

长寿百岁的养生智慧

寻找疾病的根源 开启健康的大门

养肾



是健康的根本

易磊/编著



中医学认为，肾为先天之本，是我们身体的“老本”。肾足则人体健康、延年益寿；肾虚，则百病丛生、短命早衰。也就是说，养肾是我们身体健康的根本。本书脉络清晰、语言通俗、内容翔实，是您居家养生的最佳方案。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

易 磊◎编著

养 肾

是健康的根本



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

养肾是健康的根本/易磊编著. —北京:人民军医出版社,2010.5
ISBN 978-7-5091-3317-0

I.①养… II.①易… III.①补肾—基本知识
IV.①R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224605 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:王国防 责任审读:黄栩兵
出 版 人:齐学进
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927288
网 址: www.pmmp.com.cn

印装:北京集惠印刷有限责任公司
开本:710mm × 1010mm 1/16
印张:17 字数:182 千字
版、印次:2010 年 5 月第 1 版第 2 次印刷
印数:10001~15000
定价:28.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

编者依傍博大精深的中医文化，从独特新颖的视角指明了健康养生的出路，并在传递健康理念的同时，剔除了“补肾就是壮阳”、“女人不需要补肾”等诸多养生误区，详细介绍了食物养肾、时令养肾、运动养肾、房事养肾和肾病防治与调理等。本书可谓脉络清晰、评议通俗、内容翔实，不仅为读者提供了具体的养生方案，还为肾病患者请来了家庭医生和贴心护士。

前言

2005年，美国篮球巨星湖人王朝的建立者、NBA第一个传奇球星——米坎，因为“肾衰竭”去世；2007年世界钢琴大师彼得森因为“肾衰竭”去世；2008年日本女星饭岛爱因为“肾衰竭”去世；2009年饰演过大量反面角色的香港艺人石坚因为“肾衰竭”去世……

明星为什么会患肾病，肾与身体到底有着怎样的关系？其实不只是明星，就是普通的老百姓近年来得肾病的也为数不少。为什么会这样？让我们先来认识一下肾！

肾，先天之本。什么是先天之本？说到底就是健康的“本钱”。这和生意人的“本钱”差不多，生意上的本钱是用来赚钱的，而颐养身体的“本钱”则可以通过它来获取健康。肾精之气就相当是这个“本钱”，起着促进机体生长、发育和逐步具备生殖能力的作用。《黄帝内经》曰：“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；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸

2 | 养肾是健康的根本

竭，地道不通，故形坏而无子也。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；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。”从肾气的盈亏和生命盛衰之间的关系不难看出，小时候肾气盛则身体发育成长，年老时肾气衰弱则人体进入了年迈体衰。正是从这个角度，我们说，养肾就是养生，就是保健康，就是防衰老。

那么，生活日渐悠闲的我们为什么会得肾病呢？造成这个问题的原因最为主要的两个方面就是饮食和习惯！首先，从饮食的角度来看，肾的主要功能就是清除血液中多余的水分和废物，以尿的形式把它们清除，再把清洁的血液送回血液循环。所以，如果暴饮暴食的话，就无形中增加了肾的负担，而大多数得肾病的人，经常是三餐不能定时，不定量，这一点，即使是在众多耀眼光环笼罩下的明星也不例外。举例说，有的演员为了镜头的需要，必须要在规定的开机时限前瘦十来斤，而有的则需要胖十来斤，怎么办？这时候吃饭不再是因为健康，而成为了身体重量的“调节器”。尽管住着别墅，但由于忙碌，吃着盒饭的明星也不在少数，脾胃不好，肾自然要被累及。再者，习惯也是重要的，比如，憋尿。明星也好，打拼在普通的职场人士也罢，憋尿是很多人共有的体验。明星为了一场重要的活动，职场人士为了应对那些紧张而繁杂的工作，手头的工作停不下来，上厕所自然也就“一拖再拖”。对于这一点，现代医学研究显示，患膀胱癌的可能性和尿液在膀胱中滞留的时间成正比。尿液中有一种可以致癌的化学物质可侵害膀胱黏膜，促发其癌变，憋尿会导致尿液回流，

