

胡维勤 主编



扫一扫二维码

香菇炒西兰花
视频同步学



食疗肾病真有效

吃对食物养好肾，

生命之树才能常青不败！

身体要养，健康要顾，一切由『肾』开始！

轻松远离肾病困扰，

铸就生命活力，

如此『肾』好！

呵护先天之本，

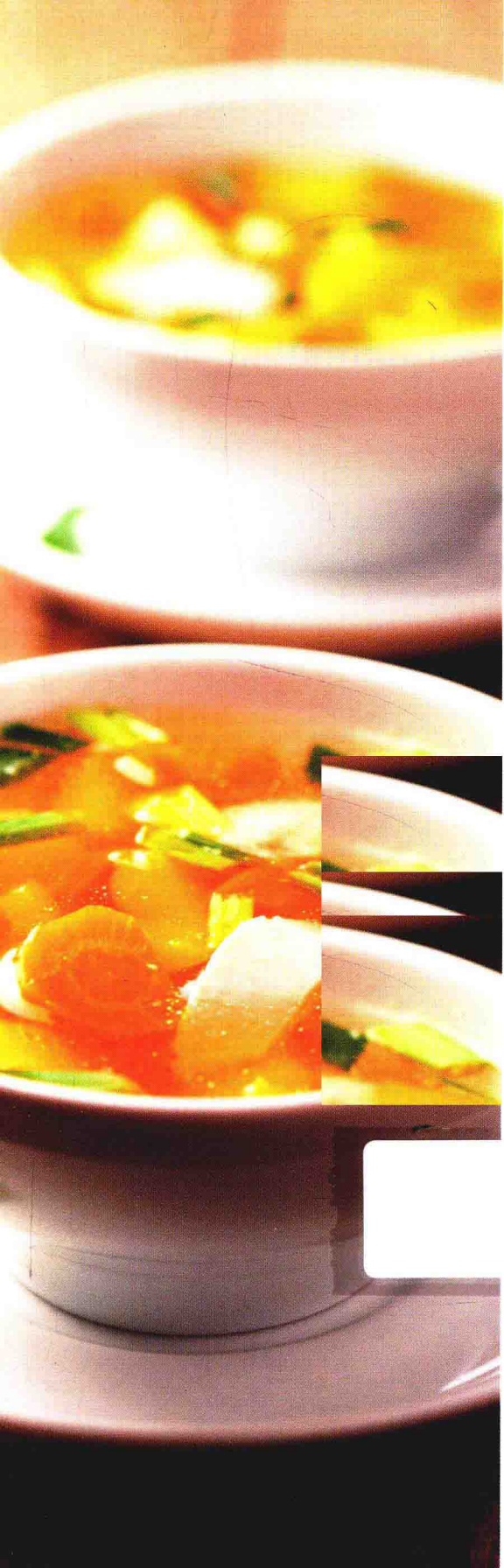
用一日三餐做养肾良方，

迈向自然的乐活养生之道！

◎ 解读肾病的『来龙去脉』，开启肾脏调养的百宝箱

◎ 合理安排每日膳食，提升生命品质

◎ 运动、中医、情志调养，给肾脏更全面、更贴心的养护



食疗 肾病 真有效

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

食疗肾病真有效 / 胡维勤主编. — 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5388-8603-0

I. ①食… II. ①胡… III. ①肾疾病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 263106 号

食疗肾病真有效

SHILIAO SHENBING ZHEN YOUXIAO

主 编	胡维勤
责任编辑	刘 杨
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 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-8603-0/TS • 669
定 价	29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



目录 Contents

安徽医科大学图书馆 13-09-01



C0408791



Part

1

预防肾病，从日常点滴做起

002 / 关注肾脏健康

- 01肾的位置及形态 002
- 02肾脏的功能..... 002
- 03自测肾脏的健康状况..... 003

004 / 透视肾病

- 01肾虚就是肾病吗? 004
- 02肾病更“青睐”哪些人群? 004
- 03肾病的诊断依据有哪些? 006
- 04高血压和肾病是什么关系? 008
- 05为什么说糖尿病和肾病是“两姐妹”? ... 008
- 06病毒性肝炎与肾病有什么联系? 008

