

长寿百岁的养生智慧

养肾

是健康的根本^②

—— 土荣华 陈永超◎编著 ——

寻找疾病的根源 开启健康的大门

● 中医学认为，肾为先天之本，是我们身体的“老本”。肾足则人体健康、延年益寿；肾虚，则百病丛生、短命早衰。也就是说，养肾是我们身体健康的根本。本书脉络清晰、语言通俗、内容翔实，是您居家养生的最佳方案。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

养肾

是健康的根本②

土荣华 陈永超◎编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目 (CIP) 数据

养肾是健康的根本. 2 / 土荣华, 陈永超编著. - 北京: 人民军医出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-5091-5474-8

I. ①养… II. ①土… ②陈… III. ①补肾-基本知识
IV. ①R256. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 005298 号

策划编辑: 崔晓荣 张国深 文字编辑: 张敬东 刘立 责任审读: 周晓洲
出版人: 石虹

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)51927288

网址: www.pmp.com.cn

印装: 北京集惠印刷有限责任公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 18 字数: 250千字

版、印次: 2012年2月第1版第1次印刷

印数: 00001-10000

定价: 29.80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

内容提要

编者从中医养肾的角度说明肾对人体的重要作用及肾虚的原因。详细介绍了饮食、中药、运动、穴位按摩等常见肾病防治与调理的具体方案，以达到养生防病、养肾强身的目的。本书图文并茂，通俗易懂，方法实用，是普通百姓日常养生保健不可缺少的指导用书。



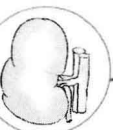
前言 Foreword

腰痛？尿频？尿不尽？便秘？畏寒肢冷？早生白发？严重脱发？失眠健忘？通常情况下，如果你的回答都是“否”，那么，恭喜你，因为你保持了良好的养生习惯，你的身体很健康。但如果你有3个或者3个以上的回答都为“是”，那么，很可能意味着你有肾虚的问题，至少有必要找相关医生做个检查。

但现实生活中，人们养肾护肾的意识还相对薄弱，总是被这样那样的“借口”一拖再拖。因为年轻，有人自以为肾虚与己无关；因为经常进补，有人自以为健康可以高枕无忧；有人认为，肾虚只跟刚结婚的年轻小伙子有关，与老人无缘；还有人认为肾虚是男人的事，跟女人八竿子打不着。这里可以负责任地告诉大家：每个人都会有不同程度的肾虚。

缘何如此？中医认为，肾为先天之本，受之父母。所以，随着年龄的增长，肾气会因为耗损而由盛转衰，更容易被人忽视的是，肾虚还不容易被发现。事实上，很多人切身感觉到自己肾虚了的时候，实际上已经不是“虚”，而是“病”了。之所以会这样，原因是肾“吃苦耐劳”的特点掩盖了实际情况而已。

从现代医学研究来看，人的肾有两个，在人体腰部脊柱两侧。两枚肾大约由300万个肾单位组成，每一个肾单位都有独立的工作能力，各个肾单位靠机体和肾本身的反馈系统自觉地工作。平时参与正常工作的肾单位只约占总数的1/4（所以健康人可给别人移植一枚肾），所以，有了轻微病变常不容易表现出来。但肾单位还有一个特点：不能再生。因此，随着时光流逝，肾虚就成为每个人都要



面临的养生问题，“养生必养肾”也就深入人心。

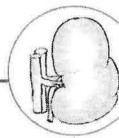
那么怎样才能养好肾，固摄真阳不生病呢？本书着力于生活实践，在介绍肾与衰老、生殖、疾病等内在必然联系的基础上，对肾虚易患人群、望诊知肾虚等作了通俗的说明。养肾护肾方面，在把握“行之有效”这一刚性标准的基础上，做了大量实用性推荐：取材方便、制作简便的养肾食物和食谱；长在身体里的养肾妙药——经穴；不出汗的护肾“健肾运动”；享有盛誉的养肾中药；既能成全“性”福还能养肾的房事方略。此外，还专门对肾病及与其密切相关的男科病做了膳食疗法、经穴疗法的介绍。本书融预防、治疗、诊断、保健于一体，可谓一册在手，养肾护肾不用愁。

常言道：百病“急则治标，缓则治本”。患了肾病，有针对性地用药治疗固然重要，但同时更要秉承一个“慢工才能出细活”的心态，坚持日常养护。尤为要强调的是，每个人的个体情况不一样，不可千篇一律。读者在应用本书的方、药以及经穴、运动等治疗方法（一般不适宜急性患者）时，最好结合专业医师的指导进行，以便能尽快、及时地获得更好的疗效。

