

Health Book
Tending to promote or
preserve health

养生坊

养

肾

书

肾脏的养生方法与食疗

肾虚有阴阳之分。一定要对症调补。肾阴虚者，可选用海参、枸杞、甲鱼、银耳等进行滋补。肾阳虚者，应选择羊肉、鹿茸、补骨脂、肉苁蓉、肉桂、益智仁等补之。



陶弘景在《养生延寿录》中所言，「养性之道，莫大忧愁大哀思，此所谓能中和，能中和者必久寿也。」

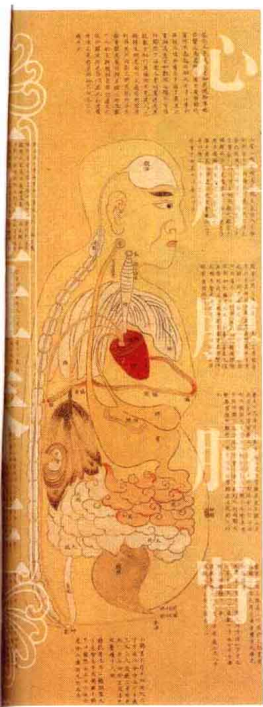
五脏养生书



赵冰清 编著



湖南美术出版社



五脏养生书丛书

赵冰清 编著

养 生 坊 Health Book Tending to promote or preserve health 养 生 坊 书



湖南
美术
出版
社

图书在版编目(CIP)数据

五脏养生书丛书 / 赵冰清编著. —长沙: 湖南美术出版社,
2008.12

ISBN 978-7-5356-2976-0

I. 五... II. 赵... III. 五脏—保健—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第115007号

五脏养生书丛书

养肾书

策 划: 犀文图书

编 著: 赵冰清

责任编辑: 刘海珍 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 20

版 次: 2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-2976-0

定 价: 75.00元 (共五册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-4363767



各种医学发展的宗旨，除了治愈疾病外，其终极目标是为了促进健康。无论是各式各样的中医养生法，还是西医顶尖科技检验法或研发各种健康食品，都将目标定在避免疾病的发生。而中医偏重养生，养生旨在促进健康。

五脏是生命之源泉，人们的许多病证通常与五脏息息相关：例如生理期经少与肝肾有关；消化不良、腹泻与脾有关；失眠问题与心有关。本书系统介绍肾脏，共分四个部分：解析肾脏、肾脏健康检测、养肾食疗、肾脏养生与保健。其目的在于从中医的角度调养肾脏，保持健康。

肾主导精、气，掌管人体生长、发育。我们知道人体的生长、发育和生殖依靠肾所藏的精气。当我们年老之后，肾的精气衰弱，性机能主生殖能力随之减退而消失，形体也日渐衰老。中医智慧以五脏为本，透过起居、睡眠、运动、娱乐、按摩、饮食、药物等来达到颐养身心，增强体质，预防疾病的目的。

健康是一切幸福与财富的源头，若失去健康，你就会发现健康无价。愿诸君每天养生，每年健康。



目 录



一、解析肾脏 2

1. 从中医学解析肾脏 3

2. 从现代医学解析肾脏 8

二、肾脏健康检测 9

1. 肾脏疾病报警信号 10

2. 肾脏疾病症状解析与调养 11

三、养肾食疗 20

1. 养肾食物与食方 21

- 蒜苗炒山药 28
- 黑白甜饭 30
- 黑米黄豆粥 32
- 栗子焖乌鸡 34
- 黑糯米莲藕片 36
- 蒜蓉海带丝 38
- 煎黑米藕夹 40
- 冬瓜草菇 42
- 香菇松子 44
- 枸杞党参乌鸡 46

- 三鲜黑米蛋卷 48
- 海带炖牛尾 50
- 草菇紫菜烩羊肉 52
- 猪肉糯米丸 54
- 海带排骨汤 56
- 椒盐素鳝丝 58
- 滑炒鱼丝 60
- 菜花炒蛋 62

