

肾强一倍，人活百岁

养生先养肾

杨力

中国中医科学院教授，博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

肾是**先天之本**
肾**不虚亏**
身体**百病不侵**
健康长寿不请自来

特别赠送

339元

京城九大名医
预约卡

黑胆石磁疗手链



目录

第1章 肾为先天之本，养生先养肾

身体底子好不好由肾决定	10	肾脏虽强大但也很脆弱	16
肾是体内的“劳动模范”	11	为什么养生要先养肾	18
中医肾与西医肾的异同	12	肾有多强，寿命就有多长	20

第2章 五脏相连，更要靠肾这个“老大哥”

肾是身体器官的“老大哥”	24
肾不好，五脏六腑都生病	25
肝肾同源：养肾不忘养肝	26
心肾相交：睡得好正气足	30
脾肾相助：健康一生有保障	34
肺肾相生：人活一口气的奥秘	37



第3章 肾虚是百病之源，远离疾病从肾养

肾虚是百病之源	42	补肾重在平衡阴阳	52
肾虚≠肾病，它的出现是一种必然	43	调畅情志，肾才能尽职尽责	54
找出导致肾虚的元凶	44	上医教你：养病先强肾	55
中医简单测测你是否肾虚	46	想去“病根儿”必找养肾方	56
肾虚也有分类，不能乱补	50		

第4章 养肾该怎么吃：会吃让你的生命力更旺盛

中医补肾，多吃黑色食物	58	猪腰子 补肾，远离腰酸腰痛	76
西医补肾，首选含锌食物	60	莲子 益肾固精	77
补肾食疗方，吃出大健康	61	虾 补肾壮阳，抗早衰	78
给肾脏排毒最有效的食物	62	海参 补肾气，益精血	80
滑粘食物可补肾益精	63	羊肉 壮阳佳品	82
韭菜 拯救肾阳虚的“起阳草”	64	甲鱼 滋阴益肾	84
泥鳅 养肾又生精	65	桑葚 最补肾阴	85
山药 亦食亦药，益肾填精	66	墨鱼 养血滋阴	86
核桃 生吃补脑，熟吃补肾	68	芡实 固肾涩精	87
骨髓汤 世上很补肾的汤	69	粟米 补肾气，益丹田	88
板栗 补肾壮腰的佳品	70	枸杞子 滋阴补肾，抗衰老	90
干贝 补肾滋阴，营养美味	72	冬虫夏草 既补肾阳又养肺阴	92
鲈鱼 健脾又补肾	74	何首乌 补肾的宝贝	94
鱼泡 补肾益精强身体	75		



第5章 激活肾经，焕发人体自愈的潜能

肾经是强壮一生的经络	96	水泉穴 人体的“利水大药”	103
涌泉穴 维护人体的生命活动	98	复溜穴 治疗水肿有特效	104
太溪穴 补气血最强	99	筑宾穴 人体的解毒要穴	105
照海穴 滋肾清热，降火妙穴	100	俞府穴 调动肾经气血的保健大穴	106
大钟穴 治疗多种慢性疾病的保健大穴	101	阴谷穴 既能助性，又能治疗多汗证、颈椎病	107
然谷穴 调理糖尿病	102		

第6章 瞬间强肾法：省时有效易坚持的现代养生绝招

腰部锻炼法，腰好肾才好	110	摩耳健肾，轻松防治百病	114
提肛——护肾壮阳运动	111	小便踮脚强肾强精	115
叩齿咽津：强肾抗衰的不传之秘	112	吐故纳新益肾功	
		——益精回春、延年益寿	116
		深呼吸“补肾”	117
		揉按丹田几分钟，强肾固本康寿来	118
		护肾操：最适合亚健康族的	
		简易养肾功	119
		金鸡独立：恢复精力的好方法	120
		荡荡腿，益肾强腰	121
		两脚并拢补肾气	122
		闲时常按肾俞穴，强壮腰肾	123
		委中穴是护肾的“顾命大臣”	124
		命门穴——强腰补肾壮阳的长寿大穴	125
		肾脑相通，解乏可找天柱穴帮忙	126



第7章 养肾无处不在，细节关乎寿命

饮食不正确最伤肾	128	吃海鲜配啤酒，小心痛风	138
小小感冒也可以伤肾	129	爱喝浓茶和咖啡也伤肾	139
不合理用中药也是在伤肾	130	适当出汗可护肾，大大出汗耗肾气	140
慢性肾病者用药需谨慎	131	固护肾阳，防寒邪是第一步	142
长期用药者更要保养肾	133	“勿过劳”，保护好肾气	144
小便后别急着坐下	134	泡脚摩脚养肾需要注意的事项	146
冬季养肾细节不容忽视	135	吃得过咸很伤肾	148
多喝水、不憋尿都要做到	136	肾病时的忌口	149
房事没有节度，精气就会枯竭	137	肾不好，豆制品要少吃	150

