

补肾养精

男人健康一生的功课！

养肝补血

女人幸福一生的王道！

薛永东 薛希鹏

编著

XIANBUSHEN NYANGGAN

男补肾 女养肝③

传世名方与家用小偏方

用市场买得到的**食材**、药店买得到的**药材**，

轻松制作**补肾养肝**方！

蔬果方、茶饮方、药膳方、花草方、药酒方，

款家庭实用名方偏方，补肾养肝不用慌！

男补肾

传世名方与家用小偏方



NANBU SHEN NYANGGAN

薛永东 薛希鹏 编著

女养肝③

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男补肾女养肝 3 传世名方与家用小偏方 / 薛永东,
薛希鹏编著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5357-8001-0

I. ①男… II. ①薛… ②薛… III. ①男性—补肾—
验方—汇编②女性—柔肝—验方—汇编 IV. ①R289.5
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 307260 号

男补肾女养肝 3 传世名方与家用小偏方

编 著: 薛永东 薛希鹏

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2014 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 210000

书 号: ISBN 978-7-5357-8001-0

定 价: 29.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

男人养生要补肾，女人养生要养肝，这是人类养生千古不变的重要法则之一。所以男人学会补肾，女人学会养肝，对提高生活、生命质量很有益。如何补肾、养肝？有没有最快捷的方法让这一目标实现？答案是肯定的，就是传世名方和家用小偏方。因为这类补益方法，是医界老祖宗或民间百姓经过诸多“临床实验”得来的结果，并且所用到的食材和药材易购易得，组方简单，尤其是方小功效大的优点，让这类方法就如一个个“小宝贝”，只要合理选择，就能对人的养生保健有很大助益。基于这个需求，我们特意编著《男补肾女养肝3 传世名方与家用小偏方》，让读者根据自己的需求，从本书中选择自己想要的有效名方，为健康保驾护航。

本书分上、下两篇，分别写男补肾、女养肝的各种重要传世名方和家用传统小偏方。

男人养肾挑选了粮谷补肾方、蔬果补肾方、茶饮补肾方、药膳补肾方、药酒补肾方、补肾小药方等，可以说囊括了“食”养肾的所有方面。女人养肝挑选了粮谷养肝方、蔬果养肝方、花茶养肝方、药膳养肝方、养肝小药方、养肝

小膏方等，同样也囊括了“食”养肝的所有方面。这些小方法简单有效，能用在药店买得到的药材和在商店买得到的食材来补肾养肝，并且有专家的临床案例和民间用方小故事作引导，有具体药膳小方的制作方法、功效解析等，让读者对每



