

养生

要养肾

YANGSHENG YAODYANGSHEN

 薛永东 编著

养肾即
养根

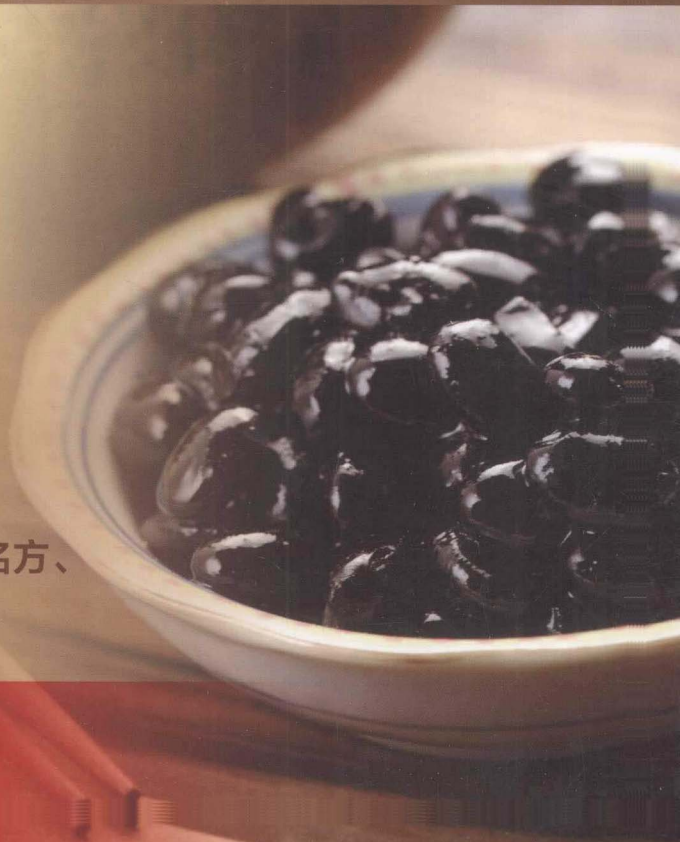
人老肾先衰，
治病要治本

药食调养、顺时养肾、补肾名方、
经穴按摩，多管齐下治肾虚

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



养生 要养肾

YANGSHENG YAODYANGSHEN

薛永东 编著



化学工业出版社

·北京·

肾在人们的生长、衰老、疾病、死亡等生命过程中起着决定性的作用。为此，中医将肾视为“先天之本”，认为“人老肾先衰”，因此只有确保生命之“根”健康，生命之树才会常青。

肾有肾阴与肾阳之分。本书从肾阴和肾阳谈起，分别从日常脏腑调养、药食养肾、顺时养肾、补肾阴肾阳名方、经穴养肾、小动作养肾、通过养肾来调理容貌问题 and 治疗疾病等方面入手，为读者提供了多个养肾补肾的食疗药膳方、补肾名方、行之有效的养肾按摩方法、养肾功能很强的小动作，适合普通老百姓阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

养生要养肾 / 薛永东编著. —北京：化学工业出版社，
2015. 4
ISBN 978-7-122-22434-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 280726 号

责任编辑：贾维娜
责任校对：程晓彤

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：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 12 字数 260 千字 2015 年 4 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：29.90 元

版权所有 违者必究

前言

人老肾先老， 养肾是养生之根本

如果你像一名采访者一样，正经严肃地询问路人：“你怕老吗？”你可能会得到三种答案，一种是“怕”；一种是“怕，但是这是必然的事情，没有办法改变”；另一种则是“不怕，自然规律，只能顺其自然。”如果你又改变一下问题，变成“你愿意老吗？”且不说有哪些答案，恐怕人家心里早已开始嘀咕了：“这个人脑子没有问题吧，怎么问这样的问题啊！”因为即使不怕老，也没有人愿意变老啊！虽然说生、老、病、死是再正常不过的生命历程，但是，抗衰老、防病、延年益寿却是可以做到的。而且自古以来，历代医学家都在养生延年的道路上不断研究探索，为后人留下许多宝贵的经验。但是，如果要追究起让人衰老的根源的话，那肾虚就要首当其冲了。

