

男人 40 不阳虚

强肝肾，防大病

杨力
编著

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

男人 40，阳气由盛变衰
疲劳、肥胖、腰痛，“三高”找上门
排毒畅，补肾虚，精力足



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

男人 40 不阳虚

强肝肾，防大病

杨力
编著

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

男人 40 不阳虚: 强肝肾, 防大病 / 杨力编著. —北京:
化学工业出版社, 2018. 3
ISBN 978-7-122-31276-1

I. ①男… II. ①杨… III. ①男性—阳虚—防治
IV. ①R241.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 330458 号

责任编辑: 贾维娜

责任校对: 边涛

装帧设计: 悦然文化

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: 三河市延风印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 13 字数 178 千字 2018 年 4 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: 39.80 元

版权所有 违者必究

四十岁，是生命的一道坎

人的一生就是阳气从弱到强，再从强到弱的过程。四十岁是一道坎，《黄帝内经》曰：“年四十，而阴气自半也。”这个“阴气”指的就是肾气，肾气是阳气的根。就是说，四十岁是人的阳气从盛到衰的转折点。《黄帝内经》还说：“五八（四十岁）肾气衰。”这就警示人过四十，天过午，人到四十，尤其是男人，就更应保护阳气。

阳气是什么？阳气就是生命之气，也即生命的动力。人的阳气好比天上的太阳。“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”（《黄帝内经》）所以“得阳者生，失阳者死”。

阳气根于肾气，肾气包括肾精、肾阳和肾阴。男人一生耗损肾气最多，所以男人最要保护肾气和阳气。

那么，男人，尤其是中年男人应该怎样养护阳气和肾气呢？

本书从男人养阳气就是养命、阳虚的警示、阳虚导致的恶果及养护阳气、肾气的各种绝招妙法，全方位地向读者做了详细介绍，帮助男同胞们很好地跨过“四十”这一道生命的坎。

最后，祝天下所有的男同胞们健康快乐、事业大成！

杨力

2017年10月22日于北京

四十岁，是生命的一道坎 序言

人的一生就是阳气从弱到强，再从强到弱的过程。四十岁是一道坎。《黄帝内经》曰：“年四十，而阴气自半也。”这个“阴气”指的就是肾气，肾气是阳气的根。就是说，四十岁是人的阳气从盛到衰的转折点。《黄帝内经》还说：“五八（四十岁）肾气衰。”这就警示人过四十，天过午，人到四十，尤其是男人，就更应保护阳气。

阳气是什么？阳气就是生命之气，也即生命的动力。人的阳气好比天上的太阳。阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。《黄帝内经》所以“得阳者生，失阳者死”。

