

男人肾好 命更好

李建军◎编著

肾“主闭藏”，好比“钱袋子”，
肾好才能多“存钱”



韭菜：又称起阳草，能温补肝肾，助阳固精，熟食可治肾阳虚寒的阳痿，还有健胃，提神，止汗固涩等功效。



黑米、黑芝麻可以补肾，但是食物大致起效慢，作用不明显，而且个人体质不同，食物相克等原因，还是推荐用路远的个性化补肾配方，因人而异来补肾。

山药——性平，味甘，为中医“上品”之药，除了具有补肺、健脾作用外，还能益肾填精。凡肾虚之人，宜常食之。



枸杞滋补肝肾，益精明目；熟地滋阴补血。头痛属肾阴虚者食本方可滋阴补肾，能提升身体的元气，增强免疫力。



李建军◎编著

●『肾藏精』，肾就是精气神，精足才能体魄健旺
●『肾主水』，好比『过滤器』，肾好体内水分才能保持动态平衡

男人肾好 命更好



图书在版编目(CIP)数据

男人肾好命更好 / 李建军编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5537-4648-7

I. ①男… II. ①李… III. ①男性—补肾—养生(中医) IV. ①R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116851 号

男人肾好命更好

编 者 李建军
责任编辑 刘 强 孙连民
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 16
字 数 206 千字
版 次 2015 年 7 月第 1 版
印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4648-7
定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

