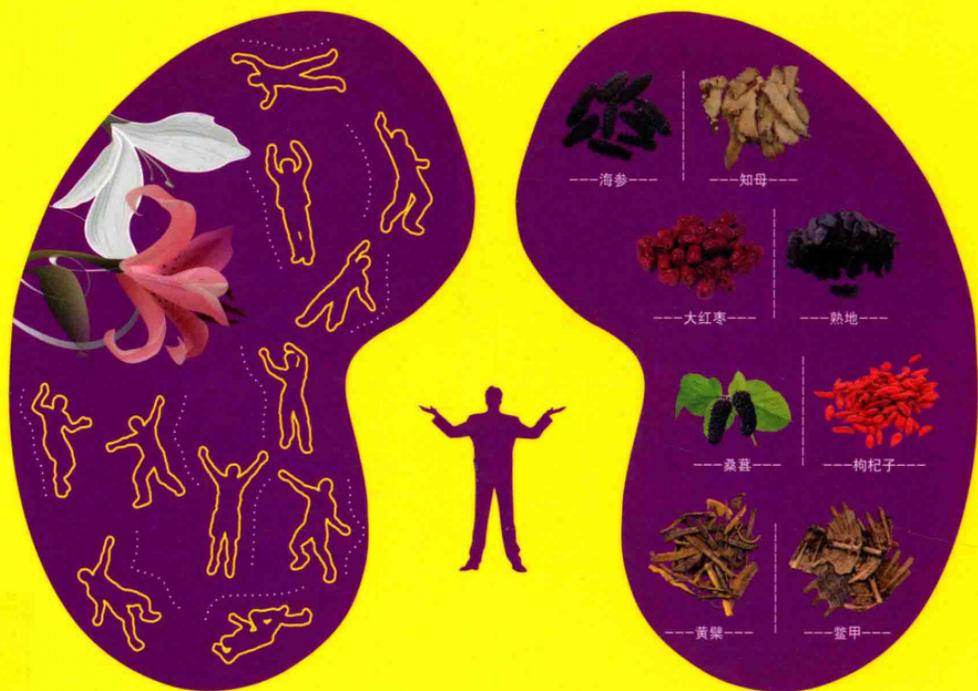


肾好才是硬道理

朱惠东◎编著

打造强肾力, 养肾就是养命



养肾 | 补肾 | 护肾 | 健肾 | 就看这本

只有老中医才知道的补肾偏方, 经济实用的补肾养生秘诀

让男人更自信健康, 让女人更青春靓丽的无价宝典

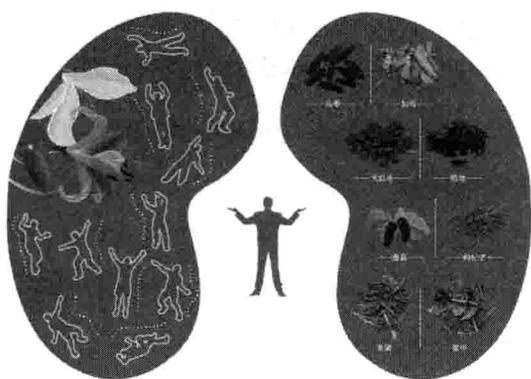


天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

肾好才是硬道理

朱惠东◎编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肾好才是硬道理 / 朱惠东编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5308-8795-0

I. ①肾… II. ①朱… III. ①补肾—基本知识 IV. ①R256.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第041023号

责任编辑: 张建锋 方 艳

责任印制: 张军利

天津出版传媒集团

 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) 23332695

网址: www.tjkjchs.com.cn

新华书店经销

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200 000

2014年4月第1版第1次印刷

定价: 32.00元

前 言

近几年来，肾虚患者越来越多，很多病人并不清楚什么是肾虚，在就诊或是咨询的时候容易张冠李戴：“是有肾虚，要不要检查一下肾功能，或验尿做肾脏B超？”“我经常是腰酸背痛，但是跑了好几个大医院，都查不出来毛病！”“CT或磁共振能检查出肾虚吗？”……像这样的很多问题，让不少人困惑不已，到底是怎样的不治之症，竟连先进的医疗设备都无法检测出来？原因只有一个，就是这些人的概念错误。

有关脏腑的理论，中医与西医是两回事。西医侧重于看得见、摸得着的东西，也就是说，人们腰间的两颗肾器官就是西医认为的肾。肾脏主要清除我们体内的毒素、废物及过多的水分。除此之外，它还协助我们的机体控制血压，调节电解质浓度，调节酸碱平衡，产生红细胞以及保持骨骼健康。我们日常生活中提到的肾炎、肾功能衰竭、肾小球等，都与这两个肾有关。中医所说的肾不仅包括被称为腰子的肾脏器官，还包括被称为先天之本的生命系统，它对人的生命具有重要意义，涵盖了人的生殖、泌尿、神经、骨骼等各个系统，起着调节人体功能，为生命活动提供“基本物质”“原动力”作用。用西医的检查硬套中医的症型，张冠李戴，驴头不对马嘴，诊断肯定是缘木求鱼了。

本书所要探讨的肾，正是中医概念里的肾。中医把肾看做是生命的原动力。认为它是水火之宅，内寓真阴真阳，又有称其为命门者，可见其贵要所在。具体来说，肾的主要生理包括藏精，主生殖和生长发育；肾主水，司开阖，肾对于津液的输布和排泄有重要作用；肾主纳气，对

人体的呼吸运动具有重要意义。此外，肾对骨骼、智力、头发、生殖、大小便、耳及听力、唾液、血液等有重要的影响。

或许，人们对中医并不是很了解，说到中医概念里的肾，也只是只字半解。不过，相信所有人一听到“肾虚”这个词，就都开始有点儿明白。没错，“肾虚”是中医中的专业术语，而如今“肾虚”这个词已跨出了医学名词的范畴，更多地充当了健康广告的招牌，当你拿起报纸，打开电视就能看到、听到“肾虚”这个词。肾虚与人体的生长、衰老、智力、生育都有着密切关系，还分不同的症状，如气虚、阳虚、阴虚、肾精亏虚等，治疗上更是南辕北辙，不能等同视之。辨不清这些虚证的区别，只会延误治疗，加重病情。

肾虚的症状很多，可表现为：记忆力减退，情绪不佳，性功能降低，阳痿或阳物举而不坚，卵巢早衰闭经、月经不调，性欲减退，不孕等。甚至还可能出现早衰，失眠，食欲不振，腰膝酸软，头发脱落或须发早白，牙齿松动易落等症状。

中医治疗肾虚是一个系统工程，而辨证施治是其精髓，千万不能盲目进补，出现偏差，以遗祸患。

本书作者集多年临床经验，参阅了不少中医著作，针对当下亚健康人群及肾病患者病证，以详细案例解读的方法，倾囊传授其在养肾、补肾、护身、健肾方面的秘诀，相信能够给奔波于社会和家庭之间，忙于学业、事业的读者提供一份平安健康的保证，无病即是福，读者的家中也会因此而时刻充满温馨。



目 录

第一章 肾乃五脏之母，男人不可不知的肾常识

肾，生命基本物质的粮仓.....	2
肾主水，肾是人体“过滤器”	4
“作强之官”，具有伟大的创造力.....	6
肾好，身体才会有“本钱”	8
肾气足，男人健康又长寿.....	11
男人补肾，不要羞于启齿.....	13
警惕肾虚，肾虚是百病之源	15

第二章 养精蓄锐，燃起身体不灭的圣火

养精，传宗接代的根本	20
补精气，男人性福知损益.....	22
精要藏，培补生命之源	24
守护先天之本，远离烟酒.....	26
养精要节欲，前人留下的长寿方	29

第三章 五脏同调，五脏和谐通达肾脏长青

肝主筋而连阴器，伤肝必伤性.....	32
提升性能力，就靠肝肾两条经.....	34

肝肾同源，善待肝就是善待肾	36
脾肾相济，二脏安和，杜绝生病	39
心肾相交，睡觉时辰把握好	41
养心，为男人提供充足的肾阳	43
照顾好肺肾，让其“金水相生”	45
肾为肺气之根，补肺气可养肾	46
养肺，在一呼一吸间增补肾阳	49
久病及肾，导致五脏阴阳不调	51

第四章 肾气虚弱，身体信号显示男人虚实

夜里尿多心里烦，补肾就能改善	54
长时间打喷嚏，考虑肾虚的可能	56
无缘无故感到口咸，可能肾虚	58
便秘，往往是肾虚的表现	59
气短、气喘，许是肾不纳气	62
动作迟缓、两眼呆滞的人多肾虚	64
大腹便便肾阳亏，按摩肾经补阳气	66
唾液量或多或少，有可能是肾虚	68
肾精不足，年老气虚多耳鸣、耳背	70

第五章 顺时养肾，男人养肾做到收放自如

春困肾虚，保护体内阳气	74
长夏防邪，高热食物要避免	76
秋季浮脉，滋阴清燥最关键	78
冷冬靠藏，补肾最佳时期	80

午时小憩，心经当令益补阴虚	82
酉时培补，肾经当令宜清心寡欲	83
花生黑豆浆，健脾补肾的好食物	85
吃起阳草，便宜实惠顾脾肾	86

第六章 食疗养肾，会吃的男人肾脏更健康

补中益气，豆类是首选	90
中医养肾，巧用五黑食物	92
寒冬吃香肉，补肾效果佳	95
多吃核桃仁，巧治肾阳虚弱	97
“植物奶”补肾，润物细无声	99
鲈鱼，益筋骨、补肝肾	101
药食同补，温阳补肾数蚕蛹	103
汉武帝的补肾至品——海狗肾	105
冬吃羊肉赛人参，养肾效果好	107
板栗，补益肾气的人参果	110
人参，瑰宝帮你补元气	112
少白头肾精亏，何首乌帮你忙	114
头晕目眩肾精亏，桑葚来添精	116
玫瑰山药粥，缓解肾虚面黑	118

第七章 节律养肾，男人养肾要分年龄

“一八”黄金期，固精生源肾气足	122
“二八”初有精，节律性事精气旺	124
“三八”气血旺，平衡肾气益健康	126

“四八”肾气盈，养神补气肾不虚	129
“五八”肾初衰，调养进补身体棒	131
“六八”调三阳，补肝养肾防衰老	134
“七八”肝气弱，护肾保肝两不误	136

第八章 经穴疗法，珍惜人体自有的大药

涌泉穴，让肾水如泉涌	140
照海穴，通调三焦的强肾降火穴	142
命门穴，补肾壮阳，掌握生命“门户”	144
肾俞穴，人体肾气输注大穴	146
太溪穴，身体里的壮阳药	148
复溜穴，敲敲打打保证肾脏安康	151
大钟穴，调两便，壮腰骨	153
然谷穴，可升清降浊、平衡水火	154
俞府穴，调动肾经的气血	156
常按百会穴，真气自然来	158
气海穴，汇聚身体“元阳之本”	160
关元穴，男人真元的“闸门”	162

第九章 古方养肾，中药中的养肾瑰宝

五子衍宗丸，“古今种子第一方”	166
水陆二仙丹，不是仙丹的仙丹	168
金锁固精丸，收涩固精有奇效	170
锁阳固精丸，温肾壮阳效果好	172

六味地黄丸，滋阴补肾的良药.....	174
大补阴丸，滋阴降火多用它.....	176
知柏地黄丸，缓解阴虚上火.....	178
右归丸，温补肾阳的常用药.....	180
左归丸，纯补无泻，阴阳调和.....	182

第十章 补外肾，关乎男人的性福之根

睾丸——产生精子的“外肾”.....	186
适温护睾丸，防治男性不育症.....	188
关注睾丸健康，提升性福指数.....	190
阴茎短小莫要怕，良方助你树雄风.....	192
睾丸发育差，肥胖是祸根.....	195
鞘膜积液，男人性福的“杀手”.....	197
睾丸肿瘤让男人苦不堪言.....	199

第十一章 细节养肾，唯中医知道的养肾方

唾液补肾，意想不到的补肾法.....	204
小便时咬牙，防止肾气外泄.....	206
捶胸调情志，何须人参、鹿茸.....	207
控制食盐量，防止血压高.....	209
晒太阳，不花钱就能把肾补.....	211
手指弹桌找回心力，怡情又养肾.....	213
虚心、恬淡，补肾的最佳良方.....	215
热水泡脚，小小细节养出健康肾.....	217

第十二章 运动养肾，轻松运动健肾一箩筐

“半桥式”，让男人重振雄风	220
金鸡独立，治肾虚立竿见影	222
太极拳，养肾需要刚柔相济	224
铁裆功，男人保肾的“武林绝学”	225
踮脚，不寻常的养肾之法	227
踢毽子，小游戏帮我们保持健康	229
慢跑，缓解压力，提高生活质量	231
没事散散步，闲庭信步把肾养	233
每天拉拉耳，想要肾虚也没有	234

第十三章 养肾误区，别把养肾妖魔化

误区之一：养肾和女人没有关系	238
误区之二：养肾就是壮阳	239
误区之三：肾虚就是性功能下降	241
误区之四：男性腰痛代表肾虚	243



肾乃五脏之母，男人不可不知的肾常识

中医认为，只有人体的五脏六腑、经络气血都达到统一协调时，人体中的精、血、津液才会生生不息。而精，就是我们通常所说的肾精，只有它正常生化运行，才能滋养、濡润全身脏腑。



◎ 肾，生命基本物质的粮仓

肾对人体生命有着举足轻重的作用。

人的肾有两个，分别位于腰部脊柱两侧。它的功能有很多，比如分泌尿液、排出废物等。西医上的肾和中医上的肾有所不同，西医上，把看得见摸得着的肾器官叫作肾，而中医里的肾则指的是包括人们通常称为腰子的肾器官以及膀胱、骨、髓、脑、发、耳、二阴等构成的肾系统。这个系统涵盖了人体的生殖、泌尿、神经、骨骼等各个组织、器官，起着调节人体功能、为生命活动提供“元气”和“原动力”的作用。

那在中医理念上，肾是怎样实现这一作用的呢？肾，具有肾元之气。

《素问·上古天真论》记载：

女子七岁，肾气盛，齿更，发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。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；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。

这一段论述，明确指出了机体的生长、发育和逐步具备生殖能力都和肾的功能密不可分。所以，人的一生都离不开肾。

肾，有着“生命基本物质的粮仓”这一美誉。之所以会有这样的说法，和肾的另一个功能有密不可分的关系，那就是“主闭藏”。《素问·金匱真言论》说：“夫精者，生之本也。”人的精气有两种，一种是“先天之精”，另一种是“后天之精”。“先天之精”顾名思义就是禀受于父母的精气，这种精气就储藏于肾中，当然，先天之精只能代表着父母给的资本，就像家里有很多财富就不去挣更多的钱，早晚有一天会坐吃山空一样，所以一个人没法全靠“先天之精”。于是，就要将脾胃运化功能而生成的水谷之精气，以及把脏腑生理活动中化生的精气，藏之于肾。这样，自己的资本就会越来越多。

《素问·上古天真论》说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。”所以，不管是先天之精还是后天之精，肾都有闭藏的功效，具有防止精气流失而影响生命滋养生长的功能，这就为精气在体内能充分发挥作用创造了良好条件，所以，《素问·六节脏象论》才有“肾者主蛰，封藏之本，精之处也”之说。

我的一个远房小姑妈，从小过着锦衣玉食的生活，嫁的老公也很有钱。可惜她身体非常弱，吃了很多药都不见效，是出了名的药罐子。后来，来到我这里医治，从她的症状来看，我断定她是肾虚。

生活条件好、吃得好，身体却不好。为什么会出现这样的情况呢？其实这个问题很好回答。有些人吃的方法不对，思想观念不对，认为五谷杂粮不能彰显他们富裕的生活，于是整天山珍海味。殊不知，五谷杂粮、家常便饭往往更养人。另外，肾虚分两种，即肾阴虚和肾阳虚。如果肾阴虚了还在补虚，那么，只能是越吃越虚。肾阳虚也是同样的道理。

因此，不要刻意追求吃什么好东西，吃对身体有帮助的、适合自己的，才是最好的。



【专家提醒】

所谓“善补阳者，必于阴中求阳；善补阴者，必于阳中求阴”。也就是说，一些肾之阴精渐衰的人，在冬天可配食乌龟、甲鱼、枸杞子等护阴之品。身体在阴阳平衡中达到了动态平衡，肾不虚了，人体抵抗力也就增强了，自然就不生病了。

◎ 肾主水，肾是人体“过滤器”

生命离不开水，人体中水的比重，占机体的60%~70%。在正常情况下，为了保持动态平衡，人每天必须摄入足够的水。水在人体中通常有四种去路：经肺随呼吸之气排出；经皮肤以汗液的形式排出；由肾脏代谢以尿液的形式排出；经大肠随粪便排出。皮肤属肺，肾开窍于前阴和后阴，因此，肺与肾构成了上、下水道。

在这里，肯定有人会纳闷，既然肺与肾分别为上、下水道，那为什么肾主水而不是肺主水呢？这是因为，水在机体中是以液的形式存在的，如唾液、消化液、血液、组织液、津液、精液等。这些液体中，包含了许多与生命活动有关的物质，如各种有机化合物，各种电解质、维生素，各种酸类等。西医认为，机体内水的动态平衡，主要是靠那些电解质来维持的，而对电解质的调节是肾的生理功能之一。肾脏正是通过对体内的水、电解质的调节和排泄体内的代谢产物、毒物，以尿液的形式排出废物和多余液体，来保持体内水的动态平衡的。它承担了人体最脏、最累的排污工作，可以说是人体内工作最勤奋的“劳模”。

为了方便大家理解肾主水这个概念，给大家举个例子。



有一位刘先生，年逾花甲，体胖，有高血压和偏头痛史。患烦渴多饮症一年多了，每天饮水三四瓶，到我这里就医，我发现他血糖正常，并没有糖尿病的症状。于是，我给他开了生地、丹参、寸冬、元参、生石膏、竹叶、黄连、山桅、天花粉、金银花、连翘、黄芩、卜子、厚朴等方药，服药后渴饮症状略有好转。可是一停药，病情就加重了。患者就诊时，表现为烦渴多饮，坐卧不安，每小时至少要喝约400毫升的水。患者脉沉弱，左尺尤甚，舌质淡，苔边白灰、中心灰黑，食减纳差，大便干，小便黄，量少。

俗话说，不吃盐不发渴。刘先生来我这里就诊时，并没有吃过什么过咸的食物，但为什么烦渴不解呢？原来，这是由于患者年老，肾功能衰退，电解质代谢功能低下造成钠盐在体内积聚所致。

在这种情况下，我给他开了五苓散加味治疗，药方为：生黄芪30克，猪苓、茯苓、泽泻各15克，白术12克，桂枝、苏叶、杏仁各10克。这个药方具有利尿排钠的作用。患者以此方服一剂，微汗，尿量大增，口仍渴但饮水的欲望已经得到很好的控制。接着，我又在原方的基础上去除了苏叶，添加了石斛、寸冬各10克，砂仁、木香各6克，菟丝子15克，枸杞子10克，患者连服2剂后，烦渴多饮症状消除；舌苔变白略灰；胸闷解、腹胀消，饮食增加，二便通畅；只是感觉腹部有积气，特别是后半夜下腹部有胀感。于是，以原方去猪苓，加乌药、元胡各10克，继服2剂后，舌苔复常，各种症状消失。为了巩固疗效，我还给他另开了补肾方。

由此可见，肾主水代谢的生理功能对维持人体健康是极为重要的。因此，在平日的生活保健中，要特别注意维护肾的健康，防止肾主水的功能发生障碍。

首先，即使不渴也要随时补充水分。长时间不喝水，尿液中毒素的浓度增加，还容易引发肾积水、尿毒症、肾结石等。其次，要注意保持



小便通畅，切忌憋尿。小便是人体水液代谢的重要途径。小便代谢障碍，会增加肾炎和其他肾病的机会，甚至发生尿潴留。最后，要预防肾脏感染。一方面，防止逆行性尿道感染，方法是讲卫生，适当地多喝水；另一方面，防止血液循环和淋巴循环的途径感染肾脏。

【专家提醒】

每日上午10时和午后3时左右，是人体补充水分的最佳时期，即使没有口渴的感觉，也要获得水分的补给，这样才能使肾脏的功能保持健全。另外，做好保暖措施，睡前泡脚，按摩涌泉穴，吞津，节制性生活等，对肾也有好处。

◎ “作强之官”，具有伟大的创造力

来我这里看病的病人，有很多患者的肾脏，准确地说是肾功能并没有任何问题。他们有的肝脏出了问题，有的肺叶有点问题，有的心脏有问题，甚至仅仅是气血不足等毛病。在给这些患者开药方时，只要不是病入膏肓需要马上进行手术才能医治的患者，我往往都会建议他们从补肾开始。或许在他们眼里，我这样一概而论的做法是不负责的表现。实际上从中医的角度看，这是非常正确的。

中医认为，只有人体的五脏六腑、经络气血都达到统一协调时，人体中的精、血、津液才会生生不息。而精，就是我们通常所说的肾精，只有它正常生化运行，才能滋养、濡润全身脏腑。其实，我们的五脏六腑中，到处都有精的影子，而之所以不把精叫作“肝精”“脾精”而叫



作“肾精”，主要就是因为我在上文讲过了的肾脏的一个功能——专司藏精。所以，《黄帝内经》说：“精藏于肾。”肾在接收五脏六腑所产生的精气时，会把它们储藏起来，这也就是为什么说它是“生命基本物质的仓库”了。而人体生理活动功能的强弱，体力精力的虚实，代偿功能的大小等，均与肾的封藏储备功能有密切关系。也正因为如此，《黄帝内经》里才会有“肾者，作强之官”之说。历代中医或养生学家，都十分注意护肾守精，炼精化气，以达到去病、强身的目的。

《黄帝内经》中把人体五脏形象地比喻为“官”，如“心为君主之官”“肺为相傅之官”“肝为将军之官”“脾为仓廩之官”等。这本书，把人的身体看作是一个巨大而设施齐全的宫殿，而人体的五脏就像是宫殿里各司其职的官员。

“心为君主之官”，“君主”就是国王，它可以发号施令，并处于统治中心的地位；“肺为相傅之官”，“相傅”就是宰相，它是国王最重要的大臣，很多医书中都有“大臣丧命，则王亦驾崩”的说法，可见呼吸与心跳之间的关系是多么的密切；“肝为将军之官”，相当于对外作战的将军，专门负责保家卫国，与病毒作战；“脾为仓廩之官”，负责人体的营养物质储运；“肾为作强之官”，出自《素问·灵兰秘典论》中的“肾者，作强之官，伎巧出焉”。“作强”是指体力强壮、精力充沛、工作能力强。

肾好的人，感觉总有使不完的力气。比如，有的人就算偶尔加班熬夜，第二天精力仍然非常旺盛，这种精神劲儿，就全靠肾。而肾亏的人的差别就很大了，他们往往容易精神疲软，看上去老哈着个腰，年纪轻轻的却像个小老头，一遇到天气变化就很有可能会感冒，总是一副不喜欢运动的样子，这就是肾气衰弱甚至大伤的现象。可见，肾是人体先天之本，性命之根，处于重要的地位。



这个“作强之官”，相当于君主的带刀侍卫，随时保护着“心”。通常，能担任这个职位的人都是武功高强的人。他的作用，除了护佑君主外，还有一个职责，就是在战争爆发时，战局陷入僵局时，能凭一人之力扭转全局。所以，“作强之官”必须要有强大的力量。这就告诉我们，肾的功能，一是要护心，二是要有力气，只有力气充足，才能向身体和筋脉输送能量，满足人体各种活动的需要。换句话说，如果一个人的心脏出了问题，就很可能是这个“保镖”率先出问题了。

另外，人体具有创造力，当人体肾气充实时，人就会很灵巧，这就是所谓的“技巧”。肾的精气是否充足，决定骨骼是否完全发育，脑髓是否充盈，身体是否强壮。中医认为，肾藏精而主骨生髓，肾气充盈，骨骼才会更坚强，筋骨更强壮了，动作也就更有力量了。所以，身体好的人的能力强，志气也就坚定，有健全的身体与精神，才能担负起繁重艰巨的工作，办事才更有效率。所以，人的骨骼、气血的健康和肾脏密不可分。

【专家提醒】

中医认为，髓通于脑，一切智慧技巧都出于脑，因此，肾气也会影响脑力的强弱。如果不懂得顾惜身体，盲目透支，不注意劳逸结合，就会耗伤肾精，出现精神疲惫、健忘眩晕等症状，这时就需要调整作息，服用补肾益精的药物加以调理了。

◎ 肾好，身体才会有“本钱”

男人是特殊的，除了现代解剖学中的“肾脏”外，还有一个肾，那



就是睾丸，对于这个“肾”，我们将在下面的章节详细介绍。有肾为“先天之本”的说法，肾除了主持人体水液代谢外，还具有主骨生髓、司二便、开窍于耳、主管人体生长发育、主藏精、生殖繁衍等一系列的生理功能。而肾包括“肾阴”和“肾阳”两个方面。其肾阳所指的是“元阳之气”，能够推动人体脏腑的机能，被称为“命门火”；而肾阴是指肾所藏之精，包括生殖之精和营养之精。中医把肾的阴阳协调在人体发挥的作用称为“肾气”。因此，男人更应该重视肾的健康。

如今，亚健康人数不断增多，已经引起了社会广泛的重视。这个问题出现的原因是有些人不懂得保养元气。

小潘今年刚上高三，成绩在平时还算优异，但是最近几个月来，不知怎么的，连年级前 100 名都考不过。这让小潘的父母很着急，马上就二模考试了，小潘这种精神状态可怎么办才好？学校里有一位专门负责心理辅导的老师，把小潘的父母请到了学校，说有一次看见小潘在上课时偷看影响青少年心理健康的书籍。这让小潘父母又急又气：高考迫在眉睫，他还把心思放在这些低俗书上面。打又不能打，骂又怕他心里不好受，更加难过。

于是，在心理老师的建议之下，小潘父母带着小潘去看心理医生，问问到底是不是压力太大导致的。后来结果出来了，小潘由于父母对其期望太高，压力过大，导致神经紧绷，每天晚上都睡不着觉。有一次看见寝室里的几个同学在津津有味地看一本书，就好奇地瞄了几眼。睡觉的时候，感觉自己身体特别难受，于是自己就跑到厕所进行手淫，现在已经成了习惯。

在心理医生的建议下，小潘父母坚决不让小潘再看这些书籍了，并积极配合医生的治疗。但是医生说，小潘手淫这个习惯已经有好几个月了，严重损耗了自身的元气，就介绍他到我这里来看看。

对于耗损元气，小潘的父母很是不解，我告诉他们，人体的健康就



好比水箱里的水。水多则表示人体精力旺盛，元气充足，抵抗力强；而水少则表示其身体素质降低，抵抗力不足，元气衰微。生活中，暴饮暴食、心理压力、情绪波动、熬夜、缺乏适当运动等都会导致元气的耗损，但是手淫、房事、邪淫等丧失肾精的行为，却是众多泄漏元气行为中最快、最直接的途径，其元气的耗损量非常大。

小潘现在的年龄是生命力最旺盛的时期，可是却很难把持住自己的心性，尤其是在某些低俗书刊，或不良媒体等的诱惑下，非常容易发生手淫甚至是过早发生性行为，从而导致自己元气衰败，出现精神颓废的现象，并且其生命精华也随之过早丧失。所以，我们一定要保养好我们的元气。

小潘的症状其实还不是很严重，只要简单地做一些对肾有好处的运动就可以治疗了。我教给小潘一套简单的养肾体操，第二天放学后就可以开始做。这套体操有补肾、固精、益气、壮腰膝、通经络的作用，对肾经及膀胱的疾患，如腰酸、膝部酸软无力、阳痿、遗精、带下、气虚、头晕等，均有很好的调理作用。不出一个月就能收到非常明显的效果。其具体做法是：首先，端坐，两腿自然分开，与肩同宽，双手屈肘侧举，手指向上，与两耳平。然后，双手上举，以两肋部感觉有所牵动为度，随后复原。可连续做三五次为一遍，每日可酌情做三五遍。做动作前，全身宜放松。双手上举时吸气，复原时呼气，且力不宜过大过猛。

几个月后，小潘父母拿着小潘的录取分数来看我，经过这段时间的调理和锻炼，他的身体强壮了，也没有再进行手淫的活动，顺利考上了重点大学，这着实让人高兴。

【专家提醒】

古人在治病的时候，特别在针对虚劳、消渴等慢性疾病时，都是要求其停止房事一段时间，有些是需要夫妻分居，还有些在治疗

时会集中一批患者居住于大森林、寺院庙宇中，以隔断外在诱惑，降低病患的欲望，从而使患者清心寡欲，不漏真精，然后再配合药物治疗，才能痊愈。所以，现在治疗这些病症时，同样需要夫妻少进行房事，否则，很难痊愈。

◎ 肾气足，男人健康又长寿

中医有一门“面相学”，根据观察眉、耳是否健康来确认骨髓是否饱满、“先天之本”肾气是否充实，同样与寿命判断有关。不过在这里，我们要讨论的并不是“面相学”，而是肾气与人的寿命之间的关系。

有一项实验，研究人员调查了 256 名 60～90 岁的老年人和 344 名 90～104 岁的长寿老人。发现长寿老人组耳朵长度的平均值明显超过老年人组。其耳长平均值为男 7.13 厘米，女 6.89 厘米；而老年人组耳长平均值为男 6.93 厘米，女 6.50 厘米。这个测定表明，耳大与长寿确实有一定关系。

为什么寿命长的人耳朵长得大呢？到底是耳朵大了寿命就长，还是寿命长了耳朵才长得大呢？

和所有哺乳动物一样，我们人类在成年后，全身和内脏的生长发育就会停止，达到顶峰后部分器官系统就会开始衰退，包括听力。不过，有一个例外，那就是耳朵，它从来没有停止过增长，平均每 10 年长 1.4～2.2 毫米，增长的速度不明显，但确实是在增长。由于耳郭随着年龄的增长越来越长，因此老年人的耳朵确实比青年人要大。由此可知，长寿者并非是耳朵大了寿命才长，而是寿命长了耳朵才长得大。在我国，耳朵大向来被视为长寿和福气的象征。



