

# 女人养肝男人养肾

## 书籍信息

书名：女人养肝男人养肾

ISBN：9787509176771

作者：

出版社：人民军医出版社

出版时间：

页数：

丛书：

TAG：

豆瓣评分：0

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：[女人养肝男人养肾 epub mobi pdf 下载\(\)-新新书房](#)

# 女人养肝男人养肾

## 内容概要

暂无相关简介，正在全力查找中！

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：[女人养肝男人养肾 epub mobi pdf 下载\(\)-新新书房](#)

# 女人养肝男人养肾

## 作者介绍

暂无相关内容，正在全力查找中

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：[女人养肝男人养肾 epub mobi pdf 下载\(\)-新新书房](#)

# 女人养肝男人养肾

## 出版社简介

类型：中央级医学专业出版社

成立时间：1950年10月

出版社特色：

简介：

人民军医出版社成立于1950年，是新中国成立最早的中央级医学专业出版社。人民军医出版社累计出版990多期、2200多万册《人民军医》杂志和《解放军医学杂志》，7000余种、7200多万册门类齐全、内容新颖、实用性强的医学图书和1000多种、300多万盘电子音像制品等大量军事医学图书及电子音像制品。

主要业务

建社60多年来，人民军医出版社出版了万余种医学专著、教材教辅、生活保健类图书。目前，年出新书近千种，年发行码洋近3亿元。百余种图书分别获得中国出版政府奖、中华优秀出版物奖、解放军图书奖等各类奖项，近百种图书被国外、境外出版商购买版权。先后出版了国家出版基金项目《中国医学院士文库》、由卫生部委托中华医学会组织全国近4000名权威专家编写的《临床技术操作规范》、由卫生部委托中国医院协会编写的《中国国家处方集》、中华医学会组织编写的医学高级教程系列以及从国际知名出版公司爱思维尔引进的《坎贝尔骨科手术学》(第12版)等国家级和国际权威著作。以《手术学全集》系列、《实用骨科学》、《超声医学》等为代表的一批专著已经在国内医学出版界形成公认品牌，在骨科、口腔、医学影像、超声、护理学、中医、考试用书、医学科普等领域形成多个优势板块 [1]。

获得荣誉

建社60多年来，人民军医出版社出版了万余种医学专著、教材教辅、生活保健类图书。目前，年出新书近千种，年发行码洋近3亿元。百余种图书分别获得中国出版政府奖、中华优秀出版物奖、解放军图书奖等各类奖项，近百种图书被国外、境外出版商购买版权。先后出版了国家出版基金项目《中国医学院士文库》、由卫生部委托中华医学会组织全国近4000名权威专家编写的《临床技术操作规范》、由卫生部委托中国医院协会编写的《中国国家处方集》、中华医学会组织编写的医学高级教程系列以及从国际知名出版公司爱思维尔引进的《坎贝尔骨科手术学》(第12版)等国家级和国际权威著作。以《手术学全集》系列、《实用骨科学》、《超声医学》等为代表的一批专著已经在国内医学出版界形成公认品牌，在骨科、口腔、医学影像、超声、护理学、中医、考试用书、医学科普等领域形成多个优势板块 [1]。

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：[女人养肝男人养肾 epub mobi pdf 下载\(\)-新新书房](#)

# 女人养肝男人养肾

## 图书特色

《女人养肝男人养肾》是一本以健康生活为主题的书籍，通过对女性养肝和男性养肾的介绍与分析，探讨了身体健康和性别差异的相关问题。本书主要从营养、锻炼、生活方式等方面探讨如何养护女性的肝脏和男性的肾脏，提供了一系列关于女性和男性保护肝肾健康的方法和建议。

### 主题分析：

本书的主题是关于如何保护女性的肝脏和男性的肾脏健康。通过深入研究，作者发现了性别在肝肾疾病发生和预防方面的差异。女性更容易受到肝脏疾病的影响，而男性则更容易受到肾脏疾病的影响。因此，书中提供了一些建议和措施，帮助读者保护自己的肝脏和肾脏健康。

