

王 森◎编著

从肾脏本身来说，
它是人体重要的排毒器官，
同时，在人体的其他生命活动中也发挥着重要作用

护好肾， 做“壮”男人

最全面的男性养肾健康专著

HUHAOSHEN, ZUOZHUANGNANREN

我们的肾脏既坚强又脆弱，说它坚强，
是因为它承载着生命之精的传导和生命之火的延续；说它脆弱，
是因为它一旦受损，就会危及生命。

养护肾精迫在眉睫

我们的肾脏无时无刻不在为机体清除多余水分、代谢废物，
并且，肾脏还能够分泌多种激素，以维持我们的生命活动。

河北科学技术出版社



作者简介

王森：在中医保健养生方面有丰富的经验。著有《最简单实用的经络调理方法》《调血养气百病不生》《中华传世老偏方治病一点通》《养生重于救命》《医生不外传的养肾秘籍》等书。

责任编辑：李蔚蔚

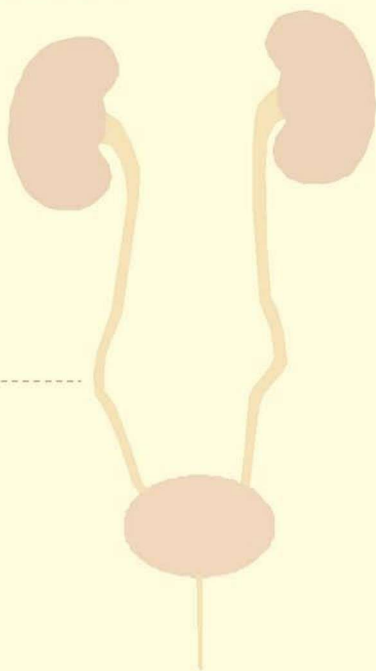
美术编辑：阮 成

封面设计：纸衣裳书装 孙希前
13911236075

护好肾,做“壮”男人

H U H A O S H E N , Z U O Z H U A N G N A N R E N

本书内容全面,从食疗、药膳、生活方式等方面阐述了养护肾精的方式方法,并结合具体案例进行分析,使读者能更透彻地了解食材、药膳、中药材、生活方式等对肾脏的影响,让读者体会到正确养护肾精的重要性,掌握科学实用的养护肾精的方法。



上架建议: 中医养生

ISBN 978-7-5375-7242-2



9 787537 115724 22 >

定价: 29.80元



护好肾， 做“壮”男人



从肾脏本身来说，
它既是人体重要的排毒器官，
在人体的其他生命活动中也发挥着重要作用。

我们的肾脏既坚强又脆弱，说它坚强，是因为它承载着生命之精的传导和生命之火延续；说它脆弱，是因为它一旦受损，就会危及生命。

王 淼◎编著

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护好肾，做“壮”男人 / 王森编著 — 石家庄：
河北科学技术出版社，2014.9
ISBN 978-7-5375-7242-2

I. ①护… II. ①王… III. ①男性—补肾—基本知识
IV. ①R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 216291 号

护好肾，做“壮”男人

王 森 编著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号（邮编：050061）

印 刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 16

字 数 214千字

版 次 2014年12月第1版

2014年12月第1次印刷

定 价 29.80元



男人以肾为天,其成长过程即为肾精之生、盛、衰、败的过程。古语有云:“男怕伤肝,女怕伤肾”,实际上,这句话应该反过来说,因为对于男性朋友来说,养肾比养肝更重要。

从肾脏本身来说,它既是人体重要的排毒器官,也与五脏间有着密切关系,在人体中发挥着重要作用。我们的肾脏无时无刻不在为血液清除多余水分、代谢废物,让它们随着尿液排出体外,之后将优质的血液送回身体。并且,肾脏还能够分泌各种激素,以维持我们的生命活动。

我们的肾脏既坚强又脆弱,说它坚强,是因为它承载着生命之精的传导和生命之火的延续;说它脆弱,是因为它一旦受损,就会危及生命。所以,肾脏的养护是非常重要的。尤其对于男性朋友来说,一过40岁就容易出现一系列肾脏问题:脱发、腰膝酸痛、牙齿脱落、性功能下降……严重影响着男性朋友的外在形象和内在信心。

男性的腺、性、精、育皆与肾精有着密切关系。腺即为睾丸、附睾、精囊腺、前列腺等男性生殖系统。睾丸与附睾被称作“肾子”,一旦肾阴不足,肾阳虚微,其不运水,就会导致壅蔽、水疝等。

虽然肾脏出问题会给男性朋友的身体和生活带来各种威胁、不便,但现实生活中仍旧有很大一部分男性朋友正在忽视着肾脏健康。他们总认为肾虚不会找到自己。其实,在这个压力大、节奏快的社会生活中本就会加

大肾脏负担，为肾虚埋下了隐患。因为长期在巨大精神压力下工作、生活，越来越多的年轻男性朋友开始出现记忆力下降、注意力不集中、工作效率下降、性功能下降等问题，常常烦躁、头晕、抑郁，过早地被阳痿、早泄、遗精、滑精等性功能问题困扰。

