



一书在手○养生保健○健康无忧

养生必养肾 大全

谢文英 编著

饮食、药膳、运动、按摩、作息，全方位养肾护肾，延年益寿

肾为先天之本，是我们身体的“老本”。肾足则人体健康、延年益寿；肾虚则百病丛生、短命早衰。养肾是我们身体健康的根基。本书脉络清晰、内容翔实、方法实用，是您居家养生的最佳指南。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



中国家庭必备的养生保健工具书

内容全面 方法实用 体例简明 随查随用

肾虚肾亏百病皆生，养肾护肾活力长存

俗话说得好，养生肾为本。中医认为，肾为先天之本，是我们身体的“老本”。肾足则人体健康、延年益寿；肾虚则百病丛生、短命早衰。养好肾是我们身体健康的根本。

肾既是人重要的排毒器官，又与五脏六腑及骨、髓、耳等器官的功能密切相关，在人体内发挥着多重作用。肾一旦受到损伤，甚至可能危及生命，对于肾病必须注意养护，早发现、早治疗。那么，日常生活中该如何养肾护肾呢？如果肾虚了，又该怎么办呢？为了让各位读者远离“补肾就是壮阳”“女人不需要补肾”等诸多养肾补肾误区，用正确的方法养足肾气，强身健体、抗衰延年，我们结合传统的中医养生理论和现代的养生方法精心编写了这本书。书中详细介绍了食物养肾、经穴养肾、运动养肾、房事养肾和肾病防治与调理的具体方案，并根据不同的肾虚分型，介绍了传统的补益肾虚中药的特性以及药方、药酒、药茶的做法和用法。在饮食上也特别针对肾阳虚、肾阴虚、肾气虚、肾精虚等不同的肾虚类型群体，推出对症滋补膳食。另外，书中还为您提供了一系列有利于补肾的健康运动及独具中医特色的方剂、按摩、针灸、敷贴等方法，使您能内外同治、表里兼施地补肾调理。

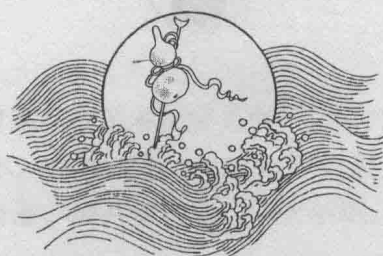
本书图文并茂，内容丰富，通俗易懂，方法实用，从生活的方方面面为您提供了切实可行的保健方法，集防治、治疗、诊测、保健于一体，是普通百姓日常养生保健不可缺少的指导用书。

ISBN 978-7-5308-8476-8



9 787530 884768

定价：59.80元



养生必养肾

大全

谢文英 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

养心必养智 全大

图书在版编目 (CIP) 数据

养生必养肾大全 / 谢文英编著. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.11 (2015.3 重印)

ISBN 978-7-5308-8476-8

I . ① 养… II . ① 谢… III . ① 补肾—基本知识 IV . ① R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 267069 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京一鑫印务有限责任公司印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 44 字数 810 000

2015 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

定价: 59.80 元

国家出版基金项目

天津出版传媒集团



养肾对于中国人而言，可是一件了不得的大事，不论男女，都把养肾作为养生的重点。老话说得好，养生肾为本。中医认为，肾为先天之本，是我们身体的“老本”。肾足则人体健康、延年益寿；肾虚，则百病丛生、短命早衰。因此，养肾是我们身体健康的根本。

肾既是人重要的排毒器官，又与五脏六腑及骨、髓、耳等器官的功能密切相关，在人体内发挥着多重作用。它每时每刻都在清除血液中多余的水分和废物，把它们排到尿中，再把清洁的血液送回身体中；还可以分泌出各种激素，从而维持我们的生命活动。肾脏是很娇嫩的器官，一旦受到损伤，甚至可能危及生命，因此对于肾病必须注意养护，早发现、早治疗。

