

凤凰出版传媒集团
汉竹编著 ● 健康爱家系列

国家级重点学科“中医养生学”学术带头人 谢英彪
全国突出贡献科普作家 南京市中医院主任医师 主编

补肾好 人不老

没有补不好的肾
没有养不好的身
跟老中医一起
越活越年轻



sina 新浪中医 倾力推荐

凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
中国百佳图书出版单位

汉竹编著·健康爱家系列

补
好
肾

谢英彪 主编

人
不
老



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

补好肾人不老 / 谢英彪主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.10
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-3596-2

I. ①补… II. ①谢… III. ①补肾—基本知识 IV. ①R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 177089 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011年度
中国民营书业实力品牌



2010年度
中国生活图书出版商

补好肾人不老

主 编 谢英彪
编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑 陈 岑 崔红云
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

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 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16
印 张 15
字 数 90千字
版 次 2014年10月第1版
印 次 2014年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3596-2
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



很多人都知道补肾很重要，但对肾虚的实质问题却总是一知半解，想补又不敢补，担心补错了，花钱又伤身；想锻炼也没时间、没条件……

其实，补肾真的没那么复杂，行医 50 余年的著名老中医，细致地教你食疗、运动、按摩等补肾大法，让那些羞于启齿的难言之隐有法可“医”！这本书告诉你，只要方法对了，无论是坐着、躺着、走着、跳着，甚至吃喝玩乐都能轻松补肾！

形象生动的肾虚漫画，让你不用看医生就知道自己究竟有没有肾虚。简单实用的补肾小方法，安全又有效，拉拉耳朵踮踮脚，晒晒太阳揉揉腰，随时随地都能补肾，完全不受限。

主食、汤羹、菜肴、茶饮一应俱全，一日三餐不重样，不仅补肾，还能预防治疗肾虚引起的常见疾病。补肾养肾也可以如此潇洒和亲民，让你无法抗拒。

肾虚的 身体预警16个

1 气急，气短

气短喘促，稍有活动则气喘加重。中医认为“肺主降气，肾主纳气”，肾中精气充沛，才能使吸入之气经过肺的肃降而下纳于肾。肺依赖肾的协助，才能正常呼吸以吐故纳新。如肾气虚损，本元不固，失其摄纳之权，则吸入之气不能归纳于肾，就会出现气急、呼吸短促等气不归肾的病变。



2 水肿

头面、眼睑、四肢、腹背乃至全身水肿。中医认为“肾主水”是指肾主管调节体内的水液平衡。肾气充足，肾功能正常，则体内水液平衡；肾气不足，肾衰竭，人体就会出现水肿等症状。



3 性功能减退

无论男女，凡性功能异常，主要关系到肾，而性欲的旺与衰，与肾中真阳关系更为密切。肾阳充足，命门火旺，则性欲亢进，性生活强盛而持久；肾精亏损，命门火衰，自然也就导致性欲淡漠。性功能衰退，这也正是肾虚的重要表现之一。



4 二便不畅

年迈者小便淋漓不尽是二便不畅的典型表现。肾主二便，大、小便的排出，要依靠肾阳的气化作用。年迈之人，肾阳不足，气化无力，因而排泄不畅，淋漓不尽，这也包括老年男性前列腺增生所致的小便不利。



5 腰弯背驼

肾气不足会致腰弯背驼，腰酸腿软，行走无力。《素问·脉要精微论》记载：“腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣。”因为腰为肾之外府，为先天之本，又络二阴，若肾精亏损、肾气衰惫则会出现腰弯背驼，腰酸腿软，行走无力等中年早衰及年老体衰等表现。



6 腰背酸痛，易发骨折

肾虚会引起腰背酸痛，导致骨质疏松，易发骨折。《素问·阴阳应象大论》记载：“肾生骨髓。”肾能生髓，髓藏于骨腔之中，以充养骨骼。人到老年，肾气渐耗，肾精亏虚，不能主骨生髓，势必髓减骨枯，所以易患腰背酸痛、骨质疏松症，也极易发生骨质疏松骨折。



7 牙齿早脱，牙周发炎

中医学认为“肾主骨”“齿为骨之余”。年迈者，肾所藏之精不足，骨髓也不盈满，可出现牙齿早脱，老人牙根不充，牙齿松动的症状。



8 脱发早白

头发是肾的外候，头发的生长状态可反映出肾的精气盛衰。肾精充足则头发旺盛，乌黑有光泽，柔软而不折断。肾气虚衰、肾精不足，则会出现头发早白，脱发过早，毛发干枯、稀疏，甚至头顶全秃。

