

年过古稀、从医43年老中医
美国加州私人诊所主诊医师

沈 湘



养肾如养命

补肾、养肾、护肾，对症下药，一步到位！



食疗补肾法
川贝鹌鹑汤

材料：鹌鹑2只、苦杏仁20枚、川贝20颗、广陈皮10克、山药60克。

制法：将以上材料放入锅内，加适量清水煲煮，先用武火将水烧开，再用文火煮大约1小时即可。

功效：川贝鹌鹑汤具有化痰、止咳、固肾的作用，特别适合体弱者食用。



艾灸补肾方

艾灸是比较传统的灸治方法，它可以治疗因肾虚引起的寒、热、虚、实等证，其原理主要是用艾灸通利人体络，并借助火力的帮助，以腧穴为施灸点，来达到调体各项功能的目的。

每晚临睡时，可端坐在凳上或者床上。将艾条点燃放在下肢的绝骨、涌泉穴上，进行悬灸。每个穴位3分钟，局部出现红晕即可。此艾灸方可以达到益精、强骨固齿的功效，特别是对肾阴虚、阳虚者有较好的疗效。

起的
的经
理人

后，
大约
补肾
精不



壮腰按摩法

按摩补肾、养肾，是一项积极有效的补肾纠虚措施。

两手握拳，手臂往后，用两手指的指掌关节突出部位自然按于腰眼穴。然后向内逐渐用力做环形旋转按摩，以有酸胀感为好，持续按揉10分钟左右，每日早晚各1次。



火罐拔肾俞

每晚
两手
拔火
到大
10分

临睡时，静坐在床边，闭气，舌抵上腭，目视头顶，摩擦双肾俞穴，每次5分钟左右。摩擦过后，再进行罐。拔火罐的步骤如下：首先将薄纸卷好点燃，等烧约一半时投入罐内，然后将火罐迅速盖住穴位，大约钟后就可以开罐了。



贵州科技出版社

养肾如养命

年过古稀、从医43年老中医
美国加州私人诊所主诊医师

沈 湘



贵州科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养肾如养命 / 沈湘著. — 贵阳: 贵州科技出版社,
2013.11
ISBN 978-7-5532-0161-0

I . ①养… II . ①沈… III . ①补肾 - 基本知识 IV .
① R256.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 258181 号

养肾如养命

责任编辑 李艳辉 熊兴平
出版发行 贵州科技出版社
地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)
网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 北京盛源印刷有限公司
版 次 2014 年 1 月第 1 版
印 次 2014 年 4 月第 2 次
字 数 240 千字
印 张 15
开 本 710mm × 1000mm 1/16
书 号 ISBN 978-7-5532-0161-0
定 价 30.00 元

前言

PREFACE



肾脏，对于人体来说，确实算得上重要的脏器，中医学将其视为人体的“先天之本”、“生命之源”。肾脏是构成人类机体和维持生命活动的基本脏器，又是人体生理功能活动的动力所在。中医学还讲，只有肾的藏精即肾的“元阳”或者说“真火”充足，才能发挥出本身的作用，即温润和营养全身各部组织器官以及衍生后代。说白了，只有肾好了，人才会有一个好身体，才会活得更加健康、快乐。

其实，中医谈及的“肾”，其含义是非常广泛的，它既包括西医肾脏的所有功能，还包括其他的一些重要系统及器官组织，比如神经系统、呼吸系统、泌尿系统、血液系统、内分泌系统、生殖系统、消化系统等器官的功能。同时，肾在生理功能上还占有重要的位置，发挥着重要的作用。

中医学里还说，肾虚是百病之源，由肾虚引发的疾病会影响人体的每个器官和组织，比如高血压、慢性支气管炎、心绞痛、慢性腹泻、贫血、低血压、糖尿病、前列腺增生、肿瘤、更年期综合征、性功能障碍、骨质疏松、神经衰弱、肥胖症、失眠等。所以，对于肾，我们必须高度重视，而对于肾

虚，更是不可小视，只有进行有效的、合理的防范与维护，才能将肾虚扼杀在萌芽状态。

本书是一本难得的家庭保健指南书，它完全面向广大养生爱好者，所涉及的补肾知识非常简单、实用，您不需要去医院，便可在自己家中进行调理。对于一些常见的肾虚现象，本书还提供了独特的方剂、药膳、针灸、按摩等方法，可内外同治，以达到最好的效果。

