

中医养生嘉年华系列

谢春玲 著

就是养命根

养肾



养生必养肾，肾精充足脏腑安

《黄帝内经》：肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。

男人想潇洒阳刚，可养肾来实现愿望  
女人要健康漂亮，就把养肾列入健康日程

肾气足，这辈子都会被人夸“年轻”

中医养生嘉年华系列

谢春玲 著

# 养肾

就是养命根

先天之本  
养生之根



### 图书在版编目(CIP)数据

养肾就是养命根：先天之本，养生之根 / 谢春玲  
著. —南京：江苏科学技术出版社，2014. 1  
ISBN 978-7-5537-2207-8

I. ①养… II. ①谢… 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 247927 号

### 养肾就是养命根：先天之本，养生之根

---

著 者 谢春玲  
责 任 编 辑 钱新艳  
责 任 校 对 郝慧华  
责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

---

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼，邮编：210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
排 版 南京展望文化发展有限公司  
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

---

开 本 718mm×1000mm 1/16  
印 张 15  
字 数 200 000  
版 次 2014 年 1 月第 1 版  
印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷

---

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-2207-8  
定 价 29.00 元

---

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。



说到肾，很多人都会想到肾虚。因为，在人们的传统认识中，肾功能代表的是男人本色。对于人们，尤其是对男性朋友来说，肾虚是一个十分敏感的词。所以，在日常生活中，我们会发现，很多男人可以承认自己长得丑、贫穷、身体差，但你要是说他肾虚的话，那他绝对打死都不会承认。作为一名中医从业人员，在这里我想告诉大家的是，一方面，肾就好像是生命和身体的根一样，可以涵养我们的一身，同时也伴随我们的一生；另一方面，肾虚不光是男人的事情，女人、老人、小孩也会肾虚。

按照中医的理论，我们的身体主要由精、气、神三部分组成，其中又以精与气为根，它们都贮藏在我们的肾脏里面。而且《黄帝内经》还说：“肾主藏精，主水液，开窍于耳、司二阴，主骨、生髓、通于脑，其华在发，在志为恐。”因此，肾历来都被中医学家的视为“先天之本”，是我们的生命之源，健康之源。如果把人体比喻成一个王国的话，那么肾就好比是“国母”，涵养着整个人体王国。

确实,我们身体里的肾脏功能十分强大,只要肾还有 20% 的功能,就能够基本满足人体正常的需要。为此,还曾经有人把它比喻成我们身体里的“劳动模范”。但更为重要的一点是,越是强大的东西,它的弱点也十分明显,肾脏虽然强大,但也十分脆弱,特别容易受到损伤。最关键的是,它的自我修复能力也很差。试想一下,如果身体里缺少一个肾脏,那剩下唯一的一个又过度劳作受到损害而难以修复和康复,那我们的生命也就危在旦夕了。就算是我们身体里两个肾功能都健全,也应该悉心地将它们养护好,并将养肾护肾放在养生事业的重要位置之上。

现代人为了追求更高、更快的学习或者工作效率,不得不加快自己的步伐,跟上这个时代的节奏。因此,在高压面前,大家的生活也越来越没有规律可言,饮食不节制,加班熬夜,过度操劳,纵欲……这些都像一个个贪婪的“吸血鬼”一样,不停地、大量地吸去人们体内的肾精与肾气,使精气大量消耗,入不敷出,不能为健康提供充足的养分。或是直接造成肾受到损伤,而导致肾虚早衰的出现和疾病的发生。例如会表现为:头晕耳鸣,听力下降,视力减退,头发早白、掉落,面色无华,体质变差、抵抗能力下降,腰膝酸软,大便秘结、稀溏,尿频、尿失禁,及男性阳痿、早泄、遗精,女性白带、月经不调等等。

当然,有些人是因为先天不足导致的肾虚、肾功能失调。但不管是先天不足,还是后天失养,都可以通过后来的补养,使我们的肾脏达到健康的目的,远离各种肾虚之症,让它发挥出正常的功能来。

那么,怎么样才算得上是养肾呢?遇到了肾虚的情况我们又该怎么办?

