

<<养生肾为本>>

图书基本信息

书名：<<养生肾为本>>

13位ISBN编号：9787501980109

10位ISBN编号：7501980101

出版时间：2011-1

出版时间：轻工

作者：肖相如

页数：253

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<养生肾为本>>

### 前言

肾虚是可以延缓的（代序） “疲劳的本质是衰老，衰老的本质是肾虚。”——这是我关于肾虚的一个观点。

我可以肯定地告诉大家，每个人都是会肾虚的。

人的生命过程是由肾气的变化主宰的，随着肾气由弱到强，再由盛转衰，由衰而亡，人生将经历生、长、壮、老、死的自然过程。

比如在女人的一生中，以7岁为一个生理阶段。

7岁左右会换牙；14岁左右会来月经，性发育基本成熟，具备了生育能力；21岁左右发育充分；28岁左右发育完全，最具有女性的魅力；35岁左右开始面色憔悴，掉头发；42岁左右头发开始白了，面容憔悴明显；49岁左右月经紊乱或停经，丧失生育能力。

男人的生理变化与女人相似但稍晚，只不过是8岁为一个生理阶段。

这些变化都是因为肾气的变化而引起的，这在《黄帝内经》中记载得很清楚。

女人35岁掉头发，42岁白头发，49岁停经失去生育能力，就是肾虚逐渐加重的结果。

随着年龄的增加，人体肯定会衰老，衰老就是肾虚的表现。

每个人都肯定会衰老，因此，每个人都肯定会肾虚。

60岁的时候头发白了，性功能减退了，虽然这也是肾虚的表现，但是大家都认为这很正常，因为这是符合自然规律的。

如果你在30多岁，甚至20多岁的时候头发就白了，性功能减退了，这就是早衰了，就是肾虚得太早了。

也有人90岁的时候头发也不白，前些天看到一则消息说有一位137岁的寿星，在100岁以后还有规律的性生活，可见衰老是可以延缓的，也就是说肾虚是可后延的。

由此可见，补肾就具有了重要的意义，可以防止早衰和延缓衰老，提高生活质量，延长寿命。

因为肾在人的生命过程中具有如此重要的地位，所以被称为“先天之本”；因为肾虚对生命过程的影响是如此的重大，所以养生以肾为本；因为肾虚是如此的不可避免，所以我想清楚地告诉大家，怎么及早地发现肾虚，肾虚了该怎么办。

这就是我写本书的目的。

肾虚并不可怕，可怕的是过早肾虚；肾虚虽然不可避免，但肾虚是可以延缓的。

愿大家读《养生肾为本》，颐养天年，咸登寿域！

肖相如 2010年12月 于北京中医药大学

## <<养生肾为本>>

### 内容概要

肾被称为人的先天之本、生命之源，中医认为它就像人体的一个大仓库，人的生命基本物质由它储藏并支配使用，如果这个仓库里物资不足，五脏六腑和身体的其他组织器官得不到充分的濡养，身体就会出现病变。

肾的作用贯穿人的生、长、壮、老、死的整个生命过程，每个人都会肾虚，肾虚不可避免，但可以延缓肾虚的进程，以强身健体、益寿延年。

中国人有着极浓的补肾情结，然而如何辨别是否有肾虚的问题、如何科学调补却不是每个人都知道的。生活中常见盲目进补而伤害了健康的例子，所以面向公众进行肾虚相关知识的科普势在必行。

本书科学、全面地介绍了肾虚的相关知识，比如肾在生命里有什么重要意义？

什么是肾虚？

如何发现肾虚？

养肾的食物有哪些？

怎样吃才养肾？

养肾的穴位有哪些？

如何使用穴位养肾？

养肾的常见中药有哪些？

中药养肾有哪些窍门？

如何利用中成药养肾？

哪些运动有利于养肾？

日常养肾要注意哪些细节？

哪些疾病由肾虚引起？

如何居家辅助治疗这些疾病？

……一书在手，养肾补肾无忧！

<<养生肾为本>>

作者简介

肖相如：北京中医药大学教授、博士生导师，中华中医药学会肾病学常委，全国重点肾病专科学术带头人。

## &lt;&lt;养生肾为本&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第1章

肾在生命中的地位——先天之本

1.肾是身体里的“米缸”

