

老

中

医

养

生

智

慧



医药学院 610 2 09069297

向你提示：“肾虚是百病之源。”

中医的一些预防、滋补的举措，给你提供了一个详细的指南，让你明明白白补肾，健健康康地生活。

老中医教你 补肾

经典良方

南菱 郑虎占◎主编



·北京中医药大学教授·

国医堂专家郑虎占强力推荐

黑龙江科学技术出版社

老 中 医 养 生 智 慧



医药学院 610 2 09069297

老中医教你 补肾

经典良方

南菱 郑虎占◎主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老中医教你补肾/南菱,郑虎占主编. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社,2009.9

ISBN 978-7-5388-6239-3

I. 老… II. ①南…②郑… III. 补肾—基本知识 IV. R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 172520 号

老中医教你补肾

LAOZHONGYI JIAONI BUSHEN

主 编 南 菱 郑虎占

责任编辑 回 博

出 版 黑龙江科学技术出版社



(地址:哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编:150090)

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 13.5

版 次 2009 年 10 月第 1 版·2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6239-3/R·1635

定 价 20.00 元

内容提要

由肾虚引发的疾病涉及人体的各个器官和组织，如慢性支气管炎、高血压、冠心病、慢性腹泻、贫血、前列腺增生、糖尿病、性功能障碍、失眠、神经衰弱、骨质疏松等。本书根据不同的肾虚分型，列举了传统的补益肾虚中药的特性以及药方、药酒、药茶的做法和用法。在饮食上也特别针对肾阳虚、肾阴虚、肾气虚、肾精虚等不同的肾虚类型群体，推出对症滋补膳食。另外，本书为您开出一系列利于补肾的健康运动项目供您选择。对于一些常见肾虚证，本书运用了独具中医特色的方剂、药膳、按摩、针灸、敷贴等方法来进行内外同治，表里兼施的补肾调理。本书从生活的方方面面为您提供切实可行的保健方法，使你远离病痛的侵袭，拥抱健康。本书通俗易懂、易学易会，适合广大肾病人群阅读。

老中医教你

补肾



内容提要



前言

在现代快节奏的生活状态下，以往的那种日出而作、日落而息的有规律的生活习惯被打破，取而代之的是紧张、无规律的工作和生活。在精神极度高压下，许多人出现记忆力下降，注意力不集中，精力不足，工作效率降低，情绪不佳且常难以自控，头晕、易怒、烦躁、焦虑、抑郁等症状。男性出现了性欲降低、阳痿、早泄、遗精、滑精等；女性则出现卵巢早衰，闭经，月经不调，性欲减退，不孕，容颜早衰（眼袋，黑眼圈，肤色晦暗无光泽，肤质粗糙、干燥，出现皱纹、色斑）等。这些症状的出现，说明你已经开始肾虚了。中医认为，肾是生命之元，肾虚就意味着生命之烛火开始变弱，如不及时补肾，任其自行发展，将会有生命之虞。肾虚可以说是百病之源，由此引发的疾病涉及人体的各个器官和组织，比较常见的有：慢性支气管炎、高血压、冠心病、慢性肝炎、慢性腹泻、贫血、前列腺增生（前列腺肥大）、糖尿病、肿瘤、性功能障碍、更年期综合征、神经衰弱、失眠、骨质疏松与肥胖症等。所以，对于肾虚，我们不可小视，必须引起高度警惕和防范。

本书通过中医的一些预防、滋补的举措，给你提供了一份详尽的补肾指南，让你明明白白补肾，健健康康生活。全书共分八章，第一章详尽介绍了肾虚产生的原因、症状、检测方法以及有

老中医教你 补肾



LAOZHONGYI JIAO NI
BUSHEN

关常识。第二章向你揭示了诸多的肾虚征兆，提醒你时刻加强健康防范意识，及时进行滋补调理。第三章介绍了肾虚与多种疾病的关系，中药补肾是中医滋补的精华。第四章根据不同的肾虚分型，辩证地列举了传统的补益肾虚中药的特性以及药方、药酒、药茶的做法和用法。第五章在饮食上除了向你介绍谷物、肉蛋、蔬菜、水果、水产品的补肾功用外，还特别针对肾阳虚、肾阴虚、肾气虚、肾精亏虚等不同的肾虚类型群体，推出对症滋补膳食，你可根据自己的滋补需要，科学地营养滋补。第六章为你开出了一系列利于健康的运动项目供你选择。在常见肾虚证及中医补肾调理中，针对不同的具体症状，第七章介绍了独具中医特色的方剂、药膳、按摩、针灸、敷帖等调理方法，达到内外同治、表里兼施的治疗目的，来调节和补益肾虚。第八章介绍了日常补肾妙招，从生活的方方面面为你提供了切实可行的保健方法，使你远离病痛的侵袭，拥抱健康。