9 反应迟钝

步履蹒跚，行动迟缓，反应迟钝。由于“肾藏精，肾主骨生髓”，年迈者，肾亏精虚髓少，自然就腰背酸楚，骨弱无力，一举一动都显得老态龙钟。



10 记忆衰退

记忆力减退，健忘痴呆。因为肾最主要的功能是藏精，主骨生髓，脑为髓之海。所以，年迈者肾精渐少，髓海空虚，脑海不满，脑髓不能依赖肾精的充养，以致记忆力普遍减退，甚至出现老年性痴呆。



啊？你说什么？

11 听力减退，耳鸣

听力减退，听觉功能紊乱。《灵枢·脉度篇》记载：“肾气通于耳，肾和则耳能知五音矣。”中医认为脑为髓海，为肾精化生。耳为人体的听觉器官，人的听觉功能属于脑而归于肾。这就是说，耳的听觉功能依赖肾的精气作为物质基础，也就是中医所说的“肾开窍于耳”的理论根据。



12 视力减退

视力减退，两眼昏花，视物模糊。中医眼科又有“瞳仁属肾”之说。年迈者肾阴不足，肾精亏损，不能养目，故见年老眼花，视物不清，甚至会出现老年性白内障、老年性弱视等多种眼部疾病。



13 肢寒畏冷

形寒肢冷，四

肢不温，一年四季手脚冰凉，冬天特别难熬。人体阳气根源于肾，寒为阴邪，肾功能下降使阴盛而阳衰，就会导致身体邪压过正。阳气受损，时间长了会引发男性精冷不育和女性宫寒不孕。



14 面色晦暗无光

面色晦暗无光泽，眼眶发黑。

肾阳虚和肾阴虚都会导致面色晦暗无光。因为肾气受损而未能及时补充，人体肾精亏虚，气血循环不畅，很容易造成面容憔悴、提前衰老。



15 夜尿频多

小便频而清，夜尿频多甚至尿失禁。中医认为肾藏精，气能固摄，若肾气不固，固摄作用就会减弱，泌尿系统就会出现小儿遗尿、成人尿频、尿失禁、小便淋漓不尽等症状。所以出现夜尿频多(每晚大于3次)，很可能是肾出现了问题。



16 经常感到疲惫

呵欠连天，身体倦怠，疲惫不堪。肾是身体之本，肾精充足，人就会精力充沛，干什么都有使不完的力气；肾精亏虚，人就会精神不振，对什么都提不起兴趣，时间长了，还会出现疲倦乏力、容颜憔悴等症状。



目录

第1章 肾强一倍，人活百岁

22 肾乃人之命根

- 22 肾能抹去一切衰老的痕迹
- 23 肾很重要，但是很脆弱
- 24 肾是身体的“太阳”

25 男女补肾，瞬间提升“性福”指数

- 25 男人养肾壮阳，不再阳痿
- 26 女人肾好，看着就年轻

27 肾有多强，寿命就有多长

- 27 宝宝肾强少生病
- 28 老人健肾能长寿
- 29 先天不足的人补肾就是补命
- 29 精神压力大也要补肾
- 30 久病之人更要补肾

31 这么做最伤肾

- 31 经常憋尿 易引起膀胱炎
- 32 饮水过少 易患肾结石
- 32 吃得太咸 损害肾脏
- 33 饮食无节制 后天肾精供给不足
- 33 过度劳累 损伤肾气
- 33 滥用药物 损坏肾脏结构和功能

每天盘腿静坐冥想半小时，
能让受损的肾气得到恢复。



- 34 酒后喝浓茶 损伤泌尿系统
- 34 房事频繁 伤肾伤神
- 35 久坐不动 气血不畅易肾虚
- 35 吸烟、酗酒 导致肾气衰弱
- 35 熬夜 损阴精易肾阴虚

36 不花钱的养肾妙法

- 36 热水泡脚 平民养肾的帝王方
- 36 睡子午觉 肾精旺盛的良药
- 37 经常晒太阳 胜似喝参汤
- 37 控制性生活 减少对元精的损耗
- 37 小便时牙关紧咬 固藏肾气防肾亏
- 37 背部常暖 肾脏永远无忧
- 37 保持正能量 让肾气充盈



38 养肾是一个系统活

- 38 心肾相交 心肾平衡阴阳才和谐
- 38 肝肾同源 养肝就是养肾
- 38 脾肾互助 先天+后天，两脏安和，百病不生
- 38 肺肾相生 肺肾协调身体才安康

39 补肾误区

- 39 肾虚≠肾病
- 39 补肾≠壮阳
- 40 肾虚不是性功能下降
- 40 男性腰痛不一定是肾虚
- 41 男性不育不一定是肾的问题
- 41 不是所有人都适合吃六味地黄丸





