

养生男女有别：女人以养肝补血为根本，男人以养肾补气为根本

女人养肝男人养肾

张仲源 / 编著

人民军医出版社



身体虚弱，肝血亏虚是根源

养好肝脏，让女人健康美丽

男人腰酸背痛，都是肾虚惹的祸

男人肾好，身强力壮生活“性福”

NUREN YANGGAN NANREN YANGSHEN

女人养肝 男人养肾



养生男女有别：女人以养肝补血为根本，男人以养肾补气为根本

—— 张仲源 / 编著 ——

NUREN YANGGAN
NANREN YANGSHEN



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

女人养肝男人养肾 / 张仲源编著. — 北京: 人民军医出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5091-7677-1

I. ①女… II. ①张… III. ①女性- 柔肝- 基本知识 ②男性 - 补
肾 - 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 184005 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王慧娟 黄维佳 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8166

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 18.5 字数: 210千字

版、印次: 2014年11月第1版第1次印刷

印数: 00001-10000

定价: 29.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

编者以中医养生提倡的“女人养肝补气血，男人养肾补元气”养生原则，从日常生活常识入手，介绍了适合养肝补血、养肾补气的各种中药材、常用食物及食疗方，并以经络、运动、情志和脏腑养生相结合的方法，根据男女不同的生理特点对一些常见疾病的养肝、补肾细则有针对性地提出养生方案，以使想通过养气血、补元气的读者达到健康长寿的目的。本书是您居家养生必备的健康宝典。



前言 FOREWORD

正值中年，许多人不仅事业如日中天，而且还是家庭的“顶梁柱”，压力、烦恼、忧愁、郁闷……成了这个阶段的“主旋律”。自然，无论男人还是女人，都面临着从身体到精神的巨大考验。为了不耽误工作，赶时间是常态，如工作时顾不上喝水、吃饭狼吞虎咽；为了拿到年终奖，经常熬夜加班……久而久之，强壮的男人“蔫了”，如花的女人憔悴了。不仅如此，还常常遭受疾病的侵袭，让原本健康的身体“毛病”不断。

工作依旧忙碌，但健康不能一而再再而三地透支，毕竟，不能拿健康换钱。道理很简单，因为钱换不回健康。所以，平常的日子就要注意养护身体、储蓄健康。该怎么办呢？药王孙思邈在《千金要方》中也曾说：“男子贵在清心寡欲以养其精，女子应平心定志以养其血。”所以，养生不能“一锅烩”，男女各有其道：女人养肝，男人养肾。

女人属阴，为阴柔之体，一生以血为重，由于行经失血、妊娠血聚养胎、分娩出血、产后化血为乳哺育孩子等，而血失过多就容易出现脱发、头发干枯、身体虚胖水肿、颜面暗黄、皮肤皱纹、手足冰冷等症。因此，在日常养护中，女子应以养血为主，以肝

为先。肝藏血，主疏泄，调情志。例如，女人常常肝郁不舒、心情郁闷、血虚，可常食萝卜、金针菇、菠菜、猪肝、卷心菜、荠菜、茼蒿等疏肝解郁的食物；工作焦躁时，可揉按期门、太冲、大敦等护肝穴，或者静下心来，做做养肝功，这些都能达到养肝的目的。此外，在日常生活中，女性应摆脱不良习惯，如熬夜、久坐、久视、好吃冷饮等，这些不仅易损耗肝血，而且还易引起与肝有关的疾病。

男人属阳，为阳刚之体，天性爱动，但如果消耗太过就会伤及肾气，肾阴不足，或肾阳虚微，气不运水，就有可能发生肾虚、癃闭、性功能障碍，甚至引发肾脏疾病。因此，男人养生肾为先，肾精足，肾阳壮，男人才更有精力。肾忌惊恐，当男性感到压力大但又无法发泄时，不妨去歌厅高歌一曲，合理宣泄，将压抑心中的不快、担忧发泄出来，这样肾没了负担，再常吃些补肾的食物，如黑豆、核桃仁、韭菜、鸭肉、狗肉、板栗等，补足了肾精，男人工作起来才有劲。

为此，我们本着“养肝养气血，是女人健康的先导；养肾补元气，是男人健康的根本”的原则编写了此书。本书从常识、食疗、本草、经络、运动、情志、脏腑及疾病防治等方面出发，结合男女生理的不同特点，掘取生活的细节，提出针对性的养生方案，并通过养气血、补元气等方式达到健康长寿的目的。

编 者

2014年5月



Contents

目录

第1章 女人养生肝为先，男人养生肾为本

第一节 美丽女人，离不开健康的肝 002

健康遇“拐点”，养生就是养气血 002

肝藏血，女人保养气血从肝入手 005

伤“面子”，养肝是最省钱的化妆品 007

顾盼生姿，养目先要养好肝 008

好身材，女人远离肥胖宜养肝 009

养护头发，女人养肝秀发飘飘 011

第二节 健康男人，离不开精气十足的肾 014

养生养肾，男人健康的根本 014



肾主水液，周身通畅全靠它	015
主骨生髓，男人强健要靠肾	017
量力而行，男人“性福”知损益	018
肾主纳气，男人气场靠肾强	021
护住命根，肾气足则精气壮	022
中医补肾，阴虚阳虚施补要对症	024

