

肾虚吗

64个必知的养肾秘诀

北京中医药大学博士生导师
全国重点肾病专科学科带头人
国家四大经典教学团队青年教师导师
“白求恩式的好医生”

肖相如 著

把疾病从源头击破

人人都想知道的肾虚常识
处处都可使用的养肾方法

数十家著名媒体隆重推出系列访谈
中央人民广播电台《养生大讲堂》
北京卫视《养生堂》
江苏卫视《万家灯火》
搜狐网《健康名博讲堂》



肾虚吗

64个必知的养肾秘诀

北京中医药大学博士生导师
全国重点肾病专科学科带头人
国家四大经典教学团队青年教师导师
“白求恩式的好医生”

肖相如 著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

肾虚吗：64个必知的养肾秘诀 / 肖相如著. —北京：中国轻工业出版社，2013.4
ISBN 978-7-5019-8668-2

I. ① 肾… II. ① 肖… III. ① 肾虚—中医治疗法
IV. ① R256.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第047912号



责任编辑：韩 墨 童树春

策划编辑：童树春

责任终审：张乃柬

封面设计：红杉林

内文排版：锋尚

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：北京天时彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2013年4月第1版第2次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：15.25

字 数：250千字

书 号：ISBN 978-7-5019-8668-2 定价：35.00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>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130322S2C102ZBW



前言



肾在中医里是个非常重要的概念，它与解剖学中的肾不是一回事儿。中医把肾称为“先天之本”、“生命之源”。

肾虚问题是中国人关注度很高的健康问题，但人们对肾虚的知识了解得并不多，误区却很多。所以，对读者来说，看一本科学、全面地告诉大家应该知道的肾虚常识的读物很有必要，这就是本书出版的初衷。

我们应该知道的肾虚常识究竟有哪些呢？乍看起来很庞杂，其实归纳起来也就是一本书的内容。很多人看了不少书，吃了不少药，用了不少方法，可就是收效甚微，主要原因就是不得要领，甚至受了误导。

到底什么是肾虚？肾虚有什么危害？如何判断是否有肾虚问题？如果肾虚了，如何判断是哪一种类型的肾虚？不同类型的肾虚该如何调治？有哪些常见病与肾虚有关？如何从养肾、补肾的角度调治因肾虚引起的常见病？……这就是这本书要告诉大家的肾虚常识，也是大家应该知道的肾虚常识。

本书作者肖相如教授是著名的中医肾病学专家，他曾是中国中医科学院第一个肾病学博士，后在著名的中医学府北京中医药大学任教，现为博士生导师，并在多家医院出专家门诊。多年来，肖教授带出了很多优秀的学生，可谓桃李满天下，他的学生已经陆续走上了工作岗位，并在各自所在的医疗、科研、教学等岗位中发挥了重要作用。肖教授的医术、医德更是受到患者的肯定，大量患者慕名求医，有的甚至把找肖教授治病当做医好自身病痛的最后一线希望。肖教授是一个勤奋的人，虽然已经是博士生导师，他仍然坚持抽出大量时间阅读中医经典及各方著作，博学广识，力求让自己的学识再高一些。本书虽然只有薄薄的二百多页，却是肖教授多年从医、做学问的心血结晶，他高屋建瓴，把他认为普通读者应该知道的肾虚常识汇总、归纳，并以通俗易懂的语言写出来，不仅科学性高，而且实用性强。这是我们对肖教授的信心，也是对本书的信心。

当然，本书对普通读者来说，仅是一本从中医角度谈日常养肾、补肾的科普读物，本书中提到的方法仅适合日常居家保健参考使用，如果您的肾虚问题比较严重，甚至引发了严重的病变，建议您首先到医院就诊，以免耽误治疗。

