

张俊莉  
主 编

# 自我调养

中医  
肾虚

zhong yi shen xu

zi wo tiao yang

## 自我调养



◎ 自我保健 自我调养

◎ 修复先天之本的不传之秘 居家生活保健的必备良书



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

张俊莉

主

编

# 中医 肾虚

zhong yi shen xu

zi wo tiao yang

# 自我调养



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

---

**图书在版编目(CIP)数据**

中医肾虚自我调养/张俊莉主编. —西安:西安交通大学出版社,  
2013.2

ISBN 978-7-5605-4455-7

I. ①中… II. ①张… III. ①肾虚-中医治疗法 IV. ①R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 163920 号

---

书    名  中医肾虚自我调养  
主    编  张俊莉  
责任编辑  秦金霞

---

出版发行  西安交通大学出版社  
          (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)  
网    址  <http://www.xjtupress.com>  
电    话  (029)82668357 82667874(发行中心)  
          (029)82668315 82669096(总编办)  
传    真  (029)82668280  
印    刷  陕西元盛印务有限公司

---

开    本  727mm×960mm 1/16 印张 12.125 字数 152 千字  
版次印次  2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷  
书    号  ISBN 978-7-5605-4455-7/R·239  
定    价  25.80 元

---

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。  
订购热线:(029)82665248 (029)82665249  
投稿热线:(029)82668502  
读者信箱:[xjtu\\_mpress@163.com](mailto:xjtu_mpress@163.com)

**版权所有 侵权必究**

## P 前言 Preface

中医认为,肾的健康程度标志着人的生命力的强弱。肾气虚弱,功能减退时称其为肾虚,肾虚不仅是肾脏、泌尿器官、生殖器、副肾等脏器的衰竭,更是整个身体的衰竭。可能有人会说,随着年龄的增长,肾虚是必然现象。但需要说明的是,肾虚是可以改变的,生活中有很多人看上去没有一点朝气,体力下降容易疲劳,实际上这往往是由于肾虚引起,通过科学补肾,便可迅速恢复生机。

肾虚虽然是一种人的衰老现象,但需要说明的是一些四五十岁本应与衰老无缘的人却出现了肾虚的症状,尤其令人担忧的是二十多岁患有肾虚的人大幅增加。职业女性铆足劲儿工作是件好事,但是把月经不调、严重的痛经当成工作压力、不规则的生活所引发的职业病来处理就不合适了。患有子宫肌瘤和子宫内膜炎的年轻女性增多了,有人认为这也是工作强度大造成的,实际上这有可能是肾虚的不良后果,这不仅仅是健康程度低下的问题,更是严重的生命力低下的问题。

肾的衰弱会导致腰腿的不便,出现腰痛、膝痛、腿抽筋等症状。因腰腿的机能同眼睛的机能呈正比关系,因此同时还会出现老花眼、白内障、绿内障等症状。也就是说,肾虚是衰老的现象之一。中医还认为,肾如果能健康运转,其所在的下腹会变暖;如果下腹变冷,就意味着肾机能的低下。

如果男性患了肾虚证,还会出现勃起障碍、无精子症、尿频等

症状。年轻人患肾虚,最严重的问题是会造成生殖能力下降。肾虚的症状在脑力方面表现为记忆力下降,记忆力减退,注意力不集中,精力不足,工作效率降低;在情志方面表现为情绪不佳,情绪常难以自控,头晕,易怒,烦躁,焦虑,抑郁等;在意志方面表现为缺乏自信,信心不足,工作没热情,生活没激情,没有目标和方向;在泌尿方面表现为尿频,尿等待,小便清长等;肾虚的症状还可能有早衰,健忘失眠,食欲不振,骨骼与关节疼痛,腰膝酸软,不耐疲劳,乏力,视力减退,听力衰减,头发脱落或须发早白,牙齿松动易落等。肾虚还可导致人容颜早衰,如眼袋,黑眼圈,肤色晦暗无光泽,肤质粗糙、干燥,出现皱纹,色斑,中年暗疮,肌肤缺乏弹性,嗓音逐渐粗哑,女性乳房开始下垂,腰、腹脂肪堆积,男性早秃等。

