

王昕◎主编

养生要

先养肾

饮食、经络、运动、药膳、日常起居……全方位补肾养肾

肾是先天之本

肾足则百病不侵，肾虚则百病丛生



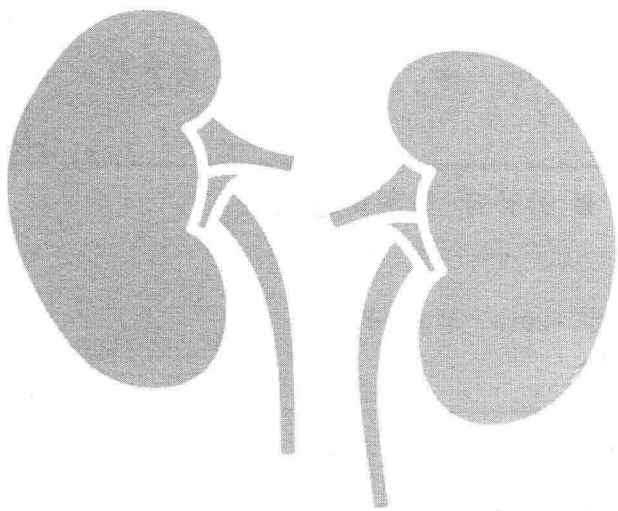
化学工业出版社

王昕◎主编

养生要



先养肾



化学工业出版社

·北京·

本书从方便、实用、易掌握的角度出发,针对肾为“先天之本”的中医理念,结合现实生活,从体质、饮食、经络、运动、药物、日常起居和疾病防治等各个方面对补肾养肾的保健知识进行了详细的讲述。本书通俗易懂、内容丰富、具有很强的实用性,是中医养肾保健不可缺少的指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

养生要先养肾/王昕主编. —北京:化学工业出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-122-23529-9

I. ①养… K. ①王… III. ①补肾-基本知识
IV. ①R256. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第066674号

责任编辑:邱飞婵
责任校对:宋 玮

文字编辑:赵爱萍
装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:三河市延风印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张13 字数170千字 2015年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

● 编写人员名单 ●

主编 王 昕

编者（以姓氏笔画为序）

于国锋 于富荣 于福莲 王 昕 王勇强 刘 丽

刘 玫 刘子嫣 刘红梅 刘翠娟 轩宇鹏 吴学刚

张秀梅 陈海涛 胡 丰 高明超 曹烈英 薛 婷

前言

中国人很是注重中医养生，尤其对养肾、补肾有着一一种特殊的情结，这绝不是空穴来风。事实上，养生确实要先养肾。肾是人体的先天之本，生命之源，人体生命活动的物质基础都靠肾来储存与化生，人的生、老、病、死整个过程都与肾息息相关，人体的生长、发育、生殖、呼吸、骨骼等也与肾密不可分。毫不夸张地说，肾是生命活动的源头，肾好是身强体健的前提，肾虚是百病之源，补肾是养生之本。

人是会衰老的，而衰老的本质是肾虚，而且不论男人、女人、老人还是小孩，都不可避免地会肾虚，引起肾虚的原因非常多，比如工作压力大、熬夜、抽烟嗜酒、性生活过度等都可能造成肾虚。因此，肾虚在人的一生中是不可避免的，并且非常普遍，肾虚了就要补，那么如何分辨自己是否肾虚呢？肾虚了如何补才合理呢？肾需不需要特别的护理与养护呢？翻开本书，能够帮助您找到答案。

本书内容翔实、通俗易懂，对养肾、补肾的知识介绍得全面而具体，从体质、饮食、经络、运动、药物、日常起居和疾病防治等各个方面对补肾、养肾的保健知识进行了详细的讲述，一应俱全，是一本实用版中医养肾保健指导类图书。希望本书能为您的健康生活提供帮助，让您更好地享受“肾好人生”。

编者

2015年1月

目录

第一章

为有源头活水来——肾是我们的生命之根

- 肾为先天之本，健康之源 / 002
- 肾气的充盈与否直接关系到人体的衰老 / 004
- 肾是身体王国的“国母”，母仪天下，滋养一身 / 006
- 这些身体信号告诉你，肾不太好 / 009
- 这些生活习惯很伤肾 / 011

