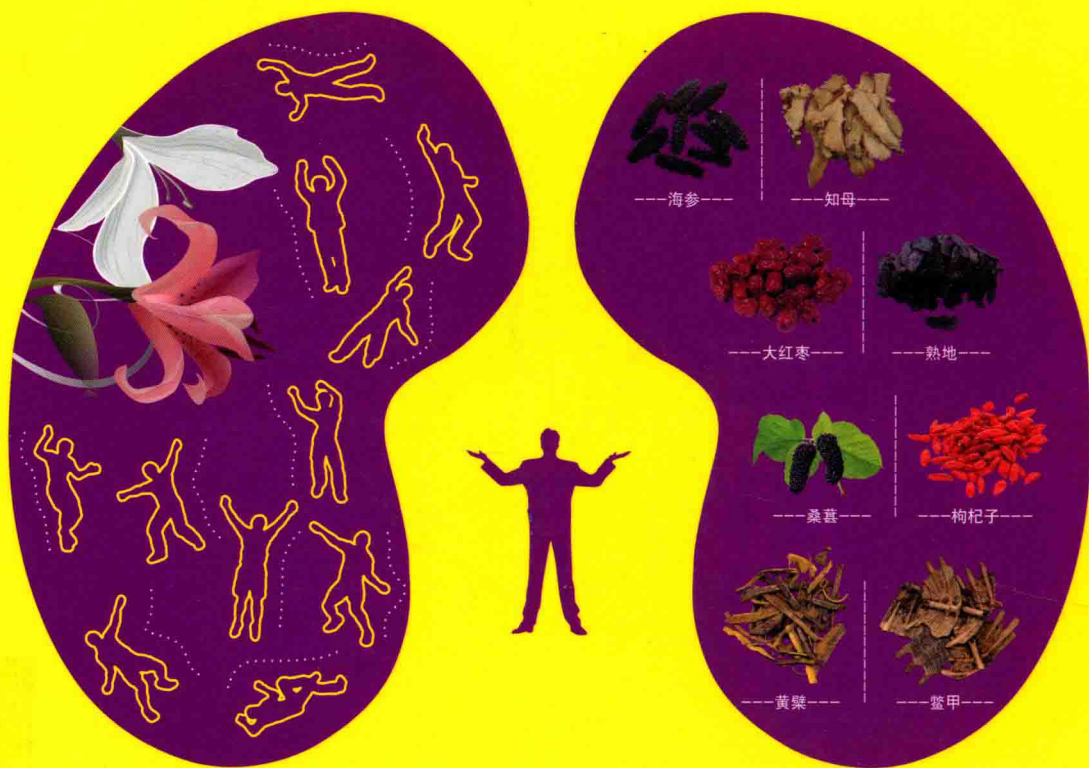


肾好才是硬道理

朱惠东◎编著

打造强肾力, 养肾就是养命



养肾 | 补肾 | 护肾 | 健肾 | 就看这本

只有老中医才知道的补肾偏方, 经济实用的补肾养生秘诀

让男人更自信健康, 让女人更青春靓丽的无价宝典

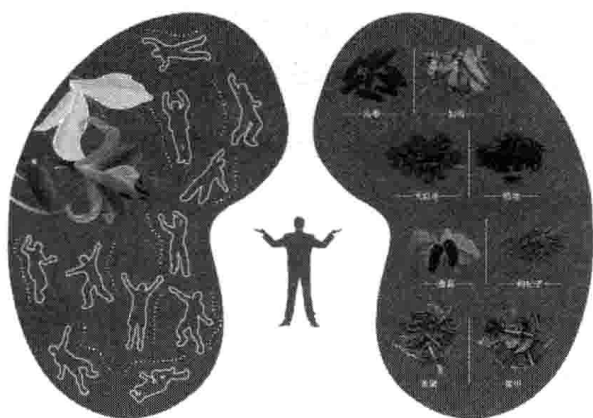


天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

肾好才是硬道理

朱惠东◎编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肾好才是硬道理 / 朱惠东编著. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5308-8795-0

I. ①肾… II. ①朱… 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041023号

责任编辑: 张建锋 方 艳

责任印制: 张军利

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332695

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200 000

2014年4月第1版第1次印刷

定价: 32.00元

前 言

近几年来，肾虚患者越来越多，很多病人并不清楚什么是肾虚，在就诊或是咨询的时候容易张冠李戴：“是有肾虚，要不要检查一下肾功能，或验尿做肾脏B超？”“我经常是腰酸背痛，但是跑了好几个大医院，都查不出来毛病！”“CT或磁共振能检查出肾虚吗？”……像这样的很多问题，让不少人困惑不已，到底是怎样的不治之症，竟连先进的医疗设备都无法检测出来？原因只有一个，就是这些人的概念错误。