中医认为，肾的功能十分巨大。如《黄帝内经》就说，肾能封藏人体一身之精（包括“先天之精”和“后天之精”），统调水液，开窍于两耳；管理着人体的生长发育、生殖功能，及大小便的排泄；促进骨骼的生长，生髓，为大脑提供营养；它的荣华都表现在头发上，在情志方面以恐为表现。综合看来，肾的功能已经涵盖了人的一身，同时也伴随着人的一生。总之，肾就像人体的“根本”一样，在人们的生、老、病、死等生命历程中起着决定性的作用。为此，传统中医才将肾视为“先天之本”，并提出“人老肾先老”的说法。所以，想要生

命之树常青，就必须确保肾这个生命之“根”的健康。而养生，自然也就要把肾放在十分重要的位置之上。

一说到补肾，很多人都会想到吃枸杞子、服用“六味地黄丸”，也有想到喝牛鞭酒、羊鞭酒的。其实，补肾并不是那么简单的事情。因为肾虚的类型有三，即肾阴虚、肾阳虚和肾气虚。肾是通过将肾精化成气的方式来“涵养”人体的，肾气就是一切肾功能的体现。但肾气又分为肾阴和肾阳两种，肾阴有滋润、宁静及抑制阳热作用，并能化生为精血及津液，是滋养一身组织的“源泉”；肾阳是推动生命活动的“原动力”。肾阳就像人体中的小太阳一样能够促进产热，和煦人体，并促进新陈代谢进程，及让人的精神振奋起来。正是肾阴与肾阳的相互制约，互为作用，相互合作，才使得身体里的一些生理活动得以正常进行，从而维持人体平稳的健康状态。如果肾中的阴阳不足，或是失去平衡，身体就仿佛变成了一棵失去了根基的大树，健康长寿的梦想就会化为幻影。

因此，在补肾之时，一定要考虑肾阴虚、肾阳虚的问题，同时按“虚”补益。一般来说，肾阴虚和肾阳虚有以下十分明显的区别。

肾阴虚以热、燥为主要表现特征，具体症状如下。

- ▲两颧红或潮红，口中干热，喜食凉润
- ▲潮热盗汗，五心烦热，脾气不好，易冲动
- ▲失眠多梦
- ▲小便赤黄，大便干燥

.....

肾阳虚以没精神、寒证为主要表现特征，具体症状如下。

- ▲面色青白、苍白，或黎黑，耳轮焦枯
- ▲精神不振或恍惚，活力低下
- ▲畏寒肢冷，腰背冷痛

▲口淡无味，喜食辛燥

▲嗜睡、多梦

▲小便清长，余沥不尽、尿少或夜尿频多，大便稀溏

.....

当然，具体的辨别方法还有很多，也可以在医生的帮助之下来进行辨别。认识了肾阴与肾阳对人体生、老、病、死起到的作用之后，如何养好肾这个“生命之根”“生命之源”又是大家最为关心的问题。本书正是从这个角度，为读者介绍具体的养肾方法。无论你是男是女，处在什么年龄阶段，在养好了肾的前提之下，就更容易拥有健康的身体、美丽的容貌，并延年益寿！

编著者

2014年冬

第一章



养生要养肾，养肾先分肾阴和肾阳

- 002 肾是先天之本，藏精化气分阴阳
- 004 肾阴是滋养一身组织的“源泉”
- 005 肾阴不足：人不滋润，“干”“热”病症多
- 006 肾阳是推动生命活动的“原动力”
- 008 肾阳不足：人没精神，“寒”病多生
- 010 “明察秋毫”看肾虚

第二章



五脏不分家，养肾要肝心脾肺肾同调

- 014 肾与肝、心、脾、肺为一体
- 016 脏腑若伤，肾必伤
- 018 肝肾相济：养好肝肾才好
- 020 脾为后天，肾为先天：养好“后天”补“先天”
- 022 心肾相交：心安了肾才能安
- 025 肺肾相生：“母子”和谐身体才会安康

