



女人养肝男人养肾秘典



这样做

肝火不旺肾不虚

一本男人和女人都可以读的肝肾健康书



尹国有 编著

保肝养肝 益肾强肾

以中医学养生治病理论为依据 以临证经历为基础

肝气郁结 肝血亏虚 肝火旺盛及肾虚引发不适

中药 按摩 艾灸 敷贴 药枕

饮食调养 起居调摄 情志调节 运动锻炼



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



女人养肝男人养肾秘典



这样做

肝火不旺肾不虚

ZHEYANGZUO GANHUO BUWANG SHEN BUXU

一本男人和女人都可以读的肝肾健康书



尹国有 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

这样做 肝火不旺肾不虚:女人养肝男人养肾秘典 / 尹国有编著. —北京:人民军医出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5091-8930-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第266524号

策划编辑: 王灵芳 文字编辑: 李艳 马祥 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8751

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京天宇星印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.25 字数: 163千字

版、印次: 2015年11月第1版第1次印刷

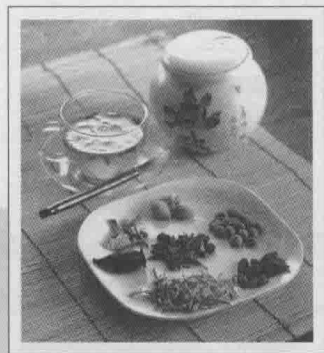
印数: 0001—5000

定价: 29.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要



本书秉承“多讲怎么办，少讲为什么”的理念，以中医学养生治病理论为依据，以笔者的临证经验为基础，教给读者一些简单易行、看后可用的、实打实的中医预防和治疗调养疾病的方法，采用通俗易懂的语言，从肝气郁结、肝血亏虚、肝火旺盛及肾虚引发的诸多身体不适谈起，详细阐述了包括中药、按摩、艾灸、敷贴、药枕、饮食调养、起居调摄、情志调节、运动锻炼等简便易行的方法来治疗调养肝气郁结、肝血亏虚、肝火旺盛及肾虚引发的诸多身体不适，从而使肝气调畅、肝血不虚、肝火不旺、肾不亏虚，文中还介绍了许多常用的保肝养肝、益肾强肾方法，非常适宜于关注自身和家人健康的人们阅读参考。



作者简介

尹国有，河南上蔡人，1986年毕业于河南中医学院中医系，本科学历，学士学位，系河南省遂平县人民医院中医科主任、中医内科主任医师、河南中医学院兼职教授、河南省驻马店市新世纪学术技术带头人。参加工作以来，一直从事中医内科临床工作和中医养生保健研究，先后在省级以上医学刊物发表论文86篇，获市厅级科技成果奖4项，在《健康报》《中国中医药报》《医药卫生报》等报纸上发表医学科普文章近200篇，主编出版有《35种内科病中医辨治方法与误治分析》《中医辨治常见病典型案例评析》《中医内科经典验案300例点评》《中医内科失当误案300例分析》《中医名家辨治实录丛书》《中医验案点评与误案分析丛书》《轻轻松松开处方丛书》《常见病自然疗法丛书》《中医调治答疑丛书》《偏方验方治病丛书》《中医治疗调养常见病丛书》《求医解惑丛书》《合理用药与饮食调养丛书》等医学书籍96部。

前言

人们常说：“气伤肝”“百病皆由气所生”“肝火旺盛健康没保证”。中医学五行理论将肝归属于木，认为肝有树木一样主升、主动的特性。从生理功能上讲，肝具有调畅气血、调畅情志及储藏血液和调节血量等多种功能，是保证全身气血正常运行、脾胃功能强健协调和精神情志活动正常的重要环节。如果肝的功能失常，肝气郁结，肝血亏虚，肝火旺盛等，势必会对身体造成伤害，影响人的健康。我们每个人都都有过这样的经历：或是生气后出现了两肋及乳房部胀痛不适，或是时常两眼干涩、视物模糊，或是因为暴怒面红目赤、头胀头痛。其实，这些都与肝气郁结、肝血亏虚、肝火旺盛有关。肝气郁结、肝血亏虚、肝火旺盛是引发两肋及乳房部胀痛不适、两眼干涩、面红目赤、口苦等诸多不适的最常见原因，“善于调肝乃善治百病”，要消除由于肝气郁结、肝血亏虚、肝火旺盛引发的诸多不适，必须对肝进行悉心呵护，做好自我调养，使肝气调畅，肝血不虚，肝火不旺。