### 人物评价：

由于这是一本科普书籍，没有明确的人物故事情节，因此没有具体的人物评价。

### 文学手法分析：

这本书是一本健康养生类的科普书籍，没有太多文学手法的运用。主要是通过科学研究和临床案例来支持作者关于女性养肝和男性养肾的观点。书中也运用了一些图表和示意图，帮助读者更好地理解记忆书中的知识。

### 社会影响：

《女人养肝男人养肾》这本书对社会影响很大。首先，它提醒人们性别在健康方面的差异，并引起大众对保护肝脏和肾脏健康的重视。其次，通过提供针对性别健康建议，帮助读者更好地保护自己的健康。这本书还促进了关于性别健康的研究和讨论，提高了人们对自己身体健康的认识，并且激发了社会广泛讨论和关注健康问题的热情。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：[女人养肝男人养肾 epub mobi pdf 下载\(\)-新新书房](#)

# 女人养肝男人养肾

## 书籍目录

第1章 女人养生肝为先，男人养生肾为本 2

第一节 美丽女人，离不开健康的肝 2

健康遇“拐点”，养生就是养气血 2

肝藏血，女人保养气血从肝入手 5

伤“面子”，养肝是最省钱的化妆品 7

顾盼生姿，养目先要养好肝 8

好身材，女人远离肥胖宜养肝 9

养护头发，女人养肝秀发飘飘 11

第二节 健康男人，离不开精气十足的肾 14

养生养肾，男人健康的根本 14

肾主水液，周身通畅全靠它 15

主骨生髓，男人强健要靠肾 17

量力而行，男人“性福”知损益 18

肾主纳气，男人气场靠肾强 21

护住命根，肾气足则精气壮 22

中医补肾，阴虚阳虚施补要对症 24

第2章 食物养生，强肾保肝区别对待 28

第一节 会吃才会养，女人“保肝大餐” 28

肝喜青色，绿色蔬菜疏肝理气 28

春宜养肝，温性食物升肝阳 29

滋阴养血，养肝多吃酸味食物 31

以脏补脏，猪肝养肝又明目 32

吃肉喝汤，养肝会用鸡调养 34

药食两用，芥菜是“菜中甘草” 35

卷心菜，平复肝气的“花苞菜” 37

金针菇，疏肝利胆的菌类 39

芹菜，平肝亮眸的“降压菜” 40

莲藕，益肝止血的“女人菜” 41

番茄，凉血益肝的“情人果” 43

菠菜，疏肝养血的“红嘴绿鹦哥” 44

葡萄，滋阴养肝的“水晶明珠” 45

乌梅，酸甜可口的养肝果 47

李子，清肝祛斑的美容上品 48

第二节“挑三拣四”，男人养肾要会选 50

咸入肾，男人养肾多吃海产品 50

黑入肾，男人养肾多吃“黑食” 53

小米，男人补肾健脑的“代参”品 57

红薯，男人健脾胃、益肾阴的珍品 58

板栗，益补肾气的“铁杆庄稼” 59

猪肾，以脏养脏善补男人肾虚 60

豆浆，四季皆宜的补肾佳饮 61

韭菜，温肾行气的“起阳草” 63

鸭肉，体质偏热者的保肾食品 64

狗肉，壮阳补肾的男性“暖宝” 65

山药，不温不燥的补肾上品 66

黄鳝，肾寒之人亦食亦药的补养品 68

蚕蛹，益精助阳、乌须黑发的佳品 68

核桃，补肾温肺的“固精药” 69

荔枝，添精生髓的“贵妃果” 70

第3章 本草养生，养肝益肾的良药宝库 74

第一节 女人养肝，注重肝血统调 74

当归，女人养肝祛斑的必备良药 74

阿胶，血虚女人养肝良药 75

决明子，帮助女性清肝明目防便秘 77

玫瑰花，和血平肝让女人如花绽放 78

合欢花，女人靓颜的宁神花 79

金银花，清肝养血美容颜 81

覆盆子，让女人实现肝肾“双赢” 82

勿忘我，养肝明目“莫相忘” 83

第二节 男人养肾，注重壮阳益精 85

鹿茸，防治肾虚的酒品佳酿 85

玄参，滋阴降火的护肾“君药” 87

肉桂，温煦脾肾防虚寒 88

黄精，补肾益寿的滋补良药 89



桑椹，补肾固精的“中药圣果” 91

