

肾调养书

肾虚不虚，人不老

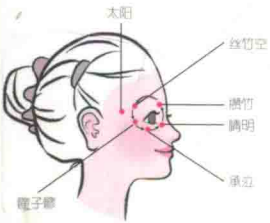
百病也不侵

这样做，让过劳、健忘、衰老的肾虚症状通通消失

杨静浦 编著



▲能补养肾气的穴位



▲消除黑眼圈的按摩法

三位兼具中、西医执照的医师，告诉你肾虚的真相！

中国台北市立联合医院阳明院区中医科主任 赖荣年
 中国台湾中医抗衰老医学会理事长 王凯锵
 中国台湾家庭医学科专科医师 梁文深
 教你爱肾、养肾、护肾，远离疾病，逆转老化！

养肾就是养生

10种最实用的强肾法，让你慢老、有活力，增强免疫力
 失眠、脱发、不孕、长不高、耳鸣等大病小痛，都可以从养肾根治




肾调养书：

肾不虚，人不老， 百病也不侵

这样做，让过劳、健忘、衰老的肾虚症状通通消失

杨静浦 编著

 长江出版传媒

 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肾调养书: 肾不虚, 人不老, 百病也不侵 / 杨静浦
编著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5352-8383-2

I. ①肾… II. ①杨… III. ①补肾—养生(中医)
IV. ①R256.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第297466号

著作权合同登记号 图字: 17-2015-078号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理,
由人本自然文化事业有限公司授权出版简体字版。

责任编辑: 赵襄玲 许 可

封面设计: 烟 雨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

邮 编: 101111

889 × 1230 1/32

5.5 印张

200 千字

2016年4月第1版

2016年4月第1次印刷

定 价: 35.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

让你恍然大悟的肾虚真相

如果你有下面的症状，一定要看这本书！

- 越来越爱吃重口味的食物。
- 才三四十岁，就已经有不少白发或容易掉发。
- 每天早上天快亮的时候就会拉肚子。
- 站立超过1小时，就会觉得腰脚无力。
- 夜尿至少3次以上，但每次尿量都不多，白天

也有尿频的现象。

这些现象全是“肾”发出的警讯，告诉你：它累了，虚了，需要休息了。

当肾处于衰弱的状态时，就称为“肾虚”。从中医的角度来看，肾不仅是指泌尿系统，还包括生殖系统、免疫系统与内分泌系统。所以，肾虚不仅是指肾功能不好，更是器官功能衰退或身体衰老的表现。

父母传给我们的先天之气就是肾气，也是我们常听到的“元气”。肾气和一个人健不健康、会生什么病、会活多久都有关系。

如果父母给了我们充足的气，我们的身体就会像装了满满一罐瓦斯一样，元气非常充盈饱满，但是，如果我们不好好珍惜，把瓦斯开关开得很大，元气就会消耗得很快，寿命变短。如果父母体质不好，给予我们的元气也会不足，就像只有半罐瓦斯一样，但如果懂得节约使用，同样也可以长寿。

过劳、熬夜、饮食无度、性生活过度等不良习惯，会过度透支肾气，使肾功能减退，而导致身体出现失眠、肥胖、黑眼圈、白发、不孕、耳鸣等病症。除了出现上述健康问题，肾气衰退的人还会饱受情绪不稳、健忘、自律神经失调的困扰。

对此，我们特别采访了3位兼具中、西医执照的医师，从中、西医的角度正确认识肾虚，以及爱肾护肾的方法，帮你延缓衰老，增强活力和免疫力。

现任中国台湾台北市立联合医院阳明院区中医科主任的赖荣年医师说，台湾的中医不分科，去看中医被告知肾虚时，不要急着去找西医验尿，或是对肾脏做X线或超声波检查，应该追问医生，自己的哪些症状说明肾虚？是属于泌尿科、心血管科、精神科，还是其他科室的疾病等，千万不要自以为是

或断章取义地去曲解肾虚。有的人睡眠不好也可能是肾虚引起的!

对于肾虚，许多人都存在误解，以为补肾就是壮阳、强身。中国台湾中医抗衰老医学会理事长王凯锵表示，肾虚不是男人的“专利”，女生也会肾虚，比如痛经、不孕、皮肤粗糙、有黑眼圈、怕冷（即使大热天仍然要穿外套）等，这些都是肾气亏虚的症状。

打造强肾力，最好的方式之一就是运动。中国台湾家庭医学科专科医师梁文深指出，大步走是最有效的护肾运动。因为大步走可以增加肌肉的力量，还能刺激后侧那只脚上的膀胱经与肾经，使腿脚的经络畅通、经筋舒展。每天持续走20~30分钟，相当于拉了半小时的筋，筋长1寸，就能寿延10年。

