



目录

序 肾乃人之命根

第1章 肾为先天之本，养生先养肾

身体底子好不好由肾决定

肾是人体内的“劳动模范”

中医肾与西医肾的异同

肾脏虽强大但也很脆弱

为什么养生要先养肾

肾有多强，寿命就有多长

第2章 五脏相连，更要靠肾这个“老大哥”

肾是身体器官的“老大哥”

肾不好，五脏六腑都生病

肝肾同源：养肾不忘养肝

心肾相交：睡得好正气足

脾肾相助：健康一生有保障

肺肾相生：人活一口气的奥秘

第3章 肾虚是百病之源，远离疾病从肾养

肾虚是百病之源

肾虚≠肾病，它的出现是一种必然

找出导致肾虚的元凶

中医简单测测你是否肾虚

肾虚也有分类，不能乱补

[补肾重在平衡阴阳](#)

[调畅情志，肾才能尽职尽责](#)

[上医教你：养病先强肾](#)

[想去“病根儿”必找养肾方](#)

[第4章 养肾该怎么吃：会吃让你的生命力更旺盛](#)

[中医补肾，多吃黑色食物](#)

[西医补肾，首选含锌食物](#)

[补肾食疗方，吃出大健康](#)

[给肾脏排毒最有效的食物](#)

[滑粘食物可补肾益精](#)

[第5章 激活肾经，焕发人体自愈的潜能](#)

[肾经是强壮一生的经络](#)

[第6章 瞬间强肾法：省时有效易坚持的现代养生绝招](#)

[腰部锻炼法，腰好肾才好](#)

[提肛——护肾壮阳运动](#)

[叩齿咽津：强肾抗衰的不传之秘](#)

[摩耳健肾，轻松防治百病](#)

[小便踮脚强肾强精](#)

[吐故纳新益肾功——益精回春、延年益寿](#)

[深呼吸“补肾”](#)

[揉按丹田几分钟，强肾固本康寿来](#)

[护肾操：最适合亚健康族的简易养肾功](#)

[金鸡独立：恢复精力的好方法](#)

[荡荡腿，益肾强腰](#)

两脚并拢补肾气

闲时常按肾俞穴，强壮腰肾

委中穴是护肾的“顾命大臣”

命门穴——强腰补肾壮阳的长寿大穴

肾脑相通，解乏可找天柱穴帮忙

第7章 养肾无处不在，细节关乎寿命

饮食不正确最伤肾

小小感冒也可以伤肾

不合理用中药也是在伤肾

慢性肾病者用药需谨慎

长期用药者更要保养肾

小便后别急着坐下

冬季养肾细节不容忽视

多饮水、不憋尿都要做到

房事没有节度，精气就会枯竭

吃海鲜配啤酒，小心痛风

爱喝浓茶和咖啡也伤肾

适当出汗可护肾，大大出汗耗肾气

固护肾阳，防寒邪是第一步

“勿过劳”，保护好肾气

泡脚摩脚养肾需要注意的事项

吃得过咸很伤肾

肾病时的忌口

肾不好，豆制品要少吃

第8章 男女养肾闺房秘招：“性福”与你相伴

男人养肾阳，不再阳痿

女人养肾阴，阴道不干涩

女性常按三阴交穴，魅力长存

会阴穴是泌尿系统的保健大穴

灸关元穴治男性性功能障碍

蹲马步可以强腰肾，提高性能力

走“猫步”也能增强性功能

快走是提高性能力的好方法

人到中年享受“性福”有诀窍

三招改变性欲冷淡

性生活后及时排尿好处多

补肾益气法改善前列腺炎

调养前列腺增生从补肾利湿入手

第9章 肾养好不会老：活过百岁的养生智慧

养肾防衰须尽早

年过四十补肾养阴

年过半百滋水涵木

花甲之年水火互济

人生七十补肾培土

八十之人滋肾润肺

年过九十调肾气

第10章 肾虚之人必知必用的补肾药物

补肾阳的中草药和中成药

[补肾阴的中草药和中成药](#)

[补肾气的中草药和方药](#)

[填肾精的中草药和中成药](#)

[第11章 健康不求人：强肾补肾自有方](#)

[肾虚耳鸣](#)

[肾虚脱发](#)

[肾虚腰痛](#)

[肾虚尿频](#)

[肾虚足跟痛](#)

[肾炎血尿](#)

[蛋白尿](#)

[第12章 病在自家养：常见肾病调养方案](#)

[肾病综合征](#)

[高血压肾病](#)

[肾衰竭](#)

[膀胱炎](#)

[肾盂肾炎](#)

[慢性肾炎](#)

[肾结石](#)

[糖尿病肾病](#)

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质
电子书下载！！！！

序 肾乃人之命根

如果把人的生命比喻为一棵大树，那么肾就是这大树的根，根实则树盛，根虚则树衰，足见养肾的重大意义。难怪《黄帝内经》说，肾为先天之本，五脏六腑之根。肾包含肾气及肾精，是生命精气的源头。肾还是大脑、骨、牙、发的母亲，可见肾重要之至，岂止仅是泌尿的器官！

本书揭示补肾能增强生命活力，提高免疫力，增强脑力，养好肾还是抗衰老益寿延年的前提。全书充分展示了肾在生命活动中的威力，所以本书的宗旨是养生先养肾。

此书精湛地、全方位地论述了养肾大道、强肾大法。相信此书能给广大读者带来前所未有的启示。

最后，祝广大读者朋友们健康长寿。

杨力

2014年1月1日于北京

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质
电子书下载！！！！

第1章 肾为先天之本，养生先养肾

身体底子好不好由肾决定

我们常说，一个人的身体底子好，就不易生病，即使生病了，身体也会很快好起来。其实，身体底子好不好由肾来决定。中医认为，“肾为先天之本”，当一个人还在娘胎时，肾的功能就对其他脏器的形成起到了推动作用，决定着一个人出生后的身体素质。

肾为先天之本

肾在人体中的作用极为重要，中医认为“肾者，性命之根”，“人之有肾，犹树之有根”。这是因为，肾在体质强弱、生长发育、寿命长短、生殖上具有重要作用，是繁衍后代、维持人体正常生理功能的主要内脏，故被称为“先天之本”。数百年来，“肾为先天之本”被后世医家广为引用，对中医临床防病治病、优生优育产生了广泛的影响。

保先天就是保养肾气

什么是“肾气”？肾气就是肾中的精气，简称精气。一说到精气、肾气，很多人都会想到，是不是性生活中男子体内排出的精液呢？不完全是，那只是肾中精气的一部分。肾气受之于父母，来自先天，也就是说，父母体质的状况以及母亲在怀孕期间的营养、休息、心理和疾病情况决定了孩子的肾气是否充盈。所以说，讲养生应从胎儿养生开始讲起，从孕妇开始讲起。当宝宝还是个小小的胚胎时，就应该注意调护孕妇的身心，加强营养摄入，保证充足的睡眠，保持良好的状态，这样生出来

的宝宝更聪明、更健康，也为将来有个肾气充盛的好身体打下一个好基础。这跟现在流行的胎教如出一辙。

肾与后天调养有关

虽然肾中精气主要来自于先天，但更为重要的一点是还要靠后天的保养。如果肾气先天充盛，后天失于保养，那也会慢慢消耗殆尽；如果先天一般或者稍有不足，后天能够用好的方法去补救，也可以养出好身体。

肾是人体内的“劳动模范”

人们把在社会主义建设事业中成绩卓著的劳动者称为劳动模范，你是否知道，在我们的体内也有这样的劳模，它就是肾。肾和心脏一样，从一出生起，每时每刻都在工作，并且它身兼数职，非常敬业，堪称人体内的劳模。

中医里的肾在忙些什么

中医认为，人的生长、人的发育、人的精力、人的性欲、人的生育、人的排泄、人的呼吸、人的骨骼、人的智力、人的头发、人的听力、人的牙齿.....这些生理机能正常运行或良好运行，全都需要肾参与其中，如果肾出问题了，人体的生理机能体系也会出问题。由此可见，中医的肾功能非常强大，管的事特多，任务非常繁重。所以《素问·灵兰秘典论》给肾封了个官，叫“作强之官”，就是古时候修房子的水电工。故而肾相当于传说里的水神——“共工”，即大家共同的工人。

西医里的肾在忙些什么

西医里的肾脏，它每天无时无刻不在进行着净化血液、形成尿液、排泄废物的工

作。肾脏是人体的过滤系统，每天处理约200升血液，人体新陈代谢会产生很多废物，肾脏就以尿液的形式排出废物和多余的液体，承担了人体内最脏、最累的排污工作，可以说是人体内工作最勤奋的“劳动模范”。肾脏里有几百万条毛细血管，叫“肾小球”，每个“肾小球”的工作效率都非常高，即使是全部正常的肾小球功能仅存30%，加班加点仍可维持人体正常生活。

中医肾与西医肾的异同

中医的肾与西医的肾有所不同，中医讲的肾抽象复杂、范围大，包括内分泌系统、生殖系统及部分泌尿系统等。而西医的肾概念很简单、很局限，就是肾脏，位于人体脊柱两侧、腰中部这个位置，一对蚕豆状、拳头大小的器官。

中医的“肾”远远超越“扁豆”

中医对“肾脏”的定义比西医的“肾脏”要广得多，可以说完全不是同一个概念。西医的肾脏只是一个身体器官，就是大家在医疗图片上看到的那一对“扁豆”。它就像是一个24小时不停工作的“清洗工厂”。它通过输尿管与膀胱相连，它每天必做的工作是滤洗血液，排出身体里的废物和多余的水分，形成尿液。接着，输尿管负责把尿液从肾脏运送到膀胱，膀胱储存尿液，每到一定时候把它们排出体外。在中医的理论里，“肾”是个功能单位，并不单纯指西医实实在在的器官“肾脏”，它的功能范围涉及到西医学里的内分泌系统、生殖系统、泌尿系统、运动骨骼系统、呼吸系统、神经系统、免疫系统等多个系统。

由此可见，中医的“肾脏”要抽象和复杂得多。中医认为，“肾”是主宰身体所有的动力源泉，决定着人一生的生长发育、生殖力、遗传能力、水液代谢、呼吸功能调节等等。肾气足，则人的呼吸深沉绵长，毛发乌黑亮泽，性功能正常，精神面貌

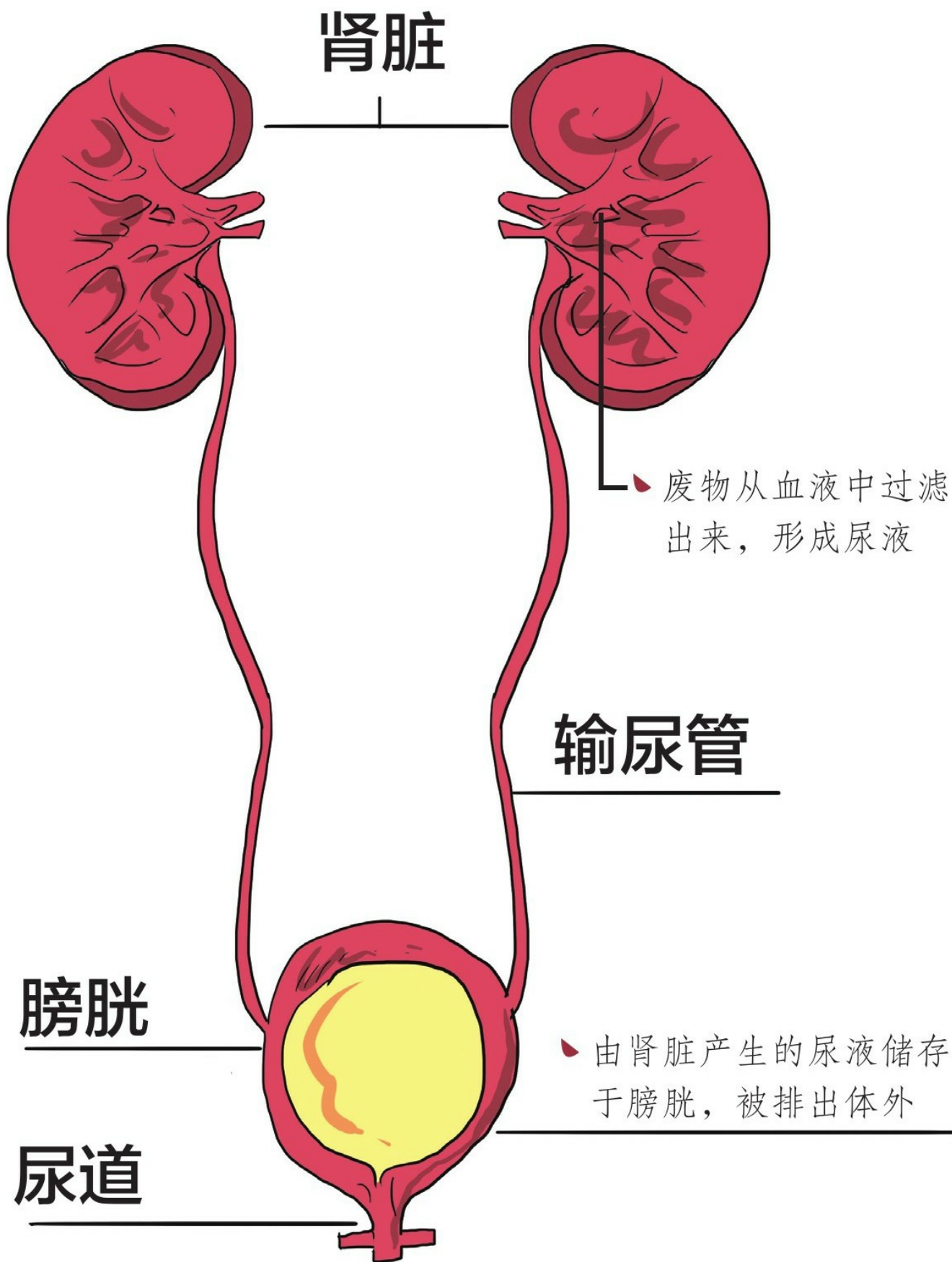
好。

所以，中医的肾脏范围要大得多，远远超出西医肾脏的功能范围。中医所说的肾亏不一定是肾脏出问题，有时可能是内分泌有毛病，有时可能是生殖系统有问题，有时也可能是生命现象出现衰微。所以，一听到“肾虚”就跑到泌尿科求医是不科学的。

西医认为，肾的主要功能

肾脏是一部功能强大的超自动化“机器”，有三方面的功能。一是“净水机”，肾脏1天大概要过滤血浆200升，相当于人体血浆量的6倍；二是“筛子”的功能，肾脏可以利用筛孔大小的过滤结构，把有用的东西留在血液中，代谢的废物排到尿液中；第三个功能是“生命工厂”，肾脏能够生产很多与内分泌、代谢有关的激素，与调节血压、生成红细胞、骨骼代谢等有关。

肾脏剖面图



- 人体的泌尿系统由两个肾脏和一个膀胱组成，它还包括两条长长的输尿管以及尿

道。输尿管将肾脏产生的尿液输送到膀胱，尿液再经尿道排出体外。肾脏的功能是过滤血液并产生尿液。尿液沿着输尿管下行并贮存于膀胱。当膀胱收集的尿液达一定量时产生排尿反射，通过尿道排出体外。

中医认为，肾的主要功能

肾藏精，主生长、发育与生殖

肾藏精。《黄帝内经》中说：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”即肾是精所存在的地方，精在这里并不单指精子，还包括精气。精分为先天和后天之精。先天之精是从父母那里遗传来的，它有促进生长和繁殖后代的能力。后天之精来源于水谷精微，即是靠脾胃化生的营养物质所得，具有滋养濡润脏腑的作用。先天之精必须有后天之精的滋养，才能得到不断地充实，后天之精必须有先天之精气的蒸化才能产生，二者相互依存、相互促进。所以肾精的盛衰，除了和先天条件有关外，还和后天营养是否充盛有密切关系。

肾中所藏精气是人体生命活动的原始动力，它分为肾阴、肾阳两个方面。对各脏腑组织起寒凉、滋润、濡养等作用的称之为肾阴；对各脏腑组织起温煦、推动、气化等作用的称之为肾阳。肾阴与肾阳，又称元阴与元阳、真阴与真阳，是五脏阴阳的根本。肾阴、肾阳相互依存、相互制约，共同维系着肾及全身阴阳的协调平和。

肾主水

肾主水，是指肾具有主持和调节人体水液代谢的功能。在正常情况下，人体将含有营养成分的“清者”敷布周身，将含有代谢废物的“浊者”化为汗与尿排出体外。肾主水作用的发挥，主要靠肾阳的蒸化作用。肾阳蒸化水液，使水能气化，又能使气聚而为水（如产生尿液），以利于水液在体内布散和排泄。

肾主纳气

肾主纳气，是指肾具有摄纳肺吸入的清气，防止呼吸浅表，以保证体内外气体正常交换的功能。人体的呼吸功能虽为肺所主，但必须依赖于肾的纳气作用，才能保持呼吸均匀而有深度。

肾主骨生髓

肾藏精，精能生髓，髓能养骨。肾中精气充盈，骨骼得到骨髓的滋养而坚固有力，牙齿也坚固不易脱落。当人衰老时，肾精也就衰减了，不足以养骨，则可出现骨质增生、骨质疏松等症。

肾脏内部结构图



肾脏虽强大但也很脆弱

肾脏的功能非常强大，人体的两颗肾脏，只要剩余20%的功能，就能够完全满足人体正常需要。但是，肾脏也是一个比较脆弱的器官，一旦受到损伤，没有特别强的自我修复能力。

肾脏的负担越来越重

肾脏就像一台机器，夜以继日地不停工作，是很容易损坏的。现如今，人们摄入的高脂、高蛋白食物越来越多，肾脏的负担也就越来越重。另外，肾脏的职责重要、工作量大，也易受到污染和饮食、药物等各种有害因素的损伤，所以肾脏需要更多的关爱和呵护。

来自肾脏的求救信号

肾脏俗称“哑巴”器官，因为它不像肺脏那样会咳嗽，不像肠胃那样会疼痛。即使是全部正常的肾小球功能仅存20%，仍可维持人体正常生活，而不被察觉。

医生在追溯终末期肾病患者病史时，常会听到这样的话语：“单位体检发现有蛋白尿+~++，当时也没当一回事儿，因为感觉没什么不舒服”、“我身体乏力、腰背酸痛两年多了，没在意”、“这几年夜尿多了，想着上年纪了也正常吧”、“就是这一年多尿里泡沫增多，人也容易疲累些”……其实，这些都已经都是肾脏发出的警告信号，然而大多数人都不予重视。

所以，要想将肾病防患于未然，一定要注意肾脏的求救信号。肾脏的求救信号有：

脸部、下肢 水肿	肾主水，肾不好，水液代谢就会障碍。早晨起床后眼睑水肿、脚踝部水肿，活动 20 分钟后仍不消失。劳累后，这种水肿也会加重
尿量突然增多	生活习惯没改变，但尿量突然增多或减少，或者以前晚上起夜不多，现在起夜次数增多、尿量增多，这是肾不好的早期表现
体内毒素增多	肾不好，会使毒素在血液中堆积，出现食欲不振、恶心、呕吐、皮肤瘙痒等不适
尿液变色	当尿液呈浓茶色、洗肉水样、酱油色或浑浊如淘米水颜色时，都要警惕肾脏问题
尿液有泡沫	尤其是细小不易消失的泡沫，说明尿液中排泄的蛋白较多，是肾脏的肾小球或者肾小管功能和结构受损的表现
口中有氨味	伴有疲乏无力、食欲减退、贫血，往往是肾病中晚期的表现

西医判断肾脏健康三部曲

判断肾脏是否健康，有三个步骤。第一要看“净水机”的功能是否良好，测一下肾小球滤过率便可知；第二看“筛子”的功能是否完整，若是“筛子”漏了，就会出现血尿或蛋白尿，测血尿和蛋白尿便可知；第三看“生产厂”的产量是否正常，就是测量血压。医生通过这三个简单的检查就能涵盖肾脏功能的各方面，从而及时发现早期的肾脏异常。

哪些人群小心患肾炎

1. 高血压病人，尤其是病程比较长者。一般来说，高血压若超过10年，蛋白尿的风险增加2倍，肾功能下降危险增加1倍。
2. 糖尿病病人，尤其是病程超过5~10年者。在发达国家透析病人最主要的病因是糖尿病，在我国，糖尿病是导致尿毒症第二位的病因，约占到1/5左右。

3. 65岁以上的老年人也是肾脏病的危险人群。



为什么养生要先养肾

肾是“先天之本”、“生命之根”、“健康之源”，所以，养生先养肾，是医学里流行的，更是生命所必需的。十分遗憾的是，就是这堪比性命的重要器官，人们却对它知之甚少。事实上，早期肾脏损害往往症状不明显，容易被忽略，而一旦去医院就诊却为时已晚！

肾是生命之根

中医认为，肾是“生命之根”，肾动力就是人的生命动力，主宰着精神、体力、内分泌机能、性功能等基本动能，肾动能就是人的生命动能。其实，睿智的古代医学家早就认识了肾在生命中的首要地位。在中医五行学说中，肾属水。亿万年形成的地球之所以有生物与人类的存在，就在于有水的存在，说明水是地球上一切生物与人类赖以生存的源泉。肾的地位堪比生命之水，其重要性不言而喻。

慢性肾病是“沉默杀手”

最新的流行病学调查显示，慢性肾脏病已经成为威胁全世界公共健康的主要疾病之一，其患病率甚至高于某些常见癌症。

与其他危害人类健康的重大疾病相比，慢性肾病可以说是一个沉默的杀手。慢性肾病包括肾炎、肾病综合征、肾功能衰竭、尿毒症等。由于肾脏的代偿功能极其强大，这些疾病表现得很隐匿，起病时没有明显的症状，往往不易察觉，因此，许多病人开始就医时就已经发展为肾脏病的终末期，痛苦不堪。

慢性肾病如果恶化，发展到肾功能衰竭的地步，人体内的代谢废物排泄不出去，就会直接威胁生命，这时就需要靠肾透析或肾移植来维持生存。

先养肾就是要做到早预防

慢性肾脏病从轻到重分为1~5期，其中1~2期为早期，5期就是尿毒症期了。早期患者的肾功能基本正常或轻度下降，在这个阶段如果能及时发现、尽早治疗，完全可以治愈。

很多人在单位体检时，以为抽血检查了肾功能，就足以反映肾脏的健康状况，其实这是一个要命的误区。比如，当发现“血肌酐”升高时，肾小球滤过率丢失已超过

50%，也就是说，这时患者的肾功能已损失过半了，治疗有点晚了。

所以，筛查早期肾脏病最简单的方法就是每年查尿常规。尿常规检查的项目包括红细胞、白细胞、蛋白质、酮体等，如果肾脏有病变，大部分都能在尿常规中有所反映。

尿液筛查后，可做血液检查，包括血尿素氮、血肌酐、血尿酸、血 β_2 -微球蛋白、尿 β_2 -微球蛋白、内生肌酐清除率等肾功能检查。做B超主要看肾脏的大小、厚度。如果肾小球50%以上发生硬化，肾脏就会缩小。

即使从未得过肾病，也需要每年做一次检查，且最好固定一个医院。因为肾脏病变往往不能敏感地反映在肾功能的检查上，在一个医院做多项检查，有利于将前后结果进行比较，动态变化比单次结果更能准确诊断。

肾功能检查的三个指标

1. 血尿素氮

尿素氮是蛋白质代谢的终末产物。血清尿素氮数值，正常成人应为 $1.7 \sim 8.3 \text{ mmol/L}$ 。肾脏发生炎症、动脉硬化、结核、肿瘤等都可引起血尿素氮增高。但血尿素氮受很多因素的影响，如食用肉、鱼、蛋，高烧、败血症等均可使尿素氮升高，故不能单以此指标评价肾功能。

2. 血肌酐

肌酐是肌肉在人体内代谢的产物，主要由肾小球滤过排出体外。血中肌酐来自外源性和内源性两种，外源性肌酐是肉类食物在体内代谢后的产物，内源性肌酐是体内肌肉组织代谢的产物。血肌酐的正常值是 $44 \sim 123 \mu\text{mol/L}$ 。血肌酐并不能反映早

期、轻度的肾功能下降。血肌酐的浓度升高，肾脏多已发生实质性的损害。

3. 血尿酸

尿酸为体内核酸代谢的产物。嘌呤是核酸的组成成分，它的代谢产物叫尿酸，经由肾脏排出。血尿酸的正常值是 $142 \sim 416 \mu\text{mol/L}$ 。当嘌呤代谢异常，尿酸产生过多或由于肾脏排泄尿酸减少时，可导致高尿酸血症。血液中绝大部分尿酸或其钠盐过高，超过血液中的溶解度，就会引起痛风。

肾有多强，寿命就有多长

活到百岁是人们的美好愿望。人们逐渐发现，肾与人的生、长、壮、老有着密切的关系。肾强是生命力旺盛之体现，肾虚是疾病多发之主因，肾衰是机体老化之根蒂，只有通过补肾强肾才可达到延年益寿之目的。

肾气虚衰，人就变老

中医认为，人的生、长、壮、老、死都与肾气密切相关，甚至起着主导作用。也就是说，人体的生长、发育、疾病与否，以及寿命长短都与“肾”相关。肾强，则百病不侵，光彩照人，样样都强；肾弱，则诸病侵扰，神色渐衰，力不从心。

在生命过程中的生、长、壮、老的各个阶段，其生理状态的不同，决定于肾中精气的盛衰。肾气充盛，人就处在生机勃勃的青壮年时代，肾气虚衰，人就变老，甚至年龄未到便老态龙钟。所以说，“肾气盛则寿延，肾气衰则寿夭”。

人活着，每天都有消耗，消耗得最厉害的就是肾精肾气，肾中的精气随着年龄的增长而同步流失。《黄帝内经》上就指出，“女子六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发

始白”、“丈夫五八，肾气衰，发堕齿槁”。意思是说，女子从42岁就开始衰老了，男子从40岁就开始衰老了。

40岁以后，肾每年以1%的速度递减

肾脏的基本功能单位为肾单位，健康成年人双侧肾脏约有200万个肾单位，进入40岁以后，则每年以1%的速度递减，年龄越大其肾单位将愈来愈少，且功能也相应降低。

由于老年人的肾脏随着年龄的增长而逐渐衰老和退化，80岁时的肾脏滤过率只相当于30岁时的50%。肾小球滤过率下降，是西医说明肾脏功能衰竭的主要指标。事实上，目前查肾小球滤过率是评价肾功能最准确的指标，大家不能忽视，低于60即为异常。肾功能一旦衰竭，就可能会诱发尿毒症而危及生命。

远离肾脏病是长寿的保障

据统计，患有慢性肾病的人死于心脏病和中风的风险是健康人的20倍以上。可见，患肾病，会折寿；远离肾病，才有了长寿的保障。

调查发现，富裕人群中糖尿病、高血压等疾病患病率高，是导致慢性肾病的根源。而中医认为，“肾”是一个非常复杂的人体生理机能体系，并不特指解剖学上的肾脏器官，这也可以很好的解释现代医学的研究结论：肾脏病不是一个孤立的疾病，它和许多慢性病息息相关，只有联合防治，才能真正遏制其蔓延。

所以，对于老年人以及患有高血压、糖尿病、高尿酸血症的人来说，要做到“三监测”：定期测量血压；定期化验尿（尿常规检查），特别是监测尿白蛋白/肌酐比值；定期化验肾功能（肾功能检查）。

中医则认为，要想远离肾病，需要治补结合，“治后天之症，补先天之本”。根除因肾虚导致的各类功能上、精神上、体力上的异常症状，达到强肾之目的，促进生命力的旺盛。

护好肾，能长寿

如果人们能护好肾，减少肾脏疾病的发生，那么寿命自然就会增加。做好以下几点，就能保护好自己的肾。

一是平衡膳食。饮食宜清淡，荤素搭配，避免暴饮暴食。特别注意减少盐的摄入，适当多饮水、不憋尿。

二是有计划地坚持每天进行体力活动和体育锻炼，增强机体抗病能力，避免感冒。

三是控制体重。肥胖者多存在不同程度的代谢综合征，易出现高尿酸血症、高血压、高血糖、高脂血症等。这些因素长期存在，会导致慢性肾脏损害。

四是反复发作的扁桃腺炎要小心，喉部或扁桃体遭链球菌感染时，务必根治，否则容易导致肾脏发炎。

五是戒烟，饮酒要适量；避免滥用药物，许多市售的止痛药、感冒药以及其他不知成分的偏方草药，可能有潜在的肾毒性，不要不经医师处方乱吃药。

六是每年定期检查尿常规和肾功能，也可同时做肾脏B超，以便能够早发现、早治疗。

从“人老腿先衰”谈补肾

你知道吗？从双腿的走路情况就可判断出一个人的健康状况，老人每次走的距离越

长，速度越快，走得越轻松，那么他的寿命就越长。

俗话说“树老根先枯，人老腿先衰”，中老年人经常会遇到腰酸腿疼、腿脚乏力的问题。一旦腿脚发软、走路没劲，不少人就会想到可能是缺钙了。但是，很多人补钙之后情况仍不见好转，这究竟为什么呢？

在排除了器质性病变的情况下，中老年人出现腰酸腿痛、腿脚无力等症状，很有可能是肾虚的“信号”。肾精、肾气就像一种无形的生命原始物质，存在于我们身体的各个脏器和细胞中，它们会分泌红细胞生成素（EPO）促进骨髓造血，加速红细胞生成；生成活性维生素D调节钙磷代谢，维持骨骼的正常结构和功能。但是随着衰老的开始，红骨髓的功能细胞在减少，由于髓质下降，骨结构也发生改变了，变得疏松，出现腰腿无力等症状。

归根到底，这都是因为“肾主骨”的能力下降了。因此，改善这些病症，单一补钙是不行的，必须通过补肾才能从根本上达到强健腰腿、延缓衰老的目的。



本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

第2章 五脏相连，更要靠肾这个“老大哥”

肾是身体器官的“老大哥”

中医认为，肾为先天之本、五脏之根、元气之居，它藏精纳气，为我们的身体提供原动力，在它的表率下，其他脏器都尽职尽责，共同维护身体健康。肾好比是我们身体器官的“老大哥”，带领其他“内脏兄弟”共同提高人的生命质量。

调养五脏，从肾入手

中医认为，肾为五脏之核心，肾虚衰会导致其他脏器功能减弱，五脏衰老主要都是由肾虚引起的。都讲肾藏精，精在这里并不单指精子，而是精气。精气指肾的元阳真本，是人体万元之源。肾中精气是构成人体生命的原始物质，是生命活动的原始动力，肾动力就是人的生命动力，肾动能就是人的生命动能。在肾中精气的作用下，人体逐渐生长、发育和生殖，开始人的正常生命活动。也就是说，构成人体生命的各种物质都由肾所产生，体内任何一种物质的盛衰变化都与肾的强弱息息相关，故而身体的种种不适与“肾”有着直接或间接关联。因此，调养五脏，必须从肾入手。

肾阴肾阳是一身阴阳之根本

中医学的“五脏六腑”学说理论中有“肾为阴阳之根”之说，即肾阴肾阳是一身阴阳之根本。肾内寓元阴元阳，“五脏之阴气，非此不能滋，五脏之阳气，非此不能发”，诸脏之阴全赖肾阴濡之，诸脏之阳全赖肾阳以温之，故各脏的盛衰都有赖于肾的健旺。



西医认为，肾既是激素的靶器官，同时也是分泌激素的器官。如果肾中精气不足，随之而来的是体内性腺素分泌不足，则一切力不从心。足见，肾亏直接影响分泌激素的机能，机能失职，分泌阀门就关闭了。所以，可以这么说，肾这个“老大哥”没有当好，就好比整个家庭都丢失了信心，失去了前进的动力。

肾不好，五脏六腑都生病

中医认为，肾为五脏六腑之根，人体气血阴阳皆系于此。肾是藏精之脏，不仅藏先天之本，还藏五脏六腑水谷化生之精气，即后天之精，能滋养脏腑和人体全部组织，是维持生命活动的基本物质。肾气足，则五脏六腑功能协调，气血充足，容面光泽红润，精力充沛，抵抗力强，不容易生病；肾气亏损，则五脏六腑、气血阴阳都要受到影响，致使百病丛生。

肾为脏腑阴阳之根本，根本不固，其他脏腑也容易受损。比如，高血压是人们最熟悉的心血管病之一，其病因有很多。有一个实验很有趣：给有遗传性高血压的大鼠和正常血压的大鼠互换肾脏后，结果是前者的血压正常了，而后者的血压却上去了。实验足以说明，在高血压的发生与持续中，肾脏是脱不了干系的。

心、肝、脾、肺、肾，虽然肾排在五脏最后，但其作用却是最重要的。如果把肾比喻成一个“锅炉”，那么身体消耗燃烧后产生的“煤渣”（代谢废物）都必须经锅炉排出。一旦“锅炉”出现问题，废物排不出去，不仅会损毁“锅炉”，五脏整个系统也会崩溃。

中医认为，肾发病以先天不足、后天失养为主要原因。如《黄帝内经》中说：“五脏皆柔弱者，善病消瘵。”说明五脏虚弱，容易出现消渴病。而五脏之中，肾为先天之本，肾精不足，则五脏失养而柔弱。

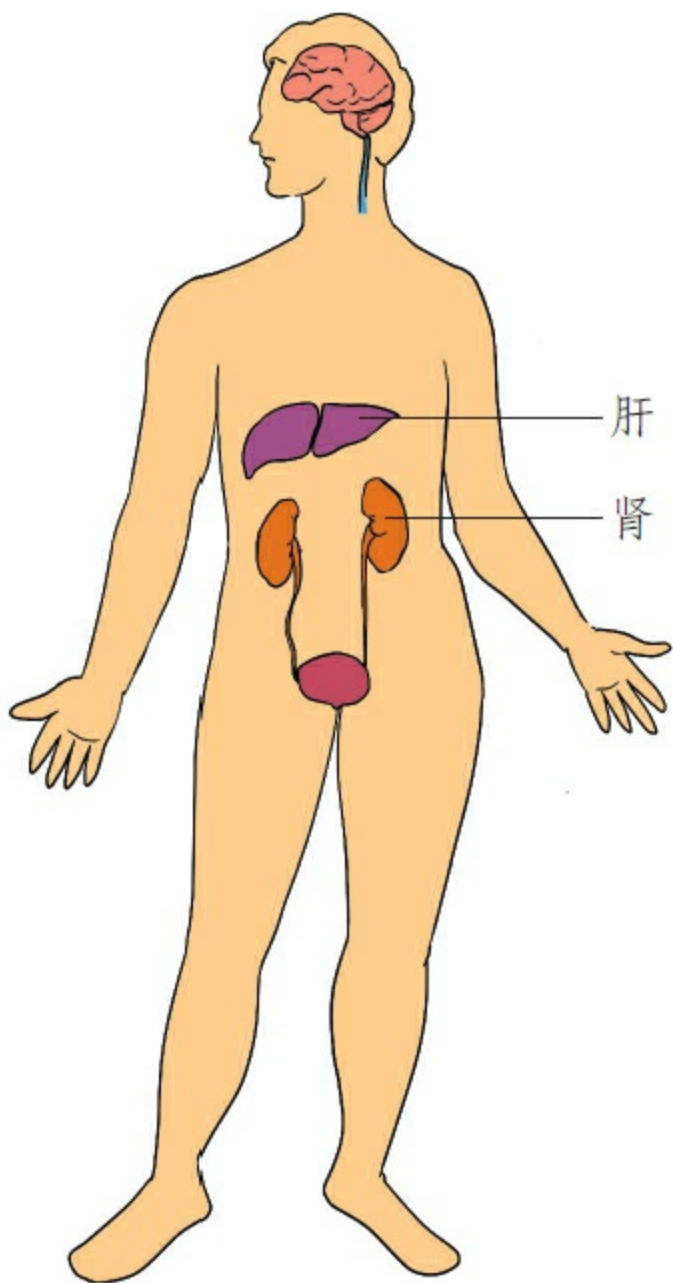
正是因为肾如此重要，所以肾一出现问题，身体其他部位也会出现问题。肾虚会累及心、肝、脾、肺等各脏器，并伴有心烦、失眠、头晕、眼花、消化不良、咳嗽等症状。肾病早期多为疲劳、乏力，眼睑浮肿、颜面苍白，尿中有大量泡沫、排尿疼痛或困难。接下来会产生食欲减退、恶心呕吐、腰痛、夜尿频繁、全身水肿、血压

升高、呼气带尿味、骨痛、皮肤瘙痒、肌肉震颤、手脚麻木、反应迟钝等。如果严重了，上述各种症状继续加重，同时会导致心、肝、肺等多脏器功能衰竭。

肝肾同源：养肾不忘养肝

养肾不要忘了养肝。因为肾藏精，肝藏血，肝肾同源，精血同源。人到中年，健康往往滑坡，身体发福，体力、精力与性功能逐渐衰减，一些人首先想到的往往是补肾。然而，若仅仅补肾，往往不会收到好的疗效。

肾与肝的关系



肾属水，肝属木，水能生木，肾与肝存在母子关系，即肾水生肝木，古人又称“水能涵木”。肾水充足，木得滋荣，则其功能正常；肾水不足，不能涵木时，则肝阳偏亢，引起疾病。

肝肾之间的关系极为密切，有“肝肾同源”、“精血同源”之说。肝藏血，肾藏精，精能生血，血能化精。肝血需要肾精的资助，肾精足则肝血旺，肾精也需要肝血的滋养，肝血旺则肾精充。正是由于精血之间可以互生互化，所以，肾精与肝血，荣则同荣，衰则同衰。故临床上多见肝肾两虚、精血两亏之证。

养肾与养肝要同时

如果只养肝阳而不补肾阴，你调出来的肝气，有可能是肝阳上亢之气，你进补的结果是口干、舌燥、眼睛干涩模糊，还会出现脾气暴躁、头痛、头晕等症，也就是俗称的“上火”。因此养肾与养肝要同时进行。

如果出现了肝阴虚，就应该以养阴为主，这样的病人可以用养肝阴的药来治疗，最有名的药有枸杞子、女贞子、石斛、生地黄等；如果有热的话，可以加一些清热的药，比如黄连、牡丹皮、黄芩、赤芍或者地骨皮；如果病人有一些肝阳上亢的表现，比如头痛、眩晕等症状，可以用一些天麻、菊花、夏枯草等，这都可以清上亢的肝阳，还有的人喜欢用一些龟板，这个也是补阴药，能够平肝降阳。

养肝护肝金点子

1. 制怒护肝

中医认为，肝为“将军之官”，主怒。怒伤肝，怒气直接影响着肝，肝经与督脉会于巅（头部），一个人发怒的时候，气往上冲，血往上涌，被人形容为“脑袋都快气炸了”。高血压或是心脑血管意外等疾病，不少都是因为生气引起的。所以，护肝很重要的一点就是要学会制怒，即使生气也不要超过3分钟。

2. 运动护肝

坚持运动是护肝的良方，因为运动既可控制体重，防止肥胖，又可预防脂肪肝。从护肝角度看，选择以锻炼体力和耐力为目标的全身性低强度运动为好，如慢跑、快走（每分钟大约110~120步）、打羽毛球、踢毽子、跳舞、游泳、打太极拳等。每天1次，每次持续20~30分钟，以运动后没有明显的疲劳感为宜。

3. 护肝保健操

第1步：揉大敦穴。盘腿端坐，用左手拇指按压右脚大敦穴（在足大拇趾靠第二趾一侧甲根边缘约2毫米处），左旋按压15次，右旋按压15次。然后用右手按压左脚大敦穴，手法同前。

第2步：按太冲穴。盘腿端坐，用左手拇指按右脚太冲穴（位于大脚趾和第二个脚趾之间的缝隙向上1.5厘米的凹陷处），沿骨缝的间隙按压并前后滑动，做20次。然后用右手按压左脚太冲穴，手法同前。

第3步：揉三阴交穴。盘腿端坐，用左手拇指按压右三阴交穴（内踝尖上3寸1，胫骨后缘处），分别左旋、右旋按压15次。然后用右手按压左三阴交穴，手法同前。



大敦穴



第4步：疏肋间。两手掌横置于两腋下，手指张开，指间距与肋骨的间隙等宽，先用右掌向左分推至胸骨，再用左掌向右分推至胸骨，由上而下，交替分推至脐水平线，重复10次。注意手指应紧贴肋间，用力宜均匀，以胸肋有温热感为宜。可理气疏肝。

4. 避免过度劳累

中医认为，“肝为罢极之本”。“罢”通“疲”，作怠惰、松懈之解。就是说，如果能量过度透支，精血消耗过多，也会导致肝病。所谓过劳，多指日常过度繁忙劳

累，如有人经常工作到深夜、睡眠不足、应酬频繁、过量运动都会导致中风的发生。尤其是患有高血压、糖尿病、冠心病、肝脏病的人，更不可过劳。

劳累还包括房事频繁的房劳。所以，性生活过程中，心脏不好、血压不好、肝肾不好的人都要避免活动太剧烈或者时间过长。

养肝要做到主动休息，即在疲劳感出现之前就休息，这时体内积存的代谢废物尚少，稍事休息即能完全清除，对肝的保护效果最佳。

5. 饮食护肝

奶、蛋、豆制品等食品，能为肝脏提供足量的优质蛋白，应轮流摄入。适当食用葡萄糖、蔗糖、蜂蜜、果汁等易于消化的单糖与双糖类食物，可以增加肝糖原储备，肝糖原储备充足时，可增强抵抗力。

酸味有入肝养肝的作用。山楂含有熊果酸，能降低动物脂肪在血管壁的沉积，有预防动脉硬化、降血脂的作用。如平时吃些鲜山楂，用干山楂泡水喝，或在炖肉时加入山楂，既调味，又能帮助消化。

绿茶清热解毒、清肝利胆，玫瑰花舒肝解郁，菊花平肝明目。常饮这类茶水有益护肝。

春季多食用时鲜蔬菜，如春笋、荠菜、芹菜、韭菜、菠菜、青椒等绿色食物，对于养肝很有好处。另外，枸杞子滋补肝肾、养肝明目，很适合保养肝脏。



●芹菜



●枸杞子



●青椒

养肝明目的美味食谱

猪肝黄瓜汤



材料：猪肝100克、黄瓜30克。

调料：料酒、香油、高汤、盐、酱油、味精、植物油各适量。

做法：

- 1.猪肝洗净，切成长3厘米、宽1厘米、厚0.2厘米的小柳叶片；黄瓜切成薄片，备用。
- 2.猪肝先用沸水焯至刚泛白时，捞出，控干水分，放入油锅，用大火稍炸一下，捞出。
- 3.锅置大火上，加高汤、酱油、盐、味精、料酒煮沸，加入猪肝，再沸后，撇去浮沫，撒上黄瓜片，淋上香油即可。

菠菜炒猪肝



材料：猪肝片250克、菠菜150克。

调料：葱末、姜末、酱油、味精、料酒、白糖、淀粉、植物油、盐各适量。

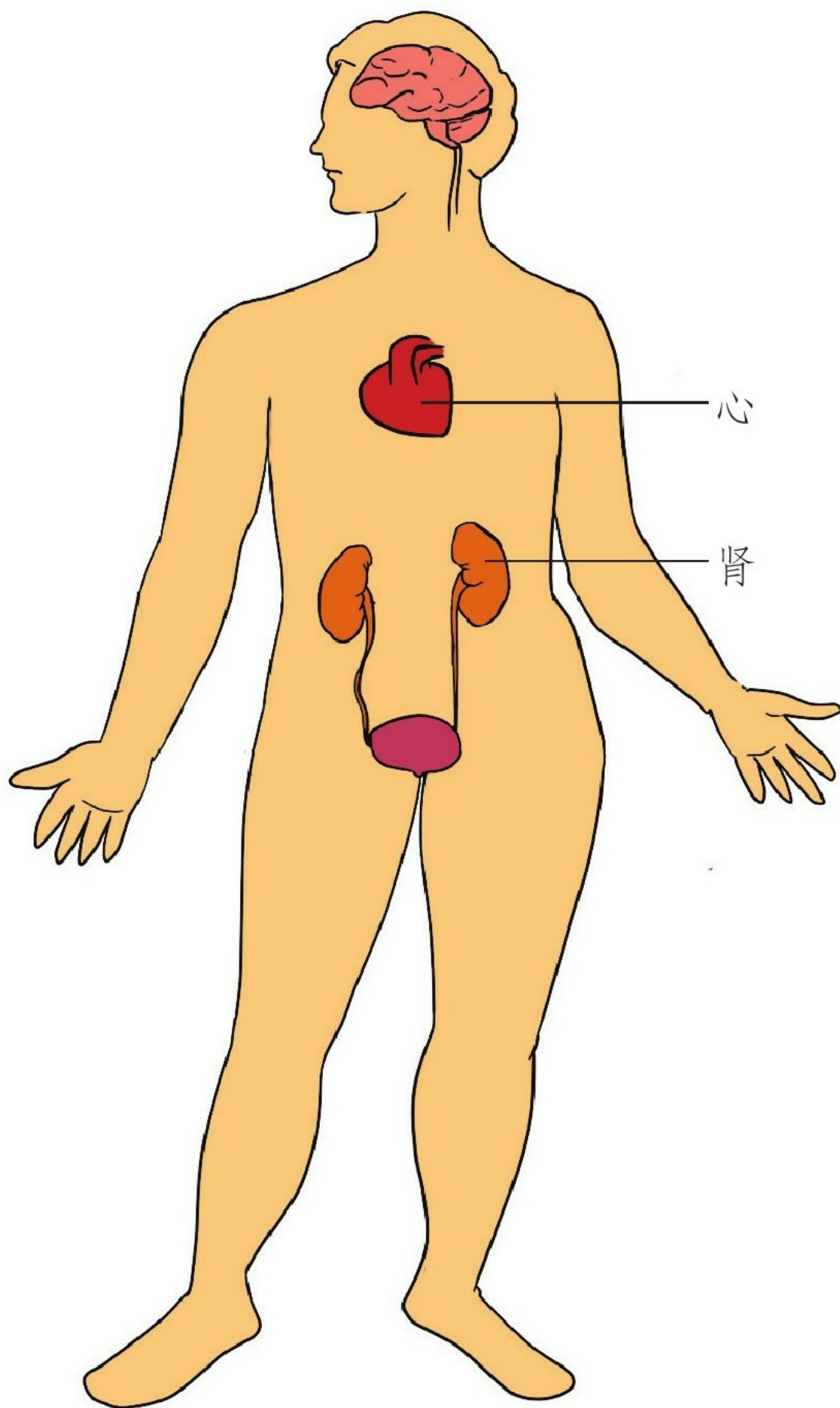
做法：

- 1.将猪肝片盛入碗中，加入淀粉拌匀。
- 2.菠菜择去黄叶，用清水洗净，用手掐成两三段，快速焯一下水，捞出来沥干。
- 3.炒锅烧热，倒油，使油均匀地沾在锅壁上，下入猪肝，用炒勺推散，滑透油，到猪肝变色时捞出来，放在漏网上沥干油。
- 4.锅里留少许的油，把葱末、姜末炒香，放入猪肝片，依次加入酱油、味精、料酒、白糖、盐、菠菜，翻炒均匀后，用水淀粉勾芡，沿同一方向翻炒1分钟即可。

心肾相交：睡得好正气足

心属火，位居于上属阳；肾属水，位居于下属阴。中医认为，“孤阴不长，独阳不生”，必须阴阳相济才能保证身体的健康。人们的一切动静，如呼吸、睡眠等，无不是在调动人体的水火阴阳。所以，必须让心火下降于肾，就好像天上的太阳照耀江海。这样，肾水得到心火的蒸化，就能够化生为气，上达心肺，滋润身体，形成水火交泰的局面。当身体处于一种平衡协调的状态中时，正气就会充足，疾病难以靠近，人得安康矣！

肾与心的关系



心在上属火，肾在下属水，根据阴阳、水火升降理论，位于下者以上升为顺，位于上者以下降为和，所以心火必须下降于肾，使肾水不寒；而肾水必须上济于心，使心火不亢，这样心肾之间的生理功能才能协调，称为“心肾相交”或“水火相济”。

反之，如果心火不能下降于肾，肾水不能上济于心，就会出现以失眠为主症的心悸、怔忡、心烦、腰膝酸软等“心肾不交”或“水火失济”的病理表现。

从经络关系上来看，心属手少阴，肾属足少阴，二者贯穿联系，“同气相通”，所以肾气亏了、心气也就变得不足了。而现代医学也研究发现，心与肾是一对“难兄难弟”：肾病会使心脏病恶化，而心脏隐患或许会以肾病的形式表现出来。所以，心脏病病人别忘了查查肾脏。同样的，当肾脏指标不好时，也要留意自己的心脏。

养心：子时熟睡，午时小睡

中医认为，子时（23:00~1:00）为阴阳大会、水火交泰之际，称为“合阴”，是一天中阴气最盛，阳气初生之时。《黄帝内经》中说，“阴气盛则目瞑”，就是说阴气最盛时人要睡觉，所以我们在子时就应该进入熟睡状态。睡得好，肾气才能充盈，第二天的精力才会变得更旺。

午时（11:00~13:00）为心经当令，正是阴生、阴气忤逆阳气之时。从子时起，阳气开始升发，到午时，阳气是最盛的时候，中医称之为“合阳”，阳气到达顶峰后，盛极必衰，也就慢慢开始衰落了，而阴气开始生发了。动生阳，静生阴，所以午时宜静养，可以午睡30分钟或小憩片刻，既可以生发阴气，又能保心气。哪怕只有十分钟的时间，闭上眼睛休息一会儿，对身体也有好处。

心脏不舒服按按内关穴

人体最重要的12条正经中，与内关穴相关的有6条，而内关穴位于前臂正中，腕横纹上2寸，在桡侧屈腕肌腱同掌长肌腱之间。所以说，手腕部经络很敏感、很重要，直接影响心脑血管血液循环，与人体各种血脉病症息息相关。



如果经常出现失眠、心慌、胸闷等不舒服的情况，可以试着按按内关穴。而对于心

脑血管病的高发人群——中老年人来说，常按内关穴能起到非常好的保健作用。

内关穴是心脏的保健要穴，能够宁心安神、理气止痛，属于心包经。心包位于心脏外周，是护卫之官，当有外界邪气侵犯心脏时，心包能替心受邪。

内关穴的位置很好找：伸开手臂，掌心向上，然后握拳并抬起手腕，可以看到手臂中间有两条明显的筋，内关穴就在离手腕第一横纹上2寸的两条筋之间。

按揉内关穴力度要适中，不可太强，以感觉酸胀为佳；以右手拇指螺纹面按左手内关，再换对侧，交替进行；平时可以边走边按，也可以在工作之余进行揉按，按揉2~3分钟就可以了。

心气虚该怎么办

很多中年人40岁以后，就觉得心气不足。话说多一点、稍微劳累一点，就觉得心慌，头晕，气不够用。说话多了心慌，动多了心慌，这是心气虚的一个信号。保养心气要注意多进行些慢养生和静养生，这是因为，生活和工作节奏快了，心气容易耗散。另外，可在医生的指导下，服用一些养心的药。治疗气虚最常用参类，如人参、丹参、西洋参、太子参、生晒参等，配肉桂等其他中药服用，有一定的益气养心的作用。

