

肾好才是硬道理

肾不虚，人不老

食物养肾 + 对症养肾 + 经穴养肾 + 运动养肾，

让肾年轻二十岁！

养肾中成药 + 西医肾病调养方案，

唤醒肾活力！

养生先养肾

知名医学科学家 胡维勤

行医五十余年，经验丰富，被评为“有突出贡献的医学科学家”；

北京卫视、广东卫视、云南卫视等多个电视台健康栏目特邀嘉宾

著有《男人养精，女人养血》《胖补气，瘦补血》等畅销养生书

科学养肾方法大公开！



胡维勤◎编著

CSK 湖南科学技术出版社

养生 先养肾

胡维勤·编著

 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养生先养肾 / 胡维勤编著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5357-9094-1

I. ①养… II. ①胡… 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 237362 号

YANGSHENG XIAN YANGSHEN

养生先养肾

编 著: 胡维勤

责任编辑: 郑 英 邹海心

文字编辑: 张 珍

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 深圳市龙岗区坂田大浦发村大发路 29 号 C 栋 1 楼

邮 编: 518000

版 次: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 723mm×1020mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978-7-5357-9094-1

定 价: 39.80 元

(版权所有·翻印必究)

前言

中国自古就有“命门总乎两肾，两肾皆属命门”“肾为先天之本”“肾是生命之根”的说法，这些都是在讲述肾对人体的重要性。肾既是构成机体和维持生命活动的基本物质脏器，又是人体生理功能活动的动力所在，它与五脏六腑及骨、髓、耳等器官的功能关系非常密切。所以，养肾的根本目的就是保证肾阴、肾阳的充足和平衡，只有当肾藏之精充足，肾之“元阳”或“真火”才能发挥温润营养全身各部组织器官和衍生后代的作用。

现代人生活节奏快，竞争压力比较大，导致很多人都身心疲惫。过度劳累、环境污染和药物滥用、性生活无节制、经常性熬夜、不良的生活饮食习惯等，无一不在直接或间接伤害着我们的肾脏，最终很有可能导致肾虚。中医还有“久病及肾”“他病及肾”之说，慢性病久拖不愈，或受其他疾病连累也可能导致肾虚。

那么，究竟什么是中医“肾虚证”？有哪些类型？如何辨证判断？在日常生活中，肾病患者应该吃什么？怎么吃？有哪些药物可以预防治疗？除了药物和食物之外，还有其他有效措施吗？

为此，本书将为您详细地介绍中医养肾护肾常见问题，针对肾病具体特征而搭配的具体养肾食疗、运动方法、经穴养肾知识、养肾中成药等各种自然防治法，以便让大家寓治于养，防病于未然。

对肾虚证的治疗固然重要，而养肾护肾更是重中之重。最后，祝愿各位患者能够早日恢复健康，远离疾病困扰。



CONTENTS

目录

第一章

养肾之前须先知

- | | | | |
|----------------------|-----|----------------------|-----|
| 01 肾的基本功能..... | 002 | 07 肾虚是怎么回事？ | 010 |
| 02 脾肾互助，百病不生 | 004 | 08 关于肾虚，你知道有多少类型吗？ | 012 |
| 03 肝肾同源，母子相生 | 006 | 09 肾不可乱补，小心“引毒”上身 .. | 014 |
| 04 心肾相交，心安肾才好 | 007 | 10 名为壮阳，实为损阳 | 016 |
| 05 “男”言之隐不可耻 | 008 | 11 补肾药酒，喝多不一定好 | 018 |
| 06 肺肾相生，治标治本身安康..... | 009 | | |

第二章

认识误区好养肾

- | | | | |
|--------------------|-----|---------------------|-----|
| 01 补肾就是壮阳..... | 022 | 05 有点儿小问题就补肾 | 026 |
| 02 只有男人才补肾..... | 023 | 06 年轻人不会肾虚..... | 027 |
| 03 偏听偏信古偏方..... | 024 | 07 肾虚意味着性功能障碍 | 028 |
| 04 房事过度婚后才补肾 | 025 | 08 憋尿是对肾的“锻炼” | 029 |

第三章

养肾吃这些，补足精气神

- | | | | |
|-----------------------|-----|------------------------|-----|
| 01 海藻——益肾利水之佳品 | 032 | 04 海参——补肾气，益精血 | 041 |
| 02 枸杞子——肝肾同补之良药 | 035 | 05 山药——药食两用，脾肺肾同补.. | 044 |
| 03 葡萄——强筋补肾的“紫水晶” .. | 038 | 06 核桃——补脑益肾的美味坚果 | 047 |