第1章

肾老人就老：老了，累了，
变笨了，都是肾虚惹的祸

1. 50%以上的人都对肾虚有误解 2
 - 肾有三生三抗的功能
 - 肾虚不只是肾脏的衰竭，更是整个身体的衰竭
 - 肾虚=衰老
 - 肾阳虚会怕冷，肾阴虚则易热
2. 想要健康地慢老，就要把肾气的开关转小 10
 - “精”就是“钱”，有钱才能买身体需要的东西
 - 肾气银行也要开源节流，量入为出
 - 为什么我们不能“活到天年”
3. 过劳会让肾停机或跳闸 15
 - 肾上腺跟你一样也需要休息
 - 长期过劳，最先受伤的就是肾
 - 你的肾上腺累了吗？检测你的压力
4. 肾是人体水液代谢的总开关 21
 - 肾负责水液代谢的功能
 - 按压穴位，打开身体的水源
5. 养肾先顾胃，胃好肾气就旺 27
 - 晚上尽量不要吃水果
 - 戒掉无糖不欢的习惯
 - 冰是饮食的违禁品
 - 多吃好油，远离坏油

6. 长期大量服药，会加重肾脏负担33
- 容易伤肾的中药材
 - 止痛药及非类固醇消炎止痛剂
 - 感冒糖浆
 - 降血压药
7. 久病不愈，是肾气衰弱造成的37
- 邪不胜正，人就不容易生病
 - 养好肾气，就能提升免疫力
8. 缺乏安全感的人，可能是肾出了问题40
- 情绪也需要排毒
 - 调养出不易惊恐的情绪体质
9. 冬天护肾，为来年的健康打下基础45
- 冬天要好好养肾的4种人
 - 肾气不足要这样补
10. 学会让大脑关机51
- 补脑不如先补肾
 - 肾被累虚，忘性会比记性好
 - 脑肾同养是减压秘诀
11. 爱吃重口味，小心是元气大伤的表现56
- 口味越吃越重，是因为你的元气不足
 - “谨盐”才能“肾行”
12. 1分钟测试你是不是肾气透支的“日光族”60

第2章

健康逆转肾：肾不累，
百病就会消

1. 肾气足，皮肤就会紧致有弹性68
 - 养颜除皱就要养肾阴
 - 有肾病的人看起来比较老
2. 心肾不交，让你失眠多梦74
 - 心火不降，肾水不升，人就会睡不着
 - 让心肾相交的助眠法
3. 肥胖，也可能是肾气虚的表现79
 - 肾阳虚是下半身肥胖的罪魁祸首
 - 耳穴疗法可减重
4. 肾精是耳朵的“助听器”83
 - 肾气虚会使耳窍得不到营养的濡养
 - 过劳、压力大有可能失聪
5. 以肾为本，兼顾其他脏腑，就是长高良方86
 - 1岁前与青春期是长高的关键期
 - 调养体质可以长高
 - 减压和营养也很重要
6. 拒绝腰酸背痛92
 - 会引起腰背疼痛的肾脏疾病
 - 肾气一虚，腰必痛矣
 - 敲带脉能治腰痛兼减肥

7. 肠道出清，强化排便力 96
- 便秘是检测健康的指标
 - 摩腹能改善恼人的便秘问题
8. 美发黑发，从养肾开始 99
- 肾精耗损，头发白得快
 - 伤肝也容易掉头发
9. 从熊猫眼解读健康 103
- 肾虚型的熊猫眼由睡眠不足造成
 - 肝肾阴虚的黑眼圈，常伴有肩颈僵硬的问题
10. 女性必知的月经调养术 107
- 月经周期，就是身体里的潮汐
 - 肾经出于水，经调百病消
11. 不孕不育，都是肾虚惹的祸 111
- 你的生殖系统疲劳了吗？
 - 自制鸡精，是治疗不孕症的最好方法
12. 憋尿小动作，是肾的大危机 115
- 憋尿伤肾又伤肝
 - 憋尿憋出的4种常见病
13. 存骨本顾骨骼，预防骨质疏松 120
- 年龄，决定骨骼的密度
 - 肾虚致骨痿
 - 这样补钙才正确

第3章 10招打造强肾力

1. 黑色食物就是青春秘方 126
 - 遇黑三分补
2. 按压能延年益寿的涌泉穴 129
 - 长寿第一大穴
 - 刺激穴位的方法
3. 头凉脚暖的足浴养生法 132
4. 双手攀足就能固肾腰 135
5. 熬夜，就是慢性自杀 141
 - 不要违背身体的生理时钟
 - 熬夜容易上火
6. 缓解“肾竭”的补肾呼吸法 145
7. 大步走，能拉筋益寿 148
 - 跨步走出好“肾”活
8. 神奇的腹式呼吸法 151
 - 短而浅的呼吸只是做虚功
 - 让身心都健康的呼吸法
 - 腹式呼吸法这样做
9. 流传千年的叩齿、咽唾、提肛、摩腰养生术 157
 - 叩齿、咽唾：肾强腰壮，健脾胃
 - 提肛：紧实臀部，改善尿失禁
 - 摩腰：强筋健骨，延年益寿
10. 拉拉耳朵，可以护肾抗老 164
 - 提拉法、按压法、指推法

