

章友康 刘玉宁：

养肾

饮食 宜忌

章友康◎主 编

主任医师、教授、博士生导师
原卫生部肾脏病研究所副所长
北京联科中医肾病医院名誉院长

刘玉宁◎主 编

北京中医药大学东直门医院肾内科主任医师
中西医结合临床博士、博士后，博士生导师

养肾就是保命！

吃对食物养肾固本人长寿

宜



忌



章友康 刘玉宁：

养肾

饮食
宜忌

章友康◎主 编 | 主任医师、教授、博士生导师
原卫生部肾脏病研究所副所长
北京联科中医肾病医院名誉院长

刘玉宁◎主 编 | 北京中医药大学东直门医院肾内科主任医师
中西医结合临床博士、博士后，博士生导师



图书在版编目 (CIP) 数据

章友康 刘玉宁: 养肾饮食宜忌 / 章友康, 刘玉宁

主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5184-0824-5

I. ①章… II. ①章… ②刘… III. ①补肾—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 001487 号

责任编辑: 付 佳 王芙洁 策划编辑: 翟 燕 责任终审: 唐是雯

封面设计: 悦然文化 版式设计: 杨 丹 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 16

字 数: 260 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0824-5 定价: 39.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150756S2X101ZBW

目录 CONTENTS



Part 1 养生先养肾，养肾先知肾

肾是人体的“劳模”代表

- 肾藏精，主人的生长发育和生殖 14
- 肾与五行的关系：肾主水 16
- “主骨、生髓、通于脑”，肾气充足，脑力才有保证 18
- “开窍于耳”“司二阴”，肾精气足，听力才好、排便顺畅 19
- “其华在发”，肾精滋养头发 20

肾虚有不同的证型，分情况补肾效果佳

- 肾阳虚宜温阳补肾 21
- 肾阴虚应滋阴补肾 22
- 肾精不足要补精 23
- 肾气不固宜补气 24

肾与其他主要脏器的关系

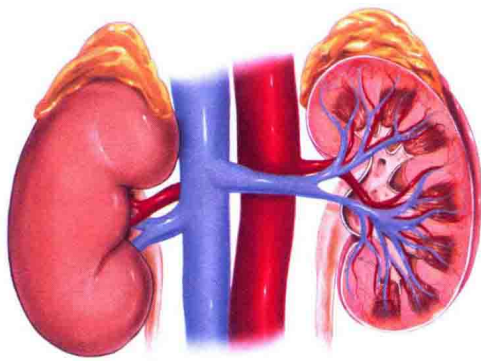
- 与心的关系：心肾相交 25
- 与肝的关系：肝肾同源 27
- 与脾的关系：脾肾相济 28
- 与肺的关系：肺肾相生 29
- 与膀胱的关系：相为表里 30

中西医的肾概念不同

- 中医的“肾”涉及肾精、肾气、肾阴等 31
- 西医的“肾”是指解剖学中的人体重要脏器之一 31

简单几招教你判断是否肾虚

- 你是否属于易肾虚人群 33
- 留意一下身体出现的异常状况 34
- 你是否有以下几种不良的生活习惯 35
- 几个小细节帮你审视肾的功能 36



关于养肾，你是否存在下面几种误解

误解 1：补肾就是壮阳	37
误解 2：护肾养肾只是男人的事，与女性无关	37
误解 3：肾虚的人性功能都不好	38
误解 4：年轻人精力旺盛，不会出现肾虚	38