2.肾对生命有什么意义

主藏——肾是储存生命基本物质的“仓库”

主性与生殖——肾好，性功能就好，生殖能力就强

主骨——骨骼的生长与强壮靠肾精滋养

主水——肾是人体水液代谢的“总开关”

主纳气——人体的呼吸运动不能没有肾的参与

生髓通于脑——养肾是健脑益智的基石

藏志——肾气足则志向远大

其华在发——肾知道头发乌黑浓密的秘密

开窍于耳——肾精是耳朵的“助听器”

开窍于二阴——肾是二便的“大管家”

## 第2章

我肾虚吗——发现肾虚，知己知彼

1.知道肾虚有哪些类型

肾阳虚——畏寒怕冷为主要特征

肾阴虚——上火为主要特征

肾气不固——二便、精液、白带、月经有异常

肾精不足——生长发育不好、抵抗能力下降

2.留意一下身体的异常

口咸——无缘无故地感觉口咸，应考虑肾虚的可能

善恐——无缘无故地出现恐惧的感觉，应考虑肾虚的可能

畏寒——怕冷，应考虑肾虚的可能

打哈欠——哈欠连连，经久不止，应考虑肾虚的可能

打喷嚏——喷嚏频频，经久不止，应考虑肾虚的可能

唾液异常——无论唾液多还是少，都应考虑肾虚的可能

面色黧黑——面色发黑且晦暗无光，应考虑肾虚的可能

耳轮焦黑——耳轮颜色发黑且晦暗无光，应考虑肾虚的可能

牙齿松动——凡是牙齿松动，都应考虑肾虚的可能

3.找找身上的疼痛

足心痛——涌泉穴处有疼痛等异常感觉，应考虑

肾虚的可能

足跟痛——不管足跟一侧或两侧疼痛，都应考虑

肾虚的可能

股阴痛——大腿内侧疼痛，应考虑肾虚的可能

胫酸——小腿酸软无力，应考虑肾虚的可能

肾俞穴、京门穴处疼痛——肾俞穴或京门穴处有疼痛等

异常感觉，应考虑肾虚的可能

4.对着镜子看看自己的舌头

## 第3章

未病先防——找出病因，防微杜渐

1.内因伤肾

先天不足——父母给的健康基础不好

## <<养生肾为本>>

七情过激——情绪变化太过不利于肾脏健康

劳逸失当——过度劳累与过度安逸都会伤肾

饮食不节——肾虚的重要病因

### 2.外因伤肾

六淫——外在环境有时会成为“健康杀手”

淤血——经脉不通易伤肾

外伤——血液循环不畅易伤肾

药物损伤——长期大量服药加重身体负担

### 第4章

凡事预则立——关于养肾、补肾的几个必知

1.养还是补——养肾、护肾、补肾有什么区别

2.何时补肾效果好——补肾的年龄、季节和时辰

40岁与35岁——男人和女人肾气转衰的“分水岭”

冬季——养肾的最佳季节

酉时——养肾的最佳时辰

### 第5章

用好养肾的经络和穴位——敲肾经，用穴位

1.肾经及肾经上的养肾大穴

肾经——身体里的养肾“百宝箱”

涌泉穴——补肾固元的“长寿穴”

太溪穴——汇聚肾经元气的“长江”

2.其他养肾大穴

关元穴——封藏一身真元之处

气海穴——汇聚先天之气的“海洋”

肾俞穴——人体肾气输注之处

命门穴——掌控生命的“门户”

