

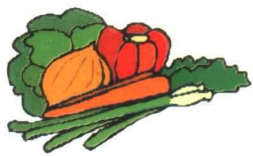
{5分钟 家保系}
庭健列}



每天付出5分钟，补肾尽在掌握中

肾虚体无能，着急也不行。清心多寡欲，
饮食加运动。要想知道清，翻开5分钟……长寿身体健，补肾有奇功！

5FenZhongBuShen



良石 / 主编

5分钟 补肾

欲修世间百岁翁，诀窍全在补肾中。
干事都有精神劲，没有肾补是不行。
欲知肾补的秘诀，
请您翻开5分钟……

5FENZHONGJIATINGBAOJIAN
XIJIECONGSHU



你知道家常菜可以补肾吗？
你知道饮茶喝酒可以补肾吗？
你知道散步爬楼梯能补肾吗？你知道吃什么药能补肾吗？
想了解只用5分钟！



河北科学技术出版社

{5分钟家庭保健系列}

每天付出5分钟，补肾尽在掌握中

5分钟 补肾

欲修世间百岁翁，诀窍全在补肾中。
万事都有精神劲，没有肾补是不行。
欲知肾补的秘诀，
请您翻开5分钟……

良石 / 主编



你知道日常蔬菜可以补肾吗？
你知道什么酒可以补肾吗？
你知道哪些水果最能补肾吗？
你知道哪些中药能补肾吗？
想了解更多5分钟！

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

5 分钟补肾/良石主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2007

(5 分钟家庭保健系列)

ISBN 978-7-5375-3536-6

I. 5... II. 良... III. 补肾—基本知识
IV. R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 162401 号

5 分钟家庭保健系列

5 分钟补肾

良石 主编

河北科学技术出版社出版发行

(石家庄市友谊北大街 330 号)

三河市国新印装有限公司印刷

开本: 850×1168 毫米 1/24 印张 8 字数: 125 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5375-3536-6

定价: 15.80 元



Xi'e
Shen Zhong Jing Bu Shen

5分钟补肾

1

SHENZHONGBUSHEN

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

序

健康是人生第一财富，只有健康的人才有条件去创造财富，而财富是不能替代健康的。珍惜生命，注重健康，延年益寿已成为当今社会人们关注的热点。怎么样才能健康，保护健康用什么方法最好呢？请您在工作之余、闲暇之时来阅读一下我们为您提供“5分钟家庭保健系列”，从中寻觅一些适合自己身体状况的方法和措施，去按图索骥。当您受益了请告诉家人和朋友。如有好的建议请告诉我们。让我们共同为人类的健康努力吧！

为什么用5分钟保健？6分钟不行吗？六六大顺、八八发发有多好。朋友，你知道吗？生命系于千钧一发，赢得时间就意味着留住生命。我们平时利用这5分钟，也就是付出5分钟时间，针对自己健康方面的弊端，补弱扶强，健康尽在自己掌握中。

无病不知有病苦，有病方知无病乐。莫让今天的疲劳，变成明天的疾病，“年轻时拼命赚钱，到了老年拼命吃药”不是健康之路。纵观当今社会，人们对物质的追求越来越高，生活节奏也越来越快，大家都在拼命地赚钱，忙碌于工作和事务的应酬。青年人无视病患的敲门声，中年人忘记了健康的隐患，惊觉的老年人感叹为时太晚。扪心自问，难道我几十年来每天就省不出5分钟保健的时间？

生命是宝贵的，也是美丽的。只有珍惜爱护、精心呵护，才能使其价值得到升华，才能绽放出绚丽的花朵，在生命的长河中



5分钟

家庭保健系列

SHENZHONGBUSHEN

2

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

创造奇迹。我们将“5分钟家庭保健系列”奉献给读者，希望您能在超负荷的工作中、繁忙的家务中挤出5分钟时间，效仿书中所荐之方法去保健养体，将为您事业有成打下基础，将是您功成名就的奠基石。该丛书就是为您提供健康的金钥匙，希望您用这把金钥匙，打开健康长寿的幸福之门。

感谢素质文化教授，国际“当代易学家”王平原老师为本丛书作指导。盼望与健康有缘的幸运朋友，人手一把金钥匙，健康与您同步。

主编

2007年1月



ShenZhongHuaImPaoJian
XinJie

5分钟补肾



SHENZHONGBUSHEN

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

前 言

现在的中国人见面打招呼不再问：“吃饭了吗？”而是说：“您补肾了吗？”君不见当今的大街小巷、电视、小报，补肾的广告铺天盖地。为什么呢？因为需要。谁需要？中国男人！中国男人难呀！难在哪里？难在肾上，肾难受，人还能不难受？人常言：十肾九亏。肾亏了会怎样？随之而来的就是各种肾病的出现：肾炎、肾盂肾炎、肾功能衰竭、肾性尿崩、前列腺炎、尿毒症……

