

本草一味

本草护佑全家人丛书

补肾虚

余瀛鳌 陈思燕◎编著

世事纷扰催人老

我有良药可养命



余瀛鳌

中国中医科学院资深教授
首都国医名师
全国名中医



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草一味补肾虚 / 余瀛鳌, 陈思燕编著. —北京:

中国中医药出版社, 2021.8

(本草护佑全家人丛书)

ISBN 978-7-5132-7031-1

I. ①本… II. ①余… ②陈… III. ①补肾-验方

IV. ①R289.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 118098 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405721

河北品睿印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 13 字数 163 千字

2021 年 8 月第 1 版 2021 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-7031-1

定价 59.80 元

网址 www.cptcm.com

服务热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

前言

中医药学博大精深、源远流长，是无数先贤在与疾病的长期斗争中不断摸索，凝练而成。其内涵深邃，不仅包括治病救人之术，还蕴涵修身养性之道，以及丰富的哲学思想和崇高的人文精神。几千年来，孕育了无数英才，默默地守护着中华民族的健康，使华夏文明绵延至今。

在现代社会，科技发达，物质丰富，人类寿命得以延长，但很多新型疾病也随之涌现，给人们带来了巨大的痛苦。随着世界各国的经济文化交流日益加深，越来越多的国际人士开始认识到，中医药在治疗现代社会许多疑难杂症、塑造人类健康身心方面，具有无可比拟的价值，一股研究中医、移植中药的热潮正在世界范围内悄然兴起。此时的中医药，已经成为我国文化软实力的重要体现，是中国的“名片”。

中医药因其简、便、廉、验，毒副作用小，深受欢迎，很多人都喜欢学习一些基本的中医药知识。据统计，在农村和城市社区的科普活动中，中医药知识是最受欢迎的科普内容之一。但是，学习中医药并不是一件容易的事情，很多人与之初次接触时，往往被其艰深的内容所阻，最终只能望洋兴叹。

由此可见，国内外对中医药知识都有着深切的渴望，但是，能够深入浅出地讲述中医药科普知识的专家和图书不多。

有鉴于此，国家中医药管理局成立了“中医药文化建设与科学普及专家委员会”。其目的是整合中医药文化科普专家力量，对中医药文化建设与科学普及工作进行总体设计和规划，指导全行业开展相关工作，提升中医药文化

建设水平，为中医药文化建设与科学普及长效机制的建立提供人才保障。

其职责是：对全行业中医药文化建设和科普宣传工作进行指导、研究、咨询和评价，同时承担有关文化科普宣传任务。针对社会上中医药科普作品良莠不齐而读者需求又十分迫切的现状，专家们除举办科普讲座、与各种传媒合作进行中医药知识传播外，还将为中医药文化建设与科学普及活动的策划和相关产品创意提供指导，研究挖掘中医药文化资源，在古籍、文献、典故、名人传说、民间故事中提炼中医药文化的内涵，结合现代社会人们养生保健的新需求，以通俗易懂、喜闻乐见的形式，创作一系列科学、权威、准确又贴近生活的中医药科普作品。

《本草护佑全家人丛书》正是一套这样的健康科普图书。该丛书将包含药食同源在内的单味中药与食物合理搭配，为广大读者提供中医养生与健康饮食指导。该丛书最大特色是医理来源于中医典籍，方法来自专家指导，既权威又安全，既高效又易操作，加之精美配图，彩色印刷，可使读者读之愉悦，用之有益，以此增强身心健康。

在本丛书即将出版之际，我在此对所有为本丛书编写提供指导的专家表示深深的感谢，其中要特别感谢特约中医学专家余瀛鳌先生。此外，要感谢为本丛书出版付出辛劳的众多工作人员。最后，还要感谢与本丛书有缘的每一位读者！

