

# 刘铁军图说

# 肝肾 就要这样补

刘铁军 主编

- + 40种最佳食材 +79道食谱
- + 20种中药材 +36道药膳
- + 四季保肝护肾法
- + 5种中医保健法
- + 10种运动 +4大人群
- + 8种肝肾常见疾病对症食疗

养肾  
养命根  
保肝  
人不老



**养生必先养肝肾！养肾保命、养肝补血**

国家级名老中医刘铁军教授为你详解补肝养肾怎么吃

从根本上解决中国人亚健康的问题

百姓最信得过的老中医，不花高额挂号费，让名医为你开方

# 刘铁军 **图说**

# 肝肾就要这样补

刘铁军 主编



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

刘铁军图说肝肾就要这样补 / 刘铁军主编. — 南京:  
江苏凤凰科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5537-3375-3

I. ①刘… II. ①刘… III. ①补益肝肾 - 图解 IV.  
①R256-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第121602号

## 刘铁军图说肝肾就要这样补

---

主 编 刘铁军  
责任编辑 张远文 葛 昀  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本 718mm × 1000mm 1/16  
印 张 15  
字 数 210千字  
版 次 2014年8月第1版  
印 次 2014年8月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-3375-3  
定 价 39.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

## 目录 | Contents



- 25 绪论 了解肝肾是保肝护肾的第一要义
- 25 认识肝肾
- 26 肝肾的生理功能
- 27 中医如何看待肝肾
- 30 影响肝肾健康的因素
- 32 走出常见的养肝护肾误区
- 33 保肝护肾，从年轻开始
- 37 测一测你的肝脏是否受损
- 37 测一测你的肾脏是否受损

### 名医细说40种保肝益肾健康食材

#### 第一章

- 40 保卫肝肾健康的五谷
  - 40 绿豆 益肝利水 消暑解毒
  - 42 黑芝麻 补益肝肾 养血润燥
  - 44 小米 和中健胃 益肾健脑
  - 46 黑豆 补肾益智 乌发养颜
  - 48 黑米 滋阴补肾 益肝明目
- 50 保卫肝肾健康的蔬菜
  - 50 芹菜 平肝降压 解毒利尿
  - 52 莲藕 协助肝脏运动 滋养肾脏
  - 54 韭菜 补肾助阳 养肝益胃
  - 56 菠菜 滋阴平肝 清热润燥
  - 58 香菇 补肝肾 防衰老
  - 60 山药 养肾气 补脾胃
  - 62 番茄 消食开胃 保肝护肝
  - 64 胡萝卜 壮阳补肾 平肝明目





### 66 保卫肝肾健康的肉类

- 66 猪腰 健肾补腰 和肾理气
- 68 羊肉 温补肝肾 壮阳暖胃
- 70 乌鸡 补肝滋血 益肾添精
- 72 鹌鹑 补中益气 清利湿热
- 74 驴肉 补益气血 滋补肝肾
- 76 鸭肉 补肾 消水肿

### 78 保卫肝肾健康的水产

- 78 海带 温补肾气 利尿排毒
- 80 虾 补肾壮阳 通乳排毒
- 82 鲤鱼 补脾益肾 利水消肿
- 84 黄鳝 滋补肝肾 补益气血
- 86 甲鱼 滋阴补阳 散结平肝
- 88 墨鱼 益血补肾 强化肝功能
- 90 牡蛎 保肝利胆 滋阴潜阳
- 92 海参 益智健脑 补肾降糖

### 94 保卫肝肾健康的水果

- 94 桑葚 补肝益肾 滋阴养血
- 96 猕猴桃 健胃养肝 清热解渴
- 98 柚子 通利肝脏 消食化痰
- 100 荔枝 养肝健脾 行气消肿
- 102 樱桃 有助于肾脏排毒

### 104 保卫肝肾健康的干果

- 104 松子仁 补肾疏气 润肠通便
- 106 板栗 健脾养胃 补肾强筋
- 108 核桃 补肾固精 补肺止喘
- 110 花生 舒缓脾胃 补肾益气
- 112 莲子 益肾涩精 养心防癌

### 114 保卫肝肾健康的其他食物

- 114 大蒜 健肾补脑 防癌杀菌
- 116 鸡蛋 保护肝脏 美容护肤
- 118 牛奶 镇定安神 美容养颜



# 对肝肾有益的中草药

## 第二章

- 122 对肝有好处的中草药
- 122 山楂 健胃消脂 补益肝脏
- 123 槐花 清肝降火 明目除烦
- 124 决明子 补肝明目 润肠通便
- 125 玫瑰花 疏肝解郁 活血散淤
- 126 桑叶 补肝明目 清除肝毒
- 127 菊花 平肝除燥 解毒驱风



