

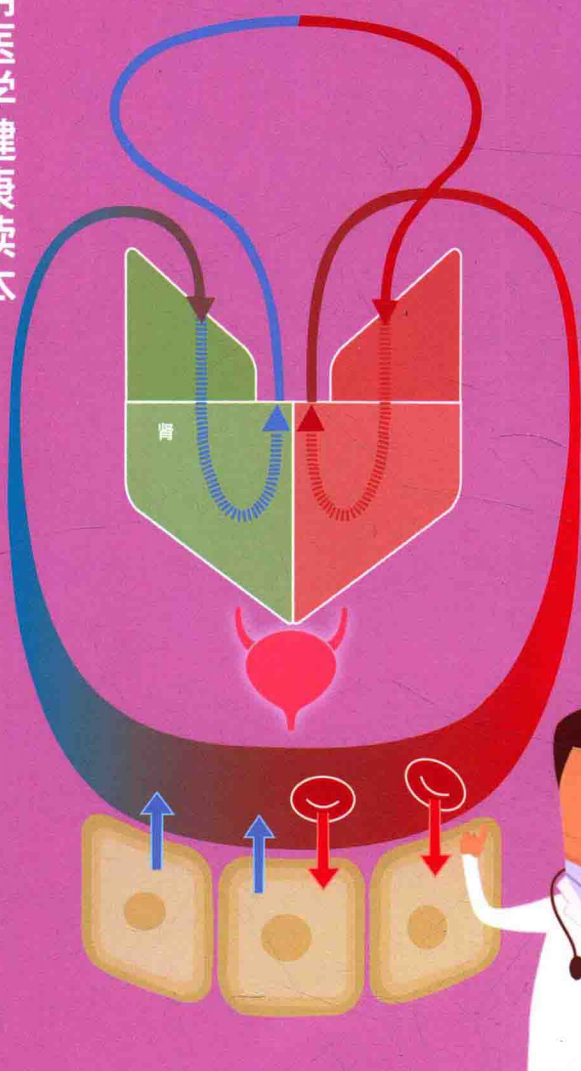


健康轻图解 2

李健 编著

养肾护肾书

● 肾虚 ≠ 肾病 ● 肝肾同源 ● 心肾相交
脾肾相助 ● 肺肾相生



一看就能懂的实用医学健康读本



中国工信出版集团

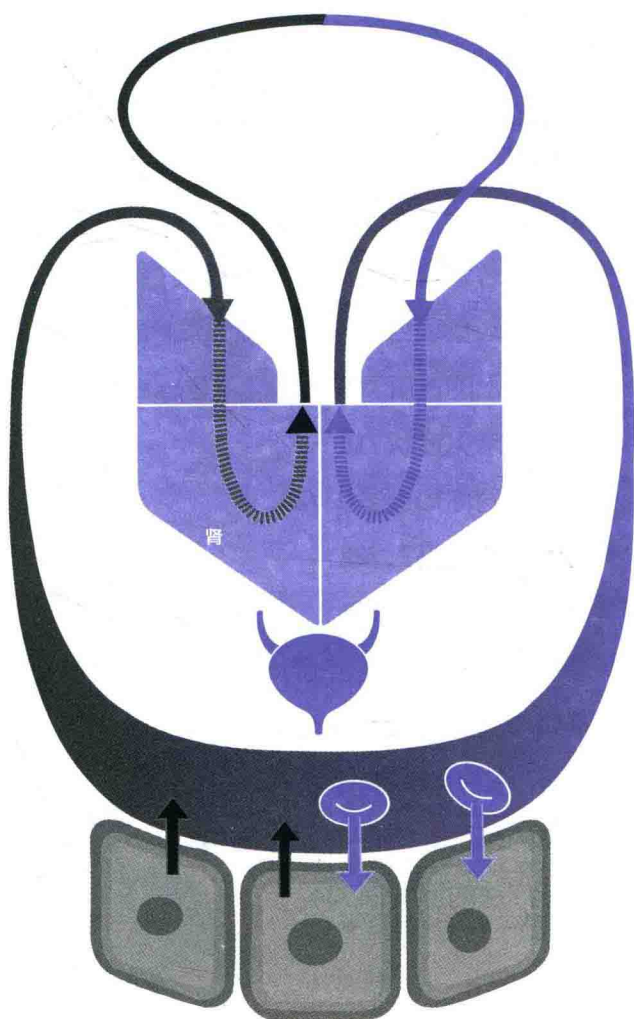


电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn



养肾护肾书

李健 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（C I P）数据

养肾护肾书 / 李健编著. — 北京：电子工业出版社，2016.2
（健康轻图解）

ISBN 978-7-121-27520-3

I . ①养… II . ①李… III . ①补肾—图解 IV . ① R256.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 263516 号

