

轻工名家健康系列

章友康 刘玉宁

养好肾 养好命

主编
章友康
刘玉宁
编 悦然

主任医师、教授、博士生导师
原卫生部肾脏病研究所副所长
北京联科中医肾病医院名誉院长

北京中医药大学东直门医院肾内科主任医师
中西医结合临床博士、博士后，博士生导师



中西医知名肾病专家教你
补肾虚 防肾病

**肾是生命之根
肾强命就长**

章友康 刘玉宁

养好肾 养好命

主编 | 章友康

主任医师、教授、博士生导师
原卫生部肾脏病研究所副所长
北京联科中医肾病医院名誉院长

编 | 刘玉宁
悦然

北京中医药大学东直门医院肾内科主任医师
中西医结合临床博士、博士后，博士生导师

图书在版编目 (CIP) 数据

章友康刘玉宁养好肾养好命 / 章友康, 刘玉宁主编;
悦然编. —北京: 中国轻工业出版社, 2018. 5
ISBN 978-7-5184-1868-8

I. ①章… II. ①章… ②刘… ③悦… III. ①补肾—
基本知识 IV. ①R256. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 033285 号

责任编辑: 翟 燕 孙苍愚

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 张乃柬

封面设计: 杨 丹

版式设计: 悦然文化

责任校对: 晋 洁

责任监印: 张京华

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: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 200 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1868-8 定价: 49.80 元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

170168S2X101ZBW

P R E F A C E 前言

肾在人体中起着非常重要的作用，中西医都很重视肾。肾被中医誉为先天之本，五脏六腑之根；西医则认为肾不但能泌尿，还能调节体内水分、电解质和酸碱平衡，分泌多种激素，并且和人体内红细胞生成密切相关。

常言道“养肾就是养命”。肾是维持人体生命活动的基础，也是人体生理活动的原动力，所以养好肾不但能维持脏腑正常功能的运作，还是健康长寿的基础。换言之，肾如果出现问题，就会滋生许多疾病，所以肾也被称为先天之本。

现代人“压力山大”，给肾背上了沉重的负担，尤其还存在一些不良的生活习惯，如熬夜、抽烟、酗酒、暴饮暴食等，都给肾的健康埋下了很大的隐患，不少人因此出现急慢性肾炎、肾结石等疾病。

那么，如何做才能护好肾？肾受了伤，又该如何调理呢？著名肾病专家章友康、中医肾病专家刘玉宁为您详细解答。

本书博采中西医养肾精髓，荟萃两位专家多年养肾及临床治疗肾病经验，内容分为九个部分：第一部分告诉您养生为何重在养肾；第二部分教您从身体的小细节中及早发现肾潜在的问题；第三部分介绍怎样从尿液里发现肾病的蛛丝马迹；第四部分从中医角度阐释现代人肾虚的原因，并给出有效的调理方法；第五部分介绍补肾食物和肾病患者饮食的注意事项；第六部分传授男女养肾秘籍；第七部分推荐简单易学的养肾小动作，每天1分钟让肾更年轻；第八部分介绍养肾药物的科学使用；第九部分针对常见肾脏疾病给出详细调理方案。

