

一部教男人养足精气神的中医养生宝典

男人养肝肾 女人养养生



杨力 著 YangLi works

- 著名中医学专家
- 中国中医科学院研究生院《易经》《黄帝内经》主讲教授
- 美国国际医药大学客座教授
- 央视《新闻直播间》养生嘉宾

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人养生养肝肾/杨力著. —天津:天津科学技术出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5308-6128-8

I. ①男… II. ①杨… III. ①肝疾病-防治②肾疾病-防治③男性-养生(中医)-基本知识
IV. ①R575②R692③R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 216212 号

责任编辑:刘丽燕 徐兰英

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

河北省香河县宏润印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 13 字数 186 000

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价:28.00 元

序：男人养生贵在养精

女人易血亏，男人易精亏。精是气的物质基础，精充则气足神全，精亏则气虚神衰，所以养精十分重要，尤其对于男人更重要。男人最怕精亏，精亏则髓亏，导致脑海虚空，出现晕晕乎乎，健忘，甚至面白发落，眼花耳鸣，年老则神迷呆钝，骨痿无力……

所以，男人如果想拥有充足的精气神，想保持聪敏的头脑，想骨健齿坚，想耳聪目明，那就请养好你的精。

养精必先养肝肾，因为肝肾是生精之源，藏精之所，有强健的肝肾，才会有充足的精，尤其是肾精。

那么，怎样养肝肾，怎样养肾精，就请翻开《男人养生养肝肾》这本书。此书将从食养、性养、动养、防肝肾病等方面，教我们怎样养好精。

祝天下的男人们身体强壮，健康长寿。

杨力

前 言

人常说,男人要有阳刚之气,女人要有阴柔之美。有阳刚之气的男人,往往身强体壮,精力充沛,办事潇洒,很容易在社会上取得成功。“阳强则寿,阳衰则夭”的中医理论古已有之,且深入人心。所以,直到现在,大街小巷也随处可见以“补阳”“壮阳”为噱头的偏方和广告。

那么,到底什么是阳,又是什么决定男人的“阳”呢?

阳气由先天之气和后天之气结合而成。先天之气即肾气,中医将其称为命门之火。肾气输布到全身,使脏腑、经络等器官维持正常的生理活动。肝则辅助脾胃运化水谷,转化为人体所必需的精微营养。通过“肝藏血肝主疏泄”的功能将其带到身体各部位,此即为后天之气。所以说“人之生长壮老,皆由阳气为之主;精血津液之生成,皆由阳气为之化”。

可见肝肾两个系统是男人健康的关键。肝肾健壮,则健康少病,精神也随之振奋。如果后天不注意保养,生活方式不健康,损耗阳气过多,就会元气虚弱,导致病变,甚至危及生命。

本书从中医角度的“肝肾”两大系统着手,系统全面地解释肝肾对男人生理、心理健康的决定性作用。同时,结合当今社会都市男人的生活方式、饮食习惯,以食疗、经络养生等简便易行的方法,扶助人体阳气,解决普遍存在的肝火旺、肾虚、亚健康等肝肾虚弱引发的疾病,帮助男人的“生命之火”激发出先天的活力!



第一章 肝肾决定男人阳刚之气

恰到好处的成熟,散发独特的男人味,这种男人常被人称为阳刚男人。这种顶天立地的男子汉气概是很多人梦寐以求的,男人向往,女人依赖。阳刚之气如何生成?肝肾是其生发之源,男人养好肝肾,想不迷人都难。

中医常说:“心肾相交,水火交融,是身体健康的重要保证。”这是因为,肾为天一之水,水生木,肝属木,故肝、肾有重要的同源关系,养肾水以济肝之阴对保证身体健康有着重要意义。

1.肝——男人的情绪控制器	2
男人肝好,精气神才足	2
易怒的男人肝火旺	3
2.肾——男人阳气的生发之源	4
男人的活力取决于肾	4
元气大伤需要从肾养起	5
男人小便不利和气不顺都是因为肾	5
3.肝肾——男人的衰老控制器	6



透支健康,让男人提前衰老	6
肝肾好,为衰老刹车	7
4. 保养肝肾 让男人虎虎生风	8
肝是一杆枪,肾精是弹药	8
保持雄风,疏通肝肾二经	9
5. 肝郁气滞 中医认识精神疾病	10
肝血常补才能常新	10
男人的情绪不好,多因肝气不畅	11
肝气畅通的男人精气十足	12
6. 心肾不交 失眠健忘手心烫	12
水火相济,人体阴阳才能平衡	12
心肾不交,失眠健忘	13
教你多种渠道通心肾	14
7. 肝肾阴亏 男人也有更年期	16
男人更年期的特征明显	16
推迟更年期男人需要养肝补阴	17
男人更年期也有疑心病	17