人的生、老、病、死与体内的肾气密切相关。随着肾气由强而弱，再由盛转而衰，由衰而亡，人生将经历生、长、壮、老、死的自然过程。当我们年老之后，肾的精气衰弱，生殖能力随之减退，形体也日渐衰老。日常的生活中，养肾护肾是生命中的重中之重。那么，怎么养肾呢？养肾的根本是要保证肾阴、肾阳的充足与平衡，一旦肾阴或肾阳不足，也就是肾虚了，就会累及全身，健康就出问题了。这正是中医所说的“肾虚乃百病之源”。

由此可见，肾对人的生命过程起着主宰性的作用，养肾是我们养生的根本。但在现实生活中，人们养肾护肾的意识相对薄弱，人们总是认为肾虚离自己很遥远。其实，现代人肾虚病发率是很高的。现代人处于一种高压力的生存状态，以往那种日出而作日落而息的遵循自然规律的生活习惯已被打破，取而代之的是紧张、无规律的工作和生活。在高度精神压力状态下工作和生活，许多人出现记忆力下降、注意力不集中、精力不足、工作效率降低、情绪不佳且常难以自控、头晕、易怒、烦躁、焦虑、抑郁等症状。男性出现了性欲降低、阳痿、早泄、遗精、滑精等；女性则出现卵巢早衰、闭经、月经不调、性欲减退、不孕、容颜早衰（眼袋，黑眼圈，肤色晦暗无光泽，肤质粗糙、干燥，出现皱纹、色斑）等。这些症状的出现，说明你已经开始肾虚了。加之周围自然环境受到污染和破坏，肾脏就更容易出现问题，出现肾阴虚。所以，补肾养肾成为我们呵护身体健康的重中之重。

那么，日常生活中该如何养肾护肾呢？如果肾虚了，又该怎么办呢？肾病缠身如何调治呢？为了让各位读者远离“补肾就是壮阳”“女人不需要补肾”等诸多养肾补肾误区，用正确的方法养足肾气、强身健体、抗衰延年，我们结合传统的中医养生理论和现代的养生方法，精心编写了这本适合普通百姓使用的《养生必养肾大全》。书中从中医养肾的角度说明肾对人体的重要作用及肾虚的原因，详细介绍了食物养肾、经穴养肾、运动养肾、房事养肾和肾病防治与调理的具体方案，以达到养生防病、养肾强身的目的。根



据不同的肾虚分型，介绍了传统的补益肾虚的中药的特性以及药方、药酒、药茶的做法和用法。在饮食上也特别针对肾阳虚、肾阴虚、肾气虚、肾精虚等不同的肾虚类型群体，推出对症滋补膳食。

另外，书中还列举出一系列有利于补肾的健康运动项目供您选择。对于一些常见肾虚证，提供了独具中医特色的方剂、药膳、按摩、针灸、敷贴等方法来进行内外同治，表里兼施的补肾调理。本书图文并茂，内容丰富，通俗易懂，方法实用，从生活的方方面面为您提供切实可行的保健方法，集防治、治疗、诊测、保健于一体，是普通百姓日常养生保健不可缺少的指导用书。

健康是一切幸福与财富的源头，愿大家都能掌握养肾的精髓，每天养生，健康长寿。





第一篇 肾是身体的“米缸”，养生必养肾

第一章 肾对生命的意义 2

肾是生命基本物质的“天下粮仓”	2
肾是衡量“性福”指数的标尺	3
肾决定着身高与身体强壮程度	3
肾是健脑益智的基石	4
肾主骨，肾有疾则骨必痛	5
肾是维持酸碱平衡的天秤	5
肾对人体血压起着调节作用	6
肾藏气血精津，调养五脏六腑	7
肾主一身阴阳	8
肾经通遍全身，有利于身心健康	8

第二章 肾好，身体就棒 10

人体的活力取决于肾	10
生命初始肾气旺，男孩的一生都旺	10
男人小便不利和气不顺都是因为肾	11
肾好，皮肤就会光滑紧致	12
亚健康的根源是肾虚	13
温补肾阳可改善男人夜间多尿	14
弓腰驼背多是肾精多亏惹的祸	15
肾阳充足女人才能健康美丽	16
肾强，“性”能力就棒	17
“自然”之法增补肾阳	18
关照情绪，养肾需修心	19
肾阳调养需从保养好大小肠做起	19
要想肾脏好，脊背常保暖	20

