

郭柳青  
编著

郭氏中医

肾

养肾

秘笈



养肾就是养命

只有医生才明白的养肾秘诀

养肾、补肾妙方倾囊相授！

告别肾虚原来这么简单！

江苏凤凰科学技术出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

郭氏中医

养肾

秘笈

郭柳青 编著



江苏凤凰科学技术出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

郭氏中医养肾秘笈 / 郭柳青编著. — 南京: 江苏  
凤凰科学技术出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5537-4196-3

I . ①郭… II . ①郭… III . ①补肾—基本知识 IV .  
① R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 048333 号

## 郭氏中医养肾秘笈

---

编 著 郭柳青  
责任编辑 姚 革  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
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  
印 刷 中闻集团南京印务有限公司

---

开 本 718mm × 1 000mm 1/16  
印 张 14.5  
字 数 230 000  
版 次 2015年3月第1版  
印 次 2015年3月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-4196-3  
定 价 28.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

中医认为，肾为先天之本，也就说肾是人体健康的最大本钱。在人体中，肾既是构成机体和维持正常生命活动的基础脏器，更是机体生理活动的动力源泉，它与五脏六腑以及身体各器官之间存在着非常密切的关系。肾脏的健康与否对身体具有十分重要的影响。如果肾虚了，人体的健康随之就会出现。须知，“肾虚是百病之源”。

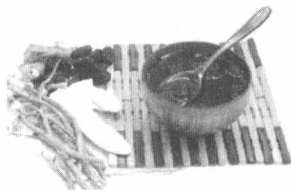
在日常生活中，许多人并没有认识到养肾的重要性，无所顾忌地耗损着自己的肾脏，以致最终导致肾虚，甚至是严重的肾病。那时后悔已经为时已晚。

生活中引发肾虚的因素有很多，精神压力过大、熬夜、过度劳累、嗜酒抽烟、无节制的性生活等，都可能会引起肾虚。很多人会出现头晕耳鸣，听力下降，视力减退，头发早白、掉落，面色无华，体质变差、抵抗力下降，腰膝酸软，大便秘结、稀溏，尿频、尿失禁等症状，殊不知这些都可能是由于肾出现了问题。所以说，平时注意保持良好的生活习惯，对养肾护肾是很有好处的。

那么，如何让自己拥有一个健康的肾呢？在日常生活中需不需要对肾进行特别的护理或养护呢？这一切，在《郭氏中医养肾秘笈》中就能找到答案。

本书是一本以养肾为主题的科普书籍，实用性强、操作简便、易学易懂。全书总共七个章节，即：肾为先天之本，养肾就是养生；食物养肾法；中药补肾法；外治固肾法；起居护肾法；肾虚调理法；郭氏肾病诊治法。

书中阐述了养肾对于养生的重要性，让读者充分认识到肾在人体中的重要地位；详细列举了养肾的食物与中药材，让读者从饮食入手，保养自己的肾，掌握药食养肾的方法；同时提供了简便有效的外治固肾之法，让读者可以



# 中医养肾

通过按摩、导引、艾灸、刮痧、药浴、足疗等多种方法达到养肾的目的。本书还为读者提供了起居养肾的方法，让读者能够在生活起居中轻松保肾养肾。

本书还有一个特色，就是除了介绍日常养肾的方法之外，更为读者提供了肾虚调理的方案，以及各种肾病的治疗、调养方案，让读者根据医师的指导对症用药，调理自己的身体状况。

本书中所介绍的肾虚调理法以及肾病诊治法，是郭氏三代临床治疗肾病的经验总结。作为“郭氏肾病专科”的第三代传人，不但继承了祖辈传统的中医艺术，更参之以现代科学的理念，形成了自己独具特色的肾病诊治方法。而这些宝贵的经验在本书中就有具体的体现。

本书从实用性、系统性、科学性、完整性出发，深入浅出、通俗易懂地介绍了中医养肾、护肾之法，以及肾虚、肾病调理方案，教你养好补好自己的肾，从此远离肾虚，拥有一个健康幸福的人生！

编者

2015年3月



# 目 录

CONTENTS

## PART 01

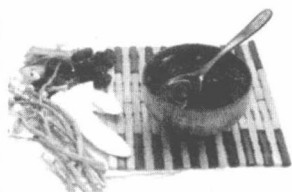
### 肾为先天之本，养肾就是养生 ..... 1

- ◎ 中医学对肾的论述 ..... 2
- ◎ 中医学与现代医学对肾的认识 ..... 3
- ◎ 肾的功能 ..... 4
- ◎ 养肾决定人体健康 ..... 6
- ◎ 养肾对男性的重要性 ..... 8
- ◎ 养肾对女性的重要性 ..... 9
- ◎ 养肾对其他脏腑的益处 ..... 10