第二章

肾虚不是你想象得那么简单

- 肾阳虚和肾阴虚 / 016
- 早生华发预示肾中精血不足 / 018
- 全身的骨骼靠肾精滋养，养肾也是养骨 / 020
- 呵欠喷嚏连连，也有肾虚的可能 / 023
- 肾在志为恐，胆小恐惧就找肾 / 024
- 肾通于脑，脑力减退可找肾 / 026
- 牙齿松动，可能与肾虚有关 / 028

第三章

补肾误区面面观

- 不可轻信暗示能“壮阳”的补肾保健品 / 032
- 补肾不是增加肾脏负担 / 033
- 补肾要因年龄而异 / 035
- 补肾不能重男轻女 / 037

第四章

用好养肾特效穴位，激发自身免疫活力

- 开发肾经“大药房” / 040
- 膀胱经是人体最大的排毒通道 / 041

- 涌泉——补肾固元的“长寿穴” / 044
- 太溪——汇聚肾经元气的“长江” / 046
- 关元——封藏一身真元之处 / 048
- 气海——汇聚先天之气的“海洋” / 050
- 肾俞——人体肾气输注之处 / 052
- 命门——掌控生命的“门户” / 054
- 三阴交——通补肝、脾、肾的名穴 / 056
- 足三里——养好脾胃好补肾 / 059
- 照海——滋肾阴泻虚火的妙穴 / 061

第五章

民以食为天，会吃才会养肾

- 养肾食物黑色居多 / 064
- 补肾精，填脑髓，返老还童黑芝麻 / 067
- “民间圣果”——补肾滋阴的桑椹 / 068
- 栗为肾之果，肾病宜食之 / 070
- 木耳，男士养肾之宝 / 072
- 核桃，益智补肾的养人之宝 / 074
- 黄豆，男人养肾之宝 / 076
- 山药，补益脾肾的上品 / 078
- 食生蚝，补肾壮阳效果好 / 080
- 盘点对肾不利的食物 / 081

第六章

选对“草”，事半功倍——常见的补肾中药

- 补养精血——何首乌 / 086
- 补肾益精的菟丝子 / 088
- 补肝养肾的杜仲 / 090
- 阴阳双补、益精气的冬虫夏草 / 093
- 四季补肾佳品——枸杞子 / 095
- 补脑益肾的芡实 / 097
- 补肾、强阴、驻颜的肉苁蓉 / 099
- 紫河车——填补肾精 滋补气血 / 101

补肾阴的中药 / 103

补肾阳的中药 / 105

第七章

药膳汤水来进补，补肾强身没商量

海参枸杞汤，调补男子精血 / 110

米酒炒海虾——肾阳亏虚者的良方 / 111

“三君子”泡酒，让男人“性致勃勃” / 113

莲子百合粥，让更年期更静心 / 114

核桃猪腰汤，治疗遗精有一手 / 116

黑豆炖狗肉，耳鸣脱发不用愁 / 118

不育症，试试羊肉韭菜粥 / 120

第八章

选对“中成药”，效果增倍——常见的中成药

六味地黄丸 / 124

左归丸 / 126

金匱肾气丸 / 127

五子衍宗丸 / 129

金锁固精丸 / 131

七宝美髯丹 / 133

第九章

注重生活细节，养肾没那么困难

酉时——肾经的养生点 / 136

冬天是补养肾系统的最佳时节 / 138

调控情志保养肾气 / 140

不可小瞧热水泡脚 / 142

你会喝水吗 / 144

第十章

把毛病都甩掉——简单易行的健肾小动作

叩齿吞津法 / 148

- 转腰补肾法 / 150
提肛运动 / 151
搓肾俞——瞬间强肾法 / 153
金鸡独立健身法 / 155
摩耳健肾，轻松防治百病 / 156
吐故纳新益肾功 / 158
梳头补肾按摩法 / 161
打坐——保肾固精的不传之功 / 163
踮脚补肾 / 165
走猫步，男人强肾女人缩阴 / 167
睡觉补肾效果好，全凭睡得妙 / 168

第十一章

补肾让男人强壮

- 男性身体状态以每八年为一周期 / 172
节欲保精，避免损伤元气 / 175
提升性功能要从肝肾入手 / 178
阳痿 / 180
早泄 / 183
男性不育 / 185

