

女人要养肝 男人要养肾

NI REN SAN SHI YAO YANG GAN
NAN REN SI SHI YAO YANG SHEN

养肝养气血——女人健康的根本
养肾补元气·男人健康的智慧

太太三十了，送给太太娇颜永驻的秘诀——养肝
先生四十了，送给先生强健威武的秘诀——养肾

土荣华(主任医师) 王 培 编著

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社



肝腎脾三臟——肝腎脾臟的經絡
與經絡系統——經人經絡的經絡

肝經：肝經經絡系統——肝經
腎經：腎經經絡系統——腎經

（附錄）肝腎脾三臟

男
四十
要养
肾

女
三十
要养
肝

NIJIN SANSHI YAO YANGREN

NANREN SISHI YAO YANGSHEN

王培 (主任医师) 编著

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人三十要养肝, 男人四十要养肾 / 土荣华, 王培编著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2011. 3

ISBN 978 - 7 - 5375 - 4400 - 9

I. ①女… II. ①土…②王… III. ①女性—肝—保健—基本知识
②男性—补肾—基本知识 IV. ①R575 ②R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 027439 号

女人三十要养肝, 男人四十要养肾

土荣华 王 培 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 18

字 数: 150 千字

版 次: 2011 年 4 月第 1 版

2011 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

前言

中国人送祝福，常喜欢说“祝您全家健康幸福”。可见，在普通老百姓眼中，身体健康才是幸福的前提，才是人生最宝贵的东西。可是，当我们拥有它时，感觉是那么理所当然，只有在我们失去它时，才会感觉到它的珍贵。但这时已经为时过晚。

对于已过而立、年逾不惑的男男女女而言，健康的保持更加弥足珍贵。因为这时已经渐有了事业、财富、爱情、家庭、儿女等，如果把这样都算做0的话，那么健康就应视为1，有了1，0的价值才体现得愈加充分；失去1，再多的0也毫无意义。

研究证明，30岁以前，因为身体机能处于旺盛状态，患病概率相对小一些；60岁以后，有足够的时间来调理生活与健康，疾病与健康的关注度会比较高；而处于“夹缝”之间的中年人，工作节奏快，生活压力大，脂肪肝、高血压、高血脂、冠心病等疾病的发病率明显上升，导致英年猝死的案例时有发生。所以，人的一生中，对健康的关注焦点应该是中年。但是，必须强调的一点是，根据中年男女的生理、心理特点，健康保健的重点也有所不同，具体而言，男人40岁以后要经常补肾、养肾，女人30岁以后要经常舒肝、养肝。

中医学认为：肾藏精，为人生命之根本。男人的肾就像心脏一样重要，一般来说，男人40岁以后都会或多或少地出现肾虚

2 | 女人三十要养肝,男人四十要养肾

的问题:原先茂密的头发开始脱落了,原先结实的牙齿失去了坚韧,原先润滑的皮肤有皱纹了,甚至连性功能也在逐步走下坡路……这些病症的根源在于肾气不固,不能发挥正常功能。因此,要想维持健康就得想方设法保护好肾脏。

肝主藏血,主疏泄,能调节血流量和调畅全身气机。需要特别指出的是,女性30岁以后,脏腑的生理功能就大不如从前,再加之月经、白带、孕产和哺乳都耗损大量的气血,如果这时不注重养气血,造成血虚,就会影响健康和容颜。若气血不足不能养心,便会产生心悸、失眠等不良症状;若气血不足不能滋养头目、上荣于面,会出现头晕眼花、面色苍白、毛发枯黄等症;若气血不足以致经脉失于滋养,可引起皮肤粗糙、手足发麻、月经不调、性欲冷淡、早衰易老等。所以,对于30岁以后的女性而言,如果不注意养肝、护肝,很多疾病会主动找上门来。这就是中医学常说的“女子以血为本”,女性养生一定要从养肝开始。

本书从食疗、经络、运动、本草、情志、脏腑讲起,为你详细解读如何更好地养护肝肾及五脏养生,助你构筑起坚不可摧的健康大厦。此外,还附有中年人常见疾病防治方案和措施。可以说,本书是面向中年人的健康宝典,是女人养肝、男人养肾的健康枕边书。

中医学养生理论博大精深,源远流长,非三言两语可以说清,本书力求做到深入浅出、简繁得当,帮助读者抓住养生精髓,真正做到防患于未然,治病于无形。

由于作者水平所限,难免有疏漏之处,还望广大读者及专家指正。在本书的编撰、出版过程中,得到了许多专家、学者的审阅校正,在此一并致谢。

编 者

目 录

第一章 养生男女有别：女人养肝，男人养肾 1

如同万丈高楼平地起需要坚实的地基一样，幸福的生活也需要有持久的支撑点——健康。但是在特定的年龄框架下，男女养生的重点又有所区别。下面就让我们走进养生世界，去细细领略其中的奥妙吧！

