

实用 中医保健事典

简易养肾之道

——道生 著——

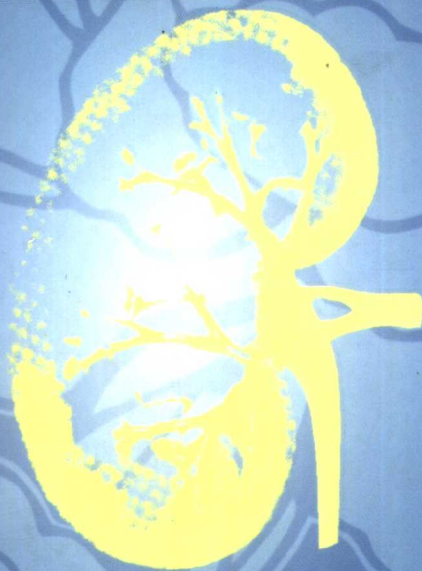
“健康就是财富”，养生之道重在平时。

本书针对不同体质对症下药，

从中药、食疗、针灸、脚底按摩到生活作息全方位介绍，

让您以经济实惠又省时的方式，

调养出最佳健康状况。



中原农民出版社

实用 中医保健事典

简易养肾之道

——道生 著——

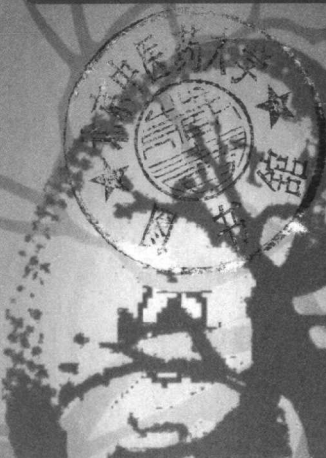
“健康就是财富”，养生之道重在平时。

本书针对不同体质对症下药。

从中药、食疗、针灸、脚底按摩到生活作息全方位介绍。

让您以经济实惠又省时的方式。

调养出最佳健康状况。



0189091

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易养肾之道/道生著. - 郑州:中原农民出版社,
2003.5

(实用中医保健事典)

ISBN 7-80641-656-0

I. 简… II. 道… III. 补肾 IV. R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 022811 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—5751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南第一新华印刷厂

开本:890mm×1240mm A5

印张:4.625

字数:62 千字

印数:1-3000 册

版次:2003 年 5 月第 1 版

印次:2003 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN7-80641-656-0/R·082 定价:14.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

【序】

现代社会生活紧张、忙碌，导致人身体不适，百病丛生。为提升国人的身心健康，减少医疗资源过于浪费，笔者决定将研习中医多年的心得，提供社会大众参考。

这一系列如何强化脏腑功能的书籍，共计五本，内容包括肝、心、脾、肺、肾，讲述如何从食疗、针疗、脚底按摩以及作息等方面，以少量的金钱、时间，在居家生活中放松自己，取得简易的养生之道，提高生活品质。该系列之五《简易养肾之道》，特别强调“肾藏精，为先天之本”，精能化气，肾精充，肾气强则人体就生长发育良好，体质就壮且寿命长。本书特别推荐食疗养生法及足疗按摩，在对治肾系病变方面疗效特别显著。

其中，食疗方面所建议的蔬果，大多价廉物美，素食者可安心品尝。荤食者在吃腻了大鱼大肉之余，多摄取新鲜蔬果一则可换换口胃，二则可降低血液中的脂肪含量，使血液循环更加顺畅。建议方剂除了极少数方剂含动物性药物之



外，其余多为植物性药物，这是本系列书籍的一大特色。



“健康就是财富”，本套书就如何强化脏腑功能，提供了食疗、中医药、针灸及脚底按摩等方法，供读者依自己的体质，找寻治病对策。尤其针灸、脚底按摩更可按图索骥，假使您不会针灸，可在饭后1个小时，或闲暇时经常用脚底按摩棒，或用圆珠笔套按压上述穴位；或自购一台小型针灸电疗仪器，将塑胶片置于穴位上，再用带子绑好，用平补平泻法电疗30分钟即可。为居家保健简单易行的方法。

『健康就是财富』，如何强化脏腑功能，达到养生保健之目的，本书提供了食疗、中医药、针灸及脚底按摩等方法，供读者依自己的体质，找寻治病对策。

要强调的是，养生之道重在平时，并配合自己的耐心和毅力，经过一段时间才会展现成效。表面的皮肤保养、昂贵的健身费用，或许可一时见效，但不能持久。事实上，养颜美容、延年益寿之奥秘，尽在强化“五脏六腑”的功能之中。所谓“有诸内，必行诸外”，腹有诗书气自华，脏腑健康貌如花。中医阴阳、表里、虚实、寒热八纲辨证是老祖宗留传下来的宝贵遗产，彼此互

