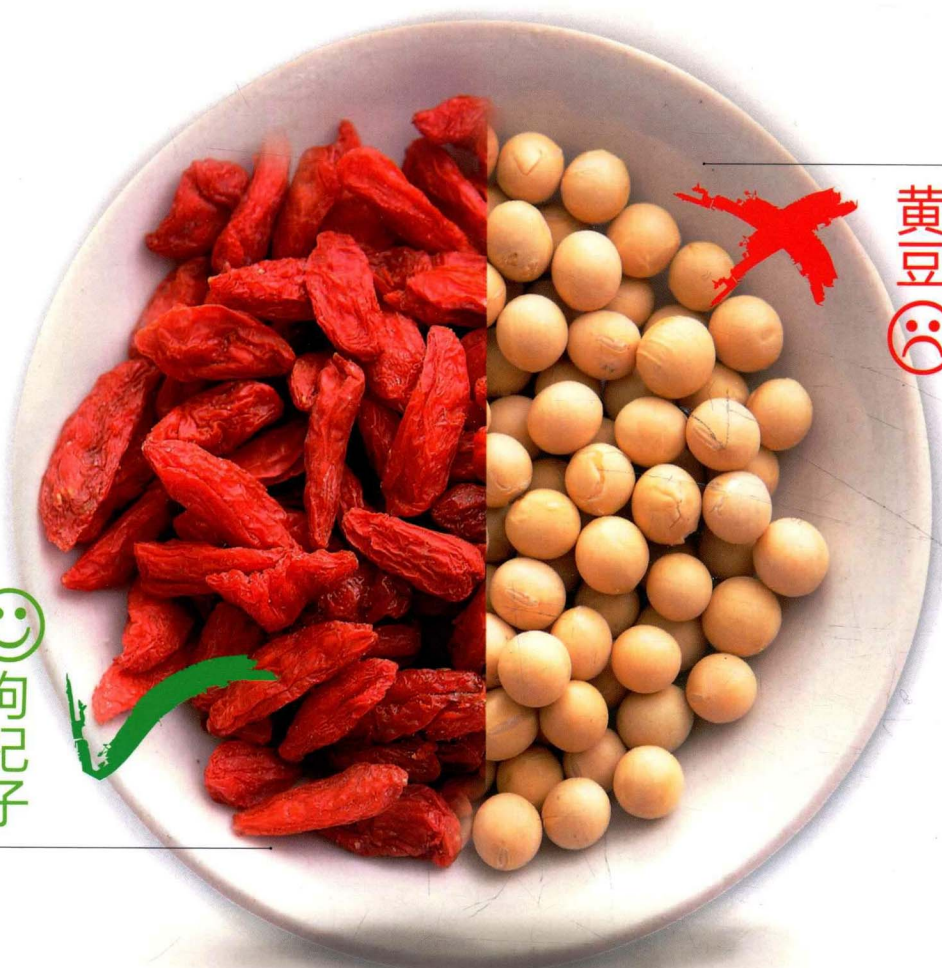


中国中医科学院西苑医院主任医师 寇秋爱 主编



黄豆



富含植物蛋白，
长期大量食用，
加重肾脏负担。

枸杞子

味甘性平，有滋阴养肾、益精补虚的
功效，适量食用可改善肾功能。

养肾 吃什么 宜忌速查

吃对养肾食物，养出精气神

中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



养肾吃什么 宜忌速查

寇秋爱·主编

图书在版编目 (CIP) 数据

养肾吃什么宜忌速查 / 寇秋爱主编. -- 北京 : 中国轻工业出版社, 2015.11
ISBN 978-7-5184-0654-8

I . ①养… II . ①寇… III . ①补肾-食物疗法 IV . ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 235231 号

责任编辑 : 高惠京 责任终审 : 李 洁 封面设计 : 新 新
策划编辑 : 龙志丹 版式设计 : 大 海 责任监印 : 马金路

出版发行 : 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编 : 100740)

印 刷 : 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销 : 各地新华书店

版 次 : 2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 : 720 × 1000 1/16 印张 : 15

字 数 : 300 千字

书 号 : ISBN 978-7-5184-0654-8 定价 : 39.80 元

邮购电话 : 010-65241695 传真 : 65128352

发行电话 : 010-85119835 85119793 传真 : 85113293

网 址 : <http://www.chlip.com.cn>

E-mail : club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150405S2X101ZBW

