

膳食内调 穴位外治 肾病

肾病，14大中医证型的按摩、刮痧、艾灸、拔罐理疗法
护养“先天之本”，铸就“生命之根”

动起手来内外齐养肾，肾病不再扰



54 种食材深藏养肾之功



25 种中药材护肾养肾力不少



16 种中成药对症养肾护肾效果顶呱呱



38 个穴位反射区护肾健体，健康随手拿来

居家必备



膳食内调 穴位外治 肾病



臧俊岐 / 胡维勤 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

膳食内调, 穴位外治肾病/臧俊岐, 胡维勤主编.
——哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-5388-8591-0

I. ①膳… II. ①臧… ②胡… III. ①肾疾病—食物
疗法②肾疾病—穴位按压疗法 IV. ①R247.1②R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第262938号

膳食内调, 穴位外治肾病

SHANSHI NEITIAO, XUEWEI WAIZHI SHENBING

主 编 臧俊岐 胡维勤
责任编辑 赵春雁
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 200千字
版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8591-0/R · 2548
定 价 29.80元

目录 CONTENTS

第1章

肾脏常识齐看看

- 002 / 摸摸后腰，看看肾位及其功能
- 005 / 这些伤肾的事，多留神
- 007 / 肾病的早期信号，您注意到了吗
- 008 / 易患肾病人群，护肾多留心

- 009 / 肾病主要家族成员
- 011 / 常见词——肾虚，又是怎么回事
- 012 / 保护肾脏，从日常生活做起

第2章

小小食材——能照顾肾的方方面面

第1节 多“菜”多艺，鲜蔬各展所长来护肾

- 014 / 生菜——清热爽神滋补肾
- 016 / 芦笋——营养丰富整体调
- 018 / 韭菜——“起阳”补虚又补血
- 020 / 豆角——健脾补肾，消肿除胀
- 022 / 西红柿——补肾有番茄红素在
- 024 / 西葫芦——肾脏的保护伞
- 026 / 西蓝花——补肾强免疫防癌变

- 028 / 莴笋——水肿贫血一起防
- 030 / 洋葱——消炎利尿兼补肾
- 032 / 豌豆——豆中有健脾消肿之妙
- 034 / 茼蒿——利尿消肿，香气养肾
- 036 / 南瓜——补益助修复，促代谢
- 038 / 茄子——利尿止痛护养肾
- 040 / 苦瓜——降糖利尿齐护肾



042 / 丝瓜——消炎助修复缓病情

044 / 莲藕——止血健脾补肾气

043 / 冬瓜——低钠利尿的护身佳品

045 / 胡萝卜——强免疫助肾功能

第2节 菌果——餐桌非主流，养肾力不小

046 / 香菇——补肝脾肾的山珍

060 / 葡萄——果中的补虚佳品

048 / 草菇——降压滋补防护肾

062 / 甜瓜——转化酶来助营养吸收

050 / 猴头菇——滋补肾的“素中荤”

064 / 西瓜——清热利尿，消肿消炎

052 / 平菇——强免疫抗癌解虚乏

066 / 柠檬——看酸汁的抗菌消炎之效

054 / 银耳——滋阴解热的菌中冠

068 / 荔枝——补血补虚回气血

056 / 黑木耳——滋补兼能排解异物

070 / 猕猴桃——强免疫，助康复

058 / 茶树菇——滋阴健脾，消肿解乏

072 / 木瓜——补肾祛湿缓腰痛

第3节 谷物果仁，滋肾添点非米面色

074 / 绿豆——绿色护肾两大步

082 / 黑米——滋阴补肾的米中王

076 / 黑豆——黑，正是我的养肾色

084 / 土豆——消炎消肿强免疫

078 / 玉米——防治肾功能下降

086 / 黑芝麻——小小身躯，滋补力大

080 / 小米——滋阴温阳的小小米

088 / 板栗——补肾强腰的秋果仁



090 / 核桃——滋肾强骨健脑不多说

092 / 松子仁——补益气血，调复机能

第4节 肉类海产，补肾佳品

094 / 羊肉——温补脾肾的填精品

114 / 海带——清热利尿行水

096 / 乌鸡——补虚劳的上好佳禽

116 / 紫菜——利尿缓水肿，补肾养心神

098 / 鸭肉——滋阴清热，利水消肿

100 / 鹌鹑——补益通利双效

102 / 海参——阴阳同调，养肾全面

104 / 干贝——滋阴调中缓不适

106 / 蛤蜊——滋阴解热“第一鲜”

