

养生必养肾阳 长生不求仙方

肾
为
先
天
之
本

养生 要 养 肾 阳

补
肾
养
阳
不
生
病

薛永东
编著

人生立命，全在肾阳，养足肾阳千年寿

肾阳足，千年寿，肾阳是最好的“长生不老药”
安六腑，气血精津是滋养肾阳的“营养素”
重功效，食补肾阳要重视同气相求
调六欲，情志调和才能肾阳不损

- 顺天时，重纪律，起居有常才能安养肾阳
- 经络通，肾阳升，健康真诀秘藏身体“大药田”
- 女人花，需滋养，肾阳充足才能从内美到外
- 疾病生，不求人，增补肾阳百病从此不上身



化学工业出版社



化学工业出版社

·北京·

“人生立命，全在坎中一阳”



每到寒冷的秋冬季节，人们看到有人穿得很薄依然精神百倍就会感慨地说他们“火力壮”。而生活里火力壮的往往都是些年轻人和小孩，俗话还有“小伙子睡凉炕，全凭火力壮”的说法。其实老百姓说的“火力”就是我们中医里的阳气。在中医看来，人的生命全凭一股真火也就是阳气来进行推动。早在《黄帝内经》中就有“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰”的说法。也就是说阳气对于我们生命的重要性就像天空中的太阳，阳气尽了，人的寿命也就到头了。

而中医的扶阳派更是提出了“人生立命，全在坎中一阳”的观点，这里的“坎中一阳”就是肾阳，肾阳是人体诸阳气的根本，也就是人生命的根本。从这个意义上说，我们日常的养生、防病、保健都要从维护肾阳做起。其实，这和我们平时所说的“人活一口气”异曲同工。这里说的“气”也就是人的真气、元气，也就是生命的真火。当生命的这团真火在时，人才能够生存，否则人就会死亡。

为什么肾阳会有这样重要的作用呢？如果我们能够从肾在脏腑中的位置来看，就很容易理解这一点。肾藏精，主人体的生长发育和生殖。肾为人体其他脏腑提供动力，而且温煦和滋养着其他脏腑。可以说人体的各项生命活动都离不开肾的作用。而肾阳就是这一功能的执行者，肾阳充足，人才能够拥有生命的基础，健康生存。

既然知道了肾阳的重要性，那么我们到底该怎样调理我们的肾阳，保持肾阳的充盈呢？我常常想，保护肾阳就像保护生命的火种，懂得给它遮蔽风雨、及时添柴，这火种就能够长久地燃烧下去。而如果不懂得保护，任由这火种被风吹雨打，甚至还不断从里边抽出柴火，火种就会加速熄灭。

我留心过很多前来就诊的病人，很多人感慨现在的疾病越来越多而且越来越难治，都寄希望于医疗手段的提高来帮助他们解除病痛、延年益寿。作为医生，我当然也对此抱有衷心的期待，并且不断钻研和探索。但在和病人聊天时，问起他们的生活起居、饮食习惯等，我就又会生出另一种感慨来：我觉得现代人各种怪病层出不穷也是必然的。

熬夜、饮食不规律、常吃快餐食品、工作紧张、精神压力大、睡眠时间短、彻夜狂欢、不注意保暖、缺乏运动……这样的生活方式对于很多现代人来说，就是日常生活的全部。他们一点也没有意识到，肾阳就在这样的每一天中悄无声息地消耗掉了，就像看见一个人手里握着自己生命的种子，却毫不珍惜地任由那种子随意洒落。所以对于前来求诊的病人，除了开方拿药之外，我都会附加一点提醒：改善一项不良的生活习惯，就是在给你的生命之火加一点油。有了这个意识，你是不是会时时问自己：我是在为自己的生命之火添柴加油呢？

编者

2011年3月

目 录

第一章 肾阳足，千年寿，肾阳是最好的“长生不老药”

保持青春、不愿老去是很多人的梦想。为此，人们去买昂贵的保健品，听从各种各样的养生建议，甚至有人幻想有一种不老药，吃下去就能够万事大吉。其实，让自己保持青春、延年益寿的钥匙就掌握在自己手里。肾阳就是最好的“长生不老药”，保护好我们的肾阳，避免无谓的消耗，你就能够活得更久、更健康。

