



实用，在于每个人的  
生活中都用得着  
常识，在于这些知识  
成年人都看得懂

# 实用养肾 护肾常识

SHIYONG YANGSHEN HUSHEN CHANGSHI

望 晖 编著



成都时代出版社  
CHENGDU TIMES PRESS

实用，在于每个人的  
生活中都用得着  
常识，在于这些知识  
成年人都看得懂

# 实用养肾 护肾常识

SHIYONG YANGSHEN HUSHEN CHANGSHI

望 晖 编著



成都时代出版社  
CHENGDU TIMES PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

实用养肾护肾常识 / 望晖编著. -- 成都 : 成都时代出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5464-1469-0

I. ①实… II. ①望… III. ①补肾-基本知识  
IV. ①R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 206103 号

## 实用养肾护肾常识

SHIYONG YANGSHEN HUSHEN CHANGSHI

望 晖 编著

出品人 石碧川  
责任编辑 李卫平  
责任校对 李 佳  
装帧设计 欧阳永华  
责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社  
电 话 (028) 86621237 (编辑部)  
(028) 86615250 (发行部)  
网 址 www.chengdusd.com  
印 刷 北京中创彩色印刷有限责任公司  
规 格 787mm × 1092mm 1/16  
印 张 24  
字 数 480 千  
版 次 2016 年 5 月第 1 版  
印 次 2016 年 5 月第 1 次印刷  
印 数 1-5000  
书 号 ISBN 978-7-5464-1469-0  
定 价 58.00 元

版权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (010) 81509081

# 目 录

<b>第一篇 肾脏与肾病检查</b> .....	<b>1</b>
<b>第一章 了解肾脏的基本常识</b> .....	<b>3</b>
肾脏的大小、形态和位置 .....	3
肾脏的大体结构 .....	3
肾脏的生理功能与尿液的过滤 .....	4
肾小管有什么功能 .....	5
肾脏的内分泌功能 .....	6
中医对肾的认识 .....	6
肾的生理功能 .....	7
肾与体虚衰老 .....	11
肾虚的临床证候 .....	13
肝肾同源：肝血是肾阳的“营养要素” .....	14
脾肾相济：肾为先天，脾为后天 .....	16
肺肾相生：一呼一吸中增补肾阳 .....	17
<b>第二章 肾虚的信号与表现</b> .....	<b>19</b>
中医肾虚与西医肾病的区别 .....	19
肾虚肾亏百病生 .....	20
辨别肾虚的信号 .....	21
看一看，身体的异常变化 .....	25
找一找，你忽略的身体疼痛 .....	28
辨一辨，舌象的异常变化 .....	29
弄清楚，哪些人容易肾虚 .....	30
测一测，你是否已经肾虚 .....	33
<b>第三章 肾病常用医学检查</b> .....	<b>35</b>
肾病患者尿常规检查的必要性 .....	35



如何留取尿标本 .....	35
慢性肾炎早期应做哪些检查 .....	35
尿量变化对肾病有什么意义 .....	36
肾病患者定期做尿液检查的好处 .....	37
管型尿以及其检查意义 .....	37
蛋白尿以及其检查意义 .....	38
什么是内生肌酐清除率 .....	39
内生肌酐清除率的影响因素 .....	39
肾性糖尿是什么意思 .....	40
常用的肾功能检查有哪些 .....	40
为什么要以血肌酐来评价肾功能 .....	41
血尿素氮测定的意义 .....	41
血尿酸测定为何也属肾功能检查 .....	42
与肾病有关的影像学检查有哪些 .....	42
肾脏 B 超检查有什么临床价值 .....	42
尿路 X 线平片可辅助诊断哪些疾病 .....	43
为什么要做静脉肾盂造影 .....	44
肾 CT 检查有何意义 .....	44
肾 MRI 检查有什么意义 .....	45
什么是肾活组织检查 .....	45
肾小球疾病与肾活检 .....	46
肾活检术有危险吗 .....	46
什么情况下应做肾活检 .....	47
什么情况下不应做肾活检 .....	47