第二章 解读我们的身体密码

《黄帝内经》说“圣人不治已病治未病”,也就是说,高明的医生要治病在未发之前。只有及时发现疾病的各种征兆,才能占得先机,更快、更有把握地去除疾病。

其实,每当身体出现问题时,都会向我们发出警示信号,只要我们平时多注意自己的身体状况,掌握疾病的预警信号,就可以早期发现,早期堵截,实现“上医治未病”,从而把疾病消灭在摇篮里。

1. 男人肾虚的十大表现	20
肾虚的男人畏寒肢冷	20
男人肾虚导致力不从心	21



头晕无力,失眠多梦是典型的肾虚	21
排除外伤,男人的腰痛多因肾虚	22
气喘吁吁也可能是肾虚	22
肾气充足则不会头晕耳鸣	23
温补肾阳可改善男人夜间多尿	23
肾气不足导致便秘	24
气滞血淤,男人要警惕憋出来的肾虚	24
2.什么样的人容易肾虚	25
熬夜多了,肾虚了	25
压力太大导致肾虚	26
抽烟伤肺连带肾	26
久坐伤肾脏	26
房劳过度伤肾	26
先天不足肾虚	27
肾气随年龄增长而渐弱	27
久病耗肾气	28
3.辨别肾阳虚和肾阴虚	28
肾阴虚,多火旺	28
肾阳虚,多寒凉	29
简单方法辨别肾阴虚和肾阳虚	29
4.看耳朵和牙齿知肾精不足	30
肾开窍于耳	30
肾主骨,齿为骨之余	31
5.从眼睛看肝脏盛衰	32
眼睛是反映肝病的窗口	32
男人眼睛混浊多因肝不好	33
6.从脸上也能看出肾虚	34



第三章 不良生活方式 透支男人雄风

很多男人在生活中可能对待别人爱护有加,对待自己却很粗心,常常使自己处于过度疲劳、身心严重透支等状态。

有关研究显示,能长寿主要是拥有良好的生活方式。因此,提示男人们在日常生活中要合理安排起居细节,妥善处理好生活的各个方面,遵循生活规律,养成良好的生活习惯。

1.被忽略的早饭	38
男人不吃早饭更爱发脾气	38
想要身体好,早餐不可少	39
2.停不下的应酬 赶不完的酒局	41
男人应酬拼的是健康	41
酒入身体先伤胃,后伤肝,再伤肾	41
如何把酒对身体的危害降到最低	42
古人解酒的妙招	43
这样喝酒少伤肝	44
3.燃着的香烟 吞噬健康的肝	45
吞云吐雾的男人损害性能力	45
抽烟损伤心血管	45
抽烟对肝的危害	46
4.夜生活牺牲健康	47
男人熬夜熬出“脂肪肝”“将军肚”	47
熬夜是在拿健康当赌注	47
熬夜后的补救办法	49
5.久坐不动、出门坐车不是福	50
久坐不动提早进入更年期	50
久坐伤了你的“下半身”	50
警惕“办公桌工作癌”	51
久坐伤心要防心梗	52



久坐伤身要防肾伤	52
“坐”族如何疗“伤”	53
6.有病不求医 滥用抗生素	54
是药三分毒——滥用抗生素损害肝肾	54
预防肝肾解不了的抗生素之毒	55
7.只喝饮料不喝水 瘦子也得脂肪肝	56
脂肪肝越来越常见	56
爱喝饮料让脂肪肝离你更近	57
预防脂肪肝的最简单方法	58
8.跟风随性 壮阳补出肾脏病	59
乱吃壮阳药,不壮反而虚	59
男人用壮阳药导致肾衰竭	60
肾虚不是肾脏病	60
男人要补肾,对症才恰当	61

第四章 神奇经络 人体中自有大药

经络通,气血顺,身体就好。疏通经络能使全身气血运行通畅,抗御外邪,内养脏腑,维持人体各部分的功能活动,使各种功能保持协调和相对平衡,并使机体与外界环境互相适应。因此,找准穴位,举手之劳,即可疏通经络增强男人的肝肾活力。

1.肾经 让男人重振生机	64
2.太溪穴 补肾回阳的要穴	65
3.照海穴 滋肾清热,强肾降火	67
4.膀胱经 人体的排毒通道	69
5.后溪穴 振奋男人一身阳气	70
6.足三里 百病可消的长寿穴	72
7.按摩涌泉穴 壮阳见奇效	75
8.揉揉耳郭 疲劳一扫光	76



