

养生的根本就是养五脏

五脏强，则百病不侵，健康常伴

Classic books
19.9元
超值典藏

养生必先 调五脏

最新权威版

杨力◎主编

著名中医养生专家、学者

中国中医科学院教授、博士生导师

北京周易研究会会长

中央电视台《百家讲坛》主讲专家



上海科学普及出版社

❁ 超值典藏 ❁

• 最新权威版 •

养生必先调五脏

• 杨力◎主编 •

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生必先调五脏 / 杨力主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5427-4837-9

I. ①养… II. ①杨… III. ①五脏—养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 242506 号

养生必先调五脏

杨力 主编



出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>
制作:  (www.rzbook.com)
印刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司
发行: 上海科学普及出版社
开本: 787×1092mm 1/16
印张: 15
字数: 180千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-4837-9
版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
定价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

五脏——心、肝、脾、肺、肾是人体生命的核心。其中，心主血脉，肺主气，肝主生发，脾主运化，肾主藏精，缺一不可，都是人体的重要脏器。尤以心、肾为重中之重，心相当于生命的发动机；肾是生命的能源，所以心、肾一旦受损，可想而知会导致怎样的恶果。其实，五脏之中无论哪一脏受损，生命都会受到威胁，可见保养五脏是何等重要。

然而，五脏的生命力并非恒久不变，而是有着自然衰退规律的。正如《黄帝内经》记载的从五十岁开始，按照肝、心、脾、肺、肾的顺序每十年衰老一个脏器。如五十岁肝衰退的征兆是“目始不明”，六十岁心衰退的征兆是“好卧”，七十岁脾衰退的征兆是“脾气虚”，八十岁肺衰退的征兆是“言善误”，九十岁肾衰退的征兆是“经脉空虚”。

疾病、不良生活习惯、不科学的饮食、不良心态等是伤害五脏、加速其衰退的因素。如果五脏强就不会生病，不生病就能减缓自然衰退的到来，这样寿命才能长。所以保养五脏对保持生命质量及延长寿命具有重要意义。

那么，我们怎样才能不生病，怎样才能保养好五脏，怎样才能长寿？对此，到底有些什么绝招，有些什么奥秘呢？就请打开《养生必先调五脏》一书，从中去寻求答案，让它给我们指点迷津吧！