足三里穴——调养脾胃好养肾

三阴交穴——通补肝、脾、肾的名穴

### 第6章

会吃才健康——随处可得的养肾食物

1.常见养肾食物

逢黑必补——黑色食物好养肾

咸入肾——咸味食物善养肾

肾谷豆——五谷之中豆类最养肾

肾果栗——五果之中栗子最补肾

肾菜藿——五菜之中豆类的叶子、豆苗最补肾

肾畜彘——五畜之中猪肉最补肾

山药——补肾健脾的“上品之药”

核桃——肾阳虚弱者的食疗佳品

枸杞子——补肝益肾的“却老子”

2.其他常见养肾补肾食物一览表

### 第7章

药到病自除——常见补肾中草药的居家

简易使用

1.补肾阳的中草药

肉桂——可以大补命门之火

鹿茸——备受青睐的温肾壮阳之品

## &lt;&lt;养生肾为本&gt;&gt;

淫羊藿——壮阳作用不同凡响  
 巴戟天——中药里的壮阳专家  
 仙茅——补肾温阳的名药  
 杜仲——善治腰腿疼痛  
 续断——治疗跌打损伤有奇效  
 肉苁蓉——滋肾气，养命门  
 锁阳——阴阳双补、补阳不伤阴的“不老药”  
 补骨脂——温补脾肾的要药

## 2. 补肾阴的中草药

生地黄——清热凉血的好帮手  
 玄参——养肾护肾的“君药”  
 女贞子——乌发明目、强壮体力的良药  
 墨旱莲——滋肝补肾的“美发明星”  
 桑葚——药食两用，滋阴又补血  
 黄精——养阴生津的“太阳之草”  
 鳖甲——退热除蒸的补肾良药

## 3. 固肾气的中草药

山茱萸——收敛元气可养神  
 金樱子——补肾固精，善治遗尿  
 沙苑子——养肝明目、补肾益精之品  
 益智仁——“久服身轻”的补肾防衰良药  
 菟丝子——通补心、肝、肾的“长寿药”

## 4. 填肾精的中草药

熟地黄——生精益髓的圣药  
 紫河车——补肾益精的要药  
 何首乌——乌发美颜抗衰老  
 冬虫夏草——阴阳双补益精气

## 第8章

济世有良方——鼎鼎大名的补肾中成药

## 1. 补肾阳的中成药

金匱肾气丸——补肾阳的代表中成药  
 济生肾气丸——温肾利水口碑好  
 右归丸——温肾补阳，引阳归原  
 青娥丸——乌鬓发、益颜色的补肾名药

## 2. 补肾阴的中成药

六味地黄丸——滋阴补肾的明星级中成药  
 杞菊地黄丸——滋阴养肝又明目  
 知柏地黄丸——滋阴清热效果好  
 麦味地黄丸——滋肾养肺很拿手  
 左归丸——纯补无泻，阳中求阴  
 大补阴丸——滋阴降火的常用名药

## 3. 固肾气的中成药

金锁固精丸——收敛固精之妙品  
 水陆二仙丹——补肾涩精有奇效  
 缩泉丸——温肾缩尿显奇功  
 锁阳固精丸——温肾固阳效果好  
 五子衍宗丸——“古今种子第一方”

