

会说话的食物书

补肾 这样吃就对了

著名中医药学者
主任医师 **柴瑞震** / 主编

中央电视台《健康之路》、北京电视台《养生堂》
特邀专家、解放军309医院营养科前主任

张晔 / 推荐



扫一扫，看看姜丝狗肉怎么做

滋补肝肾◎补血强身◎健脾益气

蔬菜富含膳食纤维和维生素，能滋补强身。



果



蔬



补肾强身◎活血利水◎健脾开

粗杂粮能补充B族维生素和膳食纤维，滋补强

粮



提高免疫力◎补肾强身◎养血固精◎通络止痛

肉类富含蛋白质，能提高机体免疫力，滋阴补肾。

肉

中国首套O2O互动食疗丛书

补肾常识+补肾食谱+补肾药膳+对症食疗+运动补肾

扫描二维码，海量视频同步教你轻松做补肾美食

长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

中国首套美食二维码丛书

会说话的食疗书

补肾 这样吃就对了



著名中医药学者、主任医师

柴瑞震 / 主编



长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

补肾这样吃就对了/柴瑞震主编. —武汉:湖北
科学技术出版社, 2013. 12
(会说话的食疗书)
ISBN 978-7-5352-6397-1

I. ①补… II. ①柴… III. ①补肾—食物疗法 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第301361号

策划编辑/刘焰红 黄 佳
责任编辑/兰季平
封面设计/景雪峰
出版发行/湖北科学技术出版社
网 址/<http://www.hbstp.com.cn>
地 址/武汉市雄楚大街268号

湖北出版文化城B座13~14层
电 话/027-87679468
邮 编/430077
印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司
邮 编/518000
开 本/723×1020 1/16
印 张/16
字 数/250千字
2014年2月第1版
2014年2月第1次印刷

定 价/29.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

序言 ---- PREFACE ----

铺天盖地的补肾广告，琳琅满目的保健药品，一股补肾风潮向我们席卷而来，但却把我们领向“补肾即壮阳”的误区。本书会让您明白肾虚也分阴阳，带您走出补肾误区。

“命门总主乎两肾，而两肾皆属于命门”；肾乃“先天之本”，“生命之根”，都是在讲述肾对人体的重要性。中医理论认为，人由精、气、神三部分组成，精、气为根本，而肾是它们的贮存之所，所以肾为人体五脏之根。由于现代人紧张的生活节奏，激烈的竞争压力，从而使很多人身心疲惫，作息不规律，过度劳累，加上环境污染和药物滥用，无一不在直接或间接伤害着我们的肾脏，最终导致肾虚。那么既然藏精、藏气之所——肾脏都已亏虚，又拿什么来供给全身五脏六腑呢？

肾在体合骨，其华在发，在志为恐，在液为唾，开窍于耳及前后二阴。腰膝酸软、青年白发、胆怯懦弱、性功能减退、遗精、尿频、尿多或尿如脂膏、头晕、耳鸣、耳聋，这是我们所理解的最典型的“肾虚”症状，但实际上往往又不止于此。肾虚和现代西医认可的“亚健康”其实很相似，它们的定义都很抽象，以一堆症状来确定是否真的肾虚呢？先不要妄下结论，与其凭空猜测，不如仔细读读本书，给自己下一个定论吧！

对于“亚健康”，西医治疗方法显得有些黔驴技穷，虽然亚健康真正影响到生活的时候，西医能开出一些对症的西药，却只是“亡羊补牢”，为时却已晚。而对待肾虚，我们的老祖宗却给我们留下了宝贵的财产。本书依照传统中医整体观念、辨证论治的原则，结合现代营养学观点，教您认识独具补肾特色的日常食材，更有同步视频一步步教您如何利用这些食材来食养补肾；针对部分人群的需要，也罗列了部分补肾的药材、药膳，药食同源本一家，都是健康的基石。若再加上简单的补肾运动，补肾养生便可收到事半功倍的效果。

