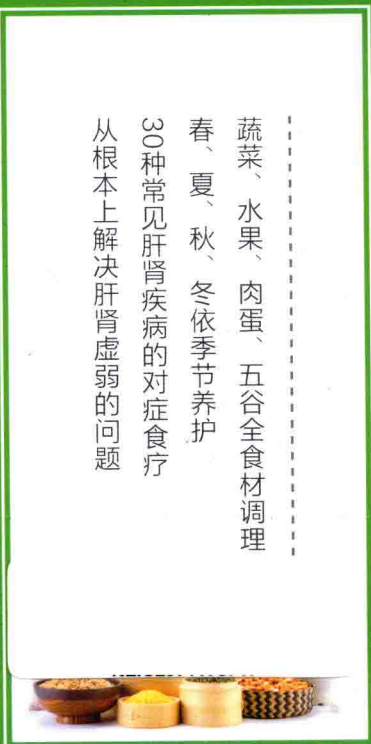


养生必先养肝肾 / 养肾以养命 / 养肝以排毒

保肝护肾 食疗全书

王光安 编著



中国医药科技出版社

雙喜宮內



保肝护肾 食疗全书

王光安 编著

中国医药科技出版社

内容提要

肝肾为人体健康之本,养肝肾就是养健康。本书以中医识肝肾为开篇,以养肝护肾的食材、适宜人群、适宜季节以及各种肝肾问题为主要内容,详细介绍了一些简单、直接且安全、有效的食疗方法,帮助我们调养肝肾,从而达到养肝护肾祛百病的目的。

图书在版编目(CIP)数据

保肝护肾食疗全书 / 王光安编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 9

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7762 - 9

I. ①保… II. ①王… III. ①柔肝 - 食物疗法②补肾 - 食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 192610 号

美术编辑 杜帅

版式设计 李雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 15

字数 180 千字

版次 2015 年 9 月第 1 版

印次 2015 年 9 月第 1 次印刷

印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7762 - 9

定价 32.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言

虽然随着科学、社会的进步，现代人的物质、精神生活有了全面的提高，可是生活环境和状态，依然让人的健康堪忧。

长期在电脑前工作，成为久坐族；熬夜过多、睡眠质量不好，成为夜猫族；烟酒过度，宵夜过量，随使用药，食用含有农药的蔬果，面对严重的环境污染，成为亚健康一族……长此以往，记忆力减退、失眠、便秘、眼睛疲劳、贫血等成为挥之不去的身体标签。也许这些毛病都是我们眼中的小问题，可是它们却会在不知不觉中带来影响肝肾健康的大问题，从而衍生出其他一系列相对严重的疾病。

从生理学上来说，肝肾是人体最重要的代谢器官。肝脏负责储存营养，排出毒素；肾脏负责分泌激素，排泄废物。这两者保持在正常状态下，才能带动人体健康。如果长期处在疲劳、压力、免疫力下降的状态下，就会让它们超负荷工作，影响吸收营养，排毒排泄的能力，导致过多的毒素积存在人体内，最终造成健康大问题。

从中医学角度来说，肝肾不仅仅只是负责肝脏、肾脏的功能，还与五脏六腑、肌肉筋骨以及气血之间存在着千丝万缕的关系，所以养护它们，至关重要。

本书以中医识肝肾为开篇，以养肝护肾的食材、人群、季节以及各种肝肾问题为主要内容，详细介绍一些简单、直接但是安全、有效的饮食方法，帮我们对症调养肝肾，从而达到养肝护肾祛百病的目的。

与其把金钱、时间花费在求医吃药上，不如花在日常的饮食调养上。生活正常，饮食有节，通过精心挑选、搭配食材，烹调出养肝护肾的美食，做到肝血充盈，肾精充足，从而坚固人体根本。

愿每个人都能通过本书，收获健康！

编者

2015年8月



目 录

第一章 养肝护肾，不可不知的那些事

- 第一节 中医教你认识肝肾 / 2
- 第二节 哪些因素影响肝肾健康 / 7
- 第三节 走出养肝护肾的误区 / 10
- 第四节 自我检测肝肾是否健康 / 13
- 第五节 酸入肝，咸入肾，注意适量 / 17
- 第六节 肝喜青，肾喜黑，区分两色食物 / 19

