

北京中医药大学

第三附属医院肾病内科主任医师

彭世桥 / 著



# 古法 大补肾

妙在日常，亦食亦药，懂肾养肾，自然不肾虚

江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

# 古法 大补肾

彭世桥 / 著



汉竹图书微博  
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

古法大补肾 / 彭世桥著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-7346-9

I. ①古… II. ①彭… 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 247679 号



中国健康生活图书实力品牌

## 古法大补肾

---

著者	彭世桥
主编	汉竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	朱振妮 王燕 段亚珍
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方晨

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经销	凤凰出版传媒股份有限公司
印刷	天津海顺印业包装有限公司分公司

---

开本	720 mm × 1 000 mm 1/16
印张	14
字数	100 000
版次	2017年1月第1版
印次	2017年1月第1次印刷

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-7346-9
定价	39.80元

---

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



## 第一章

### 辟谣！关于肾虚的 谣言不可信

谣言 1：肾虚了，就吃六味地黄丸.....	18
谣言 2：男人不行就是肾虚.....	19
谣言 3：男人肾虚就要壮阳.....	20
谣言 4：补肾只是男人的事.....	21
谣言 5：年轻人不需要补肾.....	22
谣言 6：肾虚等于肾病.....	23
谣言 7：腰痛就是肾虚，一旦腰膝酸软就 是肾虚.....	24
谣言 8：补肾壮阳越快越好.....	25
谣言 9：吃保健品能治肾虚.....	26
谣言 10：小孩不会有肾虚.....	27
谣言 11：多汗必然肾虚.....	28
谣言 12：十个男人九个虚.....	29

## 第二章

### 肾虚不要乱补， 找对体质是关键

自测你是哪种肾虚.....	32
手脚冰凉、精神头不足、腰膝酸软、老腹 泻……肾阳虚了.....	34
畏寒怕冷、手脚冰凉焐不热.....	34
哈欠连连、精神萎靡.....	35
小病也会拖很久、发病和病愈都很慢.....	36
夜尿多、易水肿虚胖.....	36
经常胃痛、容易腹泻或便秘.....	37
肾阳虚的日常保养与治疗.....	38
潮热盗汗、五心烦热、夜热早凉、口燥咽 干……肾阴虚了.....	40
爱上火、五心烦热.....	40
总是便秘、月经量少.....	41





青年男子精少不育、女子经少经闭、性功能减退.....54

成年人早衰、头发脱落、牙齿松动.....55

肾精不足的日常保养与治疗.....56

五心烦热、半夜盗汗睡不着.....42

身体比较瘦弱、干吃不胖.....42

补肾阴虚的方法.....43

高血压、更年期综合征.....44

糖尿病.....44

肾阴虚的日常保养与治疗.....46

耳鸣失聪、遗尿夜尿、滑精早泄、月经不调……肾气虚了.....48

浑身无力、气短自汗、筋疲骨软.....49

总想去卫生间、但尿量却不多.....50

女性月经量少.....50

补肾气虚的方法.....51

肾气虚的日常保养与治疗.....52

发育迟缓、智低迟钝、成人早衰、脱发齿松……肾精不足了.....54

孩子学东西慢、个子矮小、不够聪明.....54

### 第三章

### 吃对大补肾

补肾宜吃这些.....60

1. 黑米 大米中的“黑珍珠”.....60
2. 黑豆 补肾之谷.....61
3. 黑芝麻 最易得的“不老药”.....62
4. 小米 病人滋补佳品.....63
5. 花生 补肾养血“长生果”.....64
6. 板栗 给腰腿加动力.....65
7. 核桃 “长寿果”，每天两三个.....66
8. 松子 久食健身心.....67



9. 山药 天然补肾王.....	68
10. 泥鳅 滑黏食物最益精.....	69
11. 鳊鱼 小暑吃，赛人参.....	70
12. 牡蛎 天上地下牡蛎“独尊”.....	71
13. 甲鱼 滋阴壮阳最是大补.....	72
14. 淡菜 男女滋养佳品.....	73
15. 海参 人体的“生长素”和“脑灵素”	74
16. 对虾、龙虾、虾米 一周吃两次.....	75
17. 墨鱼 “血分药”，女性补肾佳品.....	76
18. 羊骨 补肾虚，治腰痛.....	77
19. 猪腰 和理肾气，吃什么补什么.....	78
20. 驴肉 高蛋白低脂肪.....	79
21. 牛肉 肌肉燃料之源.....	80
22. 羊肉 补而不燥，让身体暖暖的.....	81
23. 鹌鹑 “动物人参”，治疗肾虚效果好	82
24. 鸽子 一鸽胜九鸡.....	83