9.每天三分钟,简便易行的强肾小招数	77
10.睡前泡脚擦脚心 足底按摩最养肾	79

第五章 肝肾健康 决定男人一生“性”福

夫妻间的性生活,不是单纯的繁衍后代,而是人们正常的生理和心理需求。人的一生中,和自己在一起生活时间最长、受其影响最深的就是妻子或丈夫。因此,夫妻间和谐的性生活不仅是家庭幸福美满的基础,更是生命健康的潜在因素。

房事养生也有很多讲究,其关键就在于爱惜和固护肾精。因此,男人养好肝肾,就等于给自己的“性”福生活一个有力保证。

1.遵从四季节气,春天随性 冬天节制	84
四季节气和性生活的关系	84
高血压更要节制性生活	85
2.学习道教的养生房中术	87
道教房中术的渊源	87
道教房中术的主张	88
3.三个小技巧 提高性生活质量	90
安全套提高性生活质量	90
耻骨尾骨肌训练的好处	90
适当性幻想能提高性生活质量	91
4.穴位按摩,胜过最好的催情剂	92
滥用催情剂并不好	92
穴位按摩胜催情剂	93
提高性欲 性“灵点”按摩	93
5.男人性生活九大禁忌	94
一夜多次不可取	94
男人忍精不射危害多	96
做爱后不可马上喝冷饮	96



要避免酒后做爱	97
早恋及过早性生活	98
不洁性交害处多	98
常穿牛仔裤易杀精	98
不经常自我检查	98
忌忍性交痛	99

第六章 饮水思源 饮食养生强肾保肝最有效

对我们的健康产生直接影响的,便是众所周知的饮食。“吃好喝好身体好”这个流传已久的关于饮食的至理名言便告诉我们饮食的重要性。只有科学调配膳食,才能打造健康的体魄,才能为你保养好自己“革命的本钱”。

1. 四种必需物质提高男人肝肾活力	102
维生素 C 是男人肾精的基础	102
维生素 E 是男人繁衍生育的保证	103
锌对男人性功能健全很重要	103
镁让男人有力量抗衰老抗疲劳	103
2. 男人的一日三餐安排很重要	104
早餐吃什么?	105
午餐吃什么?	105
晚餐吃什么?	106
一日三餐什么时间吃?	107
3. 有利男人健康的 6 种食物	108
南瓜子有效改善男人的前列腺问题	108
大蒜可以改善男人的体质并强身	109
黄豆制品同样保护男人	110
西红柿可以强化男人的血管	110
全麦食品帮男人抗击压力	110



菌菇类给男人带来好心情	110
4. 韭菜入肝肾二经 壮阳最好	111
男不离韭阳气壮	111
男人吃韭菜可以消消气	112
5. 板栗补肾强筋骨	113
不油腻的坚果	113
男人多吃板栗不腰疼	113
吃栗子补了肾虚止了泻	114
6. 精力衰退吃泥鳅	116
泥鳅是补充肾精的一味好药	116
常食泥鳅保肝护肝	117
7. 一鸽胜九鸡	118
男人吃鸽子防早衰	118
肝肾同补 白色鸽子更胜一筹	119
8. 羊肉是男人的壮阳肉	120
虚寒的男人最宜吃羊肉暖身壮阳	120
羊肾专治男人精液不足肾无力	122
夏吃羊肉增加高温天抗病能力	122

第七章 药补不如食补 食补不如神补

关于心理因素对健康的影响,传统医学认为,人的“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七情中任何一种情感失调都会伤及身心,心伤就会引起其他脏腑功能失调。

我们的肝脏肾脏最能忍辱负重,每天都要化解血液、尿液中的毒素,时时要承受各种精神压力,抑郁伤肝肾,过劳伤肝肾,发怒伤肝肾,但肝肾仍然会默默地工作,直至筋疲力尽。肝、肾二脏是我们消解生活压力的本钱,一定要好好地护理。

1. 每日闭目十分钟 肝气顺畅精神爽	126
--------------------------	-----



闭目等于养肝	126
养肝为什么要闭上眼睛	127
2. 学习老子的静心大法	129
静是道家文化的深层感悟	129
老子静心思想的精髓 静心养生,在于神静心清	130
静心的核心 淡泊名利	131
3. 少年戒色 中年戒斗 老年戒得 孔子的养生箴言	132
君子有三戒	132
血气是人生保养的根本	132
少年时代要戒“色”	133
4. 发怒 伤和气 更伤元气	134
百病生于气	135
怒伤肝 养生必须学会制怒	135
5. 仁可长寿 德可延年	137
道德养生是养生之主泉	137
道德养生,强身祛病活百岁	138