## 第二篇 养肾补肾方法 .....

49

第一章 巧壮阳，男性肾虚怎么补 .....	51
临床症状预示男人肾虚 .....	51
中医补肾需“辨证取用” .....	52
肾虚导致阳痿的补肾法 .....	52
运动，不要本钱的“肾药” .....	53

24	单品食物也能补益肾脏 .....	54
25	吃姜也补肾 .....	55
28	药膳补肾壮阳一箭双雕 .....	56
32	中医补肾“阴阳有别” .....	57
35	男人补肾壮阳莫忘吃虾 .....	58
37	桑葚：男人的补肾珍品 .....	59
38	韭菜：男人的“起阳草” .....	60
39	羊脊骨汤：滋补男子肾虚 .....	61
38	老鸭汤让男人“肾”气十足 .....	61
40	<b>第二章 巧滋阴，女性肾虚怎么补 .....</b>	<b>63</b>
42	影响女性肾虚的六个因素 .....	63
44	女性发胖也许是肾虚 .....	64
46	如何调理肾虚型四肢冰凉 .....	65
48	调理女人肾虚的最佳食方 .....	65
52	肾虚有信号，调补用“肾宝” .....	67
56	六大“虚”证与补救措施 .....	68
59	多走“猫步”让女人肾不虚 .....	70
60	女教师补肾虚的八点建议 .....	70
62	食物简表，肾虚女人的宜吃食物 .....	71
68	<b>第三章 老人与小孩补肾养肾方法 .....</b>	<b>74</b>
72	活血通络，骨质疏松喝骨头汤吃果仁 .....	74
72	气血渐衰，“老花眼”的补肾食疗方 .....	74
74	补养寻方，多病的老人如何补肾养肾 .....	76
76	脚心按摩法，养肾始于“足”下 .....	76
77	拉耳、叩齿、咽津：老人养肾三部曲 .....	77
77	养好肾，让宝宝远离小儿遗尿 .....	78
79	饮食不当，儿童肾伤的罪魁祸首 .....	79
80	养肾固齿，小儿换牙养肾正当时 .....	80
80	<b>第四章 最有效的常用补肾中药 .....</b>	<b>82</b>
80	鹿茸 .....	82
81	紫河车 .....	83
81	蛤蚧 .....	84

10	附子 .....	85
20	肉桂 .....	86
30	韭子 .....	86
42	鹿衔草 .....	87
50	蛇床子 .....	88
62	骨碎补 .....	88
73	制狗脊 .....	89
83	胡卢巴 .....	89
93	锁阳 .....	89
102	益智 .....	90
110	肉苁蓉 .....	90
120	巴戟天 .....	91
130	仙茅 .....	91
140	补骨脂 .....	92
150	菟丝子 .....	93
160	淫羊藿 .....	94
170	阳起石 .....	94
180	山茱萸 .....	95
190	熟地黄 .....	96
200	五味子 .....	97
210	车前子 .....	97
220	冬虫夏草 .....	98
230	芡实 .....	99
240	泽泻 .....	100
250	海马 .....	101
260	海狗肾 .....	101
270	狗肾 .....	102
280	蚕蛹 .....	102
290	紫梢花 .....	103
300	<b>第五章 补肾肉食 .....</b>	<b>104</b>
310	鹿肉 .....	104
320	羊肉 .....	104

驴肉	105
鸽肉	106
鹌鹑	106
洋鸭	106
白鸭肉	107
乌骨鸡	107
鹅肉	108
龟肉	108
鳖肉	109
羊肾	110
猪肾	110
猪脑	111
猪蹄	111
麻雀肉	112
雀卵	113
鸽蛋	113
鹌鹑蛋	114
虾	114
鱼鳔	115
鲳鱼	115
海参	116
黄鳝	116
泥鳅	117
牛骨髓	118
鹿骨	118
哈士蟆油	118
蜂乳	119
<b>第六章 肾动力之宝：补肾蔬果</b>	<b>120</b>
黑豆	120
栗子	120
椰肉	121
核桃肉	121