目 录

CONTENTS



上篇 常识篇

肾是人体的五脏之一，位于人的腰部，也就是脊柱的两旁。肾一般都有两个，左右各一个，是人体津液系统的总阀门。肾与人的生命是息息相关的，可以说，人的生命就藏在肾这个“大仓库”里。如果这个仓库满了，人的生命就不至于饿死。按照古人的说法就是，人的生命能否活得长久，全靠对肾的保养。肾好，生命就有了活力。

第一章 你了解自己的肾吗 / 002

第二章 你对肾健康知道多少 / 008

第三章 补肾一定有方法 / 017

下篇 实战篇

随着民众生活水平的不断提高，加之对生命的日益珍惜，

越来越多的人认识到健康的重要性。肾的滋养，主要是指滋阴养肾。它是一个通过食物对肾脏和人体循环系统进行调整，让虚弱的一部分肾功能恢复原有动力的过程。在我们的日常生活中，补肾纠虚的方法有不少，最主要的是食补，一些人为了收效快，会在食疗补肾的同时经常晒晒太阳，再辅以按摩、跑步、散步、打球等运动方式。另外，通过按摩养肾、补肾，也是一项积极有效的补救措施。

第四章 饮食补肾法 / 026

第五章 中药补肾法 / 046

第六章 按摩补肾法 / 063

第七章 刮痧补肾法 / 073

第八章 艾灸补肾法 / 077

第九章 拔罐补肾法 / 084

第十章 敷脐补肾法 / 088

第十一章 运动补肾法 / 095

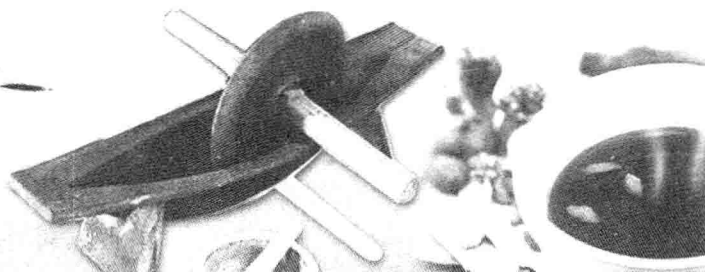
第十二章 习惯好，起居有常助肾气 / 113

第十三章 常见肾虚所致病症的应对方法 / 125

附录：中华人民共和国国家标准·经穴部位

P上篇
art 1

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

肾是人体的五脏之一，位于人的腰部，也就是脊柱的两旁。肾一般都有两个，左右各一个，是人体津液系统的总阀门。在西医里，一般称为“肾脏”。西医讲的肾，就是将人体解剖之后呈现出来的真实的形态上的肾，也就是说，是一个肉眼可见的具体的东西，用术语讲，就是一种“器官”。它的作用就是泌尿，在西医眼里，肾脏就是一个能够产生尿液和排泄废物的器官。肾通过产生尿液，可以排出人体内100多种因代谢所产生的废物，这些废物为尿酸、尿素氮等。

但是，在中医眼里，肾并不局限于肾脏的生理功能，也就是说，它不但包括了具体的器官，还主控着一些形而上的东西，所包含的范围可以说是非常广泛的。中医眼里的肾，不但包括泌尿系统，还包括生殖、内分泌系统的部分功能。肾的主要功能是，通过肾脏的稀释、浓缩和回收功能，调节人体内的酸碱和水平衡，分泌红细胞生产素，促进骨髓造血，以达到调节血压的目的；通过肾脏将维生素D转化为活性维生素D，调节体内的钙磷代谢等。

更重要的是，肾还关系到人的中枢神经系统。中医学认为，肾具有“主

骨、生髓、通于脑”的功能，所以它主宰着人类的中枢神经。具体地说，是因为肾可以藏精，而精又可以化生髓，髓藏在人的骨头里面，而骨头又完全依靠髓来保养，最后，髓又会全部聚集在人的脑部。所以《黄帝内经》有“肾生骨髓”、“肾不生则髓不能满”、“脑为髓之海”等说法。中医里还讲，一个人的肾气充足，那么他的骨质便坚固，体格也就健康，并且他的脑力也会非常灵敏而精巧、思维敏捷。相反，如果一个人的骨质疏松，走路没有力量，就说明他的髓海是空虚的，并且他会是一个非常健忘的人，这样的人还极易失眠。因此，临床常以补肾益肾法来治疗内科的神经衰弱等病症。

比如肾虚，在中医里，说的并不完全是肾脏出了问题。肾虚可有两种意义上的解释，一种是广义的肾虚，另一种是狭义的肾虚。人们经常说的肾虚，大都是狭义的肾虚，是肾主生殖功能减弱的一系列症状，比如阳痿、早泄、遗精和不育不孕等。而广义的肾虚，则指的是肾气功能减弱的表现，如小便频多、腰腿酸软、耳鸣耳聋、头晕乏力等。广义的肾虚具体可以分为两类：在脑力上的表现是注意力不集中、精力不足、记忆力减退、工作效率下降；在情志上的表现是情绪容易失控，经常头晕、易怒，且伴有焦虑、抑郁等。

