



传承千年的国医之道

王世东◎编著



老中医教你 养好肾

肾藏精，肾主水，肾主纳气，肾主骨生髓。

肾，其华在发；肾，开窍于耳。

肾乃命门，养肾是养生和延年益寿的关键。

汇集中医调理及食疗养生之精华，

传授中医公认的养肾小秘方，

重新激发属于你的生命活力。

黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



老中医教你
养好肾

王世东◎编著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老中医教你养好肾 / 王世东编著. — 哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2018.9

(老中医养生堂)

ISBN 978-7-5388-9834-7

I. ①老… II. ①王… 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205384号

老中医教你养好肾

LAOZHONGYI JIAO NI YANG HAO SHEN

作 者 王世东

项目总监 薛方闻

责任编辑 闫海波

封面设计 何琳

图书策划  (www.rzbook.com)

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 12

字 数 160千字

版 次 2018年9月第1版

印 次 2018年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9834-7

定 价 39.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

现代人亚健康与肾虚有关

世界卫生组织曾对我国上海、北京等地区的人群健康状况进行了双盲调查，发现国人处于亚健康状态的比例达65%，明显高于世界平均水平。

亚健康主要表现为心神不宁、睡眠不好、频繁起夜、出虚汗、面色憔悴、腰背酸痛等状态。从中医的角度讲，这些亚健康的症状多与肾虚相关。此外，还有神经系统症状，如记忆力减退、注意力不集中、情绪难以自控，以及生殖系统症状，如女性的子宫发育不良、月经不调、不孕，男性的遗精、滑精、性欲降低、阳痿等，均有可能是由肾虚引起的。肾虚还会伤害女性之美，导致眼袋、黑眼圈，皮肤无光泽、干燥、粗糙，肌肤无弹性，乳房下垂，腰、腹脂肪堆积等问题。

养肾可以使人长寿

中医典籍强调“肾乃命门”，强调养肾是养生和延年益寿的重心所在。近年来，中老年人慢性病发病率快速上升，冠心病、高血压、高脂血症、糖尿病等疾病的初发年龄也趋于年轻化，一定程度上是由于现代人精气血的过度透支。我们建议：从30岁就要开始养肾，年龄越大，越要注意养肾，积极预防人体精气元气的过早流失，防止肾虚发生，从而延缓人体的衰老。

本书分别从养肾原理、养肾药食、养肾运动、养肾细节等方面做了通俗易懂的介绍，希望对您有所帮助。最后，祝您健康长寿！

王世东

特别提醒：本书介绍的药物和药方及其功用，仅限于一般情形，请先到正规医院进行检查之后，在医生的指导下正确使用。



Preface

自序

〔目录〕

Contents...



