

中医五脏养生经

丛书总主编 张艳 卢秉久

养生之秘 在养肾

张艳
吕静
礼海

编著

养好五脏本 乐活到天天
肾是先天本 养生必养肾



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中医五脏养生经

丛书总主编 张艳 卢秉久

养生之秘 在养肾

张艳
吕静
海编著

编著



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

养生之秘在养肾 / 张艳, 吕静, 礼海编著. — 北京: 中国中医药出版社, 2012. 10

(中医五脏养生经丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1145 - 1

I. ①养… II. ①张… ②吕… ③礼… III. ①补肾—基础知识
IV. ①R256. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 213123 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市卫顺印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 11.25 字数 153 千字

2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1145 - 1

*

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

《中医五脏养生经丛书》编委会

主 编 张 艳 卢秉久

副主编 吕晓东 于 睿 郑佳连 礼 海

王 辉 范 蕾 刘晓蕾 朱爱松

徐慧梅 吕 静 官丽鸿

编 委 王欣欣 李 莹 张 慧 姜东东

于立红 崔 晶 赵志超 崔 宇

林 军 杨 俊 李蕾楠 赵旭红

宁 凝 廖佳丹 肖 雪 陈 林

张 艳 卢秉久

2012年8月

总 序

身为一名医生，当自己的患者发展到已经无法医治的地步时，那种痛心疾首的感觉别人不会感同身受。每当这个时候，就会想到为何不在疾病未起或者初起的时候就在生活的细节中有所注意，从而抑制疾病的进一步发展。

现在人们往往不在乎身体健康，追逐权利和金钱不惜以身体健康作为代价。年轻人啊！看看那些晚年要在医院里度过的老人，是否要重新审视自己的健康观呢？其实，真正的养生没有那么复杂和繁琐，它可能简单到只是一种崇高的生活态度，这种态度会指引人们更加热爱生活、珍惜生命！

对于一名中医大夫来说，养生的思想根深蒂固，也会经常接受电台、报社的采访，向大众普及一些养生防病的知识，总想将这些点点滴滴的养生知识汇总并进行归类，想来想去还是觉得按照五脏进行分类能体现中医的特色。所以，就萌生了编写此套丛书的想法。

愿这套丛书可以很好的服务于大众，让更多的人愿意养生、喜欢养生、迷上养生、热爱养生、懂得养生、正确养生，成为一个健康长寿、生活质量高的人！

张 艳 卢秉久

2012年8月



前言

目录

根据中医理论，五脏中肾脏属水，在生殖、藏精、水液代谢、呼吸等方面发挥了重要作用。纵向来讲，从刚出生的小孩子到青壮年再到老年，肾脏的生理作用贯穿始终，足见其重要性；而横向讲起来，每一个时期身体出现的不同问题都或多或少的和肾脏有关。而肾脏和其他几个脏腑比起来，最大的区别在于：肾脏以虚证为主，少有甚至无实证，更加需要调养。

而西医学认为，肾脏具有生成尿液、排泄代谢产物、维持体液平衡和体内酸碱平衡以及内分泌的功能，是人体内最重要的器官之一。肾脏的疾病在我国发病率较高，且肾病多具有病情不断进展的特点，终末期多以透析维持甚至换肾。所以，肾病的预防和病后调养尤显重要。