009 / 肾病防治百宝箱

- 01肾病患者的膳食指南..... 009
- 02改变不良生活习惯..... 011
- 03忌乱服药物..... 011
- 04预防感染..... 011
- 05积极防治高血压、糖尿病 012
- 06保持良好的情绪 012
- 07顺时养肾..... 013
- 08定期进行肾病检查..... 015
- 09适当进行户外活动..... 015
- 10中医疗法治肾病 017



养护先天之本，选对42种补肾食物

022 / 黑米

黑米绿豆粥023

双黑米豆浆023

024 / 小米

枸杞小米豆浆025

026 / 黑豆

黑豆芝麻豆浆027

小麦黑豆排骨粥027

028 / 绿豆

冬瓜绿豆粥029

红米绿豆银耳羹029

030 / 黑芝麻

芝麻蜂蜜豆浆031

032 / 豆角

川香豆角033

034 / 韭菜

韭菜炒鹌鹑蛋035

猪红韭菜豆腐汤035

036 / 莴笋

炆拌莴笋037

038 / 蚕豆

枸杞烧蚕豆039

百合虾米炒蚕豆039

040 / 苦瓜

蒜片苦瓜041

苦瓜炒马蹄041

042 / 节瓜

节瓜红豆生鱼汤043

044 / 西葫芦

果仁凉拌西葫芦045

046 / 茄子

桃仁茄子047

048 / 山药

红豆山药羹049

050 / 莲藕

玉竹炒藕片051

芸豆赤小豆鲜藕汤 ..051

052 / 香菇

花浪香菇053

054 / 黑木耳

鸡蛋木耳粥055

枸杞木耳乌鸡汤055

056 / 猪腰

香菜炒猪腰057

人参当归煲猪腰057

058 / 羊肉

酱爆大葱羊肉059





060 / 乌鸡

山药乌鸡粥061

062 / 鸽肉

黄花菜炖乳鸽063

064 / 鹌鹑

红烧鹌鹑.....065

红枣枸杞炖鹌鹑.....065

066 / 鸡蛋

蛋丝拌韭菜067

068 / 鲫鱼

银丝鲫鱼.....069

070 / 鲤鱼

豉油蒸鲤鱼071

陈皮红豆鲤鱼汤071

072 / 鳝鱼

翠衣炒鳝片073

茶树菇炒鳝丝073

074 / 虾

海虾干贝粥075

黄金马蹄虾球075

076 / 鲈鱼

豆腐烧鲈鱼077

078 / 海参

海参粥.....079

葱爆海参.....079

080 / 墨鱼

水晶墨鱼卷081

082 / 干贝

干贝冬瓜苡实汤083

084 / 淡菜

淡菜粥.....085

淡菜萝卜豆腐汤.....085

086 / 牡蛎

姜葱生蚝.....087

088 / 葡萄

香蕉葡萄汁089

葡萄豆浆.....089

090 / 桑葚

桂圆桑葚奶091

桑葚莲子银耳汤091

092 / 西瓜

酸奶西瓜.....093

西瓜绿豆粥093

094 / 甜瓜

桃子香瓜汁095

096 / 葡萄柚

蜂蜜葡萄柚汁097

098 / 山楂

荞麦山楂豆浆099

桂花红果糖汁099

100 / 莲子

风味蒸莲子101

莲子炖猪肚101

102 / 核桃

核桃豆浆103

104 / 板栗

板栗豆浆.....105

椒香油栗.....105

补足“肾”气，吃对24种强肾中药材

108 / 防治肾病常见

中药材介绍

茯苓..... 108
 黄精..... 108
 鹿茸..... 108
 冬虫夏草..... 108
 燕窝..... 108
 玉米须..... 108
 肉苁蓉..... 109
 锁阳..... 109
 淫羊藿..... 109
 巴戟天..... 109
 阿胶..... 109
 赤小豆..... 109
 补骨脂..... 110
 杜仲..... 110
 菟丝子..... 110
 海马..... 110
 五味子..... 110
 当归..... 110
 何首乌..... 111
 熟地黄..... 111
 枸杞..... 111
 白茅根..... 111
 山茱萸..... 111
 金樱子..... 111
 锁阳杜仲猪腰汤..... 112
 海马炖鸡..... 113
 茯苓枸杞山药粥..... 114