## 128 对肾有益的中草药

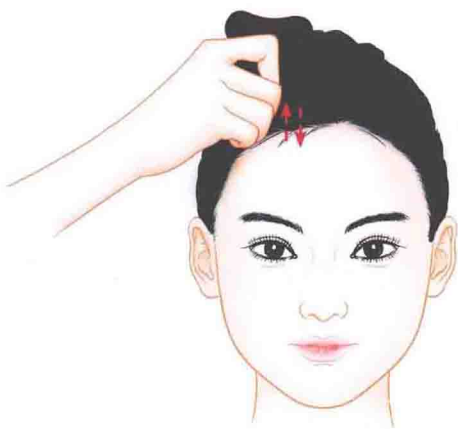
- 128 锁阳 滋阴补阳
- 129 桂圆 补肾温阳
- 130 熟地黄 生精益髓
- 131 肉苁蓉 滋肾气 养命门

## 132 同时对肝肾有作用的中草药

- 132 巴戟天 补肾益肝血 去风湿
- 133 枸杞子 补肾益精 养肝明目
- 134 黄芪 生精益髓 补气益肾
- 135 何首乌 益肝补肾 养血乌发
- 136 黄精 补肝滋肾
- 137 杜仲 补肝肾 益肝肾
- 138 冬虫夏草 益肾补肺
- 139 菟丝子 通补肝、肾
- 140 牛膝 活血通经 补肝肾
- 141 茯苓 保肝护肝 护肾利尿

第三章

- 144 按摩法强肝补肾
- 144 需要了解的按摩基本手法
- 144 按法
- 144 揉法
- 144 擦法
- 145 捏法
- 145 推法
- 145 拿法
- 146 按摩疏肝理气法
- 147 按摩补肾强身法
  
- 148 艾灸法强肝补肾
- 148 需要了解的家庭艾灸基本手法
- 148 艾炷灸
- 148 艾条灸
- 149 艾熏灸
- 150 调理肝气灸
- 151 补肾强身灸



- 152 刮痧强肝补肾法
- 152 需要了解的刮痧基本手法
- 152 面刮法
- 152 点按法
- 152 平刮法
- 152 角刮法
- 153 推刮法
- 153 厉刮法
- 153 垂直按揉法
- 153 平面按揉法
- 154 刮痧强肝
- 155 刮痧补肾



- 156 拔罐强肝补肾法
- 156 需要了解的拔罐基本手法
- 156 单罐法
- 156 多罐法
- 156 闪罐法
- 156 留罐法
- 157 刺络拔罐法
- 157 针罐法
- 157 走罐法
- 158 拔罐强肝
- 159 拔罐补肾

- 160 药浴泡脚熏蒸补养肝肾法
- 160 菟丝蛇床方
- 160 茵陈决明方
- 160 当归香附方
- 161 葱头生姜方
- 161 艾叶方
- 161 黄藤方

## 简单运动补益肝肾

### 第四章

- 164 有氧运动最健康
- 164 散步 畅神智 益肝肾
- 165 慢跑 锻炼全身的好方法
- 166 仰泳 增强内脏功能





- 167 简易小动作也能补肝肾
- 167 腹式呼吸 改善内脏血液供应
- 168 倒立 强壮腰身 增强内脏功能
- 169 拉伸 反弓拉脚式 促进肝脏发挥作用
- 170 瑜伽 全蝗虫式 保护腰背
- 171 瑜伽 眼镜蛇式 促进肝肾血液循环
- 172 瑜伽 骆驼式 减去腰腹部多余脂肪

173 传统功法养肝护肾

173 太极拳 畅通全身气血



不同季节不同人群补肝益肾

第五章

- 176 春季 养阳敛阴
- 179 夏季 温扶阳气
- 182 秋季 养阴为主兼顾肝肾之气
- 185 冬季 守避寒冷 助生阳气
- 188 男人 养肾补精
- 191 女人 养血补脾
- 194 老年人 补养正气
- 197 上班族 补肝血益骨髓



肝肾常见疾病对症疗法

第六章

- 202 慢性肝炎
- 205 肝硬化
- 208 脂肪肝
- 211 慢性前列腺炎
- 214 前列腺增生
- 217 阳痿
- 220 肾结石
- 223 慢性肾炎



- 226 附录一：益肝强肾不可不知的8种营养素
- 230 附录二：保肝护肾中成药一览表
- 234 附录三：保肝护肾药酒一览表

# 刘铁军 **图说**

# 肝肾就要这样补

刘铁军 主编



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

刘铁军图说肝肾就要这样补 / 刘铁军主编. — 南京:  
江苏凤凰科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5537-3375-3