108 / 三文鱼——补养防并发症

110 / 鲫鱼——利湿消肿，加补蛋白质

112 / 墨鱼——补益气血力强大





第3章

防治肾病——中药也来帮一把

第1节 有益于肾病疗养的药材

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 118 / 黄柏——清热燥湿祛火 | 128 / 枸杞——肝肾同滋补 |
| 119 / 知母——滋阴清热泻火 | 129 / 女贞子——滋补肾阴，强健腰膝 |
| 120 / 生地黄——养阴清热凉血 | 130 / 阿胶——滋阴补血益气 |
| 121 / 玄参——滋阴凉血清热 | 131 / 当归——益气补血活血 |
| 122 / 龟甲——滋阴养血益肾 | 132 / 菟丝子——补肾添精缩尿 |
| 123 / 鹿茸——壮肾阳，益精血 | 133 / 杜仲——补肝肾，强筋骨 |
| 124 / 桑葚——滋肾阴，养血生津 | 134 / 牛膝——补肝肾，利尿通淋 |
| 125 / 制首乌——补肝肾，益精血 | 135 / 黄芪——补气养血，利水消肿 |
| 126 / 黄精——健脾益肾养阴 | 136 / 山茱萸——补益肝肾，涩精止遗 |
| 127 / 桑寄生——补肝肾，修复肾脏 | 137 / 芡实——益肾补脾，除湿止泻 |

138 / 薏苡仁——健脾利水渗湿

139 / 泽泻——利水渗湿化浊

140 / 茯苓——利水渗湿安神

141 / 金钱草——利尿祛湿通淋

142 / 金樱子——固精缩尿

第2节 治疗肾病常用的中成药

143 / 八正颗粒

143 / 肾舒颗粒

143 / 肾石通颗粒

143 / 复方金钱草颗粒

144 / 知柏地黄丸

144 / 五皮丸

144 / 五苓散

144 / 复方石韦片

145 / 肾炎消肿片

145 / 肾安片

145 / 桂附地黄丸

145 / 肾炎康复片

146 / 济生肾气丸

146 / 金匱肾气丸

146 / 肾宝糖浆

146 / 百令胶囊

第4章

穴位+反射区——不可不知的体表养肾点

第1节 经穴理疗基本知识

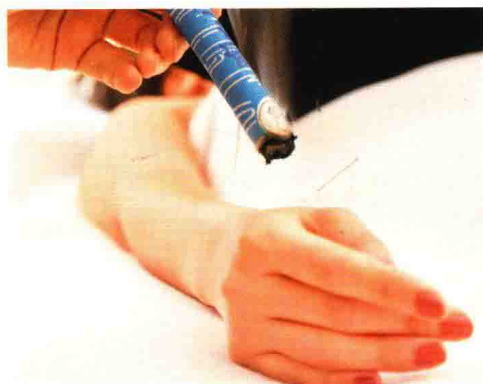
148 / 取穴——3种方法，轻松定位养肾点

150 / 按摩——两手护肾，简单易行

154 / 拔罐——肾脏健康“拔”起来

155 / 艾灸——温经通络，“艾”养肾体

156 / 刮痧——刮刮养肾，痧出病走



第2节 特效穴位——理疗肾病通

- 157 / 肾俞——益肾助阳，主治肾之疾患
- 158 / 肝俞——同源之穴，养肾不可少
- 159 / 脾俞——助调水液代谢
- 160 / 膀胱俞——清热利尿祛湿
- 161 / 三焦俞——通调三焦，利水强腰
- 162 / 关元——养肾的固本培元穴
- 163 / 气海——益气助阳强免疫
- 164 / 命门——温肾固本，强腰止遗
- 165 / 交信——通调二便，减肾负担
- 166 / 筑宾——理气助行水
- 167 / 横骨——补肾助阳，通调水液
- 168 / 大赫——益肾阳，缓冷痛
- 169 / 涌泉——滋补肾精，散热开窍
- 170 / 太溪——护养肾之原穴
- 171 / 大钟——调理气血水液以养肾
- 172 / 然谷——益气消炎利尿
- 173 / 水泉——清热益肾，助调代谢
- 174 / 照海——滋阴清热，化水通淋
- 175 / 复溜——益气利水通淋
- 176 / 四满——利水除湿降浊
- 177 / 京门——治肾之募穴
- 178 / 水分——理气促代谢减肾负
- 179 / 三阴交——健脾利肝肾缓不适
- 180 / 足三里——健脾促消化助调肾
- 181 / 肓俞——滋阴益肾兼调胃肠
- 182 / 中极——益肾清湿热



