



权威 + 实用 + 丰富 + 典藏 = 第一范本



肾病 防治调养

田建华 牛林敬 / 编著
(主任医师 中医专家)

**SHENBING
FANGZHI TIAOYANG
DIYI FANBEN**



预防，治疗，保健，
肾病防治调养，到底应该怎么做？

偏方？验方？秘方？
有效才是硬道理，省钱才是软实力！

第 一 范 本



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

肾病 防治调养

田建华 牛林敬 / 编著
(主任医师 中医专家)

SHENBING
FANGZHI TIAOYANG
DIYI FAN BEN

第 1 卷



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

肾病防治调养第一范本 / 田建华, 牛林敬编著. - 北京: 人民军医出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5091-6914-8

I. ①肾… II. ①田… ②牛… III. ①肾疾病-防治
IV. ①R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 232593 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 李学敏 黄维佳 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 18.75 字数: 246千字

版、印次: 2013年11月第1版第1次印刷

印数: 00001-10000

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

编者从肾病防治调养的角度出发，教您认识肾的功能、辨别肾虚信号、了解肾病的易患人群、远离补肾误区。之后，针对肾虚问题从食疗、经络、运动三个方进行了调治说明，力求解决“肾虚怎么办”的问题。最后针对各种肾病，分别从防治须知、防治指导的角度，力求对常见肾病做一个防治与调养的综合说明。本书特点是少说教，重实用，调养为重，防治结合，期待实现肾病患者防治与调养双赢。

◀ 前言 Foreword



前言

腰酸背痛、无精打采、精神萎靡、体力不支、睡眠不佳（包括失眠、多梦、嗜睡）、性功能减退等，这些都提示我们：肾可能虚了。肾虚，男人之间常常谈笑的一个话题，但这里郑重地提醒你：肾虚不只是男人的事儿，而且，肾真要虚了、生病了，远不止我们谈的那么轻松。据最新资料统计，我国每年约有100万人死于各种肾病引起的疾病，同时，还有数以百万计的人靠透析生存，并以平均每年8%的幅度增长，形势异常严峻。

然而，遗憾的是，公众对肾病的防治知识却普遍缺乏。一提到肾病，人们想到的往往是肾亏、肾虚等症状，不认为是很严重的疾病。肾脏属于五脏之一，传统中医学认为，肾为先天之本，是人体生命的先天根本，关系着人类的生存繁衍。肾气盈亏除了反映肾脏及其相关的组织健康与否，也代表生命力是旺是弱。中医所说“肾病”的含义比现代医学更为广泛，是原发于肾脏或继发于其他脏器病变而影响到肾脏的一类疾病，就其病症来看，包括各种肾炎，如急慢性肾炎、肾小球肾炎、肾盂肾炎、肾病综合征、肾衰竭、尿毒症等由肾脏引起的各种疾病。

更为严重的是，肾病开始时通常没有症状，当肾脏功能的破坏大于75%时，患者才会出现乏力、恶心、呕吐、腹胀、厌食、高血压、口中有尿味、皮肤发暗和头发焦枯等症状。即便如此，很多人还会一错再错：胃口不好的看消化科，贫血的去血液科，很少有人想到是肾脏出了毛病。等想到去肾内科就诊时，最终只能通过血液透析、腹膜



透析或肾移植来维持生命。其实，肾衰竭的发病并不是突然的，只是患者没有在意而已。

肾病家族成员不少，而且来势汹汹，该如何应对呢？为此，我们整理、编辑了这本《肾病防治调养第一范本》，普及性介绍了肾及肾病的基本知识：教你认识肾的功效，明白患肾病的原因以及自测肾虚的常识，让健康及亚健康人士远离肾病；之后，对人们普遍关心的肾虚问题从食物调治、经络调治、运动调治三个方面进行了说明，力求解决“肾虚怎么办”的问题；最后是针对各种肾病患者，分别从疾病认识、对症调治等角度，力求对常见肾病做一个防治与调养的综合说明。本书以调养为重、防治结合，期待实现肾病防治与调养双赢。

