

大醫堂

中医名家养生系列

中央警卫局中南海门诊部保健专家
被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”

胡维勤◎编著

男人养肾

男子以肾为本
固肾养肾，活力动力双启动

女人养肝

女子以肝为源
养肝护肝，健康美丽双丰收



化学工业出版社



男人养肾 女人养肝

胡维勤◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书结合男女生理的不同特点,提出了“男女有别”的养生方式,即男人养肾、女人养肝,并有针对性地提出了具体的养生方案。上篇系统而全面地解释了肾对男人生理、心理健康的决定性作用;同时,结合当今社会都市男人的生活方式、饮食习惯,主要介绍了食疗、经络养生等简便易行的方法。下篇围绕“女子以血为本”“女子以肝为先天”等中医理论展开论述,其中包括饮食秘方、穴位按摩保健、生活宜忌、情志调摄等内容。

本书贴近生活,易学易用,可为都市男女的健康提供切实可行的养生之方。

图书在版编目(CIP)数据

男人养肾 女人养肝 / 胡维勤编著. -- 北京:化学工业出版社, 2013.1
ISBN 978-7-122-15757-7

I. ①男… II. ①胡… III. ①男性—补肾—基本知识
②女性—柔肝—基本知识 IV. ①R256.5 ②R256.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第258739号

责任编辑:贾维娜 肖志明
责任校对:边涛

装帧设计:大医堂

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:化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张12 1/4 字数200千字 2013年1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:28.00元

版权所有 违者必究

前言



如同万丈高楼平地起需要坚实的地基一样，幸福的生活也需要持久的支撑点——健康。试想，一个身体不健康的人，每天一副精神萎靡的样子，或是面露憔悴之色，或是满身的病症、病状、病态……怎么可能谈得上幸福呢？为了健康，为了提高生命、生活质量，我们一定要采取有效的方法，维护自己的健康。但是在特定的年龄框架下，男女养生的重点又有所区别。在中医看来，男性和女性的养生方法略有不同，民间有句话叫“男怕伤肝，女怕伤肾”，实际上这句话要反过来说才对。也就是说，男人需要养肾，而女人呢，则需要养肝。

为什么肝脏对于女性来说比较重要呢？与男性不同的是，女性为阴柔之体，一生以血为重，由于行经耗血、妊娠血聚养胎、分娩出血等，无不涉及血，所以女性体内气血的特点经常处于“气常有余，血常不足”的状态。肝脏有储藏血液和调节血量的功能，所以女性在生理上要以肝血为中心。中医早有“女子以血为本，以肝为先天”之说，而在最近的流行病学调查中，从女大学生、女白领到更年期女性，她们中处于亚健康状态的人数比例较高，其症状多表现为情绪焦虑、忧郁、烦躁、睡眠障碍等各种慢性心理应激症状，以及月经的异常。这些与中

医的肝藏血、疏泄失司，致气机不畅、情志不舒有着一脉相承的关系。所以只要保护好肝脏，就能让女性生活得更加快乐健康。

对于男性来说，养肾则比养肝重要。为什么这么说呢？这主要与男人的生理有关。男性的腺、性、精、育都与肾精有着密切的关系。“腺”指的是睾丸、附睾、精囊腺、前列腺等男性生殖系统。睾丸、附睾古称“肾子”，若肾阴不足，或肾阳虚微，气不运水，就有可发生癃闭及水疝。精囊腺、前列腺则属于“精室”范畴。《中西汇通医经精义·下卷》云：“女子之胞，男子为精室，乃血气交会，化精成胎之所，最为紧要。”精室贮藏精液，决定人的生育繁衍。男子从16岁开始，“肾气盛，天癸至，精气溢泻”，这时就会出现遗精、泄精。只有精子正常了，男子才能繁衍后代。如果“天癸竭、精少、肾藏衰”，这个男人的生育能力也就丧失了。“性”与肾精关系也很密切。所以肾精亏虚的人往往也会出现性功能障碍。可见，肾精与男人的一生都有着密切的关系，养生的重点即在于养肾。