当然,肾虚已引起许多人的注意,不过在补肾的方法上,由于肾有阴虚、阳虚、精虚、气虚的不同,补肾就有补肾阳、滋肾阴、益肾气、填肾精等不同的途径和不同的用药。然而在当前却有一种错误趋向,即保健品中以补虚为主,补虚以补肾为主,补肾又以补肾阳为主,从而导致补肾壮阳之品被滥用。

本书从中西医对肾的认识入手,全书分为四章,是特别献给肾虚患者的一本健康宝典,书中深入浅出地阐明了肾虚的医学原理,并列举了肾虚患者日常生活中的诸多适宜与禁忌,还详尽地介绍了许多对肾虚行之有效的保健疗法。书中将深奥、专业的肾虚医学理论以简单易懂的方式呈现出来,但又不失科学性。希望您阅读完此书后,能在日常生活起居中身体力行书中的建议。本书是肾虚患者居家生活保健的必备良书!

编者

2012年12月25日

# 目 录 contents



## 第一章 西医的肾与中医的肾

- 一、西医的肾脏解剖概念 / 2
- 二、西医对肾脏生理功能的认识 / 3
- 三、中医对肾生理功能的认识 / 4
- 四、中医肾虚是怎么一回事 / 5
- 五、中医肾虚与西医肾病的区别 / 6
- 六、肾炎和肾虚是两回事 / 7
- 七、为什么说肾虚为百病之源 / 7
- 八、为什么说女性更容易肾虚 / 8
- 九、男性阳痿是不是就是肾虚 / 8
- 十、怕冷、四肢冰凉是不是肾虚的表现 / 8
- 十一、眼圈发黑是不是就一定肾虚 / 10
- 十二、有遗尿症状的人是不是有肾虚 / 11
- 十三、男子遗精与肾虚有关吗 / 12
- 十四、男子早泄与肾虚的关系 / 13
- 十五、女性不孕与肾虚的关系 / 14
- 十六、女性阴痒与肾虚有无关系 / 14
- 十七、糖尿病患者为什么多肾虚 / 15
- 十八、肾虚的人为什么易患癃闭 / 15
- 十九、尿频是“肾虚”的表现吗 / 16



- 二十、肾虚为什么容易患水肿 / 17
- 二十一、肾虚的人为什么易患腰痛 / 18
- 二十二、为什么说患耳鸣、骨病的人多肾虚 / 19
- 二十三、肾虚与亚健康有没有关系 / 19
- 二十四、为什么强调人到中年要补肾 / 19
- 二十五、中医为什么强调“肝肾同源” / 20
- 二十六、“肝肾同源”有什么意义 / 21
- 二十七、男性如何自测肾虚 / 21
- 二十八、女性肾虚的自我测定法 / 22

## 第二章 饮食是补肾养生的最佳选择

- 一、西医肾病的饮食调养原则 / 24
- 二、饮食补肾的七个禁忌 / 25
- 三、具有补肾作用的天然食物 / 30

|          |         |
|----------|---------|
| 羊肉 / 30  | 对虾 / 42 |
| 鹿肉 / 31  | 泥鳅 / 43 |
| 驴肉 / 32  | 牡蛎 / 43 |
| 狗肉 / 32  | 淡菜 / 44 |
| 乌骨鸡 / 33 | 松子 / 45 |
| 麻雀肉 / 34 | 核桃 / 46 |
| 鸽肉 / 35  | 大枣 / 47 |
| 鹌鹑肉 / 36 | 韭菜 / 48 |
| 羊肾 / 37  | 荔枝 / 49 |
| 猪腰 / 37  | 栗子 / 50 |
| 海参 / 38  | 大葱 / 51 |
| 甲鱼 / 39  | 鸡蛋 / 51 |
| 鳝鱼 / 40  | 蜂蜜 / 52 |
| 墨鱼 / 40  |         |