有关脏腑的理论，中医与西医是两回事。西医侧重于看得见、摸得着的东西，也就是说，人们腰间的两颗肾器官就是西医认为的肾。肾脏主要清除我们体内的毒素、废物及过多的水分。除此之外，它还协助我们的机体控制血压，调节电解质浓度，调节酸碱平衡，产生红细胞以及保持骨骼健康。我们日常生活中提到的肾炎、肾功能衰竭、肾小球等，都与这两个肾有关。中医所说的肾不仅包括被称为腰子的肾脏器官，还包括被称为先天之本的生命系统，它对人的生命具有重要意义，涵盖了人的生殖、泌尿、神经、骨骼等各个系统，起着调节人体功能，为生命活动提供“基本物质”“原动力”作用。用西医的检查硬套中医的症型，张冠李戴，驴头不对马嘴，诊断肯定是缘木求鱼了。

本书所要探讨的肾，正是中医概念里的肾。中医把肾看做是生命的原动力。认为它是水火之宅，内寓真阴真阳，又有称其为命门者，可显其贵要所在。具体来说，肾的主要生理包括藏精，主生殖和生长发育；肾主水，司开阖，肾对于津液的输布和排泄有重要作用；肾主纳气，对

人体的呼吸运动具有重要意义。此外，肾对骨骼、智力、头发、生殖、大小便、耳及听力、唾液、血液等有重要的影响。

或许，人们对中医并不是很了解，说到中医概念里的肾，也只是只字半解。不过，相信所有人一听到“肾虚”这个词，就都开始有点儿明白。没错，“肾虚”是中医中的专业术语，而如今“肾虚”这个词已跨出了医学名词的范畴，更多地充当了健康广告的招牌，当你拿起报纸，打开电视就能看到、听到“肾虚”这个词。肾虚与人体的生长、衰老、智力、生育都有着密切关系，还分不同的症状，如气虚、阳虚、阴虚、肾精亏虚等，治疗上更是南辕北辙，不能等同视之。辨不清这些虚证的区别，只会延误治疗，加重病情。

肾虚的症状很多，可表现为：记忆力减退，情绪不佳，性功能降低，阳痿或阳物举而不坚，卵巢早衰闭经、月经不调，性欲减退，不孕等。甚至还可能出现早衰，失眠，食欲不振，腰膝酸软，头发脱落或须发早白，牙齿松动易落等症状。

中医治疗肾虚是一个系统工程，而辨证施治是其精髓，千万不能盲目进补，出现偏差，以遗祸患。

本书作者集多年临床经验，参阅了不少中医著作，针对当下亚健康人群及肾病患者病证，以详细案例解读的方法，倾囊传授其在养肾、补肾、护身、健肾方面的秘诀，相信能够给奔波于社会和家庭之间，忙于学业、事业的读者提供一份平安健康的保证，无病即是福，读者的家中也会因此而时刻充满温馨。



目 录

第一章 肾乃五脏之母，男人不可不知的肾常识

肾，生命基本物质的粮仓.....	2
肾主水，肾是人体“过滤器”	4
“作强之官”，具有伟大的创造力.....	6
肾好，身体才会有“本钱”	8
肾气足，男人健康又长寿.....	11
男人补肾，不要羞于启齿.....	13
警惕肾虚，肾虚是百病之源	15

第二章 养精蓄锐，燃起身体不灭的圣火

养精，传宗接代的根本	20
补精气，男人性福知损益.....	22
精要藏，培补生命之源	24
守护先天之本，远离烟酒.....	26
养精要节欲，前人留下的长寿方	29

第三章 五脏同调，五脏和谐通达肾脏长青

肝主筋而连阴器，伤肝必伤性.....	32
提升性能力，就靠肝肾两条经.....	34

肝肾同源，善待肝就是善待肾	36
脾肾相济，二脏安和，杜绝生病	39
心肾相交，睡觉时辰把握好	41
养心，为男人提供充足的肾阳	43
照顾好肺肾，让其“金水相生”	45
肾为肺气之根，补肺气可养肾	46
养肺，在一呼一吸间增补肾阳	49
久病及肾，导致五脏阴阳失调	51