2. 养肾与黑色食物 64

- 黑芝麻红枣粥 68
- 枸杞鹿茸乌鸡汤 70
- 菠萝黑米八宝饭 72
- 黑木耳炒白菜 74
- 冬菇当归肉片汤 76
- 黑米黑芝麻汤圆 78

四、肾脏养生与保健 80

- 1. 一般养肾与保健 81
- 2. 肾脏保健按摩 85
- 3. 冬季养肾与保健 90

一 解析肾脏

在五行之中，肾属水。

肾藏精、精生髓、髓养骨。肾精不足，骨髓空虚，会出现腿足痿弱不能行动或腰脊不能俯仰的征候。另外，耳的听觉以及头发的润泽与枯槁，生长与脱落都和肾精气的盛衰有关。



1

从中医学解析肾脏

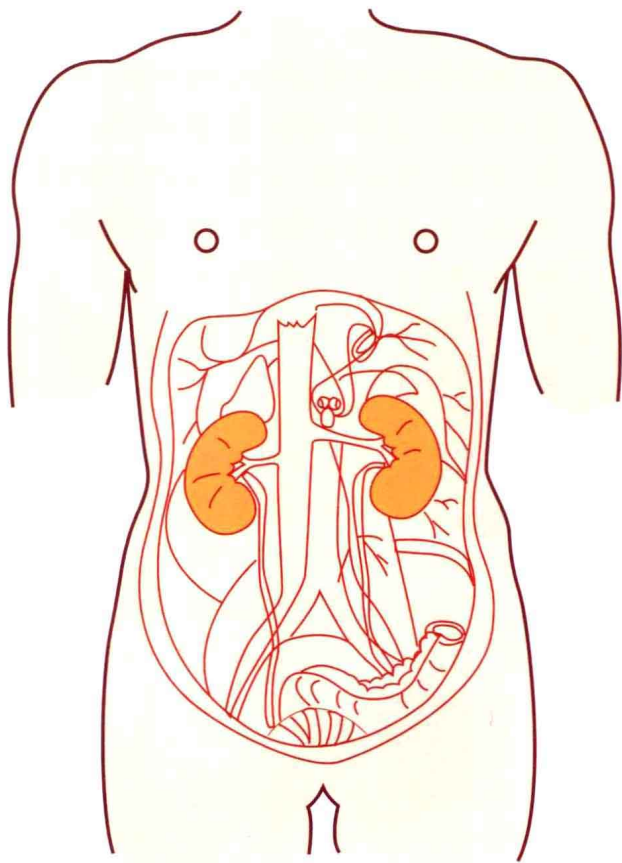
肾脏的生理功能

肾藏精 Ⅱ

肾为先天之本。肾为五脏之一，是藏精之脏，肾所藏的精有两种：一种为“先天之精”，即男女媾精的精气；另一种为“后天之精”，即五脏六腑水谷所化生的精气，能滋养脏腑、各组织和肢体。这种“精”来源于饮食，是维持生命和人体生长发育的基本物质，还能滋养“骨”和“体”。《灵枢·海论》说：“脑为髓之海。”五脏的精气充旺，肾精的生成、储藏和排泄才能保持正常。肾和脑、髓、骨的生长、发育息息相关，肾精足，人体自然就精力充沛，牙齿健康，头发润泽。

肾开窍于耳 Ⅱ

《灵枢·脉度篇》：“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”肾在上开窍于耳，耳为肾之官，肾精足则听觉聪灵，肾精虚则两耳失聪。



● 肾脏位置图

肾其华在发 ■

《素问·六节脏象论》：“肾者，其华在发。”华，有荣华外露之意。所谓“发为血之余”，意为头发的营养来源于血。头发生长是否良好，根源在于肾气是否充足。



肾主水 ■

肾主水，水液下行于肾，其浊液经肾的气化由膀胱排出体外，浊中之清者由肾保存于体内，故肾为体液平衡调节的重要脏器。古医家就已指出肾有两个，《难经·三十六难》认为左侧为“肾”，主阴，属水；右侧为“命门”，主阳，属火。故肾又有“水火之脏”之称。

体内水液的滞留、分布与排泄主要靠肾的开和关，即所谓肾主开合。开，主要是指输出和排泄水液；合指滞留一定量的水液在机体内。其功能仰赖肾阴、肾阳协调。



肾主骨 Ⅲ

主，有主持的意思。肾主骨包含肾充养骨骼，以及维持二者生理功能。《素问》说：“肾者其充在骨。”骨骼起支持人体的作用，为人身之支架，骨髓由肾精所生，髓藏于骨腔之中以充养骨骼，维持好骨力，即谓“肾充则髓实”。牙齿和骨的营养来源相同，也是肾脏的精气所化生，故有“齿为骨之余”之说，与现在牙齿与骨骼主成分为钙质的说法如出一辙。

肾主生殖 Ⅲ

肾为藏精之腑，对于繁衍后代作用重要。生殖器官的发育成熟及其生殖能力均有赖肾精气的充实。人到了老年，肾气衰微，不仅显得老，生殖能力也逐步丧失。

肾主技巧 Ⅲ

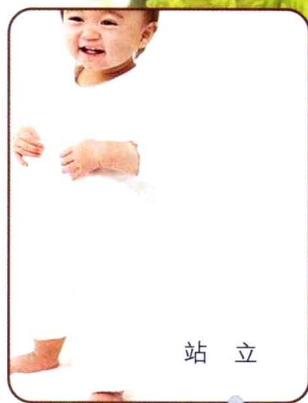
《素问》：“肾者，作强之官，伎巧出焉。”作强的“作”指动作或工作，“强”是承受、负荷之意，“作强”可以说是耐重劳、动作轻巧有劲又有力；“伎巧”就是精巧灵敏。肾主技巧和肾的藏精、主骨、生髓是分不开的。凡肾气充旺、精盈髓足者，不但精神健旺、灵巧敏捷，而且筋骨强劲、动作有力；肾亏精虚髓少的人则相反。

