

全民阅读
提升版

一书在手◎养生保健◎健康无忧

养生 必养肾

慈艳丽 张凤新 编著



饮食、药膳、运动、按摩、作息，全方位养肾护肾，延年益寿

肾为先天之本，是我们身体的“老本”。肾足则人体健康、延年益寿；肾虚则百病丛生、短命早衰。养好肾是我们身体健康的根本。本书脉络清晰、内容翔实、方法实用，是您居家养生的必备指南。

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



养生 必养肾

慈艳丽 张凤娇 编著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生必养肾 / 慈艳丽, 张凤娇编著. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5388-8429-6

I. ①养… II. ①慈… ②张… III. ①补肾—基本知识 IV. ①R256.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第170154号

养 生 必 养 肾

YANGSHENG BI YANGSHEN

编 著 慈艳丽 张凤娇

责任编辑 梁祥崇

封面设计 中英智业

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京德富泰印务有限公司

开 本 720毫米×1040毫米 1/16

印 张 26

字 数 630千字

版 次 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8429-6/R · 2492

定 价 59.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载】

前言

PREFACE

养肾对于中国人而言，可是一件了不得的大事，不论男女，都把养肾作为养生的重点。老话说得好，养生肾为本。中医认为，肾为先天之本，是我们身体的“老本”。肾足则人体健康、延年益寿；肾虚，则百病丛生、短命早衰。因此，养肾是我们身体健康的根本。

人的生、老、病、死与体内的肾气密切相关。随着肾气由强而弱，再由盛而衰，由衰而亡，人生将经历生、长、壮、老、死的自然过程。当我们年老之后，肾的精气衰弱，生殖能力随之减退，形体也日渐衰老。日常的生活中，养肾护肾是生命中的重中之重。那么，怎么养肾呢？养肾的根本是要保证肾阴、肾阳的充足与平衡，一旦肾阴或肾阳不足，也就是肾虚了，就会累及全身，健康就出问题了。这正是中医所说的“肾虚乃百病之源”。

由此可见，肾对人的生命过程起着主宰性的作用，养肾是我们养生的根本。但在现实生活中，人们养肾护肾的意识相对薄弱，总是认为肾虚离自己很遥远。其实，现代人肾虚病发率是很高的。现代人处于一种高压力的生存状态，以往那种日出而作日落而息的遵循自然规律的生活习惯已被打破，取而代之的是紧张、无规律的工作和生活。在高度精神压力状态下工作和生活，许多人出现记忆力下降、注意力不集中、精力不足、工作效率降低、情绪不佳且常难以自控、头晕、易怒、烦躁、焦虑等症状。男性出现了性欲降低、阳痿、早泄、遗精、滑精等；女性则出现卵巢早衰、闭经、月经不调、性欲减退、不孕、容颜早衰（眼袋，黑眼圈，肤色晦暗无光泽，肤质粗糙、干燥，出现皱纹、色斑）等。这些症状的出现，说明您已经开始肾虚了。加之周围自然环境受到污染和破坏，肾脏就更容易出现问题。所以，补肾养肾成为我们呵护身体健康的重中之重。

那么，日常生活中该如何养肾护肾呢？如果肾虚了，又该怎么办呢？肾病缠身如何调治呢？为了让各位读者远离“补肾就是壮阳”“女人不需要补肾”等诸多养肾补肾误区，用正确的方法养足肾气、强身健体、抗衰延年，我们结合传统的中医养生理论和现代的养生方法，精心编写了这本适合普通百姓使用的《养生必养肾》。书中从中医养肾的角度说明肾对人体的重要作用及肾虚的原因，详细介绍了食物养肾、经穴养肾、运动养肾、房事养肾和肾病防治与调理的具体方案，以达到养生防病、养肾强身的目的。根

据不同的肾虚分型，介绍了传统补益肾虚中药的特性以及药方、药酒、药茶的做法和用法。在饮食上也特别针对肾阳虚、肾阴虚、肾气虚、肾精虚等不同的肾虚类型群体，推出对症滋补膳食。

