

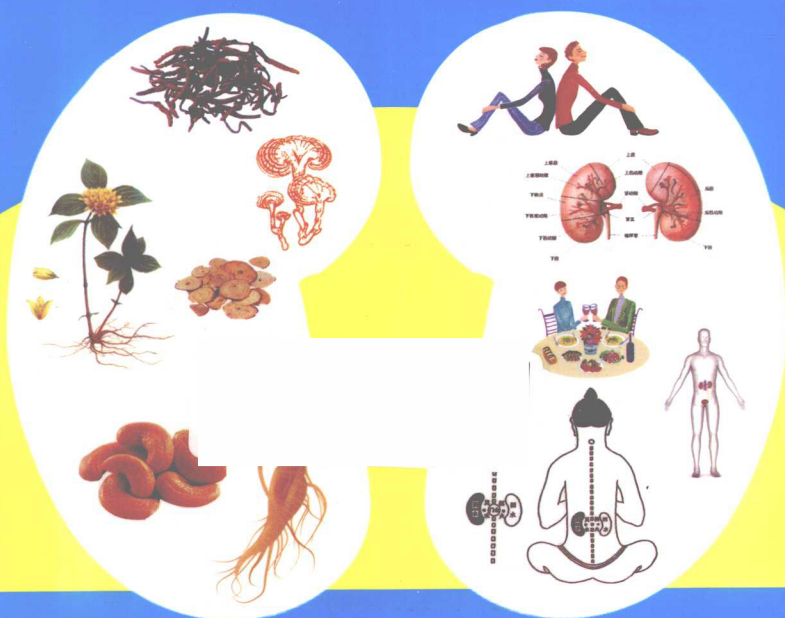
18 位中医专家为男人专门打造的养生宝典

肾虚的男人 老得快

老中医珍藏的养肾补肾秘籍

主编 / 徐勇刚

珍藏版
ZHENCANGBAN



男人不衰老的根本之道

摆脱疲劳乏力、脱发白发、记忆力减退、睡眠多梦等多种早衰烦恼
降服阳痿、早泄、耳鸣、腰酸腿痛、尿频尿急、肾虚肥胖等多种男性高发病
让男人身强力壮、精气十足、威风八面

