

——名医赵进喜谈护肾养生

命就要养肾

赵进喜 申子龙 编著



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

作者简介

赵进喜，博士，主任医师、教授、博士生导师，北京中医药大学东直门医院大内科副主任，北京中医药大学第一临床医学院中医内科教研室主任。国家中医药管理局中医内科内分泌重点学科带头人，国家中医药管理局糖尿病肾病重点研究室主任，国家中医药管理局全国优秀中医临床人才，中华中医药学会薪火传承高徒奖获得者，全国百名杰出青年中医，全国优秀科技工作者，国家教育部霍英东高校青年教师奖获得者。兼任世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会副会长、秘书长，中华中医药学会糖尿病学会副主委，北京中医药学会糖尿病专业委员会副主委，《中医杂志》特约编审，《北京中医药大学学报》《北京中医药杂志》《糖尿病之友》编委，《中华糖友》主编，华夏中医药健康咨询网（www.tcmvip.com）技术总监。临床擅长治疗糖尿病及其并发症（心脑血管、糖尿病肾病、末梢神经炎、视网膜病变、足坏疽、阳痿等）、肾病（肾炎蛋白尿、血尿、肾盂肾炎、慢性肾衰尿毒症等）、青少年心理卫生问题（多动症、抽动症、遗尿等）。曾主持国家“十五”“十一五”科技攻关与支撑重大疾病项目等10余项课题。其成果获中国科技进步二等奖1项，中国高校科学技术二等奖1项，中华中医药学会科技进步一等奖1项、二等奖2项，中医药学术著作一等奖1项、三等奖1项、优秀奖1项，科普著作一等奖1项，北京市科技进步二等奖1项、三等奖1项，天津市科技进步三等奖1项。发表论文90余篇，著有《古方妙用》《四大经典与中医现代临床（丛书）》《肾炎病防治与调养》《糖尿病及其并发症中西医诊治学》《疼痛性疾病现代中医治疗学》等书。多次到国外讲学，指导博士后1人，研究生26人，其中博士生18人。

申子龙博士是赵进喜教授指导的临床医学博士，主要从事内科内分泌与肾病的临床与科研工作。

内 容 提 要

本书分上、下两篇。其中，上篇介绍中医“肾”的生理功能、与其他脏腑的关系及与西医“肾”的异同，肾虚形成的原因及其引起的相关常见疾病，系统介绍了“护肾养生”的重要意义及其饮食药膳、中药内服与外治、针灸按摩、气功锻炼方法等。下篇介绍多种常见多发病“护肾养生”的具体方法，包括肥胖症、糖尿病、高血压病、心脑血管病、慢性肺病、慢性肝病、慢性胃肠病、慢性肾脏病、男科疾病、妇科疾病、骨伤科疾病、五官科疾病等现代难治病“护肾养生”具体措施，并介绍了一系列临床常用且确实有疗效的经验方、中药养生膏方等。

本书可为广大中医和养生爱好者、日常养生保健者，以及多种慢性病患者自我调治提供指导。



中医“护肾养生”学说，源自《黄帝内经》，历代医家均有所论及，可以说积累了丰富的经验。近十数年来，受中医“养生热”和“治未病”理念的影响，“护肾养生”理论更受到医学界普遍重视，并受到普通群众热捧。更有中医专业外人士，借助广播、电视等媒体，把中医“补肾”讲得天花乱坠，自作神秘，严重脱离实际，已经对广大群众养生保健带来了不利影响。因此，应该有一位真正能够贯通古今、扎根临床的中医专业人士出来，为中医“护肾养生”学说进行正本清源。