肾主纳气 Ⅲ

“纳气”就是呼吸系统的功能，肾有摄纳肺气作用。

肾主先天 Ⅲ

肾为先天之本，说明肾为发育生殖之源。婴儿发育方面的障碍如“五迟”——站立、行走、长发、生齿、说话比正常的晚得多或“五软”——头、颈、口、手足、肌肉痿软无力，多与肾脏不足有关。



肾藏志 Ⅱ

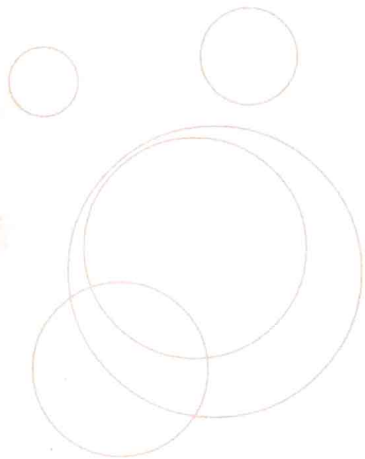
“志”的古文意为记忆力。因脑和髓均为肾精所化，肾虚患者多健忘。

肾主恐 Ⅱ

《素问》提到肾“在志为恐”，“恐”的意思为心中畏惧不安。其主要还是肾本身的因素，因为肾水充则肝血足而“胆壮”，肾水虚则脆弱易恐。“恐则气下”，说明恐的结果是伤精、伤肾，所以肾不补足则无法断根。

肾合膀胱 Ⅱ

指肾与膀胱之间的相互联系。“肾与膀胱相表里”，膀胱排尿要靠肾的气化作用。肾和膀胱病症的治疗，可以利用这种“相表里”的关系互为影响，例如治疗小便失禁，有时要从治肾着手才有效果。





2

从现代医学解析肾脏

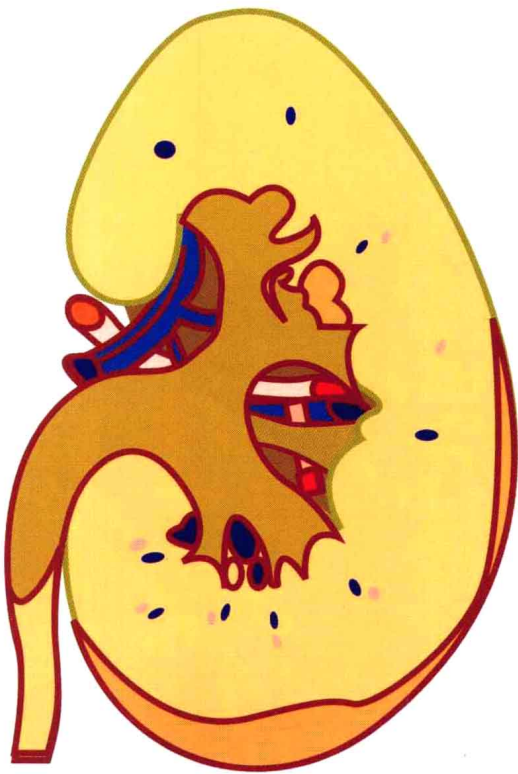
现代医学对肾脏生理功能的论述与中医不同，它包括泌尿、生殖、内分泌及脑的部分功能。

肾脏的主要功能

肾脏位于腹膜后，左肾位于背部第十一胸椎与第三腰椎中间，右肾上面有肝脏，故位置比左肾稍低一点。肾的大小似拳头，形状像蚕豆，通常肾脏长度大约为11厘米、宽度为5~7.5厘米，一般来说左肾比右肾大，重量约130克。

从生理学来说，肾脏的主要功能包括：血液中新陈代谢废物的排泄、体液的解毒、全身体液的调节、酸碱平衡、血液电解质的平衡、造血机能及血压的调节。

肾脏里调节液体及电解质平衡的功能单位是肾元，每个肾大约有100万个肾元，肾元是多功能的过滤设备，可以控制尿液形成的量和成分。每分钟有125毫升的血液过滤液通过鲍氏囊内的肾丝球，大约99%的肾丝球过滤液经由再吸收到血流，大部分血液过滤液中废弃物到尿中，每分钟会形成约1毫升的尿液送到膀胱后排出。



