

# 中医药补肾养肾



肾



沈元良 编著



金盾出版社

# 中医药补肾养肾

沈元良 编著

金盾出版社

## 内 容 提 要

肾为先天之本,五脏六腑之根,养生必须养肾。本书根据中医学理论,简单介绍了肾的生理功能、肾与脏腑的关系、肾与经脉的关系等,详细叙述了中药补肾养肾的药膳、药粥、药酒,同时介绍了保健针灸、推拿按摩及运动锻炼等强身健体的方法。其内容丰富,通俗易懂,科学实用,适合广大读者,尤其肾脏疾病患者阅读参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

中医药补肾养肾/沈元良编著. —北京:金盾出版社,2017.5  
ISBN978-7-5186-1016-7

I. ①中… II. ①沈… III. ①补肾—基本知识 IV. ①R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 255306 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京四环科技印刷厂印刷、装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:194千字

2017年5月第1版第1次印刷

印数:1~5000册 定价:23.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



养生以人为本,养生又是一个永恒而说不完的话题。中医学认为,肾为先天之本,五脏六腑之根,藏精气,生髓通脑,是人体生长、发育、生殖的来源,同时也是脏腑功能及生命活动的根本。肾纳命门之火,主司肾阴肾阳,是肾脏生理活动的动力。肾既是人重要的排毒器官,又与五脏六腑及骨、髓、耳等器官的功能有密切联系,在人体内发挥着重要作用。它每时每刻都在清除血液中多余的水分和废物,把它们排到尿中,再把清洁的血液送回身体中;还分泌出各种激素,保持动态平衡,从而维持生命活动。但是,肾脏是很娇嫩的器官,若肾阴肾阳受到先天不足、后天亏损等因素的影响可导致损害,又不能通过自身进行阴阳调整,就会产生肾虚证或肾虚,则百病丛生、出现早衰等症状,重则脏器受损,甚至可能危及生命,故中医谓“肾虚为百病之源”。因此,对于肾应注意养护,对肾脏疾病应及早发现、及早治疗。

对于现代社会高压力的生存状态,紧张而无规律的工作和生活,很多人会出现精力不足,工作效率低下,情绪不佳,失眠,记忆力下降,脱发早白,肢体畏冷,夜尿频多。男性出现性欲降低、阳痿、早泄、遗精、滑精等;女性则出现卵巢早衰、闭经、月经不调、性功能减退、不孕、容颜早衰等。

综上所述,人们对养肾护肾的意识相对薄弱,如何养肾,怎样保证肾阴肾阳的充足与平衡呢?首先应走出“补肾就是壮阳”“女人不需要补肾”等诸多养肾补肾的误区,再以中医养生学理论和现代的养生方法为指导,养足肾气,强身健体,抗衰延年。为此,笔者

编写了《中医药补肾养肾》。书中从中医药补肾养肾的角度简单介绍了肾的生理功能、肾与脏腑的关系、肾虚身体的异常信号等,说明肾对人体的重要作用及肾虚的原因与症状。详细介绍了补肾阴阳、阴阳并补、填精固涩的中药和独具中医特色的古今经典补肾名方;药膳、药粥、膏滋、药酒、保健针、保健灸、按摩、足浴,以及经络、运动养肾等内外同治方法,表里兼施的补肾调理。内容丰富,通俗易懂,科学实用。许多方药、药膳取材方便,外治方法简单易行,安全有效。有的可在中医师指导下使用,有些可根据自身情况,信手拈来,取补肾养肾之效。

本书以中医基础理论为指导,阐述中医补肾养生,在编写中参考引用了部分公开发表的相关资料,在此谨向原作者表示致谢!

养生的最高境界是“治未病”。愿本书为你送去补肾养肾的知识,做到未雨绸缪,健后天之脾,补先天之肾,摄养于无疾之先。

沈元良



CONTENTS



录

第一章 概述

第一节 肾的生理功能	(2)
一、肾为先天之本	(2)
二、肾为水脏	(6)
三、肾主封藏	(8)
四、肾主纳气	(8)
五、肾藏志	(9)
第二节 肾与脏腑的关系	(9)
一、肾与心	(9)
二、肾与肝	(10)
三、肾与脾	(11)
四、肾与肺	(12)
五、肾与脑	(12)
六、肾与骨	(13)
七、肾与膀胱	(14)
八、肾与三焦	(14)
九、肾与胞宫、精室	(15)
十、肾与天癸	(15)
十一、命门说	(17)
第三节 肾与经脉的关系	(21)