第二章 养肝护肾食材大揭秘

- 第一节 新鲜蔬菜，养肝护肾知多少 / 22
- 第二节 常见养肝护肾的水果 / 54
- 第三节 养肝护肾，肉蛋类可以适量吃 / 67
- 第四节 可以养肝护肾的五谷杂粮类 / 82
- 第五节 常见养肝护肾中药材 / 90

第三章 人群季节，补肝益肾有区别

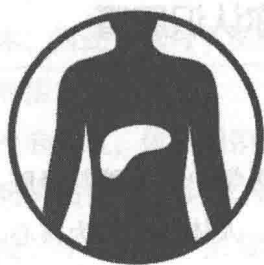
- 第一节 肝与春相应，春天正是养肝时 / 98
- 第二节 夏季，补养肝肾多注意 / 101
- 第三节 秋季养阴，兼顾肝肾 / 103
- 第四节 肾与冬相应，冬天注意补养肾 / 107
- 第五节 男人女人，补肝养肾有区别 / 110
- 第六节 老年人，补养肝肾注意多 / 111
- 第七节 久坐族，更要补肝养肾 / 113

第四章 肝有问题百病生，肝疾食疗好调理

- 第一节 肝郁气滞腹部胀，玫瑰花茶饮 / 116
- 第二节 鼻血时常流，可食藕节西瓜粥 / 118
- 第三节 肝胃不和犯恶心，陈皮粥来帮助你 / 122
- 第四节 胁痛病因在肝胆，梅花茶有良效 / 125
- 第五节 得了黄疸别着急，茵陈柴胡煮鸡蛋 / 128
- 第六节 慢性肝炎需慢调，多喝银耳枸杞汤 / 132
- 第七节 脂肪肝是富贵病，多吃玉米首乌饼 / 137
- 第八节 治痛经有诀窍，益母草蒸蛋是良药 / 142
- 第九节 疏肝解郁，玫瑰粥帮你告别忧郁 / 146
- 第十节 肝血虚看不清，枸杞猪肝汤有效 / 151
- 第十一节 肝火上炎易出血，试试马兰拌香干 / 155
- 第十二节 口苦从肝治，常喝鲜竹笋煲瘦肉汤 / 158
- 第十三节 月经不调肝作怪，可喝猪肝绿豆粥 / 161
- 第十四节 头痛老毛病，西红柿粥来护航 / 166
- 第十五节 酒精肝，戒酒加上食疗方 / 169

第五章 别让肾虚坑了你，常见肾疾的食疗保健

- 第一节 腰膝酸软，牛蹄筋粥就有效 / 174
- 第二节 肾阳虚，核桃炒腰花效果佳 / 178
- 第三节 肾气虚小便频，当归红枣粥好调理 / 182
- 第四节 老人耳鸣，通过药膳聪耳开窍 / 186
- 第五节 水肿，巧用鸭肉煲粥喝 / 191
- 第六节 前列腺增生不求人，吃对药膳好调养 / 194
- 第七节 腰椎间盘突出不再突出，通过食疗强肾腰 / 199
- 第八节 肾阳不足腰背冷，补肾壮阳食疗方 / 203
- 第九节 月经淋漓肾不固，鹿角胶粥来帮您 / 207
- 第十节 男性遗精，金樱子炖猪小肚 / 210
- 第十一节 补肾利尿肾炎康，常喝菊花鱼汤 / 213
- 第十二节 小便癃闭尿不出，可食三豆饭 / 219
- 第十三节 慢性肾衰莫发愁，喝点参元汤 / 223
- 第十四节 血尿，芹菜汁是良方 / 228



第一章 养肝护肾，不可不知的那些事



第一节 中医教你认识肝肾

中医学中的肝与肾，区别于西医学中的肝脏与肾脏。这是因为中医学认为人体是一个有机的整体。人体以五脏为核心，五脏与六腑互为表里，并通过静脉的联络与皮毛筋骨、四肢百骸相联系，在生理活动和病理变化中关系十分密切。也就是说，五脏代表的的是一个系统的功能，不只是个脏器而已，是一个抽象概念。而西医学中的五脏，则是指固定的脏器，是解剖学的概念，发挥的是解剖学中各脏器的功能。