希望本书能为都市中男女的健康养生之路指点迷津。

胡维勤

2012年冬

目 录



上篇·男人养肾

第一章·健康的肾，彰显健康的男人 / 1

- 男人要“性”福，肾气需旺盛 / 2
- 男人要养本，肾中藏真精 / 3
- 男人要长寿，养肾是关键 / 5
- 肾主骨生髓，使男人强健聪明 / 7
- 肾是水液开关，使男人周身通畅 / 9
- 男人要“气”场，肾是气之本 / 11
- 男儿多壮志，养肾可长志 / 13

第二章·别让“肾虚”坑了你，常见肾疾的调理与保健 / 15

- 食色性也，二阴肚子帮你找回“色”之本性 / 15
- 男人阳痿不用愁，“沙漠人参”为护根神军 / 18
- 多吃山药鸡肉，拒绝当“快枪手” / 21
- 黄芪鲤鱼汤，让小便不再癃闭 / 23
- 行房性事学问大，造作有差易房劳 / 25
- 小便虽“小”，隐藏养肾大秘密 / 28
- 莫“怕”莫“怕”，伤肾又伤身 / 31
- 栗子猪肾粥，腰膝酸痛无须忧 / 34
- 黑芝麻桑叶丸，治脱发的好帮手 / 36
- 山萸肉粥，男性遗精的给力杀手 / 39
- 酸酸甜甜乌梅汤，治疗血尿的良方 / 42

第三章·怎么养肾最健康？最简单的护肾养肾法 / 45

- 男人四十不惑，按摩耳朵志气发 / 45
- 肾在液为唾，吞咽唾液也是养肾良方 / 48
- 若让肾精焕发，多做脚下功夫 / 51
- 男人多护腰，壮似一头牛 / 54

第四章·命要活得长，全靠经络养——经络养肾的方法 / 57

- 养肾就靠肾经养，肾经上的养肾大穴 / 57
- 肾与膀胱如夫妻，膀胱经也是养肾药 / 60
- 肝肾是母子，去除肝火可养肾 / 62
- 肺是肾气根，养肾可从肺经养 / 65
- 心肾相交很奇妙，水火相容是养肾的妙方 / 68
- 养肾奇穴足三里，后天强则先天强 / 70
- 补肾还需补脾，补脾也可以补肾 / 73
- 打通任脉肾气强 / 75
- 扼住“命门”，“肾”气凌人 / 78

第五章·吃出来的强肾方，食疗是养肾的瑰宝 / 81

- 植物种子，可补肾壮阳 / 81
- 咸入肾，适量吃咸可养肾 / 84
- 脏养：以脏补脏，养肾不可不知 / 86
- 色养：黑入肾，想要肾好多吃黑色食物 / 89

第六章·习惯养肾，别让习惯在无意间伤害你的肾 / 92

- 养肾可开窍，不做糊涂男 / 92
- 顺应天时，冬季更应注重养肾 / 94
- 病从口入，小心饮食不当伤肾 / 97
- 是药三分毒，滥服药物易伤肾 / 100

下篇 · 女人养肝

第七章 · 健康的女人离不开健康的肝 / 104

- 肝脏：月经的“阴晴”表 / 105
- 孕期女性，需要肝血的滋养 / 107
- 奶水为肝血所化，哺乳也伤肝 / 109
- 养肝就是养颜 / 111
- 女人更容易情绪化，肝主情志 / 114
- 女人所爱，无不与肝有关 / 117

第八章·肝有问题病灾多，女性肝疾的调理与保健 / 119

- 动物肝脏补肝血，头晕眼花不用愁 / 119
- 月经常驻不走，红米生地粥止崩漏 / 121
- 鼻衄血如泉，请食藕节西瓜粥 / 124
- 口吐鲜血肝火盛，三七牛奶有良效 / 127
- 胁痛病根在肝胆，佛手梅花茶有良效 / 129
- 口苦从肝调，柴胡决明子粥让你不再吃“苦头” / 131
- 患上黄疸别心急，茵陈粥是好药 / 134
- 治痛经有诀窍，益母草蒸蛋是良药 / 137
- 月经不调不能小瞧，青皮山楂粥助调经 / 139
- 视力减退困扰大，可食菠菜猪肝汤 / 142
- 玫瑰花茶疏肝解郁，让你告别“蓝色隐忧” / 144
- 服归参鳝鱼羹，免去“手舞足蹈” / 146
- 猪肝煲枸杞治夜盲，找回黑暗中的自信 / 149
- 巅顶头痛想撞墙，吴茱萸汤可帮忙 / 151