如果晚上睡觉时梦境不断，白天心神不定、容易受到惊吓，就连别人大声叫你名字，也得半天才能缓过神来，这也是典型“心虚”的表现。碰到这种情况，可多吃枣仁、莲子、淮小麦、小米等安神养心类食物。可用10克酸枣仁和15粒莲子一起煮半小时当茶喝，也可以在睡前喝点酸枣仁粥，收到养心敛汗的效果。

两招最好的心肾相交养生法

◎手心搓脚心：脚底有一个肾经的穴位叫涌泉穴，而手上有心包经上的劳宫穴（将手轻轻半握拳的时候，中指指尖所指的手掌的部位就是劳宫穴）。睡前坐在床上，左、右手交叉，用手心劳宫穴对准脚心涌泉穴进行按摩，或者用手心拍打脚心。用掌心搓脚心，有利于心肾相交，这样做可以镇静安神，有助于改善睡眠，对有高血压的病人也非常有好处。

◎鸣天鼓：中医认为“肾开窍于耳。”所以鸣天鼓也是一种心肾相交的养生法。具体操作方法为：两手抱后脑，双手掌心紧按两耳孔，大拇指放于后颈部，其余四指放于后脑部；然后食指从中指上滑下叩击后脑部，此时耳中即有鸣鼓之音，每次做24~36下，每天睡前做做，对抗失眠很有效。



养心的美味食谱

莲子桂圆羹



材料：莲子、桂圆肉各30克，红枣20克。

调料：冰糖适量。

做法：

1. 莲子洗净，浸泡，去心；桂圆肉洗净；红枣洗净，去核。
2. 莲子、桂圆肉、红枣一同放入砂锅内，加适量水，小火炖至莲子熟烂，加冰糖煮至化开即可。

绿豆莲子米糊



材料：大米60克，绿豆30克，莲子10个。

做法：

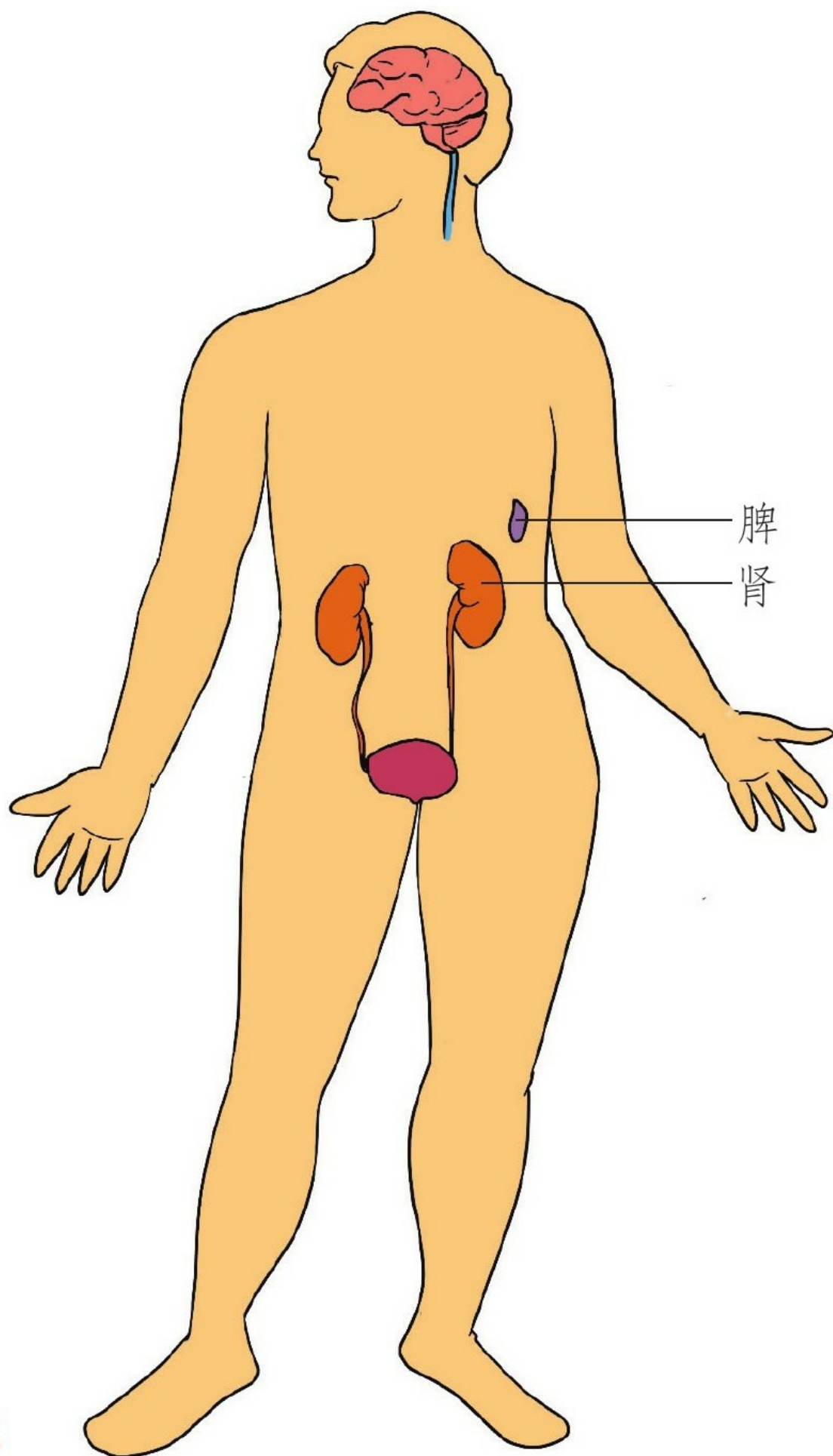
1.大米洗净，用清水浸泡2小时；绿豆洗净，用清水浸泡4～6小时；莲子去莲心，用清水浸泡2小时，洗净。

2.将上述食材倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按下“米糊”键，煮至豆浆机提示米糊做好即可。

脾肾相助：健康一生有保障

脾为后天之本，肾为先天之本，脾与肾的关系是后天与先天的关系。后天与先天是相互资助，相互促进的。一旦我们把脾肾这个基础打好了，体内就会源源不断产生气血，再打通经络，什么病痛都可以逃之夭夭了。

肾与脾的关系



肾与脾的关系主要表现在先天、后天相互资生，相互促进。脾为“后天之本”，气血生化之源；肾为“先天之本”，是各脏腑功能活动的原动力。脾的运化离不开肾气的鼓动，肾气又需要脾化生的气血来提供营养。临床上脾虚可以导致肾虚，肾虚也可以导致脾虚，二者都可能会形成脾肾两虚。因此，对脾肾两虚证的治疗大法，有“补肾不若补脾”和“补脾不若补肾”的学术之争。

先天生后天，后天养先天

肾为先天之本，脾为后天之本。必须指出，根据中医“先天生后天，后天养先天”的理论，在补肾的同时也要注意健脾，对脾虚者应以补脾为先，因为脾虚也影响免疫功能，一些补气健脾药如党参、白术、茯苓等，也能增强T细胞的功能。

别让“后天之本”累坏了

在五脏六腑这个大家庭中，脾好比是一个“贤内手”，每天在为其他脏腑运送食物精华，任务十分繁重，应该随时给她喘息、休整的机会。中医认为，善养生者，首当饮食有节，慎调五味，兼以适寒暑、节劳役以养脾。这就告诫人们，过饥过饱、食无定时、过多的肥甘厚味、偏食冷饮、整日思虑过度、废寝忘食，都会伤脾，使脾脏的能力变得更加虚弱。

另外，我们平常吃得太急也会损脾胃，这等于是嘴的很多工作都不做了，让脾胃去做。

“五法”养护“后天之本”

日常生活中调理好脾胃功能，对养生很有必要。尤其是长夏脾气当令，天气炎热，雨水偏多，暑湿偏盛，更要养护好“后天之本”。

◎醒脾法：用饮食疗法达到醒脾开胃的目的。取生蒜泥10克，以糖、醋少许拌食，不仅有醒脾健胃之功，而且还可以预防肠道疾病。也可取山楂条20克、生姜丝50克，以糖、醋少许拌食，有开胃健脾之功。但不可过食，以免伤胃，尤其是胃炎泛酸患者须慎用。

◎养脾法：宜常按摩腹部，可仰卧于床，以脐为中心，沿顺时针方向用手掌旋转按摩20次。另外，散步也能养脾健胃，可使食欲增加、气血畅通。

◎暖脾法：过食冷饮会伤及脾脏的阳气，导致食欲减退、消化不良，严重者可出现腹痛、腹泻等症状。此时可用厚纱布袋内装炒热食盐100克，置于脐上三横指处，有温中散寒止痛之功。另外，还要适当吃温性的食物以温补体内耗损的脾胃阳气，如多吃鲫鱼、大枣、板栗、核桃等益气温阳的食物。

◎健脾法：选用各种药粥健脾祛湿，如用莲子、白扁豆、薏米煮粥食，或用山药、茯苓、炒焦粳米煮粥食。

◎补脾法：脾气虚的表现就是不想吃东西，吃下去不消化，中医叫做食少腹胀，这时候就要健脾。补养脾脏可以用山药、大枣、白术、薏米、芡实、白扁豆，炖肉或熬粥来吃。如感觉自己消化不良、腹胀、不思饮食等，饭前或饭后可服用山楂、炒谷麦芽、炒鸡内金。

舌抵上腭，滋补脾肾

脾肾两脏相互协作，共同完成水液的新陈代谢。津液虽由肾所主，但其源于脾胃。故而，吞食自己分泌的津液，有滋补脾胃“后天之本”、固护肾“先天之本”之功效。

中医认为：“五脏化五液，肾为唾。”意思是唾液为脾肾所化，古代医家曾认为，唾液充盈者必体质强壮，并根据唾液盛衰来判断疾病状况。

唾液，中医上称“津液”，俗称口水，又被称作“舌边水”。古人在造字时，取意“舌上的水”为“活”字，由此可见，唾液有足以让人活命的作用。

民间妙用唾液的例子无处不在，如皮肤红肿高大、疔疮脓肿未溃者，民间用夜间刚一睡醒时的臭唾液涂抹，数次之后肿消疮收，确实灵验而神奇。

当伤及津液时，并非汤药能补，必须舌抵上腭，不断搅动，待唾液产生后，然后吞咽。这就是吞咽唾液法。当然，吞咽唾液的方法有很多，常用的有两种：

1.常食法。姿势坐、卧、站均可，平心静气，微闭口唇，舌抵上腭，将舌伸到上牙外侧，上下左右搅动，当嘴里的唾液增加到一定量时，分三次咽下，反复3~4次。长期坚持，必有益处。



2.按摩法。承浆穴位于人体的面部，当颏唇沟的正中凹陷处，此穴为胃经和任脉的交会穴，因可承受口水而得名。唾液都在这个穴位附近储存着，当我们用食指用力揉压承浆穴，即可感觉到口腔内涌出分泌液。这种分泌液可以滋润五脏、滋养全身、去燥去火。因此，此穴对治疗上火引起的口腔溃疡有卓效。

健脾肾美味食谱



腰果鸡丁

材料：鸡胸肉丁300克，炸腰果100克，鸡蛋清1个。

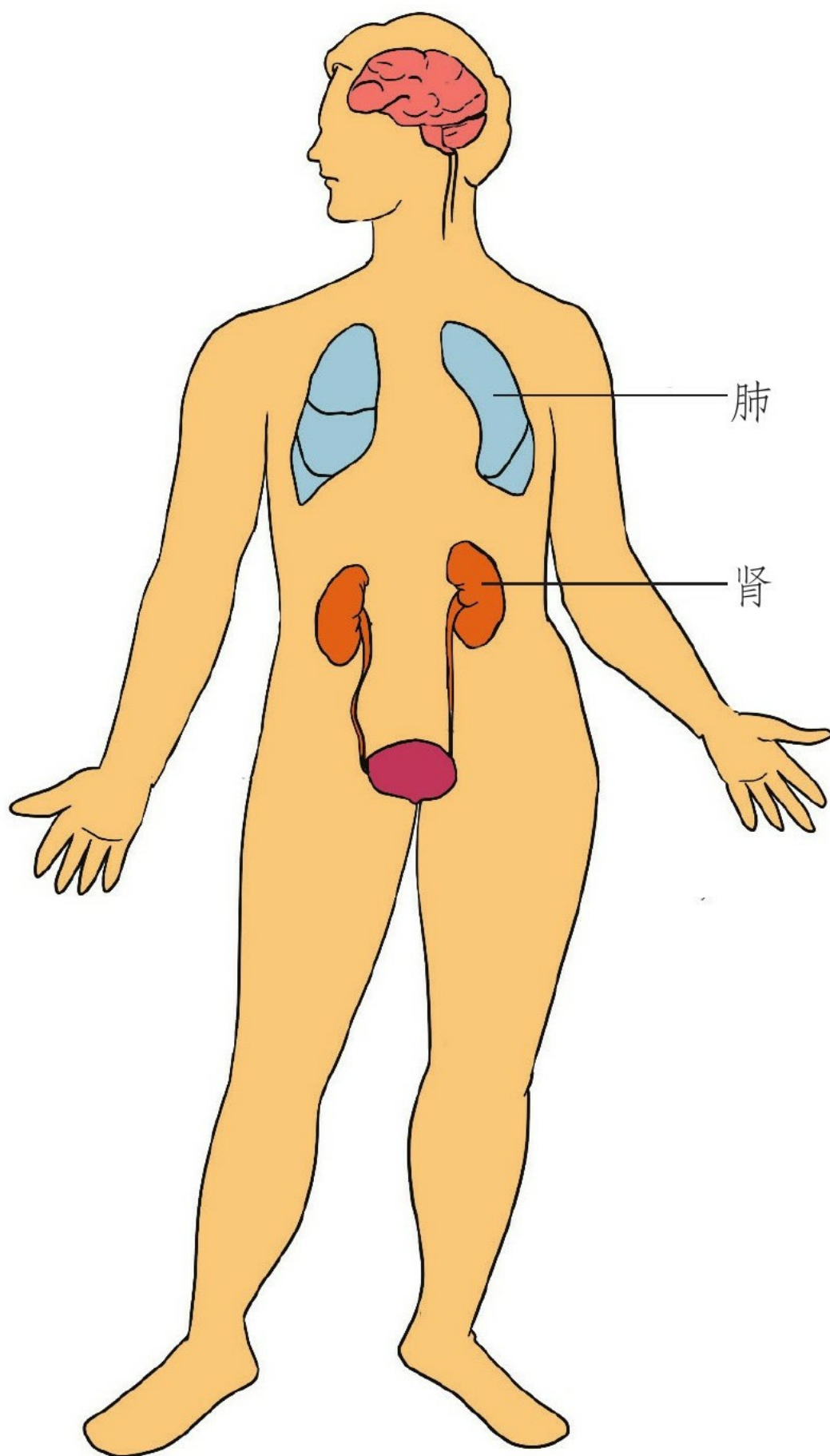
调料：盐3克，淀粉10克，蚝油、白糖、生抽、蒜蓉各5克，料酒15克，上汤100克，葱段20克。

做法：

1.鸡胸肉丁加盐、蛋清拌匀，腌渍20分钟；蚝油、料酒、白糖、上汤、淀粉和生抽调成味汁；油锅烧热，放鸡丁滑炒至熟，捞出，沥干油。

2.锅留底油烧热，爆香蒜蓉，放腰果、鸡丁、葱段、盐和味汁，翻炒2分钟即可。

肺肾相生：人活一口气的奥秘



肺

肾

呼吸，一个再简单不过的动作，平常到一般人根本不会去刻意感受它。可是，一旦人们被呼吸系统疾病所困扰，就会真切地体会到能够自由、畅快地呼吸也是一种福气。气是人的本源，人的生命赖气以生，气存则生，气失则亡。所以，“善养生者，必先知养气”。

肺主呼吸，肾主纳气

中医认为，“肺主呼气，肾主纳气”，“肺为气之主，肾为气之根”。这意思很好理解，如果说肺是一根管子，是空气进来的地方，那么肾就是杯底，是容纳空气的地方。肺吸入的清气通过肺的肃降下纳于肾，肺、肾二脏协调维持人体气机的升降正常。

从中医角度来讲，呼吸道疾病的发病原因主要为肺、肾两虚。肺虚日久，肾气也虚，导致出现气短喘促、腰酸乏力、动则加重的肾不纳气症状。所以，对于呼吸系统疾病的治疗，根本措施就得从补肾入手。

人身有三气

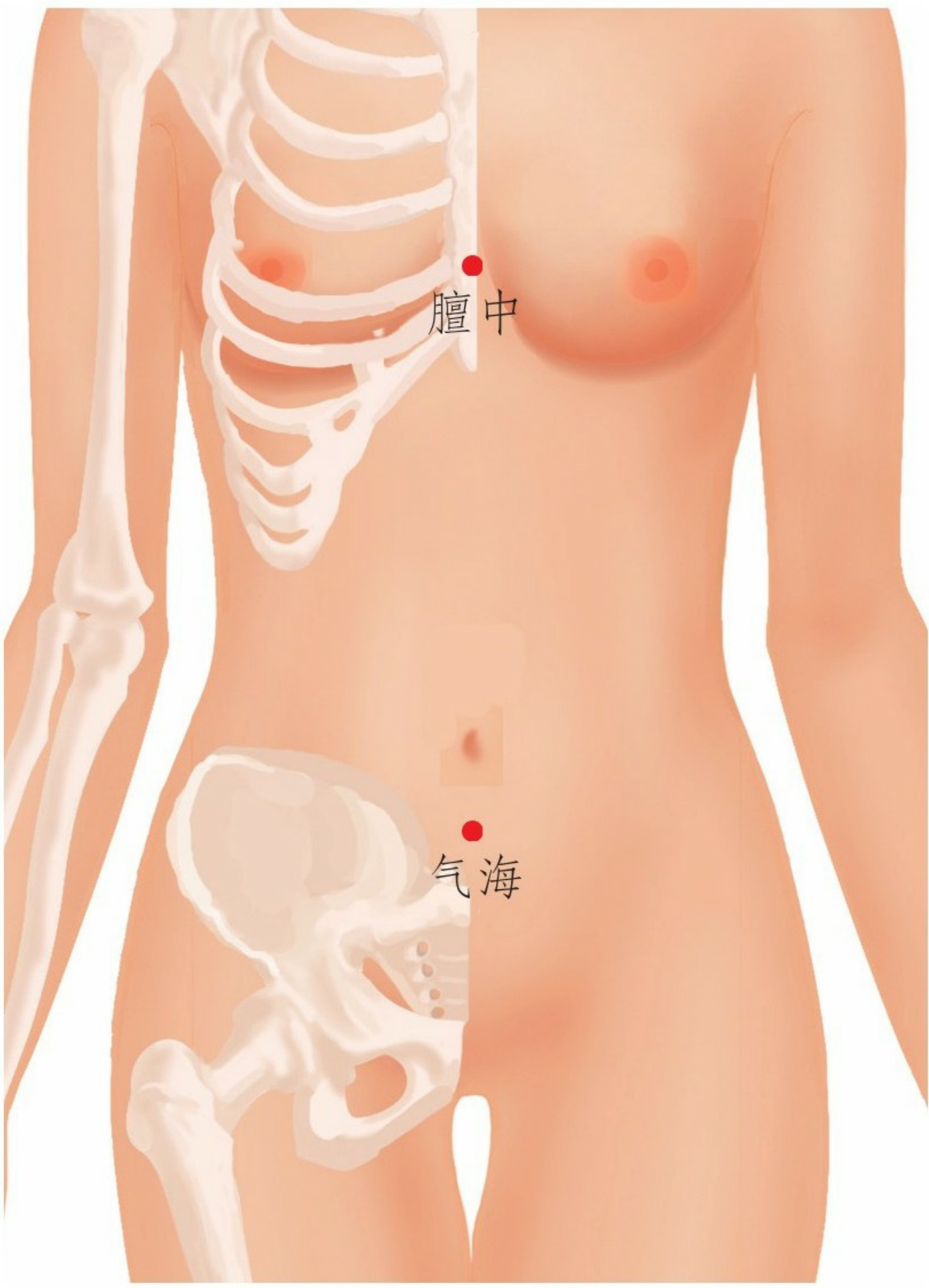
中医认为，人身上的气有3种：第一个是“元气”，就是受之于父母、先天的气，这是与生俱来的，可以说是人体生命活动的原始动力，元气发源于肾；第二个是“水谷之气”，简单说，就是人们通过吃饭、喝水得到的气（即通过脾胃运化饮食得到的气）；第三个是肺脏吸入的“清气”，即是我们通常说的空气。“气者，人之根本也”。人体的健康与这3种气密切相关，任何一方面出了问题，生命都会失去动力。

人体有3个补气大穴

中医认为，肾为元气之根，肺为卫气之本，脾为正气之源。很多人看中医时，会听到“气虚”这个概念，气虚主要还是以元气虚弱为主，就是说一个人的免疫力不强。

“气”是固护体表的，如果气少了，力量就减弱了，声音也低了；而且气虚不能固卫，出汗就多了，也更容易得感冒，几个星期不见好。气虚之后，一系列的健康问题也会接踵而来。

那怎样保养我们的气呢？有3个穴位非常管用——气海、膻中、足三里，百用百灵。



中膻

气海

气海——顾名思义，气海就是人体元气的海洋，可以很好的补益元气、培元固本。中医认为，刺激气海能够治疗脏气虚弱、真气不足等一切因气虚导致的疾病，所以气海穴是补气的一个重要穴位。气海穴的位置很好找，在下腹部，肚脐直下1.5寸（把除拇指外的其余4指并拢，从肚脐处向下量，4指并拢的宽度为3寸，1.5寸就是一半）。刺激气海用艾灸的方法最好，可以用艾柱灸5~14壮，或者用艾条灸20~30分钟。

膻中——位于人体前正中线，平第四肋间隙处，男性可在两乳头中点取穴。膻中有“上气海”之称，能调益肺气，尤其对心肺的保健功效很好。按摩时用大拇指指腹稍用力揉压穴位，每次揉压约5秒，休息3秒。生气时可往下捋100下左右，以达到顺气的作用。也可以用艾条灸20~30分钟。

足三里



足三里——位于外膝眼直下3寸，在腓骨与胫骨之间，由胫骨旁开一横指（拇指指关节横度）处，此穴既能补脾胃之气，又能补元气。每天用大拇指或中指按压足三里穴1次，每次按压5～10分钟，每分钟按压15～20次，注意每次按压要使足三里穴有针刺一样的酸胀、发热的感觉。也可以用艾条灸15～20分钟。

气海补元气，膻中调肺气，足三里补脾胃之气，如此先天之气、清气、水谷之气三气同补，免疫力变得强大了，什么疾病也不怕。

让肺天天有好气体交换

1. 腹式呼吸法——扩大肺活量

腹式呼吸能让更多的氧气进入肺部，扩大肺活量，预防肺部感染。伸开双臂，尽量扩张胸部，然后用腹部带动来呼吸。最好每天早晚练习，次数可量力而行。

2. 坚持有氧运动——延缓肺脏衰老

有氧运动可帮助预防肺部炎症，延缓肺脏衰老。最好每天坚持做些低强度的有氧运动，如步行、慢跑、太极拳等。

3. 多吃白色食物——养肺

百合、薏米仁、淮山药、燕麦、莲子、芡实、藕、豆腐、鱼鳔、银耳、雪梨等都有滋阴润肺作用，不妨常食。

4. 积极主动补水——润肺

中医学说：“肺喜润而恶燥”，这是有道理的。因为肺泡表面必须是潮湿的，氧气要先溶于水，才能进入血液；二氧化碳也必须先溶于水，才能穿过交换膜进入肺泡。因此，养肺最好的一招，是积极补充水分。最好每天主动喝6~8杯水。其中，晨起1杯水最为重要，可缓解呼吸道缺水情况。

5. 常开怀大笑——宣肺

中医认为“悲伤肺”，也就是说，肺喜快乐，忧伤伤肺。人在笑时会不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道，使呼吸通畅。开怀大笑还能宣发肺气，使肺吸入足量氧气，呼出二氧化碳，加快吐故纳新，消除疲劳，增强活力。

6. 常吃蔬果——清肺

清肺应在日常饮食中摄入足够的水果和蔬菜，尤其是在雾霾天气中，更要多吃。如苹果含有丰富抗氧化物，能减轻肺部的炎症反应；西兰花、芥蓝等十字花科植物富含的萝卜硫素，有助肺部清除有害细菌。

养肺美味食谱



银耳百合雪梨汤

材料：雪梨2个，水发银耳100克，干百合10克，枸杞10克。

调料：冰糖适量。

做法：

- 1.雪梨用清水洗净，去皮，去核，切成四方块；干百合洗净用水泡软；枸杞洗净备用。
- 2.银耳先用温水浸泡涨发，然后洗净并撕成小朵。
- 3.锅置火上，将撕好的银耳放进锅内，加入1000毫升清水，大火烧开，然后改小火炖煮至银耳软烂时，再放入百合、枸杞、冰糖和雪梨块，加盖继续用小火慢炖，直到梨块软烂时关火即可。

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

第3章 肾虚是百病之源，远离疾病从肾养

肾虚是百病之源

长期肾虚或肾气不足的人，会引起骨骼系统退化、造血功能不足、泌尿生殖系统疾病等。所以，肾虚是百病之源，补肾对于身患各种虚症的中老年人非常重要。

肾虚=生命力下降

《黄帝内经》中说：“肾者，作强之官，技巧出焉。”人体肺之治节，脾之运化，心之神明，肝胆之谋虑，膀胱之气化排泄，大小肠之传导，皆赖肾之技巧。这就是在肯定肾的创造力，其意是说，一些高难度的技巧性工作的完成，与肾的功能正常密切相关。

肾是一个“作强之官”，“强”，从弓，就是弓箭，要拉弓箭就得有力气。“强”就是特别有力，也就是肾气很充足的表现，其实我们的力量都是从肾来，肾气足是人体力量的来源。肾虚就是生命力下降了，一个肾气虚衰、精神萎靡的人很难有出类拔萃的表现。

肾动力不强，常会神疲力衰、耐力不足、欲望减退、健忘失眠、男性性功能下降，严重影响着人们的生活质量和幸福指数。

肾虚为虚证之本

在生理上，随着年龄的增长，肾脏的精气衰退，会出现精神疲乏、气色晦暗、发脱枯悴、齿摇稀疏、耳鸣耳聋、尿频尿多、性功能减退、不育不孕、骨软无力、老年人骨质脆弱等衰老现象。在病理上，当人体各脏腑发病时，都可出现肾虚的表现。据此，一般认为肾虚为虚证之本。

比如说，五更泻又叫肾泻，足见此病的发生与肾虚脱不了干系。一个人要把所吃的食物消化吸收，主要靠脾、胃、肾三者的密切配合。就好比熬一锅粥一样，熬粥要

用锅、勺、火。胃好像锅，脾好比勺，肾阳就像下面的火，三者配合起来，才能把一锅粥熬熟。倘若一个人肾虚了，脾胃的消化动力必然大大减弱，这时就可能发生五更泻。

除此之外，头晕目眩、心慌气短、小便失禁、月经不调、畏寒肢冷、腰酸背痛、内踝肿痛、咳嗽哮喘等症状或疾病，都与肾有关。

肾虚≠肾病，它的出现是一种必然

中医的肾虚与西医的肾病完全不是一个概念，中医所说的“肾虚”可能是肾脏出了问题，也可能是内分泌出了问题，或者是生殖系统出了问题。肾虚并不等于肾病，更不等于ED（勃起功能障碍）。它几乎是每个人必经的阶段，是人衰老过程中一个必然的现象。

肾虚≠肾病

肾病现在很常见，但得了肾病不代表你肾虚了。肾病单指肾这个器官不健康，得了肾炎、肾结石、肾结核、肾肿瘤等疾病，在西医中统称为“肾病”，症状包括血尿、蛋白尿、多尿、少尿等。

而中医所说的“肾虚”，实质上是人体的泌尿、生殖、内分泌、免疫、神经、血管、骨骼等诸多系统功能中的部分功能协调失常，导致人体出现这样或那样的不适，并不像西医肾脏功能丧失那样可怕。

看来，肾病≠肾虚，但两者又可以在人体内并存。得了西医里的“肾病”可能是中医所说的“肾虚”，也可能不是，需要中医师做判断。比如，慢性肾炎患者病久了，多少会有不同程度的肾虚表现，而肾结石多为湿热症。

中医对肾虚的诊断需要辨证分析，并不是说“腰酸腰痛、性功能不好”，就一定是肾虚了，要补肾。确实，这是肾虚的一个症状和一个重要信号，但像肾盂肾炎、肾小球肾炎、肾结石等肾病也会造成腰疼。从中医的角度看，湿热体质、瘀血体质、风寒等都能引发腰酸腰痛，不一定是肾虚造成的。

如此说来，不管是中医中的“肾虚”，还是西医中的“肾病”，都需要明确病情，才能有针对性地进行治疗。

肾虚是人体衰老的体现

肾虚是人体衰老的体现，老年人肾虚是衰老引起的不可抗拒的生理过程，叫生理性肾虚，而中年人出现肾虚症状就是一种未老先衰，叫病理性肾虚。对于老年人来说，走向衰老是不可避免的，但延缓衰老却是可行的，从而达到老而不衰。对于中年人，要改变未老先衰，就应当及时补肾、科学强肾。

找出导致肾虚的元凶

从中医角度来说，肾是一个不仅仅局限于肾器官的大概念。一般来说，导致肾虚的原因有以下8种。

1. 先天不足

古医家认为：父母两精交媾，先成胚芽，后发育为“肾”，禀受于父母的先天之精即藏之于肾。“人之生，先生精”，父母肾精不足，可造成子女肾虚。先天不足是导致肾虚（尤其是儿科病症中肾虚）的重要原因。

2. 老年肾虚

随着年龄的增长，脏器会慢慢走向衰老，肾也不例外。老年人肾虚是衰老引起的必然的生理过程。故而在治疗老年人疾病时，应考虑到肾虚的因素，不忘补肾。

3. 过度劳累

过度劳累简称“过劳”，包括劳力、劳神和房劳过度三方面。劳力过度，是指较长时间的过度用力而积劳成疾。《黄帝内经》指出，“劳则气耗”，意即劳力过度则伤气；劳神过度，是指思虑太过，经常加班、熬夜，长期的超负荷精神与脑力运行势必导致精力不足，元气耗损，耗损后难以依靠自身肾脏机能记忆性修复，亏耗恶性循环形成；房劳过度，是指性生活不节，房事过度。房劳过度，肾精液流失过多，肾阴、肾阳因之亏损致肾虚。房事频繁的人，其肾虚的出现，远较他人为高。

4. 精神因素

精神因素的影响一是指情欲太过，致使邪火妄动，损耗肾阴，造成肾虚。元代著名医学家朱丹溪曾说：“心动则相火亦动，动则精自走，相火翕然而起，虽不交会，亦暗流而疏泄矣。”二是指各种神志活动太过，消耗气血过多，也可导致肾虚。

5. 寒邪伤肾

《黄帝内经》上指出，“诸寒收引，皆属于肾”，寒邪最易损伤肾脏。肾寒还可移寒于肝，移寒于脾等。中医认为“寒为阴邪，易伤阳气”。由于人身阳气根源于肾，所以寒邪最易损伤肾阳。肾的阳气一伤，易发生腰膝冷痛、风寒感冒、夜尿频多、阳痿遗精等。肾阳气虚又会伤及肾阴，肾阴不足，则咽干口渴、头晕耳鸣等症随之而生。

6. 久病及肾

中医有“久病必虚”、“久病多瘀”、“久病及肾”之说，各种慢性病随着病程的延长，肾虚的出现几率大大增加，所谓“久病及肾”。有人对病程8年以上的120例慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性肾炎、高血压、慢性肝炎患者进行中医辨证分析，发现肾虚者占92%。补肾治疗后，有85%的病人都获得了不错的疗效。

7. 药物滥用

肾脏是人体主要的排泄器官，很多药物都要通过肾脏才能排泄掉。长期不恰当的用药会引起机体中毒，事实上，很多尿毒症患者就是长期乱用药引起的。目前已知具有一定肾毒性的中药达百余种之多，因此，科学规范用药是防治药物性肾损害的主要方法。

8. 暴饮暴食

毫无节制的高蛋白质饮食，会增加肾脏的负担，加重肾衰竭。血中脂肪过高，不仅动脉容易硬化，还会加速肾硬化及肾衰竭，必须加以控制。另外，运动饮料含有电解质与盐分，有肾病的人喝这类饮料需谨慎。

中医简单测测你是否肾虚

的人，往往是肾虚的一种表现。

肾为先天之本，肾中所藏精气是人体生命活动的原始动力，肾精充足，则精力充沛、体力充沛；如果肾中精气不足，人的精神和形体得不到充足的濡养，就容易神疲乏力、哈欠连连。

2. 听力下降，耳鸣心烦

人常说“耳朵大有福”，耳朵厚大的人，其实是肾气充足的表现；而耳朵薄而小的人，多为肾气亏虚。

中医认为，“肾开窍于耳”。耳朵的听觉功能与肾气的盛衰密切相关，肾好听力就好。反之，当出现耳鸣、听力下降、烦心的症状时，可以多考虑肾阴虚。



3. 牙齿松动

肾主骨，肾精能够生髓，而髓能养骨，肾好骨才好。而“齿为骨之余”，骨头的好坏直接影响到牙齿的好坏。所以，肾与牙齿有着密切的联系，“肾固则齿坚，肾虚则齿豁”，正常人的牙齿洁白润泽且坚固，是肾气旺盛、津液充足的表现；肾虚则骨失所养，牙齿就会不坚固，出现牙齿松动的问题。肾阴虚和肾气虚都会导致牙齿松动。

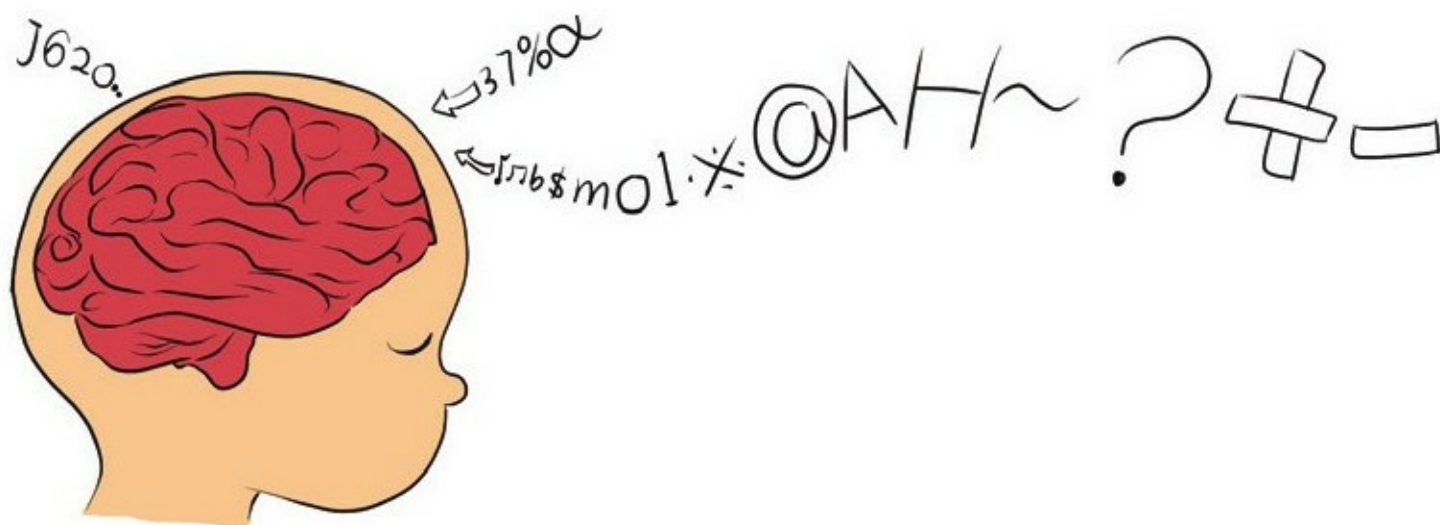
4. 头发脱落或须发早白

中医认为，“发是肾之华，观发色可知肾气”，肾又是主黑色，所以头发是否乌黑靓丽跟肾的好坏密切相关。如果一个人肾气的收敛能力很强，头发就滋润，还不容易脱发。

反之，肾气不足，或思虑过度，头发都会受到影响。正常情况下，40岁后会会长白发，这是因为随着年龄的增长，肾的精气逐渐衰减，头发得不到滋养，就会变白。这属自然现象，也不需治疗。

5. 腰部不适

“腰为肾之府”直接点出了腰和肾的密切关系。从解剖上讲，两肾位于腰部，左右各一个，故有“腰为肾之府”之说。肾精不足时，府邸供养不足，会出现腰痛等提示，一定要当回事。



6. 记忆力下降，经常忘事

脑居颅内。《黄帝内经》中记载，“脑为髓之海”，指出了脑是髓汇集而成，且说明了髓与脑的关系。脑髓生成来源于先天之精。《黄帝内经》上说：“人始生，先成精，精成而后脑髓生。”肾主骨生髓，肾之精髓还要不断滋养脑，才能正常发挥其作用。一旦记忆力下降，常常出现忘事，提示你的肾精不足。

7. 无缘无故总颤栗

《黄帝内经》中提到肾“在志为恐”，意思是说五脏的精气相并于肾，如果肾气不

足或肝、心、胃的某些病症，就可能出现“恐”的症候。当然，主要原因还是在于肾，因为肾水充则肝血足而胆壮，肾水虚则肝血不足而胆弱易“恐”。“恐则气下”，结果又伤精伤肾，故而有“肾主恐”之说。大家都有这种体会，冷得不行的时候，吓着的时候，身体就会颤抖。肾虚的人会比较恐惧，恐惧的人也会颤抖。所以你如果老是觉得无缘无故的颤抖，也要注意这就是肾虚的表现。

8. 面黑无光泽

如果你是黄种人，你的面色很黑，且没有光泽，极有可能肾虚了。有的人原来面色很好，现在变得越来越黑了，这个也要注意，说明你的肾气有点虚了。大家都有经验，特别是女性，只要是熬上几夜，马上就会出现黑眼圈，出现黑眼圈其实就是肾虚的表现，所以大家千万不要总熬夜，熬夜很伤身。

老年人会长老年斑，老年斑就是色素的沉着，色素沉着的后果就是肤色变黑。皮肤越来越黑，这是肾虚特征性的表现。



9. 身上有腐臭味

人体的气味也可以反映肾虚。如果身体上总散发出一种异常的腐朽气味，那么，这个人一定是肾虚了。为什么呢？因为腐的味道是属于肾的味道。肾是排毒的器官，可以排出有毒物质，所以大家会发现，尿毒病的病人身上毒素积聚得太多了，身体

就是臭的。如果身上发生腐朽的味道，说明这个人肾病已经很严重了。

10. 口水少了，口水多了

中医认为，人体唾液量的多少，与脾、肾的强弱有关。《黄帝内经》中明确指出，“五脏化液……脾为涎，肾为唾”，也就是说，口水和唾沫异常就是脾和肾的问题了。

虽然“涎”和“唾”分别出自脾和肾，但脾肾往往互相影响，肾起统领作用，所以唾沫和口水经常同时出现。有个方法可以将两者区分开来，比较清稀的叫涎，比较粘稠的叫唾，如果是涎，是脾的问题，如果是唾，则是肾的问题。如果老觉得口里面非常干燥，说话都很困难，就说明口水少了，津液不足，这叫少唾，少唾是肾阴虚的表现。反过来也一样，口水里面的口水很多，还比较粘稠，是肾阳虚的表现。所以口里面唾液的多或者少都反映了肾的问题。

11. 总感觉口咸

在医院肾病科经常听到这样的问题：“我为什么总觉得口是咸味儿？”如果你口里面感觉的味道是以咸为主的，这是一种肾虚的表现。

为什么肾虚的人口会咸呢？因为中医认为，酸入肝经，苦入心经，甘入脾经，辛入肺经，咸入肾经，五味跟体内的脏腑是相对应的。比如，你去看中医时，很多医生会问你是否有“异常口味”。如口咸者多属肾虚，因咸味入肾，肾病可使口中咸；口甘多脾胃湿热，因甘味入脾，湿热蕴结脾胃，浊气上泛，故感口甘；口中泛酸多肝胃蕴热，因酸味入肝，肝热之气上蒸于口则口中泛酸；口苦多心火，因苦味入心，心属火，火邪炎上则口中苦。

因此，大家以后就要注意了，若是发觉你口中总伴有咸味儿，就是肾虚的征兆，要去找医生解决。



小贴士

容易肾虚的人

1. 有抽烟、喝酒习惯的人
2. 性生活无节制的男人

- 3.工作繁忙、精神紧张的人
- 4.长时间操作电脑和汽车的人
- 5.常喝浓茶、功能饮料的人
- 6.康复中的病人
- 7.生活和饮食无规律的人
- 8.常吃速效激素药的人
- 9.用脑过度的人
- 10.先天肾气不足的人

肾虚也有分类，不能乱补

很多人怀疑自己是肾虚。其实，肾虚作为一个中医概念，分为很多种。即使真是肾虚，也不能随便乱吃补肾药。由于肾虚有阳虚、阴虚、气虚、精虚的不同，补肾就有补肾阳、滋肾阴、益肾气、填肾精之别。只有通过辨证正确补肾，才能明显改善肾虚的症状和体征。

合理补肾，走出三大误区

值得提醒的是，补肾需要走出三大误区。

误区一

都是肾虚，只要补肾效果好，吃什么都一样。其实不然，中医把肾虚分为肾阳虚、

肾阴虚、肾气虚、肾精虚，所以补肾前要先辨明体质，选择适合症状的补肾药。比如自己明明是肾阴虚，却服用壮阳药，只会让虚者愈虚，情况变得更加严重了。

误区二

补肾就是壮阳。中医补肾涵盖全面，包括生殖、泌尿、神经、骨骼、内分泌免疫等，生殖功能衰退只是其中一种症状。

误区三

女人根本不需要补肾。其实，女性肾阳虚者更需要补肾。肾阳虚者中，女性的比例更高。调补肾阳虚能提高女性体质，全面改善女性肾虚症状。

肾虚的四种类型

肾阳虚	原因	天生阳虚、久病阳虚、衰老阳虚、化疗阳虚等
	症状	1. 畏寒怕冷：“阳虚则生寒”，虽然外面不很冷，但仍觉得手脚冰凉，依旧穿得很多，感到腰膝酸软，在夏季一吹空调就感到冷 2. 精气不足：与同龄人相比，自己显得比别人苍老年迈。懒言少语，对什么事情都没兴趣，甚至对房事也兴趣了无 3. 疲乏无力：每天起床后浑身乏力，尤其在同房后，精神不振，整天喊累，记忆力明显下降 4. 夜尿频繁：起夜次数增多，很影响睡眠 5. 体质虚弱：大病虽不犯，小病却不断，稍受寒受凉，就容易出现咳嗽感冒、腹泻等病症
肾阴虚	原因	久病耗损、先天禀赋不足、房事过度、过服温燥劫阴之品、伤精失血等
	症状	盗汗、耳鸣、头晕、健忘、失眠、多梦、腰膝酸痛、足跟痛、脱发、牙齿松动、两颊潮红、手足心烦热、口干舌红等
肾气虚	原因	衰老、过度透支身体（如工作压力、饮食无度）、疾病（如糖尿病、结核等消耗性疾病）、产后调理不当等
	症状	容易疲倦、气短、腰膝酸软、小便频多（夜尿多）、舌苔淡白。男性出现滑精或早泄，女性出现白带清稀、胎动易滑
肾精虚	原因	老年体衰，先天禀赋不足，久病耗损，后天失养等
	症状	小儿发育迟缓，身材矮小，智力和动作迟钝，囟门迟闭，骨骼萎软，男性精少不育、性功能减退，女子经闭不孕，早衰，发脱齿摇，耳鸣耳聋，健忘恍惚，动作迟缓，足痿无力，精神呆钝等

补肾重在平衡阴阳

中医学强调气血调和、阴阳调和，更强调身体的调补。不过，要补肾，就得先判断自己是不是肾虚。如果肾本来很健康，你却盲目滥补，只会将体内的阴阳平衡打破。这就相当于在一件新衣服上打一个补丁，好衣服也变成烂衣服了。

平衡阴阳才是补肾的要义

中医认为，肾主藏精，肾阴、肾阳皆源于肾精，肾精充足，阴阳平衡则健康无病。所以，历代医家养生必重补肾，尤其重视补肾填精、平衡阴阳。东汉医圣张仲景创制肾阴肾阳双补的肾气丸；宋代著名儿科专家钱乙减去肾气丸中的补肾阳成分，发展成为专补肾阴的六味地黄丸；明代杰出的医学家张景岳指出，补肾当以补肾精为主，平衡肾之阴阳。

滥用补肾壮阳药不可取

反观今日补肾养生往往被曲解，有的人滥用补肾壮阳药求速效，岂知纯用壮阳药易伤肾阴，造成口舌生疮、口鼻出血，高血压患者还易诱发脑血管病；还有的人为了养生，经常服用补肾阴药，肾阴补过了就会损伤肾阳，使肾阴、肾阳失去平衡，出现怕冷、阳痿等病变。



现代医学认为，所谓的“壮阳补药”大多含刺激神经性药物成分，这些药物或许对某些人来说，可以收到立竿见影的效果。但药毒沉积在体内，不仅有害人体健康，甚至还会带来难以弥补的副作用。

因此，补肾要有明确的针对性，要从调整人体阴阳平衡去考虑，不要人为地破坏了机体的阴阳平衡，应阴阳双补、五脏同补。

平衡阴阳该怎么吃

肾阴虚



枸杞子



莲子



甲鱼



百合



黑木耳



葡萄



桑葚



藕



鸭肉



动物骨髓



黑芝麻



黑豆



牛肉



羊肉



虾



泥鳅



童子鸡



荔枝



肉桂



桂圆

肾阳虚



核桃



板栗



韭菜



山药



鹿茸



生姜



大葱



海马

调畅情志，肾才能尽职尽责

情志失调对肾脏的损害是很大的，既可直接影响肾的功能，也可先影响其他脏腑而后累及于肾，导致情志失调性肾虚证。因此，在生活中，我们一定要学会调节情志，使精神情志安静平和，忌烦躁妄动，做到“无扰乎阳”，使体内阳气得以潜藏。这样，肾脏也就能够“尽职尽责”了，不管是防病，还是治病，都可以事半功倍。

惊恐易伤肾

中医认为，恐与肾的关系很密切。《黄帝内经》中说，“在脏为肾.....在志为恐”，说明肾主恐。“恐”在五脏中与肾相配，是肾的情志反映，心里太恐惧了就会损伤肾脏。

“恐”对肾的损伤还表现在，肾主二便，过度的恐惧会导致大小便失禁，俗话说就是“吓得尿裤子了”。因为肾处于腰脊两侧，从三焦部位来说，是处于下焦，肾中的精气要疏布到全身，但是“恐则气下”，人在恐惧时精气不但不升，反而下陷，所以才会导致大小便失禁。

巧妙地调节情志

临床上，情志不舒往往是肾病病情反复、血压波动的重要原因。肾病患者在精神、心理等方面，应息其怒、静其心、安其神，使精神情志安静平和，忌烦躁妄动，导致情绪“中暑”。要巧妙地调节情志，如养花、跳舞、扭秧歌等都可愉悦心情，促进肾病的康复。

好食物可以打败坏情绪

吃东西不仅能够解除饥饿感、补充营养，还能对人的情绪起到一定的影响。我们只需要注意吃得好、吃得对，就可以远离那些坏情绪。深海鱼、香蕉、柚子、菠菜、樱桃、大蒜、南瓜、萝卜、低脂牛奶.....这些都是可以提升快乐感的食物，如果你在生活中有什么不开心的事影响了你的情绪，不妨一试。



●樱桃



●南瓜

上医教你：养病先强肾

中医说，“上医治未病”，也就是说，医术最高明的医生并不是擅长治病的人，而是能够预防疾病、去除隐患的人。同样的道理，高明的医生不会给病人乱开药，而更注重调理病人的自愈力，通过调节饮食、运动、心理等各方面来增强人的免疫力，达到养病康复的目的。而要想增强免疫力，走上康复之路，必须先强肾。

肾与免疫力之间的关系

临床检验证实，肾虚患者多有免疫功能低下，特别表现于细胞免疫功能的低下。

那么，肾与免疫力之间到底有什么关联呢？

我们知道，每个人都有一道保卫生命的防火墙，它就是人体的免疫系统，这个系统最重要的成分是血液、淋巴液和组织液中的白细胞，主要是T细胞和B细胞。免疫系统需要一定的物质基础来支撑。依照中医理论，肾主藏精，精生髓。骨髓能生成淋巴细胞的前身——淋巴系干细胞，这些细胞发育成熟即为活性淋巴细胞。所以肾精是免疫系统的物质基础，肾精化生的肾气属“正气”范畴，代表人体内在的抗病能力。

“肾虚+免疫力低”困扰中老年人

《黄帝内经》中指出，“人到中年，肾气自半”，意即人到中年，肾气逐年减弱，肾藏精的功能也随之衰退。肾精不足，人体的免疫力就不强，很容易生病。

事实上，长期的肾虚、气虚能导致人体的免疫力明显下降。免疫力是人体防卫病毒、细菌入侵的重要屏障，免疫力降低了，屏障薄弱了，遇到天气变化、大气污染等，哮喘、慢性支气管炎、感冒之类的呼吸系统疾病也就发生了。所以这种“肾虚+免疫力低”的情况，中老年人会经常遇到，对此应该从补肾入手。

可以增强免疫力的中药

适当服用培元补肾药，如人参、灵芝、黄精、首乌、山茱萸、枸杞子、肉苁蓉、肉桂、鹿茸、菟丝子、地黄、玉竹、紫河车、黄芪等，均具有激发增强免疫的效应，可以调节人体免疫功能。



●肉桂



●人参

想去“病根儿” 必找养肾方

对于慢性支气管炎、哮喘、前列腺炎、肾炎、肝炎等这样的慢性病，久治不断根，还容易复发。更让人烦恼不安的是，复发一次，病情加重一次，体质越来越差。这是因为，“久病及肾”，意思是得病时间久了，会影响肾，出现肾阴肾阳的亏虚，这就伤害了人体的根基，导致体质变差，抵抗力下降。

像这种西医治疗无法祛除“病根”的疾病，中医治疗则优势明显。中医认为，肾藏元气，为五脏之根。肾气充，元气盛，正气就强，机体免疫功能发挥正常；肾气衰，元气弱，正气虚，机体免疫功能也就减退。因此，中老年人要想控制这些慢性病的病情，同时防范复发，就必须向医生咨询，让中医师根据自己的体质制定出一份有效的“养肾方”，以正确补肾强肾，这是很科学合理的调养方法。



本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质
电子书下载！！！！

第4章 养肾该怎么吃：会吃让你的生命 力更旺盛

中医补肾，多吃黑色食物

中医理论中有“五色入五脏”之说，也就是说，不同颜色的食物，养生保健的功效是不同的。绿色养肝，红色补心，黄色益脾胃，白色润肺，黑色补肾。以下是常见的6类补肾黑色食品。