I. ①刘… II. ①刘… III. ①补益肝肾 - 图解 IV.  
①R256-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第121602号

## 刘铁军图说肝肾就要这样补

---

主 编 刘铁军  
责任编辑 张远文 葛 昀  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本 718mm × 1000mm 1/16  
印 张 15  
字 数 210千字  
版 次 2014年8月第1版  
印 次 2014年8月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-3375-3  
定 价 39.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

# 序



刘铁军

国家级名老中医

长春中医药大学附属医院肝脾胃病科（消化内科）主任

中医药大学附属医院肝脾胃病科博士生导师

国家第四批、第五批老中医药专家学术经验继承工作指导老师

世中联肝病、消化病专业委员会理事评审专家

吉林省中医药学会肝脾胃病专业委员会主任委员

现代人生活紧张忙碌，长期在电脑前工作、熬夜过多、睡眠质量不好、烟酒过度、随使用药、食用含有农药的蔬果以及面对严重的环境污染等等，使自己长久处于亚健康状态，如反应迟钝、食欲减退、贫血、便秘、眼睛干涩、失眠、恶心呕吐等，这些毛病并不是什么特别明显的大病，常常不被人们所重视。但是，它又时时困扰着我们，影响我们的生活。如何才能解决这些问题呢？

解铃还需系铃人，归根结底在肝肾！

肝肾是人体最重要的代谢器官。肝脏负责营养储存和解毒，需要有效地把人体内、外毒素分解、净化、排出；肾脏负责分泌激素、生成尿液和排泄废物。肝肾在疲劳、压力、免疫力下降、过敏、受损、慢性炎症的状态下，长期超负荷工作，它们的排毒、排泄功能下降，导致过多的毒素淤积体内，这就是造成亚健康状态的原因。

我在门诊中治疗过一个患者，才37岁的人，竟然双鬓已经斑白了，脸色黑黄黑黄的、眼白也隐约发黄。一看即知是肝肾受损。因为从中医角度讲，发乃肾之华、血之余，双鬓斑白说明肾气和肝血不充盈；眼睛是肝的反应区，眼白发黄说明肝受到损伤。后来一查竟然是脂肪肝。据他自述，经常陪客人吃饭喝酒，平日也经常熬夜加班，生活无规律……直到肝区发生疼痛，才来医院就诊。

通过这个案例我想告诫大家：冰冻三尺非一日之寒，通过药物治疗确实能在短期内解决相关病症，但其副作用也是不可忽视的，与其把金钱和时间花费在求医吃药上，不如花在平日的补养上。肝肾是人的根本，不保养就没有抗病的能力。换句话说谁的肝血充盈、肾精充足，谁就健康喜乐！

生活正常、饮食有节，恰到好处的生活方式是人体健康的最基本的条件。愿每个人都能够健康幸福！

我们在此特别制作了阅读导航，对于全书各章节的部分功能、特点等做一大概说明，这必然会大大提高读者在阅读本书时的效率。

## 关于食材的介绍

这里介绍食材每餐吃多少最合适以及食材产季的资讯。

## 功效标注

用直接简单的方式标注食材重要的功效。

## 保卫肝肾健康的五谷

### 绿豆

益肝利水  
消暑解毒

推荐用量：每餐宜吃40克  
绿色食材应季吃：7-9月



## 功效解读

用表格的方式，分别从对肝肾的好处和其他养生功效两方面，详细专业地阐述食材的养生作用。

对肝脏的好处	
绿豆中含有的卵磷脂是一种很强的乳化剂，可以将脂肪乳化为极细的颗粒，从而减少肝脏细胞被脂肪化，还可有效延缓甚至预防酒精性肝硬化的发生；绿豆还含有丰富的胰蛋白酶抑制剂，可以保护肝脏，又可减少蛋白分解。	
其他养生功效	
清热去火	绿豆性寒，有清热解暑、消暑、利尿的作用，绿豆汤更是预防中署的佳品。
防治心脑血管疾病	绿豆中的多糖成分能增强血清蛋白的活性，使脂蛋白中甘油三酯水解达到降血脂的疗效，可以防治高血压、冠心病、心绞痛等。
抑制病毒	绿豆对葡萄球菌以及某些病毒有抑制作用。
抗衰老	绿豆中含有鞣质等抗菌成分，有局部止血和促进创面修复的作用，绿豆含有的植物性成分，有抗衰老的功能。

## 贴心的提示

介绍食材最健康的吃法，从专业的角度切入叮嘱你食用该食材时的各种注意事项。

- ① 满分食用方法：人体的消化吸收。
  - ① 绿豆不宜煮得过烂，以免使有机酸和维生素遭到破坏，降低清热解暑的功效。
  - ② 绿豆必须煮熟，否则腥味强烈，食用易使人恶心、呕吐。
- ② 健康小提示：
  - ① 煮绿豆忌用铁锅，因为豆皮中所含的单宁遇铁后会发生化学反应，生成黑色的单宁铁，并使汤汁变为黑色，影响味道及

