

大众药膳保健丛书

彭铭泉 主编

补
肾
壮
阳
药
膳



华南理工大学出版社

补肾壮阳药膳

主编：彭铭泉

编者：彭铭泉 彭年东 彭红
彭斌 彭莉 侯坤

前 言

补肾，男女都需要的。祖国医学认为，肾主藏精，有生殖作用，生殖系统男性有外肾（包括睾丸），女性有子宫（包括卵巢），男性生殖系统有病或为阳病，或为遗精，或为不育；女性为不孕等症。中医认为：肾精亏虚，必致脑髓不足，这是因为“肾藏精，精生髓，髓通脑，脑为髓海”。因此，肾为脑神经发源地。此乃中医探本之说，在临床实践中，补肾既能补脑，又可以增强生殖功能作用。由于肾主水，与尿的排泄有关；与性机能强弱有关。综上所述，肾的生理功能是藏精、主水、纳气、生髓通脑，其华在口，开窍于耳及二阴。肾有病，通常是：其一，肾阳虚：症见面色淡白、形寒肢冷、自汗、阳痿滑精、早泄、带下清冷、不孕、腰膝酸软、小便清长或遗尿、头昏耳鸣、苔白质淡、脉沉迟而弱。本证多因身体虚弱，或老年久病或房劳过度所致。治疗方法，用温补肾阳药膳。如“巴戟大虾”、“鹿鞭炖老龟”等。其二，肾阴虚：症见头昏目眩、耳鸣、耳聋、遗精、口咽发干、盗汗、腰膝疼痛、舌绛脉细数。本证多由久病耗伤肾阴，或房事不节耗伤肾精，或其他脏腑之阴虚所致。治疗方法，用滋补肾阴药膳，如“玉竹团鱼汤”、“枸杞蒸乌鸡”等。其三，肾不纳气：症见喘促气短、呼多吸少，动则喘甚，汗出，四肢不温、畏风寒、面目虚浮。脉浮虚无力，舌质淡。本病多由久病或房劳过度损伤肾气，气不归元，失于摄纳所致。治疗方法，用温肾纳气药膳如“黄芪蒸母鸡”、“五味子炖乌鸡”等。其四，肾气不固。症见滑精早泄、尿

后余沥、小便频数而清，甚者失禁，腰膝酸软、面色淡白、听力减退、舌质淡、苔薄白、脉细弱。本证由肾阳素亏，劳损过度，久病失养，肾气亏损，失其封藏固摄之权所致。治疗方法：用固摄肾气药膳如“羊脊归芪汤”、“杜仲腰片汤”等。

西医认为，人体有左右两个肾脏，它是主要排泄器官，对调节和维持人体内环境中体液的量和成分有重要作用。肾的主要功能是：其一，分泌尿液，排除代谢废物、毒物和药物。肾脏虽小，但每分钟经肾脏的血流量为 600—800 毫升，故每分钟可将全身血液过滤一次。肾小球每分钟滤液量为 120 毫升，每日正常人尿量为 1500 毫升。其中约有 80% 被近曲小管所吸收，其余则由远曲小管及集合小管按身体需要调节进行排泄和吸收。在近曲小管中进行选择性地再吸收的葡萄糖、氨基酸、维生素，滤出微量蛋白质和 80% 左右的钠盐等电解质，氧化物仅部分被吸收，而尿素、肌苷及非蛋白氮类代谢产物等则吸收很少或完全不吸收，许多毒物和药物常经肾随尿排出，如抗菌素中链霉素、四环素、土霉素等均经肾小球过滤排出。其二，调节体内水和渗透压。我们都知道，在近曲小管滤液中有 80% 左右的水随钠而被再吸收，因此近曲小管中的滤液为渗透液。由于尿素等从肾小管外渗入滤液，渗透压上升；当滤液经上升支时，又因钠大量被吸收而渗透压不断下降。水分从远曲小管低渗滤液中回吸收，再经集合小管，使滤液浓缩而成尿。其三，调节电解质浓度及总量。当电解质随滤液进入肾小管后，钠、钾、钙、镁、碳酸、氢及无机磷等大部分被再吸收，而吸收多少是随人体需要，由神经内分泌及体液调节的。在再吸收钠的过程中，

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>