第一章

肾，你还好吗？

你肾虚？试试简易自测法 / 2

肾虚自测方法 / 2

肾虚需辨证，补肾需注意 / 3

为啥养生先要养肾？ / 4

肾气不外泄，多活30年 / 4

肾藏精，是生命基本物质的仓库 / 5

肾主水，调节人体津液代谢 / 7

肾主纳气，摄纳肺所吸入的清气 / 8

肾主骨生髓，滋养骨骼生长 / 9

其华在发，肾气足则头发乌黑浓密 / 10

开窍于耳，肾精充足则听力不衰 / 11

开窍于二阴，肾阴足则排便顺畅 / 12

不经意间，你伤了肾 / 13

冬天剧烈运动，夏天贪凉，肾会遭殃 / 13

饮水过少，肾就容易有问题 / 13

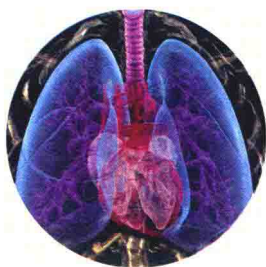
心不静、体不动的人易肾虚 / 14

长期穿紧身裤，谨防伤肾 / 14

咸味过多或不足，都伤肾 / 15

吃芹菜或甜食过多，注意肾问题 / 15

酒后喝浓茶，害肾不浅 / 15



肾虚最爱招惹这七种人 / 16

精神压力大的人 / 16

经常吸烟、酗酒的人 / 16

经常憋尿的人 / 16

久病的人 / 17

经常熬夜的人 / 17

过度劳累的人 / 17

暴饮暴食的人 / 17

想养肾，先把这几个误区看清楚 / 18

远离养肾误区 / 18

肾气不固，生殖系统有异常 / 19

肾精不足，身体健康难保证 / 21



第二章

肾要好，先和“补肾大穴”交朋友

涌泉穴——活跃肾经的“四根之本” / 24

命门穴——补肾壮阳的“长寿大穴” / 25

合谷穴——易找好用的紧急救治要穴 / 26

太溪穴——补肾回阳、修复先天之本 / 28

照海穴——滋肾清热、强肾降火 / 29

复溜穴——专治水液代谢失常 / 30

阴谷穴——治疗肾虚多汗症 / 31

然谷穴——升清降浊、平衡水火 / 32
筑宾穴——肾经的清除热毒大穴 / 34
水泉穴——治疗肾气亏虚 / 35
大钟穴——治疗多种慢性疾病 / 36
足三里穴——抗衰老特效穴位 / 38
肾俞穴——滋阴壮阳、治疗腰背痛 / 40

膀胱俞穴——温肾壮阳、调理小便 / 41
志室穴——保养肾脏、抵制衰老 / 42
腰阳关穴——保健腰腿立奇功 / 43
中极穴——补肾培元，温经散寒 / 44
气海穴——调经助阳，对抗虚劳 / 45
飞扬穴——保健肾与膀胱 / 46

第三章

都说食补养肾，那要吃对才行

黑米——滋阴补肾的佳品 / 48
黑豆——药食两用的补肾食品 / 50
黑芝麻——养肾抗衰老佳品 / 52
山药——菜食两用的补肾上品 / 54
韭菜——温肾行气的“壮阳草” / 56
紫菜——补肾的“海底宝贝” / 58
海带——利尿消肿的长寿菜 / 60
山羊肉——堪比人参的大补之物 / 62
乌鸡——补肝益肾的黑色美食 / 64
猪肾——以肾补肾，专治腰酸腰痛 / 66
鲈鱼——益筋骨、补肝肾 / 68
虾——补肾壮阳的“甘草” / 70
龙眼——滋养脾肾，益气养血 / 72
肉桂——温肾养脾，调理虚汗病症 / 74
樱桃——助肾排毒的“小甜心” / 76
巴戟天——滋补阳气的专家 / 79
板栗——益补肾气的“干果之王” / 80

杜仲——主治肾虚、腰腿痛 / 82
黄芪——补气升阳，养肝壮肾 / 84
骨碎补——补肾强骨 / 86
女贞子——对抗阴虚内热的“狙击手” / 87
桑葚——补肾固精的圣果 / 88
赤小豆——利水除湿、消肿解毒 / 90
冬虫夏草——固精益气补命门 / 92
阿胶——补血益肾的良品 / 93
鹿茸——温肾壮阳的良药 / 94
生地黄——滋阴补肾的首选中药 / 95
锁阳——补阳不伤阴的“不老药” / 96
肉苁蓉——滋肾气，养命门 / 97
鳖甲——退热除蒸的补肾良药 / 99
山茱萸——收敛元气可养神 / 101
金樱子——补肾固精，善治遗尿 / 102
菟丝子——通补肝、肾的“长寿药” / 103
人参——滋阴补肾，益气生血 / 104



