

女养肝 男养肾

吉军 编著

全国保健服务标准化技术委员会委员
副主任医师，执业药师



女以肝为本 男以肾为根

肝血充盈，女子容颜不老，明眸皓齿
肾精不亏，男子精力旺盛，充满活力



女养肝 男养肾



吉军 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

女养肝，男养肾 / 吉军编著. —北京：电子工业出版社，2016.6

ISBN 978-7-121-28533-2

I . ①女… II . ①吉… III . ①养生（中医）—基本知识 IV . ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 071750 号

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：孙 鹏

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市华成印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：229 千字

版 次：2016 年 6 月第 1 版

印 次：2016 年 6 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn。

/ 目录 /

上篇 女人以 肝为本

第一章 / 养肝必知的常识 / 012

肝脏的位置及功能 / 012

肝脏的位置 / 012

肝脏的功能 / 013

女人为什么要养肝 / 014

肝脏是人体的排毒工厂 / 014

肝不好，亚健康找上门 / 015

养肝的女人才能更美丽 / 016

养好肝，五脏六腑才和谐 / 017

警惕肝脏的求救信号 / 018

眼睛干涩，视力下降 / 018

头晕目眩，四肢无力 / 018

口干口苦，没有胃口 / 018

脸色发黄，暗淡无光 / 019

指甲淡白，薄脆易断 / 019

月经不调，淋漓不尽 / 019

这些生活习惯伤肝没商量 / 020

爱吃零食 / 020

经常熬夜 / 020

情绪不佳 / 021

用眼过度 / 021

染发美甲 / 022

久坐不动 / 022

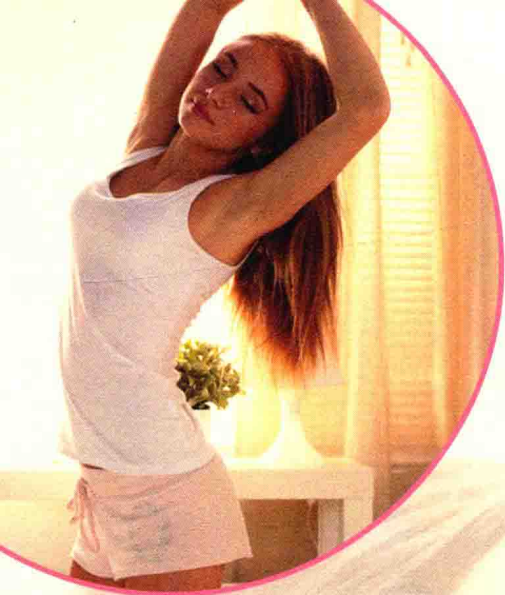
滥用药物 / 023

第二章 / 养肝从小事做起 / 024

养肝不做“夜猫子” / 024

把握养肝的睡眠时机 / 024

选择有益养肝的睡姿 / 024



优质睡眠不可不知的细节 / 025

失眠了，究竟该怎么办 / 026

养肝要有好心情 / 028

女人养肝须学会息怒 / 028

忧郁很伤肝，抗郁五步走 / 029

好强易肝气郁结，莫攀比 / 030

休闲怡神也能轻松养肝 / 031

养肝要注意的其他细节 / 032

不吃早餐容易伤肝 / 032

贪吃冷饮让肝脏很受伤 / 033

怎样科学饮酒才最好 / 034

排泄通畅为肝脏减负 / 035

电脑族要劳逸结合 / 037

第三章 / 女人会吃肝更好 / 038

养肝的优质食材 / 038

青椒（养肝护肝，促进食欲） / 038

菠菜（滋阴润燥，舒肝养血） / 040

芹菜（养血护肝，降低血压） / 042

莲藕（益肝止血的“女人菜”） / 044

胡萝卜（养肝明目，延缓衰老） / 046

黄瓜（益肝脏，促排毒） / 048

