

宝葫芦
健康生活书系

修复先天之本 培补生命之源

北京中医药大学教授、博士生导师
中华中医药学会肾病分会常委
全国重点肾病专科学术带头人
肖相如 / 著

养生肾为本

疲劳的本质是衰老
衰老的本质是肾虚



中国轻工业出版社



养生 肾为本



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生肾为本 / 肖相如著. —北京: 中国轻工业出版社,
2011.1

(宝葫芦健康生活书系)

ISBN 978-7-5019-8010-9

I. ①养… II. ①肖… III. ①补肾—养生 (中医)
IV. ① R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 256617 号

责任编辑: 付 佳 童树春 韩 墨

策划编辑: 童树春 责任终审: 劳国强

整体设计: 逗号张文化创意 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 16

字 数: 300 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8010-9 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100890S2X101ZBW

肾虚是可以延缓的

(代序)

“疲劳的本质是衰老，衰老的本质是肾虚。”——这是我关于肾虚的一个观点。我可以肯定地告诉大家，每个人都是会肾虚的。

人的生命过程是由肾气的变化主宰的，随着肾气由弱到强，再由盛转衰，由衰而亡，人生将经历生、长、壮、老、死的自然过程。

比如在女人的一生中，以7岁为一个生理阶段。7岁左右会换牙；14岁左右会来月经，性发育基本成熟，具备了生育能力；21岁左右发育充分；28岁左右发育完全，最具有女性的魅力；35岁左右开始面色憔悴，掉头发；42岁左右头发开始白了，面容憔悴明显；49岁左右月经紊乱或停经，丧失生育能力。男人的生理变化与女人相似但稍晚，只不过是8岁为一个生理阶段。这些变化都是因为肾气的变化而引起的，这在《黄帝内经》中记载得很清楚。女人35岁掉头发，42岁白头发，49岁停经失去生育能力，就是肾虚逐渐加重的结果。随着年龄的增加，人体肯定会衰老，衰老就是肾虚的表现。每个人都肯定会衰老，因此，每个人都肯定会肾虚。60岁的时候头发白了，性

功能减退了，虽然这也是肾虚的表现，但是大家都认为这很正常，因为这是符合自然规律的。如果你在30多岁，甚至20多岁的时候头发就白了，性功能减退了，这就是早衰了，就是肾虚得太早了。也有人90岁的时候头发也不白，前些天看到一则消息说有一位137岁的寿星，在100岁以后还有规律的性生活，可见衰老是可以延缓的，也就是说肾虚是可后延的。由此可见，补肾就具有了重要的意义，可以防止早衰和延缓衰老，提高生活质量，延长寿命。

因为肾在人的生命过程中具有如此重要的地位，所以被称为“先天之本”；因为肾虚对生命过程的影响是如此的重大，所以养生以肾为本；因为肾虚是如此的不可避免，所以我想清楚地告诉大家，怎么及早地发现肾虚，肾虚了该怎么办。这就是我写本书的目的。

肾虚并不可怕，可怕的是过早肾虚；肾虚虽然不可避免，但肾虚是可以延缓的。

愿大家读《养生肾为本》，颐养天年，咸登寿域！

肖相如

2010年12月
于北京中医药大学

目 录

第 1 章

肾在生命中的地位——先天之本 15

1. 肾是身体里的“米缸” 16

2. 肾对生命有什么意义 17

主藏——肾是储存生命基本物质的“仓库” 17

主性与生殖——肾好，性功能就好，生殖能力就强 19

主骨——骨骼的生长与强壮靠肾精滋养 20

主水——肾是人体水液代谢的“总开关” 20

主纳气——人体的呼吸运动不能没有肾的参与 21

生髓通于脑——养肾是健脑益智的基石 22

藏志——肾气足则志向远大 22

其华在发——肾知道头发乌黑浓密的秘密 23

开窍于耳——肾精是耳朵的“助听器” 23

开窍于二阴——肾是二便的“大管家” 24

我肾虚吗——发现肾虚，知己知彼..... 25

1. 知道肾虚有哪些类型 26

肾阳虚——畏寒怕冷为主要特征 26

肾阴虚——上火为主要特征 27

肾气不固——二便、精液、白带、月经有异常 28

肾精不足——生长发育不好、抵抗能力下降 29

2. 留意一下身体的异常 31

口咸——无缘无故地感觉口咸，应考虑肾虚的可能 31

善恐——无缘无故地出现恐惧的感觉，应考虑肾虚的可能 ... 32

畏寒——怕冷，应考虑肾虚的可能 33

打哈欠——哈欠连连，经久不止，应考虑肾虚的可能 33

打喷嚏——喷嚏频频，经久不止，应考虑肾虚的可能 34

唾液异常——无论唾液多还是少，都应考虑肾虚的可能 ... 35

面色黧黑——面色发黑且晦暗无光，应考虑肾虚的可能 ... 37

耳轮焦黑——耳轮颜色发黑且晦暗无光，应考虑肾虚的可能... 38

牙齿松动——凡是牙齿松动，都应考虑肾虚的可能 39

3. 找找身上的疼痛 40

足心痛——涌泉穴处有疼痛等异常感觉，应考虑

肾虚的可能 40

足跟痛——不管足跟一侧或两侧疼痛，都应考虑

肾虚的可能 41

股阴痛——大腿内侧疼痛，应考虑肾虚的可能	42
胫酸——小腿酸软无力，应考虑肾虚的可能	42
肾俞穴、京门穴处疼痛——肾俞穴或京门穴处有疼痛等 异常感觉，应考虑肾虚的可能	43
4.对着镜子看看自己的舌头	44