身体是工作的本钱，而肾是健康的根本。为自己圆梦人生，为家人，不拖累子孙，走健康之路——养好肾不亏“本”。

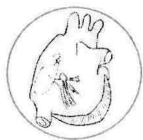
编者

2011年10月20日



目录 Contents

第一章 养生肾为本，肾气不足身体遭殃



养肾，培补生命之源不亏本 / 004

肾是生命基本物质的“天下粮仓” / 004

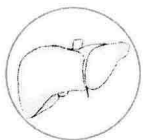
肾精亏少，未老先衰早生白发 / 007

肾功能失常，生殖能力大打折扣 / 009

肾不纳气，人就会气短、气喘 / 012

肾不好，易患腰膝酸软、骨质疏松 / 014

肾精不足，年老气虚多耳鸣、耳背 / 015



易患人群，看看肾虚离你有多远 / 017

阴虚阳虚，说说肾怎么就“虚”了 / 017

先天不足的人，多肾虚 / 021

久病不愈的人，往往肾气虚弱 / 024

嗜烟好酒的人，烟酒是肾虚的“导火索” / 026

长期熬夜的人，小心遭肾病“夜袭” / 028

吃得太咸的人，小心伤害了你的肾 / 029

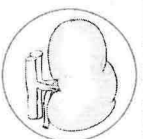
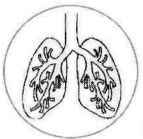
暴饮暴食的人，谨防肾罢工、造反 / 030

久坐少动的人，殃及膀胱失常 / 032

长时间憋尿的人，小心肾病缠身 / 034

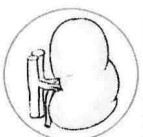
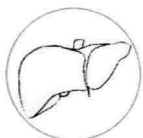
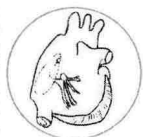
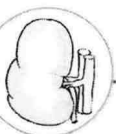
纵性恣行的人，护肾益气“房劳有节” / 035

滥用药物的人，养肾护肾要谨遵医嘱 / 038



肾虚望诊，百用百灵的9种方法 / 041

望目神，两眼呆滞动作迟缓多肾虚 / 041



- 望面色，青、黑、红当心久病伤肾 / 043
- 望头发，浓密、黑白反映肾况 / 046
- 望耳朵，形态、颜色反映肾气虚实 / 047
- 望牙齿，肾的好坏直接关系到 / 049
- 望腰脊，弓腰驼背多是肾精亏损惹的祸 / 050
- 望二阴，阴囊松弛多是肾气不足 / 051
- 望二便，阴虚阳虚大便小便各不同 / 052
- 望月经、带下，阴虚阳虚“眼见为实” / 053
- 自查肾况，一看便知分晓的测试 / 054

第二章 饮食与养肾，食物修复先天之本

补气排瘀，不同体质不同调养方法 / 060

气虚体质，补虚损、益正气的食养方 / 060

阳盛体质，清热防暑的食养方 / 063

气郁体质，理气健脾的食养方 / 065

血瘀体质，理气活血的食养方 / 067

痰湿体质，利水祛湿的食养方 / 068

湿热体质，利尿除湿的食养方 / 071

黑入肾，5个养肾“能手” / 074

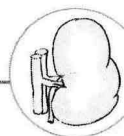
黑芝麻，补肝肾、润五脏的“上品仙药” / 074

黑木耳，中餐里滋补强肾的“黑色瑰宝” / 076

黑米，滋阴补肾的“世界米中之王” / 078

黑枣，益气生津、补肾固精的“营养仓库” / 080

黑豆，被誉为“乌发娘子”的补虚佳食 / 082



佳肴养肾，不可不知的 12 种养肾食物 / 084

山药，不温不燥补肾上品药 / 084

板栗，益补肾气的“干果之王” / 086

黄鳝，肾寒之人亦食亦药的补养品 / 089

狗肉，喝狗肉汤能把棉被当 / 090

鲈鱼，益筋骨、补肝肾的海菜一绝 / 093

山羊肉，性比人参、黄芪的大补之物 / 095

猪肉，五畜之中猪肉最补肾 / 097

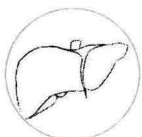
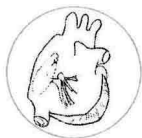
韭菜，温肾行气的“起阳草” / 099

