

健康·智慧·生活 丛书

女人养肝

男人补肾

彭玉清 主编

北京中医药大学东方医院亚健康科主任
“治未病”中心副主任
中华中医药学会亚健康分会常务委员



肾藏精
肝藏血

让男人尽显阳刚之气
让女人永葆娇艳如花



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位
国家一级出版社

健康·智慧·生活丛书

男人补肾 女人养肝

彭玉清 主编

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人补肾 女人养肝 / 彭玉清主编. —北京: 中

国纺织出版社, 2014.11

(健康·智慧·生活丛书)

ISBN 978 — 7 — 5180 — 0075 — 3

I . ①男… II . ①彭… III . ①男性—补肾—基本知识

②女性—柔肝—基本知识 IV . ① R256.5 ② R256.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 199162 号

策划编辑: 张天佐 责任编辑: 张天佐 封面设计: 王 波
版式设计: 张基民 陈双丽 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

http : //www.c-textilep.com

E-mail : faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1 / 16 印张: 15

字数: 196 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

男人≠女人，补肾养肝各不同

西方文化认为，上帝先创造了男人亚当，又拿亚当的一根肋骨创造了女人夏娃，于是世界有了男女之分。事实上，大千世界，数不清的老老少少确实唯有男女之别才能理得清、道得明。男人与女人不仅性别不同，生理结构亦不同，日常所需更是有异，更别说现下盛行一时的养生之道。

肾为先天之本，男人的雄风、尊严及自信离不开强大肾功能的发挥，这是任何金钱、权势、声誉都无法取代的。肝为“罢极之本”，女人的娇媚、柔情及贤良少不了肝功能的帮忙，这是任何化妆品、保健品都无法达到的。你还在犹豫什么？你是男人，在日常养生保健中更应该补肾；你是女人，在每日生活所需中要格外注重养肝。

夫妻间因为男人肾虚、女人肝郁而哭诉、吵闹、争执甚至破裂的“戏码”在我的医疗生涯中算不上新鲜事儿，我也有了“免疫力”，从来不会因为男男女女拌嘴、吵闹、掉眼泪而心烦或不知所措。正所谓旁观者清，在诸多的拌嘴、吵闹声中，甚至在每一滴眼泪、每一拳一脚之中，我总能看见病患的病症所在或问题的症结之处。男欢女爱本该两情相悦、情投意合而行鱼水之欢，却总因肾气虚、肾阳弱、肾阴亏、肾精少而男的垂头丧气、女的怨天尤人。家庭生活本该夫妻和睦、儿女孝顺、父勤母慈，却总因肾气不足而难以担当重任，因肝火旺或肝气盛而脾气暴躁、焦躁烦闷，甚至会因肾虚而不育、因肝气郁结而不孕，家庭都有可能分崩离析。

懂得男人补肾、女人养肝固然重要，但重中之重还得落实在怎么做上。养生需要标本兼顾，慢工出细活，注重日常调理才能从根本上改善肝肾功能。首先，积极纠正错误的生活习惯与饮食习惯，规范作息时间，合理搭配每日膳食；其次，经常做做按摩、刮痧、拔罐，让肝肾在中医理疗下越“活”越健康；最后，坚持健身运动，甩甩手、抖抖脚，勤做深呼吸，让肝肾跟着运动起来，待肝肾“喘口气”、给肝肾“放个假”。

世上无难事，只怕有心人。在补肾养肝这条道路上没有捷径、没有窍门，有的只是开始时的信心、执行中的恒心、一路上的细心、对目标的专心等，对于什么可行、什么不可行、什么可为、什么不可为……做到心中有数尤其重要。男人补肾、女人养肝，就从这本书开始吧！