肾阳就是人体的“太阳”，为机体活动提供“能量” / 2

不活 100 岁，肾阳衰败惹的祸 / 5

小儿是“纯阳之体”，援助肾阳从宝宝抓起 / 8

女人，不要再将“补肾（阳）”羞于口 / 11

公开鼓励：男人需要“补肾（阳）” / 15

谁冒犯了我们的肾阳：纵“欲”在作祟 / 18

第二章 阳为本，阴从之，阴阳平衡才是养生大道

阴阳平衡的状态就是人体的最佳状态，也是我们日常养生的最终目标。所以在养生中，我们要分清楚人体的阴阳的亏虚，及时调补亏虚的一方，以求达到最好的状态。但需要注意的是，阴阳又是相依相存的，阳是立命之本，所以在调理过程中，要不损阳气，同时注意维护阴气。

要想不生病，一定要阴阳平衡 / 22

万物都有“灵根”，阳即为阴的“灵根” / 25

人身有各种阳气，肾阳居首位 / 28

肾阳推动全身各个脏腑的活动，肾阴滋养全身各个脏腑 / 31

第三章 调五脏，安六腑，气血精津是滋养肾阳的“营养素”

五脏六腑是中医独有的概念，是一个人安身立命的基础和本源，无论是养生还是疗疾都无外乎是对五脏六腑的调养。而肾阳则是全身五脏六腑诸阳之根，《景岳全书·传忠录·命门余义》说：“肾为五脏六腑之本，为水火之宅。五脏六腑之阳，非肾阳不能温养。”因此肾阳充沛，气血精津才能输送到全身其他脏腑，使各脏腑得到充分的滋养。

养心，让肾阳源源不绝，容颜润泽如蜜 / 38

养肺，帮你在一呼一吸中增补肾阳 / 40

善待肝，肝血是肾阳的“营养要素” / 43

养好肾，肾水足就是为肾阳负责任 / 46

养好脾胃，为肾阳“加油” / 49

养好胆，为肾阳充足清除不必要的麻烦 / 51

养好大小肠，保养肾阳需从此做起 / 54

第四章 辨食物，重功效，食补肾阳要重视同气相求

食物是最绿色的滋补佳品，许多人在补肾养阳时，都将食物当的首选。同时食物跟中药一样，也有五性与五味之分，不同性味的食物具有不同的功效。因此在使用食物滋补肾阳时，要注意根据各自的身体状况选择不同的食物。

肾阳不足，要温补肾阳，兼以滋补肾阴 / 59

“营养金字塔”是最理想的补肾阳饮食结构 / 62

“黑五类”补先天元气效果最佳 / 65

美丽“粥”记：五色养生粥越吃肾阳越旺 / 68

煲一款补肾阳的山药羊肉汤，慢活见真功夫 / 71

燕窝滋补肾阳的功效好，举世难敌 / 73

第五章 安七情，调六欲，情志调和才能肾阳不损

郁闷、烦躁、大喜大悲的情绪，看上去只是一时的，却会影响身体的气血运行，损害脏腑的正常功能。其实，情志过激也是对肾阳的消耗。一个愤懑满怀的人总是会比平和安详的人身体出更多的状况。所以调理好身体，不但要注意饮食和起居这些日常习惯，还要注意调节好心情，这样才能够安享天年。

知足常乐最快激发人体的肾阳 / 78

可以将“自然”二字作为增补肾阳最初练习的拐杖 / 80

虚心方可纳物，恬淡才能补肾阳 / 83

入静使人“精满”、“气满”、“神足”、“阳足” / 86

“心无挂碍”是养肾阳最好的心法 / 89

第六章 顺天时，重“纪律”，起居有常才能安养肾阳

四时变化、天气冷暖、昼夜交替是自然界的规律，人生活在自然之中，就要根据自然界的规律来适时调整自己的生活，天冷加衣，天暖减衣，日出而作，日落而息，遵守自然的“纪律”，这样才能够让身体得到自然界的良好回馈，安养肾阳，延年益寿。

