

养肾就是养命

肾是先天本，养生先养肾，要想身体棒，关键靠自身



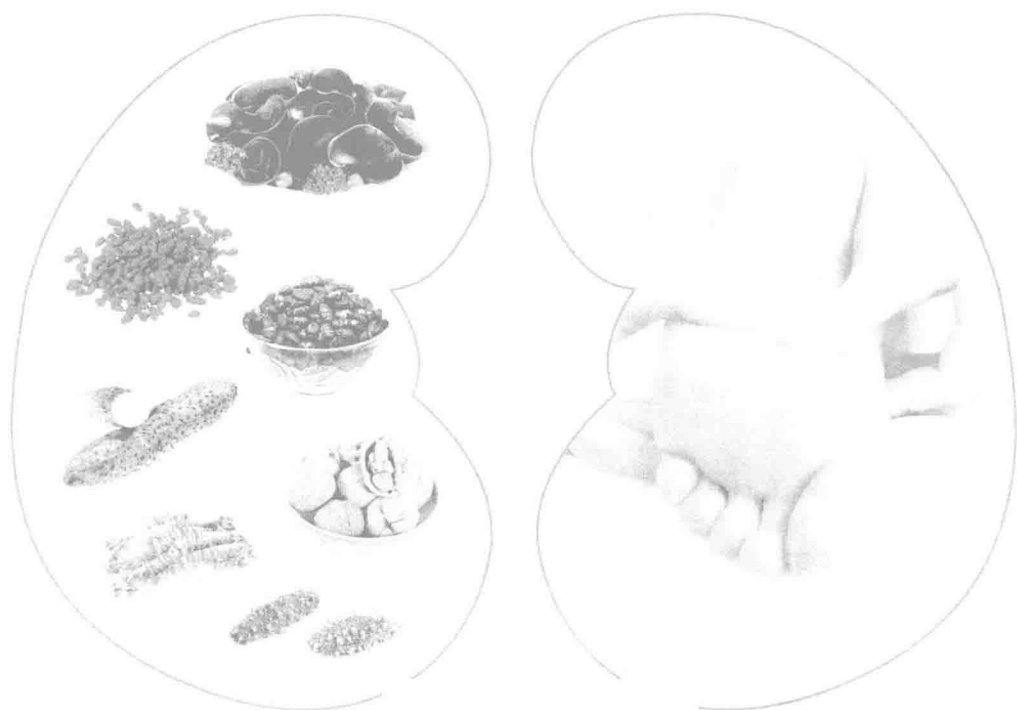
李建军◎编著

体衰肾先衰，肾虚显老相，命要长，全靠肾来养
养肾为主，补肾为辅。男人肾好命更好，女人肾好容颜不老

 江苏凤凰科学技术出版社

养肾就是养命

肾是先天本，养生先养肾，要想身体棒，关键靠自身



李建军 编著

体衰肾先衰，肾虚显老相，命要长，全靠肾来养
养肾为主，补肾为辅。男人肾好命更好，女人肾好容颜不老

图书在版编目 (CIP) 数据

养肾就是养命 / 李建军编著. — 南京: 江苏凤凰
科学技术出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5537-4659-3

I. ①养… II. ①李… III. ①补肾—基本知识 IV.
① R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116790 号

养肾就是养命

编 者 李建军
责任编辑 刘 强 孙连民
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 16
字 数 206 千字
版 次 2015 年 7 月第 1 版
印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4659-3
定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

前言

FOREWORD

慢性肾脏病是当今威胁世界人民健康的重要疾病。在发达国家，普通人群的患病率为 6.5% ~ 16%，美国慢性肾脏病人数已超过 2000 万。在我国，普通人群中慢性肾脏病的患病率已超过 10%，40 岁以上人群高达 18.7%，中国现有成年慢性肾脏病人数为 1.2 亿！

2015 年 3 月 12 日，由国际肾脏病协会和国际肾脏基金会联盟联合举办的第九届世界肾脏病日，主题为“人人拥有健康肾”。

这个一年一度的盛会从 2006 年全面启动，定在每年 3 月份的第二个星期四。其目的在于提高人们对慢性肾脏疾病及与其相关的心血管疾病的高发病率和高死亡率的认识；让人们认识到早期检测和预防慢性肾病是目前全球迫切需要解决的问题。世界肾脏日已经在引起决策者和公众了解肾病重要性的意识方面发挥了很重要的作用。

