



内赠全彩人体穴位图



颐养之道

SHENTIHAO QUANKAOYANG

身体好，全靠养——

YANGSHEN

养肾



主编 陶红亮 张卫东 吕双喜



吉林科学技术出版社



内赠全彩人体穴位图



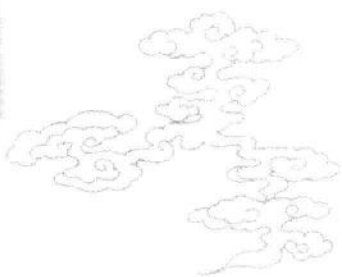
颐养之道

SHENTIHAO QUANKAOYANG

身体好，全靠养——

YANGSHEN

养肾



主编 陶红亮 张卫东 吕双喜

郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

身体好,全靠养——养肾/陶红亮,张卫东,吕双喜主编. —郑州:
郑州大学出版社,2013.4
(颐养之道)
ISBN 978-7-5645-1223-1

I. ①身… II. ①陶…②张…③吕… III. ①补肾-养生(中医)
IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 305086 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

河南省诚和印制有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:12.5

字数:208 千字

版次:2013 年 4 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66658405

彩页:4

印次:2013 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1223-1 定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

第 一 章 养肾护肾:肾是健康的根本	1
肾是生命基本物质的“粮仓”	2
简单几招,测测你是否肾虚	4
肾精亏少,未老先衰早生白发	5
肾功能失常,生殖能力大打折扣	7
肾不好,易患腰膝酸软、骨质疏松	8
公开鼓励:男人需要“补肾(阳)”	10
第 二 章 五脏一体:五脏六腑与肾脏的关系	12
心肾相交:心火的盛衰决定着肾水的强弱	13
肝肾同源:肝血是肾阳的“营养要素”	15
脾肾相济:二脏安和,则一身皆治、百病不生	17
肺肾相生:帮你在一呼一吸中增补肾阳	18
养好大小肠,保养肾阳须从此做起	20
膀胱开阖有度,肾中精气才会丰盛充足	22
第 三 章 经络穴位:身体里的养肾大药	24
肾经:关乎健康与幸福的至宝	25
复溜:专治水液代谢失常的人体大药	27
筑宾:人体的解毒大穴	30
阴谷:治疗多汗症、颈椎病、腹痛的特效穴位	32
俞府:调动肾经气血的不二大穴	35
命门:强腰补肾壮阳的长寿大穴	36
第 四 章 饮食养肾:你不可不知的食物养肾秘诀	39
逢黑必补:黑色食物好养肾	40

目录

咸入肾:咸味食物善养肾	43
五谷之中豆类最养肾	45
五果之中栗子最补肾	47
五菜之中豆类的叶子、豆苗最补肾	49
五畜之中猪肉最补肾	50
山药:补肾健脾的“上品”之药	52
鲜海虾,安全补肾全靠它	54
多吃黄鳝,肾寒就会远离你	57
凡是有坎水性质的食物,都可以补肾	59

第五章 药食同源:选好药材补好肾	61
枸杞子:补肝益肾的“却老子”	62
肉桂:可以大补命门之火	65
淫羊藿:壮阳作用不同凡响	67
巴戟天:中药里的壮阳专家	69
仙茅:补肾温阳的名药	71
杜仲:善治腰腿疼痛	74
肉苁蓉:滋肾气,养命门	77
锁阳:阴阳双补、补阳不伤阴的“不老药”	79
补骨脂:温补脾肾的要药	82
玄参:养肾护肾的“君药”	84
墨旱莲:滋肝补肾的“美发明星”	86
桑葚:药食两用,滋阴又补血	89
黄精:养阴生津的“太阳之草”	91
山茱萸:收敛元气可养神	94
金樱子:补肾固精,善治遗尿	96
沙苑子:养肝明目、补肾益精之品	98