张大爷今年 80 岁有余，身体还非常健朗。有一次晨练时，我看见他耳朵红润有光泽，这就是肾精充足的表现。我向他请教了一些保护的妙招，他告诉我，他早年也研究过中医学，知道“耳为肾之外窍”“耳坚者肾坚，耳薄不坚者肾脆”的道理。所以耳朵大在某种程度上是肾气健旺的征象。对于男人来讲，如果耳轮有异常，就得考虑自己是否肾虚了。我又向他请教，耳朵的哪些征兆代表着肾虚。他告诉我，首先“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音。”所以，肾好的男人，听力很强，而如果肾精及肾气虚衰，就会出现听力衰退的问题。其次，耳轮的荣枯代表着肾精的盛衰，这也就是“耳大有福”的中医理论依据。如果某个男性朋友的耳朵颜色淡白，这个人除了是患了风寒感冒外还有可能是阳气不足，这类人在平时都是怕冷恶风，并且还伴有手脚冰凉的现象。如果某个男性朋友的耳朵泛黑，则“肾败”，而肾气衰败的人有可能寿命就不会太长。

那么，想要通过锻炼耳朵来补肾气，办法有很多，比如鸣天鼓。这种方法能活跃肾脏，具有健脑、明目、强肾的功效。《圣济总录》中说：“天鼓者，耳中声也。举两手心紧掩耳门，以指击其脑户。常欲其声壮盛，相续不散。一日三探，有益下丹田。”“天鼓”就是指我们的后脑勺。其做法是，用双手掌掩住耳郭，然后手指托住后脑勺，再将食指放在中指上，然后往下一弹，产生一个弹击的力量，弹击 24 下。

耳朵的健康，直接代表着肾的健康。可以说，肾气足的男人，耳朵自然就长，也自然健康长寿。肾气是人体根本之气，生命之源。肾气旺盛充足，人的衰老就会变得迟缓，寿命相应就长。而肾气虚弱，衰老就会提早出现，寿命就短。因此，平常生活中，大家一定要注意像耳朵这样的器官反映出的身体状态，尽量减少肾精的耗损。



【专家提醒】

对于耳朵有异常的朋友来说，建议最好不要吃辛辣食物，如果发现耳朵红肿了，最好不要经常去挖耳朵，并且在洗头的时候，不要让水流入耳朵，以免引发进一步的耳朵感染。

◎ 男人补肾，不要羞于启齿

当今社会，对于补肾这个词，相信我们已不再感到陌生。的确，在生活节奏紧张、压力增大的今天，男人很容易出现肾虚的情况。所以，进行适当的补肾，很有必要。

在我们的周围，各种各样的补肾壮阳广告总是让人出其不意，宣传得往往十分夸张，“男人疲劳就是肾虚”“肾虚就要补”“补肾才能壮阳”等广告词让压力重重的现代男人更加紧张，这让他们产生一种“十男九虚”的错觉。真是这样吗？

对于这件事情，我这个专业人士是抱着谨慎的态度的。在这个以补肾为潮流的年代，男人们不应该羞于启齿。但是，有些观念需要更正。很多人认为肾虚性功能就不好，补肾就是为了壮阳，所以在腰酸的时候，会对自己的性功能产生怀疑，而偷偷买补肾药来吃，希望能够提高自己的性能力，这些观点和做法都是错误的。

中医中所讲的肾并不是一个器官，而是涵盖了与肾脏相关的一系列功能活动。例如，人的生长发育和生殖、精神状况、骨骼的健康与否、牙齿和头发的生长情况都和肾有着不可分割的关系。肾好的男人，精气神各方面都不错；而肾虚的男人，则会出现夜尿频多、记忆力减退、精



肾好才是硬道理

神倦怠、失眠多梦、耳鸣耳聋、胸闷气短、腰酸腿软、发落齿摇、畏寒怕冷、阳痿早泄等情况。因此，男人们补肾并不能为了赶潮流，也不能单单为了提高性能力。是否真的需要补肾，还得正确地判断人的身体状况，弄明白是否有肾虚的情况。

有些人被广告蛊惑而买下昂贵的补肾产品，本来抱着补益身体的愿望来服用这些药物，结果不但对身体毫无帮助，反而可能伤及健康，引发疾病。

有一位张先生四十多岁，正当中年，有一家自己的小公司。由于竞争激烈，张先生把大部分精力都耗费在工作上。每天东奔西走地应酬，到处都是压力。经常是回到家坐在沙发上就睡着了。家里的一切都靠妻子照顾。他心里也觉得亏欠了妻子，可是好不容易抽出点时间，想和妻子亲热的时候却发现身体根本不听使唤。虽然妻子安慰他只是太累了，可是张先生却开始紧张，他留心到自己经常腰酸腿软，感觉疲劳，认为自己肾虚，就开始留意小广告上的补肾药。最终他买了一个疗程的产品，放在办公室里，每天吃一点，感觉确实有点效果，早泄的情况好转了。可是不久，问题出现了，他经常头晕耳鸣、口干舌燥，时不时还会冒虚汗，睡觉也不安稳了，心情变得很烦躁。于是，他来我这里就诊。

他特意带了一些补肾药来，那些药物成分都是一些温热的壮阳药，还引用了一些医学典籍中的文字，说明这些成分有怎样的补肾壮阳的作用。再看张先生面色发红，舌红少苔，我问他是不是小便黄少，得到肯定答案后，我判断他是典型的肾阴虚，因为工作压力大，缺乏运动，经常过于劳累而伤及津液，所以体内阴液不足，本来适当滋阴就能够很好地调理身体。可是他误服了能够快速壮阳的药物，加重了内热，使得相



火妄动，火迫精泄，进而出现了心烦气躁，咽干口渴，睡觉也不安稳的症状。我让他立刻停止服用这些药，否则真会对身体健康造成无法弥补的伤害。

张先生的症状需要进补，但重在滋肾阴，而不是补肾阳。因此我建议他平时多泡一些枸杞茶来喝，如果有时间，也可以煮一些枸杞银耳汤，或者在煮汤时加入一些西洋参、女贞子、玉竹等甘寒清火的药物，以便很好地滋阴补肾。此外还要保证充足的睡眠，杜绝熬夜。

其实，现代男性往往会因为工作压力大、精神紧张、缺乏运动等缘故而出现身体脏器功能衰退的现象，其中就以肾虚最为常见。但需要注意，进补不要把补肾和壮阳等同起来。壮阳不宜选用速效壮阳药物，以免伤身。

【专家提醒】

并不是所有的男人都会出现肾虚的情况，但是以下这些男人出现肾虚的概率往往比其他人大：嗜烟嗜酒、饮食无规律、经常喝浓茶、久坐不动、性生活频繁的人及办公室一族。这些人最好在医生的建议下及时补肾，预防严重疾病的发生。

◎ 警惕肾虚，肾虚是百病之源

秋天，天气一转冷，很多朋友就跑到我这里诉苦，说他们身体出现了各种各样的小毛病。刚过中年的王先生就是这样的情况。



王先生虽然刚过中年，但是整个人感觉比实际年龄要老很多。他告诉我他晚上总是起夜，有时一个晚上要起来小便三四次，刚一睡着就想起来上厕所，所以总是睡不好，白天不停地瞌睡。有时还出现头晕、耳鸣的现象，一次甚至突然晕倒在办公室里。后来总是感觉精神不支，有气无力。这不，天气刚刚转凉，他就有些受不了了，把自己裹着像个粽子，本来身体就胖的他让自己变得更加不方便。但是到了晚上，他又感觉手脚冰凉，有时一个晚上也睡不暖和。

根据王先生畏寒肢冷、夜尿频多、头晕耳鸣等症状，我断定他的情况是肾功能虚损所导致的一种现象或症候群，也就是肾虚。这些症状在中老年人群里出现得比较多。另外，除了王先生出现的症状，还可能会出现心悸气短、情绪低落不振、食少便溏、便秘等症状。这些给他们的生活、工作、心理、精神带来了诸多的影响。而这在现今社会，许多中青年人中也比较多见，如神疲乏力、心烦意乱、滑精阳痿等，这些中医认为都是肾虚所致。

我们说过中医的“肾”，不是西医的“肾脏”，因其范畴远远大于肾脏的范畴。因而，肾虚和肾病也并非同一概念。肾虚是指人体内脏功能失调，随着人体的衰老，体质渐弱，到了多病之秋，肾中之精气不足以将水谷精微等输送到全身各处，从而使人感觉性机能减退、大脑思维不灵活、肠道机能不能正常运转等，最终出现自我感觉乏力、头身困重、夜尿频数、失眠多梦、男子阳痿不举、女子宫冷不孕等肾虚症状，这些都属于肾中精气不足的范畴。

另外，从广义上讲，肾虚还包括了各类肾脏疾病，在长期患病状态下，因病致虚所致，因而它与肾病有着本质的区别。在某种情况下，肾虚则是肾病的前驱，肾病日久，必然有肾虚的症候。单纯性的肾虚必须

经过各种检查，找到肾虚的根源，并早日治疗，才能恢复肾精，回复健康之身。

为什么有人说，现代男人“十人九虚”？这话虽然说得夸张，但还是有原因的：除了父母在体弱多病、精血亏虚时怀孕，或酒后房事怀孕，或年过五十精气力量大减之时怀孕，或早婚时怀孕，或生育过多、精血过度耗损，或妊娠期中失于调养、胎气不足等肾的精气亏虚方面的先天因素，后天的不良生活方式是导致现今男人肾虚的最根本原因。

首先，劳欲伤精。无论是高层领导，还是普通的工人，无论是业务骨干还是青年学生，无论是退休了的老年人还是背着沉重书包的中学生，所受的身心压力之重已经让他们身心俱疲，精力不济了。我曾经在一张报纸上，看到一张图片，有个工人目光无神、精疲力竭的形象，让我心灵震撼。这种现象的出现，从中医的角度来讲，属于过劳，非常耗伤元气。要知道，肾精是一切脑力劳动和体力劳动的动力源泉。而过度劳累，终将导致肾精的亏虚。

其次，饮食不节是现代人的罪魁祸首。现在生活水平提高了，人们吃得更好了。可是那些高糖、高蛋白、高脂肪的饮食结构，却加重了肾脏的工作负担，再加上高血压、高血脂、糖尿病高发，很多人的肾脏因为过度劳累而提前“老化”，有的甚至大发脾气，“撒手不干”了。

最后，房劳伤肾。中医历来重视房劳过度对肾的影响，房劳过度，可以直接耗气伤精。长期纵欲之后，肾阴、肾阳因肾精流失，肾的能量库动用过度，出现亏损而导致肾虚，使得男性同胞出现精神萎靡、腰酸腿酸等病症。



【专家提醒】

冬季很容易引发肾虚。大地冰封，草木凋谢，昆虫冬眠，自然界是“藏”的景象。人体在此季节中尤须提防阳气外泄，以使阴精内守，否则“冬不藏精”，既可直接导致肾虚，又会在来年发生多种疾病。冬季晚上应该早睡，早晨亦可迟起一点。衣服不要太厚，但下半身常需保暖，以保护肾阳。



养精蓄锐，燃起身体不灭的圣火

肾主骨生髓，脑为髓之海，脑与整条中枢神经皆为包藏在脊椎骨中之髓，肾精的丧失会导致脑髓的空虚。一个肾精不充足的人，如果经常泄精就会导致肾精不足、脑髓不充，影响思维，导致记忆力下降，甚至导致痴呆。



◎ 养精，传宗接代的根本

生老病死，是每个人必须经历的。而在由生到死的过程之中，机体的生长和状况不同决定了人与人之间体质健康的差异。就男人而言，男性机体的生长发育情况从根本上取决于肾精及肾气的盛衰。简而言之，男性的长寿秘诀在于养精。

丹麦研究人员对 1969 年至 2009 年间在哥本哈根精子实验室注册的约 4.3 万名丹麦男性进行了比较研究，发现，不同年龄段男性中，每毫升精液中有 4000 万个精子的人，其抵抗疾病、免于因病死亡的身体机能比每毫升精液仅有 1000 万个精子的男性高出 40%。而精子的活跃度也是显示男性健康的另一重要因素，拥有 75% 正常和活跃精子的男性，其因病死亡的风险要比那些仅拥有 25% 正常和活跃精子的男性低 54%。所以保精固气、生精壮根、养精生力是至关重要的。

精为首，精充则气足，气足则血畅，精气充足则精力充沛、身强力壮、反应灵敏、勃起持久有力。陈先生很不理解什么是“精”，应该怎么养？

陈先生是一家中小企业的法人代表，整天的工作压得他喘不过气来。在一次健康体检时，医生告诉他，他的精子活跃度很低。这让他很崩溃，因为只有活泼的精子才有可能冲破重重阻碍和卵子结合，而陈先生和妻子都想要一个孩子……

经过多方面的检查和治疗，医生告诉陈先生，他的身体很健康，并没有什么疾病。可是为什么自己精子的活跃度会那么低呢？会不会是自己不行了？于是他相信偏方，想要通过吃些鹿茸牛鞭、五虎群羊等来解



决问题，结果房事越加不行。经人介绍，他来到我这里就医，希望找到他想要的答案。

他来我这里时，面容憔悴，一副没睡醒的样子。我进一步观察把脉后，发现他气血有些不足。再通过查看他在医院检查的资料，认为陈先生很可能是肾虚。我告诉他，想要精子健康充满活力，就必须养精、气。

陈先生的症状其实还不是很严重，所以并不需要吃药，只需要按照养生之法，就可以得到缓解。

在中医理论里，“精”是构成人体的基本物质，也是人体生长发育及活动的物质基础。而肾脏是专门保存精的地方。“精”包括“先天之精”和“后天之精”。“先天之精”禀受于父母的生殖之精，是与生俱来的。而“后天之精”是指人出生以后，摄入的饮食通过脾胃运化功能生成的水谷精气，以及脏腑生理活动中化生的精气，通过代谢平衡后的剩余部分，这两者藏在人体的肾脏中，相互依存，相互作用。

“精”对人体有着繁衍生殖、生长发育、滋润脏腑、生髓化血等功能，是构成我们人体的气血根本，故有“精血同源”的说法。其“精”盈血充，肢体才能灵活，思维才能敏捷，考虑问题才能深入。所以，不管是为了耳聪目明、动作灵活、身心健康，还是为了传宗接代，我们都必须注重保“精”、养“精”。

《黄帝内经》云：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”，而“法于阴阳，和于术数”，就是《黄帝内经》所推荐的养生总原则。是指内在的阴阳要效法外在的阴阳，也就是我们的日常生活要按照宇宙自然的阴阳规律来做。比如“春夏养阳，秋冬养阴”：“日出而作，日落而息”等。而所谓的“和于术数”，就是根据正确的养生保健方法进行调养锻炼，如生活规律、心理平衡、适量运动、合理饮食、戒烟限酒、不过度劳累等，也就是要根据自己的体质，来选择适合自己



的养生方法。

【专家提醒】

不是精子少或是活力低就代表房事不行，更不能乱用药物壮阳。如果真的出现了肾虚的情况，就需要辨证调补，不能求一时之快，更应该注意固护肾气、肾精。若是因病体弱，则需在医嘱下适当进补，当然，步入中年后可以适当进补，以达到益寿延年的目的。除此之外，做到“志恒”“恬淡”“少欲”才能保全自己的真气，才能形神俱佳、颐养天年。

◎ 补精气，男人性福知损益

性福，其实就是夫妻房事时达到高度和谐的状态以及获得极大的愉悦。中国人由于传统观念严重，总是对“性”羞于启齿。可是在养生这一方面，如果谈养生而不讲房事，就好比走斜坡路一样，存在根基倾斜的病根。肾精是男人性福之源，所以说，男人想要养生，想要获得性福，就必须从养精开始。

房事养生，也叫作性生活养生。现在的有些年轻人放荡不羁，放纵自己的欲望，导致其性生活紊乱无度，会不会得性病暂且不说，其伤精耗气，严重到破坏了身体阴阳平衡。

小王是一家外贸公司的人力资源主管，有着令人羡慕的职位及薪水，可是，外表光鲜亮丽、帅气迷人的他却有着难言之隐。2012年国庆期间，小王和自己相恋多年的女友一起走进了幸福的婚姻殿堂。蜜月期间，两



人前往丽江游玩了半个多月，每天晚上都激情四射。可是蜜月过后，小王突然感觉自己不如以前那样“棒”了。这让他非常担心，想着自己还很年轻，不能就这样了啊，但是却不敢告诉身边的人，怕妻子看不起自己，朋友嘲笑自己，只能默默忍受着。而这一系列的反常现象，让他的妻子非常伤心，误以为小王心里有了别人。这让小王更加束手无策。最后还是小王的爸爸看出了端倪，建议他到我这里看看。根据他的症状，我诊断他为房事过度，导致精气耗损，引发早泄。

中医有“精气学说”，精气乃气中之精粹，在房事中，就是指男子排放的物质。精液的成分小部分是精子，绝大部分是前列腺液。中医有“精满自溢”之说，这属于正常的生理表现，对身体健康无影响，但是过度的耗损，如手淫、性生活无度，就会造成“精”的过分消耗，伤精耗气，是不利于健康和养生的。并且，根据中医理论，房事还要讲究阴阳和谐，并强调欲不可早，不可过度，又不可无。所以，男人想要性福，就必须做到养精益肾。

根据小王的症状，我推荐给他一款能够增强性欲，又能养精益肾，治疗阳痿、早泄、遗精等的粥方——苳蓉羊肉粥。其主要的材料有：肉苳蓉 20 克，羊肉 100 克，大米 150 克，葱白 3 根，生姜 5 片。做法：先将羊肉洗净切细，葱、姜亦切碎，用砂锅先煎苳蓉，取汁、去渣，放入羊肉和适量水与大米同煮，待粥将煮好时，放入盐、葱、姜调味，服食。其 10 天为一个疗程。三个疗程过后，小王又变得跟以前一样自信起来了。

中医认为，“肾为先天之本，寓元阴元阳”，其关系着人的生长发育乃至衰老的全过程，也关系着人的生殖能力。所以，保精护肾最主要的在于节欲，滋肾温肾不可偏废。而肾虚可分两种——肾阴虚和肾阳虚，在这里只是简单提及。

从饮食方面来讲，我建议男士应该多吃点补肾填精、益气养血生精



肾好才是硬道理

的食物，来提高精子的质量与健康活力。比如海参、鳕鱼、花生仁、山药、墨鱼及芝麻、葵花子、银杏、豆腐皮、榛子、冻豆腐、泥鳅等。其中的海参从古至今就被广大人民群众视为补肾益精、壮阳疗痿的健康珍品。此外，还可以多吃一些有助于调节人的心脏活动、降低血压、提高男士生育能力的含镁食物，如大豆、马铃薯、核桃仁、燕麦粥、通心粉、叶菜和海产品等。

【专家提醒】

在太极拳诀里有这么一句话“阴阳虚实急变化，命意源泉在腰间”。而肾就在腰部，所以这很清楚地说明了练习太极拳有一定的补肾作用，太极拳宗师王宗岳在其《太极拳论》开篇说：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母，动之则分（开），静之则合”。这段话有多层含义。其中“动之则开，静之则合”，是太极拳最早最高的精辟概括。这里也可以理解为肾的阴阳，所以学着打打太极拳对肾脏机能的调理是很有益处的。

◎ 精要藏，培补生命之源

男人，用“生命”来创造生命，这个“生命”是男人身上最精华的东西，叫作肾精。肾精就好比一颗种子，可以生根发芽长成一棵大树。所以说，肾精是构成人体和生命活动的基本物质。另外，男人的肾精也是生命的原动力，决定着男人的生、老、病、死。而这个肾精本来是要藏起来，不可轻易拿出来，因它是储存健康所需的基本物质。

肾主骨生髓，脑为髓之海，脑与整条中枢神经皆为包藏在脊椎骨中



之髓，肾精的丧失会导致脑髓的空虚。一个肾精不充足的人，如果经常泄精就会导致肾精不足、脑髓不充，影响思维，导致记忆力下降，甚至导致痴呆。

李大爷有一个小儿子，从小身体就弱。现今 25 岁，还是单身一人。村里的姑娘都不愿意嫁他，这可愁坏了李大爷一家。小李自己也知道自己的身体，整天愁眉苦脸、情绪低落。后来竟然真的一病不起。村子偏僻，观念赶不上城市，有些人就建议李大爷花钱寻一门亲，给小李冲冲喜。李大爷寻思着这是一个好主意，于是千辛万苦筹了 3 万元钱，给小李说了一门媳妇。听说有人愿意嫁他，小李高兴极了，身体也好了起来。眼看就到了成亲那天，全家人欢欢喜喜地看着一对新人拜了天地。

可是，事情发生了。第二天一大早，新娘子就跑了出来，说小李起不来了。这可吓坏了李大爷，赶紧找了辆车，把人送到我这里。我根据李大爷的描述和对小李的观察，发现小李属于先天元气不足的类型，也就是说，他这是精气亏乏。

所以，我建议小李，暂时不要行房事，而要藏。我建议他使用菟丝子方。菟丝子在《神农本草经》中被称为上品归经：气味辛，甘，平无毒。操作步骤是：将菟丝子 20 克洗净放入锅内，加水适量煎熬，取液。用药液和面，面的用量为 500 克，再加入白糖，做成小饼。铁锅洗净加热，放入猪油，小饼放入锅内煎黄。这个方子对补肾益精、养肝明目有不错的效果，久服明目、轻身、延年。

那我们为什么要藏精呢？藏精对生命有什么重要意义呢？

精气亏乏的人，在泄精之后通常都会有一种身心空虚、情绪低落、身体疲劳的感觉，导致人体能量大量丧失，生机阳气亏乏。而人的种种活动都是靠阳气来驱动，阳气足的人精力充沛，行动力强，阳气弱的人萎靡不振，做事畏畏缩缩，气虚胆怯。



肾好才是硬道理

中医认为，先天的基本物质都是有一定限度的。可是，不管是生活还是工作，都要消耗我们体内的生命基本物质。也正因为体内的消耗，才要不断地进行补充。补充进来的物质需要藏起来，以维持我们生命活动的需要。物质最终藏在什么地方呢？就藏在肾之中。所藏的物质最重要的是什么呢？最重要的就是精气。

肾可以说是储存人体基本生命物质的仓库，这个仓库建得越大、功能越完备，储存的能力就越强，在人体需要时可以提供的物质就越多，人体自然就越有保障。所以，从储存生命基本物质的角度看，养生应该养好肾，养肾先要藏精。

【专家提醒】

肾藏精和季节是相关联的。冬天，生命的迹象都是收藏的。比如很多动物藏到地下进行冬眠；很多植物春天、夏天生长得很旺盛，生命是向外的，而到了冬天地上部分都会枯萎，这实际上就是藏的表现。所以，肾气也得藏起来，藏得越好，精气越充足，来年生命力也就越旺盛。如果没有藏好的话，那么到了第二年春天就容易犯困、生病。对于此，《黄帝内经》说，“冬伤于寒，春必病温”“藏于精者，春不病温”。

◎ 守护先天之本，远离烟酒

烟酒是男性健康最大的敌人。男人最重视的，莫过于自己的生殖功能，除此之外，精子的健康程度也一直在所有男人的关注范围之内。要



知道，男人的精子数量和质量影响着人口的出生率与出生质量。所以，凡是想要生出健康又聪明的宝宝，一定要做到守护先天之本，减少对精子的伤害，这就要从戒烟酒做起。

王先生今年刚过四十，却有20多年的吸烟历史，每天抽烟数量至少两包半。最近公司业务繁忙，王先生作为高级部门领导，免不了要去和一些大老板谈谈“公事”。天天都是酒肉穿肠过，什么茅台啊，五粮液啊，该上的全部都上。只要客户喝好了，满意了，自己的事情也就办成了。这样的日子也不是一天两天了，自从公司上市以来，王先生几乎天天都有这样的应酬，在这上面已经得心应手了。

别看王先生表面风光，可是他也有忧愁的时候，自己35岁和爱人结婚，可是到现在也没有子嗣，这急坏了王先生一家人。婆婆甚至怀疑自己的媳妇没有生育能力，给媳妇摆尽了脸色。很多人都劝王先生带着妻子去医院检查，但是王先生的业务总是非常繁忙。妻子只好自己去了，可结果并不是婆婆想的那样，媳妇没有问题。这就表示问题出在王先生这里了，王先生顿时觉得非常苦恼，觉得自己根本不是健康的男人。

终于，在全家人的威逼利诱之下，妻子陪着告假的王先生去了一趟医院。检查结果让王先生很崩溃。他的问题太多了，首先精子的存活率偏低，畸形率居高，其次是他的肝和肾也有比较严重的问题。这对王先生一家的打击是比较大的。原来结婚这么多年，问题一直出在王先生身上。后来，王先生几乎每周都去医院拿药、做检查，可是效果并不明显。在一个朋友的介绍之下，王先生来到我这里就医。我根据他的检查报告，对他做出了几点建议。首先一条，就是要他戒烟戒酒。

研究表明，吸烟烟雾（包括烟中的尼古丁）是精子发生突变的主要物质，可影响生殖细胞的成熟和增殖。另外，香烟中的尼古丁以及受尼古丁刺激而释放出的儿茶酚胺等可直接影响精子及类固醇激素的生成。



并且，香烟中的尼古丁能杀伤精子，如果一个成年男性每天吸30支香烟，那么其精子的存活率就会减少到40%，甚至还会间接影响精子活力，并使精子形态发生异常。所以，我建议王先生，如果想要拥有健康的宝宝，至少得戒烟3个月。

当然，酒对男性生育能力的影响比烟还大，很多有排尿困难、尿频、血尿等症状的男性，其大都出现了无精子症的倾向，更常见精液质量异常，特别是精子形态异常、活动率较低。酗酒会导致生殖腺功能降低，使精子中染色体异常，从而导致胎儿畸形或发育不良。另外，对于长期饮酒导致慢性酒精中毒的人，其体内雌激素值升高，导致泌乳素上升，而高水平的泌乳素会抑制促性腺激素的形成，从而睾酮合成减少，引起阳痿。据统计，饮酒会使50%~70%的人产生不育的症状，甚至还会导致精液不液化、精子数减少、精子成活率及活力降低、畸形率增高而影响生育等问题。

【专家提醒】

肾主二便，也就是说肾主管大小便的排泄。人体代谢产生的各种废物需要通过肾的作用而排出体外。而长期抽烟喝酒，就会使毒素不断地进入身体，从而加重肾的负担。如果这些毒素不能及时排出体外，还会使脏腑中堆积着毒素，对全身的气血流通造成影响。其实，烟酒不但伤肾，还会伤肝。经常抽烟喝酒的人，体内的毒素会不断累积，肝的工作就会很繁重，得不到及时的休息，而肝肾的受损又会造成人的气血循环出现障碍，给全身的脏腑造成不良影响。



◎ 养精要节欲，前人留下的长寿方

如今，人们生活水平提高了，可是生病的人却多了起来。俗语说“千金难买健康”，人们对长寿之道的渴望在这个时代表现得更加强了。对于男人而言，想要长寿，就应该参照古人的长寿妙方“节欲养精”，唯有“清心寡欲、养精蓄气”才能保证长寿。

男人养肾的第一条大法就是寡欲。清代石成金在《传家宝·联瑾》里说出了这样一句劝人寡言节欲的话，那就是“节欲养精”乃长寿之道，“寡言节欲，延寿之最妙法”。就是说真正的长寿妙法乃是“节欲养精之道”。这和中医里“情动则肾动，肾动则精动”的说法很吻合。那些性欲亢进或性行为频繁的人，其身体其实已经不太健康了。

黎帮是我这里的一个“常客”，也算是朋友了。几年前他退伍回来看我时，精神饱满，身体好得没话说，当时我还羡慕得不得了。可是几年没见，再和他见面时，我就感觉他整个人很萎靡，身上那原本鼓鼓的肌肉已经看不见了。有一次到我这里，他悄悄问我有没有壮阳的药。我很纳闷，问他要这种药干什么。他告诉我，他最近不知怎么的，和老婆恩爱的时候，总显得力不从心，老婆也觉得他弱了不少。

于是，我连忙给他把脉，诊断出他已经元气受损。我问他，到底是怎么回事。他如实交代，由于自己和老婆很恩爱，每天都要来个两三次，刚开始的时候，自己还很兴奋，但是时间久了，就觉得太累人了。可是又不想让老婆觉得自己没用，就一直坚持着。可是最近，越来越觉得力不从心了，人也消瘦了不少。他怀疑自己是不是不行了，所以才偷偷跑来问有没有壮阳药。

我直接告诉他，回去后一定要和尊夫人说清楚，为了长远的幸福，这段时间千万不要行房事了。而自己一定要守住元气，控制精动。



肾好才是硬道理

对于我的建议，我这位朋友有点疑惑。我解释道：有些人之所以“疾病少，皆因节欲养精多”，节欲，就是指节制两性之欲。而像他这种情况，一定要做到节欲养精，这也是前人留下的去病延年的宝贵经验。

除此之外，我建议他一定要每天坚持锻炼，并保持健康的精神，稳定的情绪，避免精神极端，因为中医有“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”的观点，而一切对人体不利因素的影响中，最能使人短命夭亡的就是不良的情绪。另外，我还对其下丹田进行按摩，以保精、养精。下丹田位于肚脐下面5厘米左右（1.5寸）的位置，也就是在关元穴和肚脐连线的中点。我两手交叠，用手掌心的劳宫穴按揉下丹田。把手掌劳宫穴对准下丹田，整个手掌覆盖肚脐和脐下10厘米左右（3寸）关元穴之间，顺时针按摩60次，逆时针按摩60次，整体按摩120次，一般就会温暖、发热。我要求他每隔一天就自己按摩一次。这样，黎帮在接受我的建议之后两个月，又成了以前那个有朝气的强壮男人。

【专家提醒】

其实，在中医养生理念里，养生的最关键就是养德，要从精神上养生，这是男人健康和长寿的最重要条件。早在两千多年前的医书《黄帝内经》中就有一句明确提出养生应注重精神方面的保养，这句话是：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”而养德，最好就是寡言。只有寡言才能少事端，才有利于养神养气。在明清时期，用寡言语来养气，已经成为养生家和医家们的共识，这些人将其视为“去病良方”。



五脏同调，五脏和谐通达肾脏长青

其实养生并不是那么困难，其最基本、最重要的环节就是休息和睡眠。花钱买保健品，不如调整作息，如果说这个世界上有什么灵丹妙药，那就是睡眠。



◎ 肝主筋而连阴器，伤肝必伤性

从外表上看，男人和女人最大的不同当数生殖器官。对于男人而言，其生殖器官叫作阴茎，也称为阳具，它关系到男性一生的幸福。阴茎之所以可以勃起，是因为它像竹子般有韧性，就像筋一样。在中医理论上，“肝主筋”，所以，男人的阴茎和肝脏有着直接的关系，伤肝必伤性。

古人将阴茎称为“宗筋”，中医认为，“天筋藏于目，地筋隐于足”，宗筋则是位于人体的中央。无论是对男人还是对女人，宗筋都相当重要，因为其具有传宗接代的作用。

代先生一直有个愿望，就是和妻子生一个小孩。可是结婚好几年了，都没有动静。老太太认为是儿媳妇的问题，吵着要儿子和媳妇离婚。可是代先生却知道问题出在自己身上，看着妻子每天都被老太太冷嘲热讽，自己挺过意不去。一边对妻子怀有深深的歉意，一边又不敢告诉家人实际情况。好在妻子很理解他，私下里安慰他，还带着他到处寻医问药。