正是因为上述种种原因，养护肾精迫在眉睫。本书中所述的内容全面，从食疗、药膳、生活方式等方面阐述了养护肾精的方式方法，结合具体案例进行综述，使读者更能透彻地了解食材、药膳、中药材、生活方式等对肾脏的影响，更能让读者体会到正确地养护肾精的重要性，并能掌握科学实用地养护肾精的方法。

编者

2014年6月



目录

CONTENTS

第一章 男人养生，养好肾精为先决

- 男人长寿，先养好肾脏 / 002
- 养精，男人一生的必修课 / 003
- 男人壮志，从养肾开始 / 005
- 节欲养精，切勿纵欲过度 / 006
- 抽烟喝酒会伤肾，远离烟酒更健康 / 007
- 养精益肾，还男人性福 / 008
- 依节律养精，才能更好地养精 / 010
- 想做大事，保养肾精是关键 / 012
- 肾精充足，则外邪不可入 / 013
- 补肾要有度，过度反伤身 / 015

第二章 身体讯号，告诉你肾精虚实

- 频繁起夜，是补肾的时候了 / 018
- 口中咸味起，很可能是肾虚 / 020

便秘，也可能是肾虚所致 / 021
肾虚引畏寒，吃些温热之品 / 023
“将军肚”，按摩肾经即可消 / 025
唾液异常，可能是肾虚 / 027
牙齿出问题，当心是肾虚 / 028
经常感冒，从肾上找原因 / 030
止不住的喷嚏，也许预示着肾虚 / 031
哈欠不断，肾虚讯号 / 033
久病难愈，通常为肾虚所致 / 034
小便异常，教你辨别是阴虚还是阳虚 / 035
气短、气喘，多为肾不纳气 / 037
双眼呆滞、动作迟缓多肾虚 / 040
耳轮异常，看看肾虚了没有 / 041
看看眉毛，就知肾脏健康与否 / 043
盗汗不止，多属肾虚 / 044
头痛，可能为肾虚警报 / 046
失眠多梦，可能为肾虚所致 / 047
四肢冰冷，多因肾精外泄 / 049

第三章 肾精不足疾病生，调治方法有多种

肾阴虚者，就服滋补肾阴药 / 052
肾阳虚者，服些补肾阳药 / 054
肾虚者，补益肾气药帮你忙 / 056
肾精不足，吃些补肾填精药 / 059

守卫肾精，就找固肾涩精药 / 061
男性遗精，吃些山萸肉粥 / 064
腰膝酸软，吃些栗子猪肾粥 / 066
脱发不用愁，服颗黑芝麻桑叶丸 / 068
血尿莫慌张，喝点乌梅汤 / 070
肾精亏虚引白头，何首乌研末可改善 / 072
肾虚致早泄，调节机理为先决 / 073
肾精不足致腰酸背痛，食疗药膳来调养 / 074
肾精亏虚，性欲下降，穴位按摩可治疗 / 076
肾精亏损，头晕目眩，桑葚泡酒来调节 / 079
肾精亏虚致体乏，寒性体质者服鹿茸 / 081
肾精不足致腰痛，猪腰杜仲保健康 / 083
肾虚致五更泄泻，吃些荔枝淮山莲子粥 / 086

第四章 调好肝肾，让你重获“性福”

酸入肝，适量摄酸保肾精 / 090
肝肾同调，能够提升性能力 / 091
肝肾同源，养好肝，肾也跟着好起来 / 093
肾气不足致阳痿，喝些雌鸽木耳汤 / 095
熬夜伤肝肾，教你几种解决之法 / 096
保肝补血，就找三七花 / 098
补好肝肾，预防脱发，还“性福” / 099
菟丝子，补肝肾就找它 / 101
肝肾同补，找沙苑子来帮忙 / 103

鲈鱼，肝肾同治之佳品 / 105

黑小麦，补肝益肾不可少 / 107

第五章 调补肾虚，吃出肾健康

咸入肾，适量吃咸能养肾 / 110

豆类，补肾益肾之上品 / 112

中医养肾，首选黑色食物 / 115

狗肉，补肾效果佳 / 118

每周两次虾，补肾效果佳 / 121

驴肉补肾，屈指可数 / 123

鹌鹑虽小，却能很好地补肾壮阳 / 125

牛骨髓，补肾阳的“贵重物” / 126

冬虫夏草，专补命门 / 129

杜仲，强筋又补肾 / 131

人参，维持肾之活力 / 134

枸杞子，家喻户晓的补肾品 / 136

核桃仁，可治肾虚遗精 / 139

蚕蛹，亦食亦药，温阳补肾 / 141

燕窝，滋阴补肾的珍品 / 143

榛子，改善脾肾虚弱 / 145

第六章 经穴，人体中的天然补肾“药”