【序】

相联系而不可分割，颇值得国人重视。

藉由这一系列书籍的推出，企盼国人能重新审视“天人合一”的观念，并以崭新的思维角度，看待千古留传下来的医方良药。预祝诸君从这一系列保健书中获益良多、长寿健康、吉祥如意。

▶ 请注意！

1. 书中所提的“证”，指中医的证候或证型，而非西医所云的“症状”。换言之，“证候”或“证型”的范围较“症状”广，特此一提。

2. 本系列书中“脚底按摩”中的某脏器反射区与西医神经学中所说的“反射”是不同的。本系列书中的“反射区”是指人体的组织器官在无外界刺激的情况下投射在两脚相对应



的解剖位置，双脚存在着这种反射的特性，这是一种特殊的自然现象。

而西医神经学中所说的“反射”是指人体对外界的刺激不经大脑的综合判断、分析，自行产生的动作反应，引发不随意肌的收缩，亦即机体对外界刺激不自主的反应。



「健康就是财富」，如何强化脏腑功能，达到养生保健之目的，本书提供了食疗、中医药、针灸及脚底按摩等方法，供读者依自己的体质，找寻治病对策。

3. 本系列书中“针灸”部分常提到的

桡侧，即手大拇指侧；尺侧即指小手指侧；胫骨侧，指腿内侧，即脚大拇趾侧；腓骨侧，指腿外侧，即脚小趾侧。

4. 针灸方面，则特别提醒您——最好

由技术纯熟的针灸师进行扎针。尤其是前腹后背的穴位，内有脏腑，千万马虎不得。切记！不要自己扎针或由家人代劳，以免不小心扎到动脉或禁针穴。况且针灸的禁忌尚包括大饱、大饥、大虚、大热、大醉等情况呢！

笔者思佛谨识于台北

2000年7月25日

SAB15/03

序

【前言】

也许您读了本系列书的养肝、脾、心、肺之道，这个“养肾之道”虽然位列最末，但它却是人生命之根本。常言道：“人不可以忘本。”“根本坏，何为人。”所以，养肾之道是让您牢牢掌握这个根本，护养这个根本，就像树木根好本固，就可以长青不衰。

提起肾脏病很容易使人联想到尿毒症，上万元的腹膜透析，几万、几十万的肾脏移植，叫人莫不谈肾病色变。可是，您不必惊慌，学点有关中医知识，从平时做起，从小病治疗，手术开刀，就大可不必了。

《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》说：“肾者，作强之官，技巧出焉。”可见人的精明强干、聪慧灵巧都与肾密切相关。这里提到的肾可不只是西医所说的泌尿系统的肾呀，中医的“肾”范围要大些，它不仅仅是西医学上泌尿系统的一个脏器，还包括“下丘脑-垂体-肾上腺皮质系统”，“下丘脑-垂体-性腺轴”等内分泌系统以及生殖系统、骨、骨髓、大脑和免疫系统。这诸多系统脏器的实质损害和功能失调，都与中医肾密切相关。所以，许多内分泌系统、免疫系统、生殖系统，甚至神经系统的多种慢性病都与之有关。所以，不要一提“肾”，就想到俗称的两个“腰子”。



“肾藏精，为先天之本。”精能化气，肾精所化的气称为“肾气”。肾精充，肾气强则生长发育就好，体质壮且寿命长。反之，肾气弱，生长发育差，体衰寿命短。肾精充，性功能、生殖能力也强。相反，肾精亏，容易产生性功能障碍，影响生殖能力。先天之本是父母遗传的，父母肾气强，遗传基因好，后代身体就健壮，不会得遗传性疾病。所以中医将先天之本的肾，视为人生命之根本，要求人们随时都注意维护这个根本。



「肾藏精，为先天之本。」精能化气，肾精充，肾气强则身体生长发育就好，体质壮且寿命长。「肾主骨、生髓、通于脑」，可见骨骼的坚强、骨髓的充盛、大脑的健全都与肾关系密切。

“肾主骨、生髓、通于脑”，“脑为髓之海”，可见骨骼的坚强，骨髓的充盛，大脑的健全都与肾关系密切。若肾气虚不主骨生髓，则骨弱髓亏，脑海不足而出现痿软和智力减退等病理现象。

“腰为肾之府”，肾气强则腰壮有力，肾气弱则腰膝酸软。

“肾开窍于耳，其华在发。”耳聪听力好，是肾精充盛的表现。一头黑亮的秀发，是肾精滋养的。若肾精亏虚则发早白而脱落，耳失聪而耳鸣。所以，要想听力不减退，要想一头秀发不早白、不脱落，就要保养好肾。

