

肾有多好 人有多年轻

Shenyou Duohao Renyou Duonianqing

刘静贤 / 编著 湖南科学技术出版社

养肾
不仅是
男人的事儿!

养颜先养生, 养生必养肾
养肾就是养命

老了、丑了、病了、慌了……原因在肾

**肾是人体先天之本,
五脏六腑之根**

8式精选瑜伽 / 11味药酒泡制方

13味药房里买得到的老中药 / 14种家庭厨房小食材

15种精油经络按摩法 / 16道时尚小茶饮

近百个养肾小妙方, 买得到、做得了、喝得下, 休闲养生, 最合女人心

肾是人体先天之本，五脏六腑之根，养肾不只是男人的事，女人养生美容抗衰老，更要注意养肾。本书分析了现代人的生活习惯和生活方式，根据专家收集的病案病例，以“现身说法”的方式，将最适合女人的养肾方法娓娓道来，阅读不枯燥，养肾更轻松。

- ◎第1章 你老了、丑了、病了……于肾何干？
- ◎第2章 养肾防衰，从调理脏腑开始
- ◎第3章 食物养肾，让衰老来得更晚些
- ◎第4章 中药养肾，把防衰专家请回家
- ◎第5章 茶饮养肾，呵护青春优雅进行
- ◎第6章 经络养肾，精油+按摩，功效1+1
- ◎第7章 瑜伽养肾，养好身心让青春永驻
- ◎第8章 衰老已来袭，很老很老的养肾小方轻松修复
- ◎附录 本书养肾食物、中药材功效解析