另外，书中还列举出一系列有利于补肾的健康运动项目供您选择。对于一些常见的肾虚证，提供了独具中医特色的方剂、药膳、按摩、针灸、敷贴等方法来进行内外同治、表里兼施的补肾调理。

本书内容丰富，通俗易懂，方法实用，从生活的方方面面为您提供了切实可行的保健方法，集预防、治疗、保健于一体，是普通百姓日常养生保健不可缺少的指导用书。

健康是一切幸福与财富的源头，愿大家都能掌握养肾的精髓，每天养生，健康长寿。

目录

CONTENTS

第一篇 肾是身体的“米缸”，养生必养肾

第一章 肾对生命的意义	2
肾是生命基本物质的“天下粮仓”	2
肾是衡量“性福”指数的标尺	3
肾决定着身高与身体强壮程度	4
肾是健脑益智的基石	5
肾主骨，肾有疾则骨必痛	5
肾是维持酸碱平衡的天秤	6
肾对人体血压起着调节作用	7
肾藏气血精津，调养五脏六腑	8
肾主一身阴阳	9
肾经通遍全身，有利于身心健康	10
第二章 肾好，身体就棒	12
人体的活力取决于肾	12
生命初始肾气旺，男孩的一生都旺	13
男人小便不利和气不顺都是因为肾	13
肾好，皮肤就会光滑	15
亚健康的根源是肾虚	16
温补肾阳可改善男人夜间多尿	17
弓腰驼背多是肾虚惹的祸	19
肾阳充足女人才能健康美丽	20
肾强，“性”能力就棒	21
“自然”之法增补肾阳	22
肾阳调养需从保养好大小肠做起	22
要想肾脏好，脊背常保暖	24

第二篇 养还是补——关于养肾、补肾的须知

第三章 养肾先要了解肾虚·····	26
肾阳虚——总是畏寒怕冷·····	26
肾阴虚——肝火、心火旺盛·····	27
肾气不固——二便、精液、白带、月经有异常·····	28
肾精不足——生长发育不好、抵抗能力下降·····	29
肾功能失常——影响生殖功能·····	30
肾不纳气——影响人体正常呼吸·····	31
第四章 肾虚，身体出现异常信号·····	33
畏寒肢冷，应考虑肾虚的可能·····	33
足跟痛，足跟时常疼痛多半是肾虚·····	34
胫骨酸痛，可能是肾虚惹的祸·····	35
股阴痛，很可能是肾虚·····	36
看舌头，舌头是肾脏的“窗户”·····	37
看眼神，两眼呆滞、动作迟缓多肾虚·····	37
肾脏好不好，看看眉毛早知道·····	38
看面色，青、黑、红当心久病肾虚·····	39
看耳朵，耳轮焦黑应考虑肾虚的可能·····	40
看牙齿，牙齿松动有可能是肾虚·····	41
观察小指，关联心肾·····	42
捏二阴，阴囊松弛多是肾气不足·····	43
口咸，有可能是肾虚·····	43
唾液异常，小心肾虚“袭击”·····	45
喜暖畏寒，往往肾气虚弱·····	46
长期便秘，有可能是肾虚·····	46
频繁起夜，多是肾虚造成的·····	48
气短、气喘，可能是肾不纳气·····	49
耳鸣、耳背，有可能为肾精不足所致·····	49
脱发，可能是肾虚的原因·····	50
须发早白，肾精不足的表现·····	51
泄泻，很有可能是肾虚·····	52
第五章 什么样的人容易肾虚·····	53
先天不足，肾亏本之源·····	53
饮食不节，造成肾损伤·····	53

劳逸失当,不合理作息伤肾	55
七情过激,多变情绪不利于肾脏	56
长期熬夜,肾病“夜袭”	57
纵性恣行,损伤肾气不容忽视	58
滥用药物,护肾要谨遵医嘱	59
长期憋尿,易患肾病	60
久在家中坐,小心肾虚来敲门	61

