

健康有道丛书

广东省中医院

名中医刘旭生教授力作

肾气足 百病除

丛书主编：吕玉波

本册主编：刘旭生

博士生导师 主任医师

广东省中医院大肾科主任



羊城晚报出版社





肾气足 百病除

丛书主编 吕玉波

副主编 陈达灿 翟理祥 邹旭

张忠德 杨志敏 胡延滨

本册主编 刘旭生

副主编 卢富华 赵代鑫 吴一帆

 羊城晚报出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

肾气足 百病除 / 刘旭生主编. — 广州: 羊城晚报出版社, 2014.4
(健康有道丛书 / 吕玉波主编)
ISBN 978-7-80651-325-5

I. ①肾… II. ①刘… III. ①肾虚 — 中医治疗法②肾病 (中医) — 中医治疗法 IV. ①R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 247707 号

图片提供 刘枫 谭江

肾气足 百病除

Shenqi Zu Baibing Chu

-
- 策划编辑 高 玲
责任编辑 高 玲
责任技编 张广生
责任校对 胡艺超 麦丽芬 雷小留
装帧设计 谭 江
出版发行 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)
网址: www.ycwb-press.com
发行部电话: (020) 87133824
出 版 人 吴 江
经 销 广东新华发行集团股份有限公司
印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司
规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 14 字数 180 千
版 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80651-325-5 / R · 217
定 价 35.00 元
-

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

序

现在您翻开的这本书，是广东省中医院与羊城晚报出版社精心合作推出的《健康有道丛书》系列之一。

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快，慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。正如老百姓们常说，健康就是生命的基石，没有好身体的保障，再多金钱、财富、爱情、事业都等于“0”。

中医学是一个伟大的宝库，其独特的辨证论治、整体观念的理论体系，以及丰富的临床技术为中华民族的繁衍昌盛和人类的文明作出了巨大的贡献。“治未病”理论是中医药保健、防病治病的精髓，认为疾病的防控应重视强身防病、有病早治、已病防变、病愈防复。因此，如何教会人们掌握防病御病之法，进行自我健康管理是其中的一个非常重要的内容。

广东省中医院是一家拥有 80 年历史的中医院，同时也是全国规模最大、服务病人数量最多、拥有最多重点学科和专科的中医院。长期以来，医院致力于中医药文化的建设与弘扬，并不断拓宽中医药服务的领域，拥有一大批广受群众信赖的名医，很多患者和群众都很希望能够通过多种渠道来获得这些名医介绍的健康知识，科学地进行健康管理。

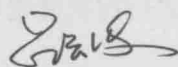
这套《健康有道丛书》最大的特点，在于它的专业性。它由中医临床医生自己来谈健康，作者分别是广东省中医院各个重点专科的名医，他们拥有深厚的中医理论基础和丰富的临证经验，并多年来从事本专科领域的科学研究。书中所列举的内容，都是他们针对临床中碰到的常见病、多发病、疑难

病进行了系统的整理，详尽地从中医预防、保健、康复和治疗等各个方面给出切实可操作的方法和建议。

在大样本临床研究的基础上，他们用生动的事实告诉我们，要想“不生病、少生病、活得更好”，就必须从运动、饮食、睡眠、情志、起居做起。饮食要符合自然规律，运动也要符合自然规律，睡眠、情志等更不能例外。根据自然界季节、节气、时辰与五脏六腑的对应关系进行调控。在人体还处于“未病”阶段，及时发现，及时治疗，促使其向健康转化。人的脏腑功能旺盛了，人的正气就会旺盛，人的抵抗疾病的能力就会旺盛。