很多人都会说，壮阳啊！吃些高级保健品吧！吃牛鞭、羊鞭吧！吃“六味地黄丸”吧！做推拿按摩吧……实际上，这些说法和做法也都很片面。肾虚不一定都要“壮阳”，“六味地黄丸”也不能包治肾虚，高级保健品也未必比普通食材好，而且并不是所有的推拿按摩都能调理肾虚……

总而言之，养肾补肾大有学问。

因此，出于帮助大家正确看待肾虚，以及认识到肾功能对我们人生健康的重要性这一重大目的，我特别编写了这本《养肾就是养命根》。在书中，我根据自己多年的学习与从医经验，凡是在养肾中容易涉及到的种种问题，都会从中医的角度，用通俗易懂的语言来给大家进行详细的阐述，教你如何将自己的肾养好补好，从此远离肾虚，拥有一个健康幸福的人生。

谢春玲

癸巳年仲夏



# 目 录

## 第一章

### 肾属水,是身体王国的“国母”,涵养人一身

- ◎ 肾是“先天之本”,养生先养肾 ..... 2
- ◎ 肾是健康长寿的“根”,肾精充足脏腑安 ..... 5
- ◎ 肾气足,这辈子都会被人夸“年轻” ..... 8
- ◎ 肾主骨主水,肾好人强健又滋润 ..... 10
- ◎ 肾生髓通于脑,欲使脑子好使先养肾 ..... 12
- ◎ 肾华在发,肾好的人秀发乌黑靓丽 ..... 15
- ◎ 肾开窍于耳,肾好的人耳聪目明 ..... 17
- ◎ 肾好性也好,家庭和睦多幸福 ..... 19

## 第二章

### 养肾抗衰,先来查查你的肾虚不虚

- ◎ “白了少年头”,预示肾中精血不足 ..... 22



|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ◎ 面色黧黑无华,应考虑肾虚的可能·····      | 24 |
| ◎ 牙齿松动,有时可从肾虚找到答案·····      | 26 |
| ◎ 记忆力减退,找找肾的毛病·····         | 29 |
| ◎ 听力减退,肾虚有时是原因·····         | 31 |
| ◎ 免疫力下降,多考虑肾虚的因素·····       | 33 |
| ◎ 腰膝酸软,肾虚“可见一斑”·····        | 35 |
| ◎ 尿频尿失禁,多半是肾虚惹的祸·····       | 37 |
| ◎ 白带、月经异常,也是肾虚的直接或间接结果····· | 40 |
| ◎ 肾虚分肾阳虚和肾阴虚·····           | 42 |

### 第三章

#### 知道补肾的重要性,更要避免补肾的误区

|                              |    |
|------------------------------|----|
| ◎ “肾虚”不要羞于口,更别怕找医生·····      | 46 |
| ◎ 不要认为肾虚都要“壮阳”·····          | 48 |
| ◎ 适合别人的“壮阳”保健品不一定就适合你·····   | 51 |
| ◎ 肾虚不仅仅是吃“六味地黄丸”这么简单·····    | 53 |
| ◎ 肾虚不要在家随便乱治·····            | 56 |
| ◎ 肾虚不只是性生活惹的祸,别毁了你的“性”福····· | 58 |
| ◎ 补肾不只是男人的事,女人也要警惕肾虚·····    | 61 |

### 第四章

#### 求医不如求食,厨房自有补肾“良药”

|                          |    |
|--------------------------|----|
| ◎ “逢黑必补”,补肾可选黑色的食物·····  | 66 |
| ◎ 桑葚是滋阴补肾的“民间圣果”·····    | 69 |
| ◎ 枸杞个小功效大,滋肝补肾顶呱呱·····   | 72 |
| ◎ 山药是补益脾肾的“上品”·····      | 75 |
| ◎ 花生、核桃、栗子当零食,补肾又解馋····· | 79 |



- ⊙ 豇豆、刀豆、花豆是守卫肾精的“忠诚卫士” ..... 82
- ⊙ 赤豆健脾益肾,利水消肿,一用就轻松 ..... 85
- ⊙ 芡实补肾,让人强壮脑子更灵光..... 88
- ⊙ 莲子滋补元气,益肾涩精人不虚..... 91
- ⊙ 肾虚小便不痛快,就请小米来帮忙..... 94
- ⊙ 芋头添精益髓,常吃身体棒..... 97

