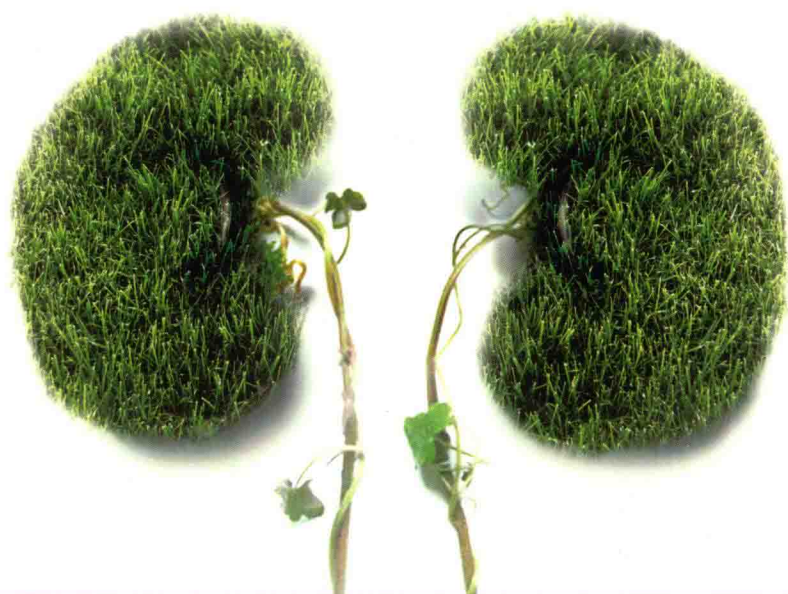


30岁后男女都要学的养肾法

让肾年轻20岁

每天3分钟，不花钱、不吃药，轻松强肾的24种方法

30年老中医 [日]北滨绿 著 张秀慧 译



- 按摩小腿肚 血液循环好，全身器官功能强
- 身体平衡操 让你20年都不得感冒
- 丹田呼吸法 抗抑郁，提升免疫力
- 护肾饮食 彻底远离肾病隐患

强肾养肾就看这一本

大幅改善 身体寒冷、水肿、肩颈酸痛、老化、不孕症、过敏、心理疾病、失眠等

江西科学技术出版社

独家秘方

体寒是各种疾病的温床。简单易学的**脚踝绷带法**，有效防止下半身寒冷



ZITC
紫图

让肾年轻20岁

每天3分钟，不花钱、不吃药
轻松提升肾脏健康的24种方法！

30年老中医 [日] 北滨绿 | 著

张秀慧 | 译

图书在版编目 (CIP) 数据

让肾年轻 20 岁 / (日) 北滨绿著 ; 张秀慧译 .

— 南昌 : 江西科学技术出版社 , 2015.1

ISBN 978-7-5390-5189-5

I. ①让… II. ①北… ②张… III. ①补肾

IV. ① R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 288556 号

版权登记号 : 14-2014-288

国际互联网 (Internet) 地址 : <http://www.jxkjcbs.com>

选题序号 : ZK2014334 图书代码 : D14202-101

KARADA NO FUCHO WA JINZO DE YOKU SURU

Copyright © 2013 KITAHAMA MIDORI

All rights reserved.

First original Japanese edition published by KANKI PUBLISHING INC., Japan

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with KANKI PUBLISHING INC., Japan

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ®

责任编辑 / 刘丽婷

特约编辑 / 李媛媛 谷磊

让肾年轻 20 岁

[日] 北滨绿 / 著 张秀慧 / 译

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话 : (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京嘉业印刷厂

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 11.25

字 数 100 千

版 次 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5189-5

定 价 32.00 元

赣版权登字 -03-2014-348 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误 , 可向承印厂调换)

作者简介

北滨绿

1960年出生于广岛市。自21岁开始对中医学产生兴趣，至今已历经30年以上的研究与实践。2003年，通过中国政府认可的国际中医师（A级）资格之后，在日本创办有中医学启蒙机关之称的国立北京中医药大学日本临床研究所中部分部的神户办事处。并担任中医整骨学院的中医学基础部门讲师，教授“提高肾脏功能”“经络刺激”等以自身健康指导实际经验为主的中医学基础。

译者简介

张秀慧

日本国立宇都宫大学日本语学系、中国文化大学新闻研究所毕业，曾任日文图书主编，目前从事专职日文翻译及审书工作，译有《不吃药的免疫力疗法》《彻底改变体质的超强足疗法》《惊人的血管弹力操》《让忧郁变微笑的20个好习惯》等作品。