第 1 章

肾老人就老：
老了，累了，变笨了，
都是肾虚惹的祸

1. 50%以上的人都对肾虚有误解

根据国内一家知名健康杂志对国人进行的“中医药迷思大调查”的结果发现，过半数的民众以为“肾亏（肾气虚）是指肾不好”。

在不少人的观念中，肾虚与阳痿是画等号的。一些性功能障碍患者的确存在肾虚的问题，但这只是极少的一部分。

肾有三生三抗的功能

赖荣年医师表示，肾脏在西医学中属于泌尿系统，与传统中医所讲的肾亏没有关联。事实上，“肾亏”“败肾”这些名词是民间的说法，比较正统的说法应该还是“肾虚”。

对“肾脏”和“肾虚”的混淆，其实也是对中医和西医概念的混淆。

西医所说的肾脏，指的是制造尿液的器官，它

就像一个过滤器，能排出尿液，清除体内生成的垃圾和毒素。同时它也具备内分泌的功能，维持体内环境的平衡和稳定。我们常听到的“尿毒症”，就是由于肾脏被过度损害，导致体内的垃圾和毒素排泄不出去，体内酸碱紊乱造成毒害。

而中医所说的“肾”，已经远远超出泌尿系统的范围，它不仅包括肾这个实质器官，还是人体一部分功能的总称。除了西医学的实体肾脏（泌尿系统），还包括西医学的生殖系统、免疫系统与内分泌系统。

王剡铨医师进一步解释，肾有“三生、三抗”的功能，三生就是生殖、生长、生育，三抗就是抗压、抗老、抗衰。

生殖，攸关繁衍的能力；生长，决定一个人能否长高、长大；生育，与不孕或不育有关。

至于抗压，指的是肾气足时，才能发挥固摄的作用以对抗地心引力，否则就会出现皮肤松垮、脏器下垂的现象。而抗老和抗衰，则是指肾气虚弱与压力、生理机能衰退、饮食作息失调等有关。

肾虚不只是肾脏的衰竭，更是整个身体的衰竭

简单来说，肾虚就是肾气虚。当肾处于衰弱的状态时，就说明肾累了、疲倦了，不想工作了。其外在的反映是导致人体疲劳无力。

这不仅仅是肾脏、生殖器官、泌尿器官等脏器的衰竭，还代表了整个身体的衰竭。

从中医的理论来看，人体的五脏六腑需要保持平衡，各个脏腑的状态和能力不会相差太多。所以，当一个器官产生问题的时候，其他的器官也会受到影响。

肾虚的症状主要表现在以下几个方面：

- **脑力：**没有活力、健忘、注意力不集中等。
- **免疫功能：**人体的抵抗力会下降，容易生病。
- **情绪：**容易情绪失控、焦虑、忧郁、易怒、烦躁等。
- **意志：**缺乏自信、对工作与生活没有热情、缺乏意志力。
- **性功能：**男性性欲降低，阳痿或遗精、早泄、不育等；女性闭经、月经不调、不孕等。

- **泌尿系统**：有尿频、多尿、小便清长等症状。
- **其他**：腰酸无力、视力和听力减退，脱发或有白发、黑眼圈、皮肤出现皱纹和色斑等。

这样看来，肾虚与人的生长、发育、智力、衰老、生育都有着密切的关系。

但反过来说，有了上述症状，并不一定就是肾虚。腰酸、腰痛、性功能低下等一些症状，的确可能是肾虚的重要警讯，但是并不能因此就简单地把这些症状和肾虚画上等号。比如风湿、过劳、扭伤、尿道炎、肾结石等也会造成腰痛，从中医的角度分析，除了有肾虚的可能外，也可能是瘀血、湿热、风寒等因素导致的。所以，肾虚是一个综合的症状，而不是一个简单的症状。

肾虚=衰老

中医谈到的肾气衰减，从现代医学来看就是老化现象。

虽然肾虚不能代表单一的病症，但肾虚一定是器官衰老或年龄衰老的表现。

王凯锵医师表示，不论是中医或西医，都认为肾虚与衰老理论学中占有重要地位的三大学说——神经内分泌学说、免疫学说、自由基学说，有着密切的关系。也就是说，肾虚会导致内分泌失调、免疫机能紊乱、清除自由基能力下降，而这些都是导致衰老的原因。

女子“七七，任脉虚，天癸竭”；男子“八八，五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣”。这是《黄帝内经》对于人体成长与肾气关系的描述。天癸是肾脏所分泌的一种类似激素的物质。这句话的意思是说，当女子超过49岁，男子超过64岁时，身体各方面的机能状态都会开始走下坡路，肾气也逐渐衰竭，出现肾虚。

所以，女子的生理状况每隔7年会发生一次很明显的改变，男子则是每隔8年就会出现一次生理上的变化。人的生长、发育、老化过程，都有一定的顺序与节奏。

“年四十，而阴气自半也，起居衰矣”，中年