一个方法都能深刻地理解和记忆，学会对症选择，有效地补肾养肝。

本书无论是对男补肾还是女养肝都有着重要的作用和意义，读者朋友如果能认真学习使用，会给家庭带来健康和幸福，值得拥有。



目 录

总论：男补肾女养肝任重而道远，名方偏方上阵帮大忙 / 001



上篇

男人补肾有秘“方”，幸福美满得安康

第1章 粮谷补肾方，让你每顿都吃“补肾餐” / 005

黑芝麻糊常喝，男人肾好头脑灵光 / 005

李时珍建议粟米生吃，可治肾虚腰脚无力 / 008

豇豆汤常吃，益气补肾男人更年轻 / 010

山药粥是《本草纲目》中的补肾名方 / 012

芡实粥益肾固涩，补肾很享受 / 014

核桃粥——被用了上千年的补肾佳品 / 016

黑豆粥补肾补虚，常吃人不老 / 019

花生黄豆汤补肾消炎，可辅治肾炎 / 021

红薯粉粥补肾涩精，惜“精”人更旺 / 024

刀豆煨猪腰养精补肾，民间秘传 / 026

第2章 蔬果补肾方，小菜小点让补肾变得很简单 / 029

韭菜补肾助阳，同补肾食材配炒效果更好 / 029

桑葚是补肾御用品，煎汤饮可补肝肾两虚 / 031

莲子安神补肾，做羹汤滋补效果强 / 033

栗子强精补肾，细嚼成浆最补肾 / 035

腰果温肾助阳，常吃给肾加满分 / 037

开心果固精养肾，是很美味的小零食 / 038

银杏蛋是老偏方，固精益气人长寿 / 040

银耳莲子羹补肾填精，防男子不育 / 042

大枣乌豆汤补肾阴，免腰痛 / 044

第3章 茶饮补肾方，让你在品茗享受中强健“先天之本” / 047

荷叶茶涩精，能止梦遗滑精 / 047

五味子茶强阴补精，常喝男人肾好人清爽 / 049

杜仲茶补肾强筋，男人越喝越结实 / 050

五加皮茶补肾安神，让男人每天都有好睡眠 / 052

枸杞茶是男人补肾的首选饮品 / 054

制首乌茶补肝益肾，男人要常备 / 056

桂花茶温补阳气，让男人火力旺 / 059

第4章 药膳补肾方，老祖宗教你借美味打好健康之“基” / 061

熟地黄粥，补肾滋阴“第一粥” / 061

益智仁粥补肾固精，暖身肾不虚 / 063

肉苁蓉粥补肾壮阳，最适合“火力”不壮的男人 / 065

神仙粥壮阳补虚，适用于脾肾皆虚者 / 067

羊肉粥益肾阳，治体虚 / 068

双鞭壮阳汤是补肾壮阳的宝贝 / 070

冬虫夏草炖老鸭，很常见却很补的补肾名方 / 072

山药茯苓包子，很美味的补肾小点心 / 074

归地烧羊肉，隐藏在《千金方》中的补肾名方 / 076

杜仲腰花，男人不必害羞食用的补肾佳肴 / 078

第5章 药酒补肾方，每天一盅让男人更强壮 / 080

左归酒补肝肾，最适合中老年人饮用 / 080

五子补肾酒补肾益精，让男人安享“性福” / 082

延寿酒补肾虚，强身益寿 / 085

鹿茸酒，补肾壮阳的名酒 / 087

五精酒补肝肾，治须发早白 / 089

春寿酒滋肾补虚，让男人有活力 / 091

对虾酒补肾壮阳，简单的名方 / 093

地黄酒补肾千古推崇，常饮益寿延年 / 095

地骨酒补肾填精，提高生活质量 / 096

第6章 补肾小药方，会让补肾更专业 / 099

一味秘精汤固肾涩精，清宫里的秘方 / 099

一气丹温补脾肾，在家可轻松制作 / 101

约精丸补肾固摄，让男人的精液不自流 / 102

水陆二仙丹收涩固肾，治肾亏 / 104

杞菊地黄丸滋肝肾，对缓解视觉疲劳有益 / 106

青娥丸温肾阳，止腰痛 / 108

六味地黄丸滋肾阴，不可乱用的补肾名方 / 110

驻景丸滋补肝肾，治眼昏生翳 / 113

药烧饼补命门之火，常吃温肾壮阳 / 114

雀卵丸温肾壮阳，让男人重拾做爸爸的信心 / 117

琼玉膏补肾填精，常吃可返老还童 / 119



下篇

女人养肝有私“方”，靓丽健康不再难

第7章 粮谷养肝方，女人最需学会的养肝方 / 125

甘麦大枣汤疏肝解郁，让女人优雅淡定 / 125

麦芽糖浆疏肝养肝，对肝炎有辅治之功 / 127

赤小豆鲤鱼汤利水消肿，益肝很享“瘦” / 129

黄豆炖鲤鱼头益肝健脾，女人常吃更漂亮 / 130

荞麦茶清热柔肝，让女人更有面子 / 132

猪肝绿豆粥补肝养血，让女人从内到外都美丽 / 134

冬瓜薏苡仁瘦肉汤，来自日本的养肝美颜名方 / 136

大枣薏苡仁粥渗湿除热，帮女人补血祛湿 / 138

赤豆葛花汤解宿醉，帮女人酒后不伤肝 / 140

第8章 蔬果养肝方，让每天都是“养肝日” / 142

芹菜汤常饮平肝排毒，让女人无毒一身轻 / 142

枸杞车前荠菜汤清肝明目，让女人双眼更有神采 / 144

马齿苋蛋白羹清热利湿，让肝不受罪 / 146

茵陈粥益肝，常吃为肝筑起防线 / 148

车前茵陈公英汤清肝祛黄，大自然馈赠的宝贝 / 150

菊苗粥清肝胆热，是女人很优雅地享受 / 152