“要想长寿，必究养生”，祝愿大家永远健康快乐！

中国中医药出版社有限公司董事长

宋春生

2021年3月

目录

开篇

养肾就是养命2

肾虚知多少，
你是哪一种4

肾阳虚5

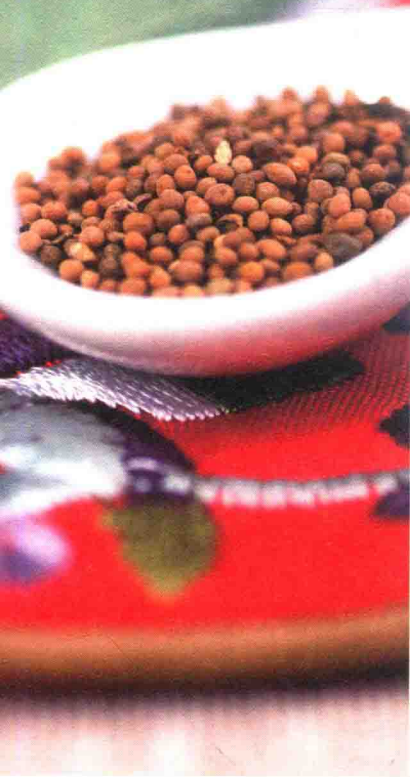
肾阴虚5

肾虚“青睐”哪些人6

补肾药膳怎么吃8

如何选择药物9

如何搭配食物10



益气助阳药

菟丝子12

[茶饮]五子衍宗茶14

[泡酒]菟丝子酒15

[主食]菟丝子粥16

[主食]鸡肝菟丝子小米粥17

杜仲18

[茶饮]杜仲五味子茶20

[泡酒]杜仲酒21

[汤羹]杜仲炖羊肉22

[汤羹]清炖杜仲鹌鹑24

核桃仁26

[茶饮]核桃五味子茶28

[茶饮]核桃桑椹饮29

[泡酒]核桃酒30

[主食]核桃黑豆粥31

[菜肴]核桃仁炒韭菜32

[菜肴]抗痿蒸桃仁蛹34

益智仁36

[主食]益智仁粥38

[菜肴]益智仁炖肉40

补骨脂42

[泡酒]补骨脂酒44

[菜肴]补骨脂烤猪腰46

肉苁蓉48

[泡酒]肉苁蓉酒50

[主食]苁蓉羊肉粥51

[汤羹]白羊肾羹方52

[汤羹]羊脊苁蓉汤54

锁阳56

[茶饮]锁阳桑椹茶58

[泡酒]锁阳酒59

[膏方]锁阳膏60

[主食]锁阳粥61



淫羊藿62

[茶饮] 淫羊藿枸杞核桃茶64

[泡酒] 仙灵脾酒65

巴戟天66

[泡酒] 巴戟天酒68

[主食] 巴戟天羊肉粥69

[汤羹] 巴戟苁蓉鸡70

冬虫夏草72

[泡酒] 虫草酒74

[菜肴] 虫草补虚肉75

[汤羹] 虫草甲鱼汤76

[汤羹] 虫草炖鸭78

韭菜子80

[主食] 韭菜子粥82

[散剂] 玉茎硬不痿方83

[汤羹] 五子鹌鹑肉84

肉桂86

[泡酒] 三物延年酒88

[汤羹] 肉桂羊肉汤90

[主食] 肉桂粥92

补阴填精药

枸杞子94

[茶饮] 枸杞桑椹饮96

[泡酒] 枸杞酒97

[主食] 枸杞羊肾粥98

[菜肴] 枸杞炒里脊99

[菜肴] 韭杞虾100

[汤羹] 枸杞甲鱼滋肾汤102

[汤羹] 清炖枸杞鸽子104

桑椹106

[茶饮] 桑椹茶108

[泡酒] 桑椹酒109

[主食] 桑椹粥110

[膏方] 桑蜜膏111

[汤羹] 桑椹蒸蛋112

[汤羹] 桑椹黑豆羹114

何首乌116

[茶饮] 首乌牛膝茶118

[泡酒] 首乌酒119

[主食] 首乌仙人粥120

[汤羹] 何首乌鲫鱼汤122

熟地黄124

[泡酒] 固精酒126

[主食] 熟地粥127

[汤羹] 熟地蹄筋汤128

黑芝麻130

[丸剂] 胡麻丸132

[汤羹] 芝麻核桃糊134

[主食] 芝麻黑豆粥135

[主食] 黑芝麻山药饭团136

山药138

[菜肴] 山药枸杞炒鸡片140

[泡酒] 山药酒142

[主食] 山药栗子粥143

[主食] 白雪糕144

[汤羹] 山药羊肉汤146

黄精148

[主食] 黄精粥150

[菜肴] 黄地烧羊肉151

[菜肴] 黄精蒸仔鸡152

固肾涩精药

芡实154

[主食] 芡实糯米粥156

[主食] 芡实核桃粥157

[主食] 芡实山药饼158

[汤羹] 芡实老鸭汤160

[汤羹] 芡莲肉片汤162

莲子164

[茶饮] 人参莲子茶166

[主食] 莲子粥167

[主食] 莲芡蒸糕168

[主食] 莲子猪肚粥170