第一节 养生养颜养气血，女人三十一枝花 2

肝是血液库，气血不足犹如湖中死水 2

养生就是养气血，女人三十健康开始“拐点” ... 4

伤肝伤面子，女人要美丽，养肝是王道 7

不良习惯多伤肝，女人花在枯萎 8

都是出血惹的祸，女人经不住“细水长流” 11

秀发飘飘，养肝藏血提前抗衰老 13

大龄妈妈母乳喂养，调养气血一马当先 14

子宫是女人的宝地，保养护理正当时 15

2 | 女人三十要养肝,男人四十要养肾

苗条女变成水桶腰,延续美丽需及时保养	18
第二节 忙并健康着,男人四十身体莫成豆腐渣	20
肾为作强之官,肾气不足男人没有精气神	20
“五八”肾气衰,男人四十要防止健康大滑坡 ...	23
男过四十天过午,肾脏功能下降的“拐点”	24
男人四十“发福”,大腹便便健康隐患多	26
上有老下有小,男人四十各有一本难念的经	28
健康警钟:男人四十莫走在“过劳死”边缘	29
男人四十,“三高”病为什么总是青睐你	31
男人四十防止冠心病诱发心肌梗死	33
胃病高发期,男人四十万万不可暴饮暴食	34
风口浪尖处,保养健康是根本	36

第二章 食疗养生,轻松摆平身体的各种困扰

39

“冰冻三尺非一日之寒”,身体的滋补是一项“润物细无声”的系统工程,通过食物来调养身心、预防疾病、延年益寿,在古代就很盛行,“药王”孙思邈曾这样说:“以食疗之,食疗不愈,然后药之。”讲的就是“食补为先,药补为后”的道理。的确如此,通过食疗养生,安全可靠,能够轻松摆平身体的各种困扰。

第一节 女人三十食物养肝	40
脏养:药补不如食补,女性养肝鸡为“鲜”	40
色养:青色入肝,春季养肝多吃“三菜一果”	44
味养:吃醋养肝,帮你远离妇科病	47
粥食:女人护肝养肝的几道“状元粥”	48
饮品:一多一少让白领女性“肝”气十足	51

❖ 靓汤：教你做滋阴补血的广东老火汤	53
❖ 菜谱：好吃易学的几个女人养肝食谱	55
❖ 水果：甜蜜蜜，女人养肝的几类果品	57
第二节 男人四十食物养肾	59
❖ 脏养：肾主骨，羊骨汤治疗肾虚	59
❖ 色养：黑入肾，手脚冰凉多选黑色食物	63
❖ 味养：宜食咸，海产品让男人“肾”气凌人	67
❖ 粥食：食粥生精益髓，男人不再遗精多梦	71
❖ 饮品：男人补肾不可不知的“壮阳饮”	73
❖ 靓汤：五道靓汤让男人远离苦不堪言的滑精	75
❖ 菜谱：壮阳补肾，三道“男人菜”一个不能少 ...	77
❖ 水果：补肾水果餐，轻松搞定男人肾虚	79

第三章 经络养生，找到你身体里的灵丹妙药

81

经络作为我们身体随身配备的护卫军，能够在疾病来袭时扛起“决生死、处百病”的护卫大旗。也正因为如此，《黄帝内经》中反复强调经络对于健康和疾病治疗的重要意义。只要学会按摩经络和调理经络的方法，就相当于找到了百病不生的灵丹妙药，使得健康的绿色通道必然畅通无阻。

第一节 女人三十经络养肝	82
❖ 太冲穴：平息肝火“良药”	82
❖ 三阴交穴：女性健康的“万能穴”	83
❖ 后溪穴：白领女性养肝美容的秘诀	86
❖ 阳池穴：体寒美女养肝的救美秘方	87
❖ 经络健肝操：三穴鼎立肝气自然足	89

4 | 女人三十要养肝,男人四十要养肾

❖ 循经用穴:解除肝患的四味大药	91
❖ 揉拍腹部:养肝护肝先疏解体内郁气	94
❖ 敲打肝经:防治老寒腿,不花钱不费事儿	95
❖ 推搓涌泉:办公室女性轻松缓解负面情绪	97
第二节 男人四十经络养肾	99
❖ 脏养归经,尺泽穴号出男人健康“肾”况	99
❖ 脚心按摩法:滋阴强肾的招牌方	101
❖ 肾喜温恶寒,懒男人按摩腰眼通气血	103
❖ 按摩外劳宫肾气足,人体百病自然除	105
❖ 拍打膻中穴:“捶胸顿足”也能养肾防病	106
❖ 涌泉穴:补肾回阳、修复先天之本的要穴	107
❖ 太溪穴:调动男人肾经气血的不二大穴	108
❖ 命门穴:中年男人强腰壮阳的长寿大穴	109

