



肾 藏 元 气

吃出
健康

肾脏

【 为一身阳气之根 为先天之本 】

主 审 王铁民（青岛静康肾脏病医院院长）
颜正华（国医大师）
主 编 张湖德（中央人民广播电台医学顾问）
曹启富（中日友好医院主任医师）
张 滨（国家级烹饪大师）



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

吃出健康肾脏

主 编

张湖德（中央人民广播电台医学顾问）

曹启富（中日友好医院主任医师）

张 滨（国家级烹饪大师）

（青岛静康肾脏病医院院长）

（国医大师）



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出健康肾脏 / 张湖德, 曹启富, 张滨主编. — 北京: 人民军医出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5091-7615-3

I. ①吃… II. ①张… ②曹… ③张 III. ①肾疾病 - 食物疗法 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 160598 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 周 宇 刘婉婷 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12.25 字数: 250千字

版、印次: 2014年8月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 26.50元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



本书编委会

主 审 王铁民 颜正华
主 编 张湖德 曹启富 张 滨
副主编 张 勋 韩青春 蔡晓东
编 委 马烈光 邵玉京 陈 超 刘 晗 王仰宗 任晓燕
杨凤玲 侯云山 卢时杰



主编简介

张湖德，北京中医药大学毕业，现任中央人民广播电台医学顾问、北京永南医院副院长、广州荔枝湾区中医院顾问。主要著作有《偏方验方大全》《药性歌括四百味新编》《疾病与防治》等10余部。

曹启富，中华中医药学会“全国肾病康复救助工程”首席中医专家。中日友好医院中医肾病科主任医师、教授、硕士生导师。擅长中西医结合治疗各种慢性肾脏病。著有《中医肾病学的组方治疗》《慢性肾功能不全的医辨证论治》等12部与肾病治疗相关的专著，在国内肾病学术界享有较高的声誉。

张滨，著名烹饪专家。中国药文化研究会药补食疗委员会和中国药膳研究会等多个学术团体负责人。从事药膳研究近20年，参与并编辑出版《5分钟家庭滋补方》《黄帝内经24节气营养食谱》。应邀出席中央电视台“健康之路”、北京电视台“食全食美”、营养与健康方面的知识讲座。

目录

第1讲 健康长寿必须养肾

- 一、肾在人体生命活动中的重要性 001
- 二、肾精虚损是衰老之源 003
- 三、战胜疾病的关键在于肾气旺盛 005
- 四、肾是生命之根 006
- 五、中西医学的肾有何不同 007
- 六、养生必补髓 008
- 七、著名肾病专家谈肾脏健康的标准（生命时报） ... 012
- 八、提示女性肾虚的一些信号 014
- 九、留意身体的肾虚症状 014
- 十、肾不好，危险最大 015
- 十一、合理补充元气，保护心脑血管健康 015
- 十二、重视中草药性肾损害 016
- 十三、当心感冒引发肾炎 017
- 十四、肾病发生有警报 018
- 十五、一级预防：早期发现CKD（慢性肾病） 019
- 十六、微量蛋白尿是心、脑、肾损害的信号 020

十七、贫血者要检查肾功能	021
十八、老年人更要保护好肾	021
十九、在饮食上怎样保护肾	022
二十、冬寒正是养肾时	022
二十一、有利于肾的饮食	023
二十二、不利于肾健康的饮食因素	026
二十三、肾亏者宜少服维生素C	027
二十四、慢性肾病的饮食指导	028
二十五、营养与肾脏疾病	030
二十六、走出肾病饮食的一些误区	033
二十七、肾的健康饮食五方向	035
二十八、不可盲从洗肾保健	037
二十九、成年人宜了解每天吃多少最好	038
三十、说啥也别缺水	039
三十一、肾病不仅需要吃药，还要加强营养	039