目录



第一章 养肾就是养命，你的肾好吗？

哪些人容易肾虚？.....24	饮水过少，易患肾结石.....29
40岁后的男性：肾虚了，“性福”何在？...24	饮食过咸，易损伤肾脏.....29
35岁后的女性：掉发长斑都可能是肾虚...25	饮食无节制，后天肾精供给不足.....30
老年人：年龄渐大肾气渐衰.....26	酒后喝浓茶损害肾脏功能.....30
经常熬夜的人：小心肾虚“夜来袭”.....27	房事频繁，伤肾伤神.....31
久坐不动的人：坐出来的肾虚.....27	抽烟酗酒，肾虚不请自来.....31
这些伤肾习惯，你有吗？.....28	冬季补肾正当时，你补了吗？.....32
经常憋尿，易引起膀胱炎.....28	冬季为什么要补肾.....32
过度劳累，损耗肾气.....28	冬季补肾吃什么.....33
滥用药物，损坏肾脏结构和功能.....28	冬季补肾必备养生粥.....34

第二章 最养肾的粥汤茶

老中医推荐补肾粥..38

核桃大枣芡实粥.....38
黑芝麻甜粥.....38
黑豆薏米粥.....38
鲜虾韭菜粥.....39
板栗猪肉粥.....39
桑葚芝麻粥.....39
鹿肉粥.....40
干贝粥.....40
黑鱼粥.....40
枸杞叶羊肾粥.....41
枸杞山药蜜粥.....41
首乌大枣粥.....41

老中医推荐养肾汤..42

山药乌鸡汤.....42
山药扁豆莲子汤.....42
山药枸杞汤.....42

枸杞豆腐汤.....43
枸杞雏鸽汤.....43
莲子乌鸡汤.....43
银耳海参汤.....44
芥菜干贝汤.....44
松子芝麻杞菊汤.....44
白芍药汤.....45
干姜猪肾汤.....45
牡蛎知母莲子汤.....45

养肾/养颜茶饮.....46

黑芝麻茶.....46
黑芝麻桑叶蜜饮.....46
芝麻绿茶饮.....46
黑豆首乌汁.....47
黑豆蜂蜜汁.....47
葡萄酒蜂蜜饮.....47
阿胶牛奶饮.....48
牛奶蜂蜜茶.....48

青皮山楂饮.....48
枸杞大枣茶.....49
枸杞橘皮茶.....49
枸杞王浆茶.....49

男人必备补肾药酒..50

枸杞女贞酒.....50
韭菜子酒.....50
蜂花粉蜜酒.....50
蜂王幼虫酒.....51
肉桂酒.....51
虫草菟丝子酒.....51
鹿茸酒.....52
鹿鞭酒.....52
海马酒.....52
熟地何首乌丹参酒.....53
肉苁蓉淫羊藿酒.....53
首乌地黄当归酒.....53

第三章 养肾食材宜忌速查

五谷杂粮

宜

黑豆	56
推荐食谱	57
黑豆小米粥	57
黑豆莲藕鸡汤	57
黑芝麻	58
推荐食谱	59
黑芝麻核桃粥	59
芝麻青菜	59
黑米	60
推荐食谱	61
黑米莲子粥	61
黑米大枣饭	61
小米	62
推荐食谱	63
红薯二米粥	63
小米南瓜饼	63
蚕豆	64
推荐食谱	65
清炒蚕豆	65
牛肉蚕豆汤	65
红小豆	66
推荐食谱	67
红小豆板栗黑米糊	67
高粱米红小豆粥	67
芡实	68
推荐食谱	69
莲子芡实猪肉汤	69
芡实大米粥	69

忌

黄豆	70
洋快餐	70
浓茶	71
糯米	71



蔬菜菌菇

宜

山药	72
推荐食谱	73
莲子大枣山药粥	73
山药饭	73
南瓜	74
推荐食谱	75
南瓜紫菜鸡蛋汤	75
百合南瓜粥	75
莲藕	76
推荐食谱	77
蟹肉莲藕粥	77
莲藕炖猪排	77
茼蒿	78
推荐食谱	79
茼蒿炒鸡蛋	79
茼蒿冰糖饮	79
韭菜	80
推荐食谱	81
韭菜炒核桃仁	81