黄精海参炖乳鸽..... 115
 鹿茸炖鸡..... 116
 枸杞虫草粥..... 116
 肉苁蓉蒸鲈鱼..... 117
 锁阳红枣鸡..... 118
 淫羊藿粥..... 119
 菟丝子粥..... 119
 巴戟天猴头菇瘦肉汤... 120
 补骨脂炖牛肉..... 121
 杜仲猪腰..... 121
 海马无花果瘦肉汤.. 122
 当归首乌红枣汤..... 123
 六味地黄鸡汤..... 124
 枸杞羊肉汤..... 124
 白茅根冬瓜汤..... 125
 冬菇玉米须汤..... 126
 五味子桂圆粥..... 127
 当归猪皮汤..... 127
 燕窝炖鹌鹑蛋..... 128
 莲藕葛根赤小豆鲤鱼汤... 129
 金樱子鲫鱼汤..... 130
 山茱萸五味子茶..... 131
 阿胶枸杞小米粥..... 131





全面调养，对16种常见肾病说NO



134 / 01急性肾小球肾炎

- 羊肉淡菜粥 135
- 糙米胡萝卜糕 136
- 西红柿炒包菜 137
- 酸甜柠檬红薯 137
- 泽泻蒸冬瓜 138
- 陈皮薏米豆浆 139
- 清蒸冬瓜生鱼片 139

140 / 02慢性肾小球肾炎

- 板栗牛肉粥 141
- 茯苓山楂炒肉丁 141
- 油泼生菜 142
- 蒸白菜肉丝卷 143
- 萝卜丝煲鲫鱼 144
- 节瓜西红柿汤 144
- 芦笋炒鸡柳 145

146 / 03急进性肾小球肾炎

- 玉米苦瓜煎蛋饼 147
- 素炒芋头片 148
- 木耳黄花菜炒肉丝 148
- 芦笋马蹄藕粉汤 149
- 银耳山药甜汤 150
- 洋葱木耳炒鸡蛋 151

152 / 04隐匿性肾炎

- 胡萝卜奶油糙米糊 .. 153
- 红腰豆炖猪骨 154

- 白萝卜炖鹌鹑 154
- 芝麻拌芋头 155
- 黄花菜鸡蛋汤 156
- 红豆马蹄汤 157

158 / 05急性肾盂肾炎

- 芡实核桃糊 159
- 金樱子大米粥 159
- 黄瓜胡萝卜汁 160
- 西红柿炒山药 161
- 马蹄玉米炒核桃 161
- 香橙排骨 162
- 黄芪鸡汤 163

164 / 06慢性肾盂肾炎

- 桑葚茯苓粥 165
- 西红柿厚蛋烧 165





- 凉拌马齿苋 166
- 蒸鱼蓉鹌鹑蛋 167
- 竹笋炒鸡丝 168
- 糖醋鱼片 169
- 茅根瘦肉汤 169

170 / 07间质性肾炎

- 红薯莲子银耳汤 171
- 脱脂奶鸡蛋羹 171
- 丝瓜烧板栗 172
- 生菜南瓜沙拉 173
- 麦冬冬瓜排骨汤 173
- 胡萝卜西红柿汤 174
- 猴头菇煲鸡汤 175

176 / 08IgA肾病

- 香菇瘦肉粥 177
- 芡实海参粥 177
- 鳝鱼羹面 178
- 豉香葱丝鳝鱼 179

- 苦瓜玉米粒 180
- 金银花炖鹌鹑 181
- 西洋参虫草花炖乌鸡 ... 181

182 / 09肾病综合征

- 紫米白雪黑珍珠 183
- 小米鸡蛋粥 183
- 莴笋玉米鸭丁 184
- 清蒸开屏鲈鱼 185
- 韭黄炒牡蛎 186
- 莲子干贝煮冬瓜 186
- 果仁凉拌西葫芦 187

188 / 10肾衰竭

- 丝瓜排骨粥 189
- 紫苏烧鲤鱼 190
- 洋葱西红柿鸡排 191
- 韭菜苦瓜汤 192
- 莴笋烧板栗 192
- 鸡汤肉丸炖白菜 193



194 / 11肾结石

- 百合蒸南瓜 195
- 土豆泥拌蒸茄子 196
- 糖醋花菜 197
- 胡萝卜猕猴桃汁 198
- 胡萝卜银耳汤 198
- 葫芦瓜玉米排骨汤 .. 199