目 录

第一章 补肾，男人一生的必修课 / 1

了解肾脏的阴阳五行 / 2

中医解读肾的功能 / 5

肾脏故障，累及全身 / 8

掌握肾脏的健康信号 / 10

肾为先天之本，男人必须补肾 / 12

肾中藏真精，男人才“性”福 / 14

肾脏调水液，可保周身畅通 / 15

男人想强壮，补肾是根本 / 16

肾为气之根，可令呼吸顺畅 / 17

肾藏精，精舍志，做意志清晰的智慧男人 / 18

第二章 肝好，身体好，女人更美 / 19

了解肝脏的阴阳五行 / 20

中医解读肝的作用 / 23

女子以肝为先天 / 27

掌握肝脏的健康信号 / 29

肝血旺，女人面如桃花 / 30

调养肝经，丰胸美乳 / 31

肝开窍于目，养肝才能心明眼亮 / 32

养好肝脏，指甲红润光又亮 / 33

抓住养肝的三大关键期 / 35

肝脏排毒，女人一身轻松 / 38

第三章 养好肝肾，少生病 / 39

· 男人补肾这边看

肾不纳气，虚喘的病根所在 / 40



肾失固摄遗尿多 / 42
肾气虚，性欲减 / 44
肾阳不足，引发阳痿 / 47
肾虚火旺现遗精 / 50
肾精气亏易早泄 / 52
肾虚可致前列腺增生 / 54

· 女人养肝这边看

肝的疏泄异常，易致乳腺增生 / 56
肝郁化火，月经失调 / 58
肝气郁结，女人多抑郁 / 60
肝血不足，贫血诱因 / 63
失眠注意养肝血 / 64
肝失疏泄，产后缺乳 / 66
肝气郁结可致不孕 / 68

第四章 改掉伤害肝肾的不良习惯 / 71

· 男人补肾这边看

过度补肾，反而伤肾 / 72
烟酒不分家，伤肾没商量 / 74
纵欲过度肾疲劳，精血受损催人老 / 75
熬夜伤肾精，阳气损殆尽 / 78
浓茶解酒，伤肾不浅 / 80
有尿不排，肾病不请自来 / 82
过咸饮食，久吃伤肾 / 84
乱用药物易伤肾 / 87

· 女人养肝这边看

熬夜耗肝血，熬成黄脸婆 / 90
过量饮酒伤肝脏，女人不再美如花 / 92
久视伤血，科学用眼 / 94
不吃早餐伤肝胆 / 96
乱吃零食对肝无益，窈窕美女提高警惕 / 97