第四章 运动养生,改善体质用药不如流汗好

111

运动决定健康,任何一种运动都会直接影响身体的健康变化。大家可能认同“生命在于运动,运动促进健康”,也明白用药不如流汗好的道理,但具体怎么做呢?本章内容着重关注养肝益肾的运动细节,希望“开卷有益”的古语在你的手中得以印证。

第一节 女人三十运动养肝	112
❖ 散步:懒女人不出汗的养肝运动	112
❖ 慢跑:女人养肝,小动作有大疗效	113
❖ 笑口常开,帮助女人护肝	116
❖ 护肝养肝,健康养肝把握运动火候	116
❖ 顺应时节,运动养肝选择有所不同	117

经常梳头，春三月每朝梳头 200 下	118
小动作大效果，懒女人的气功养肝	120
第二节 男人四十运动养肾	122
松腰护腰：茶余饭后的健肾运动	122
肝肾同源，分腿劈叉让男人火力旺	124
太极拳：以腰部为枢纽的健肾运动	125
强肾操：把丢失的肾气补回来	127
缩肛功：最经济实惠的护肾壮阳运动	128
叩齿吞津：男人随时随地的养肾法	129
金鸡独立：中年男人健身立竿见影	129
摩耳健肾：轻轻松松防治百病	131
健肾操：最适合“大忙人”练的简易养肾功	132
运动有宜忌，男人养肾的几大原则	133

第五章 本草养生，为人体健康保驾护航

135

历史悠久而卓有成效的中医本草养生，已成为人们所普遍瞩目又寄予厚望的宝库，发掘这一宝库汲取其精华，对提高人们的生存质量，实现人类寿命的一次飞跃，具有极大的意义。本章就带你走进本草养肝护肾的广阔天地。

第一节 女人三十本草养肝	136
玫瑰花温养女人，会养肝的女人命最好	136
荠菜：利肝和中益五脏的“万金油”	139
当归：女人三十必备的大药	140
决明子：帮助职场“杜拉拉”明目养肝	143
芝麻：女人养肝美发的滋补良方	144

6 | 女人三十要养肝，男人四十要养肾

❖ 覆盆子：让女人实现肝肾双赢	146
❖ 三红补血汤：美丽容颜不用化妆	147
❖ 阿胶是圣药，血虚女人养肝养颜又健康	149
❖ 味苦本草：调养女人肝火旺	150
第二节 男人四十本草养肾	152
❖ 速效壮阳药：补肾不当让肾虚雪上加霜	152
❖ 枸杞子：补肾生精的天赐良药	154
❖ 小米：食补胜过药补	156
❖ 甘薯：男人健脾胃、益肾阴的珍品	157
❖ 板栗：益补肾气的“铁杆庄稼”	158
❖ 猪肾：以脏养脏善补男人肾气虚	160
❖ 豇豆：酒后食用帮助男人补肾	162
❖ 葡萄：晚餐饮其酒品暖腰益肾好处多	163
❖ 何首乌：降落人间的补肾佳品	165
❖ 熟地黄泡酒：帮助男人益肾、防白发	167

第六章 情志养生，女人养肝戒怒、男人养肾戒恐 169

好心境是诗，是歌，是画，是激扬生命风帆的动力，是滋润脏腑的琼浆玉液。而坏心境则是对身心健康的最大摧残，是早衰折寿的“直通车”。因此，养生需要保持良好的情志。本章将以“女人养肝戒怒，男人养肾戒恐”为主线，引领你走向好的心态环境，摆脱坏心境的困扰。

第一节 女人三十情志养肝	170
女人三十综合征，少一分盲从多一分从容	170
情志保肝，女人要做自己情绪的主人	172

睡眠养生，女人三十心平气和地“静养生”	173
掌控情绪，女人养肝注意特殊时期	175
怒过伤肝，让《莫生气》歌浇灭你的肝火	177
莫攀比，好强的女人容易肝气郁结	178
按揉右肋部，轻轻松松疏泄肝气	179
娱乐养神，换换脑子也能轻松“养肝”	180
培养自己的爱好，女人养肝的良药	181
忧郁是女人伤肝的酒，宽容是女人解酒的药	183
心思细腻肝气郁结，多愁善感牵肠挂肚	184
第二节 男人四十情志养肾	185
心气好肾气足，养肾等于养护男人“命根子”	185
不能承受之重，提心吊胆耗伤“肾气”	186
思胜恐，大活人奈何还怕“死鬼”	188
思虑太过耗气血，劳逸结合养脾肾	190
心理压力，男人肾虚的原因之一	191
职场男人，患得患失让身体不胜“郁力”	192
扩大交友范围，“宅男”不要自我封闭	194
合理宣泄，秦腔一声吼防止情志失调	195