## PART 02

### 食物养肾法 ..... 13

- ◎ 医食同源 ..... 14
- ◎ 食补养好肾 ..... 14
  - 羊肉 ..... 14
  - 牛肉 ..... 15
  - 狗肉 ..... 16
  - 公鸡肉 ..... 16
  - 驴肉 ..... 17
  - 驴鞭 ..... 18
  - 羊骨 ..... 18
  - 甲鱼 ..... 19
  - 乌鱼 ..... 19
  - 淡菜 ..... 20
  - 海参 ..... 20
  - 鲤鱼 ..... 21
  - 泥鳅 ..... 21
  - 黄鳝 ..... 22
  - 墨鱼 ..... 23



# 中医养肾



鱼鳔 .....	23
黑豆 .....	24
红小豆 .....	24
栗子 .....	25
银耳 .....	25
燕窝 .....	26
芡实 .....	26
大枣 .....	27
黑芝麻 .....	27
莲子 .....	28
豇豆 .....	28
小米 .....	29
黑米 .....	30
龙眼 .....	30
核桃隔 .....	31

## PART 03

### 中药补肾法 .....

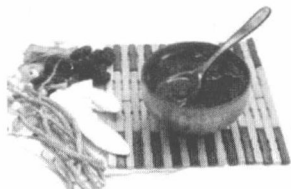
◎ 中药的性能和特点 .....	33
◎ 中药养好肾 .....	36
山药 .....	36
薏苡仁 .....	37
桑葚 .....	37
人参 .....	38
太子参 .....	38
熟地黄 .....	39
肉苁蓉 .....	39
当归 .....	40
黄芪 .....	40
黄精 .....	41
玉竹 .....	41
锁阳 .....	42
仙茅 .....	42
巴戟天 .....	43

肉豆蔻 .....	43
淫羊藿 .....	44
菟丝子 .....	44
补骨脂 .....	45
紫河车 .....	45
冬虫夏草 .....	46
金蝉花 .....	46
何首乌 .....	47

**P**ART 04

**外治固肾法**.....48

◎ 按摩 .....	49
(一) 穴位按摩 .....	49
按摩涌泉穴 .....	50
按摩太溪穴 .....	50
按摩复溜穴 .....	50
按摩劳官穴 .....	51
按摩曲泉穴 .....	51
(二) 养肾按摩操 .....	51
按摩小腹 .....	51
搓腰温肾 .....	51
按摩腰眼 .....	52
◎ 导引 .....	52
腹式呼吸法 .....	52
吸缩呼吸法 .....	52
双脚并拢站立 .....	53
屈腿 .....	53
凸腰塌腰 .....	53
◎ 艾灸 .....	54
(一) 艾灸的方法 .....	55
艾条灸 .....	55
间接灸 .....	55
直接灸 .....	56





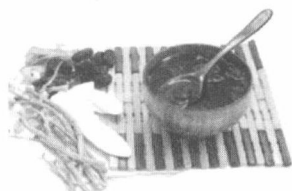
# 中医养肾



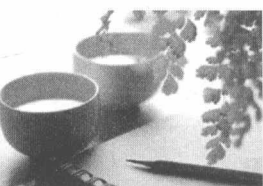
温针灸 .....	57
温灸器灸 .....	57
(二) 艾灸补肾穴位 .....	57
灸足三里 .....	57
灸三阴交 .....	58
灸神阙 .....	58
灸肾俞 .....	58
灸关元 .....	58
(三) 艾灸注意事项 .....	59
(四) 艾灸禁忌 .....	60
◎ 刮痧 .....	61
(一) 刮痧用具 .....	61
刮痧板 .....	61
刮痧油 .....	62
(二) 刮痧养肾穴位组合 .....	62
太溪 复溜 .....	62
足底 .....	63
脊柱周围 膝盖小腿处 .....	63
穴位组合(一) .....	63
穴位组合(二) .....	64
(三) 刮痧注意事项 .....	64
◎ 药浴 .....	66
(一) 药浴的方法 .....	66
全身药浴 .....	66
局部药浴 .....	66
(二) 药浴养肾 .....	67
强腰浴 .....	67
活血温肾浴 .....	67
温肾足浴 .....	67
清热足浴 .....	67
(三) 药浴注意事项 .....	68
◎ 足疗 .....	69
足浴 .....	69
按摩脚部 .....	69

起居护肾法	70
◎ 饮水养肾	71
◎ 运动养肾	74
◎ 吞津养肾	77
◎ 睡眠养肾	78
◎ 饮食养肾	81
◎ 精神养肾	82
◎ 房事养肾	83
◎ 四季养肾	84
◎ 中医对肾病疗养的论述	92