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 07 干贝——鲜甜美味，滋阴养血又补肾 .. 050 | 11 桑葚——肝肾阴虚就找它 062 |
| 08 莲子——固精之物，一身是宝 053 | 12 黑芝麻——药食同源之物，还你乌黑秀发 065 |
| 09 韭菜——拯救肾阳虚的“起阳草” ... 056 | 13 小米——常用健脾，妙用补肾 068 |
| 10 栗子——苏辙最爱的益肾坚果 059 | 14 芡实——益肾补脾的“鸡头米” .. 071 |

第四章

对症养肾更健康

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 01 肾好人不老，让你年轻的秘诀——固齿乌发 076 | 06 身体棒，气色好——补气养血 086 |
| 02 让你的“性”福更持久——补肾壮阳 078 | 07 祛除水肿，一身轻松——养肾利尿 088 |
| 03 畅快地呼吸新鲜空气——纳气平喘 080 | 08 睡个安稳觉，不让尿频扰——利尿通淋 090 |
| 04 让你“底气”十足——补肾养气.. 082 | 09 耳聪目明，心旷神怡——填精益髓 092 |
| 05 腰腿有力，万事无忧——补肾生髓 084 | 10 脑力足，精神好——益智健脑 094 |

第五章

经穴养肾，培补生命之源

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 01 涌泉——补肾之要穴 098 | 11 横骨——益肾兴阳功非凡 118 |
| 02 然谷——益肾固泄功非凡 100 | 12 大赫——遗精、阳痿找大赫 120 |
| 03 太溪——肾经之原穴 102 | 13 气穴——利尿通便疗效佳 122 |
| 04 大钟——二便不利找大钟 104 | 14 四满——遗精、遗尿找四满 124 |
| 05 水泉——按之灸之，可治痛经 106 | 15 中注——常按摩，助消化 126 |
| 06 照海——调阴宁神，通调二便 108 | 16 八髎——调理下焦强腰膝 128 |
| 07 复溜——补肾益阴之效奇佳 110 | 17 三阴交——健脾调肝补肾 130 |
| 08 交信——配阴陵泉，可治五淋 112 | 18 阴陵泉——益肾调经大穴 132 |
| 09 筑宾——癫狂、病证找筑宾 114 | 19 足三里——若要安，三里常不干 .. 134 |
| 10 阴谷——泌尿生殖系统疾患找阴谷 . 116 | |

第六章

一学就会的运动养肾法

01 练练太极拳有益肾脏健康.....	138	09 减肥又养肾，常做扭腰功.....	146
02 真气运行法，舒筋活络，补肾强身...	139	10 叩齿法，固齿肾气足.....	147
03 踢踢毽子，健康把肾养.....	140	11 贴墙功，补肾益肾好方法.....	148
04 梳梳头，治少白头.....	141	12 搓腰功，激发腰部阳气，增强肾脏功能..	149
05 慢跑，心肺齐受益.....	142	13 冬补肾来常打坐，涵养心性，巧补肾	150
06 不再耳鸣，强本固肾，常做鸣天鼓...	143	14 多走“猫步”，男女多“性福”.....	151
07 踮起脚尖，肾更强.....	144	15 蹲蹲马步，肾更好.....	152
08 内养功，益肾回春，调理气血.....	145	16 强肾健身操，一学就会超轻松.....	153

第七章

养肾中成药，修复先天之本

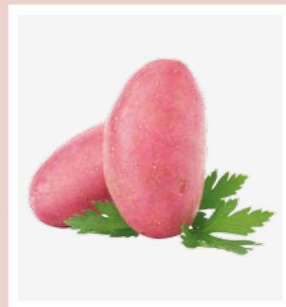
01 四种中成药，温补肾阳虚.....	156	03 五种中成药，帮您固肾气.....	166
02 六种中成药，滋补肾阴虚.....	160	04 三种中成药，补虚填肾精.....	171

第八章

西医肾病患者饮食调养方案

01 急性肾炎患者的饮食调养规则.....	176	07 肾功能不全患者的饮食调养规则.....	188
02 慢性肾炎患者的饮食调养规则.....	178	08 慢性肾衰竭患者的饮食调养规则.....	190
03 肾盂肾炎患者的饮食调养规则.....	180	09 肾结石患者的饮食调养规则.....	192
04 肾病综合征患者的饮食调养规则.....	182	10 IgA 肾病患者的饮食调养方案.....	194
05 糖尿病肾病患者的饮食调养规则.....	184	11 狼疮性肾炎患者的饮食调养方案....	196
06 高血压肾病患者的饮食调养规则.....	186	12 间质性肾炎患者的饮食调养方案.....	198