希望本书能帮助广大女性朋友科学养肾，
为健康带来更多惊喜，为容颜带来美的改变！



39 饮食



官方微信



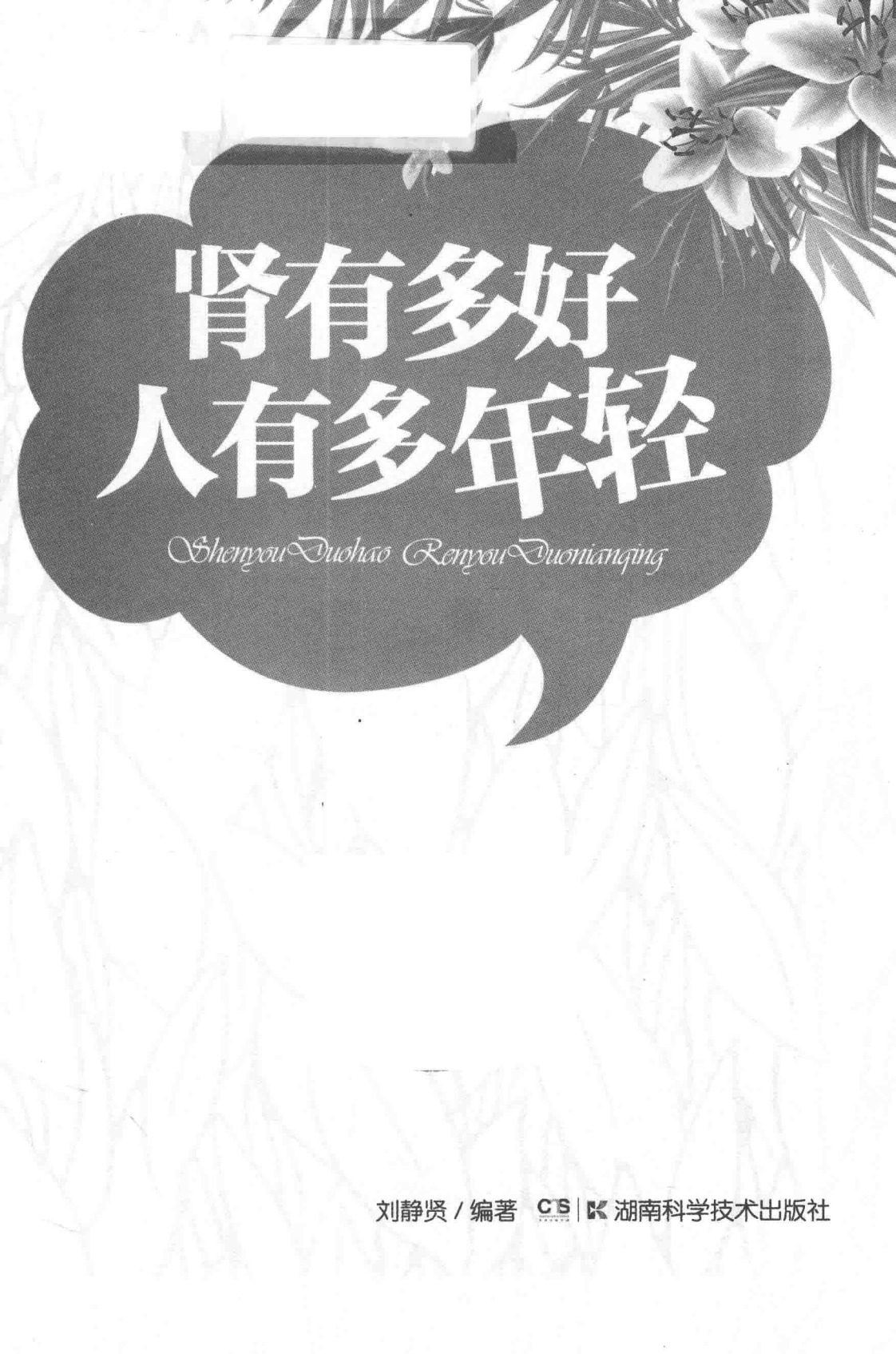
官方天猫

ISBN 978-7-5357-8520-6



9 787535 785206 >

定价：29.80 元



肾有多好 人有多年轻

Shenyou Duohao Renyou Duonianqing

刘静贤 / 编著 CS | 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肾有多好人有多年轻 / 刘静贤编著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5357-8520-6

I. ①肾… II. ①刘… III. ①女性—补肾—基本知识
IV. ①R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 300482 号

肾有多好人有多年轻

编 著: 刘静贤

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnskjbs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 衡阳顺地印务有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 湖南省衡阳市雁峰区园艺村 9 号

邮 编: 421008

出版日期: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 14.25

字 数: 194000

书 号: ISBN 978-7-5357-8520-6

定 价: 29.80 元

(版权所有·翻印必究)



刘静贤，女，京城四大名医施今墨第三代传人，师从著名中医专家索延昌先生。生于1952年，满族，著名中医保健专家、高级营养师，1977年毕业于北首都医科大学中医系（原北京第二医学院），从事中医临床及中医教学三十余载，曾任北京市中药学校专家门诊部主任、北京中医药进修学院教授、华中科技大学网络学院医学中心北京医学部主任。退休后受聘为北京市中医疑难病研究会科教部副主任、北京市中医药进修学院客座教授，擅长中医脾胃病的调治与小儿脾胃不和的治疗，对中医养生、药膳、饮食保健及滋补品的合理应用等有深入的研究。2009年受聘为北京同仁堂集团外派马来西亚中医专家，根据马来西亚的气候条件与饮食生活习惯，对患者进行针对性治疗，效果显著，被马来西亚、印度尼西亚等地电视、报纸等媒体高度评价。曾著有《辨清体质好养生》、《习惯决定健康》等。

执业医师资格编码：141110112000383
公共营养师编号：0801021003200068



前言

肾藏精，是人体“先天之本”，从生命之始，肾精就决定了人一生的健康、生长和体质……肾精是人体生长发育和生殖功能的物质基础，影响到人体各个脏腑。人从幼年开始，肾的精气逐渐充盛，就有齿更发长等变化；发育到青春期，肾的精气充盛，产生了一种名为“天癸”的物质，于是男子就产生精子，女子就开始按期来月经，性机能逐渐成熟而具有了生殖的能力；待到中老年时，肾的精气渐衰，人的形体也就逐渐衰老。《黄帝内经·素问·上古天真论》中的“女七男八”之说，就是对肾作用于人体一生的重要阐述，充分反映了肾的精气在主持人体生长、发育和衰老等方面的作用。如果肾不好，肾精亏损，肾气不足，肾之阴阳失衡，人就易生病、易衰老。养好肾，对于提高生命质量，抵抗衰老、疾病等有着重要的意义。