有一次，代先生的妻子听说中医主张调养，认为这可能对丈夫的病情有帮助，就陪同代先生一起来我这里。在询问过程中，我了解了代先生的情况，他是一个项目经理，每天的工作就是应酬，动不动就喝酒。而且他酒量还不错，有时候喝得醉醺醺地回到家里，还拉着妻子行房事。后来不知怎么了，感觉自己越来越不行了，只有在喝了酒之后才会有感觉，最后形成依赖。久而久之，阳痿就找上他了。

诊断结果出来，我告诉代先生他这是典型的“宗筋废弛”。代先生不能理解，其实这就是男人阴茎废用的意思，导致阴茎废弛最主要的原



因就是房事过多。《黄帝内经·素问·痿论》说“入房太甚，宗筋弛纵，发为筋痿，及为白淫”，说的也就是这个理。

代先生问我治疗方法，我只说了一个字——“养”。的确，宗筋也是筋，要想治疗这个病症就必须靠养。怎么养？得靠血来养。

究竟如何养肝血？我建议代先生，除了要经常进行适当的锻炼之外，还应做到以下两点：少喝酒，不要酒后行房事。从肝脏来说，喝酒应该是危害最大的了。俗话说，“一醉解千愁”，之所以喝酒能让人产生快感，忘记忧愁，是因为适量饮酒，能调动肝脏的升发之机，缓解抑郁之气。可是一旦饮酒过多，则会导致“肝胆横浮”，做出一些胆大妄为的事情，这就是为什么很多人会出现酒后乱性的情况，另外还会发生头痛、胃痛、呕吐等，所以喝酒一定要有节制。

怎样喝酒才最好？孔圣人说过“唯酒无量，不及乱”，这句话意思就是酒要喝好，但是不要喝醉。看似简单的问题，做起来却很难。我们普通人永远也体会不到圣人所讲的不醉的境界。不过，我在这里给好喝酒的男性朋友推荐一个比较安全的饮酒标准，白酒度数高，容易过量，健康成人一般低度下的不能超过100毫升，中度的不能超过50毫升，而烈性酒最好不要超过25毫升。把握好这个量，就可以有效地促进肝气的升发，也不会饮酒过度。

另外，我建议代先生不要酒后行房事。的确，酒能带给人兴奋的感觉，能延长阴茎勃起时间。但是，千万不能养成酒后行房事的习惯，因为男性在行房事时，肾主要负责藏精，而肝主要负责泄精，只有当肾精储存到一定程度，肝才会把多余的精泄出去，这就是精液。而当人在醉酒之后，肝气过度升发，也不管肾精是否充足，阴茎就一味地勃起，最后会让男性身体透支，出现肾精亏虚的情况，就会影响生殖和寿命。

中医认为，血是靠肝。只有当肝脏这个大血库充盈了，筋才会得到



肾好才是硬道理

滋养，才能发挥其功能。一旦血库告急，筋就会出现松弛现象。所以，当肝脏无法造出肝血时，宗筋就无法被滋养，阳痿就出现了。对于这种情况，吃再多的壮阳药也无济于事，甚至可能会伤到肾精，“肝肾同源”，肾无法援救肝，后果会更严重。所以，养肝血非常重要。

【专家提醒】

不论男女，在醉酒状态下行房事，均会导致肝肾俱伤外。如果这时受孕，孩子出生后就很可能智力偏低。陶渊明曾经对自己的几个孩子有过这样的一段叙述：“阿舒已二八，懒惰故无匹。阿宣行志学，而不爱文术。雍端年十三，不识六与七。通子垂九龄，但觅梨与栗……”他后来总结原因说：“后代之鲁钝，盖缘于杯中物所贻害。”不难看出他的自责之意。

◎ 提升性能力，就靠肝肾两条经

男人，想要带给自己的另一半幸福，就得从两方面入手，一个是物质上，一个是心理上。只有这两者相辅相成，夫妻关系才能更加融洽，生活才会更加美好。物质上的，相信我不必说，大家也都能明白，而心理上的，除了必要的关心、体贴外，性生活也属于这个范畴。

性，除了是人的本能需求外，还是人类生殖的需要。因此，我们每个人都要正确对待，保证其功能的正常发挥。中医认为，生殖功能的发生、发育到发展、衰退，最后消亡的过程，都是由肾控制的。而性冲动是由肾阳激发的，所以，一个人性欲的强弱，从根本上来讲，是由肾阳



的充盈或衰减来决定的。肾阳足，性欲则强；肾阳衰，则性欲减退。而肾阴的作用则是制约性的冲动，使人的性冲动逐渐减慢，直至消退殆尽。所以说，当男人出现肾阳虚时，会有性欲减退的迹象，而出现肾阴虚，则会导致早泄或遗精问题。

小刚最近很烦恼，前几日行房时，突然觉得自己好像使不上劲儿了。比起之前的自己，那差距明眼人一看就知道了。原本美好的一天，就这样在尴尬中结束。几天后，小刚又想试试，可是结果还是那样，这让他非常烦躁，妻子虽然没有说什么，但是小刚却觉得在妻子面前丢了面子。有时候自己也开始疑神疑鬼的，觉得妻子的眼神里充满了嘲笑，甚至觉得妻子在外面有人了。就这样，时间一天天过去，小刚和妻子几乎天天吵架，有时候妻子无意中说了一句平常人听起来并没有什么的话，小刚也会觉得是在说他。现在的他，犹如惊弓之鸟。

后来，妻子觉得应该好好和他谈谈，可还是以吵架告终。有一次，小刚向我道出了自己的烦恼。我告诉他，这是因为肾虚的问题，性功能减退并不是什么不治之症。他赶紧向我请教治疗的方法。

我告诉他，一个家庭的幸福很大一部分是由夫妻间和谐的性生活来决定的。而像小刚这样的情况，往往会让两个人都经受来自身体的折磨，经受心灵的痛苦。想要提高性功能，就得先了解决定男子性能力的关键所在。

在男性人体全身的经络图中，肝经绕着阴器循环运行，因为肝是人体阳气聚集的地方，男人想要刚硬，就必须借由肝而爆发出来。很多性欲旺盛的男人大多是肝火旺盛的人。这也就是我在前文所讲的肝肾同源的意思。所以说，只有当肝和肾协同合作，才能使性既持久又无害。说直接点，就是男人想要阴茎勃起的强硬度，就需要靠肝功能来决定，不过勃起的持久性，则有赖于肾精的盈亏。



所以说，我们在补肾的同时，也不要忘记养肝。补肾养肝的方法有很多，我给小刚推荐的是一种不花钱的方法，那就是锻炼肝肾两条经，这种方法可以提高男人的性能力。具体做法就是做劈叉运动。操作方法是这样的：由于肝经、肾经必经两腿内侧，做劈叉动作时，两腿尽量分开下压，这时，男性朋友会感觉双腿内侧发酸紧绷涨疼，其中有紧绷之处就是肝经和肾经循环运行的路线，这个劈叉运动可以同时锻炼到肝经与肾经，真可谓一举两得。这个练腿强肝肾的法子，重在坚持，需要持之以恒才能得到效果。

几个月后，小刚兴致勃勃地带着妻子跑到我这里来，说是让我号号脉，看看妻子是否怀孕了。我一看之下，还真是，便真心恭喜他们二人。看着他们高兴的样子，我知道，之前两人的不愉快已经一去不复还了。

【专家提醒】

平时进补的时候，不能光顾了补肾，而忘了养肝，欲火过旺、不懂节制，势必会劳神伤身；若光顾了养肝却忘了补肾，则房事频繁但质量不高，让对方欲求不满，心存遗憾。所以，性保健定要做到肝肾并补，才能达到最佳的效果。

◎ 肝肾同源，善待肝就是善待肾

在前文，我提到过肝主筋而连阴器。而在中医里面，男人的阴器被称为外肾。所以，肝脏和肾是有密切关系的，这在中医里面，被称为“肝肾同源”。中医认为，肝属木，肾属水，木头的生长离不开水，因此，



肝脏离不开肾的滋养。肝病与肾病一般是同时出现的。临床上，但凡一个病人的肝脏功能出现了问题，那么他的肾，十有八九也有点问题。另外，肝血不足还会影响到肾精的收藏，并且还会导致肾精的亏损。因此，对男人而言，想要保护肾脏，就必须保护肝脏，只有肝血充足了，人才能肾阳充盈，精力旺盛。血对于我们身体的重要性，这里就不多言了。不管是谁，补血都是一生的功课，而肝主藏血，补血能够更好地养肝。

小刘最近和女朋友分手了，闹得很不愉快。虽说是好聚好散，可有谁能真正做到。小刘整日闷闷不乐、郁郁寡欢，看见以前很喜欢的事物，也无动于衷。父母晚上出来上厕所时，也总是看见小刘的房间亮着灯，门缝中漫出烟雾，还时不时听见几声叹息。这让小刘父母又心疼又无奈，谁没有经历过这种痛苦呢？他们希望小刘尽早从这件事情中走出来。这样一个月之后，小刘突然在家晕倒了。着急的小刘父母赶紧把他送到医院，可医生说小刘并没有什么身体上的病症。这可奇怪了，没有问题，他怎么就晕倒了呢？

一天，小刘的妈妈遇到我，向我询问。我建议她把小刘带到我这里看看，诊断之后才知道，在这段时间里，小刘总是感觉到头晕、耳鸣，视力也有些下降，并且老觉得累，还很怕冷，有时候还会失眠。我诊断他肾阳不足，并且还伴有肝血亏虚的现象，这是一种精血失调之证。

在中医里，头晕、怕冷、耳鸣都属于肾虚的范畴。“肾开窍于耳”，人体一旦肾阳不足，耳朵就得不到足够的肾精来滋养，于是就会出现耳鸣。而小刘的视力下降很大程度上与肝血的亏虚有关。中医认为“肝主目”，想要双眼得到很好的滋养，更加明亮，肝血就必须充盈。一旦肝血不足，眼睛就会出现视力模糊的情况。对于男人而言，一旦肝血不足，还很有可能会出现阳痿的症状。所以说，肝肾同源，如果肝血不足，就会影响到肾精，从而使肾阳亏虚。要想改善这种情况，就要注意养好肝，



补足肝血。

首先，我告诫小刘要学会放下。像小刘这种整日里心情不好，对肝脏的伤害是很大的。如果一个人的情绪总是不好，肝气就会郁结，经脉也就无法畅通，疾病就会不请自来。所以要养肝，首先要做的就是保持心情愉快，忌暴怒和忧郁，顺应肝的条达之性。

俗话说，药补不如食补，我又给他推荐了一款养肝的食物：黑米红豆粥。其做法是：取黑米100克，红豆50克，红枣10枚，分别洗净后，放入砂锅，加水，小火熬煮成粥。黑米能够滋肝补肾，红豆是补血佳品，再加上有补中养血作用的红枣，经常食用，有很好的养肝补血作用。

最后，我建议小刘一定要注意睡眠。卧则血归于肝，只有在休息的时候，血液才会回归于肝脏，进而造出更多的血液。现在很多男性由于工作忙，精神紧张，经常超负荷地工作，也不管肝的健康，很晚还在拼命工作，导致血液无法回归于肝，长时间下来就会导致肝缺血，并且出现身体疲乏、脾气暴躁的现象，工作效率也会下降。晚上11点到深夜1点，是肝经当令的时间，在这个时间段睡觉，能保证肝得到最好的休息，从而使肝血充盈，肾阳旺盛。

【专家提醒】

在日常生活中，可多吃一些养肝的食物，如花生、红豆、猪肝、鲫鱼、菠菜等。尤其是在春天，阳气生发，最宜养肝。推荐一款养肝粥：鲳鱼扁豆粥。材料有，鲳鱼1条，鲜扁豆50克，大米200克，精盐3克，姜丝、葱末、料酒各5克，味精、胡椒粉各2克。将鲳鱼去鳞、去鳃、去内脏，洗净，入沸水锅内过一下捞出，沥干水分备用。然后将扁豆、大米去杂，洗净，备用。锅内加水适量，放入大米、鲳鱼、扁豆、姜丝、葱末、精盐、料酒共煮粥，熟后调入味精、胡椒粉即成。鲳鱼性平、味甘，具有益气养血、



健脾养胃等功效。而扁豆性平、味甘，有健脾化湿、利尿消肿、清肝明目等功效。

◎ 脾肾相济，二脏安和，杜绝生病

当今社会，是个追求健康的社会。很多人都非常注重养生，尤其是中老年男性朋友，他们把养生当作头等大事。可是很多人认为想要获得肾健康，就只能通过养肾，想要获得肝健康，就只能养肝。其实不然，在中医上，人体的五脏六腑都有一定的联系。就比如，养脾，照样能够起到养肾的作用。

中医把肾称为先天之本，把脾称为后天之本，二者相济相生，才能百病不生。一旦脾脏出现问题，就会导致气血不足，气血不足就会引起疲劳、手足凉、四肢无力等症状，而这些正是肾虚的症状。所以，在日常生活中，一定要重视脾脏的保养。

或许，很多男人会认为，补脾是女人才应该做的事情，这种观点是错误的。在生活中，有很多肾虚的男人在生病之前往往不注重脾脏保养，才让肾虚有机可乘。而男人，是家庭的顶梁柱，在养生方面，必须要做到注重细节，才能给全家带来保障。

张楠今年33岁，小时候生活在南方，家庭条件也很艰苦。学习期间，就算是气温骤变，也不注意及时添加衣物，总觉得自己年轻，冻一下对健康有好处。步入社会，虽然生活条件有所改善，但是忙碌的工作也让他不注重身体的保暖问题。加上在工作时，长期坐着不动，出现了肌肉酸楚、腰背疼痛等问题，久而久之，张楠发现自己越来越瘦了，食欲、性欲等都有大不如前的感觉。



在四处求医问诊之后，张楠没有得到满意的答案，经人介绍后求我医治。在诊断后，我告诉他，这是由于他长时间缺乏运动，再加上不注意养护脾脏导致食欲渐减，长久的食欲不振发展到肾精不足，最后导致性欲不佳。我告诉他，要先用膏药贴在相应的地方，然后艾灸。之后的三周，按照约定，张楠一周抽出三天时间到我这里进行药贴艾灸治疗，灸完第一周，张楠就觉得好多了，我告诉他，只需要再坚持两个疗程，就可以轻松告别这些问题了。

其实，我给他开的膏药并不是什么很神奇的药物，只是一些活血通络类的中药，然后对贴药处进行温灸。每天温灸一次，每次 15 分钟。

当然，很多人不想一有病就找医生，而且有时候忙也没空每周都按时来医治，我这里有一款效果良好的药方推荐给大家。

材料：人参粉 500 克，炒黄连子肉碾成粉末 500 克，用盐水拌炒过的补骨脂 500 克，烘干山茱萸肉碾粉 500 克，炒黄怀山药碾粉 500 克，菟丝子粉 750 克，蜜蒸五味子粉 750 克，米泔淘净的车前子和用甘草汁儿煎煮过的去骨巴戟天（碾碎）各 360 克，肉豆蔻粉 300 克，炒砂仁和橘核碾粉各 180 克。将这些药材粉末放入砂锅中，将熬热后的白蜂蜜水至少 2 千克倒入砂锅内，搅拌均匀、浸透后搓成绿豆大小的丸子，每次饭前空腹服食 15 克，其余放冷藏室里冷藏待用，用时可加热进服。此方能有效改善身体感寒肢体冰冷，脸色苍白，腹部、腰部和膝盖部位容易受冷疼痛等脾肾虚寒症状。

【专家提醒】

男人出现脾虚的情况，大多由脾受寒困，脾不运化，或素体脾虚所致，在用食物进补时，应以补阳运脾为主，建议多吃性温健脾的食物，如莲子、粳米、芡实以及鳝鱼、鲢鱼、带鱼、鲤鱼、虾等水产类。山药、大枣、莲子富含淀粉，易于吸收，且有健脾

益气的作用，应该经常食用。

◎ 心肾相交，睡觉时辰把握好

天地分阴阳，人的身体里也有阴阳。只有身体里阴阳协调，人才会健康，反之，则会出现疾病。我们都知道太极图，是由阴阳两部分组成，它们相生相克。人体中，肾主水，心主火，心与肾的关系，就好比太极图，阴阳相交、水火相济。这种相交，能让人的生命维持平衡，一旦失衡，说明心与肾不平和、不相交了。所以，从养生上讲，男性朋友应更加关心自己的心、肾问题。

姜海未婚，刚出来工作两年时间，朋友圈子很广。很多时候应酬完这群，又跑到那群去吃饭喝酒，这样的生活几乎是他每天的必修课，经常弄得自己凌晨两三点才回到家中，累得动弹不得，倒头就睡。而哥哥姜文就不同了。虽然他的朋友圈子也很广，但是从来不会熬到凌晨两三点才回家，通常是晚上10点，就已经在家中泡热水澡了，每次睡觉前总是舒舒服服的。另外，每天中午时分，姜文不管有多忙碌，也要趴在办公桌上静静地闭眼小眯一会儿，养足精神应对下午繁忙的工作。

由于两个人的生活方式、作息安排完全不一样，两个人的面貌发生了很大的变化。弟弟姜海常常给人精神不济之感，反观哥哥姜文则神清气爽、精神抖擞。有一次，有一个小妹妹居然叫姜海叔叔，而叫姜文哥哥。这让姜海备受打击，于是他跑到超市买了大量的护肤品和面膜。可是不管怎么用也比不上哥哥那个神清气爽的劲儿。后来有一次，他跑到我这里询问有没有什么良方。我只说了几个字：注意睡眠。

现今，人们的生活水平上去了，为了能让自己身体好，往往愿意花大价钱去购买一些稀奇古怪的食物和保健品，却忽略了细节上的问题。



其实养生并不是那么困难，其最基本、最重要的环节就是休息和睡眠。花钱买保健品，不如调整作息，如果说这个世界上有什么灵丹妙药，那就是睡眠。睡得香甜，身体就能蓄积精神，关键时刻爆发出惊人的能量；睡觉睡得好，大大小小的事情都能达到事半功倍的效果。所以，给自己充足的时间来睡觉，让自己的身体充满活力。

有些人认为，晚上熬了夜，白天再补回来就是了。其实这种想法是不科学的。这种做法，严重扰乱了人体生物钟，很可能导致脏腑功能严重紊乱，造成损肝伤肾的后果。

那么，怎样睡觉才科学呢？我给姜海的建议是，一定要在子时午时入睡。子时段，指的是晚上11点到第二天凌晨1点，这个时间段里保证睡眠状态非常重要，入睡深，而且能让身体养足精神。午时段，指的是上午11点到下午1点，这个时间段我们通常叫午休时间，很多人有这样的体验：如果能在中午小眯一会儿，下午的整个工作状态就很高。这是因为半个小时的小憩能养足精神，保证大脑和机体的供血，为我们的身体和大脑的运作提供了足够的能量。现今的人们很少有不熬夜的，但是请记住，如果你在今天不得不熬夜了，那抓紧时间睡觉才是关键，但是不能一直睡，建议在中午时小睡一阵子，熬夜后的第二天晚上一定不能再熬夜了，应该早点上床睡觉，以补充睡眠，要不然会导致肾阴失调。

【专家提醒】

上午11时到下午1时，是心经当令时段，这个时段养生要以养护心肾为主，重点是养阴，所以我们可以在这个时段选个清静处，静坐养神十几分钟，让心肾得到休息、调整、补足。



◎ 养心，为男人提供充足的肾阳

世间最累，当属心累。身体的累可以通过休息来缓解，可是心累却没有办法。男人担负起家庭的重担，所以很容易心里劳累。长时间的心累，很可能导致五脏六腑的功能失调，从而百病缠身。所以，对男人而言，要想让身体元气充足，养心也非常关键。

行医多年来，我接触过各种各样的病人。每次当病人来看病时，我总是习惯性地和他们聊天，以便多了解他们的身体和生活习惯。很多病人抱怨生活不容易，太累。虽然没做什么体力活，但是却总是疲惫不堪。有些人甚至告诉我，在办公室坐一天，比登山还要累。这其实就是心累，一旦出现心累的症状，人就会无精打采，做什么事情都觉得没有力气。

25岁的小赵就是这样。他在一家小公司上班，工资微薄，为了养活自己，不得不做一些兼职。此外，他还要拿钱供妹妹读书。他说每天都感觉压力特别大，觉得活得太累了。下班之后，累得实在受不了，却又睡不着，只觉得心情烦躁，连痘痘也冒出来了。经过一番交谈，我知道他老家在一个贫困山区，祖祖辈辈都是农民。就他一人考上了大学，一家人省吃俭用供他念书。他曾想着，毕业后挣钱补贴家里一点，可谁知道现在的工作很难找，好不容易找份工作，连自己都养活不了，何况家人。一方面自己要面对妹妹学费的压力，另一方面还要面对找女朋友的压力。这些事情弄得他心烦意乱。我见小赵脸色发黑，毫无光彩，诊脉又发现他的脉象沉缓，判断是肾阳虚。从他心情烦躁、失眠、脸上长痘痘的情况看，他还有心火亢盛的情况。要调理好身体，补足肾阳，就要先注意养心。

我建议他要养成午休的习惯：“你晚上失眠，白天如果得不到休息，就会很耗心神的，现在年轻能扛过去，可是年龄大了就知道，你为此付



肾好才是硬道理

出了巨大的代价。”当然，我告诉他，如果实在没有时间休息，抓紧时间闭目养神也同样能起到养心的效果。适当的休息，不但对心神的调节很有帮助，而且也能帮助提高工作效率。长时间的工作，特别是电脑一族，容易注意力下降，精神无法集中，而闭目养神几分钟，能够让注意力更加集中。

等我再遇见小赵的时候，感觉他精神状态好了许多，脸上的痘痘也好了很多，心情也好了起来，他告诉我，现在工作也没有以前那样累人了。

由于心肾之间有相互协调的关系，心为阳，属火，居上焦；而肾为阴，属水，为下焦，只有当水火相济，心肾相交，人才能维持正常的生理功能。而一旦肾阳不振，肾水无法蒸腾升至于心，就会使心火亢盛。心火亢盛之后，心阳就无法温补肾阳，反而出现了虚火，从而形成肾阳虚、心火旺的情况。

要想改善这种情况，就要把心火降下来，同时还要辅助肾阳使肾水上升。中医有“春季养肝，夏季养心”的说法。人在炎夏之中，出汗多，既损心阴也耗心阳。而且炎热容易让人心情烦躁，睡眠减少，在这时节养心，能够促进心脏健康，防治疾病。把心养好了，肾阳自然就上去了。而心火降了，脸上的痘痘自然也就没有了。

【专家提醒】

除了建议男性朋友注意休息外，吃对食物对降火也很重要。夏季养心时，可以适当食用一些苦瓜，中医认为苦入心，经常食用一些苦瓜能够宁心安神、生津解暑，对于泻心火也很有帮助。当然，光脚走一走石子路对养心也有好处。因为脚底集中了人体很多经络，而且有各个脏腑的反射区，按摩脚底就能够滋养五脏六腑。



◎ 照顾好肺肾，让其“金水相生”

《红楼梦》这部名著里面讲了一段凄美的爱情故事。女主人公林黛玉是一个病美人，每到春分、秋分，就会止不住地咳嗽。在中医理论上，春天的时候，阳气逐渐旺盛；而秋天又是个以燥气为主的季节，燥邪易伤肺阴，阳盛可致阴伤。所以，不难推断，林黛玉的病是属于气阴两虚型的咳嗽。

到后来，林黛玉病情加重，痰带血丝，有时还会咳出血来，“面若桃花”，身体消瘦。由此推断，此时的她，病情已经是由肺及肾了。本来在此之前，她的肺肾都已经非常的虚弱，再加上思虑过度，耗伤阴血，所以，导致了自己生命的快速终结。而在我看来，林黛玉的病情，很明显属于肺肾两虚型病理，这其中，也很好地揭示了肺与肾之间的密切关系。

在中医上，“肺属金，肾主水”，金能生水，水能养金，肺金与肾水就好比一对母子，只要其中任何一个出现了问题，就能产生相互影响。对男人而言，这种相互影响是很大的，正常的男人，肺津输布以滋肾，肾精上承以养肺，肺肾阴液相互滋养，这在中医上被称为“金水相生”。而如果男人的身体出现肺虚的情况，那肾就会失去滋生之源；反过来，如果一个男人出现了肾虚的情况，则会导致相火灼金，上耗母气，这样一来，肺肾阴虚的症状就出现了。

最近有些男性朋友来我这里看病，很多都出现了体质虚衰、头晕眼花、心悸气短、精神状态差、五心烦热、口干咽燥、神烦气粗、尿黄便干的现象，这是很明显的阴虚证，并且属于血虚，也就是中医上说的“阴虚生内热”。这种症状出现在女人身上的比较多，但是并不代表男性朋友就不会出现这类病症，其病症表现为各种功能亢进性疾病，如肺结核、



长期低烧等。

阴虚患者在治疗时，是唯一一个不用忌食冷饮的，冷饮对阴虚有调整作用，当然，鼓励多吃但也不能过。另外，患有阴虚的人最好食用以下一些滋补肾阴的食物，以滋阴潜阳为主：芝麻、甘蔗、梨、西瓜、黄瓜、百合、山药、糯米、绿豆、螃蟹、牛奶、牡蛎、蛤蜊、海蜇、海参、藕、马兰头、大白菜、黑木耳、银耳、豆腐、乌贼、甲鱼、鲍鱼、鸭肉、猪皮等。这些食物大多属于甘寒性凉的，都有滋补机体阴气的功效。

总之，肺肾两虚证在临床病理中是常见的。在治疗时，只有肺肾同治，才能从根本上解决身体的病痛，找回失去的健康。

【专家提醒】

男性朋友出现肾阴虚，火就容易旺，阴虚火旺，所以这时最好不要再使用一些壮阳的药物。因为这时一旦使用那些温热的壮阳药物，等于是火上浇油，病人热性就更大。反过来，假如病人肾阳虚、怕冷，用一些滋阴药的话等于是雪上加霜。对于那些阴虚火旺的人来说，应少吃辛辣的东西，火锅最好少吃，鸡肉也不要多吃，蒸、炸、爆、烤的食物也应少吃些，龙眼、荔枝也最好不要吃。

◎ 肾为肺气之根，补肺气可养肾

或许你不能说清楚肝的功能，不能说清楚肾的功能，也说不清楚脾的功能，但是你肯定知道肺的功能。没错，我们每天呼吸空气，就是肺在起着作用。中医认为，“肺主气，司呼吸”，所以，肺是体内外清浊



之气交换的场所。而在本书中，我有介绍到，肾的功能之一就是“主纳气”，什么是纳？纳就是下纳，就是当空气进入肺部后，要下纳到肾。因此，肺和肾之间有着不可忽视的关系，补肺就可以养肾。

人体就像是一部自动运转的机器，每时每刻都有废物（包括浊气）产生，为了使这部机器能正常运转，就需要排出这些废物，呼吸就是把浊气排出的一种有效方法。这个呼吸就是通过肺，把清气（氧气）吸进去，把浊气呼出来。这样的运转，每时每刻都在进行，使体内的气体和外界的气体不断交换。另外，肺在吸入空气中的清气，还会与水谷之精气相结合，进而形成宗气。宗气又通过心脉布散全身，用以温煦四肢百骸，所以说：“肺主一身之气。”

当然，不管肺怎样呼吸和肾都脱离不了关系，“肾为气之根”，肾好则肺在呼吸空气时有力量，肾不好，则肺在呼吸时就显得呼多吸少，伴有喘粗气的现象。所以，肾有问题，则肯定会影响到肺。反过来，如果一个人肺气久虚，也会影响到肾的健康。也就是说肺的呼吸功能，需靠肾气主纳的作用来协助，只有肾中精气充盛，吸入之气才能经过肺的肃降下纳于肾。所以说，“肾主纳气”，与“肺司呼吸”的功能是相辅相成的。

一到秋季，那些肺功能不好的患者患病概率肯定会大大升高，比如说哮喘症患者，一不注意，就喘不上气，把嘴唇都憋乌了。这种情况在清晨和睡觉时显得特别严重。韦先生就是这样一个例子。

韦先生是我熟人的一个朋友，每次看到他，我心里都忍不住叹气。因为我是亲眼看着他从90多千克瘦到现在的50千克不到的。其咳嗽气喘，动则气短，心悸头晕，脉象虚大，舌淡苔白，这是肺气不足所致。他来我这里诊断时我发现其咳嗽气短，或动则气喘，面包萎黄，精疲力倦。我告诉他哮喘病只能调养，没有什么特效药一次性解决问题。

刚开始我只顾着给韦先生用一些通肺气的药物，进而忽视了肾的



肾好才是硬道理

功能。当我看到韦先生的病情没有得到缓解时，我决定换个角度进行治疗。我采取了从补肾入手，给他进行肺肾同补。又过了一段时间，韦先生到我这里复诊时，我见其呼吸均匀有力，已经好了很多，心里为他感到高兴。

我除了给韦先生一些药物上的治疗，还建议他进行食疗。

①水晶桃。材料：核桃仁、柿霜饼各 500 克。做法：将核桃仁在锅中蒸熟，取出放瓷器内，再入柿霜饼上屉蒸透，使之融为一体，待凉随意服用。此方最适于虚喘痰稠患者服用。

②二冬膏。材料：天冬、麦冬各 250 克，川贝母粉 60 克。做法：将天冬、麦冬水熬去渣，加川贝母粉，炼蜜收膏，每服 10 毫升，每天 3 次。此方尤其适合肺肾阴虚之虚劳、咳嗽、咯血、潮热者。

③四仁鸡子粥。材料：白果仁、甜杏仁各 100 克，核桃仁、花生仁各 200 克，鸡蛋，冰糖。做法：将上述材料捣碎，每日早晨取 20 克，加水一小碗，熬沸打鸡蛋一个，冰糖适量，顿服，连服半年。此方有扶正固本，补肾润肺，纳气平喘功效。

【专家提醒】

当一个人肾不纳气的时候，进行补肺气也可以起到养肾的作用。比如补肺煎，材料：黄芪 20 克，麦冬 10 克，白术 10 克，茯苓 10 克，五味子 10 克，人参 10 克，杏仁 10 克，甘草 10 克，紫苑 10 克。做法：将上述药材洗净，放入药罐中煎熬即可。功效：药用黄芪、人参、白术、茯苓补脾益气生金；麦冬、五味子滋补肺阴；杏仁、甘草化痰止咳。



