

中 医 传 统 疗 法 大 全

北京卫视“养生堂”专家、畅销书《不上火的生活》作者**佟彤**作序推荐

在日常饮食中养生

养肾补肾 小百科

张大宁◎编著

肾为先天之本，生命之源
养肾就是养命，补肾只为强肾



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

中 医 传 统 疗 法 大 全

养肾补肾 小百科

张大宁◎编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

养肾补肾小百科 / 张大宁 编著. - 西安: 西安交通大学出版社, 2013. 12
(中医传统疗法大全)
ISBN 978-7-5605-5850-9

I. ①养… II. ①张… III. ①补肾—基本知识 IV.
①R256.5
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 282849 号

书 名	养肾补肾小百科
编 著	张大宁
责任编辑	李 晶 石 益

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址	http://www.xjtupress.com
电 话	(029)82668357 82667874(发行中心) (029)82668315 82669096(总编办)
传 真	(029)82668280
印 刷	北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本	787mm×1092mm 1/24 印张 9.75 字数 221 千字
版次/印次	2014 年 2 月第 1 版
书 号	ISBN 978-7-5605-5850-9/R·406
定 价	35.00 元

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题,请通过以下方式联系、调换。

订购热线:(010)64925278

读者信息:medpress@126.com

版权所有 侵权必究

中医认为,肾为先天之本、生命之源,人的生、长、壮、老、死这一生命过程都与它息息相关,肾好则延年益寿、肾虚则百病丛生。但是,有多少人真正知道什么是肾虚及如何正确补肾呢?有人认为,肾虚要来就来,自己是无能为力的。这是一个错误的观念,事实上,我们完全有能力让自己远离肾虚,只要方法正确并持之以恒。还有的人认为,补肾是医生的事,医生开什么药就吃什么药,自己着急无济于事。其实不然,我们能做的很多,配合医生的治疗,尽快赶走肾虚,还自己一个健康之躯。

中国人自古以来就有着根深蒂固的补肾情结,这与祖国数千年来不断成熟的中医补肾方法是分不开的。本书以传统中医理论为基础,吸取中医补肾方法之精华,结合现代临床之丰富经验,理论联系实际,目的在于把补肾彻底说清楚,指导广大读者做好肾虚的预防与治疗工作。全书由常识篇和实战篇组成,符合广大读者先了解理论,再着手行动的习惯。理论深入浅出,通俗易懂;实战方法具体,操作性强。

内调外治相结合是中医治疗肾虚的特点,也是本书独有的特色。“内调”指运用食疗、药膳、中药,从体内进行调治,对患者可以祛病,健康之人则能防病强身,非常实用。“外治”是指运用按摩、刮痧、艾灸、拔罐、敷脐、功法等手段,配合药物治疗,以便取得更佳的疗效。当然,起居有常、作息规律、饮食合理、积极锻炼、心情舒畅也是本书补肾方法中的亮点。

什么是肾虚,它和西医的肾脏得病是不是一回事;肾虚为什么还有阴阳之分,补错了不仅无济无事,还会适得其反;为什么会肾虚,肾虚有什么危害;你肾虚吗,补肾的关键何在。这些为什么,“常识篇”会一一解释,让读者从根本上认识什么是肾虚,做到未雨绸缪,当好自己和家人的保健医生。肾虚,就要补肾,不补则会引发各种疾病。那么,怎么补肾?这就是“实战篇”要献给大家的盛宴。补肾的方法和要领是“实战篇”的关键,方法解