延长致癌物质对膀胱的刺激，自然是打在水上落到泥上，最后还是要伤及肾的。

基于此，我们力图采取重点突破的方式，依托博大精深的中医文化，且在取得无数中医名家支持的基础上，吸收最鲜活的临床养生经验，编辑、整理了这本《养肾是健康的根本》。我们从患者的角度出发，以铺就健康之路为目标，全方位地介绍了饮食、运动、经络等多种常见的保健养生方式，可为您的身体围起一道呵护健康的“藩篱”。不同病症治疗方案不同，就是同一种病症，也秉承中医同病异治的原则，为不同体质的患者拟定了针对性的治疗方案。

《养肾是健康的根本》是医生的参考书，可以为您全面调理各种肾病患者提供详细的参照；是家庭保健的速查手册，方便您对照病症迅速找到病因和预防、治疗方案，让你不花冤枉钱，自己就能养肾保健康。总而言之，一本《养肾是健康的根本》，以肾为切入点，让你在面对纷繁复杂的养生信息时不再手足无措，抓住要旨，以四两拨千斤之力即可撬起属于您的健康人生。

编 者

目 录

一 养好肾，身体不亏“本”

1

长寿是很多人的追求，且不去论皇家贵族对道家仙丹的崇拜，就是平常的老百姓，又有哪个不想长寿呢？其实，想长寿和做生意有个共同的特点，就是得有本钱。而肾被誉为人体“先天之本”，承载着人体的元气，是上天赋予每个人健康的“本钱”。肾精的充足与否，决定了人是不是能长寿。所以，想要健康活到天年，就要学会保养先天之本——肾。

- (一) 肾是先天之本，保肾就是保命 2
 - ◆ “气”话养生：肾足体健，肾衰命短 2
 - ◆ 说经论穴，为健康撑腰的“肾经” 5
 - ◆ 《内经》说肾：封藏精气的“作强之官” 11
- (二) 不当生活方式会偷袭你的肾 16
 - ◆ 酒醉喝浓茶，害“肾”不浅 16
 - ◆ 强力举重、久居湿处会伤肾 19

2 | 养肾是健康的根本

◆ 养肾，暴饮暴食要不得	21
◆ 忙、忙、忙，小心肾病让尿憋出来	23
◆ 自查“肾”况，生命还能走多远	25
(三) 明明白白，补肾误区知道点	29
◆ 误区一：养肾只是男人的事	29
◆ 误区二：年轻人才需要养肾	31
◆ 误区三：肾虚就需要壮阳	34
◆ 误区四：肾虚=性能力下降	37

二 食养，食物是补肾最好的“药”

39

“民以食为天”，一语道破了“吃”在人们心目中的地位。人在这个世界上生存，“吃”是最重要的，没有食物补充能量和营养，人就不能活，其他的任何事情都无从谈起。这个道理《黄帝内经》早在几千年前就已告诉我们：“故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。”所以既然我们每天都要吃饭，而想养肾的人，何必费时又费事的去找什么偏方秘方？只要在家常便饭上下足功夫，就能让你的肾功能恢复动力。

(一) 是药三分毒，药补不如食补	40
◆ 虚则补之，当心大把吃药把肾伤	40
◆ 养肾食为先，五色食疗之养肾	43
(二) 药食同源，选好药食补好肾	46
◆ 枸杞：补肾生精的天赐良药	46
◆ 虫草：秘精益气，专补命门	50
◆ 何首乌：降落人间的补肾仙草	52

(三) 素养，补肾平平淡淡才是真	55
◆ 素养肾，贫困山区少肾患	55
◆ 山药，补肾的珍品	57
◆ 板栗，益补肾气的“铁杆庄稼”	60
◆ 芝麻，养肾抗衰的不老仙丹	64
(四) 荤养，“红肉”补肾勿相忘	68
◆ 补肾，也需“红肉”辅助	68
◆ 温肾助阳狗肉汤，冬天能把棉被当	70
◆ 穿梭江上往来人，补肾但爱鲈鱼美	73
◆ 形神兼备：人参补气，羊肉补形	76

三 时养，养肾与生物钟要“合拍”

