

家庭保健使用手册 中医进补必备宝典

中医养肾补肾

寻找健康密码 让您多活20年的智慧

士一康 牛林敬◎编著

速查手册



杜仲

杜仲

补肝肾，强筋骨

补肾益精，养肝明目

枸杞子



枸杞子

鹿茸



鹿茸

补肾阳，益精血，强筋骨

补肝肾，益精血

何首乌



何首乌

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

家庭保健使用手册 中医进补必备宝典

中医 养肾补肾 速查手册

士一康 牛林敬◎编著

寻找健康密码

让您多活20年的智慧

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养肾补肾速查手册 / 土一康, 牛林敬编著. --
石家庄: 河北科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5375 - 5685 - 9

I. ①中… II. ①土… ②牛… III. ①补肾—手册
IV. ①R256.5 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 001181 号

中医养肾补肾速查手册

土一康 牛林敬 编著

出版发行: 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 16.5

字 数: 230 千字

版 次: 2013 年 4 月第 1 版

2013 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

前 言

中医认为，肾为作强之官，是生命之源。肾气盛衰与人的生、长、病、老、死密切相关，因此，现代养生人士达成了一种共识，即养生必养肾。

那么，怎么养肾呢？最根本的就是保证肾阴、肾阳的充足与平衡，只有当肾藏之精充足，肾之“元阳”或“真火”才能发挥温润、营养全身各部组织器官和衍生后代的作用。一旦肾阴或肾阳不足，肾就“虚”了，就会累及全身，健康就会出现健康问题。这正是中医所说的“肾虚乃百病之源”。

虚了还不好说？补！也许有些人会说：现在市面上卖的补肾保健药品那么多，买一些服用就能治好肾虚。其实，这是一种错误的认识。肾元秉受于父母，是先天之本，是“补”不了的，日常所谓的补，其实就是培护仅有的肾气，不至于过度耗散而已。那些买点“壮阳药”就想补肾的，结果往往事与愿违。

那么，日常生活中该如何养肾护肾呢？如果肾虚了，又该怎么办呢？肾病缠身又该如何调治呢？患了慢性肾病，又不能天天上医院找医生，该如何进行综合调治呢？鉴于此，我们策划推出了这本《中医养肾补肾速查手册》。本书以介绍肾的功能，肾虚、肾病的自我检测、形成原因及补肾误区等基本常识为切入点，对饮食养肾、运动养肾、经穴养肾方法做了细致说明，并针对不同肾病患者的情况，提出简便有效的保健方法，以便患者寓治于养，防病于未然。让您学会如何辨别自己是否肾虚，是肾阳虚还是肾阴虚，从微小症

状开始，用正确的方法对症补养肾脏，使肾脏渐渐充满活力，轻松赶走肾虚和肾病的袭扰。

此外，本书还针对不同群体，如老人、中年男女、少年儿童等，从养肾益全家的角度，提出了补肾养肾的方法。一书在手，让您为自己及家人的身体筑起一道健康的“藩篱”。

疾病三分靠治、七分靠养，肾病也是如此，《中医养肾补肾速查手册》可以为您提供全面的养肾护肾方案。但这里也要负责任地提醒广大读者注意，本书中提到的食物、运动、经穴等调治方法，只适用于日常养肾护肾和慢性肾病患者。如果是急性肾病或严重肾病患者，请去专业的医院接受治疗。