尿常规检查是反映肾功能的一个窗口

尿量多少的判定标准	39
尿常规检查的内容	39
尿常规检查注意事项	41
不同颜色的尿液代表不同意义	41

Part 2 选对营养，护好肾，身体壮

锌 男性之源

锌对肾的好处有哪些	44
每日的锌摄入量和食材推荐	45

硒 减少活性氧和自由基对肾的损害

硒是如何保护肾功能的	46
每日的硒摄入量和食材推荐	47

钙 促进肾功能恢复

钙对肾的作用	48
每日的钙摄入量和食材推荐	48

维生素 E 抗氧化，保护肾细胞

维生素 E 对肾的作用	49
每日的维生素 E 摄入量和食材推荐	49

维生素 A 有助于辅治尿路感染

维生素 A 对肾的作用	50
每日的维生素 A 摄入量和食材推荐	50

维生素 B₆ 降低肾结石风险

维生素 B ₆ 对肾的作用	51
每日的维生素 B ₆ 摄入量和食材推荐	51

水分 保持肾清洁不可或缺的营养素

水对保护肾健康大有益处	52
科学饮水才能更好地保护肾	52

高脂肪 过多的脂肪摄入会加重肾损害

脂肪摄入过多容易增加肾损害，诱发多种肾脏疾病	54
不同年龄阶段脂肪摄入量	54
减少食物中脂肪的方法	55

高钠 每天钠的摄入量控制在 1500 毫克之内,可减少肾病的发生

盐摄入太多会增加肾脏负担	56
健康人每日摄入钠 1400~1500 毫克	56
烹饪技巧帮你限盐	57

高蛋白 高蛋白饮食增加肾的代谢负担

高蛋白饮食增加肾的代谢负荷	58
正常成年人的蛋白质推荐摄入量	58

Part 3 养肾护肾的食材

谷豆类

宜

✔ 小米 健脾益肾,缓解尿频尿急	60
小米牡蛎粥 滋阴补肾	61
花生小米粥 补气养血	61
荷香小米蒸红薯 补肾气	62
✔ 黑米 补血,益肾固精	63
黑米面馒头 养精固涩	64
黑米绿豆莲子豆浆 护肾强体	64
黑米红枣粥 补肾滋阴	65
✔ 黄豆 强筋益肾	66
卤黄豆 补肾、强筋骨	67
黄豆猪蹄汤 强肾、美容养颜	67
✔ 黑豆 补肾益气	68
黑豆猪肚汤 补虚损、健脾胃	69
黑豆杜仲羊肾汤 补肾壮腰	69
黑豆紫米粥 改善肾虚	70

蔬菜及菌类

宜

✔ 韭菜 补肾阳,暖腰膝	71
韭菜烧猪血 补肾固精	72
豆腐干炒韭菜 壮腰益肾	72
韭菜鸡蛋盒子 补肾壮阳	73
✔ 山药 固精益气	74
荞麦山药豆浆 生津益肺、补肾涩精	75
山药糯米粥 补肾益肺	75
山药乌鸡锅 补肾强身	76
✔ 土豆 消除水肿,益肾健脾	77
牛尾烧土豆 益气补肾、养血滋阴	78
土豆鸡肉粥 强身健体	79
✔ 芋头 补肾,养心	80
芋头椰汁西米露 补气益肾、开胃生津	81
芋头香粥 补血益肾	82

✔ 豇豆 补肾, 生津	83
豇豆玉米 健脾益胃	84
炆豇豆海米 补肾固精	85
✔ 莲藕 滋阴补肾, 健脾胃	86
莲藕黑豆汤 缓解腰痛、尿频	87
醋熘藕片 健脾益肾、开胃	87
✔ 胡萝卜 强肾益气	88
胡萝卜三丝 补肾养血	89
胡萝卜炖牛腩 补中益气	89
✔ 香菇 消除肾水肿	90
香菇油菜 滋补肝肾	91
香菇炒菜花 补肝肾、助消化	91
香菇豆腐汤 温中补肾	92
✔ 木耳 补血益肾	93
凉拌木耳 排结石	94
香菇木耳汤 补气补血	94
木耳炖猪肚 补肾、缓解尿频	95