少说教，重实用。本书要做的、能做的就两件事：认识肾病，力求让健康的您远离肾病；肾“病”了，教您怎么吃，怎么用药，怎么运动，怎么护理，力求让身体早日康复。

《肾病防治调养第一范本》，我们和您在一起。

编者

2013年9月

◀ 目录 Contents



目 录

第1章 肾为本，养生必养肾

※ 肾功能关键词 / 2

肾脏，“腰子”的位置及形态 / 2

藏精，男人女人各有“生理周期” / 3

纳气，肾不纳气人就会气喘 / 5

生骨，肾气不足走起来步履蹒跚 / 5

泄水，肾是体液代谢的“总开关” / 6

※ 辨别肾虚信号 / 7

信号1：头发稀疏、早生白发 / 7

信号2：两眼呆滞、动作迟缓 / 8

信号3：耳郭瘦小、耳轮干枯 / 10

信号4：久病伤肾、面色青黑 / 11

信号5：齿黄松动、龈肉萎缩 / 14

信号6：前胸塌陷、背部凸起 / 15

信号7：阴囊松弛、下坠不收 / 16

信号8：小便酱黄、大便太硬 / 17

信号9：冲任血虚、痛经闭经 / 18

※ 肾病贪恋哪些人 / 20

易患人群1：吃太多肉的人 / 20





易患人群2：吃得太咸的人 / 21

易患人群3：随意用药的人 / 23

易患人群4：不爱喝水的人 / 25

易患人群5：爱喝啤酒的人 / 26

易患人群6：腰围大的人 / 27

易患人群7：喝饮料不喝水的人 / 28

※ 勿入补肾误区 / 30

补肾误区1：女人不需要养肾 / 30

补肾误区2：肾虚=性能力下降 / 32

补肾误区3：肾虚就需要壮阳 / 33

补肾误区4：肾是“吃”不坏的 / 36

补肾误区5：肾虚，吃啥都一样 / 38

补肾误区6：年轻人才需要养肾 / 39

※ 莫做伤肾事儿 / 42

伤肾事1：饮食不节 / 42

伤肾事2：大量服药 / 43

伤肾事3：外伤瘀血 / 43

伤肾事4：六淫伤肾 / 44

伤肾事5：情志太过 / 44

伤肾事6：过劳过逸 / 45

伤肾事7：久居湿地 / 46

第2章 虚则百病生，补肾虚三管齐下

※ 食物养肾 / 48

脏养：肾主骨，羊骨汤治疗肾虚 / 48

色养：黑入肾，手足冰凉多选黑色食物 / 50

味养：宜食咸，海产品让男人“肾”气凌人 / 54

粥食：食粥生精益髓，男人不再遗精多梦 / 58

饮品：男人补肾不可不知的“壮阳饮” / 59

靓汤：5道靓汤让男人远离苦不堪言的滑精 / 61

菜谱：壮阳补肾，3道男人菜倒换着吃 / 63

水果：补肾水果餐，轻松搞定男人肾虚 / 65

调节女人肾虚的5种最佳食谱 / 67

女性肾虚的饮食方案 / 68

※ 经络养肾 / 72

脏养归经，尺泽穴号出“肾”况 / 72

足心按摩法，滋阴强肾的招牌方 / 74

肾喜温恶寒，懒人按摩腰眼通气血 / 75

按摩外劳宫肾气足，人体百病自然除 / 77

拍打膻中穴，捶胸顿足也能养肾防病 / 78

点按涌泉穴，补肾回阳修复先天之本 / 79

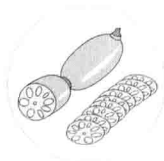
太溪穴，调动肾经气血的不二大穴 / 80

命门穴，中年人强腰壮阳的长寿大穴 / 81



目录





※ 运动养肾 / 83

松腰护腰，茶余饭后的健“肾”运动 / 83

肝肾同源，分腿劈叉让男人火力旺 / 85

太极拳，以腰部为枢纽的健肾运动 / 88

强肾操，把丢失的肾气补回来 / 89

缩肛功，最“实惠”的护肾运动 / 91

叩齿吞津，男人随时随地的养肾法 / 92

金鸡独立，中年男人健身立竿见影 / 93

摩耳健肾，轻轻松松防治百病 / 94

简易健肾操，最适合大忙人练的养肾功 / 96

多走“猫步”，走出肾虚困扰 / 98

运动有忌，强力举重不可取 / 99

第3章 肾炎

※ 防治须知 / 102

追根究底，寻找肾炎的发病原理 / 102

临床表现与分期各不同 / 104

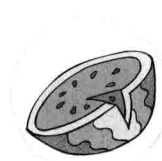
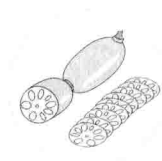
常规检查让肾炎“原形毕露” / 106

蛋白尿，并非都是肾炎惹的祸 / 109

细细甄别，不同病症不同类型 / 110

※ 防治指导 / 112

治疗急性肾炎，视情况而定 / 112



- 慢性肾炎的一般治疗法 / 114
- 辨证论治，中医治疗肾炎 / 116
- 按摩，“慢调细理”效果好 / 117
- 食疗方：边享美食边治病 / 119

第4章 肾衰竭

※ 防治须知 / 122

- 肾衰竭到底从哪里开始“衰” / 122
- 心中有数，肾衰竭分期表现 / 123
- 报警，来自身体的肾衰信号 / 124
- 肾衰患者口中多有“尿味” / 125
- 肾功能不全四期信号各不同 / 126
- 揭穿肾衰假面具，肾衰莫当胃炎 / 127
- 高尿酸，“三高”之后伤肾“第四高” / 128
- 妊娠肾衰竭，一病或要两人命 / 129
- 性障碍，为肾衰竭“亮红灯” / 130
- 健康追凶，预防儿童肾衰竭 / 131