第四章 肾气虚弱，身体信号显示男人虚实

夜里尿多心里烦，补肾就能改善	54
长时间打喷嚏，考虑肾虚的可能	56
无缘无故感到口咸，可能肾虚	58
便秘，往往是肾虚的表现	59
气短、气喘，许是肾不纳气	62
动作迟缓、两眼呆滞的人多肾虚	64
大腹便便肾阳亏，按摩肾经补阳气	66
唾液量或多或少，有可能是肾虚	68
肾精不足，年老气虚多耳鸣、耳背	70

第五章 顺时养肾，男人养肾做到收放自如

春困肾虚，保护体内阳气	74
长夏防邪，高热食物要避免	76
秋季浮脉，滋阴清燥最关键	78
冷冬靠藏，补肾最佳时期	80

午时小憩，心经当令益补阴虚	82
酉时培补，肾经当令宜清心寡欲	83
花生黑豆浆，健脾补肾的好食物	85
吃起阳草，便宜实惠顾脾肾	86

第六章 食疗养肾，会吃的男人肾脏更健康

补中益气，豆类是首选	90
中医养肾，巧用五黑食物	92
寒冬吃香肉，补肾效果佳	95
多吃核桃仁，巧治肾阳虚弱	97
“植物奶”补肾，润物细无声	99
鲈鱼，益筋骨、补肝肾	101
药食同补，温阳补肾数蚕蛹	103
汉武帝的补肾至品——海狗肾	105
冬吃羊肉赛人参，养肾效果好	107
板栗，补益肾气的人参果	110
人参，瑰宝帮你补元气	112
少白头肾精亏，何首乌帮你忙	114
头晕目眩肾精亏，桑葚来添精	116
玫瑰山药粥，缓解肾虚面黑	118

第七章 节律养肾，男人养肾要分年龄

“一八”黄金期，固精生源肾气足	122
“二八”初有精，节律性事精气旺	124
“三八”气血旺，平衡肾气益健康	126

“四八” 肾气盈，养神补气肾不虚	129
“五八” 肾初衰，调养进补身体棒	131
“六八” 调三阳，补肝养肾防衰老	134
“七八” 肝气弱，护肾保肝两不误	136

第八章 经穴疗法，珍惜人体自有的大药

涌泉穴，让肾水如泉涌	140
照海穴，通调三焦的强肾降火穴	142
命门穴，补肾壮阳，掌握生命“门户”	144
肾俞穴，人体肾气输注大穴	146
太溪穴，身体里的壮阳药	148
复溜穴，敲敲打打保证肾脏安康	151
大钟穴，调两便，壮腰骨	153
然谷穴，可升清降浊、平衡水火	154
俞府穴，调动肾经的气血	156
常按百会穴，真气自然来	158
气海穴，汇聚身体“元阳之本”	160
关元穴，男人真元的“闸门”	162

第九章 古方养肾，中药中的养肾瑰宝

五子衍宗丸，“古今种子第一方”	166
水陆二仙丹，不是仙丹的仙丹	168
金锁固精丸，收涩固精有奇效	170
锁阳固精丸，温肾壮阳效果好	172

六味地黄丸，滋阴补肾的良药.....	174
大补阴丸，滋阴降火多用它.....	176
知柏地黄丸，缓解阴虚上火.....	178
右归丸，温补肾阳的常用药.....	180
左归丸，纯补无泻，阴阳调和.....	182

第十章 补外肾，关乎男人的性福之根

睾丸——产生精子的“外肾”.....	186
适温护睾丸，防治男性不育症.....	188
关注睾丸健康，提升性福指数.....	190
阴茎短小莫要怕，良方助你树雄风.....	192
睾丸发育差，肥胖是祸根.....	195
鞘膜积液，男人性福的“杀手”.....	197
睾丸肿瘤让男人苦不堪言.....	199

第十一章 细节养肾，唯中医知道的养肾方

唾液补肾，意想不到的补肾法.....	204
小便时咬牙，防止肾气外泄.....	206
捶胸调情志，何须人参、鹿茸.....	207
控制食盐量，防止血压高.....	209
晒太阳，不花钱就能把肾补.....	211
手指弹桌找回心力，怡情又养肾.....	213
虚心、恬淡，补肾的最佳良方.....	215
热水泡脚，小小细节养出健康肾.....	217

