

科技文献  
科学养生  
23.8元

肾有多强，寿命就有多长

# 养生先养肾

谢文英◎编著



## 肾虚是百病之源，养病先强肾

五脏相连，肾好身体就好

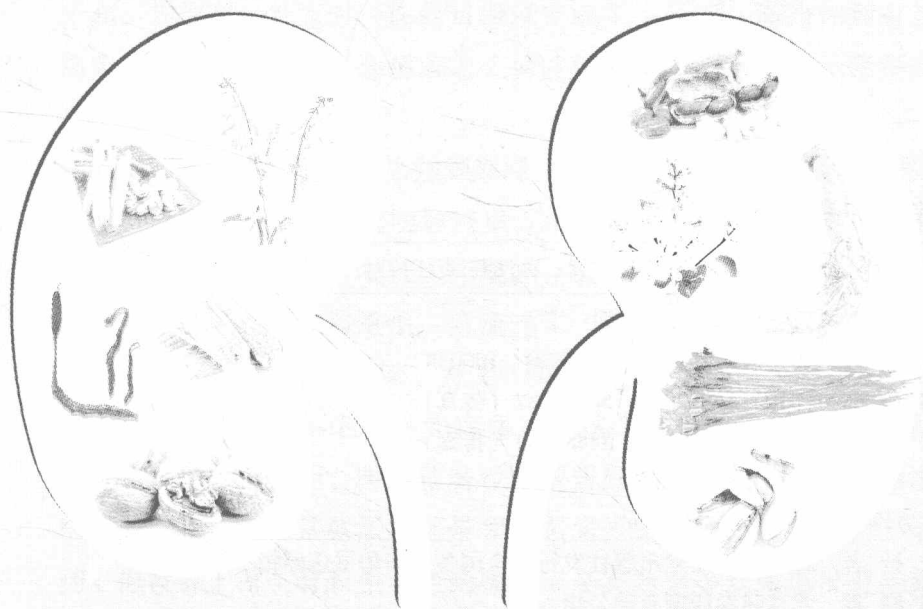
{ 阳为本，阴从之，养生的关键在于阴阳平衡  
肾阳足，千年寿，最好的“长生不老药”就藏在肾里 }

养肾无处不在，细节关乎寿命

科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

# 养生先养肾

谢文英◎编著



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

·北京·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

养生先养肾 / 谢文英编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2014. 10  
ISBN 978 - 7 - 5023 - 9037 - 2

I. ①养… II. ①谢… 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 126394 号

## 养生先养肾

策划编辑: 林倪端 王蕊 责任编辑: 孙江莉 责任校对: 张燕育 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编务部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发行部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮购部 (010) 58882873

官方网址 [www.stdp.com.cn](http://www.stdp.com.cn)

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京建泰印刷有限公司

版次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

开本 710 × 1000 1/16

字数 165 千

印张 15.5

书号 ISBN 978 - 7 - 5023 - 9037 - 2

定价 23.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

# 前言



有句话说得很有道理：“当你喝过咖啡后就再也不会怀念白开水的味道了”。的确如此，当你有一百块时，你会想着如何把它变成一千元；当你有一百万时，你的目标就变成了一千万。而当你拥有至高无上的权力时，你又会想着怎么样才能长生不老。千古一帝秦始皇就是一个最好的例子。

秦始皇统一六国后权力达到巅峰，为自己取下“皇帝”的称号，表明自己的功劳大过古代明君三皇五帝。也正是如此，他更害怕失去这些，于是就开始寻找长生不老药。公元前 219 年，秦始皇坐着船环绕山东半岛，在那里他一直流连了 3 个月，在那里他听说在渤海湾里有 3 座仙山，叫蓬莱、方丈、瀛洲。在 3 座仙山上居住着 3 个仙人，手中有长生不老药。告诉秦始皇这个神奇故事的人叫徐福，他是当地的一个方士，听说他曾经亲眼看到过这 3 座仙山。秦始皇听后非常高兴，于是就派徐福带领千名童男童女入海寻找长生不老药。但世界上哪会有长生不老药呢？于是秦始皇等到死也没有等到徐福归来，长生不老梦自然就破灭了。