肾好比什么都好

身体不适并不是因为上了年纪！

总是觉得很累、容易水肿、下半身冰冷、晕眩、情绪容易低落、爱过敏、懒得动……随着年龄的增长，你是否经常感到身体不适呢？以前明明不会这样，不知道从什么时候起，身体状况开始变差。

就算去看医生，往往也只是被诊断为“因为年纪大了”。而大部分的人也都信以为真，然后就直接放弃治疗。

每次遇到有这种经历的人，我都感到非常惋惜。绝对不能把身体的不适轻易地归咎于“因为年纪大了”，因为每个人都可以活得永远健康有朝气，让身体的不适和衰退远离自己。

首先我想让你知道——只要坚持用有益肾脏的健康方法来养生，就能远离身体的不适。

我想一定会有人认为这不可能！但其实在中国医学中，两千多年以前就有一句很有名的格言——“肾为先天之本”，意思是想维持健康，要先从护肾开始。

在中医中，肾脏以及肾脏团队（以中医的阴阳五行说为依据，指与肾脏相关联的脏器和构成物等集合体）被认为是生命最根本的场所。这是因为如果肾脏或是肾脏团队的功能下降的话，身体就会出现各种不适或引发疾病。

这世界上，为了消除身体的不适，充斥着各式各样的方法，想要把所有的方法用过来当然是不可能的。但是只要肾脏健康，就有可能达到这个目标。

先做个自我介绍吧。我是拥有国际中医师 A 级证照的中医师。所谓的国际中医师，是指通过由中国政府举办的国际考试，被认可为“拥有与中国国内中医师同样程度和知识”的人。

我至今以中医的方式指导过许多人进行提高肾脏功能的健康法，并且成功地帮助他们消除了身体的各种不适。

体内水分的代谢，是掌控健康的关键

对身体来说，肾脏非常重要，它是能够掌控包括血液在内，体内所有水分流动的脏器。肾功能一旦衰退的话，体内水分就无法畅通，身体很快就会出现各种不适。因此，只要维持肾脏健康，那么常发生在我们身上的不适症状自然就能得到改善。

不论是中医或是西医，都认为提高肾脏功能可以让体内的水分代谢变好。

我们身体有 60% ~ 80% 是由水构成的。这些水分从外进入体内，最后再排出体外。我们称这个过程为水分代谢，如果水分代谢不顺畅，身体就会感到不舒服，还会加速老化。因此，水分代谢顺畅，和我们的健康以及青春息息相关。

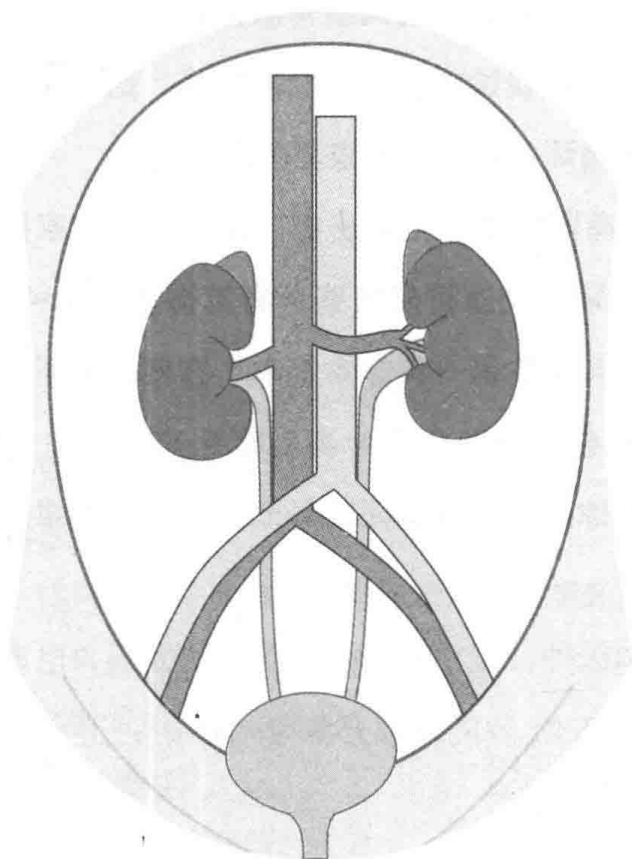
此外，水分的代谢同时也决定了水分保持力（保水力）。保水力越高的皮肤，自我防御能力（免疫功能）也会越好，健康状况也会跟着变好。相反的，保水力低的皮肤，自我防御能力也比较差，所以身体容易出现各种不适症状，也比较容易生病。