一、肾与冲脉 .....	(21)
二、肾与任脉 .....	(21)
三、肾与督脉 .....	(21)
四、肾与带脉 .....	(22)
第四节 肾与五官七窍等组织器官的关系 .....	(22)
一、开窍于耳 .....	(22)
二、肾开窍于二阴 .....	(22)
三、其华在发 .....	(23)
四、腰为肾之府 .....	(23)

## 第二章 肾虚证

第一节 肾虚身体的异常信号 .....	(25)
一、气短、气喘 .....	(25)
二、水肿 .....	(26)
三、性功能减退 .....	(26)
四、便秘、泄泻 .....	(26)
五、夜尿频多 .....	(27)
六、腰膝酸痛 .....	(27)
七、肢冷畏寒 .....	(27)
八、发早白、齿动脱发 .....	(27)
九、记忆衰退 .....	(28)
十、听力减退, 耳鸣 .....	(28)
十一、视力减退 .....	(28)
十二、五迟五软 .....	(29)
第二节 肾虚证的证候 .....	(30)
一、肾阳虚证 .....	(30)
二、肾虚水泛证 .....	(31)



三、肾阴虚证·····	(31)
四、肾精不足证·····	(31)
五、肾气不固证·····	(32)
第三节 肾无实证说·····	(33)
一、肾有实证·····	(34)
二、膀胱湿热证·····	(34)

### 第三章 中药补肾养肾

第一节 补肾阴药·····	(35)
一、地黄·····	(36)
二、黄精·····	(39)
三、玄参·····	(40)
四、石斛·····	(42)
五、桑椹·····	(43)
六、黑芝麻·····	(44)
七、墨旱莲·····	(45)
八、女贞子·····	(47)
九、百合·····	(48)
十、枸杞子·····	(49)
十一、鳖甲·····	(53)
十二、龟甲·····	(55)
第二节 补肾阳药·····	(57)
一、鹿茸·····	(58)
二、淫羊藿·····	(59)
三、仙茅·····	(60)
四、巴戟天·····	(61)
五、胡桃肉·····	(62)





六、肉苁蓉	(63)
七、胡芦巴	(64)
八、菟丝子	(65)
九、沙苑子	(66)
十、锁阳	(67)
十一、杜仲	(67)
十二、补骨脂	(68)
十三、益智仁	(69)
十四、韭菜子	(71)
十五、紫河车	(72)
十六、冬虫夏草	(73)
十七、蛤蚧	(74)
十八、林蛙	(75)
十九、海狗肾	(75)
二十、海马	(76)
第三节 补肾填精固涩药	(77)
一、山茱萸	(77)
二、金樱子	(79)
三、覆盆子	(80)
四、桑螵蛸	(81)
五、芡实	(82)
六、五味子	(84)
七、莲子	(85)

## 第四章 补肾古今名方(丸)剂选介

第一节 补肾阴的经典(丸)方	(88)
一、六味地黄丸	(88)



二、左归丸 .....	(91)
三、大补阴丸 .....	(93)
四、百合固精丸 .....	(95)
五、虎潜丸 .....	(97)
第二节 补肾阳的经典(丸)方 .....	(99)
一、肾气丸 .....	(100)
二、加味肾气丸 .....	(102)
三、右归丸 .....	(104)
第三节 阴阳并补的经典(丸)方 .....	(107)
一、地黄饮子 .....	(107)
二、龟鹿二仙膏 .....	(109)
三、七宝美髯丹 .....	(111)
第四节 填精固涩的经典(丸)方 .....	(112)
一、四神丸 .....	(113)
二、五子衍宗丸 .....	(114)
三、锁阳固精丸 .....	(116)
四、金锁固精丸 .....	(117)
五、桑螵蛸散 .....	(119)
六、缩泉丸 .....	(120)

## 第五章 补肾养肾药食调摄

第一节 补肾养肾药膳 .....	(123)
一、荷叶乳鸽 .....	(123)
二、百合红枣龟肉汤 .....	(124)
三、山药芝麻圆 .....	(124)
四、山药芝麻酥 .....	(124)
五、生地黄芪猪胰汤 .....	(125)



