

国医养生课 · 106 ·

跟《黄帝内经》学养生

肾好 命就长

吴中朝 / 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHERS HOUSE

前言

QIANYAN

肾的重要性众所周知，中医将其称为“先天之本”“生命之源”，对其极为重视。

肾在人体中的作用，《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》中有详细的阐释：“肾者，作强之官，伎巧出焉。”肾就相当于一个“大力士”，决定了人身体的力量强弱，并影响人大脑的灵活、精细程度。肾与五脏六腑，以及生殖、泌尿、神经、骨骼等各个系统也息息相关，它相当于人体的“发动机”，其消长起落影响着人的生、老、壮、已。简单地说，肾就像是人体的一个蓄水池，其他器官是与之相连的小池塘。肾的精气充足，就能很好地补给其他器官；如果肾功能不足，其他器官的功能也会受影响。

然而，现代生活中有很多因素都在消耗着肾，如生活环境的污染、高强度的工作、快节奏的生活、无休止的压力、经常熬夜、过度疲劳、抽烟、大量应酬、无节制的性生活、药物服用不当等。一旦肾消耗过度，就会累及全身，导致健康出现问题。常见的性功能减退、脱发、腰痛、尿多、尿频等，都是肾虚的表现。因此，

不论男人、女人，养肾是一辈子的大事儿，需要用一生的时间去经营。

肾还是一个“敏感词儿”，很多人听到养肾、补肾，就会联想到肾虚。其实，肾并非虚了才要补，在平时肾就需要好好养护，这样人才会健康。那么，如何拥有一个健康的肾呢，怎样判断自己的肾好不好，日常生活中需不需要给肾“特殊待遇”？……所有关于养肾的问题，我们尽可能都在本书中一一为你展现出来。

本书是从《黄帝内经》的相关理论展开的，因为每个人的情况都不尽相同，所以你想要了解的问题，本书或许并没讲太多，或者你自己理解的情况也可能会与书中所讲有出入，毕竟养生各有观点，中医也讲因人而养，适合自己的才是最好的，本书在编写的过程中也尽可能做到了普遍适用。

需要注意的是，本书提到的食物、药物、穴位等方法，只适用于日常养肾保健和慢性疾病的日常调理，并不能代替医疗，某些方药、治法等，一定要在专业医生的指导下使用。

养肾并不是一件玄乎事儿，也不是一件难事儿，但也不是一件简单的事儿。希望本书能解决你的一些疑惑，助你养好肾，防病于未然。



专题：《黄帝内经》教你肾病问题早发现

肾病是容易被忽略的疾病，尤其是在肾病早期，常被误诊成亚健康或其他不适。当发现肾脏异常时，往往肾已经“病重”。所以肾病要早发现早治疗，不容忽视。读读《黄帝内经》，我们就可以掌握肾病的征兆。

⊙ 精神不振、浑身无力

《黄帝内经》认为，肾藏精。肾精可化生为肾气，肾气相当于人体的发动机，肾气足则精神好、身体强健。如果肾不好，肾精流失，肾气就化生不足，人就容易出现精神不振、浑身无力的现象。

⊙ 腰痛、腰酸

肾脏位于人体脊柱两侧的腰部，如果你出现腰痛或腰酸，排除肌肉组织劳损、骨骼疾病，有可能是肾脏出了问题。

⊙ 耳鸣、听力减退

《黄帝内经·灵枢·脉度》中说：“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”如果你有耳鸣、听力减退等症状，多是肾虚的表现。一些老年人出现的耳聋，也多跟肾气衰退有关。

◎ 性能力下降

肾藏精，主生殖。如果肾不好，容易导致精气流失，男性出现遗精、滑泄、阳痿、早泄，女性出现带下过多、崩漏、月经不调、闭经，以及自汗、盗汗等。

◎ 水肿、尿多、尿频、尿失禁

《黄帝内经·素问·上古天真论》中说：“肾者主水。”肾具有控制和调节水液的作用，如果肾出问题，人体就不能及时将水气化，就会产生水肿、尿多、尿频、尿失禁等问题。

◎ 便秘

便秘不一定是因为上火、肠道疾病，还有可能是由肾功能失常造成的。肾开窍于二阴，主二便，大便的传导需要通过肾气的激发和滋养才能正常发挥作用，如果肾功能失常，人也容易出现便秘现象。