希望您在翻阅本书时如同有名医在旁指导健康，如果书中的某些内容能成为您信手拈来的健康门道，将是我们最大的快乐。

是为序。



2014年4月8日

（吕玉波：广东省中医院名誉院长、广东省中医药学会会长）

前言

人的生命过程就是一个肾气由弱到强，由盛转衰直至消亡的过程。

中医认为，肾主藏精，而精气是维持我们生命活动的基本物质，只有肾气充盈，才能正常地为人体五脏六腑提供滋养，为人体的生命活动提供保障。

肾是五脏六腑的根基，“五脏之阴气非此不能滋，五脏之阳气非此不能发”。肾气的虚实变化，主宰人一生的生长发育，主管全身的水液代谢，控制骨髓、脑髓的生长，并与排尿、排便、生殖功能、遗传功能、呼吸功能、造血功能密切相关。若人体出现肾虚，就会引起身体各部分的联动反应，如腰膝酸软、记忆力减退、失眠、早衰等。对这些肾虚症状若放任不管，久而久之，就会导致与之相关的各类疾病的发生，如生殖系统疾病、骨骼疾病、神经系统疾病、肾脏疾病、呼吸疾病等。

因此，健康必养肾。

其实，很多人都知道养肾的重要性，也很注重日常的调养。但是，大多数人对自己的身体并没有一个全面的了解，对什么是肾虚，什么是肾病，都是一知半解，甚至误将肾虚当肾病，误将肾病当肾虚的大有人在。有些人还将一些道听途说的方法拿来亲身试验，此种做法不仅毫无效果，有时反而是背道而驰，解决不了自身的问题，还浪费时间和精力，得不偿失，甚至贻误了治病的良机。

本书用专业的知识、朴实易懂的语言，从大众最关注的问题着手，向您系统阐述中医所谓“肾虚”、西医所谓“慢性肾脏病”的系列临床表现以及日常调养方法。主要从日常起居、家常食物、中药食疗、穴位疗法等方面介绍养肾的方法和技巧，希望能带给读者实用易学的保健方法。

肾的作用贯穿生命始终，对肾的养护也是贯穿一生的工作。我们要于细节处留心，养护自己的生命之本，延缓肾虚，防治肾病，让生命之树长青！

在本书编写过程中，广东省中医院大肾科的许多医生、护士、研究生都作出了很多的贡献，在此一并表示感谢！因时间紧促，本书难免错漏之处，望广大读者不吝批评指正。

第一章 健康必养肾

- 2 正确认识“肾”
 - 4 别让肾虚动摇你的生命之根
 - 6 你肾虚吗？
 - 8 五脏六腑与肾的关系
 - 10 养成良好生活习惯是根本
 - 12 养肾，因人而异
 - 15 补肾误区，你知道吗？
-

第二章 家常食物中的养肾能手

- 20 小米 健脾益肾的肾之谷
- 22 山药 历史悠久的平民食物
- 24 黑豆 豆类中的佼佼者
- 26 刀豆 嫩荚种子齐上阵
- 28 韭菜 起阳草与洗肠草
- 30 枸杞叶 清肝明目补肾精
- 32 木耳 中餐中的黑色瑰宝
- 34 樱桃 益肾养血的“美容果”
- 36 椰子 老少皆宜的美味佳果
- 38 桑葚 21 世纪的最佳保健果品
- 40 栗子 以形补形的肾之果

- | | | |
|----|-----|--------------|
| 42 | 黑芝麻 | 健身延年的仙家圣品 |
| 44 | 核桃仁 | 补脑健肾两不误 |
| 46 | 芡实 | 补脾养肾的“水中人参” |
| 48 | 牛鞭 | 炙手可热的壮阳美食 |
| 50 | 猪肾 | 性欲低下者的家常菜 |
| 52 | 羊肉 | 冬季第一补 |
| 54 | 乌骨鸡 | 受欢迎的“黑心宝贝” |
| 56 | 雀 | 麻雀虽小专补肾阳 |
| 58 | 鸽 | 补益肾气、强壮性功能 |
| 60 | 牛奶 | 全价高营养的理想食品 |
| 62 | 对虾 | 壮阳补肾的海中珍品 |
| 64 | 海参 | 陆有人参，水有海参 |
| 66 | 鳖 | 滋阴补肾的“美食五味肉” |