而此处之所以将肝与肾联系起来讲，是因为肝藏血，肾藏精；肝主疏泄，肾主闭藏。肝与肾之间阴液互相滋养，精血互相滋生，有着千丝万缕的关系，并有肝肾同源之说。

中医教你了解肝肾关系

1. 肝肾经络相联系

肝与肾同居下焦，有经络相互贯通。《灵枢·经脉》篇载：“肾足少阴之脉……其直者，从肾上贯肝膈。”即肾的经脉直接与肝相贯通。

此外，足厥阴肝经、足少阴肾经都和冲脉、督脉相会，通过冲脉、督脉取得间接联系。《灵枢·经脉》篇载：“肝足厥阴之脉……连目系，上出额与督脉会于巅。”《素问·骨空论》云：“督脉者，……其络……别绕臀，至少阴（肾经）”。这两项记载证明了肝、肾通过督脉相会的情况。

2. 肝肾阴液互养

五行当中，根据五行生克关系来说，水能生木，五脏当中，肝属水，肾属木，因此肾水可以滋生肝木，即肾阴可以滋养肝阴，中医谓之母子相生，阴液互养。

肝主疏泄和藏血，体阴用阳。肾阴能涵养肝阴，使肝阳不致上亢，肝阴又可资助肾阴的再生。在肝阴和肾阴之间，肾阴是主要的，只有肾阴充足，才能维持肝阴与肝阳之间的动态平衡。一旦肾阴不能滋养肝阴，导致肝阴血不足不能发挥荣养作用，便会出现一系列病变。如肝络失养出现胁肋隐痛、眩晕目涩、筋骨痿弱、爪甲脆弱以及女性闭经等。

3. 肝肾精血互生

肝藏血，肾藏精，精血同属一类，皆属阴精范畴，相互滋生。在正常生理状态下，精血肾水是肝血化生之源，肝血依赖肾精的滋养，肾精充足则肝血旺盛。血属阴类，靠阳气的温煦，特别是命门真火的温煦才能生化不竭。肾精是肝血化生的物质基础之一，肾阳则为肝血生生不息的动力来源。如果肾精不足，则会引起肝虚，从而导致再生障碍性贫血等一系列症状。

4. 肝肾同司相火

人身上的火分为君火、相火，君火为心所主，相火为肝肾所司，并与心包络、膀胱、三焦、胆有一定关系。《格致余论·相火论》当中言：“相火寄于肝肾两部，肝属木而肾属水也。但胆为肝之府，膀胱者肾之府。心包者肾之配，三焦以焦言，而下焦司肝肾之分，皆阴而下者也。”

中医认为，相火为生命活动的动力，肝有此火则血不寒，足以司气机之升，尽疏泄之职，任将军之官；肾有此火才能助脾运化，助肺纳气，温精秘气，主生殖机能，又能调节水液为胃之关。一旦相火异常，则容易出现肝肾阴血不足之证，导致内伤虚热，使机体阴阳平衡失调。





5. 肝肾藏泄互用

肝主疏泄，肾主封藏，二者之间存在着对立统一、相互为用、相互制约、相互调节的关系。肝的疏泄与肾的闭藏正常，可以维持和调节一些重要的生理机能。而肝疏泄失常则会影响肾的封藏机能，这是导致肝病及肾病的一个重要方面。

肝主疏泄，即肝有疏通和排泄的作用，一方面可以条达气机，舒畅气血，促进全身生化作用；另一方面可以帮助某些体液进行排泄，代谢废物等。肾主封藏，即肾有储藏和固摄的作用，即凡是与人体正常作用有关的物质储藏问题，都与肾密切相关。一旦肝的疏泄功能失常，必然会影响到肾的封藏功能，反之亦是如此。一旦肝肾功能失常，便会引起生殖、二便、水液代谢的反常及体内精微物质的下泄，主要表现在女子月经生理和男子排精功能方面。

6. 肝肾共司筋骨运动

肝主筋，肾主骨，两骨的一端为节，节与节相交处为关，关节结构的滑膜韧带均属于筋。筋骨相系，便可以共司人的坐卧行走，站立运动。正如《黄帝内经》中所说的：“膝者，筋之府，屈伸不能，行则僂俯，筋将惫矣；骨者，髓之府，不能久立，行则振掉，骨将惫矣。”

