

守护健康

177种

食疗方

关注肾脏疾病，早重视早调
理，让生活品质得到保证



肾病调养指导，
一读就懂

胡维勤 ©主编

学会吃! 快速调理 肾病

Xue Hui Chi Kuaisu
Tiaoli Shenbing



肾病不可怕，
养肾要趁早

准确介绍食疗调养方法
根据肾病患者的营养需求 推荐合理的饮食方案



远离肾病困扰，活出健康人生

守护健康

学会吃!快速调理 肾病

胡维勤◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

学会吃! 快速调理肾病 / 胡维勤主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2018. 1

(守护健康)

ISBN 978-7-5388-9433-2

I. ①学… 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 (2017) 第304468号

学会吃! 快速调理肾病

XUE HUI CHI! KUAISU TIAOLI SHENBING

主 编 胡维勤

责任编辑 梁祥崇

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: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.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 685 mm×920 mm 1/16

印 张 13

字 数 180千字

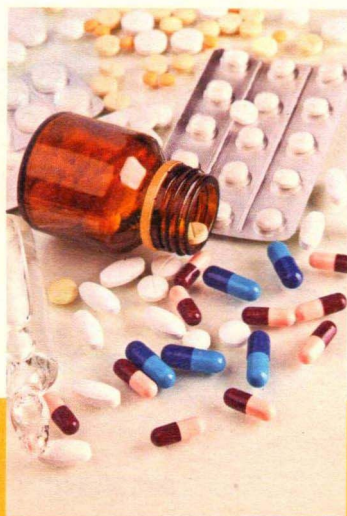
版 次 2018年1月第1版

印 次 2018年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9433-2

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



目录 CONTENTS

第一章

预防肾病，从日常点滴做起

002 关注肾脏健康

002 1.肾的位置及形态

002 2.肾脏的功能

003 3.自测肾脏的健康状况

004 透视肾病

004 1.肾虚是肾病吗

004 2.哪些人群更容易得肾病

006 3.肾病的诊断依据有哪些

009 4.肾病和高血压是什么关系

009 5.为什么说肾病和糖尿病是“两姐妹”