衷心祝愿广大读者朋友在这本书的陪护下，学会关爱自己的肾，远离肾病困扰，乐享健康生活，轻松活过100岁！

6种 增强肾功能 简单保健法



No.1 敲头皮法

方法：除拇指外，四指并拢，用手指敲头皮，由前向后、由中间向两侧反复敲打 36 下。

功效：疏通经络、补肾益腰，可防治过早白发、脱发。



No.2 叩牙固齿法

方法：上下排牙齿相互轻叩，不必太用力，但牙齿互叩时须发出声响，做 36 下。

功效：充盈肾气，有益齿根气血通畅，延缓牙齿脱落。

No.3 搓腰眼法

方法：两手搓热后紧按腰部，上下用力搓 30 次。

功效：腰为肾之府，搓擦腰眼可疏通筋脉，增强肾脏功能。





No.4 鸣天鼓法

方法：以两手掌紧贴两耳，压紧外耳道，然后以食指、中指和无名指交替弹击后脑，每日2次，每次弹30下以上。

功效：有益于肾气上输至脑及两耳，能健脑聪耳，防治耳聋、耳鸣。

No.5 荡腿法

方法：端坐，双腿自然下垂，缓缓左右转动身体3次，然后双脚悬空，前后摆动10次左右。

功效：可活动腰、膝，有很好的益肾强腰功效。



No.6 按摩足心法

方法：两手互相擦热后，用手心按摩足心，每次100下以上。

功效：强肾、滋阴、降火。

PART
1

肾为生命之根， 肾好命就好

明明白白你的肾	14
肾是人体的“劳动模范”	14
肾脏的结构，你了解吗	15
西医中肾的三大功能：肾是人体的 血液净化器、筛子和生命工厂	17
中医说，肾是先天之本、生命之源	18
肾好不好？看这六个标准	21
肾是身体器官“老大哥”，肾好五脏安	22
肝肾同源：养肾不忘养肝	22
心肾相交：肾不好心脏差	23
脾肾相助：先天不足后天补	24
肺肾相生：人活一口气的奥秘	25
护肾就像经营工厂，三招护好肾	26
护肾第一招：工人有活干	26
护肾第二招：工人吃晚饭	27
护肾第三招：工人少加班	28
日常起居重保养，不伤肾身体棒	29
每天晒后背，胜似喝参汤	29
小便咬牙切齿，防止肾气外泄	29
泡脚是很好的补肾药	30
正确的卧姿，预防肾结石	30
全身运动血液顺畅，肾就不生病	31
肾病患者日常调养有妙招	32
注意预防流感	32
肾病患者可以吃豆制品吗	33
能缓解肾病的“心灵鸡汤”	34
垂钓，悠闲中为肾疗伤	35
音乐，心情舒畅肾病好得快	36

PART
2

身体会说话， 肾脏问题早发现

肾气不足，通常会有哪些表现	38
听力减退，肾气虚惹的麻烦	38
牙齿松动，可能肾气不足	39
经常感冒，肾在警告	40
肾精不足，人会有哪些表现	41
记忆力下降，经常忘事	41
四肢冰冷，多因肾精亏虚	42
水液代谢失常，从肾上找原因	43
频繁起夜，肾亏了	43
水肿，肾病最常见的症状	44
肾亏虚，气色差、常担惊受怕	45
面黑无光泽，肾虚惹的祸	45
时常担惊受怕：惊恐易伤肾	46
专题1 十个细节帮你审视肾的功能	47
专题2 不同年龄段的补肾“秘籍”	48



有没有肾病， 查查尿就知道了

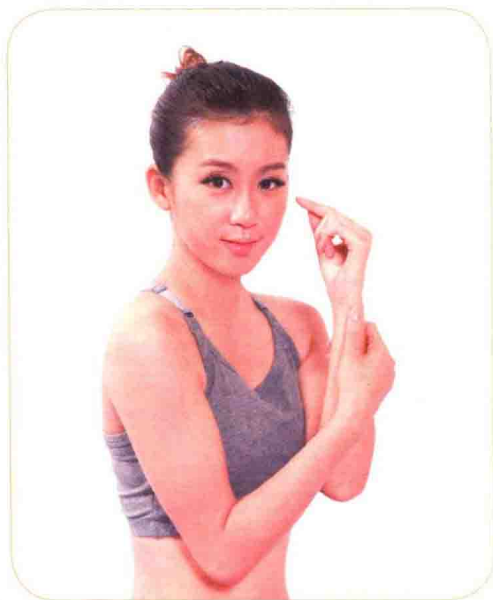
尿检可最早发现肾病	50
怎样从尿液里发现疾病的蛛丝马迹	50
做哪些检查能查出患有肾病	51
定期尿常规检查至关重要	53
尿常规可查出什么	54
尿常规检查是反映肾功能的一个窗口	55
尿常规检查是早期发现肾病的最基本方法	55
出现哪些情况必须做尿检	56
尿量多少的判定标准	57
尿常规检查注意事项	57
医生教你看懂尿常规检查内容	58
专题 不同颜色的尿液代表不同症状	59

肾不虚， 少得病老得慢

人为什么会肾虚	62
人之所以体弱、生病，常常是肾虚惹的祸	62
身体得不到足够的补养，就容易肾虚	63
久坐不动的人容易肾虚	64
房事没有节度，肾精就会枯竭	65
辨清肾虚的类型	66
肾阳虚：畏寒怕冷，经常手脚冰凉	66
肾阴虚：动不动就上火	67



