

男人养生贵在养精；肝肾为生精之源、
藏精之所，养精必先养肝肾！

男 人 身 心 修 行 录

肝肾好， 男人不老

杨阿民◎主编

赠
人体全彩
经络挂图

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



肝肾好， 男人不老

杨阿民 / 主编

GANSHEN HAO
NANREN BULAO



图书在版编目 (CIP) 数据

肝肾好, 男人不老 / 杨阿民主编. — 青岛: 青岛出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5552-3076-2

I . ①肝… II . ①杨… III . ①男性 - 补益肝肾 - 基本知识 IV . ① R256

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 316186 号

书 名 肝肾好, 男人不老

主 编 杨阿民

副 主 编 韩 旭 董国锋 郝晋东

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 徐 瑛 Email: 546984606@qq.com

特约审校 晟 铭

责任装帧 祝玉华

照 排 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (710 mm × 1000mm)

印 张 10.5

书 号 ISBN 978-7-5552-3076-2

定 价 29.90 元

编校质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 4008053267

第一章 养好肝肾，做迷人暖男



恰到好处的成熟，散发独特的男人味，这种男人常被人称为阳刚男人。这种顶天立地的男子汉气概如何生成？肝肾是其生发之源。另外，中医常说：“心肾相交，水火交融，是身体健康的重要保证。”这是因为，肾为天一之水，水生木，肝属木，故肝肾有重要的同源关系，养肾水以济肝阴对保证身体健康有着重要意义。

1. 肝 —— “将军之官”，男人的情绪控制器	12
2. 肾 —— “先天之本”，男人阳气的生发之源.....	14
3. 肝肾 —— 男人养命抗衰老的利器	16
4. 养好肝肾，这样的男人才强壮.....	18
5. 肝滞气郁，一切精神疾病与此有关.....	20
6. 以心阳养肾水，心肾相助更健康.....	22
7. 交通心肾有良方	24
8. 肝肾阴亏，男人也有更年期.....	26

第二章 肝肾亏虚早知道



《黄帝内经》说“圣人不治已病治未病”，也就是说，高明的医生要治病在未发之前。只有及时发现疾病的各种征兆，才能占得先机，更快也更有把握地去除疾病。其实每当出现问题时，身体都会向我们发出警示信号，只要我们平时多注意自己的身体状况，掌握疾病的预警信号，就可以早期发现，早期堵截，实现“上医治未病”，从而把疾病消灭在摇篮里。

1. 男人肾虚的几大表现 30
2. 男人肾虚常见症状 32
3. 什么样的男人更容易肾虚 34
4. 肾虚有阳虚和阴虚之分 37
5. 耳朵和牙齿藏着肾的秘密 39
6. 从眼睛看出肝脏盛衰 41
7. 面容透露肾虚的信号 43

第三章 不良生活方式，伤肝又伤肾



很多男人在生活中可能对别人爱护有加，对自己却是一个粗心的人，常常使自己处于过度疲劳，身心透支严重的状态。有关研究显示，能长寿，一个主要因素是拥有良好的生活方式。因此，男人们在日常生活中应当注意合理安排各种起居细节，妥善处理好生活的各个方面，遵循自然规律，养成良好的生活方式。

1. 不应被忽略的早饭 46
2. 停不下的应酬，赶不完的酒局 48

3. 燃着的香烟，吞噬健康的肝	52
4. 习惯熬夜，牺牲健康	54
5. 久坐不动、出门坐车不是福	56
6. 久坐背后的健康隐忧	58
7. 有病不求医，滥用抗生素	60
8. 只喝饮料不喝水，瘦子也得脂肪肝	62
9. “补肾”补出肾脏病	64

第四章 神奇经络，强肝益肾的大药



经络通，气血顺，身体就好；肝经、肾经通畅，则肝肾功能就强大。
找准穴位，举手之劳，即可增强男人的肝肾活力。

1. 肾经：让男人血气充足，肾精充盈	68
2. 太溪穴：补肾回阳、修复先天之本	70
3. 照海穴：滋肾清热、强肾降火	72
4. 膀胱经：最大排毒通道	74
5. 后溪穴：振奋男人一身阳气	76
6. 足三里：补益气血，扶正培元	78
7. 按摩涌泉穴，补肾见奇效	81
8. 男人累了，揉揉耳廓，疲劳一扫光	83
9. 每天三分钟，简便易行的强肾小招数	85
10. 睡前泡脚擦脚心，足底按摩最养肾	87