第2章

禁!10种食物最伤肾

- | | |
|---------------------|------------------|
| 44 芹菜 引起精子数量减少 | 47 菱角 性功能障碍者少食 |
| 45 竹笋 慢性肾炎及肾功能不全者慎用 | 48 芥蓝 耗损真气 |
| 46 茭白 加重肾病及泌尿系统疾病 | 48 洋快餐 易引发肾脏器官病变 |
| 46 兔肉 肾阳气不足者忌食 | 49 动物肝脏 加重肾脏负担 |
| 47 浓茶 有损肾脏健康 | 49 酒 伤肝伤肾 |



第3章

快! 准! 狠!30种食物让肾更强

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 52 黑芝麻 补肾养肾的上品仙药 | 70 乌骨鸡 补肾养血的“黑心宝贝” |
| 54 墨鱼 补肝益肾的鲜美海味 | 72 鸽蛋 补肾养阳的灵丹妙药 |
| 56 黑豆 号称“肾之谷”的补肾法宝 | 74 鸭肉 滋阴补肾的肉中圣药 |
| 58 韭菜 神奇的天然起阳草 | 76 羊肉 温补肾阳的肉中肾宝 |
| 60 板栗 慈禧太后的不老秘诀 | 80 羊骨 强健筋骨的肾虚克星 |
| 62 狗肉 温肾壮阳的肉中之王 | 82 羊肾 无与伦比的补肾黄金 |
| 64 驴肉 补肾的“龙肉” | 84 鹿肉 补肾益精的壮阳佳品 |
| 66 桑葚 补肾养血的人间灵丹 | 86 牛骨髓 不可多得的滋肾珍品 |
| 68 核桃 坚果中的补肾之王 | 88 海参 调理气血的补肾佳品 |

- 90 海虾 补肾通经的水中佳人
- 92 甲鱼 补肾养肾的霸王膳食
- 94 鳝鱼 温阳固精的强肾佳品
- 96 猪腰子 补肾强腰的动物仙丹
- 98 海马 益肾壮阳的海洋使者
- 100 淡菜 补肾益精的滋补佳品
- 102 干贝 肾亏虚损者的食疗佳品
- 104 黑鱼 药食两用的补肾上品
- 106 牡蛎 滋阴养血的海中灵芝
- 108 河蟹 生精益髓的补肾佳品
- 110 泥鳅 落入泥淖的补肾高手
- 112 山药 历代药物典籍中的补肾良药

黑豆外形似肾，能治疗肾气不足引起的头晕目眩、须发早白。



第4章

10味中药，让“性福”与你永伴

- 118 莲子 益肾固精的不传古方
- 120 枸杞子 乌发明目的滋肾仙丹
- 122 茯苓 祛湿利水的宫廷秘方
- 124 蜂王浆 滋阴助阳的液态黄金
- 126 芡实 聪耳明目的补肾奇药
- 128 熟地黄 补肾中药的王中王
- 130 泽泻 温阳利水的护肾“如意”
- 132 黄芪 益气升阳的“补药之长”
- 134 何首乌 乌发益精的灵丹妙药
- 136 五味子 滋阴固涩的养肾妙药



制首乌由生首乌与黑豆同煮后晒干而来，补肾乌发的功效更强。

第5章

传世不衰的补肾家用名方

- 140 六味地黄丸 肾阴虚必备的制胜法宝
- 141 金匱肾气丸 肾阳不足者的福音
- 142 左归丸 补肾滋阴第一方
- 143 右归丸 补阳虚兼养气血
- 144 麦味地黄丸 明代滋肾养肺长寿丸
- 145 杞菊地黄丸 肝肾同补的滋补药
- 146 济生肾气丸 治阳虚水肿的良药
- 147 知柏地黄丸 滋养肾阴的太医验方
- 148 桂附地黄丸 肾阳虚亏者的首选
- 149 七宝美髯颗粒 来自唐朝的美发秘诀
- 150 五子衍宗丸 古今求子第一方
- 151 大补阴丸 滋阴降火有奇效



第6章

3秒速效强肾小动作

五禽戏中，虎戏最养肾。



- 154 叩齿咽津 随时随地强肾健脾
- 155 拉拉耳朵 祖传补肾法
- 156 踮踮脚 增强肾脏功能的法宝
- 157 慢跑、骑车 提高肾脏功能有奇效
- 158 力量蹲 每天坚持，不老不再是神话
- 159 倒走 最简易的补肾小秘法
- 160 仰卧起坐 经济实惠的护肾壮阳运动
- 161 踢毽子 儿时游戏有助肾健康
- 162 五禽戏 华佗发明的健肾操