第三篇 调达五脏来养肾：五脏和谐通达肾脏常青

第六章 肝肾同源：养肝就是养肾	64
肝主筋而连阴器,伤肝必伤性	64
肝肾气亏易阳痿,可用雌鸽木耳汤	65
肝肾同调,过欲不可强的性福生活	66
肝肾阴虚吃什么补	67
鲍鱼壳滋补肝肾的效果好	68
瘦肉炖灵芝对付肝肾不足有两下子	68
滋补肝肾,多吃酸性食物	69
肝气不通,用陈皮调理	70
排肝毒,黑豆甘草茶最管用	71
酒后护肝养肾有绝招	72
烟瘾者的护肝法宝	73
消烦解躁,养护肝肾有新法	74
夜猫子的护肝卫肾良方	75
第七章 心肾相交：养好心才能抗衰延年	77
要想心肾健康：子时不失眠,午时要小睡	77
心无肾水则火炽,清热降火有办法	78
要想心肾常相济,平时饮食要注意	79
养心护肾,山药赤小豆来帮忙	79
五品养心粥,最益心养气	80
每天四杯红茶,可暖心、温阳、利尿	81
郁闷、烦躁,去心火苦瓜是味良药	82
冥想,安心定神养肾气	82
手心搓脚心,最好的心肾相交养生法	83
刺激神门可养神	85

夏季调养心肾，防暑更要防贪凉	86
补足心血，按揉心俞穴就管用	87
第八章 脾肾相济：二脏安和，则百病不生	89
脾肾两虚者，常年多跑步	89
霜降时节，调脾养肾最关键	90
人参北芪炖乳鸽是脾肾两虚的克星	91
白术猪肚粥，缓解脾肾过劳	92
脾胃不好，可以喝一喝补中益气汤	92
多吃花生，健脾益肾的好方法	93
蜂蜜最能补中益气	94
常吃甘蓝，暖脾祛湿效果好	95
祛脾湿，多吃芳香、苦寒及清淡的食物	96
第九章 肺肾相生：“母子”和谐相处身体才会安康	97
肺肾阴液相互滋养，称为“金水相生”	97
肺为气之主，肾为气之根——补肺气可养肾	98
呼吸越浅，肾衰越近	99
过食油腻食物，肺气肃降无力易肾虚	100
虫草鹅，颐养肺腑的宝物	101
养肺，帮你在一呼一吸中增补肾阳	102

第四篇 怎样吃最养肾：吃对了，肾就能为我们的生活铸就活力

第十章 逢黑必补——黑色食物好养肾	106
黑芝麻，养肾的“上品仙药”	106
黑木耳，补肾止血益气	107
黑枣，补肾固精的“营养仓库”	108
让黑豆“疼爱”你的肾	108
黑米，滋阴补肾，米中“黑珍珠”	109
紫米，补肾益气的民间“药谷”	110
香菇，补肾的不二“山珍”	111
紫菜，来自海洋的补肾佳品	112
乌鸡，滋补肾脏的“黑心宝贝”	113
桑葚，保健护肾的“民间圣果”	115
多吃发菜，让肾脏早日“发财”	116