阳气根于肾气，肾气包括肾精、肾阳和肾阴。男人一生耗损肾气最多，所以男人最要保护肾气和阳气。

那么男人，尤其是中年男人应该怎样养护阳气和肾气呢？

本书从男人养阳气就是养命、阳虚的警示、阳虚导致的恶果及养护阳气、肾气的各种绝招妙法，全方位地向读者作了精湛的介绍，帮助男同胞们很好地跨过“四十”这一道生命的坎。

最后，祝天下所有的男同胞们健康快乐、事业

大成！

杨力
2017.10.22 于北京

金匱腎氣丸

補腎陽，
改善腎虛腰痛

【出处】汉代《金匱要略》

【功效】温補腎氣，化氣行水

【主要成分】干地黄、山藥、
山茱萸、澤瀉、茯苓、丹皮、
附子、桂枝

【适用病症】用于腎虛水腫、
腰膝酸軟、小便不利、畏寒
肢冷等



药房里买得到的

传
世
补
阳
名
方

右归丸

補腎壯陽，
让男人变强大

【出处】明代《景岳全书》

【功效】温補腎陽，填精補血

【主要成分】附子、肉桂、鹿角膠、熟地
黃、枸杞子、山茱萸、山藥、杜仲、當歸

【适用病症】用于治療腎陽不足引起的畏
寒肢冷、陽痿遺精、腰膝酸軟、疲憊乏
力、尿頻尿急等症



附子理中丸

张仲景的
温阳散寒方

【出处】汉代《伤寒论》

【功效】温中散寒，补气健脾

【主要成分】人参、白术、干姜、附子、甘草

【适用病症】用于脾胃虚寒、阳气不足引起的脘腹疼痛、呕吐腹泻、腹胀肠鸣、不思饮食、手足发凉等症



人参养荣丸

补气血、安心神的
特效方

【出处】宋代《太平惠民

和剂局方》

【功效】温补气血

【主要成分】人参、熟地黄、白术、茯苓、当归、白芍、黄芪、远志、肉桂

【适用病症】用于心脾不足、气血两亏、形瘦神疲、食少便溏、病后虚弱



绪论

“8”是男人一辈子的数

补肾应从8岁开始	2	40岁，身体开始走下坡路	6
16岁，男孩与男人的分水岭	3	48岁，多事之秋	8
24岁，男人要长个就要补肾气	4	56岁，补肾强肝是重头戏	9
32岁，男人最迷人	5	64岁，千万不要透支肾精	10

PART

I

男人40，养阳气就是养命

阳气有多足，男人的路就有多长	12	壮阳药解一时之快，却会使你	
人体的阳气就像天上的太阳一样	12	油尽灯枯	32
成大事的男人，须先养一身之阳气	14	男人40，补阳气就该这样吃	33
阳气充沛，男人轻松活过100岁	16	五色养生粥，越吃阳气越足	33
阳气不足，伤透多少男儿身	17	用古法做米饭，可祛湿护阳	34
男过40天过午，阳气虚弱的“拐点”	17	多吃植物种子，可补肾壮阳	35
百病皆损于一元阳气	18	多喝红茶也能补阳气	36
谁偷走了你的阳气？	20	要选对食物，更要注意烹调方式	37
湿邪，损伤男人阳气的罪魁祸首	20	男人40，这样做就能守护阳气	39
虚邪贼风很容易干掉你的阳气	24	晒太阳，不花一分钱的补阳药	39
寒可伤阳气，百病由寒生	27	补阳气的最简单办法：养背	41
烟酒无度，伤阳不留情	30	激活8个生阳点，源源不断激发	
色字头上一把“刀”，纵欲最伤肾阳	31	阳气	42