赵进喜教授，医学博士，号医灯，又号慈航，出生于河北肥乡一耕读人家。父赵金镜公，字玉台，幼家贫，就读教会学校，并修四书；一生克勤克俭，唯念自强；有“耕田立家养五口，读书理明悦我心，两脚走过不平路，双手造就幸福村”句。母冯保莲，讷于言而能忍，敏于行而性宽，勤劳良善，罹患系统性硬皮病30余载。赵进喜教授幼时逢十年动乱，6岁上学，独遵家训，刻苦努力。1976年之后，受报告文学“哥德巴赫猜想”激励，读书更勤。1979年以全县第一名成绩升入高中。因感于母亲病痛之苦，1982年又以全县榜首考进河北医学院中医系，得以遂平生之愿。大学期间，得到张贵印等前辈指点，私淑李克绍、刘渡舟等名家，用心甚苦。毕业后先在河北省邯郸市中心医院，随名医杜庆云、韩志和等临证，获益匪浅，后考入天津中医学院第一附院攻读硕士学位，师从名医黄文政教授，从事中医内科肾脏病的临床和科研工作，其间遍访津门名宿，受益良多。后又考入北京中医药大学攻读博士学位，师从著名中医内科学家王永炎院士、肾病糖尿病专家吕仁和教授和肾脏病理专家魏民教授，主要从事中医药治疗糖尿病肾病研究。后留附属东直门医院从事中医内科临床、教学、科研工作，兢兢业业，任劳任怨，并

取得了一系列成果。昼临床，夜读书，业务精进，经验日丰，声名日隆。

赵教授为人，取法《易经》“天行健，君子以自强不息”“地势坤，君子以厚德载物”之旨，崇尚辩证唯物主义哲学观，兼取儒、道、释、耶之精华，读书尤喜经、史、哲学、人物传记，对中国画、诗词、气功等，也很热爱。画鹰、画竹、画荷、画山水，有古君子之风。治学崇尚《伤寒论》原序所谓“勤求古训，博采众方，并平脉辨证……”，强调“继承、学习、实践、创新”。学崇仲景而师古今百家之学，认为三阴三阳可以钤百病，重视体质，强调辨方证、选效药。曾提出糖尿病“热伤气阴”病机学说和清热解毒治法，治疗肾脏病主张“三维护肾”，临证问病，屡取沉疴，遂有“济世慈航”之誉。尤其是赵教授论三阴三阳体质辨识与“护肾养生”，传承《内经》，法宗《伤寒》，独具慧眼，颇能切合临床实际。曾应邀到北京电视台《养生堂》节目、山东电视台《养生》节目、江苏电视台《名医》节目、青岛电视台《民生开讲》节目以及MSN《名医讲堂》栏目讲解，并在新加坡、澳大利亚、德国等国家以及中国港澳地区报告讲学，反应热烈，反响良好。念及1992年其投考北京中医药大学中医内科学博士学位时，同游颐和园，曾有“今日观鱼昆明湖，论剑谈学万寿山，问我此去期何日，万里云天万里帆”句，观其志不在小。

如今，赵教授又应湖北科学技术出版社邀请，写成《养命就要养肾——名医赵进喜谈“护肾养生”》一书。观其书稿，洋洋洒洒，既有学术特色，能独步医林，又通俗易懂，非常切合实际。所以，愿向广大中医和养生爱好者以及多种慢性病患者推荐此书。祝愿赵教授再接再厉，为中医学和传统文化传播，为大众养生保健，不断做出更大的贡献！