最后，祝十三亿中国人健康、长寿！

杨力

2011年1月于北京

目录

第一章▶

11

五脏强，则百病不侵

▶五脏各司其职/12

肝主疏泄而藏血/12

心主血脉、藏神/13

脾主运化、主统血/14

肺主气，司呼吸/14

肾主藏精、主水/15

▶五脏谁也离不开谁/17

五脏相生/17

五脏相克/18

五脏相生相克在防病、治病中的运用/18

▶身体会说话，五脏疾病“我”先知/20

心病早知道/20

肝病早知道/21

脾胃病早知道/21

肺病早知道/22

肾病早知道/22

▶强五脏就是强正气/24

五脏之病多源于气虚/24

保养心气/25

保养肾气/27

保养脾气/28

保养肺气/28

保养肝气/29

▶养生治病的根本是固护阳气/31

五脏通过七窍和“天气”相通/31

五脏阳虚的表现/32

扶护阳气的三个要诀/33

▶五脏病变可通调魄门/36

五脏与魄门的关系/36

从魄门察病/37

五脏病变，通调魄门/38

莫让久坐伤了你的“下半身”/40

▶“五行豆”强五脏，养足人体正气/41

黄豆健脾/41

黑豆补肾/43

绿豆解毒/44

红小豆补虚补血/46

吃豆糊可滋养五脏/46

▶音乐是世上不花钱的“灵丹妙药”/48

五音分属五脏/48

调适五脏的“音乐处方”/49

用音乐治病的事宜/50

▶神奇的六字诀：祛病延年的秘密武器/51

六字诀的练习顺序/51

练习六字诀的提示/51

练习六字诀的方法/52

适宜人群/53

练习强度/54

练习提醒/54

注意事项/54



肝是血气之本——肝木系统养生法**▶肝藏血：人要健康，必养血气 / 56**

睡觉养肝血 / 56

侧身睡更利于养肝造血 / 57

“敲胆经”养气血 / 57

▶从肝论治，心脑血管疾病无处遁形 / 59

保持心平气和 / 59

避免过度劳累 / 60

少喝酒 / 61

多转脚踝畅通血脉，疾病并不可怕 / 62

▶女人以肝为本，从“肝”调理出活力美女 / 64

补血养血经典方：四物汤 / 64

鸡入肝经，补肝血很好 / 65

▶眼睛干涩是通病，补肝血才是正道 / 67

养眼在静动之间 / 67

食养补肝血 / 68

▶心情不好没胃口，疏肝是关键 / 70

宽胸法 / 70

疏肋间 / 70

擦侧腹 / 71

理三焦 / 71

振胸膈 / 71

叹息法 / 71

▶心肾相交法：赶走失眠睡意浓 / 72

判断自己是否失眠 / 72

失眠的三类原因 / 72

失眠的按摩方法 / 73

▶春笋、荠菜、韭菜：春季养肝的“吉祥三宝” / 75

二三月宜食韭 / 75

阳春三月吃春笋 / 76

三月三，荠菜当灵丹 / 77

▶春天的芹菜是天然的“降压药” / 78

绿色降压良药——芹菜 / 78

选购、保存芹菜的方法 / 78

芹菜的降压吃法 / 79

叶比茎营养更高 / 80

▶细说苦瓜在滋肝补肾中的妙用 / 81

糖尿病、高血压，一根藤上的“两个苦瓜” / 81

“吃苦耐劳”降血糖 / 82

苦瓜治高血压 / 83

苦瓜治病方 / 83

三种人应少吃苦瓜 / 84

▶怒伤肝，有了火气找“太冲穴”来发泄 / 85

气有余便是火 / 85

按摩太冲穴“出气泻火” / 85

按摩太冲穴的作用 / 86

按摩太冲穴的注意事项 / 86

▶风邪引起的疾患要靠“祛风”来治 / 87

风池穴的取穴方法 / 87

按摩风池穴治感冒 / 87

按摩风池穴治头痛 / 87

按摩风池穴治眩晕 / 88

按摩风池穴治颈椎病 / 88

▶阳陵泉：防治肝胆疾病和膝痛的双刃剑 / 89

阳陵泉穴的取穴方法 / 89

阳陵泉穴是防治胆囊炎、胆结石的“高手” / 89

艾灸阳陵泉穴防治膝痛 / 90

▶大敦穴：把肝气理顺 / 91