忌

✘ 竹笋 草酸钙容易导致肾结石	96
✘ 茭白 多食易加重肾疾病	96
✘ 芥蓝 久食会抑制性激素分泌	97
✘ 菱角 性功能障碍者慎用	97

肉蛋类

宜

✔ 猪瘦肉 益肾生津, 消除疲劳	98
莲藕炖排骨 强身补虚	99
里脊肉炒芦笋 补虚强身	99
红烧排骨 养血补肾	100
✔ 羊肉 补肾虚, 壮元阳	101
清炖羊肉 滋补肾阳	102
葱爆羊肉 补肾益气	102
手抓羊肉 补肾壮阳	103
✔ 鸭肉 补肾虚, 消水肿	104
芋头烧鸭 利水护肾	105
海带炖鸭 滋阴养肾	105
莲藕老鸭汤 养胃护肾	106
✔ 乌鸡 健脾胃, 补肾虚	107
黑豆乌鸡汤 滋肾补血	108
党参桂圆煲乌鸡 滋补肝肾	108
乌鸡菇杞汤 补气强精、明目	109
✔ 蚕蛹 强腰膝, 壮肾阳	110
五香蚕蛹 补肾温阳	111
蚕蛹炒韭菜 温阳益精	111
✔ 鹌鹑蛋 益气固肾	112
鹌鹑蛋红烧肉 补肾、抗过敏	113
西蓝花鹌鹑蛋汤 补血强肾	113
银耳西蓝花炒鹌鹑蛋 壮腰膝	114

忌

✘ 螃蟹 肾功能不全者不宜吃	115
✘ 猪肥肉 加重肾代谢负担	115



水产类

宜

- ✓ **海参** 调理肾阳不足 116
 - 海参烩菜花 补肾、提高免疫力 117
 - 海参粥 补肾益精、滋阴补血 117
 - 海参猪肉饼 滋肾生血 118
- ✓ **牡蛎** 预防遗精, 提高性功能 119
 - 莲藕牡蛎汤 滋阴补血 120
 - 牡蛎萝卜丝汤 补肾、强筋骨 120
 - 牡蛎炒鸡蛋 提高男性生育能力 121
- ✓ **虾** 补肾虚, 健筋骨 122
 - 盐水虾 补肾壮阳 123
 - 虾仁冬瓜粥 利尿、补钙 123
 - 蒜蓉开边虾 温肾强身 124
- ✓ **泥鳅** 提高性功能 125
 - 黄芪瘦肉泥鳅汤 暖腰补肾 126
 - 红枣泥鳅汤 补肾益血 126
 - 泥鳅炖豆腐 养肾生精 127
- ✓ **甲鱼** 调养气血, 强肾 128
 - 豉香甲鱼 补肾壮阳 129
 - 甲鱼鸡片汤 滋阴补肾 129
 - 枸杞甲鱼煲 补血、壮阳 130
- ✓ **海带** 利尿消肿, 防治肾病 131
 - 姜拌海带 养肝护肾 132
 - 蒜泥海带粥 预防肾水肿 132
 - 海带蒸肉卷 滋补肝肾 133

- ✓ **紫菜** 补肾, 养心 134
 - 紫菜包饭 缓解肾炎 135
 - 紫菜萝卜汤 养肾养心 135
 - 紫菜虾皮蛋花汤 滋阴养肾 136

水果类

宜

- ✓ **荔枝** 温阳补血 137
 - 荔枝红豆粥 补肾养血 138
 - 山楂荔枝桂圆汤 益肾、开胃 138
 - 荔枝粥 健脾养肾 139
- ✓ **葡萄** 调养肝肾 140
 - 葡萄柠檬汁 通利小便 141
 - 木瓜葡萄汤 滋阴壮阳 142
- ✓ **樱桃** 益肾涩精 143
 - 樱桃汁 补血益肾 144
 - 西米樱桃粥 补肾健脾 144
 - 蜜枣樱桃蒸山药 补铁补血、滋补肝肾 145
- ✓ **桑葚** 益肾, 补血, 乌发 146
 - 桑葚葡萄乌梅汁 健脾益肾 147
 - 绿豆桑葚豆浆 养肝补血 147



其他类

宜

- ✔ **姜** 补肾壮阳 148
 - 生姜羊肉粥 补肾壮阳 149
 - 姜枣橘子汁 补肾祛寒 149
- ✔ **黑芝麻** 补血生髓 150
 - 香蕉黑芝麻糊 补肾益精 151
 - 黑芝麻黄米黑豆浆 补肾强骨 151
 - 芝麻花生糕 补肝肾 152

- ✔ **核桃仁** 补气血，益肾 153
 - 黑麦核桃煎饼 强肾健体 154
 - 核桃腰果米糊 健脾益肾 154
- ✔ **板栗** 补血益肾，补脾健胃 155
 - 栗子焖鸡 补肾健脾 156
 - 红枣栗子羹 补肾强筋 157