红枣（养肝补血，好气色） / 050

荔枝（滋阴养肝，促进食欲） / 052

山楂（养肝去脂，促消化） / 054

木瓜（养肝润肺，美容通络） / 056

猪血（补血养肝，促排毒） / 058

猪肝（以肝补肝，清热养血） / 060

乌鸡（补虚损，养肝肾） / 062

这些食物易伤肝 / 064

生鱼（警惕肝吸虫病） / 064

方便面（小心吃出肝病） / 064

大鱼大肉（容易吃出脂肪肝） / 065

烧烤食物（吃着过瘾很伤肝） / 065

辛辣食物（损肠胃伤肝脏） / 066

罐头食品（增加肝脏负担） / 066

霉变食物（所含毒素易致癌） / 067

第四章 / 运动养肝很不错 / 068

这些运动能养肝 / 068

散步，懒女人的养肝运动 / 068

慢跑，排毒素养肝脏 / 069

游泳，养肝护肝效果好 / 070

跳绳，排毒减脂护肝脏 / 071

爬山，改善脂代谢护肝脏 / 072

养肝瑜伽巧选择 / 073

树式 / 073

半舰式 / 074

三角式 / 075

战斗式 / 076

L 式 / 077

前俯后仰式 / 078

乘风破浪式 / 079

每天梳头一百下 / 094

刮鼻能疏肝理气 / 094

按揉腹部可护肝 / 095

敲肝经可养气血 / 095

中医理疗，养肝也不错 / 096

简单按摩能养肝 / 096

艾灸，养肝的好方法 / 097

刮痧，刮出好肝脏 / 098

中药泡脚，养肝很简单 / 100

足疗，养肝护肝有奇效 / 101

拔罐，养肝护肝益处大 / 102

第五章 / 中医调理也养肝 / 080

养肝的优质药材 / 080

枸杞子（养肝抗衰，补血明目） / 080

阿胶（补血养肝，护肤美颜） / 082

菊花（清热去火，明目润燥） / 084

三七（保肝补血，抗疲劳） / 086

决明子（清肝明目，润肠通便） / 088

五味子（保护肝脏，促进排毒） / 090

女贞子（滋阴养肝，明目乌发） / 092

小动作，养肝大效果 / 093

搓手心，活血养肝 / 093

伸伸懒腰也不错 / 093



下篇 男人以 肾为根



第一章 / 养肾必知的常识 / 104

肾脏的位置及功能 / 104

肾脏的位置 / 104

肾脏的功能 / 105

男人为什么要养肾 / 106

养肾就是养命 / 106

肾不好，肾虚找上门 / 107

肾虚是亚健康的根源 / 108

这几类男人更容易肾虚 / 109

养肾误区让男人肾更虚 / 110

测一测：你离肾虚有多远 / 113

警惕肾脏的求救信号 / 114

腰膝酸软，浑身无力 / 114

牙齿松动，隐痛掉落 / 114

头发干枯，少长白发 / 115

面色黧黑，无光泽 / 115

记忆减退，听力下降 / 115

尿频数，尿失禁 / 116

这些生活习惯伤肾没商量 / 116

抽烟酗酒 / 116

饮食不节 / 117

经常憋尿 / 117

长期熬夜 / 118

过度劳累 / 118

久坐不动 / 119

滥用药物 / 119

房事过劳 / 120

第二章 / 养肾从小事做起 / 121

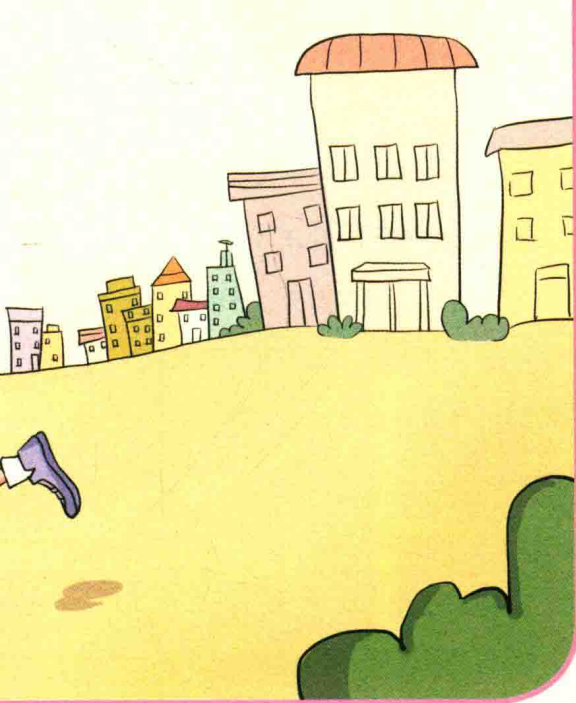
多喝水，不憋尿 / 121

多喝水有利肾脏排毒 / 121

喝茶也有讲究 / 122

科学喝咖啡不伤肾 / 123

请改掉憋尿的坏习惯 / 124