久坐伤肝，适当运动才能越活越美 / 98

久行伤肝，爱逛街的女人适当歇歇脚 / 100

第五章 把好入口关，吃出健康，养好肝肾 / 101

· 男人补肾这边看

黑色食物补肾好 / 102

豆类，补肾的天然营养品 / 105

以脏养脏，男人补肾吃些动物肾脏 / 106

植物种子，男人养肾的理想食物 / 108

核桃健脑又养肾 / 110

韭菜又称起阳草，男人补肾离不了 / 112

羊肉补肾又助阳，秋冬进食更强壮 / 114

海参最宜养肾精，滋阴补肾效果强 / 115

彭医师推荐的养肾食物一览表 / 116

· 女人养肝这边看

多吃排毒物，为肝减重负 / 117

青入肝，青色食物养肝脏 / 118

常吃“酸”，滋肝阴、养肝血 / 120

食补强于药补，吃肝养肝 / 123

女人至宝是木瓜，不仅丰胸更养肝 / 126

乌鸡，女人养肝好帮手 / 128

葡萄也是养肝宝，滋阴养肝不可少 / 130

彭医师推荐的养肝食物一览表 / 132

第六章 传统中医保养肝肾 / 133

· 男人补肾这边看

足少阴肾经——男人的补肾大药 / 134

疏通督脉，补益肾气 / 137

肾开窍于耳，按摩耳朵可补肾 / 140

足三里穴常按揉，先天不足后天补 / 143

常按太溪穴，肾脏添活力 / 145

照海穴常揉，肾火不过头 / 147



敲打涌泉穴，封精又固泄 / 149

补肾常用中药材 / 151

· 女人养肝这边看

足厥阴肝经——女人的养肝大药 / 153

常按太冲穴，肝火不泛滥 / 156

常按肝俞穴，为肝脏补元气 / 158

刺激三阴交穴，调理脾胃养肝血 / 160

按揉阳陵泉穴，胆好肝自然好 / 162

养肝常用中药材 / 165

第七章 起居调养，让肝肾更年轻 / 167

· 男人补肾这边看

养成深呼吸的好习惯 / 168

补水，保持肾脏健康的关键 / 171

冷热水交叉淋浴可强肾 / 174

热水泡脚，通经养肾效果好 / 176

肾主唾，吞咽唾液可养肾 / 178

天人合一，顺应天时养肾脏 / 180

· 女人养肝这边看

便秘快解决，肝脏负担减 / 183

每天三梳头，疏通肝经不犯愁 / 186

提高睡眠质量，彻底放松肝脏 / 187

有泪就要流，疏肝止怒不离哭 / 190

顺应天时养肝脏 / 192

第八章 养生运动为肝肾助力 / 195

· 男人补肾这边看

提肛运动 / 196

踮脚运动 / 198

壮阳健身操 / 200

练虎戏 / 201

两手攀足固肾运动 / 202
推腰、搓腰强身法 / 204
抖肾运动 / 205
金鸡独立 / 206
走“猫步” / 207
“吹”字功 / 208
有助于固肾养精的瑜伽运动 / 209
· 女人养肝这边看
伸懒腰 / 212
伸臂翻掌转腰操 / 213
床上气功 / 214
“嘘”字功 / 215
养肝明目手印 / 216
养肝拍手运动 / 217
太极护肝功 / 218
有助于肝气升发的瑜伽运动 / 220

附 录

男人补肾小偏方速查 / 223
女人养肝小偏方速查 / 227



补肾，男人一生的必修课

第一章

随着养生观念的普及，补肾已不再是什么新鲜话题。对于补肾来说，许多人都能说出一二，特别是男性朋友更有着独到的心得体会。为什么这样说呢？通俗些讲，肾就如同男人的命，养肾是男人一辈子的大事，需要用一生的时间去经营。中医将肾称之为“作强之官”，强指的是精力，而力量从何而来呢？肾气足是人体力量的来源；肾主藏精，掌管着男人的生长发育及生育大计……如果让我来讲述肾脏对男人的重要作用，我想能讲出大量内容。因受篇幅所限，此处不多赘述，本章后面的小节将把这一话题延续下去，为大家详细解析。



了解肾脏的阴阳五行



最近在拜读某名家一篇关于阴阳五行的文章，深受启发，不巧被一位亲戚看见，还语重心长地告诫我：“你可别被迷信误了前程。”一听这话我顿时就懵了！迷信，何为迷信？这位亲戚看穿了我的不解，瞟了一眼我桌上的文章，这下我才恍然大悟，原来他所谓的迷信竟然是阴阳五行。

说起阴阳五行，许多人将其定格为“伪科学”，这是因为对于阴阳五行学说，不但普通人很难理解，甚至连一般的医生都未必能够研究透彻。实际上，人体的一切活动无不牵涉到阴阳五行。本节所讲的肾脏也同样与阴阳五行有着密不可分的关系。要想了解肾脏的阴阳五行，首先要搞清楚到底什么是阴阳五行论。阴阳五行学说包含朴素的唯物论与自然的辩证法，五行是构成世界万物的基本物质，包括金、木、水、火、土，而所有的物质都有阴阳两面，即对立的两面。这一套学说不是伪科学，更不是迷信，对中医学的建立和发展具有重要作用。

首先，我们来看一下阴阳学说。

阴阳概念自古就有，相传始于盘古开天地，天为阳，地为阴。在人们的不断实践中，阴阳又有了明确的区分，太阳、男性、力量、光明、热等带有向上的、积极的、肯定的、善意的、热情的属性均归为阳，而月亮、女人、软弱、冷等偏向于下沉的、静止的、消极的属性则归为阴，当阴与阳的概念被运用于自然界、人体生命的解说时，阴阳学说就此形成。