沙苑子——补肾固精，调理肝肾两虚 / 105

黄精——养阴补气，主治精血不足 / 106

枸杞子——滋补肝肾，益精明目 / 108

柏子仁——补肾养心，改善记忆力 / 110

五味子——补肾宁心，收敛固涩 / 111

海马——壮阳补肾的名贵中药 / 112

仙茅——补阳温肾的名药 / 113

决明子——益肾明目，润肠通便 / 114



第四章

认真做好几件事，便可肾不虚、人不老

养肾古方，老祖宗留下的补肾疗法 / 116

拉耳肾功，最轻松的补肾法 / 116

贴墙，快速提高肾功能 / 118

叩天钟，固齿养肾的神方 / 118

缩肛，简便又实惠的“回春术” / 120

太极拳，补肾健身法 / 121

五禽戏，补益精、气、神 / 123

八段锦，保肾固精的不传之功法 / 126

简单易行的补肾小动作 / 129

梳头，补肾固齿防白发 / 129

金鸡独立，对付肾虚立竿见影 / 130

踢毽子，儿时的游戏有助肾健康 / 131

爬楼梯，最简便的肾保健法 / 131

打乒乓球，益肾健脑两不误 / 132

慢跑，提高肾功能有效功法 / 134

扎马步，强壮腰肾的绝招 / 134

倒着走路也能养肾 / 135

酉时练习逍遥步，能让老人肾气足 / 136

适合“懒人”的简单养肾法 / 138

热水泡脚，就是最好的养肾方法 / 138

每天晒太阳，轻松把肾养 / 140

睡好觉，就是补肾的良药 / 141

冥想，可敛心神、固肾精 / 143

没事踮踮脚，肾经通畅无烦恼 / 143

第五章

“医”本正经治肾虚，对症病自除

脱发——滋补肾阴让头发乌黑浓密有光泽 / 146

发早白——填补肾精，让黑发源源不断长出来 / 150

耳鸣耳聋——补肾虚，让耳朵聪灵起来 / 153

视力减退——补肾养精，帮助恢复视力 / 155

腰痛——肾精充足，腰脊就强壮有力 / 159

阳痿——益补肾经，重获性能力 / 162

早泄——补肾药膳功效神奇 / 165

男性不育——养血生精最重要 / 168

女性不孕——打通肾经是关键 / 171

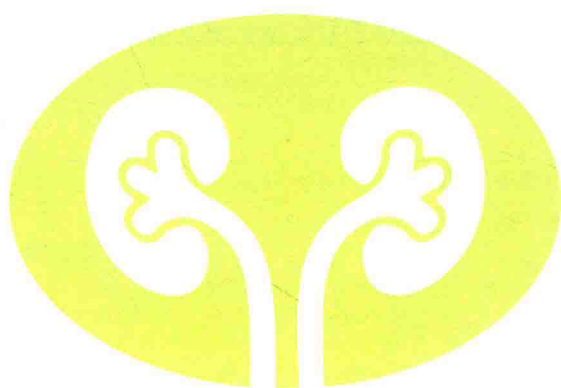
更年期综合征——肾虚是致病根源 / 174

附录 养肾经典中成药 / 178



| 第一章 |

肾，你还好吗？





你肾虚？试试简易自测法

肾虚，多少会有些感觉。但光凭感觉也不行，还是要通过科学的方法才能准确做出判断。肾虚并不可怕，分清情况好好保养就行了。

肾虚自测方法

肾为先天之本，只有肾脏运作正常，其他脏腑才能正常工作。所以，对肾脏负责就是对自己的健康负责。肾虚是一种非常自然的生理现象，在生活中我们也经常听到“十肾九虚”的说法。一般来说，男人40岁以后，女人35岁以后，都会出现肾虚问题。肾虚已经成为人们目前非常关注的一个健康问题，但是如何知道我们的肾是否健康？我们离肾虚还有多远？下面就教大家一些方法，检测一下自己的肾。

肾虚有关问题调研表	
1	是否无缘无故地经常感觉口淡、爱吃味道浓的食物？
2	是否经常感觉神疲乏力，哈欠连连，工作没激情或者力不从心？
3	是否特别怕冷，经常感到手脚冰凉？
4	是否感冒、发热等常见疾病缠身？
5	是否夜间小便多，在正常饮水的情况下一夜小便3次以上？是否小便淋漓，淋漓不尽？
6	是否有耳鸣、腰痛的情况经常发生？
7	是否常有大便干燥、排便困难的情况？
8	是否经常失眠健忘，总是犯困，睡眠质量差，睡眠易惊醒，经常丢三落四？
9	是否性冷淡，对性生活不感兴趣、质量不高，或者男人刚过40岁就没有了晨勃的现象？
10	是否经常脱发？

