

大医堂

中医名家养生系列

中央警卫局中南海门诊部保健专家  
被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”

胡维勤 著

血不在补，而在通，气血通畅，身体自会健康

做好女人，养血活血才是王道

女人养

血

男人养

精

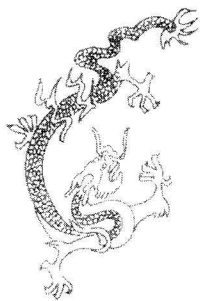
做好男人，养精护精方是正解

补肾同时也要补肝，二者兼顾才能达到阴阳平衡

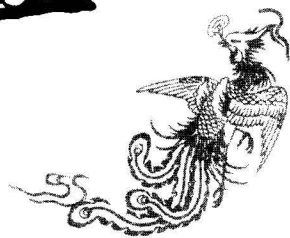


化学工业出版社

大醫堂<sup>®</sup> 中医名家养生系列



女人养  
血  
男人养  
精



化学工业出版社

· 北京 ·

本书分为男人篇和女人篇，分别阐述了男人养精、养肾、藏精的具体养生方法，女人养血、补血、行血的具体养生方法。全书根据男女体质的差异，针对性地提供了切实可行的案例和方法。对于日常生活中人们常见的一些养生误区，也予以了纠正。

本书是胡维勤教授依据多年的临床心得，并结合现代都市人常见的健康问题、保健误区，首次针对男女两种人群创造性地提出了“男人养生要先养精”、“女人养生要养好血”这一养生宗旨，历时两年，潜心研究创作而成！做好女人，养血活血才是王道！做好男人，养精护精方是正解！

### 图书在版编目(CIP)数据

男人养精，女人养血/胡维勤著. —北京：化学工业出版社，2012.1

ISBN 978-7-122-12738-9

I. 男… II. 胡… III. ①男性-保健-基本知识  
②女性-保健-基本知识 IV. ①R161②R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第224162号

---

责任编辑：肖志明 贾维娜  
责任校对：蒋宇

文字编辑：王新辉  
装帧设计：尹琳琳

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）  
印刷：北京云浩印刷有限责任公司  
装订：三河市万龙印装有限公司  
710mm×1000mm 1/16 印张12 字数153千字 2012年2月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899  
网 址：<http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：28.00元

版权所有 违者必究

## 前言



随着生活水平的提高，人们对健康也越来越关注，这也是“养生热”经久不衰的原因。

“养生”一词最早见于《庄子·内篇》。所谓“生”，是生命、生存、生长之意；所谓“养”，是调养、保养之意。而“养生”的内涵，一方面在于延长生命，另一方面在于提高生命质量。但这“养”里面也是有许多学问的。中医养生讲究“因人而异”，比如男人和女人，其养生的重点就不同。

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，男子重在养精，女子重在养血。男子何以“贵在精”呢？在弄清这个道理之前，先要明白精为何物。中医所说的“精”不单指精液，它是一个广泛的概念，它的组成主要有两种，一种是先天之精。正如《黄帝内经·灵枢·决气》所言：“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。”这里的“精”指的是男女生殖之精。“男女构精，万物化生”，两精的结合形成了具有生命的胚胎，为生命的诞生打下了基础。这是先天之精，禀受于父母，从胚胎时期开始，直至衰亡，不断地滋生化育，维持着人体正常的生理功能。先天之精是有限的，只有依赖后天之精的滋养才不致枯竭。后天之精是怎么来的呢？它主要来自于饮食。《存存斋医话稿》就有“饮食增则津液旺，自能充血生精也”的记载。肾所藏之精化为肾气，决定着人体生、长、

