



五脏养生除百病

养肾 病自除

主编 毕丽娟

- 食养补肾小秘诀
- 养肾的最佳时辰
- 养肾简单小运动
- 养肾中成药
- 道家秘传的养肾食疗法



★ 肾是人体生、长、壮、老、已的晴雨表

法自然 · 重平衡 · 悦身心 · 治未病

海科学技术出版社

五脏养生除百病

养肾病自除

主 编

毕丽娟

编 写

(以姓氏笔画为序)

王海丽 苏丽娜 李丽会 张 利

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养肾病自除/毕丽娟主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2014. 1

(五脏养生除百病)

ISBN 978-7-5478-2051-3

I. ①养… II. ①毕… III. ①肾病(中医)-防治
IV. ①R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 253574 号

内容提要

本书主要围绕肾脏系统的养护要点,以及肾系疾病的注意事项和简易疗法等几个核心问题,从认识中医之肾,体质养肾,食疗养肾,调神养肾,起居养肾,运动养肾,药物养肾,未病先防、既病防变,中医养肾文化等方面详细介绍了中医“肾”的基本概念与生理功能、病理反应,中医肾系疾病的症状,日常生活中如何养肾护肾,肾的病证如何进行简易的调理等养生防病内容。

通过阅读本书,希望读者能够根据书中的方法遵循“治未病”的理念,很好地保护自己的肾脏,延年益寿。

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张: 9.5

字数: 100 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2051-3/R·668

定价: 25.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

“五脏养生除百病”丛书

编委会

总主编

方松春

副总主编

王春艳·陈沛沛 卓鹏伟

编委

(以姓氏笔画为序)

王 顺	王海丽	毕丽娟	苏丽娜	李丽会
杨枝青	杨悦娅	肖 芸	余恒先	张 进
张 利	张雪丹	张晶滢	邵明坤	卓鹏伟
周 晴	郑 麟	郑宜南	施 明	倪 华
徐燎宇	谢贤斐	楼绍来		

丛书序

养生之道，自古有之。中医于此，更胜一筹。当今之世，忙碌浮躁、舍身取利者大有人在，安得几分闲适中反思人生之真意？养生二字，渐渐背离。而中医认为，养生之理，全在自然。本套丛书，以中医五脏之养生立论，既讲养生之道，亦重养生之术；既有理论探索，又有实践总结；既有资深专家，也有后起之秀。采取图文并茂的形式，希冀以一种活泼生动的文笔，向读者敞开一扇窥见中医养生真谛的小窗。

中医理论的经典著作《黄帝内经》提出“上工治未病”的理论，体现了“未病先防”的治疗学思想，这是中医养生学形成的基础。中医养生重在整体性和系统性，五脏之养生，在实际生活中缺一不可，故是一个整体。中医养生讲求人与自然、人与社会、人与环境、人与心灵的和谐统一，而人自身内在的和谐统一是养生之基础，而五脏之养生，既有相通之原则大道，又有各自不同的要点。本套丛书作为一种对养生理念的新探索，对五脏之养生分别论述，互有融通。分而论之，但不忘五脏乃一不可或缺的整体，一脏之动静平衡亦对他脏产生密切影响，故始终在中医整体观的指引下有所侧重地启示读者。

对五脏养生的论述并非现代才提。清代医学家尤乘在其《养生说》中就提出了五脏养生要言，认为人的生命以五脏为主体，协调平衡脏腑的功

能,这是一条重要的养生法则。谈到养心,他指出:“养心莫善于寡欲,目无妄视,耳无妄听,口无妄言,心无妄动。贪嗔痴爱,是非人我,一切放下,未事不可先迎,遇事不可过忧,既事不可留住,听其自然,应以自然,信其自去,忿怒恐惧,好乐忧患,皆得其正,以养心之法也。”谈到养肝,他说:“大怒伤肝,血不荣于筋而气激矣……《名医叙论》曰:世人不终善寿,皆由不自爱惜,忿争尽意,聚毒攻神,内伤骨髓,外乏肌肉,正气日衰,邪气日盛,摧残身心非浅也。”谈到养脾胃,他说:“欲不可过,过则湿而不健,食不可过,过则壅滞而难化。因谷气胜元气,其人肥而不寿,故宜‘常令欲少’。”谈到养肺,他说:肺主统帅一身之气,而“七情之客,皆气主之”,所谓调节七情以养气就可直接养肺,此外,慎言语,节饮食,也可以防止肺气耗伤。谈到养肾,他认为应该寡情欲、节房事。可见,五脏之养生对人体的整体平衡健康起到了至关重要的作用。

整套丛书共分为心、肝、脾(胃)、肺、肾五本单独发行的分册,每册体例大致相同,基本可分为中医所认识的五脏、五脏与体质学说的关系、饮食养生、精神养生、起居养生、运动养生、不同人群的五脏养生、疾病防变与瘥后防复、药物养生、养生文化等章节,希望能较为系统地体现五脏养生的原则、方法、文化等。

本书参编人员为上海市中医文献馆和其他一些单位的年轻专家学者,他们具有深厚的中医基础理论知识和丰富的临床实践经验,有一定的文献研究和写作功底,怀着对祖国中医药事业的忠诚和热忱,探索整理归纳中医养生知识。也许在文字的处理和内容的编排上还略显稚嫩,但探索尝试、力求出新的精神,是切切实实的。由于时间较紧,缺憾不足之处在所难免,敬请读者多多批评指正。

再次感谢关注、支持本丛书撰写出版的所有专家朋友!

