

◎黑芝麻，性平，味甘，归肝、肾、大肠经。黑芝麻作为食品，能起到益肝、补肾、养血、润燥、乌发、美容的效果，是最佳的保健美容食品。



◎海参又名海男子、刺参，性甘，味咸，归心、脾、肺、肾经。海参能提高记忆力、延缓性腺衰老，防止动脉硬化以及对抗肿瘤，对男子的补精效果好。



◎红枣又名干枣、赤子。性温，味甘，归脾、胃经。有“天然维生素九”的美誉，具有滋阴补阳、补血补虚的效果。



◎枸杞子性平，味甘，归肝、肾经。药食两用食材，能起到美容养颜、滋润肌肤的效果，还能保护生殖系统。



一本让男人女人都精神饱满的调养书

# 女人靠养血 男人靠养精

国医编委会 主编

养血又养精  
让男人女人都  
强健体魄



女人靠  
男人靠  
养血  
养精



国医编委会 主编

## 图书在版编目 (CIP) 数据

女人靠养血 男人靠养精/国医编委会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5388-8423-4

I. ①女… II. ①国… III. ①女性—补血—养生(中医)—基本知识②男性—养生(中医)—基本知识  
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第155901号

## 女人靠养血 男人靠养精

NÜREN KAO YANGXUE NANREN KAO YANGJING

---

主 编 国医编委会

责任编辑 回 博

策划编辑 朱小芳

封面设计 谢丹丹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001

电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143

网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 26

字 数 400千字

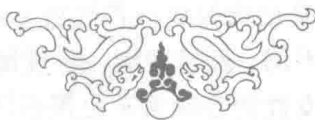
版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8423-4/R·2509

定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 前言



现代社会，无论男人女人，从身体到精神都承受着巨大的压力。忙碌的工作、长期的精神压力、不规律的饮食、缺乏运动、经常性的熬夜……看似多姿多彩的生活却在慢慢蚕食人们的健康。很多人根本没有意识到这种日积月累的损耗，到了疾病缠身的时候才追悔莫及。其实，只要在平常的日子里注意养护身体，获得健康就不是难事。中医讲究“因人施治”，明代医家龚廷贤在《寿世保元》中说：“男子以精为主，女子以血为主。”也就是说，人们养护身体的关键就是男子重在养肾，女子重在养血。

肾是男人的阳刚之气生发之源，男人养好肾，则精气神十足。从肾脏本身来说它既是人重要的排毒器官，又与五脏六腑及骨、髓、耳等器官的功能密切相关，在人体内发挥着多重作用。它每时每刻都在清除血液中多余的水分和废物，把它们排到尿中，再把清洁的血液送回身体中；还可以分泌出各种激素，从而维持我们的生命活动。肾脏是很娇嫩的器官，一旦受到损伤，甚至可能危及生命，因此对于肾病必须注意养护，早发现、早治疗。从对男人的重要性来说，肾脏就像心脏一样。中医学认为：肾藏精，为人生命之根本。一般来说，男人40岁以后都会或多或少地出现肾虚的问题：原先茂密的头发开始脱落了，原先结实的牙齿失去了坚韧，原先润滑的皮肤有皱纹了，甚至连性功能也在逐步走下坡路……这些病症的根源在于肾气不固，不能发挥正常功能。

由此可见，肾对男人的健康起着主宰性的作用，养肾是男人养生的根本。但现实生活中，很多男性养肾护肾的意识相对薄弱，他们总是认为肾虚离自己很遥远。其实，现代男性肾虚病发率是很高的。现代是一种高压力的生存状态，以往那种日出而作日入而息的遵循自然规律的生活习惯已被打破，取而代之的是紧张、无规律的工作和生活。在高度精神压力下工作和生活，许多男性出现记忆力下降，注意力不集中，精力不足，工作效率降低，情绪不佳且常难以自控，头晕、易怒、烦躁、焦虑、抑郁等症状。还有的男性出现了性欲降低、阳痿、早泄、遗精、滑精等。这些症状的出现，说明你已经开始肾虚了。加之周围自然环境受到污染和破坏，肾脏就更容易出现问题，出现肾阴虚。所以，补肾养肾成为男性呵护身体健康的重中之重。

男人易肾亏，女人易血亏。中医认为，“女人以血为本”，对于女性而言，如果不注意养血、补血会导致很多疾病主动找上门来，如气血不足不能养心，便会产生心悸、失眠等不良症状；若气血不足不能滋养头目、上荣于面，会出现头晕眼花、面色苍白、毛发枯黄等症；若气血不足以致经脉失于滋养，可引起皮肤粗糙、手足发麻、月经不调、性欲冷淡、早衰易老等。