肾虚的男人 老得快

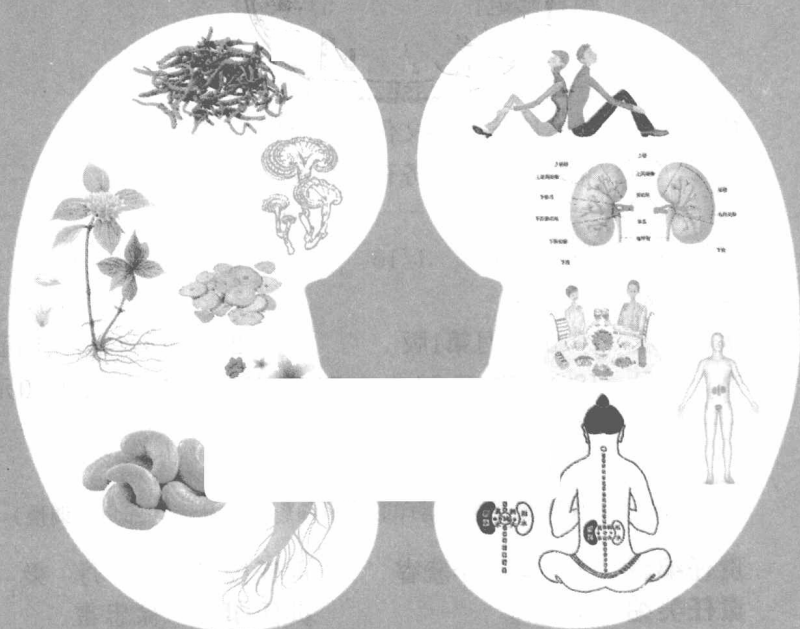
老中医珍藏的养肾补肾秘籍

珍藏版
ZHENCANGBAN

主编 / 徐勇刚

副主编 / 张丽萍 陈俊杰

编写人员: 易磊 牛林敬 汪建民 董云霞 兰翠萍 王秋红 徐东倪
杨亚菲 梁琳 王振 李婷 陈永超 田建华 王达亮 戎新宇



图书在版编目(CIP)数据

肾虚的男人老得快 / 徐勇刚主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5341-6474-3

I. ①肾… II. ①徐… III. ①补肾—养生(中医)
IV. ①R256.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第025123号

书 名 肾虚的男人老得快
主 编 徐勇刚

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京明信弘德文化发展有限公司
印 刷 北京天正元印务有限公司

开 本	710×1000	1/16	印 张	17
字 数	218 000			
版 次	2015年3月第1版		2015年3月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-6474-3		定 价	29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王 群 李骁睿
责任美编 金 晖

责任校对 刘 丹 梁 峥
责任印务 徐忠雷



前言

《黄帝内经》中说：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也，其华在发，其充在骨，为阴中之少阴，通于冬气。”肾脏是主管蛰伏的脏器，是人体精气封藏的根本。肾所藏的精气决定着机体“生、长、壮、老、已”的整个生命活动过程。从幼年的肾精逐渐充盛，到青壮年的肾精进一步充盛，再至肾精达到极点，到老年的肾精衰退，全身筋骨运动不灵活，呈现出老态龙钟之象，在整个生命过程中，正是由于肾中精气的盛衰变化，从而呈现出“生、长、壮、老、已”的不同生理状态。

随着年龄的增加，每个人都会衰老，而衰老的本质就是肾虚，因此每个人都会有肾虚的时候。现在有很多男人因忙碌的工作、长时间的精神压力、不规律的饮食、缺乏运动、经常性熬夜……在30多岁头发就白了，牙齿也有明显松动的迹象，记忆力锐减，腰膝酸软，不耐疲劳，听力也减退了，甚至性功能也减退了……这其实就是早衰，也就是说肾虚。与之相反，现实中也有一些男人虽步入老年却头发不白，精力充沛。《黄帝内经》中就有“上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰”的记载。这两类人形成鲜明的对比，一个主要的原因就是肾虚到来的早与晚，轻与重。而养肾、补肾、护肾、健肾可以防止早衰，延缓肾虚，提高



生活质量，延长寿命。

一般来说，男人40岁以后都会或多或少地出现肾虚的问题，然而肾虚并不可怕，可怕的是过早肾虚而又没早发现、早治疗。只有及时发现肾虚，深入了解肾虚，才能够采取有效的补肾方法，延缓肾虚，使肾转危为安。

本书以肾虚常识为切入点，以铺就健康之路为目标，围绕“肾虚的男人老得快”这样一个观点，细说了肾阳虚、肾阴虚、肾气虚、阴阳两虚等男性常见的早衰烦恼，全面呵护男性健康。

这是一本适合家庭使用的养肾保健书，肾虚的男人能够从中发现最适合自身需要的调理方法，只要把这些简单实用的方法运用到每天的生活中，你就会拥有健康和幸福。

编者



目 录

第一章 知彼知己——掌握肾虚常识

肾虚衰老信号

- 信号1: 疲劳乏力, 精神不振 2
- 信号2: 骨关节痛, 腰膝酸软 3
- 信号3: 记忆力减退, 注意力分散 4
- 信号4: 辗转难眠, 耳鸣耳聋 5
- 信号5: 脱发掉发, 早生白发 7
- 信号6: 腰腹肥胖, 虚喘气短 7
- 信号7: 性欲低下, 二便失常 8
- 信号8: 畏寒肢冷, 牙齿疏松 10