希望在本书中，您可以了解到一些您想了解的关于肾脏的知识！

编者

2012年8月

一、肾与脾——母子相生相济 / 29

二、肾与心——老幼相制，固本安元 / 30

三、肾与肝——乙癸同源，肾肝同治 / 31

四、肾与肺——先天后天，互促互助 / 32

五、肾与脑——聪明的头脑，始于肾 / 33

六、肾与膀胱——表里协作，小便通利 / 34

七、肾精与血液生成的关系——大河有水，小河满 / 34

八、肾与津液的输布排泄——何去何从，听“肾”指挥 / 35





第一章 养生之秘在养肾，中医和您谈肾 / 1

一、西医眼中的肾 / 3

1. 打量肾脏——从三国、定位、结构开始 / 3

2. 肾脏的功能——全身的净化器 / 6

二、中医眼中的肾——五脏之本，生命之根 / 8

三、区分中西医学的肾——同样的肾，涵义大不同 / 10

四、与肾有关的经络——自下而上，纵贯生命之“母亲河” / 11

五、从生命盛衰认识肾的功能——生命的源泉 / 13

1. 肾主藏精——精气盈满，生机蓬勃 / 14

2. 幼年期——生长发育由肾主 / 15

3. 青年期——生殖功能发育从这里开始 / 16

4. 壮年期——肾精充，精力充沛 / 17

5. 老年期——衰老，肾精渐衰的过程 / 18

6. 肾气——促进肾脏的功能活动 / 19

7. 肾阴、肾阳——五脏阴阳之本 / 20

8. 肾主水——主宰水液代谢的“龙王” / 21

9. 肾主纳气——气沉丹田，呼吸深沉绵长 / 22

10. 肾主骨生髓——骨质疏松，脑髓不充 / 23

11. 肾司二便——排出毒素，一身轻松 / 24

第二章 五脏和谐，延年益寿 / 27

一、肾与肺——母子相生相依 / 29

二、肾与心——君相辅，国泰民安 / 30

三、肾与肝——乙癸同源，肾肝同治 / 31

四、肾与脾——先天后天，互促互助 / 32

五、肾与脑——聪明的头脑，始于肾 / 33

六、肾与膀胱——表里协作，小便通畅 / 34

七、肾精与津血生成的关系——大河有水，小河满 / 34

八、肾与津液的输布排泄——何去何从，听“肾”指挥 / 35

九、肾与人体官窍——不要让你的员工提前退休 / 36

第三章 肾病察颜观色早发现 / 37

一、孩子的生长发育——需要您的关注 / 39

1. 小儿尿床——肾气不足，小便自遗 / 39
2. 坐起、站立、行走、生齿、说话迟于同龄儿——肾精虚，发育迟缓 / 41
3. 头项、口、手、足、身软——精髓不充，筋骨痿弱 / 41
4. 注意力缺陷多动症——脑失精而不聪 / 42

二、成年人生活中的烦恼——您的“肾”还好吗 / 43

1. 头发，干枯易折——发，肾之外候也 / 44
2. 顽固的黑眼圈——“肾”病的苗头 / 45
3. 斑纹过早爬上你的颜——提前衰老，肾之过 / 45
4. 眼睛，为何雾里看花——瞳子精充，眼睛亮 / 47
5. 耳朵，犹有蝉鸣——肾和，则耳能闻五音 / 48
6. 健忘，谁动了我的记忆——肾精虚，脑髓不充 / 49
7. 夜晚，您辗转难眠吗——心肾相交，睡得香 / 50
8. 腰酸膝软为何——腰为肾之府 / 51
9. 恼人的“起夜”——源于肾气亏虚 / 52
10. 为什么总是怕冷呢——肾阳虚的“寒冷状” / 53
11. 男女之事，索然无趣——命门火衰，性欲减退 / 54
12. 预防针也抵挡不住的感冒——免疫力低下，肾虚惹的祸 / 55

三、尿液的变化——肾脏的诉说 / 56

1. 尿中泡沫多——小心蛋白尿 / 56
2. 尿液颜色加深——泌尿系统出问题 / 57
3. 尿频尿急——肾功能不全的早期信号 / 59

四、晨起眼睑水肿——提防肾炎的发生 / 59

五、血压升高——也许是肾脏惹的祸 / 60

六、哪些因素会诱发肾病——肾脏，小心“飞来的横祸” / 61



第四章 养肾护肾怎么吃？会吃才是硬道理 / 65

一、益肾的食物，固肾的药膳 / 67

1. 黑芝麻——帮您摆脱白发的烦恼 / 67
2. 黑豆——肾虚患者的“营养仓库” / 68
3. 黑木耳——强肾固本的山珍 / 70
4. 黑米——冬季益气养血的佳品 / 71
5. 黑枣——补肾养血有奇效 / 73
6. 鲈鱼——强筋健骨的美味 / 74
7. 紫菜——您身边的“益肾草” / 76
8. 板栗——补肾又养胃 / 77
9. 黑葡萄——水果中的养肾上品 / 78
10. 乌鸡——女性养肾保健的珍禽 / 80
11. 泥鳅——男性强身的“水中人参” / 81

