

薛永东 / 编著

男养肝肾防病

男子以肾为先天，肝肾同源，
养生就得养肝肾。

女养脾胃不老

女子以气血为本，脾胃生气血，
养生务必养脾胃。

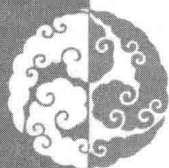


化学工业出版社

薛永东 / 编著



男养肝 肾 防病



女养脾 胃 不老



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

男养肝肾防病 女养脾胃不老 / 薛永东编著. —北京: 化学工业出版社, 2016.2

ISBN 978-7-122-25984-4

I. ①男… II. ①薛… III. ①男性-补益肝肾-养生(中医) ②女性-健脾-养生(中医) ③女性-益胃-养生(中医) IV. ①R256

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 000030 号

责任编辑: 贾维娜

加工编辑: 王新辉

责任校对: 宋 玮

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市万龙印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 13 字数 160 千字 2016 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

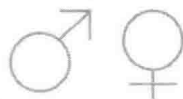
购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 32.80 元

版权所有 违者必究



前言：男养肝肾不生病，女养脾胃不衰老

男女有别体现在很多方面，单从养生来说，因为男人和女人生理结构不同，在养生重点上也有着很大的不同。男人在养生中更注重防病，而女人在注重防病的同时，还要留住青春，留住自己的美貌。

男人要养肝肾

男人，于社会、于家庭来说，扮演着中流砥柱和顶梁柱的角色，因此，对于男人来说，不管女人变得怎么强大，自己要承担的都是最为重要的那一部分。因此，男人最不愿意看到的就是自己生病。对于这点，男人首先就要养好肝肾。

男人需要健壮的身体。男人要担当，就要有能够付出的资本，这就要求男人要具备健壮的身体。身体健壮，离不开五脏的健康、功能的正常发挥，而肾是五脏的根本，养好了肾，肾气、肾精都充沛，即便有损耗，也能被及时补益，那么其他脏腑就不会出现太大的问题，身体保持健壮就很简单了。而中医有“肝肾同源”之说，肝和肾相互依存、相互影响，两者一荣俱荣、一损俱损，因此要想肾气、肾精不受损耗，同时要将肝护养好。中医还讲“肾主骨”“肝主筋”，身体的强健与否，筋骨的强健与否肝肾起着主要作用，由此也可以看出养好肝肾对男人所起的作用。

男人需要睿智的头脑。男人经常要扮演领导的角色，做决定、出决策、定方案等，类似这样的事情，大多是由男人来完成的。而想要做好这些事情，就需要男人有聪慧、睿智的头脑，这同样需要肝肾功能强健。“肾主骨生髓”“脑为髓之海”，由此大家就能知道，脑髓的充盈与否与肾有着直接的关系，肾强脑髓强，男人有智慧、头脑睿智。

男人要有“性福”。在一定程度上，和谐的性生活是体现男人尊严与强壮的一

个方面，因此，没有哪个男人不希望拥有和谐的性生活。但是很多男人因为一些问题影响了性生活，比如阳痿、早泄等，让男人很没有面子，甚至还会因此影响生活和工作的方方面面。但这些问题从某种程度上来说，都有可能牵涉到肝肾。比如肾气不足、肾阳亏虚、肝肾阴虚等，都有可能引起性功能障碍等问题。因此，男人要有和谐的性生活，也要养好肝肾。

女人要养脾胃

如果说男人最怕的是生病，那么女人就最怕衰老了。如果有一天对着镜子看到的是皱纹满面的自己，那无疑是用锥子在扎女人的心。然而“流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉”，十几岁的豆蔻年华，转眼间就到了几十岁的艾发衰容，时光的无情，总会让曾经的娇嫩肌肤蒙上衰老的暗尘。黄脸婆、肌肤变得粗糙、皱纹爬上脸庞、身材走样、垂臀平胸……这一切衰老迹象，都是女人不愿意看到的。而这些都跟脾胃有关，因此，女人只要将脾胃养好了，就可以延缓衰老的脚步。