壮、老、死的生命过程。但无论是先天之精还是后天之精，都藏于肾。“肾者主蛰，封藏之本，精之处也”，所以想要精足，必先养肾。

与女人相比，男人与肾精的关系更加密切。因为男性的主要生理特点就是生精与排精，男性的腺、性、精、育都与肾精有着密切的关系。“腺”指的是睾丸、附睾、精囊腺、前列腺等男性生殖器官。睾丸、附睾古称“肾子”，肾阴不足，或肾阳虚微，气不运水，就有可能发生痿闭及水疝。精囊腺、前列腺则属于“精室”范畴。唐宗海的《中西汇通医经精义·下卷》云：“女子之胞，男子为精室，乃血气交会，化精成胎之所，最为紧要。”精室贮藏精液，决定人的生育繁衍。男性从16岁开始，“肾气盛，天癸至，精气溢泻”，这时就会出现遗精、泄精。精子正常，男性才能繁衍后代。如果“天癸竭，精少，肾藏衰”，这个男人的生育能力也就丧失了。“性”与肾精关系也很密切。肾主骨，肾气至时，阴茎就会勃起。所以肾精亏虚的人往往也会出现性功能障碍。可见，肾精与男人的一生都有着密切的关系，养生的重点也就在于养肾。

再来看女人。中医认为，女性从14岁开始，“任脉通，太冲脉盛，月事以时下”，此后身体每个月都会定期失血。任脉主血，如果女人任脉不通，就不会怀孕，月经也不会正常。怀孕之后，胎儿也需要母体的气血来滋养。众所周知，女人一旦怀孕，月经就没有了，口味上也会发生一些变化，比如喜欢吃酸，就是因为气血都去养胎了。肝阴不足，而酸入肝，多吃酸味食物就能达到滋肝阴、养肝血的效果。血不足会出现什么现象呢？就是血不养胎，易导致流产。比如做过多次人流的人，后来想要孩子却怀不上了，就是因为她的气血耗伤所致。分娩后还要哺乳，而乳汁也是由气血生化而来的。可见，女人的经、带、胎、产都与气血有着密切的联系。

除此之外，气血与女性的容颜关系也很密切。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。

市场上的养生类书籍虽多，但很少有针对男女体质而专门进行指导的，本书弥补了该缺陷。全书分为男人篇和女人篇，分别根据男女体质的差异，提出了具体的养生方法。对于生活中一些常见的养生误区，本书也予以纠正。比如，以养肾精来说，中医讲究“肝肾同源”，肝藏血，肾藏精，且肝血和肾精都由水谷精微所化；肝血的生成，有赖于肾中精气的气化；肾精的充盛，也有赖于肝中血液的滋养，两者相根相生。所以补肾的同时也要养肝，只有两者兼顾才能使阴阳平衡，以恢复正常的生理活动。

再以养气血来说，现代人只知补，不知通。这就好比买了一大堆货物却只是囤积在仓库中一样，少了流通这个环节，物品应有的价值便得不到体现。若是遇到体内有瘀血的人，还会越补越瘀，这就导致一些人越是补血越是血虚。所以，血不仅要补，而且要通，气血通畅，身体自会健康。

总之，本书内容以实用性为原则，希望能在生活中给您以指导，为您的健康添砖加瓦！

大医堂

2011年冬

# 目录

## 第一篇

### 男人养生要先养精

#### 男人养精：深度解读肾精不足的信号 /2

“随意桩”帮您改掉抖腿和偏跟 /2

面色是反映健康的脸谱，肾虚面黑请用玫瑰山药粥 /5

#### 肝肾同调：肾为生殖之根，肝为泄精之枢纽 /9

肝主筋，伤肝必损性功能 /9

梦遗是肝肾惹的祸，睡前搓脐可安然 /13

肝肾气不足最易阳痿，请用雌鸽木耳汤 /16

早泄“快”而不乐，五倍子汤一洗了之 /18

#### 睾丸：男人的“性福”之根、生命之源 /22

肾应冬天，保持睾丸适度低温，可降低不育风险 /22

阴囊皮糙发痒又刺痛，蛇床子汤加蛋黄油有奇效 /26

#### 小便：小便不可小看，男人的命门在尿道 /30

小便也是一味药，治疗血症之要药 /30

葱白敷肚脐，前列腺肥大立刻很“方便” /33

肾精不足牙松动，食疗、踮脚小便可固齿 /36

宝宝尿床烦恼多，肉桂鸡肝汤让爸妈不再发愁 /39

#### 肾藏精：肾精不足，疾病缠身 /44

肾精不足多白发，首乌茶来解忧烦 /44

肾精不足致耳鸣，黑木耳瘦肉汤除噪声 /48

- 肾精不足成健忘，食疗与香佩双管齐下 /52
- 肾精不足腰酸痛，还需猪腰煲杜仲 /56
- 小儿肾精不足发育慢，海带烧排骨长个又补脑 /60
- 五更泻也是肾虚，请用荔枝淮山莲子粥 /63
- 养精有道：不花钱的养肾方法 /67**
- 盐是肾精的阀门，您不知道的“盐养生”奥秘 /67
- “活”字千口水，唾液是补肾养颜的真燕窝 /71