009 6.病毒性肝炎与肾病有什么联系

010 什么是肾虚

010 1.什么是肾虚

011 2.为什么会肾虚

013 3.肾虚的典型症状有哪些

014 4.测一测你是否肾虚

015 5.肾虚与肾病的关系

016 男人肾虚如何补肾

016 1.男人肾虚有哪些表现

017 2.男人肾虚补肾的方法

020 女人肾虚如何补肾

020 女人肾虚有哪些表现

023 肾病防治百宝箱

023 1.肾病患者的膳食指南

025 2.改变不良生活习惯

025 3.忌乱服药物

025 4.预防感染

026 5.积极防治高血压、糖尿病

026 6.保持良好的情绪

027 7.顺时养肾

029 8.定期进行肾病检查

029 9.适当进行户外活动

031 10.中医疗法治肾病



第二章

17 种常见肾病的调养

036 急性肾小球肾炎

037 羊肉淡菜粥

037 木耳山药粥

038 白菜薏米粥

038 雪梨银耳枸杞汤

039 党参灵芝桂圆汤

039 陈皮薏米豆浆

040 泽泻蒸冬瓜

040 清蒸冬瓜生鱼片

041 西红柿炒包菜

041 酸甜柠檬红薯

042 慢性肾小球肾炎

043 板栗牛肉粥

043 萝卜丝煲鲫鱼

044 节瓜西红柿汤

044 蒸白菜肉丝卷

045 茯苓山楂炒肉丁

045 油泼生菜

046 急进性肾小球肾炎

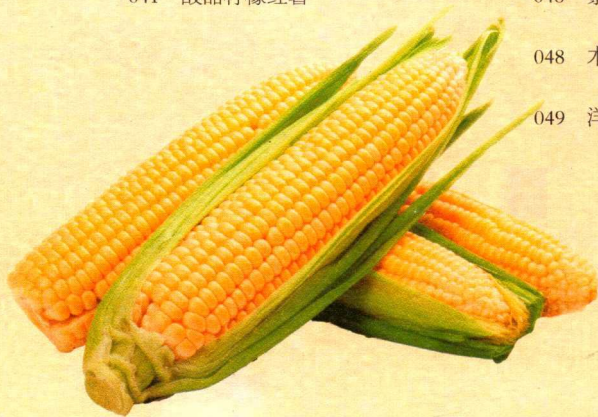
047 银耳山药甜汤

047 芦笋马蹄藕粉汤

048 素炒芋头片

048 木耳黄菜花炒肉丝

049 洋葱木耳炒鸡蛋





049 玉米苦瓜煎蛋饼

050 隐匿型肾小球肾炎

051 红腰豆炖猪骨

051 赤豆马蹄汤

052 黄菜花鸡蛋汤

052 白萝卜炖鹌鹑

053 芝麻拌芋头

053 胡萝卜奶油糙米糊

054 间质性肾炎

055 猴头菇煲鸡汤

055 红薯莲子银耳汤

056 胡萝卜西红柿汤

056 脱脂奶鸡蛋羹

057 丝瓜烧板栗

057 生菜南瓜沙拉

058 慢性肾盂肾炎

059 桑葚茯苓粥

059 茅根瘦肉汤

060 蒸鱼蓉鹌鹑蛋

060 凉拌马齿苋

061 急性肾盂肾炎

062 金樱子大米粥

062 黄瓜胡萝卜汁

063 香橙排骨

063 西红柿炒山药

064 狼疮肾炎

065 黄芪茯苓薏米汤

065 赤豆葛根老黄瓜汤

066 黄精山药鸡汤

066 薏米荷叶山楂茶

067 西红柿炒扁豆

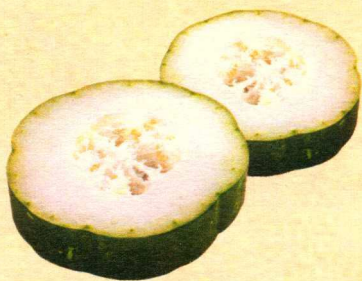
067 木耳山药

068 紫癜肾炎

069 藕丁西瓜粥

069 参乳鸽汤

070 雪梨苹果山楂汤



070 银耳莲子马蹄羹

071 肾囊肿

072 山药茅根粥

072 胡萝卜南瓜粥

073 冬瓜黄豆山药排骨汤

073 松仁玉米炒黄瓜丁

074 肾病综合征

075 小米鸡蛋粥

075 燕麦猪血粥

076 老鸭莴笋枸杞煲

076 紫米白雪黑珍珠

077 清蒸开屏鲈鱼

077 果仁凉拌西葫芦

078 IgA 肾病

079 香菇瘦肉粥

079 芡实海参粥

080 金银花炖鹌鹑

080 西洋参虫草花炖乌鸡

081 豉香葱丝鲮鱼

081 苦瓜玉米粒

082 肾下垂

083 黑豆山楂米粥

083 小米绿豆粥

084 圣女果芒果汁

084 菠萝汁

085 西红柿烩土豆

085 虾仁炒蛋

086 肾结石

087 西葫芦玉米排骨汤

087 胡萝卜银耳汤

088 胡萝卜猕猴桃汁

088 土豆泥拌蒸茄子

089 百合蒸南瓜

089 糖醋菜花

090 肾衰竭

091 丝瓜排骨粥



091 韭菜苦瓜汤

092 莴笋烧板栗

092 鸡汤肉丸炖白菜

093 紫苏烧鲤鱼

093 洋葱西红柿鸡排

094 高血压肾病

095 茯苓枸杞山药粥

095 人参核桃甲鱼汤

096 糖尿病肾病

097 椰汁薏米萝卜粥

097 红枣山药排骨汤

098 鲜荷双瓜汤

098 凉拌手撕鸡

099 西蓝花豆酥鳕鱼

099 酱香西葫芦

第三章

选对 36 种补肾食物

102 黑芝麻

103 芝麻蜂蜜豆浆

103 枸杞黑芝麻豆浆

104 绿豆

105 冬瓜绿豆粥

105 红米绿豆银耳羹

106 黑豆

107 黑豆芝麻豆浆

107 小麦黑豆排骨粥

108 小米

109 枸杞小米豆浆

109 小米绿豆粥



110 黑米

111 黑米绿豆粥

111 双黑米豆浆

112 黑木耳

113 鸡蛋木耳粥

113 枸杞木耳乌鸡汤

114 香菇

115 花浪香菇

115 香菇烧菜花

116 蚕豆

117 枸杞烧蚕豆

117 百合虾米炒蚕豆

118 山药

119 赤豆山药羹

119 山药绿豆汤

120 莲藕

121 麻醋藕片

121 芸豆赤豆鲜藕汤

122 韭菜

123 韭菜炒鹌鹑蛋

123 猪红韭菜豆腐汤

124 苦瓜

125 蒜片苦瓜

125 苦瓜炒马蹄

126 豆角

127 凉拌嫩豆角

127 茄子炒豆角

128 莴笋

129 炆拌莴笋

129 黑芝麻拌莴笋丝

130 茄子

131 桃仁茄子

131 蒜香茄子

132 西瓜

133 酸奶西瓜