肾脏的健康与否直接关系着人的生命状态，随着人们对肾病的认识，养肾成为必不可少的养生内容。“肾乃先天之命”，养好肾就等于养好命。

本书共分为七章，分别从养肾常识、肾病知识、养肾计划、养肾饮



食、补肾壮阳、按摩保健与中药养肾七个方面，系统全面地向读者讲解了肾脏的结构功能以及得了肾病应如何进行日常的治疗和保健，告诉读者在日常生活中应如何全方位地呵护好我们的命门——肾脏。

在养肾这条路上，专家团队为大家支招领路，编写了此书，难以尽善尽美，但求尽心尽力。

目录

CONTENTS

第1章 养肾之前须知肾

认识你的肾	2
肾脏的功能	5
五脏的内在关系	7
肾健康好处多	11
何为肾虚	14
男性应该知道的肾虚知识	17
女性应该知道的肾虚知识	29
男女护肾五要素	40
养肾的几个误区	42
简单几招,测测自己是否肾虚	55

第2章 肾病知识20问

问题一:蛋白尿与血尿是什么关系	58
问题二:泡沫尿、蛋白尿和肾病是什么关系	59





问题三:肾病蛋白尿、血尿是如何产生的	60
问题四:肾病蛋白尿、血尿的治疗重点是什么	61
问题五:儿童夜尿频多该警惕肾病吗	62
问题六:小儿肾病综合征治疗可以用激素	63
问题七:决定儿童肾病预后的五大因素是什么	64
问题八:小孩为何尿蛋白	66
问题九:出现血尿要做肾穿刺吗	69
问题十:透析患者水、钠、钾该如何摄入	71
问题十一:你会在无意间惹上肾病吗	73
问题十二:10% 上班一族易患慢性肾病吗	76
问题十三:哪两种肾病为女性“专用”	78
问题十四:肾病为什么难治	80
问题十五:得了肾病能吃肉吗	83
问题十六:肾功能衰竭从哪里开始“衰”	85
问题十七:出现哪些情况要及时做肾科检查	87
问题十八:“宝贝计划”与肾脏是什么关系	89
问题十九:什么是透析? 都有哪些方法	92
问题二十:年轻女性要警惕哪三种肾病	94

第3章 养肾计划大公开

计划一:肾病患者的日常健身	98
计划二:心理激励不容忽视	109
计划三:饮食需清淡	118
计划四:好心态助力肾健康	131
计划五:补肾如何事半功倍	138

第4章 养肾饮食宜与忌

得了肾虚吃什么	142
仁宗阳痿服药粥——羊肾韭菜粥	147
肾虚食疗新方——豆浆食疗	148
吃这些食物为肾保健康	149
女性肾虚食疗大全	150
黑米养肾粥的七种做法	154
山药:补肾健脾的上乘之药	157
感冒吃药小心伤肾	159
酒后饮茶更伤肾	161
肾病患者忌吃杨桃	162
六种伤肾习惯要不得	163
糖尿病肾病患者的饮食“规矩”	165
小心,大量吃酸菜能导致结石	167
气虚血亏者不宜多食芥蓝	168

第5章 补肾壮阳在日常

养好肾更“性”福	170
补肾壮阳三大食谱	171
五类食物提高性功能	174
一周壮阳食谱	175
男人吃六种食物永远“雄起”	180

第6章 养肾保健按摩法

日常身体保健按摩	184
古人养肾按摩法	186
打坐可保肾固精	193
太极养生刚柔并济	195
真气运行,梳理经络强身体	197
调气血阴阳需内养	201
提肛补肾,益寿延年	203
常扭腰,少泌尿	204
搓腰可激发阳气	205
固腰肾养生功,强腰壮肾	207
贴墙功,督脉贯通	208

第7章 中药与中成药养肾

肉桂:补命门之火	210
杜仲:治腰腿疼痛	213
鹿茸:温肾壮阳	216
桑葚:滋阴又补血	219
鳖甲:退热除蒸	221
紫河车:补肾益精	223
冬虫夏草:阴阳双补益精气	225
养肾中成药分类与功效	228