黑豆

黑豆又名乌豆，味甘性平，入脾、心、肾经。中医认为，黑豆有滋阴补肾、利尿消肿、乌须黑发等功效，是强壮滋补的食品。黑豆还能活血解毒，软化血管。

适于炖食、熬粥，或制作豆浆，以及磨成豆泥制作点心等。

黑豆汁可用于缓解及治疗食物及药物中毒。

急性肾炎、肾功能低下的患者要饮食上严格限制大豆类食物的摄入，故而黑豆也在限制范围内。



黑木耳

黑木耳是极好的防癌食品，由于其富含纤维素，能很好地清除血管内的垃圾和致癌物质，预防心脑血管疾病，并且稀释大肠中的致癌物质，有助于预防大肠癌。黑木耳还有调节血糖、降低血液黏稠度、降低血胆固醇的作用。

多用黑木耳与蔬菜、荤菜搭配，炒、煮、煨、炖均可。

烹饪前应长时间泡发，并多清洗几次以去除杂质。



海带

中医认为，海带性寒味咸，具有散结消痰、平喘利水、祛脂降压等功效，可辅助治疗咳嗽、水肿、高血压等病症。海带中还含有大量的多不饱和脂肪酸和植物纤维，可以降低血液黏稠度，减少血管硬化，常食可长寿。

吃海带前要先用水浸泡，一般用清水浸泡6小时左右，浸泡时间不宜过长。

多用于炖汤、制作凉菜等。



黑米

黑米又叫药米、长寿米，有滋阴补肾、健身暖胃、明目活血、清肝润肠、滑湿益精、补肺缓筋等功效，对头昏目眩、贫血白发、腰膝酸软、夜盲耳鸣疗效尤佳。长期食用可延年益寿。

最适合熬粥，熬粥前宜用水浸泡。

泡前用冷水淘米，不要揉搓，且泡米水要与米同煮，以保存其中的营养成分。



黑芝麻

黑芝麻味甘性平，有补益精血、润燥滑肠、活血脉、乌须发的功效。适用于中老年人肝肾不足、精血亏虚所致的头晕眼花，腰膝酸软，须发花白，肠燥便秘等症。

服用时应炒熟研碎，有利于消化吸收。

每天不可超过一大匙，否则反而易导致脱发。



紫菜

中医认为，紫菜味甘咸、性寒，能清热化痰、补肾养心、利水肿、软坚散结，尤其适合甲状腺肿大、水肿、慢性支气管炎、淋病、高血压等患者食用。

适于煲汤，或制作寿司类食物。

食用前应用清水泡发，并换一两次水，以充分清洁。



西医补肾，首选含锌食物

锌是人体不可缺少的微量元素，它对于男子生殖系统正常结构和功能的维护有着重要作用。据研究，锌和男性生殖器发育、精子生成以及正常性功能的维持关系甚为密切，凡体内缺锌的男性会出现精子数量减少且质量下降，并影响性欲，使性功能减退。

哪些食物含锌量高

含锌量高的食物，如鱼类和海产品，特别是牡蛎，每百克含锌量高达100毫克以上，其含锌量是普通食品的5倍以上，而一般的鱼类每千克含锌15毫克以上，牛肉、猪肉、羊肉每千克含锌量达20~60毫克。其他如牛奶、鸡肉、蛋黄、土豆、红糖及动物肝脏、坚果（如花生、核桃、板栗等）、粗粮、干豆类（如黄豆、绿豆、蚕豆

等)、蔬菜等都含有一定量的锌。水果一般含锌较少。此外,食物越精制,烹调过程越复杂,锌的丢失就越严重,这一点需要特别注意。

牡蛎怎么吃

牡蛎(粤港澳俗称蚝)肉味甘咸,性微寒,既是食物,也可入药。中医认为,牡蛎具有养阴潜阳、滋补虚损、镇惊安神、散结软坚、涩精敛汗等作用。现代营养学认为,牡蛎含有丰富的锌元素及铁、磷、钙、优质蛋白质、糖类等多种营养成分。

男子常食牡蛎可提高性功能及精子质量。牡蛎可以和山药、芡实、莲子、猪肉一起煮,能治疗肾亏。还可以将牡蛎和甲鱼一起炖,或者做韭菜炒牡蛎肉,放一点牛肉或羊肉,达到蛋白互补,味道也特别鲜美。

补肾食疗方

黑豆牡蛎粥

牡蛎20个,葱末、黑豆、白米各适量,食盐、香油少许。将牡蛎洗净;黑豆洗净,泡水一夜;白米洗净,泡水30分钟备用。将黑豆、白米分别入锅,加入适量水煮成粥,再加入牡蛎、盐煮熟,最后撒葱末、淋香油即可食用。具有滋润皮肤、抗衰老、乌发及强肾补精的功效。



补肾食疗方，吃出大健康

食疗改善肾虚效果虽然比较慢，但不会产生任何毒副作用，又可以达到改善疾病的目的。一旦肾虚了，应该及时利用食疗方来调理，摆脱掉肾虚症状带来的烦恼。

肾虚食疗方

肾虚眩晕

淮山药枸杞炖猪脑：猪脑1个、淮山药30克、枸杞子15克，入砂锅加水及作料炖服。

黑芝麻糖粉：黑芝麻、桑葚子各160克，黄精60克，共碾为粉，加糖，日服2次，每次服5克。

肾虚心悸

黑豆桂圆粥：黑豆120克、桂圆肉15克、大枣30克、大米适量，入砂锅共煮粥食之。

山药枣仁粥：淮山药50克、酸枣仁15克、大米适量，入砂锅共煮粥食之。

肾虚遗精

莲肉首乌粥：首乌50克、干莲子30克、糯米适量，入砂锅共煮粥，加红糖食之。

核桃炖蚕蛹：核桃仁50克、蚕蛹50克（略炒），加作料隔水炖服。

肾虚带下

韭菜子白芷粥：韭菜子10克、白芷9克、大米适量。先煎药，去渣留汁，再加米煮粥。

腐竹白果粥：腐竹80克、白果仁9克（去心）、大米适量，入砂锅共煮粥。

肾虚须发早白

黑豆粥：枸杞子30克、核桃仁5个、黑豆100克、大米适量，入砂锅共煮粥，加糖食之。

首乌茶：首乌30克，茯苓、菟丝子各20克，枸杞子、怀牛膝各12克，当归15克，共煎去渣留汁，加糖代茶。



●黑豆粥

给肾脏排毒最有效的食物

肾脏是体内排毒的重要器官，它过滤血液中的毒素和蛋白质分解后产生的废料，并通过尿液排出体外。日复一日，年复一年，我们的肾脏行使职责，不断为身体排毒。时间长了，肾脏也需要排毒。

肾脏有毒的主要表现

月经量少，或经期短，颜色暗。月经的产生和消失，都是肾功能是否旺盛的表现，

如果肾脏中有很多毒素，气血就会运行不畅，经血就会减少。

出现水肿。肾脏管理体内的水液代谢，如果肾脏堆积毒素后，排出多余水分的能力降低，就出现了水肿。

下颌长痘。脸部下颌部位由肾管辖，肾的排毒不足，多余的毒素多会表现在下颌部位。

疲倦感增加。身体内的毒素加大了肾的工作量，消耗了肾的能量，肾脏提供的能量减少，于是出现体倦、神疲犯困、四肢无力。

最给力的肾脏排毒食物

柠檬 	用 1 个柠檬榨汁再稀释成较淡的柠檬水，可清扫肾脏毒素、帮助通大小便，还可预防肾结石。需要注意的是，有胃溃疡及胃酸过多的人，不宜服用柠檬水或柠檬汁
冬瓜 	冬瓜富含汁液，进入人体后，会刺激肾脏增加尿液，排出体内的毒素。食用时可用冬瓜煲汤或清炒，味道应尽量淡一些
香菜 	每天吃点香菜就能很好地为肾脏排毒，用香菜给肾脏排毒的最佳方式是饮用香菜汁。具体做法为：将香菜洗净切碎，放入锅里加适量水煮 10 分钟；然后把煮过的香菜放凉，滤出叶子即可饮用
黄瓜 	黄瓜含有葫芦素、黄瓜酸、柔软细纤维等，都对人体排毒有帮助。黄瓜同时还有利尿作用，可以帮助排出泌尿系统的毒素
樱桃 	樱桃有助于肾脏排毒，同时，它还有温和通便的作用
白开水 	身体经过一夜的修复，到了早晨毒素都聚集在肾脏，所以早晨起来最好喝 1 杯白水，冲刷一下肾脏，将血液中的毒素从尿中排出体外

滑粘食物可补肾益精

精氨酸是氨基酸的一种，据研究证实，精氨酸是精子形成的必需成分，并且能够增强精子的活动能力，对男子生殖系统正常功能的维持有重要作用。常吃富含精氨酸的食物有助于补肾益精。

富含精氨酸的食物有滑粘的特点，如下所示：

水产	干果	杂粮	其他
 鳝鱼	 核桃	 黑芝麻	 山药
 鲶鱼	 花生仁	 白芝麻	 冻豆腐
 泥鳅			 紫菜
 海参			 豌豆
 墨鱼			
 章鱼			

韭菜

拯救肾阳虚的“起阳草”

在中医里，韭菜有一个很响亮的名字叫“起阳草”。因其具有温补肝肾、助阳固精的作用，对老年人性功能衰退、性器官萎缩而干燥阳冷有温壮滋润的作用。中医习惯以韭菜治疗肾阳不足引起的阳痿、早泄、遗精、遗尿或小便频数清长、女子白带增多、腰膝冷痛等疾病。而且，韭菜温阳通窍的作用能使机体升温，并有助于头发的牢固，可治疗脱发症。



食用提醒

韭菜宜新鲜食用，隔夜的不宜吃。韭菜虽好，但也不是多多益善。《本草纲目》中说：“韭菜多食则神昏目暗，酒后尤忌。”所以，吃韭菜最好控制在每顿100~200

克。另外，喝酒的人也要少吃韭菜。韭菜常用来炒着吃，炒时要注意掌握火候，不可加热过久，否则会破坏其所含的营养成分。韭菜捣烂取汁，每次服10~20毫升，可改善便血、尿血、鼻血等出血症。此外，用韭菜籽研成粉末，每天早晚各用开水送服15克，对改善阳痿有效。

人群宜忌

宜	尤其适合肾阳虚者
忌	韭菜性温，有阳亢及热性病症的人不宜食用，如咽痛目赤、口舌生疮者

补肾壮阳方

韭菜炒羊肝

准备韭菜150克，羊肝120克，胡萝卜50克，姜丝、盐、黄酒各适量。韭菜、胡萝卜洗净后切成5厘米长的段备用，羊肝洗净切成薄片备用；油锅烧热，先下入姜丝爆香，再下入羊肝片和黄酒炒匀，再放韭菜段、胡萝卜段和盐，急炒至熟。本方具有补肾壮阳，生精补血，养肝明目的功效。



泥鳅

养肾又生精



泥鳅肉质细嫩，味道极为鲜美，是一种高蛋白、低脂肪食品，为膳食珍馐，适宜各类人群食用，素有“水中人参”的美誉。中医认为，泥鳅味甘、性平，有补中益气、祛邪除湿、养肾生精、祛毒化痔、消渴利尿、保肝护肝的功能，还可改善皮肤瘙痒、水肿、肝炎、早泄、黄疸、痔疮等症。《医学入门》中称，泥鳅能补中、止泻。《本草纲目》中记载，它有暖中益气的功效，对解渴醒酒、利小便、壮阳、化痔都有一定药效。

人群宜忌

宜

儿童、老人、孕妇、哺乳期妇女、营养不良、病后体虚、贫血、浮肿、脚气、神经炎患者宜食

忌

热性体质者和有皮肤病者要尽量少吃

食之有道

1. 养肾生精。泥鳅中含有一种特有的氨基酸，具有促进精子形成的作用，成年男子常食泥鳅有养肾生精、滋补强身之效，对调节性功能有较好的帮助。
2. 补钙壮骨。泥鳅富含微量元素钙和磷，经常食用泥鳅可预防小儿软骨病、佝偻病及老年性骨折、骨质疏松症等。为了更好地吸收钙质，可以将泥鳅烹制成汤。
3. 保护血管。泥鳅中含有尼克酸，能够扩张血管，降低血液中胆固醇和甘油三酯浓度，可以调整血脂紊乱，减缓冠脉硬化程度，降低心肌梗死等病发病率，有效预防心脑血管疾病。

食用提醒

泥鳅所含胆固醇比较高，若将泥鳅与富含维生素C的果蔬相搭配，则可将多余的胆固醇排出体外。另外，泥鳅千万不能生吃。

补气益精方

泥鳅豆腐白菜汤

将泥鳅500克放入带盖的桶中，加盐、料酒、醋，盖上桶盖，约1小时左右，泥鳅死去，将其去掉头及内脏，冲洗干净，放入锅中，加清水，用大火煮2分钟，捞出备用；再将豆腐块蘸蛋清后，放油锅煎黄，再加入葱、姜、蒜和适量盐，炒出香味后，加入适量水煮至汤汁变白后，再加入泥鳅，同时放入白菜叶炖熟。

山药

亦食亦药，益肾填精



中医认为，山药性味甘、平，滋补性强，它色白入肺，味甘补脾，汁液黏滑益肾，可同时作用于肺、脾、肾三脏，具有补肺、健脾、固肾、益精的功效。中医上常用

山药来治疗慢性肠胃炎、肺虚咳嗽、脾虚久泻、肾气不足等病症。现代医学研究表明，山药具有大量黏蛋白，对于心血管有好处，而且热量低，是助消化、降血糖、预防肥胖的佳品。

食用方法

山药最好是蒸着吃。一般可用鲜山药100克，洗净后蒸30分钟，去皮食用，或蘸白糖少许食用。或将山药与粳米、糯米熬成粥食用。

人群宜忌

宜	中老年人脾虚所致的食欲不振，消化不良，大便滑泻，体弱无力；或者肺虚所致的虚劳乏力，气短咳嗽；或者肾虚所致的腰膝酸软无力等，都可常吃
忌	山药中的淀粉含量较高，大便干燥、便秘者最好少吃。此外，山药甘平且偏热，体质偏热、容易上火的人也要慎食

1.治疗肾虚病症。山药补肾气、滋肾阴，善于补肾，其补肾的特点在于无论何种肾虚病症，都可以应用山药配伍治疗。如著名的用于补益肾阴的六味地黄丸，补益肾阳的肾气丸等都含有山药。而且，山药因其甘而带涩，既能补肾又能固摄，尤其适用于因肾亏所引起的遗滑之证如遗精、遗尿等。

2.治疗消渴病症：消渴病相当于现代医学的糖尿病。中医认为，消渴的核心在于阴虚，涉及到多个脏器，尤其是肺、脾、肾。因此，常将消渴分为以肺阴不足为主的上消，表现为多饮；脾胃阴虚为主的中消，表现为多食；肾阴亏损的下消，表现为多尿。山药益气养阴，能补肺、脾、肾三脏之阴，是治疗消渴病症的佳品。

3.治疗慢性咳喘：山药能补肺气、益肺阴，故可用于肺虚喘咳。中医认为，山药是一味常用的止咳平喘药，尤其对顽固性慢性咳喘的治疗很有效。

食用提醒

一般来说，山药养生保健用量为每天10~20克，治疗用量为每天15~30克。食用的鲜山药可用至100~200克。

另外，煎服10~30克，大量60~250克。研末吞服，每次6~10克。补阴宜生用，健脾止泻宜炒黄用。

山药食疗方

山药糕

鲜山药100克，洗净后蒸30分钟，去皮食用，或蘸一点白糖食用。适用于肺、脾、肾虚损证的调理和预防，如中老年人脾虚所致的食欲不振、消化不良、体虚无力，肺虚所致的虚劳乏力、气短咳喘，肾虚所致的腰膝酸软无力等。

山药猪胰汤

用山药、黄芪各30克，生地15克，天花粉、葛根各20克，猪胰200克。将诸药及猪胰洗净，加水适量，炖煮1小时，食肉喝汤。此汤有滋阴润燥、生津止咳的功效，适宜于血糖增高者的调理。对阴阳两虚型糖尿病患者，表现有腰膝酸软、畏寒肢冷、多饮、多尿、尿液混浊者，可常喝此汤。

山药南瓜粥

用鲜山药50克，生地20克，南瓜子10克，金樱子5克，大米100克。将以上诸药及大米洗净，山药洗净去皮切小块，南瓜子去皮捣碎，再将诸药与大米同煮成粥食用。此粥有滋补养阴、固肾缩尿的功效，适合慢性前列腺炎患者。

山药羊肉粥

用鲜山药100克，羊肉50克，大枣10枚，大米100克。将鲜山药洗净去皮，切成小碎块，羊肉洗净切碎，将以上食材同煮为粥食用。此粥有温补脾肾，益胃固肠之功效。中老年人脾肾不足，表现有消化不良、五更泄泻（指每日黎明即腹泻，泻后则安）、形体消瘦者，可常喝此粥。



●山药羊肉粥

核桃



生吃补脑，熟吃补肾

中医认为，核桃有补肾固精、温肺定喘、强筋健骨、润肠的功效，可用于体质虚弱、神经衰弱、健忘、失眠多梦、腰酸乏力、动则气喘等病症。核桃，可以生吃，也可以炒菜、炖粥吃。生吃和熟吃，这两种吃法的作用是不一样的，核桃生吃补脑，熟吃可补肾。

食用方法

生吃补脑：“核桃，其形如人之脑，脑为髓之海。”故能健脑益智，是不可多得的益智类食品。现代医学认为，核桃对痴呆有改善作用。因为核桃富含人脑必需的脂肪酸，其中的磷脂对大脑神经尤为有益，能补脑健脑。

生吃能比较好地保留核桃中含有的磷脂和多种微量元素，因此，补脑最好是生吃。生吃很简单，砸碎去壳直接吃即可。建议大家选择纸皮核桃，壳薄仁大，吃起来比较方便。另外，生吃核桃时宜细嚼慢咽，细嚼慢咽能补肺益肾。慢性咳喘者，尤其是老年性咳喘，每天晨起，细嚼生核桃仁3~5粒，缓缓咽下，长期服食可补益肺肾、平喘止咳。

熟吃补肾：熟吃补肾从中医角度讲，核桃加热后温补肾阳作用会更强。但加热后，核桃中的少部分不饱和脂肪酸会被氧化，吃多了会引起血脂升高。且核桃的植物油含量多，所以建议健康成人每天吃2~4个为宜，血脂偏高的人每天吃1~2个，儿童每天吃2~3个刚刚好。

核桃熟吃方法多，一天三餐都可。早餐用核桃粉冲一杯糊喝，或加入牛奶中，味道很不错；午餐做个韭菜炒核桃；晚餐煲一锅杜仲核桃猪腰汤，或者在煮粥时加几颗核桃仁，简单方便，养生效果明显。

食用提醒

吃核桃仁时应少饮浓茶，更不要剥掉核桃仁表面的褐色薄皮，以保全营养。

健脑益肾方

核桃芝麻莲子粥

核桃仁50克，黑芝麻30克，莲子15克，大米适量，加适量水煮粥服食。

骨髓汤



世上很补肾的汤

骨为人的支架，直接影响到人的生命质量。肾藏精，精生髓，髓又养骨，故精、髓决定了骨骼的生长发育与功能，只有精髓充足，骨骼才会强健有力，人体才能健康长寿，所以要补髓。中医认为“髓能养髓”，故而常喝动物的骨髓汤，有养髓之功。无怪于民间有用牛、羊、猪等动物的骨髓熬汤喝，以促进长个儿的习俗。

补髓就等于强肾

中医认为，“肾主骨”，“肾主身之骨髓”，所以肾与骨的关系非常密切，骨骼需要骨髓来滋养。

现代医学认为，骨髓汤中高含量的骨胶原，是我们壮骨和抗衰老的宝贝。骨胶原作为胶原蛋白，具有构成人体支架、保证机体的正常生理活力的作用。补充足够的骨

胶原对保持皮肤和肌肉的弹性、保持青春健美有不错的作用。因此，如果经常喝些骨髓汤，可以延缓人的衰老速度。

骨髓汤选料

选用羊、牛、猪等动物带有骨髓较多的腔骨（脊椎骨）和大棒骨（腿骨）

羊骨髓：性温，味甘，能补肾强筋骨。对肾虚劳损、腰膝无力怕冷、筋骨挛痛者，最宜食之。

牛骨髓：有润肺、补肾、益髓的作用。适宜肾虚羸瘦、精血亏损者。

猪脊髓：有益阴血，补骨髓的作用。用于骨蒸劳热，消渴，带浊，遗精，软骨等病症。

养骨壮骨方

骨髓汤

将1~2斤骨头砸碎，按1份骨头5份水的比例，开大火烧开后，改用小火熬煮1~2小时（亦可使用高压锅，但是味道稍差），煮到肉与骨头分离（俗称脱骨）即可。在骨汤中加入新鲜蔬菜即可食用。

对于长个子的孩子来说，不可以直接饮用熬制好的骨髓汤。因为汤稠油腻，影响胃口，孩子喝不下多少。最好取骨髓汤适量，对入等量白水。然后，放入紫菜、香菜、菠菜、黄瓜片等略煮，调成美味的汤后即可食用。为了防止喝“腻”，可以花样翻新，尽量调换样式，使孩子喜欢服用。

板栗



补肾壮腰的佳品

板栗又称栗子，它营养丰富，含有不饱和脂肪酸、粗纤维、多种维生素及钙、磷、钾等矿物质，可供人体吸收和利用的养分高达98%，且脂肪含量是坚果中最低的。中医认为，板栗性温味甘，补中益气，有养胃健脾、补肾强筋的作用。早在唐代，医学家孙思邈就说板栗是“肾之果也，肾病宜食之”。

食用方法

板栗的食用方法有很多，既可生吃，又可熟吃。孙思邈在《千金方·食治》中介绍说：“生食之，甚治腰脚不遂。”强调了“生吃”这一用法。那么，怎么生吃最好呢？最好是每天早晨和晚上，把新鲜的板栗放在口中细细咀嚼，直到满口白浆，然

后再一次又一次地慢慢吞咽下去，就能收到更好的补益作用，达到有效预防和改善肾虚、腰酸腿疼的目的。

熟吃板栗能和胃健脾，缓解脾虚。比如用板栗和粳米煮粥，常食之，既有利于脾胃虚寒所致的慢性腹泻患者调理身体，又是老年人消化不良、气虚乏力的食疗验方。

人群宜忌

宜	板栗所含的不饱和脂肪酸对高血压、冠心病、动脉硬化的患者有调养之功，适合以上人群经常食用。板栗还适合肾虚腰膝酸软无力者食用
忌	板栗中的淀粉含量很高，糖尿病患者尽量不吃为宜。另外，上火严重、发烧的人最好不要多吃

食用提醒

板栗不能一次大量吃，吃多了容易胀肚，每天只需吃六七颗，坚持下去就能达到滋补效果。而且板栗含淀粉较多，饭后吃容易导致摄入过多热量，增加肥胖的几率。所以，最好在两餐之间把板栗当成零食，或做在饭菜里吃，而不要在饭后大量吃。

板栗食疗方

板栗粥

板栗50克、粳米100克，煮粥，熟后加适量白糖调味。每日1次。可补肾虚、缓解脾虚，适用于腰膝酸软无力、消化不良、气虚乏力等证。

板栗鸡

板栗300克，去壳、皮后，用猪油炸至金黄色时捞起沥油；童子鸡肉500克，去皮，切成小块。锅内留适量油，放入鸡块、姜片糖炒，再下鲜汤、葱花、花椒、酱油。煮沸后改小火焖烧30分钟，这时再放入板栗，烧至鸡肉熟透、板栗酥香，再加入鸡精、胡椒粉调味即成。可滋补肝肾、健脾养胃，适用于中老年人养颜保健、抵抗衰老。

板栗红枣

板栗10枚、红枣10颗、瘦猪肉100克（洗净，切成小块）、生姜3片，共煮，熟后加适量盐调味即成。每日1次。可益气补肾，适用于气虚、咳喘。

红糖板栗

板栗8枚，去壳、皮，加水煮沸后，放入红糖适量，煮熟后吃板栗喝汤，每晚睡前服食，连食2~4周。可健脾补肾，适用于病后体虚、四肢酸软无力者。



●板栗粥



●板栗鸡

干贝



补肾滋阴，营养美味

干贝又称扇贝、江珧，性平，味甘咸。能补肾滋阴，下气调中，利五脏，治消渴，消腹中宿积，治肾虚腰痛。古人曰：“食后三日，犹觉鸡虾乏味。”可见干贝之鲜美非同一般。干贝的蛋白质含量之多，相当于牛肉、鸡肉、明虾的3倍，其矿物质含量也远在鱼翅、燕窝之上。

食用方法

干贝价格昂贵，味道十分鲜美，营养价值非常高，在烹调菜肴时总当配角，可炒食、煮汤等。买500克干贝存放在冰箱内，要吃时随时取出4~6粒，涨发后撕成细丝，配上时令蔬菜烧上一盆，味道极其鲜美。干贝可做成干贝丝瓜、干贝豆腐、干贝白菜、干贝萝卜丝汤、干贝竹荪、干贝炖鸡汤、干贝冬瓜汤、干贝芦笋、干贝菜

心等，这每一道菜里只要放上5～6粒干贝就很上档次了。

人群宜忌

宜	肾阴虚者
忌	痛风病患者不宜食用

食用提醒

干贝质地坚硬，必须经涨发后才可烹制食用，涨发干贝一般有两种方法。其一水浸法：先把干贝上的老根和杂物等清理洗净，装入容器中加热水浸泡数小时，待干贝肉质松软无硬心时捞出放一蒸碗内，加少量黄酒和清水，注意水要浸没干贝；其二笼蒸法：干贝装入碗中，上笼蒸2～3小时，用手试一下，至已显松软时即可备用。尤其需注意的是涨发干贝的汤汁不要倒掉，烧菜烧汤时放一点可增加菜肴的鲜香味。

干贝不可过量食用，否则会影响肠胃的消化功能，导致食物积滞，难以消化与吸收。另外，干贝因蛋白质含量高，多食可能会引发皮疹。

干贝与香肠不能同食，因干贝含有丰富的胺类物质，香肠含有亚硝酸盐，两种食物会结合成亚硝胺，影响人体健康。

补肾滋阴方

干贝海带粥



准备糯米100克，海带结60克，胡萝卜片40克，干贝25克，葱末、姜末各5克，盐4克，香油、胡椒粉各适量。糯米洗净，用水泡4小时；海带结洗净；干贝洗净，入温水浸泡2小时，切碎。锅置火上，倒入清水大火烧开，加糯米煮沸后转小火煮至八成

熟，加干贝碎、海带结、胡萝卜片、葱末、姜末，煮至粥成，再加盐、胡椒粉、香油即可。

小贴士

怎样挑选好的干贝

优质的干贝颜色鲜黄，不能转黑或转白，有白霜的鲜味较浓。形状应尽量完整，呈短圆柱形，坚实饱满，肉质干硬，没有不完整的裂缝。

我国沿海多产干贝，有石岛干贝、长白岛干贝、丹东干贝等，其中石岛干贝最佳，为山东所产，其粒子并不大，但肚满圆整均匀，色浅黄，干燥，有香气，肌纤维细致、紧密、嫩糯，鲜香且回味甘甜。

鲈鱼



健脾又补肾

鲈鱼又称花鲈、鲈子鱼，性平，味甘，具有补肝肾、益脾胃、止咳化痰的功效。它既能补脾胃，又可补肝肾、益筋骨，对肝肾不足的人有很好的补益作用。鲈鱼营养丰富，不仅含有丰富的易消化的蛋白质、脂肪、维生素B2、尼克酸、钙、磷、钾、铜、铁、硒等，而且还富含DHA，很适合用来补脑。

食用方法

鲈鱼在宰杀1.5小时左右，鱼肉的口味最好。如果刚杀的鱼马上就蒸，鱼肉会发硬。蒸鱼的火候、时间一定要掌握好，不要蒸过头而使鱼肉变老，如鱼眼球已突出，表

明鱼已熟。

食用提醒

鲈鱼忌与牛羊油、奶酪和中药荆芥同食。鲈鱼不要高温油炸，因为这会大大破坏其所含的DHA。

健脾补肾方

糖醋鲈鱼

准备鲈鱼1条，面粉、番茄酱、姜末、水淀粉、盐、白糖、白醋、料酒、油各适量。鲈鱼去鱼鳞，剖腹去肠洗净，在洗净的鲈鱼身上划几刀，然后用盐、料酒和姜末腌制15分钟；将面粉和水淀粉涂抹在腌制好的鱼身上；把鲈鱼放入油锅中以小火煎炸，炸至表里皆熟后盛盘；锅中放入白糖、番茄酱、白醋熬成酱汁浇在鱼身上即可。

清蒸鲈鱼

准备活鲈鱼1条，料酒、豉油、葱段、姜丝、盐、香菜末各适量。鲈鱼宰杀去内脏后洗干净，将鱼沥干，剖一字花刀，用盐均匀地抹在鱼身上；盘中先横放葱段四五根，再把鱼放在葱段上，在鱼身上放姜丝和葱段少许，加适量料酒；蒸锅中水烧开后，将鱼盘放入蒸笼，用大火蒸8分钟；鲈鱼出锅后，倒掉盘中的汤汁，拣去葱段、姜丝不用，将香菜末撒在鱼身上，浇上适量豉油即成。

鱼泡



补肾益精强身体

鱼肚俗称鱼泡，为石首鱼科动物大黄鱼或鲟科动物中华鲟等鱼的鱼鳔，亦食亦药，常作为填精助阳、补肾强身的补品。《本草纲目》记载，鱼泡可“止折伤血不止，治妇女难产，产后中风抽搐”。《本草新编》说，鱼泡可“补精益血”。现代中医药研究认为，鱼肚味甘、咸，性平，具有补肾益精、补气养血、滋肝润肺、止血散瘀、健脾养胃、滋阴补阳、抗癌强身及大益虚损等功效。

食之有道

目前市场供应的鱼肚主要有黄唇肚、黄鱼肚（又称黄花胶）、鲨鱼肚、鳗鱼肚、鳘鱼肚及白花胶、鲟鳇胶和鱼肚等品种。鱼肚具有很高的药用食疗价值。

现代营养学认为，鱼肚含有丰富的胶质、蛋白质、黏多糖、氨基酸、消化酶、灰分以及钙、磷、铁、锌、硒等多种营养成分。其中，蛋白质含量高达84.2%，脂肪含量

仅为0.2%，为高级补益佳品。

益精补肾方

鱼肚红枣汤

将鱼肚20克洗净后切段晾干。炒锅内先放盐，用大火炒热后，放入鱼肚翻炒至发泡变白，然后改用小火继续炒至焦黄色取出，加红枣7颗，加适量水炖煮30分钟即可。此汤补精益血。

鱼肚杞淮莲子芡实汤

用鱼肚12克，枸杞子、淮山药、莲子、芡实各15克，炖熟吃。此汤可治肾虚遗精。

鱼肚糯米粥

用鱼肚30克、糯米60克煮粥，加油、盐调味服食。此粥补中益气、养血补肾，善治妇女脾肾虚弱、腰膝酸软、白带过多、食欲不振等症。

猪腰子



补肾，远离腰酸腰痛

根据中医“以形补形，以脏补脏”的道理。人们常说吃猪腰子补肾。猪腰子性平，味甘、咸，入肾经，具有理肾气、通膀胱的作用，可以用来治疗肾虚所致的腰痛、肾虚遗精、小便不利等病症。

食用方法

猪腰子可以炖汤、爆炒、凉拌着吃。对于肾虚造成的慢性腰腿痛，中医常用猪腰子与杜仲、补骨脂配伍一起作为药膳，效果不错。



●杜仲

食用提醒

根据世卫组织的建议，每人每周接触的镉不应超过每公斤体重7微克。镉会对肾脏、肝脏和生殖功能造成危害，不仅会造成男性精子的数目减少，而且受精卵着床也会受到影响，可能会因镉对染色体的伤害，影响女性受孕。多吃腰子不仅会摄入过量的胆固醇，导致高血压、冠心病等富贵病，而且会摄入高量的镉，导致不孕。因此，建议每周吃一两次动物内脏即可，而且每次食用量不要超过50克。

补肾壮腰方

猪腰杜仲汤

准备猪腰200克，杜仲30克。杜仲洗净后备用；猪腰对半切开，去掉白色的筋膜（以祛除异味），洗净，切成腰花。将杜仲和腰花共入砂锅内，加适量水，用大火煮沸后改小火约煮2小时，加盐调味即可饮用。本汤理肾气、通膀胱、强筋骨、补益肝

肾，对腰膝酸痛、腿软、阳痿、遗精、盗汗、小便频繁有疗效。

刀豆猪腰汤

准备猪腰200克，刀豆15粒。将猪腰切成小块后洗净，剔除白色筋膜，加入刀豆、水适量，煮熟后加盐调味。此汤祛痛、温中，适用于肾虚腰痛，也可以改善遗精。

莲子



益肾固精

莲子味甘涩，性平，入心、脾、肾经，具有补脾止泻、益肾固精的功效，还能养心安神。现代药理研究证实，莲子有镇静、强心、抗衰老、抗肿瘤等多种作用。而且莲子中含有荷叶碱、金丝草甙等物质，对治疗神经衰弱、慢性胃炎、消化不良、高

血压等有效。莲子中的青嫩胚芽叫莲子心。莲子心味苦性寒，入心、肾经。它和莲子不同，有清心、去热、止血、涩精、降压的功效。

人群宜忌

宜	莲子一般人都可以食用，中老年人、体虚、失眠、食欲不振者及癌症病人更宜
忌	莲子性涩止泻，易阻滞气机、收敛病邪，因此，脘腹痞胀、大便秘结或患有外感病的人应慎食

食用方法

莲子常用来煲汤。

食用提醒

《本草纲目拾遗》中说，莲子“生则胀人腹”。生吃莲子味道虽然清香，但不可多吃，以免影响脾胃功能引起腹胀。

莲子食疗方

煮莲子利尿：用莲子60克，生甘草10克，水1大碗。小火煮至莲子软熟，再放点冰

糖，吃莲子喝汤。可改善泌尿系统感染，还可改善虚烦等症。

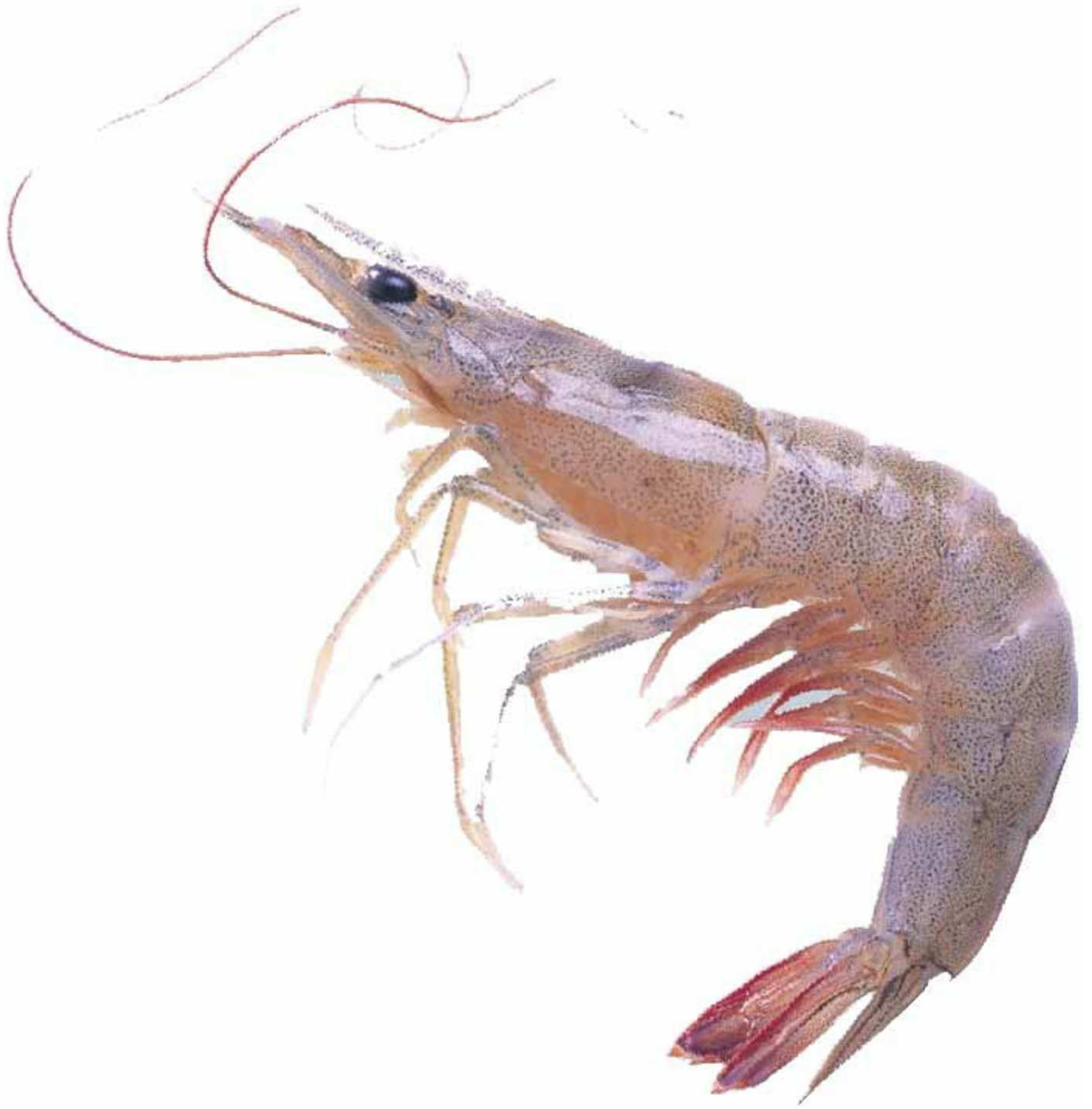
蒸莲子治妇科病：用莲子60克，荔枝干20粒，洗净后放砂锅内加水500毫升，上笼蒸熟，常用于肾虚所致的带下症，改善女性月经淋漓不断和白带过多。

莲子粥益脾肾：用莲子做各种粥，对脾肾很有补益作用，如加山药、葡萄干的粥，适用于面目黄白、乏力倦怠、形体消瘦等症；莲子大枣扁豆粥，对脾虚久泻不愈、神疲乏力者甚宜。



●莲子粥

虾



补肾壮阳，抗早衰

虾主要分为海水虾和淡水虾。常吃的大海虾有对虾、明虾、基围虾、琵琶虾、龙虾等；淡水虾有青虾、河虾、草虾、小龙虾等。中医认为，虾具有补肾壮阳、滋补益

气、抗早衰的功效，可改善阳痿体倦、腰疼、腿软、失眠不寐等病症。现代营养学认为，虾的营养价值极高，含有丰富的蛋白质及钙、磷、铁等多种矿物质，还含有大量的荷尔蒙，尤其适合男性食用。

食用方法

鲜虾炒、烧、炖皆可，温酒送服，可医治肾虚阳痿、乳汁不通等病症。据记载，民间常用生虾60克放在半杯黄酒中，煮沸后吃虾喝酒，每日1次，连服半个月，主治肾虚阳痿。如果妇女产后乳汁少或无乳汁，也可用鲜虾肉500克，研碎，黄酒热服，每日3次，连服几日，可起到催乳作用。

人群宜忌

宜	适合久病体虚、气短乏力、不思饮食者及肾虚阳痿、畏寒、体倦、腰膝酸痛者
忌	虾性温，患有皮肤湿疹、癣症、皮炎、疮毒等皮肤病者以及阴虚阳亢者不宜吃。对海鲜过敏及患有过敏性疾病的人要慎食海虾

食用提醒

虾背上的虾线是虾未排泄完的废物，食用时应去掉。食用海虾时，最好不要饮用大量啤酒，否则会产生过多的尿酸，从而引发痛风。另外，虾含钙较多，如果与含有鞣酸的水果，如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且鞣酸和钙结合形成鞣酸钙后会刺激肠胃，引起人体不适。所以，吃海鲜应间隔2小时后再吃水果。

虾食疗方

盐水虾

准备虾300克，葱白10克，姜、盐、花椒、黄酒各适量。将虾剪去须爪，洗净沥干，锅中加适量水以大火烧开，加入葱、姜、盐、花椒烧至香气散发时，再放入虾，加入黄酒，烧至沫起，去浮沫，捞起盛入盘中（或连汤同时盛入汤碗中），即可佐餐食用。适用于因肾虚所致的性欲减退、腰膝酸软、体虚乏力及产后缺乳等症。

干煎蒜子大虾

准备虾500克，大蒜20克，椒盐1中匙。虾洗净，切去头尾，沥干备用，油锅烧热，爆香蒜瓣，下入虾和椒盐同煎，待虾熟时起锅装盘。可强健性腺，益精补虚。

韭菜炒虾肉

准备韭菜（白色茎最好）150克，鲜虾300克，生姜3片，盐适量。虾去肠去壳洗净沥干备用，油锅烧热，爆香姜片，放入鲜虾炒熟，再放入韭菜、盐略炒，与虾一起上碟即可。可温肾壮阳，益气补精。适用于肾虚阳痿、遗精、遗尿、腰脚无力等症。

米酒炒大虾

准备对虾300克，米酒适量，生姜片3克。对虾去肠洗净沥干，放入米酒中浸泡15分钟后取出，加油、生姜猛火炒熟，调味上碟。可通血脉，补肾壮阳。主治肾气不足和阳痿。



●盐水虾



●韭菜炒虾肉

海参



补肾气，益精血

海参又名海鼠、木肉，海产八珍之一。清乾隆年间所著《本草从新》称海参“补肾益精，壮阳疗痿”。中医认为，海参性温，味甘、咸，入肺、肾、大肠经，具有补肾气、益精血、滋阴润燥之功，凡肾虚之人皆宜食之。现代营养学认为，海参是高蛋白食物，有助于人体生长发育，能够延缓衰老，增强免疫力。

食用方法

海参常用来清炖或煮粥，这样最能保证海参中所含有的营养不易流失，而且味道鲜美，也容易操作。海参入药可煎汤服，或研粉制成丸剂服用。

人群宜忌

宜

年老体弱者、消瘦无力者、阳痿者、遗精者、精血亏损者、小便频数者、肠燥便艰者以及高血压、心血管疾病、糖尿病、再障性贫血、癌症患者

忌

对于肝肾功能不好的人，比如乙肝患者、肾炎患者都不宜食用。另外，脾虚、痰多者禁用

食用提醒

吃海参和其他进补一样，也是有讲究的。海参中含有丰富的蛋白质和钙等营养成分，而葡萄、柿子、山楂、石榴、青果等水果含有较多的鞣酸，如果同时食用，其中的鞣酸导致蛋白凝固，会影响消化吸收，引起腹部不适。因此，吃海参后不能直接食用水果，需要等待一段时间。还有肾功能差者1次不可多吃，1次进食海参量不宜过大，最好不超过1个。此外，海参也不适于与中药甘草一起食用。

小贴士

挑选海参的窍门

优质海参的颜色是灰色或黑色，杂质少，闻之有新鲜的海鲜味。水发后颜色应为深咖啡或黑色，参体完整、肉质厚、弹性强，内里与五条筋完整并呈现白色。劣质海参的颜色为纯白或发亮的黑色，体表可见明显的盐粒结晶，嗅之无味或有发霉的味道，水发后参体破碎，内里、筋与参体脱离，呈现黄色甚至黑色。假海参是在海参中添加大量糖精和盐，以增加重量。掺糖的海参有甜味，而掺盐的海参则有咸味。

补肾益精方

阿胶海参粥

准备阿胶10克，海参（干品）50克，粟米100克，红糖、葱花、姜末、盐各适量。先将阿胶洗净后放砂锅内加水煮沸，待完全烊化后，保温待用；再将海参泡发，洗净后切成黄豆大小的小丁备用；粟米淘净，放入另一砂锅内，加适量水，以大火煮开，改用小火煮至粟米酥烂，调入阿胶拌匀，加入海参小丁以及红糖，继续煮5~10分钟，加入葱花、姜末、盐，再继续煨煮至沸，即可食用。此粥养阴益肾，填精补血。年老气血两亏者以及肝肾阴虚者可以常用。

海参炖羊肉

准备水发海参50克，羊肉300克，葱段、姜片、盐适量。海参和羊肉切成薄片备用，砂锅内加水烧开后放入葱段、姜片煮片刻，放入海参片、羊肉片，煮熟加盐调味即可。此汤补肾、益精、养胃，对肾虚、冬天怕冷者很有帮助，也适用于治疗肾虚所引发的一系列疾病，如小便疼痛、体虚乏力等。

海参粥

水发海参（切碎）50克，粳米100克，入砂锅同煮成粥，加少许葱、姜、盐调味。此

粥有补肾益精、滋阴补血的作用，适用于肾虚阴亏所致的体质虚弱、腰膝酸软、失眠盗汗等症。



●海参粥

羊肉



壮阳佳品

《本草拾遗》中将羊肉与人参相提并论，认为它是温补、强身、壮体的肉类上品。现代营养学也证实，羊肉不仅营养丰富，还含有微量性激素，的确有壮阳作用。

其实，羊肉有山羊肉、绵羊肉、野羊肉之分。山羊肉是凉性的，可以防止血管硬化；绵羊肉是热性的，可益气补虚、补血助阳、御寒生热，适合冬补。日常生活中我们吃得最多的是绵羊肉。

食用方法

羊肉适合清炖、闷煮、煨汤，当归生姜羊肉汤、苁蓉羊肉粥、萝卜羊肉汤自古就是益肾壮阳的良方。为去除羊肉的膻味，可在炖煮时放点山楂。炒时可放入适量葱、姜、孜然等调料。

人群宜忌

宜

山羊肉尤其适合高血脂患者和老人；绵羊肉尤其适合体虚胃寒者、阳虚者

忌

绵羊肉性热，有发热、眼红、咽喉干痛、牙龈肿痛、口舌生疮、咳嗽吐黄痰等上火症状者不宜食用；高血压、肾病，尤其是患肝脏病的老人应慎食

食用提醒

吃绵羊肉时，可以搭配凉性的蔬菜，如萝卜、冬瓜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、豆腐等。这样在寒热方面比较平衡，不至于上火。

服中药方中若有半夏、石菖蒲者，应忌吃羊肉。

吃羊肉时不宜同时吃醋。醋性温，宜与寒性食物搭配，与热性的羊肉不适宜。

羊肉忌与西瓜同食。因为羊肉性味甘热，而西瓜性寒，属生冷之品，进食后不仅大大降低羊肉的温补作用，且有碍脾胃运化，不利于消化吸收。

羊肉忌与茶同食。因为羊肉富含蛋白质，而茶叶中含有较多的鞣酸，吃完羊肉后马上饮茶，会产生一种叫鞣酸蛋白质的物质，使肠的蠕动减弱，大便水分减少，进而

诱发便秘。

羊肉滋补方

葱爆羊肉片

准备羊肉片300克，葱白1根，香菜1根，麻辣花生、生抽、盐各适量。葱白洗净切片，香菜去根洗净切段；油锅烧热，将羊肉片倒入锅中煸炒1分钟，当羊肉片略微发白时，将锅中油汤滗掉；倒入生抽、盐，放入葱白片，以大火爆炒；待炒出葱香味时，撒上香菜段，最后倒入麻辣花生即可。

萝卜羊肉

准备萝卜500克，羊肉300克，料酒、酱油、盐、白糖各适量，葱段、姜片少许。将羊肉、萝卜分别洗净切块，分别焯水备用；油锅烧热，加白糖，用铲子不断地搅拌至糖冒泡时放羊肉块翻炒，炒上色后，放酱油，同时放葱段、姜片；盖上锅盖炖5分钟后加入热水，用大火炖开后，加入料酒，改用小火炖。待肉六成熟时，将萝卜块倒锅内，放盐炖烂熟即可。

孜然羊肉

准备羊腿肉500克，大葱1根，孜然1汤匙，辣椒面1茶匙，香菜2根，红椒1个，生抽、盐、白糖各适量。将羊腿肉洗净后沥干，切成方丁，放入盘中，倒入生抽拌匀，腌制10分钟；香菜去根后洗净切段，大葱切段，红椒去蒂去籽后洗净切片；油锅烧热，放入腌好的羊肉丁，大火煸炒至羊肉表皮变得焦黄，盛出；净锅直接倒入孜然，小火煸炒出香味后，放入辣椒面、羊肉丁、盐和白糖，翻炒入味，再改大火煸炒1分钟，放入红椒片、葱段和香菜段即可。



●葱爆羊肉片

甲鱼



滋阴益肾

甲鱼学名叫鳖。中医认为，甲鱼味甘性平，入肝、脾经，具有滋阴凉血、清热散结、补肾益肾的作用，可防治身虚体弱、肝脾肿大、肺结核等症。现代医学研究认为，甲鱼可以增强免疫力，并可预防癌症。因此，在结核病、肿瘤、心脑血管病、肝病等慢性消耗性疾病的食疗中，甲鱼都有“尊贵”的地位。

食用方法

甲鱼死后极易变质，不能食用，因此甲鱼必须鲜宰活杀。甲鱼的吃法很多，可以清蒸，可以炖汤，滋味鲜美。

人群宜忌

宜

适合久病体虚、消瘦烦渴者。肿瘤患者久病体虚，放疗化疗之后出现口干舌燥、小便短赤、五心烦热、消瘦乏力，也适合吃甲鱼

忌

由于甲鱼性偏寒，因此腹满厌食、大便溏泄、脾胃虚寒者不宜吃；有水肿、高脂蛋白症的人也不宜吃；儿童和孕妇应慎食

食用提醒

甲鱼富含蛋白质和脂肪，特别是它的边缘肉裙部分还含有动物胶质，不容易消化吸收。因此，吃甲鱼不要多吃久吃，以免适得其反。一般来说，每周吃一两次即可，连续食用也不要超过半个月。

甲鱼食疗方

滋阴益气方：甲鱼1只约500克，去头及内脏，切块；与枸杞子、沙苑子各50克，共煮至肉烂，吃肉喝汤。适用于气阴两虚、肝肾不足者。

补血养阴方：甲鱼1只约500克，处理方法同上，用纱布包当归和党参各50克，与甲鱼共煮至肉烂，去中药加调料，吃肉喝汤。可用于慢性贫血、免疫力下降、口干舌

燥、消瘦乏力等症。

桑葚



最补肾阴

桑葚又称桑果、桑枣，性寒，味甘、酸，有补肝、益肾、滋阴之功，具有滋补肝肾、养血祛风、生津止渴、润肠通便、驻容颜、抗衰老的作用。肾虚之人，尤其是肾阴不足者，食之最宜。现代医学认为，桑葚含有丰富的活性蛋白，具有增强免疫力的功效。

食用方法

成熟的桑葚质油润，酸甜适口，黑中透亮，买来后可用清水浸泡一会儿，洗净直接食用。不习惯吃酸的人，可将桑葚蒸熟，用蜂蜜浸泡，每天酌量食用，也可将桑葚榨汁，加点蜂蜜饮用。