析清楚,要领简单明了,操作起来方便,让你成为自己和家人的治疗师。

本书结构合理,内容丰富、翔实,脉络清晰,语言通俗,是家庭保健必备的老师。

上篇 常识篇

第一章 你了解自己的肾吗

中医“肾”与西医“肾脏”有何区别 /2

肾为何被称为“先天之本”/3

肾对生命有何重要意义 /4

肾的具体功能 /6

肾与其他脏腑的关系 /10

第二章 你肾虚吗——发现肾虚,知己知彼

中医肾虚与西医肾病的区别 /15

肾虚肾亏百病生 /16

肾虚有哪些分类 /18

留意一下身体的异常 /21

找找身上的疼痛 /25

从舌象辨肾虚 /27

哪些人容易肾虚 /28

肾虚自测 /33

第三章 找到补肾关键点

分清补肾、养肾、护肾 /36

补肾不能分性别 /37

补肾讲究“阴阳互根”/38

选择最佳的补肾时机 /39

找准身体补肾大穴 /41

良好的生活习惯不可少 /47

用运动为肾补充“火力”/49

药物补肾应慎重 /51

积极治疗原发病 /52



下篇 实战篇

第四章 饮食补肾法

- 男性补肾少吃动物内脏 /55
- 补肾最宜“黑吃黑”/56
- 正确喝水可保肾健康 /58
- 少吃寒凉或冰冷食物 /59
- 适当食用温热补阳的食物 /60
- 补肾,也需“红肉”辅助 /61
- 烹饪宜清淡,能生吃的就不要熟食 /62
- 秋凉补肾先调脾胃 /64
- 远离易造成肾虚的食物 /65
- 认识餐桌上的“补肾药”/67
- 补肾食方 29 种 /73

第五章 中药补肾法

- 中药补肾的原则 /84

补肾中草药 /86

补肾中药方剂 /98

补肾药膳 40 种 /108

补肾茶饮 40 种 /120

第六章 按摩补肾法

按摩手法及小细节 /130

第七章 刮痧补肾法

刮痧手法及小细节 /143

第八章 艾灸补肾法

艾灸手法及小细节 /148

第九章 拔罐补肾法

拔罐手法及小细节 /156

第十章 敷脐补肾法

敷脐手法及小细节 /161

第十一章 运动、功法补肾法

运动要配合呼吸 /166

做好准备及运动后的放松活动 /168

第十二章 习惯好,起居有常助肾气

春季穿衣:上薄下厚 /178

作息规律,睡眠充足 /179

房事应当有节制 /181

每天热水泡泡脚 /182

常睡子午觉 /183

第十三章 常见肾虚所致病症的应对方法

虚喘 /186

便秘 /187

泄泻 /189

耳鸣、耳聋 /190

阳痿 /192

早泄 /195

遗精 /197

性欲下降 /199

男子不育 /200

女子不孕 /202

更年期综合征 /203

水肿 /205

脱发 /206

须发早白 /207

牙齿松动 /209

健忘 /210

肥胖 /212

中风后遗症 /213

视力减退 /215

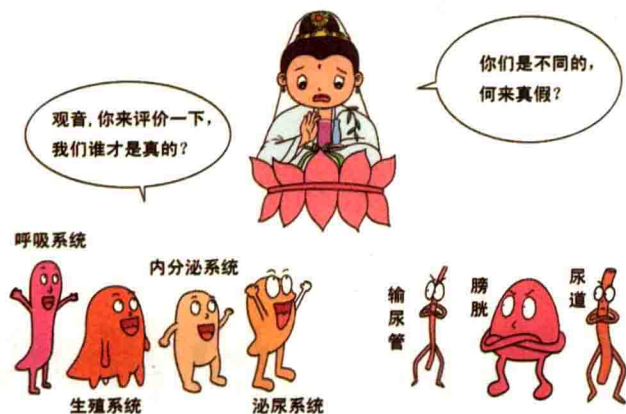
上篇 常识篇 >>>

第一

章

你了解自己的肾吗

中医“肾”与西医“肾脏”有何区别



提起“肾”,更多的人可能只知道它是人体里的器官,但并不了解中医上所说的“肾”与西医上所说的“肾脏”有什么不同。其实,两者存在很大的差别,不能混为一谈。

西医学中所说的“肾脏”,指的是与输尿管、膀胱、尿道一起构成的泌尿系统,专门负责水液的调节

和排泄,以及清除毒素的肾。它和心脏、肝脏一样,是将人体解剖之后,能够看得见、摸得着的东西,是人的重要器官之一。它长在人体的腰部,一般有两个,分别位于脊柱的两旁,紧贴腹后壁,居腹膜后方。通俗地讲,西医“肾脏”就是一个能够产生尿液和排泄废物的器官,可以排出人体内一百多种因代谢所产生的废物,如尿酸、尿素氮等,仅此而已。