本书通俗易懂，可读性、实用性强，适合广大读者阅读和实践。操作方法简单实用，你在家中就可自行调理。为了你和家人的健康，温馨地建议你关注本书中的内容，它将为你的健康保驾护航，使你生活得顺畅、幸福。

编者

2009年春天



目 录

第一章 老中医为你解读肾虚

肾虚的概念	(1)
中医对肾虚的认识	(1)
肾虚的常见症状	(2)
导致肾虚的原因	(3)
先天禀赋不足	(3)
饮食失宜	(3)
生活无节	(4)
房劳太过	(4)
外感六淫	(4)
情志失调	(4)
肾精自衰	(4)
他病及肾	(5)
久病伤肾	(5)
现代污染	(5)
压力过大	(5)
过用燥亢食品	(5)
滥用药物	(6)
肾虚的分型	(6)
肾阳虚	(6)
肾阴虚	(6)
肾气虚	(6)
肾精亏虚	(7)

老中医教你

补
肾



目
录





容易肾虚的群体	(7)
男性肾虚自测法	(8)
女性肾虚自测法	(8)
肾虚误区种种	(9)
腰痛一定是肾虚	(9)
肾虚是肾出了毛病	(10)
性生活不和谐是肾虚	(10)
阳痿就是肾虚	(10)
体弱就是肾虚	(10)
肾炎就是肾虚	(10)
怕冷就是肾虚	(10)
头晕就是肾虚	(11)
走出补肾误区	(11)
补肾就是壮阳	(11)
只要补肾效果好, 吃什么都一样	(11)
急躁型补肾	(11)
粗放型补肾	(12)
女人不需要补肾	(12)
肾虚进补需辨证分型	(12)

第二章 不可忽视的肾虚信号

眼睑水肿为肾虚早期信号	(14)
夜尿增多当心肾虚	(14)
头发稀黄、脱发增多, 警惕肾虚	(14)
肾阳不足让你畏寒怕冷	(15)
牙齿松动谨防肾虚	(15)
黄褐斑的肾虚警示	(15)
黑眼圈在提示你肾开始虚亏	(16)
经期不适与肾虚有关	(16)
腰酸腰痛都是肾虚惹的祸	(16)



口干唇燥警惕肾虚作祟 (16)

小儿多动症背后的肾精虚亏 (16)

第三章 肾虚是百病之源

慢性支气管炎与肾虚 (18)

高血压与肾虚 (18)

冠心病与肾虚 (18)

慢性肝炎与肾虚 (19)

慢性腹泻与肾虚 (19)

贫血与肾虚 (19)

前列腺增生与肾虚 (19)

糖尿病与肾虚 (20)

慢性肾炎与肾虚 (20)

肿瘤与肾虚 (20)

性功能障碍与肾虚 (21)

更年期综合征与肾虚 (21)

老年痴呆症与肾虚 (21)

神经衰弱与肾虚 (22)

失眠与肾虚 (22)

男性乳腺增生与肾虚 (22)

骨质疏松与肾虚 (23)

肥胖症与肾虚 (23)

第四章 传统补肾中药

补肾中药推介 (24)

鹿茸 (24)

紫河车 (24)

蛤蚧 (24)

肉桂 (24)

韭菜子 (25)

老中医教你
补肾



目
录

老中医教你
补肾



LAOZHONGYI JIAO NI
BUSHEN

鹿衔草	(25)
蛇床子	(25)
骨碎补	(25)
狗脊	(25)
胡卢巴	(26)
锁阳	(26)
益智仁	(26)
肉苁蓉	(26)
巴戟天	(26)
仙茅	(26)
补骨脂	(27)
菟丝子	(27)
淫羊藿	(27)
阳起石	(27)
冬虫夏草	(27)
海狗肾	(28)
紫梢花	(28)
芡实	(28)
海马	(28)
杜仲	(28)
何首乌	(28)
熟地黄	(29)
枸杞子	(29)
山茱萸	(29)
五味子	(29)
车前子	(29)
桑葚	(30)
墨旱莲	(30)
女贞子	(30)
补肾方剂	(30)



用科学指导健康

——来自中医专家的指导

老中医教你
补肾



目
录

温补肾阳方	(30)
滋补肾阴方	(35)
补益肾气方	(40)
补肾填精方	(46)
补肾药茶	(51)
温补肾阳药茶	(51)
滋补肾阴药茶	(54)
补益肾气药茶	(57)
补肾填精药茶	(59)
补肾药酒	(61)
温补肾阳药酒	(61)
滋补肾阴药酒	(65)
补益肾气药酒	(68)
补肾填精药酒	(70)
补肾中成药举荐	(73)
温补肾阳中成药	(73)
滋补肾阴中成药	(75)
补益肾气中成药	(77)
补肾填精中成药	(79)

第五章 巧用美食补肾虚

肾虚食补原则	(82)
补肾蔬菜	(82)
刀豆	(82)
豇豆	(83)
韭菜	(83)
韭黄	(83)
西红柿	(83)
山药	(83)
黑木耳	(84)

