

牛林敬 易 磊◎编著

YANGSHENBUXU
KANZHEBENJIUGOULE

养肾补虚

看这本就够了



☁ 肾是人体先天之本，养肾就是养命 ☁

按照当下中国人的体质特征和生活方式量身定制

肾病，三分靠治，七分靠养，
只有肾好，才能身强体壮不生病



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养肾补虚看这本就够了 / 牛林敬, 易磊编著. -- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5375-8759-4

I. ①养… II. ①牛… ②易… 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291247号

养肾补虚看这本就够了

牛林敬 易 磊 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 24

字 数: 307千字

版 次: 2017年1月第1版

2017年1月第1次印刷

定 价: 32.80元

《黄帝内经》中说：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也，其华在发，其充在骨，为阴中之少阴，通于冬气。”肾脏是主管蛰伏的脏器，是人体精气封藏的根本，肾所藏的精气决定着机体“生、长、壮、老、已”的整个生命活动过程。从幼年的肾精逐渐充盛，到青壮年的肾精进一步充盛，再至精力达到极点，到老年的肾精衰退，全身筋骨运动不灵活，呈现出老态龙钟之象，在整个生命过程中，正是由于肾中精气的盛衰变化，才使人体呈现出生、长、壮、老、死的不同生理状态。所以，人的一生之中出现肾虚是不可避免的，延缓衰老的根本途径之一就是补肾。

当然，引起肾虚的原因很多，如工作的劳累、生活的压力、经常熬夜、抽烟嗜酒、房事过劳等，都会导致肾精受到损伤，引起肾虚。中医还有“久病及肾”“他病及肾”之说，慢性病日久迁延不愈，或受其他疾病连累也可导致肾虚，而补肾是治疗肾虚的根本措施。

只有发现了肾虚，才有可能采取有效的补肾方法。肾虚的表现形式多种多样，究竟什么是中医认为的“肾虚证”，有哪些信号，如何诊断，怎样治疗，除食疗、药物治疗外还有哪些有效的措施，这些都是本书要介绍的内容。

肾虚的补养原则，是在辨证的基础上，明确其具体类型，分别给予不同的补养方法。肾阳不足者温补肾阳，肾阴亏虚者滋补肾阴，肾气不固者补肾固涩，肾阴阳两虚者阴阳双补。“急则治标，缓则

治本”，对肾虚的治疗固然重要，但养护才是重中之重。本书详细介绍了日常生活中的养肾食疗、经穴按摩、运动方法，要注意的生活细节，男女老幼不同人群养肾补虚的方法，以及一些常见的肾虚病的自然防治法，帮助大家了解肾虚的相关知识，防病于未然。

这是一本适合家庭使用的养肾保健书，肾虚的人能够从中发现最适合自身需要的调理方法，只要把这些简单实用的方法运用到每天的生活中，逐渐掌握养肾的精髓，就能达到调养生息之效，拥有健康和幸福。

编 者



肾为先天之本， 养生必养肾

第一节 初识肾脏

藏精——先天之本，传宗接代之本	4
健美——肾气充足，让人容光焕发	6
生骨——肾主骨生髓，肾好骨骼就健壮	7
代谢——肾好，体内水液代谢就正常	8
五脏——各脏的盛衰皆有赖于肾的健旺	9
益寿——肾强一倍，人活百岁	11
肾虚——百病之源，健康需从养肾开始	12
辨别——肾虚分肾阴虚和肾阳虚	13

第二节 肾虚信号

头发——头发枯黄，早生华发	14
双眼——两眼呆滞，动作迟缓	15
双耳——耳轮干枯，听力减退	17
唾液——流口水，肾不好是根源	18
牙齿——牙齿松动，肾虚是“罪魁祸首”	19

面色——久病伤肾，则面色青黑	20
腰背——腰酸背痛，可能是肾虚	21
两便——二便异常，预示肾功能失常	22
记忆力减退——肾虚亏损的标志	23
畏寒——身体怕冷多为肾阳虚	24
虚喘——肾虚亏，上气不接下气	25
胫酸——小腿酸软，肾虚走不动	25
爱上火——肾阴虚惹的祸	26
打喷嚏——经久不止要考虑肾虚	27
足心痛——涌泉穴处疼痛异常	28
足跟痛——足跟一侧或两侧疼痛	29
股阴痛——大腿内侧疼痛多肾虚	30