胡萝卜香菜汤，民间流传很久的排毒养肝汤 / 153

金针菜冰糖饮安神明目，让健康尽在掌握 / 155

橘子汁疏肝解郁，天天饮用天天好心情 / 157

大蒜西瓜盅清火消炎，对肝有益 / 159

金橘茶解肝郁之气，常用肝好人不愁 / 161

乌梅汤开胃散郁，疲倦时的振奋剂 / 163

西红柿汁治肝阴不足，多吃貌美年轻疾病少 / 165

佛手柑粥行气止痛，对肝郁胁痛有帮助 / 166

第9章 花草养肝方，让女人的肝好人更靓 / 169

菊花茶清肝明目，可避免头昏眼花 / 169

梅花茶益肝解郁，女人常喝不抑郁 / 171

玫瑰花茶养肝解郁，让人气色好 / 172

牡丹花茶养血和肝，有很好的祛斑作用 / 174

红花茶活血益肝，能修复女人的美丽缺陷 / 176

桑叶茶通利血气，平肝明目 / 177

苦丁茶清热养肝，除热病 / 179

三七花茶平肝熄风，防治多种肝病 / 181

第10章 药膳养肝方，是世代相传的养肝首选 / 183

炙羊心疏肝解郁，让女人成快乐天使 / 183

阿胶粥益肝养血，治女人一切肝血不足症 / 185

斑鸠明目汤护肝明目，强筋健骨 / 187

枸杞羊肉羹滋养肝肾，补益脾胃 / 188

乌鸡羹保肝益肾，平衡新陈代谢，让女人更妩媚 / 190

黑豆汁固肝强身，养血乌发 / 192

甲鱼羹保护肝脏，泻火解毒 / 194

山药炖甲鱼平肝健脾，补充精力 / 196

地黄蒸乌鸡滋养肝肾，常吃延缓衰老 / 198

第11章 养肝小药方，让女人补肝更专业 / 201

二至丸补精补血，让女人返老还童 / 201

女贞丸滋补肝肾，乌发明目 / 203

五子衍宗丸补肝肾，让女人身姿更挺拔 / 205

左金丸清肝泻火一奇方，用好不上火 / 207

越鞠丸行气解郁，是老祖宗留下来的解郁良药 / 209

逍遥丸疏肝解郁，让女人天天好心情 / 211

良附丸配米汤，所有心脘胁痛一起除 / 213

金铃子散行气止痛，让女人身心舒畅 / 215

一贯煎，滋补肝肾效果强 / 217

第12章 养肝小膏方，可以随时进行 / 220

五煎膏补肝肾，荣颜乌发让女人永葆青春 / 220

金陵草煎方益肝凉血，平补养肝最好 / 222

茅莓膏补肝清热，对急性肝炎、慢性肝炎都有益 / 225

桑乌膏益肝肾，避免头昏眼花 / 227

三仁膏益肝滋血，让女人天天好睡眠 / 229

黄精鸡膏补肝肾，让女人永葆青春活力 / 231

附录 本书传世名方、家用小偏方一览表 / 234

中医认为“肾为先天之本”，肾中闭藏着人体最重要的物质——精！“精”，通俗地讲就是一切精微到肉眼不可见和作用十分重要的物质，是生命活动的能量，人的生长发育、衰老病死等都与肾精的强弱有很大的关系。

《黄帝内经》中的女七男八的理论讲，男子的一身以肾为用，“丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白……”可见肾对于男人的生长来说起着关键性的作用，稍有不足，人就不能按正常的成长规律进行。

另外，日常的生活、学习、工作等，所需要的能量都源于“精”所化生的气。男人是补气的主体，无论是他们的身体形态、个性特征，还是行为举止、社会角色、在两性关系中所占据的主导地位等，都迫使他们要比女人更多地消耗“精气”，并且随着年龄的增长，肾中之“精”是不断消耗、衰败的，所以男人要惜精保精，这样才能保证健康长寿，年轻有活力。所以相对于女人来说，男人更要注意养肾。这是一件关乎男人生活质量和生命质量的大事，并且从青壮年开始，就要注意保养肾。因为人在青壮年时，肾精充足，筋骨强劲，肌肉壮实，气血津液充足，各项生命活动都能保持正常运行，而到了中年以后，肾中精气逐渐衰败，生殖功能逐步减退，生殖器官萎缩，各种其他生理功能也开始下降，最终出现衰老。所以年轻时就要关注肾的养护，做防病保健的“上医”是每个人都应该学会的智慧。男人养肾，或者说关注男人养肾事关一个男人、一个家庭幸福的重要内容，所以要用心。

而女人养肾当然有必要，但是女人更要注意养肝，因为中医还有一种说法叫“女子以肝为先天”。这是由女人的生理特性所决定的，这也反映了肝与女人生理特性密切关联。女人以血为重，行经耗血，妊娠血聚养胎，分娩出血，以致女人有余于气而不足于血。所以女人要补血。肝藏血，司血海，主疏泄，具有储藏血液和调节血流的作用。肝脉所过之处，与冲任有着密切关系。中医临床认为“冲为血海，任主胞胎”。《医学真传》说：“盖冲任之血，肝所主也。”所以冲任二脉与女人生理功能紧密相关，肝主疏泄，可调节冲任二脉的生理活动，如果肝藏血功能失调，那么女人的冲任就会受到影响，冲任损伤。而冲任损伤与肝的病变互为因果。临床常见病症如月经不调、崩漏、带下、滑胎、不孕等，都和肝及冲任损伤密切相关。故女人养肝很重要，因为调理冲任，实际上就是调肝，或者说调肝就是调冲任，这事关女人的身体健康、孕育、容颜等诸多问题，所以女人养肝养血很重要。

