

中华医学会专家、中国营养学会专家合力推出

悦然生活
Living Healthy Lifestyle



养肾就是养命②

陈振玉 主编

主任医师、教授、博士生导师
中华医学会肾脏病学会北京分会委员兼秘书
北京联科中医肾病医院学科专家组成员

张晔 副主编

解放军309医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

党和国家领导人专业保健医师
接棒销量过20万册畅销书《养肾就是养命》
随时能用，用就有效，著名中西医、营养专家亲自教
大病小病不找你 健康长寿自然来

吉林科学技术出版社



养肾就是养命 2

陈振玉 主编

主任医师、教授、博士生导师
中华医学会肾脏病学会北京分会委员兼秘书
北京联科中医肾病医院学科专家组成员

张晔 副主编

解放军309医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

图书在版编目(CIP)数据

养肾就是养命. 2 / 陈振玉主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5384-7310-0

I. ①养… II. ①陈… III. ①补肾—基本知识 IV.
①R256. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308372号

本社广告经营许可证号: 2200004000048

养肾就是养命2

主 编 陈振玉

副 主 编 张 晔

编 委 会

陈振玉	张 晔	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华
葛龙广	戴俊益	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	余 梅	李 迪	李 利
王能祥	费军伟	杨纪云	张爱卿	常秋井	吕亚娜	安 鑫	石玉林	樊淑民
张国良	李树兰	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟	徐开全	杨慧勤	卢少丽
张 瑞	李军艳	申 琦	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周	李 丹
逯春辉	李 鹏	李海艳	李 军	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹	李 青
梁焕成	刘 毅	韩建立	高 赞	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章
侯建军	李春国	王 丽	袁雪飞	张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静
张 莉	赵金萍	崔文庆	石 爽	王 娜	金贵亮	程玲玲	段小宾	王宪明
杨 力	孙君剑	张玉民	牛国花	许俊杰	杨 伟	葛占晓	施慧婕	徐永红
张进彬	王 燕							

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 吴文凯 赵洪博

执行责任编辑 赵洪博

封面设计 杨 丹

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 228千字

印 张 12.5

印 数 1-40000册

版 次 2014年8月第1版

印 次 2014年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7310-0

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

健肾强肾食材推荐



> 黑米 滋阴补肾，滑
湿益精，补肺缓筋



> 黑豆 祛风除热、调
中下气、解毒利尿



> 葡萄 补气血、
益肝肾、生津
液、强筋骨



> 黑芝麻 滋补肾肝、
养血明目



> 黑木耳 化解结石



> 黑枣 补肾养胃、
补中益气、补血



> 韭菜 又名“起阳草”，
温补肾阳



> 山药 益肾气，健脾胃



> 猪肾 壮腰补肾



> 羊肉 补肾助阳、暖中祛
寒、温补气血、开胃健脾



> 海参 补肾益精、除湿壮阳、
养血润燥、通便利尿



> 枸杞子 滋补肝肾、补
益精气、强肾健骨

健肾强肾穴位大搜集



涌泉穴

38页、162页



太溪穴

39页、182页



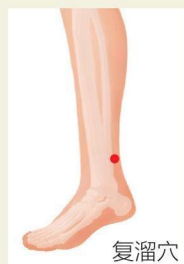
照海穴

40页



然谷穴

41页



复溜穴

42页



筑宾穴

43页



关元穴

45页、148页、176页



气海穴

46页、142页、164页



肾俞穴

47页、146页



命门穴

48页



百会穴

52页



风池穴

52页



风府穴

52页



太阳穴

52页



上星穴

52页



印堂穴

52页



四神聪穴

52页



腰阳关穴

138页



曲骨穴

140页



长强穴

144页



三阴交穴

150页、158页、178页



丝竹空穴

152页



劳宫穴

154页



阴陵泉穴

156页



血海穴

160页



下巨虚穴

167页



听宫穴

170页



睛明穴

172页



支沟穴

174页



足三里穴

180页



前言

《黄帝内经》中说：“夫精者，生之本也。”就是说肾精是生命的基础，决定着生命的活力，也即人精力的盛衰，取决于肾，所以保肾固精的重要性不言而喻。肾乃一身之根本、能量之源头，补肾对于现在和未来，对于人的任何一个年龄段都有不可忽视的重要意义，它的健康是我们生活质量的保证。