我们说天下没有丑女人，只有懒女人！女人想要保证年轻、健康、漂亮，除了吃好喝好睡好，保持心情好，科学养肾也很重要。本书希望通过介绍一些实际有效、操作简单、花费低廉、唾手可得的养肾方法，帮助女性朋友补肾，从而达到养生防衰的目的。

本书首先介绍女人养肾的重要性，提出了养肾的重要法则，帮助女性朋友了解养肾对防衰的重要意义和实施理念，然后分章详述切实可行的补肾方法，比如日常饮食、中药材、养生茶饮以及经络、瑜伽、名方等。每一节都是一个简单有效的养肾方法，

有人物、有病案供参照，避免女性朋友盲目选择本书所介绍的养肾方法，让养肾变得更简单、更有效、更安全！

尤其是本书中专家收集的病案病例，用现身说法的写作方式引导女性朋友学会养肾，也是本书除了“重质重量重实用”的同时，又一大阅读亮点。我们希望这种写作方式能让女性朋友在阅读时不枯燥，能加深理解，加深对某种养肾方法的记忆，真正让女性朋友通过本书获得养生防衰的实际效果，健康一身，美丽一生！



目 录

总 论 肾不虚，人不老，百病不生

第1章 你老了、丑了、病了……于肾何干？

养肾不只是男人的事，肾不好女人不美	006
肾是气血之根，肾好女人就靓	007
肝肾同源，女人肝肾同养不难看	009
滋阴补肾和补肾壮阳都能葆青春	010
你肾虚了吗？看身体测肾虚	012
肾不好是你的错，远离伤肾误区	013

第2章 养肾防衰，从调理脏腑开始

心肾相交，平衡内在人不虚	018
肝肾同源，滋养精血人娇艳	020
脾肾互助，代谢平衡美无虞	021
肺肾相生，通畅气机人不憋屈	022
膀胱与肾相表里，通利下焦一身轻	024

第3章 食物养肾，让衰老来得更晚些

黑米：补肾，常吃年轻有活力	028
小米：全面补益，气不衰	030
黑芝麻：养肾补血，面色红润头发靓	031
黑豆：补肾滋阴，让年轻从细节中展现出来	034

山药：益脾肾，全面优化抗衰老体质	036
海带：益肾排毒，常吃身材不老态	037
羊肉：补肾壮阳，“火力旺”	039
乌鸡：补肝益肾，是女人防衰圣品	041
甲鱼：滋阴补肾，让你比同龄人更年轻	043
海参：“百补之王”，常吃肾气不虚	045
虾：补肾壮阳，让身姿更挺拔	047
核桃：轻身益气，常吃心智不易老	049
板栗：补肾，增强“腰脚力”	051
豇豆：补肾健脾，是留住青春的上品	053

第4章 中药养肾，把防衰专家请回家

首乌：补肾，有助抚平岁月痕迹	056
枸杞子：补肾养内，常吃人不老眼不花	058
人参：大补元气，让人不衰老不萎靡	060
桑葚：补肾养血，增强抗病力	062
熟地黄：补肾滋阴，不做“黄脸婆”	064
冬虫夏草：滋阴补肾，挽救脏器衰老	066
肉苁蓉：平衡养肾，拯救“性福”	068
菟丝子：补好肾，防止视力减弱	069
鹿茸：大补肾气，挽救女人的“后花园”	071
黄精：补气养阴，肾好更青春可人	073
巴戟天：补肾壮阳，防治筋骨痿软	075
锁阳：补肾润燥，避免气弱阴虚	076
阿胶：补肾养血，让青春魅力无限	078

