

肾为先天之本

肾好 人不老，

张
霆 / 编 著



胃好 命就长

胃为后天之本



养生的重点，应在于养肾和养胃，把这“先天之本”和“后天之本”都调养好了，人焉有不长寿的道理？

**从根上调理身体，安全、简单，真正实现
科学预防、零伤害治疗的健康愿景。**

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

肾好 人不老，



胃好 命就长



张 霆 / 编 著

图书在版编目 (CIP) 数据

肾好人不老, 胃好命就长 / 张霆编著. —天津 :

天津科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5576-2179-7

I . ①肾… II . ①张… III . ①补肾—养生 (中医) ②益
胃—养生 (中医) IV . ① R256

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 013837 号

责任编辑: 张建锋

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市兴达印务有限公司

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200000

2017年5月第1版第1次印刷

定价: 36.80元

前言

PREFACE

养生必养肾，肾精充足脏腑安。《黄帝内经》中说：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。”“夫精者，生之本也。”就是说肾精是生命的基础，决定着生命的活力，也即人精力的盛衰，取决于肾，所以保肾固精的重要性不言而喻。肾乃一身能量之源头，补肾对于现在和未来，对于人的任何一个年龄段都有不可忽视的重要意义，它的健康是我们生活质量的保证。人的大脑，由肾而生，因为脑为髓海，髓生于肾，所以肾亏的人脑力常苦不足，稍微用脑多，即感头昏脑空。人的耳、齿、骨、发、前后二阴都和肾密切相关，这叫做肾藏象系统。总之，人的泌尿、生殖、内分泌、大脑、骨骼、造血、免疫力……都和肾有密切关系，肾还和肝、心、脾、肺紧密关联。可见，肾是生命之源，养肾就是养命的说法一点也不夸张。

脾胃乃生命之本。“百病皆由脾胃衰而生也”，《景岳全书》中说：“土气为万物之源，胃气为养生之主。胃强则强，胃弱则弱，有胃则生，无胃则死，是以养生家必当以脾胃为先”。《图书编·脏气脏德》说：“养脾者，养气也，养气者，养生之要也”。由此可见，脾胃健康也是人体健康长寿的根本。

中医学认为，肾为先天之本，脾胃为后天之本。意思是说，肾中的精气是父母遗传所得，脾胃是人体的消化器官，能将人体所吃的食物转化为营养物质，从而被人体吸收和利用，也就是中医说的“脾胃为气血生化之源”。

所以说，养生的重点，应在于养肾和养脾胃，把这“先天之本”和“后天之本”都调养好了，人焉有不长寿的道理？

本书着眼于读者生身健康，将养肾与养胃融于一处，从根上调理身体，安全、简单，真正实现科学预防、零伤害治疗的健康愿景。掌握了它们，我们的健康城池就会固若金汤。

本书内容丰富翔实，通俗易懂，文字简练，集知识性、科学性、可读性与趣味性于一体，可满足不同文化层次、不同职业读者的需求。适合广大群众，特别是肾病、胃病患者及其家属阅读。

目录

CONTENTS

上篇 肾为生命之源

第一章 肾虚是百病之源，远离疾病从肾养

了解你的肾脏·····	2
养肾迫在眉睫·····	4
肾虚是怎么回事·····	5
什么人易肾虚·····	7
年轻人同样会患肾病·····	9
女人同样要养肾·····	10
简单测试，告诉你是否肾虚·····	11
不可不知的补肾误区·····	12

第二章 四季养肾有讲究，一年都要护好肾

春季养肾，保暖是关键·····	15
夏季养肾，主要防燥热·····	16
秋季养肾，应以防寒为主·····	17
冬季养肾，正是好时节·····	18
冬季补肾，让女人不再畏寒·····	21

第三章 运动健肾，在家就能把肾养

太极养肾法·····	23
------------	----

手足操健肾法·····	25
踮脚强肾法·····	26
腹式呼吸提肾气·····	28
瑜伽瘦身护肾法·····	30
五禽戏健肾法·····	32
叩齿咽津健脾强肾法·····	34
金鸡独立健肾法·····	35
倒退行走养肾法·····	36
腰部锻炼健肾法·····	38

第四章 激活肾经，唤醒人体自愈潜能

养肾要穴太溪穴·····	40
补肾壮阳命门穴·····	41
培补下元关元穴·····	43
滋肾清热照海穴·····	45
妇科疾病搓八髻·····	47
调理月经三阴交·····	50
消除耳鸣涌泉穴·····	52
强腰养肾腰眼穴·····	53
充盈气血肾俞穴·····	55
美容养颜筑宾穴·····	56