133 西瓜绿豆粥



134 葡萄

135 香蕉葡萄汁

135 葡萄豆浆

136 桑葚

137 桂圆桑葚奶

137 桑葚莲子银耳汤

138 山楂

139 荞麦山楂豆浆

139 桂花红糖糖汁

140 板栗

141 板栗豆浆

141 椒香油栗

142 核桃

143 核桃豆浆

143 桂圆核桃青菜粥

144 莲子

145 风味蒸莲子

145 莲子炖猪肚

146 乌鸡

147 山药乌鸡粥

147 百合乌鸡汤

148 鹌鹑

149 红烧鹌鹑

149 红枣枸杞炖鹌鹑

150 鸽肉

151 黄菜花炖乳鸽

151 红烧乳鸽

152 猪腰

153 香菜炒猪腰

153 醉腰花

154 羊肉

155 酱爆大葱羊肉

155 当归生姜羊肉汤

156 鸡蛋

157 蛋丝拌韭菜

157 银鱼煎蛋



158 鲤鱼

- 159 豉油蒸鲤鱼
- 159 陈皮赤豆鲤鱼汤

160 鳝鱼

- 161 翠衣炒鳝片
- 161 茶树菇炒鳝丝

162 鲈鱼

- 163 豆腐烧鲈鱼
- 163 醋焖鲈鱼

164 虾

- 165 海虾干贝粥
- 165 黄金马蹄虾球

166 海参

- 167 海参粥
- 167 葱爆海参

168 干贝

- 169 干贝冬瓜苡实汤
- 169 油菜虾仁烧干贝

170 牡蛎

- 171 姜葱牡蛎
- 171 牡蛎豆腐羹

172 淡菜

- 173 淡菜粥
- 173 淡菜萝卜豆腐汤

第四章

选对 21 种补肾中药材

176 黄精

- 176 黄精海参炖乳鸽

177 枸杞子

- 177 枸杞羊肉汤

178 女贞子

- 178 菟丝子女贞子瘦肉汤

179 冬虫夏草

- 179 枸杞虫草粥



180 玉竹

180 玉竹炒藕片

181 麦冬

181 麦冬冬瓜排骨汤

182 菟丝子

182 菟丝子粥

183 杜仲

183 锁阳杜仲猪腰汤

184 核桃仁

184 马蹄玉米炒核桃

185 山茱萸

185 山茱萸五味子茶

186 五味子

186 五味子桂圆粥

187 人参

187 人参当归煲猪腰

188 黄芪

188 黄芪鸡汤

189 锁阳

189 锁阳红枣鸡

190 肉苁蓉

190 肉苁蓉蒸鲈鱼

191 补骨脂

191 补骨脂炖牛肉

192 芡实

192 芡实核桃糊

193 金樱子

193 金樱子鲫鱼汤

194 桑寄生

194 桑寄生续断鸡脚汤

195 莲子

195 莲子干贝煮冬瓜

196 何首乌

196 何首乌茶



第一章

预防肾病， 从日常点滴做起

肾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。

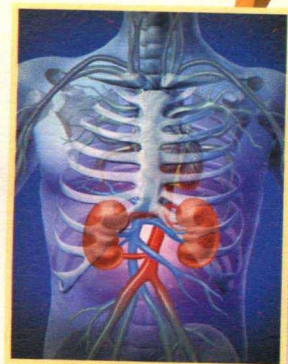
关注肾脏健康

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。

1. 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。



2. 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个方面。

◆ 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体外，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，还可以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。

3. 自测肾脏的健康状况

判断肾脏是否健康，主要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，水是否仍然清静？
- 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”为3~5个，表明最近熬夜较多，容易出现倦态，不可掉以轻心；回答“是”为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

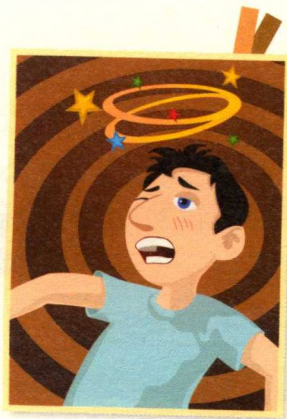
肾病，是多种肾脏病症的统称，具有发病率高、并发心血管病概率高、死亡率高、知晓率低、防治率低、并发心血管病的认知率低的特点。谈及肾病，您知道它是怎么发生的吗？肾病有哪些危险“信号”？肾病与高血压、糖尿病的关系，您清楚吗？

1. 肾虚是肾病吗

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”广义上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。其中，肾病综合征患者多为肾气虚，尿毒症患者肾阴虚、肾阳虚都有。



2. 哪些人群更容易得肾病

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，总的来说主要有以下几种类型的人更易患肾病。

◆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。