因此，肝肾一旦出现不足的情况，便不能营养筋骨，致使筋骨痿弱，运动不能。

在临床上，常有因为肝肾虚衰问题导致的筋骨问题，如老年性筋骨痿软以及其他许多引起运动障碍的病变。

7. 肝肾同系于眼睛

《黄帝内经》中记载：“肝气通于目，肝和则目能辨五色矣。”因此在中医学中，肝开窍于目，肝血上养于眼睛，若肝血不足或肝阳上亢则目不能视。肾脉直接上系于眼睛，肾之精气对于眼睛的营

养更加重要。瞳仁属肾，肾气充足则眼睛神采奕奕。如果肝肾虚损或肾虚肝旺，非常容易引起内障眼疾。

此外，《黄帝内经》中也记载：“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”因此在中医学上有“耳为肾窍，肾精足耳始能闻”的说法。同时耳和肝的关系也很密切。足少阳胆经上系于耳，肝胆相表里。若肝肾出问题，肝气横逆，肝阳上亢，往往会引起耳鸣、耳聋、耳痛、耳痒等多种耳部疾病。

中医细讲肝肾作用

1. 肝是身体的健康“晴雨表”

肝脏在人体内，所扮演的是“化学工厂”的角色。除了有将食物中的三大营养素——碳水化合物、蛋白质、脂肪进行中间代谢的作用之外，还将血液中的有害物质进行过滤，起到解毒的作用。因此，若肝脏的功能衰竭，其他器官也会连带的受到不良影响，从而导致各种疾病的发生。可以说，肝脏是身体健康的“晴雨表”。

肝与脾、胃、肾、心脏、肺都有着密不可分的关系，因此中医学上常有“临床所见的杂病中，肝病十居六七”的说法。

现代人肝脏有问题最主要的原因在于工作繁忙、生活紧张、整日困在拥挤且空气受污染的环境中，加上饮食无节制、求量不重质，又缺乏运动，天长日久，身体素质变差，使肝脏负荷加重，导致肝脏的气血阻滞于内。在肝脏功能失调的过程中，未被排出体外的各种废物便逐渐侵蚀体内，造成多种病证。如肝血不足引起的眼睛干涩、疲倦，湿疹，生理期失调等；肝气郁结引起的忧郁、紧张、压力大，腰酸背痛、四肢酸软，慢性肝炎等；肝热兼湿邪引起的皮肤油腻，红疹，暗疮，口臭，头晕目眩等；肝及肾阴不足引起的失眠、口干等。





2. 肾为“先天之本”

《医宗必读》中有“肾为先天之本”的说法，即在整个人体生命过程中，肾先身而生，是后天脏腑形成及人体生长发育的动力。此外，肾为先天之本也指肾的功能是决定人体先天禀赋强弱、生长发育迟缓、脏腑功能盛衰的根本。

一般来说，肾具有促进人体生殖机能、促进人体生长发育、抵御外邪、防止疾病等多重功效，是人体的立命之根。

肾为先天之本的理论，对于疾病的治疗具有重要的指导意义。临床上，补肾精、益肾气之法，不仅可以治疗肾精亏虚所致小儿五软五迟、老人发脱齿摇，以及青壮年阳痿早泄，或经闭不孕等证，还可以增强人体的抵抗力，防止疾病的发生。

第二节 哪些因素影响肝肾健康

在日常生活中，很多因素会影响肝肾健康，了解这些因素，可以帮助自己做好预防工作，保护肝肾。

影响肝健康的因素

1. 爱吃油腻食物

一般来说，油腻的食物含有大量的脂肪，是人体必需的营养物质之一。平时适当、适量摄入含有脂肪的食物，不仅可以供给人体赖以生存的能量，还能维持人体正常的生理功能。不过吃太多油腻的食物，却会因为囤积过量的脂肪影响肝脏健康，如脂肪肝。

2. 久坐不动

关节、肌腱、韧带属于肝肾系统，是肝脏赖以疏泄条达、肾脏赖以藏精的结构基础、重要通道。不过如今，上班看电脑、回家看电视、出门坐汽车等生活方式，令许多人关节肌腱韧带僵硬，失去柔韧灵活，使肝疏泄条达系统内的通道不畅通，肾脏藏精的力度不够，以至于经常出现越是坐着、越是不运动，脾气越来越容易郁闷、暴躁，身体越来越虚弱的状况。