肾虚调理法	94
◎ 肾虚是现象，肾病是实质	95
◎ 中医治肾八法	96
◎ 因病致虚的症、治、方、药	98
(一) 眩晕	98
肾精不足证	98
肝肾不足证	99
(二) 水肿	100
风水泛滥证（急性肾小球肾炎， 急性肾盂肾炎）	101
湿毒浸淫证（急性肾小球肾炎， 合并皮肤感染）	102
水湿浸渍证（慢性肾小球肾炎， 急、慢性肾功能不全）	103
湿热壅盛证（肾病综合征初期， 急性肾盂肾炎）	104

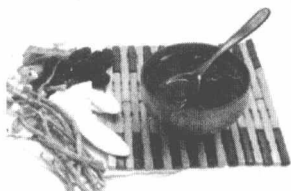


# 中医养肾



脾阳虚衰证（慢性肾小球肾炎，慢性肾盂肾炎） .....	105
肾阳衰微证（肾病综合征，慢性肾小球肾炎，慢性肾盂肾炎，肾功能不全） .....	106
血瘀水阻证 .....	106
肾虚瘀滞证 .....	107
（三）遗尿 .....	108
下元虚衰 肾气不固证 .....	109
肾阳虚证 .....	109
（四）健忘 .....	110
肾精不足证 .....	110
心肾不交证 .....	111
（五）失眠 .....	112
肾阴虚证 .....	112
心肾不交证 .....	113
（六）心悸 .....	114
心肾阳虚证 .....	114
心肾不交证 .....	115
（七）便秘 .....	116
肾阳虚证 .....	116
（八）泄泻 .....	117
肾阳虚证 .....	118
脾肾阳虚证 .....	119
（九）耳鸣耳聋 .....	119
风邪外袭证 .....	119
肝胆火盛证 .....	120
痰火郁结证 .....	121
瘀阻宗脉证 .....	122
中气不足证 .....	123
阴血亏损证 .....	123
肝肾亏虚证 .....	124
肾火妄浮证 .....	125
（十）腰痛 .....	126
肾阳虚证 .....	126

肾阴虚证 .....	127
(十一) 高血压 .....	128
肝阳上亢症 .....	128
肾精不足证 .....	129
痰浊壅盛证 .....	130
气滞血瘀证 .....	130
气阴两虚证 .....	131
(十二) 虚劳 .....	132
肾气虚证 .....	132
肾阳虚证 .....	134
(十三) 头痛 .....	134
肾精不足证 .....	135
肝肾不足证 .....	135
(十四) 内伤发热 .....	137
肾阳虚证 .....	137
肾阴虚证 .....	138
(十五) 关节疼痛 .....	138
寒湿痹证 .....	139
(十六) 消渴 .....	139
肾阴虚证 .....	140
肾阴阳两虚证 .....	140
(十七) 胁痛 .....	141
肝肾阴虚证 .....	141
(十八) 肥胖 .....	142
脾肾阳虚证 .....	142
(十九) 闭经 .....	144
肝肾阴虚证 .....	144
肾阳盛衰 冲任不调证 .....	145
(二十) 痛经 .....	145
肝肾阴虚证 .....	145
(二十一) 阳痿 .....	146
肾阳虚证 .....	146
肾气阴两虚证 .....	148



# 中医养肾



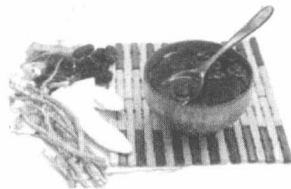
(二十二) 遗精 .....	149
肾气不固证 .....	149
心肾不交证 .....	150
(二十三) 黑瘡 .....	151
肾阳虚证 .....	151
肾阴虚证 .....	152

## PART 07

### 郭氏肾病诊治法 .....

◎ 郭氏中医治疗肾病的特色——野生草药 .....	154
◎ 疏导内消汤：郭氏中医治疗肾病的基础 .....	155
◎ 常见肾病疗法 .....	157
(一) 慢性肾小球肾炎 .....	157
病因 .....	158
临床表现 .....	158
诊断 .....	159
中医辨证论治 .....	159
(二) 高尿酸血症肾病（痛风性肾病） .....	160
病因 .....	161
临床表现 .....	161
诊断 .....	162
中医辨证论治 .....	162
(三) 慢性肾盂肾炎 .....	163
病因 .....	164
临床表现 .....	165
诊断 .....	165
中医辨证论治 .....	166
(四) 肾病综合征 .....	167
病因 .....	167
临床表现 .....	168
诊断 .....	168
中医辨证论治 .....	169