第 3 章

未病先防——找出病因，防微杜渐	45
1.内因伤肾	46
先天不足——父母给的健康基础不好	46
七情过激——情绪变化太过不利于肾脏健康	47
劳逸失当——过度劳累与过度安逸都会伤肾	47
饮食不节——肾虚的重要病因	48
2.外因伤肾	49
六淫——外在环境有时会成为“健康杀手”	49
淤血——经脉不通易伤肾	49
外伤——血液循环不畅易伤肾	50
药物损伤——长期大量服药加重身体负担	50

第 4 章

凡事预则立——关于养肾、补肾的几个必知 ... 52

1. 养还是补——养肾、护肾、补肾有什么区别 53
2. 何时补肾效果好——补肾的年龄、季节和时辰 53
 - 40岁与35岁——男人和女人肾气转衰的“分水岭” 53
 - 冬季——养肾的最佳季节 54
 - 酉时——养肾的最佳时辰 56

第 5 章

用好养肾的经络和穴位——敲肾经，用穴位 ... 57

1. 肾经及肾经上的养肾大穴 58
 - 肾经——身体里的养肾“百宝箱” 58
 - 涌泉穴——补肾固元的“长寿穴” 59
 - 太溪穴——汇聚肾经元气的“长江” 61
2. 其他养肾大穴 63
 - 关元穴——封藏一身真元之处 63
 - 气海穴——汇聚先天之气的“海洋” 65
 - 肾俞穴——人体肾气输注之处 66
 - 命门穴——掌控生命的“门户” 68
 - 足三里穴——调养脾胃好养肾 69
 - 三阴交穴——通补肝、脾、肾的名穴 71

第 6 章

会吃才健康——随处可得的养肾食物 74

1. 常见养肾食物 75

逢黑必补——黑色食物好养肾 75

咸入肾——咸味食物善养肾 77

肾谷豆——五谷之中豆类最养肾 78

肾果栗——五果之中栗子最补肾 80

肾菜藿——五菜之中豆类的叶子、豆苗最补肾 82

肾畜彘——五畜之中猪肉最补肾 84

山药——补肾健脾的“上品之药” 85

核桃——肾阳虚弱者的食疗佳品 87

枸杞子——补肝益肾的“却老子” 89

2. 其他常见养肾补肾食物一览表 92

第 7 章

药到病自除——常见补肾中草药的居家 简易使用 94

1. 补肾阳的中草药 95

肉桂——可以大补命门之火 95

鹿茸——备受青睐的温肾壮阳之品 98

淫羊藿——壮阳作用不同凡响 101

巴戟天——中药里的壮阳专家	103
仙茅——补肾温阳的名药	106
杜仲——善治腰腿疼痛	108
续断——治疗跌打损伤有奇效	111
肉苁蓉——滋肾气，养命门	113
锁阳——阴阳双补、补阳不伤阴的“不老药”	115
补骨脂——温补脾肾的要药	118
2. 补肾阴的中草药	120
生地黄——清热凉血的好帮手	120
玄参——养肾护肾的“君药”	123
女贞子——乌发明目、强壮体力的良药	125
墨旱莲——滋肝补肾的“美发明星”	127
桑葚——药食两用，滋阴又补血	130
黄精——养阴生津的“太阳之草”	132
鳖甲——退热除蒸的补肾良药	134
3. 固肾气的中草药	136
山茱萸——收敛元气可养神	136
金樱子——补肾固精，善治遗尿	139
沙苑子——养肝明目、补肾益精之品	141
益智仁——“久服身轻”的补肾防衰良药	144
菟丝子——通补心、肝、肾的“长寿药”	147