责任编辑：于军琴

特约编辑：贾敬芝

印 刷：三河市兴达印务有限公司

装 订：三河市兴达印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 号信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14.5 字数：255 千字

版 次：2016 年 2 月第 1 版

印 次：2016 年 2 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

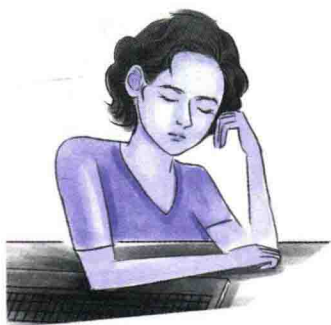
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

第1章 隐蔽的健康杀手：揭开肾病的神秘面纱

- 健康测试：你患肾病的概率大吗？ /10
- 肾病的必查项目①——尿液检测 /12
- 肾病的必查项目②——血液检测 /14
- 了解自己的肾脏 /16
- 肾病的常见症状 /18
- 关于肾病你知道多少 /20
- 肾病会遗传吗？ /22
- 肾衰竭有救吗？ /24
- 慢性肾衰竭患者的苦恼 /26
- 肾病与高血压 /28
- 不可不知的糖尿病肾病 /30
- 沉默的死亡天使——尿毒症 /32
- 透析疗法的那些事 /34



第2章 养肾保元气：让你远离肾脏疾病



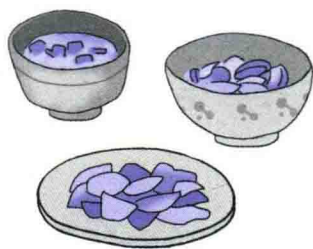
- 养肾是养生的根本 /38
- 心肾相交 /40
- 脾肾互济 /41
- 肝肾同源 /42
- 肺肾相生 /44
- 你肾虚吗？ /45
- 六种养肾的保健方法 /46
- 春季养肾 /48
- 夏季养肾 /52
- 秋季养肾 /56
- 冬季养肾 /60

第3章 劳逸有度：肾病患者的健身和运动方法



- 肾病患者如何运动健身 /66
- 八段锦——肾病患者的康复体操 /68
- 易筋经——内外兼练的健肾气功 /78
- 五禽戏——动静兼备的仿生功法 /85
- 瑜伽——轻柔的养生运动 /86
- 肾病的穴位按摩疗法 /90

第4章 食之有道：肾病患者的食疗调养



- 肾病患者的饮食调养 /94
- 急性肾炎的营养处方 /96
- 慢性肾炎的营养处方 /97
- 肾病综合征的营养处方 /98
- 肾盂肾炎的营养处方 /99
- 紫癜性肾炎的营养处方 /100
- 尿石症的营养处方 /101
- 急性肾衰竭的营养处方 /102
- 慢性肾衰竭的营养处方 /103
- 尿毒症的营养处方 /104
- 透析患者的营养处方 /105
- 肾病患者适宜吃的食物 /106
- 肾病患者应少吃吃的食物 /107
- 小米 益肾利水 /108
- 薏米 利水化湿 /110
- 芝麻 补肾益精 /112
- 玉米 渗湿利水 /114
- 黑米 滋阴补肾 /116
- 黑豆 利水解毒 /118
- 白扁豆 健脾化湿 /120
- 赤豆 利水消肿 /122