◎ 养肺，在一呼一吸间滋补肾阳

秋季适合养肺，尤其是中老年人。入秋后气候逐渐干燥，肺脏变得脆弱，我们的皮肤黏膜水分蒸发加速，于是出现很多问题，比如皮肤干涩、鼻燥、咽痛等。所以这个季节，患呼吸性疾病的病人往往要比其他时候多。因此，建议广大男性朋友，在秋季要养肺。

中医认为，肺很娇气，既怕冷又怕热，一旦身体受寒或过度劳累，就会使肺调畅气机的功能受损，进而影响肾的纳气功能，使气失去控制，向上逆行，出现夜间咳嗽或气喘的情况。所以，只有调理好肺，使肺维持正常的肃降功能，才会使肾的纳气功能维持正常，这对于养肾阳是很有帮助的。中医有云：“肾为气之根，肺为气之主；肾主纳气，肺主出气”。所以，只有在肾和肺的相互作用下，人体才能够维持正常的呼吸。而在养肺的同时，还能够在深长的呼吸之中得到补益肾阳的效果，达到延年益寿的功效。

小胡刚走出校门，在找工作中度过了漫漫夏季。10月初，终于接到一家公司的电话，要求中旬的时候去面试，这可让小胡高兴坏了。可谁知，第二天小胡就病了，感觉自己喉咙干痛，说不出话来。他也没有在意，去药店买了几包感冒冲剂。可时间一天天过去了，情况也不见好转，说不出话怎么去面试？他爸妈知道后，建议他到我这里来瞧瞧，看看有什么好办法。

小胡说他除了喉咙痛，还有气短胸闷的现象，有时候喘气很急，上气不接下气，出汗量大，甚至还会咳嗽，有时候出去走一圈，明明很热，吹一下风总是想打寒战。但是检查身体时，又没有发现什么毛病。

我诊断其为肾阳虚。气短胸闷说明肺的气机不调畅。会出现多汗更是说明人体肺气虚弱以至于无法促进水液下行并从毛孔中排出。我建议他通过养肺的方法来补肾阳。



肾好才是硬道理

养肺的方法很多，关键在于调节呼吸，一些简单的运动就可以，比如说练瑜伽。不要觉得瑜伽只是女人的运动，男人同样可以进行锻炼。练习瑜伽，除了有一定的健身作用外，还会使自己的呼吸慢慢变得深长。因此，长期练习瑜伽是可以起到养肺的作用的。

练习瑜伽的人都知道，瑜伽采用的是腹式呼吸。具体就是，吸气时用鼻，把胸部扩张，腹部也要高高隆起，在呼气时用嘴，腹部会低下去，体内的废气也会最大限度地排出。这和中医上所说的“气沉丹田”有着异曲同工之妙。在平时，我们的呼吸都很轻盈，因而有很多浊气没有办法排出去，而腹式呼吸则能够让吸进的气体直达小腹，也就是气海的那个部位。这样深长的呼吸，对养肺是很有帮助的。

而肺只有在肃降的情况下，气才能下归于肾，从而完成肾的纳气功能。另外，肺属金，肾属水，肺和肾之间还有金水相生的关系，养肺对养肾阳也很有帮助。另外，现代医学研究证明，深而长的呼吸还能够改善脏腑功能，从而延缓衰老。

其实，还有一种最简单的养肺办法，那就是敲打肺经。肺经位于手臂的内侧，沿着上臂内侧前缘一直延伸到大拇指。我们在敲打肺经时，一定要沿着经络的方向从手臂一直敲打到大拇指附近的位置，如果敲打时感觉肺经经过的地方酸痛，则证明肺经不通畅，身体的气机有问题，那么，就要在酸痛的地方多敲打几次。只要长期坚持，就能够使肺经通畅，肺气充足，从而更好地补肾阳。

【专家提醒】

秋天天气比较燥，这个时候如果护理不当是很容易伤肺的。所以，专家建议在这个时节多吃一些润燥生津的食物，对养肺很有帮助。建议食用冰糖银耳莲子羹。材料：银耳1朵，莲子30克，冰糖适量。做法：将银耳泡发后，择成小朵，莲子洗净后浸泡几



小时，共同放入砂锅中，加入适量水，小火熬煮至银耳化成胶状，加入冰糖调味即可。银耳能够滋阴润肺，莲子能够宁心安神，加入补中益气的冰糖同煮，能够润燥生津，养肺效果极佳。

◎ 久病及肾，导致五脏阴阳不调

龚廷贤在《寿世保元·劳瘵》中就有描述：“夫阴虚火动，劳瘵之疾，由相火上乘而成也。伤其精则阴虚而火动，耗其血则火亢而金亏。”因此，很多疾病久延不愈常是肾疾病发生的主要原因。

苟先生的儿子患有肺癆，经常吃药。苟先生只有这一个儿子，平手里握在手里怕丢了，含在嘴里怕化了。每次听到儿子说：“爸爸，我什么时候可以不吃药啊。”苟先生就心疼得想哭。听说肺癆是一辈子的疾病，只能整天抱着药罐子。但是谁不希望自己的亲人少受点折磨，于是，苟先生为儿子四处寻医问药，可是没有一点好转迹象。他有一次，听说我在义诊时治疗过这样久病难愈的患者，就赶紧带着儿子来找我。

经过诊断，我见其痰中见血，骨蒸潮热，颧红盗汗，形体消瘦，并没有开一些直接治疗肺癆的药物给他，而是开了一些治疗肾气衰弱的药。苟先生很是不解，自己儿子得的不是肺癆吗，怎么开这些，是不是开错了。

我的解释是：苟先生的儿子因操劳过度出现了肺癆，其肺阴不足，就会累及肾阴，而出现痰中带血的现象，并且还伴有骨蒸潮热、颧红盗汗、形体消瘦等症状，这些都属于肺肾阴虚的症状。

我们知道五脏是一体的，心、肝、脾、肺、肾和谐通达，生命之树才能常青。反之，就会心肾不交，脾肾不能相济，肺肾不能相生。



肾好才是硬道理

而肾精失去脏腑之精的供养，其精气自然就亏虚，这是导致肾精不足的主要原因。并且，由于心阴亏虚，或肝阴不足导致的久病不愈，也会影响到肾，这是导致心肾阴虚或肝肾阴虚的主要原因。所以，我对这种患慢性疾病而又日久不康复的男性患者，通常都是从肾入手，采取滋阴补肾或温肾散寒之法，非常有效。这就是所说的“治病必求于本”。

现代医学认为，肾的位置之所以是固定的，除了靠肾动脉和肾静脉牵连着它以外，主要还是靠腹膜将其固定在腹后壁，这样才能保证肾固定而不游动。而固定肾的强度，是与肾周围脂肪层的厚度有着密切的关系。当男性朋友在久病之后，饮食不佳，很多脂肪都会被消耗，包括肾周围的脂肪层，导致其明显变薄。所以这个时候的肾光靠腹膜是不能够固定的。如果在这种情况下，还选择长时间去锻炼，那么，在重力的作用下，肾就会发生上下移动。长期下来，那些固定它的血管和腹膜都会被拉长，而肾移动的幅度就更大了，进而出现恶性循环，这种现象在医学上被称为“肾游走”。因此，我建议，久病未愈的人最好不要勉强进行锻炼，特别是高强度的锻炼，待病好了，身体有一定的抵抗力时再进行一些动作缓慢而且运动量较小的锻炼，如做广播体操、散步、打太极拳、练气功等。

【专家提醒】

对久病不愈的患者来讲，最重要的还是要保持良好的心态，不要急躁，俗话说“心急吃不了热豆腐”，光急是没有办法的。在饮食上要注意多吃清淡的食物，不吃有刺激性的食物和佐料，还要多吃新鲜的水果和蔬菜，最好戒烟戒酒。



第四章

肾气虚弱，身体信号显示男人虚实

肾虚也会引起打喷嚏。身体里的肾气就像人体的卫士一样，是抵御外邪的主要力量，如果人体的肾气虚弱，抵抗力就会下降，肺就不能正常宣发肺气，于是出现打喷嚏的现象。



◎ 夜里尿多心里烦，补肾就能改善

绝大多数老年人都有起夜次数多的情况，频繁起夜往往让他们心烦不已。

王大爷最近起夜的次数越来越多了，平时晚上一两次就已经很少了，可是最近几个月来每天晚上都要起来三四次，甚至五六次。特别是在天冷的时候，就显得尤为明显，每次刚把被子焐热，就想要上厕所，睡也睡不好，白天总打瞌睡，食量也渐渐下来了，人也瘦了。王大爷开始怀疑是自己白天喝水喝多了，于是除了口渴的时候稍微喝点水之外坚决不沾水，可是晚上依然起夜频繁。这让他情绪烦躁，一到晚上就感觉紧张、焦虑。老伴见他日渐消瘦的身子实在心痛，就建议他来我这里看看。

我认为，王大爷之所以会出现频繁起夜是由于肾阳虚亏，需要通过补肾来改善。

我根据王大爷说的病症，除了告诉他晚上尽量少喝粥、汤或饮料，以减少排尿量外，还建议他通过食补和艾灸的方法进行治疗。告诉他：“这是肾阳虚所引起的，牛肉、羊肉煲汤喝就能起到不错的作用，不过食用时要适量，每天一小碗就可以了，多吃则容易上火。煲汤时放入一些滋补肾阴的枸杞就更好了。”

另外，在我的诊室里，我给王大爷示范了一次艾灸，建议他回去的时候，每隔一天就灸一次。我先在他肚脐眼里放些盐，然后取一块姜，切成厚3毫米左右的姜片，在姜片上用针扎一些小孔，再把姜片放在盐



的上方；接着把艾炷点燃后，放在姜片上，烧一壮艾炷就好了。王大爷很是纳闷：“为什么还要放盐呢？”其实，在五味之中，咸入肾，在肚脐眼中放入盐能够把艾灸的作用引到肾上去，从而起到补足肾阳的功效。王大爷用我的方法治疗了一个月之后，症状有了明显的改善。

除了上述这种方法，像王大爷这样的中老年人在睡觉的时候还要注意保暖，因为受寒会加重肾阳虚，从而使更多的水液滞留体内，夜尿就会更多。而在起夜时，也要特别注意避免受寒。而有一些中老年人会因为嫌麻烦，就进行憋尿，这对身体的伤害远比睡眠不好更加严重。

中医认为，“肾主水，司开合”，尿液的生成与排泄都是由肾脏来完成的。尿液的生成有赖于肾对水的蒸腾汽化和重吸收作用。肾对水的重吸收过程就像蒸馏器，只有给蒸馏器加热，水才能被汽化输送到各个组织器官，才能够被身体利用，变成动力。而给蒸馏器加热的热源就是肾阳和肾中的精气。如果肾阳不足、肾精亏损，水液不能被蒸腾汽化和重吸收，所以只能长时间滞留，导致尿液增多，这就是王大爷起夜多的根本原因。

中老年人随着年龄的增长，其肾阳会慢慢衰弱，影响了水液的代谢平衡，并且，由于膀胱弹性降低，贮尿量有限，在天冷时小便次数会增多，给生活带来不便，甚至会因多次起床而着凉生病，影响身体健康。正常情况下，晚上一两次是很平常的，但是如果饮水又不是很多，却频繁起夜，这就是肾气虚肾阳不足导致的了。中医认为，“阳化气，阴成形”。进入体内的水液，只有化为“气”才能被人体吸收利用。肾主水，肾阳不足，水不能化气，就会直接被排出体外。因为夜间属阴，阳气更加不足，导致夜间尿多，所以需要温补肾阳。



【专家提醒】

很多起夜频繁的中老年人都有怕冷的毛病，尤其是脚更容易怕冷。俗话说“寒从脚底起”，所以，注意给双脚保暖也是改善夜尿多的一个很好的方法。其方法是，在睡觉的时候，在脚上穿上厚棉袜，或在脚附近放上一个暖水袋，以保持脚心不凉。

◎ 长时间打喷嚏，考虑肾虚的可能

今年年初，小刘总是打喷嚏，吃了各种感冒药就是不见效。一个月过去了，喷嚏还总是一个接着一个。也不知道是不是感冒太久没有好的原因，整个人感觉有气无力的，总觉得休息不够，另外还觉得自己腰膝酸软。躺在床上哪里也不想去，连水杯都觉得拿不动了，纸篓里全是擤鼻涕用的卫生纸。

当时流感非常严重，小刘甚至担心自己是不是患流感了。无奈之下，小刘只能戴着口罩到我这里就医。我见其面色无华、手足不温，问他是不是有点怕冷，小刘说，不只是怕冷，还咽干咽痛、头昏耳鸣，有时候又非常烦躁。我见其舌质红、舌苔少，就问他有没有鼻子过敏的情况，他说没有。然后我肯定地告诉他并不是禽流感，让小刘放下心中的石头。不过我又跟他说，这并不是感冒，而是肾虚。

小刘很是不解，打个喷嚏就肾虚了？

我向其解释道，人之所以会打喷嚏，不外乎两种情况。一种是急性打喷嚏，也就是在冷热交替以及流感时候发生，这种情况下，打喷嚏和感冒是同时发生的，感冒好了，喷嚏也就自然而然地停止了。这种情况



下的打喷嚏，就像是高压锅喷出蒸汽一样：当锅内的压力逐渐增高，并达到一定程度后就会把压力阀顶起，放出多余的蒸汽。而急性打喷嚏的情况也无外乎这样，当外界的邪气太盛，就会侵袭人体导致肺气被郁，使得机体的卫气得不到正常的宣发，当卫气被压制到一定程度后便会集中“喷发”一次，这就出现了打喷嚏的现象。

当然，还有另外一种情况，也会引起打喷嚏，那就是肾虚。身体里的肾气就像人体的卫士一样，是抵御外邪的主要力量，如果人体的肾气虚弱，抵抗力就会下降，肺就不能正常宣发肺气，于是出现打喷嚏的现象。而像小刘这种，喷嚏频频，经久不止，同时伴有疲乏无力、腰膝酸软或疼痛、面色无华、怕冷、手足不温等症状，往往可以肯定是肾虚引起的。不过也有鼻子过敏而引起打喷嚏的情况，但是很显然，小刘并没有鼻子过敏现象。

像小刘这种，由于肾气虚引起的打喷嚏，仅仅靠祛邪是难以治愈的，还应补肾以固本，让肾气旺盛，卫气充足，身体抵御外邪的能力增强。在中医理念中，肾虚又分肾阳虚和肾阴虚，那小刘是属于肾阳虚还是肾阴虚呢？

患有肾阴虚的人，其除了喷嚏频频、日久不愈外，还伴有鼻痒、流浊鼻涕、咽干咽痛、头昏耳鸣、五心烦热等症状，其舌头还会发现舌质红、舌苔少等现象。所以，我断定，小刘是属于肾阴虚，在治疗的时候宜用滋补肾阴之法。我给他使用知柏地黄丸进行治疗，一天3次，使用3个疗程。并告诫他一定要停止食用刺激性食物，多吃蔬菜水果，补充维生素C。

【专家提醒】

有肾阴虚就有肾阳虚，肾阳虚的人，除了喷嚏频频、日久不愈、鼻塞、流着鼻涕不止（早晚时较重）、畏寒、四肢不温、面色无华、



腰膝酸软等症状外，还会出现舌质淡、舌苔白等现象。治疗时应该选用温补元阳的方法，建议使用桂附地黄汤，其材料有：熟地12克，山萸肉、山药各6克，附子（制）、肉桂各3克，泽泻、丹皮、茯苓各4.5克。

◎ 无缘无故感到口咸，可能肾虚

行医这么多年，经常听到一些男性朋友说自己的嘴里有异常的味道，或酸，或甜，或苦，甚至还有人觉得自己的嘴里是咸的。这样的事情对每个人来说，并不是无缘无故的，它往往是身体传递给人的一种健康信号。而当人无缘无故地觉得口咸，那很可能就是肾虚。

在中医理论中，五行和五脏以及五味是相对应的。其五行有，金、木、水、火、土，五脏有心、肝、脾、肺、肾，而五味就有酸、苦、甘、辛、咸相对应。肝属木，酸也属木；心属火，苦也同样属火，以此推理，肾的五行属水，咸味也属水，也就是说，咸味和肾的关系是最密切的，中医就有“咸味入肾”的说法。

陈大爷年过六旬，身体还算硬朗，就是最近口里总感觉咸咸的。以为是儿媳妇炒菜时盐放多了，就让其少放点，可是孙子却说，已经很淡了。没有办法，陈大爷只能靠喝水来冲淡这些咸味。可是水喝多了，上厕所的次数也多了起来，嘴里那咸咸的感觉还在，有一种说不清道不明的烦躁感。后来听人说，“咸入肾”，担心是自己肾有问题了。于是就来我这里，让我看看。

我见其舌质红、舌苔薄，初步断定有肾阴虚的可能。后又问他有没



有其他的征兆，他说他自己经常感到咽干口燥、头昏耳鸣，有时候还会出现腰膝酸软、五心烦热的症状，甚至晚上会睡不着觉，一睡着就做噩梦。于是我可以肯定他这是肾阴虚的症状。

在治疗上，我使用滋阴降火的方法，比如六味地黄丸、左归丸、左归饮之类的药物，可以参照药品说明书服用。

另外，我还发现陈大爷有心肾不交的症状，于是建议他使用黄连阿胶汤。

其处方是：黄连 4.5 克，黄芩 6 克，阿胶（烊化）、白芍各 9 克，鸡子黄（兑服）1 枚。此汤对肝肾阴虚、水亏火旺有很好的疗效。

另外，服用杞菊地黄汤。其药物组成有：枸杞子、菊花、女贞子、桑葚、茯苓、党参、当归、丹参、龟板（先煎）各 10 克，熟地 20 克，龙骨 30 克（先煎），牡蛎 30 克（先煎），其水煎内服，1 日 1 剂，10 天为一疗程。

【专家提醒】

患有肾阳虚的人，其除了口咸外，常常还伴有气短乏力、畏寒肢冷、腿软无力、全身倦怠、腰膝冷痛、夜间尿频等症状，还会出现舌质淡胖、舌边有齿印的症状。临床上我们一般采用温补肾阳的方法来治疗，常选用肾气丸、右归丸等，也可以参照药品说明书服用。

◎ 便秘，往往是肾虚的表现

小汪是一家保险公司的基层人员，每天的任务就是拿着保单到处跑。



肾好才是硬道理

想着多签一张保单，多赚些，于是拼命地干。旁边的同事轻轻松松就签了保单，也给了他无形的压力。早餐胡乱吃几口就上班去了，有时候忙得午饭也忘记吃了，记起来的时候，已经下午两三点了，干脆不吃了，等到晚上一起吃。可是到了晚上呢？吃的不是泡面就是自助餐，哪有什么营养啊。这不，上火，便秘了。

无奈之下，跑到我这里开药来了。

我见他面色发黄，头冒虚汗，问他还有哪里觉得不太舒服。小汪告诉我，他大便发干，排解时非常费力，而且最近总是头晕迷糊，有时候还会出现耳鸣、腰膝酸软、睡眠不实的情况。我断定他这是肾阴虚的情况。

小汪觉得不可思议，便秘居然能和肾虚扯上关系。我向他解释道，很多男性朋友以为便秘就是工作压力大、饮食不规律使身体上火导致的。其实，中医认为，便秘与肾虚也脱不了干系。在便秘的时候，黑色的大便会牢牢地黏在肠的肉褶之间，妨害肠机能，并且使后面的大便无法通过。而如果大便在体内停滞的时间太久，很有可能会导致肠道内开始腐烂，以致产生有害的物质，对人体健康产生严重的影响，久而久之，便出现了手脚无力、腰膝酸软等肾虚症状。

很多人在便秘的情况下，都会想到吃香蕉，喝蜂蜜水，有些人甚至还会用些泻药。但是，如果是肾虚导致的便秘，那么无论怎么使用这些常规的办法，效果都是不太明显的。

我建议小汪平时要注意一些生活习惯，比如：平时要多饮水，最好是在早晨时喝一杯温热的蜂蜜水或淡盐水，可以促进肠道蠕动，加快排便。当然，要大口、大口喝，最好在 200 毫升左右。另外，由于紧张的情绪会加重便秘症状，所以便秘患者一定要放松心情，还要养成每天定时排便的习惯。即使没有便意，也要到厕所蹲上一会儿，这样身体会慢



慢形成条件反射，对帮助排便十分有利。再次，对于肾阳虚的男性而言，其身体本来就阳气不足，如果久坐不动，气血流通就会减缓，阳气就更加的衰弱，自然对改善寒气凝滞不利。所以建议在平常的时候，快步走上半小时到1小时左右或进行一些下蹲练习，这样才能够促进肠道气血的流通，对缓解便秘也有一定的帮助。

此外，为了能够温补肾阳，一定要注意饮食上的调理，避免辛辣刺激或寒凉生冷的食物，要多吃清淡的水果和蔬菜，还要吃一些既能够补肾阳又能够润肠道的食物，如黑芝麻、核桃仁等。还要忌摄入含蛋白质和钙质过多的食物，如：乳类、瘦肉类、鱼类、鸡蛋黄、豆类、海带等。忌辛辣刺激食物，如：辣椒、生姜、大蒜等。忌胀气和不消化食物，如：干豆类、土豆、白薯。忌多吃糖。另外，烟酒也应该戒除。宜多吃含纤维较多的蔬菜，如芹菜、韭菜、萝卜、菠菜等。

对于小汪这种“肾阴虚”型便秘的人，我建议他使用熟地黄15克，怀山药15克，肉苁蓉15克，桃仁10克，茯苓10克，枳壳10克，生地黄10克，山茱萸10克，当归10克，火麻仁30克，怀牛膝15克，何首乌20克和甘草10克，用水煎服，每日1剂，1天服2次。

【专家提醒】

除了“肾阴虚”型便秘之外，还有“肾气虚”型便秘和“肾阳虚”型便秘。“肾气虚”型便秘，就是指当有便意时，到了卫生间却很难解下来，同时还冒汗气短，排便后身体像干过体力活一样疲乏。可准备肉苁蓉15克，怀牛膝15克，黄芪15克，巴戟天15克，当归12克，升麻10克，玄参10克，麦冬10克，炙甘草6克，肉桂5克，用水煎服，每日1剂，1天服2次。“肾阳虚”



型便秘就是指除了大便不畅外，还有肚子痛、手脚发凉的症状。建议准备熟地黄 15 克，山茱萸 10 克，丹皮 10 克，制附子 10 克，怀山药 15 克，肉桂 3 克，火麻仁 30 克，怀牛膝 10 克，茯苓 15 克，泽泻 15 克，白术 15 克，玄参 10 克，麦冬 10 克，黄芪 20 克，陈皮 10 克，当归 12 克，炙甘草 6 克，生姜 3 片，用水煎服，每日 1 剂，1 天服 2 次。

◎ 气短、气喘，许是肾不纳气

现在，有些男人只要是稍微运动一下就会出现气短、气喘，并伴有大量流汗的现象。中医把这一现象称为“肾不纳气”。

王大爷患哮喘病 6 年了，经常是在夜间或是凌晨出现喘息、气促、胸闷或咳嗽等症状，有时候嘴唇都绿了。家人每次到了晚上都不敢好好地睡觉，生怕有什么闪失。治疗哮喘的西药买了不少，钱也花得不少，可就是不管用。后来，王大爷的老战友建议他试试中医，这才让儿子将他送到我这里来医治。

我见其久病咳嗽，肺虚及肾，耗伤肾气，肾气虚衰，导致气不归元，出现了气短、气喘、呼多吸少的表现，并且面相虚浮，脉细无力或虚浮无根，推断是肾不纳气所引起的病症。肾不纳气就是指由于肾气虚而不能摄纳肺气的一种病症。我告诉他，以前买的那些药之所以没有明显的效果，关键是因为治标不治本。那些药物只注重解决呼吸问题，而没有考虑到根本原因。



在中医理论上，一个人如果出现气管炎、支气管扩张、哮喘、肺气肿等常见的肺部疾病，首先应考虑是否由肾功能异常引起的，因为一旦肾功能失调，吸入之气就不能归纳于肾，人就会出现呼多吸少、气短、气喘等“肾不纳气”的病理反应，这个时候疾病便产生了。

我们知道肾主气之纳。“纳”，就是“固摄、受纳”的意思。而在这里的肾是具有摄纳肺所吸入的清气，防止呼吸表浅的效用。《类证治裁喘症》中说道：“肺为气之主，肾为气之根，肝主出气，肾主纳气，阴阳相交，呼吸乃和。”可见，肾主纳气与肺主出气是有明显的不同，这里主要是从“肾主闭藏”的角度来讲的，也就是肾的闭藏之功在呼吸上的一种体现，所以，尽管人的呼吸由肺所主，但必须有赖于肾的闭藏，即纳气。

对王大爷这样肾不纳气的人，我通常会选择一些补肾纳气的方法，一般有内服和外敷两种。我建议王大爷服用七味都气丸，此药方对喘促气短不得以接续的患者很管用，药用成分有：熟地黄 10 克，山茱萸、茯苓各 12 克，山药 10 克，丹皮、泽泻、五味子各 10 克。我建议王大爷将以上方药用水煎煮，取汁 250 ~ 300 毫升，分 2 ~ 3 次温服，每日 1 剂。

另外，我还给他开了一些外贴消喘膏，其方为：白芥子、玄胡各 21 克，细辛、甘遂各 12 克，共研细末，分 3 等分用姜汁调成膏状，摊在油纸或纱布上。于三伏天贴于肺俞、心俞、膈俞（均为双侧）穴处，用胶布固定，每 10 天贴 1 次。

【专家提醒】

除了内服外敷药物外，食疗也可以起到很不错的效果，建议食用黑豆酿梨。



材料：雪梨 2 个，黑豆 60 克，冰糖 40 克。

做法：将黑豆清水泡胀晾干，梨去皮，在梨柄处切开，挖去梨核，填入黑豆与冰糖，大火蒸 1 小时即成，吃梨食豆。

◎ 动作迟缓、两眼呆滞的人多肾虚

中医望、闻、问、切四诊中的望诊，是一种根据观察脏腑、经络等诊察疾病的方法。它主要包括观察人的神、色、行、态、络脉、舌象、皮肤、五官九窍等情况的多个内容，其中的“神”一般都是通过观察眼睛来传达的，比如说眼睛炯炯有神；而“行”，主要就是通过观察人的动作，比如说行动迟缓。很多时候我都会暗自惋惜，为了方便快捷，现在很多医生都选择以望舌为主，而忽视眼睛和动作带给我们的暗示。

前几天来了一位病人，看似很正常，但是总觉得非常怪异。走路的时候，前脚不搭后脚，有点动作迟缓无力，反应迟钝的现象，另外看其两眼有呆滞、精神萎靡的症状。我初步诊断其为肾虚。另外，我看他显得特别安静，询问他病情时也爱理不理，有气无力，甚至一连打了好几个哈欠，瞌睡连连。我最终诊断其为肾阳虚。

对于这个患者，我主要是根据看其眼睛和动作来判断病症的。单从眼睛来看，《灵枢·大惑论》就有记载：“夫精明，五色者，气之华也。”这部书籍是最早一部认为眼睛和人体精气的盛衰有着密切关系的书籍。中医认为“五脏六腑之精气，皆上注于目，而为之精，精之窠为眼”“天之精气宿于星月，人之精气在于两目”，这就反映了眼睛在人体中的重



要地位。而眼与脏腑主要依靠经络的贯通来保持有机的联系。因为人体的所有筋脉中，除了任脉以外，其他都与眼睛有着直接或间接的关系。因此，一旦脏腑发生了异常，就会从眼睛的相关部位表现出来。

中医认为，目为肝之窍，心之使，五脏六腑之精气皆上注于目。《灵枢·大惑论》说：“精之窠为眼，骨之精为瞳子，筋之精为黑眼，血之精为络，其窠气之精为白眼，肌肉之精为约束。”并据此将眼的不同部位分属于五脏，这就是后来的五轮学说，详细介绍了目与脏腑的关系，具体来说就是：将眼由外向内划分为五部分，对应五脏，名五轮，即肉轮、血轮、气轮、风轮、水轮。后世医家以眼部不同部位的形色变化诊察相应脏腑的病变。眼部与脏腑相关部位是：目内眦与外眦的血络属心，称血轮；黑睛属肝，称风轮；白睛属肺，称气轮；瞳仁属肾，称水轮；上下眼睑属脾，称肉轮。

因此，观察眼睛不同部位的形色变化，是诊断一个人身体内部有没有毛病的常用手段。

两眼呆滞，精神萎靡，出现动作迟缓无力、反应迟钝的现象通常情况下多为老年人，所谓老态龙钟就是这个道理。可是上述患者并不是老年人，相反，正值壮年，那多半就有问题。具体到“五轮学说”来看，水轮应肾，所以两眼呆滞、动作迟缓很可能就是肾虚。相反，一个肾好的男人，其肾气就会很充足，眼睛也会炯炯有神，并且反应敏锐，意识清醒，语言利落，动作矫健，给人一种生龙活虎、朝气蓬勃的感觉。

为什么我会断定上述患者是肾阳虚呢？经过多年的临床经验，肾阳虚的人通常喜欢安静，不但不主动说话，即使有人搭讪，也懒得说话，说话有气无力，表现为精神困乏，总给人一种没有睡醒的感觉。而阴虚的人常常坐卧不安，多夜不能寐，凡事心神不定，有烦躁之感。而上述



案例中患者的症状刚好在肾阳虚的范围之内。

【专家提醒】

瞳孔的大小与颜色和肾脏的关系：瞳孔变大，由于肾精不足、阴火上冲所致；瞳孔变小，由于疲劳过度、精津俱伤、元阳不固，其病在肝肾；而颜色变灰白则是由于气血两虚，肾精暗耗所致；瞳孔的颜色变蓝为肝病及肾、肝肾两虚之症。

◎ 大腹便便肾阳亏，按摩肾经补阳气

生活水平的提高，食材越来越丰富，再加上饮食无度，很多人出现了大腹便便的现象。肥胖的男人不仅仅体态臃肿，还伴随不少健康问题。通常情况下，高血压、高血糖、高血脂这“三高”富贵病很喜欢缠上肥胖的人。

大腹便便的男人之所以会出现这一问题，主要是由于血液中存在了太多的脂类物质，这些脂类物质很容易引起血管堵塞，使得血管壁增厚、血流不畅。以上这些，只是西方医学的观点，在中医理论中，肾脏才是维持人体气血正常循环的主要因素，这也就是我们常说的“精血同源”。简单地解释，就是肾为气血之源，如果肾气不足，则会导致气流畅通不畅，从而出现血瘀、血滞等问题，于是，“三高”的病因就出来了。当然，“三高”并非不治之症，对大腹便便的男性朋友来说，想要防治“三高”，就要从肾经入手，利用按摩刺激肾经，从而达到调