第五章 性养肝肾, 生命更和谐



夫妻间的性生活, 早已经不是单纯为繁衍后代了, 而是人体一种正常的生理和心理需求。人的一生中, 和自己在一起生活时间最长、受其影响最深的人就是妻子或丈夫了。因此, 夫妻间和谐的性生活不仅是家庭幸福美满的基础, 同时更是生命健康的一种潜在因素。房事养生也有很多讲究, 其关键在于爱惜和固护肾精。因此, 男人养好肝肾, 就等于给自己的“性”福生活一个有力保证。

1. 顺四时节气, 春天随性, 冬天节制..... 90
2. 学习道教的养生房中术..... 92
3. 道教房中术否定禁欲和纵欲..... 94

第六章 肝肾需要什么, 就给它补什么



对我们的健康产生直接影响的, 是众所周知的饮食。“吃好喝好身体好”这个流传已久的关于饮食的至理名言, 便告诉我们饮食的重要性。只有科学调配膳食, 才能打造健康体魄, 才能保养好自己“革命的本钱”。

1. 四种微量元素提升男人肝肾活力..... 98
2. 男人的一日三餐怎么吃..... 100
3. 吃对一日三餐..... 102
4. 保护男人健康的食物..... 104
5. 适合男人的美味..... 106
6. 韭菜入肝肾二经, 男人补肾首选菜..... 108
7. 板栗补肾强筋骨..... 110
8. 常吃栗子补了肾虚止了泻..... 112
9. 男人精力衰退可吃泥鳅..... 114

10. 一鸽胜九鸡，养命防早衰	116
11. 羊肉是男人的长寿肉	118

第七章 调节七情，给肝肾以神补



传统医学认为，人的“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七情中任一种情感失调都会伤及身心，心伤就会引起其他脏腑功能的失调。我们的肝脏、肾脏最能忍辱负重，它每天都要化解血液、尿液中的毒素，时时要承受各种情绪上的压力，抑郁伤肝肾，过劳伤肝肾，发怒伤肝肾，但肝肾仍然会默默地工作，直至筋疲力尽。肝肾二脏是我们消解生活压力的本钱，一定要好好呵护。

1. 每日闭目十分钟，肝气顺畅精神爽	122
2. 学习老子静心大法	124
3. 孔子养生箴言	126
4. 发怒伤和气更伤元气	128
5. 仁可长寿，德可延年	130

第八章 运动的男人才健壮



“生命幸福在身体，身体健壮在锻炼。”这句质朴的民间谚语，告诉我们“要想身体健，关键要锻炼”。的确，运动锻炼是维护健康长寿必不可少的“投资”，只要善于为生命“投资”，人生就不会轻易“亏本”。

1. 每天慢跑半小时，男人容光焕发	132
2. 太极拳，以静制动防治慢性病	134
3. 五禽戏，神医华佗的长寿方	136

- 4. 八段锦,参透中医养生精华..... 138
- 5. 万动不如一静,万练不如一站..... 140

第九章 养好肝肾少生病



肝肾功能不好常是一些疾病发生之因,反过来,这些疾病又进一步削弱肝肾之功能。因此,养好肝肾,是治病求本的最好方法。

- 1. 肝肾不好,皮肤病来找..... 144
- 2. 酒精肝和脂肪肝,吞噬健康的无声杀手..... 146
- 3. 尿路感染给男人带来的难堪..... 148
- 4. 脱发让男人未到中年发已疏..... 150
- 5. 便秘让男人内毒越积越多..... 152
- 6. 前列腺疾病,男性健康杀手..... 154

第十章 养好肝肾,男人从容面对更年期



中年时期是男性最成熟,最有魅力的阶段,人们常说“三十的男人是精品,四十的男人是极品”,就是对这个阶段男人的褒奖。但是,面对年龄的增长,更年期的男人常会在心中产生忧虑和恐慌。男性更年期的年龄各不相同,目前约有40%的男性在40~70岁时会经历男性更年期的临床症状。其实,如果男人们了解了自已中年后的生理特征,有针对性地采取各种保健方法,完全可以潇洒地度过更年期。