第5章 茶饮养肾，呵护青春优雅进行

枸杞菊花茶：肝肾同养眼明亮	082
---------------------	-----

石斛茶：益肾养阴，抵制衰老一身轻	084
黄芪杞枣茶：补气益肾，避免气血亏	086
杞芍茶：益肝肾，助眠抗衰老	088
首乌茶：补肝肾，调节内分泌抗衰老	090
生地茶：滋肝肾，避免衰老性皮炎	092
黄精杞参茶：避免血虚津枯，抗衰老	094
灵芝茶：激发人体抗衰老能力	096
生姜桂圆茶：益肾补阳，抗击“命门火衰”	098
西洋参莲子茶：补气养阴，提前预防衰老	101
杜仲茶：温肾助阳，衰老难袭	103
玉竹桑葚茶：滋阴养血，憔悴一扫光	105
熟地麦冬茶：清热养阴，中老年女人的“福音”	107
枸杞桂圆茶：安神补肾，抚平“沧桑”	109
三味玫瑰花茶：消炎补肾，最养女人	111
加味益母草茶：养肾调内，让女人“后花园”不枯萎	114

第6章 经络养肾，精油+按摩，功效1+1

玫瑰精油+搓命门穴：强肾防衰可一辈子进行	118
薰衣草精油+推心经、肾经：安神驻颜的圣手	120
天竺葵精油+涌泉穴：补肾让人焕发生机	124
洋甘菊精油+搓耳朵：养肾、美容、防衰一举多得	126
佛手柑精油+推肝俞穴、肾俞穴：可祛虚火修复体质	129
橙花精油+全身干浴：补好肾，一次就美	131
柠檬精油+三阴交穴：养肾美白首选	133
檀香精油+搓肝经、肾经：静化身心的“美容宝”	136
罗勒精油+推三焦经：养肾驻颜有“总管”	139
茶树精油+推膀胱经：益肾排毒让身心俱安	142
芫荽精油+揉气海穴：让温暖的青春力量天天向上	145

姜精油+肾区按摩：做永远年轻的“暖女人”	147
茴香精油+关元穴、神阙穴：为性感指数加分	148
豆蔻精油+手部按摩：让女人“第二张脸”不衰老	151
胡萝卜子精油+推头面部反射区：青春肌肤有守护	153

第7章 瑜伽养肾，养好身心让青春永驻

拜日式：平衡养肾，全面提升年轻态	158
骆驼式：强肾，增强阳气不易老	162
轮式：滋阴补阳，让女人“逆龄”生长	164
虎式：补好脏腑，优化身体整体机能	167
鸽王式：全面补肾，优化身体的新陈代谢	169
犁式：补肾防衰的全能体式	172
全蝗虫式：旁敲侧击，让肾安康生命强健	175
扭背双腿伸展式：强肾，让“性福”保鲜	178

第8章 衰老已来袭，很老很老的养肾小方轻松修复

白发——地黄酒补肾养血，使白发变黑	184
头发干枯——七宝美髯丹固精乌须，使秀发如花	186
目暗干涩——地黄醪补血益精，让眼睛更有神	188
长斑——补肾益气血，祛斑可去根	190
面色不华——红颜酒久服补肾，给人好气色	192
皱纹——黄精膏常食补肾，抚平岁月的痕迹	195
精力不济——人参枸杞酒补肾益气，给人好精力	197
更年期——地黄酒帮女人度过“多事之秋”	199
齿落——羊胛骨酒补肝肾，固齿防衰	201
筋骨不健——天门冬膏补肾固元，让人行步轻健	203
耳聋——聪耳磁石酒补肾强身，通窍聪耳	205

附 录 本书养肾食物、中药材功效解析	207
--------------------------	-----



总论

肾不虚，人不老，

百病不生



生活中，我们总是在羡慕一些人，尤其是那些和自己同龄且很健康，看起来又比自己年轻的人，尤其是女性朋友，这点感觉很强烈。即便对方比自己有钱有势，或者生活还不如自己，但只要比自己年轻、健康、漂亮，就都可能会成为我们羡慕或嫉妒的对象。

当然每个人的年轻、健康、漂亮和遗传有很大的关系，也跟后天的保养有很大的关系，但归根结底，却是和肾的好坏有很大的关系。

我们知道，中医临床把肾称为“先天之本”、“五脏之根”，这是因为肾藏精，藏先天之精（禀受于父母，是人类生殖繁衍的基本物质，《易经》中讲“男女媾精，万物化生”），是人体先天的基础（《黄帝内经·灵枢·经脉》中云：“人始生，先成精，精成而后脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长”。《医宗必读·医论图说》正如李中梓所说：“婴儿初生，先两肾。未有此身，先有两肾，故肾为脏腑之本，十二脉之根，呼吸之本，三焦之源，而人资之以始者也。故曰先天之本在肾。”）。所以，肾是决定人的先天美貌，生长发育，健康长寿的重要基础。