阴阳学说提出任何事物都存在对立面，有阴必有阳，有阳必有阴，两者相互制约、相互依存，共同维持着人体的动态平衡。就拿我们日常生活中最常见的感冒发热来说，在中医论治过程中，不应该只看到体温不断上升这个事实，还要分清是风热型感冒还是风寒型感冒，两者的治疗方法也是截然不同的，只有找对了导致感冒发热的根本病因才能有效地用药，更快地改善不适症状。此外，了解中医的人都知道，经络是中医学的重要

组成部分，而人体的 12 条经脉同样也是按照阴经和阳经进行区分的，如手太阴肺经、手太阳小肠经等。由此可见，阴阳学说在中医论治过程中起着至关重要的作用。接下来，再看看五行是怎样规范的。五行是阴与阳相互作用的产物，木、火在土地之上，属阳；金、水在土地之下，属阴。其中，火比木更活跃，故属至阳；而水比金的位置还下，故属至阴；土则属于中性。另外，木生火、火生土、土生金、金生水、水生木，这种五行循环，就叫作“五行相生”。这就好比一个圆形运动，最基本的要素是圆心以及上、下、左、右四个极点，无论是升降出入，运行一个周期后还得重新回到原点，重新开始新的周期，这才能保持整个系统的平衡。若是违背这种循环，如木克土、土克水、水克火、火克金、金克木，这便叫作“五行相克”。

在中医的五行理论中，将人体的内脏分别归属于五行，并用五行的特性来说明五脏六腑的生理功能。如肝属木、心属火、脾属土、肺属金、肾属水；胆属木、小肠属火、胃属土、大肠属金、膀胱属水。人体的五脏六腑同样要遵循五行相生相克的原理，当五脏六腑相互协作、互生互长时，人体则呈现出健康的状态，反之五脏六腑相互克制，则是人体功能失调，各种疾病产生之时。

在中医理论中，当阴阳与五行巧妙结合，才能形成比较完整的中医阴阳五行学说，对中医临床实践或疾病的防治均有一定的指导作用。经过以上内容的介绍，相信读者朋友们对阴阳五行学说已经有了或多或少的了解，那么我们就把这一观点应用到本章所讲的肾脏上，了解一下肾脏与阴阳五行的关系吧。



中医的五行理论图谱



彭医师

健康箴言

肾脏的阴阳五行论

肾为五脏之一，位于腰部脊柱两侧，左右各一，右肾略靠下，左肾略靠上。肾在外形上极像蚕豆，呈明显的椭圆形，略微有点弯曲。这一对小小的肾脏蕴含着大大的能量，是生命之源、生长发育之基石、生命活动之依靠。



肾的阴阳属性

与六腑属阳相对，肾当属阴脏；对五脏而言，肾位于膈之下、腹腔内。膈上属阳，膈下属阴，故肾为“阴中之阴”。根据《黄帝内经》的说法，肾为五脏六腑精气所居之处，含藏肾阴和肾阳，养五脏六腑，使之发挥正常功能，反过来五脏六腑的精气又可充养肾脏，使得机体进入良性循环。此外，在中医理论中有肾为“阴中之少阳”的说法。从经络上理解，肾属足少阴，与足太阳膀胱相互络属、互为表里，因此得有此说。



肾的五行属性

根据《素问·五运行大论》中“北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝。其在天为寒，在地为水，在体为骨，在气为坚，在脏为肾”，我们可以明白地看到肾在五行中属水。冬季酷寒，阴气盛而阳气衰，根据时令节气的变化，人体肾气逐渐旺盛，阴液内藏，出汗少，阳气藏在体内以温养脏腑，为春天的到来积蓄能量。所以说，肾为水脏，通于冬气。

根据五行相生相克的理论来说，肾属水，与心相济，与脾相依，肝为肾之子，肺为肾之母。另外，肾属寒水，与五气之寒、时令之冬、五色之黑、五味之咸有着密切的联系。这些联系总会通过一些自然现象呈现出来，或是与生理、病理现象相对应，是中医调养肾脏或防治肾病的重要依据。

中医解读肾的功能

记得有一次，我应邀到一所大学讲授健康知识，当我讲到人体的重要脏器——肾时，让大家谈谈对肾的认识，有一位同学不假思索地站起来大喊：“肾就是腰子，男人非要不可。”我没有作答只是微微一笑，继续追问：“那你能说明一下肾功能有哪些吗？”这位同学似乎有点没底气，小声地说了句：“肾功能不就是性功能吗？”