第十二章

补肾让女人美丽

- 女性身体状态以每七年为一周期 / 188
肾虚的女人老得快 / 190
月经不调 / 193
女性不孕 / 196
更年期综合征 / 198

第一章

为有源头活水来

——肾是我们的生命之根

肾为先天之本，健康之源

肾，为五脏之一，左右各一。由于肾藏有“先天之精”，为脏腑阴阳之本，生命之源，故中医称肾为“先天之本”。肾的主要生理功能是藏精，主生长发育和生殖，主水，主纳气，并与骨、髓、耳密切相关。

肾是人体主要的排泄器官，由于右侧有实质性器官肝脏占据空间，大多数人左肾位置比右肾稍高。

每个人都要经历生、长、壮、老、死的生命过程，但很少有人知道，其实这个过程与自然界的生、长、化、收、藏是紧密相关的，其中的每一个过程都与五脏相对应。在心、肝、脾、肺、肾五脏中肾是属水的，它与自然界中藏的过程是相对应的。中医认为“肾藏精”，也就是说生命的基本物质是藏于肾中的。人在母体中形成胚胎的时候，最先形成的就是肾，然后开始形成骨头，之后五脏六腑才能开始被包裹起来，接着一点一点生长。

无论男女老少，如果肾不够强壮，身体的各个部分就得不到充足的滋养，就会出现这样或那样的异常状况。这里给大家讲讲朋友小丽的故事。

周末邀小丽去逛街，我在商场门口等她，突然发现一个有些垂头丧气的女孩向我走来，定睛一看，正是小丽。

“怎么蔫头耷脑的？”

小丽指着头发说：“我觉得我未老先衰了，才26岁就开始长白头发了！”

我一看，果然，在她黑黑的头发中有一根银白色的头发格外扎眼。我说要给她拔下来。

没想到小丽捂着头发对我说：“千万别拔！你没听说啊，拔一根白头发就会在同一个地方长很多！”



就在小丽躲闪的一瞬间，我发现她头上不是仅有一根白发，后脑部位还夹杂着不少白发。

凭我多年的中医经验，我觉得事情不对，就问她：“最近有没有耳鸣？”

“有过几次。”

“你看上去好像很疲惫。”

“是的，最近经常觉得精神不振，工作稍微累一点就会腰酸腿痛。”小丽沮丧地说。

“我发现你皮肤灰暗，神情倦怠，下眼睑颜色惨淡，耳郭颜色焦枯，一定是肾虚。”

“肾虚？”

“对，肾虚，如果一个人的肾不够健康，那么身体的各个部位都会受到影响，你最近是不是有些怕冷？是不是来月经时会感觉头晕体虚，腰腿发软，小腹胀？不光如此，在早晨起床时，是不是会感觉眼睛干涩？”

“太对了！这些症状我都有！那我该怎么办呢？”

我说：“补呀！你现在只是肾虚，平时注意休息，可以多吃些黑芝麻、核桃、大枣等予以改善，最主要的是应该及时到中医院对肾虚进行调理。”

小丽听了我的话第二天就开始了补肾计划，大概过了半年，有一天我和小丽相约出来聚聚，再见到她的时候，她容光焕发，秀发乌黑柔顺。

另外，中医认为，肾主收藏。那么，到底为什么要藏呢？生命中为什么离不开藏呢？

中医认为，先天赋予机体的基本物质都是有限的。按照《黄帝内经》的观点，如果我们正常工作和生活，活到一百岁是没问题的。对于此，《黄帝内经》中有这样的记载：“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。”意思是说，上古的人都能活到一百岁，并且动作还都比较敏捷。当然，这需要有一个前提条件，就是按照正常的生活规律去生活。



无论是生活还是工作，都必定要消耗机体内的生命物质。为了我们的生命物质不会被消耗完，必须要不断进行补充。补充进来的物质需要藏起来，以维持我们生命活动的需要。那么，这些补充的物质最终藏在什么地方呢？答案是，藏在肾中。所藏的物质最重要的是什么呢？最重要的就是精气。包括先天之精，也包括后天之精。

另外，肾藏精、季节、方位三者是相关联的。举例来说，很多动物藏到地下进行冬眠；很多植物春天、夏天生长得很旺盛，生命的迹象是露在外面的，而到了冬天部分植物会枯萎，这实际上就是收藏的表现。所有自然界的生命到了冬天都会收藏起来，藏得越好，精气就会积攒得越充足，来年生命力也就会越发旺盛。如果在冬天的时候没有藏好精，到了第二年春天就容易生病。对此，《黄帝内经》有记载称：“冬伤于寒，春必病温”，“藏于精者，春不病温”。