您再看：整天忙碌于战场、商场、情场、广场的人们不时的感到腰酸、背痛、眼花、头晕……，难得回到家的男人，面对妻子的期待，却有太多的无奈！唉！这是怎么了？

这是您的肾在提醒您，面对您每天争分夺秒的应酬，处理不完的事务，可爱的肾已不堪重负，它在向您倾诉：“快给我补补吧！不然会出大问题。”如何补肾？是男人的头等大事。其实补肾并非男人的专利，女人得肾病者又何其多！大家一起来补肾吧。不要紧盯着广告，其实补肾很简单，只要每天付出5分钟去



了解补肾的知识，再用5分钟时间去实施，你会发现，肾在一天天健壮起来。

5分钟蔬菜补肾法，5分钟水果补肾法，5分钟汤剂补肾法，5分钟药膳补肾法，5分钟药酒补肾法，5分钟运动补肾法，5分钟日常生活补肾法，5分钟中药补肾法等。这些巧妙的补肾方法，都来自专家的总结。想了解吗？

每天付出5分钟，补肾尽在掌握中！

编者

2007年1月

5分钟
家庭保健系列

2

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

SPENZHONGBUSHEN



5分钟补肾

SPENZHONGBU SHEN
Xinzhongjia Ting Baolan
Xin

SPENZHONGBU SHEN

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

目 录

5分钟蔬菜补肾法

- | | |
|----------------|---|
| 韭菜助阳补肾 | 2 |
| 冬瓜固精补肾 | 2 |
| 豇豆益气补肾 | 3 |
| 茄子养精补肾 | 3 |
| 马齿苋强筋补肾 | 4 |
| 甘薯固腰补肾 | 4 |
| 魔芋温阳补肾 | 5 |
| 猴头菇固阳补肾 | 6 |
| 西葫芦补肾 | 6 |
| 刀豆养精补肾 | 7 |
| 红薯、马铃薯补肾 | 7 |

5分钟水果补肾法

- | | |
|---------------|----|
| 西瓜益气补肾 | 10 |
| 葡萄安神补肾 | 10 |
| 哈密瓜养精补肾 | 11 |
| 桑葚强身补肾 | 11 |



5分钟

家庭保健系列

2

金橘固腰补肾	12
龙眼固精补肾	13
莲子益精安神补肾	13
菠萝蜜益气养精补肾	14
栗子强精补肾	14
腰果温肾助阳	15
白瓜子强筋补肾	15
核桃补肾固腰	16
开心果固精养肾	16
荔枝益气补肾	17
石榴补肾强身	17
柠檬补肾安神	18
银杏固精益气	18

5分钟汤剂补肾法

萝卜羊腩益肾壮阳汤	22
花生鸡脚强肾壮筋汤	22
红枣生鱼补肾安神汤	23
燕窝白芨强肾润肺汤	23
二子瘦肉固精益肾汤	24
冬菇水鸭补肾养肝汤	24
鲜虾粟米温胃补肾羹	25
杜仲核桃补肾养发汤	26
核桃花生猪尾益精补髓汤	26

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！



莲豆羊肉强精补髓汤	27
莲藕鹿筋补肾固腰汤	27
枣豆猪尾益精补髓汤	28
萝卜羊肉补精补虚汤	29
核枣鹌鹑补肾强身汤	29
花生龙眼壮阳汤	30
虫草牛髓补肾益精汤	31
鱼头豆腐明目补肾汤	31
粳米羊肉起阳汤	32
狗肉温肾壮阳汤	32
双鞭壮阳汤	33

5分钟药膳补肾法

白菜苡仁膳壮阳暖肾	36
粳米冬瓜粥益气补髓	36
山药苡仁粥温阳养精	36
葫芦二皮粥壮肾保元	37
参茶红枣粥固精止遗	37
赤豆茅根粥温阳补精	38
山药扁豆桃仁粥强肾固阳	38
芦茅三豆饮益精填髓	38
苦瓜鳝鱼汤补肾生精	39
西瓜茅根饮滋阴补肾	39
党参鹿肉汤益肾壮阳	39



- | | |
|-------------------|----|
| 活虾炒韭菜壮阳固腰 | 40 |
| 韭菜子粥强肾填精 | 40 |
| 核壳鸡蛋饮助阳固精 | 41 |
| 山药扁豆苡仁羹益气固精 | 41 |
| 鹿胎膏壮阳暖肾 | 41 |
| 羊肾双蓉羹壮阳益气 | 42 |
| 狗肉粥强肾升阳 | 42 |
| 杜仲炖猪腰补肾助阳 | 43 |
| 山药枸杞炖狗肉壮肾固腰 | 43 |
| 黄花菜马齿苋饮滋阴益气 | 44 |
| 归尾桃仁粥补益肝肾 | 44 |
| 核桃栗子羹暖肾壮阳 | 45 |
| 白果莲子炖乌鸡补血生精 | 45 |
| 鹿头鹿蹄汤温阳固精 | 45 |
| 急性子红枣蜜饮补血生精 | 46 |
| 核桃蚕蛹粉益气固精 | 46 |
| 雀儿药粥温阳补肾 | 47 |
| 韭菜炒鲜虾壮阳起痿 | 47 |
| 核桃仁炒韭菜固精止遗 | 47 |
| 山药茯苓粥补肾助阳 | 48 |
| 鹿肉粥壮肾保元 | 48 |
| 冰糖海参羹益精填髓 | 49 |
| 鹿角羊肾汤固精止遗 | 49 |
| 雪花鸡汤羹补血生精 | 49 |