要轻松，不要“鸭梨” / 124

压力过大易导致肾虚 / 124

跟心理专家学缓解压力 / 125

欧美流行的减压六法 / 126

每天 10 分钟轻松减压 / 127

养肾要注意的其他细节 / 129

吸烟伤肾，请立即戒烟 / 129

合理的睡眠是补肾良药 / 130

多做深呼吸有益肾脏健康 / 131

养肾必须注意节制性生活 / 132

第三章 / 男人会吃肾更好 / 134

养肾的优质食材 / 134

黑米（清肝补肾的“长寿米”） / 134

黑豆（滋阴补肾，延缓衰老） / 136

黄豆（肾谷豆，补肾阴） / 138

板栗（肾之果，益气补肾） / 140

腰果（外形像肾的“树花生”） / 142

核桃（补肾助阳，养护肝脏） / 144

黑芝麻（补肝肾，益精血） / 146

香蕉（补肾填精，益气养血） / 148

桑葚（滋阴益肾，补虚润肠） / 150

韭菜（滋阴壮阳的“长生草”） / 152

羊肉（补肾壮阳的滋补佳品） / 154

猪肾（滋阴养肝，补肾益精） / 156

鳝鱼（肾虚患者的天然良药） / 158

虾（补肾壮阳的“长须公”） / 160

甲鱼（滋补肾阴的“五味肉”） / 162

这些食物易伤肾 / 164

芹菜（易导致精子数量减少） / 164

冬瓜（多食易影响肾脏功能） / 164

竹笋（易导致肾病加重） / 164

菱角（肾虚患者谨慎食用） / 165

奶茶（富含反式脂肪酸） / 165

老火靓汤（嘌呤过高损伤肾脏） / 166

粗棉籽油（易损害肾脏、心脏） / 166

腌制食物（饮食过咸累及肾脏） / 167

第四章 / 运动养肾很不错 / 168

有氧运动能养肾 / 168

腰部运动经常做 / 169

仰卧起坐 / 169

站立转腰 / 169

腰部伸展 / 169

左右拧转 / 170

前后屈腰 / 170

左右侧腰 / 170

养肾瑜伽巧选择 / 171

猫式 / 171

耕犁式 / 172

伸腿式 / 173

骆驼式 / 174

回望式 / 175

半桥式 / 176

手吻膝式 / 177

第五章 / 中医调理也养肾 / 178

养肾的优质药材 / 178

鹿茸（益精补肾的名贵补品） / 178

何首乌（补肝肾，乌须发） / 180

生地黄（滋阴补肾，清热凉血） / 182

锁阳（温补肾阳的“不老药”） / 184

肉桂（温补肾阳，散寒止痛） / 186

补骨脂（可治肾虚的“破故纸”） / 188

杜仲（补益肾气，强筋壮骨） / 190

金樱子（养肾固精的“山石榴”） / 192

知母（改善肾虚所致心烦、盗汗） / 194

小动作，养肾大效果 / 196

提肛，让肾更健康 / 196

踮脚，有益通肾经 / 197

抚耳，补肾益精功效好 / 198

搓腰眼，固精益肾益处多 / 199

叩齿吞津，可补养肾精 / 199

金鸡独立，养肾又助眠 / 200

中医理疗，养肾也不错 / 200

简单按摩能养肾 / 200

艾灸，补肾的好办法 / 202

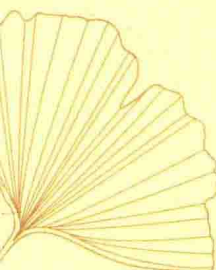
刮痧，刮出好肾脏 / 203

敷脐，养肾很简单 / 204


中药泡脚，养肾防衰老 / 205

足疗，养肾护肾有奇效 / 206

拔罐，养肾护肾益处大 / 207



女养肝 男养肾



吉军 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