明白了男人补肾、女人养肝的重要性，我们就要采用有效的方法来帮助男人和女人达成这一目标。什么方法最好呢？建议：传世名方和民间常用的经验小偏方。因为这类补益方法，是医界老祖宗或民间百姓经过诸多“临床实验”得来的结果，并且食材和药材易购易得，组方简单，尤其是方小功效大的优点，让这类方法就如一个个“小宝贝”，只要合理选择，就能对人的养生保健大有助益。

上篇

男人补肾有私“方”， 幸福美满得安康



男人补肾势在必行，但是无须太麻烦。男人补肾重在食疗，易操作，效果好。民间有很多补肾的小方法，很多名家医者也有相传的补肾名方。选择这些瑰宝中的补肾方来为身体补益，就能够让男人养好肾。本篇精选了传世名方和家庭小偏方来帮助男人补肾，这是很实用的补肾方法，希望男人及家人多学习，为男人补肾出些力，也为男人肾好、家庭幸福贡献力量！

古人云“五谷为养”，尤其是在生活中，中国人的日常主食以粮谷类食物为主，所以男性朋友养肾选择五谷杂粮是很合适的，容易获得，又是大众口味。我们的祖先，还有我们的家庭巧媳妇们，历来发现和创造了很多粮谷补肾的美食，代代相承，口手相授，用粮谷来补肾补益变得很简单。本章就是教大家学会用粮谷养肾的方法，有效补益，让男人肾不虚。

◇黑芝麻糊常喝，男人肾好头脑灵光

《本草经疏》中记载：“芝麻，气味和平，不寒不热，补肝肾之佳谷也。”所以选择黑芝麻糊补肾很相宜。而肾主髓，补肾可益髓、健脑，所以对于肾虚易健忘、头脑昏沉的男性来说，多吃“黑芝麻糊”更能增强大脑的活力。

男人补肾，往往都喜欢寻“偏门左道”，其实，男人补肾，真的不需要那么麻烦。尤其是平常，当听到人群中有一些非专业人士，煞有介事地给人介绍“补肾偏方”时，我都忍不住想去制止。肾不能乱补，并且更无须寻“偏门左道”，简简单单的食材即可。比如黑芝麻。

民间一直有吃黑芝麻糊的习惯。这道甜点，可以说自古有之，深受人们的喜爱，老少皆宜，并且目前由此开发出来的市售产品也琳琅满目。可见人们对黑芝麻糊的钟爱。

作为中医师，我认为补肾首推黑芝麻糊，因为它的补肝肾效果太好了，

尤其适合肾虚有腰酸腿软、头昏耳鸣、记忆力差、发枯发落及早年白发、大便燥结者。压力大、忙碌的男人更需要多食黑芝麻糊。可能很多人有这样的感觉，如果你被大夫诊治为“肾虚”了，那么你可能早就有记忆力差、头昏耳鸣、易疲劳等症状了。而吃点黑芝麻糊，可以帮你改善这些症状。尤其是肾主髓，补好肾就能健脑，能增强记忆力，让脑子更清醒，能让工作事半功倍。

早在《诗经》中就有对黑芝麻的记载，在《神农本草经》、《本草纲目》等诸多医著中都收录了黑芝麻，并且对黑芝麻的养生功效作了很深入的研究和总结。如《本草经疏》中记载：“芝麻，气味和平，不寒不热，补肝肾之佳谷也。”《神农本草经》中也记述：“主伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填脑髓。”《本草备要》中也记述：“补肝肾、润五脏。”所有这些，都说明黑芝麻补肝肾效果绝佳，尤其是对补虚羸、补肝肾、益脾胃、乌须发、驻颜、补血、防治头晕目眩等都很有益。所以，自古以来，我们的祖先就知道了黑芝麻的养生价值，并且大力推广，黑芝麻糊也就成了皇家深宫大院和寻常百姓家的促进健康的美食。

为了帮助男性朋友补肾，我依然推荐黑芝麻糊，因为它制作简单，功效卓越，忙碌时来一杯，省时、省事，还能增添活力。下面我们一起来学学黑芝麻糊的做法。

黑芝麻糊

【方源】 民间传统药膳。

【用料】 黑芝麻 500 克，糯米粉 250 克。

【制备】 黑芝麻择洗干净，放锅中用小火炒熟，放入食品搅拌机中打成粉末状，放入容器中。糯米粉放入锅中用小火炒熟至颜色变黄，放入黑芝麻粉中，两者混合均匀，储存在洁净、干燥的容器中，密封，阴凉处保存。