

健康生活系列

补肾补到位

郭月英 / 著

中国农业大学出版社

中国农业大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

补肾补到位 / 郭月英著. —北京: 中国农业大学出版社, 2009.7

ISBN 978-7-81117-654-4

I. 补… II. 郭… III. 补肾-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第205218号

中文简体字版©2008年由 中国农业大学出版社出版发行

本书经由台湾旗林文化出版有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

著作权合同登记图字: 01-2008-5079

书 名 补肾补到位

作 者 郭月英 著

策划编辑 六睿工社·张蕊 陆强

封面设计 北京水长流文化发展有限公司

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路2号

电 话 发行部 010-62731190, 2620

编辑部 010-62732617, 2618

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

版 次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

规 格 889×1194 24开本 6.25印张 148千字

定 价 18.80元

责任编辑 赵 中

责任校对 王晓凤 陈 莹

邮政编码 100193

读者服务部 010-62732336

出 版 部 010-62733440

e-mail cbsszs@cau.edu.cn

图书如有质量问题本社发行部负责调换

健康生活系列

中国农业出版社

补 肾 补 到 位

郭月英 著

作者序



近年来人们因慢性肾衰竭需定期接受血液透析治疗的新增比率持续增加，一旦患尿毒症、一旦要洗肾无异是将个人的健康宣判无期徒刑一样。由此可见，肾脏病已大大威胁到我们的生命安全，这是不容小觑的问题！因为目前并无有效的药物可医治肾脏病，如果到了必须要接受透析治疗的程度，无论患者本人或是家人，要面对的将会是一场长期抗战，都将受到难以避免的身心煎熬。

为免受于此痛苦，最好的方法，就是从调理平日饮食着手，以提升自己的免疫力和自愈能力，并配合适当的体操运动和按摩，才是确保肾脏健康的根本之道。这也是撰写此《补肾补到位》一书的初衷，希望借由此书能提供各位正确的、有效的养肾方法。

肾脏属于泌尿系统的一部分，在传统中医学中，肾脏属于五脏之一，“肾为先天之本”，是人体生命的先天根本，关系着人类命脉火的延续；“肾气”盈亏除了反应肾脏及其相关组织健康与否，也代表着生命力是旺是弱。换言之，疾病表现中所谓的“肾虚”、“肾亏”，涵盖了肾脏及肾经脉之气血循环，或功能与肾脏产生关联的器官组织，如相关泌尿和生殖系统等问题，部分概念与西方医学解剖学上所称的肾脏有所不同，这也是本书要给予各位的重要概念。

更重要的是，本书强调“预防胜于治疗”之契机，提供日常的养生保健及饮食疗法，也提供相关保健记事，给以饮食之外的建议，及日常生活中就能DIY的体操、按摩，可以有效强化身体适应性，回升自愈力，以调理“肾虚”，补养肾气，促进肾经脉循环，抢“治未病”之先机，防范肾脏病于未然，并达强化生命力、提高健康指数、优化生命品质的目的。

郭月英

贴心的小提醒



这里特别针对食材的处理，以及度、量、衡的单位做个说明，希望在制作美味的料理前，也能兼顾卫生与便利性。

1. 所有的食材，都要经过洗净后，才可以入菜，避免吃入灰尘或是残留农药。尤其以生菜作为食材的菜色，制作时更要仔细清洗，并再最后一道清洗时用煮过的冷开水，才会比较安心。

