

[肾病] 精品食谱

周一

周二

早餐

吃对了,远离肾病

很轻松!

早餐

主餐

黄芪粥1碗,
番茄鸡蛋炒粉250克

加餐

饭后2小时可加餐雪梨200克,
马蹄糕1块(约25克)

午餐

主餐

米饭1碗, 鲤鱼益母汤200毫升,
炒冬瓜200克

加

甜荸荠粉60克(荸荠粉50克,

加

饭后两小时

藕粉50克

肾病 怎么吃



速查手册



科学配餐, 让肾病患者走出饮食误区

易磊 牛林敬◎编著

加餐

饭后半小时可加餐柚子少许

餐

加餐

饭后半小时可加餐西瓜汁少许

上海图书馆
上海科学技术文献出版社

肾病 怎么吃

速查手册

科学配餐，让肾病患者走出饮食误区

易磊 牛林敬◎编著

上海图书馆
上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肾病怎么吃速查手册/易磊, 牛林敬编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5439-5883-8

I. ①肾… II. ①易… ②牛… III. ①肾疾病—食物疗法—手册 IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 160481 号

责任编辑: 忻静芬 祝静怡

肾病怎么吃速查手册

易磊 牛林敬 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京振兴源印务有限公司印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 19 字数 273 千字

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5883-8

定价: 29.00 元

<http://www.sstlp.com>



前言

“三分治，七分养”这句话尽人皆知，但真正理解它的人还真不多。生活习惯病，是我们不良的生活习惯一点一滴累积下来造成的，所以要想不得病就要从“七分养”入手。肾病也是如此。

肾病，如同插在人体腰部的一把隐形“匕首”，在不经意间，便能将你的身体状况损伤到脆弱的程度，常会让人感到腰酸腿痛，双足乏力，面色晦暗，精神疲惫，头发干枯，夏怕热、冬畏寒，精神疲乏，小便频数……

看似很平常的病症，但到医院一检查，被告知患上了严重的肾病，如肾虚、肾炎、肾结核、肾积水、肾病综合征等。大家都很诧异，过得好好的，怎么就患上了严重的肾病呢？

其实，病变也非一日所致。生活中抽烟喝酒本是平常事，殊不知，肾病也偏爱这类人群；身体虚弱，补补总比不补要强吧，偏偏也可能得肾病；有点头痛、感冒、发热之类病，因怕麻烦去医院，自己吃点抗炎、去痛药吧，这一吃药不要紧，旧病未去反而可能新添了肾病。甚至“三高”症（高血压、高血糖、高血脂）的患者，也会雪上加霜，成为肾病的攻击目标。

生活中所能涉及的各个方面对肾都具有潜在威胁，一些老百姓有时甚至会谈“肾”色变。但是怕有什么用，解铃还须系铃人，最好解决方法，就是食疗补肾，学会怎样吃，才会让你肾气十足。

中医学认为，养肾食为先，而五色食疗黑入肾，所以肾病患者日常饮食上不妨多吃一些黑色食物，如黑米、黑木耳、黑枣、紫菜、黑豆、黑芝麻等；再如，素养肾、荤为辅，治疗肾病时，不妨多吃蔬菜、水



果，再搭配一些畜肉海鲜，不仅可以辅助治疗肾脏病，而且能增强人体抵抗力，增强人体的抗病能力，防止肾虚。

鉴于此，我们特别编写了这本《肾病怎么吃速查手册》，本书通俗易懂，针对性强，内容从常识性的介绍出发，引导人们在了解肾脏以及常见肾病的基础上，学会运用蔬菜、水果、畜肉、海鲜等食物，相互搭配，制成强肾健体的美味佳肴。为了突出本书的实用性，在介绍每种食物后，都会为读者推荐几种补肾健体的食谱，食材在市场上即可买到，做法也简单。

除了日常食用的补肾食物外，我国中草药在治疗肾病方面也是有奇效的。也许很多肾病朋友会说“中药苦，怎么能坚持食用呢？”其实，如果感觉中药苦，您不妨将中药与日常食物搭配制成的药膳，这样味道会好很多。如果能喝一些酒的患者朋友，也可将中药泡入高度白酒中，一般炮制 15 天后，便可喝了。药膳、药酒是我国中医食疗奇妙方法，常食一方面可以调节肾病，另一方面还可改善体质，使身体更健康。此外，本着“治未病”的原则，本书还添加了防治肾病的章节，从细节入手，养成良好生活习惯，教你如何用心关爱你的“先天之本”。

“民以食为天”，“吃”是最重要的，没有食物补充能量和营养，人就不能活，其他的任何事情都无从谈起。《黄帝内经》早在几千年前就已经告诉我们：“故谷不入，半日则气少矣。”所以既然我们每天都要吃饭，而想养肾的人，何必费时又费事的去找什么偏方秘方？只要在家常便饭上下足功夫，就能让你的肾功能恢复动力。