注重“天人合一”，日常起居要重在“和于术数” / 94

“食伤”，因吃而导致肾阳衰败的人太多了 / 97

为健康着想，大寒的食物损害肾阳，要少吃 / 100

重“补”不会补，等于没事吃毒药，伤肾阳 / 103

烟酒无度，伤肾阳不留声 / 107

不注意卫生，伤了肾阳就是你的错 / 110

色字头上一把“刀”，纵欲最是伤肾阳 / 113

壮阳药解一时之快，会使你油尽灯枯 / 115

第七章 经络通，肾阳升，长寿真诀就在你身藏的“大药田”中

中医认为经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，经络畅通，人体气血运行才不会受阻，健康才能得到保障。每一个穴位都是灵丹妙药。因此也有人说：“命要活得长，全靠经络养。”经常按摩与肾相关的穴位，不仅能疏通经络，更能温补肾阳。

- 按摩天枢和内庭，强肾阳，将脸上的痘痘一扫而光 / 120
- 太溪穴与涌泉穴配合按揉，修复先天之本，是固肾阳奇方 / 123
- 常打太极拳，守护你的肾阳 / 126
- 常抚腰，增补肾阳的简易大法 / 129
- 常灸关元、足三里，古今长寿者养肾阳的偏方 / 132
- 每天按揉百会穴，自有真气奔腾来 / 136
- 经常捏捏耳，补肾阳随时随地进行 / 139
- 搓脚心是最廉价的养肾阳第一招 / 141

第八章 女人花，需滋养，肾阳充足才能从内美到外

女人如花，追求美丽是她们的天性。女人的一生中，要经历月经、胎孕、分娩等生理过程，这些都需要充分的肾阳推动、温煦作用才得以进行。因此充足的肾阳能让女性朋友阴阳调和，身体得到充分的滋养，让女人从内美到外。

- 美丽是睡出来的，睡好肾阳足，人更美 / 146
- 推拿，让女人肾阳充足、面无瑕疵 / 149
- 三红茶通补人体阳气，让女人从内到外都美丽 / 153
- 排毒强肾阳，做一个“无毒”的美人 / 156
- 超人气壮肾阳花粥，要你人比桃花美 / 159
- 找穴艾灸，强肾阳，让你惊艳 / 162
- 女人护好自己的“后花园”，呵护肾阳人才美 / 165

第九章 疾病生，不求人，增补肾阳，百病从此不上身

肾阳对身体疾病的关键作用，就好比树根对树的作用，身体的各脏腑均依赖于肾阳的温煦，树枝、树叶、树干依赖于树根输送养料，因此增补肾阳是预防疾病的关键。

肾阳是人体疾病善恶转化的关键 / 170

“上工不治已病治未病”，补足肾阳预防疾病 / 172

牙齿不好，咀嚼、叩齿强肾固阳是关键 / 174

肾阳虚才肥胖，想瘦先从温补肾阳开始 / 177

“三高”可通过刺激肾经来防治 / 180

口腔溃疡，吴茱萸粉与涌泉穴完美结合，补肾阳且治本 / 183

贫血，肾阳与血同补，才是治疗的关键 / 186

便秘别只顾着找肠道的麻烦，也要查查肾阳是否虚 / 189

感冒不是小病，增补肾阳增强抵抗力 / 191

阳痿，专家教你食补肾阳，治难言之隐 / 194

第一章

肾阳足，千年寿， 肾阳是最好的“长生不老药”

保持青春、不愿老去是很多人的梦想。为此，人们去买昂贵的保健品，听从各种各样的养生建议，甚至有人幻想有一种不老药，吃下去就能够万事大吉。其实，让自己保持青春、延年益寿的钥匙就掌握在自己手里。肾阳就是最好的「长生不老药」，保护好我们的肾阳，避免无谓的消耗，你就能够活得更久、更健康。



肾阳就是人体的“太阳”，为机体活动提供“能量”

自然界万物生长离不开太阳的温暖和照耀，而人体的各项生命活动同样需要这样一个“太阳”，那就是肾阳。肾阳是人体诸阳之本，就像是生命的发动机，为人的活动提供必需的能量。

