

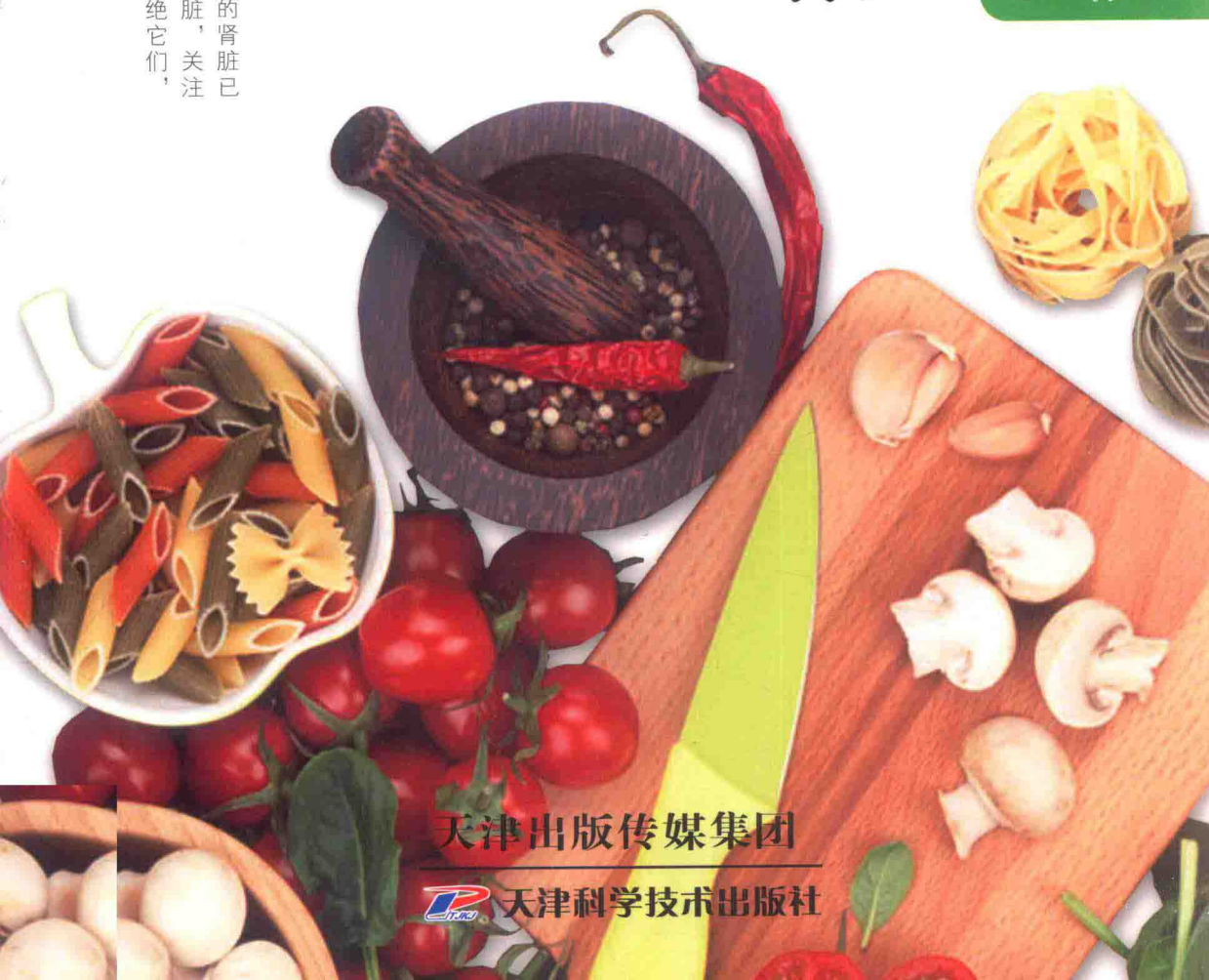
医生 不外传的 养肾秘籍

王 淼◎主编

肾为先天之本，
颐养身体就要通过肾脏来完成。
肾精之气可以促进机体生长、发育，
使人逐渐具备生殖能力。

只有养好肾，
人体才能强壮，延缓衰老。

不要等到在某天无意的体检中发现自己的肾脏已经被损害得不成样子时才想起保养自己的肾脏，关注自己日常生活中不良习惯、嗜好，努力去杜绝它们，才是养肾的重点所在。



天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

ng Buwaichuande Yangshenninj

医生 不外传的 养肾秘籍

只有养好肾，
人体才能强壮，
延缓衰老。

王 淼◎主编



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

医生不外传的养肾秘籍/王森主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5308-8904-6

I. ①医… II. ①王… III. ①补肾—基本知识 IV. ①R256.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第099859号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200 000