## 第二篇

## 女人养生要养好血

- 瘀血不尽，新血不生：补血之前先化瘀 /76**
- 女人“老得快”多因气郁血瘀，蜜饯山楂还您青春 /76
- 打呼噜也是血瘀不畅，山楂陈皮汤让您安眠 /79
- 补血过度反“添堵”，补血药里藏危机 /83
- 化瘀是柄双刃剑，通血伤血一念间 /86
- 女性属阴，“心肠热”方可气血通 /90
- 防病先修心，不做“小女人” /92
- 血虚则补，有余则泻：阴阳平衡是关键 /96**
- 妇人之生，有余于气，不足于血 /96
- 胸部最能体现气血盈亏，小胸女人警惕健康危机 /98
- 女人肾虚血少，生出的孩子可能会个子矮 /101
- 精血不足，怀孕呕吐，葡萄汁显神威 /104
- 产后风骨节响是血不养筋，养血柔筋是关键 /108
- 气血不足，多吃水里生的、地底长的 /110
- 以血养血，血余炭治疗多种出血疾病 /113
- 顺应月经周期，阴阳消长调经补血 /117
- 补血更要行血：一补气，二养津，三调温 /122**
- 气为虚时方可“补”，过度补气血更虚 /122



- 天气通于肺，地气通于嗑，补气也需从天地借力 /125
- 血若舟，津若水，若要舟行，必先增水 /128
- 太极滋阴法，治疗肝肾阴虚口干、失眠 /131
- 心脏最需阴来济，“三阴掌”、“三阳掌”  
让心气心血“活”起来 /134
- 血寒则凝，血温则行，温度决定生死 /137
- 活血先通经：打通经络就打开了血液流畅的通道 /141**
- 经络通畅五要素：头凉、脚热、气足、血畅、便通 /141
- 经络不通的感觉：冷、热、疼、痛、酸、麻、肿、胀 /145
- 黑痣和小红点，经络堵塞的信号灯 /148
- 十指连心亦连经，“巧手”自会经络通 /151
- 葵花点穴手+易筋经，点面结合让经络畅通 /155
- 藤蔓络状食物+穿透力强动物，通络有奇功 /158
- 血瘀刮痧可通经络，血亏刮痧反可伤血 /162
- 节流开源：纠正不正确的生活方式，防止气血暗耗 /166**
- 养生的中庸之道：五劳成五萎，五适护气血 /166
- 女人少吃不如少说，既可减肥又可养血 /170
- 女人要洁身自好，破阴太早会伤血脉 /174
- 乳汁为气血所化，哺乳过长亦伤血 /177

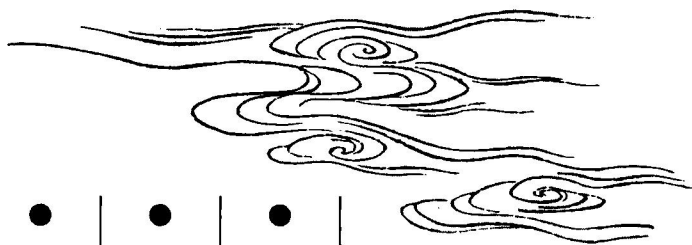
## 附录一 精气盈亏对照表

## 附录二 气血盈亏对照表



## 第一篇

# 男人养生要先养精



● **男人养精**：深度解读肾精不足的信号

● **肝肾同调**：肾为生殖之根，肝为泄精之枢纽

● **睾丸**：男人的『性福』之根、生命之源

● **小便**：小便不可小看，男人的命门在尿道

● **肾藏精**：肾精不足，疾病缠身

● **养精有道**：不花钱的养肾方法



## 男人养精：深度解读肾精不足的信号

精为何物？一是先天之精，由父母遗传而来；二是后天之精，由饮食化生而来。相对于女人来说，男人对精的依赖程度更强。《女宗双修宝笈》就指出：“男子以精为本，女子以血为本。”男子的生理特点主要是生精与排精，大凡欲生育，肾精必先强盛，精气溢泻，才能有子。而男子第二性征发育、天癸之至竭、性欲，也都与肾精有着密切的关系。肾精衰竭，男性不但会出现性功能障碍，而且也无法延续子嗣。所以对于男人来说，保持肾精的充盛是很有必要的。这就要求我们在生活中，要能解读肾精不足的信号，如此才能防患于未然，将疾病消灭在萌芽状态。

