



中医养生专家杨力告诉你
肾到底应该怎么养

养肾 补虚 祛百病



主 编 杨 力 | 中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》主讲专家

副主编 宋颖坤 | 济南市人民政府机关门诊部主管护师

肾虚是百病之源

肾强一倍，人活百岁

肾不虚

**小病不来找
大病能预防**

中国工信出版集团

电子工业出版社



养肾 补虚 祛百病

主 编 杨 力 | 中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》主讲专家

副主编 宋颖坤 | 济南市人民政府机关门诊部主管护师

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

养肾补虚祛百病 / 杨力主编. — 北京: 电子工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-121-30321-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第271256号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 贾敬芝

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10 字数: 192千字

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次印刷

定 价: 39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: zhoulin@phei.com.cn。

绪论

肾强一倍，轻松活过 100 岁

肾是什么：认识我们的肾 14

西医眼中的“肾”：人体的泌尿器官 14

中医讲的“肾”：涵盖人体多个系统 15

一图看懂肾脏的结构 16

五脏与肾的内在关系 17

心肾相交 17

肝肾同源 17

脾肾互助 17

肺肾相生 17

肾健康的七大好处 18

肾主水，肾是人体的“过滤器” 18

肾主骨，肾好的人骨骼健壮 19

肾生髓通于脑，记忆力强先养肾 20

肾其华在发，肾好的人有一头乌黑的秀发 21

肾好牙口好，吃饭香、身体棒 22

肾开窍于耳，肾好的人耳聪目明 23

肾好，生殖能力就强 24



第一章

为什么人人都怕肾虚： 肾虚是百病之源

为什么人要注意肾虚	26
人之所以衰老、生病，常常是肾虚惹的祸	26
身体得不到足够的补养，就容易肾虚	27
久坐不动的人最容易肾虚	28
房事没有节度，肾精就会枯竭	29
要做到多饮水、不憋尿	30
小小感冒也会伤肾	31
肾虚是怎么一回事：中医教你分清肾虚的类型	32
肾阳虚：畏寒怕冷，经常手脚冰凉	32
肾阴虚：动不动就上火	33
肾气不固：二便、精液、白带、月经有异常	34
肾精不足：生长发育不良，免疫力低	35
你肾虚了吗：身体会说话，肾虚早发现	36
口中咸味起：多半是肾虚	36
时常担惊受怕：惊恐易伤肾	37
不断打哈欠：肾虚的讯号	38
喷嚏频频：肾气在捣乱	38
面色黧黑：考虑肾虚的可能	39
牙齿松动：可能肾气不足	39
耳鸣耳聋：肾虚惹麻烦	40
足跟痛：补肾就止痛	40
牢记四大误区，不要走进补肾的死胡同	41
专题 那些最容易被肾虚盯上的人	43

第二章

肾虚了，怎么办： 10 种常见肾虚病症对症调理

腰痛经久不愈，根源在肾虚	46
腰痛多由肾虚腰府失养等引起	46
肾虚导致的腰痛有两种	46
肉桂生姜汤泡脚：补肾散寒治腰痛	46
按揉肾俞穴，缓解肾气阴虚引起的腰痛	46
顽固性失眠，要解决肾虚不藏精的问题	48
失眠多梦常因肾精亏虚所致	48
肾精亏虚导致的失眠，饮食要注意什么	48
核桃杞枣酒：健脑补肾，治失眠	48
补肾小动作，帮助您睡眠	48
肾主纳气，虚喘连连要从肾调理	50
肾气虚不能摄纳肺气，就会导致虚喘	50
如何分清虚喘和实喘	50
虚喘患者，每天可吃一点核桃和山药	50
补肾纳气治虚喘，用金匱肾气丸和蛤蚧定喘丸	50
练习气沉丹田，培补肾气不虚喘	50
过敏性鼻炎，肾虚惹的麻烦	52
过敏性鼻炎和肾有什么关系	52
调理过敏性鼻炎，仅靠抗过敏是不能治好的	52
花椒半夏煎剂涂鼻，治过敏性鼻炎	52
按揉迎香穴，通利鼻窍	52
肾虚便秘，补肾就能通便	54
肾阴虚或肾阳虚都有可能导致便秘	54
饮食温补可治肾虚引起的便秘	54