第九章·女人“保肝”高招，怎样养肝最健康 / 154

- 滋阴养血，酸味食物让你肝血充足 / 154
- 肝气不顺，雅酒养肝疏肝郁 / 157
- 肝喜青色，绿色蔬菜疏肝理气 / 160

● 女人有泪要轻弹，哭泣能疏肝止怒 / 162

● 肾精化血，补肾养肝经可调 / 164

● 春宜养肝，温性食物升肝阳 / 166

● 充足睡眠养肝血，睡出美丽和健康 / 168

第十章·命好不如习惯好，养肝要拒绝坏习惯 / 171

● 吃也有讲究，否则易伤肝 / 171

● 吸烟不仅伤肺，也伤肝 / 175

● 过量饮酒、恶习饮酒，肝脏伤不起 / 177

● 久视，久行，如此过劳易伤肝 / 180

● 七情郁结，爱发怒伤肝 / 183



上篇·男人养肾

第一章

健康的肾，彰显健康的男人



很多男人因听到“男人四十一枝花”而沾沾自喜，但男人40岁可谓有得有失。一方面，经过岁月的洗礼，40岁的男人经济上丰裕，品性上也更成熟、包容，更有魅力。但另一方面，他们在工作、家庭的种种压力下也给身体带来了各种隐患，致使他们的身体像花一样脆弱，经不起风雨。古人讲：“男子以精为本，女子以血为本。”男子的生理特点主要是生精与排精，大凡欲生育，肾精必先强盛，精气溢泻，才能有子。而男子第二性征发育，天癸之至竭、性欲，也都与肾精有着密切的关系。肾精衰竭，男性不但会出现性功能障碍，也无法延续子嗣。所以对于男人来说，保持肾精的充盛是很有必要的。这就要求我们在生活中，要能解读肾精不足所释放的信号，才能防患于未然，将疾病消灭在萌芽状态之中。



男人要“性”福，肾气需旺盛

现在很多男人开始重视自己的肾，是从意识到肾和性之间有着密切的关系开始的。确实，这是关系到命根子的问题，不是一件小事，自然不可等闲视之。甚至很多人一听说某些人肾虚，马上就等价地认为这个人性功能有障碍。这种想法虽然有失偏颇，但是肾和性以及人的生殖繁衍之间确实是有着密切的关系。

那么肾和性之间到底有着怎样的关系呢？我们说“肾主藏精”，里面封藏着生命的基本物质——先天之精。先天之精是禀受于父母的生殖之精，它是构成胚胎发育的原始物质，具有生殖、繁衍后代的基本功能。在胎儿离开母体后，这精就藏于肾，成为肾精的一部分，它是代代相传、繁殖、生育的物质基础。《黄帝内经》中说：“丈夫……二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。”就是说男子16岁时，肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泄，两性交合，就能生育子女。这里非常直接地告诉我们，男子肾气的强盛是性生活和繁衍后代的基础。

其实我们也可以从生活的经验中，体会到肾与性的直接联系。有的男子一看到美女，就会咽口水，这是一种性兴奋的表现，这叫作“心感于外，（肾）精摇于内”。进一步来说，当男人处于更亢奋的性兴奋状态的时候，一方面会大喘粗气，一方面会口干，等兴奋过去之后往往感觉口渴。其实从“咽口水”“口干”这一个外在表现，也说明了肾与性行为有着直接的关系。中医认为“肾主水”，男人性兴奋的时候就要消耗肾气，生成精液，这就要调用身体大量的能量和水，因此从外面表现出来，就是喘粗气、咽干。

此外，性生活过度的人，往往会表现出腰痛。因为过度的性生活，会导致肾虚。而“腰为肾之府”，肾就在我们的腰上，所以腰痛就是肾虚的信号。

虽然肾是先天之本，藏精的府库，损精会伤肾，伤肾会伤身，伤身就会导致多病和短寿，但是这并不是要我们杜绝性事，而是要讲求合理和节制。孔子说：“食色，性也。”圣人都不避讳谈性，而把它



