



长命百岁的
养生智慧

肾为先天之本，
是我们身体的「老本」

肾足则人体健康，
肾虚则百病丛生

是健康的根本



养肾

士荣华
(主任医师) 主 编

寻找疾病的根源
开启健康的大门



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

养肾 是健康的根本



寻找疾病的根源
开启健康的大门



主编 土荣华

编者

王国防 王雷防 王振 王永华 王秋红

牛林敬 兰翠平 邓丽敏 陈永超 杨亚飞

易磊 杨志国 梁琳 李宪广 付肇嘉

杨同英 勾秀红



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

养肾是健康的根本 / 土荣华主编. —北京: 中国科学技术出版社, 2017. 9

ISBN 978—7—5046—7644—3

I. ①养… II. ①土… III. ①补肾—基本知识 IV.
①R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 202294 号

策划编辑 崔晓荣
责任编辑 黄维佳
装帧设计 北京明信弘德文化发展有限公司
责任校对 龚利霞
责任印制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社
发 行 科学普及出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编 100081
发行电话 010—62103130
传 真 010—62179148
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 250 千字
印 张 18
版、印次 2017 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
书 号 ISBN 978—7—5046—7644—3/R·2091
定 价 39.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

内容提要

编者从中医养肾的角度说明肾对人体的重要作用及肾虚的原因，详细介绍了饮食、中药、运动、穴位按摩等常见肾病防治与调理的具体方案，以达到养生防病、养肾强身的目的。本书图文并茂，通俗易懂，方法实用，是普通百姓日常养生保健不可缺少的指导用书。



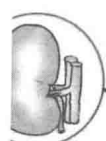
前言 Foreword

腰痛？尿频？尿不尽？便秘？畏寒肢冷？早生白发？严重脱发？失眠健忘？通常情况下，如果你的回答都是“否”，那么，恭喜你，因为你保持了良好的养生习惯，你的身体很健康。但如果你有3个或者3个以上的回答都为“是”，那么，很可能意味着你有肾虚的问题，至少有必要找相关医生做个检查。

但现实生活中，人们养肾护肾的意识还相对薄弱，总是被这样那样的“借口”一拖再拖。因为年轻，有人自以为肾虚与己无关；因为经常进补，有人自以为健康可以高枕无忧；有人认为，肾虚只跟刚结婚的年轻小伙子有关，与老人无缘；还有人认为肾虚是男人的事，跟女人八竿子打不着。这里可以负责任地告诉大家：每个人都会有不同程度的肾虚。

缘何如此？中医认为，肾为先天之本，受之父母。所以，随着年龄的增长，肾气会因为耗损而由盛转衰，更容易被人忽视的是，肾虚还不容易被发现。事实上，很多人切身感觉到自己肾虚了的时候，实际上已经不是“虚”，而是“病”了。之所以会这样，原因是肾“吃苦耐劳”的特点掩盖了实际情况而已。

从现代医学研究来看，人的肾有两个，在人体腰部脊柱两侧。两枚肾大约由300万个肾单位组成，每一个肾单位都有独立的工作能力，各个肾单位靠机体和肾本身的反馈系统自觉地工作。平时参与正常工作的肾单位只约占总数的1/4（所以健康人可给别人移植一枚肾），所以，有了轻微病变常不容易表现出来。但肾单位还有另一个特点：不能再生。因此，随着时光流逝，肾虚就成为每个人都要



面临的养生问题，“养生必养肾”也就深入人心。

那么怎样才能养好肾，固摄真阳不生病呢？本书着力于生活实践，在介绍肾与衰老、生殖、疾病等内在必然联系的基础上，对肾虚易患人群、望诊知肾虚等作了通俗的说明。养肾护肾方面，在把握“行之有效”这一刚性标准的基础上，做了大量实用性推荐：取材方便、制作简便的养肾食物和食谱；长在身体里的养肾妙药——经穴；不出汗的护肾“健肾运动”；享有盛誉的养肾中药；既能成全“性”福还能养肾的房事方略。此外，还专门对肾病及与其密切相关的男科病做了膳食疗法、经穴疗法的介绍。本书融预防、治疗、诊断、保健于一体，可谓一册在手，养肾护肾不用愁。