益智仁：“久服身轻”的补肾防衰良药	101
菟丝子：通补心、肝、肾的“长寿药”	103
熟地黄：生精益髓的圣药	106
紫河车：补肾益精的要药	108
冬虫夏草：阴阳双补益精气	110
第六章 运动养肾：轻松健肾不犯愁	112
踢毽子：是我们身体健康的“贤内助”	113
慢跑：提高性生活质量有奇功	115
走猫步：男走增强性功能，女走缩阴	118
踮脚：赶走脚跟疼痛，不走寻常路	120
鸣天鼓：让耳聋、耳鸣乖乖去无踪	123
打坐：古人保肾固精的不传之功	125
太极拳：刚柔相济，养生就这么简单	127
十指梳头：治疗白发又快又好	131
腰部锻炼法：五大妙招疏通气血、健肾强腰	133
叩齿咽津：健脾强肾、延缓衰老的不传之秘	135
缩肛：最“经济实惠”的护肾壮阳运动	138
摩耳健肾，轻松防治百病	140
肾虚了就“抖抖肾”，最有效的瞬间强肾法	142
最适合“懒”人的简易养肾功	144
第七章 日常起居：生活中的养肾细节	146
控制性生活，减少对元精的损耗	147
日常起居要重在“和于术数”	150
大寒的食物损害肾阳，要少吃	155
烟酒无度，伤肾阳不留声	158

目录

养好肾阳是最好的“长生不老之药”	159
酒醉喝浓茶,害“肾”不浅	162
强力举重、久居湿处会伤肾	165
养肾,暴饮暴食要不得	167
小心肾病让尿憋出来	170

第八章 情志养肾:情绪对肾脏健康的影响	173
心理因素导致肾虚	174
惊恐过度易伤肾	176
感情是补肾良药	178
知足常乐最快激发人体的肾阳	180
虚心方可纳物,恬淡才能补肾阳	182
入静使人“精满”“气满”“神足”“阳足”	183
“心无挂碍”是养肾阳最好的心法	186
肾病患者保持头脑冷静方法多	188

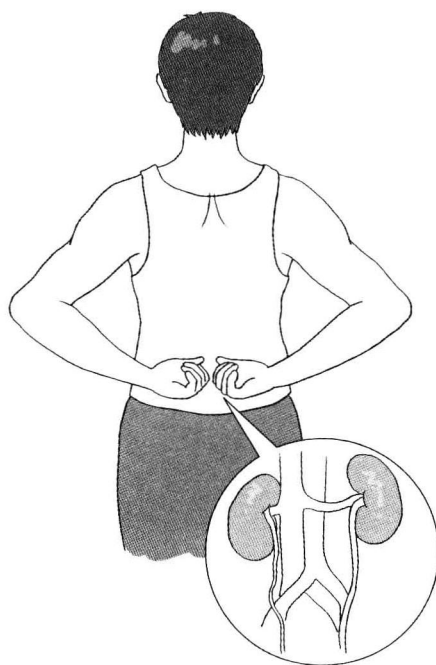
第一章

养肾护肾：肾是健康的根本

中医学认为，肾为先天之本，是人体生殖发育的根源，是脏腑功能活动的原动力，主宰着人一生的生理变化，直至人体逐渐走向衰老。可想而知，肾就是我们生命的根本、美丽的根本。只要保养好肾，就好像有了茁壮的根和主枝干，叶子想要不茂盛都难。由此，可以看得出，养肾护肾实在是很重要。

肾是生命基本物质的“粮仓”

肾是脊椎动物的一种器官,它属于泌尿系统的一部分,负责过滤血液中的杂质,并且维持体液和电解质的平衡,最后产生尿液经由后续管道排出体外。同时肾也具备内分泌的功能,以调节血压。在人体中,正常成人具备两枚肾脏,位于腰部两侧后方。



肾为五脏之一,位于人体的腰部,左右各一个。它是先天之本,内藏肾阳、元阳、真阳与肾阴、真阴,是藏精之脏。

中医认为,肾为先天之本,寓元阴、元阳。先天之本是指人立身之本,“人始生,先成精”,而肾藏精,故肾为先天之本。元阴是指阴精,元阳是指元气,元阴、元阳在人的生命活动中,从孕育成形到发育壮大的过程中,起着决定性的作用。

在人的整个生命过程中,正是由于肾中精气的盛衰变化,从而呈现出出生、长、壮、老不同的生理形态。同时,人从幼年开始,肾精会逐渐充盛。到了青年,肾精会进一步充盛,乃至达到极点,身体壮实,筋骨强健。到了老年,肾精会逐渐衰退,身体也逐渐衰老,全身的筋骨活动也不灵活,齿摇发脱,呈现出老态龙钟之象。

另外,肾脏也是泌尿系统的组成器官之一,它是人体的主要排泄器官。通过生成和排出尿液,排出体内代谢废物及有害物质,重吸收有用物质,可以调节水、渗透压及酸碱平衡来维持机体内环境的稳定。肾还分泌各种物质,与人体的多种代谢是有关的。因此,肾脏是维持人体正常生命活动的重要器官。那么,肾脏的主要功能表现在哪几个方面呢?