忌

- ✘ **浓茶** 容易导致肾结石 158
- ✘ **酒** 酗酒会危害性功能 158

Part

4

养肾护肾中药

宜

- ✔ **杜仲** 补肾强腰 160
 - 栗子杜仲鸡爪汤 补体补虚 161
 - 杜仲核桃猪肾汤 缓解肾虚腰痛 161
- ✔ **枸杞子** 补肾，益精，明目 162
 - 木耳枸杞炒肉丝 补肾润肺 163
 - 枸杞炖羊肉 强筋补肾 163
 - 杞药炖牛肾 补肾气 164
- ✔ **桂圆** 滋阴补肾 165
 - 桂圆红枣粥 强身健体 166
 - 桂圆茶 补血益肾 166
- ✔ **莲子** 补肾，养心，固精 167
 - 莲子红豆花生粥 补肾涩精 168
- ✔ **白果** 辅助治疗遗尿、遗精 169
 - 莲果煎蛋 安神、养肾 170

- ✔ **芡实** 补肾固精，益脾胃 171
 - 芡实薏米老鸭汤 固肾涩精 172
 - 芡实羊肉羹 补气强身 172
- ✔ **何首乌** 滋补肝肾，乌发 173
 - 何首乌黑米粥 改善精血亏虚 174
- ✔ **肉桂** 活血，散寒，壮阳 175
 - 肉桂南瓜汤 活血通脉、补火助阳 176

药膳方

- 女贞黑芝麻瘦肉汤 补肾乌发 177
- 鹿茸酒 强筋健骨、温补肾阳 178
- 聪耳酒 滋阴补肾 179
- 参芪虫草蒸白鸽 补肾壮阳 180
- 阿胶驴肉粥 滋肾生精 181
- 豆蔻茯苓馒头 辅治慢性肾炎 182
- 首乌猪肝汤 补肝肾、益精血 183
- 杜仲猪肾汤 调理肾阳虚 184

Part 5 分好季节养好肾，一年四季肾气足

春季是助阳气生发的好季节

春季容易感染疾病	186
春季益肾食材推荐	186
春季益肾饮食清单	187
清炖南瓜牛肉 增强肾功能	188
桂圆黑豆仔姜粥 温阳益肾	188
小米海参粥 补肾益精、滋阴补血	189

冬季养肾好时节，藏精纳气正当时

冬季适宜进补，早睡晚起，避寒保暖	198
冬季养肾食材推荐	198
冬季益肾饮食清单	199
花生黑芝麻黑豆浆 补肾、乌发	200
羊骨滋补粥 补虚暖胃	200
人参莲肉汤 补益气血	201

夏季养肾重在避暑和疏泄

夏季要注意脾胃的调养	190
夏季益肾食材推荐	190
夏季益肾饮食清单	191
绿豆莲子粥 消暑热、养心	192
苹果菠萝姜汁 护肾、抗过敏	192
薄荷粥 健脾、清心	193

一天之中，酉时（17 点到 19 点）是养肾的最佳时段

酉时是人体肾经最旺的时段	202
空腹一杯水，帮助肾和膀胱排毒	202
晚餐宜清淡，饮酒要控制	202
酉时运动最养肾	203
逍遥步：酉时最佳散步法	204

秋季宜滋阴，养肾护精气

秋季吃滋阴的食物，补肾益肾	194
秋季益肾食材推荐	194
秋季益肾饮食清单	195
银耳枸杞玉米汁 明目、养肾	196
西洋参茶 滋阴补气	196
黑芝麻核桃粥 补肝肾、益精血	197



慢性肾功能衰竭

慢性肾衰的分期	206
慢性肾衰患者的临床表现	207
慢性肾衰的营养疗法	208
保证热量的充分供给	208
调整水分、钠和钾的摄入量	208
应限制含磷较高食物的摄入	209
莲藕胡萝卜汤 对慢性肾衰有益	210
土豆沙拉 辅助治疗肾水肿	211
香蕉百合银耳汤 滋阴润燥	212
白菜冬瓜汤 利尿消肿	213
五色蔬菜汤 加速排毒	214
油菜奶汁 补充营养、提高抵抗力	215