[汤羹] 银耳莲子羹171

[汤羹] 莲樱炖肉172

[汤羹] 果莲炖乌鸡174

山茱萸176

[茶饮] 治遗尿茶178

[主食] 山茱萸粥179

[汤羹] 山茱萸枸杞肉片汤180

金樱子182

[茶饮] 金樱子茶184

[丸剂] 金樱丸185

[主食] 金樱子粥186

[汤羹] 金樱子炖冰糖187

五味子188

[茶饮] 五味子枸杞茶190

[泡酒] 五味子酒191

[膏方] 五味子核桃蜜膏192

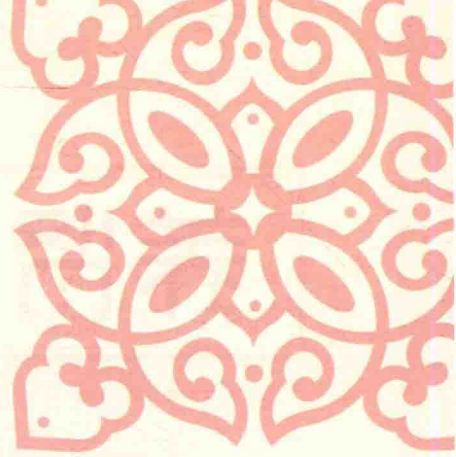
覆盆子194

[茶饮] 覆盆子茶196

[汤羹] 覆盆子桑椹汤197

[汤羹] 覆盆益智肚198





开篇

世事纷扰催人老
我有良药可养命

养肾就是养命

肾藏先天之精，为脏腑阴阳之本、生命之源，所以，肾又被称为人体的“先天之本”。

中医所讲的肾为五脏之一，并非仅指西医所讲的肾脏这一器官，而是一个系统，一个牵连很多组织器官的庞杂、完备的系统，它与人的生殖、骨骼、神经、泌尿等系统息息相关。

养好肾，对少年儿童来说可以促进生长发育，对青壮年人来说可以旺盛精力、促进生育，对老年人来说可以延缓衰老，提高生活质量。所以说，肾的盛衰决定着一个人生命力的强弱，养肾就是养命！



肾藏精，主人体的生长发育与生殖

精是构成人体的基本物质，也是人体生长、发育及进行各种生命活动的物质基础。肾中精气的盛衰，决定着人体的生长、发育过程和生殖机能的旺盛与衰减。因此，肾虚会表现为发育迟缓、性功能下降、早衰等。

肾主水液

水是生命之源，与肾的作用相似。肾具有主持和调节人体水液代谢的生理机能。肾有病变，会表现出小便异常、水肿等情况。

肾主纳气

肾具有摄纳肺所吸入的清气，防止呼吸表浅的生理功能。若肾不纳气，会表现为气虚、动则气喘。

肾性潜藏，为固摄之本

肾精宜藏，最忌耗泄损伤，中医以潜藏蛰伏之意比喻肾的生理特性。若肾虚而致固摄失调，就会引起阴精过度耗损妄泄，表现为遗精、带下、滑胎、遗尿、尿浊、子宫脱垂等。

肾与冬气相通

在五脏之中，肾属阴中之阴，而冬季阴气最盛，所以，肾与冬气相通。冬季宜养肾，补肾的效果也最好。

肾主骨，生髓，通于脑，齿为骨之余

肾藏精，精生髓，髓养骨，脑为髓之海，齿为骨之余。因此，肾精不足会导致骨质脆弱、易骨折、腰酸背痛、腿脚无力、记忆力减退、牙齿松动脱落等。

肾其华在发

肾的精气充盛，可以显露在头发上，即发为肾的外在表现。凡未老先衰、头发枯槁或早脱、早白者，多与肾中精气亏损有关。

肾开窍于耳及二阴

肾上开窍于耳，下开窍于二阴。因此，耳鸣、耳聋、尿频、尿失禁、遗尿、阳痿、遗精、早泄、带下、大便秘结或溏泄等症状常与肾气亏虚有关。





肾虚知多少， 你是哪一种

肾虚指肾脏精气阴阳不足。肾虚的种类有很多，其中最常见的是肾阳虚和肾阴虚。

《黄帝内经素问》说：“腰者，肾之府。”所以，无论是肾阳虚还是肾阴虚，腰酸乏力、四肢酸软等都是肾虚的共同症状。

那么，如何区分是肾阳虚还是肾阴虚？男性和女性的症状有什么不同？又有哪些人容易肾虚呢？



肾阴虚

肾阴又称元阴、真阴、肾水，是全身阴液的根本。阴虚就会出现内热，所以，肾阴虚主要表现为“虚热”。

主要症状

腰膝酸软，两腿无力，五心（两手心、两脚心及心口）烦热，颧红，潮热，盗汗（入睡后汗出异常，醒后汗泄即止），虚汗，咽干，眩晕，耳鸣，形体消瘦，失眠多梦，大便秘结，记忆力减退，脱发，牙齿松动，尿短赤黄等。