除此之外，气血与女性的容颜关系也很密切。尤其是30岁以上的女性，脏腑的生理功能就大不如从前，再加之月经、白带、孕产和哺乳都耗损大量的气血，如果这时不注重养气血，造成血虚，就会很容易失去美丽的容颜。如心主血，其华在面。心血足，面色才会红润光泽。肝开窍于目，所以眼睛也需要肝血的滋养。俗话说“人老珠黄”，随着年龄的增长，眼白也会变得浑浊、发黄、有血丝，这说明肝血不足，眼睛得不到足够的滋养。还有头发，发为“肾之华，血之余”，气血不足，头发就会干枯、发黄、易分叉。所以要保持容颜美丽，就要保证气血充足。因而做好补血养血这件事，是女人获得健康的根基。

本书结合男女生理的不同特点，提出了“男女有别”的养生方式，即女人养血、男人养肾，并有针对性地提出了具体的养生方案。上篇围绕“女子以血为本”的中医理论论述了女人养血、补血、行血的具体养生方法，其中包括饮食秘方、穴位按摩保健、生活宜忌、情志调摄等内容。下篇系统而全面地解释了肾对男人生理、心理健康的决定性作用，并重点介绍了养精、养肾、藏精的具体养生方法，包括食疗、运动、经络养生等简便易行的方法。

全书图文并茂，内容丰富，通俗易懂，方法实用，从生活的方方面面为你提供切实可行的养肾养血方法，集防治、诊测、保健于一体，是普通百姓日常养生保健不可缺少的指导用书。

# 目 录



## **上篇** 女人养生要先养血 ..... 1

### **第一章 女人养血：找到女人健康的根本**..... 2

气血足，女人就有好身体..... 2

女人的一生安康离不开气血调补..... 3

以血为用，留住流转的芳华..... 4

养血补阴，女人抗衰第一课..... 5

多少女人病的到来，都是因为气血失调..... 7

胖补气，瘦补血，好身材靠的是调理..... 8

女人养血应遵循“女七男八”的节律..... 9

健康女性必学的五大养血法..... 11

体内寒湿重，阳气虚亏女人老得快..... 12

女人养血必须掌握的诀窍..... 13

女人自身的气血运行时时刻表..... 14

女性调血补气要对号入座..... 16

女人经期务必做好补血工作..... 17

健康女人，滋阴补血两步走..... 18

食淡薄滋味，女性气血更旺盛..... 19

善养血，冬季调养很关键..... 20

每月养血好习惯，气血畅身体健..... 21

选对食材补气血，快速提升机体能量..... 22

<b>第二章 察“颜”观色读女人血气盈亏</b> .....	<b>24</b>
头发干枯韧性差，气血不足的表现 .....	24
强化呼吸亦能调气血 .....	26
白天瞌睡连连，多是气血亏 .....	27
双目呆滞、晦暗无光是气血衰竭的表现 .....	28
双唇红润，女人气血充盈的特有标志 .....	28
牙龈肿痛，常塞牙预示气血不足 .....	30
呵气如兰，健康女人气血充盈的“显示器” .....	31
玉指枯黄血气亏，手漂亮的人多健康 .....	32
指甲无“月亮”，说明气血不足寒气重 .....	33
舌质淡白的女性，气血两虚 .....	33
全身都有赘肉，说明气血不平衡 .....	34
黑痣和小红点，经络堵塞的信号灯 .....	35
眉毛脱落稀疏，气血流失 .....	36
眼睛发黄，气血渐虚 .....	37
失眠多梦，气血不调的结果 .....	38
心悸，用充盈的气血找回失散的心神 .....	39
面色无华是气血不充盈的表现 .....	40
经常受喷嚏、鼻炎困扰多是血气亏 .....	41
头屑过多，气血虚亏 .....	42
女子鼾声连连，损容颜伤气血 .....	43
<b>第三章 肝藏血，肝血不足，女人烦恼不断</b> .....	<b>44</b>
女人以肝为天，脏腑养气血肝当先 .....	44
肝是女人的先天，肝好女人才好 .....	45
伤肝伤面子，女人要美丽，养肝是王道 .....	46
春季养肝以防百病发作 .....	47
肝气顺了，女人之美才能形神兼备 .....	48
肝气足，女人气血足皮肤好 .....	49
掌控情绪，女人养肝注意特殊时期 .....	50
科学按摩肝脏，不得女人病 .....	51
女人要睡够，睡眠不足伤肝血 .....	52
按揉三阴交，调节脾胃养肝血 .....	53
规律作息养肝血，肌肤晶莹精神足 .....	54