2. 部分表面较粗的蔬菜，建议可以在烹煮前，先行削去表面的粗硬表皮，像胡萝卜、花椰菜、芦笋等蔬菜，削去粗皮后口感会更好喔！

3. 肉类食材建议在下锅烹煮前，可以先用滚水汆烫过，这样可以去除血水与杂质，让炖煮出来汤头更清澈、更美味。

4. 本食谱所使用的“杯”，为一般量米用的米杯；“1小段姜”的分量可以自行斟酌。

关于度量衡的换算方式，这里列下换算公式：

本书所使用的材料、单位与换算，可参考如下：

1大匙=3小匙=15ml

1小匙=3茶匙=5ml

1饭碗=3/4量米杯

1只=1付=1份

少许=略加即可，例如胡椒粉、盐等。

淀粉水勾芡=本书依照不同的料理方式，淀粉与水有不同比例的情形，实际料理状况可依己意调整浓淡。

米酒=可用稻香料理米酒，或传统米酒替换。



{ 补肾补到位目录 }

一般调理篇 · 粥饭篇

红糟饭·····	023
栗子饭·····	024
桂圆白果饭·····	025
乌糖姜饭·····	026
红豆黑芝麻饭·····	027
百菇饭·····	029
腰果虾仁炒饭·····	031
纳豆海苔饭·····	032
鲜藕粥·····	033
海参鸭肉粥·····	034
墨鱼松子面·····	035
鸡丝山药面·····	037



一般调理篇 · 汤水篇

干贝香菇鸡汤·····	038
淡菜黑木耳乌鸡汤·····	039
黑豆红枣乌鸡汤·····	041
鲍鱼竹荪鸡汤·····	042
味噌海带芽鱼汤·····	043
蛤仔姜丝汤·····	044
海鲜酸辣汤·····	045
冬瓜皮鲫鱼汤·····	046
洋葱汤·····	047
淮杞羊肉汤·····	049
四神猪肚汤·····	051

一般调理篇 · 热菜篇

麻油姜丝炒羊肉片·····	052
大蒜栗子焖鸡·····	053
炸蛤仔卷·····	054
香煎干贝·····	055
韭菜虾仁煎饼·····	057
海参蹄筋虾仁煲·····	058
麻油炒鸡孵·····	059
牛蒡炒鸡丝·····	060
蒜末羊排·····	061
糖醋蜇头腰花·····	063



蟹肉炒洋葱·····	064
红糟炒肉片·····	065
枸杞芝麻菠菜卷·····	067
鳗鱼韭菜卷·····	068

一般调理篇 · 小菜篇

山药黑豆沙拉·····	069
花椒猪脚冻·····	070
坚果蔬菜卷·····	071
小黄瓜醋姜醋洋葱醋·····	072
凉拌海蜇皮·····	074
虾仁水果沙拉·····	075
大蒜泥酱蔬菜棒·····	077
芝麻酱鸡丝海参·····	079





一般调理篇·甜点茶饮篇

洛神莲子甜汤·····	080
紫米核桃粥·····	081
核桃松子汁·····	082
牛奶黑芝麻汁·····	083
榴莲牛奶汁·····	085
葡萄枸杞牛奶汁·····	087
荞麦豆浆·····	089
西瓜汁·····	090
玉米须汁·····	091
双耳蜂蜜茶·····	093
菊花枸杞茶·····	094

珍珠枸杞茶·····	095
黑豆牛蒡茶·····	096
玄米黑豆抹茶·····	097

药膳篇·补汤篇

归芪鸡汤·····	101
参须枸杞鸡汤·····	102
冬虫夏草鸭汤·····	103
姜归羊肉汤·····	105
十全大补鸡汤·····	107
补骨脂肉丸汤·····	108
锁阳芡实骹骨汤·····	109
党参巴戟天黄精鸡汤·····	111
党麦五味子鱼汤·····	112
首乌续断枣鸡汤·····	113



杜仲覆盆子猪尾汤·····	114
栗子龟板鳖甲乌鸡汤·····	115
杜仲寄生鸭汤·····	117
黄芪杞枣鸡汤·····	118
鹿茸酒虾·····	119
参片腰花汤·····	121
肉苁蓉海参莲子排骨汤·····	123