- 四、吃这四种食物容易损伤肾功能 / 53

莲子心 / 54

冬瓜 / 54

菱角 / 55

芥蓝 / 55

## 五、如何选用补肾滋补药粥 / 56

## 六、学做具有补肾作用的十六道药粥 / 56

韭菜粳米粥 / 57

枸杞粳米粥 / 58

芡实核桃粥 / 58

芡实茯苓粥 / 59

黄芪粳米粥 / 59

锁阳粳米粥 / 60

黄芪韭菜粥 / 61

苁蓉羊肉粥 / 62

麻雀菟丝粥 / 62

肉苁粳米粥 / 63

鸡汁粳米粥 / 64

鹿角粳米粥 / 65

狗肉粳米粥 / 66

肉桂粳米粥 / 66

枸杞粳米粥 / 67

首乌红枣粥 / 68

## 七、制作补肾药粥的四个注意 / 69

## 八、学做补肾的二十二道滋补汤 / 69

猪腰核桃汤 / 70

狗肉黑豆汤 / 70

附片狗肉汤 / 70

芡实莲子汤 / 72

泥鳅大虾汤 / 72

枸杞黄精汤 / 73

巴戟羊骨汤 / 74

巴戟杞子汤 / 74

牛鞭壮阳补肾汤 / 74

牛鞭枸杞汤 / 75

仙茅炖牛子 / 75

羊肾葱白汤 / 76

冬虫夏草汤 / 76

虫草雄鸭汤 / 76

虫草胎盘汤 / 77

玄参麦冬汤 / 78

滋阴倒阳汤 / 78

甘草倒阳汤 / 79

杞子鸽子汤 / 79

归参雌鸡汤 / 80

夏草雌鸽汤 / 81

果莲乌鸡汤 / 81

## 九、补肾滋补汤制作注意事项 / 82







## 十、药酒补肾要学会十八种药酒的使用 / 83

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 五加二仙酒 / 83   | 蚂蚁壮阳补肾酒 / 89 |
| 枸杞补肾酒 / 84   | 狗脊菟丝酒 / 90   |
| 海狗糯米酒 / 84   | 杜仲补肾酒 / 90   |
| 苁蓉壮阳补肾酒 / 85 | 菟丝五味酒 / 91   |
| 狗肾壮阳补肾酒 / 85 | 人参鹿茸酒 / 92   |
| 黄精补肾酒 / 86   | 鹿茸山药酒 / 92   |
| 巴戟二子酒 / 87   | 蛤蚧羊藿酒 / 93   |
| 首乌地黄酒 / 88   | 枸杞菊花酒 / 93   |
| 仙灵壮阳补肾酒 / 89 | 枸杞常春酒 / 94   |

## 十一、药酒补肾滋补疗法特别提醒 / 94

## 十二、改善肾虚症状的美味菜肴 / 95

- |            |               |
|------------|---------------|
| 葱爆羊肉 / 96  | 韭菜炒鲜虾 / 99    |
| 椒姜牛肉 / 96  | 地黄鸡 / 99      |
| 淮山乳鸽 / 96  | 芝麻兔 / 100     |
| 红烧鹿肉菜 / 97 | 灵芝双鞭 / 100    |
| 泥鳅煮韭子 / 97 | 黑芝麻饴糖羹 / 100  |
| 鹿茸炖甲鱼 / 97 | 黑木耳蒸鸡 / 101   |
| 山药茯苓包 / 98 | 枸杞海参鸽蛋 / 101  |
| 山药止遗粉 / 98 | 竹笋烧海参 / 101   |
| 黄精牛骨膏 / 98 | 升麻芝麻炖大肠 / 102 |
| 金樱蜂蜜膏 / 99 | 麻雀瘦肉饼 / 102   |

## 十三、补肾固精的药茶 / 102

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 首乌泽泻茶 / 103 | 红枣姜糖茶 / 104 |
| 枸杞饴糖茶 / 103 | 香菇红枣茶 / 104 |
| 枸杞菊花茶 / 103 |             |