人群宜忌

宜

尤其适用于肝肾阴虚，眩晕失眠，耳鸣目眩，须发早白，风湿性关节炎，盗汗，神衰不寐，大便秘结的治疗

忌

桑葚性寒，脾胃虚弱易腹泻的人要慎吃，成熟的桑葚含糖量很高，糖尿病患者忌食

食用提醒

一般人每天别超过20颗。桑葚性寒，经期女性要少吃。

桑葚食疗方

桑葚膏：用桑葚煎制而成。每次服9~15克（约一羹匙），每天2次。可用于治疗肝肾阴虚，头晕眼花，头发早白，年老血虚精枯，大便秘结等症。

桑葚杞枣膏：桑葚、枸杞子、红枣（去核）各250克，加水煎成膏，再加白糖500克搅拌溶化而成。每日服10~15克，温水冲服，连续服完。可用于治疗肝肾阴虚、头晕目眩、腰酸腿软。

墨鱼



养血滋阴

墨鱼亦称乌贼鱼、墨斗鱼、目鱼。中医认为，墨鱼肉性平味咸，有养血滋阴、益胃通气、祛瘀止痛、安胎、利产、通经等功效。李时珍称墨鱼为“血分药”，是改善女性贫血、血虚经闭的良药。其实，女人一生不论经、孕、产、乳各期，食用墨鱼

都有好处。

食用方法

清洗墨鱼时，可将墨鱼表面的一层薄膜剥下来，这样墨鱼的腥味就会大大减弱。干墨鱼要先放在冷水里浸泡8~12小时，直至墨鱼全软，再进行烹制。

人群宜忌

宜	月经失调者、血虚闭经者、崩漏者、心悸者、肾虚所致遗精者、耳聋者、腰酸肢麻者
忌	痛风患者忌食；高血脂、高胆固醇血症、动脉硬化等心血管病及肝病患者应慎食

墨鱼食疗方

墨鱼鹌鹑蛋汤

墨鱼80克，鹌鹑蛋6个，共煮汤，加调味品食用。可滋阴养血、调补肝肾，适用于肝肾阴虚、阴液不足所致的月经量少、手足心热、头晕目眩、耳鸣心悸、失眠多梦者。

墨鱼香菇粥

墨鱼150克，猪肉片100克，粳米100克，水发香菇50克，冬笋片50克。墨鱼泡发切丁，再加猪肉片、冬笋片、香菇、粳米煮成粥，加盐、胡椒粉调味食用。可益气调经，收敛止血。适用于闭经、白带多等病症。

墨鱼冬瓜粥

墨鱼150克，冬瓜100克，粳米100克。粳米洗净煮粥，熟后放入墨鱼、冬瓜丁，煮一会儿后再加料酒、盐、葱、姜、蒜、胡椒粉、香油，稍煮即食。可补脾益胃，利水消肿。适用于肾炎、水肿、痔血等病症。

芡实



固肾涩精

中医认为，芡实性平，味甘、涩，入脾肾二经，主要的功用是补脾止泻、固肾涩精。《神农本草经》将芡实列为补中上品，认为它能“益精气，令耳目聪明，久服轻身不饥，耐老神仙”。《本草择要纲目》说，“糯米合芡实作粥食，益精强志，聪耳明目，通五脏，好颜色”。《本草纲目》记载，“芡实能治遗精”。

食用方法

芡实分生用和炒用两种。生芡实以补肾为主，而炒芡实以健脾开胃为主。

食用提醒

芡实无论是生食还是熟食，一次切忌食之过多，否则难以消化。一般人也不适合把它当主粮吃。

人群宜忌

宜

凡肾虚之人遗精、早泄、带下、小便不禁或尿频者，宜常食之

忌

芡实性质较固涩收敛，大便硬者不宜食用，平时有腹胀症状的人也应忌食

芡实食疗方

1. 芡实60克，红枣8颗，花生仁30克，加适量红糖熬煮成汤。具有调补脾胃、益气养血等功效。对脾胃虚弱的产妇及体虚、贫血、气短者有很好的调养作用。
2. 用芡实50~100克炖老鸭作食，可改善虚烦泄泻、肾虚多尿等症。
3. 用羊脊骨（带肉）煎熬取汁，加芡实粉200克，同制成羹，食时加一点生姜汁，并入五味调和，空腹食之，对湿痹、腰膝酸痛有效，且能益精气、利耳目。
4. 芡实60克，北芪15克，共煮食用，有补肾作用，可改善遗精、白带和尿频等症。
5. 芡实与瘦肉同煮食用，对缓解和消除神经痛、头痛、关节痛、腰腿痛等有较好作

用。

粟米



补肾气，益丹田

粟米又称谷子、稞子，就是五谷中的小米，能补益肾气。明代李时珍说：“粟，肾之谷也，肾病宜食之，煮粥食益丹田，补虚损。”小米既养先天之本——肾，又养后天之本——脾胃，诚为养生保健之佳品。现代营养学认为，小米中的氨基酸主要由谷氨酸、亮氨酸和天冬氨酸组成，消化率较高，民间常作为产妇或病人的滋补品。

食用方法

小米吃法各有各的滋味，但以煮粥吃最好（取上层的米油吃，这是小米粥的精华所在），可单独熬煮，或添加其他五谷杂粮类，亦可配肉类熬成风味各异的粥品，兼

有不同的养生功效。小米还可与其他粮豆类混合制成面点，如与玉米粉混合制作窝头等。

人群宜忌

宜	体弱多病者，气血不足者，脾胃虚弱的老人、产妇
忌	小米微寒，胃冷者、胃寒呕吐者不宜多食

食之有道

富含必需氨基酸：由于小米不需要精制，它保存了许多维生素和矿物质，且含有17种氨基酸，其中人体必需氨基酸8种。因而食用小米粥可使血中必需氨基酸浓度升高。必需氨基酸多了，肾脏的负担也就减轻了。因为氨基酸会产生代谢产物——氨，氨是有毒的，肝脏将它解毒转变为尿素，经肾脏排泄出去。而必需氨基酸分解的氨能合成蛋白质，从而使肝、肾组织合成尿素量减少，从而减轻肾脏的负担。

和中益肾：小米具有和中、益肾、除热、解毒等功效，对补益脾胃有很好的作用，可调理脾胃虚热、食欲不振、反胃呕吐、腹泻等症。

食用提醒

尽管小米熬粥是非常好的做法，但本着营养均衡全面的原则，因此五谷要杂吃，可向小米粥中加入诸如土豆、红薯、大枣、莲子、百合、核桃、板栗以及豆类熬制，

均衡其营养。还要提醒的是，由于粥易吸收，导致血糖快速升高，所以糖尿病患者
在喝粥时需要慎重一些。

粟米食疗方

小米红糖粥

小米100克，放砂锅中加适量水煮粥至熟，加适量红糖拌匀食用。用于体弱者补益或
产后气血不足、体虚多汗的调补。

小米山药大枣粥

小米100克，怀山药30克，大枣5颗，红糖适量，共煮粥食用。可健脾胃、益气血。
用于调理脾胃虚弱之泄泻及气血不足体质。

小米山药糊

小米与怀山药等量，炒黄，共研细末，加水煮成糊调白糖食用，用于小儿调养或小
儿消化不良。

小米黄芪粥

小米50克，大枣15颗，黄芪15克，共入砂锅加水煮粥，调红糖适量食用。可以调理
产后体虚。

小米半夏汤

小米15克，制半夏4~5克，水煎服。适用于脾胃不和引起的失眠，服用一般安神药
无效者。



●小米红糖粥

枸杞子



滋阴补肾，抗衰老

常言道：“一年四季吃枸杞，人可与天地齐寿”，这句话说明枸杞子是抗衰老的佳品。枸杞子味甘，性平、偏温，入肝、肾、肺经，可补肾益精、养肝明目、润肺滋阴，用于因肾阴亏损、肝气不足出现下肢无力、头晕耳鸣、遗精不孕、视力减退等症。现代研究表明，枸杞主要含有多糖成分，具有提高免疫力、降低胆固醇、降血糖和抗衰老等作用，并且确有很强的激发性功能的作用，同时还能促进妇女排卵，提高生殖能力。

食用方法

枸杞子的食用方法有很多，可煎服，或入丸、散。最为简便的有嚼服、煎服、泡

茶、浸酒、煮粥、煲汤。

嚼服：直接嚼服枸杞子对营养成分的吸收会更充分，可将枸杞用水冲洗干净后嚼服，但服用量要减半。

煎服：一般6~10克。可以将枸杞子放入砂锅中，加水，大火烧开后改用小火煎煮30分钟。

泡茶：取枸杞子10克，洗净置保温杯中，加开水冲泡半小时后便可饮用。春季可单服；夏季宜与菊花、金银花、胖大海和冰糖一起泡水喝。泡前将枸杞切成两半，药效会更好。

浸酒：取枸杞子50克，用500毫升白酒浸泡，每日摇动数次，7~10天后将枸杞子滤出，每次饮服5~10毫升，枸杞泡酒既可以提升体内阳气，抵御寒冷，又不至于阳气过盛而上火。

煮粥：取枸杞子10~15克，洗净后与粳米50克加水同煮，每日服1~2次。冬季宜与桂圆、大枣、山药等搭配煮粥。

煲汤：用枸杞子煲汤，只饮汤水并不能完全吸收，因为受水温、浸泡时间等因素影响，只有部分药用成分能释放到汤水中，为了更好地发挥效果，最好将汤里的枸杞子也一起吃掉。秋季宜与雪梨、百合、银耳、山楂等制成汤羹类，具有滋阴润燥的效果。

人群宜忌

宜

枸杞子对男士因肝肾亏虚而引起的腰酸背痛，甚至早泄遗精等有很好的改善作用

忌

枸杞子因为性质偏温，热型体质者需慎用，正在患感冒发烧、炎症的人最好别吃

食用提醒

枸杞子老少皆宜，但不可多吃。因为它毕竟是药物，一般来说，每日用量不应超过10克，但在疾病治疗期间可适当增加。

枸杞食疗方

滋补肝肾方

枸杞子30克，冬虫夏草10克，百合50克，洗净后共入砂锅加水炖煮，大火炖开后，改小火慢煮约20分钟，加入猪肝或羊肝50克及调料适量，再煮约30分钟即可食用。用于因肝肾阴虚引起的眩晕、眼花、关节屈伸不利、烦热、盗汗等症。

滋阴明目方

用枸杞子30克，菊花5朵，红茶包1个，将以上原料放入杯中，冲入沸水泡10分钟即可饮用。此茶饮具有养肝明目、降血糖、降血压、抗衰老、防皱纹、固精气等功

效，比较适合工作繁重、长期面对着电脑工作的人。

补肾壮阳方

用枸杞子30克，牛鞭1具，生姜2片，加入适量的大葱、盐、料酒和水，大火烧开后用小火炖熟。此汤具有补肾壮阳的功效，适用于体弱肾虚、腰膝酸软、遗精阳痿、夜间多尿者，也可作老年人调理补养之用。

小贴士

家庭挑选保存小窍门

选择枸杞子时，宜选颗粒色红略带光泽，个大肉厚，一端有白色果柄痕，口味酸甜中带鲜者。宁夏枸杞品质最佳，呈长圆形，味甘甜，后味微甘，色泽红润；泡水显清淡，粒轻，易上浮。另外，挑选枸杞，不可单纯注重外表，尤其不能贪“色”。染色枸杞多为鲜红色，而正常枸杞通常为赤红或偏暗红。

保存时，宜将枸杞子放于干燥、通风之处，忌高温，防虫蛀。如果放在家中的枸杞子出现酒味，说明已变质，不可再食用。

冬虫夏草



既补肾阳又养肺阴

冬虫夏草性温，味甘，有补肾和补肺的作用，是一种平补阴阳的名贵药材，因为该药药性温和，又能平补阴阳，所以是年老体弱、病后体衰、产后体虚者的调补佳品。冬虫夏草既能养肺阴，又能补肾阳，尤其适用于肺癆咳血、阳痿遗精等症。

食用方法

冬虫夏草最好的服用方法是水煎、煮汤或泡药酒。凡肾虚者最宜用虫草配合肉类如猪瘦肉、鸡肉或鸭肉，甚至新鲜胎盘等共炖，成为补益食品，更为有益。冬虫夏草和老鳖煮在一起，补肺肾的力量更强。

人群宜忌

宜

尤其适合肺肾两虚、精气不足、咳嗽气短、自汗盗汗、腰膝酸软、阳痿遗精等病症患者

忌

湿热的病人和消化功能较弱的病人不适合服用虫草制剂或药膳

食用提醒

与人参、枸杞子等中药不同，冬虫夏草并不适宜用泡茶的方法来服用。因为冬虫夏草用水泡后只能有少量的有效物质能溶解到水中，导致药效降低。即使将泡软的虫草吃下去，人体也不能完全将其消化吸收。只有通过长时间的水煮或酒浸，使其有效成分充分溶解出来，才能利于人体吸收。

另外，冬虫夏草表面会附着很多寄生虫、真菌孢子等，如果只是简单水洗后再用开水浸泡，并不能将其表面寄生的这些东西去除干净。只有经过较长时间的煮沸或者用酒浸泡，才能保证安全。

小贴士

购买真冬虫夏草的4个标准

一是观察外形。冬虫夏草形体似蚕，长3~5厘米，粗0.3~0.8厘米。

二是观察颜色。冬虫夏草的外表呈深黄色或黄棕色，内部呈白色。

三是观察环纹。冬虫夏草环纹粗糙明显，近头部环纹较细，共有20~30条环纹。

四是从虫足上识别。冬虫夏草全身有足8对，近头部3对，中部4对，尾部1对，中部4对最明显。

虫草食疗方

虫草鸡肉汤

虫草10克、鸡肉400克。先将鸡肉切成小块，与虫草一同放入砂锅内加生姜、大蒜、葱、胡椒、料酒和水适量，以大火煮沸，再改用小火炖至鸡肉熟烂，加盐调味，即可食用。此汤有补虚损、益五脏之功效，适用于身体虚弱或虚劳引起诸虚等症。老年人食用，则有充沛精力、抗衰老之功效。

虫草炖乌鸡

虫草15克，去毛去内脏乌鸡300克。先将乌鸡放沸水锅中焯一下捞出，将虫草一半置鸡腹内，另一半放鸡肉上，倒入高汤，加生姜、葱段、大蒜、胡椒、盐上笼蒸熟即可食用。此方具有益肝肾、补气血、调经止带的功效，适用于体虚羸弱之人，尤其适用于崩漏带下之妇女食用。

虫草参蛤酒

虫草100克，人参50克，蛤蚧1对。将上述3味中药用白酒2000毫升浸泡，每隔7天摇动1次，30天后即可饮用。每日2次，每次20~40毫升。该酒有补虚损、益精气、抗衰老的功效，可调理虚癆咳喘、自汗盗汗、气血不足、阳痿、早泄遗精、男子不

育、女子不孕、失眠健忘、心悸恍惚以及须发早白、形体憔悴、肢体软弱等症。

冬虫夏草粥

虫草8克，粳米100克，冰糖适量。将虫草、粳米置于锅中，如常法煮粥。食用之前，加入冰糖调味。此粥有补虚损、益肺肾、止咳喘的功效，适用于虚癆咳喘、自汗盗汗、干咳咯血、阳痿遗精、腰膝酸软、病后体虚等症。

何首乌



补肾的宝贝

中医认为，何首乌性微温，味苦、甘、涩，具有乌须发、悦颜色、益精血、强筋健

骨、抗衰老等功效。其实，中药何首乌有生首乌与制首乌之分。将何首乌洗净晒干、直接切片入药为生首乌，有解毒消痈、润肠通便之功，常用量为每日10~15克；将何首乌用黑豆煮汁拌蒸后晒干入药为制首乌，有滋阴养血、填精补髓之功，主治病后体虚、血虚萎黄、年老体弱、阴血亏虚所致须发早白、腰膝酸软等病症，常用量为每日10~30克。

人群宜忌

宜

凡是肾虚之人头发早白，或腰膝软弱、筋骨酸痛，或男子遗精，女子带下者，皆宜食之

忌

生首乌通便作用较强，大便溏泻者忌用

食用提醒

何首乌中含有鞣质，遇铁容易产生变化，煎药时忌用铁器。

首乌食疗方

1. 用制首乌15克，配用枸杞子、芡实、川断各15克。日1剂，水煎2次，分2次温服。能补益壮阳、强身益精，适用于精血亏虚所致的头晕眼花、腰膝酸软、梦遗滑精、阳痿早泄等症。

2.用制首乌30克，配用桑葚、山萸肉、核桃仁各50克。日1剂，水煎2次，分2次温服。能滋阴养血、乌须黑发，适用于阴血亏虚所致的五心烦热、腰膝酸软、耳鸣耳聋、须发早白等症。

3.用制首乌30克，配用枸杞子、地骨皮、黄精各15克。日1剂，水煎2次，分2次温服。能补肝肾、益精血，适用于肝肾亏虚所致的头晕目眩、五心烦热、骨蒸劳热、腰膝酸软等症。

4.用制何首乌30克，配用灵芝、西洋参各10克，蛤蚧末2克（兑服）。日1剂，水煎2次，分2次温服。能益气固本、补益止咳，适用于肾不纳气所致的久咳不止、气喘不宁、神疲乏力、腰膝酸软等症。

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

第5章 激活肾经，焕发人体自愈的潜能

肾经是强壮一生的经络

肾经——生命的瑰宝：肾经是一条关乎一个人一生幸福的经络。世人只知鹿茸、枸杞子、冬虫夏草为补肾佳品，岂知肾经的太溪、复溜、涌泉才堪称是“生命至宝”。小小孔窍，却能通天彻地，尽藏玄机。

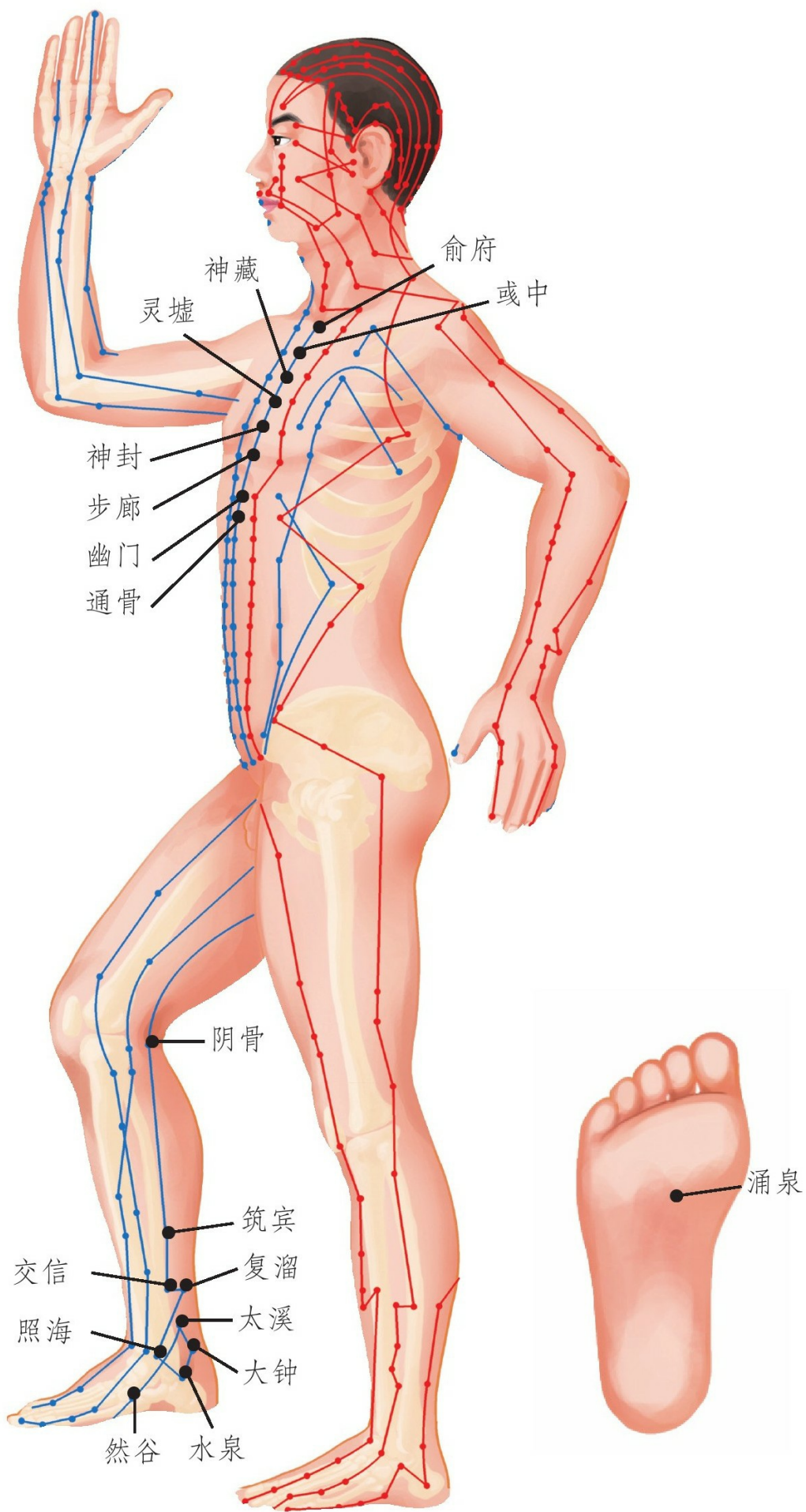
那么，我们在用肾经时，应该把握三个要点：

第一，沿经刺激。因为肾经与脏腑器官联系最多，所以沿经刺激不但可以疏通众多经络不平之气，还对相连络的器官内脏也有很好的调节安抚作用。

第二，重点穴位。对于肾经的保养，这里有一首口诀，可以按照口诀来锻炼：“腹部肾经要常推，脚上肾经有宝贝，涌泉照海和太溪，生命之水‘肾’上来。”肾经是阴经，走腹部，“腹部肾经要常推”就是说腹部的这一段肾经应该经常推揉，以保持它的循行畅通、气血旺盛，腹部的肾经是距离腹中线任脉最近一条经络，用手掌或手握空拳，沿着正中线从心口至小腹上下推揉，推到的自然就是肾经。而脚上的肾经重点在于三个穴位，涌泉、照海和太溪。在自身保健中，应该以按揉穴位或者再加上艾灸等为主的刺激方法。中国人特别地好补肾，肾虚在保健时更适合采用艾灸治疗。采用艾灸治疗时，可以在穴位处悬灸或沿经络循行处悬灸，不过在施灸时要特别注意防止皮肤烫伤。当出现以上疾病时，常在肾经上找到相应的反应点，如太溪穴上按压时出现明显的酸痛不适，如果找到相应的反应点后再行按压、艾灸治疗，则效果会更好。

第三，对应时辰。17点~19点酉时是肾经当值的时候，晚餐多吃黑色食物，对肾经拍打或刺激就是对肾最好的保养。

足少阴肾经



涌泉穴

维护人体的生命活动

涌泉，顾名思义就是水如泉涌。《黄帝内经》中说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”意思是说，肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉周身四肢各处。现代人体科学研究表明，涌泉穴能给人体形成一个强大的气场，维护着人体的生命活动。



涌泉穴

涌泉穴是保健养生的要穴

涌泉穴在人体养生、防病、治病、保健等各个方面显示出它的重要作用。据统计，推搓涌泉穴疗法可以防治哮喘、腰腿酸软无力、失眠多梦、神经衰弱、头晕、头痛、高血压、耳聋、耳鸣、大便秘结等五十余种疾病。

涌泉穴的保健手法

位置 位于足底前部凹陷处2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处，为全身俞穴的最下部，乃是肾经的首穴。

方法 有搓、摩、敲、踩等。其中最简单、最易操作的手法是踩；也可坐在椅子上，用脚底转动网球，按摩脚底穴位；或穿用根据人体脚部穴位设计的按摩鞋、拖鞋，尤其是在涌泉穴处放置药片的保健鞋，可在行走、办公、做家务的同时起按摩和保健的作用。

作用 开窍苏厥，滋肾清热，降逆通络。主治高血压病、神经性头痛、癔症、精神分裂症、急性扁桃体炎、子宫脱垂、下肢痉挛、下肢瘫痪、失眠、音哑、咳嗽、风疹、癫痫、小儿惊风、心肌炎、糖尿病、过敏性鼻炎、怕冷、阳萎、遗精、更年期综合征等。穴道指压法治疗脑溢血后的复原、穴道按摩治疗膀胱炎、指压治疗白发等等。

小贴士

取穴时提到的“寸”，并没有具体数值，主要是指“同身寸”。“同身寸”中的1寸在不同的人身体上长短是不同的，较高的人的“1寸”要比较矮的人的“1寸”要长，这是由身体比例来决定的。所以“同身寸”只适用于个人身上，不能用自己的“同身寸”在别人身上来找穴位，这样做是找不准穴位的。

太溪穴

补气血最强

太溪穴是肾经的“原穴”，原穴补气血是最强的，在针灸治疗学上讲，它具有“滋肾阴、补肾气、壮肾阳、理胞宫”的功能。也就是说，生殖系统、肾阴不足诸证、腰痛和下肢功能不利的疾病都可以用这个穴位来治疗。

太溪穴是全身的大补穴

因为肾包括肾阴肾阳，太溪身为原穴，就能很好地调节人体的阴阳，刺激该穴时可以点穴、按揉或艾灸。因为肾经循行过小腹部内相应的人体生殖系统部位，所以对生殖系统的诸多疾病相当有效。比如对女性的月经不调、手脚冰冷、男性的阳痿、举而不坚等都有很好的作用。另外，半身不遂、下肢活动功能不好，也可以用太溪穴来畅通气血。

如此说来，太溪穴不但是肾经上的大穴，而且还是全身的大补穴。众所周知，胃经上的足三里穴是人体的第一长寿穴，它偏重于补后天之本，而太溪穴偏重于补先天。所以，要补肾回阳、修复先天之本就得从太溪穴开始。

太，大也；溪，溪流也。从名字上就可以看出，肾经水液在此形成较大的溪水。所以，太溪几乎对各种咽炎都有效，尤其是那种常觉得咽喉干燥、肿痛，属于中医上讲“肾阴不足”原因引起的咽症。按揉此穴位，可一边按揉一边做吞咽动作，这是因为肾经的循行经过喉咙，“入肺中，循喉咙，挟舌本”。

按摩太溪穴的方法



位置 正坐，平放足底或仰卧，在足内侧内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

方法 按揉太溪穴1~2分钟，以微微酸胀为宜。治疗腰痛腰酸时，除了穴位要有酸胀感以外，还应该有麻电样的感觉向足底放散。或者盘腿端坐，用左手拇指按压右踝太溪穴，左旋按压15次，右旋按压15次，然后用右手拇指按压左踝太溪穴，手法同前。

作用 对于常年手脚冰冷的女性来说，可以在睡前按摩太溪穴，在每天反复刺激之下，你就会惊讶地发现自己的手脚变得暖洋洋的了。还有的女性来月经时会牙痛，这是气血过多地供应到经血中，而肾经所供应的气血不足所引起的，出现这种症状

时，按摩太溪穴效果非常好，有补益人体的作用。

照海穴

滋肾清热，降火妙穴

照海，照即光照，海即海洋、大水之意。照海穴意为肾中真阳光照全身，肾经经水在此大量蒸发。此穴既补益又清热，不仅对肩周炎、失眠、急慢性扁桃体炎有辅助治疗作用，还能缓解胸闷、嗓子干痛、声音嘶哑、慢性咽炎等症状。

照海穴用途广

为什么嗓子痛要点揉照海穴呢？因为照海穴通于阴跷脉，是八脉交会穴，点揉这一个穴位既可以调理阴跷脉，又可以调理肾经。孙思邈在《千金要方》里称此穴为“漏阴”，就是说这个穴位出了问题，人的肾水就减少了，会造成肾阴亏虚、虚火上炎之象。所以，当我们上火，感到胸闷难受、嗓子干痛、声音嘶哑时，甚至得了慢性咽炎，都可以用这个穴位来泻火，只要揉一揉该穴，既有滋肾清热的功效，还能顺畅三焦经，可谓是一举两得、立竿见影的妙法。

照海穴通阴跷脉，又因阴、阳跷脉有“分主一身左右之阴阳”的作用，所以，照海穴可调一身左右之阴阳，阴阳调和睡眠就好。中医认为，卫气行于阴，则阴跷盛，阴跷盛主目闭欲睡。阴气盛则寐矣，所以这个穴位可治疗失眠。

按摩照海穴的方法

位置 在足内侧，内踝尖下方凹陷处。



方法 坐在床上，屈膝，脚底平踏在床面，用双手拇指分别揉捻两侧内踝下的照海穴，以产生酸胀感为宜，每天坚持按揉1~3次。

有一点要特别注意，在按揉照海穴的时候，口要闭，不能说话，如果感觉到嘴里有唾液了，也一定要咽到肚子里去。因为，唾为肾之液，唾液也有滋补肾精的作用。肾精充足了，火自然降下去了。

作用 如果你有失眠证，也可在睡前揉几分钟照海穴，就可以舒舒服服地睡个好觉了，不信你就试试看。当然，如果配合按摩膀胱经上的申脉穴（位于足外侧，足踝

直下的凹陷内），两穴一阴一阳，治疗失眠和神经衰弱的效果会非常好。因为申脉也是八脉交会穴之一，通阳跷脉。所以，按揉申脉与照海可协调阴阳，治疗失眠和嗜睡。

大钟穴

治疗多种慢性疾病的保健大穴

大钟穴为肾经的络穴。什么是“络穴”呢？“络”就是联络的意思，它就像一座桥梁可以沟通表里两经。肾与膀胱相表里，所以大钟穴一穴两用，可同时调节肾经和膀胱经，它可以益肾、清热、安神。

大钟穴的妙用

有位女士发烧后音哑失声，中医直接给她点按肾经的“大钟”穴。她忍不住疼的大叫“好痛呀！”医生说：“你看，出声了吧。”两人心领神会，相视而笑。

“大钟”穴为什么会这么有效呢？不仅因为它是肾经的络穴（肾经通于咽喉，所以治咽喉肿痛），更得益于它的名字叫“大钟”，钟不敲不鸣，一敲就会出声。

肾主恐，有的人因恐惧吓呆了，吓得说不出话来时，也可以马上按摩大钟穴。

按摩大钟穴的方法



位置 正坐或仰卧，在足内侧，内踝后下方，当跟腱附着部的内侧前方凹陷处。

方法 用大拇指按揉大钟穴30~50次，也可用指腹按住此处6秒钟，然后慢慢松开，

如此反复按压。

作用 络穴都是治慢性病的，恐惧这种病就与肾有关。肾气足，人心静神定；肾气虚，人易恐惧。恐惧不是一天两天形成的，它可能会伴随人的一生。有的人先天肾气不足，从小就胆小怕事，到老了也是如此，而且因为年老肾气不足，会比原来还胆小。所以，一旦意识到自己有这种情绪上的病，要坚持揉按肾经上的大钟穴。

然谷穴

调理糖尿病

“然者，燃也；谷者，粮也”，所以“然谷”即是“燃谷”，燃烧谷物的意思，谷物是指我们吃进胃里的食物，通过燃烧进行消化。然谷穴意为它能将生米做成熟饭后变成营养之水气供应所需。所以，然谷穴是增强脾胃功能和促进食物消化的一个要穴。

然谷穴的保健原理

然谷穴是肾经的荥穴。荥穴有蒸发水气的作用，属火，肾经属水，然谷穴既要散热又要冷降，其作用就是平衡水火，专治阴虚火旺之症，有“升清降浊”之功效。

比如，糖尿病患者晚上睡觉时往往会觉得口干舌燥、内心烦乱，其实，只要在睡前按摩一下然谷穴就可以改善了。

这是因为，然谷穴有一个功效，那就是在按摩以后，不一会儿就会感觉嘴里有了好多唾液。唾液分泌得多了，就不口渴了，也就不那么麻烦总是跑起来喝水了。还有，糖尿病患者之所以会感到心烦，那是因为心火较旺。那么，就拿体内的水来浇一浇，使身体不致太热也不致太冷。一揉然谷穴啊，就可以将肾水引上来，把心火

降下去。把心火浇灭，心里自然也就不会烦乱、着急了，晚上睡觉也就会踏实许多。

按摩然谷穴的方法



位置 在足内侧，找穴时，可以先摸一下脚的内踝骨，往前斜方2厘米处有个高骨头，然谷穴就在高骨的下缘赤白肉际处。

方法 用大拇指用力往下按然谷穴，当感觉有酸胀感时马上松开，随着手指的松开，酸胀感会马上消退。接着再按下去，再松开。当酸胀感再也不退去的时候，即可停

止。注意双足上的然谷穴都要按，如果是自己给自己按，两边可以同时进行。

作用 按摩然谷穴可以平衡水火、升清降浊，并可以促进唾液分泌，从而增强脾胃功能和促进食物消化。中消属胃，饮水多而小便短赤（即尿少、很热、颜色发黄），按摩然谷穴可以缓解中消型糖尿病患者这种小便短赤的症状。

水泉穴

人体的“利水大药”

水泉穴是肾经的“郄穴”，“水者，水液也；泉者，水潭也。”意思是指肾经水液在此聚集形成水潭。郄穴专治急性病症，像急性尿道炎、尿路感染等都可以通过刺激此穴得到改善。

水泉穴的妙用

水泉穴，顾名思义和“水”有关。水泉穴管水，是专门消水肿、治疗小便不利的。小便不利就是刚上完厕所，还没到两分钟又想上，每次就撒一点，尿不尽。这是典型的肾气不足，医院通常诊断为泌尿系统感染。老年朋友一般都有前列腺问题，最好每天都要坚持多揉水泉穴。

那为什么按摩这个穴位有效呢？因为郄穴相当于体内的“120”，是我们人体的急救大药。大凡急性疾病，这个穴位就能派上用场。此穴有活血通经之功效，止痛效果非常神奇。因此，对于痛经的女性朋友来说，按揉水泉穴往往就可以起到很好的止痛效果。尤其是女性月经量特少，肚子胀得很难受，但经血就是不畅、不下来，这时要赶紧揉水泉穴。

按摩水泉穴的方法

位置 位于人体的足内侧，内踝后下方，当太溪穴直下方1寸，跟骨结节的内侧前上部凹陷处。



方法 用大拇指顺时针方向按摩水泉穴，手法应先轻后重，最后再轻按，每次按摩5分钟。经前腹痛者可在月经来潮前1天开始按摩，经期腹痛者可在月经开始的第1天按摩，连续按摩3天。

注意按摩时穴位处涂上润滑剂（甘油或凡士林油），按摩用力要均匀，以防损伤皮肤，并根据自己体质的强弱与胖瘦而决定手法的轻与重。按摩时以按摩部位出现酸

胀、麻痛的感觉为好。

作用 女性尿道炎或男性膀胱炎、前列腺炎等，都可找水泉穴这位“利水大药”来调治。

复溜穴

治疗水肿有特效

复者，重复也；溜，回流也。复溜穴是指让停留和淤堵在身体里的有害物质被血液冲洗后排出，新鲜的气血重新流动起来的意思。所以，此穴能利水消肿，对治疗水肿之症有特效。总之，复溜穴的功效太多了，真是随身药囊中不可或缺的宝贝。

复溜穴的妙用

中医认为，肾司二便。大便无力、小便无力都跟肾有关。有好多的人，尤其是老人，半天解不出便来，这是因为肾气不足，气血不往下走造成的。气血只有到脚上肾经去才证明你的气血循环通畅。如果气血不循环，半路上又回来，所以撒尿就没有劲了。尿失禁也是这个问题，一是撒不出去，一是尿失禁，都是肾气不足的表现。这些问题都可以通过揉复溜穴得到解决。

用复溜穴也可治哮喘。偏于虚寒的就去灸复溜，偏于实热证的揉揉即可，最好配上尺泽。两个穴一降一补才能最好地达到平衡身体的效果。但身体底子差、有气无力的人，本来气就补不上来，使用尺泽穴就不适合。

先揉尺泽，再揉复溜，最后揉太溪，这是降压的好方法。揉尺泽是为了更好地把上面的气降下来，揉复溜穴是为了把降下来的气给接住，让它固定下来。最后再揉太溪，才能真正把肾给补上，这是一步一步逐渐起效的。

按摩复溜穴的方法



位置 位于太溪穴上2寸。取穴时，正坐或者仰卧，该穴位于小腿内侧，脚踝内侧中央上二指宽处。

方法 胫骨与跟腱间按摩复溜穴时，用手掌包住脚腕，用大拇指轻轻地按摩复溜穴，至局部有温热感为宜。

作用 水液代谢失常常会出现水肿腹胀，不但腿上有水，肚子里也有水，而且腰脊强痛，这看起来好像是膀胱经的问题，但敲打膀胱经没有大作用，此时一定要揉复溜

穴，让淤血重新流动起来。

静脉曲张就是血液长期淤在那里没有回流造成的。如果刚淤血的时候就刺激复溜穴，效果也会很明显。

身体上凡是有水肿的地方都跟复溜穴有关。比如，膝盖肿就跟该穴有关。因为肿的意思就是有水液在那里停滞不流，淤住了，而刺激该穴就能让它重新循环流动起来。

筑宾穴

人体的解毒要穴

筑宾穴是足少阴肾经的阴维郄穴，是人体解毒要穴，具有宁心安神、除烦定志、理气化痰、活血祛湿的功效，临床上主要用于治疗癫痫、躁狂、抑郁等精神系统疾病，以及急性扁桃体化脓、神经性呕吐、膀胱炎、痛经、睾丸炎等疾病。

筑宾穴的妙用

在人体内，毒素最喜欢生长在有湿、淤血、痰浊多的地方，而筑宾穴就是一个去毒的要穴。筑宾穴最能排除像烟毒及油漆味等污染空气的气毒，还可以解吃药后淤积在体内的毒素。

天气酷热，除了身体容易发生中暑外，人们也容易出现“心理中暑”的症状，莫名其妙地出现情绪、行为异常，如烦躁不安、失眠易怒、工作效率低下，甚至发生思维紊乱、乱发脾气、砸物打人等行为。除了要避暑降温、合理调节情绪外，经常按压筑宾穴可达到宁心安神、泻火除烦的功效。在感到心绪不宁、咽喉肿痛、烦闷呕吐时，可用手指按压或以艾条灸此穴位。



按摩筑宾穴的方法

位置 该穴位于人体的小腿内侧，当太溪穴与阴谷穴（见107页）的连线上，太溪穴上5寸，腓肠肌肌腹的内下方。

方法 用拇指按压筑宾穴，每次3～5分钟。

作用 按摩或艾灸筑宾穴有清热利湿、化痰安神、理气止痛、宁心除烦的功效。可以改善癫狂，疝痛，睾丸炎，胃炎，肾炎等疾病。心情烦躁时，按按此穴还可以泻火除烦，保持情绪稳定。

俞府穴

调动肾经气血的保健大穴

俞府。俞即输之意；府，指体内的脏腑。该穴名意指肾经气血由此输入体内脏腑，所以，该穴有调动肾经气血的作用，促进肾经运行畅通，经络一通，健康自得。俞府穴可辅助治疗咳嗽、气喘、胸痛、呕吐、食欲不振、心脏病等疾病，多用于治疗气管炎、胸膜炎、肋间神经痛等疾病。

俞府穴妙用多

本穴是肾经虚火上浮之处。最容易影响咽喉，形成顽固性的慢性咽喉炎，故拍打俞府穴调气散结，对慢性咽喉炎、咽喉结节、颈项痰火核都有明显的效果。

临床上还用俞府穴治疗两脚心发凉。点按俞府穴，患者马上觉得脚心发热，不凉了。脚心是涌泉穴的位置，是足少阴肾经的井穴，该处发凉主要是该经不通所造成的。点按俞府可使其经络畅通，经络一通，气血达到脚心，血液循环正常，脚心自然就不凉了。脚心发凉的人很多，当按摩足部时患者脚心发凉，可事先点按俞府

穴，当即会由凉变热。



按摩俞府穴的方法

位置 在胸部，锁骨下缘，身体前正中线旁开2寸，即锁骨下方与第一肋间的凹陷处。

方法 用双手手指指端垂直按压俞府位，每日2次，每次3分钟。

作用 按摩俞府穴可辅助治疗咳嗽、气喘、胸痛、呕吐、食欲不振、心脏病等疾病，多用于治疗气管炎、胸膜炎、肋间神经痛等疾病。

阴谷穴

既能助性，又能治疗多汗证、颈椎病

阴谷穴为肾经的水湿之气汇合之处，故为肾经合穴。经常刺激此穴位可以起到调补肝肾、清热利湿、舒经活络的作用。

阴谷穴是保健养生的要穴

位于膝关节内侧的阴谷穴，是人体足少阴肾经上的重要穴道之一，经常刺激此穴位可以起到助性的作用。

汗是由肾经与膀胱经支配，阴谷与肾俞对治疗多汗症非常有效。阴谷能够缓和冲击肉体性、精神性的变化，更是有助于回复的穴位，肾俞穴是对因泌尿系统等不正常所引起的疾病，具有治疗效果的穴道。若是一般的多汗症，只要汗腺与中枢神经没有异常，用穴道指压法则能完全治愈。

阴谷穴是治疗颈椎病的一个好穴位。中医常说“肾主骨，生髓”，颈椎和椎体都是骨头的一部分，所以揉阴谷穴可以治疗颈椎病。

阴谷穴的保健手法



位置 取穴时患者应采用正坐或仰卧的取穴姿势，阴谷穴位于人体的腘窝内侧，屈膝时，当半腱肌肌腱与半膜肌肌腱之间。

方法 治疗多汗症，一边缓缓吐气，一边左右同时用力按压两侧阴谷穴6秒钟，至发痛的程度为止。每天需有耐心对此穴位指压30次，如此，多汗应可治愈。

作用 治疗颈椎病，以双手中指点按阴谷穴，有酸麻胀痛感后，再缓慢且大幅度活动颈部，有较好疗效。

肾经穴位记诵歌诀

足少阴肾二十七，涌泉然乖徽海出，太溪大钟连水泉，复溜交信筑宾立，阴谷横骨趋大赫，气穴四满中注得，肓俞商曲石关蹲，阴都通谷幽门直，步廊神封出灵墟，神藏或中俞府毕。

肾经主要病症歌诀

肾经主症有水肿，咯血气喘与腰痛，舌干咽肿便秘泻，亦主经脉之病痛。阳纲意舍及胃仓，肓门志室连胞育，秩边承扶殷门穴，浮郄相临是委阳，委中在下合阳去，承筋承山相次长，飞扬跗阳达昆仑，仆参申脉过金门，京骨束骨近通谷，小趾外侧寻至阴。

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

第6章 瞬间强肾法：省时有效易坚持的

现代养生绝招

腰部锻炼法，腰好肾才好

《黄帝内经》认为，“腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣”，“惫”是疲乏的意思。唐代医家王冰对此的解释是，“两肾在于腰内，故腰为肾之外腑”。人的两肾在腰部之内，如果腰部活动不灵，肾的功能也就要发生问题了。肾有病的人走路时间长了常会感到腰很酸，就是因为这个原因。“腰不好”等同于“肾不好”。因此，护腰首先要调整生活方式，注意预防肾亏，比如不能熬夜、避免久坐、避免久站等，还要加强锻炼。在此，推荐几个简单的动作。

太极微旋生精法

这招非常简单有效。只需要自然站立，全身放松，腰部轻微转起来就可以了。每次微旋100圈，每天旋转2次以上。

需要提醒的是，全身只有腰部进行旋转，其他部位不要运动，顺其自然即可。腰部旋转的幅度以自然舒适为度，切不可幅度过大。正如古代拳家所云：“大动不如小动，小动不如微动。”太极拳讲求“四两拨千斤”，而太极微旋生精法，就是人体养生大道的“捷径”。



搓腰眼

搓腰眼是一种中医按摩方法，不管你是肾阴虚还是肾阳虚，用此法都可取得良效。此功法来自《内功图说·分行外功诀》“两手擦热，以鼻吸清气，徐徐从鼻放出，用两热手擦精门（即背下腰软处）”。可先将双手搓热，置于腰两侧，然后从上到下回来回摩擦约2分钟，至皮肤微红，有热感为宜。或者两手握拳，用手背反复敲打腰眼，每次100次左右，也有同样的效果。

捶腰

站位，两脚分开与肩宽，两手握空心拳，用拳眼轻轻捶击两侧腰部，由上而下，再由下而上，共20~30次。此法可以起到疏通经络、健肾壮腰的作用，还能防治腰酸背痛。

提肛——护肾壮阳运动

中医认为肛门这个地方，不仅有气的变化，而且气一足还能化成精。如果这个地方一开放，精气就要跑出来了，精气往外跑，生命就没有能量，一切都力不从心，所以要“闭地户”，但关键不是“闭”，而是要往上“提”。把肛门往上提，精就不容易跑了。因此，养生学中很重视“气道内提”，收提肛门以保元真之气内藏。

经常提肛门有助于升提阳气、通经活络、温煦五脏而延年益寿，并能防治脱肛、痔疮、阳痿、早泄、尿失禁、尿频等疾病，同时对防治冠心病、高血压、下肢静脉曲张等慢性疾病有显著效果。

提肛的方法



我国古代长寿秘方《养生十六宜》中就提到“谷道宜常提”（谷道指肛门），孙思邈也提出“谷道宜常撮”（撮，即提缩也）。意思都是说，经常随呼吸做提肛运动，有利于体内气机的升降，以促进体内气血的运行。

提肛在坐、站、行中均可进行。具体方法是：全身放松，自然呼吸，做时将肛门连同会阴一起上提，同时吸气，然后呼气时放松。一提一松为1次，反复进行30次左右。

提肛的三大好处

◎可以约束尿道，治疗尿失禁。当尿液不由自主、无法控制地由尿道渗漏出来，即为尿失禁，这是女性的难言之隐。经常做提肛动作，可以增强骨盆底肌肉群的反应和收缩能力，加强尿道的阻抗力，使约束小便的机能得到恢复和加强，就能祛除尿失禁的困扰。

◎可以活血祛淤，消除痔疮。痔疮是因肛门静脉曲张、血液回流不畅所引起，凡长期便秘、久坐久站、好食辛辣或腹内压增高时，都容易引发本病。而提气缩肛时会对肛周静脉产生一个排挤作用，使局部静脉回流畅通，尤其选择在呼气时收缩肛门，利用此腹内压较低的契机，更有利于肛门静脉血液的回流。

◎能够强壮会阴，提高“性”趣。在女性骨盆底和阴道的肌肉中有一束肌肉叫做“耻骨尾骨肌”。它犹如一张绷紧的吊床，支撑着骨盆内的全部脏器和阴道的肌肉。如果该肌缺乏经常的锻炼，常会引起阴道敏感性下降，性快感减弱。一般中年女性，尤其是经阴道生产的多产妇，阴道肌肉变得松弛。经常提肛可以使整个骨盆底肌肉群得到锻炼，变得坚实而富有弹性，有利于生殖器官的血液供应，增强性感受能力，进而可提高夫妻性生活的质量。

叩齿咽津：强肾抗衰的不传之秘

古语云：“百物养生，莫先固齿。”中医认为，“肾主齿”、“肾虚则齿豁，肾固则齿坚”，牙齿松动与肾气虚衰以及气血不足有关。年老时，人的肾精衰弱，牙齿就会早早脱落。所以，古代养生家历来十分重视叩齿养生，叩齿后还要咽津，以达到强肾抗衰的效果。

叩齿的方法

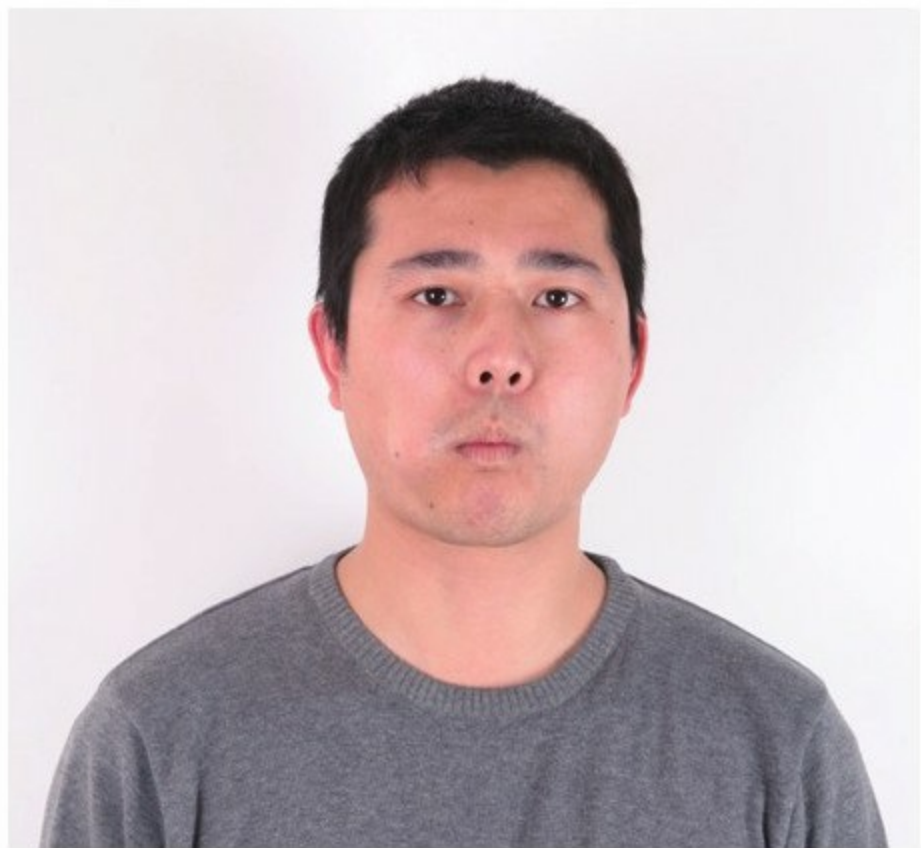
民谚说“朝暮叩齿三百六，七老八十牙不落”。每天早晨上下牙齿反复相互咬叩60~360次，不仅能强健牙齿，对身体其他器官也有很好的锻炼。中医认为，肾生骨髓，肾气实则齿更发长。经常叩齿，能使经络畅通、强肾固精，起到预防牙周病和龋齿的作用。人们为什么说牙好胃口就好呢？因为上齿属胃经脉络，健康的牙齿有助于脾胃的运化，可以促进消化。所以，三餐之后叩齿还能增强胃肠功能，帮助消化。而且坚持每天叩齿还可以促进面部血液循环，增加大脑的血液供应，使皱纹减少，起到延缓衰老的作用。

注意，叩击时，要稍用力使“嘚嘚”有声，速度不宜过快，避免咬伤颊粘膜和舌部；力量不宜太大，以不致引起疼痛不适为度。此外，有人强调按不同牙齿分别进行叩击，先叩击白齿（大牙），然后再叩击门牙、犬牙各数十次，因为这样可以使不同平面上的每个牙齿都能叩到。这种讲法是有道理的。