坏习惯造就肾虚

- 坏习惯1: 常憋尿, 少上厕所憋出肾虚 11
- 坏习惯2: 少喝水, 顾不上喝水肾就虚 12
- 坏习惯3: 食咸甜, 上边口重下边肾虚 13
- 坏习惯4: 常熬夜, 小心肾病偷偷来袭 14
- 坏习惯5: 滥用药, 药不对“证”肾就遭殃 ... 15





坏习惯6: 饮浓茶, 解酒不成反倒伤肾 16

坏习惯7: 食不节, 脾失健运肾就虚亏 18

坏习惯8: 常纵欲, 撬走肾气 19

肾虚衰老防治

食物: 补虚防衰, 不同虚证补法各异 21

经穴: 补肾强筋, 缓解肾虚的“良药” 21

方药: 对症使用, 肾不虚, 显年轻 23

怡情: 脾气发得少, 活得轻松不显老 24

起居: 检视习惯, 辨清良莠补虚防老 25

肾虚误区要改观

误区1: 观念, 肾虚=性功能障碍 27

误区2: 补法, 壮壮阳就能万事大吉 28

误区3: 年龄, 只有中老年人会肾虚 29

误区4: 心态, 有点症状就怀疑肾虚 30

第二章 肾阳虚——手脚冰凉, 虚了自知

食补阳虚: 先进厨房再进药房

羊肉: 补肾助阳, 补虚还御寒 32

狗肉: 寒冬狗肥, 补阳又暖身 33

韭菜: 温补肾阳, 活血又消火 35

海虾: 补肾兴阳, 调治筋骨痛 37

淡菜: 补肾益肝, 还能降血压 39



穴补阳虚：省钱管用的“大药”

- 肾俞穴：按揉补阳气，赶走阴病 41
- 腰眼穴：阳虚不要紧，壮阳补虚损 42
- 涌泉穴：搓脚心，补肾阳，强筋骨 44
- 神阙穴：驱寒补阳，延年益寿 45

药补阳虚：名药名方随手采到

- 肉桂：温补肾阳，温通经脉 47
- 杜仲：补肝肾，强阳道，充筋力 49
- 海马：补肾壮阳，滋补温内 51
- 蚕蛹：益精助阳，健脾消积 52
- 淫羊藿：补肾壮阳，调治酸软无力 54
- 冬虫夏草：益精升阳，专补命门 56
- 金匮肾气丸：温补肾阳，化气行水 57



第三章 肾阴虚——潮热盗汗，虚了自知

食补阴虚：先进厨房再进药房

- 豇豆：补肾健脾，一豆双丰收 60
- 黑米：滋阴补肾的“世界米中之王” 61
- 山药：养阴助湿，益肾气，健脾胃 63
- 鲈鱼：补肾之阴气，最宜是清蒸 64
- 猪肉：滋阴润燥，补肾强身 66
- 鱼鳔：补肾益精，滋养筋脉 68





- 甲鱼：滋阴凉血，益肾健骨 69
- 黑木耳：益补肾虚的“上品”佳食 71
- 穴补阴虚：省钱管用的“大药”
- 三阴交：调补肾阴虚，安神、助睡眠 74
- 复溜穴：补肾滋阴，利水消肿 75
- 然谷穴：平衡水火，专治阴虚火旺 76
- 照海穴：滋肾清热，通调三焦 77
- 药补阴虚：名药名方随手采到

- 白果：益肾滋阴，蒸熟、炒熟还治遗精 79
- 莲子：体虚遗精、早泄之人均宜食用 80
- 桑葚：滋阴益肾，肾阴不足宜常食 82
- 黄精：益肾补精，还治肺燥咳嗽 84
- 泥鳅：通络益肾，滋阴清热 85
- 枸杞子：滋补肝肾，用于虚劳精亏 87
- 柏子仁：宁心定志、补肾滋阴的上品药 89
- 左归丸：补肾滋阴，用于真阴不足 90
- 六味地黄丸：用于肾阴亏损、头晕耳鸣 91