大敦穴取穴方法 / 91

灸大敦穴治疗妇科病 / 91

指压大敦穴缓解焦躁情绪 / 92

► 脂肪肝的“穴位按摩体操” / 93

肝区隐痛——是肝脏报警了 / 93

防治脂肪肝的穴位按摩法 / 94

第三章►

97

养心是养生之首务——心火系统养生法

► 养心气最有效的两招 / 98

午时小憩养精气神 / 98

戌时敲打心包经 / 99

► 心与小肠相表里，防治心病须从“肠”计议 / 101

未时小肠经当令，养生需得法 / 101

小肠经上的“养心”大穴 / 102

► 戌时静坐：保管好自己的“元神” / 104

为什么要静坐 / 104

静坐的方法 / 105

戌时静坐的好处 / 107

► 精神内守，病安从来：恬愉是养生治病的根本 / 108

精神内守，病安从来 / 108

事若知足心常乐 / 109

带病可延年 / 109

养神需静守 / 110

► 心累是最大的劳累，防心劳四字诀 / 112

平衡七情 / 112

适当放松 / 113

心存正念 / 114

专心致志 / 114

► 精神抑郁要多补充阳气 / 116

阳光——“暖和的抗忧郁素” / 117

从心快乐，有氧运动抗抑郁 / 117

► 红枣：补气养血最无私 / 119

红枣的妙用 / 119

食用红枣大补元气 / 120

食用红枣的注意事项 / 121

► 巧用莲子去火消燥、养心安神 / 123

小莲子，大功效 / 123

多食莲子益身心 / 123

莲子的适宜人群 / 125

► 许多神志病需要心经来摆平 / 126

神门穴——补益心气，镇静安神 / 126

少海穴——宁心安神，“心病”不生 / 127

通里穴——专治“欲言声不出”以及懊恼怔忡 / 127

少府穴——发散心火，清心除烦 / 127

少冲穴——缓解心脏病 / 128

► 按摩膻中穴：正气内存的好方法 / 129

► 手心的劳宫穴：强心健脑的一等功臣 / 131

劳宫穴的取穴方法 / 131

劳宫穴的保健方法 / 131

按摩劳宫穴的作用 / 132

► 内关穴：治疗心脑血管疾病的要穴 / 133

内关穴的取穴方法 / 133

按摩内关穴的方法 / 133

按摩内关穴的作用 / 134

按摩注意事项 / 134

► 极泉穴：人体内的“寿康泉” / 135

极泉穴的取穴方法 / 135

按摩极泉穴的方法 / 135

按摩极泉穴的作用 / 136

按摩注意事项 / 136

脾为后天之本——脾土系统养生法**▶养好脾胃，身体无恙／138**

辰时喝点小米粥／138

巳时叩穴步行／139

▶饮食有节，寿与天同／141

平衡饮食／141

五味调和，相得益彰／142

饮食要有节度／142

以吃时令食物为主／143

体质不同，饮食不同／143

▶再好的灵丹妙药也不如自己的唾液／146

关于唾液的两则故事／146

唾液的神奇功效／147

唾液养生功／148

▶细嚼慢咽，给脾胃减压／149

细嚼慢咽的十大好处／149

养成细嚼慢咽的饮食好习惯／150

▶思伤脾，心操多了人易瘦／152

思伤脾／152

体瘦怎么吃／153

▶山药，补脾益肾的“上品”之药／155

山药常用来治疗四类病症／155

山药的用量、用法以及忌用人群／157

山药的食疗方法／157

▶揉腹法：中气和则五脏安／159

揉腹的方法／159

揉腹的功效／159

▶激活足三里穴：补中益气，强壮全身／161

足三里穴取穴方法／161

激活足三里穴的方法／161

适合人群／162

适宜症状／162

激活足三里穴的作用／162

▶血海穴——通治各种与血有关的疾病／163

血海穴取穴方法／163

血海穴保健方法／163

▶三阴交穴——调理妇科病的万能穴／165

三阴交穴取穴方法／165