1. 双唇紧闭，摒除杂念，保持心神宁静，上、下牙相叩。叩齿次数因人而异。





2.叩击结束后，用舌在口腔内搅动，用力要柔和自然，先上后下，先内后外，搅动36次。叩齿完后，用舌沿上下牙齿内外侧转搅一圈，将口水慢慢咽下。

卯时叩齿最好

十二时辰养生法中提到：“卯时（上午5~7点），晨光初放即披衣起床，叩齿300次，转动两肩，活动筋骨。”可见，古人对时辰养生是非常重视的。卯时指早晨5点到7点天亮时，这是大肠经当令的时段。这个时候我们应该排便，把垃圾毒素排出来。但是在排便之前，大家醒来后首先在床上叩齿，这样做有两个好处。其一，使人收到精盈、气足、神全之效果。有的人早上起不来，或者起来了脑袋还是昏昏沉沉的，叩齿可以醒脑明神，加快觉醒，让人神清气爽；其二，下齿属大肠经脉络，叩齿可以促进大肠通降，排毒养颜。大肠通了，大便也就通了。

咽津好处多

中医学认为，唾液能“润五官、悦肌肤、固牙齿、强筋骨、通气血、延寿命”。

《寿亲养老新书》上说：“唾津液，养脏气。”后来，明代医学家李时珍、李中梓都对津液的重要性有过专门论述，肯定了津液促进消化吸收，灌溉五脏六腑，润泽肢节毛发，滑利关节孔窍的重要作用。

现代医学也表明，唾液中包含了血浆中的各种成分，和十多种酶和近十种维生素、多种矿物质以及有机酸和激素。唾液中还有一种唾液腺激素，能刺激人体的造血机能，延缓身体各个组织器官的衰老，预防老年性疾病，有利于人的健康长寿。唾液中还有一种过氧化物酶，可以抑制致癌物质的毒性。唾液还具有消炎、解毒、助消化及润肌减肥等多项功能。

另外，依据美国乔治亚大学研究结果显示，会致癌的黄曲霉素、亚硝酸盐若与唾液接触三十秒后即会稀释抑制。换言之，唾液有很强的防癌效果，也是天然的抗癌剂。

摩耳健肾，轻松防治百病

中医认为“肾开窍于耳”、“肾主耳”、“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音”、“肾气不平，则耳为受病”，医治肾脏疾病的穴位有很多在耳部，所以经常摩耳可以起到健肾养身的作用。以下八法，可根据各人所需选择，或单项或几项配合进行，只要能持之以恒，就能轻松防治百病。

提拉耳屏法

双手食指放耳屏内侧后，用食指、拇指提拉耳屏，自内向外提拉，手法由轻到重，力度以不感疼痛为限，每次3~5分钟。此法可辅助治疗头痛、头昏、神经衰弱、耳

鸣等疾病。

捏拉耳垂法

两手分别轻捏双耳的耳垂，再搓摩至发红发热。然后揪住耳垂往下拉，再放松。每天2~3次，每次20下。此法可促进耳朵的血液循环，健肾壮腰。



双手拉耳法

右手过头顶向上牵拉左耳数十次，然后左手牵拉右耳数十次。此法可促进颌下腺、舌下腺的分泌，减轻喉咙疼痛，防治慢性咽炎。

双手掩耳法

两手掌掩两耳郭，大拇指放于后颈部，其余四指放手后脑部。用食指压中指弹击24下，可听到“咚咚”鸣响。此刺激可活跃肾脏，有健脑、明目、强肾之功效。

按摩全耳法

双手掌心摩擦发热后，向后按摩耳正面，再向前反折按摩耳背面，反复按摩5~6次。此法可疏通经络，对肾脏及全身脏器都有保健作用。

手摩耳轮法

双手握空拳，以拇、食二指沿耳轮上下来回推摩，直至耳轮充血发热。此法有健脑、强肾、聪耳、明目之功，可防治阳痿、尿频、便秘、腰腿痛、颈椎病、心慌、胸闷、头痛、头昏等病症。

提拉耳尖法

用双手拇、食指夹捏耳廓尖端，向上提、揪、揉、捏、摩擦15~20次，使局部发热发红。此法有镇静、止痛、清脑明目、退热、抗过敏、养肾等功效，可防治高血压、失眠、咽喉炎和皮肤病。

扫外耳法

以双手把耳朵由后面向前扫，可听到“嚓嚓”的声音。每次20下，每日数次，只要长期坚持，必能强肾健身。

小便踮脚强肾强精

现代社会，人们坐的时间太长，再加上坐车、开车等，导致下肢血液回流不畅，这类男性人群的前列腺最易出现问题，也容易发生阳痿早泄。倘若能在一天内做五六次踮脚尖运动，连续一个月或半年左右的时间，便能达到很好的强精又健身的作用。若男性患有慢性前列腺炎及前列腺肥大，小便时踮脚亦有尿畅之感。

小便踮脚的原理

我国古代养生家，早就认识到下肢血液循环的重要性，发明了相应的保健操。比如，八段锦中就有背后七颠百病消的踮脚运动。先是两足跟渐离地，前脚掌支撑身体，仍然保持直立姿式，头用力上顶，然后足跟落地，复原为立正姿式，如此连续颠七次。目的是通过足跟起落使全身受到震动（即“颠”），从而畅达经脉，通行气血，健身醒脑。



如果把这一运动用到小便时踮起脚尖，站立的男性则可起到一时强肾的功能，能顺便达到强精的效果；坐蹲的女性，把第一脚趾和第二脚趾用力着地，踮一踮，抖一抖，也可起到补肾利尿的效果。

做小便踮脚的注意事项

做这个运动时要注意，足跟落地时速度可快些，以使全身放松，身体震动，足跟提起时吸气，落下时呼气。对于老年人则应注意安全，以免身体站立不稳而摔倒，患有骨质疏松症的病人最好不做。

小便踮脚的作用

从经络角度看，这一方法有利于疏通足三阴经，调和气血，使阴阳相交，能醒脑强肾，提升中气。踮脚尖还可以活动四肢和头脑，消除用脑过度及突然站立而引起的眼前发黑、发晕的毛病。

吐故纳新益肾功——益精回春、延年益寿

吐故纳新益肾功是中国古老的一种回春术。所谓吐故纳新，就是先将体内的浊气全部排出，然后把新鲜空气吸进去，也就是通过呼吸疗法达到益精回春、延年益寿的效果。古代医学家早就认识到腹式呼吸是祛病延年、健康长寿的法宝，并创造了“吐纳”、“龟息”、“气沉丹田”、“胎息”等健身方法。唐代大医学家孙思邈对腹式呼吸尤为推崇，他每天“引气从鼻入腹，吸足为止，久住气闷，乃从口中细细吐出，务使气尽，再从鼻孔细细引气入胸腹。”这就是腹式深呼吸法。



现在不少人喜欢练气功，其实，气功中的吐纳一般都要求腹式呼吸，以达到深、匀、缓的效果。

所以，掌握腹式呼吸法很有必要。腹式呼吸能够最大限度地增加氧气的供应，排出体内的浊气，促进体内的气血循环，消除掉腹腔、肠系膜的淤血，身体就会自然感到清爽，食欲大增，精力旺盛，被称为吐故纳新益肾功也就不足为奇了。

大家知道，下腹部的气海穴与两肾相连，被称为“气息的海洋”，是人体补气要穴，且该穴主治性功能衰退。古代医学家非常重视气海穴的作用，认为气海之气由精产生，气又生神，神又统摄精与气。精是本源，气是动力，神是主宰。气海内气的强弱，决定了人的盛衰存亡。

正确的腹式呼吸就是要让气海充实。首先放松腹部，用手抵住气海，徐徐用力压下。在压时，先深吸一口气，缓缓吐出，缓缓用力压下。6秒钟后再恢复自然呼吸。如此不断重复，则精力必然日增，祛病延年。

深呼吸“补肾”

很多人都知道深呼吸能提高肺活量，但是深呼吸不仅可以锻炼肺，而且还可以增强肾功能，从而延缓衰老。

中医认为，人的呼吸虽然靠肺，但它和肾也有密切的关系。中医学里有个说法是，“肺主气，肾主纳气”。这句话的意思是说“肺”主管人的呼吸，而从肺吸入的气，要下沉到肾脏，被肾所吸纳。也就是说，人呼出气固然靠肺而吸进气除了靠肺还要靠肾。所以，肾气足的人肺气才能充足，肾气衰弱的老人，肺气不足，一般都是呼吸短促。从病理上讲，假如一个人肾虚了，不能纳气入肾的时候，就会出现呼多吸少的现象，西医叫做呼气延长，这就是肺心病病人。

所以，我们平常要多做深呼吸，确保肺肾健康。做深呼吸时要选择空气清新的环境，不要太早（如早上8点以前），每天做4~6次，每次5分钟，正常每分钟呼吸16次，一般做深呼吸时每分钟8次为好。经常深呼吸，可以促进肾的吸纳功能，从而达到养肾的作用。如果在工作间隙能坚持有意识地做深呼吸，还能增加脑供氧量，解除疲劳。对于慢性支气管炎、慢性支气管哮喘、肺气肿的患者，因为平时吸入之气减少，呼出的多，时间长就会伤到肾气，经常做深呼吸锻炼，对于改善肺部功能也有一定好处。

需要提醒的是，有阻塞性肺病的人不适合做深呼吸，如果有其他疾病可以在医生的建议下做深呼吸。

揉按丹田几分钟，强肾固本康寿来

中医认为，肾主纳气，纳气就是说摄纳。练气功的时候，都有一种很重要的做法——气入丹田，这就是练肾主纳气的功能。一说起丹田这个名字，人们就觉得神秘秘，不知其玄妙之处何在？气功家们认为，丹田就是人体内能产生丹药（指精、气、神三宝）的地方。丹田乃人之真气、真精凝聚之所，为人体生命之本，经常按揉丹田，脾肾双补，虽极简至易，实为延年益寿之秘法。



丹田的位置

关于丹田的位置，古籍记载和气功家说法不一。其实，丹田的位置有上、中、下之分。练气功时所说的意守丹田，多指意守下丹田。

上丹田在印堂、囟会、百会等穴内，古称泥丸宫。它是以脑中松果体、脑垂体等内分泌系统的中枢为核心，包括整个大脑在内的全部神经体液调节系统，内练上丹田不但能益智健脑，而且能调节整体平衡，保证生命活动的正常秩序。

中丹田在膻中穴后，包括甲状腺、胸腺以及心肺等重要器官，可益气养血、升阳健脾。

下丹田包括前、后丹田，在脐下气海、关元穴后的小腹腔内，可健脾补肾。具体地说，前丹田在脐中神阙穴内，包括整个消化系统，健脾胃，补后天之气。后丹田在第十四腰椎下的命门穴内，包括性腺、肾上腺、腹腔神经丛等，可补肾壮阳，补先天之气。

揉按丹田的方法

两手搓热，在腹部丹田处按摩30～50次。

揉按丹田的好处

中医认为，丹田是调节、控制经络气血运行的中心部位，经常揉按丹田，可改善胃肠功能，增强人体的免疫功能，从而达到强肾固本的目的，有利于延年益寿。从现代解剖生理学观点看，几个丹田的位置恰好是重要神经中枢和内分泌腺体的所在地。内丹术之所以能延年益寿，可能与激发和调整了神经-体液调节系统的功能有

关。

护肾操：最适合亚健康族的简易养肾功

中医认为，从表面上看，亚健康是人体气和神虚乏造成的，而气和神又都根源于肾精。如果出现亚健康状态，说明肾精已经开始亏虚，这个时候就要及时强肾，只有让肾精恢复充足，才能让生命恢复旺盛活力。

要想改变亚健康的状态，可以简单做一套护肾操。可别小看这几套动作，这里面大有来头，因为它来源于名医华佗创立的五禽戏中的虎戏。中医认为，虎戏主肾，所以，长期练习这套护肾操有填精益髓、强腰健肾的功效。

练习方法如下：



- 1.五指张开，虎口撑圆，第一、二指关节弯曲内扣，模拟老虎的利爪，上体前俯，两手尽力前伸，塌腰伸膝，臀部后顶，对拉拔长腰部。
- 2.屈膝下蹲，收腹含胸，同时两肩稍微向两侧打开，手形继续保持虎爪，双手十指

用力绷伸。

3.站立，十指撑开，向上提起，上举撑掌。十指举至头上方再弯曲成虎爪状，目视两手。

小贴士

亚健康症状的七个方面

- 1.心血管症状：经常感到心慌、气短、胸闷、憋气。
- 2.消化系统症状：见到饭菜没有胃口，有时感觉饿了，但不想吃饭。
- 3.骨关节症状：经常感到腰酸背痛或者浑身不舒服。
- 4.神经系统症状：经常头痛，记忆力差，全身无力，特别容易疲劳。
- 5.精神心理症状：莫名其妙地出现心烦意乱，遇小事易生气，易紧张和恐惧。
- 6.睡眠症状：入睡比较困难，容易凌晨早醒，夜间常做噩梦。
- 7.泌尿生殖系统症状：性功能低下或者性要求突然减少，尿频，尿急。

金鸡独立：恢复精力的好方法

肾脏是生命力的体现，肾主骨，全身的骨骼都由肾脏来掌管，是生命的支撑。中医认为：“久站伤骨”伤骨就是在伤肾。所以，站立时间太长，就可以两脚轮换着做金鸡独立动作，大家可以看散养的公鸡，每次公鸡和母鸡交配过后，公鸡会马上跑到一边开始金鸡独立，一条腿支撑，另一条腿蜷了起来，鸡爪子也抓在一起，过一

会就活蹦乱跳了。我们要学习的就是这种“金鸡独立”的恢复精力的好方法。

“金鸡独立”功法来源于武术

“金鸡独立”功法是指独腿站立的一种武术姿势，其名称来自于清代李汝珍《镜花缘》第七十四回：“我是‘金鸡独立’。要一足微长。”金鸡独立是在我国传统武术中非常常见的一种练功方法，例如太极拳就有金鸡独立，咏春拳桩步有“独脚马”。要做好金鸡独立这个重要的功法动作，最基本的核心和标准就是：重心下沉支撑脚，对侧手引着对侧膝抬起，同侧手下按到同侧胯，对侧手放脸前，眼视远处。

练习“金鸡独立”的方法

我们平时养生练习中没有必要像武术中那么复杂，在练习时，只需将双眼微闭，双手自然放在身体两侧，任意抬起一只脚，另一只脚支撑全身就可以了。注意：关键是不要睁开双眼，以充分调动和刺激大脑神经来对整个身体的各个器官平衡进行调节。



练习“金鸡独立”的作用

中医认为，人体足部有六条重要的经络通过。通过练习金鸡独立对足部的调节，虚弱的经络就会感到酸痛，而且同时得到了锻炼。这样，经络对应的脏腑和它循行的部位也能得到相应的调节，以达到健身的目的。同时，这种锻炼方法可以有效地使意念集中，不断地将人体的气血引向足底部，加强局部的代谢循环，因此对于高血压病、糖尿病、颈腰椎病都有立竿见影的辅助保健效果。此法还可以针对小脑萎缩进行辅助治疗，也可预防美尼尔、痛风等许多病症的出现或缓解病痛。对于常见的足寒症效果更是明显。

荡荡腿，益肾强腰

事实上，双腿就像人体的承重墙，不仅支撑着全身的重量和压力，还要承担行走、跑、跳等功能。现代医学研究表明，人一生中70%的活动和能量消耗都由腿部完成。此外，双腿还是身体的交通枢纽，它们流淌着全身近一半的血液，与身体重大器官都有联系。只有双腿健康，下肢经络畅通，气血才能顺利送往各个器官。因此，有科学家认为，从双腿的走路情况便可判断一个人的健康状况，老人每次走的距离越长，速度越快，走得越轻松，那么他的寿命就越长。

在排除了器质性病变的情况下，中老年人出现腰酸、胀、痛、腿无力等症状，很有可能是肾虚的“信号”。即便是久坐的上班族，也会经常出现腰酸背痛的情况，遇到这种情况，其实，可以通过一个很简单的动作来解决——荡腿。

荡腿的做法是：端坐，两脚自然下垂，先缓缓左右转动身体3~5次，然后两脚悬空，前后摆动十多次，可根据个人体力情况，酌情增减次数。

做这一动作时，全身要放松，动作要自然、和缓。特别是摆动两腿时，身体不可僵硬，要自由摆动。转动身体时，躯干要保持正直，不宜前后俯仰。此动作可以活动腰、膝，具有益肾强腰的功效。

做完这个动作后再捋小腿，强肾的作用更强。小腿两侧的经络非常重要，内侧为脾、肾、肝的经络，外侧为足阳明胃经，捋小腿对身体的各个脏器非常有好处。

两脚并拢补肾气

练武术对练脚的要求是五个脚趾抓地，这样人站得稳，不容易被对手打倒。

其实，五个脚趾抓地也是对人内功的一种修炼。因为中医认为，脚趾部位上分布有足阴经和足阳经的起止穴，足阴经和足阳经贯穿于头面和足部，五个脚趾抓地能够刺激足部这些穴位，从而达到疏通经络、调和气血的作用，使人能够把力和意念集中起来，很快地击倒对手。

五个脚趾抓地那是对练武者的要求，如果通过脚的锻炼来补肾气，就不能有这样的要求了。养生对脚的要求很简单，就是两脚并拢补肾气。因为人体足少阴肾经循行于小腿内侧，两脚并拢能够很好地刺激这条经络，使肾经气血运行畅通。

两脚并拢，均匀地、放松地平铺于地。两脚尖和两脚跟并拢，稍微用力，使腿紧密地靠在一起，这样可以使肾经和阴跷脉紧密地结合，对培补肾气有特殊作用。下肢并拢在一起，还使足阴经和足阳经的气血连为一个整体，调和人的气血。这时，闭上眼睛，会有微微晃荡的感觉。这个方法再简单不过了，但却含有许多传统文化的精华在里面。过去讲，“圣人呼吸在踵”，叫“踵吸”，就是一吸气到脚后跟。我们现在为了养生，每天只要两脚并拢站立一会儿就可以了。

闲时常按肾俞穴，强壮腰肾

长期从事脑力劳动的人好静不好动，易致人体阴气过盛，阳气相对不足，会产生乏力、疲劳、健忘以及睡眠不好等症状。每天不妨按摩肾俞穴3~5分钟，便可以缓解疲劳，很适合从事脑力劳动的人。



“人老腿先老”，中老年人多见腰腿痛，其实是肾气衰微，坚持按摩或击打肾俞穴，可以增加肾脏的血流量，有直接补肾的功效。肾气足了，自然腰背不弯，腰腿不疼了。

肾俞穴位于第二腰椎棘突两侧旁开1.5寸处。刺激该穴的方法为：首先，放松站立，双脚与肩同宽。两臂平举，缓缓抬起至头顶上方，掌心朝上，向上做托举状。稍作停顿后，两腿绷直，以腰为轴，身体前俯，双手顺势去够脚尖，稍作停顿。最后，两手握空拳，击打两侧的肾俞穴，共30下。然后身体缓缓直起，两臂伸直，下落于体侧。这样算1组，每天重复8次。

或者每日临睡前，坐于床边垂足解衣，闭气，舌抵上腭，目视头顶，两手摩擦双肾俞穴，每次10~15分钟。每日散步时，双手握空拳，边走边击打双肾俞穴，每次击打30~50次。

中医认为，按摩肾俞穴能补益脑髓、强壮腰肾，适用于缓解肾虚腰痛、腰膝酸软、耳鸣目眩、阳痿遗精、肾不纳气和不育、月经不调等病症。而且刺激肾俞穴，增加了肾脏的血流量，改善了肾脏的血液循环，从而加速了肾杂质的排泄，保护了肾功能。

委中穴是护肾的“顾命大臣”

保健肾脏主要有两条经络，一个是肾经，一个是膀胱经。中医认为，膀胱与肾相表里，膀胱为阳，肾为阴中之阴，《黄帝内经》中提到，足太阳膀胱经为“巨阳者，诸阳之属也……为诸阳主气也”。可见，膀胱经是阳经中阳气很足的一条经络。

委中穴是膀胱经的合穴，膀胱经从头走足，在背部形成两行夹脊的经脉，直达腰

骹，下抵，合并于委中穴，所以委中穴是腰背下肢气血的总开关。

委中穴很好找，其位于膝盖的后面，大腿与小腿交会的腿弯弯处，也就是腘窝处，腿屈曲时窝横纹的中点即是。中医认为，此穴具有舒筋通络、散瘀活血、清热解毒的功效。刺激委中穴可用于治疗腰脊强痛、股膝挛痛、风湿痹痛、小便不利以及头痛身热、呕吐泄泻、咽喉疼痛等病症。《四总穴歌》上提到“腰背委中求”，委中是四总穴中的一穴，其意是指凡腰背病症都可取委中穴进行治疗。

按摩委中穴的方法可以分为四步：



- 1.用两手拇指端按压两侧委中穴，左腿用左手，右腿用右手，按摩力度以稍感酸痛为宜，一压一松为1次，连做10~20次。
- 2.两手握空拳，用拳背有节奏地叩击委中穴，连做20~40次。
- 3.用两手拇指指端放在两侧委中穴处，顺、逆时针方向各揉10次。
- 4.两手互搓至热，用两手掌面上下来回擦委中穴，连做30次。

此外，膀胱经最活跃的时候为下午3点到5点，此时按摩委中穴效果更好。

命门穴——强腰补肾壮阳的长寿大穴

命门穴是人体督脉上的要穴，为人体长寿大穴。命，人之根本也，指水。门，出入的门户也。命门为人体的生命之本，故名。

现代医学研究表明，命门之火就是人体阳气，命门火衰的病与肾阳不足证多属一致。补命门的药物多具有补肾阳的作用。因此，命门穴是人生命力的中心，为元气所住宿之处，可以发挥人与生俱有的体力并加以强化的功能。经常按摩命门穴可强肾固本，温肾壮阳，强腰膝固肾气，延缓人体衰老，疏通督脉上的气滞点，加强与任脉的联系，促进真气在任督二脉上的运行。



取穴时，采用俯卧的姿势，命门穴在腰部，当后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷中，与肚脐相平对的区域。指压时，有强烈的压痛感。

命门穴的保健方法常有四种：

1.掌擦命门穴：用掌根反复搓擦命门穴，以感觉发热发烫为度，然后将两掌搓热捂住两肾，意念守住命门穴约10分钟即可。此法可以温肾壮阳，强腰固本，疏通督脉。

2.揉命门穴：右手或左手握拳，用食指掌指关节突起部（拳尖）放在命门穴上，先顺时针方向压揉9次，再逆时针方向压揉9次，如此重复操作36次。每天按揉此穴，具有温肾阳、利腰脊等作用。

3.掌心按摩命门穴：用掌心对着命门穴按摩到发热即可，因为手掌心的劳宫穴是火穴，可以添加命门之火，壮大生命的火力！此法可以治疗腰部虚冷疼痛、关节怕冷、尿频尿急、腹泻、男性的遗精，以及女性虚寒性的月经不调、习惯性流产、手脚冰凉等症状。

4.灸命门穴法：艾条灸10～15分钟，艾罐灸20～30分钟。温灸至皮肤稍见红晕为度，每天1次，每月20次。灸命门有补肾壮阳、健脾益胃、调节精神、强健筋骨之功效。同时可以提高免疫力，对于预防流感有一定作用。

肾脑相通，解乏可找天柱穴帮忙

肾精生髓养脑，所谓“脑为髓之海”，是说脑是髓汇聚之处，大脑的功能要靠髓的滋养。这足以说明肾脑相通的关系，故而肾虚对思维能力影响很大。

足太阳膀胱经为直通入脑之脉，对脑的生理功能具有重要的作用。膀胱经是主阳气的，现在有很多人得健忘症，其实健忘症就是阳气虚弱的病，阳气不能随膀胱经入脑，导致人经常丢三落四，遗忘事情。



天柱穴

当人用脑过度时，就会导致脑部血流量减少，轻则会造成疲乏困倦，重则会导致头晕、目眩、耳鸣、记忆力减退等症状。膀胱经上的气血可以滋养大脑，这时不妨按摩膀胱经上的天柱穴，可以达到提神醒脑、解乏的功效。

古人曰：“天柱、大钟按摩宽，便是醒神健脑丸。”坚持按摩天柱穴、大钟穴，可有效改善脑部的血液循环，通畅气血，调和百脉，收到健脑防病之功效。

天柱穴的位置很好找，在后颈部正下方凹处，也就是后发际正中线上半寸处，往两旁各1.3寸各有1个穴位。

按摩天柱穴的方法为：靠在椅子上，先把两手掌互搓两三分钟，搓热之后，两手五指在脑后交叉，用两掌心分别去捂后颈部的左右两个天柱穴。每次捂两三分钟，重复3次以上。

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

第7章 养肾无处不在，细节关乎寿命

饮食不正确最伤肾

俗话说：“病从口入”。高尿酸血症大部分与长期饮食中摄入过多嘌呤类物质有关。高尿酸血症会先形成关节疼痛，即痛风，然后再损伤脏器。肾脏损伤没有明显症状，容易被人忽视，因此将高尿酸称为“肾脏的隐形杀手”绝不为过。

吃得太好，肾脏抗议



近年来，随着人们饮食结构的变化，高蛋白、高脂肪食物越吃越多，肾脏每天要净化血液、排泄废物，工作压力也越来越大，再加上高血压、糖尿病的高发，很多人的肾脏因为过度劳累而提前“老化”，结局就可能是“累”病了肾脏。

一般人在30岁以后，随着机体功能的下降，肾功能自然也是每况愈下的。在这种情

况下，更要注意饮食清淡。少吃动物蛋白，比如肉类、脂肪等，烧菜时的糖、盐也要酌情考虑。

痛风性肾病需防“火上浇油”

高嘌呤饮食、肥胖、饮酒等因素可诱发高尿酸血症，而高尿酸血症常引起高脂血症、高血压、心血管疾病、肾脏病和糖尿病等一系列并发症。其中，饮食控制是关键，患者一定要管住自己的嘴；其次，多饮水、不饮酒，促进尿酸排泄。

坚持低嘌呤、低脂饮食

嘌呤的代谢产物是尿酸，血尿酸升高，不仅损害肾脏，也可能导致痛风急性发作；而高脂肪食物也会增加肾脏的负担。因此，护肾饮食要低盐、低脂。

含嘌呤高的食物	动物内脏、肉馅、肉汤、鱼虾类、鹅、鸡、酵母
含嘌呤中等的食物	猪、牛及绵羊肉等肉类，黄豆及豆制品、菠菜、豌豆、蘑菇、扁豆、芦笋等菜类
几乎不含嘌呤的食物	牛奶、鸡蛋、精白面粉、米、白菜、萝卜、芹菜等
可供选择的低脂食物	肉类（牛肉、羊肉、鸡肉）；蔬菜（芦笋、茄子、鲜扁豆、莴苣、豌豆；土豆、菠菜、南瓜、西红柿、卷心菜、花椰菜、黄瓜、绿辣椒、胡萝卜、白萝卜）；水果（所有的水果及果汁）；乳制品（脱脂牛奶、人工奶油、家用奶酪）；面包和谷物等（大米、面包、通心粉、咸苏打饼干、玉米粉）

小小感冒也可以伤肾

感冒谁没有得过？但是，你可千万别把感冒当成小事，现在很多中老年人经常一到

秋冬就反复感冒，拖很久都好不了，吃药也不见好。稍微好转一点，天一凉病情又加重了，咽喉疼痛，还经常诱发哮喘病。为什么会出现这种情况呢？

揭秘你所不知道的感冒真相

中医认为，感冒有两大原因，外因是人体不能适应气候变化，外邪入侵人体而致。而内因则是因为肾虚引起人体正气虚弱，邪气方能乘虚而入，使人体阴阳失调而发病。

感冒病毒主要侵袭的是呼吸系统，即人体的肺。但中医认为，“肺主气，肾主纳气”，就强调了肾和肺之间有着密切的联系。肾气衰弱，不仅肺气不足，而且元气也不足，免疫力就会变差，咽喉要道防御病毒的能力随之减弱，这样感冒的几率就会大大增加。

所以，要防止秋冬反复感冒，必须在补肾的同时兼顾提高免疫力，才能解决根本问题。

小感冒可引起肾炎

国际肾脏病学会曾对东南亚地区肾病情况做过统计，15%~20%的肾炎是反复感冒引发的！那么感冒是如何引起肾炎的呢？肾炎是一种免疫性疾病，感冒本身并不会导致肾炎，而是机体对感冒的反应导致了肾炎。感冒时，病毒侵入人体，人体内的防御体系（免疫系统）产生抗体，当抗体与抗原结合后形成免疫复合物。这种情况下虽可以消灭外来抗原（细菌或病毒），但形成的免疫复合物也会随着血液循环运行到肾脏，沉积到肾组织，导致炎症细胞浸润，诱发炎症性反应，从而引起肾炎。

乱吃疯吃感冒药不可取

一旦感冒了，不可乱吃疯吃感冒药，感冒时，肾本来就在奋力和体内病毒做斗争，药物的毒副作用对肾的伤害无疑是雪上加霜，这就会导致恶性循环，总吃感冒药总不见好。

感冒药是用来缓解感冒症状的，不能用作预防，也不是抗病毒或是抗菌药物，不能杀死细菌、病毒。因此，感冒后应该记清自己的症状，找药师对症选药、对症治疗。需提醒的是，如果混合服用两种以上的感冒药，就是超剂量服用，会产生副作用。所以，能选用1种感冒药就尽量不要选择2种感冒药同时服用。

因感冒的自然病程一般在7天左右，通常感冒用药5~7天即可，抗生素类药一般用药5天左右。例如，某种药物的用药疗程规定是5天，服药5天后就没必要继续吃药，以免引起毒副作用。所以，在头痛、流涕、咳嗽症状完全消除，体温恢复正常后，就应该停药感冒药了。只要加强护理，适当休息，多喝开水，给予易消化的饮食，一般能恢复健康。

不合理用中药也是在伤肾

乱用药、过量用药是引起肾脏损伤的重要原因，长期服用肾损害药物也会引发慢性肾病，此现象不容小觑。肾毒性药物同时包括西药、中药多种，喜欢服中药的人群尤其要注意。因为肾毒性药物的毒性大小有异，且中成药可以不经医生处方自行在药店购买，所以大家应提高用药安全警惕，避免盲目服药。

盲目用药，伤肾于无形

长期使用肾毒性药物容易导致肾小管间质损害。目前已经通过影像学以及组织学改变证实，含有马兜铃酸的中药植物可以造成肾损害，如马兜铃、朱砂莲、天仙藤、

木通、青木香、广防己等。而因含有以上部分植物成分具有肾毒性的成药包括补肾药物纯阳正气丸、治跌打伤的跌打丸、冠心病患者用药冠心苏合丸等。

在购买中成药时，也要认真阅读说明书，了解其主要成分。比如一些含有马兜铃酸的中成药，龙胆泻肝丸、甘露消毒丸、排石冲剂、妇科分清丸、五淋散等，使用这些药物都要高度警惕。

肾脏很健康的人群吃这些药物如果剂量很少，对健康影响不大，但如果本身有胃肠道、肾脏方面的疾患，就应列入易感人群，在用以上药物的剂量和时间长度上应严格控制。

慎用民间中药偏方秘方

在民间，人们一直很重视补肾、养肾。不少人喜欢用民间偏方，但在使用民间偏方前，一定要弄明白其中药物的通用名称和成分，警惕某些药物对肾脏的毒副作用。比如，“朱砂煲猪心”是民间广为流传的偏方之一，被认为可以治疗冠心病。但朱砂中含过量的汞（水银），汞为重金属，会引起肝脏、肾脏功能严重受损，肝、肾功能不全者不能服用。

所以，在服用补肾偏方时，要顾及中药的功能和宜忌。在使用这些肾毒性中药前，必须检查肾功能。对于肾毒性大的动物、矿物类中药，最好不用。同时注意选择正规执业医师，防止病急乱投医，误信不实广告和医托。比如，黄药子（薯蓣科植物黄独的块茎）常见于一些游医治疗慢性支气管炎“秘方”中，但其中含有毒素，对肝、肾功能有影响，不能久服。

当发现肾损伤时，应及时采取相应措施，比如向医生全面介绍服药史、立即停药，防止错过肾病治疗最佳时机。

慢性肾病者用药需谨慎

慢性肾病本身并不可怕，药物治疗、饮食调理都能使病情的进展大大延缓。但可怕的是慢性肾脏病往往不易察觉，即使发现了，在治疗过程中用药也很不规范。由于药物中的绝大部分是先经肝脏解毒，后经肾脏排泄，所以肾脏作为人体的排泄器官，很容易受到损害。如果肾脏已经有病变时，用药就应该更加慎重，以免加重病情。

吃还是不吃？是个纠结的问题！



多用药或者不用药都不对

有的病人说：“我的肾脏已经出问题了，可得多用药补补。”还有的病人说：“药物会伤害肾脏，所以什么药都别用。”所有的治疗都是双刃剑，需要衡量药物的好处和用药给肾脏带来的负担。还有一个原则是谨慎调整用量。比如，有的抗生素，正常人1天输2次，尿毒症病人1周只能输1次。很多经过肾脏排泄的药物量合适了是药物，用多了就变成毒药了。如果肾脏有问题，看病的时候一定要告诉医生，要问清现在用的药是否需要降低剂量，这点非常重要。

九类伤肾西药要当心

由于肾脏已受到一定程度的损伤，用药上更应注意。以下西药应在医生指导下应用，防止“火上浇油”使肾脏损伤进一步加重。

1. 抗生素类：四环素族（含四环素、土霉素、金霉素等）、呋喃类（含呋喃坦啶、呋喃西林等）、磺胺类、头孢类（先锋I号、先锋II号、先锋IV号、先锋VI号）、喹诺酮类（吡哌酸、氟哌酸）、氨基糖苷类（链霉素、妥布霉素、庆大霉素、卡那霉素）、多黏菌素类、两性霉素B等。

2. 非甾体类消炎镇痛药：消炎痛、布洛芬、保泰松、炎痛喜康、阿司匹林、复方阿司匹林、非那西丁、安替比林、氨基比林、扑热息痛及甲氧萘酸等。

3. 抗肿瘤化疗药：顺铂、氨甲蝶呤、亚硝基脲类、5-氟尿嘧啶等。

4. 抗癫痫药：三甲双酮、苯妥因钠等。

5. 麻醉剂：乙醚、甲氧氟烷等。

6.金属及络合剂：青霉胺、依他酸盐等。

7.各种血管造影剂。

8.各种治高血压的利尿剂。

9.其他：环孢霉素A、甲氰咪胍、别嘌呤醇、甘露醇、汞撒利、低分子右旋糖酐等。

注意“肾功能不全者禁用”说明

现在的药物使用说明书写得越来越详细，常令患者看得云里雾里，尤其是那句出现频率极高的“肾功能不全者慎用”，让人望而却步。

“肾功能不全”包括急性和慢性肾功能不全，对于说明书上写有“肾功能不全者禁用或慎用”的药物，用前要检查肾功能，如果尿常规检查发现有蛋白尿，化验肾功能发现血清肌酐、尿素氮升高，说明有肾功能损害。确定有肾功能损害，应在肾内科医师指导下使用药物。如果已发生肾损害，会影响某些药物正常排泄，服用的话就会导致药物在体内蓄积，继而产生毒副作用。

长期用药者更要保养肾

现代生活中，有些慢性病患者需要长期服用药物，都说“是药三分毒”，只要是药，都具有一定的副作用，对肾脏自然有一定的损害，所以长期用药者更要保养肾。

用药需要格外谨慎

长期服药者因病需要用药时，应在医生的指导下，选用对肾脏损害小的药物。如果

服药不当，就会增加药物浓度，使得肾脏成为药物攻击的目标。因此，医生在开药的同时常常会开出辅助保肝护肾的药物。

科学饮水

很多药物代谢需要溶解在尿液里排出体外，水能帮助人体将新陈代谢产生的废物排出体外，降低有毒物质在肾脏中的浓度，避免肾脏受损。故用药期间应注意多喝水（每日至少2000毫升）。人在发热时，因代谢加快，废物、有毒物质的产生也会增加，此时更应多饮水（每天至少2500毫升），以助排泄。

适当补充利尿性蔬菜

泌尿道是人体最重要的排毒管道之一，蛋白质代谢产物如尿酸、尿素等以及药物的代谢，都要通过泌尿道排出体外。我国传统医学认定这些蔬菜具有利尿功能：水芹、葱、百合、冬寒菜、大头菜、慈姑、洋葱、蚕豆、冬瓜、南瓜、黄瓜、菜苣、茼蒿、大白菜、竹笋、荠菜、芥菜、金针菜（黄花菜）、莴笋、生菜、莼菜、豌豆、豇豆、绿豆芽等。长期用药者可以经常食用利尿性蔬菜。

多吃黑色菌类

中医认为，黑色食物对应的是肾脏。黑色菌类如黑木耳、香菇，可以滋阴补肾，经常食用能帮助肾脏保证新陈代谢正常，减少肾脏内多余水分的积存，有健肾、改善膀胱的作用。

适当补充粗粮

粗粮中含硒比较丰富，而硒在人体内可以形成金属硒蛋白，这是体内排出重金属毒物的最重要的方式之一，因此粗粮具有促进体内重金属向体外排泄的作用。

小便后别急着坐下

对于男性来说，一旦上了年纪，会越来越担心前列腺的问题。而研究表明，正确的排尿方式有助于减少患前列腺炎的风险。

首先，男性一定要站着排尿，这是由其生理结构决定的。因为男性的尿道是一个S形，站立时，受到重力的影响，尿液可以比较自然地流出。而蹲、坐排尿时，尿道会变成一个倒钩形，这样尿道会受到压迫，造成盆腔充血，尿液比较难排出体外，时间久了，膀胱、尿道可能出现炎症或其他健康问题。

其次，男性排尿后，不能马上坐回座位，而应该站立活动3~5分钟后，让尿道恢复自然后再坐下。这是因为，男性在排尿后，尿道的内外括约肌会闭合，使前列腺部的尿道形成一个闭合的腔。若此时马上坐下，会增加腹压，这个闭合腔内的压力也增大，一是会造成残留尿液反流，使尿道中的细菌有了可乘之机，从而诱发慢性前列腺炎；二是加重原有前列腺病症，久而久之使膀胱出口梗阻症状加重。

另外，还要提醒，排尿时最好不要急着用力，尤其是患有前列腺增生的中老年人更应注意，以免增大腹压，加重症状。

冬季养肾细节不容忽视

要维护好肾的健康，冬季是一个非常重要的季节。因为冬天带给人们的是寒。祖国医学认为，寒为阴邪，最容易损伤人体阳气。由于人身阳气根源在肾，所以寒邪最易中伤肾阳。因此数九寒冬，养肾最为关键，而养肾细节不容忽视。

早卧晚起

冬天日照时间变短，加之天地闭藏，气温过低，冬天的作息时要作相应的调整。

《黄帝内经》中就有冬日应“早卧晚起，必待日光”说法。早睡以养人体阳气，保持温热的身体，迟起以养阴气。待日出而作，可躲避严寒，求其温暖，使人体达到阴平阳秘的状态。

避寒就温

所谓“去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺”，就是说，你在冬天的时候，要远离寒冷，尽量呆在温暖的地方，但注意不要出大汗，因为冬天的汗，从人体里面排到人体表面，很耗体力。

冬季加衣服的原则是应渐渐加厚，不可一遇寒冷就将所有御寒衣物加上去。要注意既不可穿着过于单薄而感受寒邪，又不可重裘、棉衣、外加炉火，整日额、背汗出。

在天气情况不好时，要做到居处密闭，不可触冒风寒。冬月阳气在内，阴气在外，老年人多有上热下寒之患，所以不宜时时洗浴。因为阳气郁于内，外加热水所逼，必致大汗出；老年人肌肤疏松，卫外不固，汗出尤易感冒。另外，冬季的早晨、夜晚格外寒冷，所以最好要避免外出，以免受寒霜的侵袭。

另外，用温水刷牙和漱口。温水是指水温35℃左右的水。如果刷牙或漱口时不注意水温，经常给牙齿和牙龈以骤冷骤热的刺激，可能导致牙齿和牙龈出现各种疾病，使牙齿寿命缩短。

饮食宜减咸增苦，养阴潜阳

冬月属肾水，肾主咸味，从五行上看，咸味入肾使肾水旺，水旺则克火太过，使心

受病，所以从饮食的味道上来说，应该减少咸味，增加苦味。

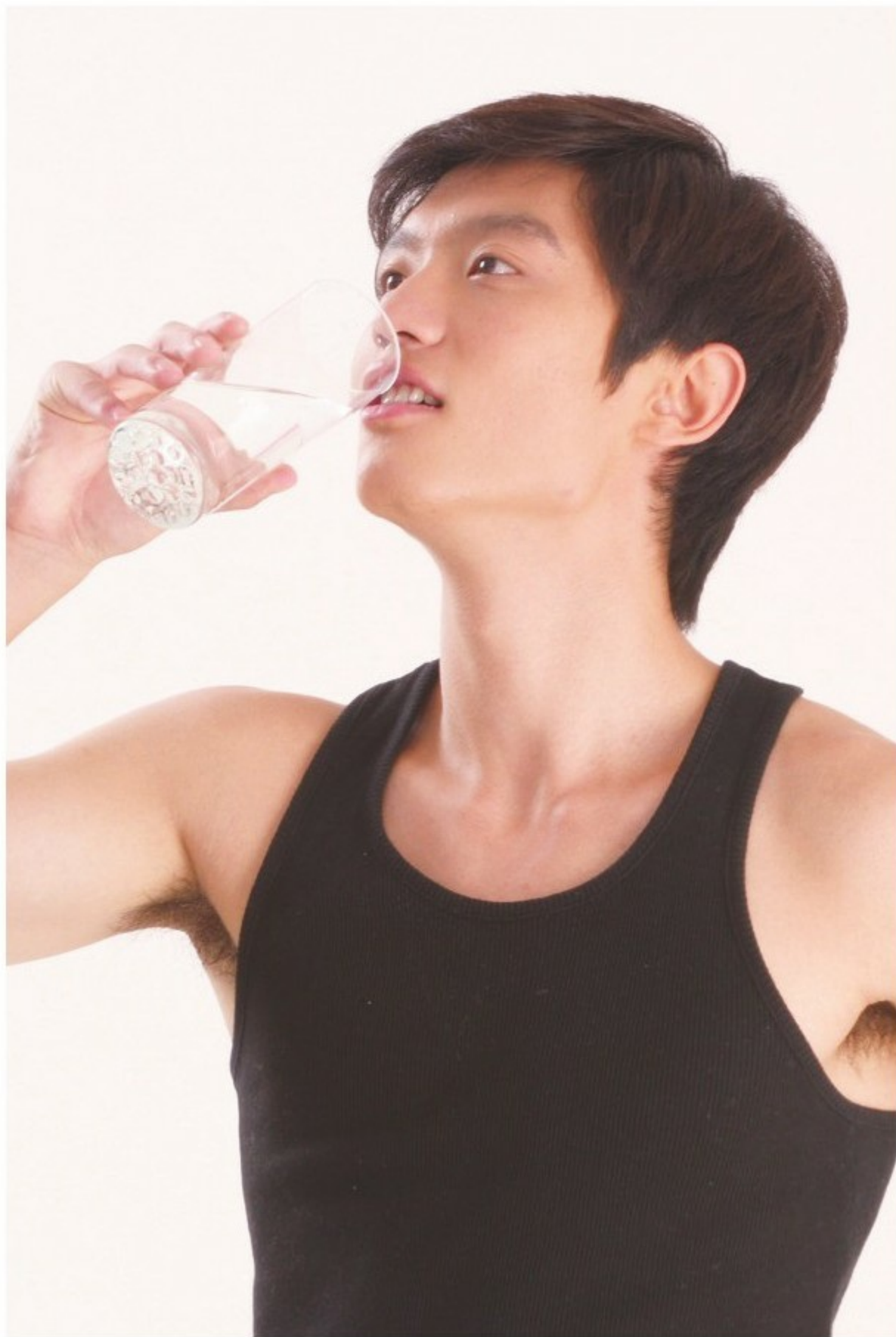
冬季饮食宜养阴潜阳。根据“秋冬养阴”的原则，冬季是养阴的极好时期。同时要注意潜阳。这是因为冬季人体阳气潜藏于内，阴气居于外，饮食宜温而不宜辛热太过以防阳气过亢而耗散，或更伤阴液。另外根据前人的经验，冬月不宜多食油炸、煎类食物以及粘硬食物，对性寒、生冷食物更不宜食用，以免伤阳气。

药物有性味，食物同样也有性味。冬季食用较多的食物如鳖、龟、藕、木耳为益阴的佳品；狗肉、羊肉性温热，具有温中壮阳的作用；鸡肉、牛骨髓也有温中益气、滋阴填精的作用；胡椒、生姜既可入药，又是日常食物，具有温中散寒的作用；黑米滋阴补肾、养血明目；莲子、大枣健脾养血；鸭肉性甘寒，有益阴养胃、补肾消肿、化痰止咳的作用。此外，还应多食用黄绿色蔬菜，如胡萝卜、油菜、菠菜等。

冬季运动要适度

在运动方面，冬季可进行散步、慢跑、太极拳等，但均应注意适宜、适度，同时室外活动不可太早，等日出后为好。

多饮水、不憋尿都要做到



很多人上班，一忙起来，一上午三四个小时坐在位子上一动不动，水都不喝一口。还有不少白领，宁可放弃上厕所的一两分钟，也要争分夺秒地工作，形成了憋尿的坏习惯。

这些坏习惯都是肾脏的“隐形杀手”。肾脏像个“过滤器”，将“废物”过滤，通过尿的形式排出体外。如果长时间不喝水，尿量就会减少，尿液中携带的废物和毒素的浓度就会增加，容易引发肾结石、肾积水等。经常憋尿，尿液在膀胱里时间长了会繁殖细菌，细菌经输尿管逆行到肾，导致尿路感染和肾盂肾炎。一旦反复发作，能引发慢性感染，不易治愈。

多饮水很有必要性

我们体内新陈代谢的废物主要是由肝脏和肾脏处理，仅占人体体重1%的肾脏却要接受全身1/4的血输出量，每分钟会有1~2公升的血液经过肾脏，因此，肾脏接受的废物远远多于其他脏腑器官。

肾脏最重要的职责是负责调解人体内水分和电解质的平衡，代谢生理活动所产生的废物，并排于尿中，但在其进行这些功能的时候，需要足够的水分来进行辅助。因此需要多饮水，为了肾脏的健康，每日应补充水1500毫升（大约8杯水），不少于1200毫升。

摆脱憋尿带来的困扰

为摆脱憋尿带来的困扰，专家提醒要注意以下几点：

- 1.在每次外出前，最好先解决一下小便的问题。
- 2.无论是工作、学习还是开会期间，都应该有一个“中场休息”的时间，让自

己“方便”一下。

3.在憋了一段时间的尿之后，除了尽快将膀胱排空外，最好的方法就是再补充大量的水分，强迫自己多几次小便，这对膀胱来说有冲洗的作用，可以避免膀胱内细菌的增生。

房事没有节度，精气就会枯竭

元气是先天之气，一生只有一小罐，应该滋养它。肾是元气之根，人体五脏的根，所以五脏都不能够用过度，你要是把它都用了，那五脏六腑需要的时候就没了。它等于是国家的国库。所以，我们就要善于藏精、善于藏气。性事方面的精是有形的，是全身精力的有形浓缩，因此性事过多会伤身体的元气。

中医认为，精是人体赖以生存的高级精微物质，精充则体健寿长，精耗则体衰而不能尽其天年。所以，节欲，才能固肾精，才能健脑全神，推迟大脑的衰老。反之，“多欲则志昏”，从而导致早衰体羸、百病丛生。



俗话说，“饱暖思淫欲”，一些人手上有了钱，就去花天酒地，过着糜烂无度的生活，不知节戒色欲，珍惜自己的精气，尽管有很好的营养来调补，有优越的生活环境，也只是金玉其外，败絮其中，是不会健康长寿的。历代帝王的寿命史就可以说明这个问题。据说，清代乾隆皇帝之所以长寿，活到89岁，全靠御医教他“远房帷，习武备”之故。当然，如果只讲习武，不注意保精，长寿也是不可能的。所以，当你在床上与妻子“乐不思蜀”的时候，请千万注意“度”，如果长期沉醉于性生活中，往往会出现精神不振、头晕目眩、失眠健忘、腰酸背痛、耳鸣耳聋等肾虚现象。

夫妻间的性生活，最好能根据两个人的身心状态，摸索到适合的规律和方式进行。另外，中青年人冬三月要减少合房，因为冬天主肾，肾是主藏的，主要是藏肾气。《黄帝内经》称“冬不藏精，春必病温”，意思是说，在严寒的冬天，本来需要温

补肾气，达到生精、秘藏的作用，但在冬天，性生活过于淫荡，精液消耗，肾阴虚，免疫要素不足，到了春天，就容易引发温热疾病。

当然，节欲保精并不是说不能有性生活，而应遵循年龄的规律和夫妻的实际情况加以调节。性生活虽然没有统一一周多少次最好的说法，但应以房事后的生理、心理感觉舒适、愉悦为依据，如果房事后第二天出现疲劳、不愿起床、头晕等感觉，就应减少次数。

吃海鲜配啤酒，小心痛风

夏天到了，很多人喜欢边吃海鲜边喝啤酒，尤其在海滨城市，这几乎成了一种生活方式。这种方式曾被肾内科医生称为“最伤肾的吃法”。那么，这种说法有无道理呢？

临床发现，如果吃完海鲜再喝啤酒，痛风性关节炎会高发。每到夏季，因吃完海鲜、喝完啤酒，引发痛风的事例有很多。当送去医院就诊后，医生往往会叮嘱：海鲜中大量含有一种叫做嘌呤的物质，它经过代谢之后会转化为尿酸，尿酸过多会导致痛风，所以一定要少吃海鲜，尤其不要边吃海鲜、边喝啤酒。

嘌呤的代谢产物尿酸，在血液中的水平升高，并可聚集成结晶沉积在关节内或关节周围，也可沉积在肾脏或输尿管里，进而引发肾脏疾病。一般而言，海鲜及肉类中含有比较多的嘌呤，动物内脏含量更高。

酒精也是增加痛风风险的重要因素，据研究，喝下500毫升啤酒，就可使体内血尿酸升高1倍。并且啤酒中的酒精在体内的代谢产物会跟尿酸竞争排出途径，影响了尿酸的排泄。不过，不仅仅是海鲜和啤酒，吃了任何嘌呤含量高的食物再喝酒，理论上

都会导致痛风的发作。对痛风病人来说，喝酒吃海鲜（或者各种肉和动物内脏），都可能加剧症状。

那么，吃海鲜的时候到底能不能喝啤酒呢？对于本身患有痛风症状的人，应该避免任何高嘌呤的食物，海鲜只是其中一类；也应该避免任何酒精饮料，啤酒也只是其中的一种。对健康者来说，这就完全取决于你在口腹之欲与健康之间的权衡了，因为吃海鲜喝啤酒，确实会增加痛风的风险，不过，肉类也含有嘌呤，平常也有很多人边喝酒边吃肉，这无疑也在增加痛风的风险，所以，吃海鲜配啤酒偶尔为之，无伤大雅，但长期这样，对健康就是潜在的威胁。最好是在吃完海鲜又喝了啤酒后，多喝些白开水，尤其是苏打水。