人的大脑，由肾而生，因为脑为髓海，髓生于肾，所以肾亏的人脑力常苦不足，稍微用脑多，即感头昏脑空。人的耳、齿、骨、发、前后二阴都和肾密切相关，这叫作肾藏象系统。总之，人的泌尿、生殖、内分泌、大脑、骨骼、造血、免疫力……都和肾有密切关系，肾还和肝、心、脾、肺紧密关联。可见，肾是生命之本，养肾就是养命的说法一点也不夸张。

本书共有九章，全方位地为您养肾健肾保驾护航。第1章介绍了西医、中医讲的“肾”，并且阐述了肾与心、肝、脾、肺的关系等，让您初步了解肾的相关知识；第2章重点讲述了肾虚是怎么回事，让您明白肾虚都有哪些类型；第3章详细解读肾经以及其他养肾大穴，通过按摩、拔罐、艾灸等方法可以治疗肾脏疾病；第4章深度解析了三十多种经典养肾食材以及一些常用的中药，通过食疗达到养肾的效果；第5章具体列举了生活中养肾的细节和运动方法，让您在简单的运动中滋养肾脏；第6章讲述了男人养肾的故事；第7章告诉我们女人养肾也很重要；第8章主要讲老人和小孩养肾的相关知识；第9章介绍了一些常见病，通过调理肾脏的方法也可以使这些疾病得到缓解。

希望本书可以为您养肾提供实用的好方法，让您拥有健康体魄。最后，祝广大读者朋友们健康长寿、幸福快乐。

第1章 生命常青，养肾先行

肾脏在人体的八大功效	14	养护肝脏的饮食原则	20
西医讲的“肾”指人体的泌尿器官	16	脾肾互助，则水液代谢正常	21
人有两个肾，形状似蚕豆	16	脾肾互助	21
肾脏的功能	16	脾肾对水液代谢的作用	21
中医讲的“肾”涵盖人体多个系统	17	健脾又补肾的食物	21
肾系统	17	肾与肺，如母子相生	22
肾是“先天之本”	17	肺肾相生	22
寿命长短，肾说了算	18	肾肺如母子相生相依	22
人的寿命与肾息息相关	18	养护肺的饮食原则	22
肾决定着幸福指数	18	冬季养肾最相宜	23
肾功能不好，心功能受损	19	冬季是藏精补肾好时节	23
心肾相交	19	早睡晚起，避寒保暖	23
子时不失眠，午时小睡有助养心	19	冬季可进补海参等补品	23
养护心脏的饮食原则	19	专题：给肾脏排排毒	24
肝肾宜同补	20	专题：肾脏疾病常用的检查	26
肝肾同源	20		
肾衰则肝衰	20		

第2章 肾虚是怎么回事

哪些人容易肾虚	28	二便异常十有八九肾气不固	33
畏寒怕冷多是肾阳虚	31	肾气不固导致二便异常	33
肾阴、肾阳为五脏阴阳之本	31	肾气是守护肾经的门卫	33
肾阳虚症状	31	肾气不固症状	33
补肾阳的食物	31	肾精不足会致生长发育不良	34
有上火症状多是肾阴虚	32	先天之精与后天之精	34
阴阳相互制约	32	肾主藏精	34
肾阴虚症状	32	肾精不足症状	34
补肾阴的食物	32		