中医学中所说的“肾”是系统,是中医脏象学说中的概念。它对肾的理解不只局限于西医的肾脏器官,其内涵更为丰富,涉及西医学泌尿系统、内分泌系统、生殖系统、呼吸系统等多个系统,创造出了肾精、肾气、肾阴、肾阳等概念。其中,除了西医泌尿系统的功能外,“肾”在生殖系统上的功能尤为重要。一般认为,肾功能好,生殖能力就强。此外,中医上的“肾”还关系到人的中枢神经系统,认为一个人的肾气充足,则他的头脑灵活、思维敏捷。

肾为何被称为“先天之本”



人在母体中开始坐胎的时候，最先形成的就是肾，有肾之后才开始有骨头，有骨头之后人的五脏六腑才能开始被包裹起来，然后一点一点生长。所以说没有肾的形成，生命将无从谈起。而中医又认为“肾藏精”，是指生命的基本物质是藏于肾中的。所谓“先天”，指的就是肾所藏的精。肾精又有先天和后天之

分。

“先天之精”来源于父母，是构成人体胚胎的原始物质，说通俗点就是男人的精子与女人的卵子结合的受精卵。它是人体生长发育和繁殖后代的根本。如果肾功能强壮，男性则有精气，女性便月经正常，这种情况下才能受精成功。受精之后，生命所有的发育和生长过程，以及抵抗外面邪力侵入的任务，都落在了肾的身上，所以说肾的精气旺盛起着人类能够繁衍生息的决定性作用。若先天之精不足，对于年幼的孩子而言，表现为骨软无力、智力不全；对于成人而言，男子表现为精少不育，女子表现为经闭不孕。

“后天之精”来源于日常生活的饮食营养，然后经脾胃消化吸收而形成，滋养着全身的脏腑和组织器官，是维持生命的物质基础。后天之精充盛，人将营养丰富、体格强壮、精力充沛，生命也会充满活力；



若后天之精亏损,人就会营养失调、精神不振,甚至提早衰老,严重者还会因体弱多病而死亡。

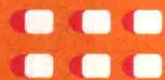
无论是先天之精还是后天之精,它们任何一方都不能离开另一方而孤立存在。先天之精只有依赖后天之精的不断滋补才能得以充盈,后天之精的产生也离不开先天之精的温化促成,两者相互依存,储藏于肾,共同维持人体的生命活动。

随着人年龄的增长,肾精在青壮年达到鼎盛时期,之后便开始走下坡路,人体各个器官的功能开始减退,生命便走向衰老,日复一日,当肾精完全消耗殆尽的时候,人的生命也就走到了尽头。

可见,人从生命形成到降生、成长、衰老,直到死亡,这个过程与肾气的盛衰变化有着密切关系,所以中医称肾为“先天之本”。



肾对生命有何重要意义



自然界中,生命过程是一个生、长、化、收、藏循环往复的过程。中医认为,这一过程与人体五脏相对应。其中,肝主生、心主长、脾主化、肺主收、肾主藏。为什么说肾主藏呢? 在中国的传统文化里,时间和方位是相统一的,有了方位也就有了时间。比如,冬天所对应的方位是北方,冬天在季节上是寒冷的,北方在方位上也是寒冷的,而冬天的寒冷与北方的寒冷有一个共同的特征——藏,冬天和北方在脏腑里恰恰对应的就是肾脏,因此说肾是主收藏的。

那么,藏有多重要呢?春天,气候温暖,植物发芽,生命充满生机,到处一片春意盎然的景象;夏天,植物生长茂盛,不断从阳光、雨露、大地中吸收养分,然后转化成果实;秋季,气候变得凉爽,植物果实成熟,田间一片可喜的丰收景象。春天和夏天充满活力的景象、秋天收获的特征,都有赖于冬天植物的潜藏。因为到了冬天,为了防止能量散失,植物必须将能量深藏起来,以便来年根深叶茂。冬天,树叶掉了,树枝秃了,所有的生命物质和能量都聚集到了根部,埋藏在地下,为下一个生命周期储备力量。一棵树能否在春天重吐绿叶,能否在夏天枝叶繁茂,关键取决于冬天储藏的能量是否充足。树的根越深、越粗、在土里扎得越牢固,树的生命力就会越旺盛;相反,树的生命力就越弱,树就越容易枯黄,甚至死亡。