第8章 男女养肾闺房秘招：“性福”与你相伴

男人养肾阳，不再阳痿	152	快走是提高性能力的好方法	160
女人养肾阴，阴道不干涩	154	人到中年享受“性福”有诀窍	161
女性常按三阴交穴，魅力长存	155	三招改变性欲冷淡	162
会阴穴是泌尿系统的保健大穴	156	性生活后及时排尿好处多	164
灸关元穴治男性功能障碍	157	补肾益气法改善前列腺炎	164
蹲马步可以强腰肾，提高性能力	158	调养前列腺增生从补肾利湿入手	168
走“猫步”也能增强性功能	159		

第9章 肾养好不会老：活过百岁的养生智慧

养肾防衰须尽早	172	人生七十补肾培土	176
年过四十补肾养阴	173	八十之人滋肾润肺	177
年过半百滋水涵木	174	年过九十调肾气	178
花甲之年水火互济	175		

第10章 肾虚之人必知必用的补肾药物

补肾阳的中草药和中成药	180
补肾阴的中草药和中成药	185
补肾气的中草药和方药	191
填肾精的中草药和中成药	194



第11章 健康不求人：强肾补肾自有方

肾虚耳鸣	196	肾虚足跟痛	204
肾虚脱发	198	肾炎血尿	205
肾虚腰痛	200	蛋白尿	206
肾虚尿频	202		

第12章 病在自家养：常见肾病调养方案

肾病综合征	208
高血压肾病	210
肾衰竭	212
膀胱炎	214
肾盂肾炎	216
慢性肾炎	218
肾结石	220
糖尿病肾病	222



肾强一倍，人活百岁

养生先养肾

杨力 中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



江苏科学技术出版社
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

养生先养肾：肾强一倍，人活百岁 / 杨力主编. —南京：江苏科学技术出版社，2014.3 (2014.8 重印)

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-2720-2

I. ①养… II. ①杨… 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 321257 号

养生先养肾：肾强一倍，人活百岁

主 编 杨 力
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 刘 坤
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
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1 000mm 1/16
印 张 14
字 数 300 000
版 次 2014年3月第1版
印 次 2014年8月第2次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2720-2
定 价 29.90 元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

序

肾乃人之命根

如果把人的生命比喻为一棵大树，那么肾就是这大树的根，根实则树盛，根虚则树衰，足见养肾的重大意义。难怪《黄帝内经》说，肾为先天之本，五脏六腑之根。肾包含肾气及肾精，是生命精气的源头。肾还是大脑、骨、牙、发的母亲，可见肾重要之至，岂止仅是泌尿的器官！

本书揭示补肾能增强生命活力，提高免疫力，增强脑力，养好肾还是抗衰老益寿延年的前提。全书充分展示了肾在生命活动中的威力，所以本书的宗旨是养生先养肾。

此书精湛地、全方位地论述了养肾大道、强肾大法。相信此书能给广大读者带来前所未有的启示。

最后，祝广大读者朋友们健康长寿。

杨力

2014年1月1日于北京

肾乃人之命根 序

如果把人的生命比喻为一棵大树，那么肾就是这大树的根，根实则树盛，根虚则树衰，足见养肾的重大意义。难怪《黄帝内经》说，肾为先天之本，五脏六腑之根。肾包含肾气及肾精，是生命精气的源头。肾还是大脑、骨、牙、发的母亲，可见肾重要之至，岂止仅是泌尿的器官！

本书揭示补肾能增强生命活力，提高免疫力，增强脑力，养好肾还是抗衰老益寿延年的前提。全书充分展示了肾在生命活动中的威力，所以本书的宗旨是养生先养肾。

此书精湛地、全方位地论述了养肾大道、强肾大法。相信此书能给广大读者带来前所未有的启示。

最后，祝广大读者朋友们健康长寿。

杨力
2014.1.1 北京



目录

第1章 肾为先天之本，养生先养肾

身体底子好不好由肾决定	10	肾脏虽强大但也很脆弱	16
肾是体内的“劳动模范”	11	为什么养生要先养肾	18
中医肾与西医肾的异同	12	肾有多强，寿命就有多长	20

第2章 五脏相连，更要靠肾这个“老大哥”