第一章 养肾之前须知肾

养肾成为如今的热点话题，人们越来越注重健康，关于饮食保健养生也得到了较高的热情和关注。然而，大家所谈论到的内容，其实十分有限，很多是片面且肤浅的知识。虽然很多人也谈论肾病，但现在有多少人对肾这一器官有真正的认识呢？我们真的知道肾在我们身体的哪个部位么，它长的是个什么样子，它是由哪些组织构成的，其功能、作用又有哪些呢？实际上，不仅仅是我们普通老百姓说不清楚，就是医疗行业的人员，也未必能全部知道。养肾到底是养什么，养肾之前，对肾应该有一个怎样的认识，本章将给您详细的解答。





认识你的肾

1. 肾的位置

肾位于脊柱两侧，紧贴腹后壁，位于腹膜后方。左肾上端平第11胸椎下缘，下端平第2腰椎下缘。左侧第12肋斜过左肾后面的中部，右侧第12肋斜过右肾后面的上部。由于肝脏的关系，右肾比左肾略低1~2厘米。正常肾脏上下移动均在1~2厘米范围以内。肾脏是在横膈之下，体检时，除右肾下极可以在肋骨下缘扣及外，左肾则不太容易摸到。

临床上常将竖脊肌外侧缘与第12肋之间的部位，称为肾区（脊肋角）。当肾有病变时，触压或叩击该区，常有压痛或震痛。

2. 肾的形状

肾脏为成对的扁豆状器官，位于腹膜后，脊柱两旁浅窝中。长为10~12厘米、宽5~6厘米、厚3~4厘米、重120~150克。左肾较右肾稍大，肾纵轴上端向内，下端向外，因此两肾上极相距较近，下极相距较远，肾纵轴与脊柱所成角为30度左右。

肾为成对的实质性器官，红褐色，可分为内、外侧两缘，前、后两面和上下两端。肾的外侧缘隆凸，内侧缘中部凹陷，称为肾门，是肾盂、血管、神经、淋巴管出入的门户。这些出入肾门的结构，被结缔组织包裹，合称肾蒂。由肾门凹向肾内，有一个较大的腔，称为肾窦。肾窦由肾实质围成，窦内含有肾动脉、肾静脉、淋巴管、肾小盏、肾大盏、肾盂和脂肪组织等。

肾的内缘中央有一凹陷，称为肾门。肾血管、淋巴管、神经和输尿管



均由此进出，这部分结构总称肾蒂。

肾外缘为凸面，内缘为凹面，凹面中部为肾门，所有血管、神经以及淋巴管均由此进入肾脏，肾盂则由此走出肾外。肾静脉在前，动脉居中，肾盂在后；若以上下论则肾动脉在上，肾静脉在下。

3. 肾的构成

肾脏内部的结构，可分为肾实质和肾盂两部分。

在肾脏的纵切面可以看到，肾实质分内外两层：外层为皮质，内层为髓质。肾的基本组成和功能单位，称为肾单位。每个肾单位由肾小体和肾小管组成。

肾皮质新鲜时呈红褐色，由超过 100 万个肾单位组成。每个肾单位由肾小球和曲小管所构成，部分皮质伸展至髓质锥体间，成为肾柱。

肾髓质新鲜时呈淡红色，为 10~20 个锥体构成。肾锥体在切面上呈三角形。锥体底部向肾凸面，尖端向肾门，锥体主要组织为集合管，锥体尖端称为肾乳头，每一个乳头有 10~20 个乳头管，向肾小盏漏斗部开口。

在肾窦内有肾小盏，为漏斗形的膜状小管，围绕肾乳头。肾锥体与肾小盏相连接。每个肾有 7~8 个肾小盏，相邻 2~3 个肾小盏合成一个肾大盏。每个肾有 2~3 个肾大盏，肾大盏汇合成扁漏斗状的肾盂。肾盂出肾门后逐渐缩窄变细，移行为输尿管。