十四、富含维生素 E 的食物益于肾虚调养 / 105

十五、富含硒的食物益于肾虚调养 / 106

十六、富含锌的食物利于肾虚调养 / 106

### 第三章 家庭补肾养生常用方法

#### 一、家庭补肾养生常用按摩手法 / 109

按法 / 109

揉法 / 110

推法 / 111

点法 / 112

颤法 / 113

#### 二、中医肾虚证家庭按摩常用穴位 / 113

关元穴 / 114

中极穴 / 114

长强穴 / 115

会阴穴 / 116

阴陵泉 / 117

三阴交 / 117

涌泉穴 / 118

归来穴 / 119

#### 三、命门炼精补肾按摩养生法 / 120

#### 四、搓搓腰眼可以强肾壮腰 / 120

#### 五、补肾强腰养生按摩的方法 / 121

#### 六、拳砸腰部命门保健法 / 121

#### 七、推背通经保健法 / 123

#### 八、会阴补肾养生按摩方法 / 123

#### 九、耳部补肾养生按摩方法 / 124

#### 十、补肾纳气功五步补肾法 / 124

#### 十一、每日叩齿有益于补肾养生 / 125

#### 十二、常咽唾液有益于补肾养生 / 126

#### 十三、轻松捶背激发阳气保健法 / 126

#### 十四、缩肛功补肾益气法 / 127

#### 十五、捏脊疏通督脉保健法 / 127

#### 十六、踮脚小便补肾强精保健法 / 128





十七、炼精化气强肾法 / 129

十八、能够改善肾虚症状的运动项目 / 130

太极拳 / 130

跳 绳 / 135

跑 步 / 131

退步走 / 136

步 行 / 133

冬 泳 / 137

甩 手 / 134

十九、最为简便的拔罐补肾法 / 139

二十、不要轻视艾灸的补肾作用 / 142

二十一、艾灸补肾养生宜选的穴位 / 143

三阴交穴 / 143

命门穴 / 144

关元穴 / 143

二十二、艾灸补肾养生的操作方法 / 144

艾条灸 / 144

间接灸 / 146

温灸器灸 / 145

二十三、艾灸补肾养生的几点建议 / 146

二十四、宜于中老年人站位练习的强肾操 / 147

二十五、宜于坐位练习的强肾健身操 / 147

## 第四章 补肾要学会常用中药的使用

一、补肾的几种常用中药 / 150

鹿 茸 / 151

阿 胶 / 156

巴戟天 / 152

刺五加 / 158

淫羊藿 / 152

狗 脊 / 158

肉苁蓉 / 153

仙 茅 / 160

紫河车 / 154

补骨脂 / 160

冬虫夏草 / 155

益智仁 / 160

海狗肾 / 161

锁 阳 / 161

菟丝子 / 162

沙苑子 / 162

杜 仲 / 163

续 断 / 163

蛤 蚧 / 163

狗鞭子 / 164

芡 实 / 164

海 马 / 165

女贞子 / 165

韭菜子 / 166

## 二、常用来补肾的几种常用中成药 / 166

六味地黄丸 / 167

右归丸 / 168

龟鹿补肾丸 / 168

补肾固齿丸 / 168

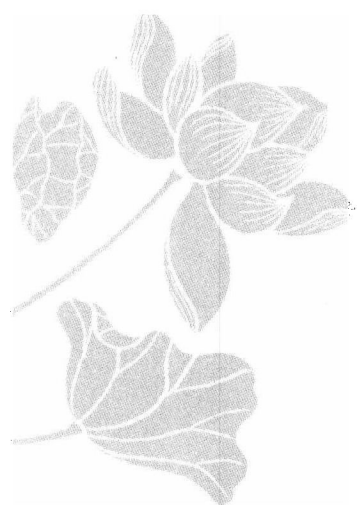
金匱肾气丸 / 169