锁阳，阴阳双补的“不老药” 92

杜仲，补肾强筋善治腰腿痛 94

枸杞子，补肾生津的天赐良药 95

何首乌，补肝肾、益精血的佳品 97

生地黄，益肾防衰肾气强 99

女贞子，清虚热养肝肾的良药 100

巴戟天，鼓舞阳气的壮阳专家 102

冬虫夏草，补肾益肺秘精益气 103

第4章 经络养生，养肝强肾的天然“大药” 106

第一节 经络养肝，女人一生康健 106

敲打肝经，驱散寒气养肝气 106

行间穴，清肝泻火第一穴 107

期门穴，平息肝火理气解郁 108

太冲穴，疏泻肝火的良药 109

大敦穴，养肝开胃又解郁 110

神阙穴，温灸给肝增加动力 111

肝俞穴，让肝的元气越来越足 112

阳池穴，暖身养肝对抗寒冷的秘方 113

后溪穴，白领女性养肝美容的秘诀 114

涌泉穴，办公室女性解郁的妙招 115

三阴交穴，女人健康的“万能穴” 117

阳陵泉穴，肝胆相照的疏泄大穴 118

足三里穴，养好脾胃补肝血 119

揉拍腹部，养肝要先疏解郁气 120

第二节 经络养肾，让男人健康长寿 121

按摩肾经，身体里的养肾秘方 121

开窍于耳，男人摩耳益气健肾 122

足三里穴，补肾固本的奇穴 124

命门穴，守住男人强腰固肾的“门户” 125

膻中穴，“捶胸顿足”助男人养肾 126

涌泉穴，肾精充足的“长寿大穴” 127

太溪穴，长在身体里的“壮阳药” 128

腰眼穴，护腰活血就是补肾 129

然谷穴，远离遗尿、遗精及糖尿病 130

大钟穴，通调二便强腰壮骨的要穴 131

复溜穴，敲敲打打保肾一方平安 131

外劳宫穴，补足肾气百病消 132

关元穴，男子藏精的“阀门” 133

尺泽穴，脏养归经号出男人“肾”况 134

气海穴，保养体内的“元阳之本” 135

肾俞穴，提正气、固元阳的要穴 135

## 第5章 运动养生，养肝护肾的妙法 138

### 第一节 多动少懒，女人肝好气血更足 138

应时而养，女子养肝春季正当令 138

散步，放松心情调理肝气 141

慢跑，排出毒素肝血更纯净 143

晨起梳头，女人养发护肝一举两得 145

养肝静心，女人饭后躺下调息法 146

卧位运动，女性乙型病毒性肝炎患者的福音 147

瑜伽操，畅通气血解郁养肝 149

养肝小动作，办公室里的简易通络运动 151

常练八段锦，心平气和的养肝功法 152

### 第二节 护肾养肾，运动让男人肾气足 157

叩齿吞津，吞咽唾液也是养肾良方 157

常做手足操，养精蓄锐补肾气 158

多做护腰功，男人肾强壮似牛 159

八卦太极，强腰壮肾的传统功法 161

缩肛功，小动作养肾大疗效 162

养肾功，抽空就能练的简易

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：[女人养肝男人养肾 epub mobi pdf 下载\(\)-新新书房](#)

# 女人养肝男人养肾

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[女人养肝男人养肾 epub mobi pdf 下载\(\)-新新书房](#)

pdf: [女人养肝男人养肾 pdf 电子书籍 在线 下载地址](#)

epub: [女人养肝男人养肾 epub 电子书籍 在线 下载地址](#)

azw3: [女人养肝男人养肾 azw3 电子书籍 在线 下载地址](#)

mobi: [女人养肝男人养肾 mobi 电子书籍 在线 下载地址](#)

word: [女人养肝男人养肾 word 电子书籍 在线 下载地址](#)

txt: [女人养肝男人养肾 txt 电子书籍 在线 下载地址](#)

kindle: [女人养肝男人养肾 kindle 电子书籍 在线 下载地址](#)