编者



目录 Contents

目录

第一章 会吃才叫养，养肾疗病从“吃”说起



第一节 养肾，培补生命之源不亏本 / 004

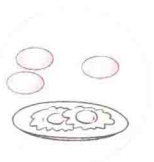
元气大伤，肾病自然来 / 004

肾主骨髓，肾不好容易腰膝酸软 / 005

藏肾精，肾不好生殖力大打折扣 / 006

主纳气，肾不好就会气短、气喘 / 007

主闭藏，肾不好未老先衰早生白发 / 008



第二节 食补原则，食疗养肾有门道 / 010

养肾食为先，五色食疗黑入肾 / 010

咸入肾，海产品也能帮助补益肾脏 / 012

素养肾，贫困山区少肾患 / 014

补肾强身，单品食物也能做到 / 015

中医食疗，药膳补肾壮阳是“能手” / 016

荤素搭配，为小儿肾脏减负 / 018



第三节 胡吃海喝，不良习惯伤了你的肾 / 020

饮水过少，不良习惯让你患病 / 020

吃得过咸，口重害了你的肾 / 021

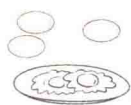
暴饮暴食，压力过大“肾”会抗议 / 023

频繁吃火锅，过“火”也容易伤肾 / 024

无肉不香，吃肉过多伤肾越重 / 024

啤酒当水喝，肾结石悄然而至 / 026





第二章 吃什么，养肾护肾从食物开始

第一节 蔬菜水果，补肾平平淡淡才是真 / 030

板栗，益补肾气的“铁杆庄稼” / 030

荔枝，美味益肾的佳品 / 032

核桃仁，补肾固精的良药 / 034

红枣，益血壮阳的天然补品 / 035

葡萄，炎症患者最好的食品 / 038

莲子，固阳涩精的补肾佳品 / 040

豇豆，健脾补肾的“肾形”蔬菜 / 042

山药，补肾益精的佳品 / 044

韭菜，温肾行气的“起阳草” / 046

豆浆，四季皆宜的补肾佳饮 / 048

冬瓜，护肾利尿、远离肾脏病 / 049

生姜，壮阳补虚的能手 / 051

荠菜，富含氨基酸的补肾野菜 / 052

第二节 畜肉海鲜，补肾壮阳疗效增 / 054

山羊肉，性比人参、黄芪的大补之物 / 054

猪肉，五畜之中的“肾宝” / 056

蚕蛹，益精助阳、乌须黑发的补肾佳品 / 058

鸭肉，体质偏热者的保肾食品 / 059

鲈鱼，益筋补肾的海菜一绝 / 061

狗肉，喝狗肉汤能把棉被当 / 063

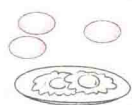
虾，男士补肾护肾的美味佳肴 / 065

黄鳝，肾寒之人亦食亦药的补养品 / 067



目 录

- 甲鱼，滋阴潜阳的补肾良药 / 068
- 海参，补肾养血壮阳的圣药 / 070
- 淡菜，补肾的海中鸡蛋 / 072
- 葱，“性”福生活的壮阳菜 / 074
- 鹿肉，补肾壮阳的上品野味 / 076
- 驴肉，补肾强筋的人间“龙肉” / 078
- 乌鸡，女性补益肝肾的“名贵珍禽” / 080
- 鸽肉，养肝壮肾的飞禽佳肴 / 082
- 鹌鹑肉，飞禽中的“动物人参” / 084
- 猪腰，“以脏补脏”调治肾病 / 087
- 墨鱼，肾虚患者的佳肴 / 089
- 泥鳅，暖腰强肾的“水中人参” / 092



第三节 养肾“能手”，养肾多吃黑色食物 / 095

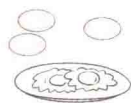
- 黑木耳，多吃，结石不再来 / 095
- 黑芝麻，补肝肾、润五脏的“上品仙药” / 097
- 黑豆，被誉为“乌发娘子”的补虚佳品 / 099
- 黑米，滋阴补肾的“长寿米” / 100
- 紫菜，补肾养心的黑色海菜 / 102
- 黑枣，补肾固精的“营养仓库” / 104



第四节 管住嘴，吃错食物伤肾没商量 / 106

- 豆腐，小心吃出肾病综合征 / 106
- 凉茶，贪凉伤肾又伤胃 / 107
- 苹果，加重肾脏负担的水果 / 108
- 香蕉，肾病患者不宜多吃的水果 / 109
- 杨桃，毒性较强的伤肾食物 / 109
- 鸡肉，肾病患者要“慎”吃 / 110