第三章



养肾药食都是“宝”，阴阳平衡肾不虚

- 028 山药是“国药之宝”，养肾补虚最在行
- 030 枸杞能补肾，阴虚的人才适合
- 032 滋阴补肾的米类，黑米是“米王”
- 034 黑豆益阴又利水，是美容强身的“肾之谷”
- 037 水果也补肾，补血滋阴找桑葚
- 039 韭菜是有名的“起阳草”，补肾助阳就找它
- 042 补肾温阳肉类不能少，羊肉是理想的补品
- 044 养肾来点水产品，补肾壮阳就吃虾
- 046 何首乌养血滋阴，是补肾抗衰的上品
- 048 女贞子滋阴清热益肝肾，经常服用人年轻
- 051 出血患者要养肾，墨旱莲益阴是良药
- 053 地黄分生熟，滋阴补肾功不同
- 055 丁香，温肾助阳，能散寒
- 057 肉桂能补命门火，是养生药膳中的常客
- 059 锁阳补肾强筋，让衰老来得更晚些

第四章



顺时养生来补肾，可使阴阳两相旺

- 062 春季里需温补阳气来养肾
- 064 夏季养肾莫贪凉，保持“火力”肾不虚
- 066 秋天养肾正当时，秋补得当阴阳才能两相旺
- 068 冬天补好肾，来年少生病
- 070 经络当令分时辰，可依时辰来养肾阴和肾阳
- 073 “女七男八”提示肾气盛衰，养肾也要遵循周期
- 078 人老阳气衰，老人养肾重在补肾阳

第五章

辨清阴虚、阳虚，选择补肾名方

- 082 “六味地黄丸”别乱服，认清阴虚再下手
- 084 “桂附地黄丸”，补益肾阳最常用的药方
- 086 “金匱肾气丸”温补肾阳，延缓衰老更防病
- 089 “小菟丝子丸”补肾气，“气壮山河”人阳光
- 091 “金锁固精丸”，补虚固肾身体壮
- 093 “左归丸”滋肾补阴保健康，中年人的首选
- 095 “右归丸”温补肾阳，为你的生命添“火力”

第六章

经穴就是“大药房”，养肾可别忘

- 099 肾经是肾连接人体的“管道”，经常敲，阴阳调
- 100 想要固元养肾补阴阳，按压“涌泉穴”能实现
- 102 滋阴回阳不用愁，常按“太溪穴”梦能圆
- 104 想要生命之火更旺，温灸“命门穴”就能行
- 106 常揉“气海穴”，补肾回阳能延年
- 108 若要胆气豪，可用“大钟穴”扶阳来改变
- 111 一生安宁才健康，“复溜穴”补肾益阴来帮忙
- 113 补肾调经找“交信穴”，女性防病保健可常用

第七章

小动作有奇效，经常练习可强肾调阴阳

- 116 每天梳头百来下，阳气自来长寿人
- 118 “摩耳养肾法”只要随手做，阴阳充足很简单

- 120 “叩齿吞津”养肾生精，阴阳一调百病不侵
- 123 每日都“提肛”，阴阳不虚肾更强
- 125 勤练“五禽戏”，气血通畅肾也好
- 130 偷闲练练“八段锦”，四脏安好，肾有“晴天”
- 135 睡前站“金鸡独立”，可以补肾平衡阴阳助睡眠

第八章



肾虚是容貌的“杀手”，美容要分阴阳来补养

- 139 肾阴虚引起的头发问题，“首乌芝麻粥”滋阴养血
- 141 肾气亏损黑眼圈，可常吃“黑五类粥”来防治
- 143 肾阳不足面色黑，“桂圆当归酒”可调理
- 145 面色苍白是肾阳虚，常吃“桂圆大枣汤”能改善
- 148 肾之阴阳都有责，辨证调补根治痘痘
- 151 肾阴不足生皱纹，“银耳莲子汤”滋养肺肾嫩肌肤
- 153 肾气不足长色斑，可饮补肾活血的“莲子消斑酒”
- 155 肾阳不足会发胖，“肉桂利水汤”补阳减肥很不错
- 157 肾阴不足人消瘦，“山药阿胶粥”养足阴血人丰润


第九章



肾虚病缠身，调好阴阳百病消

- 161 脾肾阳虚爱便秘，“牛膝麻仁汤”温补又润肠
- 162 阳虚常腹泻，“芡莲粥”止泻养肾可常食
- 164 肾阳不足腰腿痛，“杜仲健骨酒”来调理
- 166 前列腺炎，可辨阴阳补肾助消炎
- 168 遗精，辨清阴阳补肾止遗效果好