## 附录 补肾固精需要注意的小事项

一、注意房事禁忌,补肾固精不生病 / 170

二、补肾固精要顺应四时 / 180

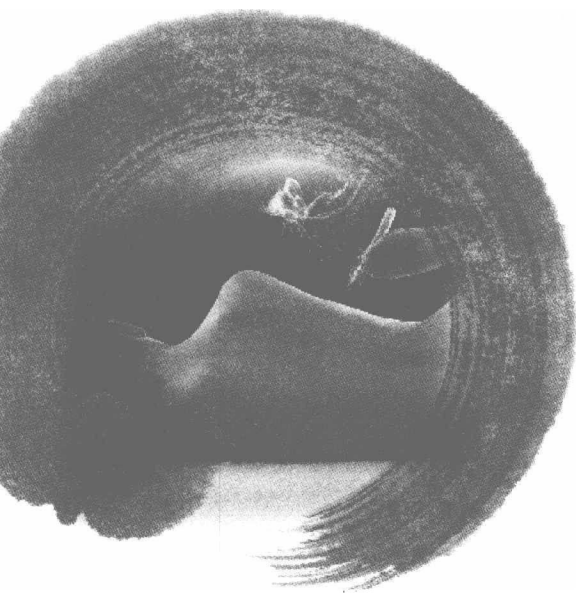




## 第一章

### 西医的肾与中医的肾





# 自我调养

## ❁ 一、西医的肾脏解剖概念

每个正常人都有两个肾脏,形似蚕豆,但要比蚕豆大得多。一般人都没有见过自己或别人的肾脏,但多数人都见到过动物的肾脏,也就是“腰子”,其实人的肾脏和其他动物的如猪、羊的肾脏“长得非常相似”。肾脏为实质器官,其内部结构大体上可分为肾实质和肾盂两部分。肾单位是肾脏结构和功能的基本单位,每个肾脏约有 100 万~200 万个肾单位,每个肾单位都由一个肾小体和一条与其相连通的肾小管组成。每个肾小体包括肾小球和肾小囊两部分,肾小球是一团毛细血管网;肾小囊有两层,均由单层上皮细胞构成,外层(壁层)与肾小管管壁相通,内层(脏层)紧贴在肾小球毛细血管壁外面,内外两层上皮之间的腔隙称为囊腔,与肾小管管腔相通。肾小管长而弯曲,分成近球小管、髓祥细段、远球小管三段,其终末部分为集合管,是尿液浓缩的主要部位。肾单位之间有血管和结缔组织支撑,称为肾间质。

肾实质可分为肾皮质和肾髓质。在肾脏的切面上,可见深红色的外层为皮质,浅红色的内层为髓质。皮质包绕髓质,并伸展进入髓质内,形成肾柱;髓质由十几个锥体构成,锥体的尖端称为肾乳头,伸入肾小盏。每个乳头有许多乳头孔,为乳头管的开口,形成筛区,肾内形成的尿液由此进入肾小盏。肾小盏呈漏斗状,每个肾小盏一般包绕一个肾乳头,也有包绕2~3个的。每个肾脏约有7~12个肾小盏,几个肾小盏组成一个肾大盏,几个肾大盏集合成为肾盂。肾盂在肾门附近逐渐变小,出肾门移行于输尿管。

## 二、西医对肾脏生理功能的认识

(1)分泌尿液,排出代谢废物、毒物和药物:肾血流量约占全身血流量的 $1/4 \sim 1/5$ 左右,肾小球滤液每分钟约生成120 mL,一昼夜总滤液量约170~180 L。滤液经肾小管时,99%被回吸收,故正常人尿量约为1500 mL/天。葡萄糖、氨基酸、维生素、多肽类物质和少量蛋白质在近曲小管几乎被全部回收,而肌酐、尿素、尿酸及其他代谢产物经过选择,或部分吸收,或完全排出。肾小管尚可分泌排出药物及毒物,如酚红、对氨马尿酸、青霉素类、头孢霉素类等;药物若与蛋白质结合,则可通过肾小球滤过而排出。

(2)调节体内水和渗透压:调节人体水及渗透压平衡的部位主要在肾小管。近曲小管为等渗性再吸收,为吸收 $\text{Na}^+$ 及分泌 $\text{H}^+$ 的重要场所。在近曲小管中,葡萄糖及氨基酸被完全回收,碳酸氢根回收70%~80%,水及钠的回收约65%~70%。滤液进入髓袢后进一步被浓缩,约25%氯化钠和15%水被回吸收。远曲及集合小管不透水,但能吸收部分钠盐,因之液体维持在低渗状态。

(3)调节电解质浓度:肾小球滤液中含有多种电解质,当进入肾小管后,钠、钾、钙、镁、碳酸氢、氯及磷酸离子等大部分被回吸收,按人体的需要,由神经、内分泌及体液因素调节其吸收量。

(4)调节酸碱平衡:①排泄 $\text{H}^+$ ,重新合成 $\text{HCO}_3^-$ ,主要在远端肾单位完



成；②排出酸性阴离子，如  $\text{SO}_4^{2-}$ 、 $\text{PO}_4^{3-}$  等；③重吸收滤过的  $\text{HCO}_3^-$ 。