肾为先天之本，生命之源，具有“主藏精，主水液，开窍于耳，司二阴，主骨生髓，通于脑，其华在发”的生理特性，是人体生理功能活动的动力所在。肾中精气是肾阴肾阳之本，只有当肾藏之精充足，肾阴肾阳才能发挥温润营养全身各部组织器官和衍生后代的作用，一旦肾阴或肾阳不足，也就是肾虚了，就会累及全身，健康就出问题了，正所谓“肾虚是百病之源”。我们不是常听人们说：“某某耳鸣耳聋，恐怕是肾虚了”“某某夜尿频多，肯定是肾虚了”“某某近来一直腰酸腿软，可能是肾虚引起的”。肾虚的表现形式是多种多样的，即可表现为耳鸣耳聋、夜尿频多、畏寒肢冷、水肿，又可呈现腰酸腿软、遗精阳痿、健忘、脱发等。引起肾虚的原因很多，其中过度疲劳、精神压力大、房事无节制、经常熬夜等不良生活习惯引发者

占很大一部分。要使肾强健，消除肾虚引发的诸多不适，应保持良好生活习惯，采取切实可行的措施对肾进行调养，使肾精充足、不亏虚。

本书秉承“多讲怎么办，少讲为什么”的理念，以中医学养生治病理论为依据，以笔者的临证经历为基础，教给读者一些简单易行、看后可用的、实打实的中医预防和治疗调养疾病的方法，采用通俗易懂的语言，从肝气郁结、肝血亏虚、肝火旺盛及肾虚引发的诸多身体不适谈起，详细阐述了包括中药、按摩、艾灸、敷贴、药枕、饮食调养、起居调摄、情志调节、运动锻炼等，简便易行的治疗调养肝气郁结、肝血亏虚、肝火旺盛及肾虚引发的诸多身体不适，促使肝气调畅、肝血不虚、肝火不旺、肾不亏虚，以及常用的保肝养肝、益肾强肾方法，适宜于关注自身和家人健康的人们阅读参考。需要说明的是，由于引发身体不适的原因是复杂多样、千变万化的，加之存在着个体差异，在应用本书介绍的药物或方法进行自我调养时，一定要先咨询医师，并在医师的指导下应用，切不可自作主张、生搬硬套地“对号入座”，以免引发不良反应。

在本书的编写过程中，参考了许多公开发表的著作，陈玲曾、尹淑颖、朱磊、徐心阔、李洪斌参与了有关资料的收集整理，河南中医学院李广教授、周正教授、孟毅教授、饶洪教授、李合国教授、蒋时红教授对书稿的编写和修改提出了宝贵意见，在此向有关作者、收集整理资料及对书稿的编写和修改提出意见的人员表示衷心感谢。由于水平有限，书中不当之处，欢迎广大读者批评指正。

衷心希望本书能够对您解除肝气郁结、肝血亏虚、肝火旺盛和肾虚有所帮助，愿您找出良方，使肝气调畅、肝血不虚、肝火不旺、肾不亏虚，远离痛苦，享有健康幸福的人生。

尹国有

2015年6月

目 录

第一章 肝气郁结很常见，调理方法有多种

人生在世，生活中难免会磕磕碰碰，生气是免不了的。

对于性格开朗、心理素质好的人来说，常能一笑了之，但性格内向、心理承受能力差的人，常常是怒气难消，致使肝气郁结不舒，进而引发胸胁、乳房胀痛等诸多不适，此时就需要采取适当的措施进行治疗调养了。