爱喝浓茶和咖啡也伤肾



●淡茶养身，浓茶伤肾

生活中有不少中老年人喜欢喝浓茶，也有不少白领人士喜欢喝浓咖啡，诸不知，爱喝浓茶和咖啡，也很容易出现肾功能问题。

长期喝浓茶伤肾

浓茶含较高的氟，肾脏是氟的主要排泄器官，当机体摄入过量氟超过肾的排泄能力时，导致氟在体内蓄积，滞留肾脏过量的氟能引起肾脏皮质与髓质肾小管损害。常喝浓茶会损害肾脏。

还有人总喜欢在喝完酒后泡杯浓茶喝，以解酒。其实，浓茶非但不解酒，还更会伤肾。《本草纲目》说：“酒后饮茶伤肾。”因为浓茶中的咖啡碱能迅速地通过肾脏

产生利尿作用，这样就会促使尚未氧化的乙醛过早地进入肾脏。乙醛对肾脏有较强的毒性，可使肾小球和肾小管细胞受损，给肾功能带来一定危害。故喝酒之后应该多吃些水果来解酒。为了解酒，可吃些柑橘、梨、苹果之类的水果，有西瓜汁更好，还可以喝些热汤。

多喝咖啡易患肾结石



●咖啡提神，但不宜多喝

国外有研究显示，饮用咖啡可使人们尿中的钙离子分泌增多。这意味着，人们罹患肾结石和骨质疏松症的危险增加了。

据悉，尿中的钙是肾结石的重要组成成分，因而尿中钙越多，就越容易形成结石。

所以肾结石的患者每天的咖啡应当少于2杯，即每天不能超过0.45升咖啡，而正常人也不宜超过1升咖啡。

由于咖啡会阻碍人体对钙的吸收，因此长期大量饮用可能引起骨质疏松。所以，有喝咖啡习惯的人，每天至少要喝1杯牛奶，或适当多吃些含钙食物。

适当出汗可护肾，大大出汗耗肾气

不难发现，一到炎热的夏季，不少人怕出汗，喜欢呆在空调房里，殊不知，排汗其实也是在保护肾脏。正常出汗对人来说是件好事，对于肾病患者来说尤其是。因为人在出汗时，汗腺在帮助肾脏排毒，这样一来，就减轻了肾脏的负担。

正常出汗可以养身护肾

中医认为，人体“气机通畅”，才能健康长寿。正常地排汗就表明体内“气机通畅”，气血流通正常，如果抑制了排汗，人与自然交换的一个管道就被封闭了，后果可想而知。《黄帝内经》上说：“夏暑汗不出者，秋成风疟。”意思是说，人体不排汗是要生病的。《黄帝内经》上还说：“其在皮者，汗而发之。”意思是说，可以通过发汗的方法去除在表之病邪。

西医认为，汗腺遍布全身皮肤，分泌汗液，经导管部排泄到皮肤表面，出汗是人体排泄和调节体温的一种生理功能，它的作用主要体现在三个方面：一，排出部分水和钠等离子，有助于调节水盐平衡；二，排泄少量含氮代谢产物，这也是人体一项重要的排泄管道；三，带走身体的热量，调节体温，所以有些体质虚弱的人机体体温调节失衡就会中暑，如果不出汗就很危险了。第一、第二个作用，都是在间接帮助肾脏排泄。

因此，对于肾脏本身已经出现问题的人群来说，出汗尤其是好事。建议夏季最好不要使用空调和电风扇过久，即便开空调，温度也不能太低。对于肾病患者来说，晚上入睡以后，尤其不能呆在空调房内，最好将空调进行定时设置，入睡以后即关掉，以免着凉反倒会加重病情。

大出汗耗肾气



尽管排汗对于护肾有帮助，但如果是肾病患者，则要注意千万不能出大汗。因为肾病患者本身身体已经比较虚弱，如果再出大汗的话则很可能会导致虚脱。为什么这么说呢？名医张景岳说：“心本乎肾，所以上不宁者，未有不由乎下，心气虚者，未有不因乎精。”在五脏的相互关系中，心、肾在生理、病理上的联系非常密切，且心对肾具有依赖性。祖国医学认为“汗为心之液”，心气虚则不能敛汗，导致汗液频频外泄。大大出汗就是说明心气不足了，而心气根于肾气，所以，大大出汗其实也是在耗肾气，汗出多了，元气虚亏了，才会虚脱。

固护肾阳，防寒邪是第一步

《黄帝内经》上说：“阳者，卫外而为固也。”这说明，阳气有卫外而固表的功能，可以防止邪气乘虚而袭，当体表阳气衰微时，是很容易遭受阴寒之邪侵袭而影响人体健康的。《黄帝内经》上又说：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”由此可以看出，古人很重视对人体阳气的养护。

肾阳为一身阳气之根，固护阳气就是要固护肾阳。如果要将固护肾阳最重要的条件归纳成一句话，那无疑就是“保暖，别受寒”。

做好头部保暖

中医认为，“头是诸阳之会”。如同热水瓶不盖塞子一样，体内阳气最容易从头部走散掉，所以，冬季如不重视头部保暖，体热会很快从头部散发出去，以至损害人的阳气。天气寒冷，头部着凉，会使头部血管收缩，头部肌肉紧张，引起伤风感冒、血管神经性头痛、高血压、脑出血、面神经麻痹等病症。所以需要予以特别警惕，采取必要的头部防寒保暖措施，尤其是体弱之人更要预防风寒侵袭头部，所

谓“虚人最怕脑后风”。

◎头部切忌顶风吹。特别是在寒风凛冽的冬季，更要注意过道风，在风大时应侧身走过，并用手护头。

◎老年人外出最好戴帽子，正午阳光好的时候，最好也让头发出来透透气。

◎洗头时，水温最好保持在35℃以上，洗后应立即用电吹风吹干，切忌在头发湿的情况下迎风而走。

做好腰部保暖

腰部是藏肾的地方，肾阳是生命的火种，肾阳虚了，火种减少了，火力减少了，所以腰以下发凉。寒冷季节，要切实注意腰部的保暖，以免风寒侵袭，在盛夏季节，不可贪凉露宿，以保证肾脏有良好的血液循环，有良好的功能。

做好背部保暖

中医认为，“背为阳，心肺主之”。人的背部是身之表，在督脉和足太阳膀胱经所行之处，是人体健康的重要屏障，易受风寒而损伤人体阳气而致病，且尤其会影响到心肺的健康。对于有肺炎、老慢支、哮喘、支气管炎以及有高血压和心脑血管等各种慢性病的中老年人来说，一到冷天，背着阳光而坐，让阳气经由肩背的穴位输送到人体，易逼出体内寒气，使人健康。

◎冬日晒太阳，应多晒背部。中医认为“前为阴，后为阳”，晒后背，能起到补阳气的作用。晒的时候注意让阳光直射背部，老人在公园锻炼时可特意将后背朝向阳光即可。

- ◎平时穿一件羽绒背心、皮背心，对暖背大有好处。
- ◎冬天晨练时，注意不要大出汗，出汗后应及时用毛巾把背部擦干。
- ◎若背部受凉或罹患感冒后，可以搔刮背部，以提高免疫力。

做好脚部保暖

俗语说“寒从脚下起”。现代医学认为，脚位于人身体的末端，离心脏远，血液供应不足，长时间下垂，血液循环不畅，再加上脚的表面脂肪层薄，保温性能差，所以双脚容易发冷。脚与上呼吸道黏膜之间存在着密切的神经联系。脚部一旦受凉，便通过神经的反射作用，引起上呼吸道粘膜的血管收缩，血流量减少，抗病能力下降，以致隐藏在鼻咽部的病毒、细菌乘机大量繁殖，引发人体感冒或使气管炎、哮喘、关节炎、腰腿痛、痛经等旧病复发。因此脚部保暖直接关系到人体全身健康。

- ◎冬季要注意保持鞋袜温暖干燥，并经常洗晒。
- ◎平时不宜久坐，应多走动以促进脚部血液循环。
- ◎临睡前用热水泡脚。
- ◎有老寒腿的患者，在夏天天气好的时候，可以把腿脚裸露在阳光下晒一晒，每次至少晒半个小时。此法能很好地驱除腿部寒气，还能加速钙质吸收，帮助预防骨质疏松。

小贴士

养阳气两妙招

1.早上8点至10点日出的时候，面向东方做深呼吸，阳气可以从鼻孔、毛孔及皮肤腠理进入人体。为了最大程度地吸收阳气，可将双手举起，将掌心对着日光。因为劳宫穴在手掌心，这样就可以使阳气通过劳宫穴进入人体内，对心、肺也有很好的保护作用。

2.冬天，可取适量枸杞子泡在白酒中，浸泡7天后方可饮用。此法可以提升体内阳气，抵御寒冷。

“勿过劳”，保护好肾气

长期熬夜、工作压力大，很容易耗损肾气。什么是“肾气”？肾气就是肾中的精气，简称精气。如果把人体比做一个小天地、小宇宙，那么肾中精气就好比这个宇宙中的能量、能力，就是我们全身的细胞，包括生殖系统以及与机体各个系统相关的内分泌系统。肾气贵为先天之本，也需要后天的保护，怎样保护呢？要想保肾气，勿过劳是必须的。

肾病最容易侵袭哪些职业



一般都是学生、老师、长期从事电脑工作者、办公室人员。从事电脑工作的人群集中特点为：每天工作与电脑打交道，长时间坐在电脑旁工作，缺乏运动，长期的加班、熬夜、失眠是最大的特点，这些特点都是肾病所容易侵袭的重点人群。长期持续熬夜上网，可导致免疫机能降低，引发肾炎。当他们出现腰酸背痛、疲惫乏力时，很多人认为这种症状很正常，“常坐办公室的，哪个不腰酸背痛的？”结果到医院一检查竟然是肾病。



提醒以上人群要注意休息，如果出现一些症状如眼睛颜面浮肿、身体乏力、长期贫血、腰痛等，及早就医检查。

疲劳也与肾气有关

由于肾气有助于保持生命的活力，因此对大脑的思维活动也至关重要。肾气充，则思维敏捷；肾气衰败，则神思恍惚。当你在工作中发现，这段时间怎么总是觉得非常疲劳，好像注意力不集中，思维迟钝，记忆力下降时，除了想到脑，还应想到肾——肾气。看最近是否工作的太疲劳而没有好好地休息，提醒自己是否已经过劳了。思维迟钝，记忆力下降都是肾气衰退的直接表现。

保肾气从“勿过劳”做起

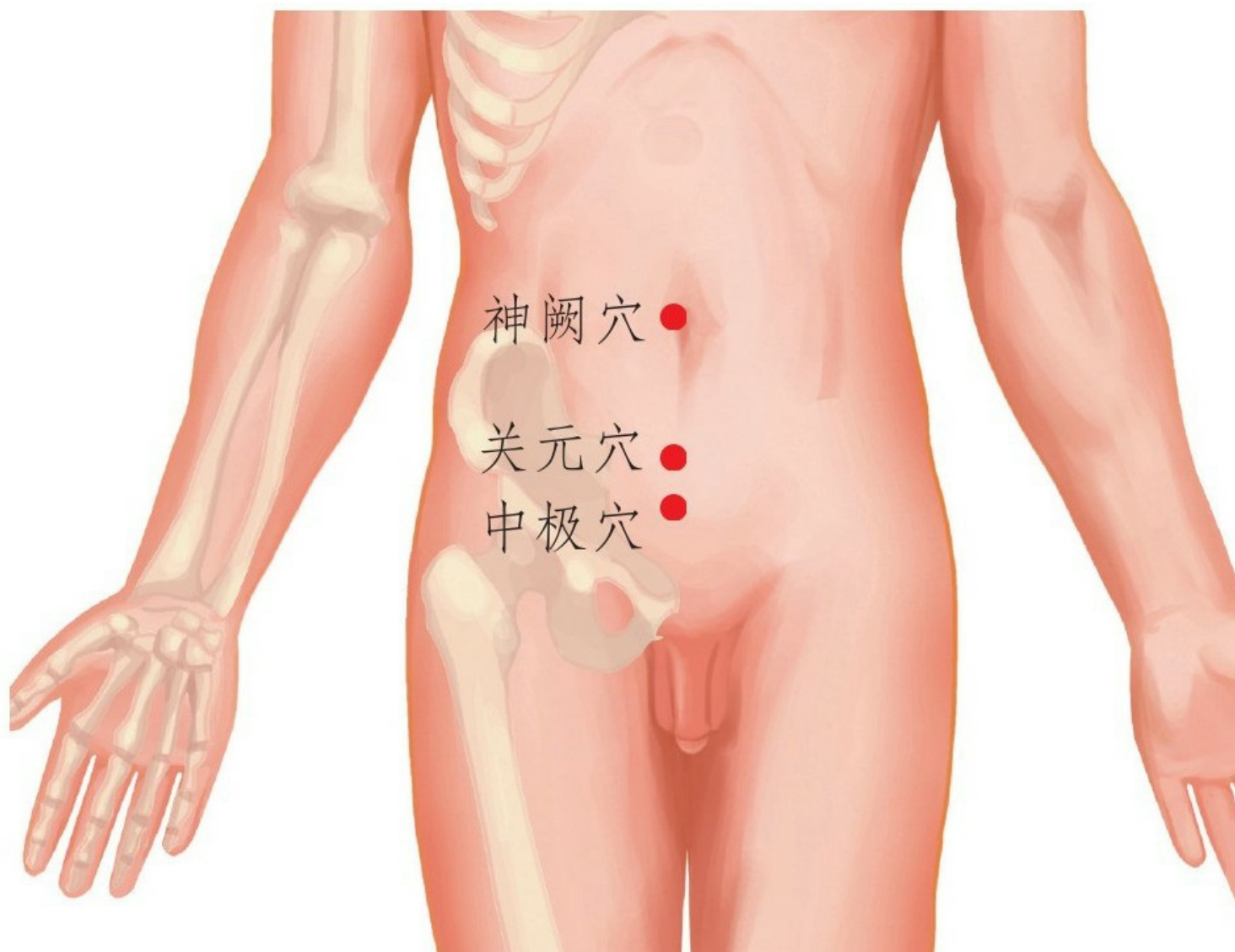
肾气要精心地保护才能保持充盛。怎样保护呢？最重要的就是“勿过劳”。何谓“勿过劳”，就是指不要过度的劳作与劳累，因为过度的劳作劳累，长期超负荷的运转，会大量的损伤肾气，使肾中精气亏损，那样必然会导致提前衰老，严重的还会影响其他脏腑的功能，出现器质性病变。《黄帝内经》说“久立伤骨”，意思是说，站立太久或经常长时间站立，就会造成骨骼损伤，这就是过劳时肾气损伤导致骨骼损伤的一个例子。

保肾气，饮食也是重要的一环

在“勿过劳”的基础上，保护肾气还可以通过饮食来达到。比如多食用一些黑色食品，黑芝麻、黑木耳、黑米、黑豆、黑瓜子、核桃；海产品，比如深海鱼类；一些植物，比如枸杞子、黄精、首乌。这些东西都可以很好的保护肾气，及时补充肾中精气，帮助你增进脑力、恢复体力。

按摩加意守，让肾气充盈起来

还有一些简单实用的小方法，对你也许更有帮助。



第一，按摩法。女性可以按摩神阙、关元两个穴位，男性按摩中极和神阙两个穴位。关元穴位于体前正中线肚脐下3寸，中极位于体前正中线肚脐下4寸，神阙穴大家都知道，就是肚脐。这3个穴位都是属于任脉的腧穴，关元主要用于女性保健，中极用于男性保健。保健方法是：每晚睡觉前空腹，将双手搓热，男子左手在下，右手在上，女子则相反，右手在下，左手在上，放在穴位上，男子顺时针，女子逆时针揉动，每次180下。

第二，意守法。意守主要在于守神，把握住生命最初的功能，那就是神，在这里也可以理解为守住肾中精气。静坐，放松，闭目，去除杂念，意念只专注于神阙和丹田的部位，放松呼气，尽量使呼吸平稳而深缓，每次30分钟，直至感觉神阙丹田部

位气守在内。这两种方法长期坚持必然会收到很好的效果。

泡脚摩脚养肾需要注意的事项

《黄帝内经》记载：“人之有脚，犹如树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。”因而，早在几千年前，中医就非常重视对双足的保养，并运用足部泡脚按摩来舒筋活血、祛病延年。

人双足的神经血管就像树根部分的分枝一样，在足底上分布有与各脏腑器官有密切关系的近70个穴位和反射区，通过用热水泡脚，刺激这些反应区，就可以达到调整脏腑功能、改善整体生命功能的目的。

中医认为，用热水泡脚，按摩脚心，有强肾滋阴降火之功效，进而调整心肾功能、恢复阴阳平衡状态的作用，对中老年人常见的虚热症效果甚佳。泡脚摩脚，功同进补啊！两者结合起来是养生治病的一对“黄金搭档”。

泡脚和摩脚的方法

泡脚和摩脚的具体方法为：



1.泡脚最好选用木盆，先将脚放入37℃左右的水中，开始时水不宜过多，浸过脚板就行，浸泡一会儿后，再逐渐加热水至踝关节以上（中途可加热水1~2次），热水水温一般保持在40℃~50℃左右，水温过高（超过55℃）会对皮肤造成刺激，过低（低于30℃）会使人受凉，泡脚时双脚要时常搓动。泡脚时间不宜过长，以15~30分钟为宜（如果时间太长的话，容易增加心脏负担）。

2.泡脚后用洁净的干毛巾擦干脚部。坐在床边或椅子上。

3.将双手互相擦热后，左脚盘在右侧大腿上，用右手心上的劳宫穴按摩左脚心上的涌泉穴，然后右脚盘在左侧大腿上，左手心上的劳宫穴按摩右脚心上的涌泉穴，转圈按摩，直到局部发红发热为止，按摩时动作要缓和连贯，轻重要合适。

4.右腿曲膝抬起，同时两手十指交叉，扣住脚底，右脚向正前方蹬出。然后右脚收回，两手松开。换左脚重复以上练习。左右为1动，7动为1组，重复练习1~2组。此动作主要是增强腰腿力量，使根基有力。

5.趴在床上两肘支撑上半身，抬头，两小腿向后翘起，两只脚相互磕打3~4分钟，然后双腿并拢左右摆腿4~5分钟。此动作可以预防和缓解颈椎病、腰椎病、静脉曲张、股骨头坏死等疾病。

泡脚摩脚的注意事项

在泡脚时，有些事情还是需要注意的：饭前、饭后1小时内不宜泡脚，以免影响肠胃的消化；病情严重而且还在不稳定期，血压很高，血糖很高，心衰严重，都需要慎泡脚；严重心脏病患者、脑溢血未治愈者、足部有炎症、外伤或皮肤烫伤者、出血性疾病、败血病患者、严重血栓患者、孕妇都不宜泡脚；泡脚时，由于足部及下肢血管扩张，血容量增加，可引起头部急性贫血，出现头晕等症状，此时可用冷水洗足，消除头部急性贫血，缓解症状；泡脚后若流汗，应擦干汗水，以免感冒。

按摩涌泉穴时，要注意做到《类经》上指出的“志意和，精神定”（即安闲清静，没有一切杂念的境界），切不可三心二意；按摩结束后30分钟内最好喝1杯温开水，以利于气血运行。

泡脚摩脚的功效

经常坚持热水泡脚、按摩脚心的功效很多，对风湿病、老年性四肢麻木、脾胃病、感冒、头痛、失眠等全身性疾病都有一定的疗效；对截瘫、脑外伤、中风、糖尿病、高血压、慢性支气管炎、肾虚、肾功能紊乱、腰椎间盘突出症、顽固性膝踝关节麻木痉挛等大病都有一定的辅助治疗作用；对神经衰弱、阳痿、更年期综合征、

脚裂、腰酸腿软、脚心发凉、足冷麻木、浮肿、肾亏引起的眩晕、失眠、耳鸣、咯血、鼻塞、头痛等常见病都有一定的治疗效果。

小贴士

戌时心包经当令，适合泡脚

戌时指晚上19点到21点，为心包经当令。戌时过后就是亥时（21点~23点），亥时是三焦经当令。亥时的属相是猪，猪吃饱了就呼呼大睡，完全是享受状态。所以在亥时我们就要休息了，让生命和身体在休息中得以轮回。其实亥时至子时，人体都要安睡以养元气。而戌时泡脚和搓脚心可以促进心肾相交。心肾相交意味着水火相济，对阴阳相合有促进作用，阴阳合抱，亥时至子时睡眠臻至最佳境界，元气才会养得充足。

吃得过咸很伤肾

饮食过咸会增加肾脏的负担，进一步引起排钠障碍，从而使血压升高、蛋白代谢紊乱。研究发现，长期高盐饮食可导致肾脏疾病以及心脑血管疾病、高血压、糖尿病等。调查显示，我国许多地区每人每天吃盐约16克，大大超过了世界卫生组织推荐的6克的“安全线”。

咸适度可以养肾，过咸则伤肾



中医认为五味之中，咸入肾，适度的咸可以养肾，过咸则伤肾。肾病时肾已损伤在先，所以饮食过咸会进一步伤肾，使肾病加重，或不易痊愈。凡是肾病患者，虽然

不要求忌盐，但饮食都应尽量淡一些。如果肾病患者有水肿或高血压，或者有充血性心力衰竭，则应忌盐，直至水肿消退，血压控制，心力衰竭缓解。

患了肾病，低盐饮食很关键

饮食习惯偏咸，会导致血压升高，肾脏血液不能维持正常流量，从而诱发肾病。据调查，临床上很多肾脏病患者，也是高血压患者。而这种肾脏病合并高血压患者，80%是容量依赖型高血压，即其体内钠离子浓度过高。这是因为钠离子可以留住水，医学上叫“水钠潴留”。因此，肾脏病的临床治疗要求，所有的肾脏病患者都应是低盐饮食。

低盐烹饪主要是指肾友要少吃盐，烹饪时少煎炒而多烧烤，将少量盐撒在食物表面，而不是将较多的盐烹制于食品中。使用香料、糖、醋代替盐作为调味剂，注意食物标签上的含钠量，不要在餐桌上摆放盐瓶，拒绝所有腌制食品、酱菜和含盐的小吃。

口味较重的人应该怎么做

应酬饭局多或者口味较重的人，应多吃水果和蔬菜，每周保证两次出汗运动，因为出汗可以排盐。此外，可每周吃一顿无盐餐，这样有利于平衡细胞内外渗透的压力，从而逐渐将口味调淡。

肾病时的忌口

忌食煎炸

煎炸类食物性温热，易助热上火，在肾病的过程中，阴虚、湿热、热毒等证候常

见，煎炸类食物会使这些证候加重，不利于肾病的康复。食物经过煎炸以后，会使甲基胍含量增加，甲基胍是一种毒性很强的尿毒症毒素，会加重尿毒症患者的病情，故尿症患者应特别强调多用蒸煮炖汤烹调，少用煎炸。

忌食高蛋白、高磷食物

慢性肾衰尿毒症时，进食蛋白质过多，蛋白质的代谢产物就会增加，蛋白质的代谢产物就是含氮的代谢产物，如尿素氮等，是尿毒症的主要毒素。所以，过食蛋白质会加重尿毒症患者的病情。同时尿症患者多有血磷增高，血磷增高会降低血钙，导致肾性骨病，所以应控制磷的摄入量。一方面控制蛋白质的摄入量可减少磷的摄入，另外还应少食含磷高的食物，如动物的脑、内脏、蛋黄等。

忌食高钾食物

尿少或尿毒症时会出现高钾血症，而高钾血症可抑制心脏功能，甚至出现心脏骤停。故尿症患者应限钾，忌食高钾食物是重要措施。含钾高的食物有香蕉、橘子、酱油、味精、土豆、玉兰片、榨菜、冬菜、萝卜干、菇类、木耳、银耳、海带、紫菜、柿饼、黑枣、莲子、杏仁、核桃、榛子、火腿、干贝、虾米等。

忌食高嘌呤食物

痛风性肾病是由于体内嘌呤代谢障碍，血尿酸增高所引起，所以痛风性肾病要忌食高嘌呤食物。如肉类、动物内脏、高蛋白质、菇类、菠菜、芹菜等，并特别强调要戒酒。





肾不好，豆制品要少吃

肾病患者本来可以食用的食物就少，豆制品可以补充营养增强免疫力，对于肾脏病人可少量食用。大豆蛋白有保护残存肾功能作用，大豆低蛋白饮食能改善慢性肾功能不全患者相关指标。

蛋白是人体必需的物质，但是补充什么样的蛋白却是有讲究的。最好的优质蛋白是牛奶和鸡蛋，营养丰富，容易消化。现在许多老年人由于胆固醇高，一点鸡蛋黄都不敢吃，这是不对的。鸡蛋黄中的卵磷脂对我们的大脑来讲非常有益。对于胆固醇偏高的人来说，特别是脑力劳动者一定要补充一定量的鸡蛋黄，可以每周吃5个左右。

很多老年人钟爱豆制品，因为口感比较清淡，而且有营养、富含蛋白质。大豆属于植物蛋白，营养丰富，而且热量比较低，深受老年人的喜欢，但是吃豆制品时一定要控制量，尤其是老年人，随着年龄的增长，心肾功能都开始减弱，此时，要特别注意对这些重要脏器的保护。如果您是一位肾病患者，那更要少吃豆制品。

一旦患有高血压、糖尿病等使肾脏功能受损时（化验尿时，尿里出现蛋白），对于豆制品就需要进行限制，每天每公斤体重摄入不超过1克比较合适。因为植物蛋白在代谢过程中要产生一些代谢产物（主要是非蛋白氮），这些代谢产物都要通过肾脏排泄，过多摄入豆制品，产生的代谢产物增多，会增加肾脏的负担，加重对肾脏的损害。

另外，豆制品中也含有嘌呤。对痛风病人而言，吃任何嘌呤含量高的食物都可能引发症状。

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

第8章 男女养肾闺房秘招：“性福”与你相伴

男人养肾阳，不再阳痿

男人缺乏阳刚之气，即是中医所说的“阳虚表现”。肾阳虚一般多见于中老年人，它主要体现在功能上，比如说男人如果肾阳虚，阴茎的勃起就会无力，精液也会稀薄。另外，光下巴、胡子少、“兰花指”、“太监控”也是缺乏阳刚之气的表现。

肾阳虚的罪魁祸首

首先，中国人以农作物为主食，现在很多蔬果都使用激素催熟，而这些激素大部分

都是雌激素，一旦体内摄入雌激素过剩，就会导致体内雄激素相对不足，造成阳虚。

其次，根据阴阳动静规律，阳主动、阴主静，动则生阳、静则生阴，现代社会体力劳动减少，静态的脑力劳动增加，如再不加强运动，就应了“用进废退”的原理，本属男人的阳刚之气将不复存在。

最后，男女在性生活前后8小时内，切不可喝冰镇饮料或冰啤酒，否则，男人很容易导致阳事不举、举而不坚、坚而不久等一系列肾阳虚症状。而今的男人都兴喝冰啤或冰饮，殊不知，冰镇饮料是扼杀体内阳气的利器。

肾阳虚对男人的危害

阳痿、早泄。男人肾阳虚主要表现为怕冷，不好动，懒言少语，浑身无力，肌肉减少，肥肉增多，性能力下降，甚至出现阳事不举、举而不坚、坚而不久等阳痿、早泄症状。而且，这样的男人往往比较自卑。

影响性和谐。阳虚者多肥胖，肌肉少，脂肪多，性能力下降，性需求相对降低，婚后严重影响夫妻性生活。

激素的副作用。长时间服用激素类壮阳药物，可损害肾，如加重肾小球疾病蛋白尿、加重肾小球硬化、易导致肾钙化或肾结石、诱发或加重肾脏感染性疾病等。

改善肾阳虚的绝招

第一，少喝碳酸饮料、冰镇饮品。碳酸饮料多含有雌激素，冰镇啤酒或饮料不利于男人体内阳气的升发。



第二，多晒晒太阳。为什么人在太阳底下走一圈，就会感觉到浑身的气非常足、精神旺呢？这是因为人体的阳气上来了，精神就足了。正午的时候，红日高照，可以到户外庭院里，晒晒太阳即可，注意时间不要太长。

第三，注重饮食养生。其一，多吃鱼肉、韭菜等富含氨基酸和维生素的食物以及多喝蜂胶，有助于增强人体免疫力，具有消炎、解毒的作用，预防前列腺炎等疾病；其二，多吃有助于温阳、升阳的食物，例如枸杞子、虫草、人参、熟地黄、蜂乳（蜂王浆）、淫羊藿、巴戟天等。



●韭菜



●淫羊藿

第四，按摩商阳穴。商阳穴虽然没有“涌泉”、“肾俞”、“关元”等穴位那么有名气，但是你可别小看这个穴位，它跟阳气的关系非常密切。中医认为，该穴具有明显的强精壮阳之功效，可延缓性衰老。

商阳穴位于人体的双手食指末节桡侧，距指甲角0.1寸。按摩时，可以用左手的拇指和食指捏压右手食指指腹64下，左右手交换捏压为1次。按摩时要注意快速擦动，以手指感到发热为宜，这样能最大地刺激到商阳穴。



第五，多运动。“动则生阳”，多运动可以助养阳气。傍晚的时候，晚霞升起，可以到户外去散步，边走边手握半拳叩击命门穴。17时到19时，正好是肾经当令，可以在肾值班的时候，把太阳的最后一点阳气吸收到肾里面。

女人养肾阴，阴道不干涩

阴，对于女人来说，就是体内的津液，包括精、血、阴道分泌物、爱液等。阴液是

一种营养物质，对人体具有濡润滋养的作用，如果肾阴亏虚，阴液分泌得就少，就会造成阴道干涩。

导致肾阴虚的生活习惯

一是先天不足或久病不愈，如慢性消耗性疾病；二是长期营养不良及经常熬夜，比如，经常熬夜就会严重伤阴，导致眼睛干涩；三是体内过度失水，如长期使用发汗或泻药；四是外邪伤害，如长期在高热、高温环境中工作生活；五是思虑过多或经常愤怒气郁，会导致体内内分泌失调。

女性肾阴虚的表现

肾阴虚体质主要表现为：皮肤干燥、易瘙痒；五心烦热、易盗汗；面色潮红、舌瘦而红；眼睛干涩、视物不清；口干咽燥、爱喝水、喜冷饮；体形消瘦、不易入睡、多梦；急躁易怒、情绪不易控制；便秘、小便少而黄等。

改善肾阴虚的绝招

首先，多吃带皮谷物，给私处“保湿”。若除了阴道干涩之外，还伴有口角发炎、皮肤干燥、脱屑等情况，则提示阴道干涩是由于缺乏维生素B2引起的。可多吃五谷杂粮和带皮谷物，补充B族维生素，以增加皮肤黏膜的弹性和水分含量。

第二，尽量少吃烤炸、辛辣或燥烈的食物，多吃含有雌激素的食物，如豆类、葛根、枸杞子等。对于缺乏雌激素引起的阴道干涩，尤其要多喝豆浆，豆浆含有大量的植物雌激素，对改善女性阴虚体质效果非常好。

第三，静则养阴。阴虚的人平时以静养为主，一定要保持充足的睡眠，特别要睡好子午觉，避免熬夜，不要做剧烈运动，以太极、瑜伽、散步舒缓运动为宜。

第四，注重保护津液。避免出汗过多而损耗津液，保持室内环境湿润。

第五，保持心情平和。多听舒缓音乐，妥善安排工作和生活，做到有条不紊，避免着急，越着急则越是伤阴。

第六，平时多吃有助滋阴的食物，如百合、银耳、黑木耳、山药、芡实、桑葚、海参、乌鸡、鸡蛋、豆腐、紫菜、鱼汤、鸭、藕、黑芝麻、蜂蜜等。

女性常按三阴交穴，魅力长存

“三阴交”就是足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经交会之处，可健脾益血，调肝补肾，所以，此穴可以治三条经络上的病症。中医认为“妇女以血为本”，血在女性一生中的地位是不言而喻的。你想，女性的月经、白带、怀孕、生产、哺乳一直到绝经，都离不开大量血的支持。五脏六腑中，脾为气血生化的源泉，肝主藏血，肾主生殖。女性的很多疾病大都因肝、脾、肾三经有问题。常见的有月经不调、痛经、白带异常、闭经、经前期综合征、更年期综合征、产后血晕、子宫脱垂、盆腔炎等。难怪，人称“妇科三阴交”。顾名思义，此穴对妇科病甚有疗效，其中包括经期不顺、白带过多或过少、月经过多或过少、经前综合征和更年期综合征等。

三阴交穴取穴方法

三阴交穴在脚内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。取穴时，可四指并拢，小指放在对侧内踝尖上，食指与胫骨内侧面后缘交界处为此穴。有病时按揉该穴会很痛、非常敏感。

三阴交穴按摩保健法

按摩三阴交穴的方法为：按摩时一只手的四根手指握住小腿下端，大拇指曲屈垂直按在三阴交穴上，以拇指端有节奏地一紧一松用力按压，适当配合按揉动作，使之有阵阵酸胀麻感，且麻感放射至膝盖和足跟部位。做完一侧换另一侧，每天早晚各按摩1次，每次约3分钟。



三阴交穴

特别指出的是，艾灸阿是穴（腹部压痛明显处）、三阴交穴可治疗盆腔炎。方法为：艾灸条每次1支，艾灸痛点有温热舒服的感觉，灸至皮肤出现红晕，每次灸20~30分钟，7天为1疗程，休息2天后，再进行第2疗程，一般灸1~2个疗程。

灸局部疼痛处的阿是穴，可流通气血，促进炎症的吸收与消散，达到通则不痛的疗效；灸三阴交穴能补脾肾、助运化、通经络，又因三阴经走小腹部，故灸三阴交穴

也可直达病所。此外，肾绞痛是泌尿系统结石所引起的外科急症。可用大拇指点压揉按三阴交穴，反复按摩3～5分钟，肾绞痛即可缓解。

按摩三阴交穴注意事项

大家一定要记住，对于怀孕的女性，三阴交有引发流产的危险性，为禁用。另外，月经来潮后不要强烈刺激三阴交穴，否则可能引起经血增多。

会阴穴是泌尿系统的保健大穴



会阴穴，顾名思义就是阴经脉气交会之所，属任脉，它位于人体肛门和生殖器的中间凹陷处。经常按摩此穴，对协调和改善泌尿、生殖系统功能，增强脑垂体和肾上腺、甲状腺、前列腺、性腺的作用，大有裨益。此穴可用于治疗痔疮、便血、便秘、妇科病、尿频、溺水窒息、阳痿等症。

会阴穴的保健方法常用有两种。其一，点穴法：睡前于床上半卧半坐，食指搭于中指背上，用中指指端点按会阴穴108下，以感觉酸痛为度；其二，意守法：姿势不

限，全身放松，将意念集中于会阴穴，守住会阴穴约15分钟，久之，会阴处即有真气冲动之感，并感觉身体舒适无比。

另外，要想拥有健康的前列腺，可以在睡前按摩丹田和会阴穴，以达到防治前列腺疾病的目的。具体方法是：仰卧，两脚伸直，左手放在神阙穴（肚脐）上，用中指、食指、无名指三指旋转，同时再用右手三指放在会阴穴部旋转按摩，一共100次。做完后换手做同样动作。肚脐的周围有气海、关元等穴，中医认为是丹田之所，这种按摩有利于膀胱恢复。小便后稍加按摩可以促使膀胱排空，减少残余尿量。会阴穴可以通任督二脉，按摩使得会阴处血液循环加快，起到消炎、止痛和消肿的作用。

灸关元穴治男性性功能障碍



我们身体里有一种非常重要的维持人体生命活动的基本物质与原动力，叫元气。中医认为元气禀于先天，藏在肾中，又依赖后天精气充养，主要功能是推动人体的生长和发育，温煦和激发脏腑、经络等组织器官的生理功能。

元气与生俱来，随着时间的推移，它会逐渐减少，人就会呈现衰老的态势。怎样才能更好地守护元气呢？关元穴又称为下丹田，是男子藏精、女子蓄血之处，是人身上元阴、元阳的蓄积之处。因此，按摩关元穴就是培元固本的很好的一个办法。

为了说明保健灸可葆养肾元，先举一则故事。南宋医家窦材推崇灸治，托名扁鹊撰有名著《扁鹊心书》。书内记载：南宋绍兴年间有个士兵名王超，山西太原人，后成江湖大盗，年龄九十岁，还精神矍铄，面色丰润，湖南岳阳一带居民多受其害。后被擒获，临处死刑，监斩询问他是否有特殊的养生术，他回答没有，只是得火力补益，每当夏秋之交，即以艾火烧灼关元穴千炷。久而久之，不怕寒暑，即使不食数日亦能忍受。至今脐下一块，如火之暖。等其处死以后，监斩官令人剖其腹部温暖处，得一块非肉非骨，凝然如石状物，确实为艾火烧灼所成，始信大盗之言不虚。

关元穴是男科保健要穴，主治腰膝酸软、男子阳痿早泄、夜梦遗精、遗尿、小便不利等病症。长期施灸可使人元气充足，具有调气回阳、补肾固精等功效，从而减少各种男性疾病发生的机会，提高生命质量。

艾条灸关元时，将艾条的一端点燃，对准穴位，距离皮肤2~3厘米，进行熏烤，使局部有温热感而无灼痛为宜，至皮肤出现红晕为度。每次10分钟左右，有很好的强壮作用。

艾灸时有几点需要注意，在家实施灸法要注意艾条与皮肤保持适当距离，不要造成

烫伤。灸后当天需避风寒，保持情绪平稳，切忌生冷厚味，饮食素淡最宜。施灸时可能出现发热、口渴、起红疹、出汗、牙痛、耳鸣、全身不适等现象，此时可以多喝水，必要时停灸或隔天艾灸。

蹲马步可以强腰肾，提高性能力

蹲马步是武术中最基本的一种站法，其实，在日常生活中，经常蹲马步还有助于改善和提高性能力。

男性蹲马步的好处

在性生活过程中，大腿肌肉及腰腹部、臀部、骨盆深部的协调和控制最为关键。蹲马步能使男性腰腹部肌肉的力量得到加强，有助于性生活时支撑体位，且不易疲劳。并使男性骨盆肌肉也得到锻炼，从而增加整个骨盆和阴茎的血液供应量，促进勃起，还可改善自身对射精的控制。



女性蹲马步的好处

蹲马步能使女性骨盆肌、会阴区域的全部肌肉收缩，有助于骨盆肌肉血管分布的改善和血管密度的增加，加大会阴部充血量，从而增加性器官的敏感性。而且，盆肌血管分布的增加，还会增强女性性快感和性高潮时阴道黏液的分泌。

蹲马步的方法及注意事项

中青年男女每天蹲15分钟的马步，就可以很好地提高性能力。蹲马步时应挺胸收腹，上身应尽量挺直，屈膝半蹲，眼睛平视前方，两臂前平举，好像双手握重物一

样尽力前伸。

需要提醒的是，下蹲时膝盖不要超过脚尖，以免全身的重量都压在膝盖上。老年人最好不要长时间地练习蹲马步，因为人老以后肾主骨的能力下降，骨骼变得脆弱了，蹲马步屈膝的时候，老年人的膝关节很紧张，所以磨损得非常厉害，容易引起关节病变。

走“猫步”也能增强性功能

别以为走T型台是时装模特的专利，对于普通人来说，它不仅是塑身秘籍，更有着增强性功能的作用。

T型台步，俗称“猫步”，其特点是双脚脚掌呈“1”字形走在一条线上，形成一定幅度的扭胯，这么走能对会阴部起到挤压和按摩作用，十分有益于塑身。因此，把T型台步称为“健美步”一点也不过分。

中医认为，人体会阴部有个会阴穴，男子位于阴囊与肛门之间，女子位于阴唇与肛门之间。会阴穴属任脉，是任、督二脉的交汇之点。按摩刺激此穴不仅有利于泌尿系统的保健，而且有利于整个机体的祛病强身。

女性生孩子以后，阴道肌肉常会变得松弛，40岁以后，则更缺乏弹性。但如果经常走T型台步，可使阴部肌肉保持张力，有利于提高性生活质量。男性走T型台步，不断按摩阴囊，也有利于补肾填精。所以，无论男女，都经常走走T型台步，不仅能增强性能力，还可缓解紧张情绪，感受时代气息，有利于心理健康。

快走是提高性能力的好方法



经常迈开步子快走，也能让你“性”致勃勃起来。人体全身有近500块肌肉，2/3集中在下半身，因此，锻炼时要把重点放在下半身。而且人的勃起神经和下半身的运动神经有密切的关系，要有强力的射精，必须靠强力的下腹部肌肉和双脚肌肉来收缩帮助，这也就是为什么认真做爱的人，事后双脚会感到酸痛的原因。

为了让下半身肌肉得到更好的锻炼，我们在快走时要掌握以下几个要领：

加大每一步的幅度

首先要把背和腰挺直，尽量挺胸，两脚脚趾朝向行走的方向，每一步都要用脚趾头发力，让全身的肌肉尽可能地参与进来，最好有一种弹起来的感觉。大步走时，要注意配合缓而深的呼吸，双臂摆动的幅度要加大，尽力前后直臂摆平，有助于让全身更多的肌肉参与到走步中。这样锻炼才能达到更好的效果。

用力走出每一步

我们称用力走路为“劲走”，劲走非常有利于减轻体重、消耗血糖、保持肌肉总量。因此，要大跨步快速前进，以每分钟80~120步左右的速度来快走。

步行时间宜固定

最好的步行锻炼时间是15：00~21：00。也就是说，如果定下每天17：00走路锻炼，到了时间就必须行动！

人到中年享受“性福”有诀窍

男人到中年时性能力往往在下降，而女人的性欲在35岁之后开始逐渐强过男人，一

直到40岁达到高峰，因此，中年男性很有必要通过一些方法和措施来增强性能力。研究发现，按摩下腹部、腰骶、睾丸等部位具有提高男性性能力的作用。下面就介绍一套通过按摩这些部位来提高男性性能力的按摩操，供参考。

1.按摩下腹部

仰卧，将一只手放在脐下耻骨上小腹部位，另一只手放在腰上，然后一面按住腰，一面用手在下腹部由右向左缓缓摩擦，以自觉腹部温热感为度。

2.按摩腰骶部



坐在椅子上，将双手背在身后，双手五指并拢，用双掌适当用力地按揉两侧的腰骶部，可持续按揉5~8分钟。然后，用双手拇指按揉肾俞穴（第2腰椎棘突旁开1.5寸

处)、命门穴(第2腰椎棘突下凹陷处),每穴各按揉1~2分钟。最后用右手的手掌横擦肾俞穴、命门穴1~2分钟,以腰部有透热感为宜。

3.按摩睾丸

在临睡和起床前,取仰卧位,将两腿自然伸直、稍分开。将双手揉热,先用右手握住两睾丸,使右侧睾丸位于手掌心,左侧睾丸位于拇指、食指及中指螺纹面上,然后轻轻揉动,向右转30~50次,再向左转30~50次,以略有酸胀而无痛为度。然后,再以左手如上法轻轻揉按。需要注意的是,按摩睾丸时的手法宜轻不宜重,应掌握轻、柔、缓、匀的原则。按摩时思想要专一,勿使阴茎勃起。

三招改变性欲冷淡

性冷淡,医学上称为性欲低下,是指持续或反复地对性不感兴趣,缺乏对性活动的主观愿望,包括性梦和性幻想,缺乏参与性活动的意识。性冷淡不是女人的专利,男女都可能出现这方面的问题。无论男女,首先要从心理上找原因,然后再试试以下三招。

补充维生素让你更“性福”

补充维生素E。维生素E有调节性腺和延长精子寿命的作用。维生素E能改善血液循环,提高毛细血管尤其是生殖器官部位毛细血管的运动性,可提高性欲,增加精子的生成。维生素E含量较丰富的食物有植物油、坚果、芦笋、肉类、蛋类、青菜、燕麦片、马铃薯、海产品及西红柿等。

补充维生素B2。当人体缺乏维生素B2时,人体腔道内的黏膜层就会出现問題,引起黏膜病变,造成黏膜细胞代谢失调。具体表现是黏膜变薄、黏膜层损伤、微血管破

裂。对于女性生殖器官所造成的伤害则更为严重，最典型的症状如阴道壁干燥、阴道黏膜充血、溃破，直接影响性欲，造成性欲减退、性冷淡、性不适。由于阴道内环境的病理性改变而导致性交疼痛，畏惧同房，即使勉强过夫妻生活，也无愉快感产生，反而造成女方精神极度紧张恐慌，加剧痛感。一般先多吃些富含维生素B2的食物，如奶类及其制品、动物肝肾、蛋黄、鳝鱼、胡萝卜、香菇、紫菜、芹菜、橘子、柑、橙等。但如果症状已经比较严重，可按时适量服用维生素B2片。

按摩两穴增加情趣



按摩承扶穴。此穴位置在臀部横纹线的中央下方，位于左右臀下臀沟中心点，这里是性感带最为密集的地方，指压时可以用力些。中医认为，主导生殖器官的神经从

承扶穴经过。经常按压承扶穴，可以强化阴道的收缩力，增加对性的感受力。因此，常按摩刺激承扶穴可治疗性冷感。

膈俞穴



按摩膈俞穴。背过手，可以摸到在肩胛骨和脊椎骨之间的凹陷，这个地方就是膈俞穴，而且左右各有一个。按摩膈俞穴，可以促使血液流通，同时，按摩膈俞穴与按摩天柱穴一样可达到提高性欲的功效。按摩膈俞穴有助于女性身体产生一种难以言喻的快感。

改善性冷淡的食疗方法

虾煮豆腐

鲜虾50克，豆腐150克，加葱、姜、盐各适量，共炖熟食用。

枸杞炖鸽子

枸杞子30克，鸽子1只。枸杞子装入洗净后去内脏的鸽肚内，放入砂锅加水及葱、姜、料酒、盐等适量。先用大火煮沸，再改小火煨熟，吃肉喝汤。

鹿角胶粥

鹿角胶20克，粳米100克，生姜3片。先用粳米加水煮粥，待沸后加入鹿角胶、生姜同煮为稀粥服食。

黑豆烧狗肉

黑豆50克，狗肉250克，盐、生姜、五香粉、食糖各适量，共放锅内煮熟食用。

小贴士

女性主动能唤起男性欲望

曾有专家做过实验，在性生活中让男女双方轮流主动“出击”，结果女方主动的时候，性爱激情更浓，男人更乐意女方在性生活中扮演主角。因此，对于“性”趣不大的绝大多数男人来说，女人主动，会激发出男人的勃勃雄心，唤起男人的潜在欲望，并且使男人从承担性生活主角的责任中解脱出来。

性生活后及时排尿好处多

性爱后及时排尿是很有必要的，为什么这么说呢？

其一，女性的尿道口周围有许多细菌，在性生活过程中由于碰撞挤压，这些细菌可能会通过尿道口进入尿道，进而沿尿道上行，引起膀胱炎等疾病。同时，在男性的阴茎龟头，特别是冠状沟处积存的包皮垢里，也生长着很多细菌，也会趁机进入尿道，引起尿路感染。

其二，夫妻双方生殖器上的细菌也都可能借此机会，进入对方尿道。而尿液能有效地冲洗尿道，将细菌冲刷掉，减少感染的机会。所以，性生活后及时排尿，是双方都应牢记的保健准则。

不过，多久才算“及时”，这是一个需要注意的问题。研究发现，尤其对男性来说，射精后最好能休息一下，也就是等勃起状态基本消失后再排尿。因为阴茎疲软前，尿道括约肌仍处于紧张状态，充血还没有消退，此时排尿可能会有一些困难，而且还容易引起尿液逆流，久而久之可能会导致一些前列腺问题，反倒对男性健康不利。

当然，性能力会随着年龄增大而减弱，有时可能还未射精就已疲软了。那样的话，性生活结束后，男性只要稍事休息，就能上个厕所。需要提醒的是，最好能在性生

活后用温水冲洗下身。精液和女性的阴道分泌物容易粘在外生殖器上，尤其是女性会阴和男性阴囊部位，为细菌的生存、繁殖提供了有利环境。及时清洗，既能防止外生殖器感染，又能减少泌尿系统感染的机会。

补肾益气法改善前列腺炎

中医认为，前列腺炎属于“精浊”的范畴，认为本病的发生与湿热的关系尤为密切，所以它的初始表现以尿路症状最为多见，如尿频、尿急、尿痛、小便灼烧感、尿道刺痒、尿前或尿后或大使用力时有白色分泌物出现。通过简单的服用一些药物，不可能彻底治愈此病，如此病情迁延日久，便会“久病伤肾”，可出现了一系列肾虚的症状，如小便无力、小便清长、小便分岔、腰膝酸软困痛、性功能减退、早泄、阳痿等。因此，要想根治前列腺炎，补肾益气是必要的一环。

认识前列腺

前列腺是男性特有的器官，男性最大的附属性腺，位于人体下腹部膀胱的下面，包绕后尿路。它虽只有核桃大小，在人体器官中并不引人注目，但它在男性生殖繁衍中扮演着不可缺少的角色。它的主要功能是分泌前列腺液。这种分泌物是精液的主要组成成分，约占精液总量的1/3。前列腺液呈灰白色，偏碱性，含有多种蛋白水解酶、微量元素，它可以中和阴道内的酸性分泌物，促进精液液化，有利于精子与卵子的结合。