玫瑰花茶让女人肝血充足.....	55
牡丹、白芍，养血和肝的最佳拍档.....	56
绿色食物是养肝佳品.....	57
猪肝养肝，气血不再亏虚.....	58
视力下降，久视伤肝肝血亏.....	59
女性饮酒熬夜，伤肝损血得不偿失.....	59
补充肝血，警惕更年期综合征提前.....	60
肝血不足引发甲状腺结节.....	61
养肝血，芬芳花草让女人远离妇科烦恼.....	62
<b>第四章 通瘀血：女人补血先化瘀.....</b>	<b>64</b>
气血瘀滞是女人衰老的主因.....	64
女人要美丽，打通气血除毒素.....	65
摩面梳头，养气血从“头”开始更年轻.....	66
发为血之余，用经络留住一头乌黑秀发.....	67
煲汤、按摩养就好脾气，血液再也不淤积.....	68
寒邪入胞宫恶露伤，化瘀止血找蒲黄.....	69
内服外用一块姜，祛瘀止痛散寒凉.....	70
循环用经，行间、期门能够帮你解除肝患.....	71
经络养颜，按压四白穴“就是让你白”.....	73
祛寒保暖，艾灸大椎、关元“给你温暖”.....	73
心火灼烧，心俞穴、神门穴是“消防穴”.....	75
疏通渠道，气血才能正常运行.....	76
体内有瘀血，补药多浪费.....	77
菖蒲通血美白方，让女人更美丽.....	78
简易法轻松去除血瘀斑.....	79
化瘀调月经，不孕症去无踪.....	80
女性血瘀体质运动方.....	81
血瘀的药膳食疗方.....	82
合理按摩穴位，祛斑点通血瘀.....	83
瘀血一通，清除高脂血症的烦恼.....	83
<b>第五章 补血虚：阴阳平衡，做健康女人.....</b>	<b>85</b>
女人肾虚会影响宝宝成长.....	85



健康危机：胸小小心气血亏.....	86
用四物汤来补补亏虚的血.....	87
气血不足的食补，应多吃水产品.....	88
带脉穴：专治肾虚血亏、赤白带下.....	89
血虚经少，地机、血海解忧愁.....	91
当归生姜羊肉汤，调补血虚帮大忙.....	92
顺应月经周期，阴阳消长调经补血.....	93
产后避免骨节响，养血柔筋是关键.....	94
补血过度反“添堵”，补血药勿滥用.....	96
常食五谷，女人气血充足.....	97
红枣补气血，一日三个不怕老.....	98
阿胶，血虚女人补养圣药.....	100
胡萝卜，补养气血的美容小人参.....	101
南瓜盅，女人的补血私房菜.....	103
桑葚滋阴补血，女人食用很健康.....	104
女人补血养血莫忘党参.....	105
各色莲藕巧搭配，益气养血是佳品.....	106
气血充足不仅靠养还要学会存贮.....	108
女性朋友千万不要陷入补血误区.....	109
小产后补血，食补是首选.....	110
中老年女性气血虚的调补基本法.....	111
<b>第六章 护气血：远离妇科病，无病一身轻.....</b>	<b>113</b>
月经不调——祛病调养，三招两式全搞定.....	113
白带过多——神奇艾灸使阳气旺盛起来.....	114
经前综合征——中药加按揉，调理出好心情.....	115
痛经——试试中药泡脚，少吃“止痛药”.....	117
经期头痛——补充气血，周全保护不头痛.....	118
崩漏——大伤元气之症，防治需辨证施治.....	119
乳腺增生——自我按摩，疏通经络防病变.....	120
宫颈糜烂——防治保健，食物是很好的医药.....	121
尿路感染——追根溯源，清热利湿为根本.....	122
经期发热——喝点当归补血汤.....	123
真菌性阴道炎——土方连服炎症消.....	124

外阴瘙痒症——按压穴位，阴部清爽舒服	125
卵巢囊肿——化痰行瘀，健运肝脾是关键	127
更年期综合征——妙用豆浆改善症状	128
不孕症——妙用经穴喜做妈妈	129
罹患宫颈炎易致女性不孕	131
女性尿道炎，气血不足乘虚而入	132
多种妇科疾病，一搓八髎就好	132