而且保水力越高，皮肤的弹性就越好，肌肤也会红润有光泽。就像婴儿的体重有 80% 以上都是水分，因为拥有高保水力，所以婴儿的肌肤非常柔软又有弹性。相反的，年龄越大，保水力就会随之减退，肌肤当然就会持续老化。

能够在早期就能够将疾病击退

中医和我们的生活非常密切，有很多非常简单就能自行改善身体的方法。对于肾脏问题，中医能够从全身流动的气血（精气和血液）通路上的穴道来做诊断，因此不只肾脏，还可以刺激肾脏团队，让肾脏功能活性化。

本书还介绍了虽然不受西方医学重视，但事实上却非常重要



的能提高肾脏功能的 24 种健康法。根据中医的概念，只要每天做 3 分钟，任何人就能轻松做到的健康法，也会同时介绍许多实际成功的案例。

请从这 24 种健康法当中，选择自己可以做到的，然后不要有任何压力地去实行。下面是选择时需要注意到的两个重点：

一、从第 3 章至第 5 章的内容，各选一项以上来执行。比如你有体寒的症状，想给身体保暖，你就可以用橘皮组织入浴法，

通过让体温上升来快速提高肾功能；你也可以吃我给出的温热食疗方，来让胃温暖起来，进而给肾脏减轻负担，保持活力；如果你喜欢按摩，就用我给出的小腿肚按摩法，这个方法可以迅速改善全身的血液循环，让肾快速恢复活力。

二. 在提高肾脏功能健康法中，我强烈向大家推荐脚踝绷带法，它能温热肾脏穴道可能有些读者觉得选择这种方法很新奇，不太敢尝试，其实它是一种非常简单、方便，绝不会让你痛苦的强肾方法，它会让你整个下半身温暖起来，气色很快会得以改善，是一种让你的浑身感到无比舒适的方法，效果非常好，请一定要试试看。

我身为中医师，成功辅导过许多人的健康，已有超过十年以上的经验。我在 21 岁的时候开始学习中医，至今研究中医已经超过三十年。

本书是我历经三十年的研究成果的总结，希望各位读者阅读完后，能将中医轻松运用在日常生活中。

只要实践肾脏健康法，各位的身体一定会变得越来越有活力，身体不适的症状也将得到改善。

由衷地希望本书能让更多人变得更健康。

目 录

第 1 章 百病之源，肾不好

养肾就是养命 19

肾虚显老相 22

体内“陈旧废物”会导致皮肤出现黑斑

体内一定要保持适量的水分

判断肾脏是否健康的 7 个问题

肾衰亡命相 27

肾脏和肾脏团队的关系

肾年轻则问题全无

体衰肾先衰

身体的各种毛病不能怪罪于“年纪大了”

3 项生活原则提高你的肾脏功能 32

改变不良生活习惯

第一，让全身血液循环顺畅

第二，睡好觉

第三，相信自己身体拥有的力量

第2章 所有的病都是“肾病”

别等肾病了才来养 39

- 在“未病”阶段就把身体治好
- 气、血、水的流通非常重要
- 让严重的脚部水肿得到改善
- 减轻严重的身体炎症
- 消除水肿后，睡觉时也能自行翻身了
- 中医能提升西医治疗慢性病的效果
- 很多药其实不用吃

第3章 不论男女，都需要一对好肾

体内水分不顺畅会造成身体寒冷 53

- 让身体温暖是第一要务
- 认清自然环境对身体的影响

提高肾脏功能的第1招

3分钟循环的消除橘皮组织沐浴法 57

- “蘸酱油式泡澡”反而对身体不好
- 确实遵守3分钟的循环

提高肾脏功能的第2招

早上泡3分钟的足浴，让下半身变暖和 60

- 足浴是让血液循环变好的万能方法
- 早上泡足浴，让你一整天都暖和

提高肾脏功能的第3招

吃温热的食物让胃温暖起来 63

冷饮最伤胃

珍贵的天然中药——姜

提高肾脏功能的第4招

脚踝绷带法，不用再洗肾 67

“体寒”是各种疾病的温床

为什么“上热下寒”不好？

肾脏穴道集中在脚踝！

提高肾脏功能的第5招

钠和钾均衡的饮食很关键 72

盐分摄取过多会危及性命

肾脏的过滤功能衰退，会导致血压升高

在家煮饭时，也一定要留意盐分的使用量

钾的摄取与减盐有关

从新鲜蔬果汁中迅速摄取到钾

提高肾脏功能的第6招

多吃黑色食物 79

你所不知的“黑色食物”