三阴交穴保健法／165

按摩三阴交穴注意事项／166

▶中脘穴，治疗胃病的专家／167

中脘穴——胃的募穴、腑的会穴／167

中脘穴的取穴方法／167

中脘穴的保健方法／168

按摩提示／169

▶突然胃疼，按捏小腿上两穴／170

地机穴和漏谷穴的取穴方法／170

按摩小腿穴位的方法／170

人活一口气——肺金系统养生法**▶肺气之衰旺，关乎寿命之短长／172**

食养肺气／172

养肺气最有效的小动作／173

▶练习腹式呼吸，增大肺活量／174

腹式呼吸的方法／174

腹式呼吸的五个要旨／174

腹式呼吸的保健功效／175

腹式呼吸的注意事项／176

▶以笑养肺，何“忧”之有／177**▶燥者濡之，清润之品当属银耳和秋梨／179**

银耳滋阴、润肺、养颜 / 179

秋梨清热、生津、消痰 / 180

►百合粥：献给“老慢支”的补益美食 / 182

►肺娇易为邪伤，按摩浴鼻挡邪气 / 184

按摩鼻部的方法 / 184

冷水浴鼻的方法 / 185

►感冒虽小，但要着“手”调治 / 186

搓手预防早期感冒 / 186

按摩人中穴和风府穴增强免疫力 / 186

揉搓迎香穴缓解鼻塞流涕 / 187

揉大椎穴缓解发热 / 187

►哮喘：手上就有通肺气的良药 / 188

哮喘的按摩疗法 / 188

按摩提示 / 189

►鼻炎：补足正气就能好 / 190

按摩要求 / 190

具体按摩办法 / 190

按摩提示 / 191

►泻肺补肾的尺泽穴 / 192

尺泽穴取穴方法 / 192

按摩尺泽穴宣肺气，泻肺热 / 192

尺泽穴——补肾及调节身体虚实 / 192

►合谷穴：头面痛症的克星 / 194

合谷穴取穴方法 / 194

按摩合谷穴的方法 / 194

按摩合谷穴的作用 / 195

►头颈疼痛，列缺穴能帮忙 / 196

列缺穴取穴方法 / 196

适用人群 / 196

按摩方法 / 196

头项寻列缺 / 196

►曲池穴：清热降压的“好帮手” / 198

曲池穴的取穴方法 / 198

按摩曲池穴的方法 / 198

按摩曲池穴的作用 / 198

第六章►

199

肾好更防衰老——肾水系统养生法

►肾气不外泄，人多活三十年 / 200

“咬牙切齿”防止肾气外泄 / 200

珍惜精气，节戒色欲 / 200

食疗防“泄” / 201

老人藏精多食“子” / 201

►补肾也要分阴阳 / 203

肾气不足的八种表现 / 203

肾虚分阴阳，治疗需辨证 / 205

►晨起叩天钟：延缓衰老的不传之秘 / 207

看牙齿的好坏判断肾脏的健康状况 / 207

叩天钟的方法 / 207

卯时叩齿最好 / 208

►戌时热水泡脚：活到天年的身心共治法 / 209

泡脚和摩脚的方法 / 209

泡脚的注意事项 / 211

泡脚的功效 / 211

戌时心包经当令，适合泡脚 / 211

►打哈欠：最适合办公族的强肾法 / 213

打哈欠其实是一种深呼吸 / 213

打哈欠一定要和伸懒腰结合起来 / 213

频繁打哈欠须警惕 / 214

►多吃坚果，强肾健脑 / 215

核桃：防老年痴呆 / 215

栗子：补肾强筋 / 216

榛子：降压又降脂 / 216

搭配着吃最好 / 217

► **枸杞子大补元气，留得青春美色 / 218**

生嚼食枸杞子最好 / 218

枸杞子的适合人群 / 219

吃枸杞子有讲究 / 219

枸杞子美容方 / 220

山药枸杞子汤：大补元气 / 220

枸杞子鸡蛋羹：防治老花眼 / 221

► **猪属坎水，让人强肾不衰 / 222**

猪腰子补肾 / 222

猪膀胱治遗尿 / 223

骨头汤壮骨 / 223

猪蹄填肾精 / 224

► **掩耳弹脑，防治头晕、健忘、耳鸣 / 225**