常言道：百病“急则治标，缓则治本”。患了肾病，有针对性地用药治疗固然重要，但同时更要秉承一个“慢工才能出细活”的心态，坚持日常养护。尤为要强调的是，每个人的个体情况不一样，不可千篇一律。读者在应用本书的方、药以及经穴、运动等治疗方法（一般不适宜急性患者）时，最好结合专业医师的指导进行，以便能尽快、及时地获得更好的疗效。

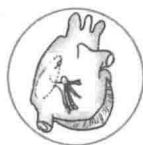
身体是工作的本钱，而肾是健康的根本。为自己圆梦人生，为家人，不拖累子孙，走健康之路——养好肾不亏“本”。

编者



◀ 目录 Contents

第一章 养生肾为本，肾气不足身体遭殃



养肾，培补生命之源不亏本 / 004

肾是生命基本物质的“天下粮仓” / 004

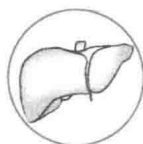
肾精亏少，未老先衰早生白发 / 007

肾功能失常，生殖能力大打折扣 / 009

肾不纳气，人就会气短、气喘 / 012

肾不好，易患腰膝酸软、骨质疏松 / 014

肾精不足，年老气虚多耳鸣、耳背 / 015



易患人群，看看肾虚离你有多远 / 017

阴虚阳虚，说说肾怎么就“虚”了 / 017

先天不足的人，多肾虚 / 021

久病不愈的人，往往肾气虚弱 / 024

嗜烟好酒的人，烟酒是肾虚的“导火索” / 026

长期熬夜的人，小心遭肾病“夜袭” / 028

吃得太咸的人，小心伤害了你的肾 / 029

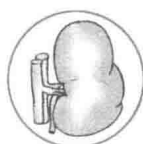
暴饮暴食的人，谨防肾罢工、造反 / 030

久坐少动的人，殃及膀胱失常 / 032

长时间憋尿的人，小心肾病缠身 / 034

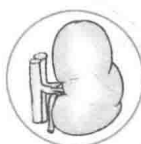
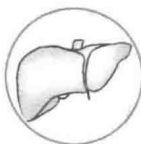
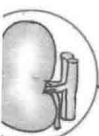
纵性恣行的人，护肾益气“房劳有节” / 035

滥用药物的人，养肾护肾要谨遵医嘱 / 038



肾虚望诊，百用百灵的9种方法 / 041

望目神，两眼呆滞动作迟缓多肾虚 / 041



- 望面色，青、黑、红当心久病伤肾 / 043
- 望头发，浓密、黑白反映肾况 / 046
- 望耳朵，形态、颜色反映肾气虚实 / 047
- 望牙齿，直接关系到肾的好坏 / 049
- 望腰脊，弓腰驼背多是肾精亏损惹得祸 / 050
- 望二阴，阴囊松弛多是肾气不足 / 051
- 望二便，阴虚阳虚大便小便各不同 / 052
- 望月经、带下，阴虚阳虚“眼见为实” / 053
- 自查肾况，一看便知分晓的测试 / 054

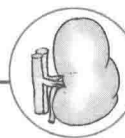
第二章 饮食与养肾，食物修复先天之本

补气排瘀，不同体质不同调养方法 / 060

- 气虚体质，补虚损、益正气的食养方 / 060
- 阳盛体质，清热防暑的食养方 / 063
- 气郁体质，理气健脾的食养方 / 065
- 血瘀体质，理气活血的食养方 / 067
- 痰湿体质，利水祛湿的食养方 / 068
- 湿热体质，利尿除湿的食养方 / 071

黑入肾，5个养肾“能手” / 074

- 黑芝麻，补肝肾、润五脏的“上品仙药” / 074
- 黑木耳，中餐里滋补强肾的“黑色瑰宝” / 076
- 黑米，滋阴补肾的“世界米中之王” / 078
- 黑枣，益气生津、补肾固精的“营养仓库” / 080
- 黑豆，被誉为“乌发娘子”的补虚佳食 / 082