1. 心情不好没胃口，疏肝和胃是关键 / 002
2. 肝脉走行于两肋，疏肝解郁治胁痛 / 007
3. 咽部不适梅核气，首选半夏厚朴汤 / 014
4. 肝脉络于两乳房，从肝调养乳胀痛 / 022
5. 肝脾不调闹肚子，痛泻要方效果好 / 030
6. 忧郁伤神发脏躁，常服甘麦大枣汤 / 038
7. 肝气郁滞痛经发，理气使女性远离痛经 / 044
8. 月经不调多肝郁，调肝让女性月经如常 / 051

第二章 血虚火旺不可怕，多种方法调养它

眼睛是心灵的窗户，眼睛的问题可以说和人体的五脏六腑都有关系，但最密切的是肝。

每个人都有过这样的经历：或是时常两眼干涩、视物模糊，或是因为暴怒面红目赤、头胀头痛。其实，这些都与肝血亏虚、肝火旺盛有关。对肝血亏虚、肝火旺盛引发的诸多不适，抓住重点滋养肝血、清降肝火，运用中药、针灸、按摩等进行自我调治，能取得满意的效果。

1. 眼睛干涩很常见，调养肝血是正道 / 058
2. 女子以肝为先天，从肝调出活力美 / 065
3. 缠腰火丹胁肋痛，首选龙胆泻肝汤 / 073
4. 肝火旺盛头胀痛，重点在于降肝火 / 079
5. 肝火也能致失眠，火清神宁眠自安 / 085
6. 肝胃郁热口干苦，清肝和胃有良效 / 089
7. 月经不调肝火旺，清肝泻火能使月经恢复正常 / 097
8. 心烦易怒肝火盛，多种方法使一腔怒火去无踪 / 102

第三章 肾虚健康亮红灯，重视补肾不放松

随着年龄的增长，肾气开始不断亏虚，肾虚的表现形式多种多样，主要表现为耳鸣耳聋、夜尿频多、畏寒肢冷、水肿等。

我们常听人说：“某某耳鸣耳聋，恐怕是肾虚了”“某某夜尿频多，肯定是肾虚了”。“肾虚是百病之源”，肾虚可引起耳鸣耳聋、畏寒肢冷、腰酸腿软等，肾虚预示着身体健康亮起了红灯，要保证身体健康，消除肾虚引发的诸多不适，必须重视补肾，做到调补肾不放松。

1. 肾的功能主水液，从肾入手治水肿 / 108
2. 肾与膀胱相表里，补肾调养夜尿多 / 114
3. 阳痿遗精性欲差，补肾提高性能力 / 121
4. 畏寒怕冷肾阳虚，调养重在温肾阳 / 130
5. 耳鸣多因肾阴虚，常服六味地黄丸 / 136
6. 中老年人常健忘，补肾健脑是正道 / 142
7. 男子养生重养肾，从肾调出好身体 / 148
8. 肾其华在发，补肾养肾能治疗调养脱发 / 156
9. 腰为肾之府，肾好腰部酸沉疼痛自然好 / 163



第一章

肝气郁结很常见，调理方法有多种

人生在世，生活中难免会磕磕碰碰，生气是免不了的。

对于性格开朗、心理素质好的人来说，常能一笑了之，但性格内向、心理承受能力差的人，常常是怒气难消，致使肝气郁结不舒，进而引发胸胁、乳房胀痛等诸多不适，此时就需要采取适当的措施进行治疗调养了。

1. 心情不好没胃口，疏肝和胃是关键

症状：心情不好没胃口。

选方：逍遥散（柴胡、当归、白芍、白术、茯苓各30克，炙甘草15克，加生姜、薄荷少许）。上药为末，每次6~9克，每日2次，温开水送服。



前两天一位老患者打来电话说是给我介绍个患者，让我马上去医院。患者是位42岁的男性，他说近两个月来心情一直不好，闷闷不乐，吃饭一点胃口也没有，即使是吃到了嘴里，也是干在嘴里成团，就是咽不下去，他的爱人变着花样做好吃的，但总是不想吃。原来前段时间他所在的工厂下岗分流，精减人员，他在精减之列，认为是车间主任跟自己过不去，特别生气，与车间主任吵了一架，再加上下岗后收入没了来源，自然压力很大，情绪抑郁、心情不好也就在所难免，该吃饭时没胃口，饭也吃得少了。