第三章 肾虚查补，阳虚阴虚各取所需

第一节 自查肾虚，小症状一查便知是否肾虚 / 111

自查舌头，民间诊治肾虚最简单的方法 / 114

自查身体，细微症状为肾衰竭“报警” / 115

自查面容，神、色、形反映“肾况” / 116

自查耳朵，形态、颜色反映肾气虚实 / 118

自查牙齿，牙病也许因为肾不好 / 119

自查月经、带下，女人肾气“晴雨表” / 120

自查小便，小便短黄肾阴虚 / 121

自查二阴，小便失禁肾阳虚 / 123

第二节 食补为先，不同体质不同补“虚” / 125

气郁体质肾虚者——理气健脾食疗方 / 125

血瘀体质肾虚者——活血化瘀食疗方 / 126

气虚体质肾虚者——补虚益气食疗方 / 127

阳盛体质肾虚者——清热防暑食疗方 / 129

痰湿体质肾虚者——祛湿利水食疗方 / 131

湿热体质肾虚者——利尿除湿食疗方 / 134

第三节 药补为助，阳虚、阴虚药到病除 / 136

肉桂，温煦脾肾，调治虚寒病证 / 136

巴戟天，鼓舞阳气的壮阳专家 / 137

仙茅，温肾阳、壮筋骨之专药 / 139

杜仲，善治肾虚、腰腿疼痛的良药 / 140

锁阳，阴阳双补的“不老药” / 142



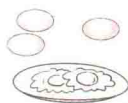
- 生地黄，滋阴补肾的首选药品 / 143
- 玄参，滋阴降火的护肾“君药” / 145
- 女贞子，治疗阴虚内热的良药 / 146
- 桑葚，补肾固精的“民间圣果” / 148
- 黄精，补肾益寿的滋补良药 / 149
- 芡实，防衰强肾的补益良药 / 151
- 淫羊藿，壮阳作用不同凡响 / 153
- 蛇床子，温肾壮阳的散寒灵药 / 155
- 肉苁蓉，帮男性补肾壮阳的“沙漠人参” / 156
- 菟丝子，缠绕在树枝上的补肾药 / 158
- 覆盆子，强阴建阳的补肾良药 / 160

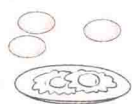
◎ 第四节 补肾固精，酒杯里的强肾佳品 / 162

- 冬虫夏草，固精益气专补命门 / 162
- 何首乌，降落人间的补肾仙草 / 163
- 枸杞子，补肾生精的天赐良药 / 165
- 五味子，补虚劳的“五味之果” / 167
- 鹿茸，温肾壮阳的东北三宝之一 / 168

◎ 第五节 救虚有“丸”，中成药信手拈来 / 171

- 六味地黄丸，滋阴补肾的护肾佳品 / 171
- 左归丸，专治肾阴虚的良药 / 172
- 右归丸，治疗慢性肾炎的良药 / 173
- 金匱肾气丸，肾阳虚的代表药 / 173
- 知柏地黄丸，养肾降火的补品 / 174
- 缩泉丸，治疗小儿遗尿症的良药 / 175
- 河车补丸，滋肾阴补元气的强肾药 / 176
- 锁阳固精丸，治疗早泄的良药 / 176
- 七宝美髯丸，阴阳双调的良药 / 177
- 参茸丸，气血双补的御药上品 / 178





第四章 对症治疗，打造肾病患者的专业治疗方

第一节 先识后养，治疗肾病的第一步 / 182

- 预警，肾病发作前的三大症状 / 182
- 医学检查，为你的肾病定性 / 183
- 肾衰竭，口中有异味的疾病 / 184
- 肾炎，肾小球上的炎症 / 185
- 肾结石，易从“口入”的疾病 / 189
- 肾囊肿，让肾功能减退的疾病 / 190
- 肾结核，“重男轻女”的疾病 / 193
- 尿毒症，“毒”害健康的可怕疾病 / 196
- 肾积水，输尿管发生梗阻的疾病 / 199
- 肾病综合征，多种疾病的集合体 / 202
- 小儿肾病，夺走宝宝健康的“黑手” / 203

第二节 中西合璧，中药西药需分型辨证 / 206

- 肾病综合征 / 206
- 肾结石 / 210
- 肾 炎 / 213
- 肾衰竭 / 216
- 肾结核 / 219
- 小儿肾病 / 225
- 肾积水 / 228
- 阳 痿 / 231
- 遗 精 / 233
- 早 泄 / 235



