

肾有多强，命就有多长

养好肾 年轻20岁

李爱科 主编

副主任医师
师从于中医儿科泰斗刘弼臣

肾气亏虚提前老
肾养好，头发黑、牙齿固
脑血管不堵、腰腿不痛



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位



扫二维码，悦享健康



扫今日头条二维码
关注悦然生活

人年不年轻，肾说了算 医生不会告诉你的养肾防衰秘诀

25种
补肾食物
轻松告别
肾虚

22种
自然功法
让身子骨
硬朗

8大
强肾穴位
唤醒本能的
自愈力

15种
男科、妇科病
对症调
性福常伴
魅力长存



中国纺织出版社
官方微博



中国纺织出版社
官方微信



中国纺织出版社
天猫旗舰店

上架建议：健康生活

ISBN 978-7-5180-4337-8



9 787518 043378 >

定价：49.80元

肾有多强，命就有多长

养好肾 年轻20岁

李爱科 主编

副主任医师
师从于中医儿科泰斗刘弼臣

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养好肾 年轻 20 岁 / 李爱科 主编. — 北京: 中国
纺织出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5180-4337-8

I. ①养… II. ①李… 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 281854 号

主 编	李爱科								
编 委 会	李爱科	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华	戴俊益	李明杰		
	霍春霞	高婷婷	赵永利	余 梅	李 迪	杨 丹			

责任编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 251 千字 定价: 49.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

健康是人生的第一财富，是社会发展的基础条件。2016年
国家颁布《“健康中国2030”规划纲要》，认为实现国民健康长
寿，是国家富强、民族振兴的重要标志，也是全国各族人民的共
同愿望。“共建共享、全民健康”，是建设健康中国的战略主题。

自古以来，健康长寿是每一个人的愿望，尤其在科学技术
飞速发展、物质生活水平日益提高、精神文明生活不断丰富的
今天，健康长寿更是人们的理想与追求。怎样才能有备无患？
除了运动、心理调节等方式，更重要的还是饮食，正如古人所
说的：“养生之道，莫先于食。”合理的饮食，可以使人身体强
壮，益寿延年；而饮食不当，则是导致疾病和早衰的重要原因
之一。清代名医王孟英“颐气无玄妙，节其饮食而已”的说法
更揭示了养生长寿的奥妙在于调整饮食。历代养生家强调，人
们的生活规律必须顺应四季的变化，四季养生的关键在于顺应
阴阳变化。人的五脏和四季变化是完全相通的，春气通于肝，
夏气通于心，秋气通于肺，冬气通于肾。

春为四时之首，万象更新之始，因此，春季养生必须掌握
春令之气升发舒畅的特点，注意保卫体内的阳气，使之不断充
沛，逐渐旺盛起来。

夏季是一年之中阳气最盛的季节，是新陈代谢旺盛的时
期，要注意保护体内的阳气，防暑不可等闲视之。

秋天由于阳气渐收，而阴气逐渐生长起来，所以一定要把
保养体内的阴气作为养生首要任务。

冬季养生的基本原则是要顺应体内阳气的潜藏，以敛阴护

阳为根本。由于阳气的闭藏，人体新陈代谢水平相应较低，因而要依靠生命的原动力“肾”来发挥作用，以保证生命活动适应自然界变化。

中医学认为，人体能量和热量的总来源在于肾，就是人们常说的“火力”。“火力”旺，反映肾脏机能强，生命力也强，反之，生命力弱。冬季时节，肾脏机能正常，则可调节机体适应严冬的变化，否则，将会使新陈代谢失调而发病。人身之阳气盛衰，往往标志着人体生理功能活跃的程度。那么，具体到饮食问题上应该如何来做？

授人以鱼，不如授人以渔。

由北京中医药学会儿科专业委员会副秘书长、京城小儿王刘弼臣教授的学术继承人、李爱科主任撰写的《养好肾年轻 20 岁》一书，从中医养肾的角度阐述肾对人体的重要作用、通过调养脏腑功能养肾、怎样吃才养肾等基本常识，健康您的肾。本书内容丰富，实用方法多，通俗易懂，是日常养生保健不可缺少的指导用书。