第四章 肾气虚——气短尿频，虚了自知

食补气虚：先进厨房再进药房

- 鸽蛋：补肾益气，解毒消肿 94
- 粟米：补中益气，健脾益肾 95



栗子：益气补肾，肾虚腰痛者最宜食	97
鹌鹑蛋：补气益血，强筋壮骨	99
穴补气虚：省钱管用的“大药”	
气海穴：益肾补气，充盛天部之气	101
足三里穴：补脾健胃，胜比“老母鸡”	102
大钟穴：补充肾气、强腰壮骨的要穴	103
药补气虚：名药名方随手采到	
茯苓：调治气虚下陷的“四时神药”	105
山茱萸：壮阳不助火的益气上品药	106
菟丝子：阴阳双补的益气药	108
薏苡仁：益肾气“胜过灵芝草”	110



第五章 阴阳两虚——夏怕热冬怕冷，虚了自知

食补阴阳虚：先进厨房再进药房

海参：补肾益精，滋阴健阳	114
驴肉：滋阴壮阳，补血益气	116
羊肾：壮阳补肾，肾虚常吃羊腰子	117
鹌鹑：滋阴补阳，吃飞禽还数鹌鹑	119
穴补阴阳虚：省钱管用的“大药”	

命门穴：壮阳益肾，强壮腰膝	121
太溪穴：引火归源，把气血引到脚底	122
关元穴：培元固本，补益下焦	123



- 药补阴阳虚：名药名方随手采到125
- 锁阳：兴阳固精，强阴益髓一箭双雕125
- 肉苁蓉：补肾阳、益精血的“沙漠人参”126
- 紫河车：补肾益精、治虚损的要药128

第六章 辨证抗衰老：这些症状对着防

腰膝酸痛

- 鹿肉：补肾壮阳，补髓健骨腰不酸痛132
- 猪肾：培补肾精，强腰暖膝过好日子133
- 麻雀肉：温补肾阳，暖腰膝135
- 活动腰部：腰为肾之府，活动腰部养肾气136
- 腿部按摩：益精添髓，改善腰膝酸软138

畏寒肢冷

- 鹿茸：壮元阳、补肾虚的良药140
- 鸡肉：补虚填精，不再畏寒怕冷141
- 泡脚：睡前一盆汤，养阳暖全身143

听力减退

- 骨碎补：补肾聪耳的“独行侠”146
- 涌泉、太溪穴：防衰抗老，耳朵“听得清” ...147
- 鸣天鼓法：弹击后颈发际助听力149

记忆衰退

- 鸡蛋：健脑益智，抗衰老151



青鱼：养肾补精，有益大脑健康	152
核桃仁：增强记忆，抗衰老	154
益智仁：补肾防衰，健脑益智	155
穴位按摩：防衰退，强记忆	157
二便不畅	
芡实：补脾固精，让二便正常	159
黑豆：祛风除热，补肾利尿	160
海带：补肾利水，让二便通畅	162
交信穴：通调二便，益肾补虚	164
脱发白发	
黑芝麻：益肾乌发的不老仙药	165
何首乌：降落人间的补肾仙草	167
地黄枸杞酒：补肾益气，防脱发	169
穴位按摩：活血化瘀，生发乌发	170