- 摩耳，充分发挥肾气 / 148
- 肾经，养肾之要穴 / 150
- 足三里穴，强壮肾脏 / 152
- 涌泉穴，补肾固肾就找它 / 154
- 太溪穴，汇集元气之要穴 / 156
- 俞府穴，调动肾经之气血 / 159
- 照海穴，强肾降火的要穴 / 160
- 命门穴，强腰壮阳就找它 / 163
- 肾俞穴，让你的气血充盈，身体更强壮 / 165
- 然谷穴，攻克男性的专有疾病 / 167
- 腰眼穴，疏通经络，强腰养肾 / 168
- 阴谷穴，多汗症、颈椎病、腹痛的克星 / 169
- 复溜穴，专治水液代谢失常 / 170
- 关元穴，补肾气的关键所在 / 173

第七章 睾丸健康，男人幸福之根本

- 睾丸健康，“性福”更甚 / 178
- 睾丸，被称之为“外肾” / 179
- 睾丸怕热，适温是关键 / 182
- 阴囊瘙痒，蛇床子可改善 / 184

附睾炎，饮食得当即可防 / 186

睾丸发育不良，很可能是肥胖所致 / 188

规律性生活，填精又养肾 / 190

第八章 前列腺，守卫精气离不开它

前列腺炎，试试食疗验方 / 192

慢性细菌性前列腺炎，食补、药补双管齐下 / 194

保护前列腺，找花粉、绿茶来帮忙 / 197

坐浴疗法，帮你治愈前列腺炎 / 198

贴敷疗法，治疗前列腺增生 / 200

第九章 泌尿系统，关乎着男性健康

尿道健康，则脾、肺、肾健康 / 204

治好泄泻，就相当于在保护肾脏 / 206

多喝水，让你膀胱畅通无阻 / 208

小便，反映着肾精盈亏和肾脏健康 / 209

尿失禁不用急，找中草药来帮忙 / 212

尿路结石，试试中医疗法 / 215

泌尿系统疾病，通过足浴来治疗 / 217

遗尿，中医之法可治愈 / 219

小便异常，试试中草药 / 221

尿频、尿失禁，草药方有奇效 / 223

尿毒症，中医治法更可靠 / 225

肾盂肾炎，食疗法安全有效 / 227

输尿管结石，教给你个治疗法 / 228

第十章 分段养精，年龄与养精同步

“一八”男人，肾精最为旺盛 / 230

“二八”男人始有精，节律性事免伤肾 / 232

“三八”男人肾气旺，均衡肾气健肾脏 / 234

“四八”男人精充沛，气血顺畅防肾虚 / 235

“五八”男人肾气衰，进补得当身自健 / 237

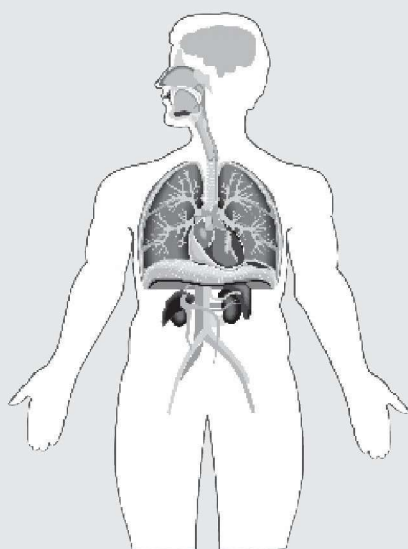
“六八”男人调三阳，养神补肝防衰老 / 239

“七八”男人形体衰，药物保养肝肾健 / 241

Chapter1

第一章

男人养生，养好肾精为先决





男人长寿，先养好肾脏

从中国古代开始，就有养肾延寿之说。我们都知道，中国古代的帝王多短命，而乾隆却是个特例，他在位六十年，活到了八十九岁，历经四个朝代。乾隆的长寿与他注重养肾是分不开的。

乾隆皇帝的养生秘籍中就包括一条“饮勿醉，色勿迷”，即不贪恋酒色。酒和色都非常伤肾。乾隆皇帝拥有后宫佳丽三千，美酒盈仓，仍然能够做到不醉酒、不迷色，是非常不容易的。此外，乾隆皇帝还非常重视补肾壮阳，经常喝养生药酒龟龄酒、松龄太平春酒，配伍了几十种具有补肾壮阳、兴起活血、祛病强身之功的中药。

所以说，男人想要长寿，还应当学会养肾。可能有人会说，仅仅因为一个乾隆皇帝养肾而长寿，还不能够充分说明养肾和长寿之间有什么必然联系吧？那么就来说几点能够说服大家的、有力的因素：

一、肾好，则患病几率低

从中医的角度上说，肾藏精，为人体生命之源，肾精化肾气，而肾气有阴阳之分，这对于人体的阴阳平衡来说非常重要，为健康打基础。若人体阴阳失衡，疾病就会找上你。比如，若我们身体的阴气太盛，就会出现消化不良，腹胀，水肿等症；若阳气过剩，就会上火、心烦等。肾中储藏着阴阳气，阴阳失衡后，肾阴和肾阳就会促进、协调全身脏腑之阴阳平衡，因而肾被称作“五脏阴阳之本”。

二、人的一生与肾气强弱相关

人之生、长、壮、老都和肾气之强弱有关，身体的盛衰受肾气主导，