看耳垂知肾气强弱 / 225

弹脑按摩的方法 / 225

弹脑按摩的提示 / 225

弹脑的注意事项 / 226

► **两个大穴平阴阳，何愁架上药生尘 / 227**

激活百会穴 / 227

会阴穴的保健方法 / 229

► **一招打通督脉，颈、腰、腿痛皆可除 / 230**

► **命门穴：补肾壮阳，治疗手脚冰凉、夜尿多 / 232**

命门穴取穴方法 / 232

适合人群 / 232

命门穴保健方法 / 232

► **太溪穴：治疗慢性肾病的良穴 / 234**

太溪穴取穴方法 / 234

适宜症状 / 234

按摩太溪穴的方法 / 234

按摩提示 / 234

按摩太溪穴的作用 / 235

► **照海穴：缓解咽干、咽痛，治疗肩周炎 / 236**

照海穴取穴方法 / 236

适用人群 / 236

按摩照海穴的方法 / 236

按摩提示 / 237

按摩照海穴的作用 / 237

► **复溜穴：专治水液代谢失常 / 238**

复溜穴取穴方法 / 238

按摩复溜穴的方法 / 238

按摩复溜穴的作用 / 238



五脏强， 则百病不侵

从根本上讲，健全的免疫系统是五脏六腑和内分泌协同均衡工作的结果。如果五脏的健康平衡被打破，免疫系统的功能就必然下降，疾病也就会乘虚而入。因此，要想提高免疫力，防御疾病保证健康，必然从保养五脏之气做起。这就是中医“扶正祛邪”的治疗思想。

五脏各司其职

说起五脏，很多人并不感到陌生。中医里的五脏是指肝、心、脾、肺、肾五个脏器的合称，人体五脏各司其职。

肝主疏泄而藏血

肝主疏泄，疏，是疏通，畅达；泄，是排泄，宣泄。肝主疏泄可以从两个方面来谈。

其一是“疏”，肝疏通的是什么呢？是人体的气机，气的升降出入运动，是人体生命活动的根本。没有了“气”，生命就此终结。中医认为：“凡脏腑十二经之气化，皆必借肝胆之气化以鼓舞之，始能调畅而不病。”这句话告诉我们：只有肝气升发，气机调畅了，人的十二经脉气血才会充盈，表现为精神焕发，心情舒畅，善于谋虑，思维与动作敏捷，可谓气顺、心顺、身体顺。

其二是“泄”，肝宣泄的是什么呢？是人的郁气。因为肝易郁，任何情志的刺激都可造成肝气的郁而不畅，疏泄失常，进而导致气郁或气逆。血之源头在于气，气行则血行，气不好，人体血液就不流畅，血管易堵塞，引起血瘀、血溢等多种病变。所以，爱生气的人容易发生中风、痛经、闭经、乳房胀痛、头胀头痛、失眠等疾病。

所以，中医认为“肝郁为百病之始，六郁之首”，“善于调肝乃善治百病”。由此可见，心情不好，肝脏也不好，保肝的关键就是要疏肝，我们可以多拍打肝经和胆经，以达到流通气血的目的。

肝主藏血而为“血海”。《黄帝内经》中说：“人卧血归于肝。”王冰注解：“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。何者？肝主血海故也。”这个道理其实很简单，肝脏一动一静，维持自身的阴阳平衡。当人体活动剧烈或情绪激动时，肝所储藏的血液通过肝气的升发向外输布，以供机体的需要。当人体处于睡眠状态或情绪稳定时，身体对血的需求量相对减少，部分血液便又归藏于肝，以濡养肝自身，一方面制约肝的

阳气而维持肝的阴阳平衡、气血调和，因为阳气升腾太过，血不归位就会溢出来；另一方面，肝不藏血，肝血易不足，导致出现血虚失养的病理变化，如两目干涩昏花、肢体麻木、屈伸不利以及妇女月经量少，甚至闭经等。因此，运动和睡觉对养肝来说都是十分重要的。

心主血脉、藏神

心主血脉，是指心有推动血液在脉管内运行的作用，即心气的作用。脉环接于心，在心的主宰、控制下，以心气为动力，以血液为物质基础，以脉管为通道，从心一脉一血的循环大系统中濡养五脏六腑、四肢百骸。如果心主血、心主脉的功能失调，就会造成气滞血瘀、心脉痹阻（以心悸怔忡、胸闷、心痛为主要表现症候）、脉道不通，就可能发展为动脉粥样硬化。