第三节 肾虚原因 32

先天不足——“肾况”不佳	32
饮食不节——伤了脾胃累及肾	34
滥服药物——肾不能承受之重	35
放纵性欲——“色”是伤肾钢刀	36
久坐不动——长时间盯电脑易伤肾	37
情志不疏——胆战心惊肾气虚	38
压力过大——肾“伤不起”	39
劳逸失当——过劳过逸使肾“两头受气”	40
饮食过咸——伤及血液累及肾	41
过食寒凉——过了嘴瘾却伤了肾	42
抽烟喝酒——易导致肾气衰弱、肾精亏损	43
反复感冒——寒气直接伤害肾脏	43



食物养肾：餐桌上自有补肾“上品”

第一节 补肾食材

剧烈运动——冬季大汗淋漓，阳气外泄	44
减肥不当——要苗条别让肾受到损伤	46
紧身衣裤——应提防健美伤肾	46
第四节 补肾误区	48
误区1：男人“不行”就补肾	48
误区2：肾虚，壮阳药一吃就灵	49
误区3：肾虚意味着性功能障碍	50
误区4：憋尿是对肾的“锻炼”	52
误区5：养肾跟女人没关系	53
误区6：年轻人不会得肾病	55
桑葚——补肾固精的“民间圣果”	58
山药——不温不燥补肾上品药	61
韭菜——温肾行气的“起阳草”	64
核桃仁——补肾温肺的“固精药”	67
板栗——益补肾气的“干果之王”	70
小米——益肾气还可以养脾胃	73
黑芝麻——补肾润脏的“上品仙药”	76
黑木耳——滋补强肾的“黑色瑰宝”	79

黑米——滋阴补肾的“米中之王”	82
黑枣——补肾固精的“营养仓库”	85
黑豆——补肾乌发的上好佳品	88
海虾——补肾就靠它	91
黄鳝——肾寒之人的补养品	94
鲈鱼——益筋骨、补肝肾的佳品	97
狗肉——喝了狗肉汤，能把棉被当	100
猪肉——五畜之中猪肉最补肾	103
鸭——体质偏热者的养肾食品	106
山羊肉——堪比人参的大补之物	109

第二节 因人汤补..... 112

狗肉白菜汤——补肾助阳，温补脾胃	112
杜仲牛尾汤——益肾健胃，大补元气	112
干贝冬瓜汤——滋阴补肾，利水消肿	113
海参鸽蛋汤——补肾气，抗衰老	113
海参猪肉汤——改善男子肾虚症状	114
杜仲腰花汤——温补肝肾，强腰止痛	114
鸽肉鸡蓉汤——补肝肾，益精血	115
补阳乳鸽汤——补中益气，温补肾阳	115
枸杞子鲫鱼汤——补肾固精，健脾和胃	116
牛肾山药汤——壮腰健肾，涩精止痛	116
茴香腰片汤——助阳益肾，补腰和胃	117

第三节 因人粥补..... 118

黄豆粥——补益肝肾，延缓衰老	118
芡实粉粥——益肾固精，健脾止泻	118



中药养肾：

药房里买得到的补肾良药 125

第一节 补肾中药 126

生地黄——滋阴补肾的首选药品 126

玄参——滋阴降火的护肾“君药” 129

女贞子——治疗阴虚内热的良药 132

黄精——补肾益寿的滋补良药 134

肉桂——温煦脾肾，调治虚寒证 136

巴戟天——鼓舞阳气的壮阳专家 139

仙茅——温肾阳、壮筋骨之专药 142

杜仲——善治肾虚、腰腿疼痛的良药 145

猪腰枸杞粥——益肾阴，补肾阳 119

牛奶山药燕麦粥——益肾健脾，壮骨髓 119

海参粥——补肾益精，养血润燥 120

核桃粥——补肾益肺，润肠通便 120

黑豆泥鳅粥——养肾生精，提高精子质量 120

虾蟹粥——补肾壮阳，改善肾气虚弱 121

鸭汁粥——益肺肾，消水肿 121

肉苁蓉羊肉粥——补肾壮阳，益精补血 122

何首乌粥——补肝益肾，养血通便 122

金樱子粥——益肾固精，缩尿止遗 123

枸杞子粥——滋补肝肾，益精明目 123

锁阳——阴阳双补的“不老药”	148
冬虫夏草——固精益气，专补命门	151
何首乌——降落人间的补肾仙草	154
枸杞子——补肾生精的天赐良药	157
五味子——补虚劳的“五味之果”	160
鹿茸——温肾壮阳的东北三宝之一	163

