

补肾养精

男人健康一生的功课；

养肝补血

女人幸福一生的王道！

薛永东

编著

NANBUSHEN NYANGGAN

男补肾

女养肝

老中医教你补肾养肝怎



京城老中医为您详细解读**男性补肾六大**重点，

女性养肝五大重点。

92种男人补肾饮食良方，

68种女人养肝饮食良方。

CIS 湖南科学技术出版社

男补肾

老中医教你

女养肝

薛永东

编著

NANBU SHEN NI YANGGAN

肝怎么吃

科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

男补肾 女养肝 2 老中医教你补肾养肝怎么吃 / 薛永东
编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5357-7522-1

I. ①男… II. ①薛… III. ①男性—补肾—食物疗法
②女性—柔肝—食物疗法 IV. ①R256

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 314353 号

男补肾 女养肝 2 老中医教你补肾养肝怎么吃

编 著: 薛永东

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2013 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17.25

字 数: 224000

书 号: ISBN 978-7-5357-7522-1

定 价: 29.00 元

(版权所有·翻印必究)

前 言

日常生活中，我们看到家庭养生多是“一锅烩”。比如，在某处看到很流行的一种养生方式，用黑米、红枣、黑豆、核桃、枸杞、薏米、红糖等食材一起煮粥食用可以养肾气，注重养生的主妇主男们肯定都会回家试一下。但是坚持食用一段时间之后，总会多少有些抱怨，因为并不像宣传的那么有神效。尤其是女性，还可能出现“上火”等不适症状。

所以，家庭养生不能“一锅烩”，还是应该尊重家庭成员的个体差异。

世界上有几种人？答案是两种人：男人和女人。既然有男人和女人，那么养生也就应该区分男女。

《黄帝内经》中有“女七男八”的养生理论，这个养生理论认为：男人以肾为先天，男人的成长过程也是肾精的生、盛、衰、败的发展过程，男人的一生以养肾为主；而女人一生以血为重，女人的一生都要养血，而肝藏血，所以女人要养肝，清代名医叶天士也提出“女子以肝为先天”。因此，在日常生活中，男人养生重养肾，女人养生重养肝。按此理念试行一段时间，你一定会有惊奇的发现。



如果没有严重的需要补肾养肝的疾病状态，食养、食补是补肾养肝的最好方法。本书介绍男人、女人各自如何通过饮食，用食养、食补之法有效地补肾养肝，真正帮助男人和女人科学有效地养生。本书共分为两篇：

上篇为“饮食养好肾，让男人更潇洒”，共分6章，介绍如何通过饮食达到养肾补益的目的。

下篇为“饮食养好肝，让女人更靓丽”，共分5章，介绍如何通过饮食达到养肝补益的目的。

本书案例真实，分析深入浅出，方法实用，每一小节都介绍了若干简便易行、颇为见效的实用小方法，是一本非常适合现代人养生的实用手册。一个家庭拥有一本，您和您的家人就可以获得幸福和安康。希望本书能在不久的日子里，让男人越来越有精神、越来越有底气，让女人越来越健康、越来越温婉靓丽。