看作人的本性、上天的恩赐。要保护好肾，我们要做的就是不乱性伤肾，要把握好度。

现在很多男人都非常羡慕古代的皇帝，一个人拥有后宫嫔妃三千，而且每个都是千挑万选的佳丽。然而，皇帝也为他们酒池肉林的糜烂生活，付出了沉重的代价。据统计，中国历史上超过半数的皇帝不到40岁就驾崩了。这些人绝大部分死在20~40岁青壮年时期，可以说这和他们纵欲无度的后宫生活是分不开的。

我们知道，一个家庭想要变得越来越富有，就要懂得“开源节流”的持家策略。对于我们的身体也是这个道理，如果说不放纵性生活，“节流”的话，那“开源”就是要知道如何补肾。肾是我们身体的仓库，只有源源不断地补充，才能肾精充盈，肾气旺盛。肾好了，那些困扰男人的性功能和生殖方面的病症，如男子的阳痿、早泄、遗精、不育等问题，才不会发生在你身上。只有肾好了，性和生殖才好。

男人要养本，肾中藏真精

中国的男人多少都懂得一些体现中国智慧的权谋之术，而中国历史上一些英雄人物都是非常懂得“藏”的。不管是诸葛亮的卧于南阳，以待明主；刘备的藏巧于拙，大智若愚；还是越王勾践的卧薪尝胆，养精蓄锐，可以说都体现了中国男人大智大勇的“藏”之智慧。

其实，这种“藏”的智慧，不需要访求名师才能学到，我们身体里就有这种智慧。它就是肾脏——我们身体里藏精的“仓库”。《素问·六节脏象论》说：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。”“蛰”是什么意思呢？《说文解字注》中说：“蛰，藏也。藏者，善也善必自隐，凡虫之伏为蛰。”所以，肾就像虫子冬眠似的，把身体中的物质封藏起来，以备来时之需。

那肾藏的是什么东西呢？前面我们已经提到，肾是“精之处”，所以收藏的就是“精”。“精”又是什么呢？有的人认为它是指男性

的精子，这样理解是很片面的。精，中医学认为是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一，它和“气、神”都是生命的根本。可能现代人觉得这比较抽象，难于理解，具体来说肾中之精包括“先天之精”和“后天之精”。

先天之精，来源于父母的生殖之精，也就是构成人体胚胎发育的原始物质，具有生殖、繁衍后代的作用，所以又称为“生殖之精”。先天之精对男人的重要性，我想大家都懂，传宗接代主要靠它。

后天之精来源于人出生以后，机体从饮食中摄取的营养成分，以及脏腑生理活动过程中化生的精微物质经自身代谢平衡后的剩余部分。就像《素问·上古天真论》所说的：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。故五脏盛，乃能泻。”也就是说，五脏六腑之精用之有余，都归藏于肾，储藏起来。等到五脏六腑之精不够用的时候，肾脏又可以提供它们所需要的精气。肾脏的这种作用是其他四脏所没有的，所以五脏之中肾主藏精。

“先天之精”和“后天之精”，两者相互依存，相互为用。先天之精须赖后天之精的不断培育和补充，才能充分发挥其生理效应；后天之精须赖先天之精的活力资助，才能不断摄入和化生。两者在肾中密切结合组成肾中精气，以维持机体的生命活动和生殖能力。

肾的封藏功能对生命来说有着怎样的意义呢？我们先来看自然界中的一个例子。

我们都知道，骆驼有着惊人的耐饥渴本领，是人们在沙漠中得力的交通工具，因此有着“沙漠之舟”的美称。它能在广袤的沙漠中行走而吃不喝达两个星期之久。这是因为骆驼背上的驼峰是它天然的仓库，可以存储能量和水。正是这个仓库使得骆驼具备了顽强的生命力，在沙漠中生存下来。

从上面的例子我们可以看出，储藏的能力，一定程度上代表了生命力。而肾所储藏的是人体更加本质的东西“精”，其意义就更加重大了。

我们每天的工作和生活，都要不断地消耗身体中的生命物质。但是我们自身的生命物质是有限的，因此需要不断地从外界得到补充，



这就是我们为什么每天要吃饭喝水。但是大多数时候，我们从食物中吸收的营养物质，不是马上被用于消耗，而是需要先储藏起来，等到需要的时候再用。因此肾便肩负起了我们身体中仓储的使命，存储我们男人生命中最重要的“精气”。