肾小体内有一个毛细血管团，称为肾小球，它由肾动脉分支形成。肾小球外有肾小囊包绕。肾小囊分两层，两层之间有囊腔与肾小管的管腔相通。

肾小管汇成集合管。若干集合管汇合成乳头管，尿液由此流入肾小盏。

4. 肾的机理

根据机体的需求，肾脏具有强大的调节水排泄的能力，以维持体液渗透浓度的稳定。

在肾脏中，从肾小球滤出的水分近 80% 在近端小管及髓襻降支被重吸

收。这部分水的重吸收与溶质的重吸收有关，钠自小管腔面的吸收为被动的，它伴随与氢离子交换，葡萄糖、氨基酸及磷酸盐的吸收则以弥散形式进入细胞。而在细胞基侧膜有 Na^+ ， K^+ - ATP 酶，主动将钠泵入细胞间液，以保持细胞内钠平衡。

肾对尿液的稀释浓缩主要发生于集合管。滤液进入髓襻后，通过逆流倍增机制被浓缩。肾脏自皮质到髓质，组织间液的渗透浓度逐渐升高，到肾乳突处达到最高。髓襻各段通透性不同，髓襻降支对水容易透过，尿素较难，而氯化钠则极少能渗透，故水分不断向组织间透出，管腔内氯化钠浓度不断升高；而髓襻升支细段则对钠离子有高度通透性，对尿素有中度通透性，但水则不易透过。因此，在升支管腔中，钠浓度逐渐降低，而尿素浓度则有升高。

总之，肾脏调节人体水及渗透压平衡的部位主要在肾小管，因此，即使肾功能严重衰退、滤过率极度减少时，肾小球也可影响水的排泄。影响肾稀释浓缩功能的因素很多，如抗利尿激素、慢性肾功能不全、使用利尿剂等。

肾脏的功能

肾是我们人体的重要器官，我们除了知道它能够分泌尿液，排出代谢废物、毒物和药物外，对于其他的功能，我们可能了解不多。肾是个综合性的器官，它的功能很多，但它最主要还是起调节和排泄的作用。

1. 新陈代谢

肾脏可以分泌尿液，排出代谢废物、毒物和药物。肾血流量占全身血流量的 $1/4 \sim 1/5$ ，肾小球滤液每分钟约生成 120 毫升，一昼夜总滤液量为 170 ~ 180 升。滤液经肾小管时，99% 被回吸收，故正常人尿量约为 1 500 毫升/天。葡萄糖、氨基酸、维生素、多肽类物质和少量蛋白质，在近曲小管几乎被全部回收，而肌酐、尿素、尿酸及其他代谢产物，经过选择，或部分吸收，或完全排出。肾小管尚可分泌排出药物及毒物，如酚红、对氨基马尿酸、青霉素类、头孢霉素类等；药物若与蛋白质结合，则可通过肾小球滤过而排出。

2. 调节体内水及渗透压平衡

调节人体水及渗透压平衡的部位主要在肾小管。近曲小管为等渗性再吸收，为吸收 Na^+ 及分泌 H^+ 的重要场所。在近曲小管中，葡萄糖及氨基酸被完全回吸收，碳酸氢根回吸收 70% ~ 80%，水及钠的回吸收为 65% ~ 70%。滤液进入髓袢后进一步被浓缩，约 25% 的氯化钠和 15% 的水被回吸收。远曲及集合小管不透水，但能吸收部分钠盐，因此液体维持在低渗状态。

3. 调节电解质浓度

肾小球滤液中含有多种电解质，当进入肾小管后，钠、钾、钙、镁、碳酸氢、氯及磷酸离子等大部分被回吸收，按人体的需要，由神经内分泌及体液因素调节其吸收量。

4. 调节酸碱平衡

肾对酸碱平衡的调节包括：①排泄 H^+ ，重新合成 HCO_3^- ，主要在远端肾单位完成；②排出酸性阴离子，如 SO_4^{2-} 、 PO_4^{3-} 等；③重吸收滤过的 HCO_3^- 。

5. 内分泌功能

肾脏可以分泌许多激素，同时也可以降解许多肽类激素。肾脏分泌的内分泌激素主要有血管活性素和肾素、前列腺素、激肽类物质，参加肾内外血管舒缩的调节；又能生成 $1, 25 - \text{二羟维生素 D}_3$ 及红细胞生成素。