总之，补肾也讲究方法，补肾也要对症。本书将是您健康的参谋，补肾——学我们这样吃就对了！



补肾养肾，必知常识

肾为“先天之本”，作强之官有“四主” /002

主精之藏，搭建良好的存储系统 /002

主气之纳，一呼一吸与肾相关 /003

主骨之生，滋养骨骼还靠肾精 /003

主水之谢，掌控全身水液代谢 /004

五脏一体，以补肾而养全身 /005

心肾相交——养好心才能滋肾抗衰 /005

肝肾同源——养肝就是养肾 /005

脾肾相济——二脏安则百病不生 /006

肺肾相生——“母子”和谐，身体康健 /006

留意身体的异常，测测你是否肾虚！ /007

哈欠连连，精神萎靡 /007

非感冒期间，喷嚏频频 /007

身体感到畏寒怕冷 /008

无缘无故感到口咸 /008

唾液忽然增多或减少 /008

无缘无故感觉很恐惧 /009

面色发黑，晦暗无光 /009

耳轮颜色发黑晦暗 /010

近期牙齿有松动现象 /010

足心处有疼痛感 /011

足跟一侧或两侧疼痛 /011

大腿内侧疼痛 /011

夜尿频多 /012

经常查看自己舌头的情况 /012

小腿酸软无力 /012

眼睑水肿，眼圈发黑 /013

头发稀黄、脱发增多 /013

辨清肾虚类型，找准补肾关键 /014

肾阳虚——温补肾阳 /014

肾阴虚——滋补肾阴 /015

气阴两虚——益气养阴 /015

阴阳两虚——滋阴壮阳 /015

肾气不固——补肾固涩 /016

肾精不足——补肾填精 /016

警惕肾虚，这十类人要格外小心 /017

40岁后的男性 /017

35岁后的女性 /017

经常熬夜者 /017

精神长期紧张者 /018

常抽烟酗酒者 /018

久坐不动者 /018

性生活频繁者 /018

先天不足者 /019

老年人 /019

久病之人 /019



补肾食材来帮忙， “吃”出健康与活力

粳米 /022

香菇鸡肉饭 /023

鲜虾鱼丸粥 /023

糯米 /024

鲫鱼百合糯米粥 /025

冰糖糯米藕 /025

黑米 /026

人参红豆黑米羹 /027

腰果花生黑米羹 /027

小米 /028

小米南瓜粥 /029

鲜菇小米粥 /029

芡实 /030

芡实薏米牛肚粥 /031

莲子芡实猪心粥 /031

薏米 /032

猪腰山药薏米粥 /033

苦瓜薏米排骨汤 /033

黄豆 /034

海带黄豆鱼头汤 /035

黄豆焖排骨 /035

黑豆 /036

黑豆莲藕鸡汤 /037

黑豆猪皮红枣粥 /037

红豆 /038

红豆小米羹 /039

百合莲子红豆沙 /039

红腰豆 /040

腰豆红豆枸杞粥 /041

腰豆莲藕猪骨汤 /041

豆浆 /042

核桃仁黑豆浆 /043

薏米黑米豆浆 /043

豆腐皮 /044

鸡汤煮千张丝 /045

茼蒿炒千张丝 /045

豆腐 /046

香椿拌豆腐 /047

银鱼虾干蒸豆腐 /047

茼蒿 /048

上汤茼蒿蚝仔 /049

茼蒿黑木耳炒肉 /049

雪里蕻 /050

雪里蕻肉末 /051

雪里蕻黄鱼 /051

韭菜 /052

松仁炒韭菜 /053

韭菜炒牛肉 /053

西蓝花 /054

西蓝花炒牛肉 /055

木耳鸡蛋西蓝花 /055

莴笋 /056

莴笋烧板栗 /057

莴笋玉米鸭丁 /057

芦笋 /058

草菇彩椒烩芦笋 /059

蚝油芦笋南瓜条 /059

蕨菜 /060

冬笋丝炒蕨菜 /061

肉丝炒蕨菜 /061

苦瓜 /062

苦瓜炒腰片 /063

香菇炒苦瓜 /063

目录 CONTENTS

节瓜 /064

清补节瓜煲猪蹄 /065

节瓜扇贝汤 /065

西葫芦 /066

西葫芦蛋饺 /067

西葫芦炒猪肚 /067

板栗 /068

栗子鱖鱼煲 /069

板栗枸杞鸡爪粥 /069

山药 /070

腰果莴笋炒山药 /071

山药黄骨鱼汤 /071

黑木耳 /072

木耳炒鱼片 /073