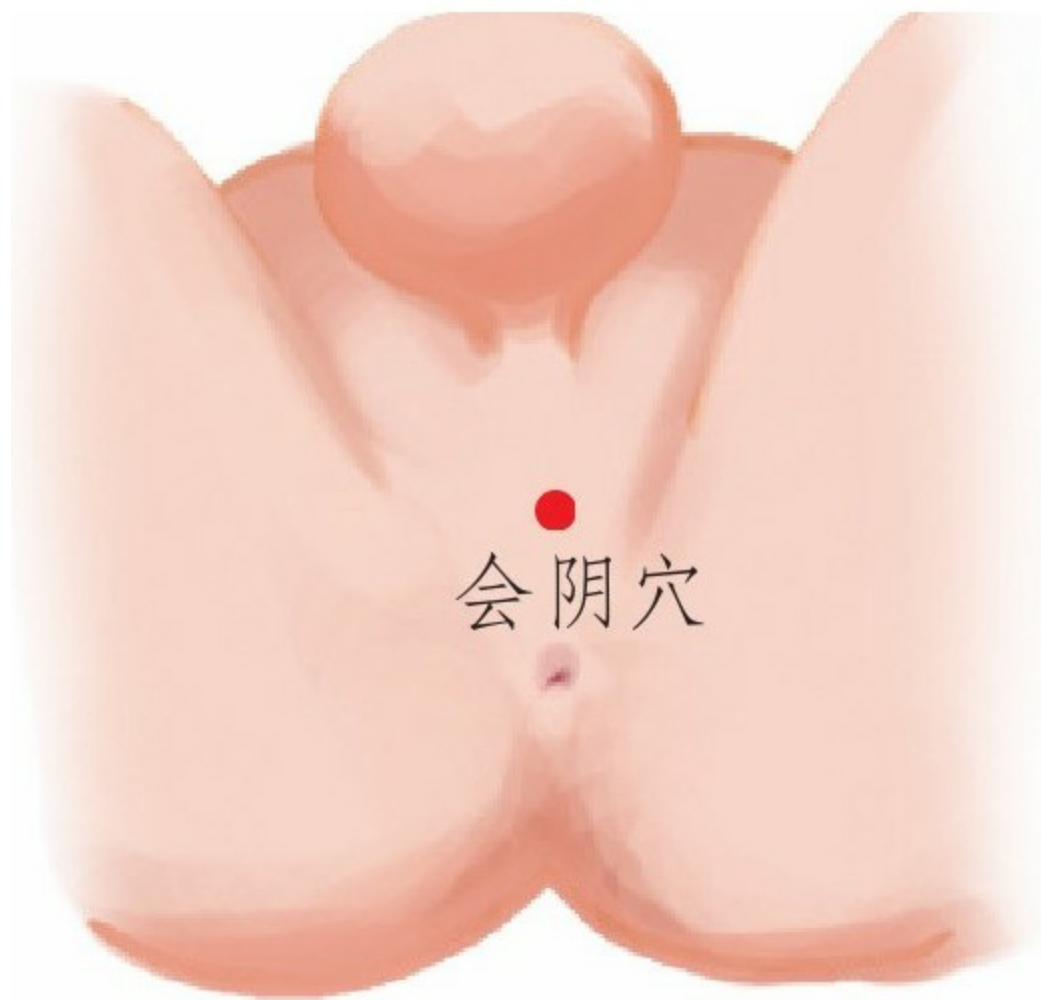
前列腺炎不可忽视

前列腺炎可分为急性前列腺炎、慢性前列腺炎两种。慢性前列腺炎又可分为细菌性前列腺炎、非细菌性前列腺炎、前列腺痛等三种，其发病年龄通常集中在男人两个

年龄阶段，在男子25岁至32岁和更年期男性发病较多，经临床验证，男性55岁以后发生前列腺炎的机率增大。因此，它是年轻和老年男性不可忽视的常见病。

当患有前列腺炎时，不但会出现较严重的性功能减退，如阳痿、早泄等，而且会造成射精障碍、射精疼痛，精液的质量也会严重下降。

预防前列腺炎的绝招



保持清洁。男性的阴囊伸缩性大，分泌汗液较多，且会阴部位通风差，容易藏污纳垢，局部细菌常会乘虚而入，导致前列腺炎、前列腺肥大、性功能下降。因此，坚持清洗会阴部是预防前列腺炎的一个重要环节。



按摩保健。可以在临睡前做按摩，方法如下：仰卧，左脚伸直，左手放在神阙穴（肚脐）上，用中指、食指、无名指三指旋转，同时再用右手三指放在会阴穴部旋转按摩，一共100次。完毕换手做同样动作。肚脐的周围有气海、关元、中极各穴，中医认为是丹田之所，这种按摩有利于膀胱功能恢复。另外，也可以按摩会阴穴，以促进会阴处血液循环，起到消炎、止痛和消肿的作用。小便后稍加按摩，还可以促使膀胱排空，减少残余尿量。

不宜长期久坐或骑车。长期伏案工作或从事软件开发的男性，应每小时起来活动一下。外出时不宜长时间骑车、开车或骑马。因为长期久坐或骑车可造成对前列腺的直接压迫，导致前列腺充血，诱发前列腺炎。

加强体育锻炼。加强下肢运动，对预防前列腺炎有着非常重要的作用，每天慢跑或者快走20~30分钟对前列腺有保健作用。

经常提肛。经常提肛可以促进血液循环，消除炎症；可以利尿通淋，对改善排尿困难具有良效。

避免受到过多性刺激，房事不宜过频。对于慢性前列腺炎患者来说，性生活尤其不能过于频繁，也不能过少甚至长期禁欲。保持适度、规律的性生活是促进身体康复的有效办法。一般来说，男性每7~10天有1~2次性生活为宜，对于未婚或夫妻两地分居的男性，应尽量避免性刺激，减少性冲动，减轻前列腺充血，必要时也可适当自慰排精，使前列腺保持正常的新陈代谢，促进炎症的消除。

急性前列腺炎食疗方法

灯心花苦瓜汤

用灯心花3扎，鲜苦瓜250克。先将苦瓜洗净除瓤和瓜核，切成小段，与灯心花一同煎汤饮用。

冬瓜海带薏米汤

用鲜冬瓜（连皮）250克，薏米80克，海带100克。先将冬瓜洗净切成粗块，薏米洗净，海带洗净后切成细片状。将以上三物同放进砂锅内，加水煮汤食用。

公英银花粥

蒲公英60克，金银花40克，大米100克，白糖适量。先将蒲公英、金银花同入砂锅内，加适量水煎汁，然后去渣取药汁，再加入大米煮成稀粥。粥成后加入白糖调味，每日2次食用。



慢性前列腺炎食疗方法

泥鳅炖豆腐

活泥鳅500克，豆腐250克，生盐、姜、鸡精各适量。先将泥鳅剖开，去鳃及内脏，洗净后放入炖盅内，加入盐、生姜、清水各适量，先用大火烧沸后，再用小火清炖至五成熟。然后，加入豆腐块于炖盅内，再用小火炖至泥鳅鱼肉熟烂，加鸡精即可食用。

芪茅饮

生黄芪40克，白茅根30克（鲜品60克），肉苁蓉20克，西瓜皮60克（鲜品200克），白糖适量。先将生黄芪、白茅根切段，与肉苁蓉、西瓜皮同放进砂锅内，用中火煮汤饮用，每日饮2～3次。

车前绿豆粱米粥

取车前子60克，橘皮15克，通草12克，纱布包好入锅，煮汁去药包，再加入绿豆60克和高粱米100克煮粥，空腹服，连服数日。

葡萄煎

葡萄汁、藕汁、生地黄汁各150毫升，白花蛇舌草汁、王不留行汁各100毫升，白蜜250毫升，将以上各味调和，煎为糖稀状，饭前服60毫升。

二紫通尿茶

紫花地丁、紫参、车前草各15克，海金砂30克。上药共研为粗末，置保温瓶中，以沸水500毫升泡闷15分钟，代茶饮用，每日1剂，连服5～7天。



调养前列腺增生从补肾利湿入手

中医认为，前列腺增生症属于“癃闭”、“精癃”等病症的范畴，其病因是年老肾气虚衰、气化功能逐渐下降失职，常易引起湿热内生、阻碍气血运行，导致湿热下注、血瘀气阻。因此，治疗该病多从补肾利湿入手。

前列腺增生危害大

男人过了60岁，前列腺开始“老态龙钟”，此时性功能减退，性活动逐渐减少，前列腺的工作负担也渐渐减轻，其功能细胞开始萎缩。由于前列腺终日无所事事，养尊处优，其体积渐渐变“肥胖”了，这是由于男性更年期人体内激素水平发生紊乱，尤其在雄性激素的不断刺激下，前列腺边缘的非功能细胞就发生异常增生，使前列腺体积增大，医学把这异常增大的前列腺称为前列腺增生症。增大前列腺阻挡了尿液的流出口，压迫尿道，引起尿频、尿急、夜尿增多、尿线变细、排尿困难等，甚可引起尿潴留、肾积水，以至肾衰尿毒症而危害生命。

夜尿渐频是老年人前列腺肥大的早期信号，发现这个信号时，应立即作肛门指检，前列腺超过板栗大即为前列腺肥大前期。尿流变细及分段排尿，是前列腺肥大进展期。

前列腺增生家庭康复保健措施

如果前列腺增生的症状较轻，对日常生活影响不大，也可以观察随访而不加以治疗。平时可以在家进行康复保健，具体措施如下：

注意保暖，防止感冒。老年人常在冬天发生感冒，导致前列腺充血肿胀，有的甚至

小便不能排出，以致不得不用导尿管。

多饮水。平时要养成勤喝水的良好习惯，每天饮1500~2000毫升的开水，以冲洗尿道，保证前列腺的清洁与安全。但建议体弱者要根据个人情况适当控制下午的饮水量，以免晚上多次起来排尿，增加感冒的风险。

少吃辛辣的食物。喜欢吃辣的食物，如火锅等，这类食物容易引起前列腺充血。

不要久坐，避免受凉。不要在节日期间长时间坐着打麻将等，以免久坐引起前列腺充血。前列腺增生患者不宜久坐，尤其要避免局部受凉，千万不要坐在阴冷、潮湿、坚硬的地方，可以准备一个松软隔凉的坐垫，随身携带使用，以保护局部不受寒冷刺激。也不要坐沙发一类的皮具，因为局部容易陷入里边，导致血液循环受到影响。



●男人多吃南瓜子，有利于前列腺健康

适当吃些对前列腺健康有好处的食物或中药。有利于前列腺健康的食物有很多，如南瓜子、石榴、慈菇、芋头、海带、海参、海蜇皮、海蜇头等。夏天可以多喝冬瓜汤、多吃西瓜、多饮绿豆汤，对排尿涩痛者尤为适用。还可以喝适量的葡萄酒，预防前列腺癌。即使是没有症状的前列腺增生，在中医师的指导下，也可考虑服用适当的中药，以防止前列腺增生加重。比如，在医生的指导下，怕热的患者可服用六味地黄丸，怕冷的患者服用金匱肾气丸，这对于预防前列腺增生是有相当好处的，如湿热重者酌用蒲公英、银花之类以清热解毒。另外，勤喝浮小麦水对前列腺增生

患者有良好的治疗作用。具体方法：取浮小麦50克，炒焦黄，每天泡开水饮用。

热敷。热敷下腹部膀胱区和会阴部，对尿潴留时间较短、膀胱充盈不十分严重的患者有较好疗效。

坐浴。用温热水坐盆浴，水温以能耐受为宜，每日1~2次，每次10~20分钟。坐浴时要放松肛门括约肌，并用手指在水中按压会阴部和肛门周围，也可用温热水流冲击肛门周围。

按摩。手指按摩会阴部，可间歇用力深压，以局部感到酸胀为度。每日按摩1~2次，在午休和晚睡前进行。还可以顺肚脐到耻骨联合中点处轻轻按摩，并逐渐加压，可用拇指点按关元穴（脐下3寸），并用手指自膀胱上方朝下轻压膀胱，以助小便排出。

提肛。提肛动作可使骨盆底诸肌（提肛肌、耻骨尾骨肌、尿道括约肌）以及神经、血管各器官组织之循环代谢活跃起来，达到消除前列腺肿大及炎症的作用，如加上搓揉睾丸及按摩会阴则功效更佳。提肛每日1~3次，每次10分钟。

坚持科学健身，强壮体质。适当散步，可以打打太极拳，非常有好处。

前列腺增生食疗方法

杏梨石苇饮

苦杏仁10克，石苇12克，车前草15克，大鸭梨1个，冰糖少许。将苦杏仁去皮捣碎，鸭梨去核切块，与石苇、车前草加适量水同煮，熟后加冰糖，代茶饮。此方有泻肺火，利水道的功效。

参芪冬瓜汤

党参15克，黄芪20克，冬瓜80克，香油、盐适量。将党参、黄芪置于砂锅内加水煎15分钟去渣留汁，乘热加入冬瓜煮熟，再加调料即成。此方有健脾益气，升阳利尿的功效。

桂浆粥

肉桂5克，车前草30克，粳米60克，先煎肉桂、车前草，去渣取汁，再加入粳米煮熟后加适量红糖，空腹服。此方有温阳利水的功效。

茅根赤小豆粥

白茅根50克，赤小豆30克，粳米60克。白茅根洗净，切小段，置锅中，加清水500毫升，大火煮沸10分钟，滤渣取汁。赤小豆、粳米洗净，置锅中，加入白茅根汁，加清水200毫升，大火煮开5分钟，再改小火煮30分钟，成粥，趁热食用。此方有清热利尿，通淋化瘀的功效。

利尿黄瓜汤

黄瓜1条，瞿麦10克，盐、香油适量。先煎瞿麦，去渣取汁，重煮沸后加入黄瓜片，再加调料，待温食用。此方有利水道的功效。



本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

第9章 肾养好不会老：活过百岁的养生智慧

养肾防衰须尽早

寻求良好的延年益寿之法，以期达到健康长寿、无疾而终的目的，历来是人们的美好愿望。人们逐渐发现，肾与人的寿夭存亡有着密切的关系。肾强是生命旺盛之体现，肾虚是疾病多发之主因，肾衰是机体老化之根蒂，只有通过养肾才可达到延寿

之目的。

养肾防老须尽早

有研究表明，人30岁以后，肾中精气开始出现生理性的不足。40岁以后，开始出现明显的亏虚，如果不及时给予补养和治疗，就会越来越虚。肾虚会加速细胞的衰老，要想健康长寿，必须早期调补肾虚之证。研究老年病的专家认为，防老宜从30岁开始，抗老宜从40岁开始，延龄宜从60岁开始。

能延缓衰老的食物营养成分

食物营养	抗衰作用	摄入来源
维生素 C	能有效清除活性氧自由基，对导致突变和癌变的损伤有保护作用	辣椒、豌豆苗、菜花、苦瓜、芥菜、西兰花、白萝卜、刺梨、猕猴桃、柑橘、金橘、木瓜等
维生素 E	保护细胞膜，防止细胞被破坏而死亡，从而延长细胞寿命	葵花子仁、黑芝麻、白芝麻、核桃、松子仁、榛子、杏仁、南瓜子、葵花油、橄榄油等
类胡萝卜素	抗癌，清除自由基，预防白内障	红薯、胡萝卜、韭菜、芥菜、菠菜、豌豆苗、小白菜、黄花菜、橘子、芒果、哈密瓜、西瓜、柿饼等
锌	维持免疫功能和内分泌功能	牡蛎、蚕豆、毛豆、豌豆、黄花菜、芥蓝、韭苔、油菜等
硒	清除自由基和脂质过氧化物	海参、牡蛎、蛤蜊、虾皮、鸡肝、带鱼、鳝鱼、大葱、洋葱、大蒜等
膳食纤维	降血脂，保持正常排便，预防肠道肿瘤	粗粮、洋葱、空心菜、毛豆、菠菜、辣椒、西芹等
活性多糖	激活、增强、调节人体免疫能力和抵制肿瘤	蘑菇、香菇、金针菇、竹荪、木耳等菌菇类
磷脂	延缓脑细胞萎缩和脑力衰退	大豆、花生、芝麻、鸡蛋、动物肝脏等
超氧歧化酶	延缓衰老	杏仁、菠菜、番茄、动物肝脏等

年过四十补肾养阴

肾阴、肾阳为肾中精气功能的两个方面，朱丹溪认为“阳常有余，阴常不足”，治病多以滋阴为主。可见，肾阴虚衰是脏腑功能失调的主要原因。《黄帝内经》上

说，“阴精所奉其寿”，“年四十，而阴气大半也，起居衰矣”。说明衰老又是阴气减退的结果。阴气多指肝肾的精血，精血不足，则易引起老年阴虚之证，故益寿之法非常重视补肾养阴。

补肾养阴之法

药养	◎ 常选用熟地黄、枸杞子、何首乌、桑椹、墨旱莲、女贞子、玉竹等以及中成药补肾益寿丸、二至丸等 ◎ 对兼有消瘦、五心烦热、溲黄便干、眩晕耳鸣、失眠多梦等阴虚体质者，可使用六味地黄丸、左归丸
食养	◎ 黑芝麻、乌鸡、桑葚、墨鱼、黑木耳、黑豆、黑米、核桃、银耳、山药等 ◎ 煲粥养阴，尤其适宜早晨空腹喝粥 ◎ 喝汤养阴，如鸡汤、骨头汤
静养	静养阴，静养包括静坐、睡眠、闭目养神等。所谓静养，就是节奏慢，包括呼吸慢，心跳慢，吃饭慢，动作慢……慢呼吸养生要做到四个字：深、长、匀、细。深——深呼吸，就是一呼一吸都要到头；长——时间要拉长，放慢；匀——要匀称；细——要细微，不能粗猛，一呼一吸约需 6.4 秒

年过半百滋水涵木

《黄帝内经》上说：“五八肾气衰，发坠齿槁……七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。”意思是说，随着年龄的增长，人体的肾气开始衰弱，随之肝脏等脏器的功能也逐渐衰退。中医认为，肝肾同源，肝藏血，肾藏精，精血互生。肝属木，肾属水，水能生木，若肾水枯竭，则不能生肝木，故肝肾同衰，益寿当补肾养肝并用。

滋水涵木之法

药养	◎ 常用女贞子、山茱萸、枸杞子、五味子、墨旱莲、何首乌、桑椹、怀牛膝、杜仲、覆盆子、狗脊、菟丝子等 ◎ 首乌丸、枸杞煎、二黄丸、桑椹膏等均为补肝肾、养血生精、聪耳明目、延年益寿之名方，对耳聋眼花、筋脉不荣之人尤为适用
食养	◎ 每天 1 杯绿茶，降低患癌风险，如乳腺癌、卵巢癌、肝癌、肺癌等 ◎ 多吃紫色食物，如紫葡萄、蓝莓、紫卷心菜、紫茄子、紫洋葱、紫甘薯等，能保护心脏，减少痴呆症的发病率。同时能增强血管柔韧性，减少心脑血管患病风险
神养	中医强调要保持精神愉快、心情舒畅，尤其要保持乐观心态，感觉年轻，才能活得年轻，可以练书法、跳跳舞、养养花，寻找生活中的乐趣



花甲之年水火互济

《黄帝内经》上说：“六十岁，心气始衰。”心本于肾，肾衰则血枯而心脉败。心属火，主血脉，肾属水，主藏精。正常情况下，精血互生，水火互济。心火下降以温肾水，肾水上济以滋心火，方能达到阴阳平衡。所以，心肾相交方能阴阳相和，水火相济，人体康泰，否则病易生、体易老，故益寿宜用补肾养心法。

水火互济之法

药养

- ◎ 常用龙眼肉、柏子仁等。《神农本草经》认为前者“久服强魄聪明，轻身不老”，后者“安五脏益气，耳目聪明，不饥不老，轻身延年”
- ◎ 柏子仁丸可平补心肾，延年驻颜；孔圣枕中丹可治老人心血虚弱、精神恍惚、心神不安之失眠症

食养

- ◎ 心脏不好的人在情绪激动时，心气易涣散，容易导致心脏病突发、血压升高。酸味的东西具有收敛作用，能有效阻止心气太过涣散，保护心脏，防止心脏病突发。因此，最简单的预防做法是：买些山楂干（鲜山楂更好，但不易储存）备着就行，当情绪波动时，用山楂泡水喝，1杯水放10个左右山楂干就可以，反复冲泡3次，可以让心情平静下来
- ◎ 多吃深红色、黄色、绿色以及十字花科蔬菜（如白菜、圆白菜、芥蓝、西兰花等），这些食物富含植物化学物，可以打扫血液卫生，起到降血脂、抗动脉粥样硬化、抗癌等作用

神养

注重自我修养，对延缓心脉的衰老大有裨益；退休老人应去掉杂念，遇事不急、不烦、不忧、不愁，只有安心，才能养心



人生七十补肾培土

脾为后天之本，肾为先天之本。两者在生理上互相滋生，病理上互相影响。人体在衰老过程中，脾也起到重要作用。脾胃虚弱，后天不能滋养先天，则引起肾元虚弱，加速衰老的发生。

补肾培土之法

药养	琼玉膏、人参固精丸、大茯苓丸，以及乾隆长寿医方健脾滋肾壮元方均可选用，对老年人兼有脾肾两虚之证者，上方更为妥当
食养	按时饮食，不能偏食，更不能暴饮暴食。饮食要温度适中，太烫了，容易得食管癌、胃癌；太凉了容易伤及脾胃之阳。另外，进食还要有一个良好的心态，保持一个好的心情，这一点尤为重要
慢养	除了慢呼吸，还要慢用脑、慢动作、慢吃、慢睡、慢说话、慢散步，才能达到慢心跳、慢呼吸、慢消耗，进入慢节奏的生命状态，最终达到慢衰老。尤其要做到慢吃，每口饭菜多多咀嚼，给胃肠足够的消化时间。饭后 1 小时静心呼吸，常用舌头搅拌舌下的唾液，并徐徐下咽



八十之人滋肾润肺

老年人动则气喘，病则咳嗽，多与肺肾两脏功能失调和衰退有关。肺属金，肾属水，金能生水。肺阴充足，将精气输送于肾，肾阴就会得到补充，保证肾功能旺盛。《黄帝内经》上说：“八十岁，肺气衰。”人老体衰，亦伴肺功能严重衰退，可通过滋肾润肺之法延缓衰老。

滋肾润肺之法

药养	◎ 枸杞子滋肾润肺，山药补肺固肾，五味子补肾益气、生津敛肺止咳，薏米健脾补肺等 ◎ 黄芪膏、参莲饮等，均具补肺益肾之效
食养	◎ 多吃养肺阴、通肺气的食物，如杏仁、百合、燕窝、银耳、蜂蜜、秋菊花等 ◎ 选吃体温偏低的动植物，如鸭肉、鸭蛋、猪肉、鱼、鳖、竹笋、莴笋、藕等 ◎ 多吃秋冬季水果，如苹果、桔子、冬枣、雪梨、香蕉、猕猴桃等，可以养阴润肺
低温养	可适当选择低温食品，锻炼自己的低温生活。喝常温水、温茶，常吃一些阴性食品，如越冬植物冬小麦，地下食物土豆，冬生食物大白菜、萝卜等



年过九十调肾气

年过九旬，肾气即将枯竭而经脉空虚，人体就会出现腰膝酸软、怕冷多病、骨质疏松等症状。总之，由于肾与人的生死病老密切相关，在衰老过程中，随着机体阴阳、气血、精、津液的盛衰虚实变化，肾及心、脾、肺、肝四脏也发生相应改变。故应施以调补方法，补肾益寿，如此方能达到健康长寿，“度百岁乃去”。

调肾气之法

药养	◎ 补益肾气可用壮阳之品，如鹿茸、巴戟天、淫羊藿、肉苁蓉、蛤蚧、紫河车等补阳抗衰老 ◎ 可服成药延生护宝丹、龟龄集等补肾助阳、延年益寿
食养	可用熟地黄、山茱萸、肉苁蓉、怀牛膝各 15 克，水煎取汁，炖排骨，加入葱姜和各种调料，吃肉喝汤，经常食用
动养	动则生阳，有利于补肾气。可以经常打打柔和的太极拳，健腰壮腰；还要经常慢慢地散步；在阳光明媚的日子，要常出来走动，晒晒太阳，不仅养骨头，而且养神

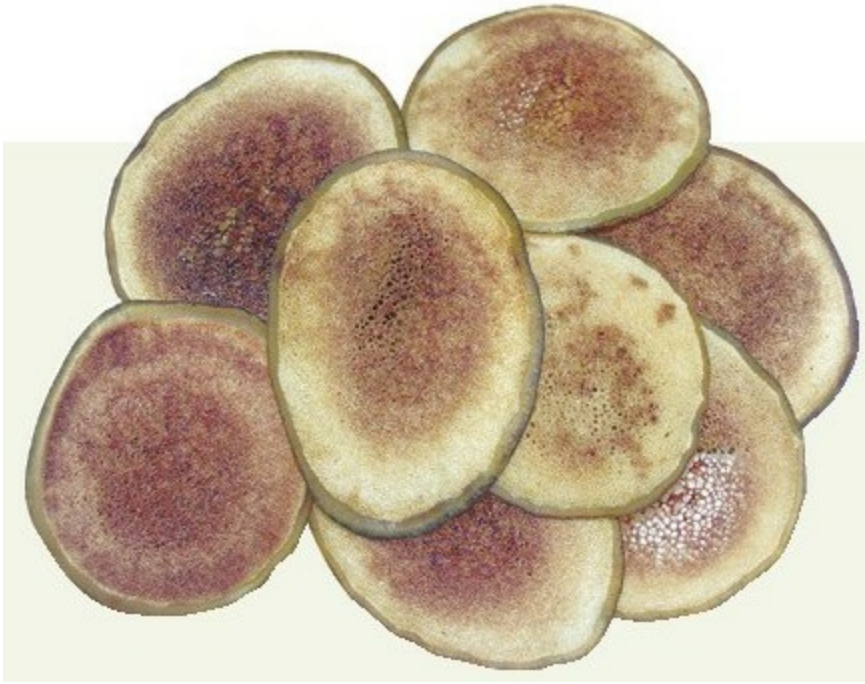


本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

第10章 肾虚之人必知必用的补肾药物

补肾阳的中草药和中成药

补肾阳的中草药



鹿茸

中医认为，鹿茸味甘、咸，性温，入肝、肾经，有补肾虚、益精血、强筋骨的功效，主要适用于因肾阳虚、精血不足引起的阳痿、滑精、腰膝酸软、小便频数、头晕、耳鸣、手脚发凉或发麻、面白无光、指甲及毛发枯槁，以及女子虚寒崩漏、带下、虚损羸瘦等病症。

服用方法

鹿茸含活性成分，不耐高温，一般不入汤煎。常用的服法有以下几种：

吞服：将鹿茸研末，用盐开水或温开水送服，每次单独服用的剂量为0.3~0.5克，每日量1克。

含服：将鹿茸切成薄片，每次取1~3片直接放入口中，待唾液将其徐徐溶化后再慢慢咽下溶有鹿茸的唾液，最后将余渣嚼碎后吞下。

注意事项

值得注意的是，鹿茸最好是在半空腹时服用，饭前饭后半小时内不宜服用，且不宜与茶水同服。



肉桂

中医认为，肉桂味辛、甘，性热，入心、脾、肝、肾经，可补火助阳、散寒止痛、暖脾胃、通血脉，可治疗阳虚证和寒湿痹痛、风寒痹痛、寒凝腹痛、胸痹冷痛、经寒血滞痛经、经闭等证。

服用方法

肉桂茶：将2匙干燥肉桂粉倒入1杯开水中，浸泡约10分钟后过滤即可，加点蜂蜜口感更好。

肉桂水：肉桂加适量水稍微煎煮后制成肉桂水。

注意事项

值得注意的是，肉桂不宜过量或长期服用，每天摄入量最好不要超过4克。



附子

附子为毛茛科草本植物乌头子根的加工品，根据加工方法不同而分成盐附子、黑附子（黑顺片）、白附片。附子辛甘大热，秉性纯阳，能助心阳以复脉，补命门之火以救散失之元阳，能散寒而却阴，以利阳气恢复，故是“回阳救逆第一品药”，用于亡阳欲脱及元阳大亏之自汗、手足逆冷、脉微欲绝等。

服用方法

附子有毒，用时宜先煎，其方法如下：1.煎煮前，尽量一次加足水，待水开后再投入附子，如中途水不够，只能添加烧开的沸水，切勿中途断火或加冷水；2.煎煮的时间要以附子种类及用量而异，常规剂量的黑、白附子，煎煮1~2小时，如是盐附子、乌头，或附子剂量达到200克以上，就要煎煮2~3小时，然后取出少许嚼一下，如不感到麻口，就可加入他药同煎。

附子大剂量应用时，与抑毒增效药物的配伍非常重要。医圣张仲景用附子常离不开甘草之佐使，甘草或干姜与附子同煎，可降低附子的毒性。

注意事项

不宜多用或久服；孕妇忌服。



淫羊藿

淫羊藿是小科植物淫羊藿及同属其他植物的全草，又名仙灵脾、铜丝草、干两金，其味辛、甘，性温，有温肾壮阳、强筋骨、祛风湿之功。现代药理研究证明其有雄激素样作用，能促进精液分泌，提高性欲，还能降血糖、降血脂、抗疲劳、抗衰老等作用，是适宜男性服用的补药。

服用方法

煎服：也可浸酒、熬膏或入丸、散。如著名的仙灵脾酒方，药用淫羊藿250克，白酒1000毫升，浸泡7天后服用。每晚睡前服50毫升，15天为1疗程，有温肾壮阳、振兴阳道之良效。

注意事项

有口干、手足心发热、潮热、盗汗等症状的人，属中医学阴虚相火妄动者，不宜服用淫羊藿。



肉苁蓉

肉苁蓉，又名苁蓉，有“沙漠人参”之誉。中医认为，肉苁蓉味甘、咸，性温，入肾、大肠经，有补肾壮阳、润肠通便之功，主治肾阳不足、精血亏损所致的腰酸足软、筋骨无力、耳鸣眼花、男子阳痿、女子不孕及肠燥便秘等症。肉苁蓉还有许多独到之处，它能补肾壮阳，但又没有鹿茸、巴戟天、淫羊藿那种火热的“性格”，所以，经常服用一般不会出现口干舌燥、牙齿肿痛等上火现象。

服用方法

肉苁蓉既可单用，也可配伍使用，患者可根据自己的需要，把它制成不同的制品进行服用，或茶饮、或煎汤、或制膏、或煮粥、或煮羹、或泡酒等。如：

茶饮法：将肉苁蓉清洗干净，上锅蒸软，切成薄片，泡茶饮服，每日数次，日用量6~9克为宜。

煮粥法：肉苁蓉15~30克，粳米50克，加水熬粥。

泡酒法：肉苁蓉50克，淫羊藿100克，好白酒2斤。将前二药洗净浸入酒中封严，10日后饮用，每日3次，每次1小杯。

注意事项

本品的选用，以条长肥大、肉质呈黑褐色或棕黑色为佳；便溏者和阳强易举者忌用；服用期间忌饮茶；选用方剂应在中医师指导下进行。



巴戟天

巴戟天又称巴戟、兔子肠，为茜草科植物巴戟天的根，性温，味辛、甘，入肝、肾

二经，具有补肾阳、壮筋骨、祛风除湿的功效，可以治疗阳痿不举、小腹冷痛、小便不禁、子宫虚冷、风寒湿痹、肾虚腰膝酸软等症。

服用方法

巴戟除浸酒入药外，也可以与家禽、肉类一起煲汤佐餐。

注意事项

本品的选购以条大肥壮，呈链球状，肉厚色紫者为佳；巴戟性温，天天服用容易发热，高血压患者和体质热者都不适合。

补肾阳的中成药

金匱肾气丸

金匱肾气丸又名桂附地黄丸、八味地黄丸，主要功能是温补肾阳、化气行水。

方药组成：●此方来源于张仲景《金匱要略》一书。它由炮附子、熟地黄、山茱萸、泽泻、肉桂、牡丹皮、山药、茯苓八味药组成。

适用病症：长期以来，金匱肾气丸主要用于治疗因肾阳不足所致的咳嗽、哮喘、阳痿、早泄、慢性肾炎等。近年经临床实践，发现金匱肾气丸还有如下新用途：



治前列腺增生：每次服18克，早中晚各服1次，10天为1个疗程。一般用药1~3个疗程。

治老年性尿失禁：每次服18克，早中晚各服1次，7天为1个疗程。一般用药1个疗程，病情会好转。

治慢性腰腿痛：每次口服9克，每日服2次，2周为1个疗程。

治男性乳房发育症：每次服9克，每日服3次，20天为1个疗程。一般用药1个疗程即可见效。

治复发性口腔溃疡：每次于饭前半小时口服18克，每日服3次。

治不孕症：每次口服9克，每日2次。治老年性阴道炎：每次服18克，每日服3次，7天为1个疗程。一般用药3个疗程后，病情即可缓解或治愈。

右归丸



方药组成：●此方来源于明《景岳全书》，由熟地黄、肉桂、附子（炮附片）、怀山药、当归、鹿角胶、菟丝子、枸杞子、杜仲（盐炒）、山茱萸组成。

主要功效：温补肾阳，填精补血。

适用病症：用于年老或久病气衰神疲、畏寒肢冷、腰膝软弱、阳痿遗精，或阳衰无子，或饮食减少，或小便自遗。本方温补肾阳之力较金匮肾气丸更强。高血压患者慎用。

用法用量：口服，水蜜丸1次6克，小蜜丸1次9克，大蜜丸1次1丸，1日2～3次。

四神丸

方药组成：●此方出自王肯堂《证治准绳》，由肉豆蔻、补骨脂、五味子、吴茱萸组成。

主要功效：温肾暖脾，涩肠止泻。

适用病症：用于命门火衰、脾肾虚寒所致的五更泄泻（凌晨泻）、便溏腹痛、腰酸肢冷。

用法用量：口服，1次9克，1日1～2次。

青娥丸

方药组成：●此方出自宋《太平惠民和剂局方》，由杜仲（盐炒）、补骨脂（盐炒）、核桃仁（炒）、大蒜组成。

主要功效：补肾强腰。

适用病症：用于肾虚腰痛、起坐不利、膝软乏力。

用法用量：口服，水蜜丸1次6～9克，大蜜丸1次1丸，1日2～3次。



五子衍宗丸

方药组成：●此方出自唐代，由菟丝子、枸杞子、覆盆子、五味子、车前子组成。

主要功效：补肾益精。

适用病症：用于肾虚腰痛、尿后余沥、遗精早泄、阳痿不育。

用法用量：口服，水蜜丸1次6克，小蜜丸1次9克，大蜜丸1次1丸，1日2次。

补肾阴的中草药和中成药

补肾阴的中草药



石斛

石斛，以兰科多年生常绿草本植物金钗石斛或其多种同属植物的茎入药。中医认为，石斛甘、淡、微寒，入肺、胃、肾经，有补虚益胃、养阴明目、清热生津之功。《神农本草经》记载“补五脏虚劳羸瘦，强阴，久服厚肠胃，轻身延年”。凡热病后期，出现津液缺乏、口干热燥、心烦口渴、低热不退、余热不清、食欲不振、胃痛干呕、自汗盗汗、头目虚眩、舌干而红、光剥无苔等症，以石斛最为适宜。石斛还能壮肾明目，对于久视伤血，年迈体弱，肝肾不足所致的两目昏花、视物模糊，久服大有裨益。

服用方法

石斛煎剂入胃，能促进唾液和胃液分泌，有助消化和增强胃肠蠕动。

石斛煮粥服食，对慢性胃炎、消化性溃疡或老人、病后胃脘隐痛，食欲不振，嘈杂不适者，颇为适宜。

注意事项

鲜石斛长于清热生津，用于热病伤津、舌干口渴之症为佳；干石斛长于补虚养阴，用于阴液不足、舌干口渴之症为宜。



桑寄生

桑寄生为桑寄生科植物根寄生、桑寄生或毛叶桑寄生（柿寄生）等的枝叶，其味甘、苦，性平，有补肝肾、祛风湿、强筋骨、养血安胎的作用。桑寄生主要治疗腰膝酸痛、筋骨痿弱、风寒湿痹、胎漏血崩、产后乳汁不下等。中医临床表明，用桑寄生煎汤代茶，能对抗心律失常，能改善微循环，抗血栓形成，并对治疗高血压具有明显的辅助疗效。

服用方法

煎服：10～15克。如取桑寄生干品15克，煎煮15分钟后成桑寄生茶饮。

注意事项

桑寄生生成的槲皮素可与多价金属离子形成络合物，故不宜与碳酸钙、三矽酸镁、氢氧化铝同用。



玉竹

中医认为，玉竹味甘性平，入肺、胃经，具有养阴润燥、除烦止渴之功。主治热病伤阴，咳嗽烦渴，虚劳发热，消谷易饥，小便频数，目赤涩痛等症。现代药理研究证实，玉竹有降血糖、降脂、强心的作用，能治疗高脂血症和心脏病。

服用方法

煎服：用量为10～15克。

入丸：将玉竹、天花粉、石斛、干地黄、山药各20克，研末蜜丸。每次服9克，日服2次，可以治疗糖尿病。

煲汤：如玉竹瘦猪肉汤，适合糖尿病患者调养身体。

泡酒：如将玉竹20克，丹参20克，人参10克，藏红花5克，浸泡于白酒500毫升中7日。每次饮10~20毫升，日服2次，可以治疗冠心病。

注意事项

值得注意的是，凡胃有痰湿气滞者忌服玉竹。



山茱萸

山茱萸为山茱萸科植物山茱萸的果实。中医认为，山茱萸味酸、涩，性微温，归肝、肾经，具有补益肝肾、收敛固脱的功能。主治头晕目眩，耳聋耳鸣，腰膝酸软，遗精滑精，小便频数，虚汗不止，妇女崩漏。

服用方法

煎服：急救固脱，善治阴阳两虚之喘息、自汗、怔忡、失精、小便失禁、大便滑泻等危重证候，常以山茱萸50~100克煎浓汤服用。

煮粥：加粳米一起煮粥。

煲汤：煲汤时可以适当放一点山茱萸。

注意事项

素有湿热，小便淋沥者，不宜服用山茱萸。



女贞子

中医认为，女贞子味甘、苦，性凉，有滋补肝肾、乌须明目的功效，适用于肝肾阴虚所致的目暗不明、视力减退、须发早白、眩晕耳鸣、失眠多梦、腰膝酸软、遗精、消渴及阴虚内热之潮热、心烦等症。现代医学研究认为，女贞子有强心、利尿、降血糖、保肝的作用，还有镇静神经、防止衰老、强筋骨、抗肿瘤的功效。

服用方法

女贞子入煎剂会影响疗效，应以入丸剂为宜。著名的中成药“二至丸”，就是由女

贞子配旱莲草制成，有补肾滋阴之功，常服对阴虚诸症很有疗效。

注意事项

值得注意的是，脾胃虚寒泄泻及阳虚者不宜服用女贞子。



西洋参

中医认为，西洋参味苦、微甘，性寒，具有补气养阴、清火生津的功效，可以益肺阴、清虚火、生津止渴。主治肺虚久咳，或见咯血、咽干口渴、虚热烦倦、老年体虚、精力不济等症。现代医学认为，西洋参对高血压、冠心病、心绞痛、心肌营养不良等病有较好的辅助疗效。另外，西洋参还有降血糖、抗衰老、延年益寿、美容养颜等功效。

服用方法

含化法：将西洋参放在锅内蒸一会儿，待它软化之后，用刀将其切成薄片，每天早晚拿2片放在嘴里慢慢含化。

冲服法：将西洋参研成细末，放入杯中，或再加点蜂蜜，用开水冲服。以空腹服用为佳，以便尽快吸收。

煮服法：将西洋参切成片状后，每天清晨取3克放入锅中，加水适量，用小火煮10分钟左右。空腹时，将参汤和参片一起服下。

注意事项

凡阳气不足、感受表邪以及湿热未尽者不宜用西洋参。宜小剂量服用，以免导致“西洋参综合征”，特别是高血压患者，必须在血压平稳后，才能服用西洋参，而且只能长期、小量地服用。

补肾阴的中成药

六味地黄丸

六味地黄丸滋阴补肾，是治疗肾阴虚的经典中成药，也是当今追求健康的养生名方。

方药组成：●六味地黄丸由《金匱要略》的肾气丸减去桂、附而成，由熟地黄、山茱萸、山药、泽泻、牡丹皮、茯苓组成。



适用病症：六味地黄丸主要用于由肾阴虚所引起的头晕耳鸣、腰膝酸软、骨蒸潮热、盗汗遗精、消渴（口渴、善饥、尿多、消瘦）、手足心热、舌燥咽痛、牙齿动摇、足跟作痛等症状。

用法用量：口服，服后无腹胀便溏为合适。水蜜丸1次6克；小蜜丸1次9克；大蜜丸1次1丸，1日2次；六味地黄软胶囊，1次2粒，1日2次。

注意事项：值得提醒的是，六味地黄丸作为一种药品，它也有一些禁忌。例如，面色偏白，体质虚弱，喜夏不喜冬的肾阳虚、脾阳虚人群不适合吃它；肾阴虚但脾胃功能不好的人也不适合服用它，这是因为它是偏于补阴的药，配方中以滋阴药为主，久服、过量服易滞脾碍胃，导致脾胃失和而影响食欲和消化功能，中老年人一般脾胃功能不强，服用要谨慎。另外，体质较好或湿热较重的人，服用后还会上火，并且会加重内热，以致影响消化功能。

左归丸

方药组成：●此方出自明《景岳全书》，由熟地黄、山药、山茱萸、枸杞子、菟丝子、牛膝、鹿角胶、龟版胶组成。

主要功效：滋阴补肾，填精益髓。



适用病症：用于真阴不足引起的头晕目眩、腰酸腿软、遗精滑泄、自汗盗汗、口燥咽干。该药是治疗肾阴虚的常用方。

用法用量：因该药是纯补之剂，久服常用易滞脾碍胃，影响食欲，所以一般点到为止，不宜常服久服。三餐前淡盐汤送服用9克。

杞菊地黄丸

方药组成：●由枸杞子、菊花、熟地黄、山茱萸、牡丹皮、山药、茯苓、泽泻组成。

主要功效：滋肾养肝。

适用病症：用于肝肾阴亏所致的眩晕耳鸣、羞明畏光、迎风流泪、视物昏花。用于肾阴虚兼肝阴虚者，高血压有阴虚阳亢时较常用。相同功效的还有明目地黄丸、石斛夜光丸。



用法用量：口服，水蜜丸1次6克，小蜜丸1次9克，大蜜丸1次1丸，1日2次。

知柏地黄丸

方药组成：●此方来源于清《医宗金鉴》，由熟地黄、山茱萸、怀山药、丹皮、茯苓、泽泻、知母、黄柏组成。



主要功效：滋阴降火。

适用病症：用于阴虚火旺所致的潮热盗汗、口干咽痛、耳鸣遗精、小便短赤。适用

于肾阴不足兼舌苔黄腻或小便短赤等下焦湿热者。

用法用量：口服，水蜜丸1次6克，小蜜丸1次9克，大蜜丸1次1丸，1日2次。

大补阴丸

方药组成：●由熟地黄、知母（盐炒）、黄柏（盐炒）、龟甲（制）、猪脊髓组成。

主要功效：滋阴降火。

适用病症：用于阴虚火旺所致的潮热盗汗、咳嗽咯血、耳鸣遗精。



用法用量：口服，1次6克，1日2~3次。针对阴虚火旺者而设，滋阴降火并用，而以滋阴为主。

归芍地黄丸

方药组成：●由当归、山药、牡丹皮、山茱萸（制）、茯苓、泽泻、熟地黄、白芍（酒炒）组成。

主要功效：肝肾，补阴血，清虚热。

适用病症：用于肝肾两亏、阴虚血少所致的头晕目眩、耳鸣咽干、午后潮热、腰腿酸痛、脚跟疼痛。

用法用量：口服，水蜜丸1次6克，小蜜丸1次9克，大蜜丸1次1丸，1日2～3次。

二至丸

方药组成：●此方出自明《证治准绳》，由女贞子（蒸）、墨旱莲组成。

主要功效：补益肝肾，滋阴止血。适用病症：用于肝肾阴虚所致的眩晕耳鸣、咽干鼻燥、腰膝酸痛、月经量多。

用法用量：口服，1次9克，1日2次。临床常用于妇科血虚证患者。大便稀者忌用。

麦味地黄丸

方药组成：●由麦冬、五味子、熟地黄、山茱萸、牡丹皮、山药、茯苓、泽泻组成。

主要功效：滋肾养肺。



适用病症：用于肺肾阴亏导致的潮热盗汗、咽干咳血、眩晕耳鸣、腰膝酸软、消渴。用于肾阴虚兼肺阴虚，兼有潮热盗汗、咽干咳血症状者。

用法用量：口服，水蜜丸1次6克，小蜜丸1次9克，大蜜丸1次1丸，1日2次。

补肾气的中草药和方药

补肾气的中草药



菟丝子

菟丝子又名吐丝子、菟丝实，为旋花科植物菟丝的种子，为补肝益肾的要药。《本草逢原》亦记载：“老人肝肾气虚，腰痛膝冷，合补骨脂、杜仲用之，诸筋膜皆属于肝也。”中医认为，菟丝子性平，味辛、甘，入肝、肾经，具有补阳益阴、固精缩尿、养肝明目、补脾止泻的功效。常用于治疗腰膝酸痛，遗精，消渴，尿有余沥和目暗不明等症。

服用方法

煎服：菟丝子10～15克水煎。

入丸：菟丝子酒浸或蒸或捣或焙后，与其他中药研为细末，以山药糊为丸或炼蜜为丸或酒糊为丸。

注意事项

菟丝子药用也有禁忌，《得配本草》记载：“孕妇、血崩、阳强、便结、肾脏有火、阴虚火动，六者禁用。”



杜仲

中医认为，杜仲味甘性温，入肝、肾经，具有补肝肾、强筋骨、安胎元之功。可用于治疗肝肾不足引起的腰膝酸痛，筋骨无力，阳痿，尿频以及妇科习惯性流产、胎动不安等疾病。现代研究认为，杜仲具有降血脂、降血压、降血糖等功效。

服用方法

煎服：10～15克煎服，炒用疗效较生用为佳。

炖服：如杜仲炖猪尾巴。

冲服：将适量杜仲、补骨脂、核桃仁炒干研成细末，每天冲服。

冲服：杜仲100克，白酒100毫升，泡15日后每日喝5～10毫升。

注意事项

杜仲属温补药物，阴虚火旺者慎服；由于杜仲有降低血压的作用，低血压患者禁用；对杜仲过敏者也禁用。

人参

中医认为，气虚者宜参，服参则人之气易生。这个“参”是指人参。中医认为，人参味甘、微苦，性温，入脾、肺、心经，具有大补元气、益气生血、益气固脱、益气补肾等功效。《本草纲目》中记载人参“能治男女一切虚证”。

服用方法

炖服：将人参切成2分厚片，放入瓷碗内加满水，封密碗口，放在锅里蒸，蒸炖4~5个小时后即可服用。

煎服：一般来说，煎服人参需加水200毫升浸泡1~2个小时，小火煮半小时以上，取汁饮用。

泡酒：将整个人参或切成薄片装入瓶内，用50~60度白酒浸泡，还可以加些枸杞子、黄芪配伍。每天摇动几次，半个月后就可以饮用了。

注意事项

小儿、孕妇、产后妇人忌服人参；患有高血压或动脉硬化的老年人，忌服人参。



补肾气的方药



人参



淮山药



当归



枸杞子

大补元煎丸

方药组成：人参（党参代）、淮山药、熟地黄、当归、山茱萸、枸杞子、杜仲、炙甘草。

主要功效：益气养血，滋补肝肾。

适用病症：用于肝肾不足，气血两亏，精神疲惫，心悸健忘，头晕目眩，四肢酸软。

用法用量：口服，1次9克，1日2次。

秘精丸

方药组成：牡蛎（煅）、白石脂（煅）、菟丝子、龙骨、五味子、韭子（炒）、桑螵蛸（酒炙）、茯苓。

主要功效：温肾补虚固涩。

适用病症：肾虚小便失禁或余沥不尽，遗精早泄，阳事不举，肾元不固，小便白浊，女子带下，崩漏不止，前列腺肥大，小儿夜间遗尿等病症。

用法用量：水丸剂，每服9克，1日2次，淡盐汤或温开水送服。



牡蛎



茯苓



菟丝子



五味子

填肾精的中草药和中成药

填肾精的中草药

黄精



中医认为，黄精味甘性平，入脾、肺、肾三经，有补气养阴、健脾、润肺、益肾的功效。生黄精具麻味，会刺激人的咽喉，一般不直接入药。将生黄精去杂质，洗净，反复蒸至内外呈滋润黑色，切厚片，干燥后即成制黄精。制黄精可用于肾虚精亏，如治肾虚精亏、头晕足软的枸杞丸。现代医学研究认为，黄精具有降血糖、降血压、抗缺氧、抗疲劳、强心、抗菌、抗病毒、抗肿瘤、抗衰老的作用。

服用方法

熬膏：可以将黄精加干姜末、桂心末，用小火熬成膏服用。

入丸：将等量的黄精与枸杞子，捣细后做成药丸服用，可滋补肾精、健肾强腰。

注意事项

值得注意的是，黄精质润滋腻，易助湿邪，如用于脾失健运、胃口欠佳、口淡泛涎、湿盛痰多者则会加重湿象。因此，以上人群须慎用。

填肾精的中成药

金锁固精丸



方药组成：●此方出自清《医方集解》，由沙苑蒺藜（沙苑子）、芡实、莲子、莲须、龙骨、牡蛎组成。

主要功效：补肾益精，固涩止遗。

适用病症：用于治疗心肾不交、精滑不禁、真元亏损、梦遗滑精、盗汗虚烦、腰酸耳鸣、四肢无力以及神经紊乱、男子不育症、慢性肠炎及妇女带下等症。

用法用量：每次1丸，1日3次，淡盐水或温开水送服。

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

第11章 健康不求人：强肾补肾自有方

肾虚耳鸣

中医认为，耳鸣与脾、肾两脏虚衰有密切关系。脾虚下陷，清阳不升，肾虚精脱，耳窍失养，均可引起耳鸣。故中医治疗耳鸣常采用“益气补肾”之法。除了肾虚以外，风热侵袭、肝火上扰、痰火郁结、气滞血淤、气血亏虚等不同的原因都可以引起耳鸣。因此，需要仔细加以分辨，采取针对性的治疗措施。

预防胜于治疗

避免噪声污染：在高强度噪声环境中工作的人尤要注意噪声防护，如佩戴防护耳罩、耳塞等。此外，不要长时间、大音量的使用随身听耳机。

避免精神紧张和疲劳：长期处于精神高度紧张或身体疲劳状态时，均易使耳鸣加重，因此适当调整工作节奏，都是有益的。

合理用药：耳鸣患者由于其他疾病就诊时，不要忘记告诉医师自己患有耳鸣。因为有些药物会使你已有的耳鸣症状加剧。

改变不良生活习惯：咖啡因和酒精常使耳鸣症状加重；吸烟可以使血氧下降，而内耳毛细胞又是一种对氧极其敏感的细胞，所以缺氧会对毛细胞造成损害。平时要注意少吃肥腻、甜食，以防积滞成痰，加重病情。肾虚耳鸣者，尤要减少温燥食物的摄入量。

多吃含铁丰富的食物：缺铁易使红细胞变硬，运输氧的能力降低，导致耳部养分供

给不足而使听力下降。补铁能有效预防和延缓中老年人耳鸣、耳聋的发生。常见含铁量较多的食品有紫菜、虾皮、黑木耳、黑芝麻、豆制品等。

多食含锌食物：导致耳鸣、耳聋的因素很多，缺锌是一个重要原因。耳蜗内锌的含量大大高于其他器官，而60岁以上的老年人耳蜗内锌含量明显降低，从而导致听力减退。常见含锌丰富的食物有各种海产品、鱼肉、牛肉、鸡肉、鸡蛋、苹果、橘子、核桃、黄瓜、西红柿、白菜、萝卜等。

常吃有活血作用的食物：活血化瘀的食物能扩张血管，改善血液黏稠度，有利于保持耳部小血管的正常微循环。可常食用黑木耳、韭菜、红葡萄酒、黄酒等。

治肾虚耳鸣验方

验方一：党参30克，黑胡椒10克（布包），白鸽1只（去毛及内脏），加清水适量，稍加盐，以小火炖熟，食肉喝汤，连服5～7天。本方适用于肾阳虚、中气下陷所引起的耳鸣症状。

验方二：女贞子20克，旱莲草15克，桑葚10克，共水煎，分2次服用，每日1剂，连用半个月为1疗程。本方适用于肝肾阴虚所致的耳鸣及耳聋。

耳鸣耳聋调养菜谱



聪耳酒

材料：核桃肉60克，五味子40克，白酒1000毫升。

调料：蜂蜜30克。

做法：

- 1.将核桃肉、五味子捣碎，浸入白酒坛中，密封存贮。
- 2.隔日振摇1次，10日后过滤，调入蜂蜜，搅匀，放入瓶中备用。
- 3.随量饮用，以不醉为度，每日1~2次。