责编

2013年4月



■ 目 录

第一章 为什么中国人这么在意肾虚

疲劳的本质是衰老，衰老的本质是肾虚 > 3

每个人的一生都面临肾虚的困扰 > 6

第二章 辨清肾虚类型，找准补养关键

吃错补肾药后果很严重，辨清类型是前提 > 13

辨清肾阳虚体质，补足真元不麻烦 > 15

辨清肾阴虚体质，滋阴泻火抓要领 > 18

辨清气阴两虚体质，益气、养阴两不误 > 21

辨清阴阳两虚体质，滋阴与壮阳双管齐下 > 23

辨清肾气不固体质，补肾固涩防流失 > 25

辨清肾精不足体质，填精补精助生殖 > 27

第三章 知道肾虚根源，远离肾虚隐患

先天不足是导致肾虚的重要原因 > 33

身体得不到足够的补养，就容易肾虚 > 36

纵欲是导致肾虚的最主要人为因素 > 39

养肾补肾，要对人工环境“敬而远之” > 41

冬天要保暖，去寒就温才能把阳气“养壮” > 44

冬季不要剧烈运动，出汗会使阳气外泄 > 46

夏天别贪凉，阳气过度消耗会伤肾 > 47

晚上睡得太少，早衰、多病就会找上门来 > 49

心不静、体不动的人易肾虚 > 52

减肥不当易肾虚，别把美丽与健康对立起来 > 54

长期穿紧身裤易伤肾，男人女人都应提防 > 56

咸味吃得不足或过多都易导致肾虚 > 58

养肾护肾，从减少电脑辐射开始 > 60

食用芹菜过多、饮食过甜可能会伤肾 > 63

长期盯电脑、电视屏幕易伤肾 > 65

第四章 每个人都可能有的肾虚

慢性疲劳综合征属于典型的肾虚证 > 69

过敏性鼻炎，根源在肾虚 > 72

根治顽固性失眠，要解决肾虚不藏的问题 > 75

肾主水，肾虚型水肿辨证便可治 > 78

肾管纳气，根治虚喘从补肾入手 > 81

肾司二便，治愈肾虚便秘的关键在补肾 > 84

肾对小便的控制失常，便会尿床 > 87

五更泻由脾肾阳虚引起，应从根上治疗 > 90

第五章 男人的肾虚

沉迷手淫衰老快，挥别肾虚身心爽 > 97

男性不育根源在肾虚，治疗以补肾为主 > 100

- 肾主二阴，滋阴补肾可治慢性前列腺炎 > 103
- 肾藏精，补肾固涩可治滑精 > 108
- 遗精是肾不藏精的表现，可辨证治疗 > 111
- 早泄主要是肾的问题，治疗以补肾为主 > 116
- 多管齐下，补肾强肾治阳痿 > 120
- 滋阴泻相火，治疗阴虚型阳强 > 126
- 辨清病因，有的放矢治血精 > 128
- 找准证型，治愈不射精并不难 > 132
- 性交疼痛惹人烦，几服汤药保平安 > 135

第六章 女人的肾虚

- 肾虚不是男人的专利，女人也要关爱肾 > 141
- 肾虚导致“熊猫眼”，补肾能治黑眼圈 > 143
- 肾气转衰易生黄褐斑，应从根上调治 > 145
- 过度手淫易引起肾虚，根除症状自然一身轻松 > 148

- 告别不孕症，享受完整幸福的家 > 152
- 治愈习惯性流产，让妈妈和宝宝顺利“约会” > 155
- 辨证补肾，告别被带下困扰的日子 > 158
- 肾是月经的源泉，从养肾的角度打好月经保卫战 > 162
- 肾气由盛转衰，更年期综合征便会不请自来 > 181
- 性欲减退主要是肾虚引起的 > 184
- 肾主性，性欲亢进可调也可治 > 188

第七章 老人的肾虚

- 治疗视力减退，让眼睛和心情更明亮 > 193
- 肾开窍于耳，治疗听力减退要找肾 > 197
- 肾藏志，记忆力减退与肾虚直接相关 > 200
- 脑失所养便会引起老年痴呆 > 203
- 肾主骨，治疗骨质疏松从补肾入手 > 207
- 铁肩担道义，妙手治肩痛 > 211

