

## 目录

肾好，才不容易老！

第一章 没有弱男人只是肾不强

肾对男人为何如此重要？

肾的健康毁在了谁手里

这些小细节教你不伤肾

第二章 会吃的男人肾气足

要补肾，不怕被“黑”

吃对肉—哪里不足补哪里

会吃鱼，让男人的精力绰绰有“余”

药酒补肾别贪杯

坚果、粮谷—让你顿顿都吃补肾餐

蔬菜补肾，壮阳助性

水果补肾有奇效

补肾常见的中药材

第三章 多做“小动作”补肾好轻松

肾好腰杆硬护好腰才能养好肾

多吞津能养肾

“抓耳挠腮”对肾好

提肛运动多壮阳

肾不好多踮脚尖

脚离肾远离补肾却很近

随手给自己推拿—鸣天鼓

没事叩叩牙 牙固肾气足

面壁可以思过 也可以补肾虚

这样呼吸 暖心暖肾

第四章 在家就能做的保健

[按摩哪里最养肾](#)

[这几个穴位 没事按一按](#)

[摩擦这六处可健肾](#)

[体寒则肾虚 拔罐可驱寒](#)

[简单好做的健肾操](#)

[艾灸怎么用最见效](#)

[敷肚脐不只是小儿疗法](#)

[刮痧补肾，简单有效](#)

[第五章 有些症状这样治方便又省钱](#)

[肾虚脚跟痛—足浴按摩和食疗](#)

[脱发谢顶—常梳头](#)

[肾虚耳鸣—捏耳廓](#)

[尿频、夜尿多—狗肉炖黑豆](#)

[肾炎尿血—补肾四药方](#)

[虚喘—水蛇瘦肉汤](#)

[骨质疏松—搓腰功](#)

[泄泻—泄食五疗方](#)

[第六章 补肾进误区越补肾越虚](#)

[养肾等于壮阳？](#)

[肾虚就意味着性能力低下？](#)

[六味地黄丸 越吃越有效？](#)

[耳鸣都是肾虚？](#)

[肾虚就会腰痛？](#)

[多汗必然肾虚？](#)

[女人不用养肾？](#)

[常见问题答疑](#)

[一、饮食规律但便秘，与肾虚有关系吗？](#)

二、身体水肿，小便量少是否就是肾炎？

三、易出汗，怕冷，易腰疼，射精快是不是肾虚？ 阴虚还是阳虚？

四、男人肾虚能影响生孩子么？刚生出的孩子会体虚多病么？

五、20岁左右的男青年肾虚怎么补？

## 图书在版编目 (CIP) 数据

肾虚的男人老得快 / 王志国编著.

-- 南昌 : 江西科学技术出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5390-5177-2

I. ①肾… II. ①王… III. ①补肾—基本知识

IV. ①R256.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第188133号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: ZK2014252 图书代码: D14133-101

丛书主编/黄利 监制/万夏

项目策划/设计制作/紫圖圖書ZITO®

责任编辑/孙开颜

特约编辑/宣佳丽 路思维

肾虚的男人老得快

王志国／编著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话：（0791）86623491 86639342（传真）

印 刷 北京嘉业印刷厂

经 销 各地新华书店

开 本 720毫米×1000毫米 1/16

印 张 13.5

字 数 120千

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5177-2

定 价 32.80元

赣版权登字-03-2014-240 版权所有 侵权必究

（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）