但是，在西医里却没有“肾虚”这种说法。西医对于肾病的解释，要么是肾炎，再严重的便是肾功能衰竭。在西医中，比如一个人患了肾炎、肾功能衰竭时，可能会出现中医里所讲的肾虚的症状，但也可能不会出现肾虚的症状。

肾为何被称为先天之本

通常情况下，人们把某件东西基本条件的缺陷比喻成“先天不足，后天亏损”，这种比喻，最早就出现在“肾为先天之本”这句话里。这里的“先天”，便是肾所藏纳的精。肾里藏纳的精，也是有先天和后天之分的。一个人的先天之精，都来源于他的父母，也就是指胚胎在形成之前的原始状态

下的一种物质，这种物质能够促进人体的生长和发育，并具有繁殖后代的功能。也就是说，先天之精都是遗传而来的，它是人体生命的发源地，说白了，就是男人的精子与女人的卵子结合的受精卵。如果一个人的先天之精不足的话，主要表现在幼时的骨软无力和智力不全上面，而成人则表现在男人少精不育和女人闭经不孕方面。

而一个人的后天之精，则主要来源于平时的食物营养之中，食物的营养在经过脾胃的消化吸收之后，再转而滋养身体的各个器官。如果一个人的后天之精出现亏损，则主要表现在营养失调上面，也就是我们常说的体弱多病。

后天之精的作用还表现在精成以后，脑会生出髓来，人体还会长出骨头，而且皮肤也会生出并表现得坚实而有韧性，伴随着长出毛发，通俗的说法就是受精卵以后的整个发育过程。中医学讲，肾可以藏纳精血，所以主命火，命火又是人的生命与精气之源，说的是肾里的阳气，是生命的源动力。如果肾精旺盛，男性则有精气，女性便会月经正常，在这两者都正常的情况下，才会出现孩子。在受精之后，生命所有的发育和生长过程以及抵抗外邪入侵的任务，都落在了肾的身上，肾之精气的盛衰便决定了人类是否能够繁衍生息。因此，肾为先天之本。还有人形象地说：“肾就是人体内的一台发电机，为人体源源不断地提供着阳气的源动力，还是人类生殖的发源之泉，也是人类体内血液的过滤器，更是人类皮肤的保湿器。”

命门之火就是丹田真气的根本，是人体免疫力的本源，所以说肾虚是百病之源。若把肾比作弹药，肝便是枪，子弹如果打完了，枪也就得下岗了。如果房事太多，肯定会伤及肾里的精气，进而导致身体生病，也就是人们常说的“真气不足，百病生”，当然就更谈不上长寿了。

肾为先天之本，而脾便属于“后天”了，脾是一个人的气血生化之源。不管是受精以后在母体内的生长发育，还是出生以后人体生长发育的营养供给，都需要脾胃来进行消化、吸收。只有脾与肾、先天与后天相互支撑，相

互促进，才能保证人的健康长寿。

所以说，这里的先天和后天也是相辅相成的。一个人的先天之精，需要得到后天之精的不断滋补，才能得以充实；而后天之精的产生，又离不开先天之精的温和浸化作用，只有两者相互依存，才能构成人类维持生命活动的基本物质。而这一切都离不开肾，人的健康与否与肾的好坏便有着直接的关系了，所以肾被称为人的“先天之本”是完全有道理的。

肾对生命有何重要意义

肾与人的生命是息息相关的，可以说，人的生命就藏在肾这个“大仓库”里。如果这个仓库满了，人的生命就不至于饿死。按照古人的说法就是，人的生命能否活得长久，全靠对肾的保养是否好。肾好，生命就有活力。

广义地说，不管是动物还是植物，都与肾有关。举一个简单的例子：植物在春夏季节就会茂盛地生长，而到了秋冬季节则呈枯萎之势。其实，并不是因为春夏有多好，如果全靠春夏两季，植物是无法生长的。我们表面上看，秋冬确实是枯萎的季节，但实际上这两个季节是非常重要的。因为秋冬的精气都被藏了起来，正是因为有了这个“藏”，才有了春夏的茂盛。所以，这里的秋冬季节便是植物的“肾”。动物也是同样道理，如果在秋冬季节不将仓库藏满，那么春夏就没有吃的了。