国家药品监督管理局新药评审中心

刘炳林

2014年12月18日

目 录

上篇 总论

第一章 “肾”的生理功能知多少	2
“肾”主导生殖功能，关系“性”福生活	2
“肾”主藏精微物质，为人体新陈代谢提供原动力	3
人体水液代谢，离不开肾阳的蒸化	3
“肾主骨”“藏精生髓”	4
第二章 中医“肾”与西医“肾脏”有不同	5
中医通过观察外在表现认识“肾”	6
西医通过解剖结合检查认识“肾脏”	6
第三章 “肾”与其他脏腑有何关系	8
肾与心	9
肾与肺	9
肾与脾	10
肾与肝	10
第四章 肾虚的常见病因有哪些	11
寒湿伤肾不少见	11
熬夜伤肾阴，肥胖肾常虚	12
劳欲过度最伤肾	12
滥用保健品，不仅不补肾，反而更伤肾	13
久病必伤肾	13
惊恐伤肾也常见	13
第五章 肾虚有哪些症状表现	15
阳痿、早泄，性功能低下	15
腰酸背痛腿抽筋，头晕耳鸣少白头	16
夜尿频多，下肢水肿，遗精	16
牙齿松动，口中味咸	17
第六章 肾虚可引发哪些疾病	18



泌尿系统疾病，常见“肾虚”	20
心血管疾病，也有“肾虚”者	20
脑病，多为肾虚性“髓海空虚”	21
慢性哮喘，多肾虚	21
慢性胃肠病，也有“肾虚”	22
男科疾病，“十人九肾虚”	22
骨科疾病，常见“肾虚”	23
妇科疾病，“肾虚”尤其多	23
五官科疾病，也常因为“肾虚”所致	24
第七章 如何理解“护肾养生”	25
从“治未病”的角度理解“护肾养生”	26
从“中病即止”的角度理解“护肾养生”	27
从“体质”的角度理解“护肾养生”	27
从精神治疗角度理解“护肾养生”	28
第八章 肾虚如何进行食疗	30
少阴肾阴虚体质食疗方略	30
少阴肾阳虚体质食疗方略	34
少阴肾阴阳两虚体质食疗方略	37
第九章 肾虚的常用中医治法有哪些	40
补益肾气法	41
温补肾阳法	41
滋补肾阴法	42
补益肾精法	43
第十章 “护肾养生”常用方	44
滋补肾阴代表方——六味地黄丸	44
温补肾阳常用方——右归丸	45
补肾益精常用方——五子衍宗丸	46
阴阳双补，益气养阴代表方——龟鹿二仙胶	47
阴阳双补，调理冲任代表方——二仙汤	48
第十一章 “护肾养生”常用中药	49
四大怀药之首——熟地	50
万能的山药	51
神奇的枸杞子	52



美丽的石斛	53
感人的女贞子	54
壮阳极品——淫羊藿	55
想说爱你不容易——冬虫夏草	56
腰杆痛，吃杜仲	57
人间仙草——灵芝	58
药食两用——莲子	59
第十二章 “护肾养生” 常用中成药	60
六味地黄丸	60
桂附地黄丸	60
金匱肾气丸	61
杞菊地黄丸	61
知柏地黄丸	61
济生肾气丸	61
麦味地黄丸	62
耳聋左慈丸	62
左归丸	62
右归丸	62
大补阴丸	63
七味都气丸	63
五子衍宗丸	63
第十三章 肾虚者如何练气功	64
内养功	64
叩齿法	66
梦失封金匱法	66
赤龙搅水法	66
起火得长安法	67
形衰守玉关法	67
凝抱固丹田法	67
观升法	68
提肛法	68
尊仁升降合开功法	69
调气法	70
八段锦	70



第十四章 如何通过针灸“护肾养生”	73
神阙	74
关元	74
气海	75
命门	75
肾俞	75
腰眼	76
三阴交	76
足三里	76
太溪	77
涌泉	77
第十五章 如何通过按摩“护肾养生”	78
穴位按摩	79
部位按摩——腰部按摩	79
部位按摩——足部按摩	79
部位按摩——腹部按摩	80

下篇 分论

第十六章 肥胖症如何“护肾养生”	82
待我减肥成功，少年娶我可好	82
腹型肥胖危害大，有将军肚易伤“心”	83
中医是怎么认识肥胖症的	85
肥胖症患者具体怎么进行“护肾养生”	87
补脾？补肾？哪个更重要	87
第十七章 糖尿病如何“护肾养生”	96
甜蜜的杀——手糖尿病	96
中医是怎么认识糖尿病的	97
什么人容易得糖尿病	98
吕仁和教授糖尿病综合防治“二五八”方案	98
糖尿病应该如何合理安排饮食	100
糖尿病患者具体怎么进行“护肾养生”	101