核桃苡蓉粥，温补肾阳治便秘	54
推肚子可促进排便	54
记忆力减退不要怕，肾补好人人都有好记性	56
健忘多由脾肾亏虚引起	56
为什么有些老人会患老年痴呆	56
杜杞养肾护脑粥，改善记忆力	56
按揉神门穴，防健忘	56
多管齐下，治疗肾虚引起的鸡鸣泻	58
鸡鸣泻主要是由于脾肾阳虚所致	58
鸡鸣泻患者的饮食以清淡稀软为主	58
炒核桃仁，调理五更泻	58
悬灸下巨虚，调理泄泻	58
尿频不要怕，肾补好就能固涩小便	60
夜尿增多，多为肾阳亏所致	60
温补肾阳，可缓解夜尿频多	60
红枣生姜水，改善肾虚尿频	60
艾炷隔姜灸肚脐，补充肾阳	60
肾补好，解决脱发、少白头	62
肾精亏虚，头发便得不到滋润和养护	62
脱发、白发者饮食要多样化	62
黑豆米醋糊：乌发	62
按揉百会穴，预防脱发	62
慢性疲劳综合征属于典型的肾虚证	64
为什么慢性疲劳与肾虚有关	64
慢性疲劳的饮食指导	64
川芎党参泡脚，缓解慢性疲劳	64

第三章 食物是最好的补肾“药”

养肾补肾就该这样吃	66
中医补肾，首选黑色食物	66
西医补肾，首选含锌食物	67
养肾适当吃些咸味食物	68
给肾脏排毒最有效的食物	69
家门口超市和菜市场就能买到的补肾食材	70
小米 解决肾虚小便不痛快	70
山药 补肾健脾的“上品药”	72
韭菜 拯救肾阳虚的“起阳草”	74
葡萄 “水晶明珠”，强筋补肾	76
核桃 肾阳虚弱者的食疗佳品	78
猪肾 补肾，远离腰酸腰痛	80
羊肉 补阳佳品，温补气血	82
黄鳝 赛人参的强肾药	84
乌鸡 补肝益肾的“黑心宝贝”	86
鹌鹑蛋 “动物中的人参”	88
专题 这些食物，肾脏伤不起	90



第四章 药食同源，选对中药固本补肾

补肾阳的中药	92
肉桂 大补命门之火	92
杜仲 善治腰腿疼痛	94
桂圆 温补肾阳功效好	96

补肾阴的中药	98
桑葚 药食两用，滋阴补血	98
填肾精的中药	100
枸杞子 强精补肾	100
专题 特效古方养肾药酒	102



第五章 男人以肾为先天，肾好身体棒

男人保养肾精是关键	104
性福有度，保肾精就是养肾	104
补肾精从娃娃做起，不让肾“虚”在起跑线上	105
“秘而不传”的男人养肾秘方	106
淫羊藿煮粥、泡酒，强阳补肾好帮手	106
煮黑豆：“宫廷秘方”来补肾	107
男人常见肾虚问题调理	108
遗精：固守元气可藏精	108
慢性前列腺炎，补肾助消炎	110
强壮你的肾，让早泄延缓	112
补肾强阳，让阳痿变刚强	114
专题 不同年龄段的补肾“秘笈”	116



第六章

补肾不是男人的专利， 女人也要补好肾

女人不仅会肾虚，还会有比男人更多的肾虚 118

女人的一生都是由肾气主宰的 118

防肾阳虚，让女人“性”致勃勃 119

肾虚的女人老得快：女性补肾美容秘方 120

面色苍白是肾阳虚，常喝“虫草羊肉汤” 120

肾阴不足生皱纹，“银耳莲子羹”滋阴补肾嫩肌肤 121

女人常见肾虚问题调治 122

肾是月经的源泉，肾不虚不痛经 122

肾虚导致“熊猫眼”，补肾能治黑眼圈 124

辨证补肾，告别被带下病困扰的日子 126

疏通肾经，好“孕”自然来 128

专题 减肥不当易肾虚，别为美丽抛弃健康 130

第七章

老祖宗传下来的补肾高招， 1 分钟见效

经穴就是大药房，按按捏捏肾强一倍 132

肾经：身体内的养肾“百宝箱” 132

涌泉穴：补肾固元的长寿穴 133

太溪穴：汇聚肾经元气的溪流 134

肾俞穴：人体肾气输注之处 135

命门穴：强腰膝，补肾气 136

足三里穴：调养脾胃好养肾 137

古方养肾，一用就见效	138
拉耳补肾：轻轻松松把肾养	138
每天两个动作能增寿：鸣天鼓、叩天钟	139
提肛：简单有效的“回春术”	140
贴墙：快速使肾功能提升	141
最适合懒人的简单养肾法	142
金鸡独立：补肾又安神	142
在家“走猫步”，不为走秀为养肾	143
哈欠功：最适合白领的强肾方	143
晒太阳：不花一分钱，轻松把肾养	144
专题 私家养肾功：补肾壮阳好方法	145