目 录

总论：男人养生肾为本，女人养生要养肝 / 001



上篇

饮食养好肾，让男人更潇洒

第1章 肾是人体的“米缸”，重细节保肾精铸就生命活力 / 007

“女七男八”——男人一生都要养肾精 / 007

色字头上一把“刀”，男人切勿纵欲 / 009

抽烟喝酒也伤肾，男人要远离烟酒 / 011

过度补肾就像吃毒药，要警惕 / 014

熬夜最伤肾，小心生命真火越来越弱 / 017

憋尿不是好习惯，肾病会不请自来 / 019

腰为肾之“府”，护腰就能补肾 / 021

第2章 肾是温煦人的“太阳”，补肾阳让男人更阳刚 / 024

韭菜是“起阳草”，常吃韭菜和韭菜籽对肾好 / 024

一周两次虾，美味补肾全靠它 / 027

海参既能滋阴也能健阳，所有肾虚者都可吃 / 030

常喝羊肉汤，肾阳足身安康 / 034

驴肉补肾，举世难敌 / 036

鹤鹑虽小，补肾壮阳功不小 / 039

鸽子肉是百用百灵的壮阳美味 / 042

牛骨髓补肾阳，很金贵 / 045

羊肾也是专家常推荐的壮阳药 / 048

黄鳝补肾阳，一身都是宝 / 051

淡菜补肾阳，“须多食乃见功” / 054

第3章 肾可滋养人的一汪“清泉”，滋肾阴让男人永葆青春 / 058

燕窝稀有，乃滋阴补肾之珍宝 / 058

泥鳅普通，补肾价值却很高 / 061

白鸭肉滋五脏之阴，补肾性价比很高 / 064

乌骨鸡，滋补肾阴的名贵食疗珍禽 / 067

鹅肉是南方居民常食的补肾药 / 069

鳖肉水中生，滋阴补肾很给力 / 072

鱼鳔不再是废物，补肾滋阴很有用 / 075

猪肾对肾虚者有益，千万要牢记 / 078

第4章 肾主宰头脑，养肾补脑让男人更聪明 / 081

青鱼补肾补脑，是中老年人的“脑白金” / 081

黑芝麻补肾健脑，来点就行 / 084

工作压力大，常吃糙米减减压 / 086

核桃仁形似“大脑”，常吃肾好记性好 / 089

桑葚是21世纪最佳补肾益智水果 / 092

大蒜健肾补脑，功效超群 / 095

鸡蛋给大脑提供营养，与补肾食材搭配最养脑 / 097

小米粥是男人补肾健脑的“代参汤” / 100

第5章 肾是二便“大管家”，养肾排毒让男人不憋屈 / 104

一日三颗栗子，脾肾安康排便爽 / 104

脾肾虚弱便溏泄，常吃榛子可改善 / 107

黑豆是“肾之谷”，补肾利尿不难受 / 109

海带补肾利水道，二便都通畅 / 113

芡实补脾固精，让二便正常 / 116

山药是“上品”之药，补肾益便终身可用 / 119

豇豆健脾肾，让二便不难为人 / 122

第6章 肾掌管家庭幸福，补肾助“性”让家庭更和睦 / 126

鹿茸泡酒，越喝肾越强 / 126

淫羊藿煎汤，适量服用让男人更好 / 129

肉苁蓉是来自塞外的家庭助“性”宝贝 / 131

菟丝子补肾益精，久服轻身健体 / 133

枸杞子是中国人非常喜欢的补肾益精保健品 / 136

冬虫夏草秘精益气，是补肾助性强药 / 139

杜仲补肾益精，助好孕 / 143

何首乌补男人，你好她更好 / 146

海马配好酒，好日子天天有 / 148

山茱萸很奇妙，性强性弱皆可用 / 151



下篇

饮食养好肝，让女人更靓丽

第7章 女人“以肝为先天”，养好肝让女人少得病 / 157

女人不生气就是对肝的最好“恩赐” / 157

烟酒伤肝，女人要戒烟限酒 / 159

烧烤油炸等肥甘厚味食物很伤肝，要少食 / 162

久视伤肝，要经常闭目养神 / 164

久坐不动易伤肝，常动才能健康美丽 / 166

是药三分毒，乱吃药小心伤肝 / 168

熬夜会吸走你的肝血，女人要睡好 / 170

酸入肝，适量吃酸让你更美丽 / 172

绿（青）色食物是养肝圣品 / 173

肝胆相照，养胆就能疏肝 / 175

第8章 肝主疏泄，疏肝理气打造清新脱俗的美女 / 178