第十八章 高血压病如何“护肾养生”	112
无形杀手——高血压	112
你知道高血压怎么诊断的吗	113
我们应该多长时间测一次血压	113
白大衣高血压知多少	114
中医是如何认识高血压的	114
高血压病的基础治疗方略	115
高血压病患者血压降到多少合适	115
高血压病综合治疗	115
降压药物种类知多少	116
高血压病患者具体怎么进行“护肾养生”	116
第十九章 心血管病如何“护肾养生”	121
让人痛心的心血管疾病，你知道多少	121
中医是如何认识心血管疾病的	122
心血管疾病基础治疗方略	123
心血管疾病患者具体如何“护肾养生”	123
第二十章 脑血管病如何“护肾养生”	131
意外就在身边——脑血管意外	131
中医对脑血管疾病是如何认识的	132
脑血管疾病基础调治方略	133
脑血管病患者具体怎么进行“护肾养生”	133
第二十一章 慢性肺病如何“护肾养生”	141
呼吸的痛——慢性肺病	141
中医如何认识慢性肺病	142
慢性肺病患者具体怎么进行“护肾养生”	143
第二十二章 慢性肝病如何“护肾养生”	150
慢性肝病不简单	150
中医如何认识慢性肝病	151
慢性肝病患者具体怎么进行“护肾养生”	151
第二十三章 慢性胃肠病如何“护肾养生”	158
如影随形——慢性胃肠病	158
中医如何认识慢性胃肠病	158
慢性胃肠病患者具体怎么进行“护肾养生”	159



第二十四章 慢性肾脏病如何“护肾养生”	169
慢性肾脏病，表现各不同	169
中医是如何认识慢性肾脏病病因病机与“护肾养生”思路的	171
慢性肾脏病“二五八”防治方案	172
慢性肾脏病肾功能不全饮食治疗“四项基本原则”	173
慢性肾脏病患者具体怎么进行“护肾养生”	177
养阴“护肾养生”知多少	177
第二十五章 男科疾病如何“护肾养生”	189
男科疾病多肾虚	189
遗精	190
阳痿多肾虚，有时也需要肝肾同治，脾肾同治	193
肾虚早泄，可用金锁固金丸	195
第二十六章 妇科疾病如何“护肾养生”	197
“肾虚”不是男人专利	197
妇科疾病“早年治肾，中年调肝，晚年健脾”	198
“早年治肾”的方方面面	199
第二十七章 骨科疾病如何“护肾养生”	211
肾主骨，补肾就是壮骨	211
中医如何认识骨质疏松与骨质增生	212
骨质疏松“护肾养生”法	212
骨质增生“护肾”还需要“养肝”	214
治疗腰椎管狭窄腰腿痛，也应该重视补肾强腰	217
股骨头坏死，补肾壮骨与活血通络治法同用	218
第二十八章 五官科疾病如何“护肾养生”	219
五官科疾病，勿忘护肾	219
眼科疾病如何“护肾养生”	220
耳鸣、耳聋，补肾为先	222
过敏性鼻炎，益肺健脾	223
口腔科疾病如何“护肾养生”	224
牙齿疾病“护肾”更重要	226
小儿出牙晚，也需要补肾	227

上 篇
总 论

第一章

“肾”的生理功能知多少

中国人都知道“肾”非常重要。至于究竟有多重要？一般人又都说不清楚。为大家所熟知的是肾虚可以引起性功能减退。其实，人体水液代谢、骨骼生长发育、智力高低，甚至头发浓密程度、耳朵听力等等许多方面，都与“肾”密切相关。可以说人的生、老、病、死，每一个环节，都与“肾”息息相关。下面我们就具体谈谈中医“肾”的生理功能究竟有哪些？看看“肾”究竟有多么重要？