明代著名医学家张介宾曾经说过“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳”。意在说明“真阳”对于人的生命健康的重要性。而这里的真阳实际上指的就是肾阳。因为肾阳是人体阳气的根本，人体其他脏腑的活动都有赖于肾阳的温煦和滋润。如果我们把人比作一辆汽车，那么肾阳就相当于这辆车的发动机，只有肾阳充足，人体这辆车才能够运转正常。如果肾阳不足，人体就会动力不足，正常的生命活动就会出现障碍。

生活里经常见到一些特别怕冷的人。即使是在夏季，别人吹着冷气、穿着短袖仍然嫌热，而他们穿着长衣长裤也不觉得热。这些人往往有肾阳虚的情况。用比较容易理解的说法，肾阳就像是身体里的太阳，当阴云密布、没有太阳时，气温往往会比大晴天低上好几度，同样，人体的肾阳不足时，火力就会下降，人也会容易感觉身上发冷。

刘小姐刚满30岁，可是她患上严重的痛经已经好几年了，每个月的那几天，对她来说就像是过关一样。严重的时候，她疼得大汗淋漓，只能卧床休息。不管是上学时还是参加工作以后，这个毛病都给她带来不少的麻烦。她也想过不少办法，喝红糖姜水，用热水袋暖腹，吃止痛药等，可是都只能暂时缓解一下，痛经就像个甩不开的影子一样，紧紧跟着她。刘小姐听人家说结婚之后，痛经的情况会缓解。可是满怀希望等



到结婚，不但痛经没有好转，月经反而越来越不规律，不止一次延迟。到了要生孩子的年纪，刘小姐紧张起来，担心月经不调会影响生育，就想好好调理一下身体。在朋友的介绍下，她来到了医馆求诊。看她面色发黑，没有光泽，而且有很严重的黑眼圈，问她是不是没有休息好。刘小姐回答，她平时就是这样子，睡眠一直不太好，容易手脚冰凉，睡醒了也感觉很疲倦。

号了刘小姐的脉，就发现她的手果然很凉，而且脉象沉迟无力。那天的天气很好，她穿的衣服也不薄，可是身体就像缺乏热量一样。她平时很容易拉肚子、腰酸无力，是典型的肾阳虚的症状。肾阳又被称作命门之火，命门火衰，不能温煦身体，所以会表现出阳虚外寒的情况，她才会感觉怕冷。腰为肾之府，肾阳不足，腰部也得不到足够的温养，所以容易腰酸无力。肾主生殖，肾阳虚所以整个身体的阳气都不足，子宫里也是冷的，月经才会延迟，而且经血颜色发暗，还容易出现血块。如果不能及时调理，这样的身体还可能患上不孕症。

经分析，刘小姐就更紧张了，一再追问吃些什么药好。其实她不用紧张，这么年轻，完全可以从日常生活中慢慢调养，改进身体状况。既然是为怀孕做准备，最好不要用太多的药物，食补就能够收到不错的效果。要注意以下几个方面。

(1) 多吃温热食物 牛羊肉、虾、鸽子、桂圆、栗子、生姜等食物都是温性的，进食之后，能够使身体很好地保暖，还有补益肾阳的作用。对于刘小姐这样肾阳虚的人来说，可以多吃。秋冬季的时候，喝一些当归羊肉汤，不但能够温阳驱寒，还有补益身体的作用。具体做法是：当归 20 克，羊肉 200 克，生姜、黄酒各适量。把羊肉洗净后切块，放入锅中烧开后，加入当归、黄酒和生姜，煮至水开后转小火慢炖两小时左右，加盐调味即可。经常喝此汤能够补肾温阳、补血活血，对于痛经、手脚冰凉、睡眠不安等肾阳虚状况有很好的改善





作用。

养
生
要
养
肾
阳

(2) 穿衣注意保暖 如果身体本来肾阳不足，就像没出太阳一样，如果还不注意保暖，就更容易受寒。所以不管是冬天还是夏天，都要注意保暖。不要担心穿得太多影响美观，尤其要注意腹部的保暖，以免腰肾受寒。夏天长时间待在空调屋子里，也要准备一件外搭的衣服，防止受凉，日久伤及肾阳。冷饮也要少吃或不吃，因为进食冷饮之后，脏腑也要动用阳气去暖它，同样会伤及阳气。