胡萝卜炒木耳 /073

银耳 /074

银耳鹌鹑蛋玉米粥 /075

香橙芒果银耳糖水 /075

茶树菇 /076

茶树菇核桃仁小炒肉 /077

茶树菇草鱼汤 /077

白灵菇 /078

卤白灵菇 /079

蚝油白灵菇 /079

葡萄柚 /080

葡萄柚蜂蜜红茶 /081

葡萄柚猕猴桃沙拉 /081

桑葚 /082

桑葚银耳羹 /083

桑葚黑芝麻糖水 /083

葡萄 /084

葡萄芹菜汁 /085

葡萄苹果汁 /085

石榴 /086

石榴银耳莲子羹 /087

石榴火龙果盅 /087

莲子 /088

南瓜莲子荷叶粥 /089

莲子百合汤 /089

核桃 /090

黑豆腰果核桃糖水 /091

香菇核桃肉片 /091

花生 /092

黄芪牛肚花生粥 /093

牛肉丸花生粥 /093

松子 /094

松仁牛肉粒 /095

松仁鸡蛋炒茼蒿 /095

榛子 /096

榛子小米粥 /097

榛子腰果酸奶 /097

黑芝麻 /098

芝麻饼 /099

牛奶核桃芝麻糊 /099

桂圆肉 /100

红枣桂圆鸡肉粥 /101

红枣桂圆蛋汤 /101

猪肉 /102

雪梨猪肉汤 /103

洋葱排骨煲 /103

猪蹄 /104

海带黄豆猪蹄汤 /105

腐乳烧猪蹄 /105

猪腰 /106

麻油腰花 /107

木耳炒腰花 /107

牛肉 /108

山药炖牛腩 /109

子姜牛肉 /109

羊肉 /110

辣拌羊肉 /111

京葱羊里脊 /111

羊骨 /112

山药羊骨汤 /113

川香羊排 /113

鹿肉 /114

鹿肉烧冬笋 /115

红烧鹿肉 /115



CONTENTS

狗肉 /116

姜丝狗肉 /117

香辣狗肉煲 /117

乌鸡 /118

黑豆乌鸡汤 /119

党参枸杞乌鸡粥 /119

鸭肉 /120

香菇马蹄鸭腿粥 /121

菠萝炒鸭丁 /121

鹌鹑 /122

枸杞鹌鹑粥 /123

鹌鹑茴香粥 /123

鸽肉 /124

香菇蒸鸽子 /125

黄花菜炖乳鸽 /125

火腿 /126

火腿鸽子 /127

麒麟鲈鱼 /127

牛蛙 /128

泡椒牛蛙 /129

牛蛙砂锅粥 /129

鲤鱼 /130

鲤鱼红豆粥 /131

黄花菜木耳烧鲤鱼 /131

鳝鱼 /132

韭黄炒鳝丝 /133

生滚鳝鱼粥 /133

黄鱼 /134

蒜烧黄鱼 /135

豆腐蒸黄鱼 /135

泥鳅 /136

莴笋焖泥鳅 /137

莴笋泥鳅粥 /137

龟 /138

清蒸鹰龟 /139

红烧龟肉 /139

甲鱼 /140

山药甲鱼汤 /141

甲鱼烧土鸡 /141

牡蛎 /142

生蚝粥 /143

姜葱生蚝 /143

田螺 /144

韭菜炒螺肉 /145

酱炒田螺 /145

干贝 /146

干贝蒸水蛋 /147

菠菜干贝脊骨汤 /147

蛭子 /148

XO酱爆蛭子 /149

蒜蓉粉丝蒸蛭子 /149

淡菜 /150

淡菜海带冬瓜汤 /151

淡菜萝卜豆腐汤 /151

鱿鱼 /152

香辣鱿鱼虾 /153

韭菜鱿鱼须 /153

虾 /154

椒盐基围虾 /155

木耳香葱爆鲜虾 /155

海参 /156

葱烧海参 /157

小米海参粥 /157

海带 /158

蛤蜊豆腐炖海带 /159

海带虾仁炒鸡蛋 /159

海蜇 /160

黄花菜拌海蜇 /161

黑木耳拌海蜇丝 /161

葱 /162

香葱炒鸡蛋 /163

葱香牛肉 /163

生姜 /164

姜丝爆牛心 /165

姜汁羊肉 /165

八角 /166

香辣牛腩煲 /167

卤羊肉 /167



药食同源本一家， 药膳补肾效果佳

虫草花 /170

虫草山药猪腰汤 /171

虫草花鸭汤 /171

海马 /172

海马炖猪腰 /173

乌鸡海马虫草花汤 /173

燕窝 /174

木瓜炖燕窝 /175

燕窝银耳莲子羹 /175