PART
2

男人阳虚有警示， 读懂你身体的求救信号

学会三看，自测阳虚 46

一看脸 46

二看手 46

三看舌苔 46

面色发白，心阳不足的外在表现 47

桂枝葱白补心阳 47

适当多吃红色食物，让面色变红润 48

安心神补虚，就喝红枣桂圆茶 49

麦冬酸枣茶，养心安神效果好 49

掌托天门，补阳养心面色好 50

经常手脚冰凉，温补肾阳是关键 51

四肢冰凉，体内寒气在作祟 51

香菜猪肝汤，散寒行气、缓解

四肢冰冷 52

荔枝淮山莲子粥，温阳暖体好帮手 53

按按阳池穴、足三里穴，让手脚

不再冰凉 54

稍微活动就汗出如雨，

补气升阳效果好 55

汗出如雨的罪魁祸首：心阳虚 55

吃人参童子鸡，补心气，汗可止 56



心慌多汗，活动双手能调理 57

一变天气就被感冒盯上，

补肺阳固肺气 58

肺阳虚就容易反复感冒 58

黄芪、党参代茶饮，防治风寒感冒 59

藿香正气水，暑湿感冒轻松除 60

肺气虚感冒，中药敷贴肺俞穴 61

便秘不一定是肠道问题 62

肾阳虚很可能导致便秘 62

核桃仁苁蓉粥，温补肾阳治便秘 63

经常刮拭上臂和腹部，排便变通畅 64

腰痛、疲劳、记性差， “板栗虫草烧鸡”强腰补脑

- | | | | |
|-----------------------|----|--------------------------|----|
| 男人经常腰痛，根源在肾阳虚 | 66 | 当归生姜羊肉汤，补虚解困第一方 | 76 |
| 男人护肾先护腰，“腰不好”等于“肾不好” | 66 | 木梳梳头，每天10分钟解疲劳 | 77 |
| 腰部冷痛：典型的肾阳虚衰 | 67 | 金鸡独立，缓解疲乏立竿见影 | 78 |
| 治腰痛，吃板栗虫草烧鸡比吃药好 | 69 | 男人40记忆力下降，温补脾肾不忘事 | 79 |
| 板栗核桃猪肾汤，腰膝酸痛无须忧 | 70 | 男人记性差多由脾肾阳虚引起 | 79 |
| 腰部按摩功，疏通气血、健肾强腰 | 71 | 桂圆茶，预防记忆力减退 | 80 |
| 常常疲劳不堪，补阳气就增体力 | 73 | 猪心枸杞羹，健脑益智改善记忆力 | 81 |
| 过劳伤阳，男人慢性疲劳常和肾虚有关 | 73 | 核桃仁莲藕汤，补肾安神强记性 | 82 |
| 豆腐炖鲜虾，理虚补阳疲乏解 | 74 | 张嘴闭嘴就能强身健脑 | 83 |
| 男人40身体棒的秘密：五味固元方 | 75 | 艾灸神门、心俞穴，健脑益智，改善记性差 | 84 |

啤酒肚、没食欲、一着凉就拉肚子， “枸杞山药牛肉汤”来拯救

- | | | | |
|-------------------|----|------------------|----|
| 身体虚胖、大腹便便，健脾益肾就能除 | 86 | 要减肥，常用灵芝煮水喝 | 88 |
| 十个胖男九个虚，减肥补虚先健脾胃 | 86 | 自制三款减肥茶，瘦腹减肥防慢性病 | 89 |
| 要除啤酒肚，先得去痰湿 | 87 | 红豆绿豆瘦身粥，减少多余脂肪 | 90 |

按摩天枢、足三里穴，可消脂减肥	91	怕冷易腹泻，护好脾阳症状除	99
在耳朵上压豆，简单有效的减肥方	92	慢性腹泻多为脾阳虚衰所致	99
吃饭不香，改善脾虚湿困最重要	93	肚子受凉拉稀，喝红枣姜糖水	100
吃饭不香，多因脾虚湿盛引起	93	炒核桃仁，调理鸡鸣泻	101
米酒土鸡汤，滋补健脾能祛湿	95	枸杞山药牛肉汤，健脾温阳止腹泻	102
茯苓煲猪骨，中年男士的开胃菜	96	受凉拉肚子，用肉桂丁香敷肚脐	103
陈皮当调料，让你胃口大开	97	睡前摩腹、捏脊、推背，改善脾胃	
艾灸脾俞：利湿，补脾胃之气	98	功能	104

PART
5

遗精、阳痿、早泄、前列腺问题， 隔姜灸肾俞、关元有奇效

固肾养阳，让男人的“精”		韭菜粥，调理肾虚阳痿	114
深藏不“漏”	106	道家固肾养阳秘法：“双手常握两颗梨”	115
中年男性出现遗精是否正常	106	命门、会阳穴：治疗肾虚阳痿的特效穴	116
韭菜炒虾仁，补阳止遗男人爱	107	早泄泄掉了性福，补肝养阳	
山萸肉粥，男性遗精的给力杀手	108	解烦忧	117
按摩关元和肾俞，遗精轻松治	109	早泄多由肾阳虚引起	117
遗精不难治，只用一个枕头就够了	110	吃山药炖公鸡，拒绝当“快枪手”	118
补肾强阳，让阳痿男变刚强	111	锁阳羊肉粥，让男人在爱的路上	
阳痿多为肾阳虚衰造成	111	多跑一会儿	119
“三仁补肾汤”，祛湿热更壮阳	112	秘精汤，光绪皇帝用它止早泄	120
板栗酒，养肾固本能强阳	113	隔姜灸肾俞和关元穴，让男人雄风不减	121

早泄别泄气，做做保健操	122	肉苁蓉当归枸杞子煲猪腰，改善	
补肾助阳，护好男人的命根子		前列腺增生	124
——前列腺	123	前列腺炎不用慌，参芪枸杞粥来帮忙	125
前列腺疾病，多是湿热下注引起的	123	肚脐里装妙药，巧治前列腺炎	126