## 第七章 子宫：调经补血，月月舒畅 134

子宫是女人的宝地，保养护理正当时	134
女人养血的关键在于养宫调经	135
气血失和，月经易失调	135
冲脉调气血，涓涓经水来	136
月经量过多，须防缺铁性贫血	137
一碗阿胶糯米粥，养血调经乐悠悠	138
活血化瘀的益母草：关爱女人的月经	139
香附理气疏肝郁，米醋益血入肝调月经	140
子宫肌瘤不难缠，桂枝茯苓丸就是一味妙药	141
带脉穴，专治女性宫寒血亏	142
功能失调性子宫出血，按对穴位解烦忧	143
乌鸡白凤丸，皇家御用的调理秘方	144
马鞭草蒸猪肝，消炎症、护子宫	146
腰痛小心附件炎，快用白花蛇舌草和泉疗	147
向动物学“走路”，预防子宫脱垂	148

## 第八章 卵巢：女人美容抗衰的关键 150

卵巢保养，留住女人的青春	150
红润好气色，源自健康卵巢	151
卵巢保养的简单三步按摩方法	152
补血，增加你的卵巢元气	153
桂苓活血化瘀，防治卵巢囊肿	154
气血虚弱卵巢萎缩，木瓜银耳来帮忙	155
气血不足引发的多囊卵巢食疗偏方	156
瑜伽，卵巢保养的美容师	157

办公室“久坐族”要当心卵巢缺氧.....	158
保养卵巢的五行蝶展法.....	159
抱腿压涌泉，卵巢无囊肿.....	160
调和气血治疗多囊卵巢综合征.....	161
周期性进补是卵巢保养的良方.....	162
不同年龄女性卵巢保养攻略.....	163
合理饮食有效预防卵巢早衰.....	164

## 第九章 乳房：储存气血的仓库..... 165

产后哺乳不宜过长，乳汁都是气血所化.....	165
小胸女人缺气血，更要警惕乳房疾病.....	166
营养食谱，让乳房丰盈健康.....	168
气血不和乳腺增生，调理顺气是关键.....	169
两款健乳汤，让女人感觉“挺”好.....	169
气血瘀滞乳房疼，就去按摩肩井穴.....	170
经期减肥气血亏，胸围变小.....	171
常拍胸，气血通，远离乳腺增生.....	172
气血不调，乳房就遭殃.....	173
定期美乳按摩，促进血液回流.....	174
急性乳腺炎外敷有妙方，气血不亏.....	175
呵护乳房从清洁养护开始.....	176
睡前练操，护养娇嫩乳房.....	177
鲍鱼：养血开胃，安神通乳.....	178
交替穴位按摩，胸部保养挺起来.....	179
简单运动让乳房气血更充足，更挺拔.....	179
一碗虾仁归芪粥，调补气血来丰胸.....	180
梳乳法预防肿块效果好.....	181
乳罩疗法可缓解乳房胀痛.....	182

## 第十章 节律养血：女人养血分阶段..... 184

一七女孩补益气血，保证先天精气足.....	184
二七天癸至，调经补气最初时.....	185
三七女人要温暖，血液顺畅精神足.....	185
四七重在活血养颜，确保女人好生育.....	186

五七开始净血排毒，远离“黄脸婆” .....	187
六七调养三阳脉，通经活络抗衰老 .....	187
七七进入更年期，养血补血因人而异 .....	189

## 第十一章 古方养血：女人必知的补血良方 .....

龙眼美酒，安神养血第一方 .....	190
《神农本草经》中的补血良方 .....	191
传世何首乌方，益气血的上佳之选 .....	192
炙甘草汤，养血良药 .....	193
用四物汤来补补亏虚的血 .....	194
八珍汤，给新妈妈的补血催乳汤 .....	195
补气养血药酒，汉方养气血的法宝 .....	196
传统捏脊，补脾健胃养气血 .....	197
按摩然谷穴，帮你运化气血 .....	198
常打坐，调理身心气血畅 .....	199