黑鱼，肾虚患者的盘中大餐	118
第十一章 肾虚寒，多吃补虚祛寒的食物	120
多吃温暖的食物，补足肾气	120
“五型人”补肾食疗法则	121
补虚损、益肾气的食养方	123
山药焖蟹，祛肾寒的佳肴	124
胶筋煲海马，更能补肾阳	125
羊肉鲜虾豆腐汤，补肾鸳鸯配	126
熟地黄当归羊肉汤，益肾补衰的佳肴	127
韭菜炒蚬肉，阴阳搭配最补肾	127
海马童子鸡——调补肾阳虚的妙招	128
“葫芦精”，健脾益肾的宝物	129
湿热者，补肾要利水祛湿	130
最能补肾壮阳的是植物的种子	132
第十二章 随处可见的养肾食物荟萃	133
“肾宝”——栗子	133
补肾润燥——松子	133
补肾的绝佳健康品——红豆	134
补肾益肝的“东方神草”——枸杞	135
益肾固精的上好偏方——莲子	136
补肾益精——山药	137
补肾乌发的双宝——何首乌	137
水中的补肾黄金——海带	138
补阳之上上品——甲鱼	139
壮阳补肾的“鱼类软黄金”——鳗鱼	140
肾阳亏者的福音——虾	140
水中补肾珍品——海参	141
补肾能手——海狗鞭	142
冬季温补肾脏能手——鲫鱼	142
补肾神品——雀肉	143
肾寒之人的补养品——黄鳝	144
益肾健胃的“老寿星”——龟肉	145
补肾壮阳助性的“爱情鸟”——鹌鹑	146
肾阴虚的大补之物——猪肉	146
补肾壮阳不比人参差——韭菜子	147
绵软甜香的补肾佳品——南瓜	148

可入药的蔬菜——丝瓜	149
富含氨基酸的野菜——荠菜	149
味美益肾——荔枝	150
护肾利尿——冬瓜	151
升阳暖胃通肾之品——香椿	152
温暖肾阳的高手——茴香	153
无与伦比的补肾佳品——桂圆	154
第十三章 补气益肾的中药膳	155
复元粥	155
九仙糕	155
枸杞海参猪肉饼	156
参归羊肉汤	156
杞鞭壮阳汤	157
首乌桑葚龟肉汤	157
虫草乌鸡	158
元宫生地黄鸡	158
鹿茸枸杞猪腰汤	158
牛肾粥	159
补肾强肾膏	159
第十四章 滋补肾阴肾阳的药酒	160
九香虫酒	160
灵芝人参枸杞酒	160
桂圆首乌补肾酒	161
鹿茸山药酒	161
菊杞调元酒	161
杞圆酒	162
海马酒	162
抗衰仙凤酒	162
锁阳韭菜子酒	163
二仙酒	163
固精酒	163
天冬酒	164
五加皮酒	164
第十五章 不可不知的伤肾食物	166
频繁吃火锅容易伤肾	166

进食快餐也伤肾	166
肾病患者如何吃糕点	167
男性补肾少吃动物肾脏	168
空腹喝茶易伤肾	168
咖啡过量容易造成肾结石	169
饮料也会伤肾	169
喝凉茶易致肾虚	169
饮食过咸会伤肾	170
补充蔬果不当会伤肾	171
酒后饮茶伤肾脏	171
动物鞭补肾要多注意	172

第五篇 中药养肾，肾虚之人不可不用的补肾良药

第十六章 阴阳两虚，中药补肾要对症.....174

龟鹿二仙膏，温肾益精	174
金匱肾气丸，双补肾阴和肾阳虚	174

第十七章 药补肾阳虚，壮阳作用不同凡响.....176

肉桂，可以大补命门之火	176
鹿茸，温肾壮阳的东北三宝之一	177
仙茅，温肾阳，壮筋骨之专药	178
肉苁蓉，滋肾气，养命门	179
杜仲，善治肾虚、腰腿疼痛的良药	181
淫羊藿，补命门，益精气	183
巴戟天，中药中的壮阳专家	184
菟丝子，补肾阳，坚筋骨	185
海狗肾，雄性大力神	186
锁阳，阴阳双补的“不老药”	188

第十八章 药补肾阴虚，滋阴降火补肾的常用名药.....189

生地黄，滋阴补肾的首选药品	189
玄参，滋阴降火的护肾“君药”	190
石斛，滋阴清热，美容养颜	191
女贞子，治疗阴虚内热的良药	192
黄精，补肾益寿的滋补良药	193