2014年8月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

前言

为什么有那么多人患上肾病，又为什么会有那么多知名人士因肾病而亡？肾和我们的身体究竟存在怎样的联系？

肾为先天之本，颐养身体就要通过肾脏来完成。肾精之气可以促进机体生长、发育，使人逐渐具备生殖能力。

男人肾虚，阳气缺失；女人肾虚，华容不在；中老年人肾虚，疾病多发……可见，养肾，对于任何人而言，势在必行。只有养好肾，人体才能强壮，延缓衰老。

如今，社会前进的速度越来越快，人们的娱乐活动也越来越丰富多彩，比如应酬、蹦迪、唱歌、吃夜宵等，这些活动虽然给人们带来了欢愉，但也将健康隐患埋在了人体的肾脏中。当伤害达到一定程度时，肾脏就会“崩溃”，出现各种病症。

举个例子来说，某公司的经理为了自己的业绩，加班熬夜，大量喝酒，四处应酬，暴饮暴食，或饥一顿饱一顿，久而久之，脾胃功能和精神状态就会变差，肾自然也会受到影响。

有些人，为了手头的事儿憋尿，长期如此，就患上了肾结石，甚至尿毒症，不仅危害健康，还威胁到生命安全；有些女性朋友，为了减肥、美白，服用各种对身体有害的药物，使得肾脏出现各种病变……像这样

的例子比比皆是。

本书针对肾脏出现的问题，从细节、食材、季节、运动、按摩、养肾误区等方面入手，为人们讲解了医生不外传的养肾秘籍，在多处提醒大家，养肾不是在肾病出现之后的药物养护，也不是一味地滋补品、保健品“强攻”，而是通过科学、简单、有效、廉价的方法长期对肾脏进行养护，将肾病杜绝在外。

本书强调了很多现代人忽视的不良习惯，意在提醒大家不要等到发现自己的肾脏已经被损害得不成样子时才想起保养自己的肾脏，关注自己日常生活中的不良习惯、嗜好，并努力改正，才是养肾的重点所在。

本书内容丰富、具体，详细而简洁，通俗易懂，通过阅读此书能够帮助人们恢复肾脏健康，重拾起对生命的信心！



※ 第一章 肾，乃生命之本

认识肾脏	2
养肾的必要性	3
什么是肾虚	5
最易肾虚的人群	6
补肾存在哪些误区	8

※ 第二章 抓住细节，养肾不在彼时在此时

夜夜安眠，肾脏得到大滋补	12
会喝水，肾脏更健康	13
拉耳益肾功，小动作大健康	15
养肾功，补肾养阳不可少	17
练太极，在“慢”动作中养肾	18
手足操，简简单单把肾健	20
梳头、踮脚，强肾又保健	21
上举双手，在办公室中防肾虚	23

腹式呼吸，提升肾主纳气之功	25
“走猫步”、“慢跑”，让你有个好肾	26
简单测试，告诉你是否肾虚	27
男人肾虚，究竟因何而起	29
青年人易肾阴虚，老年人易肾阳虚	31
养目功，你的“养肾、安神功”	32
每天热水泡脚，身心共养	34

※ 第三章 春夏秋冬，每天都是养肾时

顺四时慎起居，养阳即为养肾	38
春季养肾，保温即是养肾	40
夏季养肾，精神调养很重要	41
秋季养肾，应注意防寒	42
冬季养肾，正是好时节	43
冬季吃狗肉，养肾又护肾	45
冬季补肾，女人的手脚不再冰冷	47

※ 第四章 运动养肾，安全显效壮体格

我是“懒人”，我有我的养肾功	50
“抖一抖肾脏”，肾虚从此不再犯	52
肛门缩一缩，护肾壮阳一步做到	53
练习瑜伽，瘦身减肥，呵护肾脏	55
五禽戏——动物中的“健肾学”	57
叩齿咽津，健脾强肾又抗衰	59