肾气不固：二便、精液、白带、月经有异常	68
肾精不足：生长发育不良，免疫力低	69
许多小病小痛，都是肾虚惹的麻烦	70
长期腰痛，根源在肾虚	70
特效养肾食谱	
黑豆杜仲羊肾汤 / 补肾壮腰	71
党参枸杞焖海参 / 滋阴补肾，缓解腰痛	71
顽固性失眠，要解决肾不藏精的问题	72
特效养肾食谱	
桂圆莲子汤 / 安神补肾，改善睡眠	73
枸杞猪肾粥 / 补肾精，缓解失眠	73
虚喘连连要培补肾气	74
特效养肾食谱	
山药糯米粥 / 益肾固精	75
鲜奶玉液 / 补肾益肺	75
肾虚便秘，补肾就能通便	76
特效养肾食谱	
芋头粥 / 宽肠补肾	77
蒸韭菜 / 补肾通便	77



PART 5 选对营养和食物，护好肾，身体棒

健忘不要怕，肾补好人人都有好记性 78

特效养肾食谱

西洋参鸡汤 / 安神益肾，改善健忘 79

核桃仁莲藕汤 / 补肾健脑，增强记忆 79

改善脾肾阳虚，治疗鸡鸣泄 80

特效养肾食谱

荔枝粥 / 健脾补肾止泻 81

牡蛎炒鸡蛋 / 壮阳固涩，止泻 81

尿频不要怕，肾补好就能固涩小便 82

特效养肾食谱

莲藕黑豆汤 / 缓解尿痛尿频 83

木耳炖猪肚 / 补肾、缓解尿频 83

肾补好，解决脱发、白发 84

特效养肾食谱

枸杞黑芝麻粥 / 补肝肾防治脱发 85

女贞芝麻瘦肉汤 / 补肾乌发 85

黑豆乌鸡汤 / 滋肾补血 86

专题 八类容易肾虚的人 87

选对营养素，护好肾身体棒 90

锌：男性之源 90

硒：减少活性氧和自由基对肾的
损害 92

钙：促进肾功能恢复 94

维生素 E：抗氧化，保护肾细胞 95

维生素 A：有助于辅治尿路感染 96

维生素 B₆：降低肾结石风险 97

养肾补肾，黑色、咸味食物不
可少 98

黑色入肾：养肾必须吃的“黑五类”
食物 98

咸入肾：咸味食物善养肾 99

12 种特效食材，厨房自有
“补肾药” 100

小米 / 健脾益肾，缓解尿频尿急 100

特效养肾食谱

小米牡蛎粥 / 滋阴补肾 101

花生小米粥 / 养肾补血 101

韭菜 / 补肾阳，暖腰膝 102

特效养肾食谱

韭菜虾仁粥 / 补肾养肝，暖脾胃 103

豆腐干炒韭菜 / 壮腰益肾 103

山药 / 提高肾脏排毒功能 104

特效养肾食谱

山药羊肉汤 / 补肾强身 105

山药乌鸡锅 / 补肾益气 105

胡萝卜 / 强肾益气 106

特效养肾食谱

胡萝卜炖牛腩 / 补中益气 107

胡萝卜三丝 / 补肾养血 107

香菇 / 补肝肾, 健脾胃 108

特效养肾食谱

香菇豆腐汤 / 温中补肾 109

香菇西兰花 / 减轻肾的负担 109

羊肉 / 补肾虚, 壮元阳 110

特效养肾食谱

当归生姜羊肉汤 / 补气养血, 温中暖肾 111

手抓羊肉 / 补肾壮阳, 开胃健脾 111

乌鸡 / 健脾胃, 补肾虚 112

特效养肾食谱

乌鸡菇杞汤 / 补气强精、明目 113

党参桂圆煲乌鸡 / 滋补肝肾 113

泥鳅 / 补中益气, 养肾生精 114

特效养肾食谱

黄芪红枣泥鳅汤 / 暖腰补肾 115

泥鳅炖豆腐 / 养肾生精 115

虾 / 补肾虚, 健筋骨 116

特效养肾食谱

盐水虾 / 补肾壮阳 117

蒜蓉开边虾 / 温肾强身 117

葡萄 / 调养肝肾 118

特效养肾食谱

木瓜葡萄汤 / 补阳气, 活络止痛 119

葡萄柠檬汁 / 补肾强身利尿 119

核桃 / 补血养气, 益肾填精 120

特效养肾食谱

核桃腰果米糊 / 健脾益肾 121