- 六、地黄乌鸡 ..... (125)
- 七、黄精参蕨鸡 ..... (126)
- 八、姜附烧狗肉 ..... (126)
- 九、虫草炖鸭 ..... (126)
- 十、山药腐竹鸡片 ..... (127)
- 十一、山药杞煲鸽 ..... (128)
- 十二、鹌鹑肉片 ..... (128)
- 十三、莲子猪肚 ..... (129)
- 十四、阿胶炖肉 ..... (129)
- 十五、芡实煮老鸭 ..... (129)
- 十六、蘑菇炒虾仁 ..... (130)
- 十七、海参肉片 ..... (130)
- 十八、豆腐虾仁 ..... (131)
- 十九、手抓羊肉 ..... (131)
- 二十、韭菜炒胡桃 ..... (132)
- 二十一、韭菜炒蚕蛹 ..... (132)
- 二十二、韭菜炒虾仁 ..... (132)
- 二十三、韭菜炒猪腰 ..... (133)
- 二十四、韭菜炒羊肝 ..... (133)
- 二十五、韭菜炒鲜虾 ..... (134)
- 二十六、韭菜子蒸猪肚 ..... (134)
- 二十七、韭菜炒三丝 ..... (134)
- 二十八、香菇核桃仁 ..... (135)
- 二十九、杜仲烧猪腰 ..... (135)
- 三十、香酥鹌鹑 ..... (136)
- 三十一、大枣甲鱼 ..... (136)
- 三十二、枸杞烩海参 ..... (137)
- 三十三、黄鳝煲猪肉 ..... (137)



## 目 录

- 三十四、栗子蒸母鸡 ..... (138)
- 三十五、砂锅炖鸭 ..... (138)
- 三十六、山茱萸蒸鸭 ..... (139)
- 三十七、黄芪蒸鹌鹑 ..... (139)
- 三十八、首乌炖鲍鱼 ..... (140)
- 三十九、金樱子杜仲煲猪尾 ..... (140)
- 四十、杞子炖牛鞭 ..... (140)
- 四十一、枸杞炖羊肉 ..... (141)
- 四十二、山药羊肉汤 ..... (141)
- 四十三、淫羊藿蒸羊腰 ..... (141)
- 四十四、肉桂羊肉汤 ..... (142)
- 四十五、当归羊肉羹 ..... (142)
- 四十六、仙茅煮猪腰 ..... (143)
- 四十七、巴戟天狗肉汤 ..... (143)
- 四十八、海狗肾汤 ..... (144)
- 四十九、鹿茸炖乌骨鸡 ..... (144)
- 五十、红烧羊肉 ..... (145)
- 第二节 补肾养肾粥 ..... (145)
- 一、百合粥 ..... (145)
- 二、生地黄粥 ..... (146)
- 三、金樱子粥 ..... (146)
- 四、莲子芡实粥 ..... (146)
- 五、黑芝麻粥 ..... (147)
- 六、核桃仁粥 ..... (147)
- 七、枸杞子粥 ..... (147)
- 八、何首乌粥 ..... (148)
- 九、桑椹粥 ..... (148)
- 十、人参黄芪粥 ..... (149)



- 十一、海参粥 ..... (149)
- 十二、桑螵蛸高粱粥 ..... (149)
- 十三、栗子粥 ..... (150)
- 十四、海参鸭肉粥 ..... (150)
- 十五、鸡头米粥 ..... (151)
- 十六、胡桃仁粥 ..... (151)
- 十七、复元粥 ..... (152)
- 十八、韭菜粥 ..... (152)
- 十九、雀儿药粥 ..... (153)
- 二十、芡实金樱粥 ..... (153)
- 二十一、菟丝子粥 ..... (154)
- 二十二、山药羊肉粥 ..... (154)
- 二十三、黑豆龙眼枣粥 ..... (154)
- 二十四、肉苁蓉粥 ..... (155)
- 二十五、鹤鹑粥 ..... (155)
- 二十六、山茱萸粥 ..... (155)
- 二十七、苁蓉羊肉粥 ..... (156)
- 二十八、枸杞羊肾粥 ..... (156)
- 二十九、狗肉粥 ..... (157)
- 三十、鹿角粥 ..... (157)
- 三十一、鹿角胶粥 ..... (157)
- 第三节 补肾养肾膏滋方 ..... (158)
- 一、桑椹蜜膏 ..... (158)
- 二、两仪膏 ..... (158)
- 三、龟鹿二仙膏 ..... (159)
- 第四节 补肾养生药酒 ..... (159)
- 一、杜仲酒 ..... (160)
- 二、熟地枸杞酒 ..... (160)