3. 过度吸烟饮酒

烟中含有的尼古丁、酒中含有的代谢产物乙醇，都对肝脏有不利的影响。而且过度吸烟会吸入烟草中产生的各种有害物质，对内脏各器官都有不同程度的损害，是导致疾病、诱发癌症的主要危险因素之一。过量饮酒还会增加患上脂肪肝、酒精性肝病的概率。因此，身体健康的人不宜过度吸烟饮酒，患有肝病的人更应该完全戒烟戒酒。

4. 过量食用加工食品

加工食品通常是高热量、高淀粉、高脂肪、低营养，并且充满





化学物质的代名词，对肝脏百害而无一益。

5. 七情郁结爱生闷气

平生爱生闷气，肝气郁结，或快或慢会反映出一系列身体疾病，如头痛、胸闷、胃痛、腹痛、便秘、月经不调、乳腺增生、子宫肌瘤、色斑、高脂血症、脂肪肝、高血压等。如果一个人遇到多次大怒激愤的情绪冲击，往往会导致肝气横逆、肝阳暴涨，伤肝、伤人。

6. 睡眠不足

如果睡眠不足，该休息的时候不休息，就会引起肝脏血流相对不足，影响肝脏细胞的营养滋润，导致抵抗力下降。对于感染乙肝病毒的人来讲，会使原本已经受损的肝细胞更加难以修复并有可能加剧恶化。

7. 乱用滥用药物

一般来说，除了医师所开出的处方药，最好避免自行服用其他药物，因为服用多种药物容易产生药物交互作用，影响肝脏代谢药物能力。如果是肝病患者，在就诊时也要及时告诉医师自己正在服用的药物，以作为医师开处方时作为参考。

影响肾健康的因素

1. 不爱喝水

肾脏最重要的职责是调解人体内水分和电解质的平衡，代谢生理活动所产生的废物，并排于尿中。因此，肾脏接受的废物远远多于其他脏腑器官。而且，进行这些功能需要足够的水分来辅助。因此，平时要养成适量喝水的好习惯，以此来冲淡尿液，让尿液快速排出，从而保护肾脏。

碳酸饮料、咖啡等饮料不可以代替白开水。因为这些饮料中含有咖啡因等有害物质，容易导致血压上升，进而损伤肾脏。同样的，喝啤酒会使尿酸沉积导致肾小管阻塞，造成肾脏衰竭。因此，喝水，还是白开水比较好。

2. 不当饮食

对于一般人来说，多吃新鲜的蔬菜水果有益于身体健康，不过对于有慢性肾功能障碍的人来说，蔬菜水果这些平常被认为有助天然降血压的食物中含高钾成分，长期食用反而会造成肾功能的破坏。

除此之外，最好也不要吃太多的肉类，以不高于 300 克为宜，从而避免对肾脏造成太大的伤害。如果患有慢性肾功能障碍，则饮食更应该以清淡为宜。

3. 吃太多盐

盐是让肾负担加重的重要元凶。我们饮食中的盐分 95% 是由肾脏代谢掉的，摄入得太多，肾脏的负担就被迫加重了，再加上盐中的钠会导致人体水分不易排出，又进一步加重肾脏的负担，从而导致了肾脏功能的减退。因此，每天摄盐量应该控制在科学范围，即 6 克以内。在这 6 克的摄入量中，有 3 克可以直接从日常食物中获得，剩余的可以在调味时加入。

4. 滥服止痛药

有研究表明，长期服用混合性的止痛药，人体的血流速度会被迫降低，从而严重影响肾脏的功能。此外，值得注意的是，止痛药引起的肾衰竭患者也比较容易发生膀胱癌。因此，不管服用哪种止痛药，都只适合偶尔服用，绝对不能长期服用，如果长期需要依赖止痛药，就必须就医做彻底检查。

除此之外，各种标榜补肾壮阳的药物也不宜随意食用，食用时一定要遵医嘱。

5. 压力太大造成血压升高

血压过高，已经成为对现代人健康的一大威胁，很大一部分人血压升高是因为生活工作压力过大造成。通常，男性的血压平均比女性高出 5~10 毫米汞柱。由于很多人一般很难发现自己的高血压情况，因此不管年龄多大，最好每隔一段时间就进行一次血压测量，并且预防熬夜及压力过大使血压升高。