- 170 早泄肾虚分阴阳，吃对药食是关键
- 172 肾虚阳痿别丧气，辨证治疗男人才自信
- 175 肾虚导致的月经不调，辨证调理好得快
- 177 肾虚带下病，要辨明阴虚、阳虚来医治
- 180 更年期综合征，花草茶滋阴补肾能静心



第一章

养生要养肾， 养肾先分肾阴和肾阳



肾是人体的“先天之本”，也是藏“精”的重要地方。肾精对于人的生、老、病、死等有着决定性的作用。养生一定要把养肾放在重要的位置上。肾精是以化气的形式来促进人体生长发育和维护人体健康的。肾气又有阴阳之分，其中的肾阴是滋养一身组织的“源泉”；肾阳是推动生命活动的“原动力”。因此，养肾先分清肾阴和肾阳，并按“虚”型来补养，是十分关键的问题。

肾是先天之本，藏精化气分阴阳

现如今越来越多的人已经懂得了养生的重要性。但是养生重点养什么，具体该如何养，还真是一门大学问。

生活中，很多人都知道养肾很重要，但有些人把养肾当成年轻人的事情。而且肾虚也只和年轻人，尤其是年轻男性有关。事实上并不是这样。

无论男女老少都应注重养肾。因为从中医学的角度来说，肾是“先天之本”，是藏“精”之所。所藏之精，有先天之精，同时又包括后天之精。它对于人的生、老、病、死等有决定性的作用。

先来说说先天之精。《黄帝内经》说：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。”即生命的开始，是精先成，而后才有了脑，再生髓、长骨，形成筋脉与肉，最后有皮肤和毛发。当产房里传来婴儿的第一声啼哭时，有经验的人会以此作为判断婴儿是否健康的标准，如果气足而声音洪亮，就说明孩子先天很足；如果哭声弱小似猫叫，则说明孩子先天不足，容易生病，必须加强后天的调理，才能让身体变得强健。可见，先天之精是与生俱来的，如父母一次性传承下来的财富一样，每人继承的有多有少，贫富不一。

当然，肾所藏之精也可以从后天的补益中得来，就如那些先天不足的孩子，通过后来的补益，肾精不断充足之后，他们的身体依然可以变得很强健。当然，再好的家底也有用尽的时候，所以“先天充足”的人也要进行不断充养，才能保持它原有的富有程度。那些通过后天日常饮食中摄取，

并由脾胃运化而慢慢补充得来的肾精则称为“后天之精”，它也藏在肾中，和先天之精一起涵养人体。

肾精又是如何“涵养”人体的呢？中医学认为，它主要是通过肾精化气的方式来实现的，可以说肾气就是一切肾功能的体现。而肾气又有肾阴和肾阳之分，其中有滋润、宁静及抑制阳热作用，并能化生为精血及津液的部分就是肾阴；像人体中的小太阳一样能够促进产热、温煦人体，并促进新陈代谢进程，及让精神振奋的则是肾阳。正是肾阴与肾阳的相互制约，互为作用，相互合作，才使我们身体里的一些生理活动得以正常进行，从而维持着人体平稳的健康状态。如果肾中的阴阳不足，或是失去平衡，身体就像失去根基的大树，健康长寿也只不过是短暂的幻影。所以，才有“人老肾先老”这样的说法。

可见，无论你是男是女，处在任何年龄阶段，要想身体健康、年轻漂亮、长寿安康，都应把养肾和维持肾阴肾阳的充足、平衡放在养生的重要位置之上。

养肾贴心小提示

都说“睡前一盆汤，赛过人参汤”。这里的“汤”是指泡脚水。可见睡前用温水泡脚有很好的养生功效，而脚部又经有很多肾经穴位，如涌泉穴、太溪穴等，所以温水泡脚的功能重在养肾。具体泡脚的方法是：取木盆一个，倒入大半盆40~50℃的温水（以舒适能承受为宜），以没至小腿肚为佳，然后泡10~20分钟，其中可不断地添热水，以保持合适的水温。

肾阴是滋养一身组织的“源泉”