1. 维持水的平衡 肾脏是通过生成尿液来实现这一功能的,肾脏的主要功能就是生成尿液。尿的生成来源于血浆,通过肾小球的过滤、肾小管的重吸收、肾小管的排出和分泌这三个过程来完成的。同时,在这三个过程中,除了生成尿液以外,肾脏还可以根据体内水分的多少,来对尿液进行调节,从而保持水的平衡,维持人的正常生活。

2. 排泄代谢产物和有害物质(药物、毒物) 肾脏是通过生成尿液对血浆进行过滤的,它将体内新陈代谢的产物和其他一些进入体内的毒物、化学药物滤出,保留水分和营养物质。并且通过排出尿液的方式,将这些废物和有害物质排出体外,从而保证了人体内环境的稳定。

3. 维持酸碱平衡 肾脏通过排出酸性物质、吸收碱性物质的方式,来调节人体体内的酸碱平衡。并且还可以通过控制酸性和碱性物质排出量的比例,来维持人体的酸碱平衡。

4. 保持体液成分,维持体液电解质平衡 肾脏可以对人体的物质,如血浆、血蛋白、氨基酸、葡萄糖、维生素和钾、激素、氯、钠等无机盐进行调节。并且使其按一定比例和浓度存在于体内,以起到维持人体正常生命活动的作用。

5. 内分泌功能 肾脏能分泌和合成一些物质,同时起到调节人体生理功能的作用。它分泌的肾素、前列腺素,通过影响血管紧张素Ⅱ的生成,从而发挥调节血压和水钠代谢的作用。再通过产生促进红细胞生成因子,分泌红细胞生成素参与造血,能刺激骨髓红系细胞增殖、分化,同时促进血红蛋白合成。

从上述对肾脏功能的了解中,我们可以看出肾脏不仅仅是一个单纯的排泄

器官,也是一个对人体的内部环境和正常生理活动有着关键影响的重要脏器,同时对维持人的生命有着十分重要的意义。所以,人们称肾是生命基本物质的“粮仓”。

简单几招,测测你是否肾虚

也许,有些人并不知道肾是个什么东西,也不知道中医里的肾是个什么概念,但他们一定会听到过“肾虚”这个词,甚至对街头巷尾里的“男人要加油”、“十肾九虚”及“补肾圣品”的广告词早已耳熟能详了。

其实,肾虚是指肾的精、气、阴、阳虚衰不足。肾虚表现在两个方面,肾阴虚和肾阳虚。肾阴虚是指肾的本质,而肾阳虚是指肾的功能。现代科学证明,当人们发生肾虚的时候,无论是阴虚还是阳虚,这两种现状都会导致人的免疫能力降低。

中医理论认为,肾左右各一,命门附焉,内藏元阴、元阳,为水火之脏,主藏精,主骨生髓,开窍于耳,听力乃肾气所充,腰为肾之府,所以说肾的生理功能极为重要。古人称肾为“先天之本”,实为生命之根。如果劳倦淫欲过度,或久病失养,耗伤精气,则会出现肾虚表现。在日常生活中怎样用简单的方法判断肾虚呢?

1. 健忘程度 如果领导给你交代事情了,过了几天,领导问你,事情办得如何,你说“我忘了”。一次、两次忘是可以的,但是多次发生这样的情况,那就不仅是件丢脸的事了。也许在这个时候,你就得想想,是不是自己身体的原因导致的,是不是肾虚?所以,健忘程度是肾虚的重要标准。

另外,不要轻易给别人说,“我忘记带东西了”,这就等于告诉别人,“我有可能肾虚”。随着人们年龄的不断增长,有些人隔三差五地说自己忘记带东西了,其实这就是肾虚的表现,因此,这种现象应该引起人们的注意了。

2. 气色 肾虚的人通常情况下,气色很差,脸的光泽度、潮湿度明显不够。有些明星在舞台上风光无限,其实那都是化了妆的效果,等她们卸完妆之后,你

再看,很多人脸色铁青或蜡黄、皮肤粗糙、毛孔粗大,确实让人失望。这是为什么呢?因为明星的精神压力很大,容易造成肾虚。这就需要长时间的调理,才能使身体内部激素达到正常水平,让面色红润、有光泽。