### 这样搭配最健康

绿豆 + 大米 = 促进食欲、补充维生素



大米含淀粉、纤维素、蛋白质、多种维生素、矿物质；绿豆具清热解暑、利水消肿、润燥止渴等功效。两者搭配成粥，可增进食欲补充维生素。

绿豆 + 燕麦 = 控制血糖含量



绿豆中含淀粉较多，易在人体内转化为血糖，使血糖含量升高；燕麦有抑制血糖值上升的作用。若两者搭配，既可补充必要的营养，又可有效控制血糖含量，是糖尿病患者理想的搭配。

40 刘铁军图说：肝肾就要这样吃

## 这样搭配最健康

从食物搭配禁忌的角度，给读者最健康的搭配推荐，吃对不吃错。

## 这样搭配易生病

从食物搭配宜忌的角度出发，告诉你为什么要防止这样搭配，让你吃的更健康！

## 人群宜忌解读

有关食材适宜人群和不适宜人群在此一一列举，你一看就明了！

### 配忌生病

#### 豆 + 猪肉 = 影响肠胃消化

植物蛋白与动物中的动物蛋白同时食用，消化再吸收与利用不同，容易造成消化不良。

### 人群宜忌

#### 宜

- 适宜食物中毒、煤气中毒、矿物中毒者、高血压、水肿、红痢患者食用
- 体质虚弱、受凉、脾胃虚寒、泄泻者慎食
- 肾气不足、素体阳虚、睡醒的人不宜多吃
- 腹泻特别是蒙药补药时忌食绿豆食品。绿豆的解毒成分与某些滋补药物成分结合，会降低药效

#### 忌

### 优选食谱推荐

#### 绿豆粥

##### 补气血

绿豆200克，南瓜250克，大米白糖适量。

洗净，浸泡4个小时；南瓜洗净切大块洗净沥干。  
加入适量的水，大火烧开，放入大米绿豆。  
3分钟后转小火放入南瓜炖煮20分钟，南瓜熟烂，加白糖调味即可。

##### 炒炒煎

洗净，放入冰箱冷冻室内，冷冻4个小时后再煮，这样绿豆会很容易酥烂。



#### 生菜绿豆豆浆

生津解渴 利水消肿

**材料** 生菜 20克，绿豆100克。  
**辅料** 蜂蜜少许。

##### 做法

- 提前将绿豆浸泡，将生菜洗净、切开，放入豆浆机内。
- 加入黄豆，选择“果蔬豆浆”，开机搅拌。
- 根据自己口味，添加适量的蜂蜜即可食用。

##### 温馨提示小贴士

豆浆机搅拌后会自动加热煮熟；如果没有豆浆机的话也可用搅拌机打碎后，放入锅中煮开食用。

41

## 最优质的养生食谱

教授和营养师共同建议并优选出该食材最健康营养的食谱，让你吃出好身体！



## 对肝肾有益的中草药

教授根据中药药性，详细介绍常见的保肝护肾草药，包括对肝肾的益处、常见功效大索检、适用人群、禁忌人群和常用家庭养生方。



## 不可或缺的益肝强肾中医保健法

从中医角度详细讲解按摩、刮痧、拔罐、药浴泡脚等家庭保肝护肾自然疗法。



## 不同季节不同人群补肝益肾

从四季和男人、女人、老年人、上班族等方面，对症应时，提供了相应的保肝护肾饮食、运动、居家护理方法。

# 食欲减退

肝肾疾病对症食疗方



**番茄黄瓜沙拉 P63**  
开胃健脾 祛斑美白



**胡萝卜米糊 P65**  
清肝明目 促进消化



**核桃柑橘豆浆 P109**  
健胃润肺 补血安神



**山楂汤 P122**  
消食散瘀

# 水肿

肝肾疾病对症食疗方



**生菜绿豆豆浆 P41**  
生津解渴 利尿消肿



**白鸭冬瓜汤 P77**  
祛湿利水 滋补五脏



**鲤鱼米豆粥 P83**  
利尿消肿 健脾益肾



**泽泻茯苓鸡 P141**  
利尿消肿



肝肾疾病对症食疗方  
反应迟钝



松子杏仁豆浆 P105  
润肤养颜 益肾增智



豆苗核桃仁 P109  
健身益智 补虚益气



花生米糊 P111  
健脾和胃 抗衰老



土豆鸡蛋沙拉 P117  
强身益肾 提高智力



山楂枸杞养生茶 P122  
益睛明目 溶脂消食



菊花决明子茶 P124  
养肝明目 通便益肾



桑菊茶 P126  
清肝明目 散热清肺



地黄山药明目茶 P130  
益睛明目 疏风清热

肝肾疾病对症食疗方  
视力减退