萝卜顺气，可帮助疏肝理气 / 178

玫瑰花疏肝解郁，让女人像玫瑰一样娇艳 / 181

茼蒿宽中理气，对肝郁不适者有益 / 184

包心菜祛结气，让肝气更顺畅 / 187

金针菜平肝，令人心平气和无忧郁 / 189

橘皮理气，佐餐食用肝气顺 / 192

香橼平肝舒郁，治胸肋闷痛效果好 / 194

佛手疏肝益气，常服女人安 / 196

绿萼梅泡茶饮，疏肝解郁帮女人静心 / 199

合欢花解郁理气，让女人明眸脸蛋俏 / 201

第9章 “女人花”需要肝血养，滋补肝血让女人更红润 / 204

三七花补肝益血，天下第一 / 204

猪血是“养血之王”，养肝又可排毒 / 207

鸭血养血解毒，是美味的养肝佳品 / 209

荔枝益肝血，尤对女人有好处 / 211

莲藕益肝血，让女人如莲花般美丽 / 214

西红柿凉血归肝，常吃肝好人更靓 / 217

菠菜滋阴养血，是补肝血的好菜 / 219

第10章 肝火过旺女人丑，去火养肝让女人身心皆美 / 222

苦瓜养血滋肝，女人常吃美丽无忧 / 222

- 葡萄美味，滋阴养肝养血少不了 / 224
- 绿豆芽清内热，为肝“灭火”身体爽 / 227
- 芹菜平肝养目，让眼睛亮晶晶 / 229
- 车前草清热凉血，对肝胆湿热有益 / 233
- 丝瓜清凉养肝，是女人的“美容瓜” / 235
- 李子清肝，还能帮女人做“无斑美人” / 237
- 青梅养肝，亚洲人很推崇 / 239
- 金银花清热解血毒，治多种热性病 / 242

第 11 章 肝好毒难留，养肝排毒让女人一身轻松 / 245

- 油菜养肝排毒，是让女人更美丽的小帮手 / 245
- 芥菜清肝解毒，利二便 / 248
- 灵芝保肝解毒，防治多种肝病 / 250
- 山楂化痰消积，对肝脏排毒起援助作用 / 253
- 乌梅适量食用，助肝排毒效果棒 / 255
- 五味子保肝排毒，让五脏都安康 / 258
- 菊花茶，养肝明目的好帮手 / 261

中国人有深厚的补肾情节，尤其是男人。日常生活中，如果几个大老爷们儿凑在一起，肾虚的话题总会当做玩笑被调侃！似乎男人补肾已经在全民中达成了共识。随着生活水平提高，补肾也成为男性中较为流行的一大养生重点。连补肾的广告也多是以给男人补肾来宣传的，很多大明星也站出来支持：“补肾，你好她也好！”

究其原因，一是因为男性追求自身更加强壮的方法；二是男人在家庭中、在两性中，起着主导的地位，补肾的确可以给家庭幸福带来一定的益处；三是在中医理论中，男人确实需要补肾。临床任何一个中医师都会承认“男人多肾不足”的说法。并且早在几千年前的《黄帝内经》中，“女七男八”的养生定律就将男人补肾的观点很完整地提了出来，并且是需要贯穿男人一生的。如：

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，筋骨劲强，故真牙生而长极；

四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；

五八，肾气衰，发堕齿槁；

六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；

七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极；

八八，则齿发去。……

由此可见，男人的生长发育需要肾好；男人的长大成材，塑造阳刚之气，需要肾好；男人为了家庭“性福”，为了繁衍后代，同样需要肾好；男人为了防衰老葆青春，也需要肾好。但是男人一生又以肾气的损耗为主，因为性事、

孕育、日常生活的不良习惯等都可能引起肾气不足，导致男人需要补肾。男人补肾养肾，是一生都需要注意的事情。

但是，男人补肾也不能盲目，尤其不能把补肾当做治病的方法，否则对身体健康危害很大。而且，也不是每个男人都需要补肾，更不需要用药物来补肾，如果没有严重的需要补肾的疾病状态，最好是采用食补、食养的补肾方法。