佳肴养肾，不可不知的 12 种养肾食物 / 084

山药，不温不燥补肾上品药 / 084

板栗，益补肾气的“干果之王” / 086

黄鳝，肾寒之人亦食亦药的补养品 / 089

狗肉，喝狗肉汤能把棉被当 / 090

鲈鱼，益筋骨、补肝肾的海菜一绝 / 093

山羊肉，性比人参、黄芪的大补之物 / 095

猪肉，五畜之中猪肉最补肾 / 097

韭菜，温肾行气的“起阳草” / 099

核桃仁，肾虚遗精者补肾固精的良药 / 100

蚕蛹，益精助阳、乌须黑发的食药 / 102

鸭，体质偏热者的保健食品 / 104

豆浆，老少皆宜的“植物奶” / 107

第三章 经穴与养肾，身体里的养肾大药

肾经，开在你身体里的养肾“药房” / 112

涌泉穴，肾精充足的“长寿大穴” / 113

太溪穴，长在身体里的“壮阳药” / 114

然谷穴，远离遗尿、遗精及糖尿病 / 115

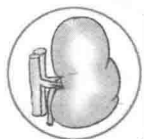
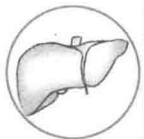
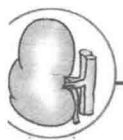
大钟穴，通调二便、强腰壮骨的要穴 / 116

复溜穴，敲敲打打保肾一方平安 / 117

肾经外的其他 6 个养肾大穴 / 119

关元穴，男子藏精女子蓄血的“阀门” / 120

气海穴，人体生命动力的“元阳之本” / 121



肾俞穴，振奋人体正气的要穴 / 122

命门穴，强腰膝、固肾气的“门户” / 123

足三里穴，养肾补肾的保健大穴 / 124

三阴交穴，三阴经交汇的养生名穴 / 125

第四章 中药与养肾，阴阳相宜中医施药

阴阳两虚，养肾各取所需 / 130

肾下开窍于二阴，小便失禁肾阳虚 / 130

肾与膀胱相表里，小便短黄肾阴虚 / 132

肾为气之根，气血亏损需养肾 / 134

药补肾阳虚，5种补肾阳的常用药 / 137

肉桂，温煦脾肾，调治虚寒病证 / 137

巴戟天，鼓舞阳气的壮阳专家 / 139

仙茅，温肾阳、壮筋骨之专药 / 140

杜仲，善治肾虚、腰腿疼痛的良药 / 142

锁阳，阴阳双补的“不老药” / 144

药补肾阴虚，5种补肾阴的常用药 / 146

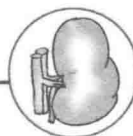
地黄黄，滋阴补肾的首选药品 / 146

玄参，滋阴降火的护肾“君药” / 148

女贞子，治疗阴虚内热的良药 / 149

桑椹，补肾固精的“民间圣果” / 151

黄精，补肾益寿的滋补良药 / 153



酒补肾精，酒杯里的5种养肾佳品 / 156

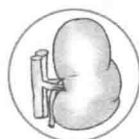
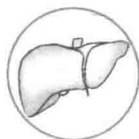
冬虫夏草，固精益气专补命门 / 156

何首乌，降落人间的补肾仙草 / 158

枸杞子，补肾生精的天赐良药 / 159

五味子，补虚劳的“五味之果” / 161

鹿茸，温肾壮阳的东北三宝之一 / 163



第五章 运动与养肾，轻松健肾一箩筐

专家教你几种简易养肾功 / 168

拉耳益肾功，每天5分钟健肾也轻松 / 168

叩齿吞津功，肾虚齿松天天把牙动 / 170

壮腰功，小动作有大疗效 / 172

健足功，健肾之道始于“足”下 / 174

气属阳，补气的人三个运动小动作 / 176

“全身”运动，养肾要精诚合作 / 178

缩肛，简便又实惠的“回春术” / 178

太极，刚柔相济的养肾“慢运动” / 181

瑜伽，古老印度的瘦身养肾大法 / 183

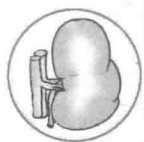
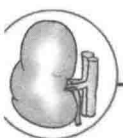
倒走，倒行也能把肾养 / 187