第2讲 最有益于肾的食物

- 一、养肾补肾的水产品 042
- 二、补肾壮阳的肉食 047
- 三、对肾有益的蔬菜 052
- 四、养肾补肾的水果 055
- 五、补肾的其他食物 056

第3讲 补肾最佳食谱

- 一、壮肾阳的营养食谱 060
- 二、滋补肾阴的最佳食谱 068
- 三、肾阴阳双补的最佳食谱 076

第4讲 中医肾虚怎么补

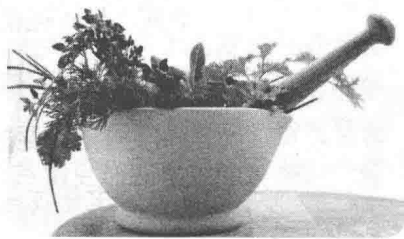
- 一、肾虚的4大误区 079
- 二、中医肾虚补益的饮食治疗法 080
- 三、中年补肾3大误区 095
- 四、著名肾病专家张大宁谈常见病治疗上的补肾法 ... 096
- 五、肾虚、肾病、肾炎和肾盂肾炎有何不同 098

第5讲 保肾中药

- 一、温补肾阳药 100
- 二、滋补肾阴药 106
- 三、保肾中成药 109

第6讲 肾病的饮食疗法

- 一、肾病患者营养不良的特点 117
- 二、如何早期发现肾病 119
- 三、肾病的自我诊断 119
- 四、张曼解读肾病化验结果 120
- 五、肾炎、肾病与肾衰竭的区别 122
- 六、宜及早发现泌尿系统肿瘤 123
- 七、肾病早期征兆 125
- 八、有肾病，每天要喝袋牛奶 126
- 九、肾盂肾炎患者要少吃调味品 126





十、得了肾病要禁忌“发物”吗	127
十一、肾病患者能肉食吗	127
十二、前列腺增生患者能否饮酒	128
十三、急性肾炎的饮食疗法	128
十四、慢性肾小球肾炎的饮食疗法	134
十五、泌尿系结石的饮食疗法	143
十六、IgA肾病的饮食治疗	149
十七、肾衰竭的饮食治疗	151
十八、前列腺炎的饮食治疗	154
十九、前列腺癌的饮食疗法	157
二十、肾癌的中药治疗	158
二十一、膀胱癌的中药治疗	159
二十二、尿失禁的饮食疗法	161
二十三、肾结核病的饮食疗法	163
二十四、男性不育症的饮食治疗	166
二十五、骨质疏松症的饮食疗法	172
二十六、腰痛的饮食疗法	177
二十七、尿路感染的饮食疗法	184
二十八、老年夜尿的饮食疗法	186

第①讲

健康长寿必须养肾



一、肾在人体生命活动中的重要性

“肾为先天之本”，这是中医大夫常说的一句话。这里的“本”，是“根本”的意思。具体地讲，有两个涵义：一是指“肾为人体生命活动之本”，二是指“肾为先天之本”。肾为人体生命活动之本，说的是肾的重要性，它与人体生命活动的诸多方面都有着直接或间接的联系。

1. 肾与人体生长发育有着密切关系 从中医学的观点来看，人体的生长发育主要依靠肾来维持。一个人从出生到老年，实际上就是肾的精气盛衰的过程。在中国第一部医学经典著作《黄帝内经》中，曾经有过如下一段论述：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通太冲脉盛，月事以时下，故有子……七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”这就是说，当女子二七十四岁的时候负责生殖的一种物质从肾分泌出来以后，出现月经，就可以受孕了。四十九岁的时候，女子肾气开始衰竭，月经停止，“形坏而无子”，不能再生育了。这一过程就是肾中精气盛衰引起的。对男子来说：“丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八天癸至，阴阳和精气溢泻。”就是说男孩子十六岁可以出现梦遗，同时也可以使女子受孕，直到八八六十四岁肾气开始衰竭。从这里可以看出，男子比女子成熟和衰老都要晚一些，所以男子的结婚年龄要比女子年龄略大些。我们常说“未老先衰”，就是指这个人肾中的精气早衰了；“延年益寿”，实际上就是这个人的精气比正常值更加旺盛，能长寿。“肾是长寿的基础”。自古以来，长寿的秘诀基本上就是肾精充足。