与自然界中的植物一样,人体中这个“藏”的过程也尤为重要。那么,藏什么呢?藏的就是精气。其中,先天之精禀受于父母,与生俱来,即胚胎在形成之前的原始状态下的一种物质。也就是说,没有先天之精,就不会形成新的生命体。除此之外,后天之精至关重要。《素问·上古天真论》中说,肾脏“受五脏六腑之精而藏之”。意思是说,水谷入胃,胃将其接纳与消化,化为精微,再经过脾的运化,输送到五脏六腑,

成为脏腑之精,脏腑之精充盛,进而储藏于肾。当五脏六腑需要这些精微物质给养的时候,肾再将其所藏的精气重新供给五脏六腑。肾一方面不断进行储藏,另一方面又不断给养,循环往复,生生不息,就这样维持着人的生命活动。

而在整个生命过程中,肾中所藏精气的盛衰在不断发生着变化,所以人体才会呈现出生、长、壮、老、死的不同生理状态。幼年时期,肾精逐渐充盛;到了青壮年,肾精进一步充盛,乃至达到极点,人的体格壮实,筋骨强健;到了老年,肾精衰退,形体也逐渐衰老,行动不便,筋骨运动不如年轻时灵活;当肾不再能为机体提供精气之时,人就会走向死亡。

正因为如此,中医认为肾是“生命之源”,这一说法并不难理解。打个比方,河流有其源头,正因为源头有源源不断的水流,河流之水才能长流不息;如果源头干涸,不能为河流提供水源,那么河流也就会干涸。同样的道理,如果生命失去源头,也就是说肾功能出现问题,不能发挥其应有的作用,那么生命之花则必将枯萎。

可见,肾与人的生命息息相关,它贯穿于生命形成到人最终死亡的整个过程,对生命具有至关重要的意义。



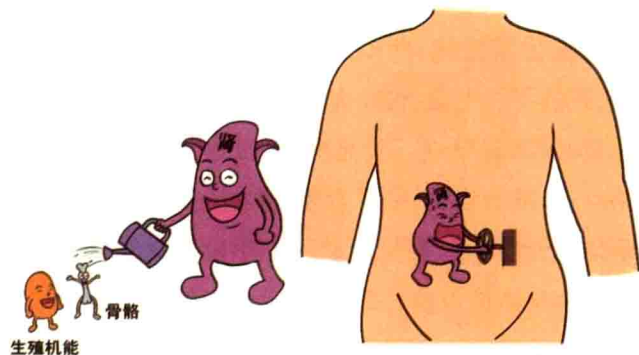
肾的具体功能



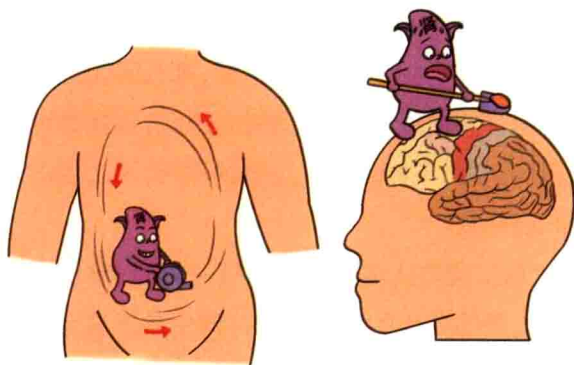
传统中医理论认为,肾为“先天之本”、“生命之源”。其具体的生理功能是藏精、主水、主骨、生髓、主纳气,跟人的生长发育、大小便乃至牙齿、耳朵等都有莫大的关系。

① 主藏——肾是储存生命基本物质的“仓库”