第五章 中药养肾，温和补泄不伤身

补肾填精中药材·····	59
滋补肾阴中药材·····	62
温补肾阳中药材·····	65
补益肾气中药材·····	68
固肾涩精中药材·····	72

清泻肾火中药材·····	75
调补精气用虫草·····	78
延年益寿何首乌·····	80
强健肝肾用杜仲·····	82
生精补髓选鹿茸·····	83
益气养阴用黄精·····	85
补肾明睛决明子·····	86
滋阴补肾找锁阳·····	87

第六章 食材养肾，会吃让你生命更旺盛

养肾首选黑色食物·····	89
黄鳝益气驱肾寒·····	91
青鱼补肾又补脑·····	92
泥鳅益肾防不举·····	94
海带滋阴利二便·····	96
蚕蛹温阳止消渴·····	98
鳝鱼性温驱肾寒·····	100
甲鱼滋阴利气虚·····	101
羊肉壮阳驱体寒·····	103
驴肉壮阳益气血·····	105
牛骨髓益精壮阳·····	107
鹌鹑益精补五脏·····	110
海虾壮阳滋脾胃·····	112
山药滋精防早泄·····	113

第七章 纠正不良习惯，养肾细节是关键

饮食过冷，肾阳损耗·····	116
吸烟饮酒，肾受煎熬·····	118

浓茶解酒，害肾不浅·····	119
暴饮暴食，肾脏超负·····	121
长时憋尿，肾病上门·····	122
强力举重，肾脏受损·····	123
加班熬夜，肾脏遭殃·····	125
饮食过咸，肾脏受损·····	126
房事无度，耗竭肾精·····	127
药物减肥，肾脏在哭·····	129

下篇 胃乃生命之本

第一章 脾胃受伤，五脏都遭殃

脾胃伤，人折寿·····	132
治脾胃即可以安五脏·····	133
正气以人体胃气为主·····	135
脾胃虚弱，女人易老·····	137
脾胃好，女人气色好·····	140
小儿脾胃虚弱，生长受影响·····	141

第二章 读懂这些信号，胃病及早知道

口味异常，胃有异常·····	144
鼻头变色，脾胃失调·····	145
脸色蜡黄，脾胃虚弱·····	146
耳鸣目眩，脾胃亏损·····	147
手脚冰凉，脾胃虚寒·····	148

食欲不振，胃是病根·····	150
恶心呕吐，疑为胃症·····	152
烧心反酸，胃酸过多·····	153
便秘不通，肠胃炽热·····	155

第三章 一日三餐吃对了，胃也就不累了

护脾胃，从吃好饭开始·····	160
怎样才算吃好早餐？·····	161
怎样才算吃好午餐？·····	163
怎样才算吃好晚餐？·····	165
饥饱无常，胃脏遭殃·····	167
贪凉饮冷，脾胃虚寒·····	168
狼吞虎咽，肠胃病变·····	169
暴饮暴食，肠胃不适·····	171
冷热交替，胃受刺激·····	172
辛辣油腻，黏膜损伤·····	174
饮食不洁，食之大忌·····	176

第四章 食物是最好的补药，选对食物养好胃

常食粗粮，让肠胃更健康·····	179
南瓜玉米粥，养胃好粥到·····	181
粳米养胃气，通血脉·····	183
荞麦：开胃宽肠益气力·····	185
小米入胃经，主治脾胃湿·····	188
蜂蜜味甘美，辅助治溃疡·····	190
五谷加小枣，胜似灵芝草·····	193
栗子主益气，厚肠胃·····	195
山药双补阴阳、兼顾三脏·····	198

脾胃虚弱：开胃健脾莲肉糕·····	201
脾胃虚寒：肉豆蔻莲子粥·····	203
猪肚汤：补养脾胃之良方·····	205

第五章 打通脾胃经，不花钱也养生

足阳明胃经：促进人体自我消化·····	208
常揉阴陵泉等穴，保养脾胃祛湿气·····	212
按揉手心劳宫穴，调理肠胃好方法·····	214
动动脚趾，也能促进胃健康·····	216
挤压肚脐神阙穴，有效防止肠胃炎·····	218
按压合谷穴，快速止腹泻·····	220
打嗝反胃，就按这几个小穴位·····	223