老中医教你
补肾



LAOZHONGYI JIAO NI
BUSHEN

香菇	(84)
元蘑	(84)
银耳	(84)
芋头	(84)
补肾水果	(84)
荔枝	(84)
桑葚	(85)
李子	(85)
葡萄	(85)
樱桃	(85)
猕猴桃	(85)
补肾干果	(85)
板栗	(85)
胡桃	(86)
黑枣	(86)
松子仁	(86)
白果	(86)
莲子	(87)
莲心	(87)
花生	(87)
补肾水产品	(87)
虾	(87)
淡菜	(88)
海参	(88)
泥鳅	(88)
干贝	(88)
鲈鱼	(88)
紫菜	(88)
牡蛎	(89)
甲鱼	(89)



用科学指导健康

——来自中医专家的指导

蛤蚧	(89)
鱼鳔	(89)
补肾肉蛋	(89)
鹤鹑	(89)
鸽肉	(90)
麻雀肉	(90)
驴肉	(90)
狗肉	(90)
猪肉	(90)
猪肾	(91)
猪肚	(91)
猪髓	(91)
羊肉	(91)
羊肾	(91)
羊骨髓	(91)
龟肉	(92)
鹿肉	(92)
鸡肉	(92)
乌骨鸡	(92)
鸭肉	(92)
蛙肉	(92)
蚕蛹	(93)
鹤鹑蛋	(93)
麻雀蛋	(93)
补肾谷物	(93)
糯米	(93)
黑米	(93)
黑豆	(93)
芝麻	(94)
粟米	(94)

老中医教你
补肾



目
录



大麦	(94)
补肾强肾美味食谱	(94)
温补肾阳美食	(94)
滋补肾阴美食	(107)
补益肾气美食	(120)
补肾填精美食	(129)

第六章 运动补肾健肾

运动是肾虚者的“良药”	(141)
强肾多走“猫步”	(141)
踮脚、足跟交替走路可强肾	(142)
太极拳养肾运动	(142)
太极拳对人体各部位姿势的要求	(142)
练习要求	(143)
24 式太极拳法	(143)
爬山养肾运动	(146)
踢毽子养肾运动	(146)
慢跑养肾运动	(148)
散步养肾运动	(148)
强肾健身的腰部运动	(149)
强肾益气功	(150)
强肾健身操	(151)
强精健肾功	(151)
基本功	(151)
护腰功	(152)
壮腰功	(152)
女性运动补肾法	(153)
命门炼精法	(153)
攀足固肾法	(153)
补肾纳气功	(154)



简易壮阳健身操	(154)
摩肾益精操	(155)
侧身搓肾式	(155)
浸浴搓肾式	(155)
摩擦鼠蹊式	(155)
摩肝益肾壮阳操	(155)
摩擦强肝法	(155)
按压强肝法	(156)
摩腹运丹壮阳法	(156)

第七章 常见肾虚证及中医补肾调理

肾虚腰痛	(158)
中药方剂调理法	(158)
药膳调理法	(159)
按摩调理法	(160)
腰痛自我按摩法	(160)
针灸调理法	(161)
肾虚阳痿	(161)
中药方剂调理法	(161)
药膳调理法	(163)
按摩调理法	(164)
针灸调理法	(164)
敷贴调理法	(166)
拔罐调理法	(167)
刮痧调理法	(167)
肾虚遗精	(168)
中药方剂调理法	(168)
药膳调理法	(169)
按摩调理法	(171)
针灸调理法	(171)

老中医教你

补肾



目

录





敷贴调理法	(172)
拔罐调理法	(173)
肾虚水肿	(174)
中药方剂调理法	(174)
药膳调理法	(176)
针灸调理法	(177)
肾虚白发	(177)
中药方剂调理法	(177)
药膳调理法	(179)
按摩调理法	(180)
肾虚眩晕	(181)
中药方剂调理法	(181)
药膳调理法	(182)
按摩调理法	(183)
肾虚耳鸣	(184)
中药方剂调理法	(184)
药膳调理法	(185)
按摩调理法	(187)
肾虚牙痛	(188)
中药方剂调理法	(188)
药膳调理法	(189)
按摩调理法	(191)
针灸调理法	(191)

第八章 日常补肾养肾妙招

梳头补肾法	(192)
深呼吸补肾法	(192)
叩齿补肾气	(193)
按摩双耳可健肾	(193)
摩擦涌泉养肾	(194)



用科学指导健康

——来自中医专家的指导

“吹”字补肾固齿	(194)
提肛补肾延寿	(194)
冷热水交替浴补肾固精	(195)
改变小便姿势可强肾	(195)
保持大便通畅利于肾	(196)
注意补充水分	(196)
控制盐的摄入量	(196)
不要冒险饮食	(197)
肾虚养生食疗方法	(197)
良好的睡眠帮你补肾	(197)

老中医教你 补肾



目

录