心气的强弱可以从脉象、面色上反映出来。如心气旺盛，血脉充盈，则脉和缓有力，面色红润，即“其华在面”；心气不足，血脉空虚，则脉细弱或节律不整，面色苍白；如果心血瘀阻，则可出现心胸闷痛，颜面、唇甲青紫等现象。

心主神明。《黄帝内经》中说：“血者，神气也。”所以，心主神明的功能与心主血脉的功能是密切相关的。心的气血充盈，则神志清晰，思维敏捷，精力充沛。如果心气衰弱，则往往可见言语错乱、记忆不佳等症状。正如《医方类聚》所指出的：“凡丈夫至六十，心气衰弱，言多错忘也。”如果心血不足，常导致心神的病变，出现心烦、失眠、多梦、健忘、心神不宁等症状。

心主喜，心气虚就会悲，但如果心气保养得好，人会常笑常乐。中医认为喜则气散，不可过度。生活中，我们可以看到一些心脏不好的老年人，喜事团圆时，等儿女都回来了，特别高兴，哈哈一笑就走了。这是为什么呢？因为喜则气散，过于高兴的时候，他的心气就耗散了。所以高兴也不要过度了。

脾主运化、主统血

脾主运化，简单地说，脾包括了促进消化、吸收和输布三个方面的生理功能。

脾主运化有两个含义：一是运化水谷精微。饮食入胃后，在胃和小肠内进行消化和吸收。但是，人的身体不是什么都吸收的，而是要吸取食物精纯微小、最有营养的部分——精微。水谷（饮食物）必须靠脾的运化才能化为精微。同样，也必须靠脾的转输和散精功能，才能把水谷精微通过经脉布散至全身。因此，脾的运化水谷精微功能旺盛，才能为化生精、气、血、津液提供足够的养料，从而滋养五脏六腑。如脾运化水谷精微失常，就会出现腹胀、便溏、食欲不振，以至倦怠、消瘦和气血生化不足等病变。所以中医说：“脾胃为后天之本，气血生化之源。”

二是运化水湿。大家每天都要喝几杯水或者饮料，水喝下去后，人体吸收营养物质，那么产生的多余水液就要靠脾来运化，脾转输至肺和肾，通过肺、肾的气化功能，化为汗和尿排出体外，从而维持人体水液代谢的平衡，也就能防止湿、痰、饮等病理产物的生成。反之，脾的运化水液功能减退，必然导致水液在体内的停滞，而产生湿、痰、饮等病理产物，甚至导致水肿。所以，《黄帝内经》中说：“诸湿肿满，皆属于脾。”

脾主统血是指脾具有统摄血液，并使血液循经运行的功能。脾的这种功能有赖于脾气，脾主运化，转输水谷精微，是气血化生之源。所以，脾气虚时，一方面不能化生血液而出现血虚；另一方面，如果脾统血的功能减弱，血可能就会到处流溢，不按照正常的路线走，致使血液溢出脉管之外而发生便血、尿血、崩漏等出血病症。

肺主气，司呼吸

肺主气包括主呼吸之气与主一身之气两个方面。

肺司呼吸，通过肺的呼吸，我们从自然界吸入清气（氧气），又把体内的浊气排出体外，从而保证了新陈代谢的顺利进行。所以，现在很多人会去郊外呼吸新鲜空气，这对身体非常有好处。若没有了呼吸，新陈代谢停止，

人的生命活动也就终结了。

肺主一身之气，是指肺有主持、调节全身经络之气的作用。肺主一身之气这一功能主要体现在气的生成，特别是宗气的生成方面。宗气是由脾胃化生的水谷精气与肺从自然界吸入的清气相结合，积于胸中而成。“宗气”主呼吸和血脉的运行，滋养元气。因此，呼吸的强弱、气血的运行、肢体的体温与活动能力都与宗气有关。而宗气通过心脉布散到全身需要靠肺气的推动，因此肺通过宗气的生成与布散，能起到主持一身之气的作用。