目 录

第一篇 肾气不足身体遭殃

PART 1 男人不可不知的肾常识 / 1

肾，生命基本物质的粮仓 / 1

肾主水，肾是人体“过滤器” / 3

“作强之官”，具有伟大的创造力 / 6

PART 2 肾好，身体才会有“本钱” / 8

肾气足，男人健康又长寿 / 8

男人补肾，不要羞于启齿 / 10

警惕肾虚，肾虚是百病之源 / 13

肾强，“性”能力就棒 / 15

PART 3 身体信号显示男人肾气虚实 / 16

简单判定肾功能好坏 / 17

夜里尿多补肾就能改善 / 17



长时间打喷嚏可能是肾虚了 / 18

无缘无故口咸要当心肾虚 / 19

男人少白头可能是肾虚惹的祸 / 21

动作迟缓、两眼呆滞的人多肾虚 / 23

便秘往往是肾虚的表现 / 25

气短、气喘可能是肾不纳气 / 27

PART 4 什么样的人容易肾虚 / 29

先天不足，肾亏本之源 / 29

劳逸失当，不合理作息伤肾 / 32

七情过激，情绪多变不利于肾脏 / 33

长期熬夜，肾病“夜袭” / 35

长期憋尿，易患肾病 / 37

久坐，小心肾虚来敲门 / 38

抽烟酗酒，不良嗜好引起肾虚 / 40

第二篇 养肾燃起身体不灭的圣火

PART 1 养肾先要了解肾虚 / 42

肾阳虚——总是畏寒怕冷 / 42

肾阴虚——肝火、心火旺盛 / 44

肾气不固——二便、精液、白带、月经有异常 / 46

肾精不足——生长发育不好、抵抗能力下降 / 53

肾功能失常——影响生殖功能 / 55

肾不纳气——影响人体正常呼吸 / 57

PART 2 养肾就是保命 / 59

养精，传宗接代的根本 / 59

补精气，男人“性福”知损益 / 61

精要藏，培补生命之源 / 64

守护先天之本，远离烟酒 / 66

养精要节欲，前人留下的长寿方 / 68

补外肾，关乎男人的“性福”之根 / 70

PART 3 五脏和谐通达，肾脏常青 / 72

肝主筋而连阴器，伤肝必伤性 / 73

提升性能力，就靠肝肾两条经 / 75

心肾相交，睡觉时辰把握好 / 78

照顾好肺肾，让其“金水相生” / 80

肾为肺气之根，补肺气可养肾 / 81

养肺，在一呼一吸间增补肾阳 / 84

久病及肾，导致五脏阴阳不调 / 86

PART 4 男人顺时养肾要做到收放自如 / 88

春困肾虚，保护体内阳气 / 88

长夏防邪，高热食物要避免 / 89

秋季浮脉，滋阴清燥最关键 / 92

冷冬靠藏，补肾最佳时期 / 93

午时小憩，心经当令益补阴虚 / 99





酉时培补，肾经当令宜清心寡欲 / 101

PART 5 男人养肾要分年龄 / 103

儿少期不可乱滋补 / 104

青壮期节律性事精气旺 / 105

四十补肾养阴 / 105

年过半百滋水涵木 / 106

花甲之年水火互济 / 106

七十补肾培土 / 107

八十滋肾润肺 / 108

年过九十调肾气 / 108

第三篇 会吃的男人肾脏更健康

PART 1 逢黑必补，黑色食物最养肾 / 109

黑芝麻，养肾的“上品仙药” / 109

黑木耳补肾止血益气 / 112

黑枣，补肾固精的“营养仓库” / 113

让黑豆“疼爱”你的肾 / 114

米中“黑珍珠”黑米滋阴补肾 / 114

香菇，补肾的不二“山珍” / 115

紫菜，来自海洋的补肾佳品 / 116

桑葚，保健护肾的“民间圣果” / 119

黑鱼，肾虚患者的盘中大餐 / 121

PART 2 随处可见的养肾食物 / 123

“肾宝”——栗子 / 123

补肾益肝的“东方神草”——枸杞 / 125

益肾固精的上好偏方——莲子 / 127

补肾益精——山药 / 129

补肾乌发的双宝——何首乌 / 130

水中的补肾黄金——海带 / 131

壮阳之上上品——甲鱼 / 133

壮阳补肾的“鱼类软黄金”——鳗鱼 / 134

冬季温补肾脏能手——鲫鱼 / 135

补肾壮阳助性的“爱情鸟”——鹌鹑 / 137

补肾壮阳不比人参差——韭菜子 / 138

护肾利尿——冬瓜 / 140

男人的补肾佳品——西红柿 / 141

温暖肾阳的高手——茴香 / 142

PART 3 补气益肾的中药膳 / 143

复元粥 / 143

九仙糕 / 144

枸杞海参猪肉饼 / 144

参归羊肉汤 / 145

杞鞭壮阳汤 / 145

虫草乌鸡 / 146



元宫生地黄鸡 / 146

牛肾粥 / 147

PART 4 滋补肾阴肾阳的药酒 / 148

九香虫酒 / 148

灵芝人参果杞酒 / 148

鹿茸山药酒 / 149

菊杞调元酒 / 149

锁阳韭菜子酒 / 150

固精酒 / 150

PART 5 不可不知的伤肾食物 / 150