理肾气，活血化瘀的功效。

肾经又称足少阴肾经，其从脚小趾下开始，斜着经过脚心，出于舟骨粗隆下，沿着内踝之后向上，分支进入脚跟，向上沿着小腿内侧，出腓内侧一直向上，经过大腿内后侧，通过肾向上，经过肝、膈，进入肺中，沿着喉咙，夹舌根旁。

郝先生是个典型的胖子，一走动大肚子会晃动，走几步，头上就会冒汗，所以他能不走路就不走路。郝先生在饮食方面，是个典型的肉食动物，无肉不欢，不管什么时候，逢吃饭必吃肉。别人告诫他要控制一下饮食，他还嘲笑吃素的人是兔子。其实郝先生的健康状况并不好，时不时地感觉到气短乏力，还伴有腰酸腿软；总是觉得累，感觉没精神，工作时也总觉得脑子昏沉沉的。有一次单位组织体检，郝先生被查出了很多问题，胆固醇高，血压高，血糖也高。这让他紧张起来了，要知道“三高”是一辈子的疾病，很多人都需要终生服药控制的。朋友建议他到我这里看看。我诊断之后，告诉他乏力气喘、腰膝酸软、精神不振的情况都是由于肾阳虚造成的，而之所以出现“三高”，与肾功能下降有不可分割的关系。

看着郝先生一脸疑惑的样子，我告诉他，肾阳通过气化作用能够升清降浊，维持人体内的环境平衡。一旦肾阳不足，气化作用失利，脾、肺等其他脏腑的功能都会受到影响，进食之后，水谷精微物质无法被身体吸收，从而堆积在体内，进而很容易出现“三高”的问题。

为了更好地治疗“三高”，我给他按摩了肾经。

我沿腿内侧部位，从下到上依次按摩，再由小腹向胸部为其按摩了一遍。重点在足心及肾经在小腿的部分。而在按摩腿部的时候，我采用了按压的方式，点按住相应的穴位或痛点，一压一放，按揉3分钟左右。而循环于腹部的部分，我用的是按揉的方法，用整个手掌覆盖在相应部



肾好才是硬道理

位，顺时针按揉即可。另外，对于肾经循行于胸部的部分，也要用按压法，用掌根置于相应部位，轻轻按压即可。当然，我还建议他在洗澡时，可以用鬃毛刷或洗澡巾在身体赘肉多的部位来回摩擦，到身体感觉温热为止。

最后，值得注意的是，肾经宜补不宜泻，所以按摩肾经的时候要从下往上，每次按摩的时间以身体能够承受为度。

【专家提醒】

按摩肾经主治泌尿系统、神经方面、呼吸系统、消化系统和循环系统等疾病，以及本经脉所经过部位的病症。而“三高”正是血液循环不畅，气血瘀滞造成的，通过按揉肾经，能够很好地缓解症状。

◎ 唾液量或多或少，有可能是肾虚

中医上的五液指的是人体的汗、涕、泪、涎、唾，其中的“涎”和“唾”都是嘴里面的津液，统称为唾液。其中的涎比较稀薄，而唾比较稠。在中医中，五脏化液，其中心为汗，脾为涎，肺为涕，肝为泪，肾为唾，所以说，唾属肾。如果唾液量有异常，不管多少都可能是肾虚。

刘先生是个小企业的老板，平时业务多，应酬也多，饮食不规律，要不就是忙得连吃饭都会忘记，要不就是在酒桌上暴饮暴食。弄得自己总是把胃药带在身边。



近一个月，刘先生怀疑自己胃是不是又有问题了，因为他总觉得自己唾液特别多，时不时地要吞口水才能把话说清楚。很多朋友都笑他不是看见美女了。起先刘先生认为是自己胃病导致的，也没有多在意，可是没几天就觉得头晕目眩、心悸气短，早上起来照镜子还发现面色发黑。他开始担心起来，胃病不可能这么严重，于是赶紧来我这里看病。我见其舌头上出现舌质淡嫩、舌苔白滑的现象，诊断其为肾阳虚。于是我从温肾化气、固摄精液着想，建议他使用金匱肾气丸治疗。

刘先生很是疑惑，怎么流口水就和肾虚有关系呢？其实人体中全部的阴液都来自于肾，储藏于肾，用以滋养身体，这也就是《素问·上古天真论》中所提到“肾者主水，受五脏六腑之津液而藏之”的道理。

如果把肾阳比作太阳，那这些阴液就是河流，在阳光的照射下蒸发，通过经络输布于全身，以滋养人体的所有组织和器官。所以说，当阴液到达口中的时候也就成为唾液，而唾液具有滋润口舌的作用，简单地推理，唾液是肾精所化，也可以滋养肾精。所以有许多男性朋友，为了能够达到强身健体、延年益寿的目的，通常都会用舌抵上颚，在呼吸和意念的引导下，使唾液缓慢地分泌出来，等到唾液装满口时就咽下，让它可以回到身体里滋养肾精，以滋养身体。

既然唾液可以滋补肾精，那为什么还说唾液不管是过多或者过少都很可能是肾虚呢？其实，在正常的情况下，人们口中的唾液量是很适中的，让人既不会觉得口水过多，也不觉得口中干燥，但是，一旦某人肾虚了，就会出现口水过多或者是过少的现象。而像刘先生那种，唾液过多，同时还伴有头晕目眩、心悸气短、面色发黑等症状，并且其舌头上还能发现舌质淡嫩、舌苔白滑的问题，就明显属于肾阳虚，可用金匱肾气丸治疗（使用方法参照药品说明书或遵医嘱）。



【专家提醒】

有肾阳虚自然有肾阴虚，男性朋友在唾液过少的情况下，还常伴有眩晕耳鸣、大便秘结、心烦失眠、手足心烦热、骨蒸潮热、小便短黄、形体消瘦、舌质红绛、舌苔少或者无苔的现象，基本可以断定这是肾阴虚引起的唾液过少。治疗的时候应该选用补肾养阴生津之法，可用六味地黄汤，其需要的材料有山药 10 克，山萸肉 10 克，泽泻 15 克，生地黄 15 克，茯苓 15 克，丹皮 10 克。

◎ 肾精不足，年老气虚多耳鸣、耳背

耳鸣、耳背是很多步入老年的男性朋友经常面临的现象。出现这一现象，或许是没有一点儿征兆的，有时候用手按按会觉得稍微好一些。不过我认为，一旦老年人听力出现问题，并不是靠“助听器”就可以解决的。在中医上，男人出现耳鸣、耳背不会是无缘无故的事情，很可能是由于肾气不足所导致的，需要补肾。

我认识的一位潘老先生 70 多岁了，身体健朗，平时喜欢打打太极，下下象棋。不过潘老先生最近有了烦恼，不知道从什么时候开始，自己的耳朵出现了耳鸣、耳背的现象。时常耳朵里面嗡嗡直响，这让他心里特别烦躁，特别是睡眠时或者是在比较安静的地方，耳朵叫个没完没了，总觉得自己出现了幻听。甚至是最近起夜的次数也多了起来，就更加睡不好觉了。儿子知道后，就陪同他来我这里看看。我经过仔细询问，得知潘老先生耳鸣如蝉，昼夜不息，在安静的时候尤显得厉害，导致听力



逐渐下降，同时还伴有发脱齿摇、腰膝酸软、失眠眩晕、口干咽燥、夜尿频多等症状。诊断为肾精亏损所引起的耳鸣、耳背。针对这些症状，我主要选择补肾益精、滋阴潜阳的药物对其进行治疗。比如左慈丸，其组方为：茯苓、丹皮、泽泻、五味子各 10 克，山萸肉、怀牛膝各 15 克，熟地黄、磁石、山药各 12 克。水煎服，每日 1 剂，日服 2 次。

另外，我还建议潘老先生在日常生活中，要注意几个细节，可以有效改善耳鸣、耳背的症状：首先，每天坚持读报纸，以延缓语言中枢的退化，并且可以锻炼听力；其次，经常慢跑、散步等，可以促进全身血液循环，以改善内耳的血液供应；再次，要尽量保持轻松愉悦的心境，因为急躁、面红耳赤会使体内自主神经功能紊乱，内耳发生缺血、水肿和听觉障碍，容易引发听力锐减或突发性耳聋；最后，要少掏耳朵，因为这样很容易碰伤耳道，引起感染，甚至还可能导致鼓膜损害，从而影响听力。除此之外，还要忌饮咖啡、可可、浓茶、酒品等刺激性饮料。

耳鸣、耳背怎么会和肾脏扯上关系了呢？《素问·阴阳应象大论》里提到肾“开窍于耳”，并且《灵枢》也说“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣”，所以一个人的听觉灵敏与否，与肾中精气的盛衰有着密切的关系。肾精充足，则耳聪目明；反之，则听力减退。也就是说，要想耳鸣、耳背得到缓解，就要使耳朵多得到一些气血的“救济”，归根到底就是要使肾功能更加强大。

中医上，除了像潘老先生那种，由肾精亏虚证所引起的耳鸣、耳背外，还有一种是由肾气阴两虚证所引起的。无论是哪种证型的耳鸣、耳背，其治疗的根源都在于补肾，所以除了选用方药外，还可进行穴位按摩，如涌泉穴、太溪穴都是补肾的要穴，对治疗耳鸣、耳聋自然也会有效。并且在平时要经常用枸杞子和山药熬粥吃；或者是用菊花和枸杞子泡茶喝。



【专家提醒】

肾气阴两虚证型引发的耳鸣、耳背，其主要表现为耳鸣如蝉，由微渐重，最后导致听力下降，并且常伴有头晕目眩、遗精早泄、手足心热、腰膝酸软、虚烦失眠、盗汗怕冷、食欲不振等症状。在治疗的时候，最好是补肾滋阴，益气通窍。可选用知柏地黄丸合生脉饮，其组方为：西洋参、丹皮、山茱萸、知母、泽泻、黄芪、黄檗各10克，白术、熟地黄、茯苓各15克，山药、麦冬、怀牛膝各30克。水煎服，每日1剂，日服2次。



顺时养肾，男人养肾做到收放自如

春季肾虚一般会感到乏力，没有精神，男性甚至会出现阳痿早泄、滑精、精液病等。因此不但要多加保护自己，还要懂得预防，不要长期从事过重的体力劳动或者长时间以同一固定姿势工作，这些都会损伤肾气。



◎ 春困肾虚，保护体内阳气

养肾要讲究季节，不同季节养肾的方式也不同。否则贸然吃些大补的保健品，只能适得其反，甚至导致肾亏。

春季养肾，讲究一个“保”字。春季万物生机勃勃，欣欣向荣，经过一个寒冬，人体内的阳气也开始生发。在春天里，我们可以感受到自身血气翻腾，体内温热，这就是阳气萌动的标志。但是阳气如果不注意保护，就容易散发开去，体内若少了这些阳气，便容易衰老。

陈先生有头晕失眠的毛病，这大大影响了他第二天的工作效率，并因此心情烦躁。更加严重的是，他对房事都没有心情，老婆总是埋怨他，搞得家庭不和。由于工作压力大，陈先生最初也没怎么在意这些事。可是屋漏偏逢连阴雨，最近陈先生的腰开始疼起来了，他怀疑是腰闪了，赶紧去看医生。哪知医生告诉他，他的腰根本就没有闪到，陈先生这下可纳闷了。还是同事小王听了之后悄悄和他说，是不是肾出了毛病，然后推荐他来我这就诊。

我告诉陈先生要开始注意养肾，不然阳气外泄完身体的机能可就更容易衰退。我告诉他，回家多吃些韭菜，韭菜味辛、性温，可以温补肾阳、行气活血、温中开胃，对肾虚的人很有帮助。但消化不良的人就不要多吃，而且切勿跟白酒一起进食。另外，一些黑色、深褐色或者紫色的食物可以常食进补。

同时，我还给他指明了脚心的涌泉穴，让他每天晚上睡觉之前用温水泡脚，然后摩擦双手至发热，按摩脚心，每次100下以上，直到搓热了双脚为止。涌泉穴是补肾益精的一个重要穴位，经常按摩涌泉穴，可以明目，



促进睡眠，由肾亏引起的头晕失眠、耳鸣头痛都可以得到一定缓解。

《黄帝内经》说：“人体阳气根植于肾精，发源于命门。”因此春季一定要懂得养阳。根据《黄帝内经》的阐述：春三月，此为发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。

“夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。”也就是在春天到来的时刻，要适当地早睡早起，因为春天来到，身体内的阳气生发，要多运动，让阳气生发。建议在起床后散步，或者做做舒展运动。同时，不要把头发扎起来，要穿着宽松的衣服，这样有助于阳气生发，有助于“使志生”，“志”也就是中医所说的，肾里所藏的“神”。

所以春天要让阳气自然地生发，好好保护肾精，这样不但能够强身健体，还能够使自己的意识、情志精神焕发如春季万物般俱荣起来而不是像上一个季节冬季那样使志若伏若匿。进而让自己的志向变得更加远大，心胸开阔，以成就一番事业。

【专家提醒】

许多人往往不注意身体的小细节，以为手脚冰凉、怕冷是身体暂时比较虚弱的表现，以为腰疼是腰闪到了，却没有想到，这是肾虚的先兆。春季肾虚一般会感到乏力，没有精神，男性甚至会出现阳痿早泄、滑精、精液病等。因此不但要多加保护自己，还要懂得预防，不要长期从事过重的体力劳动或者长时间以同一固定姿势工作，这些都会损伤肾气。



◎ 长夏防邪，高热食物要避免

夏天到了，天气炎热，就像一个大火炉炙烤着我们，我们体内的阳气也蓬勃地生长着，这个时候，不但要避暑，还要让体内的阳气适度地疏泄出去，否则，人体内将会过分燥热。

首先我们来讲讲夏季如何避暑、养生。需要重点注意的是四类人：老人、婴幼儿、病人和孕妇。老人家的身体功能衰退，不易散热，酷夏当居凉室内。即使要做运动，也不要上午11点到下午4点这个时间段内运动，并且出汗后要多喝水以补充流失的水分，但不要狂饮。饮食要清淡，多吃富含维生素的蔬菜以及绿豆汤、金银花茶等解暑。其次是婴幼儿，因为他们还未发育完全，在盛夏更要好好照顾，出汗要及时擦干，不要用风扇或者空调吹，外出要使用婴儿用的防晒霜，房间内最好放一盆水，以防干燥。病人在夏天更要注意，避免引发并发症，吃的食物也更要注意，不能随便乱补，补多了容易上火。因此病人在夏天要吃降温去火、温润的食物为主。可以喝豆制品，例如豆浆等饮料。孕妇在夏天要穿宽松的衣服并且经常清洗，多吃新鲜蔬菜以及补气益阳的食品，例如百合莲子浆。

肾虚的男人也属于病人一列，夏天不但要注意避暑，疏泄体内热气，更要注意养肾。

小张是我偶然认识的一个朋友，他说他们部门里有位同事最近总是患得患失，觉得自己身体哪里出了问题。我道了一声无妨，让他来我这看看。隔天这位同事过来描述了一下他的症状，只道是最近便秘，肚子特别难受。要命的是，大夏天的，总是感觉手脚冰凉，偶尔还出冷汗、盗汗，他怀疑自己是不是撞邪了，我劝他不要着急，不用担心，只是有一点儿肾虚而已，日后多加注意就可以了。夏天要吃得清淡点，多吃些



芝麻、粟米、黑豆、黑米之类的谷物，这些谷物味甘性平，可以补肾强身；还可以吃些山药、芡实、桑葚、枸杞子、冬虫夏草等，芡实跟山药组合，不仅能补肾，还能补脾；肉类可以吃些狗肉或者海鲜，瑶柱和鲈鱼都是不错的选择。

除了吃的，还要多运动，不要经常闷在屋子里、空调屋内，长期对着电脑工作，应当适当地活动身体。除了自己要主动健身以外，还可以外出晒太阳，通过自然阳光的温热让自己流汗，将身体里的垃圾排出去。身体里的部分垃圾排出后，到了秋季可以进补的时候，身体才能够吸收。

夏季的养生在于“清”，所以要多吃清淡的食物，三餐要按时吃，还要保持八分饱。夏天炎热，人的身体消耗大，很容易疲惫，患病的概率也会增大。另外，夏天多汗，不但要十分注意养肾，还要注意避免慢性前列腺炎，避免慢性前列腺炎导致的尿频尿急、排尿不畅等不适。

最后要注意保持心理健康，盛夏时人最容易烦躁，要防止心火，保持愉快的心情。合理宣泄情绪，做好心理保健工作，这样才能让自己活得更健康。

【专家提醒】

夏季在家中可以备一些常用的中药品，例如可以降暑解毒、化湿和中的藿香正气水；可以化解因中暑引起头痛、头晕、恶心、呕吐、肠胃不适的十滴水；还有人丹，可以用于因高温中暑而头痛的化解；对于中暑昏迷者，备些暑症片可以应急救之需。同时，夏桑菊、下火王、抗病毒口服液等非处方药，夏季也可以用热水冲服。还可以用菊花、金银花、罗汉果等泡成花茶，对清热解暑也十分有帮助。



◎ 秋季浮脉，滋阴清燥最关键

秋高气爽，但也天干物燥，因此秋季要注意滋阴清燥，避免旧疾复发。对男人来说，秋季是补肾佳季，可以利用这个收获的季节好好地进补一下。夏天天气炎热，肾消耗比较大，到了秋季就容易出现肾虚的症状。

徐先生在一家IT企业上班，每天朝九晚五，规定工作时间不长，但是工作量大，时常需要回家加班加点完成任务。连答应妻子外出逛街都没时间。最近情况更糟，他感觉自己腰酸腿软的，妻子却认为这是他不肯陪她逛街的借口。他是有苦说不出啊，晚上睡觉还睡不踏实，每晚都要去好几趟厕所。各种压力导致他的体质越来越弱，一换季，他就感冒了。妻子觉得疑惑了，以前身体强壮得像一头牛的家伙，怎么最近身子越来越虚弱了呢。

后来，徐先生的妻子找到我这里，希望我给她丈夫看看。

根据徐先生的描述，我了解到他其实是因纵欲过度而导致的肾虚，因公司压力大而采用这种办法缓解，只会导致气血不足，身体更加虚弱。幸好只是早期，并没严重到需要药补的地步。徐先生应该多吃些滋补强身的食品，以补过度疏泄的阳气。我让徐太太多做些补汤，可以多吃海鲜河鲜，如虾、牡蛎、泥鳅等，还可吃些鹌鹑、驴肉以及蛇肉，鸡蛋还有菠菜等可以经常吃。这些食物都含有多种维生素和丰富的蛋白质，可以滋阴潜阳，温肾助阳。

平时的运动，可以选择经常慢跑，以养护阴精。慢跑可以提高人体对冷的抵御力，因为在慢跑的过程中，毛细血管缓缓张开，可以活络筋脉，但又不至于让身体内的阳气大幅散去。但一定要记得，不能运动得大汗淋漓，要在身体微热但未出汗的时候就停止运动。秋季还可以尝试着洗冷水浴，但水温应在10~20℃之间，并且坚持不间断。注意，洗冷水



浴要循序渐进，水温由高渐低，时间由短渐长，由局部到全身。

秋季补肾，对男性来说大有好处。在寒冬到来之前做好补充的准备，等寒冬到来时，人体内就有足够的热量和能量来抵御寒冷。

首先，秋季补肾，刚好适应秋天收获的季节。所谓春华秋实，就是指万物在秋天成熟，可以收获，更可以收藏过冬。按大自然的法则，人体自然也是如此。我们在夏季得到适当疏泄的身体，刚好有“空位”可以容纳秋天的成果。所以秋天适时有效地补肾，可以让身体得到恢复。

其次，秋季补肾有利于强身健体，预防疾病。中医讲究五脏一体，而肾更是这五脏之母，所以说，肾虚是百病之源。在秋季补肾可以消除换季引发的感冒以及其他呼吸系统的疾病，以达到养肾精、补肺气的功效。

最后，秋季补肾其实是为寒冬做准备，身体虚弱者在冬天容易头晕、心慌、腰酸背疼、手脚乏力、小便失禁等，如果在秋季做好预防，增强肾的功能，便能安然乐然过冬。

【专家提醒】

小孩子多为阳气偏旺的体质，所以在秋天并不适合过早地穿上厚厚的衣服，因为身体过暖会助长阳气消耗阴液。再说，小孩子过早穿上厚衣服后，身体出汗反而更容易受寒感冒。春捂秋冻，适当地让他们暴露在冷环境下，对预防感冒还是有一定好处的。不过，不能给孩子洗冷水浴，这样会遏制他们的阳气，能做到在循序渐进中用冷水擦拭身体就算大功告成了。



◎ 冷冬靠藏，补肾最佳时期

冬季是一个萧瑟的季节，万物凋零，天寒地冻，蛰虫潜伏。人体内的阳气也随着季节内收，室外活动也逐渐减少了，新陈代谢也不如夏季那般旺盛。人体此时的热量消耗也少了，储存较多，为来年的“春生”打下基础。而一些体质比较弱的人，例如常年坐办公室的女性，在这种情况下往往容易感到手脚冰凉，因为体内的热量和能量供应不足。

肾，就是这热量所谓的来源。肾功能强壮者，生命力强，身体的机能运作协调，可以抵御寒冬；然而，肾功能不好的人，则会新陈代谢失调，严重的会患上疾病。

小卢从小就比较瘦弱，身子单薄，一到冬天就要穿上厚厚的衣服才能勉强御寒。同事总是笑他是“走在季节前的人”，明明是秋末，他已经穿上了冬天的衣服了。工作两年后的今年冬天，他的身子似乎越发虚弱了。

女朋友十分担心，领着他来我诊室看病。他有头晕气短、腰膝酸软的症状，偶尔还会心跳加速，尿闭，我断定这已经是比较严重的阳气虚弱，必须得长期治疗才行。

冬季需要对肾脏进行特别的保养呵护，这样不仅可以预防疾病，还可以增进健康。“冬应于肾，主闭藏，万物收藏，阳消阴长。”不然，肾脏最易受到侵害，感染风寒。

呵护肾脏，温补肾阳，不但可以抵御寒风侵袭，还可以使肾气在冬季更加旺盛。不过不能吃过于补，过于温燥的食材，否则会耗伤阴血。

我告诉他们小两口，回去多食用药粥，填补表髓。冬天气温低，多喝粥还能暖胃。我告诉他们可以吃核桃、枸杞子、狗肉、羊肉、黑芝麻、龙眼肉等，这类食物比较温和，不太燥热，莲藕和木耳也可以多吃。

至于药补，我建议他吃鹿茸、狗脊、龙眼和首乌，这是因为北方



比较阴冷。小卢阳气偏虚，还能够选择阿胶、当归、枸杞子和六味地黄丸。不过补药注意小补、清补。

同时，还要时时坚持锻炼，可以散步，可以慢跑，可以做健身，甚至可以打太极拳，通过锻炼达到舒筋活络、气血通畅、强身健肾的目的。最后，要注重保暖，及时添衣。中医讲究“正气内存，邪不可干”，所谓正气，就是体内的五脏之气，特别是肾气，它具有十分重要的作用，影响着人的整个生长过程，在帮助抵抗疾病时起着中流砥柱的作用。

除了注意食补、运动，日常起居上也要符合自然规律，早睡晚起，使自己的身体保持温热。调整作息时间，能够使阴精旺盛，阳气潜藏，以达到阴平阳秘，身体健康。

“冬不藏精，春必病温。”《黄帝内经》这样说，冬天藏精不足，到了春季就容易生病，要懂得避寒就温，敛阳护阴。

如今，有些人喜欢流连于灯红酒绿之中，沉溺于声色犬马之中，甚至通宵达旦不眠不休，这样做只会让自己大伤元气，气血不畅，导致人的身体机能紊乱，积病积弱，以至于早衰，故此应多加注意。

【专家提醒】

补肾要对症下药，如果病因与小卢不一样，是肾阴虚的话，食补应该以鸭肉、鹅肉等凉性食物为主。如果身在南方，应当用与文中不一样的补品。对应南方的气候，则可以食用人参、菟丝子、桑寄生、熟地等比较温润的补品。



◎ 午时小憩，心经当令益补阴虚

午时，即为阴阳相交的时刻，也就是我们所说的11~13时。每当午时，人体内的气血流注回心经，在体内循环流动，此时正是心经当令。有关心经的器官，在体内有心与小肠，还与眼睛、咽喉相连接；在体表是由腋下部，沿着上肢屈侧后面向下，最后终止于小指末端。因此，当有心痛、口渴、咽干、目黄、胁痛等症状发生时，就要考虑是否是心经的循行出了什么问题。

午时是阴气与阳气交汇的时刻，心肾交汇，二者相交的规模越大、程度越深，人的精神就会越好。中医讲究心是“君主之官，神明出焉”，主为心火，而肾主水藏，心火上飘，肾水下行，二者交汇，得以中和。要达到这种心肾相交的程度，还得坚持练“子午功”才行，而练子午功，也正是借助了天机的能量让心肾相交。

跟我一起探讨学问的小章说：“要让心肾相交，可是需要一定能量的，像我们这样的普通人，甚至有点虚弱的亚健康体质的人，身体里基本没有足够的能量去承接这种交汇之气，又该怎样呢？”我笑道：“普通人也有普通人的做法嘛。我们虽然不能借助天机的能量让自己的身体去承接这股气，让其为自身所用，但是也不会让它流失。普通人则可以用最简单的方法——睡觉，来达到‘心肾相交’的目的。”

小章又问道：“可是中午吃完饭，往往大脑还处于一种兴奋的状态，此刻根本睡不着呀。”我说：“睡不着也没关系，即使一开始睡不着觉，闭目养神也是好的。只要是睡觉的那一刻，就是心肾相交的那一时刻了。”小章若有所思地点头道：“看来以后得养成午睡的好习惯，慢慢把自己的生物钟调整过来就行了。”

午时的心经当令，有心火，有烈性，生生不息，循环运动不止；然而



肾水不同，肾水则需要疏导，如若心肾不交，水火不济，则容易引起失眠。肾阴虚的人可以适当地吃些六味地黄丸，而心阴亏的人就应该多吃龙眼、麦冬、百合、莲子、柏子仁等，肾阳虚的人可以吃些金匮肾气丸，补肾气。

【专家提醒】

和午时一样，子时也是阴阳交汇，水火交泰的时刻，因为“日入阳尽，而阴受气，夜半而大会，万民皆卧，命曰合阴”，故此时刻也称为“合阴”。子时是一天里阴气最重的时刻，《黄帝内经》说：“阳气尽则卧，阴气尽则寐”，所以在子时睡觉最适宜。不但可以顺应天地之间的阴阳转换，而且还是睡眠质量最好的时刻，对青少年来说，睡得太晚，睡眠不足，都会影响长个子。另外，质量好的睡眠，也可以美容养颜。所以，熬夜会长不高、皮肤变差、身体变虚弱、上火燥热等的说法，是有一定道理的。

◎ 酉时培补，肾经当令宜清心寡欲

酉时，是指下午的5~7点，此时是肾经当令，肾经跟心经一样，也属于十二经脉。肾经当令的循行路线是：体内属肾，络膀胱，跟脊髓、肝、膈膜、喉咙、舌根、肺、心、胸腔等器官相连；在体表则由足小趾，经过足心、内踝、下肢内侧后面、腹部，最后终止于胸部。有肚子饿又不想吃饭、心悸、胸痛、精神萎靡、烦躁、看东西不清楚等症状的人，就要检查一下，是不是肾经出了问题。

不过不能盲目地补肾。



小章因如何补肾的问题请教我的时候，我告诉他：“盲目地补肾，只会暴殄天物，浪费了营养的补品。肾有一个突出的功能，就是收藏。酉时肾经当令，也是肾的收藏功能最为明显的时刻。但是如果经脉不通，再多的补品、再多的营养也无法送达体内，正常吸收，只能慢慢变质，成为无用的垃圾。现代人吃得好，身体反而更加不健康，其实也有这一方面的原因。”

我们从属相上来看，酉时对应的是鸡。鸡是送礼多用之物，虽然被认为是诱发某些疾病的发物，但仍不失为一道好的补品。尤其是炖鸡汤，多数人家会采用这种方式补身体，这是因为鸡属于火性，这样水火并济有益身心健康。

除了这些外物的加成，培补肾精最重要的方式是“清心寡欲”。在日常起居生活中，不要吃太咸或者太辣的东西损耗肾精，要多吃口味清淡的食物；同时，平日的修养身性，要做到“寡欲”，不要成天想入非非，脑子里装满淫秽色情的内容，也不要过度手淫，损害肾精。

【专家提醒】

关于“男抖穷”，很多人都迷信地认为，男人会越抖越穷，然而为什么他们还要抖呢？其实这是身体内出现问题的症状，忍不住会发抖是因为肾经出了问题。体内的肾精不够，人体的调节方式就是“抖”，让抖来刺激阳气的生发，是自身组织系统下意识的行为，根本无法有效控制，所以经常不自觉抖身体的男人们可要注意了。



◎ 花生黑豆浆，健脾补肾的好食物

人们想要追求健康，就应该遵循自然规律。在各个季节时，应该补什么，怎么补，是很重要的，俗话说春生、夏长、秋收、冬藏。因此，冬季是男性朋友进补的最佳季节。随着天气越来越冷，人体面临着来自机体和外界的考验，逐渐寒冷的气温常常会诱发慢性胃炎及肠胃溃疡等多种疾病。所以在秋冬交替之际，用饮食调理脾胃显得尤为重要，它是为整个冬天进补打一场“先锋战役”。

艾鹏，投身 IT 业整整五年，熬夜加班是经常的事儿，天天吃盒饭赶工成为一种常态。总之，能够坐到部门经理的位置，这其中肯定是付出了不少的精力和时间，还付出了自己的健康。艾鹏不大喜欢照镜子，因为他每次看着镜子里的自己脸色不佳、头发间这个年纪不该有的白发，他就心情郁闷。只能再次来到美发店，用染发掩盖自己的忧心。可是，最近的状况越来越让他担心了。他觉得自己食欲减退、行房时做到一半就觉得力不从心，害得老婆几次都很扫兴，责怪了好几次了。一天，他假借约谈客户为名，前来找我，让我帮忙看看他的身体出了什么问题。

我在给他把脉、察看、询问之后，给他开了一服调节脾胃的中药，要求他按时煮服。然后，还告诉他，他体内血气不活、上火聚毒、气血两虚、腹胀缺血，需要用长期的食疗改善目前的身体状况。听我这么一说，艾鹏赶紧询问有什么好的补血法。