2. 肾和呼吸的密切关系 中医学认为，人的呼吸虽然靠肺，但和肾也有密切关系。肾主纳气，“纳”就是摄纳，纳气即吸气。从病理上讲，假如一个人肾

虚了不能纳气入肾的时候，就出现呼多吸少的现象，西医学叫作呼气延长，这就是肺心病常见的表现。因而我们中医治疗一些肺心病和支气管哮喘的病人，除了治肺以外，更重要的是采取补肾的方法。比如中药里的蛤蚧、五味子，这些都是纳气入肾的药，所以练气功也好，练各种太极也好，谈到人的内在功的时候，都有一种重要的做法——气入丹田，就是练肾主纳气的功能。

3. 肾与人体消化功能的关系 消化不但靠脾和胃，而且和肾的关系也很密切。明代医学家张景岳说，消化吸收主要靠脾、胃、肾三者密切配合，就好比熬一锅稀粥，熬粥要用锅勺、要用火。胃好像锅一样，脾就像一把勺，还要靠肾，肾靠肾阳，就像下面的火，三者结合才能把这锅粥熬熟。所以如果肾虚了，脾胃的消化能力必然减弱。例如有的人早上起来马上上厕所，这叫作“五更泻”，很多人不把这当病，拖一年、两年……十年都是这样。西医有时诊断为慢性非特异性结肠炎，中医学则认为是“脾肾虚弱，命门火衰”，这种病人临床中很常见，如有些病人早起上厕所，或坐一个凉的地方后，马上去厕所。这种病用一般的抗生素是没有作用的，但用补肾的中成药治疗效果会很明显。

4. 肾与人体水液代谢的密切关系 肾和人体的水液代谢关系很密切。肾一出现问题，即出现水肿、尿少或尿频，所以一般常见的糖尿病，急、慢性肾炎，慢性肾衰竭等疾病，都应当从治肾补肾入手。

5. 肾与生殖功能的关系 肾与生殖功能有着直接的关系。性的成熟衰退直接受肾的影响，一些生殖系统的病变往往也责之于肾，如阳痿、遗精、早泄、不孕症等从肾论治，多可收效。

6. 肾与骨、髓、脑、齿、发、腰、耳及二阴的关系 肾主骨，骨的健壮与否和肾有直接的关系，肾强则骨坚，发育正常，反之则发育失常，甚至形成佝偻病。1976年天津市地震时，我们曾对震伤骨折的病人加服补肾药物，效果好。据骨科大夫反映，其骨折愈合速度较通常为快。肾生髓，包括骨髓和脑髓，因“脑为髓之海”肾精充盛，则脑髓健。反之，则髓海不足，健忘失眠，故神经衰弱的患者要考虑肾的问题。我们曾对25名50—70岁男性中医辨证无明显肾虚表现的健康人和30名同年龄、同性别的肾阳虚者进行了脑血流图描记，结果发现肾阳虚者多呈正弦波及三角波，且幅度较低（表明其血管弹性明显减弱，供血差），而检查辨证为无明显肾虚的健康人，脑血流图表现基本属于正常的范围。这不但说明肾与脑的关系，更说明了老年肾虚在中风发病上的重要作用。“齿为骨之余”“发为血之余”“精血同源”肾虚时则出现牙齿松动，发白易脱落等。此外，“腰为肾之府”“肾开窍于耳”，故腰酸腰痛，耳鸣耳聋等症，多用补肾法治疗。肾与二阴的关系，表现在大小便异常时使用补肾的治疗问题上。总之，肾与人体各部分都有直接的关系。《黄帝内经》中曾说过：“肾者，作强之官，伎巧出焉。”“作强”是强于工作的程度，即是强度，就是体力。“伎巧”是指

