


## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

养好肾 多活十年 / 王世东编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5552-1281-2

I. ①养 II. ①王 III. ①补肾—基本知识 IV. ①R256.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第280453号

- 书 名 养好肾 多活十年  
编 著 王世东  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号 ( 266061 )  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 0532-85814750 ( 传真 ) 0532-68068026  
策划编辑 刘晓艳  
责任编辑 王秀辉  
特约编辑 王业云  
美术编辑 王道琴  
版式设计 阮剑峰  
封面设计 阮剑峰  
制 作  北京日知图书有限公司  
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司  
印 刷  
出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷  
开 本 16开 ( 710mm × 1010mm )  
印 张 12  
书 号 ISBN 978-7-5552-1281-2  
定 价 36.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

建议上架: 养生保健



Preface

# 自序

## 现代人亚健康与肾虚有关

世界卫生组织曾对我国上海、北京等地区的人群健康状况进行了双盲调查，发现国人处于亚健康状态的比例达65%，明显高于世界平均水平。

亚健康主要表现为心神不宁、睡眠不好、频繁起夜、出虚汗、面色憔悴、腰背酸痛等状态。从中医的角度讲，这些亚健康的症状多与肾虚相关。此外，还有神经系统症状，如记忆力减退、注意力不集中、情绪难以自控，以及生殖系统症状，如女性的子宫发育不良、月经不调、不孕，男性的遗精、滑精、性欲降低、阳痿等，均有可能是由肾虚引起的。肾虚还会伤害女性之美，导致眼袋、黑眼圈，皮肤无光泽、干燥、粗糙，肌肤无弹性，乳房下垂，腰、腹脂肪堆积等问题。

## 养肾可以使人长寿

中医典籍强调“肾乃命门”，强调养肾是养生和延年益寿的重心所在。近年来，中老年人慢性病发病率快速上升，冠心病、高血压、高血脂、糖尿病等疾病的初发年龄也趋于年轻化，一定程度上在于现代人精气血的过度透支。我们建议：从30岁就要开始养肾，年龄越长，越要注意养肾，积极预防人体精元气血的过早流失，防止肾虚发生，从而延缓人体的衰老。