肾是身体器官的“老大哥”	24
肾不好，五脏六腑都生病	25
肝肾同源：养肾不忘养肝	26
心肾相交：睡得好正气足	30
脾肾相助：健康一生有保障	34
肺肾相生：人活一口气的奥秘	37



第3章 肾虚是百病之源，远离疾病从肾养

肾虚是百病之源	42	补肾重在平衡阴阳	52
肾虚≠肾病，它的出现是一种必然	43	调畅情志，肾才能尽职尽责	54
找出导致肾虚的元凶	44	上医教你：养病先强肾	55
中医简单测测你是否肾虚	46	想去“病根儿”必找养肾方	56
肾虚也有分类，不能乱补	50		

第4章 养肾该怎么吃：会吃让你的生命力更旺盛

中医补肾，多吃黑色食物	58	猪腰子 补肾，远离腰酸腰痛	76
西医补肾，首选含锌食物	60	莲子 益肾固精	77
补肾食疗方，吃出大健康	61	虾 补肾壮阳，抗早衰	78
给肾脏排毒最有效的食物	62	海参 补肾气，益精血	80
滑粘食物可补肾益精	63	羊肉 壮阳佳品	82
韭菜 拯救肾阳虚的“起阳草”	64	甲鱼 滋阴益肾	84
泥鳅 养肾又生精	65	桑葚 最补肾阴	85
山药 亦食亦药，益肾填精	66	墨鱼 养血滋阴	86
核桃 生吃补脑，熟吃补肾	68	芡实 固肾涩精	87
骨髓汤 世上很补肾的汤	69	粟米 补肾气，益丹田	88
板栗 补肾壮腰的佳品	70	枸杞子 滋阴补肾，抗衰老	90
干贝 补肾滋阴，营养美味	72	冬虫夏草 既补肾阳又养肺阴	92
鲈鱼 健脾又补肾	74	何首乌 补肾的宝贝	94
鱼泡 补肾益精强身体	75		



第5章 激活肾经，焕发人体自愈的潜能

肾经是强壮一生的经络	96	水泉穴 人体的“利水大药”	103
涌泉穴 维护人体的生命活动	98	复溜穴 治疗水肿有特效	104
太溪穴 补气血最强	99	筑宾穴 人体的解毒要穴	105
照海穴 滋肾清热，降火妙穴	100	俞府穴 调动肾经气血的保健大穴	106
大钟穴 治疗多种慢性疾病的 保健大穴	101	阴谷穴 既能助性，又能治疗 多汗证、颈椎病	107
然谷穴 调理糖尿病	102		

第6章 瞬间强肾法：省时有效易坚持的现代养生绝招

腰部锻炼法，腰好肾才好	110	摩耳健肾，轻松防治百病	114
提肛——护肾壮阳运动	111	小便踮脚强肾强精	115
叩齿咽津：强肾抗衰的不传之秘	112	吐故纳新益肾功 ——益精回春、延年益寿	116
		深呼吸“补肾”	117
		揉按丹田几分钟，强肾固本康寿来	118
		护肾操：最适合亚健康族的 简易养肾功	119
		金鸡独立：恢复精力的好方法	120
		荡荡腿，益肾强腰	121
		两脚并拢补肾气	122
		闲时常按肾俞穴，强壮腰肾	123
		委中穴是护肾的“顾命大臣”	124
		命门穴——强腰补肾壮阳的长寿大穴	125
		肾脑相通，解乏可找天柱穴帮忙	126



第7章 养肾无处不在，细节关乎寿命

饮食不正确最伤肾	128	吃海鲜配啤酒，小心痛风	138
小小感冒也可以伤肾	129	爱喝浓茶和咖啡也伤肾	139
不合理用中药也是在伤肾	130	适当出汗可护肾，大大出汗耗肾气	140
慢性肾病者用药需谨慎	131	固护肾阳，防寒邪是第一步	142
长期用药者更要保养肾	133	“勿过劳”，保护好肾气	144
小便后别急着坐下	134	泡脚摩脚养肾需要注意的事项	146
冬季养肾细节不容忽视	135	吃得过咸很伤肾	148
多喝水、不憋尿都要做到	136	肾病时的忌口	149
房事没有节度，精气就会枯竭	137	肾不好，豆制品要少吃	150

第8章 男女养肾闺房秘招：“性福”与你相伴

男人养肾阳，不再阳痿	152	快走是提高性能力的好方法	160
女人养肾阴，阴道不干涩	154	人到中年享受“性福”有诀窍	161
女性常按三阴交穴，魅力长存	155	三招改变性欲冷淡	162
会阴穴是泌尿系统的保健大穴	156	性生活后及时排尿好处多	164
灸关元穴治男性功能障碍	157	补肾益气法改善前列腺炎	164
蹲马步可以强腰肾，提高性能力	158	调养前列腺增生从补肾利湿入手	168
走“猫步”也能增强性功能	159		