第八章 生命在于运动 运动的男人最有魅力

“生命的幸福在身体,身体的健壮在锻炼”,这句质朴的民间谚语,告诉我们“要想身体健,关键要锻炼”。运动锻炼是维护健康长寿必不可少的“投资”,擅长生命“投资”,就不会轻易“亏本”。

1. 二十分钟慢跑让男人精神焕发	142
是谁让你的筋骨如此脆弱	142
慢跑是最好的筋骨锻炼法	143
这样跑,更安全有效	144
2. 太极拳 以静制动的身心平衡养生智慧	146
太极拳是精气血养生的最高境界	146
太极拳,慢得有道理	147



太极拳是对五脏最好的按摩	148
3. 五禽戏 神医华佗的长寿操	149
五禽戏——古老的仿生运动	150
五禽戏对肝肾的功效	150
4. 八段锦 参透中医养生精华	151
八段锦, 白领的最佳养生气功	151
锻炼要点	152
5. 站桩 人人可以会的简单气功	154
万动不如一静 万练不如一站	154
站桩, 在练习中休息, 在休息中健身	155
养生桩是一种意志的锻炼	156

第九章 常见的肝肾疾病

明代医学家张景岳所言：“盖水为至阴，故其本在肾；水化于气，故其标在肺；水唯畏土，故其治在脾。”高度概括了水液代谢失常的发病之标在肺，发病之源在脾，发病之根在肾。

肝肾功能不好常是一些疾病发生之因，反过来，这些疾病又进一步削弱肝肾功能。因此，养好肝肾，是治病求本的最好方法，这就是中医所说的“治病要治本”。

1. 肥胖	160
外寒和内火导致肥胖	160
男人发福不是福	161
2. 肾虚解释免疫性不孕	163
免疫性不孕源于肾虚	163
治疗免疫性不孕有妙方	163
3. 皮肤病也要查肝肾	165
皮肤有斑点, 不可忽略肝脏问题	165
肝脏病变最早体现在皮肤	165



4. 阳痿与早泄	166
精神障碍会导致阳痿早泄	166
阳痿和早泄患者应注意哪些问题	167
5. 酒精肝和脂肪肝	169
小心肝病偷袭你的健康	169
不留神酒精肝和脂肪肝会要人命	170
6. 尿路感染	171
应酬过多 尿路感染暗侵袭	171
旅行容易导致尿路感染	172
7. 脱发	173
肾虚会导致脱发	173
防止脱发——货真价实的顶上功夫	174
8. 便秘	176
便秘是无形的肠道杀手	176
治疗气虚型便秘有妙方	177
9. 前列腺疾病	179
前列腺疾病是男性健康杀手	179
保养前列腺和治疗前列腺炎的妙方	180

第十章 男人更年期怎样养肝肾

男人的中年时期,是最成熟、最有魅力的阶段,经常听到的“三十的男人是精品,四十的男人是极品”这句话,就是对这个阶段男人的褒奖。但是,有时可能又由于理解的不同,更年期的男人却会产生忧虑和恐慌。这些男性对这种意料外的生理和心理变化的过分关注及忧虑,常具有破坏性的,甚至可以成为诱发生活危机的原因。

其实,如果男人们了解了自已中年后的生理特征,有针对性地采取各种保健方法,完全可以潇洒地走过这一时期。

1. 更年期护肝肾 平稳度过多事之秋	184
--------------------------	-----



“千人千面”的男性更年期	184
疲劳是更年期男性健康的大敌	185
2.更年期不用慌,营养饮食帮你忙	186
男人防止更年期提前的饮食	186
更年期男性健康饮食的黄金法则	187
3.积累健康让肝肾无忧	188
更年期男人须5戒	188
更年期也能拥有真正健康的生活	189

第一章

肝肾决定男人阳刚之气

恰到好处的成熟，散发独特的男人味，这种男人常被人称为阳刚男人。这种顶天立地的男子汉气概是很多人梦寐以求的，男人向往，女人依赖。阳刚之气如何生成？肝肾是其生发之源，男人养好肝肾，想不迷人都难。

中医常说：“心肾相交，水火交融，是身体健康的重要保证。”这是因为，肾为天一之水，水生木，肝属木，故肝、肾有重要的同源关系，养肾水以济肝之阴对保证身体健康有着重要意义。