女养肝，男养肾 / 吉军编著. —北京：电子工业出版社，2016.6

ISBN 978-7-121-28533-2

I . ①女… II . ①吉… III . ①养生（中医）—基本知识 IV . ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 071750 号

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：孙 鹏

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市华成印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：229 千字

版 次：2016 年 6 月第 1 版

印 次：2016 年 6 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn。

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

序言

现代社会，竞争无处不在，压力无处不有，因此无论男人或是女人，从身体到精神都经历着巨大的考验。看看我们身边，忙碌的工作、不规律的饮食、经常性的熬夜……都成了家常便饭。殊不知，就是这些再平常不过的生活方式，正在慢慢吞噬我们的健康。可惜的是，很多人却没有意识到这些，往往到了疾病缠身的时候才追悔莫及。

事实上，只要我们平时注意保养，防患于未然，许多疾病都是可以避免的，拥有健康的身心也不再是什么难事。那么，如何保养身体、预防疾病呢？

对此，必须特别指出：自古男女有别，男人和女人不仅在生理结构上不同，在心理特点及行为方式上也有差异，因此男人和女人在养生防病上也应各有侧重。

传统医学认为，“女人一生以血为重”，女人的一生都要养血，而“肝藏血”，所以女人要注意养肝；“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，因此男人一生以养肾为主。药王孙思邈在《千金要方》中说：“男子贵在清心寡欲以养其精，女子应平心定志以养其血。”清代名医叶天士也提出：“女子以肝为先天。”这些都明确告诉我们：男女养生要有不同偏重，女人重在养肝，男人重在养肾。

的确，女人一生所经历的月经、怀孕、生产、哺乳等生理过程，都需

要肝血的参与才能完成。此外，女人属阴，心事较多，肝气容易郁结，气滞则血瘀，这容易使女人容颜失色、疾病缠身。所以，养肝是女人健康的根本。

而对于男人来说，养肾则比养肝更为重要。因为男性的腺、性、精、育都与肾精有着密切的关系。再加上男人由于生活压力大、工作忙、应酬多，易使肾脏受到或多或少的损伤，肾虚便成了男人的常见问题。所以，男人要想精力旺盛、身体健康，就必须养肾。

那么，女人该如何养肝，男人又该如何养肾呢？

本书便为广大读者朋友做了解答。全书有针对性地分为“女人以肝为本”、“男人以肾为根”两篇，每篇又分别从生活细节、饮食调养、运动锻炼、中医调理等方面入手，详细讲述了女人养肝及男人养肾要注意的方方面面的问题。

书中脉络清晰，语言简洁，内容全面。在编写本书的过程中，我们查阅了大量的资料，咨询了众多专家学者，力求在摒弃大量枯燥理论的基础上，让本书更具趣味性、可读性、指导性及实用性。此外，书中专门配有许多精美插画、美食图片、运动图片等，让广大读者读起来赏心悦目，在不知不觉中收获更多健康知识。