## 第 五 章

### 人体自带补肾“大药房”,用好经穴养好肾

- ⊙ 肾经当令,循肾经按摩很养肾 ..... 102
- ⊙ 膀胱经推一推,养肾排毒“一招清” ..... 105
- ⊙ “涌泉穴”压一压,补肾固元全靠它 ..... 107
- ⊙ “太溪穴”揉一揉,汇聚元气养肾不用愁 ..... 110
- ⊙ “关元穴”封藏一身真元之处,摩腹肾好人更靓 ..... 113
- ⊙ “气海穴”常“温”揉,化生先天之气对肾好 ..... 116
- ⊙ “肾俞穴”拔一拔,输注肾气人更年轻 ..... 119
- ⊙ 温灸“命门穴”,可让生命之火更旺 ..... 121
- ⊙ “三阴交穴”常灸,通补肝、脾、肾,让补肾事半功倍 ..... 124

## 第 六 章

### 做自己的医生,药房里买得到的补肾大药

- ⊙ 何首乌补养精血,常人肴能让人延年不衰 ..... 130
- ⊙ 杜仲补肝养肾,当茶饮很益肾 ..... 132
- ⊙ 锁阳可补肾强筋,让衰老来得更晚些 ..... 135
- ⊙ 肉苁蓉补肾强阴,能保证人更年轻 ..... 138
- ⊙ 生地滋阴补肾,“服百日面如桃花,三年轻身不老”  
..... 140

- ⊙ “六味地黄丸”补肾阴抗衰老..... 143
- ⊙ “左归丸”补肾填精,对中老年人最好 ..... 145
- ⊙ “金匱肾气丸”温补肾阳,延缓衰老更防病 ..... 148
- ⊙ “五子衍宗丸”——男人补肾的“第一方” ..... 150
- ⊙ “金锁固精丸”补虚固肾身体壮..... 153

## 第七章

### 小习惯大保健,养肾要立足于生活细节

- ⊙ 每日梳头百下,补肾人不老 ..... 158
- ⊙ 每天晚上一盆汤,泡脚养肾胜“参汤” ..... 161
- ⊙ 晨起“叩齿吞津”,能养一生肾精 ..... 163
- ⊙ 扫耳、提耳、摩耳,每天必做的“抚耳强肾功” ..... 166
- ⊙ 坐时学“提肛”,平衡脏腑肾更强 ..... 170
- ⊙ 睡前“金鸡独立”,补肾又助睡眠 ..... 173
- ⊙ 肾经当令,“吹”字功法最养肾 ..... 176
- ⊙ 每天喝好三杯水,排毒养肾人不累 ..... 179
- ⊙ 睡好子午觉,年长不见老 ..... 181

## 第八章

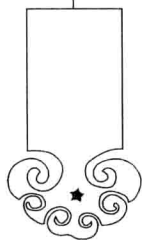
### 男人想潇洒阳刚,可养肾来实现愿望

- ⊙ 《黄帝内经》提示男人养肾,注重八年一周期 ..... 186
- ⊙ “色”字头上一把“刀”,补肾注意节欲保精 ..... 189
- ⊙ 提升性功能,补肾还要注意养肝 ..... 192
- ⊙ 阳痿别气馁,辨证施治让男人有底气 ..... 195
- ⊙ 早泄补肾还要医心,中医药膳可辅治 ..... 198
- ⊙ 滑精和梦遗不是大问题,补肾固精的妙法可学习..... 201
- ⊙ 男性不育找中医,分清病因从“肾”医 ..... 204

## 第九章

### 女人要健康漂亮,就把养肾列入健康日程

- ⊙ 《黄帝内经》提示女人养肾,注重七年一周期 ..... 208
- ⊙ 女人怕冷,暖肾可调理 ..... 211
- ⊙ 女人不漂亮老得快,补肾的美容食物要多吃 ..... 214
- ⊙ 肾虚的女人爱被疼痛纠缠,对症下药脱苦海 ..... 216
- ⊙ 月经不调,补肝肾的养血方法可尝试 ..... 219
- ⊙ 女性不孕,找中医师给你试着从肾治 ..... 222
- ⊙ 更年期综合征,试试花草茶的补肾调理法 ..... 224
  