总之，肾脏通过排泄代谢废物，调节体液，分泌内分泌激素，以维持机体内环境稳定，使新陈代谢正常进行。



五脏的内在关系

五脏之间的关系是十分密切的，《侣山堂类辩》中说“五脏之气，皆相贯通”，也正是讲五脏之间彼此相通，互为依赖。

脏与脏之间的关系，古人在理论上多以五行的生克乘侮来进行阐述，即生理上任何一脏与其他四脏都存在着生我、我生、克我、我克四方面的联系，病理上任何一脏与其他四脏都存在着相乘、相侮、子及母、母及子四方面的影响。但经过历代医家的观察和研究，脏与脏之间的关系早已超越了五行生克乘侮的范围。目前主要从各脏的生理功能来阐述其相互之间的关系，并用病理上的相互影响来反证其生理上的关系。

1. 心与肾

心与肾在生理上的关系，主要体现在两个方面：一方面是心阴心阳与肾阴肾阳之间的依存关系；另一方面是心血与肾精之间的依存关系。无论哪种，心与肾都是互相依存，密不可分的。

心在五行属火，位居于上焦而属阳；而肾在五行属水，位居于下焦而属于阴。从阴阳、水火的升降理论来说，位于下者，以上升为顺；位于上者，以下降为和。

《素问·六微旨大论》中有“升已而降，降者为天；降已而升，升者为地。天气下降，气流于地；地气上升，气腾于天”的说法，这表明阴阳水火升降原理。心有阴阳，肾亦有阴阳，各自相互对立依存，以维持动态平衡。心之阴阳必须下降于肾，而充养肾之阴阳；肾之阴阳必须上升至心，以濡养温煦心之阴阳。只有心肾阴阳之间的上下交通，相互依存，才能保证这两脏之阴阳充足，并维持动态平衡关系，而称为心肾相交，也即



是“水火既济”。

如《慎斋遗书》说：“心肾相交，全凭升降……升降者水火”。《格致余论·房中补益论》说：“人之有生，心为火，居上；肾为水，居下。水能升而火能降。一升一降，无有穷已，故生意存焉。”反之若心火不能下降于肾而上亢，肾水不能上济于心而下泄，肾无心火则水寒，心无肾水则火炽，心肾之间的生理功能就会失去协调，而出现一系列的病理表现，即为“心肾不交”或“水火未济”，临床出现失眠、心悸、怔忡、心烦、腰膝酸软，或见男子梦遗，女子梦交等症。

心主血，肾藏精，血与精之间可以相互化生。血化为精，如《医原》所说“谷气归心，奉君火而化赤，赤血得金气敷布，下行入肾化精”。精化为血，如《张氏医通》所说“精不泄，归精于肝而化清血”。这种精血互生关系，即体现了心肾之间在生理上的关系之一。亦为心肾相交、水火既济的功能创造了物质基础。临床所见心血不足导致肾精不足，或肾精不足导致心血不足，出现面色无华、心悸、耳鸣、腰酸膝软等症，就是心（血）肾（精）同病的征象。

2. 肺与肾

肺与肾在生理上的关系，主要体现在水液代谢与呼吸运动两方面的协同作用和依存关系。

肺主通调水道，为“水之上源”，肾为主水之脏，肺肾的协同作用，保证了水液的正常输布与排泄，肺的宣发肃降和通调水道，有赖于肾阳的蒸腾气化，而肾的主水功能亦有赖于肺的宣发肃降和通调水道。肺肾在水液代谢功能方面，既有协同作用，又有依存关系。因此，肺失宣肃，通调水道失职，必累及于肾，而至尿少，甚则水肿。肾阳不足，关门不利，则水泛为肿，甚则上为喘呼，咳逆倚息而不得平卧，即如《素问·水热穴论》所说“其本在肾，其末在肺，皆积水也”。

肺主呼气，肾主纳气，肺肾配合，才能共同完成呼吸运动的功能。肺的呼吸功能，主要是呼吸的深度需要肾的纳气作用来维持。肾气充盛，吸入之气方能经肺之肃降而下纳于肾，故《景岳全书喘促论证》说“肺为气