俗话说得好，蝼蚁尚且贪生，更何况是万物之尊的人类。但是怎么生、如何生确实是一个问题。生活中我们也会见到，有些人 80 岁了还健步如飞，有些人 40 岁不到就“香消玉殒”了。刨除其他因素，人们差别如此大的原因就在于日常养生，有些坏习惯和不科学的养生方式，会对一个人的健康长寿起到决定性的作用。那么，如何才能健康长寿呢？中医认为，养生就是养肾，肾对人们的健康长寿起到了决定性作用。



# 养生 先 养 肾

我们最古老的养生宝典《黄帝内经》告诉我们：“夫精者，身之本也。”精是构成人体和维持生命活动的基础物质，可以说没有了“精”人就宣告死亡了，而这个决定人类生死的“精”就是由我们的肾主管的，是“精”的“藏身之所”，所以我们才有了“养生就是养肾脏”的说法。

有些人说，我其实也知道养肾的重要性，但是限于专业的差异，对中医养肾并不了解，加上中医养生的书籍都是古文古籍，要想细细研究并不容易。因此，为了解决广大患者朋友的这些问题，也出于普及中医养肾的一些基本常识，我们编著了这本书。本书主要从肾的重要性，养肾的方法以及肾病治疗等方面来告诉大家养肾的好处。书里所提到的理论和方法，大多数来源于中医古籍，这就保证了本书的权威性和科学性。同时考虑到读者的广泛性，本书从内容上浅显易懂，即使您不懂中医，相信看过此书后也会收获颇丰。当您看完此书后觉得真正帮到了您，那将是我们最大的欣慰。

本书在编著过程中，还参考借鉴了当代一些名医家的理论和方法，在这里一并感谢。另外，虽然编者在编撰过程中已经精益求精了，但限于知识水平和认知的差异，有些观点难免会出现偏差，这一点希望读者能给予理解和支持，对于书中的错误希望读者能及时指出，这也是对我们工作的一种勉励。

编者

# 目 录



## 第 一 章

### 肾乃先天之本，养生最当养肾

- 肾藏精，人之命脉归它管 / 003
- 肾主生殖，生命延续全靠它 / 005
- 肾主骨生髓，骨髓强方能身体壮 / 008
- 肾藏志，养好肾才有大志向 / 011
- 肾主纳气，养好肾脏好呼吸 / 013
- 肾主水，水液平衡需靠肾 / 016

## 第 二 章

### 肾非独存，脏腑相安方能无事

- 心肾相交，水火相济不成灾 / 021
- 肺肾相生，荣辱与共不偏安 / 024
- 肝肾同源，互相关联密不可分 / 027
- 脾肾相济，大家好才是真的好 / 031
- 肾与膀胱，“表里”就应该如一 / 034
- 肾与大肠，相互帮持排糟粕 / 037



养生  
先  
养  
肾

第三章

肾脏娇弱易受伤，肾虚知多少

- 什么是阴虚，中医告诉你 / 043
- 肾虚何其多，这些人容易肾虚 / 045
- 不良生活习惯，伤肾于无形 / 050
- 判别肾虚，注意这些细节 / 056
- 肾虚当养，养肾误区何其多 / 062
- 养护肾脏，伤肾食物要少吃 / 066

第四章

养肾，生活处处皆学问

- 肾最怕寒，防寒保暖不可少 / 073
- 享受阳光浴，阳光最养肾阳 / 076
- 泡脚小投入，养肾大收获 / 078
- 调节情绪，护肾要做到面不改色 / 081
- 睡眠，最简便的养肾妙招 / 085
- 健康房事，养出健康肾脏 / 088

第五章

饮食养肾，将肾健康吃出来

- 咸入肾，饮食咸味可养肾 / 099
- 以色养肾，五黑食物最有效 / 102

- 以脏养脏，“吃什么补什么” / 106
- 种子益肾，多吃种子益肾气 / 110
- 韭菜，唾手可得的“起阳草” / 113
- 鲜虾，生吃最是助肾阳 / 116
- 鸽肉，飞禽补肾倍显功效 / 120
- 海参，滋补功效堪比山参 / 124
- 羊肉，温暖肉品最养肾 / 127
- 乌鸡，色黑鸡肉更滋补 / 131
- 姜，男性不可缺的保健品 / 134