肾可以说是储存人体基本生命物质的仓库，这个仓库储备的物质越多，功能越完备，储存的能力就越强，在人体需要时可以提供的物质也就越多，人体的健康当然也就自然越有保障。

肾气的充盈与否直接关系到人体的衰老

中医所说的肾，有别于西医所说的肾。西医上主要指的是脏器，位于腹膜背侧，左右各一个，比拳头稍大。而中医上所说的“肾”有些复杂，简单地说，是指肾的先天精气，所说的肾脏功能失调，强调的是对人体所引起的某些症状。

《黄帝内经》中这样描述肾：“作强之官，伎巧出焉”。认为肾具有藏精、生髓、滤毒、调节四大功能。肾者，作强之官，主水液（即津



液),意思是肾精气的气化作用对人体的体液代谢起着调节作用,肾强则气血旺盛,外在的体现则是容光焕发,精神饱满。可见,肾是气血生化之源,也是美丽之源。

在生活中,人们为了留住青春做了很多的功课,如不停地跑美容院,不惜花大把银子购置奢侈化妆品与华服,但依然挡不住岁月在脸上、身体上留下的衰老痕迹……其实,随着年龄的增长,当人体肾脏功能逐渐下降时,美貌与健康则会大打折扣。总而言之,肾气的充盈与否直接关系到人体的衰老,肾气足,则人美。

(1) 头发黑荣 中医认为肾主毛发,那些鹤发童颜的老人必定是肾气充盈者。肾气足,头发浓密乌黑,反之则稀疏枯黄,这就是为什么治疗脱发强调固肾的原因。

(2) 身体轻盈 中医认为肾主水。肾气充足,则人体多余的水分可以及时排出体外,避免了水肿和虚胖。相反,当肾气不足,水分滞留体内时,会造成人体多部位的水肿。

(3) 齿坚背挺 中医认为肾主骨。当肾气充足时,就算随着年龄增长,牙齿也坚固不易松动,反之,当肾气羸弱时,也许在三四十岁,便齿摇发落。同理,肾气充足时,人体腰背也能保持挺拔,看起来精气神十足,肾气虚时则颈椎无力挺拔,严重的时候还会发生骨质增生。因此,当出现牙齿松动、颈椎骨质增生时,不要急于去做手术(排除病理性的),不如从补肾开始,或许也能达到标本兼治的效果。

(4) 肤白无暇 中医认为肾主皮毛,肾纳肺气。当肾气充盈时,可纳充足肺气,肺朝百脉可养肌肤。当肾气不足时,会导致肺部的肃降功能受阻,导致脸上长斑点。在生活中有这样一群人,秋冬季总是手脚冰凉,有的甚至在夏季也手脚冰凉,这类人一到春天,脸上就很容易长斑。如果能在进入秋冬季的



时候做好护肾暖肾的工作，把双手双脚调理得温热，并保证延续到春季，那么一年四季皮肤都能有个好状态。

(5) 推迟更年期 《黄帝内经》说：“七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭……七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰。”意思是，当女人到了49岁，男子56岁时，促进性发育和性功能的一种精微物质将要耗竭时，则肾气衰退。肾气的衰退，会引来很多容颜与健康上的问题，如容貌发黑、头发早白、面色无华、皱纹满面，未老先衰……但是，如果能养好肾，更年期的症状也会相应地减少甚至消失。

(6) 性生活和谐 我们知道，美妙和谐的性生活能够让人容光焕发、肌肤润泽，并全身焕发魅力。如果男女肾气充盈，则能享受美好的性生活。如果其中一方，比如女性肾阳虚，易导致性冷淡，反感性生活继而造成夫妻关系不和。

所以，为了留住青春，延缓衰老，不可忽视肾脏的保养。总之一句话：肾气足，则人美，养肾之路，越早走越好。

肾是身体王国的“国母”， 母仪天下，滋养一身

如果把我们的身体比作一个王国，如果说心是“国君”，那么肾是当之无愧的“国母”，是身体王国的女主人。

何为女主人？女主人擅长居家过日子，会储存食物，会照顾到家里的每一个成员，会让孩子吃饱穿暖，让老人安享晚年，同时，也懂得未雨绸缪。肾就是这样一个女主人，她藏有足够的精气，维持着机体的生命活动、生长发育，滋养整个身体王国，她的作用贯穿机体生



