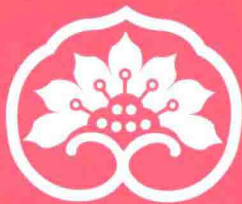


李兴广◎编著



百姓养生堂

养肾补虚百病不生

56味拯救身体的养肾壮阳中药



老中医指导你正确补肾，健康升级重拾活力，让身体更强健！

它既是药，也是餐桌上的菜，
它既可以治病，又可以强身，
它是百草园里的一种，但它让你找回自信！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



百姓养生堂

养肾补虚百病不生

56味拯救身体的养肾壮阳中药

李兴广◎编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

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

养肾补虚百病不生：56味拯救身体的养肾壮阳中药 / 李兴广
编著. —青岛：青岛出版社，2014.12

(百姓养生堂)

ISBN 978-7-5552-1301-7

I. ①养… II. ①李… III. ①补肾—中药疗法 IV. ①R256.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第286435号

养肾补虚百病不生

56味拯救身体的养肾壮阳中药

(百 姓 养 生 堂)

- 编 著 者 李兴广
策 划 中海盛嘉
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068820 (传真) 0532-68068026
责任编辑 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdms@sina.com
封面设计 祝玉华
版式设计 Annie
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
开 本 16开 (787mm×1092mm)
印 张 16
字 数 300千
书 号 ISBN 978-7-5552-1301-7
定 价 32.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 40065322017

青岛版图书售后如发现质量问题，请寄回青岛出版社印务部调换。

电话：0532-68068638

目录

第1章

9

百病从肾养——老中医教你肾养补虚这样吃

“这小伙年纪轻轻头发花白……”“天天如蔫茄子无精打采……”种种现象都表明肾虚的日益加重，但到底吃啥不吃啥、多吃还是少吃，太多的疑惑常使人们无所适从。“暴补之后，只有鼻血最明显……”“吃了这么多保健品怎么就是不见效……”对此，忍不住要问一句：“你补对了吗？”吃得不对，肾虚带来的病症，依旧威胁你的健康，慢性杀手将更为猖獗地侵蚀着身体。吃得正确，延年益寿，强身健体。从现在开始，教你用正确、科学、有效的方法对症进补，让你看得懂、学得会、用得上，并落实到厨房上和餐桌上的实际行动中，最终提高健康素养，改善身体质量。选对药材吃好饭。

10

养肾就是养命

19

餐桌上必吃的健康养肾补品

第2章

23

养肾补虚祛病药——老中医教你重拾健康与自信

它既是药，也是餐桌上的菜，它既可以治病，又可以强身，它是百草的一种，但它让你重拾自信！它可以补肾阳，预防和治疗腰膝酸软，畏寒肢冷，性功能低下等阳虚证。它可以治肾阴，预防和治疗五心烦热，口燥咽干，潮热盗汗等阴虚证。它可以固肾气，预防和治疗精神萎靡，疲倦无力，食欲

不振等气虚证。它可以填肾精，预防和治疗自汗盗汗，遗精滑泄，带下过多等血虚证。几千年前它启动了中医文化，经历了神农尝百草的体验时代，凝结了一味中药补养身体的健康智慧。它开启了适当用药即可养命救命的目标，达到了对症下药即可改善健康的祛病法则。它是一个通过药物对肾脏和人体循环系统进行调理，让虚弱的一部分肾功能恢复原有动力的过程。