200 / 12肾囊肿

- 山药茅根粥 201
- 胡萝卜南瓜粥 201
- 松仁玉米炒黄瓜丁 .. 202
- 芹菜甜橘沙拉 203
- 糖醋芝麻藕片 204
- 冬瓜黄豆山药排骨汤 ... 205

206 / 13糖尿病肾病

- 猕猴桃三文鱼炒饭 .. 207
- 鹌鹑蛋龙须面 207
- 酱香西葫芦 208
- 凉拌手撕鸡 209
- 西蓝花豆酥鳕鱼 210
- 红枣山药排骨汤 211

212 / 14高血压肾病

- 夏枯草菊花茶 213
- 茯苓枸杞山药粥 213
- 猕猴桃蛋饼 214
- 黄瓜炒木耳 215
- 西芹腰果炒香干 216
- 人参核桃甲鱼汤 217

218 / 15紫癜性肾炎

- 银耳红枣红枣豆浆 .. 219
- 藕丁西瓜粥 219
- 银耳莲子马蹄羹 220
- 紫甘蓝雪梨玉米沙拉 .. 221
- 杂酱茼笋丝 222
- 雪梨苹果山楂汤 222
- 参乳鸽汤 223

224 / 16狼疮性肾炎

- 薏仁荷叶山楂茶 225
- 黄芪茯苓薏米汤 225
- 西红柿炒扁豆 226
- 木耳山药 227
- 黄精山药鸡汤 228
- 菟丝子女贞子瘦肉汤 ... 229
- 赤小豆葛根老黄瓜汤 ... 230





Part 1

预防肾病， 从日常点滴做起

肾，是生命基本物质的粮仓，对人体有着举足轻重的作用。肾脏一旦出现问题，就会累及全身，出现各种健康问题。要想预防肾病，首先要对肾脏及肾病有一个正确且充分的认识。这样不仅可以让您更加从容地应对疾病，而且还能避免走入预防和治疗上的盲区，从而更好地指导自己的日常生活，远离肾脏疾病。

关注肾脏健康

中医认为，肾为先天之本，是藏精之脏，主管人体的生长、发育与生殖。西医认为，肾脏是人体泌尿系统的重要器官，具有清除体内代谢废物、毒物，调节体内水平衡等作用。尽管中西医对肾的认识不同，但不可否认肾脏在维持人体健康中的重要作用。

01 肾的位置及形态

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。

肾脏为成对的扁豆状器官，呈红褐色，长10~12厘米、宽5~6厘米、厚3~4厘米、重120~150克；可分为内、外侧两缘，前、后两面和上、下两端。肾的外侧缘隆凸，内侧缘中部凹陷，称肾门，是肾盂、血管、神经、淋巴管出入的门户。这些出入肾门的结构，被结缔组织包裹，合称肾蒂。由肾门凹向肾内，有一个较大的腔，称肾窦。肾窦由肾实质围成，窦内含有肾动脉、肾静脉、淋巴管、肾小盏、肾大盏、肾盂和脂肪组织等。



02 肾脏的功能

肾脏是泌尿系统的组成器官之一，又是维持人体正常生命活动的重要器官，肾脏的主要功能体现在以下几方面。

◦ 调节体内水平衡

肾脏通过生成尿液来帮助人体维持体内水平衡。尿的生成来源于血浆，通过肾小球的滤过、肾小管的重吸收、肾小管的排泄和分泌这三个过程来完成。在这三个过程中，除了生成尿液以外，肾脏同时根据体内水分的多少对尿量进行调节，从而保持水的平衡，维持人的正常生活。

排出代谢废物、毒物和药物

人体在新陈代谢时会产生的废物，其中一小部分由胃肠道排泄外，绝大部分由肾脏排出体外。此外，肾脏还能把进入体内的一些有毒物质排出体外。有些化学药品需经由肾脏排泄，所以某些化学药品中毒还会损害肾脏。