荔枝	122
冬瓜	123
山药	123
黑木耳	124
丝瓜	124
芥菜	124
玉米须	125
茼蒿	125
赤小豆	125
莲藕	126
松子	126
香菇	127
红薯、马铃薯	127
<b>第七章 补肾强体美味菜肴</b>	<b>128</b>
芝麻拌菠菜	128
芝麻拌西瓜皮	128
凉拌金针菇	128
凉拌牛蹄筋	129
拌蛤肉	129
白汁蹄筋	129
凉拌虾仁	130
冻羊糕	130
猪髓扒菜心	131
拔丝山药	131
蜜枣扒山药	132
韭菜炒核桃仁	132
青蒜炒羊肉丝	133
米酒炒海虾	133
韭菜炒鸡蛋	133
酒醉猪腰丝	134
酱烤腰果	134
枸杞炒牛鞭花	135

801	灵芝乳鸽 .....	135
802	牛尾砂锅 .....	135
803	鱼泥大虾 .....	136
804	核桃仁花生猪皮冻 .....	136
805	桃杞炸鹌蛋 .....	137
806	芝麻香酥鸽 .....	137
807	益智鳝段 .....	138
808	补脑鱼卷 .....	138
809	桑葚里脊 .....	139
810	杜仲核桃炖猪腰 .....	139
811	麻辣黄鳝 .....	139
812	蛋奶虾球 .....	140
813	芝麻青菜 .....	140
814	枸杞炒猪肾 .....	141
815	金针菇炒鳝丝 .....	141
816	金针菇炒腰花 .....	141
817	枸杞肉丝 .....	142
818	莲子鸡丁 .....	142
819	地黄乌鸡 .....	142
820	大枣当归煨蚌肉 .....	143
821	巴戟天炖羊肉 .....	143
822	海带蚶黄鸡蛋 .....	143
823	三鲜鸡蛋豆腐 .....	144
824	双虾豆腐 .....	144
825	口蘑烩牛骨髓 .....	145
826	香菇虾皮 .....	145
827	大蒜牛蹄筋 .....	145
828	辣椒煨牛蹄筋 .....	146
829	肉苁蓉炖牛鞭 .....	146
830	何首乌炖鸡 .....	147
831	鳖甲炖白鸽 .....	147
832	蒜瓣黄鳝煲 .....	147

鹿茸香菇菜心	148
鹿茸蒸蛋	148
海参枸杞鹌鹑蛋	148
地黄肉桂鸡	149
山药水晶脯	149
薏苡仁蒸甲鱼	149
胡萝卜炖羊肉	150
栗子炖鸡块	150
二子炖甲鱼	151
二姜羊肉	151
山药桂圆炖龟肉	151
虫草炖老鸭	152
蝴蝶海参	152
核桃仁鸡卷	153
黄瓜虾米卷	153
桂圆炖牛髓	154
酸辣海参	154
怪味银鱼	154
丁香鸭子	155
香酥海参	155
卤鸽蛋	156
银耳鹌鹑蛋	156
核桃枸杞肉丁	156
竹荪网鸽蛋	157
虫草山药牛骨髓	157
桂圆山药炖甲鱼	158
黑枣烧海参	158
香菇蛭干	158
芝麻兔肉	159
枸杞鱼丸	159
灵芝乌龟煲	160
龙凤龟	160