### ◆“随意桩”帮您改掉抖腿和偏跟

肾为阴中之阴，心为阳中之阳，只有心肾相交，阴阳交泰，才能达到《孙子兵法》所云“安，不奢逸；危，不惊惧；胸有惊雷而面如平湖者，可以拜上将军”的境界。





相反一个人如果喜欢抖腿、跷腿、脾气暴躁，则是肾精不足，心肾难以交泰的表现。

如果我们去故宫，一定会经过交泰殿，它位于乾清宫与坤宁宫之间，因乾为天，坤为地，取《易经》“天地交泰”之意。交泰殿建筑结构呈正方形，是传说中皇后才能入住的“正宫”。交泰殿正中的“雌龙宝座”，只有皇后才可登临，慈禧一生专横跋扈，极尽奢华，却也与它无缘。宝座上方最引人注目的是悬着的一块匾，上面写着“无为”二字，据说是康熙皇帝的手笔，书法一般，但意义重大，是告诫后宫女人安分守己不可干政，所以掌管后宫的皇后无论管理多少宫女太监（最多可达9000人），能力有多么强，还是不能去管皇帝的“外事”。为什么封建社会专与女人过不去，要她们无为呢？这就与中医天人合一的理念有关了。古人认为，男人为阳，女子为阴，为对应自然界阴内阳外、阴静阳躁的特点，所以女子主内。

同样，五脏之中也是有阴有阳的。心脏位于胸廓之中而又居膈肌之上，在五行中属火，为阳中之阳，所以被誉为“君主之官”，要积极向上，自强不息，才是名副其实的君子。而肾脏在膈肌之下，又属水，为阴中之阴，要以阴为贵、以收敛为贵。一个人平常喜怒不形于色，遇到大起大落仍面不改色，说明他体内肾精很足，而且收敛得很好，所以能成大事，《孙子兵法》云“安，不奢逸；危，不惊惧；胸有惊雷而面如平湖者，可以拜上将军”，肾精收敛得好，才可以面对安逸而不堕落，面对突发事件而不恐惧。

相反，一个人如果体质不好却脾气暴躁、喜怒无常，则可能是肾精收敛不住、肾精不足的表现。这类人肾水不足，火气容易上炎，脾气就比较大，而怒气再把本来不多的肾精调空，发完火就会非常累，并不像一般人因出气而感到轻松。正常情况下，人体内的水火应该像天地一样阴阳交泰；人在肾气不足的时候，水不制火，心肾不能交



泰，就容易烦躁。“烦”字是个会意字，从页从火，“页”的繁体字“頁”上面是“首”，下面是“人”，本意是“人头”，从“页”的字都与头面有关（如颐、额、颊、颌）；从“火”，表示发热。《说文解字》中“烦”的本义是：头痛发热，中医认为发热也与肾精不足导致的虚火上炎有关。“躁”呢？它也是肾阳收敛不住的一个表现。“躁”字是个形声词，“臬”是声旁，“足”是形旁，可以说是动物的蹄子，例如马躁动起来就会扬起前蹄长嘶；也可以说是人的大腿，一个人心情烦躁，他就会来回走，坐下来也不安静，这说明他肾精不足。有些人还会不自觉地把鞋子脱下来，这不仅与肾精不足有关，还与肝血虚有关。

站桩是一个培补肾气的好方法。站桩的时候身体半蹲，可将气血引入下丹田。而肾正好居于下焦，这样就可以培补肾气、祛除虚烦。经常练此功法，还可以提高人体抵抗外邪的能力。中医讲“卫气出下焦”，半蹲使气入丹田的同时，还可增加卫外之气，这样的人机体抵抗力强，就不易生病。