## 第 六 章

### 修复先天之本，离不开天然本草

- 黄精，天地之精养先天之肾 / 141
- 地黄，生熟同根不同用 / 144
- 杜仲，植物黄金补下焦 / 148
- 锁阳，温补肾阳如门上锁 / 151
- 肉苁蓉，阴阳同补能两全 / 154
- 女贞子，少阴之精补肾阴 / 157
- 何首乌，补肾乌发最在行 / 161
- 菟丝子，要寄主命的救人草 / 164
- 淫羊藿，最能振奋人之性欲 / 167
- 巴戟天，血分之药兼补阳 / 170
- 益智仁，益肾缩尿把病治 / 173
- 冬虫夏草，神奇复合良药 / 176





养生  
先  
养  
肾

第七章

流水不腐，养肾要让身体动起来

- 摩耳，动动手指就能养肾 / 183
- 倒走，“懒人”的护腰养肾法 / 186
- 叩齿吞津，源远流长的养肾法 / 189
- 提肛运动，看不见的养肾妙招 / 192
- 常练搓腰功，“修好房子”肾方安 / 195
- 走走猫步，调理肾脏来强身 / 198
- 练练五禽戏，向神医学养肾功法 / 200
- 瑜伽三式，“低调”的养肾方法 / 204

第八章

小病求己，食、按、操让肾病无处遁形

- 小儿遗尿，养肾固本效果好 / 211
- 治疗健忘，养足肾精记忆强 / 215
- 骨质疏松，生髓强骨靠养肾 / 219
- 癃闭，清热利湿小便通 / 223
- 性冷淡，养肾让你重燃爱火 / 227
- 阳痿，点燃命门之火是关键 / 231
- 腰痛，经常按摩腰眼 / 234
- 足跟痛，辨别症状好治疗 / 238

# 第一章

## 肾乃先天之本，养生最当养肾

汉字和中医都是数千年中华文明中十分重要的部分，二者之间有着紧密的联系。就拿一个『肾』字来说，肾字从肉，从取。这两个『从』与『肾』字本身看上去没有什么关系，很多人对此不大理解。

其实，『肉』字一段时间的写法跟『月』很像，后来在作为偏旁的时候都写成『月』字了，比如『肝』、『脾』等字，但意义上还是『肉』，指人体。『取』古同『贤』，本义为『牢固掌控臣属』，引申义为『在体系内抓总』。所以，『取』与『肉』联合起来形成的这个『肾』字表示『人体的抓总部分』，其重要性就可想而知了。





## 肾藏精，人之命脉归它管

人赖以生存？从普通意义上来讲是饮食。一个健康的人要是几天不喝水不吃饭，整个人就会无精打采，时间再长一点很可能就会有性命之忧。但是，这些只是外部的因素，是必要条件，不是决定性的因素。中医认为，从根本上来讲，一个人能够存活于世间，最根本的条件在于人体的“精”。

“精”这个字常常被人们提及，如我们常说“年轻人就是精力旺盛”、“这个人看上去有点精神萎靡”等等。那么，“精”到底是什么？中医认为，精就是构成人体和维持生命活动的基本物质，又叫做“精气”。对于精的重要性，《素问·金匱真言论》中讲到：“夫精者，身之本也。”精是一个人生命得以存在的根本，就好比一幢房子的地基。想想，如果一栋房子没有好的地基，那是不行的。人也如此，要想保持最基本的生命特征，精是万万不能缺少的。

中医认为，人体之精，又可分为先天之精和后天之精。所谓“先天之精”，是从父母那里得来的。关于这一点，《黄帝内经》中有诸多叙述，如“常先身生，是谓精”、“人始生，先成精”。《景岳全书》中有讲到：“精合而形始成，此形即精，精即形也。”《颅凶经》里也有讲到：“一月为胞胎，精气凝也；二月为胎形，始成胚也。”也就是说，父母生殖之精结合形成胚胎之时，便转化为胚胎自身之精，这就是先天之精，是禀受于父母的。先天之精具有生殖、繁衍后代的基本功能，还决定着每个人的体质、生理、发育，甚至在一定程度上影响着人的寿命。