若肺有了病变，不但影响到呼吸运动，而且也会影响到一身之气的生理功能。例如，肺气不足，则呼吸微弱，气短不能接续，语音低微。若肺气壅塞，则呼吸急促、胸闷、咳嗽、喘息。此外，如果影响到宗气的生成和布散，就会导致一身之气不足，即所谓“气虚”，出现疲倦乏力、气短自汗、脉虚弱无力等症状。

许多危重病人会出现严重的喘促，此时使用氧气或去掉氧气，患者的呼吸频率是不会有变化的。这说明，在一般情况下（高原反应除外）所出现的呼吸困难不是缺少氧气，而是缺少元气。

肾主藏精、主水

肾主藏精。《黄帝内经》中说：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”即肾是精所存在的地方。肾所藏之精包括先天之精和后天之精。先天之精是从父母那里遗传来的，它有促进生长和繁殖后代的能力。后天之精来源于水谷精微，即是靠脾胃化生的营养物质所得，具有滋养濡润脏腑的作用。先天之精必须有后天之精的滋养，才能得到不断地充实，后天之精必须有先天之精气的蒸化才能产生，二者相互依存，相互促进。所以肾精的盛衰，除了和先天条件有关外，还和后天营养是否充盛有密切关系。

肾精属阴，又称为“肾阴”或“元阴”、“真阴”。肾阴对人体各脏腑起着濡润和滋养的作用，为人体阴气之根；肾的阳气，又称为“元阳”、“真阳”，对人体各脏腑起着温煦和生化的作用，为人体阳气之根。

精能化气，肾阳蒸化肾精（阴）而产生肾气。肾气决定着机体的生长发育和生殖与衰减。

因此，小儿发育迟缓和某些不育症，都是肾的精气不足的表现。进入老年，由于肾气开始衰减，人的形体逐渐衰老，不仅丧失了生殖能力，而且头发斑白，牙齿松动，弯腰驼背，步履不稳，耳聋失聪，面憔无华。

肾主水。在正常情况下，人体将含有营养成分的“清者”输布周身，含有代谢废物的“浊者”化为汗与尿排出体外。肾主水作用的发挥，主要靠肾阳的蒸化作用。肾阳蒸化水液，使水能气化，又能使气聚而为水（如产生尿液），以利于水液在体内布散和排泄。若肾的气化失常，水液代谢障碍，就会发生水肿、尿少等病症。

肾司膀胱开合。膀胱的主要功能是储尿、排尿。储尿要靠肾气的固摄能力，排尿也要靠肾气的控制能力，所以说肾司膀胱开合。若肾阳不足，失去温化蒸腾作用，则表现为小便清长或尿量明显增多等。

肾亏是老年病的特点。因此，老年人发生疾病也同时伴随肾精的虚衰。如老年性痴呆症、妇女更年期综合征、骨性关节炎、老年性白内障、老年性耳聋等疾病的主要病因都是肾虚。在治疗上，补肾护精法是治疗老年病的根本之大法。

杨力养生提示录

◎ 五脏五季补养方法 ◎

1. 肝性喜条达恶抑郁，郁闷压抑的人应有选择地多食芳香通气的茴香、萝卜和橘子等。
2. 夏天养心。养心要做到心静。有空就经常闭目养神，也可采取听音乐、看书、钓鱼、打太极拳等入静。
3. 长夏养脾。平时可多吃一些能够清热、利湿、解毒的食物，如西瓜、苦瓜、乌梅、草莓、番茄、绿豆、黄瓜等。
4. 秋天润肺。像百合、燕窝、雪耳、雪梨等都可以滋阴养肺。
5. 冬天养肾。可以适量吃些狗肉、黑芝麻、枸杞子、山药，在日常生活中，要用温水刷牙、热水泡脚。