157	红汁鳊鱼头 .....	161
157	田蛙鳊鱼 .....	161
157	三圆蒸鸽 .....	162
157	制附片蒸羊肉 .....	162
157	佛手花虾蓉夹 .....	162
157	桂圆烧鸭 .....	163
157	泥鳅炖豆腐 .....	163
157	奶汁煨黑鱼丁 .....	164
157	香菇烧淡菜 .....	164
157	枸杞海参鸽蛋 .....	165
157	枸杞黑鱼 .....	165
157	枸杞山药炖猪脑 .....	165
157	核桃仁煲瘦肉 .....	166
157	葡萄鱼 .....	166
157	贝汁珍珠豆腐 .....	167
157	仙茅炖猪肉 .....	167
157	肉苁蓉炖豆腐 .....	168
157	菟丝子炖鹿肉 .....	168
157	肉苁蓉炖双鞭 .....	168
157	锁阳炖公鸡 .....	169
157	蘑菇干贝鹿鞭 .....	169
157	骨碎补煲猪腰 .....	170
157	绿豆蜜枣炖白鸽 .....	170
157	地黄玄参甲鱼 .....	170
157	瑶柱烩鱼鳔 .....	171
157	山药大枣炖甲鱼 .....	171
157	东坡羊肉 .....	172
157	粉丝蚕蛹 .....	172
157	白汁鳊鱼 .....	172
157	茴香腰花 .....	173
157	红烧牛鞭 .....	173
157	砂锅牛尾 .....	174

131	大枣炖鹿肉 .....	174
132	<b>第八章 补肾强体的每日靓汤 .....</b>	<b>175</b>
133	山药羊肉汤 .....	175
134	大枣鹿肉汤 .....	175
135	桂圆虾仁汤 .....	176
136	补阳乳鸽汤 .....	176
137	黄狗肾汤 .....	176
138	干贝鹿鞭汤 .....	177
139	泥鳅山药汤 .....	177
140	虾仁海参汤 .....	177
141	淡菜蚌肉汤 .....	178
142	莲子龟肉汤 .....	178
143	虫草甲鱼汤 .....	178
144	虫草羊肉汤 .....	179
145	北虫草土鸡汤 .....	179
146	芝麻黑豆泥鳅汤 .....	179
147	黑豆莲藕鸡汤 .....	180
148	银耳海参汤 .....	180
149	荸荠腰花汤 .....	180
150	党参鹿肉汤 .....	181
151	羊肉菟丝子汤 .....	181
152	银耳莲子鸡汤 .....	181
153	鱼鳔三子汤 .....	182
154	麦冬牛鞭汤 .....	182
155	山药枸杞汤 .....	182
156	山药芡实老鸽汤 .....	183
157	白鸭冬瓜茯神汤 .....	183
158	墨鱼猪蹄汤 .....	183
159	乌龟百合大枣汤 .....	184
160	莲子牡蛎汤 .....	184
161	杞子墨鱼汤 .....	184
162	莲子桂圆银耳汤 .....	185



芡实鱼头汤	185
益肾蚝豉汤	185
鹿茸鸡汤	186
首乌鲤鱼汤	186
桂圆猪髓鱼骨汤	187
补脑益肾汤	187
章鱼芡实牛髓汤	187
补肾红薯乌鱼汤	188
<b>第九章 补肾强体的养生粥</b>	<b>189</b>
枸杞叶羊肾粥	189
枸杞莲子羊肉粥	189
羊肝粥	189
鹿肉粥	190
鹿鞭粥	190
栗子猪肉粥	190
泥鳅粥	191
鲜虾韭菜粥	191
鸡肉干贝粥	191
首乌蜜粥	192
花生芝麻粥	192
南瓜海参粥	192
韭菜粥	193
羊肉萝卜粥	193
羊骨粥	193
八宝饭	194
山药饭	194
枸杞海鲜饭	194
核桃仁粟米粥	195
板栗八宝粥	195
黑豆粟米粥	195
番茄枸杞粥	196
猪脊髓米粥	196