第六章 顺时养生，一年四季护好胃

春火大，易伤肝，保肝护脾是关键·····	227
夏湿重，易脾虚，健脾祛湿是关键·····	228
秋气燥，易阴亏，益气温中是关键·····	230
冬气寒，寒邪重，温胃暖脾是关键·····	231

第七章 中医小验方，寻常胃病一扫光

慢性胃炎，不妨吃点“草”·····	233
白芨、大黄，减轻消化道溃疡·····	234
炒米调汤，快速止泻·····	236
生姜泻心汤，治疗胃中不和有奇效·····	237
枳术汤，对付胃病效果好·····	239
附子理中汤，防治肠胃功能紊乱·····	242
呃逆不止，试试八角茴香汤·····	244

上篇

肾为生命之源



了解你的肾脏

在人体之中，肾脏可以说非常重要，它具备多种功能，比如生成尿液，以此消除人体内的代谢产物及废物、有毒物质；具备内分泌功能，可以生成肾素、促红细胞生成素、前列腺素、激肽等。由于肾脏的存在，人体的内环境才得以安定，新陈代谢才得以正常运转。

现在我们就来认识一下肾脏具体都有哪些功能。

一、排出人体内的代谢产物和对人体不利的外来物质

任何时候，人体都在进行着新陈代谢，在此过程中一定会产生某些对人体而言无用或有害的物质。这些物质中的一小部分需要从胃肠道排出体外，大部分需要通过肾脏的帮助才能排出，以此使人体的各部分机能正常运转。另外，肾脏还可以将外来的一些有毒物质排出。一些化学药品中的有毒物质会危害肾脏的健康，这是因为人体想要排出这些化学药品必须通过肾脏。若是肾脏不健康了，人体就不能很好地排出有害物质，这样废物就会在体内越积越多，最终导致疾病发生。

二、生成尿液，维持人体内的水平衡

此功能是肾脏功能的主要体现。当血液流经肾小球时，在压力的作用下，使得一种与血浆相同但不存在蛋白质的液体滤出，这种液体就是原尿。原尿流经肾小管时，吸收了大量的水、所有的糖和一些盐，这些物质

被输送到血液中，其余的液体便是尿。一般情况下，健康人一天的尿液在1500毫升左右，色泽为淡黄色。尿量太多或太少都可能预示着肾功能存在缺陷。

三、保持体内的电解质和酸碱处于平衡状态

肾脏可以调节人体内所有的离子，比如控制钠离子，主要的原则为多吃多排、少吃少排、不吃不排；对钾离子调节的原则为多吃多排、少吃少排、不吃也排。此外，磷、钙、镁等离子的平衡也在肾脏的调控之中。这些电解质的平衡可以促进体液的渗透压维持稳定的状态。

肾脏还可以调控体内的酸碱平衡，将代谢过程中产生的酸性物质以尿液的方式排出，还可以很好地调控酸性和碱性物质排出的比重，当血液中的某些物质过多时，肾脏会自动将这些多余的部分排出。此外，肾脏还可以生产氨和马尿酸，以此使酸碱维持在平衡的状态上。不少肾脏患者出现酸中毒，就是由于肾脏无法发挥其维持体内酸碱平衡的作用导致的。

四、调节血压

肾脏可以分泌出肾素，使血压上升，当人体摄入的钠过少时，血浆容量变少、肾脏血液灌注压力下降时或直立体位时，细胞中便会分泌出肾素，通过一系列反应，使血压上升。

此外，肾脏还可以分泌出促使血压降低的前列腺素，这种物质分泌出来后，会使肾皮质血流量变多，加强利尿排钠，使外周血管的阻力变小，从而使血管扩增，降低血压。

除了以上四种功能外，肾脏还能促进红细胞生成，加强维生素D的活化。

养肾迫在眉睫

从中医的角度上说，肾藏精，主生长、发育、生殖、水液代谢等功能，被称为“先天之本”。肾精亏虚，会导致脏腑功能失调，引发各种疾病，因此，养生学家们将养肾看成是抗衰防老的重点。人体衰老和寿命长短在很大程度上取决于肾气强弱。

现代人生活压力大，工作忙，常常熬夜加班，饮食不规律，身体长期透支，非常容易出现肾虚。肾虚会导致须发早白、头晕耳鸣、失眠健忘、阳痿遗精、精神疲乏等。孙思邈的《千金要方》之中有这样的说法“男子贵在清心寡欲以养其精”，由此可见，少欲为养护肾精的重点。肾精充足，人才能长得健壮，才能拥有旺盛的精力，才能在激烈的竞争中胜出。中老年人注意补养肾脏，可以延缓衰老。