肾结石

结石有不同的类型	216
肾结石的表现因人而异	216
肾结石患者如何进行饮食调理	217
西芹菠菜汁 辅助治疗肾水肿	219
番茄西蓝花 增强抵抗力	220
黄瓜木瓜柠檬汁 利尿排毒	221

急性肾炎

急性肾炎以儿童多见	222
急性肾炎的饮食调理	222
番茄炒菜花 保护肾脏、抗衰老	224
木瓜杏仁银耳羹 强精补肾、 润肤养颜	225

慢性肾炎

慢性肾炎的表现呈多样化	226
慢性肾炎的饮食调理	227
辅治慢性肾炎的药膳方	227
橘子油菜汁 防止慢性肾炎患者 出现贫血	228
鸭肉芹菜蛋黄粥 补充体力、 强精补肾	229

肾病综合征

肾病综合征的诊断标准	230
肾病综合征的饮食调理	230
松子仁炖豆腐 软化血管	232
甜橙汁 促进矿物质吸收	233
香蕉苹果牛奶饮 富含钙质与维生素	233



尿路感染

- 尿路感染有哪些临床表现
尿路感染的诊断
尿路感染的治疗
 炆拌芹菜腐竹 利湿消肿
 西瓜草莓汁 清热利尿
 番茄烧冬瓜 消肿解毒

急性肾损伤

- 急性肾小管坏死临床表现
急性肾损伤的饮食调理
 葡萄鲜橙汁 补气血、益肝肾
 牛奶土豆泥 补充钾盐
 香蕉木瓜饮 加速排毒

肾虚导致的病症调理

- 234 腹泻与便秘 244
235 醋腌藕 刺激胃肠蠕动 245
235 红薯蒸饭 健脾胃、清宿便 245
236 阳痿、早泄 246
237 韭菜海参粥 壮阳益精 247
237 脱发、须发早白 248
 黑芝麻南瓜汁 滋养头发和皮肤 249
 枸杞黑芝麻粥 补气血、乌发 249
健忘 250
239 西洋参鸡汤 益智安神 251
视力减退 252
 决明子荷叶茶 减肥、明目 253
 桑葚枸杞菊花茶 养肝、益肾、明目 253

附录

年过四十要养肾：肾好帮你延年益寿

254



章友康 刘玉宁：

养肾

饮食
宜忌

章友康◎主 编

主任医师、教授、博士生导师
原卫生部肾脏病研究所副所长
北京联科中医肾病医院名誉院长

刘玉宁◎主 编

北京中医药大学东直门医院肾内科主任医师
中西医结合临床博士、博士后，博士生导师



图书在版编目 (CIP) 数据

章友康 刘玉宁：养肾饮食宜忌 / 章友康，刘玉宁

主编. —北京：中国轻工业出版社，2016.4

ISBN 978-7-5184-0824-5

I. ①章… II. ①章… ②刘… III. ①补肾—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 001487 号

责任编辑：付 佳 王芙洁 策划编辑：翟 燕 责任终审：唐是雯

封面设计：悦然文化 版式设计：杨 丹 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：16

字 数：260 千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0824-5 定价：39.90 元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150756S2X101ZBW

P R E F A C E 前言

肾是先天之本，养好肾，能长寿；
肾藏精，能促进人的生长发育和生殖；
肾主水，有气化功能，能够调节人体的水液平衡；
肾气充足有助于大脑活跃；
肾精气充足，听力才好、排便顺畅；
.....

俗话说“养肾就是养命”“养生先养肾”。肾是人体的先天之本，是维持人体生命活动的基础，也是人体生理功能活动的动力。养好肾不但能维持脏腑的正常功能和运作，还是健康长寿的基础。

但是，现代人面临很多压力，如工作压力、养育子女的压力等，还有一些不良的生活习惯，如抽烟、酗酒、暴饮暴食、经常熬夜等，这些都给肾的健康埋下了很大的隐患，一些人因此而出现肾虚、肾炎、肾功能下降等。那么，如何让自己有一个健康的肾，远离肾病困扰呢？

