

# 专家教你怎样

# 养肾

肾为先天之本 养生必先养肾

中国中医科学院西苑医院

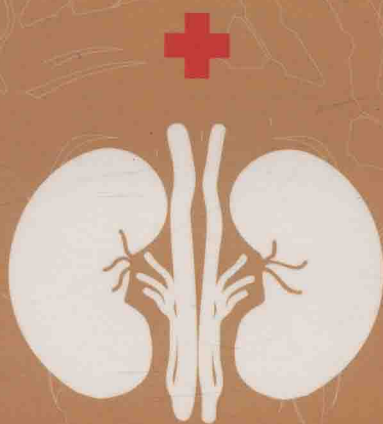
主任医师 陈艳·主编

女人养好肾 : .....

容颜娇美抗衰老 : .....

男人补对肾 : .....

身体强健魅力足 : .....

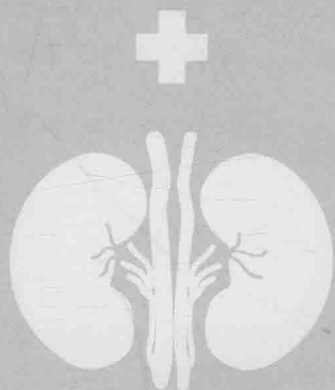


# 专家教你怎样

中国中医科学院西苑医院  
主任医师 陈艳·主编

# 养肾

肾为先天之本 养生必先养肾



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(CIP)数据

专家教你怎样养肾/陈艳主编. — 北京:电子工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-121-30213-8

I. ①专… II. ①陈… 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258876号

策划编辑:于 兰

责任编辑:于 兰

特约编辑:贾敬芝

印 刷:中国电影出版社印刷厂

装 订:中国电影出版社印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173 信箱 邮编:100036

开 本:720×1000 1/16 印张:13 字数:292千字

版 次:2017年1月第1版

印 次:2017年1月第1次印刷

定 价:49.80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)88254888,88258888。

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。

本书咨询联系方式:(010)88253801-225。

## 前言

# Preface



中医认为：肾为先天之本、生命之源。受精卵在母体的子宫内着床后，最先形成的脏器就是肾，有了肾之后才开始长出骨头，骨头长出之后人的五脏六腑才被包裹起来，然后一点一点生长发育。可以说，没有肾的形成，生命将无从谈起。

而肾虚是百病之源，肾虚日久可导致人体五脏六腑阴阳失衡，出现代谢失调，此时疾病便容易乘虚而入，威胁人体健康。肾虚还会引起男性精子数量不足、精子的成活率降低，使女性出现月经不调、排卵障碍，最终可能导致不孕不育。

因此，养肾对我们每个人来说都是非常重要的，养肾就是在养命。肾脏健康与否，决定了我们是不是能健康、能长寿。到底应该如何养肾呢？应该多听听专家的指导，专家的指导能让大家更简单、直接、高效地吸收养肾知识，更好地保护肾脏的健康。

本书中，专家细致地教大家从食疗、运动、按摩、刮痧、艾灸、拔罐、日常生活调养、五脏调养、性别等多个方面来养肾。其中既有热水泡脚、叩齿、走猫步、踮脚等简单、实用、安全、有效的养肾小方法，还有做上数日不重样的菜肴、汤羹、主食等养肾食疗方法，让大家轻松养肾。