鳖甲，退热除蒸的补肾良药	195
怀牛膝，健肾强体	196
第十九章 固肾气、填肾精的中草药	198
山茱萸，收敛元气可养神	198
金樱子，补肾固精，善治遗尿	199
沙苑子，养肝明目、补肾益精之品	200
第二十章 鼎鼎大名的补肾中成药	202
六味地黄丸，滋阴补肾的中成药	202
杞菊地黄丸，治疗肝肾阴虚	203
归芍地黄丸，填精益血，养血柔肝	204
知柏地黄丸，滋阴清火效果好	204
桂附地黄丸，温补肾阳的专剂	205
济生肾气丸，温肾利水口碑好	206
麦味地黄丸，滋补肺肾常用方	207
左归丸，补肾阴第一方	208
右归丸，阴中求阳之品	209
五子衍宗丸——古今种子第一方	210
锁阳固精丸——温肾固阳效果好	211
金锁固精丸——专为肾虚滑精者设	212
水陆二仙丹——补肾涩精有奇效	213
七宝美髯丹——补肝肾，美须发	214
河车大造丸——滋肾阴，补元气	214
人參鹿茸丸——补气、补血、补肾、益精	215
大补阴丸——滋阴降火	216
第二十一章 损肾药物大搜索	217
大剂量服用阿司匹林易伤肾	217
抗生素最易引起肾损伤	218
过量服用维生素影响肾脏	219
利尿药损害肾	220
中药也有肾损害	221
止痛药可引起肾脏疾病	221

第六篇 房事养肾，既能成全性福还能养肾

第二十二章 节欲固本，肾脏才健康·····	224
性养生，保肾精就是养肾保命·····	224
养肾必养性，春夏秋冬各不同·····	225
小便时咬紧牙槽，肾气就不外泄·····	226
滋阴补肾，肾水充足精力旺·····	227
控制性生活，减少对元精的损耗·····	228
不良习惯影响性生活的质量·····	229
补肾固本不是男人的专利·····	230
早泄男人补肾，要分清是哪种肾虚引起·····	231
吃壮阳药难以固本，只能损害肾脏·····	233
房事要注意背部保暖，肾脏就永远无忧·····	234
更年期的女性养肾，也应保持性生活·····	235
第二十三章 “性福”一生的强肾方案·····	237
性生活可以促进健康·····	237
补肾也要性生活·····	238
男人补肾壮阳多吃姜·····	239
韭菜炒羊肝，振奋性强壮药·····	241
房事后的三种补肾汤品·····	242
雪莲鸡汤，助你重拾性致·····	243
常吃水中物，补肾又壮阳·····	244
男人多喝壮阳补精酒·····	245
保护肝肾两经，从根本上提高男子的性能力·····	246
女子性冷淡的罪魁祸首是肾阳虚衰·····	247
第二十四章 补肾提升性能力，优生优育才能有保证·····	249
肾不好的男人该为优生优育做什么·····	249
肾阴虚患者想优生如何滋补肾阴·····	250
精子畸形，枸杞来帮忙·····	251
人参鸡粥，温和补养生殖系统·····	252
蒸碗蛋羹培育好精子·····	253
大葱炒蛋，温肾补阳促生育·····	255
蝗虫和大蒜，助阳生精促生育·····	256
补肾强肾，不孕女性成功受孕·····	256

大龄女子补好肾，轻松做好优生	258
“四八”男人肾精最充足，补好肾宜生育	259
男人精子虚弱，注意脾肾的问题	260

第二十五章 性生活中，不可忽视的培补肾气小细节.....262

千万要远离五更色	262
淫念也能伤肾损健康	263
饮酒助“性”不可取	264
房事前勿多喝咖啡	265
性生活后别喝冷饮	265
拒绝失眠，睡出女性性魅力	266
久坐的男人如何做好性功能保健	268
不宜过性生活的危险时刻	269
重复性生活危害大	270
男性“不应期”的调理	271
忍精不射严重危害男人健康	271

