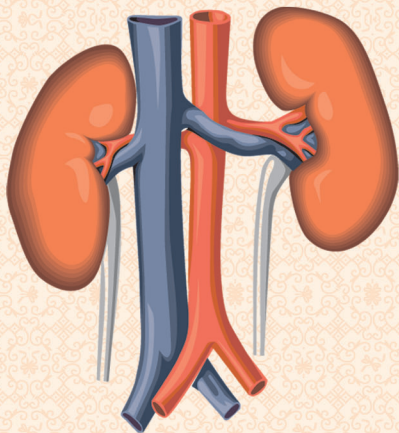


百病从肾养



· 书立方 · 养生馆 ·

百病从肾养



《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百病从肾养 / 《书立方·养生馆》编委会编. --上海:
上海科学普及出版社, 2012.9

(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

I. ①百… II. ①书… III. ①补肾—基本知识
IV. ①R256.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第186760号

书立方·养生馆



百病从肾养

责任编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元 (全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

目录

第一章 ▶ 养肾就是养先天之本

- 肾气不外泄，多活三十年 8
- 肾藏精，是生命基本物质的仓库 11
- 肾主水，调节人体津液代谢 12
- 肾主纳气，摄纳肺所吸入的清气 14
- 肾主骨生髓，滋养骨骼生长与强壮 15
- 其华在发，肾气足则头发乌黑浓密 17
- 开窍于耳，肾精充足则听力不衰 19
- 开窍于二阴，肾阴足则排便顺畅 21

第二章 ▶ 你离肾虚有多远

- 哪些人容易肾虚 23
- 肾气不足的7种日常表现 27
- 肾阳虚，会畏寒怕冷 30
- 肾阴虚，最爱上火 32
- 肾气不固，生殖系统有异常 33
- 肾精不足，身体健康难保证 35
- 肾虚分阴阳，治疗需辨证 37
- 看牙齿判断肾脏的健康状况 38
- 看耳朵知肾气强弱 39

●一定要规避的补肾误区 40

第三章 ▶ 食补药补养好肾

●韭菜：温肾行气的“壮阳草” 43

●山药：性味平和的补肾上品 44

●核桃仁：补肾固精强体魄 47

●黑芝麻：养肾抗衰的不老仙丹 49

●鲈鱼：益筋骨、补肝肾 51

●山羊肉：性比人参、黄芪的大补之物 52

●板栗：益补肾气的“干果之王” 54

●黑豆：药食两用的补肾佳品 56

●紫米：滋阴补肾、健脾暖肝的“营养仓库” 58

●肉桂：温肾养脾，调理虚汗病症 60

●巴戟天：滋补阳气的专家 63

●杜仲：主治肾虚、腰腿痛 65

●黄芪：补气升阳，养肝壮肾 67

●骨碎补：补肾强骨 70

●女贞子：阴虚内热证的“狙击手” 71

●桑椹：补肾固精的圣果 74

●赤小豆：利水除湿、消肿解毒 77

●冬虫夏草：固精益气补命门 79

●何首乌：补肾乌发的良草 82

- 鹿茸：温肾壮阳的专药 85
- 生地黄：滋阴补肾的首选药品 87
- 锁阳：阴阳双补、补阳不伤阴的“不老药” 89
- 肉苁蓉：滋肾气，养命门 91
- 鳖甲：退热除蒸的补肾良药 94
- 山茱萸：收敛元气可养神 96
- 金樱子：补肾固精，善治遗尿 98
- 菟丝子：通补心、肝、肾的“长寿药” 99
- 人参：滋阴补肾，益气生血 102
- 黄精：养阴补气，主治精血不足 104
- 枸杞子：滋补肝肾，益精明目 105
- 沙苑子：补肾固精，调理肝肾两虚症 107
- 柏子仁：补肾养心，改善记忆力 109
- 五味子：补肾宁心，收敛固涩 111
- 穿山甲：滋阴养肾，主治乳汁不通 114
- 仙茅：补阳温肾的名药 117
- 决明子：益肾明目，润肠通便 119