PART
6

性欲低下、经常尿频尿急， 找男人的红颜知己“金匮肾气丸”

侍候好肝和肾，让男人		尿频尿急、夜尿多，漏掉的	
“性”致勃勃	128	都是阳气	135
锻炼肝肾两经，提高男人性能力	128	尿频：体内无寒，烦恼自然消	135
泥鳅炖豆腐，养肾生精、提高		山药羊肉汤补肾阳，可缓解夜尿频多	136
性功能	130	起夜多，韭菜根泡水喝	137
盐水虾，激发男人性欲	131	杜仲金樱子茶，温肾助阳止尿频	138
淫羊藿木瓜酒，利湿壮阳强性欲	132	金匮肾气丸，温补肾阳、固小便	139
性欲低下不用愁，四大特效穴让		艾炷隔姜灸肚脐，固护阳气、	
你有激情	133	缓解尿频	140





高血压、糖尿病、血脂异常， 可能是阳虚惹的祸

调补肝肾阳气，控制好身体的

大气压 142

肝肾阳虚型高血压，温补肾阳就能调 142

杜仲炖腰花，补肝肾降血压 143

香脆核桃仁，美味又降压 144

补益杞圆酒，补肝肾、控血压 145

按摩百会、神庭、太阳、风池穴，固阳

降压效果好 146

两步降压操，平稳调节血压 148

固护阳气，就可以远离糖尿病 149

糖尿病：低体温使糖分不能充分燃烧 149

少荤多素，控制血糖升高 150

12招预防糖尿病更有效 151

山药炖猪肚，改善糖尿病引起的

口渴 153

黄豆、黑豆煮鸡蛋，阴阳互补降血糖 154

清蒸茶鲫鱼，健脾祛湿治糖尿病 155

按摩地机穴，每天3分钟调理糖尿病 156

高脂血症的元凶——湿气干掉了

脾的阳气 157

高脂血症，体湿阻碍脾胃运转惹的祸 157

活血化瘀改善血液流动，可调节血脂 158

木耳桃仁粥，活血化瘀、调节血脂 159

山楂双花茶，健脾消食、降血脂 160

艾灸神阙、足三里，可有效调控血脂 161

“怪走”也可健身祛脂 162



脾气暴躁、自卑感强、 心情抑郁，男人心病补阳轻松解

男人心病，很多是阳虚引起的 164

男人40 脾气大，平肝养阳能息怒 164

男人40 善惊恐，呵护肾阳是关键 165

男人40 常自卑，补心气增强自信 166

男人40 没魄力，肺阳不足

是根本 167

改善男人心病，补阳还需好心情	168	顺应四时谨慎起居，养好阳气	
知足常乐最快激发人体的阳气	168	添福增寿	173
喜能助阳，开心微笑每一天	169	捶胸顿足调情志，低成本养阳妙招	174
善能提升阳气，与人为善身心健	170	男性走猫步，增强性功能	175
远离抑郁这个“隐形杀手”	171	经常洗澡，补阳有奇效	176
生活有规律，阳气不虚情志畅	172	睡前按摩，睡得好，不再失眠	177
睡眠是男人最好的补药	172	电吹风暖穴位，升温养阳两兼顾	178

PART
9

老祖宗传下来的护阳功， 托起男人体内的“太阳”

8大补阳气功法，让男人瞬间 变强大	180	五禽戏：补益精、气、神，养阳 更增寿	184
温关通窍：老中医的养阳秘诀	180	每天两招补阳增寿：鸣天鼓、叩天钟	186
贴墙功：快速提高肾功能	181	三焦通百脉通，推拿三焦俞补阳气	187
随时提肛升阳气	182	按摩穴位长阳气，穴穴有大药	188
壮腰功：健肾壮腰的“古老运动”	183	公孙穴：脚下第一温阳大穴	188
		足临泣穴：守护身体阳气的“小柴胡汤”	189
		后溪穴：拯救颈肩腰椎病的特效穴	190
		申脉穴：体寒多病者的福音	191
		命门穴：补命门之火，强壮生命力	192