雪蛤 /176

木瓜炖雪蛤 /177

枣莲炖雪蛤 /177

鹿茸 /178

鹿茸蒸蛋 /179

鹿茸花菇牛尾汤 /179

肉苁蓉 /180

肉苁蓉熟地猪腰汤 /181

肉苁蓉茶 /181

巴戟天 /182

巴戟天猴头菇瘦肉汤 /183

巴戟天牛膝茶 /183

杜仲 /184

杜仲黑豆排骨汤 /185

杜仲猪腰 /185

锁阳 /186

锁阳淮山猪腰汤 /187

杜仲灵芝银耳羹 /187

枸杞 /188

木耳枸杞红枣粥 /189

红糯米山药枸杞粥 /189

五味子 /190

莲子五味子鲫鱼汤 /191

菟丝子五味子茶 /191

生地黄 /192

生地玉米粥 /193

生地茅根猪腱汤 /193

当归 /194

海参当归粥 /195

红枣当归乌鸡粥 /195

桂皮 /196

杜仲桂皮粥 /197

川味卤排骨 /197



part 4

对症调养10种肾虚所致疾病

记忆力减退 /200

清蒸鲍鱼 /200

果仁燕麦粥 /201

黄芪桂圆猪心汤 /201

脱发 /202

红烧紫菜豆腐 /202

海带结烧肉 /203

清炒蚝肉 /203

须发早白 /204

黑豆芝麻豆浆 /204

金银花鸭肉粥 /205

首乌菟丝子补骨脂茶 /205

失眠 /206

桂圆酸枣仁红枣饮 /206

香菇猪脑蒸蛋 /207

桂百芡实糖水 /207

耳鸣、耳聋 /208

猪血韭菜粥 /208

山药蟹肉汤 /209

核桃枸杞五味子饮 /209

腹泻 /210

金樱子芡实粥 /210

淮山补骨脂粥 /211

醋泡生姜茶 /211

小便频数 /212

山茱萸粥 /212

核桃黑豆煮甜酒 /213

豇豆粳米粥 /213

腰痛 /214

脆皮羊肉卷 /214

固肾补腰鳗鱼汤 /215

香芹辣椒炒扇贝 /215

便秘 /216

山药木耳炒核桃仁 /216

牛肚枳实砂仁汤 /217

补骨脂炖牛肉 /217

阳痿、早泄 /218

苁蓉枸杞粥 /218

板栗羊肉 /219

洋葱炒鳝鱼 /219

不孕不育 /220

当归生姜羊肉汤 /220

荔枝凤尾虾 /221

莴笋泥鳅粥 /221

更年期综合征 /222

核桃豆浆 /222

红豆腰果燕麦粥 /223

清炖甲鱼 /223



简单运动来养肾， 一学就会超轻松

适量运动，补肾又健康 /226

踢毽子——补肾强身，让你身轻体健 /226

慢跑——排毒补肾，心肺齐受益 /227

走猫步——走出强肾缩阴的独特步伐 /228

踮脚尖——脚尖踮一踮，通经活血效可见 /228

鸣天鼓——强本固肾，不再耳鸣真轻松 /229

打坐——学圣贤保肾固精、涵养心性 /230

太极拳——刚柔相济，补肾就这么简单 /230

十指梳头——手指动一动，肾虚白发去无踪 /231

中医功法来帮忙，调养肾气又强身 /232

真气运行法——舒经活络，补肾强身 /232

内养功——调理气血，和阴阳 /233

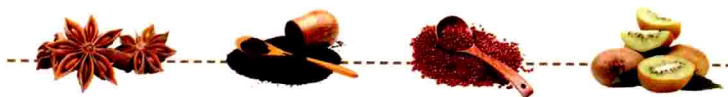
叩齿吞津法——肾强齿健人安康 /233

扭腰功——补肾减肥两不误 /234

贴墙功——督脉一通，肾功能自增强 /235

搓腰功——激发腰部阳气，增强肾脏功能 /235





附录



用好养肾经络和穴位， 为肾脏注入生命活力

- 肾经——通肾经，通健康，享长寿 /236
- 涌泉穴——健康长寿的妙诀 /237
- 太溪穴——补肾虚，调动身体的原动力 /238
- 照海穴——滋肾降火、通调三焦的妙穴 /238
- 大钟穴——排毒、御寒的保健大穴 /239
- 然谷穴——阴虚火旺的首选穴位 /240
- 水泉穴——清热益肾、通经活络的急救大穴 /241
- 复溜穴——补肾滋阴、利水消肿的人体大药 /241
- 筑宾穴——解肾毒、安心神的补肾大穴 /242
- 俞府穴——调理肾经气血的要穴 /243
- 阴谷穴——肾经虚实皆治的特效穴位 /243
- 命门穴——强肾固本、温肾壮阳的长寿大穴 /244