◎ 畏寒怕冷

阳气就像天上的太阳一样重要。阳气具有温煦人体的作用，如果人体阳气不足，就会出现畏寒怕冷的现象。肾是阳气产生的根源，如果你总是畏寒怕冷、手脚冰凉，就要考虑是不是肾阳虚了。

◎ 头发少、容易干枯或少白头

中医有“发为肾之华，发为血之余”的说法。肾精充足，头发

就乌黑茂盛。如果肾出了问题，肾精不足，头发就会稀疏干枯，容易变白脱落。

◎ 牙齿松动、骨质疏松

《黄帝内经》里说，肾主骨。肾有掌控骨骼生长的功能，如果肾好，肾精充足，人体骨质就能得到很好的滋养，骨骼发育良好，牙齿坚固。如果肾出了问题，肾精不足，就容易出现牙齿松动、骨质疏松等现象。不少老年人容易骨折，跟肾精流失、肾气衰微有关。

◎ 容易气喘

肾主纳气，有摄纳肺所吸入的清气，以防止呼吸表浅的功能。如果肾功能出现异常，容易出现呼吸表浅，或呼多吸少，动则气喘等表现，也就是中医里所说的“肾不纳气”。

◎ 记忆力减退

中医认为，肾生髓，脑为髓之海。一个人肾好，肾精就充足，大脑得到的滋养也就足够，人就会头脑发达、精力充沛、记忆力变强。如果肾不好，大脑得不到足够的滋养，记忆力就会减退，使人变得健忘。