81

“人与天地相参，与日月相应”，早在两千多年前的《黄帝内经》就有关于天与人的记载。“春生、夏长、秋收、冬藏是气之常也，人亦应之”的养生道理；也就是说人的生活规律应该与自然界天地日月的变化相同步。这是为什么呢？如果把自然界比做太阳，那么人体就该是地球，地球在自转的同时还围绕着太阳公转，当然太阳的变化也影响着地球上的一草一木，这一草一木当然也包括肾，所以养肾要与天地相呼应，起承转合，并顺应其阴阳的消长。

(一) 养生，春季养肾温补阳	82
◆ 温补阳气，助阳生发的春天	82
◆ 养肾之穿，上薄下厚着春衣	84
◆ 养肾之吃：春季补养“剪春韭”	87

4 | 养肾是健康的根本

(二) 养长, 夏季养肾“火力十足”	91
◆ 消暑养生, 勿忘养肾保阳	91
◆ 苦夏养肾, 边避暑边疏泄	94
(三) 养收, 秋季养肾“邪不压正”	101
◆ 秋养肾, 少食辛辣以滋阴养津	101
◆ 秋凉养肾先调脾胃	103
◆ 秋季养肾, 需冻更要动	105
(四) 养藏, 冬季养肾“名正言顺”	109
◆ 冬主肾, 此时养肾正当时	109
◆ 调和气血: 三九天集中进补把肾养	111
(五) 睡个子午觉, 酉时养肾最重要	113
◆ 子时熟睡, 胆经当令益保肾阳	113
◆ 午时小憩, 心经当令益补阴虚	116
◆ 酉时培补, 肾经当令清心寡欲	118

四 动养, 运动养肾助你一臂之力

121

适当的运动可使气血化源充足, 精、气、神旺盛, 可促进消化, 增进食欲, 使脏腑功能不衰。因此, 肾病患者要根据各自的实际情况选择合适的运动锻炼方式和运动量。生命在于运动, 而如何运动则大有学问。下面就让我们一起来关注“从头到脚”的运动对肾病患者的积极影响吧!

(一) 想养肾, 需要从“头”做起	122
◆ 肾开窍在耳, 拉拉扯扯就养肾	122
◆ 肾虚齿松: 养肾天天把牙叩	125

(二) 万病从脚起，健“足”以养肾	127
◆ 夜夜把脚洗，肾好不遭寒气袭	127
◆ 经穴养肾，脚部自有大药	130
◆ 散步，悠哉乐哉把肾养	133
(三) “全身”运动，养肾要精诚合作	137
◆ 太极，阴阳相和把肾养	137
◆ 五禽戏，壮腰健肾的“古老运动”	140
◆ 强肾：每天操练十分钟	143
◆ 敲敲打打，经络按摩保肾平安	145
◆ 瑜伽，古老印度的养肾大法	149
◆ 倒走，“倒行逆施”也能把肾养	152

五 性养，修身养性养肾有道

155

身体在生长过程中，随着肾精的不断充盈，男子产生精液，女人产生“天癸”。女子按时来月经，标志着性功能逐渐成熟，已具备生殖能力。随着年龄的增长，身体逐步进入衰老状态，肾精也由充盈变得亏损，“天癸”产生也减少了，甚至出现枯竭现象，生殖能力也随之下降，以至消失。即使是正当年的人，如果肾精不足，男性也会出现阳痿、早泄，女性则出现性冷淡等性功能障碍，夫妻双方就不能正常进行性生活。这说明肾精对生殖功能起着决定性作用，为生殖之本。

(一) 做好准备，“性福”着去养肾	156
◆ 性生活，和谐是养肾根本	156
◆ 性养生，保肾精就是养肾保命	158

6 | 养肾是健康的根本

- ◆ 肾虚：女人“性”福的绊脚石 159
- ◆ 天人相应，“性”养理应顺四时而动 162
- ◆ 这样操练养肾又壮阳 165
- ◆ 肾阳虚衰：女人慎防性冷淡 167
- (二) 节欲，莫把肾精当口痰 170
- ◆ 情贵专一，养生莫欠“风流债” 170
- ◆ 气候，巫山云雨也观“天象” 174
- ◆ 七损八益，“性”福生活细水长流 176