本书分别从养肾原理、养肾药食、养肾运动、养肾细节等方面，作了通俗易懂的介绍，希望对您有所帮助。最后，祝您健康长寿！

王世东

特别提醒：本书介绍的药物和药方及其功用，仅限于一般情形，请先到正规医院进行检查之后，在医生的指导下正确使用。



## 目录

## Contents



### 养肾就是养命

#### ● Chapter 01

#### 肾藏元阴元阳，养肾就是续命 / 10

肾气不外泄，多活30年 / 10

肾藏精，是生命基本物质的仓库 / 11

肾主水，调节人体津液代谢 / 13

肾主纳气，摄纳肺所吸入的清气 / 13

肾主骨生髓，滋养骨骼生长与强壮 / 14

其华在发，肾气足则头发乌黑浓密 / 15

开窍于耳，肾精充足则听力不衰 / 17

开窍于二阴，肾阴足则排便顺畅 / 18

#### ● Chapter 02

#### 肾虚的根源 / 20

肾虚到底是怎么回事 / 20

先天不足是肾虚的重要原因 / 20

身体缺营养，就容易肾虚 / 21

纵欲是导致肾虚的人为因素 / 21

#### ● Chapter 03

#### 不经意间，你的肾已经伤了 / 22

冬天剧烈运动，夏天贪凉，肾会遭殃 / 22

饮水过少，肾就容易有问题 / 22

心不静、体不动的人易肾虚 / 23

长期穿紧身裤，谨防伤肾 / 23

咸味过多或不足，都伤肾 / 24

吃芹菜或甜食过多，注意肾问题 / 24

酒后喝浓茶，害肾不浅 / 24

#### ● Chapter 04

#### 容易肾虚的人群 / 25

精神压力大的人 / 25

经常吸烟、酗酒的人 / 25

经常憋尿的人 / 25

久病的人 / 26

经常熬夜的人 / 26

过度劳累的人 / 27

暴饮暴食的人 / 27

#### ● Chapter 05

#### 避免误区，正确养肾 / 28

远离养肾误区 / 28

肾气不固，生殖系统有异常 / 29

肾精不足，身体健康难保证 / 31

#### ● Chapter 06

#### 自我检测：你离肾虚还有多远？ / 33

肾虚自测方法 / 33

肾虚需辨证，补肾需注意 / 34



### 养好五脏， 肾不虚、人不老

五脏同养，健康才能长长久久 / 36

心肾相交：养心才能养肾 / 36

脾肾相济：肾为先天之本，脾为后天之源 / 37

肺肾相生：在一呼一吸中增补肾阳 / 37

肝肾相通：养肝助力养肾 / 38



### Part 03

## 养肾， 药食同补疗效佳

- 黑米 —— 滋阴补肾的佳品 / 40
- 黑豆 —— 药食两用的补肾神器 / 42
- 黑芝麻 —— 养肾抗衰的不老仙丹 / 44
- 山药 —— 菜食两用的补肾上品 / 46
- 韭菜 —— 温肾行气的“壮阳草” / 48
- 紫菜 —— 补肾的“海底宝库” / 50
- 海带 —— 利尿消肿的长寿菜 / 52
- 山羊肉 —— 堪比人参的大补之物 / 54
- 乌鸡 —— 补肝益肾的“黑心宝贝” / 56
- 猪肾 —— 以肾补肾，专治腰酸腰痛 / 58
- 鲈鱼 —— 益筋骨、补肝肾 / 60
- 虾 —— 补肾壮阳的“甘草” / 62
- 龙眼 —— 滋养脾肾，益气养血 / 64
- 樱桃 —— 助肾排毒的“小甜心” / 66
- 板栗 —— 益补肾气的“干果之王” / 68
- 肉桂 —— 温肾养脾，调理虚汗病症 / 70
- 巴戟天 —— 滋补阳气的专家 / 71
- 杜仲 —— 主治肾虚、腰腿痛 / 72
- 黄芪 —— 补气升阳，养肝壮肾 / 73
- 骨碎补 —— 补肾强骨 / 74
- 女贞子 —— 阴虚内热症的“狙击手” / 75
- 桑葚 —— 补肾固精的圣果 / 76
- 赤小豆 —— 利水除湿、消肿解毒 / 78
- 冬虫夏草 —— 固精益气补命门 / 80
- 阿胶 —— 补血益肾的良品 / 81
- 鹿茸 —— 温肾壮阳的专药 / 82
- 生地黄 —— 滋阴补肾的首选药品 / 83

- 锁阳 —— 阴阳双补，补阳不伤阴的“不老药” / 84
- 肉苁蓉 —— 滋肾气，养命门 / 85
- 鳖甲 —— 退热除蒸的补肾良药 / 86
- 山茱萸 —— 收敛元气可养神 / 87
- 金樱子 —— 补肾固精，善治遗尿 / 88
- 菟丝子 —— 通补肝、肾的“长寿药” / 89
- 人参 —— 滋阴补肾，益气生血 / 90
- 黄精 —— 养阴补气，主治精血不足 / 91
- 枸杞子 —— 滋补肝肾，益精明目 / 92
- 沙苑子 —— 补肾固精，调理肝肾两虚 / 93
- 柏子仁 —— 补肾养心，改善记忆力 / 94
- 五味子 —— 补肾宁心，收敛固涩 / 95
- 海马 —— 壮阳补肾的名贵中药 / 96
- 仙茅 —— 补阳温肾的名药 / 97
- 决明子 —— 益肾明目，润肠通便 / 98

### Part 04

## 一学就会、一用就灵的 强肾小妙招

### ● Chapter 01

## 养肾古方，老祖宗留下的补肾疗法 / 100

- 拉耳肾功，最轻松的补肾法 / 100
- 贴墙，快速提高肾功能 / 102
- 叩天钟，固齿养肾的神方 / 103
- 提肛，简便又实惠的“回春术” / 104
- 太极拳，补肾健身法 / 105
- 五禽戏，补益精、气、神 / 107
- 八段锦，补肾固精的不传之功 / 110