韭菜炒鸡蛋	81
茼蒿	82
推荐食谱	83
凉拌茼蒿	83
茼蒿瘦肉粥	83
西兰花	84
推荐食谱	85
腰果西兰花	85
草菇西兰花汤	85
香菇	86
推荐食谱	87
香菇肉粥	87
香菇油菜	87
木耳	88
推荐食谱	89
鸽肉木耳汤	89
茼蒿木耳炒肉	89
银耳	90
推荐食谱	90
银耳雪梨粥	90

忌

芹菜	91
竹笋	91
芥蓝	92
茭白	92
土豆	93
菱角	93



水果干果

宜

桂圆.....	94
推荐食谱.....	95
银耳桂圆莲子汤.....	95
参芪桂圆粥.....	95
葡萄.....	96
推荐食谱.....	97
生地藕葡萄膏.....	97
葡萄猕猴桃汁.....	97
樱桃.....	98
推荐食谱.....	99
银耳樱桃粥.....	99
西米樱桃粥.....	99
桑葚.....	100
推荐食谱.....	101
桑葚猪肉汤.....	101
桑葚果粥.....	101
核桃.....	102
推荐食谱.....	103
核桃桂圆鸡丁.....	103
核桃仁粟米粥.....	103
花生.....	104
推荐食谱.....	105
花生核桃茯苓饼.....	105
花生豌豆大米粥.....	105
板栗.....	106
推荐食谱.....	107
板栗炖鸡块.....	107
山楂板栗.....	107
松子.....	108
推荐食谱.....	109
松子仁花生粥.....	109
松子仁爆鸡丁.....	109



肉禽蛋类

宜

羊肉.....	110
推荐食谱.....	111
当归生姜羊肉煲.....	111
洋葱炒羊肉.....	111
羊骨.....	112
推荐食谱.....	113
羊骨粥.....	113
羊骨大枣汤.....	113
猪肉.....	114
推荐食谱.....	115
山药肉丸汤.....	115
白兰花猪肉汤.....	115
猪腰.....	116
推荐食谱.....	117
杜仲腰花.....	117
金针菇炒腰花.....	117
驴肉.....	118
推荐食谱.....	119
山药杞枣炖驴肉.....	119
豆豉驴肉粥.....	119
乌鸡.....	120
推荐食谱.....	121
淡菜双耳鸡.....	121
桂圆炖乌鸡.....	121
鸭肉.....	122
推荐食谱.....	123
老鸭枸杞粥.....	123
桂圆烧鸭.....	123
鸽肉.....	124
推荐食谱.....	125
枸杞鸽子粥.....	125
鸽肉木耳汤.....	125

鹌鹑蛋.....	126
推荐食谱.....	127
银耳鹌鹑蛋羹.....	127
西蓝花鹌鹑蛋汤.....	127

忌

兔肉.....	128
鹅肉.....	128
动物鞭.....	129
猪肝.....	129



海鲜水产

宜

海带.....	130
推荐食谱.....	131
海带炖排骨.....	131
冬瓜海带薏米汤.....	131
甲鱼.....	132
推荐食谱.....	133
甲鱼大枣汤.....	133
薏米蒸甲鱼.....	133
鳝鱼.....	134
推荐食谱.....	135
金针菇炒鳝丝.....	135
板栗鳝鱼煲.....	135
泥鳅.....	136
推荐食谱.....	137
泥鳅炖豆腐.....	137
泥鳅瘦肉汤.....	137
海参.....	138
推荐食谱.....	139
京葱海参.....	139
大枣海参淡菜粥.....	139

海虾.....	140
推荐食谱.....	141
米酒炒海虾.....	141
海虾散.....	141
牡蛎.....	142
推荐食谱.....	143
丝瓜炒牡蛎.....	143

海带蛎黄鸡蛋.....	143
墨鱼.....	144
推荐食谱.....	145
姜丝炒墨鱼.....	145
墨鱼猪蹄汤.....	145

忌

螃蟹.....	146
黄花鱼.....	146
鱼翅.....	147
糟鱼.....	147

第四章 大补肾气的中药吃法

茯苓.....	150
推荐食谱.....	151
茯苓鲤鱼汤.....	151
茯苓粉粥.....	151
枸杞子.....	152
推荐食谱.....	153
枸杞粥.....	153
枸杞山药炖母鸡.....	153
莲子.....	154
推荐食谱.....	155
莲子炖猪肚.....	155
莲子桂圆粥.....	155
锁阳.....	156
推荐食谱.....	157
锁阳核桃仁粥.....	157
锁阳羊肉汤.....	157
肉桂.....	158
推荐食谱.....	159
肉桂五味子粥.....	159
地黄肉桂鸡.....	159