第2章 食物养生，强肾保肝区别对待

第一节 会吃才会养，女人“保肝大餐” 028

肝喜青色，绿色蔬菜疏肝理气	028
春宜养肝，温性食物升肝阳	029
滋阴养血，养肝多吃酸味食物	031
以脏补脏，猪肝养肝又明目	032
吃肉喝汤，养肝会用鸡调养	034
药食两用，荠菜是“菜中甘草”	035
卷心菜，平复肝气的“花苞菜”	037
金针菇，疏肝利胆的菌类	039
芹菜，平肝亮眸的“降压菜”	040
莲藕，益肝止血的“女人菜”	041



Contents 目录

番茄，凉血益肝的“情人果”	043
菠菜，疏肝养血的“红嘴绿鹦哥”	044
葡萄，滋阴养肝的“水晶明珠”	045
乌梅，酸甜可口的养肝果	047
李子，清肝祛斑的美容上品	048
 第二节 “挑三拣四”，男人养肾要公选	 050
咸入肾，男人养肾多吃海产品	050
黑入肾，男人养肾多吃“黑食”	053
小米，男人补肾健脑的“代参”品	057
红薯，男人健脾胃、益肾阴的珍品	058
板栗，益补肾气的“铁杆庄稼”	059
猪肾，以脏养脏善补男人肾虚	060
豆浆，四季皆宜的补肾佳饮	061
韭菜，温肾行气的“起阳草”	063
鸭肉，体质偏热者的保肾食品	064
狗肉，壮阳补肾的男性“暖宝”	065
山药，不温不燥的补肾上品	066
黄鳝，肾寒之人亦食亦药的补养品	068
蚕蛹，益精助阳、乌须黑发的佳品	068
核桃，补肾温肺的“固精药”	069
荔枝，添精生髓的“贵妃果”	070



第3章 本草养生，养肝益肾的良药宝库

第一节 女人养肝，注重肝血统调 074

当归，女人养肝祛斑的必备良药 074

阿胶，血虚女人养肝良药 075

决明子，帮助女性清肝明目防便秘 077

玫瑰花，和血平肝让女人如花绽放 078

合欢花，女人靓颜的宁神花 079

金银花，清肝养血美容颜 081

覆盆子，让女人实现肝肾“双赢” 082

勿忘我，养肝明目“莫相忘” 083

第二节 男人养肾，注重壮阳益精 085

鹿茸，防治肾虚的酒品佳酿 085

玄参，滋阴降火的护肾“君药” 087

肉桂，温煦脾肾防虚寒 088

黄精，补肾益寿的滋补良药 089

桑椹，补肾固精的“中药圣果” 091

锁阳，阴阳双补的“不老药” 092

杜仲，补肾强筋善治腰腿痛 094



枸杞子，补肾生津的天赐良药	095
何首乌，补肝肾、益精血的佳品	097
生地黄，益肾防衰肾气强	099
女贞子，清虚热养肝肾的良药	100
巴戟天，鼓舞阳气的壮阳专家	102
冬虫夏草，补肾益肺秘精益气	103

第4章 经络养生，养肝强肾的天然“大药”

第一节 经络养肝，女人一生康健

敲打肝经，驱散寒气养肝气	106
行间穴，清肝泻火第一穴	107
期门穴，平息肝火理气解郁	108
太冲穴，疏泻肝火的良药	109
大敦穴，养肝开胃又解郁	110
神阙穴，温灸给肝增加动力	111
肝俞穴，让肝的元气越来越足	112
阳池穴，暖身养肝对抗寒冷的秘方	113
后溪穴，白领女性养肝美容的秘诀	114
涌泉穴，办公室女性解郁的妙招	115

目录 Contents



三阴交穴，女人健康的“万能穴”	117
阳陵泉穴，肝胆相照的疏泄大穴	118
足三里穴，养好脾胃补肝血	119
揉拍腹部，养肝要先疏解郁气	120
 第二节 经络养肾，让男人健康长寿	 121
按摩肾经，身体里的养肾秘方	121
开窍于耳，男人摩耳益气健肾	122
足三里穴，补肾固本的奇穴	124
命门穴，守住男人强腰固肾的“门户”	125
膻中穴，“捶胸顿足”助男人养肾	126
涌泉穴，肾精充足的“长寿大穴”	127
太溪穴，长在身体里的“壮阳药”	128
腰眼穴，护腰活血就是补肾	129
然谷穴，远离遗尿、遗精及糖尿病	130
大钟穴，通调二便强腰壮骨的要穴	131
复溜穴，敲敲打打保肾一方平安	131
外劳宫穴，补足肾气百病消	132
关元穴，男子藏精的“阀门”	133
尺泽穴，脏养归经号出男人“肾”况	134
气海穴，保养体内的“元阳之本”	135
肾俞穴，提正气、固元阳的要穴	135