补血的方法有很多，药物、饮食都能做到这一点，不过，俗话说药补不如食补，我向他推荐的是食补，那就是花生黑豆浆。

其需要的材料有：花生米 30 克，黑豆 30 克，大米 60 克，枸杞子和冰糖适量。做法是，先把花生米、黑豆、大米淘洗干净，捞出；再把三种食物放入豆浆机，加入适量清水；接着将枸杞子和冰糖过水冲洗后，



放入豆浆机，盖好豆浆机的盖子；最后按下干豆豆浆一键，20分钟后，倒入碗中，凉后即可食用。

中医名著《本草纲目》说：“黑豆入肾功多，故能治水、消胀、下气、制风热而活血解毒。”花生又称落花生，具有健脾养胃、润肺化痰的功效，主脾虚不运。所以，在秋冬季节健脾补肾，有很好的帮助。一个月过后，小艾到我这里来复诊，我看他神采飞扬，满头乌发，为他感到高兴。

【专家提醒】

人的一生有1/3的时间都是在睡眠中度过，所以正确的睡眠方式与睡眠状态，能起到一定的养生作用。俗话说：“秋季早卧早起，冬季早卧晚起”，所以在这个季节，建议每晚9:00~11:00休息，争取在晚上11:00~第二天1:00入睡。因为此时是阳气最弱、阴气最盛之时，此时睡觉，最能养阴，还能达到事半功倍的养生效果。

◎ 吃起阳草，便宜实惠顾脾肾

在春季，除了强调养肝护肝外，还要强调补脾肾。春天有一种非常好的养生蔬菜——韭菜。韭菜，又被称为壮阳草、起阳草。对男人来说，其具有非常好的壮阳功效，很多人形象地称其为蔬菜中的“伟哥”。它的根、茎、叶皆可入药，因其根味辛，能入肝经，起到温和内体，补肾肝、暖腰膝、健胃提神、助阳固精、行通气血、活血化瘀等功效。男人食用后，能起到滋阴壮阳的作用。当然，这种便宜又常见的韭菜对由肝肾阴虚引



起的盗汗、阳痿、尿频、阳强、早泄、遗精等症疾也有很好的治疗效果。

小周夫妇对韭菜情有独钟，几乎每天都吃。

谈了半年恋爱后，小周和女朋友如愿走进了婚姻的殿堂，接下来的日子，似乎让小周有些吃不消了，频繁的爱爱次数，让小周出现了尿频尿急的症状，于是他来我这里让给看看。我一方面给他们开了几服药，另一方面嘱咐他们要节制点，回家后可以经常吃点韭菜。

后来病症治好了。小周和妻子虽说有所收敛，但还是出现了问题。有一段时间，小周居然几个小时地处于勃起状态，让他难受万分，尴尬万分，沮丧万分。无奈之下。小周只好又跑到我这里来。我笑着跟他说：“很多人跑到我这里来是因为阳痿，你可厉害了，阳强都出来了。你这是房事过度，肾水匮乏了。”小周问我，什么是阳强，我简单地告诉他阳气过强的意思。在给小周开了一些祛火的药之后。我再次交代他，回去还是要多吃韭菜。小周听了后，说：“天天吃韭菜，都吃怕了！”于是，我告诉他，韭菜也可以变个方式吃。比如：

韭菜炒核桃仁。这道菜因核桃、韭菜同属甘辛温润之物，因此助阳温肾的效果更加明显。很多人用这款食补改善阳痿肾虚、尿频腰酸等症。其材料有：核桃仁 50 克，韭菜 130 克，芝麻油、食盐适量。做法：往锅中倒入适量芝麻油，加热至油微黄；油中放入食盐，再放入核桃仁翻炒；然后放入韭菜翻炒至熟即可。

韭菜汁儿牛乳羹。此菜能驱散脾胃虚寒，改善食欲，止住呕吐。其材料有：韭菜 250 克，牛乳 250 克，生姜 30 克。做法：将韭菜切成段，放入容器里捣碎，用纱布包了韭菜泥挤出汤汁来；生姜同法取汁儿待用；将牛乳加热后倒入杯中；将韭菜汁儿、姜汁儿倒入牛乳中慢慢服用。

我还交代小周：“韭菜最好用新鲜的，而且炒的时候不能久炒；因韭菜的药性较强，消化不良之人、肠胃功能较为虚弱的人不宜多吃韭菜，



会引起胃部灼痛。”

一个星期后，小周又来我这里了，我笑着问他：“今天又是哪方面的问题啊？”小周不好意思起来，说：“今天没有问题，我是专程来谢谢你的。”

【专家提醒】

在家里的餐桌上，我们经常与韭菜“亲密接触”，还有韭黄，韭黄炒蛋也是大家常吃的家常菜，韭黄是韭菜经软化栽培变黄的产品，比韭菜更加鲜嫩香美，也比韭菜贵，但其营养价值却比不上韭菜。从中医理论来讲，韭菜养肝、韭黄健胃。



第六章

食疗养肾，会吃的男人肾脏更健康

从中医理论来看，人体的五脏六腑都和不同颜色的食物相对应。如红色食物入心，青色食物入肝，黄色食物入脾，白色食物入肺，黑色食物入肾，其相互对应，相互滋养。所以，男性朋友想要补肾，就应该选择一些黑色食物。



◎ 补中益气，豆类是首选

前几天我在书店里买了一本关于豆浆的书，里面有一句话说得很好——“五谷宜为养，失豆则不良”，这句话充分表明了豆类在养生中的重要作用。现在的人们，养生观念在不断的增强。例如，当人们发现豆类具有很好的养生作用后，每天早上喝豆浆的朋友也多了起来。民间有“每日吃豆三钱，何须服药连年”的说法，意思很明显，就是经常吃点豆类，就会少生病。对于绝大多数男性来说，适量食用豆类，还能起到补肾的功效。值得一说的是，在所有的补肾食物中，豆类排前列。

魏先生自从被查出患有肾虚之后，心情就特别沉重。他觉得肾虚就是一种不治之症。整日没精打采的，对谁也不搭理。朋友看他这样，就介绍他到我这里来看看。我在诊断后，确定其为肾虚，于是建议他平时多吃点豆类。

在中医中，豆为肾之谷，能够起到补肾的作用。《素问·金匱真言论》有一段形容豆类与肾之间关系的话：“北方色黑，人通于肾，开窍于二阴，藏精于肾，故病在奚，其味咸，其类水，其畜彘，其谷豆，其应四时，上为辰星，是以知病之在骨也，其音羽，其数六，其臭腐。”其中提到了“肾谷豆”，说的是五脏中的肾和五谷中的豆具有特殊的关系，豆对肾脏有好处。

这里面所讲的“肾谷豆”的“豆”其实就是黄豆，因为黄豆长得太像肾了。很多医学教科书介绍肾的形态时都形容“其形如豆”，而中医素来也有“以形补形”的说法，这就说明了黄豆对补肾有很好的作用。

除了黄豆被人们称为肾豆外，还有一种豆也被人们称为肾豆，那就



是花豆。其性平和，有补血健胃、强肾抗衰的功效。肾虚、体弱的男人也应该多吃。

在治疗魏先生的肾虚时，我推荐他食用花豆进行食补。比如花豆炖排骨，其需要的原料有：花豆 100 克，排骨 300 克，姜片若干，枸杞一小把。做法是：先将花豆洗净用清水浸泡几小时；然后将排骨洗净，斩成小块，放入沸水中氽烫一下，去除血水，最后在炒锅中放入适量食用油烧热，放入排骨翻炒一会儿，再把花豆、姜片和枸杞共同放入锅中炒匀，调入盐和黄酒，加适量热水没过排骨，煮开后转小火炖半小时左右，用大火略收汤即可。

当然，在豆类中，不只这两种豆能滋补肾脏，其他豆类也同样具有补肾的作用，如黑豆、豇豆、刀豆等。

黑豆既是豆类，又属黑色食物，补肾效果非常好。此外它还具有黑发固齿的作用，而豇豆又称腰豆，其形状也和肾脏很像，具有补中益气、健胃补肾、和五脏、生精髓的功效，对于肾虚患者十分有用。当然，豇豆也同样对体弱的人有辅助作用。而刀豆性温味甘，具有温中下气、补肾止呕的功效，任何人都可以食用。

经常食用刀豆能够使人精神振奋、精力充沛，肾虚腰痛者食用，效果更佳。刀豆煨猪肾就是一道具有健脾养肾功能的菜肴，对于肾虚腰疼有很好的治疗功效。其需要的材料有：猪肾 1 个，刀豆 10 克，白菜叶若干，盐适量。先把猪肾洗净剖开，刀豆研为细末，放入猪肾中，外面裹上白菜叶，放入锅中煨煮至熟；再去除包裹物，把做熟的猪肾切块，加盐拌匀，即可食用。

【专家提醒】

现在有些医生告诉肾病患者不能吃豆类食物，特别是肾衰竭的患者，吃了豆类食物会加重病情。这种观念是不准确的，豆类



肾好才是硬道理

含有大量的大豆蛋白，有利于肾功能的恢复。并且，黄豆的营养价值非常高，含有丰富的植物性蛋白质和人体必需氨基酸，有“素肉”的美誉。另外，它所含的不饱和脂肪酸还可帮助身体排出沉淀在血管壁上的胆固醇。

◎ 中医养肾，巧用五黑食物

当今社会，很多男人也注重皮肤的保养，想给人一种健康、阳光的印象。于是，男士护肤品就顺势而生。不过护肤品使用得再多，也只是表面功夫，而想要从内养到外，就应该从食物入手。

黑色食物的好处，或许有很多男性朋友不是很清楚。从中医理论上来看，人体的五脏六腑都和不同颜色的食物相对应。如红色食物入心，青色食物入肝，黄色食物入脾，白色食物入肺，黑色食物入肾，其相互对应，相互滋养。所以，男性朋友想要补肾，就应该选择一些黑色食物。

郝先生最近总感觉自己心烦意乱，才28岁就已经掉了两颗牙齿，幸好不是门牙，不然的话，自己的形象肯定会被破坏了。有一次和我聊天时，他说，早上起床或者吃饭咀嚼时，总觉得牙齿松松的，就像马上就要掉下来似的。后来觉得心烦，干脆就拔了，这下觉得嘴里冷飕飕的。最近几天，照镜子的时候，突然发现他长出了白头发，看起来老了好几岁。我诊断他是患有肾虚的症状了。于是就建议他平时多食用一些黑色食物，这些黑色食物大多含有丰富的微量元素和维生素，多吃这些食物，不仅对补肾养精有很好的作用，还能够起到保健、抗衰老的效果。因为这些食物能够很好地补肝肾之虚，不但能改善肾的功能，还能够对其他脏腑起到补益作用。



五黑食物是什么呢？五黑食物其实是我们日常生活中非常常见的食物，包括黑芝麻、黑木耳、黑米、黑豆、黑枣。

那么，五黑食物具体有什么样的功效呢？下面我将一一解答。

其一，黑木耳。

黑木耳是一种药、食两用的食物，在古代是专门给帝王享用的佳品，由此可以推出它的营养价值。《本草纲目》中有这样的记载：“木耳性甘平，主治益气不饥等，有清肺益气、活血益胃、润燥滋补强身之效”。即适合崩中漏下、痔疮出血、久病体虚等症患者服用。

不过，新鲜的木耳是有毒的，我一般建议男性朋友食用晒干后再泡发的木耳。在选择木耳时，最好以朵大适度、体轻、色黑、无僵块卷耳、有清香气、无混杂物的黑木耳为佳。那些有涩味的木耳、有甜味的木耳或是有碱味的木耳都是经过人工泡过的，添加了一些添加剂，对身体有很大的危害。在食用木耳时，需要注意木耳不宜与萝卜同吃。黑木耳是一种营养丰富的著名食用菌，有益气、充饥、轻身强智、止血止痛、补血活血等功效。

其二，黑米。

黑米也可以药食兼用，中医认为，黑米具有滋阴补肾、明目活血、暖胃养肝、乌发养颜、延年益寿的功效，身体虚弱或肾虚的人食用补益效果显著。因此，很多人把黑米称为“药米”“长寿米”。在古代，人们把它称为“贡米”，也就是进贡给帝王的意思。

黑米最适合煮粥，不过煮粥也有诀窍，最好预先浸泡一下，让它充分吸收水分，这样在煮的时候才能煮烂。在夏季时，用水浸泡一昼夜，而在冬季时要浸泡两昼夜。在煮的时候，尽量不要用力淘洗，以防营养流失，最好是把泡过米的水和米一起煮。煮到米烂汁稠就可以了。当然，不是所有人都可以吃黑米，消化功能不好的朋友最好不要食用，以免胀气。

其三，黑芝麻。



肾好才是硬道理

黑芝麻，我们应该都很熟悉了，小小的芝麻居然具有补肝肾、润五脏的作用，对因肝肾精血不足引起的眩晕、白发、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有较好的保健作用。有人曾经把芝麻称为仙药，认为久服人不老；《本草纲目》称“服（黑芝麻）至百日，能除一切痼疾”。黑芝麻在《神农本草经》中被列为上品。

小时候经常吃黑芝麻糊，长辈们说是可以乌发，不过在我看来，“肾主骨，其华在发”，黑芝麻能乌发，那肯定具有补肾的作用。大多数人进入中老年后，就会有眼睛昏花、耳聋等症状，这主要是由肝肾不足、肾精亏虚所引起。这时每天早上吃点黑芝麻糊，就能起到不错的效果。

其四，黑枣。

在很多补肝肾的药中，随处可见黑枣的影子。比如滋阴降火汤、茯苓补心汤、产后芎归调血饮、保胎丸、养荣丸、四神丸等。其具有“营养仓库”之称，有平胃健脾、益气生津、养心安神、补血助阳等功效。《药品化义》指出：黑枣“入肝走肾，主治虚劳，善滋二便”。对于肾虚的男性朋友来说，每天吃3~5枚黑枣就能起到补肾的效果。

其五，黑豆。

黑豆，在上文我已经有所介绍，它的外形也像肾，养肾效果非常好。《本草纲目》记载：“常食黑豆，可百病不生。”现在很多男性朋友，由于工作压力过大，容易出现体虚乏力的症状，而多吃黑豆有强身健体、增强活力的功效。另外，高血压、糖尿病或心脏病患者也可以吃，最简单的吃法就是磨豆浆喝。黑豆虽有很多好处，但不适宜生吃，肠胃不好的人吃了很容易胀气。

【专家提醒】

木耳炒肉，具有益胃滋肾、调理中气的功效，经常食用能够补益五脏。特别是对因情志不畅所致的肾虚有很好的调理效果。

其需要的原料有：黑木耳100克，猪肉50克，青椒1个，葱姜末、盐、食用油各适量。先把黑木耳泡发后切丝，猪肉洗净切丝，青椒切丝；然后在锅中放入食用油烧热后，放入葱、姜末爆香，下猪肉翻炒至变色，再放入青椒丝和黑木耳，加盐炒熟即可。

◎ 寒冬吃香肉，补肾效果佳

冬天到了，很多人都采取不同的方法想要身体暖和起来。当然，有很多人选择了吃。什么食物可以保暖呢？我在这里给大家推荐的就是狗肉。俗话说“寒冬至，狗肉肥”，冬季吃狗肉是最适合不过的了。在很多地方，狗肉也被称为香肉，备受人们的喜爱。从养生方面来讲，狗肉还具有温和补肾的功效，这对于男性朋友来说，是进补的佳品。

狗又名黄耳、地羊，属于六畜。狗肉性温，味咸，归脾、胃、肾经，有温补脾胃、补肾助阳、壮力气、补血脉的功效。《医林纂要》说：“狗肉补肺气，固肾气。”所以狗肉对于肾虚引起的腰膝冷痛、小便频数、浮肿、小便清长、耳聋、阳痿、脘腹胀满、腹部冷痛等有很好的疗效。

现在很多人为了保持形象，大冷天也只穿件单薄的衣服，冷到身体打寒战、面色发紫也绝不多穿一件衣服，生怕别人误以为自己是个胖子。

小刘就是这样，寒冬腊月，也只穿一条单裤，身上只穿一个毛线褂子，外加一件单衣就可以了。很多女孩子都羡慕他穿得精干，他自己觉得这是在赞赏他。于是非常得意，就算外面寒风彻骨，也绝不多穿一件衣服。几个星期下来，小刘觉得自己的膝盖像冰一样冷，放假的时候窝在被窝里面，也觉得冷到骨头里了，还出现了尿溺不尽、精神不振等情况，甚至还出现阳痿。小刘找到我，让我给他瞧瞧。我诊断后，断定他得了肾虚，



便告诉他：“别人冬天穿得少，不觉得冷，那是阳气足，你身体明明就不是很好，再学人家这样的穿法，导致阴气入体，阳气减弱，肯定会肾虚。”小刘担心极了，要我马上给他开药。根据他的情况，我告诉他：“药补不如食补，回去吃几顿狗肉就能得到很好的治疗了。”

狗肉的吃法很多，红烧、清炖、油爆、卤制都可以。下面介绍几种狗肉的吃法以及其相关的治疗效果。

其一，狗肉粳米粥。做法是，将狗肉 200 克切成小块，生姜 20 克，煮至半熟时，放入粳米 100 克同煮粥，加适量油盐调味食用。此粥具有祛寒壮阳、温肾补脾的作用，对于病后体虚或老人阳气不足、手脚冰冷、小便清长、怕冷畏寒、腰膝无力、肾虚阳痿等症状有很好的疗效。

其二，狗肉药杞汤。做法是，将狗肉 1000 克，切成 4 厘米见方的方块，用开水氽透，与生姜、香葱同放入热油锅炒，加点料酒，然后倒入砂锅，放入怀山药、枸杞子各 60 克，鸡清汤 1000 毫升，用小火炖至熟烂，放入调料即可。此汤具有滋补肝肾、益精明目的作用。对年老体弱、肾精亏损、腰膝酸软、畏寒怕冷、阳痿早泄等症有很好的疗效。

不过，吃狗肉也有值得注意的地方，比如，男性朋友在吃完狗肉后不要立刻喝茶，因为狗肉中蛋白质丰富，而茶叶含有比较多的鞣酸，两者结合会产生一种叫鞣酸蛋白质的物质，导致肠蠕动减弱，造成大便失水，最后会出现便秘的现象，进而导致有毒物质停留在肠内。另外，狗肉属热性食物，在夏季不宜食用，那些患有咳嗽、感冒、发热、腹泻和阴虚火旺的人也不宜食用。最后，半生不熟的狗肉也不要吃，以防寄生虫感染，忌食疯狗肉。

【专家提醒】

医学研究证实，狗肉中蛋白质的含量较高，其中以球蛋白的



含量最多，可以增强身体抵抗力和细胞活力及器官功能。不仅如此，狗肉含有少量稀有元素，对治疗心脑血管缺血性疾病、调节高血压有辅助作用。另外，在烹饪狗肉时，应以膘肥体壮、健康无病的狗为佳，疯狗肉一定不能吃。刚被宰杀的狗，因有土腥气味，不宜立即食用，应先用盐渍一下，以除去土腥味。

◎ 多吃核桃仁，乃治肾阳虚弱

对男孩子而言，青春期一到，就会出现遗精的现象，一般情况下，一个月出现一次都是很正常的。另外有些成年人由于长时间没有性生活，也会出现精满而溢的现象。但是，如果一个人经常性地出现遗精，那就表示肾虚了。根据中医“以形补形”的说法，我建议肾虚患者多吃核桃。

张小龙是高二学生，正值青春期，见到女生会害羞了，喜欢打扮自己了。可是最近，小龙上课集中不了精神，总感觉头晕目眩。老师看着他成绩直线下降，几次交谈无果后，就建议其父母和他好好谈谈。可是小龙就是不说到到底是什么原因。无奈之下，小龙的父母带他去看心理医生，医生说，这是孩子青春期的正常反应，去看看中医，开副方药，调理调理就好了。

于是，小龙在父母的陪同下，来到我这里。我见其目光躲闪、面黄肌瘦，心里就有底了，于是我让小龙的父母出去一会儿，单独和小龙谈心。我问道：“最近有没有梦到美女啊？”小龙很惊讶：“你怎么知道我梦到美女了。”我没有回答他的话，又问道：“这个女的是你同学，还是哪个明星啊？”小龙面红耳赤，没有说话。我真诚地告诉他：“我



也是过来人了，你这样的情况，我经历过，也见过，之前就有一个和你的情况一模一样。”小龙听说有人和自己一样后，心情就放松了很多，于是向我道出了事情的始末。原来，在刚上高二的时候，小龙就暗恋着班上的一个女生。有一天晚上居然梦见那个女生光着身子向他走来。后来他在极度紧张下醒了过来，感觉自己内裤湿透了，有一大片白色的液体。小龙害怕别人看见，担心有人嘲笑他，赶紧把内裤洗掉。第二天上课的时候也无精打采，满脑子都是昨天的梦。本以为过几天就会好的，可几个星期过去了，小龙每天晚上都和梦中情人相见，而每天内裤上也会出现那个东西。整天像做贼似的，怕别人知道自己的小秘密，于是就有了接下来的事情。

我告诉小龙的父母，小孩子正值青春期，有必要给他灌输一点儿必要的知识，以免出现不必要的麻烦。而小龙，由于长时间出现遗精，已经有肾虚的症状，我建议其平时多吃核桃。

核桃，又叫作胡桃。根据中医以形补形的说法，核桃具有补肾温肺、润肠通便的功效，《医学衷中参西录》中有一段论述核桃的话：核桃“为滋补肝肾、强筋健骨之要药。故善治腰腿疼，一切筋骨疼痛。为其能补肾，故能固齿牙、乌须发”。另外，有人觉得核桃在去掉壳后，很像人的左右肺，所以，核桃也能起到补肺的功效。

核桃具有较强的温补肾阳的功能，对于肾阳虚弱的男性朋友来说，有很好的疗效。我建议小龙，每天食用核桃仁的量应为40克左右，也就是五六个左右。当然，核桃除了生吃外，还有其他做法，比如水煮、烧菜等，不管哪种做法，都有补血养气、补肾填精、止咳平喘、润燥通便的功效。比如，盐水煮核桃，可治肾虚腰痛、阳痿、健忘、遗精、耳鸣、尿频等症。薏米核桃栗子粥，具有治疗尿频、遗精、大便溏泻、五更泻等病症。

下面推荐一款核桃仁鸡汤，此汤具有温肾补阳的功效，对于阳虚水



肿、肢软、畏寒、小便频数等肾阳不足的人有很好的效果。做法是，将公鸡1只，核桃仁100克，姜、葱、料酒各适量，放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，改文火煲2小时，下盐调味食用。

最后，核桃除了吃以外，还可以用来锻炼，把核桃放在手心里来回揉搓也可以起到治疗效果。手掌与手指上有诸多穴位，经常揉搓核桃能起到疏通经络、祛病延年的作用。

【专家提醒】

核桃除了可以治疗肾虚外，还可以健脑。现代医学显示，核桃仁含有16.4%的亚麻酸、63%的亚油酸，蛋白质、磷、钙和多种维生素的含量也非常丰富。其中，大量的不饱和脂肪酸，能强化脑血管弹力和促进神经细胞的活力，提高人脑的生理功能。值得注意的是，核桃的火气比较大，其含油脂也比较多，所以吃多了会产生不适感，正在上火、腹泻的男性不宜多吃。

◎ “植物奶”补肾，润物细无声

在前文我提到过，豆类可以补肾。的确，豆类在补肾食物中应该算是效果最好的了。而豆类有很多吃法，豆浆就是其中之一。

豆浆，具有“植物奶”的美誉，种类和口味都很丰富。简单的做法就是将大豆用水泡后磨碎、过滤、煮沸而成。是中国人喜爱的一种营养食品，老少皆宜。而据传说，豆浆还是一个孝子发明的。

相传在西汉时，某天窦太后生病了，淮南王刘安知道后，就马不停蹄地赶到当时的京城，日夜陪在太后身边。可是由于太后病情加重，什



么东西都吃不下，刘安就想到了一个办法，把黄豆泡好，磨成豆浆给窦太后喝。很快，窦太后的病情好转。按辈分窦太后是刘安的母亲辈。百姓听到后，将此作为孝顺老人的发明在民间流传开来。

豆浆性平偏寒、味甘，滋阴润燥，在秋冬时节喝一碗热豆浆，还能起到驱寒暖胃保健康的功效，对身体大有裨益。《延年秘录》中记载，豆浆具有“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”的功效。而《本草纲目》记载，豆浆还具有利水下气、制诸风热、解诸毒的功效。

小刘一年前在我这里诊断出患了肾虚。我清楚地记得当初建议他在平时要注意摄取豆类，喝豆浆也可以起到同样的效果。小刘把我的话记在了心中，完全按照我说的去做。不过由于业务繁忙，根本没有精力去做饭，每天早上的时候，他就跑到卖早点的地方买一杯豆浆，加点糖，再来一笼蒸饺当作早餐。几个月过去了，小刘再次来我这里，我发现他肾虚的症状一点儿也没有减弱，就问他是否听取了我的建议，他肯定地回答了我。我感觉非常纳闷，问他喝豆浆的细节，这才知道问题出在哪里。原来，小刘早上喝的豆浆是老板大量稀释过的，再加上小刘习惯在豆浆里放白糖，这对于补肾起不到什么效果。我建议小刘最好是喝自己做的豆浆。其实现在用豆浆机做豆浆很方便。

当然，因为小刘从来没有做过豆浆，担心他不知道磨豆浆的步骤，我就给他列出了具体步骤。首先，就是泡豆。通常情况下，泡豆的时长，在室温 20 ~ 25℃ 下浸泡 12 小时就可以了，不过夏天的时候，可以放在冰箱里面泡。我告诉他，在冰箱里面泡豆，时间应该再长一点，因为 4℃ 的冰箱里泡豆 12 小时大约相当于室温浸泡 8 小时的效果。接下来，把泡好的大豆用新鲜水冲洗干净后倒到豆浆机里面。加清水到两条线之间，接通电源，按磨豆浆的那个按键就可以了。待到豆浆磨好后，把豆浆过滤，就可以喝了。

豆浆四季都可饮用：春秋季节饮豆浆，可以滋阴润燥，调和阴阳；



夏季饮豆浆，可以清热防暑，生津解渴；冬季饮豆浆，开头祛寒暖胃，滋养进补。而豆浆的花样也非常多，比如加一些红枣、枸杞子、绿豆等。把这些材料加进去，更能丰富豆浆的营养。

值得注意的是，喝豆浆时最好不要加糖或蜂蜜，以免降低了豆浆的营养。如果男性朋友觉得淡豆浆不太好喝，可以用豆浆煮粥。其方法是，把洗净的大米和豆浆一起放入锅里，豆浆过少的话，加点清水也可以，以达到平时煮粥所需要的水量。先用大火烧开，再转为小火，一直到粥熟。

【专家提醒】

豆制品虽说是豆类制作而成，但是在加工过程中使用了石膏或卤水，而这两种东西都是伤胃的，所以建议有胃病的人最好不要食用豆制品，比如：豆腐、百叶、素鸡等。推荐一种花生豆奶，材料：把浸泡好的黄豆45克，花生30克，放入豆浆机中，加牛奶200毫升，水1200毫升，煮好后过滤即可。此豆浆有补肾虚、益肺气、润肌肤之功效。

◎ 鲈鱼，益筋骨、补肝肾

“江上往来人，但爱鲈鱼美。”鲈鱼以其肥美可口的味觉冲击，再加上具有丰富的营养价值，深得人们喜爱，特别是男性朋友。其实，鲈鱼除了非常好吃之外，从养生方面来讲，还具有益脾胃、补肝肾、强筋骨的功效，这对肝肾不足的人来说，是一个福音。

罗大爷半年前由儿子搀扶着到我这里治疗。据儿子形容，老爷子在家本来好好的，谁知道刚刚吃过午饭，就躺在地上上了，不住地抽搐，手



脚也不听使唤。家人怀疑是中风了，等那阵过了之后，赶紧送我到这里给看看。我见其眼睛干涩，嘴唇发干。又问罗大爷的儿子，老爷子最近还有什么异常反应没有。小罗回忆说，老爷子最近一段时间好像总是失眠，他每次半夜去洗手间的时候，都听见老爷子在床上翻来覆去的声音，另外老爷子前几天还说腰背有点儿痛，当时也没有太在意，给买了几盒膏药就没有过问了。我诊断罗大爷是典型的肝肾不足。

我给罗大爷开了几服中药后，对小罗说：“这个季节鲈鱼也上市了，除了注意老头子的防寒工作外，吃点儿鲈鱼会更有帮助。”

鲈鱼，又叫作花鲈、鲈板、四肋鱼、鲈鲛，属于“四大名鱼”之一。《本草经疏》说：“鲈鱼，味甘淡性平，与脾胃相宜。肾主骨，肝主筋，滋味属阴，总归于脏，益二脏之阴气，故能益筋骨。脾胃有病，则五脏无所滋养而积渐流于虚弱，脾弱则水气泛滥，益脾胃则诸证自除矣。”而崔禹锡的《食经》中也有记载，鲈鱼“主风痹，面疱。补中，安五脏”。因此，对罗大爷这样肝肾不足的人来讲，鲈鱼具有很好的治疗作用。

鲈鱼有多种吃法，不过想要真正达到补肝益肾的效果，清蒸是最好不过的了。其需要的原料有：鲈鱼一条，新鲜的花椒一束，米酒2茶匙、香油半茶匙、米醋半茶匙、番茄酱2勺、白糖1勺、蒜末1茶匙、生抽1茶匙、生粉1茶匙、米酒1勺、盐1茶匙。熟玉米、熟青豆、剁椒、罗勒叶少许。做法是：先将鲈鱼去鳞洗净，处理一下备用。在鱼内外抹盐，肚里填葱叶、姜片，入味半小时。然后沿鱼腹剖开，去掉鱼骨，摊平鱼肉，两边各切成数条，中间脊背部分别切断；淋两茶匙米酒、几滴香油、两滴米醋，加半杯水，装入盘中。接着放入蒸锅，大火蒸15分钟后倒出盘内蒸鱼的鱼汁，加番茄酱、白糖、蒜末、生抽、生粉、米酒、盐，勾成芡汁。最后把做好的芡汁均匀地浇在清蒸好的鱼上，点缀上熟玉米、熟青豆、剁椒、罗勒叶就可以了。此菜肉质白嫩清香，具有补肝肾、益脾胃、化痰止咳的功效，对身体虚弱的男人有很好的补益作用。



其实，鲈鱼除了有补肝肾的作用外，对脾胃也有很好的辅助作用，在这里给大家介绍一款鲈鱼健脾汤，此汤对脾胃虚弱、消化不良、食少腹泻或胃脘隐隐作痛或冷痛有很好的疗效。其需要的材料有，鲈鱼50克，白术10克，陈皮5克，胡椒适量。煎汤服。