以上10个问题中，回答是的在后面打√。0个√表明你的身体健康，1~3个√表明需要调养你的肾脏，4个以上表明你已经肾虚了，需要认真调理你的肾脏了。

肾虚需辨证，补肾需注意

1.肾气不足型肾虚。“肾气”，是指肾精所化之气，它反映了肾的功能活动，对人体的生命活动很重要。肾气不足，会引发各种疾病，对身体极为不利。如果出现诸如经常感觉口淡、畏寒肢冷、头晕乏力、气短、气喘、夜间多尿、头晕耳鸣等症，便是由肾气不足导致。这时便要注意补益肾气。

2.肾阳虚型肾虚。肾阳虚，就是肾脏阳气衰竭表现的症候。肾阳又称“元阳”“真阳”，是人体阳气的根本，对各脏腑组织起着温煦、生化的作用。一般来说，肾阳虚常由年老体衰、久病伤阳、房劳伤肾、下元亏虚、命门火衰、肾阳虚损等原因所致，常见表现有：畏寒怕冷、面色黧黑或者苍白、神疲乏力、腹胀腹泻、性欲减退，男子阳痿早泄、遗精滑精，女子宫寒不孕等。如果你身体也出现类似症状，那就要注意补肾壮阳。

3.肾阴虚型肾虚。肾阴虚，即肾水不足，是肾脏阴液不足表现的症候。肾阴又叫“元阴”“真阴”，是人体阴液的根本，对各脏腑组织起着濡润、滋养的作用。肾阴虚会出现类似上火的“热证”。具体来说，有下面一些症状：失眠健忘、头晕耳鸣、口干舌燥、心烦气躁、男子阳强易举、女子经血不足，出现经少、闭经等问题。若出现这些症状，就要补肾滋阴。

“补肾”大有学问，在实际中切记要分清阴阳寒热，不可一味乱补。如果您不能确定该如何进补时，建议您在购买补肾保健品或中成药之前，咨询一下中医师或专业人士，做到有的放矢地治疗。

Tips

► 肾中精气不足的表现

肾精化生元气，可促进人体的生长、发育和生殖，并且推动和调节全身的生理活动功能，是人体生命活动的原动力。如果肾中精气不足，会导致小儿出现生长发育迟缓现象；青年人则表现为生殖器官发育不良，性成熟迟缓；中年人表现为性功能减退或出现早衰；老年人则会表现为衰老得特别快。





为啥养生先要养肾？

肾藏有先天之精，为脏腑阴阳之本，生命之源，故称为先天之本。肾藏精，主生长发育和生殖。肾所藏之精包括先天之精和后天之精。肾精的盛衰，对五脏六腑的功能都有影响。因此，养生的关键就在于养肾。

肾气不外泄，多活30年

正常人有两个肾，位置在人体腰背部脊柱两侧，形状类似于扁豆。从功能上来说，肾脏属于泌尿系统的一部分，负责过滤血液中的杂质，产生尿液等废物，并最终排出体外。大多数人左肾位置比右肾稍高。

中医的“脏腑”概念与人体的实际器官并不完全相同。中医经常提到的肾，并不局限于肾脏本身，还包括更广泛的含义。中医认为，肾属五脏，与水密不可分，和膀胱唇齿相依；肾藏精，主骨生髓，其华在发，也就是说，肾除了和人体水的代谢有关之外，还与身体的生长、发育、繁殖等功能有关。

中医认为，肾脏的主要功能有：

肾藏精，贮藏人体的精气，为生殖、造血、生长发育、免疫防病等提供能量。

肾主水，平衡身体的水液代谢，并通过膀胱排泄尿液。

肾主纳气，协调正常的呼吸活动。

肾主骨生髓，强健筋骨，养脑益智。

肾能促进头发生长，使头发乌黑浓密。

肾气通耳，使听力正常。

肾控制二阴的开合，促进正常的排泄功能。

这些功能都依赖于肾气的充足。肾气是指肾精所化之气，如果肾气长期不足，会引发过早衰老，短期不足会引发各种疾病，需要及时养肾，补充肾气。肾气外泄的情况比较复杂，可以根据生活中的一些表象来做初步判断。