药膳篇 · 药饮篇

山茱淫羊藿茶·····	124
黄芪甘草金银花茶·····	125
五子茶·····	127
桑螵蛸茶·····	128
六味地黄汁·····	129

养肾汁·····	130
龟鹿二仙胶·····	131
六神茶·····	133



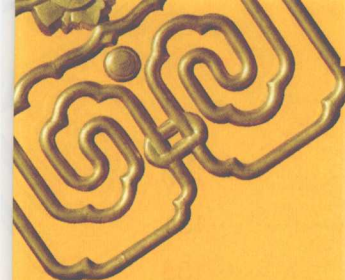
药膳篇 · 药酒篇

长春万寿药酒·····	134
玫瑰美颜药酒·····	135
蛤蚧滋肾酒·····	137

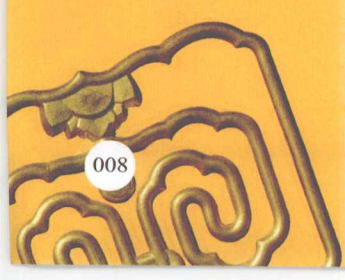


[附录篇]

简易养肾体操·····	139
益肾穴道按摩·····	142
养肾好药材·····	144



【补肾补到位】



肾脏好坏跟赚不赚钱有何关联？相信许多朋友会对此心存大问号“？”。

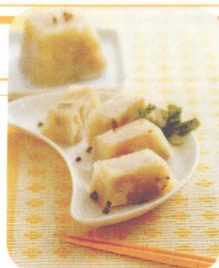
赚钱，是精力、体力、脑力、意志力的结晶。有的人精力充沛，脑力清晰，分析力强，又拥有源源不绝的战斗力和精神，相较于精神不振，动则疲惫不堪，脑子又混沌不清的人，累积财富的机会自然就相对地提高。

事实上，越是成功的有钱人，就越重视自己的身体，有太多活生生的例子警示着我们，“钱到用时方恨无健康”，平日汲汲营营于追逐财富，而忽略了健康，等到肾脏坏了，健康毁了，眼睁睁看着金银财宝而无福消受。虽然俗谚说：“钱非万能，但没钱则万万不能。”可是别忘了：“万能的钱也救不了无能的肾”，徒有万贯家财，却饱受肾病之苦，更不要说以肾虚之躯再大收赢利。

肾脏是人体先天之本，是生命的根基，是人类命门之所在，能储藏体能和生命力。肾脏正常运作，担负着输送营养、维持正常机能、维系生命存续的重任；同时协助净化血液，清除体内废物，维持水液平衡，分泌荷尔蒙，控制血压，维持红细胞正常代谢。可说是主导着一个人从胚胎、成长、发育，步入青春期、壮年期，到银发期整个过程，以至于生殖力强弱、生活品质高低，等等，都与肾脏的整体功能相关，影响及是否能架构一个稳固健康的生命基础。

更重要的是，后天的养肾护肾工作丝毫也不得轻忽，因为它还关系着人类的意志，“肾藏志”，肾精气通达脑智，主宰着意志、记忆和思考，左右着情欲活动，也影响到行事目的及生命目标，其中意含着你的注意力能否集中？思考分析是否合乎逻辑？决策行事是否当机立断？学习效果是否事半功倍？如果拥有健康的肾脏，肾气就充盈顺畅，则精力充沛、斗志旺盛、神思敏捷、分析明快、耳聪目明、筋强骨健、步履轻快，处处显得生机勃勃、希望无穷。

由此可见，无论生理或心理、肉体或精神，是否运作正常，与肾脏功能及机能好坏



大有关系。

创造健康和累积财富一样，都需要时间，即使天赋异禀，先天体质绝佳，都必须有充分的时间来储备体能，否则是不会轻易地获得健康与财富；但相对的，健康可以毁于一旦，肾机能一旦走下坡，赚钱的机会已逐渐在离开。

“今天就是最后一天，永远不要等待明天，因为没有人知道明天会是什么？”就像追逐财富一样，想要维护肾脏、架构健康，当下这一刻就是最佳的起跑点。

中医如何看肾脏？

中医和西医这两个不同的医学体系，在理论、名词、术语、临床、诊断、治疗等很多方面尚存有不少差异。中医所称的“肾”，和西方医学的“肾”各有诊治范围，并不是相同的。

以中医观点而论，肾与肺、心、肝、脾合称五脏，每一个脏器各司其职。其中，肾脏功能影响所及至身心两方面，包括生理循环、心理因素，以及情志问题，都与肾脏息息相关，并非单指解剖学上的肾脏，而是指其整体功能而言。