对于人来说，我们几乎时时刻刻都在消耗体内的生命物质，如果这些物质不能及时地补充，人的生命就失去了活力。而我们的肾，便能很好地储藏生命所需的所有物质。那么，肾里究竟藏的是什么呢？精气！这里的精气就包括了先天之精和后天之精。所以说，肾就是人类生命的大仓库。同样的道理，这个仓库越大、功能越全，它的储存能力也就越好，能够供给人体的营养物质就越多，人的生命也就越有保障。所以，人要想生命不

息，首先得为生命储存足够的生命物质；人要想养生，就得首先养好自己的肾。

说到这里，有人要问，那么这个“精”究竟是什么呢？现在，我们就来具体地说说这个“精”。首先，这个精是人骨骼的骨髓。现在流行无土栽培，不管是果蔬还是花草，无一例外地都离不开营养液。植物可以离开泥土，但却离不开营养液，而人骨骼的营养液便是骨髓，如果缺少了骨髓，就会出现骨质疏松、骨痛、粉碎性骨折等疾病。而肾能生产出骨骼所需的营养液——骨髓。

其次，这个精还是人体内的水。人体内不管是缺水，还是水分过多，都会生病，而肾便是这个能够主导人体内水分多少的“总开关”。人将水喝到肚子里后，会浸润到每一个器官，而哪个器官需水量的多少则由肾说了算。一旦肾功能出现了问题，就会出现应该要水的器官得不到水、而不需要水的器官水又多了的情况。具体地说，水多了就会出现水肿等问题，而水少了肯定会出现尿失禁、遗尿等问题。所以说，肾对生命有着非常重要的意义。

肾与其他脏腑的关系

肾与人体内的每一个器官都有着密切的联系，它们相辅相成地构成了整个人体的结构，为人类的生存贡献着不可缺少的力量。

首先，我们来说说肾与心的关系。心主火，位于上方，属阳；肾主水，位于下方，属阴。通常情况下，心阳会下降来温暖肾阴，而肾阴也会上浮以达到滋润心阳的目的，阴阳一定要达到一种平衡互补的状态，人的心与肾才能正常运转。

如果这种平衡受到了破坏，那么，人体机能就不能正常工作，以至于发生病变。如果肾阴不足，而心阳太重，就会出现腰酸、失眠、多梦、心烦等

症状。如果肾阴过盛，而心阳太弱，又会出现心悸、气短、体寒等症状。如果是男子，严重时还会伴随遗精等现象，女子则会出现月经不调等情况。

我们再来说肾与肝的关系。肾主精，而肝则主血，肾藏精，肝藏血，它们都是人体不可缺少的一部分。同时，精与血也是互生的。肾精离不开肝血的滋润，而肝血也离不了肾精的滋养，正常情况下，它们是互帮互助的。一旦这种关系达不到平衡的状态，就会出现健康问题。通俗地讲，如果肝不肯帮助肾了，那么肾就会出现亏损的现象。此时，人就会出现耳鸣、头晕目眩等症状。而肾要是不肯帮助肝了，人就会出现急躁的情绪，严重的还会经常发“无名火”。

接着，我们再来说肾与脾的关系。肾为先天之本，脾为后天之本。前面我们已经讲过先天与后天的关系，在这里不再重复。因为先天受父母的遗传，后天依靠食物的供养，所以它们之间的关系也是互相依存、缺一不可的。如果一方出现问题，就会使阴阳失调，众病丛生。

接下来我们要谈到肾与肺的关系。肾主水，而肺则主气。水不可缺气，缺气就不活，而气也不能少水，少水就会干枯。如果它们之间不肯互相合作了，也会出现病症。通常的情况下，如果水多就会出现水肿的症状，如果气盛则会出现咳嗽喘息的症状。

最后，我们再来说肾与膀胱的关系。肾主里，膀胱则为表。俗话说，做人要表里如一。在这里也是同样的道理，如果出现了表里不一的情况，就会产生病症。如果表强而里弱，就会出现遗尿、尿频等症；如果表弱而里强，又会出现遗精、阳痿等情况。

总之，肾与其他脏腑的关系，都是相辅相成、缺一不可的。

第二章

你对肾健康知道多少

肾虚的分类

肾虚大体上可以分为两种类型，一种叫做肾阴虚，一种叫做肾阳虚。

1. 肾阴虚

肾阴虚严重者，会引起男女不育不孕。对于男性来说，主要表现在精子数量少，而且质量下降，同时伴有性功能障碍。对于女性来说，经期会延长或者缩短，同时会出现口干、失眠、烦躁等症状。而造成肾阴虚的主要原因是人体内液体的缺乏或者减少。这种液体包括血液、唾液、精液、内分泌液、消化液等。这时，就应该针对缺乏的各种不同的液体进行食补，也就是人们常说的，缺什么就吃什么，吃什么就补什么。