/ 目录 /

上篇 女人以 肝为本

第一章 / 养肝必知的常识 / 012

肝脏的位置及功能 / 012

肝脏的位置 / 012

肝脏的功能 / 013

女人为什么要养肝 / 014

肝脏是人体的排毒工厂 / 014

肝不好，亚健康找上门 / 015

养肝的女人才能更美丽 / 016

养好肝，五脏六腑才和谐 / 017

警惕肝脏的求救信号 / 018

眼睛干涩，视力下降 / 018

头晕目眩，四肢无力 / 018

口干口苦，没有胃口 / 018

脸色发黄，暗淡无光 / 019

指甲淡白，薄脆易断 / 019

月经不调，淋漓不尽 / 019

这些生活习惯伤肝没商量 / 020

爱吃零食 / 020

经常熬夜 / 020

情绪不佳 / 021

用眼过度 / 021

染发美甲 / 022

久坐不动 / 022

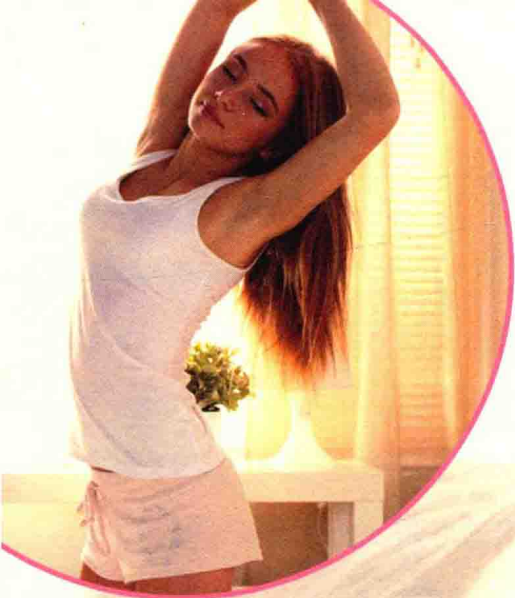
滥用药物 / 023

第二章 / 养肝从小事做起 / 024

养肝不做“夜猫子” / 024

把握养肝的睡眠时机 / 024

选择有益养肝的睡姿 / 024



优质睡眠不可不知的细节 / 025

失眠了，究竟该怎么办 / 026

养肝要有好心情 / 028

女人养肝须学会息怒 / 028

忧郁很伤肝，抗郁五步走 / 029

好强易肝气郁结，莫攀比 / 030

休闲怡神也能轻松养肝 / 031

养肝要注意的其他细节 / 032

不吃早餐容易伤肝 / 032

贪吃冷饮让肝脏很受伤 / 033

怎样科学饮酒才最好 / 034

排泄通畅为肝脏减负 / 035

电脑族要劳逸结合 / 037

第三章 / 女人会吃肝更好 / 038

养肝的优质食材 / 038

青椒（养肝护肝，促进食欲） / 038

菠菜（滋阴润燥，舒肝养血） / 040

芹菜（养血护肝，降低血压） / 042

莲藕（益肝止血的“女人菜”） / 044

胡萝卜（养肝明目，延缓衰老） / 046

黄瓜（益肝脏，促排毒） / 048

红枣（养肝补血，好气色） / 050

荔枝（滋阴养肝，促进食欲） / 052

山楂（养肝去脂，促消化） / 054

木瓜（养肝润肺，美容通络） / 056

猪血（补血养肝，促排毒） / 058

猪肝（以肝补肝，清热养血） / 060

乌鸡（补虚损，养肝肾） / 062

这些食物易伤肝 / 064

生鱼（警惕肝吸虫病） / 064

方便面（小心吃出肝病） / 064

大鱼大肉（容易吃出脂肪肝） / 065

烧烤食物（吃着过瘾很伤肝） / 065

辛辣食物（损肠胃伤肝脏） / 066

罐头食品（增加肝脏负担） / 066

霉变食物（所含毒素易致癌） / 067