而后天之精则是从饮食水谷化生而来的，《存存斋医话稿》里的



# 养生 先 养 肾

“饮食增则津液旺，自能充血生精也”说的就是这个意思。后天水谷之精也相当重要，是维持生命、滋养人体各部组织器官并促进机体生长发育的基本物质，正如《幼幼集成》中所说：“水谷之精气为营，悍气为卫，营卫丰盈，灌溉诸脏。为人身充皮毛，肥腠理者，气也；润皮肤，美颜色者，血也。所以水谷素强者无病。”要是后天之精培补不好，身体也是会出问题的。正如《景岳全书·先天后天论》里边所讲：“以人之禀赋言，则先天雄厚者多寿，先天薄弱者多夭。后天培养者寿者更寿，后天斫削者夭者更夭。”

先天之精需赖后天之精以充养，才能日渐充盈；后天之精藏于脏腑之中，又赖先天之精的滋养，并受先天之精所化之元气的促进和激发，才能不断化生。人之精根源于先天而充养于后天，少了任何一方都不行。明代著名医家张景岳所说的“人之始生，本乎精血之原；人之既生，由乎水谷之养。非精血，无以充形体之基；非水谷，无以成形体之壮”，就是这个道理。

如此看来，身体之中的精气就相当于我们生命的粮食，不可缺少。在生活之中，粮食是需要储存起来的，要吃的时候，取出来就行，没有人家里不放粮食，饿了想吃饭的时候再去地里收或者到市场上去买。那么，我们身体中的精气也是这样的，需要像储存粮食一样储存起来，要用的时候才有得用。那么，储存精的仓库又在哪儿呢？答案就是我们的肾。《黄帝内经·素问·六节脏象论》中讲，肾为“封藏之本”。所谓“封藏”，有闭藏、贮藏之义，讲的就是“肾藏精”的功能，正是“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也”。

肾藏精，首先就是藏先天之精。父母的生殖之精是构成胚胎发育的原始物质，胎儿离开母体后，这部分先天之精就藏于肾。所以，

肾被称为“先天之本”，是人生命活动最重要的基础之一。

肾藏精，还藏后天之精。我们前面讲了，后天之精来源于饮食水谷，由脾胃化生。饮食入胃，脾胃将其化生为水谷精微，输送到五脏六腑维持脏腑的生理活动，盈余的部分藏于肾中，充养先天之精，以备不时之需。肾所藏之精为物质，这种物质可转化为功能，即“精能化气”。肾精所化之气也就是肾气，保证人体的健康功能，决定着人体的生长、发育过程和生殖机能的旺盛与衰减。肾精充足，则全身精充足，精充则化气生神，人的身体好，很少生病；相反，若是肾中精气不足，人就会体弱多病。

所以说，在日常生活中，我们特别要注意保养肾中精气不让其过分耗伤。否则，将会对身体带来致命性的伤害。如何才能保养肾精呢？这并不是一件容易的事情，得从饮食、起居、房事等多方面下手，接下来的篇章中会详细介绍。



## 肾主生殖，生命延续全靠它

俗话说得好：“不孝有三，无后为大”。在中国传统文化里，生儿育女是人类最重要的事情之一。在古代，为了怀孕，人们各种疯狂的事情都能做的出来，有时候不惜铤而走险。即使到了现代化的21世纪，这种情况仍然存在。现代人没有孩子的越来越多，有的是因为生理原因，有的是因为工作压力和经济条件不允许。但不管怎样，如果一个家庭没有孩子的陪伴，人们总觉得这个家庭是不完整的。那么，我们不禁要问，到底是什么左右着人类的繁衍呢？

从人体生理上来讲，人们生殖最基本的要求就是性器官的成熟。



# 养生 先 养 肾

伴随着性器官的成熟，人类就有了生殖能力，就可以繁衍下一代了，只不过由于社会等原因，人们不可能在性成熟之后就开始繁衍后代。那么，性器官的成熟又是谁决定的？中医认为，性器官的发育和成熟都和肾有密切的关系。

在我国最早的养生书籍《黄帝内经·素问》篇《上古天真论》中有这样一段描述：“女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……。丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。”从这段话中我们可以看到，男女生殖能力是需要一个叫做“天癸”的东西，那么，天癸又是什么呢？其实，在有些专家看来，天癸并不是一个具体的东西，而是肾气足的一个表现形式，只有在肾气足的情况下，天癸才能如约而至，人类才能生儿育女。