功效：滋阴补肾，聪耳止遗。适用于肾虚所致的头目眩晕，耳聋失聪，腰膝酸痛，阳痿遗精，小便频数等症。



猪肾炒韭黄

材料：猪肾1个，韭黄100克。

调料：盐、姜、味精等适量。

做法：

- 1.猪肾洗净，切成薄片；韭黄洗净，切成小段。
- 2.锅置火上，放入适量油，油八成熟时，放入猪肾，炒透后放入韭黄、姜丝。
- 3.韭黄熟后，加盐、味精调味即成。

功效：补肾强腰，适用于肾虚腰痛、慢性腰肌劳损、老人肾虚耳鸣、肾虚遗精等症。

肾虚脱发

《黄帝内经》中说，“肾藏精，其华在发”，“肾虚发堕”。老年人毛发色泽枯黄、灰白甚至变白，少年白发、未老先衰或毛发细软、稀疏，以及头发的大部分脱落都与肾气精血虚衰有关。所以不管白发或脱发，一般都与血虚、肾虚有关，治疗以补血补肾为主。

对症下药才有收效

从中医角度来说，不同类型的脱发可有不同的病因，斑秃患者可由风邪、气血瘀阻所致；全秃患者可由气血虚损或肾亏所致；普秃主要是肾亏所致；脂溢性脱发可分油腻性和干燥性，前者是因湿热，后者是因血虚风燥所致。全秃和干性脂溢性脱发可选择中成药养血生胶囊和归脾丸口服，以养血生发。部分全秃和普秃患者可选择中成药首乌片及金匱肾气丸或知柏地黄丸口服。

饮食原则

- 1.对脱发者，除针对病因治疗外，饮食应多样化，要多摄入植物蛋白、维生素E、黏蛋白、骨胶质以及碘、钙、铁等微量元素，如豆类、豆制品、新鲜蔬菜水果、芝麻、猪骨髓、乳类、海带、紫菜、黑木耳等。
- 2.白发或脱发者，禁忌烟酒刺激之物。
- 3.脱发者平时宜少食糖或脂肪含量高的食物。

十指梳头法养护头发



1.每天早、中、晚各梳头1次，用手指代替梳子，双手十指叉开，从前额正中央，由前向后。



2.然后向两侧梳，将两鬓、额角、耳后头部发际均匀地反复梳通，梳到自感头皮发热，头脑舒适。每次2～3分钟。

头皮按摩防脱发

每周按摩头皮1～2次，可促进头皮血液循环，改善毛囊营养，有利于头发的生长，并可防止脱发。

白发型调养菜谱



女贞芝麻瘦肉汤

材料：猪瘦肉60克，女贞子40克，黑芝麻30克。

调料：盐、姜等适量。

做法：

- 1.猪瘦肉洗净，切块；女贞子、黑芝麻洗净。
- 2.把全部用料一起放入锅中，加清水适量，大火煮沸后，转小火煲1小时，调味即可。



枸杞黑芝麻粥

材料：黑芝麻30克，枸杞10克，大米100克。

调料：糖桂花、冰糖各适量。

做法：

- 1.枸杞泡软，洗净。
- 2.锅中加适量水，煮开后，放入大米、黑芝麻。
- 3.用小火将粥煮得黏稠后，放入冰糖和枸杞，再煮15分钟，即可。
- 4.食用时，浇上1勺糖桂花。

肾虚腰痛

肾虚腰痛是中老年人的常见病症，多表现为腰痛、全身酸软、伴腰膝乏力，遇劳更甚，常反复发作。中医认为“腰为肾之府”，大多数慢性腰痛患者都与肾虚有关，由于肾虚，寒湿之邪亦乘隙而入，痹阻经络，以致气血运行失调而引起腰痛。肾虚腰痛多由先天禀赋不足，加之劳累太过，或久病体虚，或年老体衰，或房室不节，以致肾精亏损，无以濡养腰府筋脉而致。

对症下药

女性最常见的是由肾阳虚引起的腰痛，表现为腰部冷痛、腰膝酸软无力。治当偏阳虚者，宜温补肾阳；偏阴虚者，宜滋补肾阴。药用偏阳虚者，以右归丸为主方温养命门之火；偏阴虚者，以左归丸为主方滋补肾阴；如腰痛日久不愈，无明显的阴阳偏虚者，可服用青娥丸补肾以治腰痛。

预防腰痛

一要避免寒湿、湿热的侵袭，改善阴冷潮湿的生活、工作环境，不可坐卧湿地，更不能冒雨涉水，劳作汗出后应及时擦拭身体，更换衣服，或饮姜汤水驱散风寒。女性尤其要注意腰部保暖，如经期、坐月子期间要穿长衣服保护腰部，以免腰部受寒。

二要注重腰部保养，腰部用力应适当，不可强力举重，不可负重久行，坐、卧、行走应保持正确姿势，若需作腰部用力或弯曲的工作时，应定时做松弛腰部肌肉的体操。

三要注意避免跌、仆、闪、挫。

四要劳逸适度，节制房事，勿使肾精亏损，肾阳虚败。

五是体虚者可适当食用、服用具有补肾的食物和药物。

六床垫厚度要适中，腰部有一个生理曲度，床垫可适当加厚，中度硬度即可，从而让腰肌充分休息。

七不要穿太高的鞋，否则容易增加腰部的劳累感，长期站立、行走者应尽量少穿高跟鞋。

肾虚腰痛调养菜谱



蜜三果

材料：山楂、白糖各250克，白果、板栗各100克。

调料：蜂蜜、芝麻油、桂花酱、碱粉各适量。

做法：

- 1.山楂洗净，煮至半熟，捞出去皮核。板栗洗净，煮熟剥去外壳。白果取出果肉，放入盘内，倒入适量开水，加入碱粉，去皮洗净，再放入开水锅中，用小火稍煮后捞出。
- 2.将白果、板栗放入盘中，加入清水适量，上笼蒸至熟透，取出。
- 3.锅置火上，放入芝麻油、白糖，炒至浅红色，加适量清水，倒入山楂、板栗、白果、蜂蜜、白糖。大火煮沸后，转小火慢熬，待汤汁变稠时加入桂花酱，淋上芝麻油，即成。



杜仲核桃猪腰汤

材料：猪腰1对，杜仲、核桃仁各30克。

调料：味精、胡椒粉、盐、香油各适量。

做法：

- 1.猪腰洗净，从中间剖开，去掉脂膜，切成片。
- 2.将猪腰片和杜仲、核桃仁一起放入砂锅内，加入适量水，大火烧开，转小火炖煮至熟即可。

肾虚尿频

晚上频繁起夜是很多老年人的烦心事，很多体弱的老年人本来晚上就睡眠浅且容易醒，这样一折腾，睡觉的时间就更少了，而且常常醒了就很难再睡着。其实夜尿频多与肾功能的衰弱脱不了干系。中医认为，“肾主水，司开合”，尿液的生成、排泄都是由肾脏主导的。肾对水分的重吸收过程好比蒸馏器，只有给蒸馏器加热，水才能被汽化输送到各个组织器官，给蒸馏器加热的那个热源就是肾阳和肾中的精气。倘若肾阳不足、肾精亏损，水液不能被蒸腾汽化和重吸收，只能长时间滞留，导致尿液增多。

老人尿频，多因肾虚



老人起夜，一两次属正常，若饮水不是很多，频繁起夜，一般属肾气虚肾阳不足。中医认为，阳化气，阴成形。进入体内的水液，只有化成“气”才能被人体吸收利用。肾是主水，肾阳不足好比没有热源，水不能化气，则直接排出体外。因为夜间属阴，人体阳气偏弱，故夜间尿多，应温补肾阳。对此，中老年人频繁起夜是肾阳虚亏的表现，通过补肾可以起到一定的改善作用。

做好预防，避免夜间尿频

夜尿多的原因也可以有生理性的，除了要强肾之外，预防也很有必要。

◎避免睡前有大量饮水的习惯，避免饮浓茶、咖啡或服用利尿剂等。

◎睡前放松身体，避免高度紧张。

◎平时酌情吃猪肾、羊肾等补肾气，可食用一些补阳的汤类，如枸杞与羊、牛肉煲汤，还可以食用补肾固精的粥类，如用大枣、莲子、核桃、大米各适量，加水煮粥吃。

◎常用热水袋焐暖下丹田部位，中医认为，温热为阳，寒冷为阴，温热可以补益人体的阳气。老年人用热敷丹田法具有温肾壮阳，培元固本，补精填髓的作用。

改善肾虚尿频两则秘方

秘方一：莲子黑枣羹

组方与制法：莲子10个、黑枣10个、芡实10克、核桃肉2个。入锅加水后用大火烧沸，再改用小火烧至汁稠味浓，芡实、莲子熟烂，即可食用。

服用方法：每晚睡前半小时吃1小碗，然后用温水洗脚，排尿后上床安睡。

特别提醒：在治疗过程中，夏日可同饮猪腰汤，冬天可配食羊肉羹，可益肾气、强阳道，有助疗效增强。

秘方二：固肾缩尿方

组方与制法：益智仁10克，核桃仁30克，熟地黄30克，山萸肉20克，仙灵脾10克，金樱子15克，覆盆子10克，党参20克，炒枣仁10克，红枣10克。

服用方法：水煎服，每日1剂，每剂煎2次，早晚分服。

特别提醒：若出现小便失禁，出而不觉，或夜间遗溺，可加桑螵蛸20克，升麻10克，以升阳固涩。

小贴士

老人起夜要当心

半夜气温比较低，老年人起夜时如果不注意保暖容易受凉感冒，且很多老年人起夜时头脑不清，还会增加摔倒的风险，不少老年人骨折都是在起夜时发生的。所以提醒老年人起夜头晕时，一定要蹲下来，避免摔倒。

在头晕或眼睛发黑时，如果在原地缓缓蹲下，可以有效地减轻体位性低血压所带来的不适，从而减少供血不足所产生的影响，避免意外事件发生。因此，老人起夜时，一定要缓起缓坐，最好先在床边坐一会儿，清醒一下。一旦出现头晕，就要慢慢蹲下，等症状好转，再起身行走。

肾虚足跟痛

有的人会出现足跟疼痛，足跟痛是典型的肾虚的表现。为什么足跟疼跟肾有关系呢？因为肾经是从脚底开始的。本书前面讲肾是主骨的，脚跟有跟骨，跟骨是人体最辛苦的地方，人体所有的重量都在这个上面。所以如果你肾虚，肾气不足，加上年老体衰，骨头不太坚强，而这个地方承重又最多，就容易损伤产生疼痛，另外，你的肾经经脉运行不通畅也会造成疼痛。还有的人，房劳过度、大病久病之后肾的精气亏损，不能充养于足跟，也可产生足跟痛。要对付肾虚足跟痛，不妨试试以下几招。

药物鞋垫法

花椒、吴茱萸、五味子各等分，共研末，按鞋子大小缝制布袋，将药末装入布袋内，封口，放入鞋内，每5天更换1次。

药物外敷法

威灵仙150克，急性子150克，生乳香100克，罂粟壳50克，诸药共研细末，用醋调成糊状，摊在敷料上5毫米厚，外敷患处，用胶布固定，24小时换药1次。

提足跟法

两足平行，足距同肩宽，目视正前方，两臂自然下垂，两掌贴于裤缝，手指自然张开。提起足跟，吸气，足跟落地，呼气，连续呼吸9次。



指压按摩法

取穴昆仑、太溪，昆仑穴位于外踝尖与跟腱间的凹陷处，太溪穴位于内踝尖与跟腱间的凹陷处，与昆仑穴相对。每天按摩，早晚各1次，早晨用按揉法，用拇指尖端按在穴位上，向里转3下，向外转3下，每穴5分钟；晚上用按压法，用拇指尖端按在穴位上，一按一抬，每穴5分钟。

肾炎血尿

正常的尿液应该是淡黄色，而不呈现红色。当尿液是红色的时候，说明身体出现了问题。人的尿液是在肾脏里生成的，经过肾盂、输尿管、膀胱、尿道排出体外，凡是这些器官有了病，发生出血，都可以引起血尿。

肾炎血尿的标与本

血尿是肾小球肾炎的主要临床症状之一，急性肾炎、慢性肾炎、IgA肾病、紫癜性肾炎等多种肾小球疾病常出现血尿。然而血尿的出现并不是孤立的，往往继发于其他病症，与患者体质或血尿前已出现的病症存在着密切的关系，也就是说血尿常是患者的标证，而患者先出现的病症才是本证。

肾炎血尿治病求本的具体治则

原发于肺的治疗	◎ 风热外感。方用银翘散或银蒲玄麦甘桔汤加白茅根、大小蓟等 ◎ 肺卫不足，感受风邪。方用参苏饮加桑叶、菊花、藕节炭等 ◎ 肺阴亏虚，外感风热。方用清燥救肺汤加炒栀子、荷叶、白茅根等
原发于肝的治疗	◎ 肝气郁结。方用四逆散合升降散加茜草、丹皮 ◎ 肝阴不足。方用一贯煎合二至丸加茜草、益母草、阿胶 ◎ 肝胆湿热。方用甘露消毒丹加减
原发于肝脾的治疗	肝脾不调。方用丹栀逍遥丸加减
并发于肾的治疗	◎ 肾阴亏虚。方用六味地黄丸加味 ◎ 肾气不足。方用五子衍宗丸加减 ◎ 气阴两虚。方用参芪地黄汤加减

肾炎血尿食疗方

黑木耳红枣花生汤：用黑木耳30克，红枣50克，红皮花生30克。一起放入锅中加水小火炖烂。有健脾、补血、止血的功效，主要针对肾炎血尿脾虚者。

蛋白尿

中医认为，蛋白尿属“尿浊”、“水肿”范畴，其病机多是脾肾两虚、精微失藏。尤其是肾为封藏之本，主藏精，肾虚则封藏失职，精微外泄，可见蛋白尿。西医认为，白蛋白是对人体有益的物质，不该随尿流失，但如果肾脏出了问题，过多的白蛋白就会出现在尿里。

白蛋白的检查

正常健康的人每天排泄到尿中的蛋白应小于150毫克，若在150毫克以上就是异常，称为蛋白尿。目前尿蛋白的检查方法包括定性和定量两种：定性是用试纸放入尿中，结果分为阴性、+、++、+++和++++；定量检查需要收集24小时尿液。

蛋白尿食疗方

玉米须水：玉米须100克，煮水服用。此方利尿、消蛋白，适用于各种肾病蛋白尿。

蛋白尿病人护理措施

注意观察病人血压。有蛋白尿的病人由于低蛋白血症而导致血容量降低和低钠血症，容易出现体位性低血压甚至晕厥。因此，患者要定时测量血压，以监测血压变化情况。

饮食护理。病人饮食中的蛋白质供给量要根据肾功能状况来定。一般来说，由于蛋白从尿中排泄使蛋白丢失，血浆白蛋白减少。因此，在肾功能情况尚可的前提下应适当增加蛋白质的摄入量，并保证充足的热量供给。但若病人的肾功能差甚至出现尿毒症时，则要采用低蛋白饮食，且所供给的蛋白都应是优质蛋白，如牛奶、瘦肉等。

定期进行尿蛋白的检查。一般每周做2次尿常规、1次尿比重和24小时尿蛋白定量检查。

生活起居。有蛋白尿症状的病人应在温湿度适宜、阳光充足、通风良好、空气新鲜的环境生活起居，并对房间定期消毒。由于长期有蛋白尿的病人蛋白丢失、伴发水肿而使皮肤抵抗力下降，易感染，因此，要注意病人的个人皮肤清洁和床单、衣物的卫生整洁，可用温水擦洗、按摩皮肤等。

本书由 “ePUBw.COM” 整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

第12章 病在自家养：常见肾病调养方案

肾病综合征

肾病综合征属中医的“水肿”（阴水）范畴。本病病程较长，病情顽固，易复发。肾病综合征简称“肾病”，是由于肾小球滤过膜的通透性增高，导致大量血浆白蛋白自尿中丢失而引起的一种临床综合征，以大量蛋白尿、低蛋白血症、高胆固醇血症和明显水肿为特征。一般分为原发性、继发性和先天性肾病，小儿时期绝大多数为原发性肾病。本病多发生于3~8岁儿童，男多于女。学龄前儿童以微小病变型多见，学龄儿童则以非微小病变多见。

经验方

验方1

【药物组成】黄芪30~60克，益母草15~30克，白茅根30~60克，大枣10枚。

【功效】益气养阴，利水消肿。

【适应证】肾病脾虚兼血瘀湿热者。

【用法用量】 每日1剂，水煎分早、晚服。

验方2

【药物组成】 黑大豆250克，怀山药、苍术、茯苓各60克。

【功效】 益气养阴，利水消肿。

【适应证】 用于肾病恢复期。

【用法用量】 共研细末，水泛为丸。每服6克，每日2～3次。

验方3

【药物组成】 桑白皮15.6克，大腹皮18.8克，广陈皮9克，生姜皮9克，麻黄9克，冬瓜皮25克，茯苓皮25克。

【功效】 利湿消肿。

【适应证】 用于肾病综合征高度水肿，四肢悉肿、脘腹胀满。

【用法用量】 水煎，每日1剂，频服或分早、晚服。

贴敷法

生大蒜1片，大活田螺1个，鲜车前草1颗。将田螺去壳，用蒜瓣和鲜车前草共捣烂成膏状，取适量敷入脐孔中，外加纱布覆盖，胶布固定。待小便增多、水肿消失时，即可去掉药膏。

中成药

1.肾炎消肿片：每次2片，每日2～3次，口服。用于脾虚湿困证。

2.六味地黄丸：每次3克，每日2～3次，口服。用于肝肾阴虚证。

肾病综合征食疗方



鲫鱼冬瓜汤

材料：鲫鱼300克、冬瓜150克。

调料：植物油、盐、葱段、姜片、香菜段、料酒各适量。

做法：

1. 鲫鱼去鳞，除鳃和内脏，洗净，切段，控水。
2. 冬瓜去皮除籽，洗净，切成薄片。
3. 锅置火上，放植物油烧热，先下葱段、姜片，待爆出香味时，放入鲫鱼；待鱼皮煎黄后，加料酒、盐，至酒香溢出时，加冷水3大碗煮沸。

4.锅盛入砂锅内，加冬瓜片，小火慢煨约1小时，至鱼汤呈奶白色，鱼肉熟烂，放上香菜段即可。

高血压肾病

临床上90%的肾衰患者合并有高血压，同时，高血压病会引起肾损害。经常听到病人说“希望大夫重点治肾脏病，高血压以后再说吧。”但实际上，高血压和肾脏病是一个恶性循环。高血压可以导致肾脏病，肾脏出现问题后导致血压升高。如果血压控制得足够好，就等于保护了肾脏。

高血压和肾病是“双胞胎”

肾脏是由微小血管组成的脏器，长期高血压作为一个大环境，可以导致肾脏这个小环境的缓慢改变。绝大多数高血压病患者都可发生不同程度的肾脏改变，随着年龄的增长，肾小球硬化也加重。

高血压病早期对肾的影响并不明显，只是在饮食过咸和饮水过多时易发生水肿，血压上升。随着肾脏小血管硬化缺血逐渐累及肾小管，导致肾小管浓缩稀释功能下降，表现为夜尿增加，继而出现微量蛋白尿；继续发展，可能会引起所有的肾小球发生硬化或者退化，最终导致肾脏萎缩、纤维化、肾功能不全。肾功能一旦受损，体内的水、钠排泄出现障碍，肾脏产生的一些促血管收缩的物质，如肾素等，使血管更加收缩，血压更高。所以，高血压会导致肾脏病，而肾脏病本身也会引起高血压。

肾脏检查不可缺

多数高血压患者只是一味吃降压药，不去及时了解肾脏的问题，也不到医院调整治

疗方案，待到出现慢性肾功能衰竭时，已失去了最佳的治疗时机。所以对于高血压患者来说，肾脏检查不可缺。

肾脏的检查一般分为形态和功能两大方面：形态检查可通过B超、静脉肾盂造影、CT、HRI等进行，而功能检查一般只需验血验尿，建议高血压患者每年检查1次，及早掌握肾脏的健康状况。

读懂来自高血压肾病的信号

高血压肾病一般在早中期都无明显症状，但有些患者也可能出现夜尿增多、尿液较清的现象，这说明肾小管的浓缩功能已经下降。另外，早上起床若出现眼睑、腿脚水肿的症状，可能提示肾脏已有损害。而一般发展到胃口差、恶心呕吐、贫血、易疲劳甚至腰酸背痛、精神萎靡时，基本已到了中晚期。

治疗降压护肾都要兼顾

无论是高血压肾病患者还是肾性高血压病人，在治疗过程中都必须定期评估肾功能的受损程度并考虑血压控制，做到降压的同时最大限度地保护肾功能。具体来说，包括以下措施：

严格限制食盐摄入。每天摄盐量不超过5克，最好控制在3~5克。因为如果盐进食多了，体内钠就多，就会产生水钠潴留，从而造成血压升高、肾功能受损加重。

控制血压。高血压肾病的病因及可逆因素就是指高血压本身，因此，高血压肾病患者要特别重视有效的降压治疗并合理用药。如果患者查出尿蛋白大于1克/日，血压最好控制在125/75mmHg；当出现尿蛋白小于1克/日时，可控制为130/80mmHg。特别要指出的是，血压控制并非越低越好，因为控制得太低时血流太慢，可引起致命

的“心梗”。所以，患者最好自备血压计，每天按时测量血压并做好记录，以便供医生参考，使医生更好地指导治疗与用药。



选择对肾脏有保护作用的降压药。既有高血压又有慢性肾病者在控制血压时，要分

期对症选择对肾脏有相应保护作用的降压药。相比较起来，血管紧张素转化酶抑制剂对肾脏保护作用更好一些；中长效的钙拮抗剂也比较好，这两大类药物联合使用（例如依那普利与氨氯地平联用），不仅降压疗效增加，而且并不增加肾小球滤过压和白蛋白排泄率，可使尿蛋白明显减少，从而起到保护肾脏的作用。

养成良好的生活方式。不少人觉得高血压是不治之症，一辈子都要服用降压药。其实只有病因不明的原发性高血压才需要终身治疗，轻度的高血压跟生活方式关系很大。比如情绪容易激动、工作压力大、不爱运动、体形肥胖的人，如果能改变生活方式，休息时间稳定和规律，减少吸烟喝酒、增加运动、减轻体重，这类病人血压就可能慢慢恢复正常。

肾衰竭

肾衰竭又称尿毒症，它有急性和慢性之分。虽然肾衰竭在临床上较为常见，但它是一种不易被患者发现的疾病，患者常因多种不适就诊时经检查被发现。

肾衰竭急慢之分

急性肾衰竭是指在数小时或数天内各种肾实质病变引起肾功能急剧恶化。发病后患者常出现尿量改变，血液中代谢废物——尿素氮和肌酐升高。急性肾衰竭可分为肾前性、肾性或肾后性三类。

慢性肾衰竭是由于进展性肾脏疾病引起的肾功能逐渐恶化。50%以上的慢性肾衰竭是由于慢性肾小球肾炎所致，其余为高血压、慢性肾盂肾炎、糖尿病、肾动脉硬化和先天性多囊肾等引起。

肾衰竭营养处方

1. 充足的热能

摄入足量的碳水化合物和脂肪，以供给人体足够的热量，这样就能减少蛋白质为提供热量而分解，故高热量饮食可使低蛋白质饮食的氮得到充分利用，避免过度分解体内蛋白质，从而减轻肾脏排泄的负担。为了能摄入足够的热量，可多食用植物油和糖，因植物油中含不饱和脂肪，可预防肾功能恶化。还可从含热能较高又不含蛋白质的淀粉中摄取，最好是麦淀粉。

2. 低蛋白饮食

慢性肾功能衰竭应在供给足够热能的基础上给予低蛋白饮食，具体供给量要根据血尿素氮、内生肌酐清除率、血肌酐而定。低蛋白饮食的蛋白质来源，即动物性蛋白质要占蛋白质总量的75%以上，减少植物蛋白质的摄入量。

3. 补充维生素

慢性肾衰竭会导致水溶性维生素和部分微量元素的缺乏，因此，须注意补充维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素C、叶酸。慢性肾衰竭患者如果能坚持均衡饮食，在相当时间内就能维持肾功能相对稳定和良好的营养状况。另外，补充维生素时一定要注意维生素A的摄入量，因其在慢性肾衰患者血中浓度增高，可引起肾性骨营养不良和脂质代谢紊乱（胆固醇和甘油三酯水平增高）。

4. 避免食用含钾太多的食物

如果肾脏持续恶化，需注意体内钾离子的蓄积，严重者会影响到心脏的功能，所以香蕉、干果、牛肉、猪肉、豆酱等含钾太多的食物应避免多食。

镁具有护心降脂作用，可吃含镁离子的食物，如深绿色蔬菜、巧克力等。但巧克力

易使人胃反酸，不宜多食。

5. 限磷补钙

严格限制磷摄入量是延缓慢性肾衰进展的有效手段。一般磷的每日摄入量应限在550~600毫克，烹饪时将肉和鱼等煮熟后弃汤除磷处理。同时，少量补钙配合使用活性维生素D，以提高血钙水平。

6. 控制水分、盐分的摄入量

为减轻肾脏的负担，避免造成水肿。一般每日摄取食盐量为2~3克，有严重水肿、高血压、心力衰竭等情况应严格忌盐，每日在1克以下。



控制血压很重要

大多数慢性肾衰竭病人都有不同程度的高血压，主要分为容量依赖型高血压和肾素依赖型高血压。前者因水钠潴留而发生，限制水钠摄入或增加水钠排泄可得到改善；后者常因肾素-血管紧张素-醛固酮系统被激活或体内扩张血管物质活性降低而引起，应用血管紧张素转换酶抑制剂和钙通道阻滞剂可使血压下降。患者应了解高血压病的知识，注意有无头痛、头晕、失眠、记忆力下降等症状，每天定时测量血压，保持血压接近正常水平，不要随意添加或停用降压药。

膀胱炎

膀胱炎是泌尿系统最常见的疾病，尤以女性多见。膀胱炎可分为急性与慢性两种，两者又可互相转化，急性膀胱炎得不到彻底治疗可迁延成慢性，而慢性膀胱炎在机体抵抗力降低或局部病变加重时，又可转化成急性发作。

生活中的注意事项

- 1.多饮水，勤排尿，以便尿道内的细菌随尿液排出体外。
- 2.平时应注意个人卫生，患者每天睡前要清洗会阴部，并且更换内裤。这是因为每次排尿后，会阴部和内衣都会被大肠菌所污染。
- 3.注意适当休息，热水坐浴可减轻症状。

营养防治看过来

- 1.多吃利尿性食物，如西瓜、芹菜、葡萄、菠萝、梨等。
- 2.田螺、玉米、绿豆、葱白可帮助缓解尿频、尿急、尿痛等症状，可适当补充。

- 3.忌食酸辣刺激性食物，如烈酒、辣椒、原醋、酸味水果等。
- 4.避免食用柑橘，因为柑橘可导致碱性尿的产生，有利于细菌的生长。
- 5.咖啡因能导致膀胱颈收缩而使膀胱产生痉挛性疼痛，故应少喝咖啡。

膀胱炎食疗方



芡实米糊

材料：糯米60克，芡实20克。

做法：

- 1.糯米淘洗干净，用清水浸泡2小时；芡实洗净，用清水浸泡4小时。
- 2.将全部食材倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按下“米糊”键，煮至豆浆机提示米糊做好即可。



红豆薏米粥

材料：红豆50克、薏米50克、大米50克。

调料：冰糖适量。

做法：

- 1.将红豆、大米、薏米分别淘洗干净；红豆用水浸泡3小时；薏米和大米用水浸泡1小时。
- 2.锅置火上，放入红豆，加入1200毫升清水，大火煮开后改小火。
- 3.煮至红豆裂开后，将薏米、大米放入锅中，大火煮开后，改小火煮1小时，加入冰糖调味即可食用。



甘蔗梨汁

材料：甘蔗200克、白梨150克。

调料：蜂蜜适量。

做法：

- 1.甘蔗洗净，去皮，切小丁；白梨洗净，去蒂除核，切小丁。
- 3.甘蔗丁和白梨丁分别放入榨汁机中榨汁。
- 3.榨好的甘蔗汁和白梨汁一同倒入杯中，加入适量蜂蜜调匀即可。

肾盂肾炎

肾盂肾炎是由各种致病微生物直接侵袭肾盂而引起的肾盂肾盏黏膜和肾小管肾间质的感染性炎症。通俗地讲，肾盂就是连接肾脏和输尿管之间的一段通路，人体内的代谢产物在通过肾脏过滤后，要先流经肾盂，再流入输尿管中，最后通过膀胱及尿道排出体外，肾盂肾炎就是指发生在肾盂上的炎症。据统计，有90%的肾盂肾炎都是由大肠杆菌感染引起的，女性患该病的几率约为男性的10倍。

认识肾盂肾炎的症状

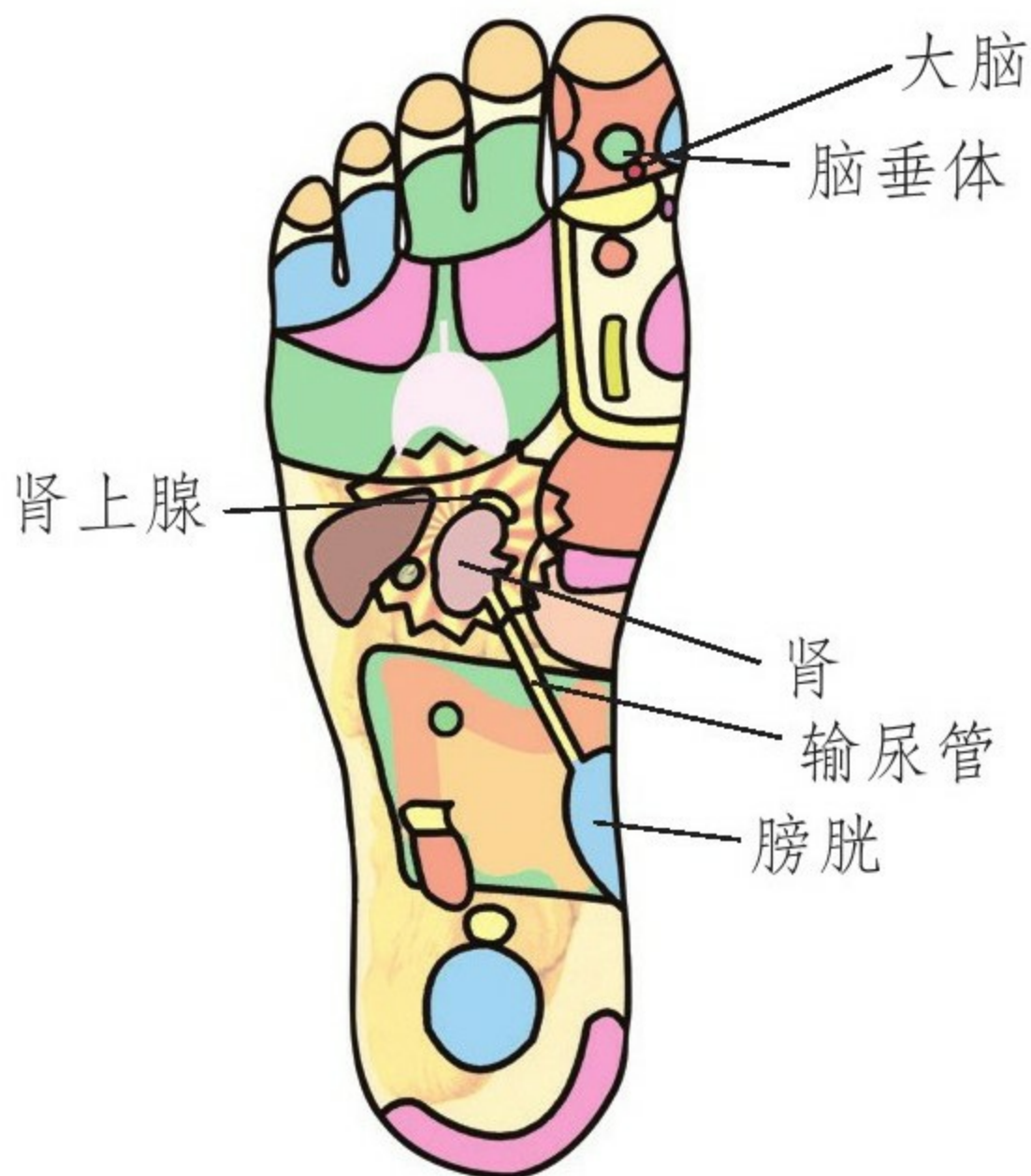
肾盂肾炎一般可分为急性肾盂肾炎和慢性肾盂肾炎两类，急性肾盂肾炎或慢性肾盂肾炎急性发作期的患者可出现以下症状。

全身症状：怕冷、寒战、发热（体温可迅速升高至39℃~40℃）、头痛、乏力、恶

心、呕吐、全身酸痛等。

泌尿系统症状：尿频（每个小时可排尿1次或多次，白天或夜间都会出现）、尿急、尿痛、排尿困难、下腹部疼痛、腰痛（多为钝痛或酸痛）等。

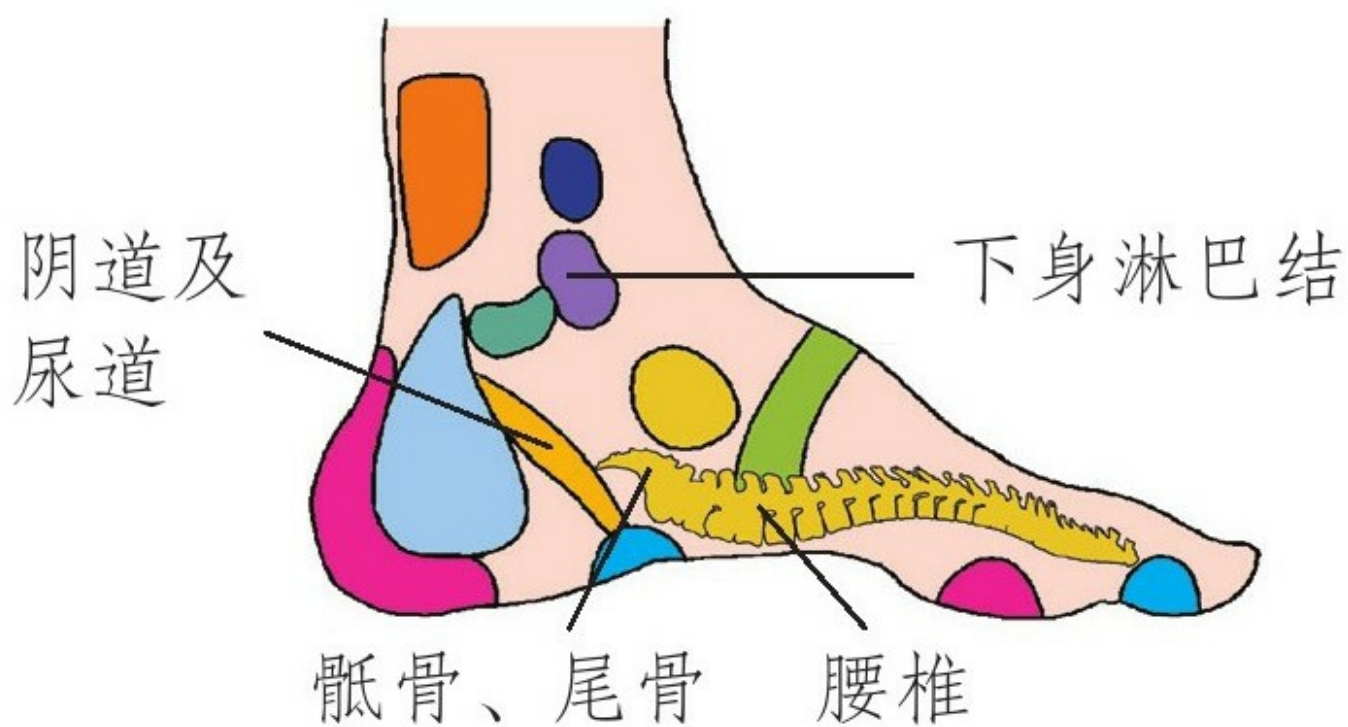
其他症状：医生做体格检查时，可发现患者有心动过速、全身肌肉压痛、一侧或两侧肋脊角或输尿管点压痛、肾区叩击痛等症状。



足底按摩法改善肾盂肾炎

按摩部位

- 1.足底部反射区：头部（大脑）、脑垂体、肾上腺、肾、输尿管、膀胱。
- 2.足内侧反射区：腰椎、骶骨、尿道及阴道、下身淋巴结。
- 3.足外侧反射区：上身淋巴结。





常用手法

- 1.足底部反射区：拇指指端点法、食指指间关节点法、食指关节刮法、拇指推法等。
- 2.足内侧反射区：拇指推法、食指外侧缘刮法、叩击法等。
- 3.足外侧反射区：拇指指端点法、食指指间关节点法等。

肾盂肾炎粥疗方

车前杞叶粥

材料：车前叶60克，枸杞叶30克，大米50克，葱白1茎。

做法：将二叶、葱白水煎取汁，加大米煮粥服食。

服法：每日2次。

功效：可清热利湿通淋。适用于湿热腰痛，小便淋涩，灼热刺痛，或伴发热、便秘等症。

竹叶薏米粥

原料：竹叶30克，薏米20克，石膏30克，大米60克，白糖适量。

做法：将竹叶、石膏水煎取汁，同薏米、大米煮粥，待熟时加白糖。

服法：每日1~2剂。

功效：可清热泻火。适用于寒热往来，小便淋涩，腰膝疼痛，尿黄而灼热疼痛等症。

二仁葡萄粥

原料：桑仁、薏米（苡仁）各20克，葡萄干10克，大米80克。

做法：将大米淘净，加水适量煮沸后，调入其他原料，煮至粥熟服食。

服法：每日1剂。

功效：可益肾利湿。适用于腰膝酸痛，尿频而急，尿道灼痛，头晕耳鸣，五心烦热等症。

芡实猪肚粥

原料：猪肚500克，芡实50克，大米100克，葱、姜、盐各适量。

做法：将猪肚洗净，加清水适量煮熟后，去猪肚，加芡实，大米煮粥，煮熟后加

葱、姜、盐。

服法：每日1剂，猪肚可佐餐服食。

功效：可健脾益肾。适用于脾肾亏虚，面足浮肿，神疲乏力，腰脊酸软，头晕耳鸣，小便频数，淋漓不尽等症。



慢性肾炎

慢性肾炎全称为慢性肾小球肾炎，以水肿、高血压、蛋白尿、镜下血尿为主要表现，因其病程和治疗周期均长，故用食疗和中药治疗更具优势。

遵循“四多、四少”的饮食原则

四多

一是吃植物油比吃动物油好。

二是吃新鲜的比吃腌制的好。所以，肾炎患者应该多吃新鲜蔬菜水果，及时补充维生素和营养素。

三是吃优质动物蛋白比植物蛋白好。肾炎患者应该坚持优质低蛋白饮食，少吃豆类或者豆制品，最好从牛奶、鱼类、瘦肉、鸡蛋等动物蛋白中摄取优质蛋白质。

四是吃蒸煮的菜肴比吃烧烤、油炸的食物好。

四少

一少喝汤。

二少吃高脂、高盐食物。

三限制吃含嘌呤高及含氮高的食物，如小萝卜、菠菜、芹菜、沙丁鱼等。

四忌用胡椒、芥末、辣椒等强烈调味品。

宜用单方大盘点

慢性肾炎患者服用单味中药非常简便、有效，且副作用小。



黄芪

属补气药，能增强机体免疫力，降血压，消除蛋白尿，并能增加肾小球滤过膜通透性，改善肾小球功能。用法：炙黄芪 30 ~ 60 克，水煎分 2 次服，每日 1 剂。或与粳米 100 克共煮成粥，早晚食用。尤宜于肾炎蛋白尿者



玉米须

属利尿药，有较强的利尿作用，并能抑制蛋白质的排泄。用法：玉米须 60 ~ 120 克，水煎分 2 次服或代茶饮，每日 1 剂，可连用 6 个月。尤宜于肾炎之水肿、蛋白尿者



水蛭

属于活血化瘀药。药理学证实，鲜水蛭含水蛭素、肝素、抗血栓素、蛋白质等，能阻碍血液凝固，从而明显改善肾脏的血凝状况，促进患者康复。用法：取鲜水蛭若干，风干后，粉碎成粉，过筛，每次服2克，每日2~3次，可连用2~3个月。尤宜于肾炎之血尿、蛋白尿者



五倍子

属收敛止涩药，可减少肾炎患者尿中蛋白流失。用法：五倍子若干，研细末，装入胶囊，每服3~4粒，每日2次。尤宜于肾炎之蛋白尿、血尿者



益母草

属活血化瘀药，含益母草碱、水苏碱等生物碱和苯甲酸、氯化钾等成分，有兴奋子宫、降压、抑菌、活血化瘀、抑制微小血管血栓形成、防治肾衰等作用，尤长于利尿消肿。用法：益母草90~120克，加水水煎后分2~3次服或代茶饮。尤宜于肾炎之高血压、水肿者

食疗方少不了

赤小豆薏米粥

赤小豆（或黑豆）100克，薏米100克。如常法熬成粥，每天喝一碗。有清热利湿、消肿的功效。主要针对慢性肾炎，伴随有湿热、水肿的患者。

西瓜翠衣水

西瓜皮30克。用来榨汁，或煎水。有清热解毒，利水消肿的功效。主要针对慢性肾炎水肿，伴有上呼吸道感染、咽喉红肿的患者。

正确选用中成药

慢性肾炎是一种慢性病，在病情稳定时可用中成药巩固疗效。临床常用的中成药有六味地黄丸、金匱肾气丸、五子衍宗丸、杞菊地黄丸、知柏地黄丸、肾炎康复片等，但要在医生指导下根据患者症状和素体因素辨证选用。

肾结石

肾结石指发生于肾盂、肾盂及肾盂与输尿管连接部的结石。x线片显示肾区有单个或多个圆形、卵圆形或钝三角形致密影，密度高而均匀。边缘多光滑，但也有不光滑呈桑椹状。肾结石的病因和成石机制目前仍未完全阐明，可能与饮食习惯、遗传、机体代谢异常、服用药物和伴随疾病等多种因素有关。

肾结石的种类及特点

根据结石成分的不同，肾结石可分草酸钙结石、磷酸钙结石、尿酸（尿酸盐）结石、磷酸铵镁结石、胱氨酸结石及嘌呤结石六类。大多数结石可混合两种或两种以上的成分。各种结石有各自的特点。

肾结石种类	特点
草酸钙结石	常呈黄褐或古铜色，表面可平滑（单水草酸钙）或粗糙（双水草酸钙），在X线片上清晰可见，尿沉渣内常有草酸钙结晶
磷酸钙结石	结石为白色，表面粗糙，常呈鹿角状，质地较硬，常在碱性尿中形成，在X线片上清晰可见
尿酸（尿酸盐） 结石	表面光滑，常呈鹿角形，色黄或棕褐色，质地较硬，在X线片上模糊不清或不能出现，尿沉渣内可见尿酸结晶
磷酸铵镁结石	黄色或深灰色，质地较软，常呈树枝状或鹿角状，尿沉渣内可见磷酸铵镁结晶
胱氨酸结石	结石色黄或白，表面光滑，呈圆形，不易透过X线，常在酸性尿中形成，尿沉渣内可见胱氨酸结晶
嘌呤结石	色白或黄棕色，质地很脆，不能透过X线，一般在酸性尿中形成

饮水治肾结石因人而异

对于结石较小的人（包括由于症状轻，自己尚未发现的人），要提倡多饮水（白开水是补充身体水分最好的选择），配合药物治疗，以便增加尿量，发挥冲洗尿路的作用，防止沉积，促使细小结石随尿排出。但饮水量应以每天2000毫升为宜，而且要分次饮用，不宜集中。除白天大量饮水外，睡前也需饮水500毫升，夜间起床排尿后再饮水200毫升。

然而，如结石直径已大于1厘米，造成泌尿系统机械梗阻，或已发生肾积水，或伴有高血压、慢性肾病、严重溃疡及心脏病等，则不宜多饮水，否则会加重梗阻或诱发其他疾病急性发作。

饮食上应注意什么

减少蛋白质的摄取量，包括肉类、干酪、鱼和鸡。避免摄入过多的钙质，但并非禁止。草酸结石发病率占尿石症中的绝大多数，要求限制摄入高草酸、高乙醇酸及高钙食物，如菠菜、土豆、甜菜、橘子、胡萝卜、豆角、芹菜、芦笋、油菜、榨菜、雪里蕻、核桃、柿子、李子、草莓、浓茶（红茶）、海带、带鱼等是高草酸食物，甜菜、核桃、菠菜、梨、青葡萄、酸橙、香菇、西红柿、白薯等是高乙醇酸食物。

多吃黑木耳，因为黑木耳所含的生物碱能促进消化道与泌尿道各种腺体分泌，并协助这些分泌物催化结石，润滑管道，使结石排出。

少吃盐，因为盐和钙在体内具有协同作用，可以干扰肾结石药物的代谢过程，影响药物治疗效果。



结石排出不能扔

需要强调的是，结石排出后不要扔，应该拿到医院化验成分，用来指导今后的饮食。例如草酸钙结石患者应该少吃草酸含量高的蔬果。

鸡内金是“化石丹”

鸡内金具有显著的消石、化石作用，在民间更有“化石丹”、“化石骨”之称。无论是肾结石、胆结石还是膀胱结石或尿道结石，在治疗上，用鸡内金都是不二的选择。将鸡内金焙干，研为细末，每次服15克，用白开水冲，浸15分钟即可服用，一般在早晨空腹时服用，可治泌尿系结石。

运动治疗

经常作跳跃活动，或行倒立体位及拍击活动，促使结石移动、下降，有利于结石自行排出。

糖尿病肾病

糖尿病肾病是糖尿病最严重的微血管并发症之一，有资料证实，糖尿病患者中有糖尿病肾病的占1/3以上，肾功能不全的高达6.5%，其中发展到尿毒症阶段的占1.2%。目前，糖尿病肾病已成为糖尿病患者死亡的主要原因之一。

什么是糖尿病肾病

糖尿病肾病是在糖尿病漫长的病程中，肾脏的小血管、肾小球等出现了一些病理性的变化，造成尿蛋白的滤过和排泄异常，肾脏功能减退。它的发展过程可以经历正常尿、微量蛋白尿、大量蛋白尿、终末期肾功能衰竭等几个不同的临床阶段。

尿微量白蛋白测定

“24小时尿微量白蛋白测定”是检查肾脏功能是否因长期糖尿病而受到损害，能早期发现糖尿病肾病。正常人24小时的尿里白蛋白不超过30毫克，如果在30~300毫克/天，称为“微量白蛋白尿”，此时肾脏病尚属早期；若超过300毫克/天，尿常规

就可以反映为蛋白阳性，即为“临床蛋白尿”，这时肾脏病往往为中期了。因此，糖尿病患者应1年至少查1次尿微量白蛋白，若有异常，3个月查1次。此外，血肌酐、尿素氮和肾小球滤过率也要每年查1～2次。肾脏B超每年查1次。

糖尿病肾病可分为五期

五期	所属阶段	症状表现
I 期	肾小球高滤过率	B 超检查常常发现肾脏体积略增大，如果用同位素等方法检测可以发现肾小球滤过率（GFR）增高；微量白蛋白测定可阴性，可逆性；由于几乎没有症状，常常被病人和家属所忽视
II 期	正常白蛋白尿期静息	肾小球结构遭到损害，通常可在剧烈运动后等情况下出现少量的蛋白尿
III 期	微量白蛋白尿期初期肾病	持续的微量白蛋白尿，每天达 30 ~ 300 毫克或每分钟 20 ~ 200 微克；血压有上升趋势
IV 期	蛋白尿期显性肾病	持续性蛋白尿，高血压和肾小球滤过率下降，伴水肿，用一般的尿常规检查就能够发现
V 期	肾功能衰竭期又称尿毒症	出现低白蛋白血症，恶心，乏力，氮质血症，心力衰竭，贫血，高血压症状

糖尿病肾病饮食治疗原则

1.控制盐的摄入量

食盐摄入量 < 6克/日，伴有肾功能不全者降至2克/日。不食腌制品。

2. 摄取正确数量的热量

患糖尿病肾病后，病人会被要求减少摄入蛋白质。在热量被减少的同时，病人需要吃额外含热量高而蛋白质少的食物来代替。热量不足部分用富含碳水化合物的食物来补充，如藕粉、杏仁霜、小麦淀粉等（淀粉是面粉、绿豆、红薯等抽出其蛋白质后的产物，按食品交换的方法，20克左右的淀粉与25克生面粉对血糖的影响相同）这些食物几乎不含植物蛋白质，但所含热量很高，几乎和同等数量的面粉中热量相同。也可以适当增加富含单不饱和脂肪酸的植物油，如橄榄油、茶籽油，不仅不会引起血糖增高，还有利于降低血脂。

3. 摄入正确数量的蛋白质

人的身体需要正确数量的蛋白质，摄入正确数量的蛋白质对于身体健康和舒适很重要。长期低蛋白质饮食会导致营养不良，容易得各种并发症。

推荐糖尿病肾病在慢性肾脏病1~3期的患者蛋白质摄入量为 $0.75 \text{克/标准公斤体重/天} + \text{每天尿中丢失的蛋白质量}$ 。例如一位身高1.55米的病人，24小时尿蛋白定量为2克，即每天要吃 $38+2=40$ 克蛋白质；推荐在慢性肾脏病4、5期（未透析）的患者蛋白质摄入量为 $0.6 \text{克/标准公斤体重/天} + \text{每天尿中丢失的蛋白质量}$ ，例如一位身高1.55米的病人，24小时尿蛋白定量为2克，即每天要吃 $30+2=32$ 克饮食蛋白质。其中优质蛋白占50%。

除蛋白摄取“量”之外，蛋白质的“质”也非常重要，应使动物性优质蛋白（动物肉类、鱼、鸡蛋、奶、大豆类）占蛋白质总量的30%~50%。

小贴士

常见食物蛋白质的含量（食物生重）

主食50克含蛋白质4克（中等大小的碗半碗熟米饭约130克）

瘦肉50克含蛋白质9克（做熟后约相当于两根手指大小）

100克牛肉含蛋白质18克

160克鱼肉含蛋白质18克

一个鸡蛋（60克）或一袋牛奶（250毫升）含蛋白质8克

25克大豆或100克北豆腐或150克南豆腐（拳头大小）含蛋白质9克

500克青菜含蛋白质5克

25克干果含蛋白质7克（30粒左右的花生米）

一个水果（200克）含蛋白质1克

糖尿病肾病运动治疗原则

适当的运动可使血糖降低，减少降糖药的用量。特别是2型糖尿病患者，通过运动可以使自身胰岛素更好发挥作用，从而提高药物治疗的功效。早期和中期糖尿病肾病患者应每周运动3~5次，每次运动20~30分钟。早期患者进行中强度运动，如平地慢跑、快走、游泳等。出现临床蛋白尿，应该进行低强度运动，如跳交谊舞、扭秧歌、散步、打太极拳等。运动时间选择在餐后1小时，应避免长时间强度非常大的能持续升高血压的运动。