- 24 丁香——温肾助阳，增强肾活力
- 28 人参——肾元大补，养肾护肾的良药
- 36 山药——补肾涩精，增强肾脏排毒功能
- 41 山茱萸——补肾、利尿、生津，收敛元气可养神
- 46 五味子——补肾宁心，安眠又益肾
- 51 五倍子——固精止遗，治肾虚通肾气
- 54 巴戟天——润肾壮阳，中药里的壮阳草
- 59 冬虫夏草——补肾益肺，阴阳双补益精气
- 63 仙茅——活精、补肾、壮阳，补肾温阳的名药
- 67 阳起石——温肾壮阳，益气添精补髓
- 72 肉苁蓉——补肾助养，滋补肝肾养命门
- 76 肉桂——补火助阳，温肾大补命门之火
- 81 沙苑子——补肾固精，养肝明目益精之品
- 85 杜仲——养血益肾，善治腰腿疼痛
- 90 附子——补火助阳，滋肾益精回阳救命草
- 96 补骨脂——固精缩尿，补肾疗虚温脾要药
- 101 芡实——益肾固精，补脾止泄

- 105 沉香——益肾固精，行气止痛防宫寒
- 110 金樱子——补肾固精，善治遗尿缓解遗精
- 115 狗脊——固肾壮阳，防寒补肾强腰膝
- 118 韭菜子——壮阳固精，提高肾功能
- 123 枸杞子——生精补肾，补肝明目养乌发
- 128 莲子——固精止带，养心安神滋阴补肾
- 132 益智仁——益肾壮阳，温脾开胃防衰良药
- 137 桑螵蛸——固精缩尿，补益肾阳不足
- 140 海马——调气活血，滋肝壮阳补肾虚
- 144 海狗肾——暖肾壮阳，温阳补元调脾胃
- 148 菟丝子——益肾养阴，通补心、肝、肾的长寿药
- 154 淫羊藿——增强性功能，壮阳作用不同凡响
- 159 蛇床子——温肾壮阳，缓解肾气不足
- 164 胡桃仁——温肺润肠，保证肾脏正常代谢
- 168 雪莲——调理肝肾，祛风湿强筋健骨
- 172 续断——辅助肾脏排毒，对遗精遗尿功效强
- 176 鹿茸——补益精血，温肾壮阳之佳品
- 181 紫河车——养血益气，调理肾虚腰酸
- 185 紫石英——温肾安神，提高肾功能
- 190 锁阳——阴阳双补、补阳不伤阴的良药
- 194 葫芦巴——生精补肾，缓解肾虚腰痛
- 198 硫黄——补火助阳，大补命门火助元阳
- 201 蛤蚧——固本培元，缓解肾虚阳痿
- 205 覆盆子——固精缩尿，缓解肝肾不足

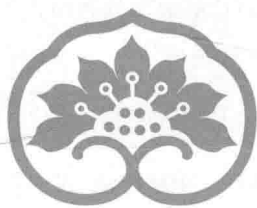


补肾养肾，人人都有好记性；滋阴补阳，头发乌黑有光泽；填补肾精，听觉聪敏又明目；肾气充足，腰脊强壮气血足。拒绝阳痿、早泄，对症治疗补肾虚；告别男性不育、女性不孕，养肾护肾回归健康。找准病因，结合中医与西医的诊疗法，解读中医专业诊病、治病、用药、选药原则，学习健康肾养肾疗的穴位养护法，建立防治疾病的正确养肾概念。与健康近距离对话，让身体恢复阴阳平衡。



- 210 伟哥救不了阳痿——中西医结合治疗让你更“性”福
- 227 特效养肾护肾穴——每天十分钟特效穴健康养肾补虚穴
- 234 人活百岁不显老——日常养肾最重要
- 236 养肾祛病老偏方——食补药疗身体棒
- 255 附录 对症养肾中成药一览表





百姓养生堂

养肾补虚百病不生

56味拯救身体的养肾壮阳中药

李兴广◎编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

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

养肾补虚百病不生：56味拯救身体的养肾壮阳中药 / 李兴广
编著. —青岛：青岛出版社，2014.12

(百姓养生堂)

ISBN 978-7-5552-1301-7

I. ①养… II. ①李… III. ①补肾—中药疗法 IV. ①R256.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第286435号

养肾补虚百病不生

56味拯救身体的养肾壮阳中药

(百 姓 养 生 堂)