3. 小便功能 有两方面的评价标准:其一是小便次数,如一些人一喝水就上厕所,还有些人经常有夜尿。其二是小便的控制,有些人有便意的时候,得马上去厕所,如果晚去一步就会出事。另外,有些人不敢使劲打喷嚏,不敢哈哈大笑,要不然也会出事。这两种情况都属于小便功能有问题,也是肾虚的表现。

判断一个人的肾虚的程度,可以从以上三个方面去考量:健忘程度、气色和小便功能。即使身体健康的人们,也可以用这样的标准来衡量自己是否肾虚,或者帮助家人、朋友判断他们的身体状况。有上述几方面问题的人,就要多加注意,抓紧时间调理;否则,肾虚的情况会越来越严重。

总之,在日常的生活中,大家多注意自己的身体,如果身体遇到不舒服的地方,及时诊治,肾是我们身体中的重要器官,请大家多加爱护它。

肾精亏少,未老先衰早生白发

肾精是维持人体生长发育、生殖繁衍的基本物质。肾精充盈,发育就正常,精力充沛,体魄就健壮。若母体有病,其子先天发育就不良,以及后天调摄失宜、过早长白发、房事过早过度、久病伤肾等,都会导致肾精不足。

肾精不足,则不能化生阴血,阴血亏虚,导致毛发失其濡养,故而花白。同时,血热偏盛,情绪激动,会导致水不涵木,肝旺血燥,毛根失养,故发早白。另外,肝郁脾湿,肝气郁滞、脾伤运化失职,损及心脾,气血生化无源,故而白发。

在生活中,由于肾精亏虚等病症,拖延时间较长,由气及血,肾络瘀阻,肾脏血脉爬满血渣滓、毒素,肾气摄纳作用减退,逐渐出现肾功能恶化,从而表现出昼尿频多、尿后余沥不净(如前列腺肥大所致)、小便失禁、夜尿清长、遗精等症状。

另外,肾精不足症的治疗以补肾填精为主。但是须注意的是肾精不足是慢

性虚损性症,故在药物治疗的同时,要配合饮食调养及体育锻炼,这样可以获得满意的效果。

治疗白发的偏方

一般情况下,出现白头发是和年龄有关系的,但是有些人年纪不大就有白头发了,这就是肾虚的一种表现。通常中老年人的白头发较多,这是因为随着年龄的不断增长,人的精气也逐渐衰减,不能荣养头发,就会出现白发,这属于自然现象,但也不排除肾虚的原因。

有些中年男性,突然一段时间头发变白了,是由于体内的气机紊乱造成的,这时要针对病因治疗,能使白发重新变黑。

- 先取青箱子 60 克,桑白皮 30 克,五倍子 15 克,然后用水煎取汁,外洗。
- 先取酸石榴 100 克,芝麻叶 50 克,五倍子 150 克,将其研成粗末,然后投入铁器水里,取汁外洗。
- 先取黑芝麻 250 克,女贞子 500 克,用水煎,每次 20 毫升,用温开水服下,每天 2~3 次。

阴虚血燥导致白发增多

在生活中,阴虚血燥导致有些人的白头发很多,那么用什么方法改善头发呢?

- 先取大蒜 2 瓣,姜 1 块,将其捣成泥状,搽头皮上,片刻后再用清水冲洗,也可以喷些香水,减少大蒜味,连续搽 3~4 个月即可生效。
- 先取桑白皮 90 克,将桑白皮切成细条,煮 5~6 次沸后,再去渣,长期涂抹鬓发,自不坠落。本方法可以对头发起到保健作用,中、老年皆宜。
- 先取黑芝麻粉、何首乌粉各 150 克。将其加糖适量,然后再煮成浆状,用开水冲服,每晚 1 碗。服用半年之后,可以使白发变黑。

预防白发的饮食调养法

• 先取桃仁 1 000 克,白糖适量。将桃仁放入冷水中浸泡 3 天,再取出后去皮、尖,然后将白糖适量放入锅中,加热融化后,倒入桃仁,搅匀,然后冷却以后,做成丸食用。每次 5 克,每天 2 次,连吃 100 天。