如果一个人口味越来越重，食欲不振以至于需要很大程度的酸、辣、咸等味道调动食欲，很有可能是脾胃功能越来越弱，味觉下降，肾气失所养，运化功能减退的征兆。还有的人整日精神不振、胸无斗志，也有可能是肾气外泄，导致情志萎靡。

身体状态更能反映肾脏的情况。肾气外泄的人经常无故发热，年轻人头发花白，一年四季手脚冰凉，这是因为身体精气外泄，供给生发的力量就少了，精气不足，身体就会出现异常。还有的人睡觉时总出汗（盗汗），这是由于肾气不足、耗伤气阴、阴虚火旺，迫津外泄引起的。

大家对肾气外泄一定要重视，如感觉肾气外泄应及时对生活习惯和身体状态做出相应改变，防止身体进一步恶化，预防疾病乘虚而入。根据中医养生学观点，要有针对性地养护肾脏，可以从以下方面入手：

房事过劳导致的肾气外泄，多因过早婚育、房事过频引起，以致精气虚损，可以适当减少性生活，同时注重食疗滋补。

思虑忧郁导致的肾气外泄，大多已经损伤心脾，以致气血两虚，要注意生活方式的调节，保持心情愉悦，控制自己的脾气；但遇事也不可闷在心里，可多与人交往，与家人和朋友多沟通。

劳累或生活不规律导致的肾气外泄，要注意休息，工作生活要有规律，注意调节自己的身体状态，不要长时间处于兴奋状态，不要熬夜。睡前用热水泡脚，并按摩脚心。

肾主水，饮食要清淡，食物不要过咸，口味重的人可以循序渐进，逐渐适应清淡的食物。多喝水，但不要喝刺激的饮料。泡茶时可以放一些枸杞，有助于补肾。

肾藏精，是生命基本物质的仓库

肾藏精，这是肾的主要生理功能。《黄帝内经·素问》称肾为“封藏之本”，强调肾的藏精作用。由于肾藏先天之精，主生殖，为人体生命之本源，故称肾为“先天之本”。





“肾藏精”有两方面的含义，一是藏“后天之精”，即五脏六腑水谷之精气，维持人体器官的功能，促进机体生长发育，滋养生命；二是藏“先天之精”，即肾的本脏之精，这是生育繁殖的最基本物质，与人的生殖、生长、发育和衰老有关。

肾主藏精，以气为用，肾藏精化为肾气，肾中精气是机体生命活动的根本，是生命基本物质的仓库。肾是五脏的阴阳之本，肾气分阴阳，其中肾阳也称为元阳、真阳、真火，对机体有温煦、兴奋、封藏等作用，可以制约阴寒；肾阴也称为元阴、真阴、真水，对机体有滋润、宁静、濡养等作用，可抑制过度阳热。肾阴和肾阳相辅相成，共同调节全身脏腑的阴阳，协调脏腑的功能和精血、津液的代谢。

在人的一生中，肾中储藏的精气并不是一成不变的，而是随着年龄的增长和身体健康的程度，呈现一定的盛衰变化。健康人的幼年阶段，肾精是逐渐充盛的；至青年阶段，肾精充盈，身体健壮，筋强骨健；中年人的肾精逐渐开始消耗，身体可能会出现各种状况；等到了老年，肾精已经进入衰退阶段，身体衰老，筋骨不灵，牙齿脱落，头发变白稀少，直至肾精枯竭，老态龙钟，油尽灯枯。



人体是一个系统，肾精就像大树的根，给全身供

Tips

▶▶ 什么叫老年病

一般认为，人在60至89岁为老年期，其间所患的与衰老有关的，并且有老年阶段特点的疾病，就叫老年病。

进入老年期，人体功能衰退，与衰老退化变性有关的疾病会随着年龄的增加而增多，比如老年性痴呆、老年性精神病、老年性耳聋、脑动脉硬化以及由此引致的脑卒中等。这类病常在老年期发病，并带有老年人的特征。