第七章 疾病调治——肾不虚找回尊严更自信

阳 痿

辨证论治：中医治疗阳痿	174
牡蛎：“性福”生活不请自来	175
穴位按摩：固摄精气，兴阳起痿	177

早 泄

辨证论治：中医治疗早泄	178
-------------------	-----



黄鳝：补中益血，调治虚损“不早泄” 179

五味子：补肾止泄，益气强肝 181

穴位按摩：补肾益精，“手到病自除” 183

遗 精

辨证论治：中医治疗遗精 184

金樱子：固精缩尿，防治遗精、滑泄 185

覆盆子：收涩补肾，防治早泄、遗精 186

穴位按摩：小小穴位大功效 187

慢性前列腺炎

辨证论治：滋阴补肾，治疗慢性前列腺炎 ... 189

五种食物：帮你打好前列腺炎阻击战 190

穴位按摩：辅助治疗效果好 192

肾结石

辨证论治：中医治疗肾结石 194

食疗养生：轻松“吃”掉肾结石 195

多吃黑木耳：结石不再来 197

每天8杯水：结石不找你 198

补钙除石：一举两得疗效好 200

肾 炎

辨证论治：中医治疗肾炎 202

食疗养生：边享美食边治病 203

五种食物：利尿消肿显功效 206

穴位按摩：“慢调细理”效果好 209

适量运动：肾炎康复不能少 211



调整心态：好心态造就好疗效	212
肾结核	
辨证论治：中医治疗肾结核	215
食疗养生：轻松“吃”掉肾结核	217
合理饮食：尽早“赶走”肾结核	218
肾囊肿	
辨证论治：治疗肾囊肿不可一概而论	220
四字真经：科学应对肾囊肿	221
自我防护：肾囊肿患者应做好5点	222
冬季保健：肾囊肿患者安全过冬有讲究 ..	224
肾病综合征	
辨证论治：中医治疗肾病综合征	226
偏方疗法：肾病综合征的常见小偏方	227
合理饮食：早点“吃”掉肾病综合征	230
安度盛夏：肾病综合征防护5要略	232



第八章 重视细节——做对保健肾不虚

畏寒怕冷——宜用食物温补

葱：补阳散寒，增强免疫力	236
大蒜：杀菌益气，补充人体之阳	237
干姜：温中回阳，调治阳虚怕冷	239
胡椒：除寒散邪，补火益元	240



茴香：补阳散寒，阳虚体质宜常食 242

日常保健——让你拥有健康肾

房事：酒后不同房，健体抗衰老 245

散步：刺激肾经，防治骨质疏松 246

倒走：壮腰健肾，远离腰腿痛 248

睡眠：日落而息，跟着太阳学养生 250

搓耳：肾开窍于耳，搓揉耳郭补益肾气 ... 252

踮脚尖：打通肾经，小动作见大功效 254

五禽戏：壮腰健肾的“古老运动” 255

第一章

知彼知己——掌握肾虚常识

在中医脏腑学说中，肾为先天之本、元气之根、生命之门。元气充足，人体免疫力就强，因而少生病，即使生病也容易战胜疾病；反之，元气不足就不能产生足够的免疫力去战胜疾病，因此容易生病或者久病不愈。识肾，弄清楚肾之所主，搞明白肾虚的原因，修正自己的养肾观念，是养肾补肾的前提和关键。



肾虚衰老信号

信号1：疲劳乏力，精神不振

在现代化快节奏生活带来的种种压力和负担下，几乎所有的人都有过疲劳的感受，尤其是男人。男人通常是坚强的代名词，他们在事业上冲锋陷阵，在家庭中也承担着重要责任，随着时间的推移，男人强健的体魄逐渐为繁重的家庭和事业所磨损，疲劳感常常会不请自来。

在正常情况下，人体疲劳可以通过短暂的休息得到缓解，但是如果没有进行体力劳动或是强度较大的运动，也总是感到疲劳乏力、精神不振，通常还伴随着记忆力减退、头晕耳鸣、失眠多梦、四肢畏寒、腰膝酸软、须发早白或早秃、夜尿频多、性功能衰退、免疫功能低下等症状，且时间超过半年仍不能缓解，那很



可能就是肾虚衰老的信号。肾虚分为阴虚、阳虚和气虚。肾阳虚的常见表现有：精神萎靡、腰膝酸冷、面色发白、畏寒、水肿、尿频、性功能衰退等；而肾阴虚的常见表现主要有：眩晕耳鸣、潮热盗汗、牙齿松动、脱发、失眠等；肾气虚的常见表现有：气短自