第 三 篇 养还是补 —— 关于养肾、补肾的须知

第三章 养肾先要了解肾虚 22

肾阳虚——总是畏寒怕冷	22
肾阴虚——肝火、心火旺盛	23

肾气不固——二便、精液、白带、月经有异常	23
肾精不足——生长发育不好、抵抗能力下降	24
肾功能失常——影响生殖功能	25
肾不纳气——影响人体正常呼吸	26

第四章 肾虚，身体出现异常信号 28

畏寒肢冷，应考虑肾虚的可能	28
足跟痛，足跟时常疼痛多半是肾虚	29
胫骨酸痛，可能是肾虚惹的祸	30
股阴痛，很可能是肾虚	30
看舌头，舌头是肾脏的“窗户”	31
看眼神，两眼呆滞、动作迟缓多肾虚	32
肾脏好不好，看看眉毛早知道	32
看面色，青、黑、红当心久病肾虚	33
看耳朵，耳轮焦黑应考虑肾虚的可能	33
看牙齿，牙齿松动有可能是肾虚	34
观察小指，关联心肾	35
捏二阴，阴囊松弛多是肾气不足	36
口咸，有可能是肾虚	36
打哈欠，可能是肾气不足	37
打喷嚏，可能是肾虚了	38
唾液异常，小心肾虚“袭击”	38
喜暖畏寒，往往肾气虚弱	39
长期便秘，有可能是肾虚	40
频繁起夜，多是肾虚造成	41
气短、气喘，可能是肾不纳气	42
耳鸣、耳背，有可能为肾精不足所致	42
八岁了还尿床，多是肾气不足	43
脱发，可能是肾虚的原因	43
须发早白，肾精不足的表现	44
泄泻，很有可能是肾虚	45
焦虑抑郁，应考虑是否肾虚在作怪	45
“六淫”近身，外在环境伤肾的根源	46

第五章 什么样的人容易肾虚 48

先天不足，肾亏本之源	48
饮食不节，造成肾损伤	48
劳逸失当，不合理作息伤肾	49
七情过激，多变情绪不利于肾脏	51
长期熬夜，肾病“夜袭”	51
纵性恣行，损伤肾气不容忽视	52
滥用药物，护肾要谨遵医嘱	53
长期憋尿，易患肾病	54
久在家中坐，小心肾虚来敲门	54
抽烟酗酒，不良嗜好引起肾虚	55

第三篇 调达五脏来养肾：五脏和谐通达肾脏常青

第六章 肝肾同源：养肝就是养肾 58

肝主筋而连阴器，伤肝必伤性	58
肝肾气亏易阳痿，可用雌鸽木耳汤	59
肝肾同调，过欲不可强的性福生活	60
肝肾阴虚吃什么补	60
鲍鱼壳滋补肝肾的效果不逊	61
瘦肉炖灵芝对付肝肾不足有两下子	61
滋补肝肾，多吃酸性食物	62
肝气不通，用陈皮调理	63
排肝毒，黑豆甘草茶最管用	64
酒后护肝养肾有绝招	64
烟瘾者的护肝法宝	65
消烦解躁，养护肝肾有新法	66
夜猫子的护肝卫肾良方	67

第七章 心肾相交：养好心才能抗衰延年 69

要想心肾健康：子时不失眠，午时要小睡	69
心无肾水则火炽，清热降火有办法	70
要想心肾常相济，平时饮食要注意	70
养心护肾，山药赤豆来帮忙	71
五品养心粥，最益心养气	72
每天四杯红茶，可暖心、温阳、利尿	72
郁闷、烦躁，去心火苦瓜是味良药	73
冥想，安心定神养肾气	73
手心搓脚心，最好的心肾相交养生法	74
刺激神门可养神	75
夏季调养心肾，防暑更要防贪凉	76
补足心血，按揉心俞穴就管用	78