- 1. 更年期护肝肾,平稳度过多事之秋..... 158
- 2. 更年期不用慌,营养饮食帮你忙..... 160
- 3. 更年期男人须五戒..... 162



肝肾好， 男人不老

杨阿民 / 主编

GANSHEN HAO
NANREN BULAO

编委会

主 编 杨阿民

副主编 韩 旭 董国锋 郝晋东

编 委	马晓峰	邹 威	卢晟晔	才永发	杨 力
	向小芬	陈文渊	李 丽	向远菊	凌永放
	高红敏	周 飞	金跃军	李 丹	宋 华
	张雪松	钟 倩	徐红进	陈秀红	范会英
	向 勇	王美凤	霍 忠	熊耀峰	张立良
	周文宝	陈方俊	向远梅	汪传翠	刘祥亚
	石雨祺	王志艳	吴晓飞	李 敬	陈红党
	周天睿	郑衡泌	赵文娟	高健昌	

序

男人养生贵在养精

女人易血亏，男人易精亏，精是气的物质基础，精充则气足神全，精亏则气虚神衰，所以养精十分重要，尤其对于男人更重要。男人最怕精亏，精亏则髓亏，导致脑海虚空，出现昏沉、健忘，甚至面白发落，眼花耳鸣，年老则神迷呆钝，骨痿无力……

所以，男人如果想拥有充足的精气神，想保持聪敏的头脑，想骨健齿坚，想耳聪目明，那就请养好你的精。

养精必先养肝肾，因为肝肾是生精之源，藏精之所，有强健的肝肾，才会有充足的精，尤其是肾精。

那么，怎样养肝肾，怎样养肾精，就请翻开《肝肾好，男人不老》这本书，此书将从食养、性养、动养、防肝肾病等方面，教男人怎样养好肝肾，怎样养好肾精，怎样养命。

最后，祝天下的男人们身体强壮，健康长寿。

前言

PREFACE

人常说，男人要有阳刚之气，女人要有阴柔之美。有阳刚之气的男人，往往身强体壮，精力充沛，办事潇洒，很容易在社会上取得个人成就。“阳强则寿，阳衰则夭”的中医理论古已有之，且深入人心。所以，直到现在，大街小巷也随处可见以“补阳”“壮阳”为噱头的偏方和广告。

那么，到底什么是“阳”，又是什么决定男人的“阳”呢？

阳气由先天之气和后天之气结合而成，先天之气即肾气，中医将其称之为命门之火。肾气输布到全身，使脏腑、经络等器官维持正常的生理活动。肝则辅助脾胃运化水谷，使之转化为人体所必需的精微营养，通过“肝藏血，肝主疏泄”的功能将其带动到身体各部位，此即为后天之气。所以说“人之生长壮老，皆由阳气为之主；精血津液之生成，皆由阳气为之化”。可见肝、肾两个系统是男人健康的关键。肝肾健壮，则健康少病，精神也随之振奋。如果后天不注意保养，生活方式不健康，损耗阳气过多，就会元气虚弱，导致病变，甚至危及生命。

本书从中医角度的“肝肾”两大系统着手，系统全面地解释肝肾对男人生理、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，以食疗、经络养生等简便易行的方法，扶助人体阳气，解决普遍存在的肝火旺、肾虚、亚健康等问题，帮助男人的“生命之火”激发出先天的活力！

第一章 养好肝肾，做迷人暖男



恰到好处的成熟，散发独特的男人味，这种男人常被人称为阳刚男人。这种顶天立地的男子汉气概如何生成？肝肾是其生发之源。另外，中医常说：“心肾相交，水火交融，是身体健康的重要保证。”这是因为，肾为天一之水，水生木，肝属木，故肝肾有重要的同源关系，养肾水以济肝阴对保证身体健康有着重要意义。

1. 肝 —— “将军之官”，男人的情绪控制器	12
2. 肾 —— “先天之本”，男人阳气的生发之源.....	14
3. 肝肾 —— 男人养命抗衰老的利器	16
4. 养好肝肾，这样的男人才强壮.....	18
5. 肝滞气郁，一切精神疾病与此有关.....	20
6. 以心阳养肾水，心肾相助更健康.....	22
7. 交通心肾有良方	24
8. 肝肾阴亏，男人也有更年期.....	26