养生先养肾



第一章



养肾之前须先知

肾是人体的先天之本、生命之源，人体生命运动的基本物质都由它化生和储存，人的生长、发育、生殖、呼吸、消化、神志、骨骼、健康状况，均和它息息相关。一个健康的肾脏是长寿的前提，而肾虚则是百病的源头，所以养肾就是养生，就是延年益寿，对我们来说非常重要。

01 | 肾的基本功能



肾是人体重要的器官，对机体的生长、发育和生殖起到至关重要的调节作用，同时还参与血液形成、提高机体免疫力。肾的基本功能主要包括以下几个方面：

1 肾藏精，是生命基本物质的仓库

精是构成人体的基本物质，也是人体各功能运转正常的物质基础，包括先天之精和后天之精。

先天之精来源于父母，后天之精来源于饮食水谷，由脾胃所化生，两者共同储藏于肾，称为“肾精”，肾精是人体生长发育和生殖的物质基础，影响到各个脏腑。肾精的盛衰，关系着生殖和生长发育的能力，如果肾精亏损，小儿则发育迟缓，筋骨痿软等；成年人则有早老早衰，头昏耳鸣，精力减退等；甚至，女子则有生殖器官发育不全，月经初潮来迟，经闭，不孕等；男子精少不育等。

2 肾主水，调节人体津液代谢

肾调节人体津液代谢，主要是指肾的“气化”作用。人体的津液代谢包括两个方面：一是将水谷精微中能濡养滋润脏腑组织作用的津液输布周身；二是将各脏腑组织代谢利用后的浊液排出体外。这两方面，均要依赖肾的气化作用才能完成。

而肾水化气，则依赖于肾阳和心火的温煦，阴寒之水得温化气，输布全身脏腑。在正常情况下，肾阴、肾阳都是相对平衡的，因而尿液排泄正常，如果肾主水的功能受损，机体水液调节紊乱，就会出现相应的“水症”，如下肢水肿、尿频尿急等。

3 肾主纳气，摄纳肺所吸入的清气

肾主纳气，指收纳之意，是指肾有摄纳肺吸入



之气而调节呼吸的作用。“肺为气之主，肾为气之根，肺主呼气，肾主纳气”，人体的呼吸运动由肺主导，但是吸入之气必须下降到肾，经由肾的摄纳作用，以达到调节呼吸的目的。

肾的纳气作用，对人体呼吸运动的调节有重要意义。只有肾气充沛，摄纳正常，才能使肺的呼吸均匀，气道通畅。如果肾的摄纳作用失常，吸入之气不能下降于肾，就会出现呼多吸少，呼气困难，所以“喘咳之症，在肾为实，在肺为虚”。

4 肾开窍于耳及二阴

肾在上开窍于耳，在下开窍于二阴。《黄帝内经》说：“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”听觉灵敏与否，与肾中精气的盛衰密切相关，只有肾精充足，才能使听觉灵敏，若是不足，则听觉减退。

二阴，包括前阴和后阴。前阴指的是外生殖器，有排尿和生殖的功能，机体产生的尿液储存在膀胱，经由肾气的推动排出体外。所以，尿液的排泄障碍，例如夜尿频多、小便清长、尿少等，常常反映肾功能出现了障碍。除此之外，肾主生殖，生殖系统功能也受到肾的影响。男性肾虚则会出现阳痿、遗精、早泄等症状；女性肾虚则会出现性欲减退、早衰、闭经等症状。后阴指的是肛门，其排泄粪便，主要与大肠有关，但是也与肾的气化、温煦、封藏作用有关，肾阳虚则失于温煦，大便溏泄，小便清长；肾阴虚则水液失调，大便干结，小便干涩。

5 肾主骨生髓，滋养骨骼生长与强壮

肾主藏精，能生髓，而髓居于骨中，骨依靠骨髓来滋养，若是肾精充足，则骨骼得到骨髓滋养便会更加坚固强壮，若是肾精亏虚或者藏精功能受损，骨髓生化来源减少，骨骼就会脆弱无力，甚至容易发生骨折和骨质疏松。对于处于发育期的青少年来说，甚至会出现发育不良，例如小儿囟门迟闭，骨软无力，常常是肾精不足，骨髓空虚不能养骨所致。同时骨髓还含有丰富的造血干细胞，能进一步滋养骨骼。临床上常用补肾的药物来治疗骨折和骨质疏松，为的就是使肾精充盈，滋养骨髓，促进骨骼快速恢复。