【专家提醒】

除了鲈鱼具有补肾功效外，煎蚝饼同样具有补肾的功效，其需要的材料有：鲜蚝肉500克，豆粉80克，鸡蛋1个，青蒜苗15克，熟猪油100克，精盐、酱油、胡椒粉适量。做法是，将豆粉加水拌成浆，放入盐、蒜苗末，浇在蚝肉上，拌匀。然后上平底锅，在锅里放猪油烧热，将蚝肉浆平摊在锅底，打入1只鸡蛋，均匀地摊于蚝肉上，等待蚝浆下层酥熟后翻转，添适量猪油，双面煎熟后，加酱油、胡椒粉等即可上碟。

◎ 药食同补，温阳补肾数蚕蛹

现今很多肾药广告上都说“十个男人九个虚”，这种说法虽然夸张，但是也能够反映出一种现象，那就是当今社会很多男人的身体都不怎么好，而补肾是他们目前最想要做的事情。那怎么补呢？现在补肾的药品五花八门，但是你敢吃吗？人们常说“是药三分毒”，能有更好的方法补肾不是挺好？中医有“药补不如食补”的说法，所以，我一般建议男性朋友在补肾时，从温和出发，而蚕蛹就是一种温和的补肾良方。

蚕蛹，在我国历史悠久，是家蚕的蚕茧缂丝后留下的蛹体。中医认为，



蚕蛹具有温补肾阳、祛风除湿、健脾消积的功效，可以治疗肾阳亏虚、阳痿遗精等症状。《备急千金要方》记载，蚕蛹具有“益精气，强男子阳道，治泄精”的功效。另外，由于蚕蛹含有大量的精氨酸，这对于消除疲劳、提高性功能有很好的疗效，因为精氨酸是制造男性精子蛋白的重要原料。

戴老板最近有件事情挺犯愁，平时别看他在商场上风生水起，但是私下里却非常苦恼。到底是什么让这样一个挺身面对没有硝烟的战场的勇士突然变得怯弱了起来？原来戴老板发现自己的阴茎没有办法硬起来了，没有办法，只好用手把它弄起来，可是好不容易起来了，不到一分钟就射了。这让戴老板哭笑不得。原本想休息几天就没事了，可是一个星期后，他发现自己仍然力不从心。戴老板害怕了起来，难道这就是传说中的阳痿早泄？于是，戴老板背着所有人，到药店买了一个疗程的壮阳药，刚开始还好，可是后来发现不对劲了，头晕眼花的，整个人昏昏沉沉。这还得了？他赶紧来我这里，让我瞧瞧。

根据他的症状，我断定其是肾虚了。除了劝他不要乱搞男女关系外，还让他不要再吃壮阳药了，另外，还建议他回家让妻子做点蚕蛹给他吃。可是戴老板说：“以前应酬的时候，点过一道蚕蛹，还挺好的，但是看那样，我实在没有食欲。”

我告诉他，蚕蛹处理好了会非常漂亮、美味。买回家的时候，可以把蚕蛹放到沸水中氽一下，然后装到塑料袋里，再放到冰箱里冷藏几天，取出来的时候，蚕蛹原本褐色的皮就会自行脱落，变成乳白色，这样烹调出来的菜就色香味俱全了。

蚕蛹有很多做法，不同的做法可以起到不同的功效。比如说，对于治疗像戴老板这样的有阳痿遗精、腰膝酸软、夜尿频多的症状的，可以把蚕蛹、核桃仁和肉桂一起炖着吃，具体做法是：核桃肉 15 克，蚕蛹 80 克，肉桂 3 克。先将肉桂洗净，晒干或烘干，研成极细末。将蚕蛹洗净、



晾干后略炒一下，与核桃仁同放入大碗内，加水适量调入肉桂末，搅拌均匀，隔水炖熟，这种做法可以健脑益肾。

对于想要补气养血、温肾助阳的人，特别是高血脂、高血压、动脉硬化、阳痿遗精、便秘等患者来说，可以把蚕蛹和韭菜一起炒着吃。其需要的材料有：蚕蛹50克，韭菜200克，姜末、精盐、味精、素油等适量。将韭菜、蚕蛹分别洗净备用。炒锅置火上放入油，将沥净水的蚕蛹略炒，再放入韭菜段，加入姜末、精盐、味精翻炒均匀即可。

【专家提醒】

为预防蚕蛹中毒，在买蚕蛹时，要谨慎选择：首先，选择新鲜蚕蛹，腐败变质不能要。其次，在烹饪前必须彻底洗净，并在烹调时放入葱、姜、米酒等以起到消毒杀菌的作用。在做之前，必须充分加热，沸水中煮15分钟。蚕蛹虽有营养，但一次性少吃，每次以5~7只为宜，剩下的必须要完全加热后才能再次食用。

◎ 汉武帝的补肾至品——海狗肾

近一段时间，电视上大肆炒作一种药物，女性吃了可以延缓衰老。而据说这种药物里面含有海狗肉。我们知道，生老病死是我们每个人都必须要经历的过程，这样的过程从中医的角度讲，和肾气的强弱有关。肾气充盈，人就显得有活力，而肾气虚衰，人体就会出现衰老的症状。所以，想要延缓衰老，就要补肾。而海狗肉就是一种具有补肾功效的良药，当然，最能够起到补肾作用的还要数海狗肾了，它在所有的补肾药物中占着举足轻重的作用。



海狗，也称海熊、腓纳兽。生活在海洋里面，因其外形像狗，而被称为海狗。海狗种类有两种，在这里就不介绍了。海狗肾，在中药里面可以说非常名贵，也叫作腓纳脐、海狗鞭。海狗肾也就是雄性海狗的外生殖器。在我国，捕杀海狗属于违法行为，所以现今市场上的海狗肾大多是进口来的。

那么海狗肾具体有什么功效呢？首先，由于海狗肾性平，可以入肝补肾，所以对于肾阴亏损、肾阳不足等肾虚证所引起的阳痿、早泄、性功能低下以及失眠多梦、头晕健忘、腰酸膝软等症状有很好的疗效，因此，海狗肾具有壮阳滋阴、补肾益肝、调节内分泌的功效。其次，海狗肾含有大量的黏性蛋白，具有延缓衰老，保持肌肤弹性和水分的功能，所以，海狗肾具有养颜美肤的作用。最后，海狗肾还具有强筋壮骨、补血益气的功效。

其实，海狗肾自古以来就被我国历代医者推崇为补肾固元、祛病强身、抗衰益寿的珍品。据《海药本草》《开宝本草》《本草纲目》等书籍记载，古代的皇族们，都把海狗肾看作是补品中的极品，很多大药店还把它作为“镇店之宝”。海狗肾的补肾功效非常好，比虎鞭、鹿鞭要好上百倍。据说西汉时期，东方朔曾经进献海狗肾给汉武帝，汉武帝使用后，龙颜大悦，从此把海狗肾视为宫廷至品，诏令天下进贡。

在现实生活中，海狗是一种有价无市的食品，海狗肾就更别提了。为了保护珍稀动物，遵守相关法规，我们也不建议食用海狗肾，不过若是正当来源，救人治病的例外。

曾老板是一位富翁。前段时间，他的一位昔日好友，听说他肾不好，从国外回来，给他带回一样好东西——海狗肾。可是，曾老板只知道这东西很珍贵，但并不清楚怎么食用，也不知道会不会造成不必要的浪费。于是，就放到箱子底，珍藏了起来。



之前，曾老板已经被医生再三告诫，需好好静养。由于曾老板是白手起家，为了打下一片天，年轻的时候，努力拼命地干。现在上了年纪，依然保持了勤奋的习惯，他不去上班就感觉不舒服，还是每天比员工去得早走得晚。医生说太过于劳累而导致肾脏气衰，再加上还不调养，再这样下去很危险。他自己也感觉到了肢体酸痛、脚膝缓弱、胁下刺痛等症状。于是，在朋友的推荐之下，曾老板向我寻求救助。我告诉曾老板，从他现在的情况来看，最好买些疗效快、副作用少的补品补补肾。曾老板就问我：“海狗肾是不是能补肾？”我告诉他：“当然，不过海狗补肾效果太强，不能一副全部吃掉，最好是先用一点，看身体能够承受得了不。”

按照我的建议，曾老板回家就把海狗肾拿出来，让妻子把它分为好几份，然后炖着吃。刚吃完，就觉得自己腰部开始发热，他很久没有这样舒服的感觉了。

【专家提醒】

海狗肾固然好，但有些人无福消受。例如，《本草求真》记载：“脾胃挟有寒湿者，亦忌。”意思是指，患有脾胃寒湿的患者不能吃海狗肾。《本草经疏》也有：“阴虚火炽及骨蒸劳嗽等候，咸在所忌。”意思是说，患有阴虚火炽或是骨蒸等症状也不要吃海狗肾。

◎ 冬吃羊肉赛人参，养肾效果好

冬至那天，一家人，老老少少，总是喜欢坐在火锅旁，吃着羊肉，



喝着小酒，显得其乐融融。羊肉，既滋补又暖和，自古以来就被人们当作是食疗的佳品。在补肾方面，古人将羊肉和人参画上了等号。羊肉，味甘咸、性热，无毒，归肾经。具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效。

冬季吃羊肉，除了能够保暖防寒之外，还能够提高人体的抗病能力。对男人而言，更有不错的养生效果。例如：《本草纲目》中说羊肉可以“暖中补虚，补中益气，开胃健力，益肾气”；《本草汇言》中也称羊肉能够“大补虚劳，脱力内伤，筋骨痹弱。又治男子精寒髓乏，阳事不振，用酒煮烂和椒、盐作脯食。”

高老师一家从不吃羊肉，说是觉得羊肉膻味太重。有一次，高老师在回家途中出了车祸，在床上躺了半年之久。后来虽说痊愈了，可身体状况却没有以前那么好了，总觉得弱不禁风。以前出去逛一圈，回来什么事情都没有，现在就算在家里面走走也觉得很累。到我这里来诊断的时候，我见其脸色发黑，脉象悬浮，问他还有什么症状。他回答说有尿频、腰痛的现象，另外，家里有暖气也觉得很怕冷。我确定他为久病后导致的肾虚。

于是，我建议他吃点羊肉。高老师明显很不愿意，说：“羊肉的味道太膻，我基本是不吃羊肉的。我听说，人参也可以补肾虚，我买些人参吃，不吃羊肉可以吗？”我告诉他，其实羊肉的功效和人参是差不多的，不过，人参和羊肉从本质上也有区别，人参、黄芪主要是补气，而羊肉主要是补形。羊肉虽然有一种很难闻的膻腥味，但是只要在烹调的时候，加入一些料酒和生姜，就能够去除那种味道，还能让羊肉变得更嫩滑可口。而羊肉的做法有很多，除了我们经常吃的羊肉火锅外，还有爆、炒、烤、炖等。

高老师决定回家试一试，让我给他介绍几种羊肉的做法。

于是，我给高老师介绍了羊肉粳米粥，这道粥对患有腰膝酸软、肾

虚阳痿、性欲减退、肾虚而面色灰暗等症状的男性，有益肾壮阳、补精养血、润肠强身的作用。其需要的原料有：羊肉 100 克，肉苁蓉 30 克（切片），粳米 100 克，生姜 3 片。将肉苁蓉放入锅内煮 1 小时，捞去药渣，再放入羊肉、粳米、生姜，同煮粥，熟则加入适量调味食品。

有人为了充分发挥羊肉的滋补功效，在烹饪时，加入了一些药材，比如枸杞、当归、黄芪、人参等，这种做法是科学的。比如黄芪羊肉汤，此汤对男人具有健脾开胃、温补肾阳的功效，对尿频肾虚有很好的疗效。其所需的原料有：羊肉 300 克，黄芪 20 克，小葱 1 根，姜片 2 片，高汤、食用油和盐各适量。先把羊肉洗净斩块，小葱切碎；再在锅中放入适量的食用油，待油热后，放入葱碎爆香，加入羊肉、姜片翻炒一下，再把羊肉盛入砂锅，加入黄芪，倒入高汤慢火煲熟，去掉黄芪药渣，再放入小葱和盐调味即可。

我告诫高老师，吃羊肉的时候，也要注意方法。比如，羊肉性温热，吃了会发热，所以不要和南瓜、何首乌、半夏、草蒲同食，否则会壅气发病；最好搭配一些凉性和甘平性的蔬菜，如冬瓜、白菜、蘑菇、菠菜、笋、丝瓜、金针菇、茭白、豆腐等，搭配饮食能起到清凉、解毒、除烦、止渴的作用。另外，我告诉高老师，生羊肉中藏有很多旋毛虫等细菌，必须高温才能把它们杀死，如果没有杀死，人吃后就会出现四肢无力、昏迷不醒等症状，所以在食用时一定要炒透烧熟，特别是在涮羊肉时一定要注意把羊肉煮熟。

有句谚语说：“羊几贯，账难算，生折对半熟时半，百斤只剩廿余斤，缩到后来只一段。”羊肉的折损多，这些折损的羊肉会在肚子里发胀，就好像压缩饼干一样。所以羊肉补人也害人。因此，人们在吃羊肉之前一定不能吃太多其他东西，也不可吃得太多，太饱则伤脾坏腹。



【专家提醒】

羊肉的火气大，适合冬令进补，因此，我是不建议人们夏天吃羊肉的。不过现在的生活方式和以往有很大不同，比如，很多上班族都在有冷气的条件下工作，再加上爱吃冷饮，导致寒气在体内堆积。这类人在夏天吃羊肉是有益处的，这样可以祛除体内寒湿，以增强高温天气的抗病能力。但是，对于那些体质偏热的人来说，在夏天最好就不要吃羊肉了。

◎ 板栗，补益肾气的人参果

板栗，生的、熟的都可以食用。在我国，板栗被称为“干果之王”，而在国外，也有“人参果”的美誉。其实，板栗不仅营养丰富，对男人而言，还具有补益肾气的作用，《本草纲目》记载：“栗性温、味甘，入脾、胃、肾经，可治肾虚，腰腿无力，能通肾益气，厚肠胃也。”

板栗又名栗、大栗等，唐代医学家孙思邈说：“栗，肾之果也，肾病宜食之。”板栗不仅具有补肾气的作用，而且还能够强健筋骨。

俞老今年七十有余，身强体健，头发黝黑，牙齿也没有出现脱落的现象。天天都带外孙到公园里玩，背来背去的，从没有说过一句腰痛。而反观他周围一些同龄的老伙伴们，有些人还没有俞老的年龄大，却显得老态龙钟，步履蹒跚的。就拿俞老先生的邻居张大爷来说，张大爷比俞老小3岁，如果两人坐在一起，肯定所有人都说俞老要比张大爷小10多岁。张大爷去年牙齿就掉光了，头发脱落得也很稀疏了，而且基本上都变白额，脸上也是布满了一脸的皱纹，一眼看上去，让人还以为80多岁呢。俞老呢？虽然脸上也出现了皱纹，但是明显没有张大爷的多，



而且整个人给人的感觉就是精气神特别足。于是有人向他寻求妙方。他说，只要每天吃几颗生板栗就可以了。或许有人不相信俞老的话，但是我却觉得非常有道理。

早在唐代，孙思邈在《千金方·食治》中就对板栗有所介绍：“生食之，甚治腰脚不遂。”这说明了，生吃板栗能治病。而《经验方》也指出：“治肾虚腰脚无力，以袋盛生栗悬干，每旦吃十余颗，次吃猪肾粥助之，久必强健。”

在这里，我给大家介绍一个生吃板栗来治疗肾虚的办法。那就是每天早晨和晚上，把生板栗放在口中细细咀嚼，直到满口白浆，然后再慢慢吞咽下去，就能收到很好的补益治病效果。通常情况下，中老年人每天早晚各吃5~8颗就能够起到治疗肾虚引起的腰腿疼痛、尿频、小便长清、牙齿松动、脱落等症状的效果。不过，脾胃不好的人，一次吃生板栗最好不要超过5颗。

生吃板栗好，熟食的对补肾同样具有很好的疗效，比如栗子烧白菜。此菜具有补脾、益肾、止血的功效，对于脾胃虚弱、食少便血、体倦乏力、肾虚腰膝无力等症有很好的疗效。其做法是：将300克栗子煮至半熟，捞出，剥去外壳，对半切开；500克大白菜洗净，切成长条块；锅内放入花生油烧热，下栗子略炸后，捞出沥油；锅内留少许底油烧热，下白菜略炒，放入栗子，加清水、酱油、精盐、白糖用旺火烧沸，再改用小火烧至熟透，用湿淀粉勾芡，起锅装盘即成。

【专家提醒】

随着生活水平的提高，很多父母想让孩子吃得好些，在饮食上安排得过于精细。殊不知这样却很容易导致小儿脾虚，也就是出现小儿面色无华，体倦乏力，形体偏瘦，厌食或拒食的症状。



这个时候，可将板栗仁蒸煮熟，磨粉制成糕饼给孩子吃，可以起到增加食欲、收涩泻泄、调理肠胃的功效。

◎ 人参，瑰宝帮你补元气

人参，是中国的瑰宝，由于其根部肥大，形若纺锤，又常有分叉，全貌颇似人的头、手、足和四肢而取名人参。在很多电视剧、小说中，会出现这样的故事情景，每当哪个王公贵族病入膏肓，或是哪个武林高手受了重伤，就有人送来千年人参，说是可以增加人的元气，有延年益寿的功效。而在中医上，人体元气，也就是肾气。另外人参还能益气生津，宁神益智。

前几年，葛先生身体不适，就一直在家里休养生息。可身体非但没有好转，反而越来越觉不行。什么都不想做，哪也不想动，总是觉得没有力气。另外，每天晚上都睡不着觉，好不容易睡着了，就老做噩梦。自己也从来没有觉得身体出现了问题，直到有一次，儿媳妇让他帮忙做一件事情，可是他转身就忘了。儿媳妇是个心直口快的人，就说了句：“您不会得了老年健忘症吧，不可能啊，您才50多岁啊。”这话虽然让葛先生不太高兴，但也让他留了个心眼，发现自己除了体倦乏力之外，真的还伴有失眠健忘、爱流汗、不喜欢说话、吃不下饭等症状。葛先生觉得自己可能真病了，赶紧来我这里看病，我见其舌淡胖、边有齿痕、脉象虚弱，很明显属于气虚之症。这就需要补充元气，想要补元气，就得从补肾入手。而人参是一味家喻户晓的名贵养生长寿的补药，于是我建议他回家可以食用人参。

对于葛先生的病情，我建议他把人参制药酒、药粥、药汤，或将



人参切成薄片隔水蒸服都可以，另外，也可含化。所谓含化，就是指将人参切成薄片，放在口内含化，含半小时左右，也可咀嚼后咽下。据清宫医疗档案记载，慈禧、光绪皇帝曾经也每日含化人参3克，以求却病强身，延年益寿。

人参也被称为黄精、地精、神草，有“神草”“救命草”“百草之王”的美誉，也是“东北三宝”之一，有“起死回生”之功。由于近年来野生人参濒于绝迹，高丽参也药源缺乏，现在市场上很多都是人工栽培的人参。

人参味甘微苦，性温，为传统的补气药，居群药之首。汉《神农本草经》列人参为上品，并云：“主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气。明目，开心益智。久服轻身延年。”《本草经解》也说：“邪之所凑，其气必虚。人参益气，正气充足，其邪自不能留，故能除邪气。”中医临床证实，人参具有大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神增智的作用。其主治脾气虚，大便溏泻，体倦乏力，或肺气虚，虚咳喘促，少食懒言，自汗或心脾两虚的惊悸，失眠健忘以及气血津液不足，口干舌燥之症。对年老体弱、五脏虚衰、久病羸瘦等更为适宜。

人参既可补肾虚，又活血通络，活血通络是通过补虚后实现的。人参能广泛地调节内分泌，抗氧化，促进物质代谢，提高机体免疫功能，具有明显的延缓衰老作用。有人在研究用人参治疗老年病的过程中发现，人参的补益作用是多方面的，对五脏因气、血、阴、阳虚损所致的虚证都有疗效；人参具有改善老年高凝血状态、改善心脑血管功能、防治老年心脑血管疾病的功效。

另外，值得注意的是，人参也不是所有人都可以吃的。如果人乱吃人参，就像乱吃药一样，会出现头痛、眩晕、鼻子干燥，严重者鼻子出血、饮食减退、胸闷腹胀等一系列症状，这就是所谓的“滥用人参综合征”。而小孩子也不能吃人参，因为有些儿童服用后，会出现兴奋激动、易怒、烦躁、失眠等神经系统亢奋的症状。中医上有“少不服参”之说。



意思是生机勃勃的“纯阳之体”的小儿，不宜服用人参，否则非但无益，反而有害。

【专家提醒】

人参由于产地、加工方法、药用部位不同，功效主治亦不同。人参可分为“鲜人参”“生晒参”“糖参”“红参”，也可分为野山参和园参。其中，野山参补力最强，力雄而气足，且无温燥之弊，既可大补元气又可生津养阴，有益气固脱之神功；而园参补力较野山参弱，但药源广。红参性偏温，补气之中带有刚健温燥之性，最能振奋阳气，多用于气弱阳微者；生晒参性较平和，不温不燥，补气养津，对气阴不足者最佳；糖参药力较弱，主要用于脾肺气弱、气阴不足者。

◎ 少白头肾精亏，何首乌帮你忙

中医认为，“肾藏精”“肾之华在发”。人的一生，不同年龄阶段头发的状态都和肾精的盈亏有一定的影响，比如：婴儿肾精稚嫩，头发偏黄、细软；青年人肾精充足，头发乌黑油亮；老年人肾精亏虚，精华物质不能上行以供养于头部，所以，头发白的多黑的少。

通常，人到了40岁以后，肾精开始逐渐亏损，于是，肾气无法到达头顶，从而逐渐出现白头发。年龄越大，白头发也就越多。不过也有一部分人到了60多岁的时候，头发照样乌黑光亮，由此可以说明，这类人的肾精非常充盈，衰老的现象出现得较晚较缓。相反，有些人还没到30岁就已经满头白发，这就是肾精不足所致。



小罗是个上初三的学生，本来长得很帅气，但是最近双鬓却添加了几缕银丝。其他同学都嘲笑他怎么老得那么快。小罗也自嘲说是“少年老成”。可是时间久了，小罗发现自己的白头发越来越多，走到人群中，会因为头发被人们一眼认出。慢慢地，小罗变得不怎么爱说话了，同学们也不好再说他。上学时，他一个人坐在最后一排，谁和他说话，他也爱理不理。他总觉得别人的微笑中充满了嘲笑。父母带他去染发，可是没过多久，白头发又长出来了。长出来又要再去染，这样，一年下来光是染头发就花了不少时间和金钱。由于自卑，小罗的成绩也由前几名直线下降到倒数几名。班主任老师几次找小罗的父母了解情况，得知原因之后，就建议他们带小罗到我这里看看。

根据小罗的症状，我确定其为肾精亏损所导致的少白头。根据中医“虚则补之”的说法，我向他推荐了一道能够补充肾精的药茶——首乌茶。

首乌茶见载于《本草纲目》，而最早则出自《郑岩山中丞方》，其制作方法很简单：将经过炮制的100克何首乌碾成粗末，然后1次舀6克，大约1小勺，用开水冲泡，加盖3~5分钟，日常代茶饮用，1剂可以喝一天，喝到首乌茶水颜色变浅、味道较淡就可以倒掉了。

何首乌和人参、灵芝、冬虫夏草并称为“四大仙草”，是乌发中的明星中药。唐李翱所著的《何首乌传》就说它能“壮气驻颜，黑发延年”。从字义上看，首乌大致就是“使头发黑”的意思，再加上个“何”字，就变成了“为什么头发黑了？”由此可见，最初命名的人也不知道为什么这种植物可以使头发变黑。其实，何首乌之所以能够乌发取决于三点。

首先，我们使用的都是何首乌的块茎。同所有植物的块茎、根茎一样，如马铃薯、山药、红薯、萝卜之类，何首乌吃下去会在肠道内产生气体。这是何故？根据中医“同气相求”的理论，这些根茎类食物到了人体内，通常喜欢往下走，而肝肾就位于人体下部，被称为下焦。所以何首乌能



肾好才是硬道理

对肝脏、肾脏起到一定的滋补作用。当肝肾这个“树根”滋补好了，人体的“枝叶”，也就是头发，自然就茂盛健康了。

其次，植物的根茎能储存营养。我们知道，秋天的时候，很多植物都枯萎了，上演一幕幕落叶缤纷的场面。不过，这些植物并没有死，它们把营养储存到根部，到了春天，再提供给枝叶。继续吸收营养是补，不再往枝叶输出耗散，这就是藏，这个过程在中医看来，也就是补肾填精。

最后，何首乌味苦，《黄帝内经》讲“酸苦涌泻为阴”，所以说，苦涩之味往往具有收敛、向下、收藏的阴性特征；加上它主入肝、肾二经，这与下焦封藏的特性完全相符，所以也能补足肾精、滋养头发。因此《本草纲目》又说其：“此物气温味苦涩，苦补肾，温补肝，能收敛精气，所以能养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌髭发，为滋补良药。”

【专家提醒】

并不是所有少白头都是肾精亏所致，还有一种属于情志烦劳所致，这种情况大多出现在性格抑郁的人身上。此类白发往往会在较短的时间里生出来，一般从两鬓开始，同时可能伴有两肋胀痛、食欲不振、心烦失眠等情况。对此，应以舒肝解郁、调理心情为主。可以选择外出旅行，和大自然亲密接触，心胸开阔了，眉头舒展了，容貌精神自然就好了，毛发也会更健康。

◎ 头晕目眩肾精亏，桑葚来添精

小时候，每到桑葚成熟的季节，几个小孩子总是约在一起，拿个小



竹篮，爬到桑树上去摘果子。熟透了的桑葚果子是乌黑色的，细看之下还在反光，而快要熟的桑葚是红色的，颜色越深说明越接近成熟。刚长出来的桑葚是绿色的，捏在手里硬硬的。而熟透的桑葚非常软，摘的时候，要特别小心，稍微碰一下，就压坏了，弄得满手、满身都是桑葚汁液。熟透的桑葚可甜了，不知不觉就吃了很多，吃得嘴唇、舌头、手指全黑了……

桑葚除了是一种很好吃的果实之外，还能够治疗疾病，有些人在早上起来时，由于起床过猛，或是在平时下蹲后突然站起来，往往会出现短暂的昏眩。很多人认为这是低血糖所致，其实不然，这很可能是肾精亏损所导致的。而肾精亏损，除了头昏目眩以外，还会出现耳鸣心悸、烦躁失眠、腰膝酸软、须发早白等一系列的问题。而经常吃点桑葚，就能够有效缓解这些症状。

桑葚，又叫桑果、桑枣，被称为“民间圣果”。现代医学研究证实，桑葚含有丰富的活性蛋白、胡萝卜素、维生素、氨基酸、矿物质等成分，其营养是苹果的5~6倍，是葡萄的4倍。能补充胃液的缺乏，促进胃液的消化，并且能刺激胃黏膜，促进肠液分泌，增进胃肠蠕动，因此具有补益强壮之功，被医学界誉为“21世纪的最佳保健果品”。中医认为，桑葚味甘酸，性微寒，入心、肝、肾经，为滋补强壮、养心益智的佳果。对肾精亏损所引起的头晕目眩、耳鸣心悸、烦躁失眠、消渴口干、腰膝酸软、须发早白、大便干结等有很好的疗效。

从中医角度来讲，有性功能失调、属寒热混杂体质的男人，是不能随便补肾壮阳的，否则就会越补越“虚”。而食用桑葚，不仅可以补充体力，还可以提高性生活的质量，另外，桑葚还能在一定程度上治疗死精症。所以男人常吃桑葚可补肝益肾，改善“生殖亚健康”。桑葚除了生吃外，还有多种食用的方法，如做桑葚粥、桑葚茶、桑葚酒。

桑葚酒的具体做法是：准备桑葚5000克，大米3000克，酒曲适量；



取桑葚捣汁煮沸；将米煮熟，沥干，与桑葚汁搅匀蒸煮，加入酒曲适量搅匀，装入瓦坛内；然后发酵，发酵到味甜可口时即可取出饮用。此酒有补肝益肾、熄风润燥的功效。

桑葚糯米粥。其需要的材料有：桑葚 30 克（鲜者 60 克），糯米 60 克，煮粥，待熟时调入冰糖少许服食，每日 1 剂。此粥具有滋养肝肾、养血明目的功效，适用于肝肾亏虚引起的头晕目眩、视力下降、耳鸣、腰膝酸软、须发早白及肠燥便秘等。

值得注意的是，桑葚性质偏寒，因此脾胃虚寒、大便溏稀的男性最好不要吃。

【专家提醒】

有些人很年轻的时候，就出现了白发，除了上文所讲的肾虚外，还可能由阴虚血热所导致。这种症状应食用桑葚地黄鸡。其需要的材料有：红花、牡丹皮各 5 克，紫草 10 克，桑葚子、熟地黄各 30 克，乌骨鸡 1 只。将上料洗净，放入乌骨鸡腹腔里，清水煮至鸡肉熟烂即可。

◎ 玫瑰山药粥，缓解肾虚面黑

自从扁鹊结合了前人的经验，实行了“望、闻、问、切”的四大诊断之后，几千年来，中医一直根据这种方法救治世人。其中望，指观气色；闻，指听声息；问，指询问症状；切，指摸脉象。在这四大诊断中，“望”诊算是较为高明的诊法了，而在这其中，望面色又是望诊中的一个高明境界。人的面色分红黄白绿黑几种，而每一种颜色也有其不同的表现。



中医认为，人的面色中，红色属心，这就是为什么有些性格比较急躁的人在吵架的时候，会出现“脸红脖子粗”的现象；黄色属脾，如果一个人脾胃不好的话，就会营养不良，这个时候，就有面黄肌瘦的现象；青色属肝，当一个人发怒、生气的时候，导致肝阳上冲，脸色就会出现“铁青”；白色则属肺，很多肺结核患者就是面色苍白，因此这个病也称为“白色瘟疫”；而黑色则属肾，如果肾不好，其脸色就会很容易发黑，比如人随着年龄越来越大，肾精就会慢慢地流失，在脸上就会长出黑色的老人斑。所以，很多肾病患者，其面色大多发黑；另外，一些久病不愈的人，其脸色也容易发黑，因为久病不愈也很伤肾。