本书图文并茂，通俗易懂。

愿本书能帮助大家赶走肾虚养好肾，不让肾病发生，让肾脏健健康康地陪你到老，乐享生命每一天！



## 目录

# Contents

## Chapter

# 1

## 肾为先天之本

### 养生先养肾



自测一下：看看你的肾健康吗 ——14

肾为何被称为“先天之本” ——15

肾脏的位置及功能 ——16

肾与耳朵、二阴、骨、头发、唾液有密切联系 ——18

肾病的早期症状 ——20

腰疼就是肾病吗 ——22

容易被忽视的伤肾因素 ——23

通过尿液发现肾病的蛛丝马迹 ——24

解读肾虚 ——26

专题页 / 肾功能检查宜忌 ——28



Chapter

# 2

## 食物养肾 餐桌上的“补肾药”

山药 — 32

核桃 — 34

豇豆 — 36

莲子 — 38

黑芝麻 — 40

黑豆 — 42

板栗 — 44

枸杞子 — 46

桑葚 — 48

牡蛎 — 50

韭菜 — 52

羊肉 — 54

海参 — 56

淡菜 — 58

泥鳅 — 60

木耳 — 62

虾 — 64

专题页 / 食养补肾的7个宜忌 — 66

## Chapter

# 3

## 日常养肾不可少 小习惯成就大健康

护腰更健肾 —— 70

保养肾脏不憋尿 —— 71

护脚保暖能养肾 —— 71

多打哈欠+伸懒腰能养肾 —— 72

慎选慎用化妆品，远离肾损害 —— 72

睡好觉能养肾 —— 73

保持大便通畅可养肾 —— 74

养肾的最佳时辰 —— 75

护齿健齿益于养肾精 —— 76

久听伤肾，减少戴耳机时间 —— 77

注意护肤，预防皮肤病伤肾 —— 77

警惕扁桃体炎引发肾病 —— 78

合理用药护肾脏 —— 79

预防感冒有益于护肾 —— 80

控制好血压能护肾 —— 81

专题页 / 四季养肾宜忌 —— 82



Chapter

# 4

## 运动养肾 强身健肾添活力



### 养肾大动作

散步 —— 86

踢毽子 —— 87

瑜伽 —— 88

太极拳 —— 90

五禽戏 —— 92

易筋经 —— 94

慢跑 —— 96

### 养肾小动作

踮脚 —— 97

金鸡独立 —— 98

叩齿吞津 —— 99

提肛 —— 100

鸣天鼓 —— 101

劈叉 —— 102

走猫步 —— 103

专题页 / 运动锻炼中的宜与忌 —— 104



Chapter

# 5

## 中医理疗养肾 简单有效，用了离不了

按摩养肾 —— 108

艾灸养肾 —— 112

刮痧养肾 —— 116

敷脐养肾法 —— 119

拔火罐养肾 —— 120

中药泡脚养肾 —— 122

中草药补肾小偏方 —— 126

专题页 / 取穴宜忌 —— 130

按摩宜忌 —— 131

Chapter

6

# 调好五脏养好肾 健康长寿生病少

养肝即养肾 —— 134

养好脾，肾不失养 —— 138

养好心，肾少生病 —— 142

养肺可以养肾 —— 146

专题页 / 五脏的情绪调养宜忌 —— 150



## Chapter

# 7

## 女人这样养肾 容颜娇美抗衰老

### 女“七”养肾法

“一七”，补肾升阳，增强体质 —— 154

“二七”，打通任脉，肾气强月经来 —— 154

“三七”，养肾守“精”最关键 —— 156

“四七”，提升肾气好生育 —— 156

“五七”，养护胃经肾不虚 —— 157

“六七”，补肾气抗衰老 —— 157

“七七”，补肾当以养阴为主 —— 157

### 女性肾虚的对症调养

月经不调 —— 158

产后脱发 —— 162

女性不孕不育 —— 166

更年期综合征 —— 170

专题页 / 女性肾虚的饮食宜忌 —— 174





Chapter

# 8

## 男人这样养肾 身强体健魅力足

### 男“八”养肾法

“一八”，重补肾打好健康基础 —— 178

“二八”，戒手淫守精护肾 —— 179

“三八”，防过劳护肾不懈怠 —— 179

“四八”，补肾生精以助孕 —— 180

“五八”，防肾虚抗衰老 —— 181

“六八”，补肾阳防疾病 —— 182