而在后天，乃至人的个体生命过程中，肾精依然对人体起着关键性的作用。《怡堂散记》中讲：“肾者，主受五脏六腑之精而藏之。”肾所藏之精，根据人体的需要，重新输送至其他脏腑，成为脏腑功能活动的物质基础。如此，藏中有泻，泻而又藏，循环往复，生生不息。所以说一个人的体质强弱，是否发育健全，漂不漂亮，皮肤好不好，个头高不高，有没有疾病等，都和肾有很大的关系，所以养肾很重要。

另外，《黄帝内经·素问·上古天真论》所说的“女七男八”的生长规律也说明了肾是生长发育的原动力，肾精足，肾气充盛，则生长发育正常，齿坚发泽，骨壮有力，脏腑功能正常，人也年轻漂亮；若肾虚，肾精不足，肾气亏虚，则生长发育迟缓，或齿脱发落，过早衰老，脏腑功能减退等，人也爱生病，显得很老气。

所以养生要养肾的观点，对于防病、防衰等都具有重要的指导意义。前面我们讲了，为什么那些比咱们条件好的，或者生活条件不如咱们的人，比咱们健康、长寿、年轻，原因就是他们的肾好，跟他们的饮食、心

情、对自己的关爱、生活规律等有很重要的关系，跟有钱没钱没关系。所以不要再说谁比你年轻、漂亮是因为人家有钱、“心宽体胖”不操心，想想看，还有多少经济条件还不如咱们的呢？所以，你若是从今天开始转变态度，把养肾列入日程，相信，你也定会收获健康。本书希望引导各位通过对肾进行了解，选择有效的食物、药膳、经络穴位，以及现代比较流行的精油、瑜伽、茶饮等来养肾，纠肾虚，从而养生健体，永葆青春。



第1章

你老了、丑了、病
了……于肾何干？



你的健康、美丽与肾有关系吗？有什么关系呢？这是个需要认真了解和推敲的事情。从现在开始，我们将引导你弄明白肾在养生中的种种不可忽略的重要作用，帮助大家明明白白了解肾，认认真真养好肾，以求健康，长寿，永葆青春。



养肾不只是男人的事，肾不好女人不美

肾于男人和女人，同等重要，所以要改变传统的“男人养肾，女人不养肾”的错误观念，女人要想年轻漂亮一定要将养肾列入日程。

生活中，我们很多人认为养肾是男人的事，不是女人的事，或者根本就意识不到女人养生还需要养肾。其实，对于女性朋友而言，肾的健康与否一样具有无可比拟的重要性。肾不虚，肾脏足够健康，女人的身体才不会出现问題，健康无虞，美丽无虞，青春常在，女人也会更好命。女性朋友一定要把养肾列入自己的日常养生日程中，为我们的容颜和青春再加多一点呵护，收获意想不到的幸福。

现在我们就来说说，如果肾不好，女人为什么不美。

首先，《黄帝内经》中“女七男八”的养生理理论念认为肾在男女一生的生长发育中起着很重要的作用和意义。比如：“女子七岁（7岁），肾气盛，齿更发长……三七（21岁），肾气平均，故真牙生而长极；四七（28岁），筋骨坚，发长极，身体盛壮……六七（42岁），三阳脉衰于上，面皆焦，发始白……这些都提示了肾在人生长过程中起到的作用。从这些现象中我们可以看出，肾与女人的健康、生育、容貌以及身体的整体衰老等有很重要的关系。

其次，肾是“先天之本”，“五脏之根”，肾所提供的能量，或者说正气都能够向上不停地温暖、滋养，或者与其他脏腑互交互益，达到一种平衡和谐的状态，即五行平衡、阴阳平衡等。这样五脏六腑处于良好的状