编 者

目 录

第一章 肾为先天之本, 养生必养肾

第一节 识肾：作强之官，有“四主” / 004

主精之藏，为何女人比男人老得快 / 004

主气之纳，上气不接下气重肺别轻肾 / 005

主骨之生，肾不好容易患骨质疏松 / 006

主水之谢，肾是体液代谢的“总开关” / 007

第二节 原因：你的肾怎么就“虚”了 / 009

原因一：先天不足“肾况”不佳 / 009

原因二：饮食不节伤了脾胃累及肾 / 010

原因三：大量服药，肾不能承受之重 / 012

原因四：气血不畅，瘀血导致肾伤 / 013

原因五：风寒暑湿燥火成“杀手” / 014

原因六：情志太过不利于肾健康 / 016

原因七：过劳过逸肾“两头受气” / 017

第三节 误区：养肾先补脑，观念不对越补越虚 / 019

错误观念一：男人“不行”就补肾 / 019

错误观念二：肾虚，壮阳药一吃就灵 / 020

错误观念三：房事过度婚后才补肾 / 022

错误观念四：肾虚意味着性功能障碍 / 024

错误观念五：憋尿是对肾的“锻炼” / 026

错误观念六：养肾跟咱女人没关系 / 028

错误观念七：肾虚就是肾出了问题 / 030

第二章 肾虚研判：虚不虚自己一看便知

第一节 肾脏全息论：体、窍、液、华 / 034

肾之体在髓，打喷嚏是肾寒的象征 / 034

肾之窍在耳，年轻人耳背是肾精不足 / 035

肾之液在唾，流口水肾不好是根源 / 036

肾之华在发，发质差怨肾不怨洗发水 / 036

第二节 肾虚自测，对症看看你“虚”了吗 / 039

症状一：头发枯黄，早生白发 / 039

症状二：两眼呆滞，动作迟缓 / 040

症状三：耳郭瘦小，耳轮干枯 / 042

症状四：久病伤肾，面色青黑 / 044

症状五：枯黄松动，龈肉萎缩 / 046

症状六：前胸塌陷，背部凸起 / 047

症状七：阴囊松弛，下坠不收 / 048

症状八：小便酱黄，大便太硬 / 049

症状九：冲任血虚，痛经闭经 / 050

第三章 本草养肾,阴虚、阳虚各不同

第一节 5种药草滋补肾阴虚 / 054

生地黄, 滋阴补肾的首选药品 / 054

玄参, 滋阴降火的护肾“君药” / 056

女贞子, 治疗阴虚内热的良药 / 057

桑葚, 补肾固精的“民间圣果” / 059

黄精, 补肾益寿的滋补良药 / 061

第二节 5种药草温补肾阳虚 / 063

肉桂, 温煦脾肾, 调治虚寒证 / 063

巴戟天, 鼓舞阳气的壮阳专家 / 065

仙茅, 温肾阳、壮筋骨之专药 / 066

杜仲, 善治肾虚、腰腿疼痛的良药 / 067

锁阳, 阴阳双补的“不老药” / 069

第三节 5种药酒喝出肾不虚 / 071

冬虫夏草, 固精益气, 专补命门 / 071

何首乌, 降落人间的补肾仙草 / 073

枸杞子, 补肾生精的天赐良药 / 074

五味子, 补虚劳的“五味之果” / 076

鹿茸, 温肾壮阳的东北三宝之一 / 077

第四章 食物养肾:补肾益气各取所需

第一节 补肾佳肴:餐桌上的养生“肾”品 / 082

- 山药，不温不燥补肾上品药 / 082
- 黄鳝，肾寒之人亦食亦药的补养品 / 084
- 狗肉，喝下狗肉汤能把棉被当 / 085
- 鲈鱼，益筋骨、补肝肾的海菜一绝 / 088
- 山羊肉，性比人参、黄芪的大补之物 / 089
- 猪肉，五畜之中猪肉最补肾 / 091
- 韭菜，温肾行气的“起阳草” / 093
- 鸭，体质偏热者的保健食品 / 094

第二节 益气佳品：“黑”食为首选 / 097

- 核桃仁，补肾温肺的“固精药” / 097
- 板栗，益补肾气的“干果之王” / 099
- 蚕蛹，益精助阳、乌须黑发的食药 / 101
- 黑芝麻，补肝肾、润五脏的“上品仙药” / 103
- 黑木耳，中餐里滋补强肾的“黑色瑰宝” / 104
- 黑米，滋阴补肾的“世界米中之王” / 106
- 黑枣，益气生津、补肾固精的“营养仓库” / 108
- 黑豆，被誉为“乌发娘子”的补肾佳食 / 110

第五章 经穴养肾，身体里的养肾大药

第一节 肾经，开在你身体里的养肾“药房” / 114

- 涌泉穴，肾精充足的“长寿大穴” / 114
- 太溪穴，长在身体里的“壮阳药” / 115
- 然谷穴，远离遗尿、遗精及糖尿病 / 116
- 大钟穴，通调二便、强腰壮骨的要穴 / 117
- 复溜穴，敲敲打打保肾一方平安 / 118

