



孩子“变聪明”的根基在肾！科学补肾助力成长

人民网 people.cn 人民好医生

中华中医药学会
China Association of Chinese Medicine

名医话养生 健康过大年 2026 第一期

孩子“变聪明”的根基在肾！ 科学补肾助力成长



丁樱

国医大师
河南中医药大学儿科医学院院长
中华中医药学会科普工作室负责人

孩子的智力发育与体格生长，都与“肾”的功能盛衰密切相关。中医认为“肾主骨，生髓，通于脑”，大脑被称为“髓海”，其滋养完全依赖于肾精的转化。肾精充足，则能化生充足的骨髓、脊髓，最终上充于脑，使脑髓丰满，孩子自然思维敏捷、记忆力强、反应灵活。反之，若孩子肾精亏虚，脑髓失养，就容易出现注意力涣散、记性差、反应慢等表现。正如古籍所言：“肾主智，肾虚则智不足。”因此，想要从根本上促进孩子的智力发育，“补肾以填精，充髓而益脑”是关键的一环。

捕捉孩子肾气不足的信号

如果孩子除了学习费劲，还经常出现以下多种情况，则提示可能存在肾气不足，需更加重视调理：

- 1、面色白或黯淡、精神不振、眼袋明显或眼周发暗；
- 2、头发稀疏、枯黄且缺乏光泽；
- 3、生长发育迟缓（身高、牙齿萌出明显晚于同龄人）；
- 4、畏寒怕冷、手脚不温；
- 5、夜间遗尿，或小便清长、次数多；
- 6、注意力难以集中、记忆力差等表现外，患有肾系疾病的孩子也往往需要补肾。肾系疾病涵盖范围较广，比如反复发作的肾炎、肾病综合征等，孩子可能出现水肿、血尿、蛋白尿等症状；以及一些先天性肾发育异常等情况，这些疾病或多或少都会影响肾脏功能，导致肾气亏虚，进而影响孩子的生长发育和智力水平。



牢记护好肾的日常秘诀

保障充足睡眠：夜间9点后，肾经气血渐衰，此时应让孩子安静入睡，避免熬夜。充足的睡眠有助于肾脏的自我修复和肾精的蓄积，对孩子的生长发育和智力提升至关重要。



勤喝水、及时排尿：养成及时排尿的习惯，减轻肾脏负担。

免经常受惊吓：中医认为，“恐伤肾”，长期处于恐惧情绪会影响肾气固摄，可能导致孩子出现遗尿、胆小。



孩子养肾温阳宜推拿

若儿童有肾虚表现，可以采用补肾的推拿手法进行改善。不过，儿童补肾推拿需辨证虚实寒热和阴阳亏损，不能盲目操作。具体推拿手法如下：

推揉肾经穴：滋养先天之本

位置：位于小手拇指的指尖到指根处。
操作：家长用大拇指从小拇指的指尖向上推到指根处。
时间：每次推揉5至10分钟。
作用：具有补益肾气，增强体质的功效。该穴位取用方便，适合日常操作。



按揉足三里：健脾以益肾

位置：外膝眼下四横指，胫骨前缘一横指。
操作：用拇指或中指按揉此穴，力度轻柔平稳。
时间：每次按揉5至10分钟。
作用：强健脾胃，调节免疫力。脾胃为后天之本，脾胃健运才能更好地吸收营养物质，滋养肾脏。



按揉涌泉穴：引火归元，温补肾气

涌泉穴位于足底前部，蜷足时凹陷处（约在足底前1/3中点）。

操作：用大拇指指腹点揉或轻推此穴。

时间：每次按揉5-10分钟。

作用：涌泉是肾经的起始穴，按摩可引气血下行，补肾温阳，改善手脚冰凉、夜尿多等情况。



孩子平补脾肾需食疗

给孩子补肾，食疗是较为温和且安全的方式。中医认为，黑色入肾，对肾精有很好的补益作用，常见的黑色食物如黑米、黑豆、黑芝麻、桑葚、黑木耳等，都是补肾的优质食材。此外，山药、核桃、芡实、板栗等也是平补脾肾的佳品。

五黑米糊

食材：黑米、黑豆、黑芝麻、干桑葚各15克，黑枣1颗，加适量白糖。
做法：将材料洗净后打成米糊即可。
用法：每周2-3次。
功效：补肾益气，补血养阴。



健脑核桃粥



食材：核桃仁2个，黑米30克。
做法：将核桃仁与黑米一同煮粥。
用法：每周2-3次。
功效：补肾健脑，润燥益肺。

其他补肾方式推荐

适当运动：鼓励孩子参加适合其年龄的运动，如跳绳、跑步、游泳等。运动可以促进血液循环，增强肾脏功能，同时有助于提高孩子的身体素质和免疫力。但要注意运动强度适中，避免过度劳累，以免损伤肾气。



中药调理：对于肾气亏虚较为严重的孩子，可在专业中医师的指导下，根据孩子的具体症状和体质，合理使用中药进行调理。中药调理需严格遵循医嘱，注意药物的剂量和疗程，避免自行用药。

艾灸疗法：艾灸具有温通经络、散寒止痛、补益阳气等作用。对于肾阳虚的孩子，可在专业人员的操作下，选取肾俞、命门、关元等穴位进行艾灸，以温补肾阳。但艾灸时要注意温度适宜，避免烫伤孩子皮肤。



提示：

儿童补肾是“润物细无声”的慢功夫，切忌求快、求猛。在补肾过程中，一定要辨证虚实寒热和阴阳亏损，不能盲目补充。每个孩子的体质和病情不同，补肾的方法和侧重点也应有所差异。若孩子情况复杂，务必在专业医师指导下进行调理，以确保安全有效。科学合理地补肾，可助力孩子肾气充盛、脑力茁壮成长。