目录

M U L U

专题：《黄帝内经》教你肾病问题早发现 /14

第一章

养肾就是养命，肾好命就长

关于肾，90% 的人都想错了 /19

肾是生命的发动机，肾好人生才能更长久 /20

肾也管呼吸，咳嗽气喘不都是肺的错 /23

肾是身体的水阀，水肿、尿频调调它 /25

想要思维清晰、意志坚定，先养好肾 /27

肾好，让你腰不酸、腿不痛、牙口好 /29

便秘也关肾的事，别总折腾肠胃 /31

保持耳聪目明的秘诀，就是养好肾 /34

肾好不好，看看头发就知道 /36

第二章

看看你是哪种肾虚

你所认为的“肾虚”，真的是肾虚吗 /39

喜温怕冷的人，多半是肾阳虚 /43

头晕耳鸣是肾阴虚，要滋补肾阴 /47

咳喘、自汗是肾不纳气，温肾才能平喘 /51

腰酸、尿频是肾气不固，要固肾涩精 /54

肾精亏虚各人有不同，按肾俞穴能通用 /57

第三章

注意细节，别让“小事”伤了肾

经常熬夜，就是在透支你的肾 /63

工作压力有多大，肾的压力就有多大 /65

久坐工作的人，肾功能多数都不好 /69

小心憋出来的肾病 /72

吃香喝辣，爽了嘴巴却伤了肾 /74

豪饮不仅伤肝，也伤肾 /76

随意吃药治不好病，反倒会伤了肾 /80

第四章

顺应四季，肾气养得足足的

晚睡早起，让你一个春天都精力充沛 /83

静心莫忘养肾，心肾同养安然过盛夏 /86

秋季燥邪来袭，吃点酸味滋补肾阴防未病 /90

“冬眠不觉晓”，吃饱睡足来年才有好身体 /94

第五章

吃对食物，护好肾，身体壮

补肾，选黑色食物准没错 /101

咸味也能滋阴补肾，但别太过 /104

肾虚的人，餐桌上不能少了黑豆 /107

常吃黑芝麻，气血足头发好 /110

黑米最适合头晕目眩、贫血的人 /113

核桃，养肾健脑第一果 /115

栗子是“肾之果”，体寒体弱的人可常吃 /118

山药健脾益肾，最适合遗精早泄的人 /122

韭菜又称“起阳草”，让人温暖又强壮 /125

秋冬进补，吃羊肉胜过吃人参 /128

夏天出汗也伤肾，巧吃鳝鱼帮你补回来 /131

常吃泥鳅的人，不缺“性趣” /134

第六章

家里有这些中药，补肾就够了

枸杞子泡水，长寿的人都在用 /139

常吃莲子，摆脱遗精滑泄的烦恼 /142

桑葚滋补肝肾，能让头发黑又亮 /145

肉桂，让身体的火旺起来，不再怕冷 /148

肾虚腰痛，不妨试试杜仲 /151

何首乌补肾气，让你白发变黑发 /154

鹿茸温肾健骨，腰膝酸痛的人常含服 /157

肾虚遗精、盗汗，首选金樱子 /160

女贞子调理“无形之水”，治阴虚发热 /162

熟地黄肝肾同补，养出精气神 /164

山茱萸阴虚阳虚都能补，让你远离腰痛、耳鸣 /167

五味子泡水喝，摆脱自汗、盗汗 /170

锁阳，锁住阳气，让你冬天不怕冷 /173

第七章

养肾无须花钱，经络穴位就是特效药

常揉肾经，肾气足，少生病 /177

经常刺激涌泉穴，让肾气源源不断 /179

太溪穴激活先天之本，给肾脏添活力 /181

照海穴滋肾阴，有虚火的时候要常按 /184

大钟穴，肾气不足时会很痛 /186

然谷穴，缓解烦躁、失眠、没胃口 /189

水泉穴，消水肿、利小便、止痛经 /191

筑宾穴能帮肾排毒，常吃药的人要多按 /194

调动肾经气血，肾俞穴“当仁不让” /196

命门穴是掌控生命的“门户” /199

每天揉揉腰眼穴，能让你长寿 /201

第八章

生活小妙招，养肾大功效

耳朵是“外肾”，常揉效果让你意想不到 /207

苏东坡推崇的梳头养肾法，原来是这样 /209

好睡眠胜过补肾药 /212

泡脚不是洗脚，这样泡脚肾不虚 /215

水是最好的排毒药，你喝对了吗 /218

换个方式走路，前列腺问题没有了 /221

经常提肛，留住“性福” /223

第九章

12种常见病症，补好肾就能解决

尿频，吃点温阳食物就能解除 /227

遗尿、尿失禁，三个穴位就搞定 /230

早生白发，就吃黑色食物 /232

肾虚耳鸣、听力下降，常按耳前三穴 /235

冬天手脚冰凉，多管齐下温补肾阳 /238

阳虚自汗，黄芪温阳固表有疗效 /241

阴虚盗汗，桑葚茶滋阴清热 /245

肾虚腰痛，京门穴一穴搞定 /248

阳痿是肾阳虚，试试复原汤 /251

频繁遗精，阴虚阳虚调理大不同 /254

月经不调，阳虚、阴虚、气虚分开调 /260

肾虚痛经，生姜水泡脚效果好 /266

跟《黄帝内经》学养生

国医养生活课
• 106 •



肾好

肾虚是一切疾病和衰老的根源
养好肾 活得长 活得好

命就长

中央保健会诊专家、国家级名老中医

CCTV 《中华医药》《健康之路》 **BTV** 《养生堂》特邀嘉宾

吴中朝 编著

中医名家数十年行医经验

65道养肾食谱 + 94个传世经验方

10个特效穴位 + 12种肾病家庭疗法

彻底摆脱腰痛、怕冷、乏力、头发早白……



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社



国医养生课 · 106 ·

跟《黄帝内经》学养生

肾好 命就长

吴中朝 / 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

肾好命就长 / 吴中朝编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 9

(国医养生课)

ISBN 978-7-5335-5114-8

I. ①肾… II. ①吴… III. ①补肾-养生(中医)
IV. ①R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 189418 号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 肾好命就长
国医养生课 |
| 编 著 | 吴中朝 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号(邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行(集团)有限责任公司 |
| 印 刷 | 三河市兴达印务有限公司 |
| 开 本 | 710毫米×1020毫米 1/16 |
| 印 张 | 17 |
| 图 文 | 272码 |
| 版 次 | 2016年9月第1版 |
| 印 次 | 2016年9月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-5114-8 |
| 定 价 | 36.00元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换