腰是肾之府，治疗腰痛要找肾 > 214

送给老人的贴心关爱：巧治老年性膝关节骨痹 > 219

第八章 小儿的肾虚

远离五迟、五软，养一个发育正常的好宝宝 > 225

远离鸡胸、龟背，为宝宝打下健美一生的好体格 > 228

第一章

为什么中国人这么在意肾虚



本章精彩看点：

肾气对人体有什么用？

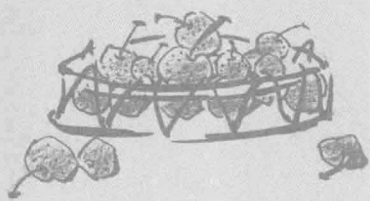
过劳死的根源是什么？

肾虚与五脏有什么关系？

《黄帝内经》中是怎么说肾与生命过程的关系的？

为什么说人人都会有肾虚？

为什么说肾虚不可避免，但可以延缓？



疲劳的本质是衰老，衰老的本质是肾虚



本文看点：

肾是人体正气的根源。

正气充足，人体才有足够的能力清除肿瘤细胞。

过劳死的根源是肾精的耗竭。

肾虚会影响到五脏。

小到感冒，大到肿瘤，直至过劳死，都可能是肾虚的结果。

人类生存的环境中存在众多的致病因素，气候的变化、细菌、病毒、有毒物质等，随时都可能侵入我们的机体，导致疾病，甚至死亡。我们之所以能够不生病，是因为人体有抵抗能力，也就是大家现在所说的免疫功能，中医将这种能力称为正气，肾是人体正气的根源。

每次气温突然变化的时候，总是有一部分人会感冒，感冒的这部分人就是自身的正气虚弱了，不足以抵抗外邪。人体负责抵抗外

邪的功能叫卫气，卫气分布在体表，具有保护机体、抵抗外邪、调节体温的功能，保证人体能适应外界环境的变化。如果卫气虚弱了，不足以保护机体，外邪就可能乘虚而入，导致疾病发生。我相信大部分的人都会有这样的感受，那就是在过度劳累、过度紧张、身体状况不好的时候就特别容易感冒，这就是人体的正气过度消耗，导致卫气虚弱，无力保护人体安全了。如果国家强盛，就有足够的能力抵御外来的侵略，或者说强盛的国家根本没有人敢侵略；而如果国家落后，就没有能力保障国防安全，总是不断地有人来侵略。国防安全和人体安全的道理是相同的。

肿瘤是威胁人类的主要杀手，人人都会谈瘤色变，其实，每个人的体内每天都有可能产生肿瘤细胞，肿瘤细胞是人体正常细胞因为各种原因发生的变异，就是细胞由好变坏，由正常细胞变成肿瘤细胞，但是，正常的人体有足够的能及时清除肿瘤细胞，不会形成肿瘤；而如果人体不能及时清除肿瘤细胞，肿瘤细胞不断分裂增殖，就会形成肿瘤。人体清除肿瘤细胞的功能是免疫功能的重要组成部分，属于中医正气的功能，同样是根源于肾的。强盛的国家不仅有足够的能力抵御外来的入侵，也有足够的能力维护社会治安，能够及时清除坏人，或使坏人改邪归正，或者对想危害社会的人有强大的威慑力，使他们不敢轻举妄动；而落后的国家则没有能力维持社会治安，甚至危及国家安全，导致国家解体。人体也是一样，正气足，则身强体健。

过劳死时刻威胁着精英人群，而我们经常听说的是某某名人因

为心脏骤停而死。那心脏骤停与肾有什么关系呢？心脏的搏动是需要能量的，能量来源于什么地方呢？就是肾，**肾在生命过程中的重要作用是主藏，藏什么呢？藏的就是生命的物质和能量。**生命的能量是来源于肾的，虽然过劳死的人表现为心脏骤停，但根源是肾精的耗竭。人们常说“人死如灯灭”，灯灭的原因是灯油耗尽。人的心脏就像汽车的发动机，而肾就是油箱。

中医有一个重要的理论，即“**五脏所伤，穷必及肾**”。五脏的虚损，最终都会影响到肾。反之亦然，肾虚也必然会影响到五脏。肾虚的后果可能是小到感冒，大到肿瘤，甚至过劳死。

每个人的一生都面临肾虚的困扰



本文看点：

《黄帝内经》中关于肾的记载。

女子的生命节律。

男子的生命节律。

人人都会有肾虚。

活到天年与英年早逝的差别源自肾虚的迟早。

肾虚不可避免，但可以延缓。

每个人在其一生中都将面临肾虚的困扰。

每个人都会肾虚吗？我相信大家一定很关心这个问题。

要回答这个问题，必须先弄清楚**肾和生命过程的关系**。在我国现存最早的医学经典《黄帝内经》中有一段关于肾的记载——《素问·上古天真论》：