其实心情不好与食欲缺乏是有密切关系的。中医学认为肝主疏泄，有调畅情志和促进脾胃运化的功能。脾气以升为健，胃气以降为和，脾胃的运化功能正常与否的一个重要环节是脾的升清与胃的降浊之间是否协调平衡，而肝的疏泄功能又和脾胃的升降密切相关。肝的疏泄功能正常是脾胃正常升降的一个重要条件，如果肝的疏泄功能异常，肝气郁结，不仅心情易于抑郁，心情不好，闷闷不乐，肝木克及脾土，还不可避免地影响脾的升清和胃的降浊功能，吃进去的食物就不能得以顺利消化，食欲缺乏、不思饮食、腹胀、吃饭时没胃口等诸多肝胃不和的症状也就出现了。

心情不好没有胃口时，治疗首先就要疏肝理气，同时还要注意调和脾胃。采取切实可行的措施，消除不良的情绪，疏肝和胃，把烦恼抛到九霄云外，使肝气得疏，气机调畅，脾胃功能协



调。人的心情好了，胃口也就好了，吃饭自然就香了。

基于以上考虑，我让患者首先从思想上解决问题，解除其思想顾虑，消除烦恼忧愁，保持健康的心态和良好的情绪，在此基础上给予中药汤剂逍遥散加味，每日1剂，水煎服。这样没过几日，患者精神变好了，人有活力了，吃饭也香了。

中医学讲“百病皆生于气”“心病还需心药医”，心情不好没胃口时，不仅可选用药物调治，还应重视进行自我心理调整，消除烦恼和忧愁，做到天天都有好心情。

社会生活中处处充满矛盾，人们在各自不同的条件和环境中生活，平时总有些不如意的事。面对种种繁杂而又一时无法解决的烦恼之事，应正确对待，平衡心态，冷静思考，理智处事，不应为了某件事一时未能解决而朝思暮想，日夜烦恼。要学会自我控制，做情绪的主人，凡事不能斤斤计较，要宽厚为怀，以乐观的心情去观察事物。要培养多方面的兴趣，积极参加力所能及的社会公益活动及适合自己的文化娱乐活动。良好的兴趣和爱好可以开阔胸怀，陶冶情操，缓解身心紧张劳累，对于调节情绪和保持心理平衡大有裨益，愿人们时时都能心情舒畅，天天都有好的心情。

临床中，我把逍遥散由散剂改为汤剂，每每加入疏肝理气、消积化滞作用的青皮，消食和胃功能的焦建曲，消食化积、行气散瘀的焦山楂，以及消食健胃作用的焦麦芽，组成加味逍遥散（柴胡9克，青皮9克，当归10克，白芍12克，白术15克，茯苓12克，焦建曲12克，焦山楂12克，焦麦芽12克，薄荷6克，炙甘草6克，生姜少许为引），以增强疏肝理气、健脾和胃功能，促进消化，增进食欲，用于调治由于焦虑、生气等引发的心情不好，食欲减退，常常疗效立竿见影，二三剂就能使人食欲顿开。

如果煎煮、服用中药汤剂不方便的话，也可以选用中成药逍遥丸。由著名中药方剂——逍遥散经现代制药技术加工生产而成的中成药逍遥丸，具有疏肝健脾、养血调经的功能，是临床最常用的中成药之一，也是一种非处方药，很多药厂都在生产，大凡由于肝气不舒引起的心情不好、胸胁胀痛、头晕目眩、食欲减退、月经不调等，都可服用。

小贴士 临床中我时常遇到这样的男性患者，给他开了中成药逍遥丸服用，他一看说明，逍遥丸具有疏肝健脾、养血调经的功能，认为逍遥丸是治妇女病的，不愿意服，有的甚至认为我开的药不对，其实逍遥丸并不是治疗妇女病专用，逍遥丸的功能主要是疏肝健脾和胃，不论男女，出现心情不好没胃口时，都可服用。