除了改善生活习惯，适当运动外，饮食是养肾护肾的关键。中医经典巨著《黄帝内经》中提出“药以祛之，食以随之”的防病治病理论，可见食疗的重要意义。

本书由著名肾脏病专家章友康和中医肾脏病专家刘玉宁主编，共分为六个部分，第一部分帮您了解为什么养生要先养肾；第二部分介绍了对肾有好处的营养素以及养肾要少摄入的营养素；第三部分介绍了生活中常见的养肾宜吃食物、补肾食谱和忌吃食物等；第四部分推荐了一些养肾益肾的药食两用中药和药膳方；第五部分介绍了不同季节养肾的要点；第六部分是针对肾脏疾病提出的饮食方案。

希望本书能帮助读者解决自己遇到的关于肾的问题，从而学会科学养肾补肾，打造健康的肾，远离肾病困扰，享受健康生活，实现长寿愿望！

目录 CONTENTS



Part 1 养生先养肾，养肾先知肾

肾是人体的“劳模”代表

- 肾藏精，主人的生长发育和生殖 14
- 肾与五行的关系：肾主水 16
- “主骨、生髓、通于脑”，肾气充足，脑力才有保证 18
- “开窍于耳”“司二阴”，肾精气足，听力才好、排便顺畅 19
- “其华在发”，肾精滋养头发 20

肾虚有不同的证型，分情况补肾效果佳

- 肾阳虚宜温阳补肾 21
- 肾阴虚应滋阴补肾 22
- 肾精不足要补精 23
- 肾气不固宜补气 24

肾与其他主要脏器的关系

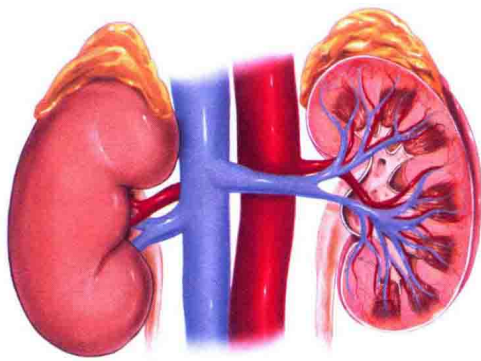
- 与心的关系：心肾相交 25
- 与肝的关系：肝肾同源 27
- 与脾的关系：脾肾相济 28
- 与肺的关系：肺肾相生 29
- 与膀胱的关系：相为表里 30

中西医的肾概念不同

- 中医的“肾”涉及肾精、肾气、肾阴等 31
- 西医的“肾”是指解剖学中的人体重要脏器之一 31

简单几招教你判断是否肾虚

- 你是否属于易肾虚人群 33
- 留意一下身体出现的异常状况 34
- 你是否以下几种不良的生活习惯 35
- 几个小细节帮你审视肾的功能 36



关于养肾，你是否存在下面几种误解

误解 1：补肾就是壮阳	37
误解 2：护肾养肾只是男人的事，与女性无关	37
误解 3：肾虚的人性功能都不好	38
误解 4：年轻人精力旺盛，不会出现肾虚	38

尿常规检查是反映肾功能的一个窗口

尿量多少的判定标准	39
尿常规检查的内容	39
尿常规检查注意事项	41
不同颜色的尿液代表不同意义	41

Part 2 选对营养，护好肾，身体壮

锌 男性之源

锌对肾的好处有哪些	44
每日的锌摄入量和食材推荐	45

硒 减少活性氧和自由基对肾的损害

硒是如何保护肾功能的	46
每日的硒摄入量和食材推荐	47

钙 促进肾功能恢复

钙对肾的作用	48
每日的钙摄入量和食材推荐	48

维生素 E 抗氧化，保护肾细胞

维生素 E 对肾的作用	49
每日的维生素 E 摄入量和食材推荐	49

维生素 A 有助于辅治尿路感染

维生素 A 对肾的作用	50
每日的维生素 A 摄入量和食材推荐	50

维生素 B₆ 降低肾结石风险

维生素 B ₆ 对肾的作用	51
每日的维生素 B ₆ 摄入量和食材推荐	51

水分 保持肾清洁不可或缺的营养素

水对保护肾健康大有益处	52
科学饮水才能更好地保护肾	52

高脂肪 过多的脂肪摄入会加重肾损害

脂肪摄入过多容易增加肾损害，诱发多种肾脏疾病	54
不同年龄阶段脂肪摄入量	54
减少食物中脂肪的方法	55