## 下篇 男人养生要先养精 .....

### 第一章 男人养精：护卫身体的先天之本 .....

男人长寿健康的根本：养精 .....	202
肾精是人体不灭的圣火 .....	203
节欲养精，长寿之妙法 .....	204
肾气足，人则多寿 .....	205
肾精，储存健康所需的基本物质 .....	206
养精蓄锐，从戒掉烟酒做起 .....	208
养精益肾是男人性福之源 .....	209
男人肾好了，身体才有“本钱” .....	210
养精益肾是男人性福之源 .....	211
男人养精遵循“女七男八”的节律规律 .....	213
男人想要做大事，先保养好肾精 .....	215

## 第二章 从身体信号看男人肾精虚实..... 217

起夜太多心里烦，该补肾了.....	217
无缘无故感觉口咸，应考虑肾虚可能.....	218
便秘，肾虚常是原因之一.....	219
肾虚者多畏寒，温热食补暖身体.....	221
大腹便便是肾阳损耗，肾经按摩显疗效.....	222
唾液量异常，不管多少都可能是肾虚.....	224
肾虚者多面黑，请用玫瑰山药粥.....	225
闲来抖脚、跷腿，肾脏三有两虚.....	226
经常感冒，也要找找肾的原因.....	227
两眼呆滞，动作迟缓的人多肾虚.....	229
牙齿有问题，可能是肾虚.....	230
哈欠连天，可能是肾虚.....	231
气短、气喘的人多数肾不纳气.....	232
小便异常，是肾阴虚还是肾阳虚.....	233
耳轮有异常，检查自己是否肾虚了.....	234
肾脏好不好，一看眉毛就知道.....	236
久病难愈的人往往肾气衰弱.....	236
男性盗汗不止多为肾虚.....	237
头痛也是肾虚的常见表现.....	239
常觉四肢发冷，多为肾精外泄.....	240

## 第三章 肾藏精：肾精不足，疾病缠身..... 241

肾精亏少白头，何首乌研末代茶饮.....	241
腰酸背痛是肾精不足，食疗药膳最管用.....	242
肾阳衰败——很多都是吃出来的.....	243
肾精亏影响性欲，三穴提性温和不伤身.....	245
头晕目眩肾精亏，桑葚泡米酒固精益肾.....	247
色字头上一把“刀”，小心你的肾.....	248
肾精亏浑身乏力，体质偏寒者可用鹿茸.....	249
小动作，大疗效——梳头可以补肾.....	251
骨质疏松多是肾精不足引起的，喝点山药骨头汤.....	252
补肾阳，让男人告别阳痿.....	254

肾精不足，年老气虚多耳鸣、耳聋.....	256
口腔溃疡，该补肾了.....	257
肾精不足能引起慢性腹泻.....	258
肾虚遗精不难防，中药茶饮来帮忙.....	260
肾虚早泄出现，调解机理是基本.....	261
肾虚浮肿，对症食疗就能解决.....	261

#### **第四章 调精气：肝肾同调，保卫性福..... 263**

肝主筋而连阴器，伤肝必伤性.....	263
肝主筋，养肝等于养根基.....	264
酸入肝，适量吃酸防泄精.....	266
三阴交穴，通补肝、脾、肾.....	267
锻炼肝肾两条经，从根本上提升性能力.....	269
肝肾同源，善待肝就是保护肾.....	269
肝肾气亏易阳痿，可用雌鸽木耳汤.....	271
肝肾同调，过欲不可强的“性福”生活.....	273
足三里穴养生法，疏肝理气疗效好.....	273
早泄泄掉了“性福”，外敷草药解烦忧.....	274
肝肾同治食材首选鲈鱼.....	276
足三里穴养生法，疏肝理气疗效好.....	276
熬夜伤肝又伤肾，怎么办才好.....	278
常揉太冲穴，肝气郁结早了结.....	279
三七花，保肝补血少不了.....	281

#### **第五章 补肾虚：会吃的男人肾脏更健康..... 283**

解密肾虚：男人肾虚原因何在.....	283
补肾食物排行榜首位：豆类.....	284
中医养肾：黑色食物不可少.....	286
冬季吃狗肉，补肾效果好.....	288
亦食亦药，温阳补肾数蚕蛹.....	290
一周 500 克海虾，安全补肾就靠它.....	291
韭菜就是起阳草，便宜补肾又有效.....	292
冬虫夏草，补肾专补命门.....	294
世上最好的补肾汤：猪肉汤.....	296

“植物奶”补肾，润物无声.....	297
秋冬时节吃羊肉，养肾护肾效果好.....	298
杜仲：强筋补肾的法宝.....	300
多吃水中物，补肾效果好.....	302
海狗身上有补肾极品.....	304
补益肾气的干果之王要数板栗.....	305
枸杞子，补肾是个宝.....	307
人参，赐予你一对永远年轻的肾.....	308