金鸡独立健身法，老年疾病去无踪	60
养肾，你想过倒退行走吗	61
步行、慢跑，慢性肾病患者的最佳选择	63
腰部锻炼法，健肾强腰只需五招	64

※ 第五章 按摩养肾，健康就在指尖之间

八髎：治疗各种妇科疾病	68
天枢穴：帮你缓解便秘症状	70
复溜穴：专治水液代谢失常	72
俞府穴：充分调动肾之气血	74
阴谷穴：多汗证、颈椎病、腹痛均可治	75
太溪穴：肾虚者的养肾要穴	76
命门穴：补肾壮阳又长寿	78
关元穴：补肾气的关键所在	80
照海穴：滋肾清热治失眠	83
三阴交：补足肾气，延缓衰老	84
然谷穴：攻克男性专有疾病	86
涌泉穴：消除耳聋耳鸣的特效穴位	88
腰眼穴：疏通经络，强腰养肾	90
肾俞穴：充盈气血，改善体质	91
按足三里穴，老年人便秘不用愁	92
筑宾穴：美容养颜必按之穴	94

※ 第六章 中药养肾，温和补泄不伤身

肾精不足，来一剂补肾填精药	98
肾阴虚者，滋补肾阴药是“救星”	101
肾阳虚者，服温补肾阳药效果佳	104
有了补益肾气药，永远不肾虚	107
守卫肾精，你需要固肾涩精药	111
来点清泻肾火药，赶走阴虚火旺型肾虚	113
淫羊藿煎汤，强阳补肾就找它	117
海马酒，补肾就选它	118
五行肾宝酒，恢复你的肾功能	119
人参，滋补身体的“百草之首”	120
冬虫夏草——调补精气的名贵中草药	122
何首乌——延年益寿的良方	124
杜仲——强健肝肾、延缓衰老	126
鹿茸——肾虚、不孕患者的良药	127
黄精——益气养阴，调节五脏六腑	129
决明子——补肾明睛，消除肝火	130
锁阳——滋阴补肾，调理气血	131

※ 第七章 对症养肾，赶走疾病一身轻

不育——药膳调理 + 穴位按摩	134
不孕——疏通肾经，好“孕”自然来	136
耳鸣耳聋——滋补肾脏是关键	137

更年期综合征——肾虚是根源	139
视力下降——调节肾虚，视野更宽阔	141
脱发——滋补肾阴，乌发茂密	142
阳痿——找准原因，辨证治疗是关键	144
腰痛——补益肾脏，强壮腰部	146
早泄——补益身体，补充“动力源泉”	148
月经提前、延后——多种方法可改善	150
闭经——多种方法可调节	151
骨质增生——敲打肾经即可消	153

※ 第八章 食材养肾，饭菜中也有养肾大师

黑色食物——中医养肾的首选	156
枸杞子——红艳艳的肾脏大补品	158
黄鳝——补益身体，驱走肾寒	159
青鱼——补肾又补脑	160
泥鳅——补肾功效不容忽视	162
紫菜——调养心肾的好帮手	164
海带——滋阴补肾，通利二便	166
蚕蛹——亦食亦药，温阳补肾	168
鳝鱼——帮你远离肾寒	170
猪肾——改善你的腰酸腰痛	171
甲鱼——滋阴补肾之佳品	173
羊肉——补足肾阳强健身体	175
驴肉——补肾虚的佳肴	177
牛骨髓——补肾阳的佳品	179
鹌鹑——补肾壮阳不可少	182

鸡蛋——最佳的补肾食材搭配品	184
燕窝——滋阴补肾的珍品	186
榛子——改善脾肾虚弱	188
大蒜——健肾补脑效果高	190
珍珠——养颜补肾的珍宝	192
海虾——肾虚患者的优质选择	194
山药——物美价廉的补肾圣品	195
小小的板栗——补益肾气的好帮手	197
韭菜炒核桃，美味的壮阳补肾“药”	199
小米粥，补肾健脑的“代参汤”	200
虾米豇豆，补肾又健脾	202
松仁玉米，补肾益气只需一盘	203
干贝冬瓜，脾肾阳虚者的最爱	204
干煸菜花，补虚又补肾	205
一碗胡桃粥，补肾大功效	207
清蒸鲈鱼，肝肾阴虚患者的好菜肴	209
鸭肉：温补虚劳，清除热毒	210