第八章 脾肾相济：二脏安和，则百病不生 79

脾肾两虚者，常年多跑步	79
霜降时节，调脾养肾最关键	80
红参北芪炖乳鸽是脾肾两虚的克星	80
白术猪肚粥，缓解脾肾过劳	81
脾胃不好，可以喝一喝补中益气汤	82
多吃花生，健脾益肾的好方法	82
蜂蜜最能补中益气	83
常吃甘蓝，暖脾祛湿效果好	84
祛脾湿，多吃芳香、苦寒及清淡的食物	85

第九章 肺肾相生：“母子”和谐相处身体才会安康 86

肺肾阴液相互滋养，称为“金水相生”	86
-------------------------	----

肺为气之主，肾为气之根——补肺气可养肾	87
呼吸越浅，肾衰越近	88
过食油腻食物，肺气肃降无力易肾虚	89
虫草鹅，颐养肺腑的宝物	89
养肺，帮你在一呼一吸中增补肾阳	90

第四篇 怎样吃最养肾：吃对了，肾就能为我们的生活铸就活力

第十章 逢黑必补——黑色食物好养肾

黑芝麻，养肾的“上品仙药”	94
黑木耳，补肾止血益气	95
黑枣，补肾固精的“营养仓库”	95
让黑豆“疼爱”你的肾	96
黑米，滋阴补肾，米中“黑珍珠”	96
紫米，补肾益气的民间“药谷”	97
香菇，补肾的不二“山珍”	98
紫菜，来自海洋的补肾佳品	99
乌鸡，滋补肾脏的“黑心宝贝”	100
桑葚，保健护肾的“民间圣果”	101
多吃发菜，让肾脏早日“发财”	102
黑鱼，肾虚患者的盘中大餐	103

第十一章 肾虚寒，多吃补虚祛寒的食物

多吃温暖的食物，补足肾气	106
“五型人”补肾食疗法则	107
补虚损、益肾气的食养方	109
山药焖蟹，祛肾寒的佳肴	109
胶筋煲海马，更能补肾阳	110
羊肉鲜虾豆腐汤，补肾鸳鸯配	110
熟地当归羊肉汤，益肾补衰的佳肴	111
韭菜炒蜆肉，阴阳搭配最补肾	112
海马童子鸡——调补肾阳虚的妙招	112
“葫芦精”，健脾益肾的宝物	113
湿热者，补肾要利水祛湿	114
冬季养肾防寒常食八宝饭	115
最能补肾壮阳的是植物的种子	116

第十二章 随处可见的养肾食物荟萃

“肾宝”——栗子	117
补肾润燥——松子	117
补肾的绝佳健康品——红豆	118
补肾益肝的“东方神草”——枸杞	118
益肾固精的上好偏方——莲子	119
补肾益精——山药	120

补肾乌发的双宝——何首乌	121
水中的补肾黄金——海带	121
补阳之上上品——甲鱼	122
壮阳补肾的“鱼类软黄金”——鳗鱼	122
肾阳亏者的福音——虾	123
水中补肾珍品——海参	124
补肾能手——海狗鞭	124
冬季温补肾脏能手——鲫鱼	125
补肾神品——雀肉	125
肾寒之人的补养品——黄鳝	126
益肾健胃的“老寿星”——龟肉	127
温补肾阳的“棉被”——狗肉	127
补肾壮阳助性的“爱情鸟”——鹌鹑	128
肾阴虚的大补之物——猪肉	129
补肾壮阳不比人参差——韭菜子	129
绵软甜香的补肾佳品——南瓜	130
可入药的蔬菜——丝瓜	131
富含氨基酸的野菜——荠菜	131
味美益肾——荔枝	132
护肾利尿——冬瓜	132
升阳暖胃通肾之品——香椿	133
男人的补肾佳品——西红柿	134
温暖肾阳的高手——茴香	134
无与伦比的补肾佳品——龙眼肉	135