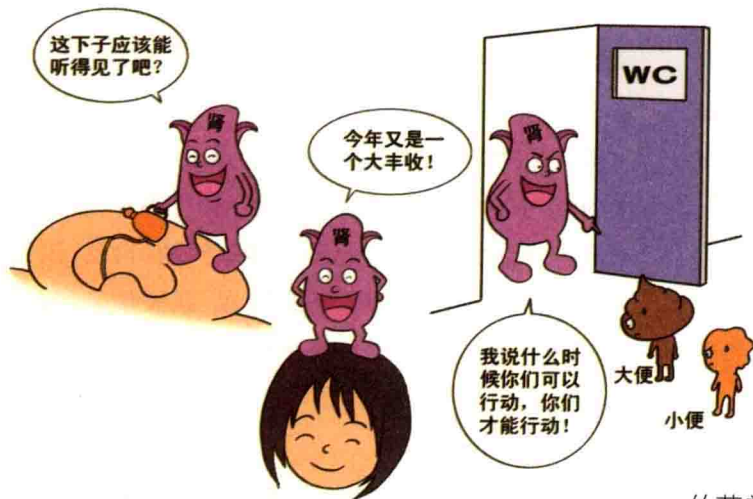
中医认为,先天赋予生命的基本物质都是有一定限度的。我们又几乎时时刻刻都在消耗着这些物质,所以它们需要得到及时补充,否则生命将无法延续。而补充进来的物质必须藏起来,以维持我们生命活动的需要。那么,藏在哪里呢?就藏在肾中,且以精气最为重要。试想,如果没有肾,源源不断地补充进来的物质便无处可藏,人的精气便会不足,生命也将失去活力。所以,我们说“肾”是人体中的大仓库,这个仓库中所藏物质数量越多、质量越好,人体需要时可以提供的能量就越多,人体自然就越强壮。



(1)



(2)



(3)

2 主生长发育——肾精是推动人体生命过程的原动力

新的生命体诞生以后,其生长发育情况,可从头发、牙齿、骨骼及生殖功能等方面表现出来。幼年时期,随着肾中精气逐渐充盛,头发生长较快而浓密,乳齿更换完成,骨骼生长速度较快,身体增高;青年时期,肾中精气比较充盛,性功能逐渐发育成熟,具备生殖能力,并生出智齿,骨骼长成并达到一定高度;壮年时期,肾中精气充盛,身体壮实,精力充沛;中年至老年时期,肾中精气逐渐减少,出现白发并有

发脱、齿落现象,形体趋于衰老,筋骨活动不灵活。总之,整个生命过程的生、长、壮、老各个阶段生理状态的不同取决于肾中精气的盛衰。

(1) 骨骼的生长与强壮有赖于肾精的滋养

骨髓是人体骨骼生长和强壮的“营养液”,藏在人身体的骨骼中,滋润和保养着骨骼,使骨骼强健。而骨髓是由肾精所化生的,所以肾精充足,骨髓才会充足,骨骼

的营养才会充足,骨骼才会强壮。骨质疏松、骨痛、粉碎性骨折等这些疾病为什么多发生于老年人身上,原因就是老年人肾气衰弱,身体里的“营养液”不足,难以给骨骼提供足够的营养。牙齿的坚固与否也反映了骨骼的强弱和肾气的盛衰——肾气虚了,牙齿就会出现松动、脱落的问题。

(2) 肾功能强,性功能就好,生殖能力就强

《医源资料库》中记载“肾主生殖”,指的就是肾中精气具有促进生殖器官成熟,维持生殖机能的功能。肾为藏精之脏,人体生殖器官的发育成熟及生殖能力的具备,均有赖于肾中精气的促进。生命的基本物质——先天之精就储藏于肾中。先天之精也称生



殖之精,是生殖活动的物质基础。人自从脱离母体而成为独立的个体之后,先天之精在后天之精的滋养下不断充盈,从而产生一种叫做“天癸”的物质。天癸具有化生精血的功能,能够维持女子月经和胎孕,以及男子产生精子和具备生育能力所必需的物质,从而使男女具有生殖能力。一般情况下,女性14岁左右产生卵子而有月经来潮,男性16岁左右产生精子并能排精,说明生殖机能开始成熟,此时男女交合就能生育。肾中所藏之精充沛,则人的性功能强大,生殖功能旺盛,所生后代体格才能健壮。相反,如果肾中所藏之精不足,则生殖能力低下,所生后代体质也就不会太强壮。人进入中老年以后,肾中精气渐衰,天癸亦随之减少甚至衰竭,人体生殖器官日趋萎缩,生殖机能衰退直至丧失。特别是女子到了49岁、男子到了64岁左右,肾气的衰微不仅使人显得衰老,而且随着女子更年期经闭和男子精少体衰,生殖能力也逐步丧失。