第9章 肾养好不会老：活过百岁的养生智慧

养肾防衰须尽早	172	人生七十补肾培土	176
年过四十补肾养阴	173	八十之人滋肾润肺	177
年过半百滋水涵木	174	年过九十调肾气	178
花甲之年水火互济	175		

第10章 肾虚之人必知必用的补肾药物

补肾阳的中草药和中成药	180
补肾阴的中草药和中成药	185
补肾气的中草药和方药	191
填肾精的中草药和中成药	194



第11章 健康不求人：强肾补肾自有方

肾虚耳鸣	196	肾虚足跟痛	204
肾虚脱发	198	肾炎血尿	205
肾虚腰痛	200	蛋白尿	206
肾虚尿频	202		

第12章 病在自家养：常见肾病调养方案

肾病综合征	208
高血压肾病	210
肾衰竭	212
膀胱炎	214
肾盂肾炎	216
慢性肾炎	218
肾结石	220
糖尿病肾病	222



第**1**章

**肾为先天之本，
养生先养肾**

身体底子好不好由肾决定

我们常说，一个人的身体底子好，就不易生病，即使生病了，身体也会很快好起来。其实，身体底子好不好由肾来决定。中医认为，“肾为先天之本”，当一个人还在娘胎时，肾的功能就对其他脏器的形成起到了推动作用，决定着一个人出生后的身体素质。

肾为先天之本

肾在人体中的作用极为重要，中医认为“肾者，性命之根”，“人之有肾，犹树之有根”。这是因为，肾在体质强弱、生长发育、寿命长短、生殖上具有重要作用，是繁衍后代、维持人体正常生理功能的主要内脏，故被称为“先天之本”。数百年来，“肾为先天之本”被后世医家广为引用，对中医临床防病治病、优生优育产生了广泛的影响。

保先天就是保养肾气

什么是“肾气”？肾气就是肾中的精气，简称精气。一说到精气、肾气，很多人都会想到，是不是性生活中男子体内排出的精液呢？不完全是，那只是肾中精气的一部分。肾气受之于父母，来自先天，也就是说，父母体质的状况以及母亲在怀孕期间的营养、休息、心理和疾病情况决定了孩子的肾气是否充盈。所以说，讲养生应从胎儿养生开始讲起，从孕妇开始讲起。当宝宝还是个小小的胚胎时，就应该注意调护孕妇的身心，加强营养摄入，保证充足的睡眠，保持良好的状态，这样生出来的宝宝更聪明、更健康，也为将来有个肾气充盛的好身体打下一个好基础。这跟现在流行的胎教如出一辙。

肾与后天调养有关

虽然肾中精气主要来自于先天，但更为重要的一点是还要靠后天的保养。如果肾气先天充盛，后天失于保养，那也会慢慢消耗殆尽；如果先天一般或者稍有不足，后天能够用好的方法去补救，也可以养出好身体。

肾是人体内的“劳动模范”

人们把在社会主义建设事业中成绩卓越的劳动者称为劳动模范，你是否知道，在我们的体内也有这样的劳模，它就是肾。肾和心脏一样，从一出生起，每时每刻都在工作，并且它身兼数职，非常敬业，堪称人体内的劳模。

中医里的肾在忙些什么

中医认为，人的生长、人的发育、人的精力、人的性欲、人的生育、人的排泄、人的呼吸、人的骨骼、人的智力、人的头发、人的听力、人的牙齿……这些生理机能正常运行或良好运行，全都需要肾参与其中，如果肾出问题了，人体的生理机能体系也会出问题。由此可见，中医的肾功能非常强大，管的事特多，任务非常繁重。所以《素问·灵兰秘典论》给肾封了个官，叫“作强之官”，就是古时候修房子的水电工。故而肾相当于传说里的水神——“共工”，即大家共同的工人。

西医里的肾在忙些什么

西医里的肾脏，它每天无时无刻不在进行着净化血液、形成尿液、排泄废物的工作。肾脏是人体的过滤系统，每天处理约200升血液，人体新陈代谢会产生很多废物，肾脏就以尿液的形式排出废物和多余的液体，承担了人体内最脏、最累的排污工作，可以说是人体内工作最勤奋的“劳动模范”。肾脏里有几百万条毛细血管，叫“肾小球”，每个“肾小球”的工作效率都非常高，即使是全部正常的肾小球功能仅存30%，加班加点仍可维持人体正常生活。