第八章

冬季最适合补肾， 藏起来“猫个冬”吧

冬季补肾天时最有利	148
冬主闭藏，与肾相应	148
固护肾阳，防寒邪是第一步	149
冬天要早睡晚起，保护阳气	150
冬季不要多出汗：适当出汗可护肾，太大出汗耗肾气	151
冬天补肾，离不开“血肉有情”之品	152
虾 补肾壮阳的菜中“甘草”	152
鸡肉 养肝血补肾精	153
驴肉 地上最好的补肾肉	154
鸽肉 壮体补肾的佳品	155
泥鳅 养肾生精，提高性功能	156
汤汤水水陪你过冬：冬季滋补汤粥	157
附录 家门口药店就买得到的补肾中成药	159



养肾 补虚 祛百病

主 编 杨 力 | 中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》主讲专家

副主编 宋颖坤 | 济南市人民政府机关门诊部主管护师

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

养肾补虚祛百病 / 杨力主编. — 北京: 电子工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-121-30321-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第271256号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 贾敬芝

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10 字数: 192千字

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次印刷

定 价: 39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: zhoulin@phei.com.cn。

肾乃生命之根

肾，是人体最重要的器官之一，中西医都十分重视肾。

西医认为肾不但能泌尿，还能调节水分、电解质、酸碱的平衡，尤其分泌各种激素，和人体内分泌的关系很大。中医的肾不只是泌尿的肾脏，更是肾藏系统，认为肾具有主藏精藏阳、主生长发育、主生殖生育和主水纳气的功能。更有生髓补脑、主骨健齿、生发聪耳等作用，其功能十分重要，所以肾被中医誉为先天之本、五脏六腑之根。

因此，肾也一直被视为中医养生的重中之重。肾一旦有问题，便可滋生许多疾病，故而肾也被指为百病之源，养好肾才能防治百病，这也就是本书起名《养肾补虚祛百病》的缘故。

本书全方位地、精辟地向读者介绍了古今各种养肾祛病及益肾延寿的“法宝”，相信一定会给广大读者的健康带来福音。

最后，祝13亿中国人健康长寿100岁！

杨力

2016年夏于北京

肾乃生命之根 序

肾，是人体最重要的器官，中西医都十分重视肾。
西医认为肾不但能泌尿，还能调节水分、电解质、酸碱的平衡，尤其分泌各种激素和人体内分泌的关系很大。中医的肾不只是泌尿的肾脏，更是肾藏系统，认为肾具有主藏精藏阳、主生长发育、主生殖生育和主水纳气的功能。更有生髓补脑、主骨健齿、生发聪耳等作用，其功能十分重要，所以肾被中医誉为先天之本、五脏六腑之根。
因此，肾的养生也一直被视为中医养生的重中之重。肾一旦有问题，便可滋生许多疾病，故而肾也被指为百病之源，养好肾才能防治百病，这也就是本书的起名《养肾补虚祛百病》的缘故。

本书全方位地、精辟地向读者介绍了古今各种养肾祛病及益肾延寿的法宝，相信这一定会给广大读者的健康带来福音。

最后，祝13亿中国人健康长寿100岁！

杨力
2016.夏
于北京

12种特效补肾食材排行榜

补肾精，活血脉，乌须发

黑芝麻

No1



温阳补肾，调和脏腑

韭菜

No2



补肾健脾，帮助消化

山药

No3



补肾强筋，活血补血

板栗

No4



滋阴养血，益肝补肾，乌发养颜

枸杞子

No5



滋阴补肾，补中益气

桂圆

No6



壮腰补肾，
缓解肾虚腰痛

猪肾

No7



补肾助阳，
暖中祛寒，
开胃健脾

羊肉

No8



补肾润肺，
壮阳填髓

牛骨髓

No9



补肝肾，
益脾胃，
助消化

鲈鱼

No10



补肝益肾，
益气补血，
滋阴清热

乌鸡

No11



益气补肾，
缓解气虚乏力

鹌鹑蛋

No12



绪论

肾强一倍，轻松活过 100 岁

肾是什么：认识我们的肾 14

西医眼中的“肾”：人体的泌尿器官 14

中医讲的“肾”：涵盖人体多个系统 15

一图看懂肾脏的结构 16

五脏与肾的内在关系 17

心肾相交 17

肝肾同源 17

脾肾互助 17

肺肾相生 17

肾健康的七大好处 18

肾主水，肾是人体的“过滤器” 18

肾主骨，肾好的人骨骼健壮 19

肾生髓通于脑，记忆力强先养肾 20

肾其华在发，肾好的人有一头乌黑的秀发 21

肾好牙口好，吃饭香、身体棒 22

肾开窍于耳，肾好的人耳聪目明 23

肾好，生殖能力就强 24