● 绿豆 利尿解毒 /124

● 豇豆 补肾健胃 /126

● 红薯 健脾益肾 /128

● 山药 固肾益精 /130

● 木耳 化石解毒 /132

● 香菇 补气益肾 /134

● 银耳 养阴补肾 /136

● 藕 利尿通便 /138

● 茄子 消肿散瘀 /140

● 莴苣 清热利尿 /142

● 荠菜 利尿止血 /144

● 油菜 解毒消肿 /146

● 白菜 利尿通便 /148

● 胡萝卜 补肝益肾 /150

● 葫芦 利尿散结 /152

● 白萝卜 解毒通便 /154

● 番茄 降压利尿 /156

● 荸荠 利尿通淋 /158

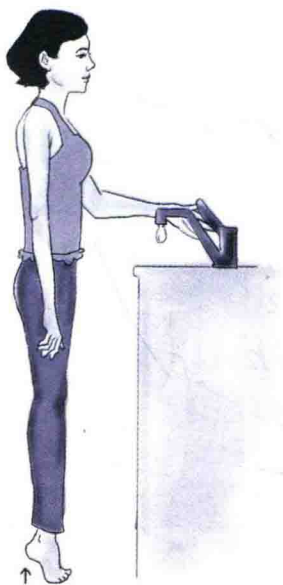
● 黄花菜 利尿消肿 /160

● 黄瓜 利水解毒 /162

● 冬瓜 利水消痰 /164

● 南瓜 养血益肾 /166

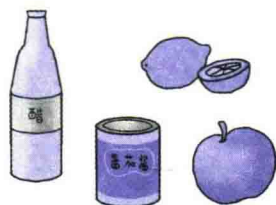
● 丝瓜 滋阴降火 /168





- 葡萄 益气逐水 /170
- 甘蔗 滋阴润燥 /172
- 枸杞子 补肾益精 /174
- 桑葚 补血滋阴 /176
- 核桃 补肾固精 /178
- 栗子 补肾益气 /180
- 鲤鱼 利水消肿 /182
- 鲫鱼 健脾行水 /184
- 鲢鱼 温中益气 /186
- 甲鱼 滋阴补肾 /188
- 虾 补肾壮阳 /190
- 田鸡 清热利水 /192
- 鸭肉 健脾利水 /194
- 鹌鹑 补气消水 /196
- 羊肺 利尿行水 /198

第5章 辨证施治：肾病患者的中医处方



- 肾病综合征秘验方 /202
- 慢性肾小球肾炎秘验方 /204
- 紫癜性肾炎秘验方 /206
- 高血压肾病秘验方 /208
- 糖尿病肾病秘验方 /210



- 肾盂肾炎秘验方 /212
- 尿路结石秘验方 /214
- 肾衰竭秘验方 /216
- 尿毒症秘验方 /218
- 多囊肾秘验方 /220
- 肾癌秘验方 /221

第6章 逆转肾损害：做自己的保健医生



- 导致肾病的坏习惯 /224
- 肾病加重的危险因素 /225
- 哪些药物对肾脏有毒害 /226
- 爱护你的肾脏——护肾好习惯 /227
- 定期检查，预防肾衰竭 /228
- 恢复肾健康，远离沉默的杀手 /229



养肾护肾书

李健 编著



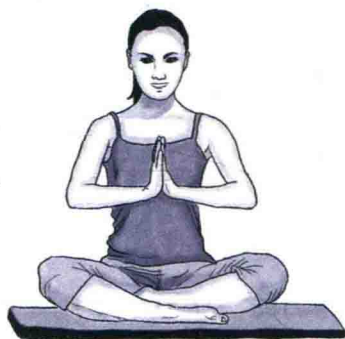
电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

第1章 隐蔽的健康杀手：揭开肾病的神秘面纱

- 健康测试：你患肾病的概率大吗？ /10
- 肾病的必查项目①——尿液检测 /12
- 肾病的必查项目②——血液检测 /14
- 了解自己的肾脏 /16
- 肾病的常见症状 /18
- 关于肾病你知道多少 /20
- 肾病会遗传吗？ /22
- 肾衰竭有救吗？ /24
- 慢性肾衰竭患者的苦恼 /26
- 肾病与高血压 /28
- 不可不知的糖尿病肾病 /30
- 沉默的死亡天使——尿毒症 /32
- 透析疗法的那些事 /34



第2章 养肾保元气：让你远离肾脏疾病



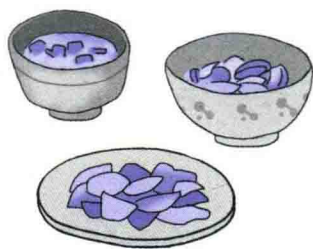
- 养肾是养生的根本 /38
- 心肾相交 /40
- 脾肾互济 /41
- 肝肾同源 /42
- 肺肾相生 /44
- 你肾虚吗？ /45
- 六种养肾的保健方法 /46
- 春季养肾 /48
- 夏季养肾 /52
- 秋季养肾 /56
- 冬季养肾 /60

第3章 劳逸有度：肾病患者的健身和运动方法

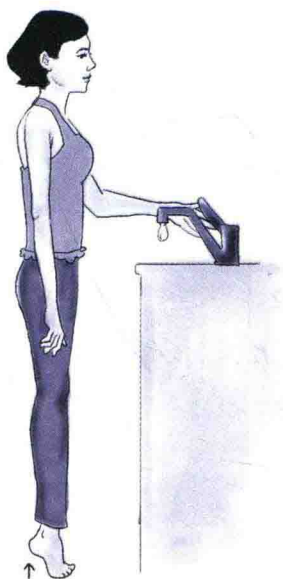


- 肾病患者如何运动健身 /66
- 八段锦——肾病患者的康复体操 /68
- 易筋经——内外兼练的健肾气功 /78
- 五禽戏——动静兼备的仿生功法 /85
- 瑜伽——轻柔的养生运动 /86
- 肾病的穴位按摩疗法 /90