其他小妙招

(1) **散步**：心情不好没胃口时，通过适当的散步，不仅能消除不良的情绪，使人的心情变好，还可加强胃肠道的蠕动和消化腺的分泌功能，帮助消化，增进食欲，减轻或消除上腹部胀满不适等症状。

(2) **花卉**：花卉中含有能净化空气及杀菌的芳香油，挥发性的芳香分子与人们的嗅觉细胞接触后，会产生不同的化学反应，使人产生“沁人心脾”之感，花卉能唤起人们美好的记忆和联想，有助于调和血脉，消除神经系统的紧张和身心疲劳，调整脏腑功能，增进食欲。

心情不好没胃口时，到花圃里去转一转，有助于进行自我心理调节，可以在不知不觉中克服急躁情绪，消除心理紊乱，保持良好的情绪，消除心烦急躁，缓解头晕头痛等自觉症状，增进食欲。值得注意的是，并不是每个人都适宜赏花，凡对花粉过敏并伴有皮肤病等不宜接触花草者，均不宜赏花。

(3) 改善胃肠功能操

我朋友的一位同学，是村支书，一段时期以来，因为村民之间的矛盾难以解决，心情不好，烦恼和忧愁，食欲缺乏，吃了不少药，想了好多办法，就是不见效果，后来找到我，我嘱咐他，让他在自我放松调整的同时每日练习两次改善胃肠功能操，大概过了两周，我朋友和村支书一同来找我道谢喝酒了，原来通过练习改善胃肠功能操，加之他们村村民间的矛盾解决了，现在心情变好了，饮食也正常了。

改善胃肠功能操共分为8组动作，下面是其具体练习方法，相信通过练习，对改善食欲大有益处。

①平卧，做腹式呼吸，口呼鼻吸，呼时收腹，吸时鼓腹，腹壁随呼吸而起伏，以助内脏运动。

②平卧，手臂向上伸直，然后分别向两侧下方拉开，最后收回。

③平卧，屈下肢，使足跟紧靠臀部，然后伸直，左右腿交替进行。

④平卧，用两肘关节着床，支撑上身重量，使胸部挺起。

⑤平卧，抬右腿（伸直），尽量使大腿和躯干成直角，再放下换左腿做，左右腿交替进行。

⑥平卧，屈双腿，做蹬自行车的动作。

⑦平卧，两手交叉置于脑后，两腿不动，缓慢坐起。

⑧平卧，屈右腿，使大腿尽量贴近胸部和腹部，再放下，左右腿交替进行。

以上每组动作通常做5~10遍。

（4）药茶：茶不仅可单独冲泡饮用，也可与中药配合组成“药茶”冲泡或煎煮饮用，是人们日常生活中不可缺少的饮品。对心情不好没胃口者来说，饮用具有疏肝和胃功能的玫瑰山楂茶或佛手橘皮茶，也是自我调养的好办法。

①玫瑰山楂茶

组成：玫瑰花6克，山楂15克。

功效：疏肝理气，消食和胃。

用法：将山楂洗净、切碎，与玫瑰花一同放入茶杯中，加适量沸水冲泡，加盖焖15分钟，代茶饮用，每日1剂。

有一位教初中三年级数学课的老师，适逢升学考试阶段，加之班里有几个学生学习成绩不好，还很淘气，致使她生气、焦虑，还担心学生考不好，可谓寝食难安。我让她“不要气”“不要争”“不要急”“巧应对”，同时嘱咐她每日饮用玫瑰山楂茶，两个星期后，抑郁的情绪变得舒畅了，心情好了，吃饭、睡觉也香了，之后的初中升高中考试，她所教班级里的数学成绩也很好。