※ 第九章 去除不良生活习惯，健健康康把肾养

饮食过冷，当心伤了肾阳	214
吸烟饮酒，肾脏受煎熬	215
用浓茶解酒，害肾不浅	216
暴饮暴食，肾脏负担大	218
憋尿忙工作，肾病找上“门”	219
强力举重、久居湿处，肾脏受损	220
久病不愈，其实是肾气亏虚	222

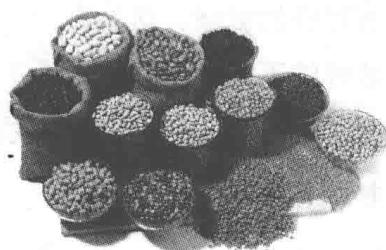
加班熬夜，肾脏“遭殃”	223
饮食过咸，肾脏受损	224
房事有分寸，护肾寿延年	225
药物减肥，你在微笑，肾脏在“哭”	227
电磁辐射，既损害皮肤，又伤害肾脏	228
精美的房屋，装修毒物侵害你的“肾”	229

※ 第十章 补肾误区多，及时纠正、认清才能养好肾

大补特补，“肾”在呻吟	232
养肾无性别之分，女人同样要养肾	234
肾虚就壮阳？那就错了	235
腰痛，难道就必须补肾吗	236
性功能衰退，不一定是肾虚	237
年轻人，同样会患肾病	238
美白不当，肾病也会找上你	239
只要是肾虚，就可服用六味地黄丸	241
过量食用蛋白质，小心你的肾	242



第一章
肾，乃生命之本



认识肾脏

在人体之中，肾脏可以说非常重要，它具备多种功能，比如生成尿液，以此消除人体内的代谢产物及废物、有毒物质；具备内分泌功能，可以生成肾素、促红细胞生成素、前列腺素、激肽等。由于肾脏的存在，人体的内环境才得以安定，新陈代谢才得以正常运转。

现在我们就来认识一下肾脏具体都有哪些功能。

一、排出人体内的代谢产物和对人体不利的外来物质

任何时候，人体都在进行着新陈代谢，在此过程中一定会产生某些对人体而言无用或有害的物质。这些物质中的一小部分需要从胃肠道排出体外，大部分需要通过肾脏的帮助才能排出，以此使人体的各部分机能正常运转。另外，肾脏还可以将外来的一些有毒物质排出。一些化学药品中的有毒物质会危害肾脏的健康，这是因为人体想要排出这些化学药品必须通过肾脏。若是肾脏不健康了，人体就不能很好地排出有害物质，这样废物就会在体内越积越多，最终导致疾病发生。

二、生成尿液，维持人体内的水平衡

此功能是肾脏功能的主要体现。当血液流经肾小球时，在压力的作用下，使得一种与血浆相同但不存在蛋白质的液体滤出，这种液体就是原尿。原尿流经肾小管时，吸收了大量的水、所有的糖和一些盐，这些物质被输送到血液中，其余的液体便是尿。一般情况下，健康人一天的尿液在 1500 毫升左右，色泽为淡黄色。尿量太多或太少都可能预示着肾功能存在缺陷。

三、保持体内的电解质和酸碱处于平衡状态

肾脏可以调节人体内所有的离子，比如控制钠离子，主要的原则为多吃多排、少吃少排、不吃不排；对钾离子调节的原则为多吃多排、少吃少排、不吃也排。此外，磷、钙、镁等离子的平衡也在肾脏的调控之中。这些电解质的平衡可以促进体液的渗透压维持稳定的状态。

肾脏还可以调控体内的酸碱平衡，将代谢过程中产生的酸性物质以尿液的方式排出，还可以很好地调控酸性和碱性物质排出的比重，当血液中的某些物质过多时，肾脏会自动将这些多余的部分排出。此外，肾脏还可以生产氨和马尿酸，以此使酸碱维持在平衡的状态上。不少肾脏患者出现酸中毒，就是由于肾脏无法发挥其维持体内酸碱平衡的作用导致的。