## 第六章 肾经：珍惜人体自有的大药..... 311

肾经：关乎男人一生的健康与幸福.....	311
涌泉穴——补肾固元的长寿穴.....	312
太溪穴——汇聚元气，修复机体的要穴.....	313
俞府穴——调动肾经的气血.....	315
照海穴——通调三焦的强肾降火穴.....	316
关元穴——活跃肾气守真元.....	318
肾俞穴——人体肾气输注之处.....	319
命门穴——强腰壮阳，掌握生命“门户”.....	320
复溜穴——敲敲打打保证肾脏安康.....	322
然谷穴——升清降浊、平衡水火.....	323
大钟穴——调两便，壮腰骨.....	325

## 第七章 睾丸：男人的性福之根..... 326

关注睾丸，提升性福.....	326
睾丸：中医上的外肾.....	327
适温护睾丸，降低不育概率.....	329
阴囊瘙痒难忍，蛇床子汤帮你忙.....	330
金冷法养护睾丸增强性能力.....	331
预防附睾炎，饮食第一位.....	332
鞘膜积液，一种不容忽视的疾病.....	334
睾丸隐形杀手之一：睾丸炎.....	335
睾丸“冷面杀手”：睾丸肿瘤.....	338
睾丸发育不良，肥胖有重大嫌疑.....	339
合理安排性生活可填精养肾.....	340

擅养睾丸，增强男性性能力.....	341
睾丸健康的自我检测方法.....	342
<b>第八章 前列腺：守卫精气的枢纽 .....</b>	<b>343</b>
前列腺炎不用慌，食疗验方来帮忙.....	343
用中草药良方治愈慢性细菌性前列腺炎 .....	344
食补加药补，远离无菌性前列腺炎困扰 .....	346
前列腺食补守精气，古方今用秘授方.....	348
坐浴疗法，前列腺疾病不用愁.....	349
贴敷疗法，治疗前列腺增生有奇效.....	350
治疗慢性前列腺炎，按摩来帮忙.....	351
薏仁附子败酱散，摆脱前列腺炎困扰.....	352
通关丸和八正散，让你远离排尿困难.....	353
前列腺结核不用愁，“二丸”帮你解忧 .....	354
相火妄动型前列腺炎，食疗来帮你.....	356
湿热下注型前列腺炎，食疗验方来帮你 .....	357
精浊瘀阻型前列腺炎，牛膝粥有疗效.....	358
利尿通闭，防止前列腺增生损伤肾脏.....	360
补肾虚的羊骨，辅助养护前列腺.....	361
慎治前列腺炎，不可妄服壮阳品.....	362
取穴、按摩、搓压，助你远离前列腺困扰 .....	363
<b>第九章 泌尿系统：男人的健康命门.....</b>	<b>365</b>
尿道健康关乎男人的肺、脾、肾.....	365
中草方药妙治泄泻，保护你的肾.....	366
养护好纵贯全身的膀胱经.....	368
不要小看小便，关乎肾精盈亏.....	369
小便“金标准”，关乎男人肾脏状况.....	370
五味子入口，尿失禁无忧愁.....	372
尿路结石怎么办，中医治疗有成效.....	374
“癃闭”困扰你，草药有良方.....	375
足浴治疗泌尿系统疾病最简单.....	377
日常小细节，肾精跑不了.....	378
膀胱有炎症，中医来搞定.....	379



小便排出全靠膀胱气化.....	380
遗尿有绝招，中医药来治疗.....	382
小便不正常，草药来帮忙.....	383
尿频、尿失禁，肾功能失调找草方.....	385
尿失禁别着急，食疗验方来帮你.....	386
尿毒症，中医调养有妙招.....	387
专属肾盂肾炎患者的利尿食单.....	388
男性泌尿系饮水保健法.....	389
综合疗法“溶解”输尿管结石.....	390

## 第十章 节律养精：男人养精分年龄..... 391

男一八，生命初始补充肾气旺一生.....	391
男人“二八始有精”，节律性事不伤肾.....	392
男人三八气盛精旺，肾气均衡最关键.....	394
男人四八精力足，气血畅行防肾虚.....	395
男人五八肾气始衰，进补得当不伤身.....	396
男人六八调三阳，养肾补肝不怕老.....	397
男人七八身形衰，合理用药保肝护肾.....	399