- 编 著 者 李兴广
策 划 中海盛嘉
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068820 (传真) 0532-68068026
责任编辑 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdms@sina.com
封面设计 祝玉华
版式设计 Annie
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
开 本 16开 (787mm×1092mm)
印 张 16
字 数 300千
书 号 ISBN 978-7-5552-1301-7
定 价 32.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 40065322017

青岛版图书售后如发现质量问题，请寄回青岛出版社印务部调换。

电话：0532-68068638

前言

肾为先天之本，肾脏是决定人体先天禀赋的强弱、生长发育状况、脏腑盛衰的首要条件。如果先天不足，后天失养，就会出现肾精亏虚、肾阳虚衰、肾阴亏虚等症状。

肾脏出现问题后，虽然不会像急性病发作那样表现出明显的症状，但这种潜在的影响对人的身体和工作影响更为严重。

肾虚的症状在日常生活中可表现为：注意力不集中，记忆力减退，精力不足，工作效率低下。肾虚在情感方面表现为：情绪经常失控，头晕，易怒，烦躁，焦虑，抑郁等。肾虚的症状在意志方面表现为：信心不足，工作没热情，生活没激情，没有目标和方向。肾虚的症状在性功能方面表现为：男子性欲降低，容易阳痿，遗精、滑精、早泄，显微镜检查可见精子减少或精子活动力低下，严重者可导致不育；女子子宫发育不良，如幼稚子宫、卵巢早衰，闭经、月经不调、性欲减退、不孕等。肾虚的症状在泌尿方面表现为：尿频、尿等待、小便清长等症状。肾虚的症状还可能有：失眠、食欲不振、骨骼与关节疼痛、腰膝酸软、不耐疲劳、乏力、视力减退、脱发白发……

肾的作用贯穿人的生、长、壮、老、死的整个生命过程，每个人都会肾虚，肾虚不可避免，但可以延缓肾虚的进程，以强身健体、益寿延年。

补肾的时候首先需要辨明肾阴虚还是肾阳虚。如果用反了，比如肾阴虚的病人吃了补肾阳虚的药，就会出现症状加重情况，如周身发热、头晕脑胀、耳痛咽肿等。分辨这两种肾虚症状，主要抓住“寒”与“热”两点：肾阳虚的症状为腰酸冷痛、四肢发冷、畏寒，甚至还有水肿，为“寒”的症状，但这是因阳虚导致的虚寒；肾阴虚的症状为“热”，主要

有腰酸、燥热、五心烦热、盗汗、虚汗、头晕、耳鸣等，当然，这是因阴虚导致的虚热，不同于实热上火之证的热。一般来说，入秋之后，如果肾虚的人士仍怕热，那么就可能是肾阴虚，而非肾阳虚。

当前补肾的保健品和药品充斥市场，而且价格都不便宜，但“乱花渐欲迷人眼”，到底哪种药品适合自己，很多人可能对此无所适从。

本书结合男女生理的不同特点，有针对性地提出了具体的补肾方案。全面地解释了肾对男人生理、心理健康的决定性作用；同时，结合当今社会都市男人的生活方式、饮食习惯，主要介绍了中药补肾等简便易行的方法。

翻看本书，读者就会发现补肾是件轻松简单的小事，40多味普通而廉价的中药能治疗肾虚引起的多种常见症状，让人从此远离肾虚的困扰。针对各种症状，书中提出了不同的解决方案，深入浅出，贴近生活，易学易用，即使复杂难懂的辨证分型也可以一看就懂，让你吃得明白，补得放心，养得健康，从“病根儿”入手，让食疗食补更有针对性，轻松解决肾虚烦恼。