(五) 隐匿性肾小球肾炎 .....	170
病因 .....	170
临床表现 .....	171
诊断 .....	171
中医辨证论治 .....	172
(六) IgA (免疫球蛋白 A) 肾病 .....	172
病因 .....	173
临床表现 .....	174
诊断 .....	175
中医辨证论治 .....	175
(七) 多囊性肾病 .....	177
病因 .....	177
临床表现 .....	178
诊断 .....	178
中医辨证论治 .....	179
(八) 结石性肾病 .....	180
病因 .....	181
临床表现 .....	181
诊断 .....	182
中医辨证论治 .....	183
(九) 过敏性紫癜性肾炎 .....	184
病因 .....	185
临床表现 .....	185
诊断 .....	186
中医辨证论治 .....	187
(十) 高血压性肾病 .....	190
病因 .....	191
临床表现 .....	191
诊断 .....	192
中医辨证论治 .....	192
(十一) 糖尿病性肾病 .....	194
病因 .....	195
临床表现 .....	195
诊断 .....	196



# 中医养肾

中医辨证论治 .....	197
(十二) 系统性红斑狼疮性肾炎 .....	198
病因 .....	199
临床表现 .....	200
诊断 .....	201
中医辨证论治 .....	202
(十三) 慢性肾功能衰竭 .....	204
病因 .....	205
临床表现 .....	206
诊断 .....	207
中医辨证论治 .....	208
(十四) 尿毒症 .....	209
病因 .....	210
临床表现 .....	211
诊断 .....	212
中医辨证论治 .....	212
后记 .....	214



# 中医养肾

## PART 01

肾为先天之本，养肾就是养生



中医认为，肾有藏精、主生长、发育、生殖、水液代谢等功能，被称为“先天之本”。肾亏精损是引起脏腑功能失调，导致疾病的重要因素之一。所以，在平日里一定要注重养肾，补肾生精，让肾中精气、精源旺盛。





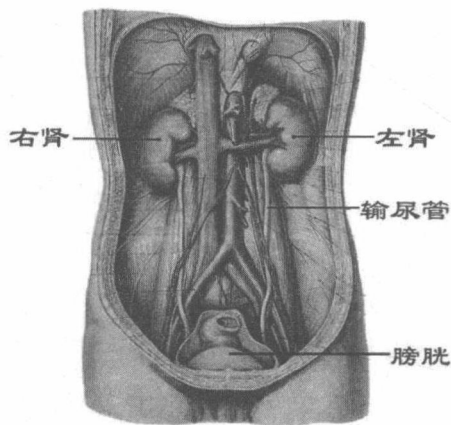
## 中医学对肾的论述

中医认为，肾是人体五脏之一。位于腰部脊柱的两侧，左右各一。《素问·脉要精微论》说：“腰者，肾之府。”腰部是肾所处的关键部位，肾的功能状况常常通过腰部的变化及运动状况反映出来，比如腰部酸软或发凉、腰痛、腰间脊柱活动受限或变形等，都是肾出现功能障碍的症状表现。

中医学拥有数千年的悠久历史，是劳动人民长期同疾病做斗争的经验总结，是我国优秀文化遗产的重要组成部分。在我国古代唯物论和辩证法思想的影响和指导下，通过长期的医疗实践，中医逐渐形成独特的医学理论体系，为我国人民医药卫生保健事业和中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献。

中医学的理论是以整体观念为思想指导，以脏腑经络的生理和病理为基础，以辩证论治为诊疗特点的独特的医学理论。它贯穿于整个人体的生理、病理、诊断和治疗之中，也是诊治疾病所必须具备的思想方法。

肾的生理功能表现在诸多方面，但其重要的一项为肾主水液。肾主水液是指肾脏具有主持全身水液代谢、调节体内水液代谢平衡的作用，故称“肾者主水”。肾的蒸腾汽化，使脾、肺、膀胱等脏腑在水液代谢中发挥各自的生理作用。被脏



腑组织利用后的水液，从三焦下行而归于肾，经肾的气化作用分为清、浊两部分。清者再通过三焦上升，归于肺而再散于周身；浊者变成尿液，下输膀胱，从尿道排出体外。如此循环往复，以维持人体水液代谢的平衡。

中医学对于肾的认识，内涵要比现代医学对于肾脏的认识更为广泛。中医认为肾在人体中是一个极其重要而又包涵多种功能的脏器，是一个以肾为中心，与膀胱、骨、髓、脑、头发、耳、前后二阴（生殖及大小便的排泄系统）等密切相关的功能系统，是与人体生殖、生长发育、消化、内分泌代谢、智力、体能等都有直接或间接关系的重要脏器。