

〔养生肾为本〕
〔养肾食为先〕

吃， 最养肾

CHI,
ZUI YANG SHEN

王世东 著

男人养好肾，
才能百病阳刚，女
人养好肾，才能健康深
老，老人养好肾，才能健康
长寿，小孩养好肾，才能身体
强壮不生疾。



集药补和食补于一体，既养肾，又养命

一日三餐，让你把透支的肾补回来，让肾年轻20岁

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

王世东 北京中医药大学东直门医院
肾病内分泌科二区主任



养生堂食谱

王世东 著

吃
CHI,
ZUI YANG SHEN
最养肾



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃, 最养肾/王世东著. —杭州: 浙江科学技术出版社,
2015.6

ISBN 978-7-5341-6595-5

I. ①吃… II. ①王… III. ①补肾—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第078611号

吃, 最养肾

 王世东 著

责任编辑: 王巧玲

责任校对: 张 特

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 徐艳硕

特约美编: 吴金周

封面设计: 罗 雷


版式设计: 吴金周

出版发行: 浙江科学技术出版社

地 址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 12

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-6595-5

定 价: 32.80元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前言

经常会听到身边有人说：“总觉得累，腰酸疼”，“我手脚冰冷”，“一把一把地掉头发”，“年纪轻轻就长白发”，“黑眼圈、脸色暗，老得快”……“哎，大概是肾虚，得补补肾了”。

的确，肾虚了就要补，但是补肾可不是吃六味地黄丸那么简单。补肾的时候首先需要辨明是肾阴虚还是肾阳虚。如果用反了，比如肾阴虚的病人吃了补肾阳虚的药，反而症状会加重，如周身发热、头晕脑涨、耳痛咽肿等。分辨这两种肾虚症状，主要抓住“寒”与“热”两点：肾阳虚的症状为腰酸冷痛、四肢发冷、畏寒，甚至还有水肿，为“寒”的症状，这是因阳虚导致的虚寒；肾阴虚的症状为“热”，主要有腰酸、燥热、五心烦热、盗汗、虚汗、头晕、耳鸣等，这是因阴虚导致的虚热，不同于实热上火之证的热。一般来说，入秋之后，如果肾虚的人士仍怕热，那么就可能是肾阴虚，而非肾阳虚。

本书结合男女生理的不同特点，有针对性地提出了具体的补肾方案。翻看本书，读者就会发现补肾是件轻松简单的小事，23种最普通的家常食材就能滋养肾气，让你轻松吃出健康与活力；10味在药房中就能买到的廉价中药能治疗肾虚引起的多种常见症状，让人从此远离肾虚的困扰。

养肾还需因时制宜，根据春、夏、秋、冬四季变化，采取合理的补养肾脏的方案。另外，书中还针对肾虚的不同症状以及常见的肾脏疾病提出了解决方案，深入浅出，贴近生活，易学易用，即使复杂难懂的辨证分型也可以一看就懂，让你吃得明白、补得放心、养得健康。从“病根儿”入手，让食疗食补更有针对性，轻松科学补肾。



CONTENTS 目录

肾不好早衰老，你离肾虚有多远 / 8

养生肾为本，养肾食为先 / 14



Part 1

选对食物做三餐，把肾洗得很干净

小米 滋养肾气，健脾胃 / 26

黑芝麻 补肝肾，润五脏 / 28

黑豆 养肾补虚，润肤排毒 / 30

豇豆 健脾补肾，利尿除湿 / 32

土豆 健脾益气，补充体力 / 34

山药 滋肾益精，健体排毒 / 38

南瓜 消除致癌物质，增强肝肾功能 / 40

韭菜 补肾补阳，增强脾胃之气 / 42

胡萝卜 滋补肝肾，明目抗癌 / 44

香菇 补肾健脾，保证肾脏正常代谢 / 46

- 羊肉 益肾壮阳，暖胃祛寒 / 48
- 猪肉 补肾养血，滋阴润燥 / 50
- 猪肾 滋补肾虚，强腰益气 / 52
- 鸭肉 补肾利尿，养胃生津 / 54
- 乌鸡 养阴益肾，清热补肝 / 56
- 海带 利尿消肿，防寒壮阳 / 58
- 紫菜 补肾养心，提高身体免疫力 / 60
- 海参 滋肾益精 / 62
- 牡蛎 缓解遗精症状 / 64
- 枸杞子 生精补肾，养肝明目 / 66
- 核桃 补肾固精，提高肾功能 / 68
- 板栗 治肾虚，通肾气 / 70
- 莲子 滋养补虚，止遗涩精 / 72