5分钟补肾

ShenZhongBuShen
XinLe

5

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

狗腰粉羹暖肾壮腰	50
鱼鳔三子汤升阳补肾	50
淡菜海米汤补阴滋肾	51
鹿角胶牛奶固肾行气	51
清蒸羊肉强身固元	51
虾仁童子鸡益肾固精	52
玫瑰虾饼补肝益肾	52
参茸炖鸡肉补肾助阳	53
肉桂炖鸡肝温阳固摄	53
金樱根炖鸡温阳行气	53
附片归杞炖羊肉固精止遗	54
韭菜炒鸡蛋温阳补精	54
五味子炖麻雀暖腰健肾	55
苡蓉瘦肉粥补肾养元	55
枸杞萝卜羊肉汤益气固精	55
大蒜羊肉汤壮腰强肾	56
山药奶肉糊滋肾养精	56
虾米粥补气升阳	57
山药羊脊骨粥暖肾填精	57

5分钟药酒补肾法

滋阴壮阳补肾酒	60
助阳酒	60
保真酒	61



5分钟

家庭保健系列

6

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

SHENZHONGBUSHEN

韭子酒	61
葫芦巴酒	62
仙茅酒	63
黄柏知母酒	63
填精酒	64
六味地黄酒	65
仙灵酒	65
仙茅加皮酒	66
百花如意酣春酒	67
海马三肾酒	67
板栗酒	68
万灵至宝酒	69
海狗肾酒	69
牛膝人参酒	70
蛤蚧仙灵酒	71
菟虾酒	71
鹿茸虫草酒	72
肝胃滋补酒	72
壮阳人参酒	73
鹿茸山药酒	73
种子药酒	74
助阳补阳酒	74
雪莲花酒	75
回春蛤蚧酒	75



5分钟补肾

Shenzhong Bushen
Xilin

SHENZHONG BUSHEN

7

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

肾阳酒	76
楮实助阳酒	76
杞虫红糖益阳酒	77
补肾生精酒	77
海参胡桃酒	78
蛤参酒	78
参茸酒	79
蛤蚧参茸酒	80
鹿茸酒	80
归萸桂附酒	81
金樱补肾酒	81
海马酒	82
蛤蚧雄睾酒	82
滋肾壮元酒	83
壮阳生精酒	84
调补冲任酒	84
鹿鞭酒	85
党参二黄酒	85
期颐酒	86
仙茅益智仁酒	86
御龙酒	87
健阳酒	87
鹿角胶酒	88
仙灵酒	88



5分钟

家庭保
健系列

8

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

SHENZHONGBUSHEN

八味黄芪酒	89
石斛酒	89
蚂蚁酒	90
滋阴益气补肾酒	90
轻身酒	90
宜男酒	91
宁神固精酒	92
精神药酒	92
红颜酒	93
益肝补阴酒	93
鹿角霜酒	94
三石酒	95
山药酒	95
地黄年青酒	96
关髯酒	96
巨胜酒	97
丹参狗肾酒	97
枸杞麻仁酒（一）	98
枸杞麻仁酒（二）	98
鹿血酒	99
枸杞地骨皮蜜酒	99
复方仙茅酒	100
杞地人参酒	100
补肾延寿酒	101



5分钟补肾

XinZhongJiaTingBaoJian
Xin

SHENZHONGBUSHEN

9

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

熟地枸杞沉香酒	101
枸杞地黄酒	102
女贞子酒	102
五子酒	103
桂圆和气酒	103
菊花酒	104

5分钟运动补肾法

运动强筋壮骨补肾	106
散步强身益气补肾	107
慢跑、爬山壮骨补肾法	108
打太极拳益精安神	109
垂钓补身养肾	110
外出旅游强身补肾	110
张弛有道的运动补肾原则	112

5分钟日常生活补肾法

充足睡眠益气补肾	116
经常沐浴固精补肾	117
合理安排性生活填精养肾	118
常搓身体固腰补肾	118
起居养生强精补髓法	119



5分钟 家庭保健系列

10

每天付出5分钟，
健康尽在掌握中！

饮食补肾有讲究	123
日常补肾巧忌口	124

5分钟中药补肾法

补肾治阳痿	128
补肾治早泄	130
补肾治遗精	131
补肾治前列腺炎	133
补肾治睾丸炎	133
补肾治男性更年期综合征	134

5分钟了解补肾常识

肾脏在人体中的位置	136
肾脏是怎样生成尿液的	137
肾脏怎样排泄代谢废物	139
肾脏调节电解质浓度的功能	141
肾脏在酸碱平衡中的作用	143
肾脏如何调节体内水和渗透压	145
肾脏的内分泌功能	146
中医对肾脏功能的认识	146
正确评价肾功能	147
如何辨识尿气味异常	148
如何辨识尿量异常	149