我有个朋友，她的儿子学习成绩非常好，到了高三，学习压力增大，每天都会学习到凌晨才睡。但是时间一久，问题就出现了。那个孩子开始失眠，记忆力下降，常常心情烦躁，看过医生之后才知道，是熬夜太多引发的肾阴亏虚，通过一段时间的滋补肾阴后，症状才得以缓和。

生活中，这种透支肾脏健康的例子还有很多，现代人所患的疾病更是让人难以琢磨，实际上，很多亚健康问题都和肾虚有关。可以说，肾虚已经成为现代人健康的最大威胁因素。

我们脏腑都要通过肾气的濡养、温煦才能正常运转，肾气充足，它们就会生机勃勃；肾精充足，人才能拥有健康的骨骼，才会耳聪目明。肾之精为生长发育、生殖的根本，肾精亏损，肾脏就会出问题，肾脏出问题势必会伤及其他脏腑，反过来，其他脏腑出现疾病同样会伤肾。可以这么

说，肾为人体之原动力，肾虚了，人也就没了动力。

肾虚没有年龄之分，尤其是对于现代人来说，因此，养肾工作迫在眉睫。从中医的角度来说，小儿是纯阳之体，生命力旺盛，但是脏腑功能比较弱，应当做好辅助肾阳的工作，从小为肾脏健康打好基础。而对于成年人来说，应当规范自己的日常生活，时不时为自己减压，防止对肾脏产生进一步的伤害。

肾虚是怎么回事

通常情况下，人们所说的肾虚指的是肾阳虚、肾阴虚和肾阴阳两虚。很多肾虚者都不知道自己属于哪种肾虚，这样，肾虚者就无法针对病症进行调养。所以，清楚自己属于哪种类型的肾虚是调养肾虚的第一步，也是最关键的一步。

那么，不同类型的肾虚都有哪些症状呢？

一、肾阴虚

肾阴是存在人体内的物质，因此，肾阴虚就是缺少某些物质。性生活过多、体力劳动过重，或者身体先天虚弱所出现的一些症状，比如四肢无力、腰腿酸痛、牙齿不牢固、记忆力下降等，都是肾阴虚所致。当人们出现以上症状时，很有可能就是肾中藏的“精”太少了。另外，肾阴虚患者还可能会出现五心烦热的现象，这可能是体内缺乏阴液所致。可以想象一下，如果人体中的阴液就是身体内的水，肾阳是人体内的火。一般，水与火的能量互相抵消，彼此是相互牵制的关系。若体内的水缺乏了，火的能量就会压过水，从而使人体出现热象，比如口干舌燥、盗汗、手足心热。对此，《黄帝内经》上有描述：阳虚则外寒，阴虚则内热，阳盛则外热，

阴盛则内寒……

人体内缺少肾精或阴液，都会使自身出现一些生殖疾患。男性易出现勃起不坚、性功能障碍等病症；女性易出现月经紊乱、月经量过少、不孕等病症。这类患者应着重调理肾脏，在调理肾脏的中成药中，六味地黄丸的疗效很好。此药可滋阴补肾，对肾阴虚所致的腰膝酸痛、潮热、耳鸣等具有很好的疗效。

二、肾阳虚

肾阳虚其实就是肾功能出现了虚衰，即发热功能和肾精的化气功能无法正常发挥。肾阳虚的症状与肾阴虚差不多，都会使人出现四肢无力、腰膝酸痛等症状。但是肾阳虚患者在出现腰痛的时候，腰间会有发凉的感觉，这是因为肾阳虚患者不仅气不足，阳也缺乏。此外，这种发凉的感觉会传递到全身，所以肾阳虚患者非常畏惧寒冷。肾阳虚患者的表现为脸色惨白、无精打采、四肢乏力、滑精早泄、尿频，甚至尿失禁等。这类患者很容易出现不孕、遗尿等病症。

三、肾阴阳两虚

肾阴阳两虚患者可表现为不仅畏惧寒冷，还畏惧炎热。也就是冬天非常怕冷，夏天非常怕热。

通常来说，中青年人最易出现肾阴虚，出现早泄遗精；中老年人最易出现肾阳虚，出现阳痿。了解了每种肾虚会出现的症状，人们就能判断自己是哪种肾虚，从而对症治疗，尽快调理好肾脏。