(5) 内分泌功能：可分泌不少激素，并销毁许多多肽类激素。肾脏分泌的内分泌激素主要有血管活性激素和肾素、前列腺素、激肽类物质，参加肾内外血管舒缩的调节，又能生成 1,25-二羟维生素  $\text{D}_3$  及红细胞生成素。

总之，肾脏是通过排泄代谢产物，调节体液，分泌内分泌激素，以维持体内内环境稳定，使新陈代谢正常进行的脏器。

### 三、中医对肾生理功能的认识

中医认为，肾的生理功能广泛，不仅包括了西医学肾脏的大部分功能，也包括了其他器官的部分功能，在生理功能上占有十分重要的位置。肾位于腰部，左右各一，故称“腰为肾之府”。肾开窍于耳及司二阴，其华在发，肾与膀胱相表里，肾的主要功能是藏精、主水、主骨、生髓、纳气等，特别是肾的藏精功能，与人的生长、发育、生殖等密切相关，故称肾为“先天之本”。

(1) 肾主藏精：肾所藏之精，包括先天之精与后天之精两个方面。先天之精，禀受于父母，是人体生育、繁殖的基本物质；后天之精，来源于饮食，为脾胃所化生，是营养脏腑、组织器官、维持人体生命活动的基本物质。故肾主藏精，它与机体的生长、发育与生殖密切相关。

(2) 肾主骨、生髓、通于脑：肾藏精，而精能生髓，髓有骨髓、脊髓之分。其中骨髓居于骨中，滋养骨骼，故“肾主骨”；中医认为精血同源，精充则血足。这两者的密切关系，与现代医学认为的骨髓造血功能与肾脏产生的促红细胞生成素极为相似。脊髓上通于脑，脑为髓聚而成，故“脑为髓之海”，“肾通脑”，它与人的精神意识、思维活动密切相关。

(3) 肾主水：中医认为，肾脏的主要功能是主水，它对水液生成、分布、排泄起着重要的作用，故有“肾为水脏”之称。所谓“肾司开合”、“肾司二便”，说的是肾阳、肾气充盛，则尿的生成与排泄正常。

(4) 肾主纳气：呼吸虽由肺所主，但需要肾的协调。肾有帮助肺吸气和降气的作用，称为“纳气”。只有肾气充沛，摄纳正常，才能使肺的气道通



畅,呼吸均匀。

综上所述,中医讲的肾,基本上包括了西医讲的泌尿生殖系统和部分造血、内分泌、神经系统的功能。

## ❖ 四、中医肾虚是怎么一回事

肾虚是人体衰老的体现。老年人肾虚是衰老引起的不可抗拒的生理过程,叫生理性肾虚;而中年人出现肾虚症状就是一种未老先衰,叫病理性肾虚。肾虚分“肾阴虚”和“肾阳虚”,在临床上,阴虚较阳虚更为常见。

肾阳虚的表现是面色苍白或黧黑,腰膝酸冷,四肢发凉,精神疲倦,浑身乏力;男子阳痿早泄,女子不孕,性欲减退;便不成形,尿频、清长,夜尿多,舌淡苔白。

肾阴虚的表现是面色发红,腰膝酸软而痛,眩晕耳鸣,齿松发脱;男子遗精、早泄,女子经少或闭经;失眠健忘,口咽干燥,烦躁,动则汗出,午后颧红,形体消瘦;小便黄少,舌红少苔或无苔。

### ❖ 小贴士

一些人认为腰痛就是肾虚。其实这是一个认识上的误区。腰痛未必是肾虚,仅用补肾的方法治疗腰痛,很容易延误病情。临床中常见到一些慢性腰痛,如慢性腰肌劳损、椎间盘退变等病变引起的腰痛,用补肾壮阳的药物治确实有时有效。但并非所有的腰痛都与肾虚有关。补肾药大多药性温热,患腰椎结核、腰椎化脓性感染、强直性脊柱炎等湿热的患者如果服用,就会加重病情。腰痛只是一种症状,除了腰部骨与关节、肌肉等组织的病变可引起腰痛外,腰部附近的内脏疾患也可引起。