第3章

肾经及养肾大穴是人体健康大药

十二经脉顺时养，酉时最养肾

足少阴肾经主治肾脏疾病

涌泉穴——肾经的首穴

太溪穴——肾经的原动力

照海穴——滋肾清热、通调三焦

然谷穴——专治阴虚火旺

复溜穴——调节人体水液代谢

36 筑宾穴——加强肾脏排除毒素 43

37 其他养肾大穴助肾一臂之力 44

38 关元穴——封藏真元之气 45

39 气海穴——“气海一穴暖全身” 46

40 肾俞穴——人体肾气的输注之处 47

41 命门穴——强腰补肾、缓解手脚冰凉 48

42 专题：手足头耳反射区强肾按摩法 49

第4章

养肾，吃对吃好很有效

不能错过的黑色食物

黑米 滋补佳品

● 黑米面包子 / 黑米馒头

黑豆 肾之谷

● 黑豆紫米粥 / 黑豆猪肚汤

黑木耳 化解结石

● 蒜薹木耳炒蛋 / 黑木耳炖猪肚

黑芝麻 补肝肾

● 黑芝麻汤圆 / 黑芝麻黑米豆浆

黑枣 补中益气

● 黑芝麻黑枣豆浆 / 黑枣糯米糊

葡萄 益肝肾

● 葡萄酸奶汁 / 羊肉葡萄干饭

补肾的其他食材

黄豆 肾谷豆

● 卤黄豆 / 金针黄豆排骨汤

韭菜 起阳草

● 核桃仁炒韭菜 / 韭菜摊鸡蛋

56 山药 益肾气 72

56 ● 家常炒山药 / 山药珍珠丸子 73

57 胡萝卜 壮阳补肾 74

58 ● 回锅胡萝卜 / 胡萝卜烩木耳 75

59 南瓜 强肝肾 76

60 ● 南瓜沙拉 / 八宝南瓜 77

61 芋头 补气益肾 78

62 ● 芋头烧鸭 / 剁椒芋头 79

63 香菇 补肾养血 80

64 ● 香菇油菜 / 香菇炒菜花 81

65 海带 利尿消肿 82

66 ● 海带腔骨汤 / 海带蒸卷 83



紫菜 清热利水	84	虾 补肾壮阳	108
● 紫菜包饭 / 紫菜肉末羹	85	● 腰果虾仁 / 西蓝花炒虾仁	109
猪肉 滋阴补肾	86	莲子 补肾固涩	110
● 萝卜干炖肉 / 莲藕炖排骨	87	● 莲子红豆花生粥 / 百合莲子炒牛肉	111
猪肾 壮腰补肾	88	板栗 补肾气	112
● 红油腰片 / 黄花菜炒猪腰	89	● 栗子焖仔鸡 / 板栗烧白菜	113
羊肉 暖中补虚	90	核桃 轻身益肾	114
● 孜然羊肉 / 清炖羊肉	91	● 核桃莲子山药羹 / 胡萝卜核桃米糊	115
乌鸡 补虚劳	92	药食两用, 中药补	116
● 栗子炖乌鸡 / 党参枸杞煲乌鸡	93	芡实 利尿除湿	116
鸭肉 滋阴清补	94	● 芡实薏米老鸭汤	116
● 海带炖鸭 / 五味鸭	95	枸杞子 补益精气	117
鸽肉 补肝壮肾	96	● 枸杞肉丝	117
● 鸽肉米粥 / 鸽肉萝卜汤	97	肉桂 益阳温中	118
鹌鹑蛋 益气补肾	98	● 肉桂南瓜汤	118
● 西蓝花鹌鹑蛋汤 / 鹌鹑蛋菠菜汤	99	杜仲 补肾强腰	119
鲳鱼 柔筋固肾	100	● 杜仲核桃猪腰汤	119
● 清蒸鲳鱼 / 山药鲳鱼汤	101	何首乌 固精益肾	120
黄鳝 补虚强筋	102	● 何首乌粥	120
● 杭椒鳝片 / 韭菜炒鳝鱼丝	103	鹿茸 壮肾阳	121
甲鱼 滋养肾阴	104	● 鹿茸酒	121
● 红烧甲鱼 / 枸杞甲鱼汤	105	冬虫夏草 平补肺肾	122
海参 壮阳利尿	106	● 虫草乌鸡汤	122
● 葱烧海参 / 木耳海参虾仁汤	107		