散步，闲庭信步轻松把肾养 / 189

走猫步，让“性”福生活悄悄回笼 / 191

五禽戏，壮腰健肾的“古老运动” / 192

手足操，简便易行的健肾运动 / 195



第六章 房事与养肾，修身养性护肾有道

节欲养肾，观念比技巧更重要 / 200

性养生，保肾精就是养肾保命 / 200

性生活，房事有节和谐是本 / 202

房事过度，及时行乐应验“人生苦短” / 204

交合有时，房事不可“醉以入房” / 206

起居助性，健康并“性”福着 / 209

养肾必养性，春夏秋冬各不同 / 209

肾阳虚衰，女人慎防性冷淡 / 213

天人相应，巫山云雨观天象 / 214

知损益，男人“性”福生活需量力而行 / 216

肾虚，女强人当心“性”福力不从心 / 219

第七章 防治与养肾，强肾健体双管齐下

常见肾病的健康疗法 / 224

慢性肾炎 / 224

肾病综合征 / 226

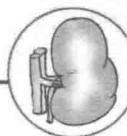
肾结石 / 228

肾衰竭 / 231

男性常见病健康疗法 / 234

阳痿 / 234

遗精 / 237



早泄 / 240

第八章 预防与养肾，护肾从生活细节做起

时养，养肾与生物钟要“合拍” / 246

春季养肾，万物生发需“剪春韭” / 246

苦夏养肾，疏泄有方“肾气十足” / 248

秋燥养肾，春捂秋冻以滋阴养津 / 254

冬寒养肾，调和气血补肾正当时 / 257

午时小憩，心经当令益补阴虚 / 260

酉时培补，肾经当令宜清心寡欲 / 262

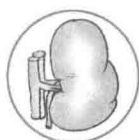
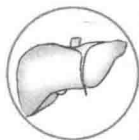
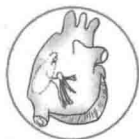
养肾补肾千万不可“误入歧途” / 265

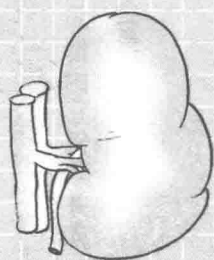
误区一：养肾跟女人没关系 / 265

误区二：刚结婚的人才需补肾 / 267

误区三：吃了壮阳药自然不肾虚 / 269

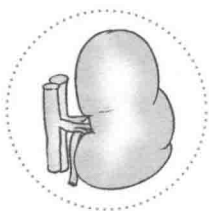
误区四：肾虚意味着性功能障碍 / 271





YANGSHEN SHI JIANKANG DE GENBEN

第一章

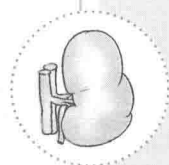


养生肾为本， 肾气不足身体遭殃

肾虚肾亏百病缠身，养肾护肾活到天年。肾缘何如此重要？肾在人体生命中到底有什么重要意义？肾虚肾亏了身体会受到怎样的影响？哪些人容易与肾虚「结缘」？如何才能及早发现肾虚的蛛丝马迹……

肾为先天之本，好比是人体的一个大仓库，五脏六腑和身体其他组织器官的生命物质都由它储藏并支配使用，是人体生命之源，肾之虚实直接影响到全身的健康状况。





本章看点



- 养肾，培补生命之源不亏本
- 易患人群，看看肾虚离你有多远
- 肾虚望诊，百用百灵的9种方法



养肾，培补生命之源不亏本



肾精亏少，未老先衰；肾功能失常，生殖能力大打折扣；肾不纳气，人就会气短、气喘；肾精不足还会腰膝酸软、骨质疏松、耳鸣，严重时还可能导致耳聋，由此不难看出，人体生、长、衰、老、病都跟肾有关。

肾是生命基本物质的“天下粮仓”

日常生活中，很多人对腰子情有独钟，尤其是一些男士。什么凉拌猪腰子、杜仲猪腰汤、小茴香炖猪腰等，吃烤肉的时候，也往往少不了要两个羊腰。于菜来看，腰子是个好东西，于人来讲，腰子就是我们的肾，对人体生命有着举足轻重的作用。

人的肾有两个，在人体腰部脊柱两侧。它有很多功能，如分泌尿液、排出废物。大家常听说的肾炎、肾小球、肾上腺等医学术语，其中的“肾”，就是我们称为腰子的这个肾。这里提到的肾更多的是指西医解剖学意义上看得见摸得着的肾器官，而中医里的肾则与之有较大的区别，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。从功能的角度来说，涵盖了人体的生殖、泌尿、神经、骨骼等各个组织、器官，起调节人体功能、为生命活动提供“元气”“原动力”的作用。

肾是如何实现这一活动的呢？肾元之气。《素问·上古天真论》