

养生必养肾大全



作者：谢文英编著

出版社：天津：天津科学技术出版社

出版日期：2015.05

总页数：419

介绍：《养生必养肾大全》详细介绍了食物养肾、经穴养肾、运动养肾、房事养肾和肾病防治与调理的具体方案，并根据不同的肾虚分型，介绍了传统的补益肾虚中药的特性以及药方、药酒、药茶的做法和用法。在饮食上也特别针对肾阳虚、肾阴虚、肾气虚、肾精虚等不同的肾虚类型群体，推出对症滋补膳食。另外，书中还为您提供了一系列有利于补肾的健康运动及独具中医特色的方剂、按摩、针灸、敷贴等方法，使您能内外同治、表里兼施地补肾调理。《养生必养肾大全》图文并茂，内容丰富，通俗易懂，方法实用，从生活的方方面面为您提供切实可行的保健方法，集防治、治疗、诊断、保健于一体，是普通百姓日常养生保健不可缺少的指导用书。《养生必养肾大全》从中医养肾的角度说明肾对人体有什么重要作用、肾虚的原因、如何通过调养脏腑功能养肾、如何通过人体经络和穴位养肾、怎样吃才养肾、怎样运动最养肾、生活细节中的养肾学问、如何增强性功能、男人养肾、女人养肾、人体常见健康问题补肾解决方案、养肾的基本常识等。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/14131340.html>) 查找全本阅读方式

养生必养肾大全 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14131340.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14131340.html>

书名：养生必养肾大全