调节酸碱平衡

肾脏通过排出酸性物质、回收碱

性物质的方式来调节人体体内的酸碱平衡，还可通过控制酸性和碱性物质的排出量来维持酸碱平衡。

分泌激素

肾脏分泌的血管活性激素、肾素、前列腺素，通过影响血管紧张素Ⅱ的生成而发挥调节血压和水盐代谢的作用。同时，肾脏还能降解许多内分泌激素，如胰岛素、胃肠激素等。

03 自测肾脏的健康状况

判断肾脏是否健康，主要还是以定期进行的健康体检为主，并结合自身的症状在医生的指导下进行科学的评估。那么，在生活中如何自行观察自己的肾脏是否健康呢？不妨先来回答以下几个问题：

- 正常饮水情况下，是否夜尿3次以上？
- 洗头时，头发是否会大量脱落？
- 在不提重物的情况下，走到三楼就会感到两腿无力吗？
- 是否存在排尿无力、淋漓不尽？
- 在一杯清水中倒入少量尿液，水是否仍然清净？
- 早晨起床，眼睛是否水肿？
- 是否总想闭目养神，注意力不集中？
- 坐着看电视，两小时就会感到腰酸吗？
- 做饭时，站立超过1小时就会感到腿发软吗？
- 是否总感到有困意，却睡不着，或者好不容易睡着，又容易醒？

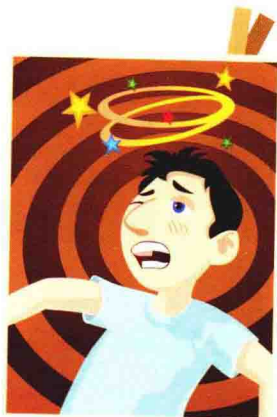
评析：如果您回答“是”不超过3个，肾功能基本处于健康状态，应继续保持良好的生活习惯；回答“是”在3~5个，表明最近熬夜较多，容易出现倦怠，不可掉以轻心；回答“是”在5~7个，说明您有很多有害于肾脏的生活习惯，应引起重视；回答“是”在7个以上，那么，您的肾脏已受到损害，应尽快去医院就诊。

透视肾病

肾病，是多种肾脏病症的统称，具有发病率高、伴发心血管病的患病率高、死亡率高、知晓率低、防治率低、伴发心血管病的认知率低的特点。谈及肾病，您知道是怎么发生的吗？肾病有哪些危险“信号”？肾病与高血压、糖尿病的关系，您清楚吗？

01 肾虚就是肾病吗？

有些人，尤其是中年人一旦出现腰酸腿疼、夜间尿频等症状，就认为自己是“肾虚”，进而认为肾脏有病，忧心忡忡。然而，相关检查却找不出肾脏异常。肾病和肾虚到底是怎么回事？肾虚是肾病吗？



其实，中医讲的“肾虚”与西医讲的肾病是两回事，两者在生理、病理上的含义都不同。中医认为，“肾虚”广义是指机体整体功能的低下，包括肾阳虚和肾阴虚。肾阳虚的主要表现有腰酸、四肢发冷、畏寒，甚至还有水肿、性功能减退；肾阴虚的主要表现有腰酸、燥热、盗汗、虚汗、头晕、耳鸣等。而西医学中的肾是人体一个重要器官，肾病是指肾这个器官不健康，如患有肾炎、肾结石、肾衰竭、肾肿瘤等疾病。肾病常常会出现泡沫尿（蛋白尿）、血尿、少尿、水肿、贫血、高血压、尿频、尿急、尿痛等一种或多种症状。

尽管肾病和肾虚有着本质的区别，但两者又有许多内在联系。肾病患者多存在肾虚，肾病综合征患者多为肾气虚，尿毒症患者肾阴、肾阳俱虚。

02 肾病更“青睐”哪些人群？

肾病是近年来常见的疾病之一，严重影响到患者正常的工作和生活。据专家介绍，其实容易患肾病的人是有章可循的，日常生活中有些人群更容易患肾病，总的来说主要有以下几种。

有肾病家族史者

研究表明,除了一些先天性的肾脏病外,很多慢性肾脏病都有家族聚集倾向,相对于没有肾脏病家族史的人,家庭成员中有肾脏病史,其他成员患肾病的概率要升高5~8倍。

中老年人

随着年龄的增长,肾脏功能会慢慢衰退,再加上老年人患高血压、糖尿病的概率也较高,一旦预防和治疗不当极易并发肾病。

高血压患者

高血压患者患肾病的概率也高于一般人群。长期高血压可造成肾小球内高压和血管硬化,导致肾缺血、肾小球硬化等,表现为患者尿白蛋白排泄率增加、夜尿增多,严重者可引起肾功能减退。