第5章

强肾两手抓：生活调养+运动

生活调养细节

打打哈欠伸伸腰

天天热水泡脚

调节情志身心健

音乐疗法，缓解肾病

垂钓能让肾病患者拥有好心情

晒太阳可缓解肾病患者的症状

房事勿要太勤

124

124

125

126

127

128

129

130

运动妙法

调理肾虚的有氧运动

踮踮脚尖强精补肾

健身强肾的走路方法

太极拳，利于充实肾精

缩肛，管用的“回春术”

131

131

132

133

134

136

第6章

肾强男人就强

护肾先护腰，有效治腰痛

温补肾阳，提高性能力

肾虚导致的早泄，补虚最重要

多吃壮阳食物治阳痿

138

140

142

144

固守元气改善遗精

前列腺炎重在滋阴补肾

男性不育重在调节肾阴阳

146

148

150

第7章

养肾不只关男人，女人也要养

长期黑眼圈可能肾不好

养好肾让女人告别手脚冰凉

辨证补肾，远离白带烦恼

肾阳虚是宫寒的主要病因

152

154

156

158

护好肾，月经不再痛

更年期综合征，肾气亏虚是主因

女人肾虚会引起不孕

160

162

164

第8章

老人和孩子，一老一小来养肾

老人养肾补充阳气

健脾温肾，改善鸡鸣泻

肾开窍于耳，耳鸣、耳聋从肾调

视力减退是肾精亏虚了

便秘，可能是肾虚引起的

骨质疏松，多是肾虚所致

166

167

170

172

174

176

小孩养肾强体质

小儿尿床原来是肾虚在捣蛋

避免五迟、五软，让孩子健康成长

远离鸡胸、龟背，让孩子拥有强健体格

177

178

180

182

第9章

调理肾脏，“调”走这些常见病

肾主水，水肿跟肾脱不了干系

肾管纳气，虚喘跟肾有关

调养肾脏，远离高血压

肥胖，可能是肾虚引起的

慢性疲劳跟肾虚有关

184

186

188

190

192

过敏性鼻炎也能从肾上调

填补肾经，不脱发、不早白

失眠可能是肾虚不藏所致

附录 常见肾病饮食宜忌

194

196

198

199



第1章

生命常青，养肾先行

肾脏在人体的八大功效

人一生的健康都离不开肾。肾被称为先天之本、生命之源，对生命有重要意义。下面，我们就了解一下肾脏对人体的功效。

肾好，生长发育就好

人从生命形成到降生、成长、衰老，直到死亡，这些个过程都与肾中精气的盛衰有密切关系。肾精是人体生长发育的根本，如果肾精亏少，人体的生长发育就会受到很大影响。有时候会在生活中见到一些儿童比同龄人发育迟缓，那多半是由于肾精亏少引起的。而有些人未老先衰，出现少白头、脱发、驼背等情况，也多半是因为肾精亏少。

肾好，生殖能力就好

人的生殖器官的发育和生殖能力的强弱，都依赖于肾。肾里面的肾精是胚胎发育的原始物质，能促进生殖功能的成熟。人出生后，随着肾精的不断生成，生殖器官发育成熟，男子产生精液，女子则按时来月经，于是就具备了生殖能力。如果肾功能异常，就会造成生殖能力下降。

肾好，水液正常代谢

肾是主管和调节人体水液代谢功能的重要脏器，故肾又有“水脏”之称。肾能将喝到肚子里的水及时气化排出体外，如果肾功能失常，不能及时将水气化，就会产生尿多、尿频、尿失禁的问题。因此，肾好，能使人体的水液代谢正常。

肾好，头发乌黑浓密

头发的生长与脱落、荣润与枯槁，与肾中精气的充足与否关系很大。如果肾精充足，头发就乌黑茂盛；反之，头发就会稀疏干枯，容易变白脱落。

肾好，呼吸系统就好

“肾主纳气”，是说肾具有摄纳肺吸入的清气从而起到调节呼吸的作用。人体的呼吸虽然由肺来主管，但吸入的清气必须下达到肾，由肾摄纳，经过肺和肾的相互协调才能通畅调匀。如果肾的纳气功能失常，吸入之气不能归纳于肾，就会出现呼吸表浅、呼多吸少、气短、气喘等病理表现，称为“肾不纳气”。