智力，也就是说肾负责人体的体力和智力，即一个人肾的精气充足，他的体力就好，智力也强。我们在临床中补肾，肾补好了往往反映一组症状的改善，而不是单单某种症状的改善，这也从临床上反映了肾在人体中的重要地位。另外再谈一下所谓“先天”问题，这里“先天”有两个涵义：一是指人的肾之强弱受其“先天”——父母体质的影响，有的人生来肾虚，可能受他“先天”——父母的影响，医生称之为“先天不足”；二是指人的肾之强弱又直接影响他的后代子女的健康，这又体现了“先天”的作用。正是基于上述两点，所以称肾为“人体先天之本”。



二、肾精虚损是衰老之源

中医学对衰老的研究已经有2000年的历史，《黄帝内经》在《灵枢》与《素问》两部经典中，简洁明快地指出了先天肾精的盛衰，决定了人体生长发育到衰老死亡的全程，控制生命的核心物质是先天肾精。

1. 人始生，先成精 《灵枢·经脉第十》说：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长，谷入于胃，脉道以通，血气乃行。”这里“人始生，先成精”的“精”，就是受精卵，主要成分是父母基因结合而成的子代基因，由它化生出了人体骨肉脏腑。所以，我们可以将中医学所说的“精”，转译为现代医学的遗传基因。

2. 肾精主宰生长壮老已 《黄帝内经》指出：女子7岁、男子8岁，肾气始充，齿更发茂；女子14岁，生殖原动力发动，任脉畅通，月经来潮。男子16岁，生殖原动力发动，精满外泻，故能有子；女子21岁、男子24岁，肾气充实，智齿生而牙长全；女子28岁、男子32岁，筋骨坚强，头发茂盛，身体强壮；女子35岁、男子40岁，肾气始衰，发始坠落、牙始枯槁，面始憔悴；女子42岁、男子48岁，阳气衰于上部，颜面憔悴无华，头发变得斑白；女子49岁，任脉虚，生育原动力衰竭，绝经而形衰，失去生育能力；男子56岁，肝气衰竭，筋骨活动不便，到64岁，生殖原动力衰竭，精少，肾气衰落，形体全面衰老。



3. 肾精虚损是衰老之源 从上面的经文可以明确看出，人的生长是由肾气发动和支撑的：由肾气始生——肾气化生的天癸催化生育功能——肾气平均，真牙生而长极；而人的衰老也是由肾气衰减启动的：由肾气始衰开始，导致阳气衰，发堕齿槁——肾气进一步衰退，肾中天癸（相当于西医的性激素分泌）衰竭，导致女子绝经、男子精少——肝脏等五脏相继衰老，形体也随着衰败。

《黄帝内经》在说明男女的生死周期时，对内在机制仅仅用了“肾气盛，步更发长，肾气平均，身体盛壮，肾气衰，发堕齿槁，精少，肾脏衰，形体皆极”等有关盛衰、强弱、多少的量度概念，包含着肾精多少的量变中定生命质变的大道理。

春、夏、秋、冬是地球获得太阳光辐射的多少引起的，这种量变引起植物发芽生根、开花结果、凋落死亡的巨大变化，理同于此，人体生死调控的主线也很简单，主要与肾精盛衰有关。