第七章 脏腑养生，养好五脏让健康美丽双丰收

197

心、肝、脾、肺、肾以及六腑是人体的“要件”，与身体的健康息息相关。只要照顾好了这些“要件”，不仅能强身健体，还能将那些细小的疾病化于无形。现代医学理论也证实，只要脾、肝、肾等脏器功能得到了很好的保养，那么，人体就能远离癌症、心脏病、糖尿病等病患，使健康和美丽双丰收！

8 | 女人三十要养肝,男人四十要养肾

第一节 女人三十脏腑养生	198
✦ 肝与胆相表里,优柔寡断与肝胆皆有关	198
✦ 肝气过旺,气都撒在脾胃上	199
✦ 夏秋养肝祛湿补脾胃,巧妙做个水女人	200
✦ 美丽从“心”开始,养心女人更养眼	202
✦ 肾虚女人病灾多,肾好女人福气大	203
✦ 女人肺没病,不用化妆品也水润	206
✦ 养好脾胃不生病,女人养生别忘本	207
✦ 拍打肾经和膀胱经,为女人“撑腰”	209
第二节 男人四十脏腑养生	211
✦ 肝肾同源,男人吃狗肉补肝又益肾	211
✦ 心肾相交,内关穴为心脏保驾护航	213
✦ 脾肾相济,男人治未病要“二脏安和”	215
✦ 肺肾相生,列缺穴祛除小灾小病	216
✦ 太白穴,男人健脾的首选保健大穴	217

第八章 疾病防治,女人三十健康大拯救

219

现代女性承担了越来越多和男性一样的高负荷工作,身心负担加重,如果再加上不规律的起居、饮食习惯,很容易造成各种身体疾患。30岁的女人,要开始全面地关注自己的健康状况了,只有这样才能将疾病隐患消灭在萌芽状态!

第一节 女人三十常见肝病防治	220
✦ 短腿女人易患肝病,身高暗藏疾病信号	220
✦ 慢性乙肝:婚姻并不是一道过不去的坎	221
✦ 慢性肝炎:运动按摩拯救女人健康	223

✿ 脂肪肝：三管齐下祛病救美	225
✿ 肝硬化：中医辨证施治疗效好	228
第二节 女人三十常见妇科病防治	231
✿ 经前期综合征：三剂汤药调理名方	231
✿ 经期头痛：按摩子宫益补气血亏虚	233
✿ 痛经：刺激三阴交有奇效	235
✿ 闭经：调理经络让皮肤好起来	237
✿ 乳腺癌：治疗预防一个不能少	239
✿ 乳腺增生：刮痧疗法有奇效	241
✿ 白带异常：轻松搞定令人头疼的问题	242
✿ 阴道炎：简简单单去除女性难言之隐	246

第九章 疾病防治，男人四十健康大拯救

249

在中医眼中，生命犹如一棵大树，人们从树叶、树杈在四季风雨中的变化，就可以知道深埋在地下根部的情况。同理，肾主纳气，收纳肾精，集元气之所在，所以，男人精气神状态均与肾脏有关。事实上，许多男性疾病的发生，究其根源也是肾虚在作祟。

第一节 男人四十常见肾病防治	250
✿ 肾虚：“抖抖肾”就能强肾健体	250
✿ 肾衰竭：坚持低盐、增加优质蛋白摄入量	251
✿ 肾结石：少喝啤酒多喝柠檬汁	253
✿ 肾囊肿：面部按摩手到病除	254
✿ 急性肾炎：中医分型论治调理疗效好	255
✿ 慢性肾炎：饮食调养清淡为宜	260

10 | 女人三十要养肝，男人四十要养肾

肾病综合征：中医学善治慢性病	263
第二节 男人四十常见男科病防治	267
阳痿：中医辨证治疗最见效	267
遗精：中医古方轻松治	270
早泄：自我按摩帮你益肾固精	271
性功能障碍：巧按阴囊强化男性精力	273

第一章

养生男女有别：女人养肝， 男人养肾

如同万丈高楼平地起需要坚实的地基一样，幸福的生活也需要有持久的支撑点——健康。但是在特定的年龄框架下，男女养生的重点又有所区别。下面就让我们走进养生世界，去细细领略其中的奥妙吧！