给能量。养肾得法，肾精能保持充盈，全身就会枝繁叶茂，身体状态良好；如果个人习惯不好，不注重养生，肾精消耗过快，身体就会出现各种问题。肾精保养及时，甚至可以延缓衰老，预防和治疗各种老年性疾病。

肾主水，调节人体津液代谢

《黄帝内经·素问》说：“肾者水脏，主津液。”这里的水是体内津液的总称。肾主水，肾起着调节人体水液代谢的作用，肾中精气的气化功能对体内津液的输布和排泄、维持体内津液代谢的平衡有极为重要的调节作用。

津液，是机体一切正常水液的总称，不仅包括各脏腑内在液体和分泌物，也包括代谢产物，如尿、汗、泪等。津液主要是水分，同时含有大量的营养物质，是构成人体和维持生命活动的基本物质。津液的功能是润泽浅表的皮毛、肌肉，滋润深部的脏腑，充养骨髓和脑髓，润滑眼、鼻、口等孔窍，滑利关节等。

津液的生成、输布、排泄过程很复杂，涉及多个脏腑，肾主要起到蒸腾气化的作用。津液的生成源于饮食水谷，肾脏的气化作用将有营养作用的部分上升到肺，输布全身，将代谢废物中无营养的部分排泄出来，从膀胱排出尿液，从汗孔排出汗液，维持体液的平衡。

传统中医认为：津液的代谢“其本在肾，其标在肺，其制在脾”。肾在津液的传输中起决定性作用，肾阳是人体阳气之根本，具有蒸腾激发作用，推动各脏腑的功能活动，同时肾本身也参与津液的传输，将清液上传周身、浊液下排尿液。如果肾的气化功能失调，导致津液的输布、排泄失常，就会滋生水饮，或酿生痰浊，人体出现一系列病理变化。具体来讲，就是尿少、尿闭与水肿等排泄障碍的疾病。

水液的输布主要靠肾气的“开”和“阖”完成。“开”是输出和排泄水液，“阖”是指潴留一定量的水液。健康人的肾阴、肾阳是相对平衡的，肾气的开阖也是协调的，尿液排泄正常。如果肾的主水功能失调，肾阴、肾阳功能紊乱，水液代谢就会失衡，人体进而发生水肿等病症。





肾主纳气，摄纳肺所吸入的清气

人体的五脏六腑中，呼吸由肺来主司，但肾具有纳气的作用，呼吸功能的正常与否还与肾密切相关。生活中经常有人因肾虚而致呼吸困难，动则气喘，中医称之为“肾不纳气”。

纳，即“收纳、摄纳”之意。肾可以摄纳肺所吸入的清气，防止呼吸表浅。由肺吸入的“清气”必须下达到肾，由肾来摄纳，才能保持呼吸的平稳，保证体内外气体的正常交换。

中医宝典《类证治裁·喘症》对肾主纳气有精彩的描述，上面写道：

“肺为气之主，肾为气之根，肺主出气，肾主纳气，阴阳相交，呼吸乃和。”从中也可以看出，肾主纳气与肺主气并不矛盾，两者有明显的不同。肾主纳气其实是从闭藏的角度来讲的，这是肾的闭藏作用在呼吸运动上的体现。



肾的纳气功能正常，则呼吸均匀调和。如果肾的纳气功能减退，摄纳无权，则肺气上浮而不能下行，进而出现呼吸表浅、呼吸困难等症状。

由此可见，呼吸方面的疾病，例如气管炎、支气管扩张、哮喘、肺气肿等疾病，仅仅从呼吸系统来治疗是不全面的，需要考虑肾的功能是否出现问题。如果肾功能不正常，肾不纳气，吸入之气不能完全归纳于肾，人体呼吸效率不高，自然会气短、气喘。

有一些常年不愈的慢性咳喘病人，疾病反复，延续多年，病人十分痛苦。有经验的中医会采取“咳嗽发作时以治肺为主、咳嗽缓解时以治肾为主”的策略，一般能收到很好的治疗效果，这就是中医“肾主纳气”理论的实际应用。