三、杞地人参酒 .....	(160)
四、华佗黄精酒 .....	(161)
五、延寿瓮头春 .....	(161)
六、延龄酒 .....	(162)
七、神仙延寿酒 .....	(162)
八、熙春酒 .....	(163)
九、养生酒 .....	(163)
十、山茱萸酒 .....	(163)
十一、茯苓枣肉酒 .....	(164)
十二、淫羊藿酒 .....	(164)
十三、仙茅酒 .....	(164)
十四、二仙酒 .....	(165)
十五、菟丝子五味子酒 .....	(165)
十六、菟丝子肉苁蓉酒 .....	(165)
十七、当归桂枝酒 .....	(166)
十八、肉苁蓉酒 .....	(166)
十九、九香虫酒 .....	(167)
二十、巴戟菟丝子酒 .....	(167)
二十一、期颐酒 .....	(167)
二十二、松龄酒 .....	(168)
二十三、鹿茸酒 .....	(168)
二十四、海狗肾酒 .....	(169)

## 第六章 保健针、灸、推拿

第一节 补肾养生针刺保健 .....	(172)
一、针刺保健的概念 .....	(172)
二、针刺保健的作用 .....	(172)



三、针刺法原则 .....	(173)
四、补肾养生针刺穴位 .....	(174)
五、益肾针刺法 .....	(174)
六、肾虚证的针刺 .....	(175)
第二节 补肾养生保健灸 .....	(177)
一、保健灸法的概念 .....	(177)
二、保健灸的作用 .....	(178)
三、保健灸的方法 .....	(179)
四、保健灸常用穴位 .....	(179)
五、补肾强壮灸法 .....	(180)
六、常见病的保健灸 .....	(181)
第三节 补肾养生推拿按摩 .....	(192)
一、保健按摩的作用 .....	(192)
二、保健按摩方法 .....	(193)
三、保健按摩的穴位 .....	(194)
四、补肾益精法 .....	(195)
五、按摩阴窍法 .....	(196)
六、双掌摩腰法 .....	(196)
七、疏通任督法 .....	(196)
八、按摩下肢涌泉法 .....	(196)
九、常见病的保健按摩 .....	(197)
第四节 补肾养肾的足浴疗法 .....	(203)
一、足浴保健疗法 .....	(204)
二、足浴的具体方法 .....	(204)
三、养肾护肾的足浴方 .....	(205)



## 第七章 补肾养肾运动疗法

- 第一节 仰卧起坐补肾法..... (207)
- 一、仰卧抬肩法 ..... (207)
- 二、仰卧挺胸法 ..... (207)
- 三、仰卧抬臀法 ..... (207)
- 第二节 瑜伽养肾法..... (208)
- 一、扭转式 ..... (208)
- 二、山峰式 ..... (208)
- 三、拜日式 ..... (208)
- 四、飞燕式 ..... (209)
- 五、俯卧式 ..... (209)
- 第三节 壮腰健肾八段功..... (209)
- 一、拧腰功——大鹏展翅万里遥 ..... (210)
- 二、翻腰功——鹞子翻身腾九霄 ..... (210)
- 三、侧腰功——古松迎客斜展枝 ..... (210)
- 四、拗腰功——降龙伏虎称英豪 ..... (211)
- 五、折腰功——二龙戏珠显灵功 ..... (211)
- 六、拍腰功——货郎击鼓神逍遥 ..... (212)
- 七、弯腰功——观天按地练精气 ..... (212)
- 八、晃腰功——黑熊晃身天柱摇 ..... (212)
- 第四节 补肾健肾太极拳..... (213)
- 一、并步直立 ..... (213)
- 二、左脚开步 ..... (213)
- 三、平举双臂 ..... (214)
- 四、屈腿下蹲 ..... (214)
- 第五节 补益精气神的五禽戏..... (214)





一、练功要领 .....	(215)
二、基本动作 .....	(215)
第六节 保肾固精的八段锦 .....	(216)
一、双手托天理三焦 .....	(217)
二、左右开弓似射箭 .....	(217)
三、调理脾胃须单举 .....	(218)
四、五劳七伤往后瞧 .....	(218)
五、攒拳怒目增气力 .....	(218)
六、两手攀足固肾精 .....	(219)
七、摇头摆尾去心火 .....	(219)
八、背后七颠把病消 .....	(219)
第七节 强筋补肾的易筋经 .....	(220)
第八节 护肾气抗衰老养生操 .....	(221)