02 | 脾肾互助，百病不生



只有先将脾胃功能调理好，才能将吃进体内的有补肾作用的食物和药物进行良好的消化、吸收，以更好地发挥这些食物、药物的效用，达到益肾强身的目的。

其五行之中，脾（胃）属土，肾属水，按理说，土是克水的，那补肾之前怎么还要先调理脾胃呢？其原因有如下3点：

1 有胃气则生，无胃气则死

中医临床治病非常重视保护“胃气”，即保护脾胃功能，认为“人以胃气为本”，常以胃气之有无而断预后之吉凶，故有“有胃气则生，无胃气则死”之说。

事实上也是如此，很多患者一旦得病，就吃不下饭或吃得很少，这时病就很难好。而当患者想吃东西又吃得下时，就代表着他的身体功能已趋康健，疾病也在慢慢转愈。

所以，当一个人身患疾病时，提升胃气（调理脾胃）乃为首要任务。

而肾虚之人在补肾之前，亦须顾护“胃气”。即在服用补肾品之前先将脾胃功能调理好，以便有能力消化吸收；或者在服补肾之品的同时，加用健脾和胃、理气消导之品，以资运化。

一些人肾虚症状很明显，且脾胃运化功能不佳，于是吃补肾的东西，却没有多大效果，反而出现了上火的症状。这种“虚不受补”的情况，就是因为脾胃功能没有调理好，所以补不进去。

试想一下，若是脾胃连一些寻常食物都难以运化，那么补肾的这些药物、滋补品什么的，就更难消化吸收了。

现在不少人脾胃功能欠佳，故补肾更需从调养脾胃开始。

只有将脾胃功能先调理好，才能将吃进体内的有补肾作用的食物和药物进行良好的消化、吸收，以更好地发挥这些食物、药物的效用，达到益肾强身的目的。

若是不顾脾胃功能好坏与否，就一顿乱补，其结果往往是：肾没补好，却给脾胃造成严重损害。最后，补药滞留而不消，又加重脾胃之负担，使脾胃更虚，肾虚之症状亦未改善半分。

2 以后天补养先天

肾为先天之本，能藏精，精又能生骨髓而滋养骨骼，所以肾有让人保持精力充沛、强壮矫健的功能。

而肾所藏之精，有“先天之精”和“后天之精”之分。“先天之精”来源于父母，“后天之精”则全赖脾胃所运化的水谷精气。

肾中精气充足与否，与脾胃功能是密切相关的。如果脾胃健旺，水谷精微充足，不断滋养于肾，就能使肾中精气盈满。如果脾胃虚弱，肾中精气不足，就会导致肾虚。

有人打一比喻——肾就像一个水缸，十分之形象。水缸的大小决定了能装多少水，这是先天因素；而水缸里实际装了多少水，看的就是后天因素了。

这就是“以后天补先天”之说，即先天不足可以通过调理后天的脾胃来弥补。



3 脾土制肾水

相克，是另一种形式的相生。

没有规矩的制约，就没有自由之喜悦；没有对手的步步紧逼，就没有自己的全力以赴；没有对于死的恐惧，就不会有对于生的渴望……

脾与肾，亦是如此：肾主水，司开阖，使水液的吸收和排泄正常，但这种开阖作用，有赖脾气加以制约，前人用五行术语概括为“土能制水”。

若脾阳虚衰，失去对肾的制约作用，则使肾开阖不利，影响水液的吸收和排泄，导致水液潴留、泛滥为患，出现水肿、腹水、小便不利等阳虚水肿的征候，称之为“土不制水”。



03 | 肝肾同源，母子相生



《黄帝内经》称“肝者，将军之官，谋虑出焉”。肝主藏血，肾藏精，精能生血，血能化精。肝血有赖于肾精的资助，肾精足则肝血旺，肾精亦赖肝血的滋养，肝血旺则肾精充。

“肝肾同源，母子相生”主要体现在3个方面：

1 肝肾精血可相互化生

肝藏血，肾藏精，精与血之间存在着相互滋生和转化的关系，肾精的充盛有赖于肝血的滋生，肝血的化生亦有赖于肾精的作用，所以说精能生血，血能生精。

2 肝肾阴阳相互滋生，相互制约

肝肾阴阳，息息相通，相互滋生，相互制约，维持肝肾阴阳的充盛与平衡。

3 疏泄与封藏的相互制约，相互作用

肝主疏泄，肾主封藏。肝气疏泄可使肾之封藏开合有度，肾之封藏则可制约肝气疏泄太过，两者相互制约，相互作用。既相反又相成，从而使女子月经来潮和男子泄精的生理功能保持正常。