## ● Chapter 02

### 简单易行的补肾小动作 / 112

梳头，补肾固齿防白发 / 112

金鸡独立，对付肾虚立竿见影 / 113

踢毽子，儿时的游戏有助肾健康 / 114

爬楼梯，最简便的肾保健法 / 115

打乒乓球，益肾健脑两不误 / 115

慢跑，提高肾功能有奇功 / 117

扎马步，强壮腰肾的绝招 / 118

倒着走路也能养肾 / 118

## ● Chapter 03

### 适合“懒人”的简单养肾法 / 120

热水泡脚，就是最好的养肾方法 / 120

每天晒太阳，轻松把肾养 / 122

打坐，就能敛心神，固肾精 / 123

打哈欠，最适合办公族的强肾法 / 124

睡好觉，就是补肾的良药 / 125

没事踮踮脚尖，助性强肾一起来 / 126



## 肾虚所致疾病的 家居自疗

脱发——滋补肾阴让头发乌黑浓密有光泽 / 128

脱发的对症治疗 / 128

食疗改善脱发现象 / 129

日常保健 / 130

须发早白——填补肾精，让黑发源源不断长出来 / 131

须发早白的对症治疗 / 131

食疗改善须发早白 / 132

日常保健 / 133

耳鸣耳聋——补肾虚，让耳朵聪灵起来 / 134

耳鸣耳聋的对症治疗 / 134

穴位按摩 / 135

日常保健 / 135

视力减退——补肾养精，帮助恢复视力 / 136

视力减退的对症治疗 / 136

食疗改善视力减退 / 137

日常保健 / 138

腰痛——肾精充足，腰脊就强壮有力 / 139

腰痛的对症治疗 / 139

食疗改善腰痛症状 / 140

日常保健 / 141

阳痿——益补肾经，重获性能力 / 142

阳痿的对症治疗 / 142

食疗改善阳痿病症 / 143

日常保健 / 143



**早泄**——补肾药膳功效神奇 / 144

早泄的对症治疗 / 144

食疗改善早泄症状 / 145

日常保健 / 145

**男性不育**——养血生精最重要 / 146

男子不育的对症治疗 / 146

食疗改善男性不育 / 147

日常保健 / 147

**女性不孕**——打通肾经是关键 / 148

女性不孕的对症治疗 / 148

食疗改善女性不孕 / 149

**更年期综合征**——肾虚是致病根源 / 150

更年期综合征的对症治疗 / 150

饮食调节更年期综合征 / 151

日常保健 / 152



## 养肾特效穴， 给肾脏最好的呵护

**涌泉穴**——活跃肾经的“四根之本” / 154

养生防病的根基 / 154

濡养五脏六腑 / 154

穴位妙用 / 154

**命门穴**——补肾壮阳的“长寿大穴” / 155

督脉要穴 / 155

延衰老，助长寿 / 155

穴位妙用 / 155

**合谷穴**——易找好用的紧急救治要穴 / 156

紧急救治勒缢者 / 156

紧急救治中风患者 / 156

治疗神经性头痛效果好 / 156

日常保健有奇效 / 157

穴位妙用 / 157

**太溪穴**——补肾回阳、修复先天之本 / 158

至关重要的回阳大穴 / 158

益阴补阳有大功 / 158

穴位妙用 / 158

**照海穴**——滋肾清热、强肾降火 / 159

养肾防漏的要穴 / 159

可保三焦通畅，不上火 / 159

保护嗓子赛过咽喉片 / 159

穴位妙用 / 159

**复溜穴**——专治水液代谢失常 / 160

温阳利水的肾经母穴 / 160

穴位妙用 / 160

**阴谷穴**——治疗肾虚多汗症 / 161

利尿通经的肾经合穴 / 161

穴位妙用 / 161

**然谷穴**——升清降浊、平衡水火 / 162

治口干烦躁 / 162

治咽喉肿痛 / 162

治糖尿病 / 162

治遗尿、小便短赤 / 163

治生殖系统疾病 / 163



穴位妙用 / 163

**筑宾穴**——肾经的清除热毒大穴 / 164

通经解毒第一穴 / 164

穴位妙用 / 164

**水泉穴**——治疗肾气亏虚 / 165

调节水液代谢的主穴 / 165

穴位妙用 / 165

**大钟穴**——治疗多种慢性疾病 / 166

清脑安神之穴 / 166

主治肾亏慢性病 / 167

穴位妙用 / 167

**足三里穴**——抗衰老特效穴位 / 168

与参、茸相媲美的滋补要穴 / 168

全面调节人体各大系统 / 168

穴位妙用 / 169

**肾俞穴**——滋阴壮阳、治疗腰背痛 / 170

护肾之补药 / 170

去腰痛，为中老年养生良穴 / 170

穴位妙用 / 170

**膀胱俞穴**——温肾壮阳、调理小便 / 171

解决难言之隐 / 171

调节身体异常 / 171

穴位妙用 / 171

**志室穴**——保养肾脏、抵制衰老 / 172

延缓衰老之养生大穴 / 172

刺激志室，温肾壮阳 / 172

穴位妙用 / 172

**腰阳关穴**——保健腰腿立奇功 / 173

治疗生殖系统疾病 / 173

缓解腰疼有功效 / 173

穴位妙用 / 173

**中极穴**——补肾培元，温经散寒 / 174

排尿异常不用慌 / 174

男女健康的保证 / 174

穴位妙用 / 174

**气海穴**——调经助阳，对抗虚劳 / 175

补益劳损之关键穴 / 175

补气利血之要穴 / 175

穴位妙用 / 175

**飞扬穴**——保健肾与膀胱 / 176

腰腿好了健步似飞 / 176

清热祛风不感冒 / 176

穴位妙用 / 176

## Part 07 节“欲”固本， 肾脏才健康

保肾精就是养肾保命 / 178

以“性”养肾，讲究四季不同 / 179

性生活中，不可忽视的养肾小细节 / 180

男女养肾闺房秘招，让“性福”与你相伴 / 181

远离性生活中的几个坏习惯 / 182

附录 养肾经典中成药 / 185