第3节 反射区——按按助调肾

- 183 / 尿道反射区（耳）——利水消痛
- 183 / 三焦反射区（耳）——调利三焦
- 184 / 外生殖器反射区（耳）——清热散风固肾气
- 184 / 耳背肾反射区（耳）——固本培元
- 185 / 肾反射区（手）——补肾强腰，通利二便
- 185 / 膀胱反射区（手）——活血通络，消炎止痛
- 186 / 下身淋巴结反射区（手）——抗炎消肿
- 186 / 输尿管反射区（手）——清利三焦，通便利腑
- 187 / 肾反射区（足）——补肾强腰，通利二便
- 187 / 膀胱反射区（足）——活血通络，消炎止痛
- 188 / 尿道、阴道反射区（足）——固肾消炎利尿
- 188 / 下身淋巴结反射区（足）——消炎镇痛



第5章

内外通调14种常见肾病

- | | |
|----------------|----------------|
| 190 / 急性肾小球肾炎 | 197 / 艾灸疗法 |
| 191 / 按摩疗法 | 198 / 拔罐疗法 |
| 192 / 艾灸疗法 | 199 / 隐匿性肾小球疾病 |
| 193 / 急进性肾小球肾炎 | 200 / 按摩疗法 |
| 194 / 按摩疗法 | 201 / 刮痧疗法 |
| 195 / 刮痧疗法 | 202 / 肾病综合征 |
| 196 / 慢性肾小球肾炎 | 203 / 艾灸疗法 |

204 / 刮痧疗法

205 / 急性肾盂肾炎

206 / 按摩疗法

207 / 刮痧疗法

208 / 慢性肾盂肾炎

209 / 按摩疗法

210 / 刮痧疗法

211 / 系统性红斑狼疮性肾炎

212 / 按摩疗法

214 / 高血压性肾病

215 / 按摩疗法

216 / 拔罐疗法

217 / 糖尿病肾病

218 / 艾灸疗法

219 / 刮痧疗法

220 / 肥胖相关性肾病

221 / 艾灸疗法

222 / 拔罐疗法

223 / 肾结石

224 / 按摩疗法

225 / 刮痧疗法

226 / 尿路感染

227 / 拔罐疗法

228 / 刮痧疗法

229 / 前列腺炎

230 / 按摩疗法



第1章

肾脏常识齐看看

躲在身后腰上的肾，一直默默地守候我们的健康。本章介绍肾脏的一些生理和病症知识，希望有助于读者对这位“幕后功臣”多一些了解。希望读者能因为这一份了解，在生活上能注意减少伤肾和增加护肾的习惯，及早对肾脏的不适进行防治，和肾脏相互护航健康生活。



摸摸后腰，看看肾位及其功能

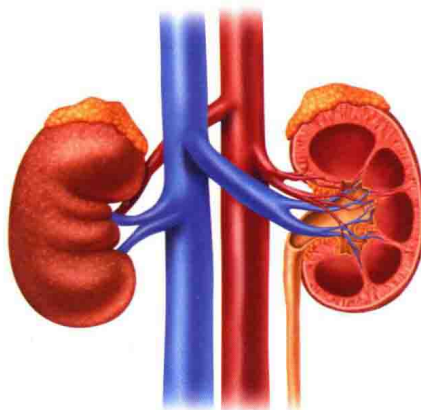
肾脏的不适，往往会在腰部表现出症状，那肾脏的具体位置究竟在哪里？在化验单看到的肾小球等名词和肾有什么关系？肾脏的健康和人体健康关系密切，那中西医对肾脏功能的认识又有何异同？本节将对以上内容作一一概述。

肾之位及其组成部分

肾脏位于脊柱两侧，紧贴腹后壁，居腹膜后方。左肾上端平第11胸椎下缘，下端平第2腰椎下缘。右肾比左肾低半个椎体。

左侧第12肋斜过左肾后面的中部，右侧第12肋斜过右肾后面的上部。正常肾脏上下移动均在1~2厘米范围内。肾脏在横膈膜之下，体检时，除右肾下极可以在肋骨下缘扪及外，左肾则不易摸到。

肾实质分内外两层：外层为皮质，内层为髓质。肾皮质新鲜时呈淡红色，由一百多万个肾单位组成。每个肾单位由肾小体和肾小管所构成，肾小体包括肾小球和肾小囊。



一对肾脏共同守候人体健康

肾脏的健康与生活质量密切相关



西医认为肾脏有多重要

① 生成尿液：血液流经肾脏，其中除细胞与大分子蛋白外的大部分血浆成分不能通过肾小球毛细血管内皮、基底膜及足细胞裂孔膜构成的滤过膜，因此不能从肾小球滤出。体积小的如水分、尿素、糖分等，能通过滤过膜，经肾小球滤出，流进肾小管，形成了我们常说的“原尿”。“原尿”通过肾小管时又将其中绝大部分水、全部的糖和一部分盐重新吸收，送回血液，大部分氮不再吸回。剩下的含有残余物质的浓缩液体最终形成终尿，汇入肾盂，排出体外。