肾是先天之本，肾精化成肾气之后，会以阴阳的表现形式来涵养人的一身。而其中的肾阴有宁静及抑制阳热作用。而且，精血津液的化生也要依靠肾阴的作用。我们都知道，雨水是水蒸气上升到一定高度后遇冷变成的小水滴。如果把我们的身体比喻成一个小自然界的话，那肾阴就是那股能使气凝聚成形，化生为“小水滴”（即精血津液）的“冷气”。所以说，精血津液的化生过程中肾阴起着决定性的作用。机体各脏腑组织都有赖于这些在肾阴作用之下化生而来的精血津液的滋养和濡润。所以，肾阴有“元阴”“真阴”“真水”之称，同时被视为人体阴液的根本。可以说，它是滋养一身组织的“源泉”。

有些久咳的患者常伴有肾阴虚的症状，不管是因为长期肺阴虚造成的肾阴虚，还是肾阴虚以致处于最高位置的肺失养。如果此时只是在滋补肺阴及止咳方面下功夫，那就像花儿明明已经根部缺水了，但我们浇水时仍只是在花和叶上洒水一样，解决不了根源问题。如果此时及时用熟地黄或是冬虫夏草等能补益真阴的药材来进行补益，就相当于给花儿的根部浇水了一样。根须喝足了水，恢复了健康，花儿才会保持持久的鲜艳，不易凋谢。

因此，平时也要及时养护我们的肾阴，别让生命的“源泉”干涸。否则，生命之花或生命之树就会因为“根基”失养而变得枯萎、不健康，易生病。

养肾贴心小提示

中医经络养生认为，位于两条小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方处的“三阴交穴”是滋阴大穴。具有调养脾胃、补肝益肾的功效。大家每天早晚都可以在这两个穴位上，以适当的力度按揉15~20分钟。

❁ 肾阴不足：人不滋润，“干”“热”病症多

曾遇到过一位非常典型的肾阴不足患者，自述一年多以来，总是感觉身体里一阵一阵的发热。尤其是在午后和夜间感觉有明显的低热现象，那种热就像是肌肉里面，甚至是骨头里散出来的一样，非常难受，但是用体温计一量，体温又在正常范围之内。患者所述之症，中医称为骨蒸潮热。多为阴虚火旺，阴液亏虚，不能制阳，阳气偏亢所致。另外，还伴有腰痛，经常失眠，头晕、耳鸣，咽干口燥的症状，舌质发红，无苔，周围还有小芒刺。这一系列干、热之症都与肾阴不足有很大的关系，所以，具体的调理方法除了清热降火之外，还需从滋补肾阴开始。

因为肾阴是人体的“元阴”，它既能抑制人体过多的阳热，又能化生精血津液，是滋养人体一身组织的“源泉”。如果肾阴不足，不但身体中的阳热得不到抑制，精血津液无法化生，身体也就变成一棵失去了滋养“水源”

的大树。不但不健康滋润，而且还会引发各种以干和热为表现的症病。除了患者所表述的这些病症，肾阴不足还会导致自汗、盗汗，五心烦热（两手、足心和心胸烦热），多梦、健忘及心悸等症。女性还会引发经少或是闭经之症；如果是男性的话，还可能导致遗精、早泄等病症。

从临床经验看来，导致肾阴不足的原因主要有两方面。一方面是先天不足，也就是说，有的人打从娘胎里出来，就肾阴不足了；另一方面则是由于后天养护不当、损伤过多导致，如操劳或是房劳过度、经常手淫，或因为受到惊惧的惊吓而伤及了肾阴等。

养肾贴心小提示

位于手背部的“液门穴”可通利三焦，滋阴清热等。对于口干舌燥、烦渴等很多热证都有调治作用。因此，大家可以经常按摩它缓解各种阴虚症状，做法是将一手微握拳，掌心向下，在第四、第五指间缝纹端处，按压10秒钟后放开，稍停，再压，持续1~3分钟，每日2~3次。

肾阳是推动生命活动的“原动力”

都说“傻小子睡凉炕，全凭火力壮”，这句话告诉我们，年轻人身体内的火力充足，身体也壮实。但这个火力从哪里来呢？当然是肾。因为肾