北京中医药学会副秘书长
国医大师金世元学术继承人
王春生

2018 年 1 月 6 日

目录

绪论 肾有多强 命就有多长

肾是“生命之根”“健康之源”	12	肾不好，五脏六腑都生病	16
中医肾的主要功能	12	肝肾同源：养肾不忘养肝	17
西医肾的三大功能	14	心肾相交：肾不好心脏差	17
肾是人体的“劳动模范”	15	脾肾相助：先天不足后天补	19
肾是身体器官的“老大哥”	16	肺肾相生：人活一口气的奥秘	20

第一章 人有多年轻，由肾来决定

肾不虚人不老	22	压力大爱露腰，肾小球多受累	30
肾虚≠肾病	22	久坐不动伤气，前列腺负担重	31
肾虚加速衰老	23	爱泡澡或蒸桑拿，可致不育	32
肾虚的四种类型	24	警惕！来自肾脏的求救信号	33
补肾重在平衡阴阳	25	频繁起夜，肾阳亏了	33
从补肾活血抗衰老	26	口中咸味起，多半是肾虚	33
这些习惯和行为很伤肾	27	便秘也和肾虚有关系	34
喝水少引结石，常憋尿易感染	27	唾液异常，警惕肾脏	34
高油盐血管硬，糖尿病很毁肾	28	牙齿有问题，可能肾已虚	35
乱吃药肾中毒，病太久纤维化	29	经常感冒，肾在警告	35

喷嚏不断，肾气作乱	36	无缘无故总战栗	39
哈欠连天，与肾有关	36	面黑无光泽	39
小便不正常，肾脏有异样	37	四肢冰冷，多因肾精外泄	40
气短、气喘，肾不纳气	37	头发脱落或须发早白	40
记忆力下降，经常忘事	38		
肾开窍于耳，耳轮异常看肾脏	38		

第二章 抓住养肾生物钟，只要青春不要皱

肾什么时候开始变老	42	人生七十补肾培土	66
中医：人过四十，阴气自半	42	八十之人滋肾润肺	68
西医：五十岁肾过滤量开始减少	43	年过九十调养肾气	70
肾老了，该警惕什么	44		
为何慢性肾病是“沉默杀手”	46		
肾功能检查的三个指标	47		
终末期肾病的求救信号	48		
冬季是养肾的最佳时节	49		
冬藏：宜静不宜动	49		
21点泡脚最补肾	50		
冷面温齿，保护肾气	52		
吃宜温热，睡要充足	53		
避寒就暖，去寒养阳	54		
天冷养生重在固肾	55		
食药粥温肾元，补精髓	56		
进补养气，有章可循	58		
揉揉气海暖全身	59		
养肾防衰须尽早	60		
年过四十补肾养阴	60		
年过半百滋水涵木	62		
花甲之年水火互济	64		



第三章 补肾益脑法，六十岁的人二十岁的脑

要想脑子好使，先养肾	72	肾气充足，让脑血管畅通起来	80
肾生髓通于脑	72	大脑缺血，问题出在哪	80
记忆力减退与肾虚直接相关	73	肾与血压相互影响	81
养肾健脑，多吃黑色食物	74	两脚划圈，打通肝肾二经防中风	82
肾脑相通，解乏可找天柱穴帮忙	75	上病下取，足底是降压的“宝藏”	83
搓脚心：补脑益肾，益智安神	76	肾虚头痛，食补药补来摆平	84
金鸡独立：恢复精力的好方法	77	改善脑供血，多吃益气的食物	85
对付亚健康，补肾是正道	78	深呼吸：强肾抗衰又健脑	86
鼓足阳气，远离抑郁症	79	豆类是养肾护血管的“忠诚卫士”	87
		养好肾，预防动脉粥样硬化	88