何首乌.....	160
推荐食谱.....	161
何首乌红糖粥.....	161
何首乌炖乌鸡.....	161
熟地黄.....	162
推荐食谱.....	163
熟地枸杞炖猪肉.....	163
地黄枸杞甲鱼汤.....	163
黄精.....	164
推荐食谱.....	165
黄精瘦肉汤.....	165
黄精大米粥.....	165

黄芪.....	166
推荐食谱.....	167
黄芪大米粥.....	167
黄芪蒸鹌鹑.....	167
鹿茸.....	168
推荐食谱.....	169
鹿茸炖乌鸡.....	169
鹿茸鱼肚汤.....	169



第五章 对症调养 12 种肾虚常见症状

腰背酸痛.....	172
推荐食谱.....	173
酒醉猪腰丝.....	173
枸杞炒牛鞭花.....	173
地黄乌鸡.....	173

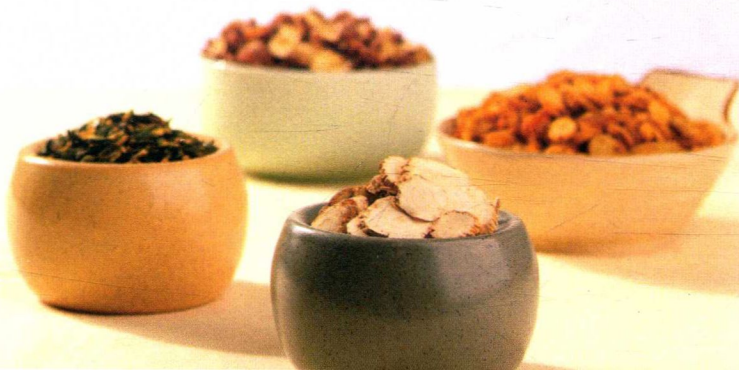
耳聋耳鸣.....	174
推荐食谱.....	175
蜂蜜黑豆浆.....	175
核桃芝麻蜜饮.....	175
葡萄酒牛奶茶.....	175

气短喘促.....	176
推荐食谱.....	177
花生核桃炖鹿胎.....	177
枸杞子绞股蓝茶.....	177
鲜奶胡桃玉液.....	177

记忆力减退.....178	脱发、白发.....184	便秘.....190
推荐食谱.....179	推荐食谱.....185	推荐食谱.....191
燕麦枸杞安神粥.....179	枸杞芝麻粥.....185	板栗扒白菜.....191
凉拌猪心.....179	山药芝麻糊.....185	红薯大米粥.....191
紫菜包饭.....179	香椿苗拌核桃仁.....185	香蕉煎饼.....191
肾虚失眠.....180	阳痿早泄.....186	尿频.....192
推荐食谱.....181	推荐食谱.....187	推荐食谱.....193
冰糖百合粥.....181	羊腰韭菜粥.....187	附片姜丝羊肉汤.....193
黑豆桂圆冰糖汤.....181	清蒸大虾.....187	豇豆大米粥.....193
川贝炖雪梨.....181	肉苁蓉羊肉粥.....187	桑葚糯米酒.....193
肢体水肿.....182	腹泻.....188	更年期综合征.....194
推荐食谱.....183	推荐食谱.....189	推荐食谱.....195
虾仁冬瓜汤.....183	补骨脂山药粥.....189	枸杞山药炖猪肉.....195
绿豆小麦通草粥.....183	金樱子芡实汤.....189	甘草大麦大米粥.....195
鲤鱼米醋汤.....183	红芸豆荔枝粥.....189	枸杞百合蛋黄羹.....195