“肾”主导生殖功能，关系“性”福生活

性生活是人生的重要内容。性功能直接关系着人的幸福指数与家庭和谐程度。而“肾主藏精，主生殖”，肾气是否充盛，肾功能是强是弱，直接关系性



生活是否能够正常维持。中医学第一部经典著作—《黄帝内经》一书就曾指出：“男子二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。”讲的就是男子16岁时，肾气充足，肾精充盛，可有正常遗精发生，提示这个时候，已经具备了生育孩子的能力。可见，“肾”功能的好坏直接关系其有无生殖能力、性功能是否强健。生活当中常常见到许多年轻人，因为肾虚而患不孕不育。更有因男子性功能低下、阳痿早泄、女子性冷淡等肾虚表现，影响家庭和睦，从而导致离婚、出轨等不幸事件发生。

“肾”主藏精微物质，为人体新陈代谢提供原动力

“肾主藏精”，“精”的内涵是非常丰富的。所谓“人生三宝：精、气、神”，“精”实际上是人体生命活动最基本的物质之一，进一步分，有先天之精和后天之精之别。先天之精主要是父母赐予我们的生殖之精，贮藏于肾；后天之精是人吃饭后，由脾胃吸收运化而成的水谷精微，布及全身；先天之精与后天之精相互为用，先天之精有赖于后天水谷精微不断充养才能保持强盛的状态。生活中，我们常可见到胃口好、消化功能强的人，身体往往比较壮实，很少有腰酸痛、脱发等肾虚的表现，提示后天之精，可以充养先天之精。当然，也有因为先天不足，影响到后天发育者，如我们常可见到有些生长发育慢的小孩，整日无精打采，不想吃饭，不耐劳累等，就是先天影响到了后天。中医学认为：先天之精贮藏于肾，可为人体新陈代谢提供原动力，所以不能轻易外泄。

人体水液代谢，离不开肾阳的蒸发

中医学认为：人体的水液代谢，与肺、脾、肾、三焦的功能均有关。但因为“肾主水”，肺脾肾三脏当中，关键还是在于肾。人体水液的正常代谢，需要肾内真阳的蒸腾汽化。《黄帝内经》指出：“肾者，水脏，主津液。”明确提出人体水液的吸收、运化、输布，都有赖于肾阳的蒸发、推动。肾阳好比天上的太阳，大到江河湖海，小到川流小溪，受到阳光普照而蒸腾汽化，万事万物才能表现



出生机勃勃之象。另外，《黄帝内经》指出：“膀胱者，洲都之官，津液藏焉，气化则能出焉。”中医学认为：膀胱是一个储存水液的器官，膀胱只有通过“肾”的气化，才得以分清泌浊，维持正常尿液排泄。这些认识又与西医所称的“膀胱只是一个储存尿液的器官”有不同。

“肾主骨” “藏精生髓”

肾促进骨骼发育，维持智力、听力，保证您拥有又黑又密的头发。

“肾”还有“主骨”“生髓”的功能。骨骼的生长发育有赖于肾气的充盛，肾精的充养。老年人，绝经后妇女，肾气不足，肾精亏虚，故可见骨质疏松、牙齿松动。肾藏精，精生髓，髓充脑，脑为髓之海。肾精充足则髓海得养，肾精亏虚，则脑髓失养，髓海空虚，就可表现为老年痴呆、健忘，早产儿智力低下。另外，肾精充足与否，我们还可以通过观察毛发来判断，因为肾藏精，精生血，发为血之余，肾虚则精血不能上荣于发，可表现为脱发或须发早白。生活当中，我们常见许多成年男性有秃顶的表现，还有很多女性掉头发比较严重，一洗头，就掉一大把头发，这些情况常常属于肾虚的表现。还有就是“肾开窍于耳”，耳朵的听力，也有赖于肾气充养。《黄帝内经》记载：“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”提示肾虚可影响听力。许多老年人，听力下降，或表现为耳鸣如蝉，安静时尤其严重，可能就是肾虚的表现。