这位同学的回答引起了哄堂大笑。其实，他的回答并非完全错误，肾确实与性功能有着密不可分的关系。但肾的功能十分强大，性功能只是其中的一个方面。可是，当我继续询问其他同学时，却很少有人能明确、完整地回答上来。不少人是只知其一不知其二，甚至有人将肾功能完全归结于“生育”功能，这种认识就有些片面了。提到生育功能，让我想起了曾经接待的两位患者。

一对年轻夫妻婚后一直在为事业打拼，努力地挣钱，结果耽误了生孩子的最佳时机，等到挣够钱了，想起要孩子的时候却一直怀不上，夫妻之间也互相埋怨，都认为是对方的问题。一天，他们来就诊，刚进诊室就吵起来了，经过仔细询问，原来夫妻两人正为不能生育闹得不可开交呢！于是让他们分别就坐，开始问诊、把脉等一系列流程。为了进一步确认病症，我又给二人开了几项化验单，要求他们做进一步检查，并且劝解道：“这生孩子是夫妻双方的事儿，你们相互指责无济于事，赶快去做检查，得出结果来一起努力想办法，争取早日怀上个健康宝宝，岂不是皆大欢喜？”夫妻二人听后忙和我道歉：“医生，你说得对，我们失礼了，耽误你的工作，实在很对不起。”说完，转身去做检查去了。

中医认为，肾藏精，与性功能有很大关系，也与生儿育女息息相关，却并不能起绝对作用，不孕不育也不能与肾功能失调直接画等号。这一点大家应有个明确的认识。



彭医师

健康箴言

肾的 5 大功能



肾藏精：掌管生长、发育、生殖大权

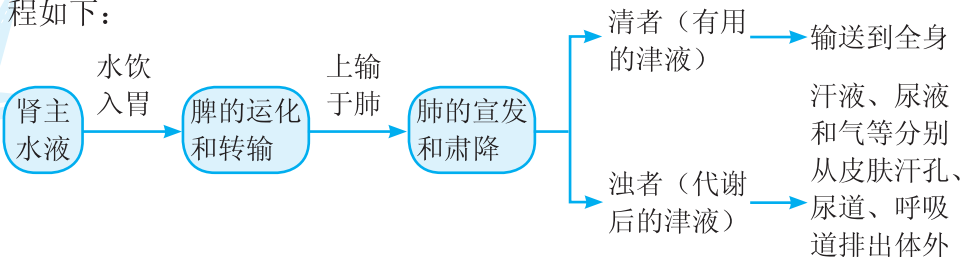
肾可闭藏人体的精气，使精气不能任意流失。精气是构成人体的重要物质，对人体的生长发育及各项功能活动起着决定性作用。所以中医认为，“夫精者，生之本也。”肾所藏之精气有先天与后天之别，先天之精气来源于父母，是构成胚胎发育的原始物质；后天之精气则来源于出生后每日的饮食，由脾胃运化而来，甚至脏腑功能活动后所剩余的精气也会留存于肾脏之内。尽管如此，这两种精气仍然相互依存、互为所用。先天之精气要很好地发挥生理功能，需要后天之精气不断地培育和充养；后天之精气要化生则需要先天之精气的支持。

人的一生说长也不长，说短也不短，肾中精气总会相伴始终。出生之后，先天之精气得到后天之精气的不断充养，肾中精气逐渐旺盛，帮助幼年时期的孩子更换牙齿、生长头发；到了青春期，体内产生促进和维持性机能的物质——天癸，于是男人精气足，女人开始出现月经，这就意味着生殖能力产生了；壮年逝去，肾中精气衰退，天癸逐渐减少，生殖能力下降，消失之时就是老年到来之际。可见，肾主宰着人的生、长、壮、老等生命的全部进程。