- 后记 ..... 227



## 第一章

# 肾属水，是身体王国的“国母”， 涵养人一身

肾为“先天之本”，是人的生命之源。它既能滋养五脏六腑，又主水主骨，生髓通于脑，同时还开窍于耳，其华在发，主管着人的生长、发育、生殖和衰老。如果把人体比喻成一个王国的话，那么肾就好比是这个王国里的“国母”，涵养着人的一身。因此，肾精、肾气的充足与否，肾的阴阳是否平衡，都直接影响到全身的健康状况和寿命。所以日常养生，必须养好肾。

## ◎ 肾是“先天之本”，养生先养肾

《黄帝内经》及众多中医养生古籍中讲，肾是“先天之本”，藏“精”之所，所藏之精，既包括先天之精，又包括后天之精，对人的生长、发育、繁衍，甚至生老病死等有着决定性的作用，所以应该注意保养肾。肾好的人一辈子都安康。

曾经有位专家在一次户外活动中，与一群大爷大妈讨论健康长寿的问题。大家可谓都是“专家级”的人物啊，养生保健内容也是五花八门。

比如李家的大妈说：“我养生重要的是心宽体胖，烦心事不见，儿子儿媳妇赶出去自己过，眼不见心不烦，活得自在，健康长寿。”

刘家的老爷子则说：“我养生重在练气功，气血通畅，人也精神，百病不生！”

陈家的大娘也不示弱，开腔道：“我养生重在吃好喝好，人家不是说了吗：吃得好，活得好。所以我什么都吃，人也健康！”

.....

在一旁的专家听得是五花八门，也哭笑不得，有对的，有错的，就是没有人说养肾的。好不容易找了个机会，专家插嘴告诉大家养肾是养生的重要方法，则搞得大家一头雾水，还有人小声嘀咕：“那是肾虚人养生的事，与我们无关！”

专家很是用心，硬是哄着一帮老爷子老太太听明白了养肾的重要性，更让他们认同这种观点，当然他们回家也开始养肾啦，后期跟

踪调查，效果不错。

在中医理论中，肾被誉为“先天之本”，肾藏精，能决定人的生老病死，肾好的人才能健康长寿。

在《黄帝内经·素问·上古天真论》中讲，“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”，而在《黄帝内经·素问·六节藏象论》中讲，“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也”。都说明了肾是藏“精”之所，对人的生长、发育、繁衍，甚至生老病死等有着决定性的作用，所以应该注意保养肾。

肾所藏之精，既包括先天之精，又包括后天之精。

肾所藏的先天之精是人体先天存在的基础，它禀受于父母，充实于后天。在《黄帝内经·灵枢·决气》中讲，“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精”，即所谓“人始生，先成精”以及“生之来，谓之精”，这种“精”是父母禀赋遗传的，是一种与生俱来的、有生命的物质，是人体生命活动的基础，藏之于肾，并在人体出生之后，得到后天之精的充养，成为人体生育繁殖的基本物质，故又名之曰“生殖之精”。

肾所藏的后天之精，是指五脏六腑之精，即所谓的“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。”它源于后天水谷精微，即吃喝所吸收的外界环境的营养物质，转化成具有营养脏腑组织的作用的营养物质，也被肾所藏。

肾中先天之精与后天之精密切相关，相辅相成，互助互用，共同构成肾中精气。根据机体的需要，重新输送至其他脏腑，成为脏腑功能活动的物质基础。如此，先天之精和后天之精，互相激发，循环往复，生生不息，人也生生不息，健康长寿。

如果人的“先天之精”不足，或者后天之精又不好好补养，那么人就难以健康、长寿，甚至连做个正常人都难。

比如生活中,生下来有缺陷的孩子,这多是“先天之精”不充实而导致的。而先天禀赋很强者,又可能因为后天营养不足,或是过于劳累,或者环境外邪不注意避免,影响到“后天之精”的充实,同样也会影响到人的健康,长寿。生活中大家可能见到过这样的现象,上一代身体弱,贫穷,下一代如果没有好生活,同样生活贫穷,身体虚弱。过去有钱人家迷信,会用“冲喜”的办法,来为先天禀赋不足的人改变健康状态。其实,这反倒对患者来说是一种伤害,如果注重从饮食,生活起居,经穴功法等来保养“后天之精”,从而补足“先天之精”,那么患者不需要“冲喜”也能够健康长寿,带病延年。

所以了解了这些,对于现在的人来说,一定要注意养好肾。不管你的先天禀赋强弱,不管你是多大的年龄,不管你是男还是女,一定要注重养肾,注重肾精、肾气的补给和保养。强肾,就能健康长寿,也能拥有幸福的人生。

另外,还要重点提醒各位准备为人父母的年轻人,为了你们的健康平安,为了孕育出先天禀赋很强的下一代,则更要注意了,保养自己的“先天之本”,注重养肾,则会给下一代带来“福音”,保证下一代的“先天之本”——肾强,下一代也会更好命!