第四章 ▶ 特效穴位养肾法

- 涌泉穴：肾气之源泉 121
- 命门穴：补肾壮阳，治疗手脚冰凉、夜尿多 122
- 太溪穴：治疗慢性肾病的良穴 124

- 照海穴：滋肾清热，通调三焦 125
- 复溜穴：专治水液代谢失常 127
- 然谷穴：升清降浊、平衡水火 129
- 筑宾穴：人体排毒的大穴 131
- 俞府穴：调动肾经气血的不二大穴 132

第五章 ▶ 养肾细节全知道

- 叩齿咽津：延缓衰老的不传之秘 134
- 天天热水泡脚：活到天年的身心共养法 136
- 缩肛：简便又实惠的“回春术” 139
- 打哈欠：最适合办公族的强肾法 140
- 练练太极拳：阴阳相宜养好肾 142
- 巧练八段锦：两手攀足固肾腰 145
- 轻松抖一抖：健康养肾不用愁 147
- 控制性生活：减少元精耗损 148
- 按摩耳朵：随时随地轻松养肾 151
- 慢跑：提高性生活质量有奇功 153
- 踮脚：赶走脚跟疼痛 154
- 顺四时慎起居：养好阳气是补肾的关键 156
- 睡眠：最好的补肾良药 158

第六章 ▶ 肾虚所致疾病的居家自疗

- 脱发：滋补肾阴让头发乌黑浓密有光泽 161

-
- 须发早白：填补肾精，让黑发源源不断长出来 164
 - 耳鸣耳聋：补肾虚，让耳朵聪灵起来 168
 - 视力减退：肾虚是根源 170
 - 腰痛：肾精充足，腰脊就强壮有力 173
 - 阳痿：辨证治疗肾虚所致的阳痿 176
 - 早泄：补肾药膳功效神奇 179
 - 男性不育：养血生精最重要 182
 - 女性不孕：打通肾经是关键 185
 - 更年期综合征：肾虚是致病根源 188

特别提示：本书中推荐的中药材、药膳方及补肾疗法仅作为辅助治疗，不可代替医师诊治。

第一章

养肾就是养先天之本

【肾气不外泄，多活三十年】

正常人有两个肾，位置在人体腰脊部脊柱两侧，形状类似于扁豆。从功能上来说，肾脏属于泌尿系统的一部分，负责过滤血液中的杂质，产生尿液等废物，并最终排出体外。大多数人左肾位置比右肾稍高。

中医的“脏腑”概念与人体的实际器官并不完全相同。中医经常提到的肾，并不局限于肾脏本身，还包括更广泛的含义。中医认为，肾属五脏，与水密不可分，和膀胱唇齿相依；肾藏精，主骨生髓，其华在发，也就是说，肾除了和人体水的代谢有关之外，还与身体的生长、发育、繁殖等功能有关。

中医认为，肾脏的主要功能有：

肾藏精，贮藏人体的精气，为生殖、造血、生长发育、免疫防病等提供能量。



肾主水，平衡身体的水液代谢，并通过膀胱排泄尿液。

肾主纳气，协调正常的呼吸活动。

肾主骨生髓，强健筋骨，养脑益智。

肾能促进头发生长，使头发乌黑浓密。

肾气通耳，使听力正常。

肾控制二阴的开合，促进正常的排泄功能。

这些功能都依赖于肾气的充足。肾气是指肾精所化之气，如果肾气长期不足，会引发过早衰老，短期不足会引发各种疾病，需要及时养肾，补充肾气。肾气外泄的情况比较复杂，可以根据生活中的一些表象来做初步判断。

如果一个人口味越来越重，食欲不振以至于需要很大程度的酸、辣、咸等味道调动食欲，很有可能是脾胃功能越来越弱，味感下降，肾气外泄，运化功能减退的征兆。还有的人整日神情不振、胸无斗志，也有可能是神气外泄，导致情志萎靡。

身体状况更能反映肾脏的情况。肾气外泄的人经常无故发热，年轻人头发花白，一年四季手脚冰凉，这是因为身体精气外泄，供给生发的力量就少了，精气不足，身体就会出现异常。还



有的人睡觉时总出汗（盗汗），这是由于肾气不足、耗伤气阴、难以收敛固摄汗液引起。

大家对肾气外泄一定要重视，如感觉肾气外泄应及时对生活习惯和身体状态做出相应改变，防止身体进一步恶化，预防疾病趁虚而入。要有针对性地养护肾脏，根据中医养生学观点，可以从以下方面入手：