大量事实证明，增龄引起内脏组织细胞的减少和重量的减轻，是衰老的重要环节。如脑细胞20岁开始减少，每年约减少0.8%，60岁时脑皮质细胞减少20%~25%，脑干蓝斑核细胞减少40%；70岁后多数人出现脑萎缩。呼吸系统的老化一般始于30岁，那时肺泡表面积约为75平方米，70岁时下降到60平方米，60岁时的血氧分压仅相当于30岁时的78%。肾小球的数目减少一般从40岁开始，60岁时约减少50%。肾脏排泄功能从30岁起每年约下降1%，60岁时肾酚红排泄率下降30%。睾丸自40岁之后重量就开始减轻，50岁后体积也缓慢缩小，60岁后明显缩小。男子睾丸分泌的睾酮在40岁以前恒定在6~8微克每升，60岁后则下降到3微克每升，80岁下降到极少。女子青春期卵巢约有40万个卵泡，绝经时仅残留极少数卵泡，当无卵泡发育时，卵巢的分泌雌激素功能和人的生殖功能即终止。卵巢分泌的女性激素二醇，从35—40岁开始下降，60岁降至最低点，仅相当于年轻时的10%~30%。

由此可见，在内脏器官细胞总数、遗传基因总量以及它们分泌的激素逐年减少的情况下，人体的衰老是不可避免的，印证了中医学肾精盛衰主宰衰老进程的理论。

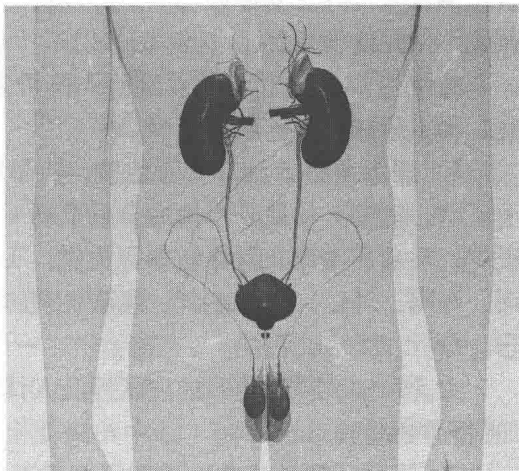




三、战胜疾病的关键在于肾气旺盛

众所周知，人最宝贵的东西是生命，因为生命只有一次，所以“尽终其天年，度百岁乃去”，这是人们最美好的愿望，那么怎样能活到自己应该活到的岁数呢？这里的关键是要战胜影响生命健康的各种各样的疾病。事实证明，在导致人类死亡的诸多原因中，80%的原因是疾病。

中医学认为：“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”，它说明了体内正气虚弱是多种疾病产生的根本原因。这里所说的正气，泛指人体，对致病因子侵袭的抵抗力，其中主要是肾气，因为肾中藏有元阳之气，而元阳之气是人体最根本之气，它决定了机体生长壮老已的整个生命过程，因此肾在中医学中被称为“先天之本”“生命之根”已不单纯是解剖学的肾脏概念，而是包括了西医学中所说的生殖系统。内分泌系统以及呼吸，神经，免疫，运动等系统的部分功能。中医学将这些功能主要概括为：肾主藏精主管命门，主持生殖、生长、发育、主水纳气，调节水液代谢。它是水火之脏，内寓元阴和元阳，与人体骨髓、脑、耳、齿、头发皆有着密切关系。也正由于肾脏的诸多重要功能，当肾气不足，肾阳虚衰时，人体将会发生许多严重的症状和疾病。



亚健康是目前社会人的通病，其主要症状是常感疲劳，神疲气力，无精打彩，失眠多梦，腰膝酸软，甚至健忘，心烦，盗汗、食欲不振。其原因多是肾虚可通过补肾改变人体的亚健康状态。

离婚率上升是目前社会的又一大问题。一个很重要的原因是夫妻性生活不和谐，如男女双方的性冷淡，或是男方的阳痿、早泄、不射精等。而这些性问题的发生又与肾虚有关——肾主藏精，主生殖，与人体性功能密切相关。俗话说：一日夫妻百日恩，百日夫妻似海深，这里的恩和深首先是建立在肾功能正常的基础上，而肾虚了，又哪里来的恩和深呢？