※ 防治指导 / 133

- 三步走，急性肾衰竭要分期治疗 / 133
- 中西合璧，治疗慢性肾衰竭 / 135
- 西药治疗肾衰竭疗效快 / 138



皮肤透析治疗中的药熏法 / 140

肾衰竭，运动治疗勿相忘 / 141

肾衰患者的“心理自疗” / 142

第 5 章 肾结石

※ 防治须知 / 146

当心，肾结石应了“病从口入” / 146

早发现，及时捕捉肾结石的早期信号 / 148

肾结石患者检查项目一览表 / 149

肾结石的并发症知多少 / 153

宝宝为什么也患肾结石 / 154

白领族：谨防结石找上门 / 156

※ 防治指导 / 158

肾结石的 4 种基本治疗方法 / 158

不可不知的碎石手术前准备 / 160

辨证论治，中医治疗肾结石 / 161

食疗方：轻松吃掉肾结石 / 162

每天 8 杯水，结石不找你 / 163

饮食调整：预防结石反复 / 165

科学喂养：结石宝宝不再有 / 166

多吃黑木耳，结石不再来 / 168

补钙除结石二者两不耽误 / 169

第6章 肾囊肿

※ 防治须知 / 172

不同病因，肾囊肿症状也不同 / 172

认清肾囊肿的六大常见信号 / 173

常规检查，夯实肾囊肿诊断 / 175

定期体检，肾囊肿须及时治疗 / 176

※ 防治指导 / 177

肾囊肿要对“症”施治 / 177

扼守“四字真经”，防治肾囊肿 / 178

应对有方，谨防肾囊肿感染 / 179

走出肾囊肿治疗的误区 / 180

单纯性肾囊肿应对不单纯 / 181

第7章 肾结核

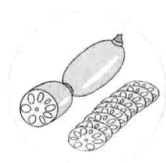
※ 防治须知 / 184

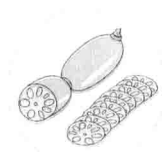
肾结核发病“重男轻女” / 184

六大症状为肾结核定性 / 186



目录





肾结核患者检查项目一览表 / 187

肾结核易与其他病结伴而行 / 190

甄别，肾结核与泌尿系统炎症的不同 / 191

八大因素影响肾结核发病 / 193

※ 防治指导 / 194

必知，几种肾结核药物疗法 / 194

扫盲，肾结核的手术疗法 / 198

辨证论治，中医治疗肾结核 / 200

影响肾结核预后的3种因素 / 202

食疗方：轻松吃掉肾结核 / 203

第 8 章 尿毒症

※ 防治须知 / 206

尿毒症，“毒”害人体健康的病症 / 206

尿毒症是多种疾病的“温床” / 207

五大基本因素引发尿毒症 / 209

防治尿毒症，“蛛丝马迹”勿忽略 / 211

及早发现尿毒症的六大信号 / 212

尿毒症需要做哪些检查项目 / 213



※ 防治指导 / 214

保护肾脏，断绝尿毒症根源 / 214

中医治疗尿毒症，优势多见效快 / 215

遵循四大原则，西医治疗尿毒症 / 219

饮食疗法，治疗尿毒症的“食疗方” / 220

尿毒症的治疗误区不得不知 / 221

用药有禁忌，尿毒症患者须谨记 / 223

第9章 肾积水

※ 防治须知 / 226

肾积水发病“先后有别” / 226

肾积水不同症状不同诊断 / 227

肾积水患者检查项目一览表 / 229

八大疾病，肾积水诊测须小心辨认 / 231

孕妇肾积水须早做准备 / 232

※ 防治指导 / 234

治疗有原则，综合考虑才慎重 / 234

提前告知，肾积水手术治疗有原则 / 235

治疗肾积水，偏方也是好药 / 237

针灸，肾积水手到病自除 / 239



第10章 肾病综合征

※ 防治须知 / 242

关于肾病综合征，你了解多少 / 242

四大典型表现，揭开肾病综合征的面纱 / 243

中西有别，认识肾病综合征 / 244

肾病综合征的基本检查项目 / 245

肾病综合征，对症治疗有原则 / 246

※ 防治指导 / 248

肾病综合征，对症用药有讲究 / 248

药物治疗，肾病综合征常用的西药 / 252

分型论治，中医治疗肾病综合征 / 254

药物治疗，肾病综合征的常见小偏方 / 256

预防肾病综合征“七步走” / 257

第11章 小儿肾病

※ 防治须知 / 262

尿床，不一定就是肾有问题 / 262

小儿急性肾炎的提前预知 / 263

小儿肾性水肿须早发现 / 264

小儿肾衰竭的检测诊断 / 266



小儿“腹痛”，当心肾病作乱 / 267

小儿肾病与“童子尿”的渊源 / 269

父母警惕，胎宝宝也得肾积水 / 270

※ 防治指导 / 273

小儿肾病综合征常用中药 / 273

“控量+适量”，小儿肾病综合征饮食原则 / 274

穴位灸治，治疗小儿肾虚有神效 / 275

药膳食疗，治疗小儿急性肾炎 / 276

小儿肾衰竭，不同病症不同治 / 278