第十二章 运动养肾，轻松运动健肾一箩筐

“半桥式”，让男人重振雄风.....	220
金鸡独立，治肾虚立竿见影	222
太极拳，养肾需要刚柔相济	224
铁裆功，男人保肾的“武林绝学”	225
踮脚，不寻常的养肾之法.....	227
踢毽子，小游戏帮我们保持健康	229
慢跑，缓解压力，提高生活质量	231
没事散散步，闲庭信步把肾养.....	233
每天拉拉耳，想要肾虚也没有.....	234

第十三章 养肾误区，别把养肾妖魔化

误区之一：养肾和女人没有关系	238
误区之二：养肾就是壮阳.....	239
误区之三：肾虚就是性功能下降	241
误区之四：男性腰痛代表肾虚.....	243



肾乃五脏之母，男人不可不知的肾常识

中医认为，只有人体的五脏六腑、经络气血都达到统一协调时，人体中的精、血、津液才会生生不息。而精，就是我们通常所说的肾精，只有它正常生化运行，才能滋养、濡润全身脏腑。



◎ 肾，生命基本物质的粮仓

肾对人体生命有着举足轻重的作用。

人的肾有两个，分别位于腰部脊柱两侧。它的功能有很多，比如分泌尿液、排出废物等。西医上的肾和中医上的肾有所不同，西医上，把看得见摸得着的肾器官叫作肾，而中医里的肾则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。这个系统涵盖了人体的生殖、泌尿、神经、骨骼等各个组织、器官，起着调节人体功能、为生命活动提供“元气”和“原动力”的作用。

那在中医理念上，肾是怎样实现这一作用的呢？肾，具有肾元之气。

《素问·上古天真论》记载：

女子七岁，肾气盛，齿更，发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。

这一段论述，明确指出了机体的生长、发育和逐步具备生殖能力都和肾的功能密不可分。所以，人的一生都离不开肾。



肾，有着“生命基本物质的粮仓”这一美誉。之所以会有这样的说法，和肾的另一个功能有密不可分的关系，那就是“主闭藏”。《素问·金匱真言论》说：“夫精者，生之本也。”人的精气有两种，一种是“先天之精”，另一种是“后天之精”。“先天之精”顾名思义就是禀受于父母的精气，这种精气就储藏在肾中，当然，先天之精只能代表着父母给的资本，就像家里有很多财富就不去挣更多的钱，早晚有一天会坐吃山空一样，所以一个人没法全靠“先天之精”。于是，就要将脾胃运化功能而生成的水谷之精气，以及把脏腑生理活动中化生的精气，藏之于肾。这样，自己的资本就会越来越多。

《素问·上古天真论》说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。”所以，不管是先天之精还是后天之精，肾都有闭藏的功效，具有防止精气流失而影响生命滋养生长的功能，这就为精气在体内能充分发挥作用创造了良好条件，所以，《素问·六节脏象论》才有“肾者主蛰，封藏之本，精之处也”之说。

我的一个远房小姑妈，从小过着锦衣玉食的生活，嫁的老公也很有钱。可惜她身体非常弱，吃了很多药都不见效，是出了名的药罐子。后来，来到我这里医治，从她的症状来看，我断定她是肾虚。

生活条件好、吃得好，身体却不好。为什么会出现这样的情况呢？其实这个问题很好回答。有些人吃的方法不对，思想观念不对，认为五谷杂粮不能彰显他们富裕的生活，于是整天山珍海味。殊不知，五谷杂粮、家常便饭往往更养人。另外，肾虚分两种，即肾阴虚和肾阳虚。如果肾阴虚了还在补虚，那么，只能是越吃越虚。肾阳虚也是同样的道理。

因此，不要刻意追求吃什么好东西，吃对身体有帮助的、适合自己的，才是最好的。



【专家提醒】

所谓“善补阳者，必于阴中求阳；善补阴者，必于阳中求阴”。也就是说，一些肾之阴精渐衰的人，在冬天可配食乌龟、甲鱼、枸杞子等护阴之品。身体在阴阳平衡中达到了动态平衡，肾不虚了，人体抵抗力也就增强了，自然就不生病了。

◎ 肾主水，肾是人体“过滤器”

生命离不开水，人体中水的比重，占机体的 60%～70%。在正常情况下，为了保持动态平衡，人每天必须摄入足够的水。水在人体中通常有四种去路：经肺随呼吸之气排出；经皮肤以汗液的形式排出；由肾脏代谢以尿液的形式排出；经大肠随粪便排出。皮肤属肺，肾开窍于前阴和后阴，因此，肺与肾构成了上、下水道。