第十三章 补气益肾的中药膳

复元粥	136
九仙糕	136
枸杞海参猪肉饼	136
参归羊肉汤	137
杞鞭壮阳汤	137
首乌桑葚龟肉汤	137
虫草乌鸡	138
元宫生地黄鸡	138
鹿茸枸杞猪腰汤	138
黄豆焖狗鞭	139
牛肾粥	139
补肾强肾膏	139

第十四章 滋补肾阴肾阳的药酒

九香虫酒	140
灵芝人参果杞酒	140
桂圆首乌补肾酒	140
鹿茸山药酒	141
菊杞调元酒	141

杞圆酒	141
海马酒	142
抗衰仙凤酒	142
锁阳韭菜子酒	142
二仙酒	142
固精酒	143
天冬酒	143
五加皮酒	143

第十五章 不可不知的伤肾食物 145

频繁吃火锅容易伤肾	145
进食快餐也伤肾	145
肾病患者如何吃糕点	146
男性补肾少吃动物肾脏	146
空腹喝茶易伤肾	147
咖啡过量容易造成肾结石	147
饮料也会伤肾	148
喝凉茶易致肾虚	148
饮食过咸会伤肾	149
补充蔬果不当会伤肾	149
酒后饮茶伤肾脏	150
动物鞭补肾要多注意	150

第五篇 经穴补肾，长在身体里的养肾妙药

第十六章 肾经，开在身体的养肾大药 152

涌泉穴，肾精充足的“长寿大穴”	152
太溪穴，长在身体里的“壮阳药”	153
复溜穴，保证肾脏安康	154
照海穴，通调三焦的强肾降火穴	154
阴谷穴，缓解肾虚多汗症	155
筑宾穴，排毒养肾的大穴	156
大钟穴，治疗恐惧症最有效	156
然谷穴，专治肾精气不足	157
水泉穴，让肾脏受益无穷的要穴	157
俞府穴，调动肾经的气血	158

第十七章 肾经以外的养肾大穴 159

关元穴，活跃肾气守真元	159
肾俞穴，人体肾气输注之处	160
命门穴，强腰壮阳，掌握生命“门户”	160
腰阳关，治疗夜尿多的补肾穴	161
尺泽穴，最好的补肾穴	161
气海穴，平衡阴阳养生穴	162



腰背委中求，护腰就是在养肾	162
腰眼穴，强腰健肾增活力	163
腰奇穴，通络止痛，强腰补肾	163
肠风穴，可治疗腰痛	164
三阴交，主治遗精、阳痿	164
阴陵泉，冬季的补肾精穴	164
至阳穴，补肾阳的最佳地点	165
会阳穴，疏通带脉、强壮腰脊	166
三大组合穴，防治肾阳虚	166
百会穴，升阳固脱、振奋阳气	167

第十八章 身体部位按摩也是补肾大法 168

推拿治疗肾虚的基本手法	168
按摩大脑能补肾	169
梳头补肾按摩法	170
擦背补肾效果好	170
女性按摩补肾法	171
按摩腰椎治疗肾虚	172
按摩下腹部治疗肾虚	172
老年人肾虚如何按摩	173

第十九章 其他中医理疗护肾法 174

艾灸护肾的方法	174
灸督脉，让男人肾气十足	175
肾虚腰腿痛时如何拔罐治疗	176
刮痧治肾病好处多	176
药浴熏蒸可护肾	177
针灸治疗肾虚	177
火疗治疗肾虚效果显著	178

第六篇 养肾小功法：一学就会，一用就灵的强肾方

第二十章 养肾纠虚运动，简便易行的健肾动作 180

有益肾脏的运动疗法	180
踢毽子，儿时的游戏有助肾健康	180
慢跑，提高肾脏功能有奇功	181
走猫步，增强肾功能的法宝	181
力量蹲，可保护肾脏健康	182
强壮腰肾常扎马步	183
体侧运动，健肾补肾法	183
利用小区里的健身器材来补肾	184
仰卧起坐运动补肾虚	184
排毒养肾，不妨来试试瑜伽	185
最简易的养肾小秘法	186