3 主水——肾是人体水液代谢的“总开关”

人每天喝的水进入体内后会被输送到各个器官,然后经代谢系统排出体外,这就是人体水液代谢

的大致过程。肾就是执行排泄功能的“总开关”。如果肾的固摄功能正常,当人体需要把水排出体外时,肾这个“总开关”就会打开,如排尿、排汗等;当需要把水留在体内时,这个“总开关”就会关上。一旦肾的固摄功能失常,“总开关”该打开的时候打不开,多余的水留存在体内,人就会出现水肿等问题;相反,该关上的时候关不上,人就会出现遗尿、尿失禁等问题。所以,生活中很多与水液代谢相关的问题,都与肾密切相关。

4 主纳气——人体的呼吸运动离不开肾的参与

中医学上,“肾主纳气”,是说肾与人的吸气功能有关,具有摄纳肺所吸入的清气,维持正常呼吸的功能。人的呼吸之气虽然由肺所主,但呼吸的过程却离不开肾的参与。在呼吸的过程中,呼气是肺的功能,吸气是肾的功能。气虽然是由肺吸进来的,但是呼吸的深度却和肾纳气的功能密切相关,正常的呼吸运动是肺、肾相互协调的结果。如果肾主纳气的功能失常,呼吸便会变得不正常。具体来讲,就是由肺吸入的清气必须下达到肾,由肾来摄纳,这样才能保持呼吸运动的平稳和深沉,防止呼吸表浅,从而保证体内

外气体得以正常交换。临床上,一些患者只有出气没有进气,还有一些气喘患者喘得比较厉害,这都表明他们肾主纳气的功能出现问题了。练声的人使得声音从丹田发出,以保证声音饱满,实际上练的就是肾主纳气的功能。

5 生髓通于脑——髓海充盈有赖于肾精

充盈

《黄帝内经》中说,肾具有“主骨、生髓、通于脑”的功能。髓由于聚集的部位不同,可以分为骨髓、脊髓、脑髓三个部分。而骨、脊、脑都是由骨骼构成的腔体,所以骨髓、脊髓、脑髓是互通的。骨髓汇聚到脊髓,脊髓和脑髓又相通,最终又汇入到脑髓之中,所以中医将脑称为“髓海”。骨髓、脊髓、脑髓是人体的精华,是由肾精所化生的,所以脑的营养是来源于肾精的,肾功能的好坏也会影响到脑的功能。脑为“精明之府”,与人的智力活动相关。一个人的肾气充足,脑髓充足,则他的骨骼强壮、头脑灵活、思维敏捷、记忆力好。相反,如果一个人肾气亏损,髓海空虚,则会出现注意力不集中、记忆力减退、智力活动下降的现象。比如,先天不足的小儿多有智力障碍,老年性痴呆也是由于肾精亏虚、髓海不足、脑失所养而造成

的。

6 开窍于耳——肾精旺才能耳聪

中医认为,人的五官九窍与脏腑是相关的,如心开窍于舌、肝开窍于目、脾开窍于口、肾开窍于耳、肺开窍于鼻。别以为听力和肾脏的关系相距甚远,实际上一个人听力的好坏与肾精旺盛与否也是有着密切关系的。在传统中医理论中认为,耳窍需要肾精的滋养,如果人的肾精不足,耳窍也没有办法得到充分的滋养,因此人的听力就会下降,甚至耳聋。老年人之所以听力下降或耳聋,其实很大一部分原因就在于肾虚,致使耳窍没办法得到充足的营养。

7 其华在发——头发需要肾精的滋养

《素问·六节脏象论》中说:“肾者……其华在发。”华,有荣华外露之意。头发的生长要靠肾精的滋养,故发为肾之华,即头发是肾精是否充足的外在征象。头发浓密、乌黑、有光泽、顺滑,表明肾精充足、肾气旺盛;相反,头发稀疏、焦黄、变白、脱落,表明肾精亏损、肾气不足。处于青壮年时期且肾气充盛的人,头发茂密有光泽;年老体弱、肾气虚弱的人,往往毛