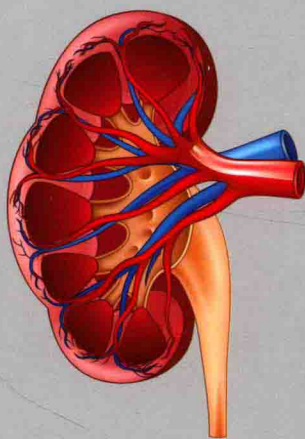


听《养生堂》主讲赵进喜说

让你腰不酸、肾不虚、病不找：
这样养肾是关键

你的肾有多强，生命就有多长！

赵进喜◎编著



——十个人九个虚，说的就是肾！——

肾 | 主封藏 | 主水 | 主性 | 主骨 | 主纳气 | 主生髓 |

把肾养好，健康才会一直陪你到老！

听《养生堂》主讲嘉宾赵进喜说，中国人应该如何养肾防虚！



化学工业出版社
悦读名品出版公司

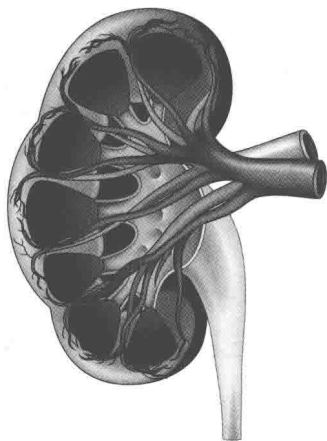
听《养生堂》主讲赵进喜说

让你腰不酸、肾不虚、病不找：

这样养肾是关键

你的肾有多强，生命就有多长！

赵进喜◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·

人老肾先老，养肾才是养生的精华。

肾好的男人精力好，肾好的女人福气大。

生活中，早生白发、脱发掉发、不孕不育、腰腿酸软、听力下降、牙齿松动、夜尿频多等等身体的亚健康信号说明了一件事——你的肾已经虚了！要想摆脱这些烦人的症状，养肾补虚才是关键！

在这本书里，资深中医养生专家赵进喜博士将会向你传授一套完整的养肾之道，涵养饮食调养、生活习惯、经络穴位、中药方剂等多方面。让你在最短的时间里提高自己的养肾意识，学到正确的补肾方法，培养实用的护肾习惯，从而实现身体的长青态，让亚健康 and 衰老离你越来越远。

图书在版编目(CIP)数据

让你腰不酸、肾不虚、病不找：这样养肾是关键 / 赵进喜编著. —北京：化学工业出版社，2017.6

ISBN 978-7-122-29091-5

I. ①让… II. ①赵… III. ①补肾 - 基本知识
IV. ①R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 029389 号

责任编辑：郑叶琳 孙小芳 张焕强

责任校对：宋 夏

装帧设计：张 辉

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：三河市双峰印刷装订有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张15¼ 字数190千字 2017年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：38.00 元

版权所有 违者必究

序

我们为什么要养肾、补肾？

世界变化快，往往超出你我的想象。

二十年前，当我提起补肾很重要时，遇到的是不怀好意的窃笑和女士们装作没听到的回避，仿佛我在干什么助纣为虐的龌龊勾当；可是现在您看，电视上很多猛男专用、国家认证、一片顶过去五片的补肾药物，俨然一副不补肾您都不好意思出门的势头。

面对这种情形，我一方面只能苦笑着摇摇头，感慨这世界变化之快和人们的健康意识越来越强；另一方面出于强烈的使命感和职业责任感，有些话不得不说，以免越来越多的人深陷养肾误区而不自知。

按说，这养肾是非常重要的，这年头肾虚的人也非常多，可是补肾根本不是这样补的，养肾也不是那样养的。我们的肾到底有没有毛病，有哪些毛病，哪些人该补肾，该怎样补，我们是需要补肾还是养肾护肾，这都是有讲究的。



怎么能不管三七二十一就买来一些狼虎之药服用？这种对身体严重不负责任的做法，倒是有可能真的让你肾虚。

这么多年来，我见过各种各样的患者。他们年龄不同、职业不同、病因不同、病症不同，但都有着共同的特征：面容苍白或者萎黄、神情颓废、眼睛污浊、头发枯干、声音沙哑、脚步拖沓……

为什么呢？因为他们的肾都不好。

大家记住了，肾好的人，应该是面色红润、精神饱满、眼睛清亮、头发润泽、声音敞亮、步伐矫健的。肾好身体就好，这话一点都没错。

你不要觉得，因为我是治肾病的才会一再强调肾的重要性。首先我们得明白，中医说的肾，跟西医解剖学意义上的肾是不同的，西医的肾是人体内看得见摸得着的器官，在腰部脊椎两侧各有一个。中医里说的肾概念非常宽泛，它是一个庞大复杂的系统，包含了人体的生殖、泌尿、神经、骨髓等各个组织、器官，是“先天之本”。