② 排泄代谢产物：当人体进行新陈代谢时，机体会产生多种废物，绝大部分代谢废物如尿素氮、肌酐、尿酸等，会通过血液进入肾脏，经肾小球滤过或肾小管分泌，最终随尿液排出体外，维持人的正常生活。

③ 维持体液、电解质平衡及体液酸碱平衡：血液中的水和电解质通过肾小球滤入原尿，而原尿中的水和电解质在流经不同节段肾小管时，以不同的比例被重吸收，同时部分电解质将被分泌入管腔。通过肾脏的尿浓缩与稀释过程可维持机体水、电解质以及酸碱的平衡，从而维持内环境的稳定。

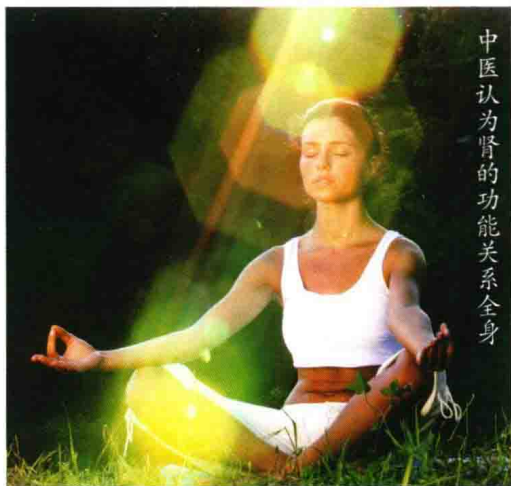
④ 分泌出多种激素，以此来调节人体各种正常的生理活动，具体调节分泌的内容有：通过肾素—血管紧张素系统—醛固酮来调节血压，分泌肾素、前列腺素、激肽；分泌促红细胞生成素，可刺激骨髓干细胞造血；活化维生素D，帮助调节钙、磷代谢；肾外激素的靶器官，如甲状旁腺素、降钙素等，可影响、调节肾脏功能。

肾脏可维持体液代谢平衡



“先天之本”的缘由请看

中医上认为，肾在人体内是一个极其重要而又具备多种功能的脏器，是一个以肾为中心，与膀胱、骨、髓、脑、头发、耳、前后二阴（生殖及大小便的排泄系统）等密切相关的功能系统，是与人体生殖、生长发育、消化、内分泌代谢、智力、体能等都有直接或间接关系的重要脏器。因其重要性，被称为“先天之本”。



中医认为肾的功能关系全身

中医认为肾脏的具体功能主要有以下几点：

- ① **主藏精**：中医认为人的生命是由藏于肾中的精气开始，把精看成形成人体生命的物质基础。肾主管贮藏精气，精足则生命功能活动旺盛，人体生殖、造血、生长发育、防卫疾病的功能就会得以正常发挥，人才能健康。
- ② **主水**：人体水液的代谢和调节，与肾的关系密切，肾为水脏，在五行属水，能够平衡身体的水液代谢，与膀胱合作排泄尿液，使体内的水液代谢保持正常。
- ③ **主纳气**：中医认为肺主气、司呼吸，人的呼吸节律虽然由肺所主，但是肾却为气之根，负责纳气，协调呼吸运动。如果肾气虚衰，肾不纳气，就会出现呼多吸少，呼吸喘促的现象。
- ④ **主骨生髓、养脑益智**：肾所藏的精气能够补充骨髓和脑髓，肾精充足，人就会骨骼强壮，生长发育正常，智力发达。在中医看来，肾精决定着一个人的体质和智能。
- ⑤ **开窍于耳**：因为肾气通于耳，肾精充足，则人的听力好，对声音的分辨能力强，耳聪目明，反应敏锐。
- ⑥ **开窍于前后二阴**：肾主前阴，包括人的生殖功能、性功能、排尿功能。肾主后阴，是指肾具有调节人体排泄大便的功能。只有肾精充足，这些功能才能正常发挥。
- ⑦ **其华在发**：头发的泽润与枯槁、生长与脱落与肾气的盛衰有关。肾精在身体表面上的表现，体现在头发上。肾精能够促进头发的生长，肾精的充足与否，会通过头发的密度、色泽等表现出来。肾精充足的人，通常会表现出头发浓密，有光泽，发质好，不易干枯脱落。中国人的健康发质以乌黑、浓密、亮泽、柔韧为标准。

