

如何养肾护肾



一、如何养肾护肾？多吃以下食物：

1. 柠檬
柠檬含有丰富的柠檬酸，可以帮助人体消化、促进造血功能，其中所含有的维生素P，还有钙、磷、铁及维生素B1、维生素B2、维生素C和烟酸、柠檬酸等营养成分，能抑制钙盐结晶，阻止肾结石的形成。用鲜柠檬泡水喝可以让柠檬中的营养更全面地进入肾脏，将肾结石患病率降到最低。每天1杯就可以了！

2. 黑豆
黑豆其实就是大豆的黑色种子，其含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质，以及微量元素锌、铜、镁、钼、硒、氟，还有花青素，补肾的同时可以达到活血、促进排尿等健康效用，对肾脏功能有很好的保护。

最佳吃法：将黑豆放入铁锅中炒熟，再用清水洗净，备用，将乌鸡等食材放入锅中，用大火烧

沸，再放入何首乌、红枣、生姜，改用中火煲3小时，根据个人口味加盐调味即可食用。每星期两次可以达到养心安神，滋养肝肾、预防肾结石的作用。

3. 绿豆
绿豆中含有蛋白质、磷脂，对于葡萄球菌以及某些病毒有抑制作用，能清热解毒。其特别含有的胰蛋白酶抑制剂，还可以保护肝脏，减少蛋白分解，从而保护肾脏，减少蛋白分解，从而保护肾脏。经常食用，可大大降低患肾结石的几率。

绿豆汤是不错的选择。首先，煮绿豆汤的时候最好不用金属锅，因为绿豆汤中的类黄酮，和金属离子作用之后，可能形成颜色较深的复合物，大大降低它抗氧化、护肾的作用。因此煮绿豆汤时，用砂锅最为理想；另外，很多人在煮绿豆时，以为把绿豆皮去掉最有营养，其实，绿豆真正的营养就在皮中，其中含有大量的抗氧化成分，如类黄酮、单宁、皂

甙等，将绿豆的营养功效提升不少！

4. 山药

山药中拥有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，以及皂甙、黏液质，有强身健体、滋润肾脏的作用，经常食用可以减轻肾脏压力！

食用方法：不妨为自己做些枣泥山药糕作为早餐吧！将山药洗净去皮切段，把去核红枣和去皮山药放锅内蒸1小时；蒸好后趁热撒上砂糖用勺子将红枣压碎拌匀，过筛成枣泥。再将蒸好的山药用勺子压碎，放入搅拌机内打成泥。山药泥团成团，用干淀粉沾上表面，压成饼，放入枣泥。最后用好看的月饼模具压出自己喜欢的花型即可每天食用喽！

5. 核桃

核桃并不仅仅是健脑美食，对于肾结石也有很好的预防作用。因为核桃肉中含有丙酮酸，能阻止黏蛋白和钙离子结合，从而阻止结石形成。所以，你可以将核桃仁研磨成粉，每日清晨，将核桃粉以1:2的比例放入白粥中，核桃中的营养就会被身体吸收，不给肾结石任何生存空间。

6. 高粱米

高粱米比较适合轻度肾结石者，它含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、磷、铁、硫胺素、维生素B1、维生素B2等多种营养成分，为肾脏提供众多必要的能量，不会导致结石的形成。

食用方法：很简单！在高粱米中加入适量的冰糖，熬制成粥就可达到健脾护肾的效果。

二、如何养肾护肾？日常养肾护肾10大秘诀：

1. 警惕药物

不论中药还是西药，都有一些副作用，有的药物常服会伤肾。所以在用药时要提高警惕，要认真阅读说明书，需长期服用某种药物时，要咨询相关专家。

2. 饮水

水是生命之源。水液不足，则可能引起浊毒的留滞，加重肾的负担。因此，定时饮水是很重要的养肾方法。

3. 饮食

能够补肾的食物有很多。除了黑色的黑芝麻、黑木耳、黑米、黑豆等黑色食物可养肾外，核桃、韭菜、虾、羊腰等也可以起到补肾养肾的作用。

4. 吞津

口腔中的唾液分为两部分：清稀的为涎，由脾所主；稠厚的为唾，由肾所主。可以做一个实验，口里一有唾液就把它吐出来，不到一天时间，就会感到腰部酸软，身体疲劳。这反过来证明，吞咽津液可以滋养肾精，起到保肾作用。

5. 护脚

足部保暖是养肾的一种方法。这是因为肾经起于足底，而足部很容易受到寒气的侵袭。因此，足部要特别注意保暖，睡觉时不要将双脚正对空调或电扇；不要赤脚在潮湿的地方长期行走。另外，足底有许多穴位，如涌泉穴。“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”每晚睡觉前可以按揉脚底涌泉穴，按摩涌泉穴可起到养肾固精之功效。

6. 通便

大便秘结，宿便停积，浊气上

攻，不仅使人心烦气躁，胸闷气促，而且会伤及肾脏，导致腰酸疲惫，恶心呕吐。因此，保持大便通畅，也是养肾的方法。大便难解时，可用双手手背贴住双肾区，用力按揉，可激发肾气，加速排便；行走时，用双手背按揉肾区，可缓解腰酸症状。