第四章 / 运动养肝很不错 / 068

这些运动能养肝 / 068

散步，懒女人的养肝运动 / 068

慢跑，排毒素养肝脏 / 069

游泳，养肝护肝效果好 / 070
跳绳，排毒减脂护肝脏 / 071
爬山，改善脂代谢护肝脏 / 072

养肝瑜伽巧选择 / 073

树式 / 073
半舰式 / 074
三角式 / 075
战斗式 / 076
L 式 / 077
前俯后仰式 / 078
乘风破浪式 / 079

每天梳头一百下 / 094
刮鼻能疏肝理气 / 094
按揉腹部可护肝 / 095
敲肝经可养气血 / 095

中医理疗，养肝也不错 / 096

简单按摩能养肝 / 096
艾灸，养肝的好方法 / 097
刮痧，刮出好肝脏 / 098
中药泡脚，养肝很简单 / 100
足疗，养肝护肝有奇效 / 101
拔罐，养肝护肝益处大 / 102

第五章 / 中医调理也养肝 / 080

养肝的优质药材 / 080

枸杞子（养肝抗衰，补血明目） / 080
阿胶（补血养肝，护肤美颜） / 082
菊花（清热去火，明目润燥） / 084
三七（保肝补血，抗疲劳） / 086
决明子（清肝明目，润肠通便） / 088
五味子（保护肝脏，促进排毒） / 090
女贞子（滋阴养肝，明目乌发） / 092

小动作，养肝大效果 / 093

搓手心，活血养肝 / 093
伸伸懒腰也不错 / 093



下篇 男人以 肾为根

第一章 / 养肾必知的常识 / 104

肾脏的位置及功能 / 104

肾脏的位置 / 104

肾脏的功能 / 105

男人为什么要养肾 / 106

养肾就是养命 / 106

肾不好，肾虚找上门 / 107

肾虚是亚健康的根源 / 108

这几类男人更容易肾虚 / 109

养肾误区让男人肾更虚 / 110

测一测：你离肾虚有多远 / 113

警惕肾脏的求救信号 / 114

腰膝酸软，浑身无力 / 114

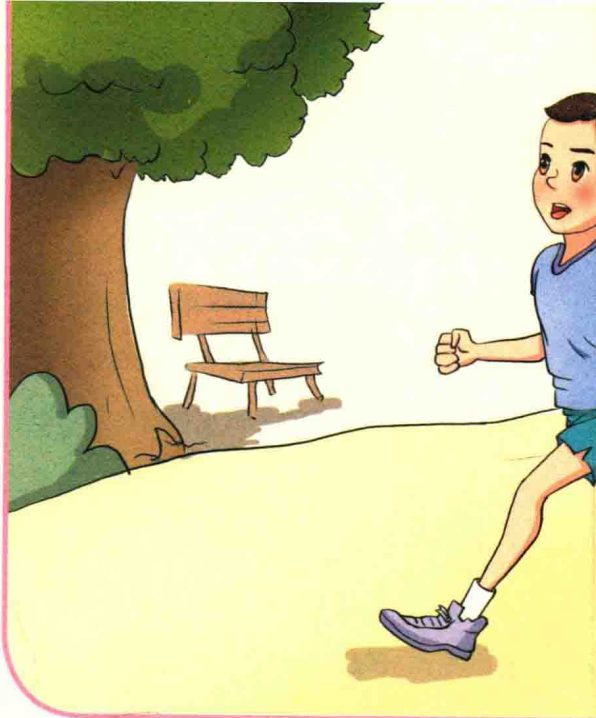
牙齿松动，隐痛掉落 / 114

头发干枯，少长白发 / 115

面色黧黑，无光泽 / 115

记忆减退，听力下降 / 115

尿频数，尿失禁 / 116



这些生活习惯伤肾没商量 / 116

抽烟酗酒 / 116

饮食不节 / 117

经常憋尿 / 117

长期熬夜 / 118

过度劳累 / 118

久坐不动 / 119

滥用药物 / 119

房事过劳 / 120

第二章 / 养肾从小事做起 / 121

多喝水，不憋尿 / 121

多喝水有利肾脏排毒 / 121

喝茶也有讲究 / 122

科学喝咖啡不伤肾 / 123

请改掉憋尿的坏习惯 / 124