脾是“后天之本”，人出生后，一切都要依靠后天滋养，不管是五脏六腑，还是四肢百骸，都要从后天的食物中汲取营养才能发挥正常的功能，肌肤、毛发、形体的塑造……也都离不开后天营养的供给。而脾胃就负责这一任务，专门从食物中吸收营养物质，并且转化成气血，通过一些途径转输到身体各处，在供给各脏腑发挥正常功能的同时，还滋养着肌肤、毛发等。

人为什么会从一个水嫩娇滴的状态逐渐变成头发斑白、沟壑丛生的老人，主要原因就是脾胃功能衰弱，不能正常受纳、消化食物，更不能正常地将食物中的精华部分，转化成气血供给身体，由此才使衰老到来。因此，想要留住青春的女人们就清楚了：青春不是依靠化妆品来守护的，而是要养护好我们的脾胃。

男人养生要养肝肾，女人养生要养脾胃，男人养好肝肾能少生病，女人养好脾胃会延缓衰老的到来。所以，从现在开始行动，从根本上做好养生工作。

编著者

2016年春

♂上篇 男养肝肾防病 /1

第一章 肝肾好的男人健康有魅力 /2

肝肾都好的男人才是真的好 /2

不生病，养好肝肾是根本 /4

肝肾不亏的男人更“性”福 /6

男人的智慧源自强健的肝肾 /9

这些信号告诉你肝肾亏虚了 /11

第二章 注重细节帮男人照顾好肝和肾 /14

熬夜，熬得是肝肾 /14

停不下的酒局饭局最伤肝肾 /16

滥用药物或许会给肝肾带来负累 /18

坏情绪最自残，心情亮丽肝肾才能安 /22

憋尿，憋的是尿伤的是肾 /24

第三章 饮食养肝肾，男人的健康吃出来 /26

黑色、绿色食物中有补肝养肾宝贝 /26

多吃坚果，男人筋骨更强壮 /28

黑芝麻让男人远离肝肾亏虚 /31

鲈鱼不仅仅“味鲜”那么简单 /33

一鸽胜九鸡，养肝肾不能少了鸽子 /35

泥鳅益肝肾，能快速让男人恢复精力 /37

第四章 中药补肝肾，男人身体不亏虚 /41

一杯枸杞茶补肾养肝烘托男人味 /41

何首乌入药膳，肝肾好男人壮 /43

常饮杜仲酒，肝肾强人结实 /45

桑葚补肝益肾，常服聪耳还明目 /47

覆盆子养肝肾，身体健康皮肤好 /50

第五章 强肝益肾功，简单有神效 /52

闭目养神最益肝肾 /52

站桩，人人都可学的简单养肝肾功法 /54

转身扭腰肝好肾也好 /56

简单踮脚轻松养肝肾 /58

摩耳功养肝肾去疲劳 /60

劈叉拉筋肝肾最受益 /62

第六章 经络“大药”清肝益肾防疾病 /65

敲肝经，让男人脾气好魅力足 /65

推肾经，唤起男人的勃勃生机 /68

两肋每天擦，疏肝又护肾 /70

肝经要穴常摩，让男人一身舒爽 /73

肾经穴位常按，还男人一身阳刚之气 /77

睡前泡脚，暖脚更通经络 /80

第七章 男性常见病，防治靠肝肾 /83

腰腿痛，“女贞子粥”平补肝肾有良效 /83

脱发，“黑芝麻桑叶丸”补肝养肾除烦忧 /85

阳痿，“肉苁蓉羊骨汤”益肝肾解烦忧 /87

早泄，“熟地巴戟酒”补肝肾效果好 /90

前列腺炎，“车前薏米绿豆粥”除湿热利尿通淋 /92

男人也有“更年期”，“地黄粥”治肝肾阴亏 /94

♀ 下篇 女养脾胃不老 /97