频繁吃火锅容易伤肾 / 151

进食快餐也伤肾 / 152

肾病患者如何吃糕点 / 154

男性补肾少吃动物肾脏 / 155

空腹喝绿茶易伤肾 / 157

咖啡过量容易造成肾结石 / 158

饮料也会伤肾 / 159

喝凉茶易致肾虚 / 160

饮食过咸会伤肾 / 161

补充蔬果不当会伤肾 / 161

第四篇 轻松运动健肾一箩筐

PART 1 简便易行的健肾小运动 / 164

慢跑，提高肾脏功能有奇功 / 164

瑜伽“半桥式”，让男人重振雄风 / 165

走猫步，增强肾功能的法宝 / 166

踮脚，不寻常的养肾之法 / 167

踢毽子，小游戏帮我们保持健康 / 169

每天拉拉耳，想要肾虚也没有 / 169

PART 2 祖传下来的补肾功法 / 171

壮腰功，壮腰健肾的“古老运动” / 171

贴墙功，快速提高肾功能 / 173

五禽戏，补益精、气、神 / 174

学动物爬行，让肾气充盈 / 176

强筋补肾的易筋经 / 178

“摇山晃海，内提谷道”，养肾的好方法 / 182

下午五六点练点护肾功 / 183

酉时逍遥步，肾气才充足 / 184

男性强肾秘法——“兜肾囊” / 187

“抖抖肾”，最有效的瞬间强肾法 / 195

补肾固齿“吹”字诀 / 197

PART 3 最适合“大忙人”的简易养肾法 / 197

叩齿咽津液，随时随地可以健脾强肾 / 197

金鸡独立，对付肾虚立竿见影 / 199

热水泡脚，就是最好的养肾方式 / 200

办公桌上的补肾健身操 / 201

第五篇 中医中药养肾有妙方

PART 1 经穴疗法，珍惜人体自有的大药 / 203

涌泉穴，让肾水如泉涌 / 203

命门穴，补肾壮阳，掌握生命“门户” / 204

肾俞穴，人体肾气输注大穴 / 205

太溪穴，身体里的壮阳药 / 206

大钟穴，调两便，壮腰骨 / 207

然谷穴，可升清降浊、平衡水火 / 208

俞府穴，调动肾经的气血 / 209

常按百会穴，真气自然来 / 210

气海穴，汇聚身体“元阳之本” / 211

关元穴，男人真元的“闸门” / 212

PART 2 古方养肾，中药中的养肾瑰宝 / 213

五子衍宗丸，“古今种子第一方” / 213

金锁固精丸，收涩固精有奇效 / 215



六味地黄丸，滋阴补肾的良药 / 216

右归丸，温补肾阳的常用药 / 217

左归丸，纯补无泻，阴阳调和 / 217

PART 3 细节养肾，唯有中医知道的养肾方 / 218

小便时咬牙，防止肾气外泄 / 218

关照情绪，养肾需修心 / 219

捶胸调情志，何须人参、鹿茸 / 220

每天晒天阳，胜似喝参汤 / 221

第六篇 “性福”一生的强肾方案

PART 1 补肾提升性能力，才能优生优育 / 223

男人补肾壮阳多吃姜 / 223

精子畸形，枸杞来帮忙 / 224

蒸碗蛋羹培育好精子 / 225

韭菜炒羊肝，振奋性强壮药 / 226

PART 2 性生活中，不可忽视的培补肾气小细节 / 226

饮酒助“性”不可取 / 226

性生活后别喝冷饮 / 227

久坐的男人如何做好性功能保健 / 228

不宜过性生活的危险时刻 / 229

附录：你可能陷入的养肾误区

误区之一：养肾和女人没有关系 / 231

误区之二：养肾就是壮阳 / 232

误区之三：肾虚就是性功能下降 / 234

误区之四：男性腰痛代表肾虚 / 235



第一篇 肾气不足身体遭殃



PART 1 男人不可不知的肾常识

肾脏的重要性不言而喻，它是身体的极为重要的构成，对于男性尤为重要。一旦出现了肾虚肾亏症状，补肾壮阳是很多男人试图达到的保健效果，由于肾脏是一个人的精气所在，在补肾的过程中，有些常识是需要留意的。

肾，生命基本物质的粮仓

肾对人体生命有着举足轻重的作用。

人的肾有两个，分别位于腰部脊柱两侧。它的功能有很多，比如分泌尿液、排出废物等。西医上的肾和中医上的肾有所不同，西医上，把看得见、摸得着的肾器官叫肾，而中医里的肾则指的是包括人们通常称为腰子的肾器官以及膀胱、骨、髓、脑、发、耳、二阴等构成的肾系统。这个系统涵盖了人体的生殖、泌尿、神经、骨骼等各个组织、



器官，起着调节人体功能、为生命活动提供“元气”和“原动力”的作用。

那在中医理念上，肾是怎样实现这一作用的呢？肾，具有肾元之气。《素问·上古天真论》记载：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。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，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。”