(3) 不要思虑过度 思虑多是很伤神的，同样是对身体的一种消耗。不管是紧张还是担忧的情绪，都会消耗身体的热量，短时间内看不出问题，可是久而久之，就会伤及肾阳。俗话说“女人心，海底针”，女人本身心思比较细密，如果总是东想西想，就会影响到身体的健康。尤其是肾阳虚的人，本来肾阳用来维持基本的生理需要都嫌不足，还要花费一些能量用在思虑担忧上，时间久了，身体会更虚。

(4) 多晒太阳 现代人每天都坐在办公室里，晒太阳的机会很少。其实晒太阳对于温补肾阳也很有帮助，肾阳就是我们人体的太阳，借助于太阳给身体的能量，肾阳也能够得到补益，从而给生命活动提供更多的能量（图1）。



多晒太阳，就能够养护
人体的“太阳”——肾阳

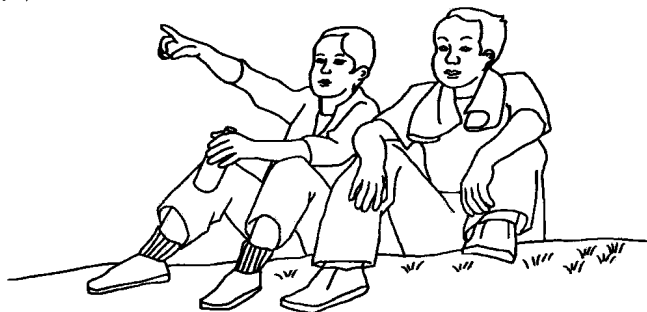


图1 多晒太阳补肾阳



刘小姐按照这些方法，坚持了半年多，再见到她的时候，她的脸色红润多了，精神也好了许多。不但手脚冰凉的毛病改善了，痛经的情况也好了许多，已经做好准备当妈妈了。



不活 100 岁，肾阳衰败惹的祸

科学研究证明，人的正常寿命应该不少于 100 岁。可是现实生活中，很少人能够活到 100 岁。追根究底，这其实都是肾阳衰败造成的。如果能够保持肾阳的充盈，人人都能够健康长寿。

健康长寿自古以来就是人们追求的目标。古今中外的专家、学者投入了大量精力对此进行研究，有很多人甚至把这个目标当做毕生的追求。有一个有趣的现象：长寿也是“扎堆儿”的！和朋友们聊起这件事，他们的反应也是各不相同。有的说“人家那地方水土好”；有的说“这都是遗传问题”；也有的说“这和生活方式有关系”。细想起来，这些说法都有一定道理，但也并没有说明长寿的根本原因所在。在笔者看来，人是否能够长寿和肾阳的消耗有关，肾阳消耗得快，人就会加速衰老。

成语中有一个很形象的词用来形容生命渐渐衰竭的过程，那就是“油尽灯枯”。年迈衰弱的老人，被称作“风烛残年”。这就是把生命比作一盏油灯，等到灯中的油慢慢耗尽，生命也就走到了终点。而我们所说



养
生
要
养
肾
阳

的肾阳，就像是这灯盏中的灯油一样，过度消耗就会加快衰老的步伐。

这是很容易理解的。只要想一想生活里常见的情形，就能够明白。两个同样年纪的人，过于劳累或失于保养的人总要比注重保养、生活规律的人看上去衰老得多。注重保养的人，就是在不断给自己的油灯去除污垢，做好防护，添加燃料。而失于保养的人则是把自己的油灯置于一个风吹雨打的环境中，任由灯盏自生自灭。

一个老朋友感慨地说，现代人的生活条件虽然提高了，可是并没有因此而长寿。各种各样稀奇古怪的疾病层出不穷，又面临着很大的生存压力，人活得越来越累，也越来越脆弱了。这其实是一个怪圈。因为生存压力和不良的生活方式，人们对于肾阳的消耗越来越多，而肾阳的衰败带来了各种各样的疾病，疾病又会加剧肾阳消耗，从而加速人的衰老。要延缓衰老，并不是一个不可能的任务。