方松春

2013年8月18日

前言

本书为“五脏养生除百病”丛书中的“养肾病自除”分册。

中医认为“肾为先天之本”“肾为五脏之本”“肾藏精，主生长、发育与生殖”，人的生、长、壮、老、已的整个生命过程都与肾息息相关。肾中精气充足，人体的生长发育及生殖功能就正常，机体的各个脏腑器官组织就能正常地发挥其各自的生理功能，使身体强健有力，齿固发黑，耳聪目明，记忆力好，性功能正常。如果肾脏虚损，肾中精气不足，在小儿可导致生长发育迟缓，智力低下，在成年人则会出现牙齿松动脱落、头发稀疏、耳鸣耳聋、视物昏花、腰膝酸软、记忆力下降、性功能减退、体弱无力、反应迟钝等一系列早衰现象。

既然肾对于我们每个人都如此重要，那么我们应该如何保护肾不受“伤”？如果受“伤”，如何进行简易治疗？本书主要是围绕这两个核心问题，从“认识中医之肾”“体质养肾”“食疗养肾”“调神养肾”“起居养肾”“运动养肾”“药物养肾”“未病先防既病防变”“中医养肾文化”等九个方面为大家详细介绍了与肾有关的基本知识，日常生活中如何养肾护肾，因肾虚导致的病证如何进行简易的调理。

希望各位读者通过阅读本书，知道什么是真正的肾虚，怎么样才是真正的“补肾”，从而避免走入补肾的误区，最终能够很好地保护自己的肾

脏,延年益寿。

另外,在运用本书中的相关知识时,请牢记以下几点:

第一,本书中提到的运动、食物、药物、针灸穴位等方法,只适合于日常养肾保健或慢性疾病的调护。如果您罹患的是急性发作的疾病,请一定要及时就医,以免耽误病情。

第二,书中提到的一些方药,请在中医医生辨证的基础上指导用药,切勿自行用药,以便取得更好的疗效。

第三,做任何事情过犹不及,所以大家在参考本书相关知识进行养生的同时,一定要适度,不可急于求成,草木皆兵。过“度”施行,不仅收不到养生效果,还可能会适得其反。

编者

2013年9月

目 录

认识中医之肾

1

一、肾为先天之本	2
二、肾是人体重要生命物质的贮藏所	2
三、肾是生殖器官发育成熟及其生殖能力的主宰者	3
四、肾是人体生、长、壮、老、已的晴雨表	3
五、肾是人体水液代谢的枢纽	4
六、肾是人体呼吸运动能够平稳和深沉的重要保证	4
七、肾与耳、二阴、骨、头发、唾液有密切联系	5
耳为肾之窍	5
二阴主司二便	5
骨之主为肾	5
肾之华在发	6
肾在液为唾	6
八、看不见的足少阴肾经	6

体 质 养 肾

8

一、体质养生面面观	8
因人而异来养生	8
不同体质的成因	9
体质的不同分类	10
体质养生有原则	11
二、畏寒怕冷阳虚质	11
阳虚体质很怕冷	11
肾阳亏虚“火”不足	12
贪凉饮冷会伤阳	13
温补阳气有妙招	13
三、干燥内热阴虚质	14
阴虚体质干又热	14
肾阴亏虚“水”不足	15
辛辣温燥易伤阴	15
滋阴降火巧养生	16
女性尤其要养阴	17
四、疲乏无力气虚质	17
气虚体质常疲劳	17
肾气不足元气虚	18
过度劳累会伤气	18
补益精气话养生	19
五、阴阳平衡平和质	20
平衡和谐健康质	20
平和养生重维护	21

六、其他的偏颇体质	21
-----------------	----

食 疗 养 肾

23

一、饮食养肾分阴阳	23
二、食养补肾小秘诀	24
以形补形	24
咸味入肾	29
以黑补肾	31
三、谷肉果菜巧养肾	33
五谷为养	34
五畜为益	36
五果为助	39
五菜为充	42
四、药酒保健康	46
药酒的作用	47
药酒的家庭配制	48
药酒使用的注意事项	48
常用补肾药酒配方	49

调 神 养 肾

53

一、认识“恐伤肾”	53
二、了解“思胜恐”	55
三、调神养肾益五脏	56
安定的心	57

知识就是力量	57
五志和谐,衡乃寿	58

起居养肾

60

一、养肾的最佳季节	60
二、养肾的最佳时辰	61
三、房帙养肾,藏精为先	61
行房卫生必注意	62
行房适度不可过	63
晚婚少育当遵从	63
节制房事可独宿	64
四、晒晒太阳,温肾壮阳	64