核桃鸡丁 / 补肾强筋 121

板栗 / 补血益肾, 补脾健胃 122

特效养肾食谱

红枣栗子羹 / 补肾强筋, 抗衰老 123

板栗焖仔鸡 / 健脾益肾 123

高脂肪、高钠、高蛋白质: 肾脏

不能承受之重 124

高脂肪: 过多的脂肪摄入会加重肾损害 124

高钠: 钠的摄入量过多, 会损害肾功能 126

高蛋白质: 高蛋白质饮食增加肾的代谢负担 128

肾病患者不可不知的饮食小贴士 129

肾病患者外出用餐要注意什么 129

肾病患者吃水果有讲究 130

肾病患者适合常饮牛奶 131

肾病患者慎选保健品 133

专题 这些食物会给肾脏增加负担 134

男女养肾秘方， 强壮靓颜添活力

肾是男人命根子，肾好命更好	136
男人护肾先护腰，“腰不好”等于“肾不好”	136
远离烟酒，守护先天之本	137
性福有度，保肾精就是养肾	138
男人补肾壮阳多吃姜	139
多食植物种子，可补肾壮阳	140
煮料豆：“宫廷秘方”来补肾	141
肾主宰女人一生，肾强颜值高	
没烦恼	142
女人的一生都是由肾气主宰的	142
肾虚容易让你的容颜慢慢变老	143
肾养好，让卵巢永远年轻	144
养好肾，跟黑眼圈说“再见”	145
太溪和涌泉：最了解秀发乌黑柔顺的秘密	146
舒肝补肾活血法治疗黄褐斑	147
灸关元和神阙：胜于任何口红	148

补好肾，告别“男言”之隐	149
调理遗精，就吃韭菜炒核桃	149
学会按摩，慢性前列腺炎也并非不可治愈	150
命门穴、会阳穴：调治肾虚阳痿的特效穴	151
按压足三里，调理早泄有特效	152
补好肾，告别女人的“小烦恼”	153
消灭痛经，生姜水就是最好的武器	153
秋冬季喝红茶，让女人告别手脚冰凉	154
辨证补肾，远离白带烦恼	155
女性不孕，补肾暖宫促受孕	156

1分钟小动作， 让肾更年轻

祖传养肾功，一用见效	158
贴墙功：快速提高肾功能	158
壮腰功：壮腰健肾的“古老运动”	159
学动物行走：让肾气充盈	161



适合懒人的养肾小动作	162	芡实 / 补肾固精，益脾胃	180
金鸡独立：对付肾虚立竿见影	162	养肾滋补食谱	
用脚后跟健走，强健你的肾	163	芡实薏米老鸭汤 / 补虚健脾	181
拉耳补肾：轻轻松松把肾养	164	莲子 / 补肾，养心，固精	182
哈欠功：适合白领的强肾方	165	养肾滋补食谱	
特效穴位护肾，按按捏捏肾强一倍	166	莲子红豆花生粥 / 补肾涩精	183
涌泉穴：补肾固元的长寿穴	166	药房里买得到的补肾中成药	184
肾腧穴：人体肾气输注之处	167	六味地黄丸：补肾阴抗衰老	184
命门穴：强腰膝，补肾气	168	金匱肾气丸：温补肾阳，延缓衰老	
足三里穴：调养脾胃好养肾	169	更防病	185
太溪穴：汇聚肾经元气的溪流	170	杞菊地黄丸：滋养肾脏，养肝明目	186
		麦味地黄丸：滋阴补肾，敛肺止咳	187
		左归丸：滋阴补肾，益精养血	188
		右归丸：温补肾阳，填精止遗	189
		锁阳固精丸：补肾壮阳，固精止遗	190

PART 8 护肾救命药，用对不用错

家里有这些中药，护肾补肾就够了	172
枸杞子 / 补肝肾，益精养目	172
养肾滋补食谱	
枸杞炖羊肉 / 强肝补肾	173
杜仲 / 补肾壮腰	174
养肾滋补食谱	
栗子杜仲鸡爪汤 / 健体补虚	175
何首乌 / 滋补肝肾，乌发	176
养肾滋补食谱	
何首乌黑米粥 / 改善精血亏虚	177
桂圆 / 温补肾阳功效好	178
养肾滋补食谱	
桂圆红枣粥 / 预防贫血和早衰	179