男性症状

早泄，遗精或阳强不倒，性欲亢进。



女性症状

经少，经闭，崩漏（非正常子宫出血），不孕。



肾阳虚

肾阳又称元阳、真火、命门之火，是人体阳气的根本。阳虚就会生外寒，因此，肾阳虚主要表现为“怕冷”。

主要症状

腰膝酸软，腰背冷痛，关节痛，筋骨痠软，骨质疏松，神疲乏力，面色虚白或暗黑，畏寒怕冷，手脚冰凉，小便清长，夜尿偏多，大便稀软溏泄，水肿，听觉下降，记忆力减退，嗜睡，多梦，自汗（醒时非正常情况下出汗），虚喘气短，脱发或须发早白，形体虚胖。



男性症状

性欲减退，阳痿，早泄，尿少或尿频，尿不尽，尿失禁等。



女性症状

性欲减退，宫寒不孕，白带清稀，月经失调或行而不畅，经期延后，经量少且色暗、有块或痛经，易患泌尿系统感染、子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳腺增生、附件炎、盆腔炎等妇科病，更年期提前。

肾虚「青眯」哪些人

先天不足、后天亏损的人

先天之精不足的人，生命力较弱，免疫力低下，易生疾病，生长发育也比较缓慢，如儿童的“五迟（立迟、行迟、语迟、发迟、齿迟）”“五软（头项软、口软、手软、足软、肌肉软）”就多为先天不足。先天不足的原因可能是父母受孕时身体不佳、年龄过大或过小以及孕期营养不良等。后天亏损则是由于饮食营养失调或吸收能力太差而造成后天之精难以补足，常表现为体弱多病。

房劳过度的人

不节制房事、纵欲过度或频繁手淫都会耗散肾气、伤及肾精，人容易出现精神萎靡、面色暗黑、腰膝酸软、早衰等表现。男性可导致梦遗、滑精、阳痿、早泄，而女性则易出现月经不调、崩漏、带下、流产、难孕等问题。

长期劳累、紧张、熬夜的人

如果长期处于压力大、精神紧张的工作疲劳（包括脑力和体力）状态，人体精气损耗不能及时弥补，很容易造成免疫力下降，引发肾脏受损，出现精疲力竭、性欲低下、腰酸痛、下肢及眼睑浮肿、蛋白尿、头晕、耳鸣等症状。尤其是长期熬夜的人，易发生肾阴虚，出现黑眼圈和神疲乏力的现象。中青年肾阴虚比较多见，与劳累、熬夜有较大关系。

外感寒邪的人

寒为阴邪，易伤阳气，人体的阳气之源在肾，所以，寒邪易伤肾阳。如果不注意保暖，尤其是腰腹部经常受寒邪，容易造成肾阳虚，出现腰膝痠软或冷痛，男性尿频、遗精，女性月经紊乱、痛经、宫寒不孕等状况。

久病、滥用药物的人

如果患病的时间长了，人体的各脏腑功能都有所下降，导致肾精亏虚、肾气虚弱，这就是所谓“久病伤肾”。长期服用或滥用药物对肾脏的损害很大。肾脏是人体重要的排泄器官，很多药物均要通过肝肾代谢，用药种类多、剂量大的时候，很容易造成肾功能损害。

情志失调的人

人人都有七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）的变化，这本是正常的，但如果是突然、强烈或长期性的情志刺激或情绪波动，人又不能适应时，就会影响脏腑气机，使气血逆乱，甚至直接伤及脏腑，导致疾病的发生。在七情中，最为伤肾的是惊恐，而其他不良情志如果时间长了，也会间接伤肾。

年老体衰的人

人的生、长、壮、老、死是自然规律，肾气也随着年龄呈山形起伏。女性28岁、男性32岁，分别是其一生中肾气最旺盛的年龄，肾气充盈达到峰值，此后就开始缓慢下降，到老年时，肾中精气就十分虚弱了。所以，老年人的肾虚症状是非常多见的现象，尤其以肾阳虚更多一些。

古籍说法

《黄帝内经》（以下均指虚岁）

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，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。



补肾药膳 怎么吃

肾虚多为长期积累成疾，切不可一听补肾就盲目服用壮阳的大补药物，而应该根据自己的症状，以药膳疗法为首选。

食疗胜药疗，慢养胜猛药。通过日常制作茶饮、泡酒、汤粥、糕饼、膏、丸等方法，将药食融合在一起，细水长流，对证滋补，就可以起到预防肾虚及改善肾虚症状的理想效果。