Part 2

药到病自除，10味中药助你肾好人不老

- 茯苓 健脾养肾，利水消肿 / 76
- 人参 补气养身，提高性功能 / 78
- 燕窝 壮阳益气，添精补髓 / 80
- 阿胶 滋阴润燥，缓解肾气不足 / 82
- 芡实 固肾涩精，补脾止泄 / 84

肉桂 温肾助阳 / 86

鹿茸 温肾壮阳的专药 / 88

柏子仁 补肾养心，改善记忆力 / 90

五味子 补肾宁心，收敛固涩 / 92

生地黄 滋阴补肾的首选药品 / 94



Part 3

人人都需要的养肾方，这样吃最有效

男人养好肾，筋骨强壮重拾信心 / 98

女人肾好不显老，看着就年轻 / 102

老年人健肾能长寿，轻轻松松活百岁 / 106

宝宝肾强不生病 / 110



Part 4

春夏秋冬这样吃，补肾固元、健康长寿

春季饮食 宜清淡，肾水不亏，肝木方旺 / 114

夏季饮食 宜清补，肾脏方能不空虚 / 118

秋季饮食 宜滋阴，秋燥才能不来找 / 122

冬季饮食 宜养阳，补足肾气不怕寒冷 / 126



Part 5

对症补肾虚，不进药房进厨房

养肾壮阳 让“性”福更持久 / 130

滋阴补肾 精神矍铄睡眠好 / 134

养肾益精 身体健朗，祛病延年 / 138

补肾益气 气血充足面色润 / 142

补肾壮腰 强健肌肉，强壮筋骨 / 146

补肾起痿 重拾男人信心 / 150

补肾止遗 固守元气强精神 / 154

养肾乌发 靓丽黑发人人美 / 158

养肾利水 消水去肿 / 162

养肾纳气平喘 呼吸通畅不咳嗽 / 166

养肾定眩 补脑兴阳，增精益髓 / 170

补肾聪耳 耳聪神清，明目怡神 / 174



Part 6

病在家中养，常见肾病食疗调养方

泌尿系统感染 / 180

急性肾炎 / 184

慢性肾炎 / 186

特别提示：在食用书中介绍的食疗方之前，必须到医院进行诊断，并在医生指导下使用。

养生堂食谱

王世东 著

吃
CHI,
ZUI YANG SHEN
最养肾



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃, 最养肾/王世东著. —杭州: 浙江科学技术出版社,
2015.6

ISBN 978-7-5341-6595-5

I. ①吃… II. ①王… III. ①补肾—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第078611号

吃, 最养肾



王世东 著

责任编辑: 王巧玲

责任校对: 张 特

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 徐艳硕

特约美编: 吴金周

封面设计: 罗 雷


版式设计: 吴金周

出版发行: 浙江科学技术出版社

地 址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 12

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-6595-5

定 价: 32.80元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前言

经常会听到身边有人说：“总觉得累，腰酸疼”，“我手脚冰冷”，“一把一把地掉头发”，“年纪轻轻就长白发”，“黑眼圈、脸色暗，老得快”……“哎，大概是肾虚，得补补肾了”。

的确，肾虚了就要补，但是补肾可不是吃六味地黄丸那么简单。补肾的时候首先需要辨别是肾阴虚还是肾阳虚。如果用反了，比如肾阴虚的病人吃了补肾阳虚的药，反而症状会加重，如周身发热、头晕脑胀、耳痛咽肿等。分辨这两种肾虚症状，主要抓住“寒”与“热”两点：肾阳虚的症状为腰酸冷痛、四肢发冷、畏寒，甚至还有水肿，为“寒”的症状，这是因阳虚导致的虚寒；肾阴虚的症状为“热”，主要有腰酸、燥热、五心烦热、盗汗、虚汗、头晕、耳鸣等，这是因阴虚导致的虚热，不同于实热上火之证的热。一般来说，入秋之后，如果肾虚的人士仍怕热，那么就可能是肾阴虚，而非肾阳虚。