【前言】

一年四季，肝主春，心主夏，肺主秋，肾主冬。冬天不善于保养，冬季寒冷之气最易损伤肾阳。

在木、火、土、金、水五行之中，肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水。五行相生相克，五脏相互协调，确保全身阴阳平衡，生理功能正常。一旦五脏生克失常，协调紊乱，就会发生肾水不涵养肝木，导致肝阳上亢；肺金不生肾水，致肺肾两虚等病理状态。所以，只有掌握中医肾及其相关理论，才能避免和对付外邪的入侵，才能合理饮食和正确应用食疗，才能自觉地改变不良生活方式和保持平衡心态，才谈得上真正的养肾之道。

既然如此，本书所介绍的肾系疾病，是泛指实质肾脏及肾经所循行的部位和其所联系的脏腑所出现的证候，并非只限于西医的肾炎、尿毒症、肾病综合征等疾病。不管什么样的肾系疾病，只要根据书中所介绍的证型，针对性地选用食疗、药方、针灸、脚底按摩，就会取得满意效果。所以，何惊慌之有呢？

本书将肾系疾病的证型分为十一种，计有肾气不固、肾不纳气、肾阳不振、肾虚水泛、肾阴亏虚、肾阴虚火旺、肾脾阳虚、肾阴虚肝阳亢、肾气不化、肾不济

心、肾膀胱湿热。

也许您首先要问，什么样的人最容易患上肾系疾病呢？这里我就要告诉你了。



1. 先天禀赋不足的人。所谓先天禀赋，就是父母遗传。若父母有肾病就可能遗传给下一代，即“种瓜得瓜，种豆得豆”，什么样的种子就开什么花，结什么果，这是遗传基因决定了的。所以，若怀疑是否亲生父母，作遗传基因——DNA 鉴定，一查便知奥妙的所在。

2. 七情过激，用脑过度，持久用力的人士。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中说：“恐伤肾。”何止是恐惧，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情过于激动，都会使肾受到伤害。肾生骨髓，脑又为髓之海，所以肾有充养脑髓的作用。反之，用脑过度，绞尽脑汁就会损伤肾。《黄帝内经》说：“强力举重则伤肾。”长时间的超负荷劳动，也会使肾受伤。

3. 不实行合理饮食的人士。平时饮食随心所欲，或恣意吃肥甘厚味，或狂饮烈酒、咖啡，或终日吞

「肾藏精，为先天之本。」精能化气，肾精充，肾气强则身体生长发育就好，体质壮且寿命长。「肾主骨、生髓通于脑」可见骨骼的坚强、骨髓的充盈、大脑的健全都与肾关系密切。

【前言】

云吐雾，以饮代食。《黄帝内经》说：“咸伤血。”过吃咸则伤肾。大鱼大肉抑遏肾阳，烈酒等食物耗损肾阴。

4. 反复感冒的人士。“百病都从感冒起”，肾病也不例外。《黄帝内经》说肾“为阴中之太阴，通于冬气”。因此，外感六淫邪气风、寒、暑、湿、燥、火中，冬天严寒之气易直接伤肾，所以冬季要特别注意防寒保暖，以呵护肾气，切不可要风度不要温度。

5. 患病经久不愈，病程特长者。清代中医大家叶天士在《临证指南医案》中指出：“久病不已，穷必及肾。”

6. 沉溺于夜生活，纵欲贪欢的人。如今酒吧、歌舞厅、夜总会林立，吸引了不少男男女女。工作学习之余，适当娱乐放松是无可厚非的，但沉溺此道者，多半未老先衰，又借助“伟哥”重振雄风，结果肾精耗竭，没有不伤身损命者。所以古代医家谆谆告诫，“房劳伤肾”，孔子曰：“君子戒之在色。”

7. 不遵医嘱，跟着广告走，乱吃保健药，损伤肾脏的人。有些商家为追求高额利润，推销伪劣药



品，这些药品中重金属及有害物质严重超标，常吃这类保健药容易损伤肾脏。



我们常听到患肾病的人，不是做腹膜透析，就是要开刀换肾，费用之高，给病人和提供肾脏之人带来的痛苦，不是一般人所承受得起的。何况换了肾也不一定就能存活很长时间。目前，排斥反应的问题还没完全得到解决，目前最长的换肾者也只存活了十几年，一般只有几年的时光。所以，平时就要注意保养，不要等到有了病再去治，那就有点晚了。

要用中医药养生防病和治疗疾病，就得先了解和掌握有关的中医基本理论和简易的基本技能。

本书是讲“养肾之道”的，有关中医肾的理论前面已简要提及，现在重点谈谈有关肾病的舌诊和脉象。因为这是中医最基本的技能，不可不知。虽然我们不是医生，作为自身保健，也应略知一二才好。