附录 全书男性养阳方法速查 193

绪论

“8”是男人一辈子的数

补肾应从 8 岁开始

“丈夫八岁肾气实，发长齿更。”

——《素问·上古天真论》

男人生命的“黄金规律”

中医典籍《黄帝内经》中记载了这样一个节律——“女七男八”，意思就是女性的生命以 7 为节律，男性则以 8 为节律，每 8 年男性的身体有一次生理变化。男孩的生理发育一般要比女孩晚，到虚岁 8 岁的时候才开始逐渐换牙齿，头发也更加浓密。按照这个规律，男性应该比女性活得更久，但许多人往往对这个“黄金规律”并不了解。如果遵循并利用好它，根据不同年龄的身体变化进行调整，养生与保健的功效就会事半功倍。

肾气是男人生长发育的原动力

中医认为，肾气是男人生命的源泉，从小保护肾气会为男人以后的健康打好基础。肾气足的孩子，牙齿骨骼强健，个头长得高，耳聪目明。如果 8 岁男孩的头发还是软软稀稀的，换的牙齿也东倒西歪，没有同龄孩子活泼聪明，胆子小，经常尿床，有上述情况就要给孩子培补肾气了。

家长这样做，孩子长得棒

可以给孩子多吃一些有温补作用的食物，比如黑芝麻和核桃，常吃可以强身乌发，让男孩骨骼更强壮。同时少吃甜食，甜味对肾气有一定损害。

16岁，男孩与男人的分水岭

“二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。”

——《素问·上古天真论》

16岁，男孩即将成为男人

男孩16岁，肾气特别充盈，最突出的表现是第二性征开始发育，个子更高、骨骼变粗壮、长喉结、长胡须、变声，都会逐渐出现。在生殖系统方面，男性通常会在这时产生精子，甚至出现遗精，这意味着他具有了生育能力。

男孩青春期，家长的正确引导很关键

男孩16岁正值青春期，男性的身体和智慧都处在高速发展阶段，但心智还没成熟，性冲动乃至年轻气盛莽撞行事，都可能出问题，需要家长正确引导。因此，家长首先要引导孩子正确认识发育，并教育孩子行事谨慎，鼓励他们做自己喜欢并对社会有益的事情，增强自信。

青春期男孩要多吃“种子”食物

青春期男孩气血充沛，正是成长的黄金时期，可以多吃一些种子类的食物，如五谷杂粮、坚果，这能让处在发育期的男孩“像种子一样”具有蓬勃的生命力。

杨力中医课堂

黑芝麻黑豆浆，补肾气有特效

黑豆50克用清水浸泡8~12小时，洗净；熟黑芝麻擀碎。将上述食材倒入全自动豆浆机中，加水至上下水位线之间，按下“豆浆”键，直至豆浆机提示豆浆做好，凉至温热即可饮用。

24岁，男人要长个就要补肾气

“三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。”

——《素问·上古天真论》

24岁，好年华，但并非最适合生育

从24岁开始，肾气更加充足，这时候男人的身体、大脑、四肢，仍然在发育阶段，还可能会长个。比如长智齿，就是肾气充足的表现。这时正是男性挺拔身姿、强健筋骨的好年华，但很多人不知节制，不爱护身体，酗酒、熬夜、休息不规律、纵欲等都会耗散精气。

中医认为，这个时期不太适合结婚生育，因为肾气还没有达到最适合繁衍后代的时候。

男人20多岁，应生活适度

20多岁的男人生活应适度，避免透支健康。要顺应四季变化，有规律地生活，不过度放纵自己的欲望，不过度劳累。情绪上，不要太过悲伤、愤怒、欣喜，要保持心气平和。可以多吃一些黑芝麻、黑豆、黑花生、黑米等富含锌、钙、铁等矿物质的黑色食物。

杨力中医课堂

早晚“咬牙切齿”可补肾气

早晚紧闭双唇，屏气咬牙，这样松松紧紧十几次，能够很好地补充肾气。