第四章 千年强肾绝学，让骨骼更硬朗

骨骼不老，多活 20 年	90	骨盆养得好，心肾不烦幸福到	103
肾主骨，保肾气好比往骨库存“钱”	90	荡腿捋小腿，利胆益肾又强腰	104
骨质疏松，多是肾虚所致	91	踮脚走路，通畅足三阴经	105
久坐久站伤肾，偷走骨骼健康	92	只有肾好，才能腰好腿好精神好	106
多喝骨髓汤，七十岁之后还能健步如飞	93	腰为肾之府	106
晒太阳是千年壮骨方	94	要想不老，常搓腰眼	107
老人预防骨折关键要补肾	95	肾怕寒，护腰第一要暖腰	108
要想膝关节不老，重在补肝养肾	96	肾虚腰痛，药补不如食补	109
腿有劲才能寿命长	97	闲时常按肾俞穴，强壮腰肾	110
解密身子骨硬朗的终极法门	98	委中穴是护肾的“顾命大臣”	111
叩齿咽津，固肾强骨的不传之秘	98	命门穴：强腰补肾壮阳的长寿大穴	112
颈椎不僵硬，远离头痛、失眠	100	老年腰痛，补肾活血来预防	113
督脉一畅通，肾阳自然足	102	劳损疼痛热敷可缓解	114

第五章 养好肾，发不白、耳不聋

头发好坏，关键在肾	116	常按摩头皮，头发更有光泽	124
肾其华在发	116	不花一分钱，远离耳鸣耳聋	126
肾精耗损，头发白得快	117	肾开窍于耳	126
填补肾精，不脱发、不早白	118	拉耳就能把肾养	127
头发早白的饮食调治方	119	补充铁和锌，促进内耳循环	128
养肾乌发的食疗方	120	鸣天鼓，健脑聪耳一举多得	129
坚果当零食，补肾又乌发	121	点穴按摩，眼不花耳不聋的秘诀	130
敲胆经，让头发变黑	122	治肾虚耳鸣，必找养肾方	131
勤梳头，梳出一头黑发来	123	耳聋从肾调是极好的	132

第六章 25种特效食材，厨房自有补肾“良药”

韭菜 补肾壮阳的“起阳草”	134	墨鱼 养血滋阴调经	160
泥鳅 添精益髓，常吃身体棒	136	小米 补元气，益丹田	162
山药 亦食亦药，益肾填精	138	淡菜 补虚养肾的鲜品	164
核桃 生吃补脑，熟吃补肾	140	黑米 补血养肾	166
板栗 补肾壮腰的佳品	142	黑芝麻 补益精血，防衰老	168
干贝 补肾滋阴，营养美味	144	黑豆 补肾益气的“肾之谷”	170
鲈鱼 健脾又补肾	146	香菇 补肾养肝	172
桑葚 滋阴补肾的“民间圣果”	148	黑木耳 调理肾结石	174
猪腰 补肾，远离腰酸腰痛	150	乌骨鸡 补虚劳	176
虾 补肾壮阳，抗衰老	152	鸽肉 补肝强肾，补血益气	178
海参 补肾气，益精血	154	蚕蛹 强腰膝，壮肾阳	180
羊肉 壮阳暖肾佳品	156	牡蛎 提高性功能及精子质量	182
甲鱼 滋阴益肾，适合病人滋补	158		

第七章 男女养肾秘招，恢复身体活力

肾好的男人干劲足，精力充沛	184	舒肝补肾活血法治疗黄褐斑	195
《黄帝内经》提示男人肾不衰的秘密	184	补肾调治顽固性皮肤病	196
肾要藏，房事勿太勤	185	辨证补肾，远离白带烦恼	197
“勿过劳”，保护好肾气	186	女人手脚冰凉，暖肾阳可调理	198
多食植物种子，可补肾壮阳	187	女人养肾阴，阴道不干涩	199
摩腹提肛，提高性能力	188	猫步改善阴道松弛	200
温补肾阳，轻松告别阳痿	189	常按三阴交穴，魅力长存	201
意守丹田改善遗精	190	月经不调，补肝肾的养血方法可尝试	202
前列腺炎重在滋阴补肾	191	女性不孕，找中医师试着从肾治	203
前列腺增生，着重在于通	192	更年期综合征，试试花草茶的补肾	
肾好的女人容颜美，魅力长存	193	调理法	204
《黄帝内经》提示女人养肾的奥秘	193		
长期黑眼圈可能肾不好	194		