第八章 脾胃有多好，女人就有多年轻 /98

脾虚的女人更易老 /98

脾虚了，疾病就来了 /100

气色好不好，全靠脾胃养 /102

脾虚的信号你要知道 /104

第九章 会“吃”的女人脾胃安好容颜靓 /106

饮食懂“道”的女人才真的会吃 /106

避开脾胃“三怕”，养护青春之本 /108

豆类食物养脾胃，多吃抗衰老 /110

粥粥水水最养脾胃 /112

根茎类食物养脾胃不可少 /115

小米养人养的就是脾胃 /117

第十章 气血双补养脾胃为女性添活力 /120

会吃大枣脾胃好气血足 /120

龙眼常吃，气血不亏肌肤好 /122

乌鸡，上天赐予女性补益气血的宝贝 /124

红糖补血活血要会喝 /127

花生当零食气血不会亏 /129

补气穴帮你延缓衰老 /131

养血穴助你成就万人迷 /133

第十一章 除湿健脾是最好的保鲜防衰大法 /137

湿邪困阻脾胃催人老 /137

薏米，中医养生历来的除湿宝贝 /139

健脾渗湿用好茯苓这一除湿圣药 /141

白扁豆最适合在“桑拿天”除湿用 /144

红小豆除湿利尿不逊色 /146

白术燥湿利水益脾气 /148

脾胃经络上有减肥除湿大药 /150

第十二章 小招小式小动作，拍拍打打养脾胃 /153

胃经常敲肌肤柔润气色好 /153

脾经常推一身轻松 /156

拍打女人的不老穴 /158

脚趾动一动激发脾胃活力 /161

“捏脊”捏的是脊背，养的是脾胃 /163

常“摩腹”脾胃安，肚腹平 /165

护肚脐养脾胃防衰老 /167

瑜伽滋阴塑造你柔美体态 /169

第十三章 好情绪养出好脾胃的阴柔女 /173

好心情，女人免费的保养品 /173

把坏情绪丢在餐桌之外 /175

笑是安脾胃的“美容剂” /177

要学会“养”出好情绪 /179

第十四章 病症催人老，健脾养胃病不找 /184

感冒或因脾虚，常服“健脾益气汤”病不找 /184

腹泻就找“山药芡实糊”来帮忙 /186

呕吐用点儿“黄连汤”就管用 /189

消化不良，山楂最在行 /190

食欲不振，陈皮理气和中增食欲 /192

胃痛就用高良姜，温胃散寒能止痛 /195



上篇 男养肝肾防病

男人肩上担负着社会中流砥柱以及家庭顶梁柱的责任，因此，健康不生病是男人养生的主要目的。不过，肝肾与男人的健康有着密切的关系，要想不生病，就要养好肝肾。平时注重生活细节，注意饮食，学会用中药调理，学习一些简单的小功法，掌握一定的经络养生知识等，都是养好肝肾的有效方法。

第一章 肝肾好的男人健康有魅力

男人要健康、要十足的魅力、要尊严……但这一切都要有好的肝肾做基础，只有肝肾好的男人才能保证身体健康，才能展现出男人的魅力和尊严，但为什么一定要养好肝肾？男性朋友们就从这一章中寻找答案吧！

肝肾都好的男人才是真的好

在看到这一题目时，不少朋友可能要说了：“男人要养肾，跟肝有什么关系啊！”这也难怪，因为生活中，一旦男人出现腰酸背痛、腿脚不灵便，以及生殖能力、性能力下降时，都会直接说“肾虚”了，因此大部分男人都很注重对肾的保养。