人们总希望自己的后代健康聪明，即优生，但优生的关键在于肾，因为中

医学认为肾藏精，主生殖的功能，肾所藏的精气包括“先天之精”和“后天之精”，先天之精是来源于父母的生殖之精，它与生俱来，是构成脏腑的原始物质，若精气亏损，构成脏腑的原始物质不足，其结果，或者是不能成脏，或是不能很好发育胎，于是直接影响到优生。

肾亏不但影响优生，还可造成男方不育女方不孕，尽管造成不孕症的原因很多，但肾亏是其主要原因之一，所以传宗接代的关键在于肾，只有肾气充足才能避免不孕症的发生。

由上可知，肾气虚弱，可给人体带来麻烦和问题，甚至是痛苦的症状和疾病，如下所述：

1. 肾虚所致症状 腰膝酸软，头晕耳鸣，神疲乏力，阳痿，男子不育，女子不孕，遗精，早泄，小便清长或余沥不尽，遗尿，小便不禁，久病咳喘，呼吸少，性功能减退，胃寒肢冷，头痛，头晕，周身浮肿，早衰，脱发，白发，泄泻，耳鸣，耳聋，失眠多梦，腹胀少食，五心烦热，潮湿，盗汗，女子经少，健忘，脉沉，无力，舌淡。

由上可知，肾虚所致的症状涉及人体的各个方面，所以若想健康，必须注意加强肾的保健。

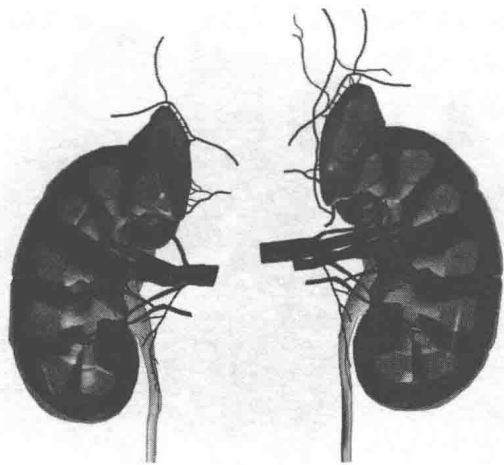
2. 肾虚所致的疾病 这些以现代医学命名的疾病，与中医所说的肾虚有密切关系，①慢性肾小球肾炎。②前列腺增生。③慢性前列腺炎。④泌尿系结石。⑤肾盂肾炎。⑥慢性肝炎。⑦神经衰弱。⑧高血压。⑨冠心病。⑩尿毒症。⑪糖尿病。⑫低血压。⑬感冒。⑭慢性支气管炎。⑮肺气肿。⑯心力衰竭。⑰肝硬化。⑱肾癌。⑲休克。⑳再生障碍性贫血。

肾亏所导致的疾病还有很多，而上述20多种疾病在其发生发展的过程中都与肾虚有密切关系，且其皆为严重损害人体健康，导致死亡的疾病。故只有补肾健肾才能有助于治疗和预防上述疾病发生。



四、肾是生命之根

健康人两侧肾共有约200万个肾单位，一般情况下，我们只需要其中的1/4的肾单位工作，就可以满足人体对于代谢废物的清除、水电解质酸碱平衡的维持要求。其他的肾单位可以使肾具有一定的储备功能，在肾遇到意外损伤的时候可以动用。肾不仅主管人体水与矿物质的代谢平衡，主管代谢废物的排泄，还是分泌重要激素的脏器，对维持人的生命有极其重要的作用，所以人们一直把肾称为生



命之根。

1. 水、废物、毒物的排泄中心 生命活动离不开水，但是水过多又会导致水钠潴留、水肿、心肺功能衰竭等。肾最重要的工作之一就是将过多的水分排出体外，或当身体需要时保留水分。血液流经肾时，通过形成尿液清除多余的水分。