● 肾脏解剖图



二

肾脏健康检测

如果感觉肾脏不适，但症状不太明显、频率也不算高，可以先在家里做个自我检测，便于随时调养。但是，如果常常出现不适，可不要掉以轻心，要去医院接受检查和医治。



1

肾脏疾病报警信号

检查自己肾脏的健康状况：如果一个星期内有3~4天出现以下症状，即可打“√”；如果出现6个“√”以上，表示肾脏正在抗议哟！那么，你从现在开始要好好调养、爱护你的肾脏了。

具体症状

可能问题

- | | |
|-----------------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> 面色白 | 肾阳虚、肾气不固 |
| <input type="checkbox"/> 面色黑 | 肾阳虚 |
| <input type="checkbox"/> 舌红少津 | 肾阴虚 |
| <input type="checkbox"/> 舌淡苔白 | 肾阳虚、肾气不固、肾不纳气 |
| <input type="checkbox"/> 喘息 | 肾不纳气 |
| <input type="checkbox"/> 声音低怯 | 肾不纳气 |
| <input type="checkbox"/> 五心烦热 | 肾阴虚 |
| <input type="checkbox"/> 失眠多梦 | 肾阴虚 |
| <input type="checkbox"/> 成人未老先衰 | 肾精不足 |
| <input type="checkbox"/> 男子阳痿滑精早泄 | 肾阳虚、肾阴虚、肾精不足、肾气不固 |
| <input type="checkbox"/> 妇女不孕 | 肾阴虚 |
| <input type="checkbox"/> 妇女经少 | 肾阴虚、肾精不足 |
| <input type="checkbox"/> 崩漏 | 肾阴虚 |
| <input type="checkbox"/> 腰酸背痛 | 肾阳虚 |
| <input type="checkbox"/> 腹部胀满 | 肾阳虚 |
| <input type="checkbox"/> 精神萎靡 | 肾阳虚、肾气不固 |
| <input type="checkbox"/> 潮热盗汗 | 肾阴虚 |
| <input type="checkbox"/> 头晕目眩 | 肾阴虚 |
| <input type="checkbox"/> 夜尿、尿频 | 肾阳虚、肾气不固 |
| <input type="checkbox"/> 畏寒、下肢冷 | 肾阳虚 |
| <input type="checkbox"/> 浮肿，以腰下为甚 | 肾阳虚 |
| <input type="checkbox"/> 动作迟缓 | 肾精不足 |
| <input type="checkbox"/> 智力迟钝 | 肾精不足 |
| <input type="checkbox"/> 脉沉细 | 肾精不足 |
| <input type="checkbox"/> 脉沉弱 | 肾阳虚、肾气不固、肾不纳气 |

2

肾脏疾病症状解析与调养

一般症状

● 肾气虚弱证 ●

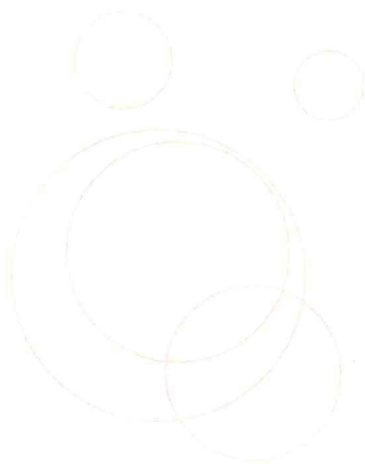
主要症状：腰膝酸软，耳鸣重听，眩晕健忘，溺有余沥，小便频频或失禁，遗精，气短乏力。

苔脉：舌淡胖有齿印，苔薄白脉细弱。

病机：肾气亏损，固摄失职。

治法：补肾益气。

主方：大补元煎。



肾阳不振证

主要症状：腰膝酸冷，尿少，肢体浮肿，胃寒肢冷，面色淡白，头昏耳鸣，阳痿滑精，黎明腹泻便溏。

苔脉：舌淡胖嫩，苔白润，脉沉细。

病机：肾阴虚衰，温煦失职。

治法：温补肾阳。

主方：金匮肾气丸。



肾不纳气证

主要症状：少气不足以息，动则喘甚或喘而汗出，小便不禁，胸闷心悸。

苔脉：舌淡白，脉虚弱。

病机：肾气虚弱，气失摄纳。

治法：补肾纳气。

主方：人参胡桃汤。



肾阴亏虚证

主要症状：形体羸弱，头昏健忘，失眠，梦遗，耳鸣耳聋，腰腿酸软，男子精少，女子经闭，低热虚烦。

苔 脉：舌红少苔，脉细数。

病 机：肾精亏损，失于濡养。

治 法：滋养肾阴。

主 方：六味地黄丸。



肾虚水泛证

主要症状：全身浮肿，下肢尤甚，脐腹胀满，小便短少，咳嗽气喘，痰多清稀，心悸目眩。

苔 脉：舌淡苔白，脉沉滑。

病 机：肾阳亏虚，气化失职，水湿泛滥。

治 法：温肾利水。

主 方：真武汤。