运动养肾

66

一、运动养生小知识	67
选择适合的运动	67
运动养生三原则	68
二、传统养肾健身法	69
五禽虎戏强腰肾	69
八段六式固腰肾	72
六字诀中“吹”健肾	74
太极拳养生健肾	76
三、养肾简单小运动	77
叩齿吞津法养肾	77

摩耳健肾常安康	78
健腰强肾小动作	79
行为养肾多走路	80

药 物 养 肾

82

一、药养须知	82
是药三分毒,合理有度用药最关键	82
用药不忘护肾	82
二、养肾中草药	83
补肾壮阳	83
补肾滋阴	88
补肾填精	90
补肾固涩	92
毒与不毒,辨证观才可取	92
三、养肾中成药	93
补肾阳的中成药	93
补肾阴的中成药	94
固肾气的中成药	95
填肾精的中成药	96
中成药择用法则	97
四、养肾膏方	98

未病先防,既病防变

100

一、常见病证之防	101
----------------	-----

脱发可能是肾虚惹的祸	101
耳鸣耳聋肾常虚	104
腰痛肾虚是根本	105
补肾健脑防健忘	108
二、女性病证	111
女性不孕多肾虚	111
快乐更年要补肾	114
三、男性病证	118
肾虚阳痿最常见	118
遗精总与肾相关	120
阴阳亏虚致早泄	123
男性不育肾先虚	125

中医养肾文化

128

九蒸九晒黑芝麻——道家秘传的养肾食疗法	128
从历代帝王的长生不老梦谈补肾	129

认识中医之肾

在临床上经常会有一些患者问：某某医生说我肾虚，我听了以后非常紧张，是不是我的肾脏出了什么问题？显然，我们的患者把中医所说的肾虚与西医所讲的肾病相混淆了。

首先，中医的肾与西医的肾不是同一个概念，西医的肾就是老百姓所讲的“腰子”，和输尿管、膀胱、尿道等一起构成了“泌尿系统”，专门负责水液的调节和排泄、清除毒素等。而中医的“肾”，主要是从功能角度出发，涵盖了人体的生殖、泌尿、神经、骨骼等多个系统的组织和器官，主要起调节全身的功能，为生命活动提供“基本物质”“原动力”。

其次，西医所讲“肾病”指肾脏器官有病，包括原发性肾小球肾炎、继发性肾小球肾炎、遗传性肾病、肾脏细菌性炎症、慢性肾功能不全和尿毒症等。临床上常表现水肿、蛋白尿、血尿、高血压等。有严重肾功能不全的还会影响全身脏器，出现贫血、重度高血压、高血钾、心力衰竭等。而肾虚是一个中医证名，是指整体功能的低下。多种疾病均可出现肾虚证，不仅包括西医的肾病，还包括心血管疾病、血液病等，或者根本无实质性疾病，仅表现为功能的低下。

所以中医肾虚不能等同于西医肾病，有肾虚不一定有蛋白尿、血尿、肾衰竭等。西医一些疾病，如肾炎、肾衰竭等，临床上部分患者可有肾虚

表现,但并不是所有的肾病都有肾虚表现。总之,千万别把中医的“肾虚”和西医的“肾病”弄混了。

中医认为,肾的作用贯穿生命始终,肾是人的先天之本,肾不仅有主水液代谢的作用,还能主骨、生髓,与人的生长发育、生殖有密切的关系。既然肾具有如此重要的作用,那么我们应该如何认识中医的肾?听笔者慢慢说来——

一、肾为先天之本

这里所讲的先天是指人体受胎时的胎元,胎元在个体生命中系“前身”而生,是后天脏腑形成及人体生长发育的动力。大致上可以理解男性精子与女性卵子结合的受精卵。肾为先天之本,主要是指肾的功能是决定人体先天禀赋强弱、生长发育迟速、脏腑功能盛衰的根本。肾为“先天之本”是与脾为“后天之本”相对而言的。

二、肾是人体重要生命物质的贮藏所

这里所讲的重要生命物质主要是“精”,既有“先天之精”,又有“后天之精”。在胚胎发育过程中,精是构成胚胎的原始物质,为生命的基础,所以称为“先天之精”。先天之精藏于肾中,出生之后,得到后天之精的不断充实,成为人体生育繁殖的基本物质,故又称为“生殖之精”。

后天之精,主要是饮食经过脾胃运化生成,然后输送给我们的五脏六腑。后天之精除供给我们生理活动所需要的以外,其剩余部分就贮藏在肾,以备不时之需。当五脏六腑需要这些精微物质给养的时候,肾脏又把所藏之精气,重新供给五脏六腑。一方面不断贮藏,另一方面又不断供给,循环往复,生生不已。这就是说肾是人体重要生命物质贮藏所缘由。