同时，肾是很多化学药物、毒物的代谢和排泄中心，机体的代谢产物有尿素、肌酐、有机酸等，这些物质的排除都依赖于肾，它们通

过肾小球滤过或肾小管分泌途径，从肾脏排出体外。

2. 电解质的调节中心 肾不仅仅是一个排泄器官，同时负责调节人体内环境的酸碱平衡与矿物元素平衡，这对于维持人的生命有着极其重要的作用。

首先，肾是钠、钾、磷等电解质的主要调节中心。钠和钾是来自食物的矿物，身体需要有这些矿物质才能健康，使这些矿物质保持在一定的水平。肾正常工作时，过多的矿物质会随尿液排出体外。肾也帮助调节其他矿物质的水平，例如钙和磷酸盐，这些矿物质对骨骼的形成很重要。

正常机体代谢会产生很多机酸，肾不仅可以通过尿液排泄这些有机酸，还可以通过回吸收碱性物质调节机体中的酸碱平衡，使之处于一种稳定状态。

3. 重要的内分泌脏器 肾还是人体重要的内分泌脏器。例如它可分泌肾素、前列腺素，能够通过影响血管紧张素的生成而发挥调节血压和水盐代谢的作用；可分泌促红细胞生成素，能够刺激骨髓造血；能促进合成活性维生素D [1, 25 (OH)₂D₃] 参与调节钙磷代谢，维持骨骼的正常结构与功能。



五、中西医学的肾有何不同

在门诊，常会有病人来看“肾炎”或“肾衰竭”，可一检查，尿常规和肾功能完全正常。再一问才知道，病人自认为得了“肾炎”或“肾衰竭”的原因，是中医大夫曾经说他“肾虚”。

中医学的“肾虚”和西医学的“肾炎”“肾衰竭”到底有什么关联呢？西

医学的肾就是老百姓俗话说的“腰子”，和输尿管、膀胱、尿道一起构成了“泌尿系统”。它专门负责水液的调节和排泄、清除毒素，当然还有其他的功能，比如分泌红细胞生成素、前列腺素等。但最主要的是“排水”和“排毒”。所以，肾炎或肾衰竭时就会出现水肿或毒素的滞留，严重时出现肌酐或尿素氮的升高。而中医学的“肾”，除了包括西医学泌尿系统肾的功能以外还有一个非常重要的部分，那就是生殖系统。如果把泌尿系统的肾叫作“内肾”，那么，就可以把生殖系统的肾称作“外肾”。中医学肾的功能是“肾主生殖，肾主水液”。



中医学的肾包括内肾和外肾，内肾的排水排毒功能和西医学的肾是基本一样的，而外肾则主要指与生殖有关的功能。中医学的肾虚有广义和狭义之分，狭义的肾虚是指生殖功能减退，所以要吃鹿鞭、牛鞭、狗鞭、海狗肾；广义的肾虚是指各种疾病到了比较严重的阶段所导致的功能低下，不仅有西医学的肾炎、肾衰竭，还包括心力衰竭、哮喘、癌症、脑血管病的恢复期、严重的血液病等。

广义的肾虚还包括一种情况：肾中精气包括“先天之精”和“后天之精”，“先天之精”是来源于父母生殖之精，对于先天之精不足，就会出现发育迟缓、智力低下、体质虚弱等一系列情况，或由于年老体弱、功能衰退，肾精匮乏者也归属于“肾虚”范畴。所以，中医大夫如果说“肾虚”，一定不要简单地对号入座，以为就是肾炎或肾衰竭，很可能是生殖功能减退，或者是整体功能的低下（当然也包括肾炎或肾衰竭）。



六、养生必补髓

这里的髓，是指精髓；所谓养生必补髓，意思是说，人们若想延年益寿，身体健康，必须注意要补充人体精髓的不足。

1. 肾藏精，精生髓，髓养骨 众所周知，骨为人体一身支架。骨髓的状况如何，将直接影响到人的生命质量。正如我国现存最早的医学经典著作《黄帝内