第二章 肝肾亏虚早知道



《黄帝内经》说“圣人不治已病治未病”，也就是说，高明的医生要治病在未发之前。只有及时发现疾病的各种征兆，才能占得先机，更快也更有把握地去除疾病。其实每当出现问题时，身体都会向我们发出警示信号，只要我们平时多注意自己的身体状况，掌握疾病的预警信号，就可以早期发现，早期堵截，实现“上医治未病”，从而把疾病消灭在摇篮里。

1. 男人肾虚的几大表现 30
2. 男人肾虚常见症状 32
3. 什么样的男人更容易肾虚 34
4. 肾虚有阳虚和阴虚之分 37
5. 耳朵和牙齿藏着肾的秘密 39
6. 从眼睛看出肝脏盛衰 41
7. 面容透露肾虚的信号 43

第三章 不良生活方式，伤肝又伤肾



很多男人在生活中可能对别人爱护有加，对自己却是一个粗心的人，常常使自己处于过度疲劳，身心透支严重的状态。有关研究显示，能长寿，一个主要因素是拥有良好的生活方式。因此，男人们在日常生活中应当注意合理安排各种起居细节，妥善处理好生活的各个方面，遵循自然规律，养成良好的生活方式。

1. 不应被忽略的早饭 46
2. 停不下的应酬，赶不完的酒局 48

3. 燃着的香烟，吞噬健康的肝	52
4. 习惯熬夜，牺牲健康	54
5. 久坐不动、出门坐车不是福	56
6. 久坐背后的健康隐忧	58
7. 有病不求医，滥用抗生素	60
8. 只喝饮料不喝水，瘦子也得脂肪肝	62
9. “补肾”补出肾脏病	64

第四章 神奇经络，强肝益肾的大药



经络通，气血顺，身体就好；肝经、肾经通畅，则肝肾功能就强大。
找准穴位，举手之劳，即可增强男人的肝肾活力。

1. 肾经：让男人血气充足，肾精充盈	68
2. 太溪穴：补肾回阳、修复先天之本	70
3. 照海穴：滋肾清热、强肾降火	72
4. 膀胱经：最大排毒通道	74
5. 后溪穴：振奋男人一身阳气	76
6. 足三里：补益气血，扶正培元	78
7. 按摩涌泉穴，补肾见奇效	81
8. 男人累了，揉揉耳廓，疲劳一扫光	83
9. 每天三分钟，简便易行的强肾小招数	85
10. 睡前泡脚擦脚心，足底按摩最养肾	87

第五章 性养肝肾，生命更和谐



夫妻间的性生活，早已经不是单纯为繁衍后代了，而是人体一种正常的生理和心理需求。人的一生中，和自己在一起生活时间最长、受其影响最深的人就是妻子或丈夫了。因此，夫妻间和谐的性生活不仅是家庭幸福美满的基础，同时更是生命健康的一种潜在因素。房事养生也有很多讲究，其关键在于爱惜和固护肾精。因此，男人养好肝肾，就等于给自己的“性”福生活一个有力保证。

1. 顺四时节气，春天随性，冬天节制..... 90
2. 学习道教的养生房中术..... 92
3. 道教房中术否定禁欲和纵欲..... 94

第六章 肝肾需要什么，就给它补什么



对我们的健康产生直接影响的，是众所周知的饮食。“吃好喝好身体好”这个流传已久的关于饮食的至理名言，便告诉我们饮食的重要性。只有科学调配膳食，才能打造健康体魄，才能保养好自己“革命的本钱”。

1. 四种微量元素提升男人肝肾活力..... 98
2. 男人的一日三餐怎么吃..... 100
3. 吃对一日三餐..... 102
4. 保护男人健康的食物..... 104
5. 适合男人的美味..... 106
6. 韭菜入肝肾二经，男人补肾首选菜..... 108
7. 板栗补肾强筋骨..... 110
8. 常吃栗子补了肾虚止了泻..... 112
9. 男人精力衰退可吃泥鳅..... 114