照海穴



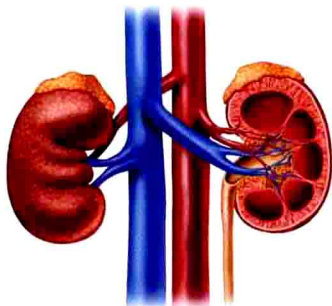
阴谷穴

Part 1

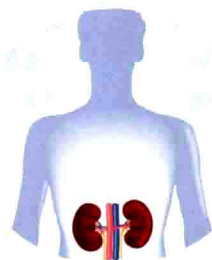
补肾养肾， 必知常识

中医以为，肾主藏精，主生长、发育、生殖，主水液代谢等功能，被称为“先天之本”。肾足则人体健康、延年益寿；肾虚，则百病丛生、短命早衰。从健康方面来看，人体的衰老与寿命的长短在一定程度上取决于肾气的强弱，从这里就不难理解“养生肾为先”的道理和意义了。

补肾养肾是身体健康的根本，现代人很多不正确的生活和饮食习惯容易造成肾虚，通过饮食调理则能改变肾虚的状态，对我们的身体健康会大有裨益。自然，在了解这些知识之前，对补肾养肾的一些常识，如肾虚的症型，哪些人容易肾虚，如何判断身体是否出现了肾虚的症状，等等，也是需要关注的。



肾为“先天之本”， 作强之官有“四主”



中医认为肾是人体最重要的脏器，是机体生命活力的源泉，贮藏着禀受父母之精和繁衍下一代之精，故有称肾为“先天之本”。《黄帝内经》中也记载：“肾者，作强之官，技巧出焉。”其实，从中医角度看肾的功能主要是四点：主藏精、主纳气、主骨骼生长、主水液代谢。

主精之藏，搭建良好的存储系统

肾有一个俗称，叫“腰子”，作为人体的一个重要器官，是人体赖以调节有关神经、内分泌免疫等系统的物质基础。肾位于腹腔腰部，左右各一，与六腑中的膀胱相表里。当然，这里说的

“肾”，指的是中医概念里

的肾，与西医概念里的肾

有很大不同。中医所说的

肾不仅包括被称为肾脏

器官的“肾”，还包括

被称为“先天之本”的生

命系统，它对人的生命具

有重要意义，涵盖了人的生

殖、泌尿、神经、骨骼等各

个系统，起着调节人体功能、为生命活

动提供基本物质的作用。

肾的第一大功能是藏精。《黄帝内经·上古天真论》云：“女子……七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；……五八，肾气衰，发堕齿

槁；……而天地之精气皆竭矣。”其实，在人的整个生命过程中，包含了生、长、壮、老、死各个阶段，与自然界的生、长、化、收、藏是相对应的，而每个阶段，也与五脏对应。在五脏里肾

是属水的，与自然界的生、

长、化、收、藏中藏的过

程是相对应的。在每个阶

段里，其生理状态的不

同，决定于肾中精气的

盛衰。故《素问》说：

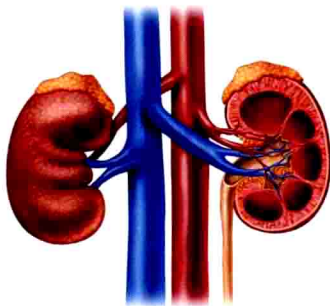
“肾者主蛰，封藏之本，

精之处也。”故平素应注意

维护肾中精气的充盛，维护机

体的健康状态。

人的日常工作和生活这些生命活动都会消耗人体内的生命基本物质。所以要不断补充生命物质。而补充进来的物质需要藏起来，以维持我们生命活动的需要，这些物质就藏在肾中。所藏的物质最重要的就是精气。精分为先天之精和后天之