进入老年期，养肾活血防衰老的秘方	187
------------------------	-----

第二十一章 养肾老偏方，祖传下来的补肾功法 188

拉耳益肾功，每天 5 分钟健肾也轻松	188
壮腰功，壮腰健肾的“古老运动”	189
健足弓，健肾之道始于足下	191
贴墙功，贯通督脉，快速提高肾功能	192
太极拳补肾健身法	192
五禽戏，补益精、气、神	193
八段锦，保肾固精的不传之功	194
强筋补肾的易筋经	197
“摇山晃海，内提谷道”，养肾的好方法	198
下午五六点练点护肾功	198
酉时逍遥步，肾气才充足	199
男性强肾秘法——“兜肾囊”	199
“抖抖肾”，最有效的瞬间	200
缩肛，最“经济实惠”的护肾壮阳运动	201
叩齿咽津液，随时随地可以健脾强肾	201
“鸣天鼓”，缓解肾虚耳鸣、耳聋	202
补肾固齿“吹”字诀	202
补肾，要多练吐故纳新功	204

第二十二章 最适合“大忙人”的简易养肾功 205

金鸡独立，对付肾虚立竿见影	205
梳头养肾术，补肾固齿防白发	205
热水泡脚，就是最好的养肾方式	206
每天晒太阳，胜似喝参汤	207
敛心神，固肾精，就学打坐	208
拍打法——补肾益阳，缓解腰痛	209
学动物爬行，让肾气充盈	209
光脚走路，保持肾脏健康	210
脚尖轻轻踮一踮，助性强肾一起来	210
倒着走路也能养肾	211
办公桌前的补肾健身操	212

第七篇 中药养肾，肾虚之人不可不用的补肾良药

第二十三章 阴阳两虚，中药补肾要对症 214

龟鹿二仙膏，温肾益精	214
金匱肾气丸，双补肾阴和肾阳虚	214

第二十四章 药补肾阳虚，壮阳作用不同凡响 216

肉桂，可以大补命门之火	216
鹿茸，温肾壮阳的东北三宝之一	217

仙茅，温肾阳，壮筋骨之专药	218
肉苁蓉，滋肾气，养命门	219
杜仲，善治肾虚、腰腿疼痛的良药	220
淫羊藿，补命门，益精气	221
巴戟天，中药中的壮阳专家	222
菟丝子，补肾阳，坚筋骨	223
海狗肾，雄性大力神	224
锁阳，阴阳双补的“不老药”	226

第二十五章 药补肾阴虚，滋阴降火补肾的常用名药 227

生地黄，滋阴补肾的首选药品	227
玄参，滋阴降火的护肾“君药”	228
石斛，滋阴清热，美容养颜	229
女贞子，治疗阴虚内热的良药	230
黄精，补肾益寿的滋补良药	231
鳖甲，退热除蒸的补肾良药	232
怀牛膝，健肾强体	233

第二十六章 固肾气、填肾精的中草药 234

山茱萸，收敛元气可养神	234
金樱子，补肾固精，善治遗尿	235
沙苑子，养肝明目、补肾益精之品	236

第二十七章 鼎鼎大名的补肾中成药 237

六味地黄丸，滋阴补肾的中成药	237
杞菊地黄丸，治疗肝肾阴虚	238
归芍地黄丸，填精益血，养血柔肝	238
知柏地黄丸，滋阴清火效果好	239
桂附地黄丸，温补肾阳的专剂	239
济生肾气丸，温肾利水口碑好	240
麦味地黄丸，滋补肺肾常用方	241
左归丸，补肾阴第一方	242
右归丸，阴中求阳之品	242
五子衍宗丸——古今种子第一方	243
锁阳固精丸——温肾固阳效果好	244
金锁固精丸——专为肾虚滑精者设	245
水陆二仙丹——补肾涩精有奇效	245
七宝美髯丹——补肝肾，美须发	246
河车大造丸——滋肾阴，补元气	246
人参鹿茸丸——补气、补血、补肾、益精	247
大补阴丸——滋阴降火	248