2. 肾阳虚

肾阳虚严重者，会导致人的运动系统、内分泌系统、心血管系统等的紊乱。其主要表现有四肢寒冷、多汗、乏力，还可能出现前列腺炎、小便清冷、尿后滴白等，甚至包括一些消化系统症状如大便呈汤样，也包括心血管系统症状如心悸。

肾阳虚有一些症状和肾阴虚也是一致的，比如腰膝酸软、四肢乏力，但

是肾虚更多的表现是功能性的。所谓的四肢不温，肾阴虚是五心烦热，肾阳虚则表现出手脚发凉、面色容易黄白、畏寒怕冷，如果是中青年人，会出现性欲减退、阳痿，人经常会感觉神气疲惫。

肾阴虚与肾阳虚在很多时候也会相互影响。比如，肾阳虚一旦过度，会引发肾阴虚；而肾阴虚过度，也会引发肾阳虚。俗话说，物极必反，就是这个道理。中医讲，以火攻火，以毒攻毒，也就是说，在诊治与进补的时候，并不是缺阳补阳、缺阴补阴就一定是好的。

要说明的是，肾虚时一定不可盲目地进补。比如，由肾虚引起的性功能障碍，如果是由“阴虚”引起的，便不能进补壮阳药，如鹿茸等，否则，不但对此症无益，反而还会伤害自己的身体。此类壮阳药物对于因糖尿病引起的阳痿症状，不仅没有丝毫的帮助，反而可能引发意外事故。而且，有一些人虽然也出现了肾虚的症状，比如性功能减退或者腰酸背疼，但却是因为平时缺少必要的运动所致，并不是什么大的问题，是不需要吃药或者诊治的，只要调整一下自己的生活方式，很快就能恢复如初了。

什么是补肾、养肾、护肾

通常的情况下，人们会将补肾、养肾和护肾混为一谈，认为都是在补肾，其实它们是有明显区别的。如果没能将它们区分开来，就会影响我们对肾的认识，从而错过了对肾的补、养、护的最佳时机。

对于补肾这个词，我们并不陌生，并且也都知道一些补肾的食物及药物。也就是说，补肾是需要药物和食物的，这里所说的药物不是西药，而是中药。但是，养肾和护肾就不同了。所谓的养，就是休养，让肾得到充分的休息；而护，则是保护，让肾不受伤害。

我们的日常生活离不开饮食、起居和适当的运动。保养肾脏，在这些方面都要有一定的讲究，比如清淡的饮食、有规律的起居、经常参加户外运

动等，特别是经常活动腰部，能让腰部的气血得到循环畅通，使肾脏得到很好的滋养。即便知道自己的肾很健康，也是需要进行护肾的，比如热天不让背部外露。不少人在热天都有打光膀子的习惯，这时，如果不注意护肾，就容易让肾着凉。如果有了肾虚的问题，就需要进补了。怎样补肾，也是有讲究的。虽然补肾有时候离不开药物，但却不能乱服药，因为药物都有药性，一旦服错了药，不但起不到补肾的作用，还可能引发其他的疾病，从而影响健康。

影响肾健康的因素

影响肾健康的因素很多，但最重要的是错误的生活方式，具体表现在一下5个方面。

1. 过量食用海鲜并伴随着喝啤酒、抽烟是最伤肾的

因为海鲜含有大量蛋白质，蛋白质如果积累得多了，就会在人体内产生许多尿素与尿酸，过量的尿素与尿酸会加重肾的排泄负担，而肾如果排泄不过来，就会干脆停止工作。如果此时大量地喝啤酒，往往会导致尿酸血症，消减肾的代谢功能。而如果夹杂着抽烟，对肾的伤害就严重了，因为抽烟伤肺，而肺的滋润又全靠肾。

2. 长期熬夜、口味偏咸、喝水少容易患肾病

一个人如果长期熬夜或者工作压力大，会造成消化系统紊乱，对肾的影响也是很直接的。而口味偏咸，加上长时间不喝水，不但会导致血液不能正常流动，还会使血压升高、尿量减少、体内的毒素便不能及时排出体外，极易引发肾积水、肾结石等疾病。

3. 用药过多、过杂容易患肾病

俗话说，是药三分毒。特别是各种药物混在一起吃，而且量还特别大，就会在体内积留大量毒素，加大了肾的工作量，如果肾无法得到休息，人就