肾好，精足血旺

我们在工作生活中，都要消耗体内的生命基本物质。生命物质不断被消耗，也就需要不断进行补充。补充进来的物质要藏起来，以维持生命活动的需要。这些物质最终就藏在肾中，而其中最重要的就是精气。

血液的化生主要与脾胃和肾有密切的关系。脾胃是气血生化之源，而血之化在于肾，故有“脾生血”“肾化血”之说。肾主藏精，主骨生髓，精髓可以化生气血。故精足血则旺，血旺精自足，精血相互滋生、共同生存。

肾好，记忆力强

肾生髓，而“脑为髓之海”，因此，如果肾精充足，大脑得到滋养，能使人头脑发达，精力充沛，记忆力变强；而如果肾精不足，大脑就得不到充分滋养，从而会影响智力。对小儿来说，就会造成大脑发育不全，智力低下；而成年人则多表现为思维迟缓、精神萎靡、记忆力减退等。

肾好，骨骼强健

肾有掌控骨骼生长的功能，如果肾精充足，人的骨质就会得到很好的滋养，骨骼发育良好，骨质细密，骨头坚固有力；如果肾精不足，骨骼就会失去滋养，骨质疏松。若肾功能失常，对小儿来说，易造成骨骼发育不良或生长迟缓等；成人则易腰膝酸软、步履蹒跚等；老年人则骨质脆弱，容易骨折等。

西医讲的“肾”指人体的泌尿器官

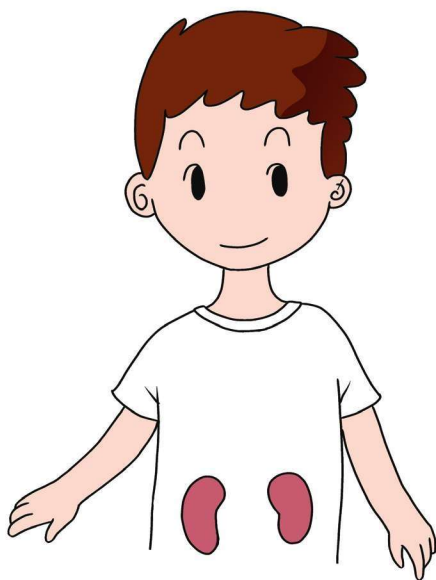
● 人有两个肾，形状似蚕豆

西医口中的“肾”，指的是人体泌尿系统中的一个脏器，位于人体第1~3腰椎左右两侧，形似蚕豆。也就是说，西医上的“肾”指的是具体的肾脏器官，而不涵盖其他系统的其他器官。西医上的肾脏疾病包括肾小球肾炎、肾盂肾炎等。

● 肾脏的功能

肾脏在人的身体中有不可取代的作用，主管人体的尿液分泌排泄、调节人体水盐代谢，具体功能如下：

1. 肾脏能生成尿液，排泄代谢产物。
2. 肾脏能排出体内多余的水分，维持体液平衡及酸碱平衡，维持体内环境的稳定。
3. 肾脏可分泌肾素、前列腺素、激肽等，并能通过分泌肾素来调节血压。
4. 肾脏可生成红细胞生成素，刺激骨髓造血。
5. 肾脏还能活化维生素D₃，调节钙磷代谢。
6. 肾脏还是许多内分泌激素降解的场所，如胰岛素等，能避免发生代谢紊乱。
7. 肾脏分泌的前列腺素等物质，具有调节肾脏本身血流量的作用。



西医讲的“肾”是指形似蚕豆的肾脏器官

肾脏与血压的关系

肾脏是调节水盐代谢的重要器官，当肾小球的过滤功能受阻时，体内的水分和盐分的过滤就会受到影响，会造成水钠潴留，进而使血压升高。肾性高血压是继发性高血压的一种主要症状，患有肾脏疾病的患者中，80%患有高血压。