房事过劳导致的肾气外泄，多因过早婚育、性事过频引起，以致精气虚损，可以适当减少性生活，同时注重食疗滋补。

思虑忧郁导致的肾气外泄，大多已经损伤心脾，以致气血两虚，要注意生活方式的调节，保持心情愉悦，控制自己的脾气；但遇事也不可闷在心里，可多与人交往，与家人和朋友多沟通。

劳累或生活不规律导致的肾气外泄，要注意休息，工作生活要有规律，注意调节自己的身体状态，不要长时间处于兴奋状态，不要熬夜。睡前用热水泡脚，并按摩脚心。

肾主水，饮食要清淡，食物不要过咸，口味重的人可以循序渐进，逐渐适应清淡的食物。多喝水，但不要喝刺激的饮料。泡茶时可以放一些枸杞，有助于补肾。



【肾藏精，是生命基本物质的仓库】

肾藏精，这是肾的主要生理机能。《黄帝内经·素问》称肾为“封藏之本”，强调肾的藏精作用。由于肾藏先天之精，主生殖，为人体生命之本源，故称肾为“先天之本”。

“肾藏精”有两方面的含义，一是藏“后天之精”，即五脏六腑水谷之精气，维持人体器官的功能，促进机体生长发育，滋养生命；二是藏“先天之精”，即肾的本脏之精，这是生育繁殖的最基本物质，与人的生殖、生长、发育和衰老有关。

肾主藏精，以气为用，肾藏精化为肾气，肾中精气是机体生命活动的根本，是生命基本物质的仓库。肾是五脏的阴阳之本，肾气分阴阳，其中肾阳也称为元阳、真阳、真火，对机体有温煦、兴奋、封藏等作用，可以制约阴寒；肾阴也称为元阴、真阴、真水，对机体有滋润、宁静、成形等作用，可抑制过度阳热。肾阴和肾阳相辅相成，共同调节全身脏腑的阴阳，协调脏腑的功能和精血津液的代谢。

在人的一生中，肾中储藏的精气并不是一成不变的，而是随着年龄的增长和身体健康的程



度，呈现一定的盛衰变化。健康人的幼年阶段，肾精是逐渐充盛的；至青年阶段，肾精充盈，身体健壮，筋强骨健；中年人的肾精逐渐开始消耗，身体可能会出现各种状况；等到了老年，肾精已经进入衰退阶段，身体衰老，筋骨不灵，牙齿脱落，头发变白稀少，直至肾精枯竭，老态龙钟，油尽灯枯。

人体是一个系统，肾精就像大树的根，给全身供给能量。养肾得法，肾精能保持充盈，全身就会枝繁叶茂，身体状况良好；如果个人习惯不好，不注重养生，肾精消耗过快，身体就会出现各种问题。肾精保养及时，甚至可以延缓衰老，预防和治疗各种老年性疾病。

【肾主水，调节人体津液代谢】

《黄帝内经·素问》说：“肾者水脏，主津液。”这里的水是体内津液的总称。肾主水，肾起着调节人体水液代谢的作用，肾中精气的气化功能对体内津液的输布和排泄、维持体内津液代谢的平衡有极为重要的调节作用。

津液，是机体一切正常水液的总称，不仅包括各脏腑内在液体和分泌物，也包括代谢产物，



如尿、汗、泪等。津液主要是水分，同时含有大量的营养物质，是构成人体和维持生命活动的基本物质。津液的功能是润泽浅表的皮毛、肌肉，滋润深部的脏腑，充养骨髓和脑髓，润滑眼、鼻、口等孔窍，滑利关节等。

津液的生成、输布、排泄过程很复杂，涉及多个脏腑，肾主要起到蒸腾气化的作用。津液的生成源于饮食水谷，肾脏的气化作用将有营养作用的部分上升到肺，输布全身，将代谢废物中无营养的部分排泄出来，从膀胱排出尿液，从汗孔排出汗液，维持体液的平衡。