本书结合男女生理的不同特点，有针对性地提出了具体的补肾方案。翻看本书，读者就会发现补肾是件轻松简单的小事，23种最普通的家常食材就能滋养肾气，让你轻松吃出健康与活力；10味在药房中就能买到的廉价中药能治疗肾虚引起的多种常见症状，让人从此远离肾虚的困扰。

养肾还需因时制宜，根据春、夏、秋、冬四季变化，采取合理的补养肾脏的方案。另外，书中还针对肾虚的不同症状以及常见的肾脏疾病提出了解决方案，深入浅出，贴近生活，易学易用，即使复杂难懂的辨证分型也可以一看就懂，让你吃得明白、补得放心、养得健康。从“病根儿”入手，让食疗食补更有针对性，轻松科学补肾。



CONTENTS 目录

肾不好早衰老，你离肾虚有多远 / 8

养生肾为本，养肾食为先 / 14



Part 1

选对食物做三餐，把肾洗得很干净

小米 滋养肾气，健脾胃 / 26

黑芝麻 补肝肾，润五脏 / 28

黑豆 养肾补虚，润肤排毒 / 30

豇豆 健脾补肾，利尿除湿 / 32

土豆 健脾益气，补充体力 / 34

山药 滋肾益精，健体排毒 / 38

南瓜 消除致癌物质，增强肝肾功能 / 40

韭菜 补肾补阳，增强脾胃之气 / 42

胡萝卜 滋补肝肾，明目抗癌 / 44

香菇 补肾健脾，保证肾脏正常代谢 / 46

- 羊肉 益肾壮阳，暖胃祛寒 / 48
- 猪肉 补肾养血，滋阴润燥 / 50
- 猪肾 滋补肾虚，强腰益气 / 52
- 鸭肉 补肾利尿，养胃生津 / 54
- 乌鸡 养阴益肾，清热补肝 / 56
- 海带 利尿消肿，防寒壮阳 / 58
- 紫菜 补肾养心，提高身体免疫力 / 60
- 海参 滋肾益精 / 62
- 牡蛎 缓解遗精症状 / 64
- 枸杞子 生精补肾，养肝明目 / 66
- 核桃 补肾固精，提高肾功能 / 68
- 板栗 治肾虚，通肾气 / 70
- 莲子 滋养补虚，止遗涩精 / 72



Part 2

药到病自除，10味中药助你肾好人不老

- 茯苓 健脾养肾，利水消肿 / 76
- 人参 补气养身，提高性功能 / 78
- 燕窝 壮阳益气，添精补髓 / 80
- 阿胶 滋阴润燥，缓解肾气不足 / 82
- 芡实 固肾涩精，补脾止泄 / 84