所以，从根本上来讲，人类的生殖还是肾在起决定性作用。如果肾的功能强，那么男女的生殖器官就会逐渐发育成熟，经过两性交合，就可以怀孕生子了；反过来，如果肾功能不足，那么生殖器官发育就会受到影响，从而影响生育。也正因为如此我们才说“肾主生殖”。

然而现代社会由于生活压力的增大，许多人提出晚婚晚育，这个到底合适吗？

其实，《黄帝内经》告诉我们这样做并不科学。在《上古天真论》中说到：“女子三七，肾气平均，故真牙生而长极”。女性到21岁时，肾的各项功能开始均衡了，这时候开始生育是比较科学的。这时可能有人提出疑问，为什么不是在28岁时呢？因为女子四七“筋骨坚，发长极，身体盛壮”，按理来说，这个时候才是生育的最佳阶段呀！其实，考虑到实际，这时候虽然是身体最强壮的阶段，

但也是干事业的阶段，如果这时候选择生育，难免会影响以后的事业，所以从实际情况出发，不建议这时候生孩子。而且这时候正是精力充沛的时候，女人在做事业的时候也不耽误照顾孩子，所以生孩子的阶段最好在21~28岁。

既然肾能主生殖，那么在生活中我们就要注意对肾的养生，可惜有些人根本不注意这方面的影响，如有些年轻人过早地开始性行为，或者纵欲过度等，这些都会损耗肾精，导致肾精不足，从而影响健康。

这方面最著名的例子就是古代皇帝了。据资料统计，在封建社会里，皇帝的平均寿命只有39岁，而不到20岁驾崩的就有31人，为什么会出现这种状况呢？这和皇帝的生活方式有关。在古代，尤其是皇家子弟，生儿育女不单单是传宗接代的问题，还要为了维持自己家族的统治地位，子嗣越多，地位就会越牢固，所以许多皇帝很早就结婚了，过早地进行性行为本身就会对肾造成伤害。另一方面，有些皇帝天生好色，三宫六院都想临幸，结果就是纵欲过度，久而久之，身体越来越虚弱，最后就会影响到健康，严重的就会过早死亡。所以为了自己的健康，生活中一定要注意对肾的保养。

那么，我们要怎么样对肾进行养生呢？就拿许多人关心的性生活来说，有的人看起来有50岁了，但是一问才30出头，有的人看起来只有20多岁，可实际年龄已经是40多了，为什么会有如此大的差异呢？这可能就和纵欲伤肾有关。其实我们平时也经常看到说性生活要适度，那么怎么样才是适度呢？元代著名养生家王珪的《泰定养生文化主论》告诉我们：“年二十者，必不得已则四日一施泄；三十者八日一施泄，四十者十六日一施泄，其人弱者，更宜慎





之。……人年五十者，精力将衰，大法大二十日一次施泄；六十者，当闭固无泄也；如不能持者，一月一次施泄也。”

当然，由于古时和现代生活条件的差异，我们不必按照这个标准去实施。其实因为个体差异和性欲强弱不同，我们不能单纯地用次数来限定，而要看双方具体情况而定。如果双方在性生活后第二天不觉得疲劳，而且感到精神饱满，这就表明性生活适度；相反，如果出现精神不振、食欲下降等现象，则说明过度，应当加以节制。

人类文明之所以能够继承下去，离不开一代又一代人的努力，但这些前提条件就是人类最基本的繁衍能力，而对于在繁衍行为中起决定作用的肾，我们又有什么理由不好好保护它呢？



## 肾主骨生髓，骨髓强方能身体壮

韩愈是我国唐代著名的文学家、思想家，被公认为唐宋八大家之首。他的论说文针砭时弊，逻辑性强，用词简练，而除了这些针砭时弊的论说文，韩愈的散文也有很多成就，如他的散文名篇《祭十二郎文》就非常受人们推崇。这篇散文抒情真挚，读来令人潸然泪下。在这篇散文中，有这样一句话：“虽然，吾自今年来，苍苍者或化而为白矣，动摇者或脱而落矣。毛血日益衰，志气日益微，几何不从汝而死也”。其实韩愈在写这篇文章时，还没有40岁，而身体却已经衰老得像一个60岁的老人了，你看他说头发开始变白，牙齿开始脱落，精神也变得很差，为什么会这样呢？我认为这其实是韩愈出现肾精不足的状况了。

为什么这么说呢？在这里我给大家用中医解释一下。在中医里，