◎ 第三节 疾病调治，常见肾病食疗大餐 / 238

肾病综合征，需温阳利水的食疗方 / 238

肾结石，需利尿通淋排石的食疗方 / 239

慢性肾炎，需健脾消肿的食疗方 / 242

肾衰竭，需滋阴潜阳降浊的食疗方 / 244

阳痿，需分型辨证对症食疗方 / 245

遗精，需补肾固精的食疗方 / 247

早泄，分型辨证补精强肾疗疾病 / 248

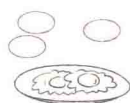
肾囊肿，需益气养肾的食疗方 / 249

肾结核，需润肺强肾的食疗方 / 251

尿毒症，需益脾强身的食疗方 / 253

肾积水，需健脾利水消肿的食疗方 / 255

小儿肾炎，需利水消肿的食疗方 / 257



第五章 病来如山倒，防治肾病需“多管齐下”

◎ 第一节 重细节，居家护肾让健康“回笼” / 262

警惕，尿样是肾脏病的“信号灯” / 262

特别关注，重视小儿肾病的日常生活 / 263

补品忌过量，小心肾不堪重负 / 264

定期检查，预防肾衰竭步步为营 / 265

做好日常养护，让你远离肾炎的秘诀 / 266

每天 8 杯水，结石不找你 / 267

科学喂养，预防结石宝宝的关键 / 269

“五调三护”法，预防可怕的尿毒症 / 270

好习惯，让你击败肾积水的威胁 / 273





7步走，预防肾病综合征 / 274

◎ 第二节 重改正，不当行为知错能改便有救 / 277

改正态度，养肾不是男人的专利 / 277

改正观念，年轻人也需要养肾 / 278

改变习惯性思维，肾虚≠壮阳 / 280

改正作息习惯，拒绝长期熬夜 / 283

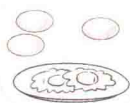
改正工作习惯，不憋尿肾病不找你 / 284

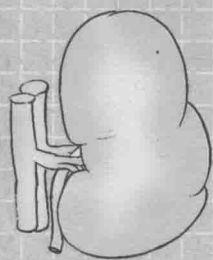
改掉久坐少动的毛病，多运动也可护肾 / 285

改正纵欲的毛病，节制房事不怕肾衰竭 / 287

改掉嗜烟的坏习惯，均衡营养肾更强壮 / 288

改掉滥用药物的习惯，对症用药是关键 / 289





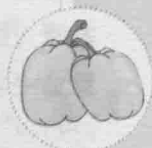
SHENBING ZENMECHI
SUCHASHOUC

第一章

在很多养生健康书中都会看到这样一句话，「药补不如食补」。说得并没有错，一日三餐的饮食就是我们身体的保健医生。会吃，可以拒肾病于千里之外；胡吃乱吃，就给自己的健康埋下定时炸弹。我们应该掌握一些饮食中的养肾疗病知识，让饮食为我们的生命之源灌注活力。

会吃才叫养， 养肾疗病从「吃」说起





本章看点



- ◆ 第一节 养肾，培补生命之源不亏本
- ◆ 第二节 食补原则，食疗养肾有门道
- ◆ 第三节 胡吃海喝，不良习惯伤了你的肾



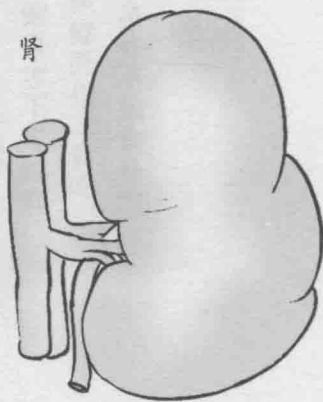
第一节 养肾，培补生命之源不亏本



肾精亏少，未老先衰；肾功能失常，生殖能力大打折扣；肾不纳气，人就会气短、气喘；肾精不足还会腰膝酸软、骨质疏松，耳鸣，严重还可能导致耳聋。由此不难看出，人体生、长、衰、老、病都跟肾有关。

元气大伤，肾病自然来

人的肾有两个，在人体腰部脊柱两侧。它有很多功能，如分泌尿液、排出废物。大家常听说的肾炎、肾小球、肾上腺等医用术语里面的“肾”，都是我们称为腰子的这个肾。这里提到的肾更多是指西医解剖学意义上看得见摸得着的肾器官，而中医学里的肾则与之有较大的区别，指的是包括人们通常称为腰子的肾脏器官以及膀胱、骨、髓、脑、发、耳、二阴等构成的肾系统。从功能的角度来说，涵盖了人体的生殖、泌尿、神经、骨骼等各个组织、器官，起调节人体功能、为生命活动提供“元气”、“原动力”的作用。



从人的生老病死的自然历程来看，实际上就是肾气盛衰变化的过程。《素问·上古天真论》说：“女子七岁肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