二、肾气虚患者的“粥文化” / 83

1. 山药莲子薏苡仁粥 / 83
2. 芡实白果糯米粥 / 83

三、肾阳虚，喝喝汤 / 84

1. 羊肉汤 / 84
2. 韭菜鲫鱼汤 / 85

四、肾阴虚，补一补 / 85

1. 枸杞蒸鸡 / 85
2. 芝麻粥 / 86

五、肾炎患者的食疗方 / 86

1. 冬瓜赤豆汤 / 87
2. 芹菜炒虾仁 / 87

六、泌尿系结石患者的食疗方 / 88

1. 车前子茶 / 88
2. 益肾粥 / 89

第五章 养肾六联法 / 91

一、耳疗养肾 / 93

1. 耳垂、耳尖提拉法——头晕、头痛的“良方” / 93
2. 耳轮按摩法——眼花、耳鸣的自我调节 / 94
3. 搓弹双耳法——腰腿酸痛从耳治 / 95
4. 全耳按摩法——追求“五脏”的和谐 / 95
5. 耳穴压籽法——调理气血有奇招 / 95

二、足疗养肾 / 97

1. 足浴养肾法 / 97
2. 足部按摩养肾 / 101

三、经络养肾 / 103

1. 补肾健脑，按涌泉 / 103
2. 封藏真元，寻关元 / 104
3. 益肾壮腰，搓腰眼 / 105
4. 护肾强身，按肾俞 / 106
5. 下肢寒冷，按压太溪、申脉好 / 106
6. 月经不调，找太冲 / 107
7. 神经衰弱，按隐白 / 108
8. 耳鸣，足窍阴来帮你 / 108

四、手疗养肾 / 109

五、中药外用养肾——补肾健体，中药出“奇兵” / 112

1. 敷脐补肾 / 112
2. 药枕补肾 / 113

六、拔罐健肾——疏通经络，行气活血 / 114

1. 三阴交——调补精血 / 115
2. 关元、气海、命门——增补元气 / 115

第六章 精神养肾法 / 117

一、精神内养——养生先养神 / 119



- 二、肾的情志——教您了解肾的脾气/120
- 三、恐则伤肾——吓出来的肾病/121
- 四、五志相胜——五行中得出的情志养肾妙法/122
- 五、娱乐减压——玩出来的健康/123
- 六、脱敏疗法——增强肾的抵抗力/124
- 七、生活环境调整——关注肾的“衣食住行”/125
- 八、信念支持——为肾找个“靠山”/126
- 九、情绪调节——清心静神，薄利寡欲/127

第七章 细节决定肾健康，生活中的保肾学问/129

- 一、生活中肾的“神秘杀手”/131
 - 1. 药物减肥——美丽不要以肾为代价/131
 - 2. 电磁辐射——远离这无形的“危险”/132
 - 3. 食品污染——小心伤害肾/133
 - 4. 滥用药物——肾的承受力是有限的/134
 - 5. 滥用补品——错补不如不补/135
 - 6. 装修、工业原料——不知不觉中缠上你的“肾”/135
- 二、肾阳虚？肾阴虚——辨清类型，对症下药/136
 - 1. 肾虚不分男女，分阴阳——辨证施治/136
 - 2. 肾阴虚——壮水之主，以制阳光/137
 - 3. 肾阳虚——益火之原，以消阴翳/137
- 三、养肾四季歌/138
 - 1. 春季养肾，饮食以清淡甘味为主/138
 - 2. 夏季养肾切忌上火/139
 - 3. 秋季吃“五仁”，滋肝又养肾/139
 - 4. 冬季是养肾的最佳时节/140
- 四、不可憋尿，憋尿伤肾/142
- 五、会喝水更益肾/143
 - 1. 肾健康全靠8杯水/143