②佛手橘皮茶

组成：佛手10克，橘皮10克

用法：将佛手，橘皮分别洗净、切碎，之后一同放入茶杯中，加适量沸水冲泡，加盖焖15分钟，代茶饮用，每日1剂。

功效：疏肝理气，健脾和胃。

主治：用于调治肝郁胸胁胀痛，脾胃气滞之胃脘腹部胀痛、恶心呕吐、纳差食少，以及久咳痰多、胸闷等。

当由于生气恼怒出现心情不好，胸胁及上腹部疼痛不适，饮食减少、无味时，可用佛手煎汤饮用，多能收到立竿见影之效果。

我认识的一位专业技术人员，去年原本没有准备晋升副高职称，在单位同事的一再劝说、催促下，仓促报上了名。单位评审通过后，离去省城专业笔试只有4周时间，可他专业书一页还没有看，加之上班很忙，家里亲属又患病住院，那个心焦着急劲可以说是无以言表，不但心情不好，还时不时发脾气，吃饭也没有胃口。我嘱咐他保持平常心，凡事顺其自然，并让他随身携带一杯佛手橘皮茶（本想让他饮用玫瑰山楂茶，但他说食用山楂胃酸，故而改为佛手橘皮茶），坚持每日饮用。就这样，复习上班两不误，患病住院的亲属照样照顾，也没有吃药，心情逐渐变好了，吃饭香了，睡觉也安稳了，虽说原本中专毕业基础较差，但晋升时专业考试，其成绩还是高于划定的分数线十多分而顺利过关。



小贴士 药茶确实有较好的防病治病、养生保健作用，心情不好没胃口时，可饮用药茶进行调理。需要说明的是，饮用药茶应注意适时适量，毫无节制地乱饮药茶，不但难以获得应有的调养效果，过多饮用还容易引发上腹部胀满不适、恶心呕吐等。同时，药茶冲泡或煎煮后应尽量当日饮用完，不要放置太长时间，更不能服隔夜茶，以避免被细菌污染变质。

2. 肝脉走行于两肋，疏肝解郁治胁痛

症状：胁肋胀痛，走窜不定或连及肩背，因情绪变化而增减。

选方：柴胡疏肝散(陈皮、柴胡各6克，川芎、香附、枳壳、白芍各4.5克，炙甘草1.5克)。上药为末，每次6~9克，每日2次，温开水送服。



今年春节后第一天上班，我刚开门，就有一位老太太让人搀扶着来到了我的诊室，老太太唉声叹气地说：“这几天一直觉得右侧胁肋部位胀满不舒服，并且有时还撑胀疼痛，在乡医院检查肝、胆B超及肝功能等，都很正常，医师说可能是过年吃油腻食物多了，让我吃点酵母片和多潘立酮片，可我并没有吃什么油腻的食物啊，并且吃药后一点效果也没有，真是愁死人了，我是不是得癌症了啊。”我仔细询问后得知，她儿子在省城工作，以前每年都是腊月二十三前回家过年，正月初十以后才走，可今年腊月二十九才到家，老太太心里本来就不太高兴，回来后儿子与儿媳又因生活上的琐事吵了一架，老太太免不了心情不愉快，年也没有过好，心里不痛快，肝气郁结也就在所难免。

肝位于腹部，横膈之下，右肋之内。中医学五行理论认为肝属木，能彰显自然界树木的生机和活力，有主升、主动的生理特点。肝具有主疏泄的功能，疏即疏通，泄即发泄、升发，肝是调畅全身气机和情志活动、推动气血运行的一个重要环节。若肝的疏泄功能正常，则气机调畅，气血调和，经络通利，脏腑器官功能活动正常调和；如果肝的疏泄功能异常，失于疏泄，则气机的疏通和畅达就会受到阻碍，从而形成气机不畅、肝气郁结的病理变化。中医经络学说认为肝脉抵少腹，过膈肌，布两肋，行胸部，络乳房，所以肝气郁结常出现胸胁、两乳房及少腹等胀痛不适的证候。

肝脉走行于两肋，老太太以右侧胁肋部胀满不舒服、撑胀疼痛为主要表现，以心情不好、生气为促发因素，属于典型的肝气郁结引起的胁痛，这样的情况在日常生活中十分常见，我们时常可以听到：“我气的肝区痛”“某某两肋部胀