第六章 四时养肾宜忌速查

春·养肝先养肾，饮水不可少...198	秋·壮阳补肾的最佳时节.....202
生活宜忌.....198	生活宜忌.....202
食物宜忌.....198	食物宜忌.....202
按摩耳轮，健脑又养肾.....198	做个药枕来补肾.....202
推荐食谱.....199	推荐食谱.....203
小米粥.....199	双耳汤.....203
葱爆牛肉.....199	芡实银耳粥.....203
夏·多喝粥，肾不虚.....200	冬·补肾，势在必行.....204
生活宜忌.....200	生活宜忌.....204
食物宜忌.....200	食物宜忌.....204
放松身体补肾气.....200	冬季补肾常按阴陵泉.....204
推荐食谱.....201	推荐食谱.....205
莲子桂圆银耳汤.....201	黑豆莲藕鸡汤.....205
桑葚蜜粥.....201	板栗核桃泥.....205



第七章 穴位：长在身体里的养肾妙药

- 找对养肾大穴，胜吃养肾大药 ... 208
- 涌泉穴——补肾固元“长寿穴” 208
- 太溪穴——长在身体里的“壮阳药” 208
- 肾俞穴——人体肾气输注之处 209
- 复溜穴——保证肾脏安康 209
- 关元穴——活跃肾气守真元 210
- 命门穴——固肾气，强腰膝的“门户” 210
- 足三里穴——调养脾胃养好肾 211
- 三阴交穴——通补肝、脾、肾的名穴 211
- 气海穴——决定人的盛衰存亡的丹田之穴 .. 212
- 照海穴——补肾强身、清热降火的救星 .. 212
- 然谷穴——滋阴补肾好睡眠 213
- 俞府穴——调动肾经气血的枢纽 213
- 阴谷穴——缓解肾虚多汗症 214
- 筑宾穴——排毒养肾首选穴 214
- 大钟穴——既补肾气又壮胆气的妙穴 215
- 腰阳关穴——治疗夜尿频繁的补肾穴位 .. 215
- 尺泽穴——最好的补肾合穴 216
- 腰眼穴——强腰健肾的关键穴 216
- 至阳穴——补肾阳的最佳穴位 217
- 百会穴——升阳固肾，振奋阳气 217
- 身体按摩也是养肾大法 218**
- 按摩头部：按揉小动作，补肾大功效 218
- 按揉背部：强腰固肾效果好 219
- 按摩腰椎：“性”福不请自来 220
- 按摩下腹：超简便的“回春术” 221
- 其他养肾方法 222**
- 药浴熏蒸：调养全身肾无忧 222
- 养肾护肾中药药浴方 223
- 中药泡脚：健肾之道始于“足”下 224
- 养肾护肾中药泡脚方 225

第八章 立竿见影的强肾小运动

- 踢毽子：有助肾气的儿时游戏 228
- 盘腿踢毽子 228
- 拐腿踢毽子 228
- 勤梳头：补肾固涩，延年益寿 229**
- 梳子梳头法 229
- 十指梳头法 229
- 踮踮脚：强肾消百病 230**
- 踮脚小便法 230
- 踮脚走路法 230
- 金鸡独立：“立竿见影”治肾虚 231
- 金鸡独立的操作方法 231
- 慢跑、骑车：健身养肾两不误 232**
- 慢跑养肾法 232
- 骑车养肾法 232
- 力量蹲：每天坚持，成就不老神话 .. 233**
- 常见力量蹲方法 233
- 光脚走路：保持肾脏健康 234**
- 倒着走：最简单的补肾秘方 235
- 学动物爬：让肾气充盈 236
- 仰卧起坐：护肾又壮阳 237

附录：最养肾的老偏方



养肾吃什么 宜忌速查

寇秋爱·主编



养肾吃什么
宜忌速查



前言

肾是先天之本，肾虚更是百病之源。小到脱发耳鸣，大到肾脏疾病，甚至是平时的腰酸背痛、水肿体寒，这可能都是肾虚引起的。那么，我们怎样做才能养护好自己的肾脏，不让它出现“虚症”呢？