第4章 食之有道：肾病患者的食疗调养



- 肾病患者的饮食调养 /94
- 急性肾炎的营养处方 /96
- 慢性肾炎的营养处方 /97
- 肾病综合征的营养处方 /98
- 肾盂肾炎的营养处方 /99
- 紫癜性肾炎的营养处方 /100
- 尿石症的营养处方 /101
- 急性肾衰竭的营养处方 /102
- 慢性肾衰竭的营养处方 /103
- 尿毒症的营养处方 /104
- 透析患者的营养处方 /105
- 肾病患者适宜吃的食物 /106
- 肾病患者应少吃食物 /107
- 小米 益肾利水 /108
- 薏米 利水化湿 /110
- 芝麻 补肾益精 /112
- 玉米 渗湿利水 /114
- 黑米 滋阴补肾 /116
- 黑豆 利水解毒 /118
- 白扁豆 健脾化湿 /120
- 赤豆 利水消肿 /122

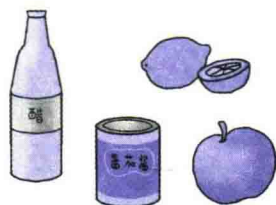


- 绿豆 利尿解毒 /124
- 豇豆 补肾健胃 /126
- 红薯 健脾益肾 /128
- 山药 固肾益精 /130
- 木耳 化石解毒 /132
- 香菇 补气益肾 /134
- 银耳 养阴补肾 /136
- 藕 利尿通便 /138
- 茄子 消肿散瘀 /140
- 莴苣 清热利尿 /142
- 荠菜 利尿止血 /144
- 油菜 解毒消肿 /146
- 白菜 利尿通便 /148
- 胡萝卜 补肝益肾 /150
- 葫芦 利尿散结 /152
- 白萝卜 解毒通便 /154
- 番茄 降压利尿 /156
- 荸荠 利尿通淋 /158
- 黄花菜 利尿消肿 /160
- 黄瓜 利水解毒 /162
- 冬瓜 利水消痰 /164
- 南瓜 养血益肾 /166
- 丝瓜 滋阴降火 /168



- 葡萄 益气逐水 /170
- 甘蔗 滋阴润燥 /172
- 枸杞子 补肾益精 /174
- 桑葚 补血滋阴 /176
- 核桃 补肾固精 /178
- 栗子 补肾益气 /180
- 鲤鱼 利水消肿 /182
- 鲫鱼 健脾行水 /184
- 鲢鱼 温中益气 /186
- 甲鱼 滋阴补肾 /188
- 虾 补肾壮阳 /190
- 田鸡 清热利水 /192
- 鸭肉 健脾利水 /194
- 鹌鹑 补气消水 /196
- 羊肺 利尿行水 /198

第5章 辨证施治：肾病患者的中医处方

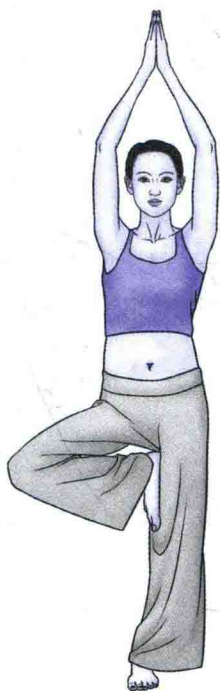


- 肾病综合征秘验方 /202
- 慢性肾小球肾炎秘验方 /204
- 紫癜性肾炎秘验方 /206
- 高血压肾病秘验方 /208
- 糖尿病肾病秘验方 /210



- 肾盂肾炎秘验方 /212
- 尿路结石秘验方 /214
- 肾衰竭秘验方 /216
- 尿毒症秘验方 /218
- 多囊肾秘验方 /220
- 肾癌秘验方 /221

第6章 逆转肾损害：做自己的保健医生



- 导致肾病的坏习惯 /224
- 肾病加重的危险因素 /225
- 哪些药物对肾脏有毒害 /226
- 爱护你的肾脏——护肾好习惯 /227
- 定期检查，预防肾衰竭 /228
- 恢复肾健康，远离沉默的杀手 /229

第1章

隐蔽的健康杀手：揭开肾病的神秘面纱

肾脏是人体重要的器官之一，与人体的生命活动和衰老有着密不可分的联系。目前，我国肾病的发病率高达11%。由于肾脏功能的适应力很强，只要单侧肾的1/3还保持着功能，就能使其正常“运转”。因此，肾病的早期症状并不明显，往往会被忽视，等到肾脏功能丧失70%以上后，人们才会察觉，此时病情已很严重了。所以，了解肾病，早预防、早诊断、早治疗对肾脏健康意义重大。