第二节 肾经外的其他 6 个养肾大穴 / 120

关元穴，男子藏精女子蓄血的“阀门” / 121

气海穴，人体生命动力的“元阳之本” / 122

肾俞穴，振奋人体正气的要穴 / 123

命门穴，强腰膝、固肾气的“门户” / 124

足三里穴，养肾补肾的保健大穴 / 125

三阴交穴，三阴经交汇的养生名穴 / 126

第六章 运动养肾，轻松健肾一箩筐

第一节 专家教你几种简易养肾功 / 130

拉耳益肾功，每天 5 分钟健肾也轻松 / 130

叩齿吞津功，肾虚齿松天天把牙动 / 132

壮腰功，小动作有大疗效 / 133

健足功，健肾之道始于“足”下 / 135

转头操，既养肾又防病的简易运动 / 137

按膝静坐法，补肾静心的好办法 / 137

倒立，舒缓压力的强肾壮腰功 / 138

仰卧运动，预防肾病的小妙方 / 139

第二节 “全身”运动，养肾要精诚合作 / 142

缩肛，简便又实惠的“回春术” / 142

太极，刚柔相济的养肾“慢运动” / 144

倒走，也能把肾养 / 146

散步，闲庭信步轻松把肾养 / 148

走猫步，让“性福”生活悄悄回笼 / 150

五禽戏，壮腰健肾的“古老运动” / 151

手足操，简便易行的健肾运动 / 154

第七章 上有老下有小，养肾因人而异

第一节 老人补肾，老年人就该养肾精 / 158

活血通络，骨质疏松喝骨头汤吃果仁 / 158

气血渐衰，“老花眼”的补肾食疗方 / 159

粥、汤，老人养肾何须寻医问药 / 161

药补：麦味地黄丸，滋阴补肾经典药 / 162

补养寻方，多病的老人如何补肾养肾 / 163

脚心按摩法，养肾始于“足”下 / 165

拉耳、叩齿、咽津：老人养肾三部曲 / 166

冬寒养肾正当时，老人药膳分型论治 / 167

补肾壮元气，吃猪腰或枸杞 / 168

第二节 中年男人，“五八”补肾正当时 / 170

适合中年男人的三味健脾养肾粥 / 170

忙里忙外，天天热水泡脚肾不虚 / 171

护腰=护肾，办公男护腰是关键 / 172

端坐强肾操：补肾，固精，壮腰膝 / 174

你“虚”了吗？肾虚男人保肾药膳 / 175

改邪从良，不良习惯毁了男人的肾 / 176

房事过度，男人及时行乐伤肾损寿 / 178

交合有时，应酬之后不可“醉以入房” / 179

知损益，男人“性福”生活需量力而行 / 181

补肾壮阳，男人莫忘多吃虾 / 184

燕尔新婚，蜜月期男子的补肾食方 / 185

- 第三节 中年女人，“五七”补肾要及时 / 187
- 肾虚，不再是男人的“专利” / 187
 - 肾气旺盛，女性才会容颜姣好 / 188
 - 保元汤，美颜保肾养出十足女人味 / 190
 - 滋阴养肾，女人不吃药的养肾宝贝 / 191
 - 性冷淡，女人慎防“肾阳虚” / 193
 - 肾虚，女强人当心“性福”力不从心 / 194
 - 六味地黄丸，女性的“肾宝” / 196
 - “肾”出美丽，做个“肾”气十足的俏佳人 / 198
 - 手脚冰凉，不是没人疼而是肾虚 / 201
 - 滋阴暖宫，女人养肾的两款膳食方 / 202
 - 补肾健脾，女性提高孕力的四大宝贝 / 203
 - 修正生活，纠正不良习惯让你肾不虚 / 205
- 第四节 儿童补肾，夯实健康从娃娃抓起 / 207
- 小儿遗尿，养好肾宝宝不再“画地图” / 207
 - 饮食不当，儿童肾伤的罪魁祸首 / 208
 - 小儿多动症，补肾健脾法治疗 / 210
 - 养肾固齿，小儿换牙养肾正当时 / 212

第八章 肾性疾病，补养调治双管齐下

第一节 常见肾病的中医疗法 / 216

- 肾炎 / 216
- 肾结石 / 221
- 肾囊肿 / 223
- 肾结核 / 225

尿毒症 / 228

肾积水 / 230

肾病综合征 / 235

小儿尿毒症 / 237

小儿肾衰竭 / 238

小儿急性肾炎 / 241

小儿肾病综合征 / 242

第二节 肾性男科病的中医疗法 / 244

阳痿 / 244

遗精 / 247

早泄 / 249



ZHONGYI YANGSHEN BUSHEN
SUCHA SHOUCÉ



第一章

肾为先天之本，养生必养肾

脾为后天之本，与之相对应，肾为先天之本。先天是指人体受胎时的胎元，《灵枢·经脉》亦云：“人始生，先成精，精成而后脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。”不难看出，“先天”是指禀受于父母的“两神相搏”之精，以及由先天之精化生的先天之气，是由遗传而来。

肾为先天之本，是指肾的功能是决定人体先天禀赋强弱、生长发育迟缓、脏腑功能盛衰的根本。识肾，弄清楚肾之所主，搞明白肾虚的原因，修正自己的养肾观念，是养肾补肾的前提，也是关键。



- ◎ 第一节 识肾：作强之官，有“四主”
- ◎ 第二节 原因：你的肾怎么就“虚”了
- ◎ 第三节 误区：养肾先补脑，观念不对越补越虚



第一节

识肾：作强之官，有“四主”

肾脏为“作强之官”，“作强”是什么意思？尽管说法不一，但总体来看，与工匠有关系的观点被很多人接受。古时候，“作强之官”管理的主要是一些实用技巧或发明创造等事务。所以，《黄帝内经》在为肾“加官晋爵”的时候，是将其看作创造生命的器官来认识的。

肾的主要生理功能为主精之藏，气之纳，骨之生，水之谢。



主精之藏，为何女人比男人老得快

精是什么？是维持生命的最基本的物质，《素问·金匱真言论》说：“夫精者，生之本也。”精气包括“先天之精”和“后天之精”。“先天之精”是禀受于父母的生殖之精，即《灵枢本神》所说的“生之来，谓之精”；“后天之精”来源于通过脾胃运化功能而生成的水谷之精气，以及脏腑生理活动中化生的精气通过代谢平衡后的剩余部分，藏之于肾，故《素问·上古天真论》说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。”肾对于精气有闭藏之功，为精气在体内能充分发挥效用创造了良好条件，具有防止精气流失而影响生命滋养生长的功能，所以，《素问·六节脏象论》才有言：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”

《素问·上古天真论》说：“女子七岁，肾气盛，齿更，发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，