2. 肾结石患者，饮水须谨慎 / 144

六、肾虚病人扭扭腰 / 145

七、拍拍打打，强腰健肾 / 146

八、缩肛运动——老年人防遗尿 / 147

九、卫生调理——卫生的才是健康的 / 148

十、定期体检——早发现，早治疗 / 148

十一、万万不可延误疾病——久病及肾 / 149

第八章 肾脏好，“性”福生活无忧愁 / 151

一、女子胞与肾——肾精充，天癸至，月事下，故有子 / 153

二、精室与肾——男性的“胞宫” / 154

三、男女这点事——房室有节，房室有序 / 155

四、房劳——太过纵情，便会无情 / 156

五、男性疾病从肾治——男子以肾为先天 / 157

1. 阳痿 / 157

2. 遗精 / 158

3. 早泄 / 158

4. 不育 / 158

六、肾好，妇科少烦恼——经、孕、产、乳、带，离不开肾 / 159

1. 月经不调 / 159

2. 胎漏、胎动不安 / 160

3. 不孕症 / 160

4. 妇人腹痛 / 160

5. 脏躁 / 161

七、男性养肾保健——强肾健体 / 161

八、科学补肾，让女人回归健康——肾虚不是男人的专利 / 162

九、性健康问题——不仅仅为“肾虚”、“壮阳” / 163

十、孩子，明天的太阳——肾好夫妻和，下一代才健康 / 165

肾是入髓中的真阴，不可缺少的物质之源。肾阳，又叫命门之火，

能助生发之气入心，肾阳的盛衰与否也决定着人们的寿命。古人讲：

“知己知彼，百战不殆。”所以，要想更好地保护真阴就必须从了解开始。

一、打照镜子——从三焦、定位、结构开始

一、肾的三焦——肾主水

肾脏为成对的实质性器官，位于人体腰部后脊的两侧，

第一章

形态像个巨大的蚕豆，色红褐，质地结实而柔软。肾脏的大小因人而异，一般成人

养生之秘在养肾，中医和您谈肾

重120~150克。

左输尿管

肾上腺

肾动脉

肾静脉

肾盂

右肾

右输尿管

右肾动脉

右肾静脉

右肾盂

第一章 养生之秘在养肾，中医和您谈肾

七、早孕反应严重——孕吐、孕吐、孕吐 140

八、孕吐严重——孕吐、孕吐、孕吐 141

九、孕吐严重——孕吐、孕吐、孕吐 142

十、孕吐严重——孕吐、孕吐、孕吐 143

十一、孕吐严重——孕吐、孕吐、孕吐 144

十二、孕吐严重——孕吐、孕吐、孕吐 145

十三、孕吐严重——孕吐、孕吐、孕吐 146

第四章 孕期保健与营养 147

一、孕吐严重——孕吐、孕吐、孕吐 147

二、孕吐严重——孕吐、孕吐、孕吐 148

三、孕吐严重——孕吐、孕吐、孕吐 149

第五章 孕期保健与营养 150

一、孕吐严重——孕吐、孕吐、孕吐 150

1. 孕吐 151

2. 孕吐 152

3. 孕吐 153

4. 孕吐 154

二、孕吐严重——孕吐、孕吐、孕吐 155

1. 孕吐 156

2. 孕吐 157

3. 孕吐 158

4. 孕吐 159

三、孕吐严重——孕吐、孕吐、孕吐 160

四、孕吐严重——孕吐、孕吐、孕吐 161

五、孕吐严重——孕吐、孕吐、孕吐 162

六、孕吐严重——孕吐、孕吐、孕吐 163

七、孕吐严重——孕吐、孕吐、孕吐 164

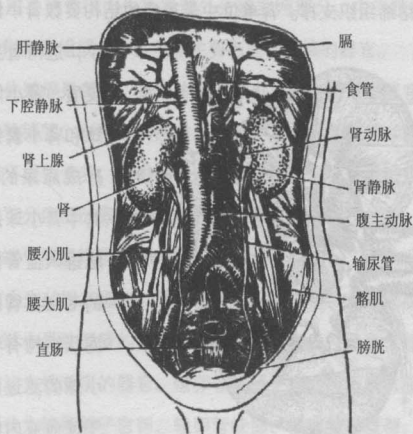
一、西医眼中的肾

肾脏是人体十分重要、不可缺少的脏器之一。肾脏，人们俗称“腰子”，随着养生观念深入人心，肾脏的健康与否愈来愈受到人们的关注。古人有云：“知己知彼，百战不殆。”所以，要想更好地保护肾脏就要从了解他开始。

1. 打量肾脏——从三围、定位、结构开始

肾脏的三围——蚕豆貌

肾脏为成对的实质性器官，位于人体腹膜后脊柱的两侧，左右各一，形态像两个巨大的蚕豆，色红褐，质地结实而柔软。肾脏的大小因人而异，一般成人的肾脏长11~12厘米，宽5~6厘米，厚3~4厘米，每个肾脏120~150克重。