第二节 补肾茶酒

核桃酒——益肾壮阳，壮腰固本	165
淫羊藿酒——益肾壮阳，祛风除湿	165
杜仲酒——益肾补肝，通利筋骨	166
枸杞子酒——补肾养肝，壮筋骨	166
黄芪山药杜仲茶——补脾益气，温肾助阳	167
韭菜子酒——补肾壮阳，涩精固精	167
黑豆首乌茶——滋补肝肾，乌须黑发	168
鹿茸山药酒——补肾壮阳，强壮筋骨	168
虫草人参酒——滋阴补肾，补脾益肺	169
黑豆蜂蜜茶——滋补肝肾，润肠通便	169
杜仲天麻茶——益肾补肾，平肝潜阳	169
桑葚枸杞茶——补益肝肾，促进性欲	170
韭菜红糖茶——温肾壮阳，增强性功能	170
枸杞子绞股蓝茶——滋补肝肾，增强免疫力	171

第三节 补肾中成药

六味地黄丸——补肾阴，抗衰老	172
杞菊地黄丸——滋阴补肾，养肝明目	173
麦味地黄丸——滋肾养肺，用于肺肾阴亏	173



知柏地黄丸——滋阴补肾，清泻虚火	174
大补阴丸——滋阴填精，清热降火	175
左归丸——滋阴补肾，填精益髓	175
右归丸——温补肾阳，填精益髓	176
金匱肾气丸——补肾助阳，化气行水	176
济生肾气丸——温补肾阳，化气行水	177
五子衍宗丸——补肾益精，改善精液质量	178
金锁固精丸——补肾固精，固涩止遗	178
七宝美髯丹——滋养肝肾，乌须黑发	179

经穴养肾：身体里的养肾“大药房”

181

第一节 肾经上的养肾大穴

182

涌泉穴——肾气之源泉，腰膝壮实不软	182
太溪穴——治疗慢性肾病的“回阳药”	183
然谷穴——升清降浊，远离遗尿、遗精	185
大钟穴——通调二便、强腰壮骨的要穴	186
复溜穴——专治水液代谢失常	187

第二节 其他养肾大穴

190

关元穴——封藏真元，开启补肾“阀门”	190
气海穴——人体生命动力的“元阳之本”	191
肾俞穴——调动肾经气血的不二大穴	192
命门穴——强腰膝，调治夜尿多	193

足三里穴——健脾补肾的保健大穴	195
三阴交穴——三阴经交会的养生名穴	196

运动养肾：

小动作里有大功效	199
----------------	-----

第一节 极简养肾运动

做壮腰功——简单有效的养肾小动作	200
做健足功——健肾之道始于“足”下	202
踮踮脚尖——打通肾经，小动作有大功效	204
按膝静坐——补肾静心的好办法	206
常鸣天鼓——肾虚耳聋、耳鸣去无踪	206
做做倒立——舒缓压力的强肾壮腰功	207
缩肛运动——简便又实惠的“回春术”	208
打打哈欠——最适合办公一族的强肾法	210
十指梳头——防治肾虚白发又快又好	211
小便踮脚——别出心裁，强肾强精	213
金鸡独立——恢复精力的好方法	214
常蹲马步——强腰肾，提高性能力	215
练贴墙功——贯通督脉，提高肾功能	216

第二节 其他养肾运动

常踢毽子——一盘一拐也能把肾养	218
练太极拳——刚柔相济的养肾“慢运动”	219
经常倒走——退退步也能轻松把肾养	221



常散步——闲庭信步轻松把肾养	223
走猫步——让“性福”生活悄悄回笼	224
仰卧运动——预防肾病的小妙方	226
五禽戏——华佗发明的“健肾操”	228
手足操——简便易行的健肾运动	231
瑜伽——来自印度的养肾大法	232