李兴广

2015年1月



目录

第1章

9

百病从肾养——老中医教你肾养补虚这样吃

“这小伙年纪轻轻头发花白……”“天天如蔫茄子无精打采……”种种现象都表明肾虚的日益加重，但到底吃啥不吃啥、多吃还是少吃，太多的疑惑常使人们无所适从。“暴补之后，只有鼻血最明显……”“吃了这么多保健品怎么就是不见效……”对此，忍不住要问一句：“你补对了吗？”吃得不对，肾虚带来的病症，依旧威胁你的健康，慢性杀手将更为猖獗地侵蚀着身体。吃得正确，延年益寿，强身健体。从现在开始，教你用正确、科学、有效的方法对症进补，让你看得懂、学得会、用得上，并落实到厨房上和餐桌上的实际行动中，最终提高健康素养，改善身体质量。选对药材吃好饭。

10

养肾就是养命

19

餐桌上必吃的健康养肾补品

第2章

23

养肾补虚祛病药——老中医教你重拾健康与自信

它既是药，也是餐桌上的菜，它既可以治病，又可以强身，它是百草的一种，但它让你重拾自信！它可以补肾阳，预防和治疗腰膝酸软，畏寒肢冷，性功能低下等阳虚证。它可以治肾阴，预防和治疗五心烦热，口燥咽干，潮热盗汗等阴虚证。它可以固肾气，预防和治疗精神萎靡，疲倦无力，食欲

不振等气虚证。它可以填肾精，预防和治疗自汗盗汗，遗精滑泄，带下过多等血虚证。几千年前它启动了中医文化，经历了神农尝百草的体验时代，凝结了一味中药补养身体的健康智慧。它开启了适当用药即可养命救命的目标，达到了对症下药即可改善健康的祛病法则。它是一个通过药物对肾脏和人体循环系统进行调理，让虚弱的一部分肾功能恢复原有动力的过程。



- 24 丁香——温肾助阳，增强肾活力
- 28 人参——肾元大补，养肾护肾的良药
- 36 山药——补肾涩精，增强肾脏排毒功能
- 41 山茱萸——补肾、利尿、生津，收敛元气可养神
- 46 五味子——补肾宁心，安眠又益肾
- 51 五倍子——固精止遗，治肾虚通肾气
- 54 巴戟天——润肾壮阳，中药里的壮阳草
- 59 冬虫夏草——补肾益肺，阴阳双补益精气
- 63 仙茅——活精、补肾、壮阳，补肾温阳的名药
- 67 阳起石——温肾壮阳，益气添精补髓
- 72 肉苁蓉——补肾助养，滋补肝肾养命门
- 76 肉桂——补火助阳，温肾大补命门之火
- 81 沙苑子——补肾固精，养肝明目益精之品
- 85 杜仲——养血益肾，善治腰腿疼痛
- 90 附子——补火助阳，滋肾益精回阳救命草
- 96 补骨脂——固精缩尿，补肾疗虚温脾要药
- 101 芡实——益肾固精，补脾止泄

- 105 沉香——益肾固精，行气止痛防宫寒
- 110 金樱子——补肾固精，善治遗尿缓解遗精
- 115 狗脊——固肾壮阳，防寒补肾强腰膝
- 118 韭菜子——壮阳固精，提高肾功能
- 123 枸杞子——生精补肾，补肝明目养乌发
- 128 莲子——固精止带，养心安神滋阴补肾
- 132 益智仁——益肾壮阳，温脾开胃防衰良药
- 137 桑螵蛸——固精缩尿，补益肾阳不足
- 140 海马——调气活血，滋肝壮阳补肾虚
- 144 海狗肾——暖肾壮阳，温阳补元调脾胃
- 148 菟丝子——益肾养阴，通补心、肝、肾的长寿药
- 154 淫羊藿——增强性功能，壮阳作用不同凡响
- 159 蛇床子——温肾壮阳，缓解肾气不足
- 164 胡桃仁——温肺润肠，保证肾脏正常代谢
- 168 雪莲——调理肝肾，祛风湿强筋健骨
- 172 续断——辅助肾脏排毒，对遗精遗尿功效强
- 176 鹿茸——补益精血，温肾壮阳之佳品
- 181 紫河车——养血益气，调理肾虚腰酸
- 185 紫石英——温肾安神，提高肾功能
- 190 锁阳——阴阳双补、补阳不伤阴的良药
- 194 葫芦巴——生精补肾，缓解肾虚腰痛
- 198 硫黄——补火助阳，大补命门火助元阳
- 201 蛤蚧——固本培元，缓解肾虚阳痿
- 205 覆盆子——固精缩尿，缓解肝肾不足