其实，世间万物都是相互联系的，人体脏腑也是一样，尤其是肝和肾之间，联系更为紧密，两者盛则同盛，衰也同衰，而这一点我们可以从下面几点来说。

首先，肝肾起源相同

中医有“肝肾同源”的理论。说到“肝肾同源”，大家肯定是一头雾水了，这也正是中医文化的博大精深之处。下面就来为大家解释一下这一深奥的理论。

大家都知道，生命源于精卵结合所形成的物质，在中医上，这部分物质被称为精。这里的精是广义上的精，是构成人体以及维持人体生长

发育、生殖和脏腑功能活动的有形物质，它包含了精、血、津、液四部分（源自《读医随笔·气血精神论》中的“精有四：曰精也，血也，津也，液也”）。第二个精，也就是狭义上的精，是遗传自父母而贮藏于肾中具有生殖繁衍作用的物质，当然也同样具有促进人体生长发育、左右脏腑阴阳等作用。

中医有“肾藏精，肝藏血”的理论，广义的精包含了狭义的精以及血，这里的精和血也就是肾和肝所藏的物质，既然精血同源，两者的生成都源于先天的广义上的精，因此肝肾也同源。

其次，肝肾可以相互影响

中医认为，“精能化血，血能生精，精血互生”，就是精可以化生为血，血又能滋生精，精和血可以互化、互生、互养。肾精充足，肝血可以得到滋养而充沛；肝血充盈，肾精可以得到充盛而不亏虚；肝血的化生，要依赖肾中精气的气化，而肾中精气的充盛，又要依靠肝血的滋养。

同时，从中医五行上来说，金、木、水、火、土，相生相克，循环往复，而对于人体的五脏来说，也有五行之分。肝在五行中属木，肾属水，水能生木，因此肝肾相关，乃子母关系，肾水可以滋养肝木。中医上讲的相生，是相互资生、促进、助长，从这里也可以说，肝肾之间既相互滋养，同时又相互牵制，不过无论哪种关系，两者之间都是一荣俱荣，一损俱损。

再者，肝肾经气相通

张介宾在《类经·藏象类》中讲“肝肾为子母，其气相通也”，指出肝肾通过经气相互灌注而沟通联系。肝经与肾经都循行于身体内侧，并在经脉循行上通过肝、膈、肺、肾相互联系；还通过交会于足太阴脾经的三阴交和任脉的关元、中极间接联系。

从上面的叙述来看，肝肾这一对“母子”是无法分开的，不仅同生，还会同病，因此要同养、同治。在养护和防治疾病方面，如果只注重单一脏器（肝或肾）的养生保健，势必会为身体健康留下短板。这正如管

理学上著名的木桶定律：一个木桶到底能够装下多少水，不是取决于最长的那块木板，而是取决于最短的那块板，只有没有短板水桶才能盛下最多的水。

如果拿肝、肾来说的话，无论它们中谁成为身体这只木桶上的短板，都会给身体带来健康隐患。因此男人在养生保健中，不能只重视对肾的保养，还需要肝肾同养，这样才能称得上是真正健康的男人。

肝肾同养小妙招：手心搓腰眼

先将两手掌对搓，搓到两手心发热后，放于后腰腰眼位置处，让手掌紧贴皮肤，上下进行按摩，直到腰眼处也有热感为止。早晚各做一遍，每遍约 200 下。长期坚持，即可起到补肾纳气的作用。

不生病，养好肝肾是根本

在现代社会中，虽然男尊女卑的社会现象已然不再，但男人的责任依然在：于社会，男人是中流砥柱；于家庭，男人是顶梁柱，是呵护爱人孩子的一片天。对于男人来说，无论女人变得如何强大，自己所承担的那一部分都是最为重要的。因此，男人更看重自己的健康，他不愿意自己因为疾病而无法承担起该承担的责任。

那么，到底该做哪些养生保健工作，才能让自己每天都能以健康有活力的形象面对工作和生活呢？这就需要养好肝肾！

先说肾

前面说了，肾中藏有先天从父母遗传而来的精气以及后天通过摄入食物获得的精气，脏腑阴阳、身体的生长发育等，都要依靠这部分精气的支持。因此，中医将肾看作五脏的根本，更将它看作整个生命的根本。明代著名医家张景岳说“欲长寿，须补肾”，明确指出要想健康长寿，