第二章

中医“肾”与西医“肾脏”有不同

【临床案例分享】

有一位张先生，正值壮年，从事 IT 行业，每天早出晚归，有时候甚至还熬夜加班，累了就冲点咖啡提神，久而久之出现腰酸腿疼，干活老感觉精力不足，早上起床，枕头上掉着好多头发，还有遗精表现。跟同事诉苦，同事说有可能是肾虚，建议找大夫看病，张先生感到很担心，前往某西医院肾病科，抽血化验血常规、肾功能、肝功能、血脂等，还做了尿常规、腹部 B 超、骨密度等检查，让张先生郁闷的是一系列检查下来钞票花了好几千，检查结果却显示均无异常。大夫建议注意调整生活方式，不用吃啥药，张先生沮丧地走出了医院。同事建议他看看中医，张先生就抱着试一试的心态来到中医门诊找到了赵进喜教授，赵教授通过望闻问切，辨证为肾虚证，说需要补肾治疗。张先生心里一阵恼火，把在西医院检查的报告递给赵教授，说：“赵教授，您看看报告，我哪肾虚了，B 超明明说肾脏无明显异常，您怎么说肾虚了？”赵教授微笑着解释，中医讲的“肾”不能等同于西医“肾脏”。中医所说的“肾虚”是通过外在表现推断出来的，中医认为肾主骨，主藏精，“腰为肾之府”，头发生长有赖于肾精的



滋养，由于生活方式极不规律，久则伤肾，才会出现腰酸腿疼、遗精、掉头发这些肾虚的表现。而西医讲的“肾脏”是排泄废物，分泌激素，产生尿液的器官。通过赵教授的耐心讲解，张先生若有所悟，深感自己认识不足。接着，赵教授给他开了六味地黄汤加续断、桑寄生、杜仲、枸杞子等补肾中药，并嘱其调整生活方式。经过1个月的治疗，张先生的身体终于恢复正常了。

通过上述案例，想必大家对中医“肾”与西医“肾脏”区别有了初步认识。下面我们再进一步详细谈谈中医“肾”与西医“肾脏”的具体区别。

中医通过观察外在表现认识“肾”

中医学成形于几千年前，限于当时社会发展水平较低，医疗条件简陋，人们认识疾病只能通过患者外在的表现来推测机体内部可能产生的病理变化，即“司外揣内”，并通过成千上万的病例积累经验，整理提高进而形成了脏腑理论。这就是所谓的“黑箱”方法，像我们日常挑西瓜，敲敲声、叩一叩、看看皮色，就可以了解西瓜是否成熟的道理一样。这种“黑箱”诊病的思维方法，实际上就是中医认识疾病的最重要特色。正如《黄帝内经》所谓“肾主藏精，主水液，主骨，生髓，通脑，其华在发”。我们可以通过观察人的骨骼发育正常与否、排尿情况正常与否、记忆力好坏、头发是否润泽等，来了解是否存在肾虚。当骨骼发育迟缓，智力低下，水液代谢障碍，或有脱发、遗精等表现时，则应从肾虚考虑，而采用枸杞子、补骨脂、熟地、山药等补肾中药治疗。

西医通过解剖结合检查认识“肾脏”

西医学的发展借助于现代科学技术，对人体结构及功能的认识越来越细化，其认为肾的功能主要包括3个方面：①生成尿液、排泄代谢产物。机体在新陈代谢过程中产生多种废物，绝大部分废物通过肾小球的滤过、肾小管的分泌，随尿液排出体外。②维持体液平衡及体内酸碱平衡。肾脏通过肾小球的滤过，