补肾养肾，人人都有好记性；滋阴补阳，头发乌黑有光泽；填补肾精，听觉聪敏又明目；肾气充足，腰脊强壮气血足。拒绝阳痿、早泄，对症治疗补肾虚；告别男性不育、女性不孕，养肾护肾回归健康。找准病因，结合中医与西医的诊疗法，解读中医专业诊病、治病、用药、选药原则，学习健康肾养肾疗的穴位养护法，建立防治疾病的正确养肾概念。与健康近距离对话，让身体恢复阴阳平衡。



- 210 伟哥救不了阳痿——中西医结合治疗让你更“性”福
- 227 特效养肾护肾穴——每天十分钟特效穴健康养肾补虚穴
- 234 人活百岁不显老——日常养肾最重要
- 236 养肾祛病老偏方——食补药疗身体棒
- 255 附录 对症养肾中成药一览表



第1章

百病从肾养

老中医教你肾养补虚这样吃

“这小伙年纪轻轻头发花白……”

“天天如蔫茄子无精打采……”

种种现象都表明肾虚的日益加重，
但到底吃啥不吃啥、多吃还是少吃，
太多的疑惑常使人们无所适从。

“暴补之后，只有鼻血最明显……”

“吃了这么多保健品怎么就是不见效……”

对此，忍不住要问一句：“你补对了吗？”

吃得不对，肾虚带来的病症，依旧威胁你的健康，慢性杀手将更为猖獗地侵蚀着身体。

吃得正确，延年益寿，强身健体。从现在开始，教你用正确、科学、有效的方法对症进补，让你看得懂、学得会、用得上，并落实到厨房里和餐桌上的实际行动中，最终提高健康素养，改善身体质量。

选对药材吃好饭。

养肾就是养命

肾，指的是中医概念里的肾，与西医概念里的肾有很大不同。中医所说的肾不仅包括被称为腰子的肾脏器官，还包括被称为先天之本的生命系统，它对人的生命具有重要意义。

肾如同储存人体基本生命物质的仓库，仓库建设得越大、功能越完备、机器运行越正常，储存的能力就越强，在人体需要时可以提供的物质就越多，人体自然就越有保障。所以，从储存生命基本物质的角度看，养生先养肾。

肾是长寿晴雨表，养命需从肾开始

现代人在生活中，常常有精神萎靡、头昏耳鸣、腰膝酸软、畏寒怕冷、脱发白发、抵抗力降低、疲惫不堪、失眠健忘、性功能不好等问题，还有很多慢性病令人痛苦不堪，且迟迟不能痊愈，这是为什么呢？

其实，这些现象都与肾有关系，其作用贯穿生命的始终，涉及人的生殖、泌尿、神经、骨骼等各个系统，起着调节人体功能、为生命活动提供“基本物质”、“原动力”的作用。所以，身体健康需从肾的养护开始。

肾主藏精气，是储存生命基本物质的“储藏室”

生、长、壮、老、死是每个人都要经历的生命过程，是与自然界的生、长、化、收、藏相对应的，而每一个过程，也与五脏对应。《黄帝内经》记载：“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。”意思是说，上古的人能活到一百岁，并且动作还都比较敏捷。

但如何延长寿命？中医认为，先天赋予生命的基本物质都是有一定限度的，这表明长寿也需要有一个前提条件，就是按照正常的规律去生活，满足我