猪肉和昆布的营养非常均衡

黑糖的好处多多

黑醋和豆浆还有消除疲劳的功效

提高肾脏功能的第 7 招

传统的一汤一菜料理对肾最好 83

肉食或油（脂）为主的饮食生活会招致疾病

理想的饮食是“一汤一菜糙米饭”

提高肾脏功能的第 8 招

细嚼慢咽对脑和肠胃都有益 87

细嚼慢咽很健脑

用餐时间延长 3 分钟，增加咀嚼的次数

提高肾脏功能的第 9 招

睡眠时间最好别少于 6 小时 89

睡眠不足会导致肾脏功能下降

在分泌成长荷尔蒙的时间段入睡

提高肾脏功能的第 10 招

冷却眼睛和头部能帮助入睡 92

冷却头脑，进入睡眠状态

冷却眼睛也很重要

提高肾脏功能的第 11 招

保护好皮脂能减轻肾脏的负担 95

早上洗头会把毛鳞片也洗掉

早上洗澡对肾脏不好

第4章 你的肾还可以年轻 20 岁

借由经络按摩促进脏器运动，并消除不适症状 99

让身体舒适起来吧！

新手也能轻松做到的“经络按摩”

用手推揉 14 条经络来减轻症状

提高肾脏功能的第 12 招

按摩第二心脏的小腿肚 103

小腿肚是血液循环最重要的器官

膝盖以下的 3 分钟“经络按摩法”

提高肾功能的第 13 招

用下半身按摩来改善血液循环 107

别忽视下半身的健康

提高肾脏功能的第 14 招

按摩颈部的经络 让血液能顺利流往脑部 111

脑部紧张会导致肾脏功能衰弱

提高肾脏功能的第 15 招

借由转腰体操让肾脏周围的肌肉放松 114

放松肾脏周围的紧绷肌肉

强化腹肌和背肌来支撑脊椎

提高肾脏功能的第 16 招

矫正骨盆扩张、歪斜的骨盆体操 121

让骨头周围僵硬的肌肉放松

让骨骼确实支撑体重

提高肾脏功能的第 17 招

让髋关节血液循环变好的体操 125

髋关节歪斜跟骨盆歪斜有关

提高肾脏功能的第 18 招

舒缓肩膀、颈部僵硬的颈部体操 128

肩膀和颈部僵硬的原因是一样的

提高肾脏功能的第 19 招

促进全身血流顺畅的身体平衡体操 132

让你 20 年都不得感冒

提高肾脏功能的第 20 招

腰部绷带法，让腰和髋关节变温暖 136

加倍提升按摩和体操的效果

腰部绷带法还能消除小腹

第 5 章 相信自己的身体，肾就会越来越强

相信自己的身体，试着倾听身体的声音 143

相信身体的力量吧！

倾听身体的声音

提高肾脏功能的第 21 招

保护好耳朵肾强健 145

耳朵不好的人，通常身体寒冷

戴耳机大声听音乐伤耳伤肾

提高肾脏功能的第 22 招

男性要照顾好二阴，女性要照顾好三阴 147

便秘、痔疮和腹泻都是血流障碍所引起

血道症是因为子宫血流障碍所引起

提高阴道的防卫功能

身体寒冷会导致不孕症

心理压力也会导致身体寒冷 151

压力和肾上腺息息相关

经常感到不安的人，体内水循环容易恶化

心理疾病也是来自于身体寒冷

提高肾脏功能的第 23 招

能稳定身心的丹田呼吸法 155

呼吸能提高免疫力

提高肾脏功能的第 24 招

从大自然的能量中获得力量 159

到能量景点吸取大地之气

找到能让自己放松的自然场所

第6章 肾功能强了，病自然就好了：
成功病例参考

慢性肩膀酸痛、颈部酸痛的症状改善了，肌肤也变得有光泽（30岁女性）..... 165

膝盖痛和腰痛等老毛病都好了（76岁女性）..... 166

长期洗肾的患者，尿液从200毫升增加到700毫升（66岁女性）..... 168

原本有骨质疏松症，现在回复到30岁的骨质密度（76岁女性）..... 170

原本体力非常差，如今每天精神饱满（73岁女性）..... 172

长年饱受痛苦的干癣性关节炎也有明显改善（57岁男性）..... 174

后记..... 176