四、调节血压

肾脏可以分泌出肾素，使血压上升，当人体摄入的钠过少时，血浆容量变少、肾脏血液灌注压力下降时或直立体位时，细胞中便会分泌出肾素，通过一系列反应，使血压上升。

此外，肾脏还可以分泌出促使血压降低的前列腺素，这种物质分泌出来后，会使肾皮质血流量变多，加强利尿排钠，使外周血管的阻力变小，从而使血管扩增，降低血压。

除了以上四种功能外，肾脏还能促进红细胞生成，加强维生素 D 的活化。

养肾的必要性

从中医的角度上说，肾藏精，主生长、发育、生殖、水液代谢等功能，被称作“先天之本”。肾精亏虚，会导致脏腑功能失调，引发各种疾

病，因此，养生学家们将养肾看成是抗衰防老的重点。人体衰老和寿命长短在很大程度上取决于肾气强弱。

现代人生活压力大，工作忙，常常熬夜加班，饮食不规律，身体长期透支，非常容易出现肾虚。肾虚会导致须发早白、头晕耳鸣、失眠健忘、阳痿遗精、精神疲乏等。孙思邈的《千金要方》之中有这样的说法“男子贵在清心寡欲以养其精”，由此可见，少欲为养护肾精的重点。肾精充足，人才能长得健壮，才能拥有旺盛的精力，才能在激烈的竞争中胜出。中老年人注意补养肾脏，可以延缓衰老。

我有个朋友，她的儿子学习成绩非常好，到了高三，学习压力增大，每天都会学习到凌晨才睡。但是时间一久，问题就出现了。那个孩子开始失眠，记忆力下降，常常心情烦躁，看过医生之后才知道，是熬夜太多引发的肾阴亏虚，通过一段时间的滋补肾阴后，症状才得以缓和。

生活中，这种透支肾脏健康的例子还有很多，现代人所患的疾病更是让人难以琢磨，实际上，很多亚健康问题和肾虚有关。可以说，肾虚已经成为现代人健康的最大威胁因素。

我们脏腑都要通过肾气的濡养、温煦才能正常运转，肾气充足，它们就会生机勃勃；肾精充足，人才能拥有健康的骨骼，才会耳聪目明。肾之精为生长发育、生殖的根本，肾精亏损，肾脏就会出问题，肾脏出问题势必会伤及其他脏腑，反过来，其他脏腑出现疾病同样会伤肾。可以这么说，肾为人体之原动力，肾虚了，人也就没了动力。

肾虚没有年龄之分，尤其是对于现代人来说，因此，养肾工作迫在眉睫。从中医的角度来说，小儿是纯阳之体，生命力旺盛，但是脏腑功能比较弱，应当做好辅助肾阳的工作，从小为肾脏健康打好基础。而对于成年人来说，应当规范自己的日常生活，时不时为自己减压，防止对肾脏产生进一步的伤害。

什么是肾虚

通常情况下，人们所说的肾虚指的是肾阳虚、肾阴虚和肾阴阳两虚。很多肾虚者都不知道自己属于哪种肾虚，这样，肾虚者就无法针对病症进行调养。所以，清楚自己属于哪种类型的肾虚是调养肾虚的第一步，也是最关键的一步。

那么，不同类型的肾虚都有哪些症状呢？

一、肾阴虚

肾阴是存在人体内的物质，因此，肾阴虚就是缺少某些物质。性生活过多、体力劳动过重，或者身体先天虚弱所出现的一些症状，比如四肢无力、腰腿酸痛、牙齿不牢固、记忆力下降等，都是肾阴虚所致。当人们出现以上症状时，很有可能就是肾中藏的“精”太少了。另外，肾阴虚患者还可能会出现五心烦热的现象，这可能是体内缺乏阴液所致。可以想象一下，如果人体中的阴液就是身体内的水，肾阳是人体内的火。一般，水与火的能量互相抵消，彼此是相互牵制的关系。若体内的水缺乏了，火的能量就会压过水，从而使人体出现热象，比如口干舌燥、盗汗、手足心热。对此，《黄帝内经》上有描述：阳虚则外寒，阴虚则内热，阳盛则外热，阴盛则内寒……

人体内缺少肾精或阴液，都会使自身出现一些生殖疾患。男性易出现勃起不坚、性功能障碍等病症；女性易出现月经紊乱、月经量过少、不孕等病症。这类患者应着重调理肾脏，在调理肾脏的中成药中，六味地黄丸的疗效很好。此药可滋阴补肾，对肾阴虚所致的腰膝酸痛、潮热、耳鸣等具有很好的疗效。