●先取黑芝麻、花生、黄豆、核桃各等份，然后分别炒香，炒熟，将其研成细粉以后，再调均匀。每天睡觉前用豆浆或牛奶或开水冲服1小匙。须注意，腹泻时不宜食用。

肾功能失常，生殖能力大打折扣

很多人都有这样一个主观印象：一说到某人肾虚，很快就会联想到他是不是性功能不好，或者生殖能力有问题，甚至有些人把肾虚与性功能障碍简单地等同起来，这是人们对肾虚的一个认识误区。虽然肾功能不等于性功能或生殖功能，但肾主性和生殖这一功能的确是存在的。

人的生命力增强，有一个很重要的标志，就是性发育的逐渐成熟。这就表明性功能是由于肾气充盛才成熟的，如果人的肾气衰微，性功能就自然不好了。

据《医源资料库》中记载，肾主生殖，是指肾与男女性生殖器官的发育及生殖能力关系密切。肾藏精，藏生殖之精和脏腑之精，肾精气充盛，则生殖能力强。

大家都知道肾主藏，生命的基本物质、先天之精储藏在肾中。先天之精也称生殖之精，是生殖活动的物质基础，所以肾与生殖活动密切相关。因此，肾好，生殖能力才会强。

人从生命的形成到降生、成长、衰老，直到死亡，这个过程与肾气的盛衰变化有着密切的关系。那么，肾功能失常都表现在哪些方面呢？

1. 肾功能不全代偿期 由于肾脏储备代偿的能力很大，因此，临床上肾功能减退不超过50%，其排泄代谢产物及调节水、电解质平衡的能力仍能满足正常需要，临床上并不出现综合症状，肾功能化验也可在正常范围，或偶尔有异常现象。

2. 肾功能不全失代偿期 就是肾小球已有较多损害，肾脏排泄代谢废物时一定有障碍，血肌酐、尿素氮显著升高。患者可能会出现贫血、体重减轻、乏力、精神不易集中等症状。

3. 肾功能衰竭期，也称尿毒症前期 肾脏功能已经损害的相当厉害，已不

能维持身体的内环境稳定,患者就容易出现乏力、疲劳、精力不能集中等,综合症状加剧,贫血较为显著,血肌酐、尿素氮上升显著,夜尿增加,并常有酸中毒。此期又称氮质血症期。

4. 肾功能不全终末期 此期肾小球损害已超过90%以上,有厉害的临床综合症状,如呕吐、剧烈恶心、尿少、恶性高血压、水肿、皮肤瘙痒、重度贫血、口有尿臊味等症状。必须尽快进行透析医治,否则,随时有生命危险。

肾功能失常可以用“灵草活肾汤”来治疗。口服,经由消化道吸收,经血液循环,然后将药物有效成分分布到各个组织和脏器中,扶正固本,解毒祛邪,清理湿热,活血化瘀,温阳利水,调整阴阳,纠正酸碱平衡失调,补气补血,增加免疫功能,使衰竭的肾功能逐渐逆转。还可以用“灵草活肾汤”来泡脚,经由足底十二经络达到活血化瘀,通经活络,使肾血流量增加。

总之,在人们的生活中,保护好肾,肾是人体中相当重要的器官,对生殖能力起着相当大的指导作用。大家要多保护自己的身体。

肾不好,易患腰膝酸软、骨质疏松

俗话说,肾所藏的后天之精是人体先天的基础。肾精化为肾气,对机体有温煦、蒸化、兴奋、激发作用,其封藏和制约阴寒等作用者称之为肾阳,亦称为元阳、真火、真阳;对机体有滋润、宁静、形成和抑制过度阳热等作用者称之为肾阴,亦称为元阴、真水、真阴。

肾阳能够促进人体新陈代谢,即气化的过程。同时促进精血津液的化生,使之转化为能量,使人体的各种生理活动的进程加快,产热增加,精神振奋。肾阴则是抑制或减缓人体的过度的新陈代谢的过程,它使精血津液转化为能量减少,并且使人体的各种生理过程的进程减慢,产热相对减少,并使气聚成形为精血津液,精神也趋于宁静内守。二者相反相成。它们共同调节控制人体的脏腑功能的活动和精血津液的代谢过程。