核桃仁，肾虚遗精者补肾固精的良药 / 100

蚕蛹，益精助阳、乌须黑发的食药 / 102

鸭，体质偏热者的保健食品 / 104

豆浆，老少皆宜的“植物奶” / 107



第三章 经穴与养肾，身体里的养肾大药

肾经，开在你身体里的养肾“药房” / 112

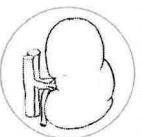
涌泉穴，肾精充足的“长寿大穴” / 113

太溪穴，长在身体里的“壮阳药” / 114

然谷穴，远离遗尿、遗精及糖尿病 / 115

大钟穴，通调二便、强腰壮骨的要穴 / 116

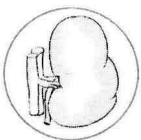
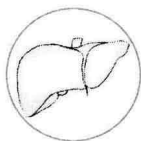
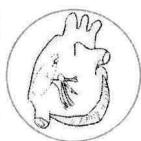
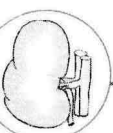
复溜穴，敲敲打打保肾一方平安 / 117



肾经外的其他 6 个养肾大穴 / 119

关元穴，男子藏精女子蓄血的“阀门” / 120

气海穴，人体生命动力的“元阳之本” / 121



肾俞穴，振奋人体正气的要穴 / 122

命门穴，强腰膝、固肾气的“门户” / 123

足三里穴，养肾补肾的保健大穴 / 124

三阴交穴，三阴经交汇的养生名穴 / 125

第四章 中药与养肾，阴阳相宜中医施药

阴阳两虚，养肾各取所需 / 130

肾下开窍于二阴，小便失禁肾阳虚 / 130

肾与膀胱相表里，小便短黄肾阴虚 / 132

肾为气之根，气血亏损需养肾 / 134

药补肾阳虚，5种补肾阳的常用药 / 137

肉桂，温煦脾肾，调治虚寒病证 / 137

巴戟天，鼓舞阳气的壮阳专家 / 139

仙茅，温肾阳、壮筋骨之专药 / 140

杜仲，善治肾虚、腰腿疼痛的良药 / 142

锁阳，阴阳双补的“不老药” / 144

药补肾阴虚，5种补肾阴的常用药 / 146

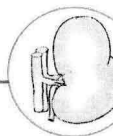
生地黄，滋阴补肾的首选药品 / 146

玄参，滋阴降火的护肾“君药” / 148

女贞子，治疗阴虚内热的良药 / 149

桑椹，补肾固精的“民间圣果” / 151

黄精，补肾益寿的滋补良药 / 153



酒补肾精，酒杯里的5种养肾佳品 / 156

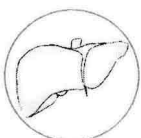
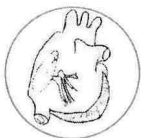
冬虫夏草，固精益气专补命门 / 156

何首乌，降落人间的补肾仙草 / 158

枸杞子，补肾生精的天赐良药 / 159

五味子，补虚劳的“五味之果” / 161

鹿茸，温肾壮阳的东北三宝之一 / 163



第五章 运动与养肾，轻松健肾一箩筐

专家教你几种简易养肾功 / 168

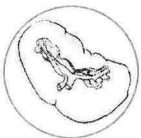
拉耳益肾功，每天5分钟健肾也轻松 / 168

叩齿吞津功，肾虚齿松天天把牙动 / 170

壮腰功，小动作有大疗效 / 172

健足功，健肾之道始于“足”下 / 174

气属阳，补气的人三个运动小动作 / 176



“全身”运动，养肾要精诚合作 / 178

缩肛，简便又实惠的“回春术” / 178

太极，刚柔相济的养肾“慢运动” / 181

瑜伽，古老印度的瘦身养肾大法 / 183

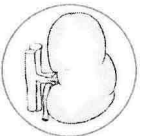
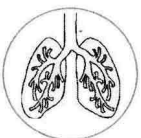
倒走，倒行也能把肾养 / 187

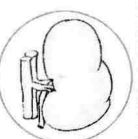
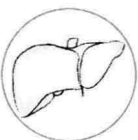
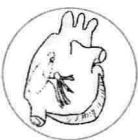
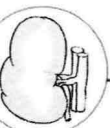
散步，闲庭信步轻松把肾养 / 189