饮食养肾：42种宜于养肾的健康食材，10种大补肾气的中药，百余款补肾养肾的粥、汤、茶、菜……一日三餐，吃对了，就能轻松养肾。

按摩养肾：涌泉穴、太溪穴、命门穴……20个养肾益肾的关键穴位，按摩、艾灸、药浴、足疗，按按揉揉、泡泡洗洗就能拥有健康肾脏。

运动养肾：踢毽子、踮脚尖、倒着走……让你无论是坐着、躺着、走着、跳着，都能轻轻松松养好肾。

对症养肾：脱发了，耳鸣了，水肿了，便秘了……针对不同的肾虚症状，进行特别的关爱和护理，及时调理您的肾。

四季养肾：春、夏、秋、冬，季节不同，养肾的方法也不同，但我们的目的是相同的，那就是：养出一个健康的肾，轻轻松松活到天年！



12 个肾虚信号及其应对策略

1 气急、气短

中医理论认为：“肾气足，百病除”。人体内的左肾为阳，右肾为阴。左肾司六腑之功能，右肾辖五脏之运行。肾对五脏六腑起着至关重要的温煦、滋润、濡养、激发等作用。一旦肾气虚衰，身体内肾水不足，肺脏得不到滋润，就会引起喘息气短，呼多吸少，使人感到呼吸不畅。严重的还会出现呼多吸少、气不得续、动则益甚的症状。

爬个楼梯都会气喘如牛，走几步路都会大汗淋漓，这都是肾不纳气引起的。



简易疗法

经常骑车，经常进行诸如散步、做操、慢跑、打球等有氧小运动。

隔生姜以艾条温和灸俞府穴，反复灸至局部皮肤潮红为止（详情见第 213 页——俞府穴）。

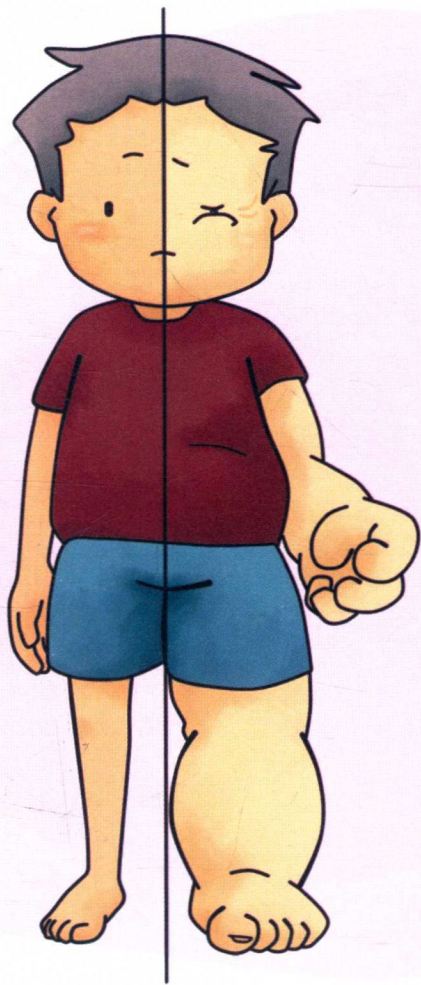
推荐食疗方：干姜猪肾汤（见第 45 页）/ 山楂板栗（见第 107 页）/ 炒核桃仁（见第 238 页）

更多应对方法可参考本书第 176-177 页：气短喘促

2 水肿

头面、眼睑、四肢、腹背乃至全身水肿。中医学认为“肾主水”，是指肾主管调节体内的水液平衡。肾气充足，肾功能正常，则体内水液平衡；肾气不足，肾衰竭，人体就会出现水肿等症状。

胖和水肿的区别在眼睛上尤为明显。如果是全身性水肿，则下肢尤甚，按之会凹陷没指，久久不能恢复。



简易疗法

将花椒、桂皮各 15 克加水煎汁，对入泡脚水中泡脚，每天 1 次，每次 20~30 分钟。

手弯到后背，食指和中指合力，点按至阳穴，力度可加强一点儿（详情见第 217 页——至阳穴）。

推荐食疗方：黑豆薏米粥（见第 38 页）/ 山药扁豆莲子汤（见第 42 页）/ 茯苓鲤鱼汤（见第 151 页）/ 黄芪大米粥（见第 167 页）

更多应对方法可参考本书第 182-183 页：肢体水肿

3 性功能减退

无论男女，凡性功能异常，主要关系到肾，而性欲的旺与衰，与肾中真阳关系更为密切。肾阳充足，命门火旺，则性欲亢进，性生活强盛而持久；未老先衰者，尤其是年老以后，肾精亏损，命门火衰，自然也就导致性欲淡漠。性功能衰退，这也正是衰老的重要表现之一。