传统中医认为：津液的代谢“其本在肾，其标在肺，其制在脾”。肾在津液的传输中起决定性作用，肾阳是人体阳气之根本，具有蒸腾激发作用，推动各脏腑的功能活动，同时肾本身也参与津液的传输，将清液上传周身、浊液下排尿液。如果肾的气化功能失调，导致津液的输布、排泄失常，就会滋生水饮，或酿生痰浊，人体出现一系列病理变化。具体来讲，就是尿少、尿闭与水肿等排泄障碍的疾病。

水液的输布主要靠肾气的“开”和“阖”完成。“开”是输出和排泄水液，“阖”是指潴留



一定量的水液。健康人的肾阴、肾阳是相对平衡的，肾气的开阖也是协调的，尿液排泄正常。如果肾的主水功能失调，肾阴、肾阳功能紊乱，水液代谢就会失衡，人体进而发生水肿等病症。

【肾主纳气，摄纳肺所吸入的清气】

人体的五脏六腑中，呼吸由肺来主司，但肾具有纳气的作用，呼吸功能的正常与否还与肾密切相关。生活中经常有人因肾虚而致呼吸困难，动则气喘，中医称之为“肾不纳气”。

纳，即“收纳、摄纳”之意。肾可以摄纳肺所吸入的清气，防止呼吸表浅。由肺吸入的“清气”必须下达到肾，由肾来摄纳，才能保持呼吸的平稳，保证体内外气体的正常交换。

中医宝典《类证治裁·喘症》对肾主纳气有精彩的描述，上面写道：“肺为气之主，肾为气之根，肺主出气，肾主纳气，阴阳相交，呼吸乃和。”从中也可以看出，肾主纳气与肺主气并不矛盾，两者有明显的不同。肾主纳气其实是从闭藏的角度来讲的，这是肾的闭藏作用在呼吸运动上的体现。

肾的纳气功能正常，则呼吸均匀调和。如果



肾的纳气功能减退，摄纳无权，则肺气上浮而不能下行，进而出现呼吸表浅、呼吸困难等症状。

由此可见，呼吸方面的疾病，例如气管炎、支气管扩张、哮喘、肺气肿等疾病，仅仅从呼吸系统来治疗是不全面的；需要考虑肾的功能是否出现问题。如果肾功能不正常，肾不纳气，吸入之气不能完全归纳于肾，人体呼吸效率不高，自然会气短、气喘。

有一些常年不愈的慢性咳喘病人，疾病反复，延续多年，病人十分痛苦。有经验的中医会采取“咳嗽发作时以治肺为主、咳嗽缓解时以治肾为主”的策略，一般能收到很好的治疗效果，这就是中医“肾主纳气”理论的实际应用。

【肾主骨生髓，滋养骨骼生长与强壮】

肾具有“主骨、生髓、通于脑”的功能。骨骼是人体的支架，主司人体的运动。骨骼还可以支撑、保护人体结构。但骨骼并不是孤立的，需要靠骨髓来充养。《黄帝内经》将髓分为三种：脑髓、骨髓、脊髓。这三种髓都是由肾精所化生的。肾中精气的盛衰影响到骨的生长与发育，进而影响到髓的充盈与功能。



简而言之，肾精能够生髓，而髓能养骨，故称“肾主骨”。

中医认为，脑为髓的聚集之处，故称“肾主骨生髓，脑为髓之海”，这就是说，肾能藏精，而精又能化生髓；髓居骨中，骨靠髓来充养，而髓又聚汇于脑。因此，脑髓也依赖于肾精的充养。《黄帝内经》总结道：“肾生骨髓”，“肾不生则髓不能满”。

一个人的肾气充足，则骨质坚固、健康强壮；精足髓充，则头脑灵敏、心思精巧。这是因为，肾精充足，则骨髓和脑髓化生有源，骨质得到充足的营养。肾气充足，幼儿和青少年则骨骼发育健康，生长发育正常，头脑聪明；成年人则骨质致密，不易得病，精力充沛；老年人则骨骼不易老化，精神矍铄。

如果肾精亏虚，骨髓就会“化生无源”，骨骼失其滋养，产生很多问题。幼儿和青少年肾气不足，骨骼发育不良，生长迟缓；成年人则免疫力低，精神萎靡不振，腰膝酸软，容易得病；老年人骨骼脆弱，骨质疏松，步履蹒跚，行走无力，耳聋眼花。

牙齿也与肾有关。中医认为，“齿为骨之余”，