走猫步，让“性”福生活悄悄回笼 / 191

五禽戏，壮腰健肾的“古老运动” / 192

手足操，简便易行的健肾运动 / 195





第六章 房事与养肾，修身养性护肾有道

节欲养肾，观念比技巧更重要 / 200

性养生，保肾精就是养肾保命 / 200

性生活，房事有节和谐是本 / 202

房事过度，及时行乐应验“人生苦短” / 204

交合有时，房事不可“醉以入房” / 206

起居助性，健康并“性”福着 / 209

养肾必养性，春夏秋冬各不同 / 209

肾阳虚衰，女人慎防性冷淡 / 213

天人相应，巫山云雨观天象 / 214

知损益，男人“性”福生活需量力而行 / 216

肾虚，女强人当心“性”福力不从心 / 219

第七章 防治与养肾，强肾健体双管齐下

常见肾病的健康疗法 / 224

慢性肾炎 / 224

肾病综合征 / 226

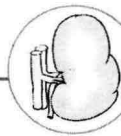
肾结石 / 228

肾衰竭 / 231

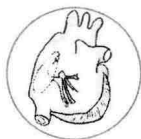
男性常见病健康疗法 / 234

阳痿 / 234

遗精 / 237



第八章 预防与养肾，护肾从生活细节做起



时养，养肾与生物钟要“合拍” / 246

春季养肾，万物生发需“剪春韭” / 246

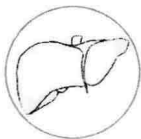
苦夏养肾，疏泄有方“肾气十足” / 248

秋燥养肾，春捂秋冻以滋阴养津 / 254

冬寒养肾，调和气血补肾正当时 / 257

午时小憩，心经当令益补阴虚 / 260

酉时培补，肾经当令宜清心寡欲 / 262



养肾补肾千万不可“误入歧途” / 265

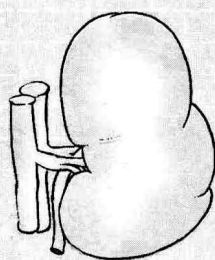
误区一：养肾跟女人没关系 / 265

误区二：刚结婚的人才需补肾 / 267

误区三：吃了壮阳药自然不肾虚 / 269

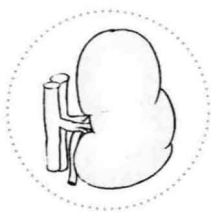
误区四：肾虚意味着性功能障碍 / 271





YANGSHEN SHI JIANKANG DE GENBEN 2

第一章

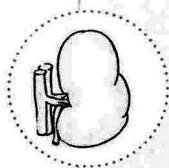


养生肾为本， 肾气不足身体遭殃

肾虚肾亏百病缠身，养肾护肾活到天年。肾缘何如此重要？肾在人体生命中到底有什么重要意义？肾虚肾亏了身体会受到怎样的影响？哪些人容易与肾虚「结缘」？如何才能及早发现肾虚的蛛丝马迹……

肾为先天之本，好比是人体的一个大仓库，五脏六腑和身体其他组织器官的生命物质都由它储藏并支配使用，是人体生命之源，肾之虚实直接影响到全身的健康状况。





本章看点



- 养肾，培补生命之源不亏本
- 易患人群，看看肾虚离你有多远
- 肾虚望诊，百用百灵的9种方法



养肾，培补生命之源不亏本



肾精亏少，未老先衰；肾功能失常，生殖能力大打折扣；肾不纳气，人就会气短、气喘；肾精不足还会腰膝酸软、骨质疏松、耳鸣，严重时还可能导致耳聋，由此不难看出，人体生、长、衰、老、病都跟肾有关。

肾是生命基本物质的“天下粮仓”

日常生活中，很多人对腰子情有独钟，尤其是一些男士。什么凉拌猪腰子、杜仲猪腰汤、小茴香炖猪腰等，吃烤肉的时候，也往往少不了要两个羊腰。于菜来看，腰子是个好东西，于人来讲，腰子就是我们的肾，对人体生命有着举足轻重的作用。

人的肾有两个，在人体腰部脊柱两侧。它有很多功能，如分泌尿液、排出废物。大家常听说的肾炎、肾小球、肾上腺等医学术语，其中的“肾”，就是我们称为腰子的这个肾。这里提到的肾更多的是指西医解剖学意义上看得见摸得着的肾器官，而中医里的肾则与之有较大的区别，指的是包括人们通常称为腰子的肾器官以及膀胱、骨、髓、脑、发、耳、二阴等构成的肾系统。从功能的角度来说，涵盖了人体的生殖、泌尿、神经、骨骼等各个组织、器官，起调节人体功能、为生命活动提供“元气”“原动力”的作用。

肾是如何实现这一活动的呢？肾元之气。《素问·上古天真论》