肾的储藏功能是非常重要的，因为肾精充足则生命旺盛，肾精亏虚，则生命衰残。这就好比一个人的银行账户，里面有多少钱就表示这个人有多么富有，同样一个人肾的状况也可以衡量一个人的生命是不是富足。

要成为一个生命富足的人，就要懂得养肾，该用的时候才用，该藏的时候就要藏，做到“惜精如命，养肾不止”。现代很多男人的生活习惯可以说是对比金子还贵的肾精，挥霍无度，比如酗酒、通宵玩乐，这都是在消耗肾精，透支生命。

肾是生命的根本，男人有好的肾，就有好的命。人人都要面对生、老、病、死，但是拥有强大的肾，就可以让你生而强健，老而弥坚，病时逢凶化吉，得享天年之命。



男人要长寿，养肾是关键

中国历史上的皇帝有享用不尽的荣华和美食，但是他们大多数的寿命都不长。

秦始皇是我们耳熟能详的一位皇帝，他扫灭六国、统一中国，因而被后世称为“千古一帝”。虽然他成了中国有史以来的第一位皇帝，权倾天下，想要什么就有什么。可是他也有一件害怕的事，那就是怕死。于是他请术士来炼制丹药，期望吃了可以延年益寿，并且派方士徐福出海访仙，寻求长生不老之药。但是，最终他还是不到 50 岁就死在了出巡的路上。

与秦始皇形成鲜明对比的是清朝的乾隆皇帝。他在位 60 年，活到 89 岁，是历代皇帝中寿命最长的一个。他经历了康熙、雍正、乾隆、

嘉庆四个朝代，享受了七代同堂的天伦之乐。

为什么在普遍短命的皇帝当中，乾隆能独享高寿呢？原来乾隆非常注重养肾。在他的养生秘诀之中，就有“十常四勿”，而“四勿”中包括“饮勿醉，色勿迷”，就是不迷恋酒色。我们常说酒和色都是非常伤肾的。乾隆作为天子，可以说是富甲天下，美酒盈仓，后宫又有三千佳丽。在这样的环境中，能做到不醉酒、不迷色，可以说是非常难得的，这是他有别于短命皇帝的一个方面。另一方面，他还非常注重补肾壮阳。据《乾隆医案》记载，乾隆帝最爱喝的养生药酒为龟龄酒和松龄太平春酒，其中所配的几十种中药是补肾壮阳、兴起活血、祛病强身的良药。直到今天，这些配方还被补肾者不断地引用。

所以，男人要长寿就得像乾隆一样，学会养肾。为什么养肾可以长寿呢？这得从肾的功用说起。

首先，肾好生病的概率就低。在中医看来，肾里面藏着先天之精，是人体的生命之源，肾精化肾气，肾气又分阴阳。身体中阴阳的平衡是十分重要的，它是健康的基础。反之，如果人体阴阳失衡了就会生病。这又怎么理解呢？比如，我们身体中有水和火，在自然界的阴阳属性中，水是属阴，火属阳。如果水过多，就会导致消化不良、腹胀、水肿等病，而如果火过旺就会上火、心情烦闷等。但是肾里面存储着阴阳之气，当阴阳失衡的时候，肾阴与肾阳能促进和协调全身脏腑的阴阳平衡，所以肾又称为“五脏阴阳之本”。所以生病少的人一般就会长寿，这就好比是一部机器，磨损得少，自然使用寿命就长。

另外，人的生、长、壮、老都与肾气的强弱有关。对此，《黄帝内经》中有明确的记载：“丈夫，八岁肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和故能有子。三八，肾气平均……五八，肾气衰……八八，天癸竭，精少，肾藏衰形体皆极，则齿发去。”从这里我们可以看到，人的一生身体的盛衰是受肾气主导的。人体随着肾气的成长而发育成熟，随着肾气的减退而衰老。人的一生中身体最强、精力最旺盛的时期也是肾气的最充沛时期。所以说，肾动力强则体力壮、精力旺，二者密切相关。《黄帝内经》说，其根本原因是“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”。水是生命之源，精是生命之本，