第八章 强壮肾经，唤醒本能的自愈力

肾经是强壮一生的经络	206	筑宾穴——加强肾脏排除毒素	214
酉时肾经当令，饭后散步，长寿百年	206	俞府穴——调动肾经气血的保健大穴	215
肾与膀胱如夫妻，膀胱经也是养肾药	207	阴谷穴——既能助性，又能治疗多汗	
打通任脉肾气强	208	证、颈椎病	216
按按肾经大穴，顿觉活力四射	209		
涌泉穴——肾经的首穴	209		
太溪穴——汇聚元气，人体第一补	210		
照海穴——滋肾清热、通调三焦	211		
然谷穴——专治阴虚火旺	212		
复溜穴——调节人体水液代谢	213		



第九章 药用好了护肾救命，用错了伤肾致病

是药三分毒，滥服药物易伤肾

慢性肾病患者用药需谨慎

长期用药者更要保养肾

不合理使用中药也是在伤肾

中药是宝，护肾这么用很有效

制首乌 补养精血能延寿

杜仲 补肝养肾，当茶饮很益肾

锁阳 可补肾强筋，让衰老来得更晚些

肉苁蓉 补肾强阴，使人更年轻

熟地 滋阴补肾，有助降血糖

鹿茸 “血肉有情”之物很补人

冬虫夏草 既补肾阳又养肺阴

218	枸杞 留得青春美色	229
218	药房里买得到的补肾中成药	230
220	六味地黄丸 补肾阴抗衰老	230
221	左归丸 补肾填精，对中老年人	
222	最好	231
222	金匱肾气丸 温补肾阳，延缓衰老	
223	更防病	232
	五子衍宗丸 男人补肾的“第一方”	233
224	金锁固精丸 补虚固肾，强壮身体	234
225	右归丸 补肾阳，填肾精	235
226	杞菊地黄丸 滋养肝肾，头不晕眼	
227	不花	236
228		

第十章 养病必养肾：百病渐消，清福自来

冠心病：补肾阳鼓心阳

补肾即是养心

补肾通脉法改善冠心病

按压至阳穴可止心绞痛

心肾两虚型冠心病茶方

高血压：滋养肝肾为主

肾阴虚损，肝阳易上亢

高血压和肾病是“双胞胎”

高血压治疗，降压护肾要兼顾

降压茶饮

糖尿病：补肾固肾贯穿其中

早期补肾益精，防止并发症

238	糖尿病肾病饮食治疗原则	247
238	降血糖茶饮	248
239	肾病综合征：补肾养肾为根本	249
240	补肾不忘健脾	249
241	喝黄芪鲤鱼汤，提高白蛋白	250
242	肾病综合征验方	251
242	慢性肾炎：多用少花钱的养肾方	252
243	慢性肾炎的饮食	252
244	慢性肾炎食疗方	253
245	慢性肾炎足部反射区按摩	254
246	慢性肾炎宜用单方	255
246		

肾有多强，命就有多长

养好肾 年轻20岁

李爱科 主编

副主任医师
师从于中医儿科泰斗刘弼臣



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养好肾 年轻 20 岁 / 李爱科 主编. — 北京: 中国
纺织出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5180-4337-8

I. ①养… II. ①李… 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 281854 号

主 编 李爱科
编 委 会 李爱科 石艳芳 张 伟 石 沛 张金华 戴俊益 李明杰
霍春霞 高婷婷 赵永利 余 梅 李 迪 杨 丹

责任编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 251 千字 定价: 49.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