补

肾
补
到
位

一、肾者为作强之官，伎巧出焉。

所谓作强，就是指免疫系统强健，则体力好、体能佳，抗病力强；伎巧者技巧也，抗病力强则智力精巧。换言之，肾脏功能强弱与体能、免疫功能及智力高低皆有关；所以，早衰老化、智力提早退化、早衰型痴呆等，都与肾气循环有关。

同时肾开窍于耳，其外在的对应孔窍为耳朵，肾气通耳，直接影响听觉功能，循环顺和则耳能明辨五音，听闻八方，否则易生耳鸣、重听之弊。

二、肾者主水。

肾是人体的水脏，水液在身体里面的代谢运行，由“肾”来主管，如果水液在体内运行失常，造成小便不利、水肿，或小便频率过多，就会罹患肾病。

肾脏既然主持全身津液代谢循环，以调节水液平衡，此功能的运作是依靠肾阳对水液的汽化作用来实现的。通过汽化作用，将津液输布全身，提供各脏腑组织营养成分，并将各脏腑组织代谢应用后的浊液排出体外。

这种汽化调节，在肾阳肾阴相对平衡的情况下，使体内的水液能代谢正常，包括维持尿液正常的排泄。一旦肾阳不足，汽化失常则不能保持水液的正常运行与排泄，肾功能必受影响。

三、肾者主蛰封藏之本，精之处也，其华在发，其充在骨。

“肾为先天之本”，是人体生命的先天根本，是延续人类命门之火的所在，有储藏体能、生命力的作用；同时，精之处，“精”指的是身体赖以生存的精微物质，肾脏储藏五脏六腑水谷化生之精气，此后天之精华，就是滋养脏腑和人体组织、维持生命和生长发育的基本物质。

肾精气通过经脉作用而充润营养毛发，充盈骨质，强壮骨骼。如果肾的精气亏损，人必提早衰老，或发育不良；滋阴补肾，可以强化生命力，延缓早衰老化，并刺激成长发育。

四、肾主骨，生髓，脑为髓海。

五脏在体内各有所主要对应的外合组织，中医学理认为肾精气与骨骼的生长及骨质的良莠有密切关系，这也延伸到“转骨”、“转大人”的观念。肾藏精，精能生髓，髓又注入骨中；而后，精髓向上汇集成脑，通达脑智。

骨骼因骨髓的充实润养而强劲坚固，脑智因肾气足而聪颖敏锐。因此肾气的盛衰是主导人体骨骼生长发育，以及智力高低的要素之一。肾精充足，骨骼得到充分的滋养，则骨髓饱满，骨质密度高，身心皆能正常生长发育、茁壮。

如果肾精气虚弱，则骨髓生化资源不足，不能润养骨骼，骨髓无法填满，会出现转骨骨化不足、生长迟滞、体格瘦小、骨质脆弱、脑智发育不全等弊端，甚至埋下日后骨质疏松症之远因，也会影响到脑力和学习效果。

同时“齿为骨之余”，牙齿齿质也有赖于肾精气的充养，牙齿是坚固少齟齿，或是易松动脱落、满口烂牙，与肾精气充足与否息息相关。

五、肾藏志。

人体有五脏，五脏各有所藏。所谓藏，有蓄纳、搜藏、管理的意思，五脏分别主管人类的七情六欲及情志活动等生理、心理作用。心藏神，肺藏气，肝藏血，脾藏肉，肾藏志。人的意识、精神、思维、情欲活动因此成形。其中肾藏志人的记忆和思考活动的综合表现为意，意之所存谓之志，所以志者即心之所向。

换句话说，意志、记忆和思考活动能保存下来成为行事目的或生命目标的，就是“志”。志由肾脏来主管，出现某些病态性的健忘、记忆力衰退、注意力不集中、失眠多梦、好动或意志消沉、精神恍惚，多与“肾志”的作用失调有关。