第二十八章 损肾药物大搜索 249

大剂量服用阿司匹林易伤肾	249
--------------------	-----

抗生素最易引起肾损伤	250
过量服用维生素影响肾脏	250
利尿药损害肾	252
中药也有肾损害	252
肾移植患者慎用环孢霉素	253
止痛药可引起肾脏疾病	253
肾病患者慎用保健品	254

第八篇 房事养肾，既能成全性福还能养肾

第二十九章 节欲固本，肾脏才健康

性养生，保肾精就是养肾保命	256
养肾必养性，春夏秋冬各不同	257
小便时咬紧牙槽，肾气就不外泄	258
滋阴补肾，肾水充足精力旺	259
控制性生活，减少对元精的损耗	260
不良习惯影响性生活的质量	260
补肾固本不是男人的专利	261
早泄男人补肾，要分清是哪种肾虚引起	262
吃壮阳药难以固本，只能损害肾脏	263
性欲不可纵，健康无价宝	265
房事要注意背部保暖，肾脏就永远无忧	266
更年期的女性养肾，也应保持性生活	266

第三十章 “性福”一生的强肾方案

性生活可以促进健康	268
保肾也要性生活	269
男人补肾壮阳多吃姜	270
韭菜炒羊肝，振奋性强壮药	271
房事后的三种补肾汤品	272
雪莲鸡汤，助你重拾性致	273
常吃水中物，补肾又壮阳	274
男人多喝壮阳补精酒	275
铁裆功，性保健的“武林绝学”	275
保护肝肾两经，从根本上提高男子的性能力	276
性欲减退，情绪也是小偏方	277
女子性冷淡的罪魁祸首是肾阳虚衰	277

第三十一章 补肾提升性能力，优生优育才能有保证

肾不好的男人该为优生优育做什么	279
肾阴虚患者想优生如何滋补肾阴	280
精子畸形，枸杞来帮忙	281
人参鸡粥，温和补养生殖系统	282
蒸碗蛋羹培育好精子	283
大葱炒蛋，温肾补阳促生育	284

蝗虫和大蒜，助阳生精促生育	284
补肾强肾，不孕女性成功受孕	285
大龄女子补好肾，轻松做好优生	286
“四八”男人肾精最充足，补好肾宜生育	287
男人精子虚弱，注意脾肾的问题	288

第三十二章 性生活中，不可忽视的培补肾气小细节 290

千万要远离五更色	290
淫念也能伤肾损健康	291
饮酒助“性”不可取	292
房事前勿多喝咖啡	292
性生活后别喝冷饮	293
男人性冷淡怎么办	294
拒绝失眠，睡出女性性魅力	295
久坐的男人如何做好性功能保健	296
不宜过性生活的危险时刻	297
健康人生远离“伟哥”	298
重复性生活危害大	298
男性“不应期”的调理	299
忍精不射严重危害男人健康	299

第九篇 肾病乘“虚”而入，家庭调养有良方

第三十三章 慢性肾炎的家庭调养 302

补泄理肾汤，治慢性肾炎的独家秘方	302
清心莲子饮，消灭肾小球肾炎的生力军	303
以食利尿消肿，肾炎患者的出路	304
为肾盂肾炎患者开出的食疗单	305
治疗紫癜性肾炎，应以食疗为主	306
治疗狼疮性肾炎，饮食需注意	307
肾功能综合征的食补方法	308
高血压肾病的食补偏方	309
隐匿性肾炎的食补秘方	311
肾炎，针灸、按摩辅助治疗	312

第三十四章 肾结石的家庭调养 314

治疗肾结石，就找消坚排石汤	314
及时补充水分，不给肾结石可乘之机	315
调整饮食，拒绝“石”从口入	316
西瓜能够助您顺利“排石”	317
家庭治疗肾结石的良方	318

第三十五章 肾衰竭的家庭调养 321

生姜饮，缓解慢性肾功能衰退的良方	321
脾肾双补方，可缓解慢性肾衰竭	322