“肝肾同源”理论源于《黄帝内经》，是指肝肾的结构和功能虽有差异，但其起源相同，生理病理密切相关。

在先天，肝肾共同起源于生殖之精；在后天，肝肾共同受肾所藏的先后天综合之精的充养。肾藏精，肝藏血，肾为肝之母。《张氏医理》曰：“气不耗，归精于肾而为精，精不泄，归精于肝而为精血。”

此言肝血为肾精所化生，厥阴必待少阴之精足方能血宠气畅，疏泄条达，正所谓母子相生，精血同源，所以补养肾脏，自然离不开对肝脏的调和。

04 | 心肾相交，心安肾才好

心主血脉，它能够配合其他所有脏腑的功能活动，推动血液输送全身；肾是先天之本，肾主藏精，主生长、发育、生殖，是全身阴阳的根本。此外，肾主水液，主纳气。

“心肾相交”具体表现为以下3个方面：

1 “心肾相交”也可称为“水火既济”

中医上认为，心属火，位于上焦；肾属水，位于下焦。心火下降于肾，温煦肾阳，使肾水不寒；肾水上济于心，资助心阴，制约心火，使之不亢，从而使心肾的生理功能协调平衡。

2 “心肾相交”，亦为心肾阴阳互补

心阴与心阳、肾阴与肾阳之间互根互用，使每个脏腑的阴阳保持协调平衡，而心与肾之间相关的两脏腑的阴阳，也存在着互根互用关系，从而使心肾阴阳保持着协调平衡。

因此，在日常养生中，一定要注意让心肾相交，心肾功能协调，相互平衡。

3 要养好心，子时要入眠，午时需小睡

“子时”是夜里11点到次日1点这段时间，是一天中最黑暗的时候，这时人体中的阴气最盛，阳气初生，力量很弱小，所以在这个时候最容易入睡，而且睡眠质量最好。睡眠充足了，体内的阳气才能生发起来。

“午时”是上午11点到下午1点这段时间，是心经当令之时，这也是上、下午更替、阳气与阴气的转换点。此时的养生重点就是养阴，且尽量不要去干扰这个天地自然的阴阳交界的过程。此时可静坐一刻钟，闭目养神，则心气强。





05 | “男”言之隐不可耻



无论是从西医来看，还是中医来看，打开心结、释放压力，才是男性远离或治疗阳痿最重要的一步。早泄，也是如此，因为其亦多由心理因素造成。

阳痿，西医称之为勃起功能障碍，为男性性功能障碍的一种，指性交时阴茎不能勃起，或勃起不坚，或维持勃起时间较短，妨碍性交或不能完成性交，病程达3个月以上者。

以西医观之，引起阳痿的原因大致可分为器质性疾病和心理因素两大类。器质性疾病，如糖尿病、高血压、动脉粥样硬化、泌尿生殖器慢性炎症（如睾丸炎、附睾炎、尿道炎、膀胱炎、前列腺炎）等，皆可引起阳痿。

心理因素，则占阳痿病因的50%~85%，而且原因多种多样。

或受到过不良的性信息刺激，比如黄色书刊、录像、影碟等宣传的病态性行为，误导其过分看重性能力，当自己不如别人时，就造成了心理压力。

或过分强调丈夫对妻子性满足的责任，认为要是有一次不能满足妻子的需要，就是自己出了毛病。

或平时心理素质差，当在性生活过程中稍受妻子的责备，就耿耿于怀，待下次过性生活时也不能摆脱这种心理压力。

此外，若是由于器质性阳痿未得到及时的治疗，患者心理压力加重，害怕性交失败，便会使其治疗更加复杂。

中医也认为，心理因素在导致阳痿的诸多病因中占据重要地位：

① 抑郁伤肝：情志不遂，所愿不得，或悲伤过度，郁郁寡欢，致肝气郁结；暴怒气逆，肝疏泄太过，均可致肝失条达，气血不畅，宗筋失充，致阳痿不举。

② 心脾受损：思虑忧郁，损伤心脾，则病及阳明、冲脉。且脾胃为水谷之海、生化之源，脾胃虚必致气血不足，宗筋失养，而导致阳痿。

故而，无论是从西医来看，还是中医来看，打开心结、释放压力，才是男性远离或治疗阳痿最重要的一步。

早泄，也是如此。若能自我调节情绪、释放压力或经心理疏导（同时正确使用药物），往往可使性交时间逐渐延长，性生活逐渐协调，直至早泄现象完全消失。若进一步精神紧张，乃至恐惧，则可加重病情，甚至并发阳痿。