综合以上所言，肾脏具有藏精主水液、主骨生髓海、藏志通脑智等功以作用，与人体的生殖、发育、成长、老化……各个阶段皆有密切关系。

所以，肾气充盈则精力充沛、筋强骨健、步履轻快、神转敏捷、耳听聪明、性事谐调、生育正常。肾的上述功能一旦衰减，中医称之为“肾虚”，有俗称为“败肾”、“肾亏”的，表现出腰背酸痛、尻冷痛、胫酸腿软、膝盖发冷、足跟疼痛、肢畏寒、精神萎靡、耳鸣或耳聋、头晕目眩、失眠多梦、脱发白发、牙齿松动、性功能减退或障碍、尿后有余沥或尿失禁，以及不孕和易流产等症状。

由此，可以明白中医所讲的“肾脏”包含上述内容的综合体，与西医所指的“肾脏”有本质上的不同。西医所诊治的肾脏病，以肾脏本身有功能性或机能性的疾病为主。肾脏病人在患病的某一阶段或者出现中医所谓的“肾虚”征候，但并不意味着就是西医所称的肾脏病。

而中医所称之肾脏的范围，则是广指肾脏本体以及肾经脉的气血循环和所循经之部位或组织，以及功能与肾脏产生关联的器官组织；一旦这些组织或功能受外邪侵犯，或因肾脏本体发生疾病，或而导致功能减低，都属于肾脏病理疗的重点；以至于，除了肾脏病患者会出现“肾虚”的症状外，其他任何脏腑的病变，如心脏病、肝病、肺病等，以及两性生殖系统功能失调，也都可能出现“肾虚”的征候，这也都是中医临床诊治肾脏相关病症的范围。

中医强调“治未病”之先机，“预防胜于治疗”，掌握适当时机，于日常即进行养生保健及饮食疗法，以本书所提供之内容为范例，来调理“肾虚”，补养肾气，促进肾经脉循环，不但可防范肾脏病于未然，同时能因此强化生命力，增进健康，提高生活品质。已罹患肾脏病者，在目前尚没有可完全治愈的有效药物的情况下，从饮食调养着手，也是最好的方法，可借以强化体质，增进体能，提升免疫功能，增强自愈力。

肾脏在人体内的角色地位

肾脏是人体泌尿系统组织的一部分，位于腹部后面，脊椎两侧的腰上，当后腰部的肋骨缘下面，也就是最后一根肋骨（第十二根）与脊椎相接的夹角地区，左右各一，右肾因上有肝脏压迫，比左肾稍低。肾脏形状就像蚕豆般，长10~12 cm，宽5~6 cm，厚3~4 cm。

肾脏的基本构造及功能单位，称之为肾元。每个肾脏约由100万个肾元所组成，每个肾元则包括两部分：肾小体和肾小管。肾小体有肾丝球和鲍曼氏囊，主要工作是过滤血液中的物质。肾小管又分为近曲小管、亨利氏管、远曲小管；主要是尿液产生的地方。集尿路不属于肾元，是收集远曲小管内的尿液，将之送至肾乳头，最后注入肾盂，到输尿管而进入膀胱。

这也是大部分人都知道的肾脏主要功能：消除体内的废物以及排泄多余的水分。肾脏每天制造滤液，过滤液体160~190 L，其中1~2 L会变成尿液，被排出体外。而尿液的产生是经由一个非常复杂的排泄与再吸收的过程，目的是要维持身体上化学物质的平衡状态，例如酸的平衡、碱的平衡、钾跟钠，即电解质的平衡。所以，肾脏不但要清除废物，还负责维持人体盐分、钾离子以及酸的平衡。

肾脏同时是血液净化器官。食物中的蛋白质与体内代谢后所产生的废物会进入血液中，由肾脏来负责过滤血液中的含氮废物；同时，除了过滤血中毒素，净化血液，使体内血液畅流无阻，肾脏还执行重要工作如分泌荷尔蒙、肾素，控制调节血压的高低；释放红细胞生成素（EPO），刺激骨髓制造红细胞，维持身体上红细胞产生的机能；同时，合成产生活性维生素D，控制钙离子，维持骨骼钙质水平和身体正常的化学平衡。