4.填肾精的中草药 150

熟地黄——生精益髓的圣药 150

紫河车——补肾益精的要药 152

何首乌——乌发美颜抗衰老 155

冬虫夏草——阴阳双补益精气 158

第 8 章

济世有良方——鼎鼎大名的补肾中成药 161

1.补肾阳的中成药 162

金匱肾气丸——补肾阳的代表中成药 162

济生肾气丸——温肾利水口碑好 165

右归丸——温肾补阳，引阳归原 166

青娥丸——乌鬓发、益颜色的补肾名药 168

2.补肾阴的中成药 169

六味地黄丸——滋阴补肾的明星级中成药 169

杞菊地黄丸——滋阴养肝又明目 172

知柏地黄丸——滋阴清热效果好 174

麦味地黄丸——滋肾养肺很拿手 175

左归丸——纯补无泻，阳中求阴 176

大补阴丸——滋阴降火的常用名药 178

3.固肾气的中成药	179
金锁固精丸——收敛固精之妙品	179
水陆二仙丹——补肾涩精有奇效	181
缩泉丸——温肾缩尿显奇功	182
锁阳固精丸——温肾固阳效果好	183
五子衍宗丸——“古今种子第一方”	184
4.填肾精的中成药	185
河车补丸——滋肾阴，补元气	185
七宝美髯丹——补肝肾，美须发	186
参茸丸——气血双补美名扬	188

第 9 章

生活中的养肾细节——小方法，大健康

1.运动一下	191
踢毽子——儿时的游戏帮我们回归健康	191
慢跑——提高性生活质量有奇功	192
走猫步——男走增强性功能女走缩阴	194
踮脚——赶走脚跟疼痛不走寻常路	195
鸣天鼓——让耳聋、耳鸣乖乖去无踪	196
打坐——古人保肾固精的不传之功	197

太极拳——刚柔相济，养生就这么简单 198

十指梳头——治疗青年白发又快又好 200

2.常用的补肾功法 202

真气运行法——梳理经络强身体 202

内养功——调理气血和阴阳 206

叩齿吞津法——滋养肾精强筋骨 208

撮谷道——补肾固涩，益寿延年 210

扭腰功——辅助治疗泌尿、生殖系统疾病 211

贴墙功——贯通督脉，快速提高肾功能 212

搓腰功——激发腰部阳气效果好 213

固腰肾养生功——疏通带脉，强腰壮肾 215

第 10 章

肾虚所致常见病症的居家预防与简易治疗 216

1.常见病症 217

记忆力减退——补肾养肾，人人都有好记性 217

脱发——滋阴补肾，头发乌黑浓密有光泽 219

须发早白——填补肾精，让黑发源源不断长出来 221

视力减退——找准证型好明目 224

耳鸣、耳聋——肾精足则听觉聪敏 227

虚喘——肾主摄纳则呼吸通畅..... 228

泄泻——多种方法治疗肾虚引起的泄泻..... 231

腰痛——肾精充足，腰脊就强壮有力..... 234

便秘——找准病因，对症治疗肾虚引起的便秘..... 236

2. 男性病症..... 240

阳痿——辨证治疗肾虚所致的阳痿..... 240

早泄——对症治疗肾虚引起的早泄..... 242

男性不育——养肾护肾，告别不育并非痴想..... 245

3. 女性病症..... 248

女性不孕——补肾强肾，让成功受孕成为可能..... 248

更年期综合征——肾虚是致病基础..... 251

肾在生命中的地位 ——先天之本

本章导读

1. 肾是身体里的“米缸”

2. 肾对生命有什么意义

主藏——肾是储存生命基本物质的“仓库”

主性与生殖——肾好，性功能就好，生殖能力就强

主骨——骨骼的生长与强壮靠肾精滋养

主水——肾是人体水液代谢的“总开关”

主纳气——人体的呼吸运动不能没有肾的参与

生髓通于脑——养肾是健脑益智的基石

藏志——肾气足则志向远大

其华在发——肾知道头发乌黑浓密的秘密

开窍于耳——肾精是耳朵的“助听器”

开窍于二阴——肾是二便的“大管家”

一说到肾，大家可能首先会想到猪腰子，用猪腰子做的菜很多人都爱吃，尤其是一些男士，很好这一口儿。也有人把人的肾称为腰子。人的肾有两个，在腰部脊椎两侧各有一个。人的这两个肾是人身体的具体器官，是看得到摸得着的东西，侧重于西医概念，是解剖学里面所说的肾。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。

我们这本书里要探讨的肾，指的是中医概念里的肾，与西医概念里的肾有很大不同。

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”的作用。

说到中医概念里的肾，很多人可能缺乏了解，但一提到“肾虚”这个词儿，估计没有人不知道。中国人有着很深的补肾情结，无论是男人还是女人，都很在意自己是不是有肾虚问题，也很关注补肾的方法。就我的观察看，虽然大家都很关注肾虚问题，但人们对肾及肾虚的概念理解还是有偏差的，很多人简单地把肾与性功能、生殖功能对应，以为肾虚就是性功能不好，补肾就是壮阳，这其实大大缩小了肾的功能范围。

人体有五脏六腑，它们有分工，有合作，各司其职。如果让我打个比方，用一个形象的概念说清楚肾对人体的作用，我觉得把肾比作人体里的米缸挺合适。你看，居家过日子，只有吃得饱、吃得好，一家人才能安居乐业：吃得饱，孩子才能安心学习；吃得饱，