## &lt;&lt;养生肾为本&gt;&gt;

## 4.填肾精的中成药

河车补丸——滋肾阴，补元气

七宝美髯丹——补肝肾，美须发

参茸丸——气血双补美名扬

## 第9章

生活中的养肾细节——小方法，大健康

## 1.运动一下

踢毽子——儿时的游戏帮我们回归健康

慢跑——提高性生活质量有奇功

走猫步——男走增强性功能女走缩阴

踮脚——赶走脚跟疼痛不走寻常路

鸣天鼓——让耳聋、耳鸣乖乖去无踪

打坐——古人保肾固精的不传之功

太极拳——刚柔相济，养生就这么简单

十指梳头——治疗青年白发又快又好

## 2.常用的补肾功法

真气运行法——梳理经络强身体

内养功——调理气血和阴阳

叩齿吞津法——滋养肾精强筋骨

撮谷道——补肾固涩，益寿延年

扭腰功——辅助治疗泌尿、生殖系统疾病

贴墙功——贯通督脉，快速提高肾功能

搓腰功——激发腰部阳气效果好

固腰肾养生功——疏通带脉，强腰壮肾

## 第10章

肾虚所致常见病症的居家预防与简易治疗

## 1.常见病症

记忆力减退——补肾养肾，人人都有好记性

脱发——滋阴补肾，头发乌黑浓密有光泽

须发早白——填补肾精，让黑发源源不断长出来

视力减退——找准证型好明目

耳鸣、耳聋——肾精足则听觉聪敏

虚喘——肾主摄纳则呼吸通畅

泄泻——多种方法治疗肾虚引起的泄泻

腰痛——肾精充足，腰脊就强壮有力

便秘——找准病因，对症治疗肾虚引起的便秘

## 2.男性病症

阳痿——辨证治疗肾虚所致的阳痿

早泄——对症治疗肾虚引起的早泄

男性不育——养肾护肾，告别不育并非痴想

## 3.女性病症

女性不孕——补肾强肾，让成功受孕成为可能

更年期综合征——肾虚是致病基础



## &lt;&lt;养生肾为本&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 肾在生命中的地位——先天之本1. 肾是身体里的“米缸”一说到肾，大家可能首先会想到猪腰子，用猪腰子做的菜很多人都爱吃，尤其是一些男士，很好这一口儿。

也有人把人的肾称为腰子。

人的肾有两个，在腰部脊椎两侧各有一个。

人的这两个肾是人身体的具体器官，是看得到摸得着的东西，侧重于西医概念，是解剖学里面所说的肾。

我们日常生活中提到的肾炎、肾功能衰竭、肾小球等，都与这两个肾有关。

我们这本书里要探讨的肾，指的是中医概念里的肾，与西医概念里的肾有很大不同。

中医所说的肾不仅包括被称为腰子的肾脏器官，还包括被称为先天之本的生命系统，它对人的生命具有重要意义，涵盖了人的生殖、泌尿、神经、骨骼等各个系统，起着调节人体功能、为生命活动提供“基本物质”、“原动力”的作用。

说到中医概念里的肾，很多人可能缺乏了解，但一提到“肾虚”这个词儿，估计没有人不知道。

中国人有着很深的补肾隋结，无论是男人还是女人，都很在意自己是不是有肾虚问题，也很关注补肾的方法。

就我的观察看，虽然大家都很关注肾虚问题，但人们对肾及肾虚的概念理解还是有偏差的，很多人简单地把肾与性功能、生殖功能对应，以为肾虚就是性功能不好，补肾就是壮阳，这其实大大缩小了肾的功能范围。

人体有五脏六腑，它们有分工，有合作，各司其职。

如果让我打个比方，用一个形象的概念说清楚肾对人体的作用，我觉得把肾比作人体里的米缸挺合适。

你看，居家过日子，只有吃得饱、吃得好，一家人才能安居乐业：吃得饱，孩子才能安心学习；吃得饱。

## <<养生肾为本>>

### 编辑推荐

人的生命过程是由肾气的变化主宰的，随着肾气由弱到强，再由盛转衰，由衰而亡，人生将经历生、长、壮、老、死的自然过程。

命。

因为肾在人的生命过程中具有如此重要的地位，所以被称为“先天之本”；因为肾虚对生命过程的影响是如此的重大，所以养生以肾为本；因为肾虚是如此的不可避免，所以我想清楚地告诉大家，怎么及早地发现肾虚，肾虚了该怎么办。

这就是作者写本书的目的。

肾虚并不可怕，可怕的是过早肾虚；肾虚虽然不可避免，但肾虚是可以延缓的。

愿大家读《养生肾为本》，颐养天年，咸登寿域！

<<养生肾为本>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>