细节养肾：

生活细节决定肾脏健康	237
------------------	-----

第一节 饮食养肾法

多食“黑”——补益肾精不疲劳	238
喝足够的水——帮助肾脏清除废物	239
饮茶要清淡——酒后喝浓茶最伤肾	240
美味豆浆——四季皆宜的补肾佳品	241

第二节 起居细节养肾法

睡眠养肾——最好的补肾“良药”	243
热水泡脚——温肾助阳，改善酸软乏力	245
中药泡脚——睡前一盆汤，养肾护肾方	246
药浴养肾——用对药、洗对澡也能把肾健	249
小便有方——男性便后别急着坐	252
注意保暖——固护肾阳的第一步	253
耳朵按摩——肾开窍于耳，揉耳能补肾	255

对号入座:

养肾要因人而异 259

第一节 老人养肾 260

脚心按摩——养肾始于“足”下 260

腿部按摩——益精填髓，改善腰膝酸软 261

叩齿吞津——肾虚齿松天天把牙动 262

视力减退，食疗补肾助你明目增视 263

活血通络，骨质疏松喝骨头汤吃果仁 265

多病老人，补肾养肾吃上有讲究 267

调养肾气，饮食、运动双管齐下效果好 268

第二节 男人养肾 270

健脾养肾汤粥——适合中年男性的养肾佳品 270

“办公男”养肾——按摩转腰疗效好 271

端坐强肾操——补肾固精又壮腰膝 273

肾虚腰痛等，保肾药膳助你一臂之力 274

远离坏习惯，男人养肾要养成好习惯 275

房事勿过度，节制性欲有助于养肾 277

交合宜有时，应酬之后不可“醉以入房” 278

新婚蜜月期，三管齐下把肾养 280

男性不育症，治疗应以补肾为主 281

第三节 女人养肾 283

女性肾虚会有哪些信号 283



肾气旺盛，女性才会容颜姣好	284
美颜保肾，保元汤养出十足女人味	285
滋阴养肾，女人不吃药的养肾宝贝	288
性冷淡，女人慎防肾阳虚	289
女人养肾阴，阴道不会再干涩	291
肾虚，女强人当心“性福”力不从心	292
科学补肾，做个“肾”气凌人的俏佳人	294
滋阴暖宫，女人养肾的两款膳食方	296
补肾健脾，女性提高“孕力”的四大宝贝	298
修正生活，纠正不良习惯让你肾不虚	299

第四节 儿童养肾

301

小儿遗尿，养好肾，宝宝不再“画地图”	301
饮食不当，儿童肾伤的罪魁祸首	303
小儿多动症，补肾健脾法治疗	304
远离五迟、五软，养好肾，宝宝更健康	306
远离鸡胸、龟背，健肾养肾，宝宝身体壮	307

第八章

肾病治疗：

身体无病一身轻	311
---------------	-----

第一节 健忘

312

健忘是怎么回事	312
对症靓汤疗法	313

对症靛粥疗法 315

对症按摩疗法 316

第二节 耳鸣耳聋 317

耳鸣耳聋是怎么回事 317

对症靛汤疗法 318

对症靛粥疗法 319

对症按摩疗法 320

对症贴敷疗法 321

第三节 肾虚腰痛 323

肾虚腰痛是怎么回事 323

对症药酒疗法 324

对症菜肴疗法 325

对症贴敷疗法 327

对症按摩疗法 327

第四节 慢性疲劳综合征 329

慢性疲劳综合征是怎么回事 329

对症靛粥疗法 330

对症贴敷疗法 332

对症按摩疗法 332

对症刮痧疗法 333

第五节 阳痿 335

阳痿是怎么回事 335



对症靓汤疗法	336
对症靓粥疗法	337
对症菜肴疗法	339
对症按摩疗法	340
对症刮痧疗法	340
第六节 早泄	342
早泄是怎么回事	342
对症靓粥疗法	343
对症菜肴疗法	344
对症外洗疗法	346
对症按摩疗法	346
对症艾灸疗法	347
第七节 遗精	349
遗精是怎么回事	349
对症靓粥疗法	350
对症药酒疗法	351
对症按摩疗法	353
第八节 更年期综合征	354
更年期综合征是怎么回事	354
对症靓粥疗法	355
对症靓汤疗法	357
对症按摩疗法	358
对症艾灸疗法	359