则需要补肾。

既然肾是五脏的根本，那么肾养护不好的话，其他脏腑就都不能安生。这一点从肾与其他脏腑的关系来看就能理解。

肾与心。心的属性为阳，五行属火；肾的属性为阴，五行属水。两者相互为用、相互制约。心火降到肾中，可以温暖肾阳、肾水；肾水向上则制约心火，滋养心阴。如果肾水不足，不能滋润心阴、制约心火，就会出现心烦、失眠、多梦等症。

肾与肺。肾起着调节体内水液的作用，体内的水液，一部分是具有濡养滋润脏腑组织的津液，这部分需要布散到全身；另一部分是代谢后产生的垃圾水液，需要排出体外。这两部分水液都需要肾功能正常。肺负责呼吸，呼吸是排出体内垃圾水液的一种途径，如果肾调节水液的功能失常，就会影响到肺的呼吸，进而出现咳嗽、气喘、水肿、呼吸困难等症。而且肺阴还要依靠肾阴的滋养，如果肾阴不足，就会出现浑身发热、冒虚汗、干咳、声音沙哑等症。

肾与脾。脾吸收食物中的营养物质而转化成后天精气，这部分精气可以不断地充盈肾中精气。但是想要正常发挥这一功能，脾还需要依靠肾阳的温暖。因此，两者相互影响，互为因果。而且脾负责运化水湿，最终会将体内多余的水湿转输到肾，再经过肾调节水液的作用，最终排出体外。如果肾不好，脾运化水湿的作用也跟着受累，从而导致疾病。

肾与肝的关系，前面说过，肾精不足，或者肝血不足，不仅会连累对方，还会出现头晕眼花、须发早白、腰膝酸软、失眠多梦等症。

再说肝

和肾一样，肝与其他脏腑也是密切相关的，肝功能失常，其他脏腑的功能也会跟着受到影响，从而导致病症出现。我们不再一一详述。不过，在这里还是要为大家介绍一下肝的功能，由此大家也可以意识到肝在五脏六腑中的重要性。

前面说过，肝藏血，这是肝的一大功能。人体各脏腑器官、四肢百

骸等，都需要精血的濡养才能进行正常的生理活动，如果肝藏血不足，就会出现各种贫血症状。

肝除了藏血功能外，还负责全身气机的调节，这在中医上被称为“疏泄”功能，就是让肝及其他脏腑气机舒畅、通达，进而让肝脏和其他脏腑的功能都能正常运行。不过正常的前提是：肝的疏泄功能正常！一旦失常，全身气机不畅，就会出现抑郁、亢奋等状态，症见胸胁胀痛、急躁易怒、失眠多梦、头晕目眩等。同时气血受其影响瘀滞不行，会出现多种疼痛症状。且肝疏泄失常，会直接影响脾胃的消化吸收功能，导致不思饮食、胃痛胃胀等症。

此外，肝还主筋，就是说，筋肉的强健与否，与肝有着直接的关系。很多关节、肌肉的问题，都跟肝有关。有一种“挤眉弄眼”的病症，大多是因为肝血虚引起的，这也体现了肝主筋的作用。

总之，很多病症，比如健忘、视力减退、听力下降、打嗝、恶心、腹泻、便秘等，都是因为肝肾没有养护好引起的。因此，男性朋友若想不生病，其养生的首要任务就是养护好肝肾。

肝肾同养小妙招：拇指按摩腰眼

两手握拳，手臂向后，利用两拇指的掌指关节突出部位自然按摩两腰眼，向内做环形旋转按摩，力度可由轻到重，直到腰眼处有酸胀感为好，每次持续按摩10分钟左右，早、中、晚各按摩1次。长期坚持即可起到护养腰肾的作用。

肝肾不亏的男人更“性”福

肾与人的性能力有关，这一点估计大家都知道，因为不少人一说到肾虚，很快便联想到性能力低下，或者生殖能力有问题。中医认为，肾