肉桂 温肾助阳 / 86

鹿茸 温肾壮阳的专药 / 88

柏子仁 补肾养心，改善记忆力 / 90

五味子 补肾宁心，收敛固涩 / 92

生地黄 滋阴补肾的首选药品 / 94



Part 3

人人都需要的养肾方，这样吃最有效

男人养好肾，筋骨强壮重拾信心 / 98

女人肾好不显老，看着就年轻 / 102

老年人健肾能长寿，轻轻松松活百岁 / 106

宝宝肾强不生病 / 110



Part 4

春夏秋冬这样吃，补肾固元、健康长寿

春季饮食 宜清淡，肾水不亏，肝木方旺 / 114

夏季饮食 宜清补，肾脏方能不空虚 / 118

秋季饮食 宜滋阴，秋燥才能不来找 / 122

冬季饮食 宜养阳，补足肾气不怕寒冷 / 126



Part 5

对症补肾虚，不进药房进厨房

养肾壮阳 让“性”福更持久 / 130

滋阴补肾 精神矍铄睡眠好 / 134

养肾益精 身体健朗，祛病延年 / 138

补肾益气 气血充足面色润 / 142

补肾壮腰 强健肌肉，强壮筋骨 / 146

补肾起痿 重拾男人信心 / 150

补肾止遗 固守元气强精神 / 154

养肾乌发 靓丽黑发人人美 / 158

养肾利水 消水去肿 / 162

养肾纳气平喘 呼吸通畅不咳嗽 / 166

养肾定眩 补脑兴阳，增精益髓 / 170

补肾聪耳 耳聪神清，明目怡神 / 174



Part 6

病在家中养，常见肾病食疗调养方

泌尿系统感染 / 180

急性肾炎 / 184

慢性肾炎 / 186

特别提示：在食用书中介绍的食疗方之前，必须到医院进行诊断，并在医生指导下使用。

肾不好早衰老，你离肾虚有多远

哪些人容易肾虚

肾虚是一种自然的生理现象。一般来说，男人40岁以后、女人35岁以后，都会出现一些肾虚问题。常见的肾虚人群有以下几种。

1.先天不足的人

肾为先天之本，先天不足是导致肾虚尤其是儿科病症中肾虚的重要原因。受孕时，如果父母肾气充盈，先天禀赋好，那么生育出来的孩子就会生机旺盛，抵抗力强。相反，如果父母体弱多病、精血亏虚，生育出来的孩子就会脾肾虚弱、抵抗力低下、发育迟缓，甚至疾病缠身。也就是说，父母肾精不足，可致子女肾虚。

2.久病不愈的人

疾病的发生发展是正邪相斗的过程，如果久病不愈，正气就会越来越弱，日久就会累及肾而出现肾阴、肾阳的亏虚。

人体各脏腑之间，在生理上相生相克，病理上也会相互影响。当某一脏腑发生病变，也会影响到其他脏腑。肾为先天之本，为元气之所系，五脏六腑之阴需要肾阴来供给，五脏六腑之阳需要肾阳来滋养。如果久病不愈，失于调养，就会损伤肾中精气。正如《景岳全书》中所说：“五脏所伤，穷必及肾。”如果是中医治疗哮喘，往往会选择先补肾固精，而不是治肺平喘，就是这个道理。

3.频繁抽烟、喝酒的人

大家都知道“抽烟伤肺”、“喝酒伤肝”，却不知道，抽烟、喝酒也会导致肾虚。“肺为气之主，肾为气之根”，肺吸气，肾纳气，在呼吸方面，肺与肾是相互促进和协调的。同时，肺与肾之间的阴液也相互滋生，肺阴虚可伤及肾阴，导致肾虚。

肝肾同源，肝藏血，肾藏精，肾精的充盈有赖于肝血的滋养，肝受到损害，自然会波及肾，所以，频繁饮酒也是不利于养肾的。

4.经常熬夜的人

熬夜会破坏人体的平衡，导致脏腑功能失调，肾脏不堪重负。此外，熬夜时为了提神，人们常常会喝浓茶、咖啡等刺激性饮料，或者吃一些不健康的食物，时间长了会让人感到精神乏力。这种生活方式长期存在，极易导致肾精耗损过多，容易引发肾病。

5.精神长期紧张、生活压力大的人

工作、生活压力大，精神长期处于紧张状态，容易使身体免疫力下降，致使人体在面对外部环境的“六淫”侵害时变得毫无抵抗力，容易患病，伤肾伤身，导致肾虚。

6.久坐少动的人

久坐不动，人体腹腔因为承受巨大的压力，导致下身的血液循环不畅，肾脏最容易受到伤害。另外，久坐会压迫膀胱经，造成膀胱经气血运行不畅，而肾经与膀胱经互为表里，膀胱功能失常，肾功能也会异常，所谓“久坐伤肾”就是这个道理。

7.性生活过频的人

中医认为，房劳过度是肾虚的重要原因，不节制房事容易损伤肾脏，耗散肾气。肾藏精，肾精化生出肾阴和肾阳，对五脏六腑起到滋养和温煦的作用。如果长期沉醉于性生活或自慰过频，就会出现精神不振、头晕目眩、腰酸背痛等肾虚现象。