糖尿病患者

20%~40%的糖尿病患者有可能发展为糖尿病肾病,且中老年糖尿病患者或病程在5年以上的患者患肾病的概率更高。因此,糖尿病患者除了需要积极监测与控制血糖外,还应定期检查尿微量白蛋白,以便早期发现糖尿病肾病,并进行干预和治疗。

病毒性肝炎患者

肝炎病毒最常损害肝脏,但它也可以引起肾脏病,医学上称之为“肝炎病毒相关性肾炎”。

患免疫性疾病者

患有自身免疫性疾病,如系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎和血管炎等,都会引起肾脏病,且这种情况在年轻女性中较为多见。

滥用药物者

药物主要通过肾脏排泄,长期滥用药物,会导致药物残留在肾脏,进而损害肾脏健康。另外,服用氨基苷类抗生素(如庆大霉素、卡那霉素)、磺胺药(如复方新诺明)、解热镇痛药(如布洛芬、扑热息痛)、利尿药(如甘露醇)或含马兜铃酸的药物(如马兜铃、天仙藤、青木香、寻骨风、朱砂莲、细辛)等都会对肾脏造成不同程度的损害。而且,长期滥用药物者更易患肾病。

肥胖人群

肥胖者患肾病的概率比一般人高50%。这是因为肥胖人群往往更容易患高血压、高血糖(糖尿病)、高血脂、高尿酸等疾病,而这些疾病都会给肾脏代谢造成极大的负担,进而损害肾脏。

生活习惯不良者

吸烟、饮酒过量,也会加重肾脏负担,损伤肾脏;经常憋尿,尿液长时间滞留在膀胱内会繁殖细菌,易导致尿路感染和肾盂肾炎。

以上这些人群在日常生活中一定要多留意自己的身体,定期进行健康检查,切莫等病情严重才引起重视。

尽管肾脏的功能强大，但它也是一个脆弱的器官。据调查显示，我国慢性肾病的发病率正逐年上升，城市中每10人就有1例，因此，我们应该时刻留意肾脏发出的“维修”信号，以便及早防治。

肾病的常见症状

①水肿。水肿是肾病的常见症状，轻者表现为眼睑和面部水肿，重者全身水肿或并发有胸腔积液、腹水等。

②高血压。由肾病引起的高血压与其他高血压一样，也会出现头痛、头昏、眼花、耳鸣等症状。

③腰痛。肾炎、肾囊肿、肾结石、肾病综合征等患者常常伴有不同程度的腰部不适和腰酸、腰疼等症。

④尿量过少或过多。尿量过多指24小时尿量大于2500毫升或每分钟大于2毫升，过少指24小时尿量少于400毫升。无论尿量过多或过少都与肾功能异常有关，尤其是夜尿量增加更应引起重视。



肾病的检查项目

当怀疑自己有肾病时，应到肾病专科门诊就诊，通过肾功能、尿常规、血常规、双肾B超检查，初步诊断是否患有肾病。

①肾功能检查。很多肾病起病较隐匿，早期无明显症状，常规肾功能检测能反映病人的肾脏功能状况，为判断疾病的发展变化和正确治疗提供有价值的依据。检查项目主要有尿量、血肌酐、血尿素氮和尿肌酐。

血肌酐：血肌酐（在不受饮食、高代谢等肾外因素的影响下）结合病人的年龄和体重，评价肾小球功能。如果血液中的肌酐浓度高于正常值，就说明肾脏清除废物的能力下降了。

血尿素氮：排除膳食中蛋白质的影响，如果肾功能受损，清除尿素的能力自然下降，血液中的尿素堆积，血尿素氮水平就会升高。

尿肌酐：尿液中的肌酐主要来自血液。血肌酐经肾小球滤过后随尿液排出体外，肾小管基本上不吸收而且分泌很少。肾衰竭时由于肾单位受损，肾脏排出尿肌酐的能力降低，一旦得到及时有效的治疗，肾功能开始恢复，排出的尿肌酐就会增多。

②尿常规检查。尿液异常是肾脏病的主要表现之一。在大多数情况下，常规的尿液