早在我国古代的医学典籍《黄帝内经》中对于能否长寿的问题就有过明确的说明。“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这句话就说明了活过100岁并不是梦想。只要保持阴阳平衡，遵循自然规律，饮食有节制，起居规律，不过度操劳，不过于劳神，就能够延年益寿。

很多人都明白衰老是一个自然规律，人都会衰老，肾阳总是在不断消耗中，但往往忽略了生活方式对于肾阳的影响。每每看到前来就诊的那些未老先衰的年轻人，就会感到痛心，总是不厌其烦对他们提出一些生活建议。告诉他们：你们在理财上懂得开源节流，其实我们的肾阳消耗也是需要开源节流的。减少消耗，同时注意保养，整个生命的质量就能够得到很大的提高。

曾经看过一则广告，广告语很吸引人：“六十岁的人三十岁的肾脏，三十岁的人六十岁的肾脏。”至今还记得广告中那位精神矍铄的老人，他



身着运动装，轻松自在地拍着篮球，充满了阳光和活力。在给患者诊病时，曾经不止一次给他们举过这个例子，不过是用“肾阳”代替了广告语中的“心脏”。我们只看到老年人头发变白、牙齿脱落、腿脚僵硬、耳聋眼花这些表面上的老态，其实这些衰老都是内部脏腑功能的衰弱所致，而脏腑的动力来源于肾阳的供应，从这个意义上讲，避免肾阳的衰败就是在为活到 100 岁做准备。

曾遇到过一个很年轻的小伙子，他在一家外企工作，收入很高，工作很忙，可谓金领一族。他工作很拼命，彻夜加班是家常便饭，忙起来有时候连饭也忘了吃。因为工作压力大，经常感觉心情很郁闷，就需要经常放松、发泄一下。而他的放松方式就是到 KTV 里狂吼一通，一玩也会玩个通宵。吼完了，郁闷的感觉发泄出去了，他会觉得心里轻松了很多，又能够为工作拼命了。这样的生活过了两年，他就感觉身体出了大问题，经常觉得心情烦躁，精神不好，睡眠也不好，还出现了尿频、阳痿的情况，甚至冒出来很多白头发。他很无奈地前来求诊，一开口就满腹牢骚。他的脸色很苍白，舌苔也很白，再听他说症状，就感觉他有些肾阳虚。如果他再不改善生活方式的话，身体一定会生大病。

日常的生活方式良好就是给“肾阳银行”存款（图 2），保持充足的睡眠、饮食规律、不过度玩乐，肾阳就消耗得慢，人也就不容易老。而不睡觉、过度操劳、拼命玩乐就是不断在肾阳银行取款，这样的挥霍会使肾阳不断消耗，也就会加速衰老。虽然一两次熬夜看不出对身体有什么影响，休息之后就感觉精力又恢复了。但每一次都是在悄悄消耗肾阳，累积到一定程度，就会出现大变化。我们生活里很多过劳死的例子看似突然，其实都是这样慢慢累积而来的。

年轻人如此，中老年人更是这样。衰老不是一下子降临的，而日常习惯也不是一天两天养成的。做好抗衰老的工作，注意对肾阳的保养，才能够尽享天年，活到 100 岁。





充足的睡眠，就是给我们的肾阳存款

图2 “肾阳银行”



小儿是“纯阳之体”，援助肾阳从宝宝抓起

人的生长发育依赖肾阳的作用，而小孩子总是长得很快，是因为小儿是“纯阳之体”，阳气生发，生机蓬勃。为了让孩子发育得更好，防止体弱多病，有必要从小就帮助孩子援助肾阳。

很多人认为人到了中老年时肾阳渐渐衰弱，所以养护肾阳就要从中老年时开始。其实不然。肾藏精，主生长发育和生殖，肾的功能强弱在生命之初就会对人产生重大的影响。宝宝的牙齿、骨骼、头发等身体各