精。肾主要是藏先天的精气。肾还主管一个人的生殖之精，是主生殖能力和生育能力的，肾气的强盛可以决定生殖能力的强弱。肾主藏精，肾的精气盛衰，关系到生

殖和生长发育的能力。肾足则人体健康、延年益寿；肾虚则百病丛生、短命早衰。换句话说，补肾养肾关系着我们身体健康的根本。

主气之纳，一呼一吸与肾相关

俗话说“人活一口气”，这个气指的就是“呼吸”。呼吸对人体十分重要，在西医概念里是指机体与外界环境之间气体交换的过程，而在中医看来，呼吸是人生活动的一种体现。

人的呼吸虽是由肺所主，但呼吸的过程离不开肾的参与。《类证治裁·喘证》中说：“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。若出纳升降失常，斯喘作矣。”气是从口鼻吸入到肺，所以肺主气。肺主的是呼气，肾主的是纳气，肺所接收的气最后都要下达到肾。换句话说，“呼气”是肺的功

能，“吸气”就是肾的功能。

这里还要提一下，呼吸之气虽是由肺吸入，但呼吸的深浅却与肾的纳气功能密切相关，同时也与肾“藏”的功能有关。

“藏”的功能比较强，这就好比在存储人体生命物质时建立起的“仓库”越大，功能越完备，储存的能力就越强，气就能被藏住，在人体需要时可以提供的物质就越多，人体健康自然就越有保障。反之，如果肾“藏”的功能较弱或出了问题，气自然也就不能很好地被藏到肾之中。这是一个简单的逻辑关系，大家细想一下就能明白了。也再次说明，养生补肾是人体健康的关键。

主骨之生，滋养骨骼还靠肾精

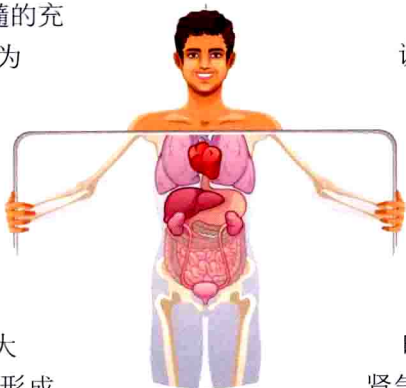
人体骨骼的生长与骨髓有关，骨骼的营养来源于骨髓，而骨髓是由肾精所化生的。所以肾精充足，骨髓才会充足，骨骼的营养才会充足，骨骼才会强壮，这是“肾主骨之生”的大致原理。

其实，肾主骨、生髓的生理功能，实际上是肾之精气具有促进机体生长发育功能的一个重要组成部分。中医学认为，肾藏精，精生髓，髓藏于骨腔之中，髓养骨，促其生长发育。因此，“肾”——“精”——“髓”——“骨”组成一个系统，有其内在联系。肾精充足，髓化生有源，

骨质得养，则发育旺盛，骨质致密，坚固有力。反之，如肾精亏虚，骨髓化生无源，骨骼失其滋养。特别是在小儿时期，骨骼就会发育不良或生长迟缓，骨软无力等；对于成年人，则可见腰膝酸软，步履蹒跚，甚则脚痿不能行动；相对于老年人，则骨质脆弱，易于骨折等。

“髓”有骨髓、脊髓、脑髓之分，藏于骨腔内之髓称为“骨髓”；位于脊椎管内之髓称为“脊髓”；位于颅腔中的髓称为脑髓。这三种髓，均由肾精所化生。因此，肾中精气的盛衰，不仅影响到骨的生

长与发育，而且也影响到髓的充盈和发育。中医学认为脑为髓之海，因为脊髓上通于脑，聚而为脑髓。肾精充沛，髓海满盈，脑得其养，则精力充沛，思维敏捷，耳目聪明，记忆力强。反之若肾精不足，髓海失充，在小儿则表现为大脑发育不全，智力低下或形成傻呆病；在成年人多表现为记忆力减退、精神委顿、思维缓慢、头晕、眼花、失眠；严重者会发展成为健忘症。



《黄帝内经》中还有一种说法叫“齿为骨之余”。牙齿属骨的一部分，故称为“骨之余”。我们的牙齿是外在的骨头，既然牙齿与骨同出一源，所以牙齿也依赖于肾中精气所充养。牙齿的好坏反映了骨骼的好坏，也反映了肾气的盛衰。肾精充足，则牙齿坚固、齐全。若精髓不足，则牙齿松动，甚或脱落。这就是很多老年人牙齿容易脱落的原因。