第三章 中草药的养肾智慧

- | | | |
|----|-----------|---------|
| 70 | 可以作为食疗的中药 | |
| 70 | 附子 | 回阳救逆第一品 |
| 72 | 肉桂 | 大补命门之火 |
| 74 | 巴戟天 | 补肾壮阳专家 |
| 76 | 杜仲 | 补肾强筋治腰痛 |
| 78 | 狗脊 | 固肾强腰祛风湿 |

80	山茱萸	收敛元气的长寿药
82	淫羊藿	植物中的伟哥
84	肉苁蓉	濒临灭绝的“锁阳王”
86	冬虫夏草	阴阳双补，贵过黄金
88	菟丝子	滋肾养肝明目
90	鹿茸	壮元阳补气血强身健体
92	鹿角胶	温补肝肾益精血
94	鹿鞭	男性青睐的传统壮阳药
96	海马	北方人参，南方海马
98	紫河车	秦始皇的长生不老药
100	黄精	滋阴补肾，轻身延年
102	女贞子	补肝益肾天人合一
104	枸杞子	四季皆宜不老丹
106	龟胶	至阴之物，补阴之最
108	鳖甲	滋阴潜阳退虚热
110	熟地黄	填精滋阴抗衰老
112	何首乌	补血益精，固肾乌须
115	益智仁	温肾固精的“状元果”
116	补肾常用的中成药	
116	金匮肾气丸	补肾阳的代表方
118	六味地黄丸	补肾阴的代表方

- 119 **五子衍宗丸** 古今种子第一方
120 **金锁固精丸** 秘肾固精要药
121 **杞菊地黄丸** 滋肾养肝护双眼
-

第四章 注意日常起居，从细节养肾

- 124 **日常饮食运动**
124 食不贪凉不耗肾阳
126 太极拳 是武术，也是强身功
128 五禽戏 老少皆宜的健体功
131 瑜伽 古老神秘的健身功
133 卵石路 健身路
135 倒走 强腰治腰痛
135 慢跑 让腰腿更有力量
137 踢毽子 不只是童真的游戏
138 叩齿吞津 小动作有大功效
140 **生活习惯**
140 养肾不要错过子午觉
141 把握冬季养肾时节
143 泡脚是补肾的好习惯
145 熬夜，肾虚早衰的大敌
146 过劳过逸都会肾虚

- 148 肾好才有“性福”可言
- 150 **心理健康**
- 150 心态乐观，百病难侵
- 151 肾在志为恐
- 153 卸除压力，身心都轻松
- 154 调整不良情绪的方法
-

第五章 人体的养肾大穴

- 158 涌泉穴 肾经第一大穴
- 160 太溪穴 汇聚肾经元气
- 161 关元穴 封藏一身真元
- 163 命门穴 人体长寿之门
- 164 肾俞穴 输通人体肾气
-

第六章 常见肾虚症状的调理

- 168 听力下降，耳鸣心烦多梦
- 170 畏寒肢冷，夜尿频多
- 172 腰部不适
- 174 脱发，白发
- 176 性功能下降

第七章 慢性肾脏病日常调养原则

- 180 认识慢性肾脏病
 - 181 暴饮暴食会损伤肾脏
 - 182 拒绝高嘌呤的美味
 - 184 营养过剩是肾脏的负担
 - 185 五味不可缺咸，过咸却可伤肾
 - 187 水能养肾，亦能伤肾
 - 188 药物是把双刃剑，正确使用不伤肾
 - 191 经络拍打健肾操
 - 192 吸烟是肾脏疾病的帮凶
 - 194 憋住了尿，伤害了肾
-

第八章 常见慢性肾脏病的保健方法

- 198 原发性的慢性肾小球肾炎
- 200 良性小动脉性肾硬化
- 202 糖尿病肾病
- 204 尿路感染
- 206 尿路结石
- 208 慢性肾功能衰竭

健康有道丛书

肾气足 百病除

第一章

健康必养肾

中医的“肾”是一个功能性的概念，与人体的五脏六腑关系密切，维持着人体各项功能的正常运转。若运转失衡，就会出现一系列的肾虚症状：精神疲乏、头晕健忘、发脱枯悴、腰背酸痛、性功能失常等。任何人都可能肾虚，肾虚又以肾阴虚、肾阳虚最为常见，分清肾虚的病因与类型，是防治肾虚的前提。养肾要因人而异，养成良好生活习惯是养肾的根本。