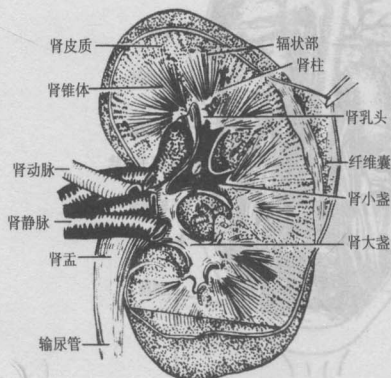
肾脏的位置——盘踞腰间

肾的位置因性别、年龄和个体差异而有所不同。一般成人左肾上端平第11胸椎下缘，下端平第2腰椎下缘。而右肾比左肾略低约半个椎体的高度。女子肾脏的位置一般略低于男子，儿童低于成人，新生儿肾的位置更低，有的可达髂嵴平面。

肾脏的结构——庞大繁杂的家族成员

虽然肾脏在人体中占地不大，但其内部结构是相当复杂的。肾脏内侧稍凹的部分，称为肾门，是肾血管、输尿管、神经及淋巴管出入之处，可谓是肾的运输管线。其内部组成的排列为：肾静脉在前，肾动脉居中，输尿管在后，这些出入肾门的结构总称肾蒂。简单的记为蓝线在前，红线在中，最后一条是地线。肾门向内延续为一较大的腔，称为肾窦，其内有肾动脉的分支、肾静脉的属支，肾小盏、肾大盏、肾盂和脂肪组织。

由肾门进入，其周围依次为肾髓质和肾皮质。肾脏的最基本的结构和功能单位是肾单位，大约一个肾由一百多万个肾单位构成。肾单位之间有血管和结缔组织支撑。肾单位中最重要的结构要数肾小体和肾小管



了，这两者主要位于肾皮质。肾小体是由肾小球和肾小囊组成的，是形成原尿的主要结构。其中肾小球是入球小动脉进入血管极后所形成的毛细血管网，这样的网状结构有利于增加肾小球的滤过面积，也易于使血液内的异常物质



沉积在毛细血管壁。

肾小囊亦称包曼氏囊，囊的外层为壁层，内层为脏层，两层之间的腔隙称为球囊腔，原尿经球囊腔流向尿极。肾小管与肾小体相连，是细长迂回的上皮型管道，主要具有重吸收和排泌功能。

肾小管可分为近端小管、髓袢、远端小管三段。近端小管在肾小管重吸收作用中扮演着重要的角色，其主要功能是重吸收原尿中的水、钠、钾、钙、氯化物、碳酸盐、磷酸盐以及一些有机物质。髓袢是连接于近端小管直部和远端小管直部的细直部分，通过主动和被动重吸收水分，对尿液的浓缩有重要的作用。远端小管主要是对钠、钾、氯化物以及酸碱调节起重要作用。

肾髓质位于肾实质深部，血管较少，由15~20个肾椎体组成。肾椎体指向皮质，伸向肾窦的部分为肾乳头，其上有许多开口朝向肾小管的乳头孔，漏斗状的肾小盏包绕肾乳头收集排出的尿液，若干肾小盏合成肾大盏，而后合成肾盂再逐渐移行为输尿管。

肾脏的邻居们——生命之源

人体生殖系统包括内生殖器和外生殖器两部分。内生殖器由生殖腺、生殖管道和附属腺组成，外生殖器主要指两性交接的器官。

男性的生殖腺是睾丸，是产生精子和分泌男性激素的器官。生殖管道包括附睾、输精管、射精管和尿道。附睾的功能是暂时储存精子，分泌的附睾液给精子提供营养，促进精子进一步成熟。输精管是附睾管的直接延续，按行程可分四部分睾丸部、精索部、腹股沟管部、盆部。射精管由输精管壶腹末端与精囊排泄管汇合而成。

女性的内生殖器有卵巢、输卵管、子宫、阴道、前庭大腺。卵巢位于盆腔内，紧贴小骨盆侧壁的卵巢窝，为成对的实质性器官，是产生女性生殖细胞和分泌女性激素的器官。输卵管位于子宫底两侧和盆腔侧壁间，由内侧向外侧分为输卵管子宫部、输卵管峡部、输卵管壶腹部、输卵管漏斗