主水之谢，掌控全身水液代谢

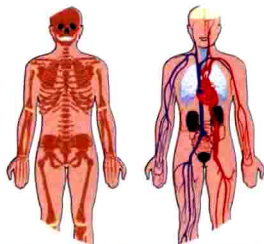
肾主水之谢，是指肾气具有主持和调节全身水液代谢的功能。《素问·逆调论》：“肾者水脏，主津液。”这里的津液主要指水液。水液代谢的输布和排泄是一个十分复杂的过程，主要体现在两个方面。

肾气及肾阴肾阳对水液代谢过程中各脏腑之气的功能，尤其是脾肺之气的运化和输布水液的功能，具有促进和调节作用。水液代谢过程中，胃、小肠、大肠中的水液，经脾气的运化转输作用，吸收并输送至肺，再经肺气的宣发肃降作用输布周身，以发挥滋润和濡养作用，并将宣发至皮毛肌腠的水液化为汗液排泄；脏腑形体官窍代谢后所产生的浊液（废水），由肺的肃降作用输送到肾或膀胱，再经肾气的蒸化作用，吸收可再利用者，而将剩余的化为尿液排泄。可见，机体水液的输布与排泄，是在肺、脾、肾、胃、大肠、小

肠、三焦、膀胱等脏腑的共同参与下完成的。但各脏腑之气须在其阴阳协调平衡的状态下才能正常参与水液代谢，而肾气分化的肾阴肾阳是各脏腑阴阳的根本。肾气及肾阴肾阳通过对各脏腑之气及其阴阳的资助和促进作用，主司和调节着机体水液代谢的各个环节。

肾气具有生尿和排尿作用。尿的生成和排泄是水液代谢的一个重要环节。水液代谢产生的浊液（废水），通过三焦水道下输于肾或膀胱，在肾气的蒸化作用下，分为清浊。清者会被吸收，由脾气的转输作用通过三焦水道上腾于肺，重新参与水液代谢；浊者则化为尿液，在肾与膀胱之气的推动作用下排出体外。可见，只有肾阴肾阳协调平衡，肾气的蒸化和推动作用发挥正常，输于肾或膀胱的水液才能升清降浊，化生尿液和排泄尿液。

五脏一体， 以补肾而养全身



人体是一个有机的整体，“五脏”涵盖了心、肝、脾、肺、肾五个脏器，它们在生理功能上相互为用，形成一个体系，贮藏着人体生命活动所必需的各种精微物质，补肾自然也会有益于全身的健康。

心肾相交——养好心才能滋肾抗衰

“心肾相交”也可称为“水火既济”。中医上认为，心属火，位于上焦；肾属水，位于下焦。心火下降于肾，温煦肾阳，使肾水不寒；肾水上济于心，资助心阴，制约心火，使之不亢。从而使心肾的生理功能协调平衡。心肾相交，亦为心肾阴阳互补。心阴与心阳、肾阴与肾阳之间互根互用，使每个脏腑的阴阳保持协调平衡，而心与肾之间相关的两脏腑的阴阳，也存在着互根互用关系，从而使心肾阴阳保持着协调平衡。因此，在日常养生中，一定要注意让心肾相交，心肾功能协调、相互平衡。

要养好心，子时要入眠，午时需小睡。“子时”是夜里11点到次日1点这段时间，是一天中最黑暗的时候，这时人体中的阴气最盛，阳气初生，力量很弱小。所以在这个时候最容易入睡，而且睡眠质量最好。睡眠充足了，体内的阳气才能生发起来。“午时”是上午11点到下午1点这段时间，是心经当令之时，这也是上、下午更替、阳气与阴气的转换点。此时的养生重点就是养阴，且尽量不要去干扰这个天地自然的阴阳交界过程。此时可静坐一刻钟，闭目养神，则心气强。

肝肾同源——养肝就是养肾

“肝”与“肾”的关系极为密切，有“肝肾同源”、“乙癸同源”之说。其主要体现在三个方面。一是肝肾精血可相互化生：肝藏血，肾藏精，精与血之间存在着相互滋生和转化的关系。肾精的充盛有

赖于肝血的滋生，肝血的化生亦有赖于肾精的作用。所以说精能生血，血能生精。二是肝肾阴阳相互滋生、相互制约：肝肾阴阳，息息相通，相互滋生，相互制约，维持肝肾阴阳的充盛与平衡。三是疏泄与