### 小贴士

养肾是一个人自始至终的行为,因为人的生长老病衰等都离不开肾的养护。养肾就像养其他脏腑一样,是贯穿人的一生的,并不只是肾虚人的事,并且养好肾人更易得长安,所以要端正养肾思想,把养肾列入养生日程上的重点。



## ◎ 肾是健康长寿的“根”，肾精充足脏腑安

如果把人体脏腑组织比喻成一棵树的话，那肾就好比是树根和树干，而其他脏腑就好比是树枝树叶。只有肾精充足，身体之“根”健壮，五脏六腑得到充足的营养，人体才能健康生长，长盛不衰。

在我的从医生涯当中，有过无数患者，我记得去年我接待过一位姓刘的先生，他的年纪在40岁左右，来我这里主要是想治疗他的心烦、失眠和多梦的症状。他跟我说，他以为是工作压力大造成的，于是在家静养了一段时间，还吃了许多治疗失眠的药物。但总是好了一阵子，又复发。折腾了一年多，不但病没治好，人更没有精神了。经人介绍才找到了我这里。听他那么一说，我就明白了他这个心烦、失眠、多梦的症结所在。再一把脉，脉象细数（脉细直而软，速度很快，一息五下以上），查看舌苔时，发现舌根两边有些红色的刺丘，表面苔量少，这是阴虚的症状啊！于是我跟他讲：“如果病症严重，可以继续吃那些安神养心的药物，但一定要补肾养肾。”于是我又给他开了一个补肾养肾的方子。

说到这里，可能很多人都要问了，治疗失眠、多梦和补肾有什么关系呢？在这里我们就先来讲一下肾与心的关系。心居于上位，属阳，在五行中属火；而肾位于下方，属阴，在五行中属水。在通常情况下，心火下降于肾，帮助肾水保持应有的温度；同时，肾水又上济于心，帮助心阴的生长，避免心阳过亢。中医将这一现象称为“心肾相

交”；反之，则称为“心肾不交”。如果肾精不足，肾阴也会随之亏缺，在肾水缺乏的情况之下，心阴就会有失制约，出现心阳过亢，具体表现为心烦、失眠、多梦、遗精等症状；同样，心阳虚弱，肾水不温或不能化气，就会上溢于心，出现心悸、水肿等病症。

除了心以外，肾还与肝、脾、肺等脏腑有紧密的联系，共同维持着身体的健康。通过上文的学习，我们都已经知道，藏精是肾的主要生理功能之一。中医学理论认为，“精为生命之本原”，它是人体中最精华的物质，是生命的基础。肾所藏之精分为先天之精和后天之精两种，它们的盛衰决定着人体的生长发育情况及身体素质。因为精藏于肾脏之中，而中医上将之统称为“肾精”。肝脏与脾脏都与它有着直接的联系。

藏血是肝的主要功能之一，而血是维持人体生命的基础物质之一。肝血需要肾精的滋养，而肾精又依赖于肝血的化生。如果肾精亏损，则会导致肝血不足，而肝血不足，也会影响导致肾精亏损。中医上说的“精血同源”，或“肝肾同源”指的就是这个意思。此外，肝的疏泄功能与肾的封藏功能之间也是相互制约的。任何一方的功能失调，都会影响女子的月经来潮和男子的泄精生理功能。

中医把肾称为“先天之本”，把脾称为“后天之本”，它们之间的关系又如何呢？从理论上来说，脾主运化，脾气的健运，需要肾阳的温煦；而肾精更离不开脾所运化的水谷精微的补充。它们在生理上相互资助促进，在病理上互相影响，互为因果。可以说，很多脾胃方面的疾病都是因为肾精不足导致。此外，脾可以运化水湿，肾负责气化水液，脾肾两脏在津液代谢方面也是共同起作用的。

中医理论认为，肾主水。而肺主肃降，有通调水道，使水液下归