关于站桩，能坚持练习的人很少，这里教大家一个简便的方法——“随意桩”，注意把握几个要点就可以了。

第一，两脚开立，与肩同宽。这个动作不是可有可无的，两脚与肩同宽可以打开大腿内侧的足太阴脾经、足厥阴肝经和足少阴肾经三条阴经。第二，脚尖要微微朝内，扣成内八字，这样才能打开大腿外侧的三条阳经（足太阳膀胱经、足少阳胆经、足阳明胃经）。第三，屈膝时，两条大腿稍微朝内侧收，有些“夹紧尾巴”的感觉，尤其是有轻微O型腿的人，这一点很重要，这样三条阴经才能均匀受力，有利于经络气血的通畅，否则三阴经、三阳经之间不能得气，这个站桩的姿势没有气血养生的意义。屈膝的幅度不要太过，站好以后一般静心、不动。



## ◆ 面色是反映健康的脸谱，肾虚面黑请用玫瑰山药粥

望面色属于望诊的高级境界：同样是偏黑的面色，浅黑色大多是肾阳虚衰；黑而干焦，多是肾阴虚、虚火灼伤阴液；面色发黑，同时皮肤粗糙、干燥，有裂纹，多是瘀血内阻……同样是偏黑的面色，“有神之色”说的是黑而有光泽；“有胃气之色”，说的是黑而润泽；“有气之色”说的是黑得含而不露。

同戏曲一样，人的脸色也有青红皂白之分，虽然没有脸谱那么鲜明，但也是有章可循的。青色属肝，一个人发怒、生气时，肝阳之气上冲，脸色“铁青”。赤色属心，那些比较急躁的人，常常会跟人争得“脸红脖子粗”。黄色属脾，一个人脾胃不好，营养不良，常常会面黄肌瘦。白色属肺，很多肺结核患者面色苍白，该病因此被称为“白色瘟疫”。黑色属肾，如果肾不好，脸色就容易发黑，比如人老了肾精慢慢不足，脸上就会长出黑色的老人斑。临床上肾病患者一般都面色发黑；久病伤肾，某些长期患病的人也容易脸色发黑。

通过面色发黑的不同情况可以判断肾的病情。如果是浅黑色，大多是肾阳虚衰所致，要多吃羊肉、韭菜等温热食物。如果面色黑而干焦，如同“漆柴”，多是肾阴虚或者肾精损耗严重。面如漆柴，是说脸色黑而缺乏光泽，这种情况要吃一些补肾益精的莲子、枸杞子和西洋参等。如果面色发黑，同时皮肤粗糙、干燥，甚至有斑块，像鳞甲一样错落有致，则属于肾气不足引起的瘀血内阻，不但要补肾，还要多吃养血活血的食物，比如山楂、红糖、红花等。有些人面部局部发黑，比如嘴唇周围发黑，则是肾虚兼脾虚，“脾之华在唇”，口唇本是脾气运行旺盛的地方，



第

一

篇

男人  
养生  
要先  
养精

脾虚则肾水反克脾土，使口唇周围发黑，这就需要加服健脾祛湿的食物，比如薏苡仁、芡实、冬瓜等。

综上所述，面色发黑的根本原因是肾虚，其次是与肾虚关系密切的脾虚水湿和血瘀。俗话说：“一白遮千丑”，现在很多面色偏黑的人都想美白，一种可能是天生的黑，还有一种就是肾虚。对于后一种，就得补肾了，这里推荐的是玫瑰山药粥：山药200克，薏苡仁100克，玫瑰花5克，大枣20克，冰糖适量。先把山药洗净去皮，再切成小块，其他材料洗净后备用；然后坐锅烧水，把薏苡仁倒入锅中，水开后用小火慢慢熬，30分钟后放入山药、大枣、玫瑰花，用文火慢慢熬，待食物煮烂以后，再加入适量冰糖，这样玫瑰山药粥就做好了。薏苡仁有健脾祛湿的作用，山药则是补肾益精的佳品，加上补血活血的玫瑰花和大枣，每天早起食用1碗，对于改善面部暗黑有很好的效果。