综合来说，肾脏是一个重要的化学工厂，其功能运作，是维持人体生命活动与存续的基础之一，不但为机体输送营养物质，维持机能正常运作，维系生命的存续；并且净化血液，清除体内废物，维持人体水分的平衡，分泌荷尔蒙协助控制血压，释放红细胞生成素，维持红细胞正常代谢；健康肾脏的整体功能，营造了人类优质的机体环境，架构了我们健康的生命基础。

避免肾脏过度负荷

肾脏有很强的储备能力，除了某些症状明显的病型之外，即使肾功能已降到只剩50%，也未必有明显的临床症状，很多人是在不知不觉地情况下肾脏病已上身，未免受肾脏病之折磨，平时加强注意某些小细节，肾脏健康则多一分保障。

不憋尿：有尿意就要上厕所，尿液滞留在膀胱里太久很容易繁殖细菌，细菌可能透过输尿管感染到肾脏，引发炎症。

补充水分：每天要补充足够的水分，维持正常排尿，防范肾结石产生。同时要求水的品质，避免饮用污染水，如受重金属污染、辐射污染、农药污染等，都会戕害肾脏；饮用市售饮料也应了解其成分及添加物，尤其是肾功能降低或已罹患肾脏病者，不合格或不适当的加工食品添加物都会加害肾脏。

不乱服成药：没有医生处方自行购买抗生素、壮阳药物等成药，不当服用或过量都会妨碍肾脏功能，尤其是利尿剂，未经医生处方不宜自行购买服用。

慎用止痛剂：疼痛症、痛风、风湿痛等症，需长期服用消炎药、止痛药者，应由专业医生会诊肾脏专科医师处方，自行长期服用，恐将严重伤害肾脏。

避免暴饮暴食和过食肉类：饮食过量，尤其是嗜食动物肉食，因大量摄取动物性蛋白质，代谢后所产生尿酸及尿素氮等废物，皆需由肾脏来负责排出体外，将增加肾脏的负担；均衡饮食可以保障肾健康。

链球菌感染需根治：喉咙、扁桃腺等受链球菌感染发炎，需立即根治，疗程不要中断，以免链球菌感染致肾脏发炎，尤其是儿童更不得疏忽。

肾脏病要找专科医师治疗：不幸罹患肾脏病，要找肾脏专科医师做适当诊治；平时以中医药进行肾功能保健，也要找有正当营业许可的合格医师。乱服秘方或偏方，一旦加速恶化或衍生并发症，反会误了治疗时机，严重者可能演变成尿毒症，终生要靠洗肾度日。

妇女怀孕前作肾脏功能检查：特别是高龄妇女，建议在怀孕前最好检查有无肾脏病，或肾功能低下等状况，避免在不知自己患有肾脏病之情况下怀孕，而使肾脏病恶化成尿毒症。

控制高血压：如有高血压，请找专业医生处方服降压药，将血压值控制在安全范围内，因肾脏里有丰富的血管，长期的血压高会持续破坏肾脏组织。

控制糖尿病：因肾脏里有精密的微血管网，而糖尿病患者的血管会慢慢地硬化，尤其是末梢微血管；糖尿病严重时，也可能影响肾功能，根据临床统计有20%~25%的洗肾病人是糖尿病末期患者。

定期检查肾功能：每半年至一年要进行一次尿液筛检及血压检测。多半肾脏损坏的过程是在不知不觉中进行的，甚至功能已损坏50%还不知情，等到身体感到不适时，很可能已濒临肾脏病末期。

理清肾脏病与肾虚：“肾脏病”在西医属泌尿系统，与中医所称“肾虚”的诊治疗疗范围不一样。在临床上的诊治要理清，肾脏病患者需进行洗肾、血液透析治疗者，并非中药调补肾虚即可痊愈；而平日的着重保健、调补肾气，传统医学的汉方辨证则有其擅长之处。