那么女人呢？男人需要补肾，女人就不需要了吗？当然需要！但是女人如果想要健康、漂亮、幸福，就不能以养肾为重了，而是需要转移目标，向肝看齐了。

清代名医、四大温病学家之一的叶天士在《临证指南医案》中首先提出“女子以肝为先天”的观点，所有的临床中医师及中医研究者都对此观点持认同态度。

女人以养肝为主，与女人的生理特性分不开。女人以血为本，这是自古以来就有的养生观点，经水为血所化，肝是藏血之脏，司血海，主疏泄，具有储藏血液和调节血流的作用。并且肝脉所在的人体循经之处，与冲、任二脉有密切关系，妇科疾病多为冲、任二脉损伤，而冲、任二脉损伤与肝的病变互为因果。所以临床常见的妇科病，如月经不调、崩漏、带下、滑胎、不孕等，都和肝及冲、任二脉损伤密切相关，妇科病的治疗常用疏肝养肝等法。

另外，女性天生的敏感和思虑过多也很容易使肝受伤。肝受伤会给女人带来诸多麻烦，比如上面说的缺血、妇科病、影响孕育等，还会影响容颜（面色晦暗、毛发干枯等），并且，肝不好、疏泄功能差的人往往又容易出现情绪不稳定，易急躁、抑郁等不良情绪，这又形成了恶性循环，对女人的身心健康危害很大，且迁延难愈。

因此，好好养肝护肝，才是女人获得幸福的王道。养肝护肝是女人一生的养生大法，与男人的养肾一样重要。女人养肝护肝，除了要保持好心情，不发

怒，按时作息，不胡乱吃药外，还要注意食养，通过饮食调养达到养护肝脏的目的。

一本书养好男人和女人，一本书幸福一家人，希望大家能通过本书提供的饮食调养方法，补肾养肝，一生幸福。

上 篇

饮食养好肾，让男人更潇洒



传统中医提出养肾的一条重要法则——“固肾保精”，肾中阴阳是人体一身阴阳之根本所在，故养生保健就要强调肾的重要作用。男人养肾可谓是一个由来已久的男人养生之道，什么饮食养肾、经络养肾、药物养肾等，其实在这些常规的养肾方法中，男人也可以选择一种有效的简单的方式——饮食养肾。饮食养肾，可供选择的食材有很多，普通到日常饮食，金贵到多种中药材，都是补肾的宝贝。所以男人养肾，首选食物，用饮食养好肾，使男人的肾中阴阳平衡，使人体处于“阴平阳秘”的和谐状态，男人也会更健康，无病安康，男人的气质自然潇洒，生活幸福。所以在本篇中，我们将传授男人可用的饮食养肾的方法，男人要认真学习，为己所用，创造幸福。

中 医之肾，不是指肾脏器官，而是指称为“先天之本”的生命系统，它对人的生命具有重要意义。肾藏精，肾中之精，来源于先天之精，又依赖后天之精的滋养而充盛，为肾之功能活动的物质基础，起着调节人体功能、为生命活动提供“基本物质”、“原动力”的作用。肾精是一个慢慢消耗的“东西”，如果不注意保肾精，一味地损伤，那么人的健康、生命质量就得不到保障。这就好比肾是人体的米缸，肾精是米缸里的大米，只一味地损伤，不注重节省添补，等米缸里的米消耗完了，就会危及人的生命。所以养肾对人的身体健康有很重要的意义，注意不伤肾，注重保肾精，人的健康才能有保障，生命才能有活力。

◇ “女七男八”——男人一生都要养肾精

从生命的起源开始，男人就需要养肾，这样才能保证男人的生、长、育、康，并且让衰老来得更晚些，尤其是《黄帝内经》中的“女七男八”养生节律，深刻地提示了这一点，所以男人养生要注意养肾，并且一辈子都要养肾。

养肾不是说肾虚了才开始养，其实养肾应该贯穿人的一生。养和补不一样，养是通过注意生活方式不伤肾，并且要用适当的方法根据需要来补肾，所以养肾包含不伤肾和补肾。而补肾则指肾虚的时候要用食材、药材等来补肾。

肾是藏精之所，肾中之精分先天之精和后天之精。先天之精禀受于父母，