第七篇 疾病乘“虚”而入，肾病家庭调养有良方

第二十六章 慢性肾炎的家庭调养.....274

补泄理肾汤，治慢性肾炎的独家秘方	274
清心莲子饮，消灭肾小球肾炎的生力军	275
以食利尿消肿，肾炎患者的出路	276
为肾盂肾炎患者开出的食疗单	278
治疗紫癜性肾炎，应以食疗为主	279
治疗狼疮性肾炎，饮食需注意	280
肾功能综合征的食补方法	282
高血压肾病的食补偏方	283
隐匿性肾炎的食补秘方	285
肾炎，针灸、按摩辅助治疗	286

第二十七章 肾结石的家庭调养.....288

治疗肾结石，就找消坚排石汤	288
及时补充水分，不给肾结石可乘之机	289
调整饮食，拒绝“石”从口入	290

西瓜能够助您顺利“排石”	292
家庭治疗肾结石的良方	293
第二十八章 肾衰竭的家庭调养	296
生姜饮, 缓解慢性肾功能衰退的良方	296
脾肾双补方, 可缓解慢性肾衰竭	297
慢性肾衰竭应如何护理	298
急性肾衰竭的中医治疗办法	300
慢性肾衰竭患者的食疗秘方	302
尿毒症的中医护理方法	304
搓脚心可强身防肾衰	305
肾积水的中医调理办法	306
第二十九章 肾虚型男性病症的家庭调养	308
养肾护肾, 告别不育并非痴想	308
少精男人要补肾	309
补肾固本, 告别男性无精症	311
尿频, 补肾益气才能见效果	312
肾阳虚腿痛, 气血畅达练腿功	314
肾虚骨质疏松, 步入老年要养好肾	315
第三十章 肾虚型女性病症的家庭调养	317
补肾强肾, 治疗女性不孕不育	317
更年期, 肾虚是致病基础	318
培补肾精, 女性安然度过更年期	320
“熊猫眼”别忽视, 有可能为肾虚	321
女性月经失调, 肾虚在作祟	323
养肾补肾, 成功祛除黄褐斑	324
注意调护肾脏, 让女子享受“性”福	326
第三十一章 肾虚腰痛	328
肾虚腰痛的分类	328
肾虚腰痛中药调理方	329
女性肾虚腰痛的治疗	330
按摩治疗肾虚腰痛	332
肾虚腰痛的食疗秘方	333
肾虚腰痛的预防保健方法	335

第三十二章 肾虚阳痿、早泄	337
中医治疗阳痿的方法	337
多吃虾仁有效治疗肾虚阳痿	338
长期熬夜当心阳痿	340
为肾虚阳痿患者开出的药膳方	341
冻豆腐也能治疗肾虚阳痿	343
对症治疗肾虚引起的早泄	345
适宜早泄患者的食疗方	346
突破性障碍的一尾牛鞭	348
第三十三章 肾虚遗精	349
遗精的临床表现	349
中医对肾虚遗精的治疗	349
肾虚遗精的危害和日常保健	351
螳螂子治疗遗精，源自民间偏方	353
艾灸一出手，遗精就会“逃之夭夭”	353
第三十四章 肾虚水肿	355
中医分析水肿的原因	355
水肿的临床分类	356
肾虚水肿的食疗秘方	357
中医如何治疗肾虚水肿	359
肾虚水肿患者应多吃冬瓜	360
玉米须饮料，帮你快速消除肾病水肿	361
茅根茶，帮你消除肾水肿	362
去除水肿做佳人，多喝点儿鱼汤	362
第三十五章 肾虚白发、脱发	364
肾知道头发乌黑浓密的秘密	364
填补肾精，让黑发源源不断长出来	365
滋阴补肾，治疗脱发有奇效	366
精血同源，桑麻丸治血热白头	367
乌须黑发用蚕蛹，有奇效	368
解决脱发、白发从补肾开始	368
肾精亏少，未老先衰早生白发	370
内服加外洗，补好肾解决中年男人的脱发危机	371
两花齐下，逃离脱发的魔掌	372