大家可以这样想想看，肾在五脏中，是处于最底端的，就像我们生命的根本，有了茁壮的根，枝叶想不茂盛都难。如果肾精充足，就能很好地滋养温暖五脏六腑。但是如果肾虚弱，那么其他内脏就像摇摇欲坠的树叶，在努力挣扎不要掉下去，怎么可能生机勃勃。所以，肾虚是相当常见，但也相当严重的问题。

肾虚就是“色”吗？

大家清楚什么是肾虚吗？即便是肾虚的你，也未必知道自己为什么肾虚，怎么个肾虚法。所以当我告诉患者他们肾虚时，很多人会一脸疑惑地说自己性生活不频繁。

他们不知道，导致肾虚的因素有很多，有的人生下来肾精就不足，还有些人是因为饮食不得当、长期熬夜导致的肾虚，并不是都跟性生活有关。所以，补肾也绝对不等于壮阳。

不仅如此，肾虚也分好多种，有人是肾阴虚，有人是肾阳虚，有人是阴阳两虚，有人是气阴两虚，有人是肾精不足，还有人是肾气不固。不同的病因对应不同的病症，当然也要对症下药，否则只会让病情越来越糟糕。

比如，假如是肾阴虚，那么就会火旺，如果还吃温补的药，只会火上浇油；反过来，如果是肾阳虚，就会畏寒怕冷，如果再吃滋阴药，就会变成雪上加霜。

只可惜，现实却是很多男士会开玩笑地说自己肾虚，但等他们真的觉得自己肾虚的时候，出于男性的自尊心等种种因素的考虑，又不愿意去医院看医生，往往自己看广告吃药。可是他们并没有专业能力分辨自己的具体病因，当然也不能正确用药，结果可想而知。

肾虚是不是就是男人的事？很多女孩子会觉得，肾虚是男人的事，而且肾



虚的男人都是大色狼。据我了解，这种说法相当深入人心。所以当很多女性患者听说自己肾虚时，总是觉得不可思议，脸上明显写着“你开什么玩笑”。

我没开玩笑。就补肾来说，在很多方面，女性比男性更需要。很多女孩子会特别怕冷、一受凉就拉肚子吧？这就是典型的肾阳虚。还有尿频、月经不调、不孕不育等症状，很大程度上也跟肾虚有关。所以，女孩子们千万别觉得养肾只是男人的事，养肾是每一个人的事，不管你是不是肾虚。

一个人的肾有多强，生命就有多长。假如我们真的肾虚，需要用食物或者药物补肾。可是假如没有肾虚，就需要养肾护肾。养肾解决的是“应该做什么”，护肾解决的是“不应该做什么”，具体该怎么做，正是这本书想要告诉大家的。假如身体健康的人能做好这两点，就能保养好身体的“根”，让自己的健康拥有根本保障。

C O N T E N T S

... 目录 ...

序 我们为什么要养肾、补肾？

第一章 养肾先要懂肾 ① 为什么说养生要养肾？

◎养生先养肾，养肾要趁早

一、肾是人生的原动力 / / 002

二、肾有多强，生命就有多长 / / 004

三、肾有六大功能，每一样都至关重要 / / 006

四、五脏六腑，肾常被认为是“老大哥” / / 010

五、肾强男人就强 / / 014

六、在未病之前养好肾 / / 016

七、什么时候要开始养肾护肾？ / / 018



C O N T E N T S

... 目录 ...

◎我们如何知道自己肾虚了？

- 一、每个人都有可能肾虚！ / / 020
- 二、肾虚有六种，你是哪一种？ / / 023
- 三、自我辨证：哪些症状说明你肾虚了？ / / 026
- 四、哪些人是肾虚的“常客”？ / / 029
- 五、肾精不足，未老先衰早生白发 / / 032
- 六、肾功能失常，生殖能力大打折扣 / / 034
- 七、肾不好，腰膝酸软骨质疏松 / / 036

◎肾要怎么养护最好？

- 一、养肾、护肾、补肾，重点各不同 / / 039
- 二、为什么冬季补肾最应时？ / / 041
- 三、水要多喝，尿要少憋 / / 043
- 四、房事要有节制，精气就不枯竭 / / 045

C O N T E N T S

... 目录 ...

五、不要被错误观念“忽悠”了 / / 047

第二章 养肾就要吃对 ⊙ 东西吃对了肾就养起来了

◎黑色食物滋养肾

一、黑色入肾，补肾佳 / / 051

二、黑米，滋阴补肾的“神米” / / 053

三、黑芝麻，益补肝肾的“宝贝” / / 054

四、黑木耳，既能排毒又护肾 / / 057

五、桑葚，最补肾阴的水果 / / 059

◎海产品滋阴又补肾

一、咸入肾，适度食用可养肾 / / 063

二、海参，大海里的补肾佳品 / / 065



C O N T E N T S

... 目录 ...