25. 鸭肉 补虚劳的圣药.....	84
26. 乌鸡 “黑了心的宝贝”.....	85
27. 韭菜 又叫“起阳韭”、“壮阳草”.....	86
28. 香菇 素中之肉.....	87
29. 茼蒿 宽中理气.....	88
30. 莴苣 “绿色精灵”补肾阴.....	89
31. 西蓝花 蔬菜皇冠.....	90
32. 银耳 防癌抗癌的佳品.....	91
33. 桑椹 健体美颜.....	92
34. 葡萄 抗衰老抗氧化.....	93





中药补肾方.....98

1. 锁阳 温补肾阳，强筋健骨.....98
2. 肉桂 温补肾阳，补火助阳.....99
3. 肉苁蓉 温补肾阳，润肠益精.....100
4. 枸杞 滋补肾阴，降压明目.....101
5. 黄精 补气养阴，延缓衰老.....102
6. 女贞子 补肝滋肾，止汗明目.....103
7. 山茱萸 收敛固涩，降糖固脱.....104
8. 金樱子 固精涩肠，缩尿止泻.....105
9. 莲子 益肾固精，止泻安神.....106
10. 鹿茸 补肾壮阳，生精益血.....107
11. 何首乌 补肾填精，强筋骨.....108
12. 杜仲 养血滋阴，补精益髓.....109
13. 芡实 除湿止泻，固肾精.....110
14. 淫羊藿 补肾壮阳，祛风除湿.....111
15. 巴戟天 补肾助阳，强筋壮骨.....112
16. 补骨脂 补肾壮阳，固精缩尿.....113
17. 海马 补肾壮阳，调气活血.....114

肾虚证不宜吃的食物.....94

- 土豆 肾功能受损者忌吃.....94
- 菱角 糖尿病并发肾病患者忌吃.....94
- 兔肉 肾阳虚者忌吃.....94
- 鹅肉 慢性肾炎患者忌吃.....95
- 猪肝 高血压肾病患者忌吃.....95
- 皮皮虾 高尿酸的肾病患者忌吃.....95
- 螃蟹 肾病患者忌吃.....96
- 鱼翅 性功能障碍者慎用.....96
- 糟鱼 肾炎患者忌吃.....96
- 芹菜 肾功能下降者忌吃.....97
- 竹笋 慢性肾炎及肾功能不全者忌吃.....97
- 茭白 肾阳不足者忌吃.....97



18. 韭菜子 助阳固精，暖腰肾.....	115	3. 京门——补肾大穴.....	130
19. 仙茅 助阳补肾，强筋骨.....	116	4. 命门——强腰膝、补肾气.....	131
20. 五味子 敛汗补肾，益气生津.....	117	5. 关元——固精养元.....	132
补肾中成药.....	118	6. 气海——任脉之补虚要穴.....	133
六味地黄丸.....	118	7. 腰阳关——遗精、阳痿不复返.....	134
金匮肾气丸.....	118	8. 阳池——驱走手脚的寒冷.....	135
金锁固精丸.....	119	9. 足三里——天然营养补品.....	136
杞菊地黄丸.....	119	10. 少府——养心护肾一举两得.....	137
济生肾气丸.....	120	11. 涌泉——人体生命之源.....	138
参茸丸.....	120	12. 神阙——睡前按之补亏虚.....	139
知柏地黄丸.....	121	13. 太溪——补肾气、除百病.....	140
七宝美髯丹.....	121	14. 殷门——强健腰腿有绝招.....	141

15. 照海——月经不调的救星.....	142
16. 三阴交——妇科主穴.....	143
17. 复溜——滋补肾阴数它强.....	144
18. 商阳——强精壮阳.....	145