第5章 运动养生，养肝护肾的妙法

第一节 多动少懒，女人肝好气血更足 138

应时而养，女子养肝春季正当令 138

散步，放松心情调理肝气 141

慢跑，排出毒素肝血更纯净 143

晨起梳头，女人养发护肝一举两得 145

养肝静心，女人饭后躺下调息法 146

卧位运动，女性乙型病毒性肝炎患者的福音 147

瑜伽操，畅通气血解郁养肝 149

养肝小动作，办公室里的简易通络运动 151

常练八段锦，心平气和的养肝功法 152

第二节 护肾养肾，运动让男人肾气足 157

叩齿吞津，吞咽唾液也是养肾良方 157

常做手足操，养精蓄锐补肾气 158

多做护腰功，男人肾强壮似牛 159

八卦太极，强腰壮肾的传统功法 161

缩肛功，小动作养肾大疗效 162



养肾功，抽空就能练的简易保健操	163
仰卧运动，预防肾病的小妙法	164
倒立，舒缓压力的强肾壮腰功	166
按膝静坐法，补肾静心的好方法	167
转头操，既养肾又防病的简易运动	168
传统五禽戏，壮腰健肾的“古老运动”	169

第6章 情志养生，心情好肝肾更健康

第一节 稳定情绪，女人养肝少生气

174

控制情绪，女人养肝要学会制怒	174
养肝护肝，女人特殊时期别“发火”	175
莫攀比，好强的女人容易肝气郁结	178
肝火大时，按揉右肋部疏泄肝气	179
休闲娱乐，心情好了肝气自然平和	180
女人如水，悲伤时哭出来能养肝解郁	181

第二节 乐观豁达，男人养肾需减压

183

合理宣泄，“秦腔吼”能减压	183
担忧耗肾气，男人要学会顺其自然	185



思胜恐，养生最忌惊恐伤肾	187
压抑时别憋着，及时转换少伤肾	188
保持平常心，患得失损肾气	189

第7章 脏腑养生，相辅相成身体才健康

第一节 脏腑相济，女人肝好美丽常驻

194

心肝是宝，心安女人“肝气顺”	194
肾虚殃及肝，精元不足肝血易亏虚	196
脾胃强健，气血充足肝气足	197
肝胆相照，同养并治是根本	199
肝气过旺，气都憋在脾胃上	201

第二节 五脏相宜，男人肾强生活更健康

203

心肾相交，肝脏功能协调不失眠	203
男人防虚衰，肾脾安和治未病	205
精血同源，养肾勿忘益肝补气	208
肾肺如母子，同养才能扶正固本	210



第8章 疾病防治，养肝益肾保健康

第一节 补血益气，护好肝女人少烦恼 216

- 三红补血汤，美丽容颜不用化妆 216
- 鼻血如泉，莲藕凉血行瘀效果好 217
- 消灭脂肪肝，乌梅汤立竿见影 219
- 肝硬化，中医辨证施治疗效好 220
- 养血明目，夜盲患者不再忧 222
- 经前期综合征，三剂汤药是调理良方 225
- 闭经别发愁，经络饮食双重调理 226
- 白带异常，调治需养肝益气 228
- 经期腹痛，刺激三阴交有奇效 231
- 经期头痛，周全保护经期不头痛 233
- 月经不调，调理需对症治疗 235
- 月经常驻不走，生地枣杞粥止崩漏 236
- 乳腺增生，刮拭肩胛防病变 238

第二节 补虚壮阳，护好肾男人无病一身轻 240

- 阳痿不用愁，补肾壮阳选饮品 240



中医古方，男性遗精的“克星”	241
早泄别犯愁，按摩助你益肾固精	242
男性功能障碍，巧按阴囊强化男性精力	244
经常“抖抖肾”，强肾健体防肾虚	245
肾结石别发愁，少喝啤酒多喝柠檬汁	246
患上肾囊肿，面部按摩手到病除	247
低盐+优质蛋白，饮食防治肾衰竭	248
慢性肾炎，常吃3款养生粥来调养	250
向日葵盘沏茶，常喝防治前列腺炎	252

第9章 养肝益肾，摆脱坏习惯活到老年

第一节 克服坏习惯，女人美容养颜更护肝

熬夜晚睡危害多，调节睡眠很关键	256
久视伤肝，女性要经常闭目养神	259
嗜酒伤肝，女人饮酒需限量小酌	261
不吃早餐易伤肝，肝不好易衰老	262
久坐不动易伤肝，肝气郁结找上门	264
是药三分毒，乱吃保健药最伤肝	265
少吃冷饮，寒凉食物伤肝伤脾胃	267