在这里，肯定有人会纳闷，既然肺与肾分别为上、下水道，那为什么肾主水而不是肺主水呢？这是因为，水在机体中是以液的形式存在的，如唾液、消化液、血液、组织液、津液、精液等。这些液体中，包含了许多与生命活动有关的物质，如各种有机化合物，各种电解质、维生素，各种酸类等。西医认为，机体内水的动态平衡，主要是靠那些电解质来维持的，而对电解质的调节是肾的生理功能之一。肾脏正是通过对体内的水、电解质的调节和排泄体内的代谢产物、毒物，以尿液的形式排出废物和多余液体，来保持体内水的动态平衡的。它承担了人体最脏、最累的排污工作，可以说是人体内工作最勤奋的“劳模”。

为了方便大家理解肾主水这个概念，给大家举个例子。



有一位刘先生，年逾花甲，体胖，有高血压和偏头痛史。患烦渴多饮症一年多了，每天饮水三四瓶，到我这里就医，我发现他血糖正常，并没有糖尿病的症状。于是，我给他开了生地、丹参、寸冬、元参、生石膏、竹叶、黄连、山桅、天花粉、金银花、连翘、黄芩、卜子、厚朴等方药，服药后渴饮症状略有好转。可是一停药，病情就加重了。患者就诊时，表现为烦渴多饮，坐卧不安，每小时至少要喝约 400 毫升的水。患者脉沉弱，左尺尤甚，舌质淡，苔边白灰、中心灰黑，食减纳差，大便干，小便黄，量少。

俗话说，不吃盐不发渴。刘先生来我这里就诊时，并没有吃过什么过咸的食物，但为什么烦渴不解呢？原来，这是由于患者年老，肾功能衰退，电解质代谢功能低下造成钠盐在体内积聚所致。

在这种情况下，我给他开了五苓散加味治疗，药方为：生黄芪 30 克，猪苓、茯苓、泽泻各 15 克，白术 12 克，桂枝、苏叶、杏仁各 10 克。这个药方具有利尿排钠的作用。患者以此方服一剂，微汗，尿量大增，口仍渴但饮水的欲望已经得到很好的控制。接着，我又在原方的基础上去除了苏叶，添加了石斛、寸冬各 10 克，砂仁、木香各 6 克，菟丝子 15 克，枸杞子 10 克，患者连服 2 剂后，烦渴多饮症状消除；舌苔变白略灰；胸闷解、腹胀消，饮食增加，二便通畅；只是感觉腹部有积气，特别是后半夜下腹部有胀感。于是，以原方去猪苓，加乌药、元胡各 10 克，继服 2 剂后，舌苔复常，各种症状消失。为了巩固疗效，我还给他另开了补肾方。

由此可见，肾主水代谢的生理功能对维持人体健康是极为重要的。因此，在平日的生活保健中，要特别注意维护肾的健康，防止肾主水的功能发生障碍。

首先，即使不渴也要随时补充水分。长时间不喝水，尿液中毒素的浓度增加，还容易引发肾积水、尿毒症、肾结石等。其次，要注意保持



小便通畅，切忌憋尿。小便是人体水液代谢的重要途径。小便代谢障碍，会增加肾炎和其他肾病的机会，甚至发生尿潴留。最后，要预防肾脏感染。一方面，防止逆行性尿道感染，方法是讲卫生，适当地多喝水；另一方面，防止血液循环和淋巴循环的途径感染肾脏。

【专家提醒】

每日上午10时和午后3时左右，是人体补充水分的最佳时期，即使没有口渴的感觉，也要获得水分的补给，这样才能使肾脏的功能保持健全。另外，做好保暖措施，睡前泡脚，按摩涌泉穴，吞津，节制性生活等，对肾也有好处。

◎ “作强之官”，具有伟大的创造力

来我这里看病的病人，有很多患者的肾脏，准确地说是肾功能并没有任何问题。他们有的肝脏出了问题，有的肺叶有点问题，有的心脏有问题，甚至仅仅是气血不足等毛病。在给这些患者开药方时，只要不是病入膏肓需要马上进行手术才能医治的患者，我往往都会建议他们从补肾开始。或许在他们眼里，我这样一概而论的做法是不负责的表现。实际上从中医的角度看，这是非常正确的。

中医认为，只有人体的五脏六腑、经络气血都达到统一协调时，人体中的精、血、津液才会生生不息。而精，就是我们通常所说的肾精，只有它正常生化运行，才能滋养、濡润全身脏腑。其实，我们的五脏六腑中，到处都有精的影子，而之所以不把精叫作“肝精”“脾精”而叫