健康是人生的第一财富，是社会发展的基础条件。2016 年国家颁布《“健康中国 2030”规划纲要》，认为实现国民健康长寿，是国家富强、民族振兴的重要标志，也是全国各族人民的共同愿望。“共建共享、全民健康”，是建设健康中国的战略主题。

自古以来，健康长寿是每一个人的愿望，尤其在科学技术飞速发展、物质生活水平日益提高、精神文明生活不断丰富的今天，健康长寿更是人们的理想与追求。怎样才能有备无患？除了运动、心理调节等方式，更重要的还是饮食，正如古人所说的：“养生之道，莫先于食。”合理的饮食，可以使人身体强壮，益寿延年；而饮食不当，则是导致疾病和早衰的重要原因之一。清代名医王孟英“颐气无玄妙，节其饮食而已”的说法更揭示了养生长寿的奥妙在于调整饮食。历代养生家强调，人们的生活规律必须顺应四季的变化，四季养生的关键在于顺应阴阳变化。人的五脏和四季变化是完全相通的，春气通于肝，夏气通于心，秋气通于肺，冬气通于肾。

春为四时之首，万象更新之始，因此，春季养生必须掌握春令之气升发舒畅的特点，注意保卫体内的阳气，使之不断充沛，逐渐旺盛起来。

夏季是一年之中阳气最盛的季节，是新陈代谢旺盛的时期，要注意保护体内的阳气，防暑不可等闲视之。

秋天由于阳气渐收，而阴气逐渐生长起来，所以一定要把保养体内的阴气作为养生首要任务。

冬季养生的基本原则是要顺应体内阳气的潜藏，以敛阴护

阳为根本。由于阳气的闭藏，人体新陈代谢水平相应较低，因而要依靠生命的原动力“肾”来发挥作用，以保证生命活动适应自然界变化。

中医学认为，人体能量和热量的总来源在于肾，就是人们常说的“火力”。“火力”旺，反映肾脏机能强，生命力也强，反之，生命力弱。冬季时节，肾脏机能正常，则可调节机体适应严冬的变化，否则，将会使新陈代谢失调而发病。人身之阳气盛衰，往往标志着人体生理功能活跃的程度。那么，具体到饮食问题上应该如何来做？

授人以鱼，不如授人以渔。

由北京中医药学会儿科专业委员会副秘书长、京城小儿王刘弼臣教授的学术继承人、李爱科主任撰写的《养好肾年轻 20 岁》一书，从中医养肾的角度阐述肾对人体的重要作用、通过调养脏腑功能养肾、怎样吃才养肾等基本常识，健康您的肾。本书内容丰富，实用方法多，通俗易懂，是日常养生保健不可缺少的指导用书。

北京中医药学会副秘书长
国医大师金世元学术继承人
王春生

2018 年 1 月 6 日

目录

绪论 肾有多强 命就有多长

肾是“生命之根”“健康之源”	12	肾不好，五脏六腑都生病	16
中医肾的主要功能	12	肝肾同源：养肾不忘养肝	17
西医肾的三大功能	14	心肾相交：肾不好心脏差	17
肾是人体的“劳动模范”	15	脾肾相助：先天不足后天补	19
肾是身体器官的“老大哥”	16	肺肾相生：人活一口气的奥秘	20

第一章 人有多年轻，由肾来决定

肾不虚人不老	22	压力大爱露腰，肾小球多受累	30
肾虚≠肾病	22	久坐不动伤气，前列腺负担重	31
肾虚加速衰老	23	爱泡澡或蒸桑拿，可致不育	32
肾虚的四种类型	24	警惕！来自肾脏的求救信号	33
补肾重在平衡阴阳	25	频繁起夜，肾阳亏了	33
从补肾活血抗衰老	26	口中咸味起，多半是肾虚	33
这些习惯和行为很伤肾	27	便秘也和肾虚有关系	34
喝水少引结石，常憋尿易感染	27	唾液异常，警惕肾脏	34
高油盐血管硬，糖尿病很毁肾	28	牙齿有问题，可能肾已虚	35
乱吃药肾中毒，病太久纤维化	29	经常感冒，肾在警告	35