351	金针菜粥 .....	197
351	核桃大枣芡实粥 .....	197
351	栗子桂圆粥 .....	197
351	莲子桂圆粥 .....	197
351	桑葚八宝粥 .....	198
351	首乌大枣粥 .....	198
351	莲子大枣山药粥 .....	198
351	芝麻桑葚粥 .....	199
351	肉苁蓉羊肉粥 .....	199
351	山药麦麸粥 .....	199
351	鹿角胶粳米粥 .....	200
351	海马童子鸡粥 .....	200
351	山药薏苡仁蜜粥 .....	200
351	乌鸡粥 .....	201
351	三宝蛋黄粥 .....	201
351	金樱子核桃粥 .....	201
351	桑葚葡萄粥 .....	201
351	山药桂圆荔枝粥 .....	202
351	黑芝麻甜粥 .....	202
351	枸杞粥 .....	202
351	核桃奶粥 .....	203
351	松子仁粥 .....	203
351	桑葚蜜粥 .....	203
351	芝麻枸杞木耳粥 .....	204
351	枸杞山药蜜粥 .....	204
351	海参粥 .....	204
351	桑葚大枣粥 .....	205
351	桑葚枸杞粥 .....	205
351	<b>第十章 肾虚常见病证轻松应对 .....</b>	<b>206</b>
351	虚喘的应对与注意事项 .....	206
351	便秘的应对与注意事项 .....	207
351	泄泻的应对与注意事项 .....	208

治疗耳鸣耳聋的方法 .....	209
阳痿的应对与注意事项 .....	210
早泄的应对与注意事项 .....	212
遗精的应对与注意事项 .....	213
性欲下降的应对与注意事项 .....	214
男子不育的应对与注意事项 .....	215
女子不孕的应对与注意事项 .....	216
脱发的应对与注意事项 .....	217
须发早白的应对与注意事项 .....	218
牙齿松动的应对与注意事项 .....	219
健忘的应对与注意事项 .....	220
肥胖的应对与注意事项 .....	221
中风后遗症的应对与注意事项 .....	222
视力减退的应对与注意事项 .....	223
<b>第十一章 肾病与运动保健 .....</b>	<b>225</b>
运动疗法的基本原则 .....	225
肾病患者的运动禁忌 .....	225
适合肾病患者的运动项目 .....	226
运动中的注意事项 .....	226
肾病患者宜停止运动的情况 .....	227
老年肾病患者的运动指南 .....	228
护肾运动之瑜伽 .....	228
护肾运动之球类运动 .....	229
护肾运动之踮脚 .....	229
护肾运动之摩耳 .....	230
护肾运动之光脚走路 .....	231
护肾运动之按摩腰 .....	231
护肾运动之后退行走 .....	232
护肾运动之腰部体操 .....	232

<b>第三篇 各种肾病诊疗用药与调养保健</b> .....	<b>235</b>
<b>第一章 小儿肾病诊疗用药与调养保健</b> .....	<b>237</b>
小儿肾病综合征常用中药 .....	237
小儿肾病综合征日常饮食 .....	237
小儿急性肾炎药膳食疗方 .....	238
小儿肾衰竭不同病症不同治疗 .....	239
小儿肾病综合征的常规护理 .....	241
小儿急性肾炎的日常护理 .....	243
<b>第二章 肾结核诊疗用药与调养保健</b> .....	<b>244</b>
认识肾结核及其症状 .....	244
肾结核患者常做的检查项目 .....	245
肾结核药物治疗法 .....	248
肾结核的手术疗法 .....	251
中医辨证论治肾结核 .....	252
肾结核实用食疗方 .....	253
<b>第三章 肾炎诊疗用药与调养保健</b> .....	<b>254</b>
肾炎的发病原理 .....	254
肾炎的症状与表现 .....	255
蛋白尿与肾炎 .....	256
肾炎的类型与病症 .....	257
治疗急性肾炎的措施 .....	258
慢性肾炎的一般治疗法 .....	259
中医辨证论治肾炎 .....	260
<b>第四章 肾结石诊疗用药与调养保健</b> .....	<b>262</b>
饮食不当易患肾结石 .....	262
肾结石的早期信号 .....	263
肾结石的常见并发症 .....	264
中医辨证治疗肾结石 .....	265
治疗肾结石的验方 .....	266
治疗肾结石的单方 .....	278