肾主水：调节水液代谢

肾为水脏，具有主持和调节人体水液代谢的作用，具体的运作流程如下：





从上图可以得出结论：任何一个脏器功能失调，都有可能使水液代谢异常，但肾在这一过程中的作用显得尤为重要。五脏六腑的阳气都得仰仗着肾阳，三焦的气化作用也来源于肾气的充盈，肾还主二阴，肾的气化功能正常则二阴开合正常，大、小便排泄正常。



肾主纳气：保证呼吸顺畅

呼吸看似为肺所管，却离不开肾的调节作用，肾气充足可使呼吸顺畅，帮助呼吸保持一定深度，这就是肾主纳气功能的体现。然而肾与肺紧密联系的最大“功臣”是经络，因为经络的联系，由肺吸入清气，依靠肺气肃降，方可下达于肾，肾则将这一股清气摄纳于体内。在这一过程中，若肾功能异常，肾的纳气功能受到影响，呼吸就会不顺畅，咳嗽、咳喘等不适会相继出现。



肾藏志：影响人的精神意识活动

精神意识活动由心所主，却分属五脏，其中意志、决心、毅力则藏在肾精之中，并受其左右，正所谓“肾藏精，精舍志”。肾精充盛，脑力充足，志得以涵养，表现出意志坚定、毅力强、足智多谋、反应灵敏等；肾精不足，则志失所养，表现出意志消沉、精神萎靡不振、处事优柔寡断、反应迟钝等。



肾主骨、生髓

肾藏精，精可生髓，髓生在骨中，故骨因髓而得以充养。也就是说，肾精要是充足，骨髓得以生化，骨骼也会变得坚固有力；若肾精亏虚，则骨髓化源不足，骨骼得不到营养就会变得脆弱，出现骨质疏松、易骨折等症状。

肾主骨，而牙齿与骨骼同出一源，故牙齿也与肾精有密切关系。肾衰则齿豁，精盛则齿坚，虚热则齿动。肾生髓，髓有骨髓与脊髓之分，脊髓上通于脑，脑为髓之海，可以说，脑髓为肾精化生而成。



肾脏故障，累及全身



我们常说“心、肝、脾、肺、肾”，虽然肾排在五脏中的最末一位，却有着极其重要的作用，任何人离开肾脏都无法正常生存，甚至可说成无法生存，可见肾对人体的重要性。记得一位肾病专家打过这样一个比方：人体就是一个大工厂，肾是一个小小的锅炉，身体燃烧后产生的煤渣必须经锅炉排出。锅炉若出现故障，废物将排不出去，锅炉不仅会被损毁，整个工厂也会崩溃。

我曾接诊过一位年轻的小伙子，他是一位出色的软件设计师，虽然不到 30 岁，收入却非常可观，所以在选择女友上格外挑剔。好不容易遇到一位自己喜欢的人，也步入了婚姻殿堂，却发现自己在性生活方面出现了问题。于是到医院找到了我。他见到我的第一句话就是：“医生请救救我的婚姻，我不想离婚，不想成为一个没用的男人。”经过问诊我发现，这个小伙子是个工作狂，每日超负荷工作，作息规律严重失调，再加上饮食无常，导致身体功能下降，出现失眠多梦、不思茶饭、周身疲乏等不适症状。此外，小伙子的面色暗淡、毛发干枯没有光泽，耳廓显得干瘪。随后，我给他诊脉，发现其心、肾功能不调。为了进一步确诊，我让他做了相关的一些检查。检查结果证实了我的诊断，于是我给他开了一些养心安神及调理肾功能方面的药物，并再三叮嘱他要注意休息，做到劳逸结合、规律饮食、起居有度，再不能做“拼命三郎”了。

其实，肾脏的健康与否，往往在人体体表就能表现出来，正如上文中提到的一样。中医讲“肾开窍于耳”，肾精若不足，耳廓就会显得干瘪、干枯，毛发也会显得干枯无华甚至脱发、白发。肾阳若不足，面色发黑甚至有黑眼圈，面部还会水肿。所以，男性朋友们可时常对着镜子观察观察自己的体表，若同时出现以上提到的多个表征就要引起注意了，最好到医院进行详细检查。