## 第四章 补肾穴位活运用

穴位补肾，手法有讲究.....	124
刮痧：轻刮为“补”，重刮为“泻”.....	124
按摩：最适合虚症.....	124
艾灸：身体“温补剂”.....	125
拔罐：身体“除湿器”.....	125
肾阳虚体质：艾灸、按摩为主，刮痧 为辅.....	126
肾阴虚体质：按摩为主，刮痧为辅.....	127
肾气虚、肾精不足体质：以艾灸、按摩 为主.....	127
1. 百会——长命百岁保健穴.....	128
2. 肾俞——护肾强肾.....	129







## 第五章 生命和养肾在于运动

按摩头部.....	148	三圆式站桩.....	154
勤梳头.....	148	踮脚小便.....	155
叩齿咽津.....	149	休息蹲.....	156
拉耳.....	150	仰卧起坐.....	156
开天窗、鸣天鼓.....	151	学动物爬.....	157
深呼吸.....	151	大量饮水后跳跃.....	158
握固.....	152	跳绳.....	158
敲打腰.....	152	踢毽子.....	158
背部晒太阳.....	153	倒走.....	159
温熨腰部.....	153	光脚滚网球.....	160
金鸡独立.....	154	热水泡脚.....	160

脚趾抓地.....	161	阳虚型腹泻.....	170
摩肾俞.....	161	心脑血管疾病.....	174
脚后跟健走.....	162	关节、腰腿疼痛.....	176
提踵颠足.....	162	视力减退、眼睛干涩、干燥综合征.....	178
慢跑.....	163	高血压.....	182
骑车.....	163	习惯性便秘.....	184
		气短自汗.....	186
		小儿生长发育障碍.....	188
		耳聋耳鸣.....	190
		骨质疏松.....	192
<b>第六章</b> 肾虚不重视， 久虚也成病			
肾虚脱发.....	166		
水肿.....	168		





## 第八章 男人肾虚

男性不育症.....	212
性冷淡.....	214
前列腺炎.....	216
阳痿早泄.....	218
尿频、尿急、尿不尽.....	220

## 附录 四季养肾方速查表 /222

## 第七章 女人肾虚

黄褐斑、过敏等皮肤问题.....	196
痛经、经期不准.....	198
肾虚不孕.....	202
子宫肌瘤.....	204
更年期综合征、脾气差.....	206
乳腺增生.....	208



汉竹●健康爱家系列

# 古法 大补肾

彭世桥 / 著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位





十个男人九个虚？

六味地黄丸是否所有肾虚者都能服用？

男人补肾就得壮阳？

肾虚就等于肾病？

……

手脚冰凉焐不热、冬天畏寒怕冷，是肾阳虚了；五心烦热爱上火、夏天总想喝点冰饮，是肾阴虚了；气短无力、尿频尿急、耳鸣失聪，是肾气虚了；小儿发育迟缓、男子阳痿早泄、女子斑秃、不孕，是肾精不足……小病也会拖很久、脸上长斑、皮肤暗黄、整日无精打采、健忘失眠，你知道这些症状都是肾虚的表现，却不知道怎样来调理？这些肾虚的症状，在本书都能找到相应的疗法。

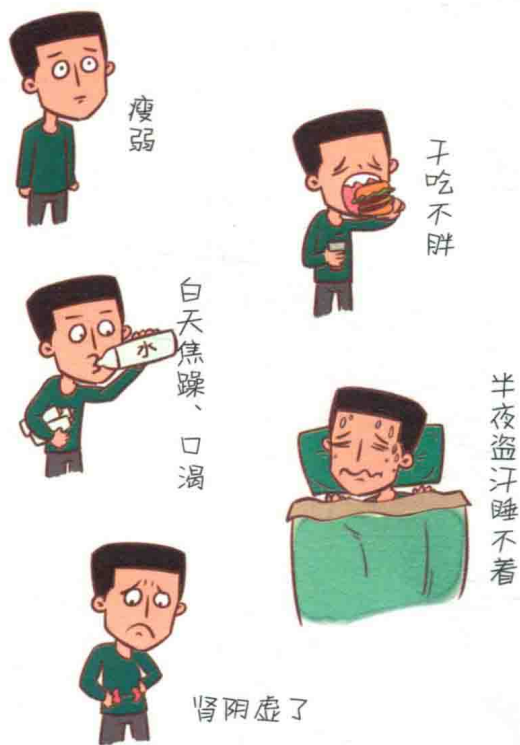
我们都知道养肾就是养命，爱护生命的你是否也在寻找一本不落俗套、易读可用的养肾书？