据《素问·痿论》中提到:“肾主身之骨髓……肾气热,则腰脊不举,骨枯而

髓减，发为骨痿。”“肾者水脏也，今水不胜火，则骨枯而髓空，故足不任身，发为骨痿。”由此，中医认为“骨质疏松”、“骨痿”的病因与肾最为相关。肾不好主要表现在以下几种症状：

1. 腿肚老是抽筋、腰膝酸软等，这就是肾功能不好的症状 肾脏分泌一种调节钙磷代谢的激素，当肾脏纤维化开始启动时，这种激素分泌量就会减少了。而当肾脏纤维化的程度加重，肾功能减退时，这种激素的减少量就会使人体对钙的重吸收发生障碍了，也导致血钙降低，骨量减少，这样也就容易发生骨质疏松和骨折。

其实这种由肾病引起的缺钙，单纯口服普通的钙来补是无效的。同时，对于不明原因的骨质疏松，反复补钙也无作用，那么就得考虑是肾脏的问题了，应及时去医院检查。

2. 皮肤过敏，可能伤肾脏 其实，在生活中我们常见的药物过敏，是一种全身性的变态反应。在出现皮肤红疹的同时，有可能引起肾小管间质的炎性改变，表现为小分子蛋白尿，如不及时清除体内的炎症性反应，就会加重肾脏纤维化的进程，引发功能不全终末期肾功能衰竭。

3. 顽固性高血压，要想到肾 当肾病发生时，肾脏纤维化的进程已经启动了，体内缺血缺氧的环境激活了，由肾脏产生的收缩血管物质（肾素-血管紧张素醛固酮系统），并且导致血管发生玻璃化样变，此时不仅会加速肾脏纤维的进程，使肾脏功能细胞发生硬化、纤维化，而且还会出现难以控制的高血压。

这种肾性高血压多是肾脏病前期的表现症状，但是对于没有水肿症状的肾病，包括多囊肾、间质性肾炎等，前期出现的高血压很容易误诊。

总之，上述的一些病症，大多数都是肾不好所导致的，尤其是腰膝酸软、骨质疏松的症状，人们应该在生活中多注意自己的身体，有病及时确诊，这样才能使自己的身体健康。

公开鼓励:男人需要“补肾(阳)”

肾虚是男性最常见的一种疾病,也是男性朋友们最担心的问题。中医认为,男性肾虚可归结为两个方面,一为先天禀赋不足,二为后天因素引起的。

从肾虚的先天因素来看,首先是先天禀赋薄弱。据《灵枢·寿夭刚柔》中记载,“人之生也,有刚有柔,有弱有强”。另外,由于父母体弱多病,精血亏虚时怀孕,或酒后房事怀孕,或年过五十精气、力量大减之时怀孕,或男女双方年龄不够,身体发育不完全结婚,也就是早婚早育,或由于生育过多、精血过度耗损等方面,也是导致肾的精气亏虚形成的一个重要的原因。

从后天的因素来讲,如果肾藏精功能失常,就会导致性功能异常,生殖功能下降也影响生殖能力,便会引起下一代形体虚衰,或先天畸形、缺陷、痴呆,同时男性会出现精少不育等。

由于社会竞争的激烈,工作压力过大,人们承担着巨大的身心压力,精力衰退,身心俱疲,从而就会出现失眠、乏力、食欲减退、烦躁、脾气暴躁、神经衰弱等症状,造成肾虚。另外,有些人在生活中无节制,如吸烟、饮酒、作息没有一定的规律、过度劳累,都会损伤肾脏导致肾虚。同时,有些人养成纵情色欲的不良习惯,如性生活过频、过度手淫,这样可以直接损伤人体的肾精,造成肾虚。男人补肾阳要从以下几个方面来做:

1. 含蛋白质的食物可以补肾 在日常生活中,含有蛋白质的食物,如禽、蛋、肉类等动物的蛋白及豆类的蛋白,都具有补肾的功能,而且效果很明显。

蛋白质中,含有人体所需要的多种氨基酸,并且存在于人体组织细胞,如精氨酸是精子生成的重要原料,同时有助于提高性功能和消除疲劳的作用。

2. 大豆制品、鱼类均含有较多的精氨酸 有些动物性食物,如鹿鞭,它本身就含有大量的性激素。酶是一种体内具有催化活性特殊的蛋白质,对人体的健康作用极大。

另外,人体一旦缺乏酶,就可能出现功能减退,更严重的是可能会失去生育