性功能减退是由肾火偏亢引起的。



简易疗法

以手指尖端在腰脊两侧肌肉、穴位上轻轻点压，按摩腰椎(详情见第 220 页)。

每日跳绳 3~10 分钟，或适当进行一些体育锻炼，如游泳、打球、做操等。

推荐食疗方：鲜虾韭菜粥(见第 39 页)/银耳海参汤(见第 44 页)/枸杞王浆茶(见第 49 页)/薏米蒸甲鱼(见第 133 页)/酒醉猪腰丝(见第 173 页)

更多应对方法可参考本书第 186-187 页：阳痿早泄

4 腰酸腿软

肾气不足会导致腰酸腿软，行走无力，腰弯背驼。《素问·脉要精微论》记载：“腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣。”因为腰为肾之外府，为先天之本，又络二阴，若肾精亏损、肾气衰惫则会出现腰酸腿软、行走无力、腰弯背驼等中年早衰及年老体衰等表现。

长期的腰酸腿软会让整个人看上去没有精气神，甚至出现盗汗、失眠等症状。



简易疗法

两脚开立，与肩同宽，腰向后伸展做伸腰的动作，并逐渐加大幅度，重复 6~8 次。

一边倒着走，一边用双手按摩腰部命门、肾俞等穴位，速度不宜过快，每次 100~150 步，每天两三次。

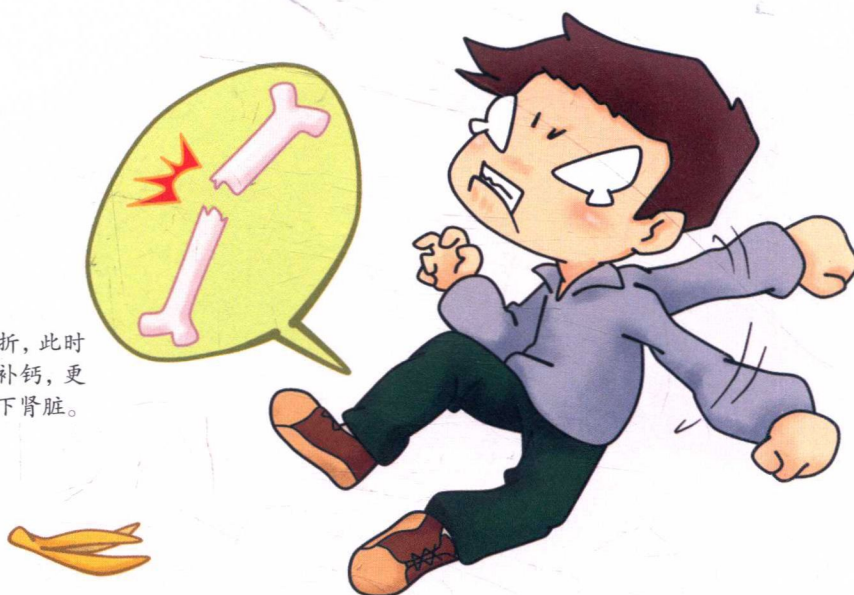
推荐食疗方：黑鱼粥(见第 40 页)/首乌地黄当归酒(见第 53 页)/山楂板栗(见第 107 页)/地黄肉桂鸡(见第 159 页)

更多应对方法可参考本书第 172-173 页：**腰膝酸痛**

5 腰背酸痛，易发骨折

肾能生髓，髓藏于骨腔之中，以充养骨骼，所以《素问·阴阳应象大论》记载：“肾生骨髓。”人到老年，肾气渐耗，肾精亏虚，不能主骨生髓，势必髓减骨枯，所以易患腰背酸痛、骨质疏松等症，也极易发生脆骨折。

摔倒就容易骨折，此时不仅要补骨、补钙，更要精心调养一下肾脏。



简易疗法

每天坚持做 10 分钟的力量蹲(详情见第 233 页)或踢一会儿毽子，或者倒着走一段路，都是锻炼腰背的好方法。

用艾条温和灸命门穴 5~20 分钟，每天 1 次(详情见第 210 页——命门穴)。

推荐食疗方：黑鱼粥(见第 40 页)/芥菜干贝汤(见第 44 页)/蟹肉莲藕粥(见第 77 页)/京葱海参(见第 139 页)/海带蚬黄鸡蛋(见第 143 页)

更多应对方法可参考本书第 172-173 页：**腰膝酸痛**