不是脸色黑就表示肾虚，那些天生皮肤黑、晒太阳多的人，大多都很健康。重要的是，无论是什么肤色，一定要有光泽。古人打比方说，面部的光泽要像被“绢”裹着一样。绢字从糸（mì）从冃（yuǎn），冃既是声旁，又有“细小的”、“小巧的”意思。“糸”与“冃”联合起来表示“细腻光洁的丝织物”。所以，心有生机，面色就应该像细腻的薄绢裹着朱砂；肺有生机，就像薄绢裹着粉红色的丝绸；肝有生机，就像薄绢裹着天青色的丝绸；脾有生机，就像绢裹着瓜蒌实（一种药材，果实金黄色）；肾有生机，就像薄绢裹着紫色的丝绸。这些都是五脏充满生机、欣欣向荣而显露于外的表现。

患者一般是难以具有这么健康的面色的，中医将面色进行细分，来判断患者的生死寿夭。第一个是“有神之色”，单纯讲光泽度。患者脸上不同的“色”可以说明疾病的部位，而“泽”反映脏腑精气的盛衰。因此，色的变化再大，只要光泽不灭，就表示脏腑精气未竭，生机犹存。《黄帝内经》曰“青如翠羽者生，赤如鸡冠者生，黄如蟹腹者生，白如豕膏（猪肚）者生，黑如鸟羽者生”。翠羽、鸡冠、蟹腹、猪肚、鸟羽，都





是血肉有情的意象，闪烁着生命的光泽。反之，“青如草兹者死，黄如枳实者死，黑如炁（煤炭）者死，赤如衄血（鼻血）者死，白如枯骨者死”，干草、枳实、煤炭、鼻血、白骨这些草木无情的意象，死气沉沉，没有生机，表示脏腑精气将绝，久病之人突然有这样的脸色，是病情恶化的凶兆，比如临终患者脸上突然泛红，像涂抹上去似的，这就是回光返照。

第二个是“有胃气之色”，讲润泽度。胃为气血之本，津液之源，如果胃气旺盛，血气充足，面色就会很滋润。而黄是脾胃之色，有一分黄色便有一分胃气，所以患者面色中只要还有些黄色，表示胃气尚存，还可以救治。当然，这种黄色仍然要润泽有光才好，如果枯槁无泽就表示胃气欲绝，水谷精微生化无源，反而不妙。

第三个是“有气之色”，讲色泽含而不露。《红楼梦》中写到王熙凤“粉面含春威不露”，威风收敛得很好，没有发出来却也能感觉到，这就是性格的含而不露。健康人精气收敛得很好，所以白里透红、含而不露；而满脸通红则是露得多含得少。患者精气收敛不住，面色过于鲜明外露，则意味着精气泄于外，脏腑空虚，“色至气不至”，就像断了线的风筝孤露于外，这就意味着精气衰败，命不久矣。

这三种面色都属于“正色”，也就是基本色。正色之外，人的面色还会随季节而改变，如春青、夏赤、长夏黄、秋白、冬黑等，这就是“客色”，像客人一样待一阵又消退了。无论正色和客色，都应以荣光华润、含蓄不露为特征，说明五脏精气内充，神机健运。

此外，面色在疾病定性、定位方面具有很大意义，如腮部黑多为肾病，眼角青为肝病，颧骨发红为心病，鼻头黄为脾病，印堂白为肺病。更为神奇的是，临床上许多疾病，有时脉象还没有变化，面色就已经显露出来。比如肺癆患者，两边颧骨出现胭脂红为火克金，肺属金，其受克说明病情加重；而面部出现黑色则提示肾脏衰竭，也是不良预兆。

不难看出，同脉象一样，面色中的学问也很大，需要一定的职业修







养和环境熏陶，没有医学基础者不宜轻易下结论，以免带来不必要的心理困扰。生活在严寒极地的爱斯基摩人，常年与皑皑冰雪打交道，对白色非常敏感，以至于该民族的语言中，对于“白色”的描述有十几个词，其中的细微差别只有他们自己才体会得到，其他民族无法分辨，也无法翻译，这就是环境带来的民族文化差异。中医也是如此，对于现代人来说，长期受西医的熏陶，对于中医脉象、面色、寒热虚实等，一是不知道如何区别，二是区别了以后不知道如何运用，学习的时候必须循序渐进而慎重，这样面色才会像藏在三维立体画后面的脸谱一样浮现出来。