这些伤肾的事，多留神

以下11项容易伤肾的事，生活中不管是粗心的还是细心的您，是否注意全面了？肾脏无时无刻地在工作并守护着我们的健康，我们也该好好行动起来，减少伤肾的事，预防肾脏的“罢工”。

① 服用过量药物：服用中药时要认清药性，如雷公藤、关木通、青木香、广防己等，都属于伤肾的中草药。服用过量易导致机体代谢产生的毒素不能完全排出而在体内积聚，给肾脏带来巨大伤害。西药中氨基糖苷类、非那西丁、氨基比林对肾脏有一定的副作用，服药不宜过量，起到疗效即止，以免伤肾。

② 吃过于松软的面包：面包和蛋糕等糕点中都含有一种食品添加剂——“溴酸钾”，这种成分可以让烤制食品吃起来口感松软，但如果过量食用的话，也很容易损害到人体的中枢神经、血液以及肾脏等。国际癌症研究机构已将溴酸钾列为致癌物质，因此在日常饮食中切勿过量摄入。

③ 食用蔬菜水果不当：蔬菜、水果是富含多种营养的两大类健康食物，大部分人适当多食，对身体健康都是非常有益的。但是，对患有慢性肾功能障碍的人来说，蔬菜和水果这两类食物是被认为具有天然降压作用的食物，其中含有较多的钾元素，过量食用，反而会造成肾功能的损坏。

④ 摄入过多的蛋白质：美国食品协会曾建议，人每天每千克体重的蛋白质摄入量应为0.8克。假如一个人标准体重是50千克，那么他每天应该摄入40克蛋白质。所以，一天最好不要摄入过多的蛋白质，这样才能避免因食用过多的肉而对肾脏造成负担和伤害。

⑤ 摄入过多的食用盐：摄入过多食用盐会加重肾脏的负担，尤其是某些零食盐分含量过高，如吃炸薯片、方便面等会让人不知不觉吸收过量的盐分。而饮食中的盐分95%是由肾脏代谢的，如果摄入过多，肾脏的负担就会加重，再加上钠会导致人体水分不易排出，又会进一步地加重肾脏负担，因此导致肾脏功能减退，从而造成慢性肾病。

⑥ 暴饮暴食，饮食无度：现代人生活质量提高了，饮食条件也变好了，往往就会吃下过量的美味佳肴，而摄入的食物最终都会产生尿酸及尿素氮等物质，这些废物大多数都会经过肾脏排出。如果饮食无度，无疑就会增加肾脏的负担，使肾脏的工作量增加，久而久之，就容易导致肾脏疾病。

7 经常长时间不喝水：肾脏负责调解人体内水分和电解质的平衡，代谢生理活动所产生的废物，并将其排于尿中，因此肾脏正常工作需要足够的水分进行辅助。充分喝水可稀释尿液，保护肾脏，有利于充分排出废物和毒素。如果长时间不喝水，尿量就会减少，尿液中携带的废物和毒素的浓度就会增加。

8 喝过多碳酸饮料、咖啡奶茶：碳酸饮料、咖啡奶茶等饮品味道多样，广受欢迎，但过度摄取这些饮品会间接伤肾，因为人体内的正常PH值为7.2，而这些饮料普遍为高度酸性，长期过度摄取会给肾脏带来负担，增加肾脏损伤概率。另外，这些饮料中所含的咖啡因会导致血压上升，而高血压是伤肾的一个重要原因。

9 生活起居不规律：长期的调养，充足的睡眠，饮食营养的均衡，有规律的生活，这些对肾病患者的身心健康都是十分重要的。相反，如果经常熬夜、过度劳累、暴饮暴食或节食、营养不良、运动过度或方法不当，这些都会或多或少对肾脏造成一定伤害。

10 房事过于频繁导致肾虚：中医历来十分重视房事对肾脏的影响。房事过于频繁，会导致肾精耗损，进而导致肾虚。肾为先天之本，五脏六腑之根，而肾虚是多种内伤疾病的发病基础，因此，要规范好房事频率，不可过频，这样对肾脏的保健也是非常重要的。

11 情绪焦虑，压力过大：患有肾病的人，尤其是尿毒症患者，因为病程较长，或由于久治不愈等诸多原因，导致压力累积，就很容易使患者产生焦虑的情绪，使大脑处于高度紧张的状态，长此以往，对肾病的康复极其不利，也极容易拖垮患者的身体。因此，懂得调节情绪，也有利于对抗疾病。



情绪焦虑不利于肾病的康复