「肾藏精，为先天之本。」精能化气，肾精充，肾气强则身体生长发育就好，体质壮且寿命长。「肾主骨、生髓、通于脑」，可见骨骼的坚强、骨髓的充盛、大脑的健康都与肾关系密切。

【前言】

肾系的望诊和脉象：

“舌为心之苗”，能直接反映出心的问题。所以，通过望舌质、舌苔的变化也可测知肾的情况。望舌质（舌尖、边，舌苔未覆盖的部分），主要是看颜色的变化。正常的舌质红活，即不特别红赤，只是有血色而津润有光泽。超过正常的红，或不及正常红的淡红或淡白都是病。正常舌苔是薄白津润的，黄、厚、腻都是病态。现将与肾病相关的舌质和舌苔列表如下，以供参考。

证候	舌质	舌苔
肾气不固	淡红	白而润
肾不纳气	淡红略紫	白厚而润
肾阳不振	淡白	白润
肾虚水泛	淡白胖嫩	白滑
肾阴亏虚	红少津液	少苔或无苔
肾阴虚火旺	深红而干	薄黄或无苔而干
肾阴虚肝阳亢	红而少津液	黄而少津液
肾脾阳虚	胖嫩淡白有齿印	白水滑
肾气不化	淡红	白润
肾不济心	淡红不灵活	白黄相间或少苔
肾膀胱湿热	红赤	黄厚腻

从表中不难看出，“肾气不固”、“肾不纳气”、“肾

阳不振”、“肾脾阳虚”、“肾气不化”，都属于肾的阳气偏虚，火力不足，所以舌质表现为淡红，阳虚较重者表现为淡白，舌苔多是白而津润。“肾阴亏虚”、“肾阴虚火旺”、“肾阴虚肝阳亢”都属于肾的阴精不足，阴不足则水少，水少则火旺，所以舌质红而少津液，就会都出现少苔或无苔或苔黄而少津液。这些东西无须死记硬背，了解其大概，只要记住偏阳气虚的舌质淡，偏肾阴精虚的舌质红；偏阳气虚的舌苔白润，偏阴精虚的舌苔少津液。掌握这个要点就行了。

至于“肾不纳气”舌质略带紫色，那是因为呼吸喘促，缺氧造成的，中医称为有“淤血”。

至于“肾膀胱湿热”，是由于肾膀胱感染的湿热之邪，舌质红赤即鲜红，是实在的热表现，舌苔黄厚而腻（油光光的如涂了层蜡），这是湿热的典型反映。

关于脉象，这可不是一下子讲得清，说得明的。就是讲清了，也会出现“心中明了，指下难明”的情况。搞专业中医的尚且如此，何况我们为了养生，只需了解个大概就行了。其要点是，肾病因位置在下，所以脉都沉。沉脉表示病在下部，需重按至筋骨，指下感觉才明显。脉沉数，数是脉搏动得快，表示有火有热。沉细而数表示阴虚之虚火，脉滑数不细，表示有实火，如湿热之火。脉不数而缓慢（迟），多表示肾阳虚或肾气虚。



「肾藏精，为先天之本。」精能化气，肾精充，肾气强则身体生长发育就好，体质壮且寿命长。「肾主骨生髓、通于脑」，可见骨骼的坚强、骨髓的充盛、大脑的健全都与肾关系密切。

【前言】

问：中医重视“治未病”，即以预防为主。我们平时如何实行“养肾之道”，预防肾系疾病的发生呢？

答：在起居方面，要如《黄帝内经》所说的“起居有常，不妄作劳”，即要规律作息，不要违反常规，妄行妄为，如“强力举重，则伤肾”，起过自己体力的极限，干自己力不能及的事，就容易损伤肾脏。纵欲好淫，必然耗伤肾精和肾的真元之气。

在锻炼方面，因为“腰为肾之府”，锻炼腰部就能养肾。具体方法因人而异：青壮年可锻炼腰





「肾藏精，为先天之本。」精能化气，肾精充，肾气强则身体生长发育就好，体质壮且寿命长。「肾主骨、生髓，通于脑」，可见骨骼的坚强、骨髓的充盈、大脑的健全都与肾关系密切。

力，如做仰卧起坐；老年人运动不方便，可按摩肾部命门穴和肾俞穴的皮肤至发热，有壮腰强肾的作用。还可按摩两脚心的涌泉穴，涌泉是足少阴肾经的要穴，是生命之泉涌出的地方。按摩涌泉可激发肾气肾精，肾精充盛，使人充满活力，还能防治肾阴虚引起的肝阳上亢（高血压）。民间还有热水泡脚强肾的方法，即每天晚上睡前用一桶热水浸泡双脚约半小时，使下肢血液循环良好，经络畅通，特别是肾经在温水的刺激下，能激发肾气，使肾气充满生机。所以民谚说：“热水泡脚，胜过吃补药。”