命的始终。

中医认为：“肾主骨，生髓，通于脑，齿为骨之余。其华在发，开窍于耳及二阴，在志为恐，在液为唾。肾与膀胱通过经脉的相互络属，构成表里关系。”这就是肾与其他组织器官的关系。

1. 齿为骨之余 骨骼的强壮靠肾精滋养

中医认为，肾主骨。骨骼的强壮需要“营养液”骨髓的滋养。那么骨髓从何而来？骨髓是由肾精化生的。由此可想，肾精充足才能化生充足的骨髓，而肾精充足的前提是需要肾功能的良好运行。一些老年人很容易发生骨折、骨质疏松等健康问题，原因何在？因为年纪越来越大，肾气越来越弱，肾气不足，肾分泌的“营养液”也匮乏，不能给骨骼提供足够的骨髓，骨骼有失滋养，则易出现骨折、骨质疏松等问题。

另外，中医认为“齿为骨之余”，牙齿与骨同出一源，当牙齿松动时，是肾气明显不足的信号。因此当牙齿松动时，不妨从补肾开始，也许能收到令人惊喜的效果。

2. 生髓通于脑 健脑益智与养肾密切相关

《黄帝内经》曰：“肾主骨，生髓，通于脑”，除了我们所知的肾精能化生骨髓外，肾精还能化生脊髓，它们是人体的精华。脊髓上通于脑，即脑为髓聚而成，所以有“脑为髓之海”之说。由此可知，大脑的营养也来源于肾精，可以毫不夸张地说，健脑益智与养肾密切相关。

人年轻的时候，脑的反应度、敏锐度以及记忆力都非常强，而人老的时候，记忆力便逐渐下降，而且注意力不集中，还经常感觉疲乏，严重的还会出现老年痴呆，实际上这就是年老肾衰所致。肾功能减退，肾精自然分泌不足，不足以营养脑髓，所以出现了上述症状。因此，若能注重肾的养护，即使年老，也能保持较强的记忆力，让衰老来得更慢一些。



3. 肾藏志 肾气足则志向远大

也许有人会疑惑，一个人是否有志向居然与肾气充足与否有关？是的！人的思维活动与五脏是息息相关的。与人的肾脏相关的神志活动是志。如果一个人肾虚精亏，会导致精神不足，郁郁寡欢，毫无志气可言。相反，如果肾气充盈，肾精化生足够的髓营养大脑，人则头脑聪明，精神饱满，志气满溢。

4. 肾其华在发 肾开窍于耳

中医认为“肾其华在发”、“发为血之余”。意思是肾精的充足、血液的充盈能营养头发，使头发乌黑明亮。那么肾精与血液又有什么关系呢？中医有“精血互生”的说法，因此，如果一个人的头发干枯脱落无光泽，则必定气血虚弱，肾精亏虚。若想拥有一头乌黑浓密的秀发，就应该注重肾的保养。

在生活中，经常有人会莫名其妙地出现耳聋、耳鸣、听力下降等症状，而这些人在医生的嘱咐下对肾进行治疗与养护后，耳聋、耳鸣以及听力下降的症状转好甚至消失。这就是中医所说的“肾开窍于耳”的原因，因为肾功能下降，肾精不足，肾气虚了，导致耳窍得不到滋养，出现了上述症状。因此也可以说肾精是双耳的“助听器”。

5. 开窍于二阴 肾是人体排泄的大管家

二阴顾名思义，指的是人体的前阴和后阴。生殖系统和泌尿系统属于前阴，中医有肾主生殖与生长发育的说法，因此肾与前阴的关系非常密切。与生殖有关的疾病，如阳痿、早泄、滑精等问题都与肾有关。

后阴即消化道的最下端，就是肛门。为什么说肾是人体排泄的大管家呢？我们知道，年老的人很容易发生大便秘结的问题，这不是一般意义上的大肠问题，也跟上火与否无关，而是肾虚导致肠的推动力不足所造成的，因此临床上通常通过给老年人补肾来达到通便的治疗目的。

以上的林林总总，让我们深刻明白，肾对身体的重要意义。不仅如此，肾