读了这本书，你才会知道高血压、糖尿病跟肾虚也有关，更年期综合征能通过补肾来改善。什么才是正确的养肾观念？在北京中医药大学第三附属医院肾病科从医多年的彭世桥大夫，将他多年行医积累下来的经验和盘托出，深入浅出地帮你分析肾虚的分型和病证，你想知道的问题会一一得到解答，一本书就能让你读懂肾虚。

本书详细介绍了4种肾虚分型：肾阴虚、肾阳虚、肾气虚、肾精不足，以及36种肾虚的症状与疾病，还附有包括食疗、中药、穴位、运动在内的100种养肾日常方法。山药是天然补肾王、泥鳅类黏滑食物最益养精、韭菜是起阳菜、羊肉补而不燥……食物归经配合美味食谱，好好吃饭才能补肾；叩齿咽津、握固、背部晒太阳、踮脚小便、热水泡脚……26个日常小动作让你轻松补肾。

在信息繁杂的网络时代，幸运的你遇到了这本书，有理有据、可读易懂、简洁明了，几乎每一个人都能从本书中找到共鸣，得到收获。看完本书，你不仅懂肾虚、能治自己肾虚，还能帮身边的人诊断。

# 测 你属于哪一种肾虚





①②肾阳虚 ③④肾阴虚 ⑤⑥肾气虚 ⑦⑧肾精不足

耳鸣失聪



浑身乏力



气短自汗



筋疲骨软



肾气虚了



5

总去卫生间



尿量不多



白带稀清



1A-10  
2A-15  
3A-20

月经不调



肾气虚了



6



儿童学什  
么都很慢



个子矮小

7



不够聪明



毛发稀少

8

不孕



早衰



头发脱落



牙齿松动



肾精不足了



肾精不足了





# 这些易导致肾虚，别再继续了！

## 美丽“冻”人的冬天，露腿是肾阳的一大杀器

一年之中，冬天三个月是养肾的关键时期。现在的人们为了美越来越不重视冬天的保暖。如果像日本姑娘那样冬天把膝盖露在外面，就会影响阳气的闭藏，进而损伤肾阳。到了春天，就会导致疾病的发生。

《黄帝内经》说：“冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光……去寒就温，无泄皮肤……逆之则伤肾。”是说入的身体应适应冬季变化，注意保暖及作息，以养护阳气。

## 爱吃重口味，肾脏加班又受冷

在衣食无忧的今天，我们好像吃什么都吃够了，只有重盐、重辣、重油的食物才能让我们提起一点兴趣，殊不知，饮食中的五味“酸、甜、苦、辣、咸”过度都会伤及五脏。中医认为，肾为水脏，人体的水液都必须依赖肾与膀胱的气化功能，才能正常地代谢与排泄。而咸味过重，则会导致体内水液积聚，增加肾气的耗损。吃盐太多，身体内水液聚集在一起，肾脏不停地加班，累到吐血，加之咸味属阴，生出的水都是寒水，最伤肾阳气，肾脏加班的同时还冷得瑟瑟发抖，怎么能好好工作呢！

《黄帝内经》里说：“恐在肾，属水；思在脾，属土。恐则气下。”由此可见，生活中的不良情绪无时无刻不牵动我们的五脏六腑，而五脏六腑又和健康息息相关。所以生活中易怒、常忧郁之人，常常生病。

## 不良情绪与肾气息息相关

《红楼梦》中林妹妹就是因为整日忧思，导致疾病缠身，最后得了个“流水落花去”的结局！而人的七情之中，恐惧对肾气损伤最大。因此，养护肾气应注意保持精神平和，宁静安详，避免惊恐。同时不要忧思过度，更不能轻易生气！

《黄帝内经》里说：“多食咸，则脉凝泣而变色。”多吃咸味的东西，就会血脉凝滞，面色失去光泽。