高血压、糖尿病对肾的损害

不可低估

192

肾病与高血压关系密切

192

糖尿病可能让你的肾脏付出代价

193

常见的 7 大肾病调理方案

194

急性肾小球肾炎

194

急性肾小球肾炎特效食谱

番茄炒菜花 / 保护肾脏，抗衰老

197

木瓜杏仁银耳羹 / 强精补肾、润肤

养颜

197

慢性肾小球肾炎

198

慢性肾小球肾炎特效食谱

橘子油菜汁 / 防止慢性肾小球肾炎

患者出现贫血

201

鸭肉芹菜蛋黄粥 / 补充体力，强精补肾

201

慢性肾衰竭

202

慢性肾衰竭特效食谱

土豆沙拉 / 辅助治疗慢性肾衰竭

205

香蕉百合银耳汤 / 滋阴润燥

205

肾结石

206

肾结石特效食谱

黄瓜木瓜柠檬汁 / 利尿排毒

209

番茄西兰花 / 增强抵抗力

209

肾病综合征

210

肾病综合征特效食谱

松子仁炖豆腐 / 软化血管

213

甜橙汁 / 促进矿物质吸收

213

尿路感染

214

尿路感染特效食谱

木耳桂圆海参汤 / 调治慢性脾肾

两虚型泌尿系感染

217

荸荠炖水鸭 / 利尿消肿

217

急性肾损伤

218

急性肾损伤特效食谱

香蕉木瓜饮 / 加速排毒

221

牛奶土豆泥 / 维持体液平衡

221

葡萄鲜橙汁 / 补气血、益肝肾

222

专题 1 辅助治疗肾病的敷脐方

223

专题 2 看望肾病患者别送什么

224

章友康 刘玉宁

养好肾 养好命

主编 | 章友康

主任医师、教授、博士生导师
原卫生部肾脏病研究所副所长
北京联科中医肾病医院名誉院长

编 | 刘玉宁
悦然

北京中医药大学东直门医院肾内科主任医师
中西医结合临床博士、博士后，博士生导师

P R E F A C E 前言

肾在人体中起着非常重要的作用，中西医都很重视肾。肾被中医誉为先天之本，五脏六腑之根；西医则认为肾不但能泌尿，还能调节体内水分、电解质和酸碱平衡，分泌多种激素，并且和人体内红细胞生成密切相关。

常言道“养肾就是养命”。肾是维持人体生命活动的基础，也是人体生理活动的原动力，所以养好肾不但能维持脏腑正常功能的运作，还是健康长寿的基础。换言之，肾如果出现问题，就会滋生许多疾病，所以肾也被称为先天之本。

现代人“压力山大”，给肾背上了沉重的负担，尤其还存在一些不良的生活习惯，如熬夜、抽烟、酗酒、暴饮暴食等，都给肾的健康埋下了很大的隐患，不少人因此出现急慢性肾炎、肾结石等疾病。

那么，如何做才能护好肾？肾受了伤，又该如何调理呢？著名肾病专家章友康、中医肾病专家刘玉宁为您详细解答。

本书博采中西医养肾精髓，荟萃两位专家多年养肾及临床治疗肾病经验，内容分为九个部分：第一部分告诉您养生为何重在养肾；第二部分教您从身体的小细节中及早发现肾潜在的问题；第三部分介绍怎样从尿液里发现肾病的蛛丝马迹；第四部分从中医角度阐释现代人肾虚的原因，并给出有效的调理方法；第五部分介绍补肾食物和肾病患者饮食的注意事项；第六部分传授男女养肾秘籍；第七部分推荐简单易学的养肾小动作，每天1分钟让肾更年轻；第八部分介绍养肾药物的科学使用；第九部分针对常见肾脏疾病给出详细调理方案。

衷心祝愿广大读者朋友在这本书的陪护下，学会关爱自己的肾，远离肾病困扰，乐享健康生活，轻松活过100岁！

6种 增强肾功能 简单保健法



No.1 敲头皮法

方法：除拇指外，四指并拢，用手指敲头皮，由前向后、由中间向两侧反复敲打 36 下。

功效：疏通经络、补肾益腰，可防治过早白发、脱发。



No.2 叩牙固齿法

方法：上下排牙齿相互轻叩，不必太用力，但牙齿互叩时须发出声响，做 36 下。

功效：充盈肾气，有益齿根气血通畅，延缓牙齿脱落。

No.3 搓腰眼法

方法：两手搓热后紧按腰部，上下用力搓 30 次。

功效：腰为肾之府，搓擦腰眼可疏通筋脉，增强肾脏功能。





No.4 鸣天鼓法

方法：以两手掌紧贴两耳，压紧外耳道，然后以食指、中指和无名指交替弹击后脑，每日2次，每次弹30下以上。

功效：有益于肾气上输至脑及两耳，能健脑聪耳，防治耳聋、耳鸣。

No.5 荡腿法

方法：端坐，双腿自然下垂，缓缓左右转动身体3次，然后双脚悬空，前后摆动10次左右。

功效：可活动腰、膝，有很好的益肾强腰功效。



No.6 按摩足心法

方法：两手互相擦热后，用手心按摩足心，每次100下以上。

功效：强肾、滋阴、降火。