7. 及时排尿

膀胱中贮存的尿液达到一定程度，就会刺激神经，产生排尿反射。这时一定要及时如厕，将小便排干净。否则，积存的小便会成为水浊之气，侵害肾脏。因此，有尿时就要及时排出，也是养肾的最好的方法之一。

8. 运动

生命在于运动。通过运动养肾，是值得提倡的积极措施。这里向您介绍有助于养肾，简单又简单易学的运动方法：两手掌对搓至手心热后，分别放至腰部，手掌向皮肤，上下按摩腰部，至有热感为止。可早晚各一遍，每遍约200次。此运动可补肾气。

9. 避免劳累节房事

体力劳动过重会伤气、脑力劳动过重会伤血、房劳过度会伤精。因此一定要量力而行，劳作有度，房事有节。这样才有助于养肾护肾精。

10. 良好的睡眠

充足的睡眠对于气血的生化、肾精的保养起着重要作用。临床发现，许多肾功能衰竭的患者有过分熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。因此，不要过度熬夜，养成良好的作息习惯，早睡早起，有利于肾精的养护。

大华府地区华人基督教会					
教会名称	聚会地点	聚会时间、所用语言	牧师/联络人	联系电话	E-mail/网址
马里兰州教会					
Gaithersburg Chinese Alliance Church 盖城华人宣道会	13101 Darnestown Road, Gaithersburg, MD 20878	8:45am 崇拜 (粤语) 10:00am 崇拜 (国语、国语带理、英语主日学)	黄志威 牧师 Rev. David Wong	301-869-8343 301-330-6356	www.gcacmd.org
Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教华府中国教会	7716 Piney Branch Rd. Silver Spring, MD 20910	10:00am 英语 11:30am 国语、粤语、英语	赵宇 牧师 Rev. Daniel Zhao 吴晓峰 牧师 Rev. Daniel Wu 宋德志 青年牧道 Youth Min. Chris Sung 林泰景 牧师 Rev. David Kim	301-587-0033	E-mail: info@cccgw.org www.cccgw.org
Montgomery Chinese Baptist Church 蒙郡华人浸信会	12221 Veirs Mill Rd. Wheaton, MD 20906	10:00am 国语、粤语、英语	刘健全 牧师 Rev. Luke Lau	301-942-0491	www.mcbc-md.org
北维州地区教会					
Chinese Christian & Missionary Church 中国基督徒宣道会	6901 N. Williamsburg Blvd. Arlington, VA 22213	1 0:00-11:00am (英语) 11:15am-2:30pm (国语、广东话) 周五 9am 青年 成人 团契(英语), 成人 查经班(国语)	周翔峰 传道 Pastor Bari Zhou (中文部) (818)390-1764 Gracefromabove2009@gmail.com	703-898-9716	ccmcva@gmail.com
Chinese Christian Church of Virginia 北维州华人基督教会	6071 Leesburg Pike. Falls church, VA 22041	9:00am-10:00am 崇拜 儿童 10:00am-11:30am 崇拜 少年主日学 11:30am-12:45pm 崇拜	蔡明恩 牧师 Rev. John Chua 英文堂 牧师 Rev. Tim Carroll	703-869-8536 (Cell) 703-820-1010 (O) 703-869-9345 (Cell)	www.cccvapa.org carolcccva@gmail.com

耶稣说：「我就是道路、真理、生命。若不借着我，没有人能到父那里去。你们若认识我，也就认识我的父。」(约翰福音 14:6-7)

诚信装修

301-732-9088 关先生

精通水电地下水道
室内外地下室装修

25年装修经验

瓷砖地板 厨房卫浴
阳台围栏 门窗换新
热水炉 抽风机

9-155

人人装修工程

内外油漆 瓷砖地板
厨房浴室 水电急修
门窗围栏 阳台车道
屋顶水槽 高压清洗
工程设备 金属焊割
各油烟机 热水炉等

精工安装

9-082f

Tel:301-222-7210

peacemind0815@yahoo.com

新新屋頂

TWIN STAR ROOFING

屋頂專家十多年裝修屋頂經驗

住家屋頂 商業屋頂 平頂屋頂
水溝天窗 外牆門窗 五年保修

執照保險 免費估計

301-455-5666 陳先生 MyRoofingMan@yahoo.com

9-039

洛克维尔基督教会

Christian Church in Rockville

聚会地点: College Gardens Elementary School (CGES)

1700 Yale Pl, Rockville MD 20850

聚会时间: 主日聚会 周日上午 10:00 AM
小组查经 周五晚上 7:30 PM

Website: www.ccrchurch.cc

联系电话: 301-351-0736 301-330-0096
240-632-9390 301-318-7586

樂康居家護理公司

上班時間: 周一到周五 9:00am-5:00pm
辦公地點: 1125 Hooks Lane, Suite 200, Pikesville MD 21208;
21481 N. Frederick Ave, suite 215 Gaithersburg MD 20877

有意請在辦公時間撥打公司電話:

410-358-4415

護理人員 兼職注册護士 (Registered Nurse)

招聘

要求: (男、女均可); 合法身份; 有愛心、耐心、責任心;
公司免費提供 CPR/FA 培訓。

工作內容: 按政府要求上門為病人做評估、監管護工工作; 為病人客戶制定一個最好的護理計劃。

工作地區包括 Montgomery County, Howard County, Baltimore County 等馬里蘭各個郡縣。