三、海虾，身子虽小营养好 / / 068

四、海带，利尿消肿的长寿菜 / / 070

五、干贝，味鲜美的滋阴佳品 / / 072

六、鲈鱼，补肾的平价营养高手 / / 074

七、乌贼鱼，滋补女人的补肾佳品 / / 076

◎肉类中补肾的佳品有哪些？

一、猪肉，滋阴补肾味道好 / / 079

二、羊肉，壮阳补肾是个宝 / / 082

三、驴肉，地上最好的补肾肉 / / 084

四、鸭肉，补虚劳的“圣药” / / 086

五、乌鸡肉，补肝益肾的“黑宝贝” / / 088

六、鸽子肉，补肾益气健体魄 / / 090

C O N T E N T S

... 目录 ...

◎吃哪些蔬菜最补肾？

- 一、韭菜，名副其实的“壮阳草” / / 092
- 二、山药，益肾填精的食材 / / 094
- 三、大葱，壮阳强肾有奇效 / / 097
- 四、豇豆，补肾健胃的豆中上品 / / 099
- 五、黄豆，女人必吃的“肾谷豆” / / 101
- 六、荠菜，野菜中的补肾“药材” / / 103
- 七、大蒜，温阳补肾的“小宝贝” / / 106

◎没事吃点补肾的水果或坚果

- 一、枸杞子，补肝益肾的“却老子” / / 108
- 二、板栗，补肾壮腰的佳品 / / 111
- 三、荔枝，益肾养血的果中佳品 / / 113



C O N T E N T S

... 目录 ...

四、葡萄，强筋补肾的“水晶明珠” / / 115

五、樱桃，肾脏排毒的水果王 / / 117

六、核桃，轻身益气的养肾之宝 / / 119

七、榴莲，活血散寒的补肾水果 / / 121

◎对肾不利的食物有哪些？

一、芥蓝，肾虚阳痿与气血亏者不宜多食 / / 124

二、芹菜，过多食用可能影响精子形成 / / 126

三、竹笋，肾阳虚者应该慎用 / / 127

四、鱼翅，并不是你想象中的大补 / / 128

五、菱角，性功能障碍者慎用 / / 129

六、内脏，过多食用则伤身 / / 131

七、浓茶，影响肾脏健康 / / 132

C O N T E N T S

... 目录 ...

第三章 护肾要会按摩 ⊙ 找对穴位激活你的肾经

◎激活肾经的穴位

- 一、按摩涌泉穴，维护人体的生命活动 / / 136
- 二、按摩照海穴，滋肾清热、降火妙穴 / / 138
- 三、按摩水泉穴，人体的“利水大药” / / 140
- 四、按摩然谷穴，调理糖尿病 / / 143
- 五、按摩太溪穴，补气血最强 / / 145

◎调节两性功能的穴位

- 一、按摩三阴交穴，女性常按魅力长存 / / 148
- 二、按摩会阴穴，保护你的泌尿系统 / / 151
- 三、按摩关元穴，治男性性功能障碍 / / 152



C O N T E N T S

... 目录 ...

四、刺激筑宾穴，护肾又排毒 / / 155

五、按摩肾俞穴，提高性能力 / / 157

◎养肾同时又养生的穴位

一、按摩劳宫穴，补肾又养心 / / 160

二、按摩曲泉穴，护肾又护肝 / / 163

三、按摩复溜穴，健肾又养肺 / / 166

四、灸足三里，养肾又健脾 / / 168

五、按摩大钟穴，治疗多种慢性疾病 / / 170

第四章 健肾要动起来 ◎ 一学就会的健肾小运动

◎健肾强肾的小运动

一、摩耳健肾，轻松防治百病 / / 174

C O N T E N T S

... 目录 ...

- 二、小便踮脚，强肾固精好处多 / / 177
- 三、吐故纳新，益肾强肺一举双得 / / 179
- 四、揉按丹田，强肾固本康寿来 / / 181
- 五、金鸡独立：恢复精力的好方法 / / 183
- 六、适度慢跑，提高性生活质量有奇功 / / 185
- 七、十指梳头，治疗青年白发快又好 / / 187

◎常用的补肾功法

- 一、叩齿功，滋养肾精强筋骨 / / 189
- 二、提肛功，补肾固涩，益寿延年 / / 191
- 三、打坐功，古人保肾固精的不传之功 / / 193
- 四、扭腰功，辅助治疗泌尿、生殖系统疾病 / / 195
- 五、贴墙功，贯通督脉，快速提高肾功能 / / 197
- 六、搓腰功，激发腰部阳气效果好 / / 199



C O N T E N T S

... 目录 ...

第五章 中医治疗肾虚 ⊙ 辨证施治，肾虚不扰

- 一、记忆力减退，肾不虚了记性好 / / 204
- 二、脱发，滋阴补肾不“绝顶” / / 207
- 三、须发早白，填补肾精是关键 / / 210
- 四、耳鸣、耳聋，肾精足则听觉聪敏 / / 213
- 五、腰痛，肾精充足，腰脊强壮有力 / / 216
- 六、过敏性鼻炎，调理肾肺固卫气 / / 218
- 七、哮喘，补肾益肺止咳定喘 / / 220
- 八、失眠，调心补肾助睡眠 / / 222
- 九、早泄，益肾固精是诀窍 / / 224
- 十、不育症，补肾生精恢复活力 / / 226