“七八”，护肾养肝是重点 —— 182

“八八”，注意养肾能延寿 —— 183

### 男性肾虚的对症调养

阳痿 —— 184

遗精 —— 188

早泄 —— 192

须发早白 —— 196

男性不育 —— 200

专题页 / 男人应知的补肾中成药用法宜忌 —— 204

## 附录

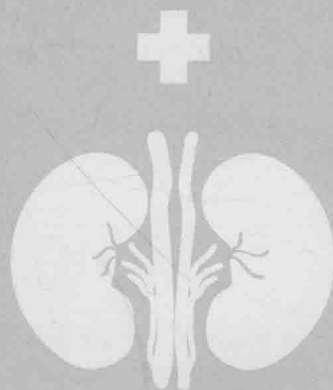
养肾药酒自制配方 —— 206

# 专家教你怎样

中国中医科学院西苑医院  
主任医师 陈艳·主编

# 养肾

肾为先天之本 养生必先养肾



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(CIP)数据

专家教你怎样养肾/陈艳主编. — 北京:电子工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-121-30213-8

I. ①专… II. ①陈… 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258876号

策划编辑:于 兰

责任编辑:于 兰

特约编辑:贾敬芝

印 刷:中国电影出版社印刷厂

装 订:中国电影出版社印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173 信箱 邮编:100036

开 本:720×1000 1/16 印张:13 字数:292千字

版 次:2017年1月第1版

印 次:2017年1月第1次印刷

定 价:49.80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, 88258888。

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。

本书咨询联系方式:(010) 88253801 - 225。

## 前言

# Preface



中医认为：肾为先天之本、生命之源。受精卵在母体的子宫内着床后，最先形成的脏器就是肾，有了肾之后才开始长出骨头，骨头长出之后人的五脏六腑才被包裹起来，然后一点一点生长发育。可以说，没有肾的形成，生命将无从谈起。

而肾虚是百病之源，肾虚日久可导致人体五脏六腑阴阳失衡，出现代谢失调，此时疾病便容易乘虚而入，威胁人体健康。肾虚还会引起男性精子数量不足、精子的成活率降低，使女性出现月经不调、排卵障碍，最终可能导致不孕不育。

因此，养肾对我们每个人来说都是非常重要的，养肾就是在养命。肾脏健康与否，决定了我们是不是能健康、能长寿。到底应该如何养肾呢？应该多听听专家的指导，专家的指导能让大家更简单、直接、高效地吸收养肾知识，更好地保护肾脏的健康。

本书中，专家细致地教大家从食疗、运动、按摩、刮痧、艾灸、拔罐、日常生活调养、五脏调养、性别等多个方面来养肾。其中既有热水泡脚、叩齿、走猫步、踮脚等简单、实用、安全、有效的养肾小方法，还有做上数日不重样的菜肴、汤羹、主食等养肾食疗方法，让大家轻松养肾。

本书图文并茂，通俗易懂。

愿本书能帮助大家赶走肾虚养好肾，不让肾病发生，让肾脏健健康康地陪你到老，乐享生命每一天！



## 目录

# Contents

## Chapter

# 1

## 肾为先天之本 养生先养肾



自测一下：看看你的肾健康吗 ——14

肾为何被称为“先天之本” ——15

肾脏的位置及功能 ——16

肾与耳朵、二阴、骨、头发、唾液有密切联系 ——18

肾病的早期症状 ——20

腰疼就是肾病吗 ——22

容易被忽视的伤肾因素 ——23

通过尿液发现肾病的蛛丝马迹 ——24

解读肾虚 ——26

专题页 / 肾功能检查宜忌 ——28



Chapter

# 2

## 食物养肾

### 餐桌上的“补肾药”

山药 — 32

核桃 — 34

豇豆 — 36

莲子 — 38

黑芝麻 — 40

黑豆 — 42

板栗 — 44

枸杞子 — 46

桑葚 — 48

牡蛎 — 50

韭菜 — 52

羊肉 — 54

海参 — 56

淡菜 — 58

泥鳅 — 60

木耳 — 62

虾 — 64

专题页 / 食养补肾的7个宜忌 — 66