六 调养，中医补肾需阴阳相宜

179

想吃鹿茸达到壮阳的效果，结果鼻腔出血不止；想吃补药让身体强壮起来，却感到头痛、心慌、萎靡不振……这是为什么呢？中医根据人体的不同将体质分为气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质等类型，所以不同体质的人补肾的方法也不同：肾阳虚，“火力不足”要以补为纲；肾阴虚，要以“阴液亏少”益补有道为常；虚则补之，滋补调理气血虚；以通为补，疏通排解气血瘀；津液过多，痰湿体质活健康；阳湿并重、湿热体质要去火。

- (一) 阴阳两虚，养肾各取所需 180
- ◆ 小便失禁大话“肾阳虚” 180
- ◆ 肾阳虚，“火力不足”补之有方 183
- ◆ 小便短黄细论“肾阴虚” 184
- ◆ 肾阴虚，“阴液亏少”益补有道 187

(二) 气血亏损, 养肾补益有方	190
◆ 气为血之帅, 血为气之母	190
◆ 肺为气之主, 肾为气之根	193
◆ 通经穴, 颐养气血的根本出路	195
◆ 津血同源, 滋补调理气血虚亏	205
◆ 以通为补, 疏通排解气血淤	212
(三) 体质有别, 津液不足因人而补	217
◆ 口水, 益精养肾的“金津玉液”	217
◆ 津液过多, 痰湿体质要升阳	219
◆ 阳湿并重, 湿热体质要去火	223

七 防治, 强“肾”健体疗治有方

227

肾, 乃先天之本。所以, 人要是肾出了点什么问题, 那么, 健康就会潜在巨大的风险, 换句话说, 身体就“亏”大了。饮食没有调理好会伤及肾, 日常起居无常会伤及肾, 享受性福太过纵欲也会伤及肾。少年白发、牙齿松动疼痛、老年耳背大体都和肾有关系, 这里, 从防与治的角度为你强“肾”健体, 围起一道守护健康的“长城”。

(一) 中医意象与养肾保肾	228
◆ 纵论肾与中医藏象	228
◆ 发为血之余, 养肾调治少年白发	230
◆ 齿为骨之余, 肾好牙也就好	232
◆ 肾气通于耳, 益肾让老人远离耳背	236

8 | 养肾是健康的根本

(二) 常见肾病的治疗与预防	238
◆ 因人而异调理肾病综合征	238
◆ 慢性肾功能衰竭，尿毒症的“温床”	243
◆ 慢性肾炎，肾衰的“前奏”	246
◆ 急性肾炎，青壮年的健康“杀手”	249
◆ 泌尿系感染，作梗“性福”生活	253



养好肾，身体 不亏“本”

长寿是很多人的追求，且不去论皇家贵族对道家仙丹的崇拜，就是平常的老百姓，又有哪个不想长寿呢？其实，想长寿和做生意有个共同的特点，就是得有本钱。而肾被誉为人体“先天之本”，承载着人体的元气，是上天赋予每个人健康的“本钱”。肾精的充足与否，决定了人是不是能长寿。所以，想要健康活到夭年，就要学会保养先天之本——肾。

(一)

肾是先天之本，保肾就是保命

肾，人体的“先天之本”，从某种程度上说，是祖上留给我们身体的“遗产”。从健康的角度说，也是人们实现梦想、获取财富、赢得成功的“老本”，肾出了问题，健康身体就会随之垮掉。正是从这个角度出发，我们说万物生长靠太阳，长命百岁靠养生。养生当然离不开养肾。

◆“气”话养生：肾足体健，肾衰命短

就健康保健而言，现如今提得最多的两个词就是养生和保养。信手拈来，比如，足疗按摩房在谈养生，温泉馆在谈养生，各种各样的中医馆也在谈养生，而保养更多地被贯彻落实到了美容化妆方面，这其实有违其本源。细究起来，这两个词从其内涵来看，都不约而同地指向了同一脏器：肾。

这话怎么说呢？养生，即“颐养生命”的意思，具体地说，就是以调阴阳、和气血、保精神为原则，运用调神、导引吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲、辟谷等多种方法，以期达到健康、长寿的目的。把话说白了，就是在维持生命的基础上，让自己活得更健康，让自己的明天过得更美好。这话好理解，可是跟