正确认识“肾”

首先，我们好好来认识一下“肾”，其实，中、西医的“肾”是不同的概念。

中医认为“肾”是一个功能性的概念。

肾是先天之本，是人体健康的根本，是五脏六腑的根基。肾气的虚实变化，主宰人一生的生长发育，主管全身的水液代谢，控制骨髓、脑髓的生长，并与排尿、排便、生殖功能、遗传功能、呼吸功能、造血功能密切相关，是包括内分泌、免疫、泌尿、生殖、呼吸、血液、神经、运动等系统在内的一个整体概念。在这个整体中，各部分分工协作，维持各项功能正常运转，一旦运转失衡，就会出现如腰膝酸软、记忆力减退、失眠、早衰等各种“肾虚”症状。

西医的“肾脏”是一个解剖学的概念，是隶属于泌尿系统的一个器官。

肾脏位于腹膜后脊柱两旁浅窝中，为成对的扁豆状器官，长10~12厘米，宽5~6厘米，厚3~4厘米，重120~150克，左肾较右肾稍大。肾脏是结构复杂的代谢处理器，具有下述四个方面的功能：

1. 生成尿液，维持水的平衡。肾脏最重要的功能就是形成尿液。当血流经过肾动脉，进入肾小球时，体积大的成分，如红细胞、白细胞、血小板、蛋白质等，因不能通过肾小球的筛孔，所以仍留在血管内，重新返回体内；而体积小的成分，如水分、钠、氯、尿素、糖等，就通过这些筛孔滤出，流进肾小管内，此时滤出的液体叫作原尿。

2. 排除人体的代谢产物和有毒物质。人体进行新陈代谢的同时，会产生一些人体不需要甚至有害的物质，如尿素、尿酸、肌酐等含氮物质。肾脏能把这些废物排出体外，从而维持正常的生理活动。

3. 维持人体的酸碱平衡。肾脏能够把代谢过程中产生的酸性物质，通过尿液排出体外，同时重新吸收碳酸氢盐，并控制酸性和碱性物质排出量的比例，维持酸碱平衡。

4. 调节人体的生理功能。如分泌与调节血压有关的肾素、前列腺素；分泌与造血功能相关的促红细胞生成素；分泌与调节钙磷代谢有关的 1,25-二羟基骨化醇等。

原尿里面含有许多营养成分，如糖、氨基酸等，当它流经肾小管时，这些营养成分就被全部重新吸收入体内，水分 99% 也被吸收，只剩余机体的代谢废物和很少的水分形成了尿液。尿液进入肾盂后，再经过输尿管流入膀胱，当尿液滞留到一定量时，就被排出体外。

别让肾虚动摇你的生命之根

肾虚是一个中医学的专有名词。

肾为先天之本，肾虚必会引起身体各部分的联动反应，从而导致与之相关的各类疾病的发生，如生殖系统疾病、骨骼疾病、神经系统疾病、口腔疾病、肾脏疾病、呼吸疾病、五官科疾病等，可表现为精神疲乏、头晕健忘、耳鸣耳聋、发脱枯悴、齿摇稀疏、腰背酸痛、性机能失常（梦遗、阳痿、滑精等）、男子不育、女子不孕、小儿凶门迟闭和骨软无力、老年人骨质脆弱和易于骨折等。

要防止肾虚，先要知道肾虚是由哪些原因引起的。

1. 先天不足。先天不足即是指先天禀赋不足型肾虚。《灵枢·寿夭刚柔》篇说：“人之生也，有刚有柔，有弱有强。”由于父母体弱多病时怀孕，或酒后房事怀孕，或年过五十精气力大减之时怀孕，或早婚时怀孕，或生育过多，精血过度耗损后怀孕，或妊娠期中失于调养，胎儿发育不良等等，都会引起下一代形体虚衰，或先天畸形、痴呆、缺陷。

2. 后天失养。后天失养指的是长期劳累、生