这一段论述，明确指出了机体的生长、发育和逐步具备生殖能力都和肾的功能密不可分。所以，人的一生都离不开肾。

肾，有着“生命基本物质的粮仓”这一美誉。之所以会有这样的说法，和肾的另一个功能有着密不可分的关系，那就是“主闭藏”。《素问·金匱真言论》说：“夫精者，生之本也。”人的精气有两种，一种是“先天之精”，另一种是“后天之精”。“先天之精”顾名思义就是禀受于父母的精气，这种精气就储藏在肾中，当然，先天之精只能代表着父母给的资本，就像家里有很多财富就不去挣更多的钱，早晚有一天会坐吃山空一样，所以一个人没法全靠“先天之精”。于是，就要将脾胃运化功能而生成的水谷之精气，以及把脏腑生理活动中化生的精气，藏之于肾。这样，自己的资本就会越来越多。



《素问·上古天真论》说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。”所以，不管是先天之精还是后天之精，肾都有闭藏的功效，具有防止精气流失而影响生命滋养生长的功能，这就为精气在体内能充分发挥作用创造了良好条件，所以，《素问·六节脏象论》才有“肾者主蛰，封藏之本，精之处也”之说。

生活条件好、吃得好，身体却不好。为什么会出现这样的情况呢？其实这个问题很好回答。有些人吃的方法不对，思想观念不对，认为五谷杂粮不能彰显他们富裕的生活，于是便整天山珍海味。殊不知，五谷杂粮、家常便饭往往更养人。另外，肾虚主要分两种，即肾阴虚和肾阳虚。如果肾阴虚了还在补阳虚，那么，只能是越吃越虚，肾阳虚也是同样的道理。

因此，不要刻意追求吃什么好东西，吃对身体有帮助的、适合自己的，才是最好的。

所谓“善补阳者，必于阴中求阳；善补阴者，必于阳中求阴”。也就是说，一些肾之阴精渐衰的人，在冬天可配食乌龟、甲鱼、枸杞子等护阴之品。身体在阴阳平衡中达到了动态平衡，肾不虚了，人体抵抗力也就增强了，自然就不生病了。肾，生命基本物质的粮仓。

肾主水，肾是人体“过滤器”

生命离不开水，人体中水的比重，占机体的60%~70%。在正常情况下，为了保持动态平衡，人每天必须摄入足够的水。水在人体中通常有四种去路：经肺随呼吸之气排出；经皮肤以汗液的形式排出；由肾脏代谢以尿液的形式排出；经大肠随粪便排出。皮肤属肺，肾开



窍于前阴和后阴，因此，肺与肾便构成了上、下水道。

在这里，肯定有人会纳闷，既然肺与肾分别为上、下水道，那为什么肾主水而不是肺主水呢？这是因为，水在机体中是以液的形式存在的，如唾液、消化液、血液、组织液、津液、精液等。这些液体中，包含了许多与生命活动有关的物质，如各种有机化合物，各种电解质、维生素和酸类等。西医认为，机体内水的动态平衡，主要是靠那些电解质来维持的，而对电解质的调节是肾的生理功能之一。肾脏正是通过对体内的水、电解质的调节和排泄体内的代谢产物、毒物，以尿液的形式排出废物和多余液体，来保持体内水的动态平衡的。它承担了人体最脏、最累的排污工作，可以说是人体内工作最勤奋的“劳模”。

为了方便大家理解肾主水这个概念，给大家举个例子。

有一位刘先生，年逾花甲，体胖，有高血压和偏头痛史。患烦渴多饮症一年多了，每天饮水三四瓶，而且血糖正常，并没有糖尿病的症状。于是，医生给他开了生地、丹参、寸冬、元参、生石膏、竹叶、黄连、山桅、天花粉、金银花、连翘、黄芩、卜子、厚朴等方药，服药后渴饮症状略有好转。可是一停药，病情就加重了。患者就诊时，表现为烦渴多饮，坐卧不安、每小时至少要喝约400毫升的水。患者脉沉弱，左尺尤甚，舌质淡，苔边白灰、中心灰黑，食减纳差，大便干，小便黄，量少。

俗话说，不吃盐不发渴。刘先生就诊时，并没有吃过什么过咸的食物，但为什么会烦渴不解呢？原来，这是由于患者年老，肾功能衰退，电解质代谢功能低下造成钠盐在体内积聚所导致的。

在这种情况下，医生给他开了五苓散加味治疗，药方为：生黄芪