国庆节的时候，一位老大爷来我这里看病，我见其面色浅黑，并且他是大病初愈，就诊断其为肾阳虚。老大爷不服气，说我只看了一眼就知道是肾虚，这样太不负责任了。我告诉他，很多人都有面黑的情况，但是并不都是肾虚。面色偏黑，也有分“有神之色”“有胃气之色”“有气之色”几种，其“有神之色”指的是脸色黑而有光泽，“泽”反映着脏腑精气的盛衰，其色的变化再大，只要光泽不灭，就表示脏腑精气未竭，生机犹存。“有胃气之色”指的是脸色黑而有润泽，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。有些人的脸色偏黄，黄是脾胃之色，所以人的面色中只要还有些黄色，就表示人体还有胃气。而“有气之色”则是指脸色黑但是不表露出来，健康人的精气收敛得很好，所以面色通常是白里透红、含而不露，满脸通红则是露得多含得少。很多面色光鲜的人，是因为精气无法收敛，导致外泄、脏腑空虚。而像这位大爷这样，面色浅黑，就很有可能是肾阳虚衰。而如果一个人面色黑而干焦，则很可能是肾阴虚、虚火灼伤阴液而出现的结果。

所以，这位大爷面色发黑的根本原因就是肾虚。这个时候，就该补肾了。于是，我给这位大爷推荐了玫瑰山药粥，其需要的材料有：山药 200 克，薏米 100 克，玫瑰花 5 克，大枣 20 克，冰糖适量。其做法是，



肾好才是硬道理

先将山药洗净去皮，切成小块，把其他材料洗净后备用；然后把薏米倒入有水的锅中，水开后用小火慢慢熬，30分钟后放入山药、大枣、玫瑰花，改用文火慢慢熬，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。其中的薏米有健脾祛湿的作用，山药则是补肾益精的佳品，加上补血活血的玫瑰花和大枣，每天早起食用一碗，对于改善面部黯黑有很好的效果。

除此之外，我还建议他多吃点羊肉、韭菜等属于温热的食物；而那些肾阴虚或者肾精损耗严重的患者，就要多吃补肾益精的食物，如莲子、枸杞子和西洋参等。

【专家提醒】

不是所有脸色黑的人都是因肾虚引起的。还有一些人天生就皮肤黑或者晒太阳比较多，大多很健康。另外，无论是什么肤色，其一定要有光泽才算健康。而有些人嘴唇周围发黑，很可能是脾虚加肾虚，肾属水，脾属土，“脾之华在唇”，口唇本来就是脾气运行比较旺盛的地方，如果脾虚的话，其肾水就会反克脾土，导致口唇发黑，这个时候就需要服用健脾祛湿的食物，比如薏米、芡实、冬瓜等。



节律养肾，男人养肾要分年龄

男人最佳的性爱年龄是在 24 岁以后，也就是身体完全发育成熟之后，就像瓜熟蒂落，自然而然的现象。小的时候要保护自己的精气，储存自己的肾气，为身体的发育打下坚实的基础。平时应该减少不良的性刺激，注重生活质量。



◎ “一八”黄金期，固精生源肾气足

世间万物，春华秋实，亘古不变。作为万物之灵的人类也逃不出大自然的定律，同样有着独特的生长周期。中医药典《黄帝内经》中对男女的生长周期有着翔实的记载。男性的成长周期为8，也就是每8年有一次大的生长变化；女性的生长周期为7，每7年有一次大的生长变化。即所谓的“男8女7”。男性一八（第一个8的生长周期）时，肾气始实，发质茂盛，牙齿更换。说明男性在8岁的时候，是肾气开始充实的关键时刻。男孩8岁后，会逐渐长出新牙，代替脱落的乳牙。相信家长们都能发现，幼儿乳牙大都相似，但新牙却因人而异，相差甚远，有的孩子新牙紧凑整齐，有的孩子却稀疏无规则，甚至长久豁牙，不长新齿。更为重要的是，如果男孩肾阳先天不足，肾气虚弱，则经常会发生家长头痛的尿床、尿频，如果不加以固肾盈气，孩子还会容易怕冷，经常得风寒感冒。如果不被重视，加以调养治疗，会对以后的身体健康埋下不利的伏笔，愈加难治！

也就是8岁的时候是身体固精生源的根本和基础，此时如果能够及时调养身体，那对以后的身体保养将会产生巨大的作用，反之，则会对身体的健康发展产生不利的影响。

去年立秋时，刘女士领着自己9岁的儿子来门诊问诊。刘女士发现孩子有尿频现象，刚尿完不久又嚷着要去尿，有时候甚至10多分钟尿一次。尿量也时大时小，有时站半天却只是尿出来几滴。而且孩子最近经常显得懒懒的，不管写作业还是玩都无精打采的，偶尔还有尿床的现



象。刘女士开始没在意，后来发现问题越来越严重，才在朋友的劝告下来了我这里。

刘女士说：“孩子不仅尿频，而且晚上睡觉，经常是满头大汗，好像刚干完活似的。”这也就是我们常说的夜间盗汗。刘女士接着又说：“而且总是容易感冒，天一变凉，孩子就手脚冰凉，总要比别的孩子多穿一些衣服，可还是经常感冒发烧。”我让孩子伸出舌头，发现舌质淡胖嫩，舌苔薄白滑。孩子自己说：“天天浑身没劲，什么也不想干。”

通过以上了解，我觉得孩子的症状是肾气不足的明显表现。先天不足是导致小儿肾虚的一个重要原因。《内经》说：“人之生也，有刚有柔，有弱有强。”父母体弱多病，精血亏虚时怀孕，或男女双方年龄不够，身体发育还不很成熟时结婚怀孕，或生育过多，精血过度耗损时怀孕，胎气不足等，生下来的小孩都可能出现肾精气亏虚的情况。总而言之：父母肾精不足，孩子便容易出现肾虚现象，这也是小孩会肾虚的原因所在。

由此可见，正如中医所言，男性的第一个八年是生发长齿、固精生源的周期，也可以认为是保障一生健康的黄金时期。只有抓住这个健康的黄金期，打好健康养生的基础，才能在以后的生活中掌握身体健康的主动权，更好地享受健康带来的生活快乐，所谓的固精生源正是由肾气所主导的。

鉴于此，我为刘女士的儿子开了以下方子：

①红枣7枚，龙眼7颗，莲子14颗，放入水煮沸，待汤水渐凉后，汤与食物一起服用。

②用大拇指和食指揉肾穴，就是双手小指的第一关节，每天揉两次，每次十分钟左右。

【专家提醒】

根据我国多家医院统计资料显示，慢性肾衰竭儿童占患儿的比



例正在呈逐年增加的趋势，慢性肾衰竭儿童的数量明显增加。慢性肾脏病的发病也在出现年轻化的趋势。这不得不引起家长们的警醒。许多孩子的肾气不足从外观能观察出来：比如个头明显比同龄孩子矮，并且浑身乏力，不爱运动，发质稀疏，牙齿不齐，毫无光泽。家长们要发现以上症状，切不可大意，应及时问诊，对孩子加以调养。平时可以多吃点家庭常备的羊肉、韭菜。另外，有一味汤食也很适合肾虚的孩子：鸡蛋1个，芡实、去芯莲子、怀山药各8~9克，少量白糖，熬成药汤，吃蛋喝汤，此汤常饮专治肾虚。

◎ “二八”初有精，节律性事精气旺

男孩子16岁的时候，身体发育逐渐成熟，长出了胡须，喉结突出，体毛变得浓密，等等。在心理方面，开始有性的冲动。但是，这个时期的男孩子对性的认识还是懵懵懂懂，一知半解。《黄帝内经》上讲：“男子二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。”也就是说肾是先天之根、生育之源，男性16岁（也就是男二八），就有了生育的能力，但如果行房不加以节制，便会伤及肾气。这个年纪的男人最主要的变化是开始出现遗精、滑精现象。

遗精一说首次见于宋代许叔微所著《类证普济本事方》一书，不因性交而精泄者为遗精，有梦遗精谓“梦遗”，无梦甚至清醒时泄精称“滑精”。因肾精与遗精相通，临床上多见肾气不固与心肾不交症候。临证常见恣情纵欲、过度手淫，以致肾精亏虚，肾气不固，下元虚惫，精关不固，故遗精滑精。又肾主水，肾虚则肾水不能上济于心，心肾不交，



水亏火旺，扰动精室，致精液外溢。男子二八的时候，是精气初聚形成之时，这时候的男孩子，如果阳气过盛便会遗精。其实简单地说，就像水一样，杯满则溢，是一种正常的生理现象。

精液是男人的精华、肾气。有精有气，男人便会显得血气方刚。“精”和“气”，一实一虚，缺一不可，如果肾气亏损“有精无气”，便会发生阳痿早泄的现象，“有气无精”，其实也是一种肾气亏损的表现，就像是有名无实，徒有虚表，容易发生不育等。

精满自溢，是正常的生理现象，精气积攒到一定程度，不需要任何外力刺激，就会自行排出。这是从一个侧面反映出肾气充足，肾脏健康，也是男人性成熟的一个表现。这个时期的男性对性的理解还不深，由于体内的生理变化，激素增加，由此容易产生性冲动和性欲。正常的性欲是人类繁衍后代的基本要求，是很正常的现象。很多男性会有“手淫”行为，这属于合理的自我疏导，也是身体健康的现象。

上个星期，刚上高一的小梁来到我的诊室，坐在一边，只看别人问诊，自己低着头什么也不说，看那样子总是想说又不好意思开口似的，最后在我的询问下，才说出了自己的情况。原来小梁两年前在网上偷看成人影片，偶然有了手淫的行为，慢慢地愈发严重，由每周一次发展到每周两三次，后来甚至发展到看到有点刺激性的图片或文字描述就想手淫，但事后总是后悔不迭，他说就像吸大烟似的，想戒又戒不了。最近总是感觉腰酸腿软，四肢无力，看书读报或学习时间不长就头昏脑涨，不知道是不是过度手淫导致肾虚，会不会对以后的婚姻生活造成危害。为此小梁产生了极大的心理负担，整天满脑子就是这些事，严重影响了学业。

就小梁来说，身体、心理各方面正处于生长发育的阶段，偶尔的手淫虽然说正常，但纵欲过度，不加节制会造成肾气虚损、肾精不足，对于精气的积累是有极大的危害的。因此，这时候的男生，最好是有节律



地进行自我调整，不要让精气过于泄露，毕竟此时的男人，身体还处在发育阶段，尚不成熟。

我对小梁说，自慰是年轻人成长到一定阶段的普遍现象，也是一种自我释放的性行为，并不像传言中说的那样，会对以后的身体甚至生育产生影响，相反，自慰已成为治疗某些性功能障碍的有效手段，不必有太大的心理压力。但过度纵欲必会导致肾气亏损，对身体是有危害的。所以一定要积极面对现实，努力改变这个不好的习惯。要注意生活规律与生活调节，避免穿着太紧的服装，睡眠时被褥不宜过于厚重，养成良好的卫生习惯，积极参加社会活动，树立正确的性观念，把自己从自慰有害的精神压力下释放出来，建立信心与决心戒除手淫自慰。

【专家提醒】

男人最佳的性爱年龄是在24岁以后，也就是身体完全发育成熟之后，就像瓜熟蒂落，自然而然的现象。小的时候要保护好自己的精气，储存自己的肾气，为身体的发育打下坚实的基础。平时应该减少不良的性刺激，注重生活质量。不要看色情书籍和影视，控制自己的性情绪，培养良好的爱好和兴趣，把精力放在学业上，通过丰富多彩的业余生活建立正确的性观念和人生观。

◎ “三八” 气血旺，平衡肾气益健康

男性到了“三八”阶段，就会迎来肾脏的黄金时期，也就是肾功能基本达到强盛之时。《素问·上古天真论》上说，男性“三八”时“肾气平均，



筋骨劲强，故真牙生而长极”，也就是说，男性在“三八”24岁的时候，肾气平和、均衡，筋骨发育得强劲有力，象征心智成熟的智齿也开始生长出来，正如中医所言：肾主骨，其华在发，齿为骨之余。此时的男性精力充沛，阳刚十足，所以这个时候的男性做事容易情绪化，冲动、鲁莽。

此时的男性，虽然肾脏功能达到了一生的强盛时期，但只有肾气平衡、均匀分布在体内，才能够筋骨劲强，肾气平均是身体各方面发育成熟、体魄康健的前提。这个时候的体内精气就好像大树成长所需要的养分，要通过树干输送到每条枝干、每片绿叶，不然便会长成俗语所说的“歪脖子树”。换言之，就人而言，如果肾气充盈，但分布不均，智齿就可能不易长成，或是长成后，牙表釉质差，坏牙的概率增加，而身体也是空有健硕的外表，却经常头晕、耳鸣，易疲劳，做事注意力很难集中，甚至体质孱弱，与青春、健壮的形象大相径庭。发现这些症状，如果一味地用西医的方法，牙疼消炎，肾虚壮阳，只能是治标不治本，拔牙伤肾，反而进一步损伤肾气，很多年轻朋友甚至胡乱使用所谓的“壮阳药”，虽然看似解决了一时之急，但这样不仅不会祛病除根，而且会有口腔溃疡、牙龈出血、口干舌燥等副作用，同时还会抑制下丘脑—垂体—睾丸轴的兴奋，反而使病症更加严重。

一个月前，25岁的小张开始出现头晕、腰膝酸软、性生活时间严重缩短等症状，小张自己“对症下药”，在网上买了一些壮阳药，刚服用的时候，确实起到一些作用，但就像我们上面所讲，药力过去后，身体状况竟然比用药以前还差。原来小张是一家外贸公司的销售部经理，算是少年得志，生意场上的迎来送往不断，灯红酒绿，觥筹交错。有时喝得昏天黑地，还得陪客人去些KTV等休闲娱乐场所消遣。由于年轻加上自我控制力差，小张仗着自己年轻，不加以节制，但长此以往，便造成了肾气亏损，严重影响了体内的肾气平衡，使刚刚成熟的肾脏功能受到



破坏，就像刚刚长成的小树，虽然能够遮风挡雨了，但经受不起连续的狂风暴雨。鉴于此，我建议小张先用食疗来调养身体，待肾气恢复，均衡脏腑后再加以药物治疗。切不可急于一时，正如俗语所说“病来如山倒，病去如抽丝”。药方如下：猪或羊腔骨 500 克，文火炖熟，虫草 20 克去除灰渣，用清水漂洗干净，然后加入龙眼 50 克，文火共炖，酌加调料即可。另外，一些中成药，如金匱肾气丸、右归丸、六味地黄丸也是不错的温补肾虚的药品。

24 岁之前，如果能够重视肾脏的保护，经常注重肾脏的调养，使肾气充盈、均衡，那么对以后的身体健康是十分有效的。待“男三八”到来时，注重养生，巩固好自己的肾脏功能，打造一个健康的体魄。如果像小张那样，通宵达旦地熬夜，酗酒，性生活不加以节制，便会给刚刚建立起来的肾脏功能造成严重的危害。24 岁不仅是身体也是人生的黄金时期，是一个人步入社会、建立价值观取向的基石，是为“三十而立”打下基础的年龄，应该奋发图强，开拓自己的事业，然而这都需要一个好的身体做本钱，否则，一切都是空谈。在思想上，应该阳光洒脱，要保障心态的阳光、平和、积极向上。在生活上，要多运动，尽量远离烟酒，保证正常规律的作息时间，注意劳逸结合，不可过度疲劳，从而享受生活，享受创业，切不可纵欲无度。

药补不如食补，食补不仅可治病，也可保养。肾虚者应多吃鸽肉、猪肉、甲鱼、蛤蚧、莲子、韭菜、松子、荠菜等。另外，可经常用枸杞子泡水喝，《本草通玄》记载：“枸杞子，补肾益精，水旺则骨强，而消渴、目昏、腰疼膝痛无不愈矣。”枸杞性平，味甘，具有补肾养肝、益精明目、壮筋骨、除腰痛、久服能益寿延年等功用。



【专家提醒】

24岁是肾脏功能完善的初成时期，一定要把握住这个保养肾脏的关键时期。这里我有两点提醒。一是，饮食不可太咸，食用过咸的食物，容易使血压升高，肾脏血液不能维持正常流量，从而诱发各种肾病。二是，许多人醉酒后喜欢用浓茶解酒，其实这是一个误区，浓茶不仅不能解酒，还会伤及肾脏。茶叶中的茶碱可以较快地影响肾脏而发挥利尿作用，酒精还没完全分解，便从肾脏排出，使肾脏受到大量乙醇的刺激，从而损伤肾功能。

◎ “四八”肾气盈，养神补气肾不虚

男子32岁，达到《黄帝内经》上的“四八”年龄，便会“筋骨隆盛，肌肉满壮”，就是说筋骨十分健壮、结实，肌肉发达，强劲有力。此时，男性将会迎来一生中身体素质极盛，肾气充盈至极的时期，是结婚育子的最佳时刻，所以古书《曲礼》有云：“三十而娶，二十而嫁。”就是说，男子三十岁娶妻，女子二十岁出嫁，是最适宜的年龄阶段。

如果早于这个年龄结婚生子，由于身体、心理发育还不完善，尚不足以支撑大量精子、精气外泄，难以及时补充身体发展所必需的肾气，打破了肾元气在体内的均衡，不但对大人的身体健康有所影响，孩子出生后也会体质较弱，从而抵抗力低下，容易生病。因此，男性的“四八”时期，也就是身体、心理真正发育成熟的时期，才是男子结婚生育的最佳时期。

人的内在生命体征主要是指一个人的“精气神”。这里的“精”就是我们的精气、精血。男人到了32岁，只要肾脏健康，精气充足、均衡，



身体就会强健有力，即使体型较瘦，也会和体质柔弱的人在状态上有很大的分别，精神头十足，瘦小却精干。所以说精气是男性的生命之本。

精是指精血、津液，主要是指精血，它由肾脏产生，所以一个肾脏健康的人，精血的质量也会相应的健康，精子才会有活力，它不仅是人体健康的基石，而且在人的一生中影响着我们的生长、发育乃至生老病死。气，是人体各个器官活动的原动力，在体内不停地循环。它由肾精转化而来，在人体内能够温煦五脏六腑，抵抗外来的寒冷，所以肾虚者常是手脚冰凉，畏寒怕冷。气通过周流全身，加快人体活动及新陈代谢，转而护持脏器，优化精液，与精血之间相辅相成地维护整个人体的健康。神是指人的神态、意识及心理状态，有精有气则身健神足，精气神缺一不可，以精为主，互补互利。从中医来看，若一个人精神气三者皆足，均衡于体内，则津液充盈，无论粗粮细米都是食之有味，很容易消化转为体内能量。反之，则会脾胃不调，食欲下降，导致面色枯黄，身体素质下降。

程先生刚过三十，事业有成，身家数百万，在北京有车有房，可以说是做到了三十而立，可最近程先生苦恼不已，感觉身体每况愈下，总是打不起精神，头昏脑涨，晚上很难入睡，睡眠质量也不好，刚睡下就醒了，不知不觉天就亮了。起来后浑身疲惫，有时刚想做一件事，转眼就忘了，为此耽误了不少事。没有好的身体，结婚后怎么面对心爱的妻子？没有好的身体，即使金钱满屋又如何？如果变成“前半辈子赚钱，后半辈子看病”，生活还有什么意义可言。于是，程先生来到我这里，希望我能帮助他调养调养身体。中医讲究“人由气生，气由神往。养气全神可得强健之体魄”。可程先生为了生意，几乎每天都是天不亮就到公司，提前准备好全天的事程，然后是开晨会，听汇报，做总结，见客户，搞调研，拓市场等，工作起来是不厌其烦，有时甚至陪客户熬通宵，标准的一个工作狂，可心有志向也要量力而行才是。细查程先生的脉象，



两手寸关浮大有力，肾气不足。这样不注重养生，消耗大量的精血来维持超强度的工作，致使精气失调，自然平时也没精神。病因虽简单，恢复起来却不易，若用强药健身，药力来之快，去之也快，虎狼之药必伤身。慢慢调养才是正确的方法，于是，我为程先生开了一副药方：

当归 10 克，党参 10 克，山药 10 克，猪腰 500 克，酱油、醋、姜丝、蒜末、香油各适量。

① 切开猪腰，剔去筋膜腺，洗干净入锅。

② 将当归、党参、山药装入纱布袋内，扎紧口后入锅。

③ 在锅内加少量水，清炖至猪腰熟透，冷却后，切成薄片，放在盘子里。

④ 将酱油、醋、姜丝、蒜末、香油等与猪腰片拌匀即成。

当然平时还要注意多休息调养，多运动，使气血运行活跃，达到养神补气、均衡调和的效果。

【专家提醒】

其实养足精气神最简单的一个方法就是多运动，运动不仅使肌肉、筋骨得到锻炼，还使肾气循环均衡，促进了“练气化精”“练精护气”，达到养“神”的效果。但是过量的或者不恰当的运动，反而会伤精、动气、劳神，其结果适得其反。

◎ “五八”肾初衰，调养进补身体棒

男人到了 40 岁，也就进入了不惑之年，可以说是世事洞明，人情练达，



对社会和人生都有了明确和透彻的认识。但是不可否认的是，身体状况却开始走下坡路，也就对应了《黄帝内经》一书中的“男五八，肾气衰，发堕齿槁”。意思就是，40岁的男人，肾气开始衰弱，不像年轻时那样充盈，头发也有脱落的迹象，牙齿不再像以前那样有光泽，有硬度。

40岁的男性，头发开始脱落，但并不会有很明显的变化，只有肾气严重不足的人才会出现大量脱发，甚至秃顶的现象，牙齿也会有点力不从心的感觉，太凉、太酸等刺激性的汤食，或者太硬的东西都会对牙齿造成伤害，以致出现牙龈过敏，牙龈出血，坏牙、牙疼等，皮肤和肌肉也不像原来那样富有光泽和弹性。头痛、失眠、疲劳易累、听力下降、性欲减退等问题也会随着“男五八”的到来，应时而来。凡此种种，让人看了不禁担忧起来，其实不必惊慌，这是人体发育的自然规律，正如有花开之时必有花落之日。

对于年轻时肾脏保养较好，肾气充盈、均衡的人，这些身体的不良现象不会特别明显，只是相对年轻时有所不同。我们依然可以通过细心的养生来适应年龄带来的健康变化，让身体不至于会突然衰老，发生太明显的变化。此时我们应该保证良好的饮食规律，切不可随心所欲，想吃就吃，不想吃就算。尽量做到按时吃饭，一日三餐，定时定量。主食应以家常便饭为主，其实五谷杂粮最为养生。当然肉类、蔬菜，以及坚果类食物也不可缺少，因为这些食物对40岁性欲下降的情况能起到很好的缓解作用，而且可以增加身体健康所必需的微量元素。

随着40岁的到来，男性的骨骼变得不再那么坚硬，肌肉也在逐渐减少，与之相对的是脂肪的快速增加，使肥胖成为这一年龄的易发现象。肥胖极易让人血压升高，也可引起肝脏的脂肪病变，导致脂肪肝的发生以及内分泌及代谢性疾病，例如糖尿病等。所以平时要注意用食规律，不可暴饮暴食，多吃蔬菜、水果、瘦肉、鱼肉等，均衡地搭配食物，保



证营养的充足。要适当多做运动，自我释放压力，增强体质。经常注意身体的细微变化，对小病不能小看，要引起足够的重视，要知道小病时间长了也会成为大病。

这个年龄段的男人通常面对的是上有老，下有小，事业往往又是最为重要的时刻，由于“水往低处流，人往高处走”的传统观念的影响，很多男性总是不满足于现状，总觉得有开拓不完的事业，赚不够的钱，好像只有所谓的“成功”才是最重要的，这也有道理。但身体健康是不是被忽视了，却鲜有人关心。一旦身体出现问题，悔之晚矣。这个年龄是男性身体健康的分水岭，如果把握不好，便会使身体素质急剧下降，很难再恢复到健康状态。所以我们应该学会“知足常乐”的精神，保持平衡的心态，不可一山望着一山高。工作之余，多做些有氧运动，像爬山、游泳等。平时还可以少开汽车，骑自行车出门，这样既可锻炼身体，还不污染环境，何乐而不为呢？

李先生是某国企的高管，今年刚好40岁。平时工作，经常是在电脑前一坐就是一天，出门便是车接车送，基本没有时间运动，由于竞争压力大，显得比实际年龄大许多，最令李先生烦心的是身体出现了“三高”（高血压、高血脂、高血糖）症状。

中医认为：肾为生命之本、五脏之母，肾虚会导致肝衰、心衰、脾衰、肺衰，从而引起身体过快衰老，简单说就是肾脏的健康与否直接关系到五脏器官的健康乃至身体整个机体的发育。男性到了40岁后，千万不要像李先生那样除了工作，一切置之度外，切记，任何时候，身体都是第一位的，没有一个好身体，别的都是空谈。所以应该多花些时间去锻炼运动，但不宜过于激烈，上下班可以骑车代替开车，饭后可以去散散步，同时放松一下心情。戒掉烟酒，正确对待工作，做到劳逸结合，延迟衰老的来到。



【专家提醒】

许多人喜欢晨练，其实运动的最佳时间是傍晚。因为人体的体能转化和适应能力，均以下午或接近黄昏时分为最佳。这个时候，人的味觉、视觉、听觉等感觉最敏感，全身协调能力最强，尤其是心律与血压都较平稳，最适宜锻炼。

◎ “六八”调三阳，补肝肾肾防衰老

男人到了48岁的时候，也就进入了人生的机体衰老期，《黄帝内经》记载，“男六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白”。意思是人体上部的阳气不再像青年时那样充足，反而开始外泄，逐渐虚弱。前面我们讲过，肾气是人体新陈代谢和能量转化的原动力，而人体中阳气的主要作用和肾气有一脉相承之处，它能生精化血、气化津液，同时主掌六腑的功能。男人在48岁之后，肾气、阳气皆虚弱，表现在人的外表就是脸色不再红润，失去了原有的光泽，变得枯黄，显得不那么健康，头发从两鬓开始花白，逐渐随着年龄的增加延至全发。

中医认为，一个人健康与否可以从他的面部反映出来，因为人的面部有七条经络和两条脉络贯穿于其间，其中有六条阳经，分别是足太阳膀胱经、足少阳胆经、手少阳三焦经、手少阳小肠经、手阳明大肠经、足阳明胃经。这些经脉纵横交错，通过阳气运行，促进面部的血液循环，调节五脏六腑的器官功能，维持体内的气血平衡

通过面部的颜色，我们可以“望颜问诊”。比如说，一个人面部蜡黄无血色，看起来好像是营养不良，其实，这就是脾胃不好的表现，消



化系统功能紊乱，就是吃山珍海味，也不过是“酒肉穿肠过”，只香了嘴巴，其中的营养很难被身体吸收，基本都排泄出体外。再者，你细心观察就会发现，一般心脏不好的人，嘴唇也不会像身体健康的人那样红润，而是发黑、发紫。而脸色发黑者大多是阳气不足，《华氏中藏经》称之为“面色苍黑”，因为血液循环不好，瘀血受阻导致面部发黑色。

《六科证治准绳》也有记载，“黑色属水，主寒，主痛，乃足少阴肾经之色也。”由此可见面色发黑和肾脏不好、肾气不足有十分紧密的关系。但是只要通过中医用心调养，使体内肾气、阳气达到最佳状态，那么治疗疾病的同时，我们会发现，面色又会恢复到正常的状态。这就是中医所提到的“望、闻、问、切”中的“望”。

人体内的经脉主要分为三阴经和三阳经，这些脉络纵贯全身，其中三阴经主要利水化湿、行气调阴、泻火瘀滞，而三阳经主要是养肝护胃、温泽肌肤、祛湿化热，让人看起来精神旺盛、体力充沛。这里我们仅讲讲三阳经的大概。例如：足太阳膀胱经，它起于人的内眼角，沿两颧部到头顶，然后沿颈部下至两侧肩胛骨，然后分支。一分支沿着脊柱两旁下行至腰部，穿过臀部，进入脊旁筋肉，络于肾，下属膀胱。另一分支从肩胛内侧，沿背部下行至臀部，经大腿后侧至腘窝中与前一支脉会合，然后向下穿过腓肠肌，过外踝，沿足背外侧缘至小趾外侧端，与足少阴肾经相连。足太阳膀胱经利用膀胱藏精生液，通过肾气和体内阳气的气化，把有害物质转变成汗液和尿液排出体外，具有调节生殖系统、排泄系统的功能，同时疏风清热，通络明目，治疗心脏、腰背及腿部的病患；三阳经中的足阳明胃经起于鼻翼两侧，沿鼻翼上行，至双眼内侧也就是鼻根处，在此和足太阳膀胱经相交，向下沿鼻翼外侧，进入口内，绕嘴唇一周，在颏唇沟承浆穴处（下巴和下唇正中的连接点）退回来后，沿着下颌骨到上耳前，然后经过发际，最后到额前。足阳明胃经最主要



的作用是主管肠胃功能，我们吃的食物进入胃后，足阳明胃经循环阳气进入胃内，促使胃的消化功能增强，让营养尽量被身体吸收。

刘先生最近常常感到食欲缺乏，下腹胀满，经常吃一点儿就没胃口，还总是想呕吐，去医院检查后，什么毛病也没查出来，于是来到我的诊室开调节肠胃的中药，我觉得先不急用药，建议他先每天进行穴位按摩。

①足三里穴，此穴位在膝盖下方，约10厘米（3寸）的地方，这个穴位对胃的治疗非常有效。

②上巨墟穴，此穴位在足三里穴下方，约一拇指距离的地方；下巨墟穴，在上巨墟穴下方，也是约一拇指距离。这两个穴位对大小肠的治疗很有作用，能够加强肠子的蠕动，帮助胃部提高消化效果。

通过一周的按摩，刘先生明显感到比原来强多了，饭量增加了，饭后也基本没什么不适感了。

【专家提醒】

男性在“六八”的时期很容易衰老，除了外表，还有身体的器官也进入衰老期。所以平时应该注意保养，多做运动，保持一个平常心态，要注意肠胃的护理，注意饮食习惯，保证一个较好的身体，这样才能逐步稳健地步入“男六八”时期，减缓衰老。

◎ “七八”肝气弱，护肾保肝两不误

男人到了56岁的时候，肝脏功能会随着肾功能的减弱而衰退，所以在这个时期，要特别注意养肝护肾，《黄帝内经》提到，“肝气



衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极”。也就是，“男七八”的时段，肝脏开始衰弱，中医认为“肝主筋”，肝气衰弱，筋不能动，所以这个时期的男人，四肢比起年轻时显得迟钝，无论是走路还是干活都不那么灵活了。“天癸”位于肾中，它的主要作用是生精化血，此时，天癸干竭，自然产生的精血相对较少，所以这个时期的男子也不再像年轻时那样显得阳刚十足，而是呈现出衰老的迹象。

《素问·阴阳应象大论》中记载有“东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋”，我们从中可以看出，肝属五行中的“木”，肝木藏血以济心火，“肝木和心火”都是沿经脉向上的，而肺金清肃下降以助肾水，“肺金肾水”是沿筋脉向下的，从表面看，“肝木和肾水”是背道而驰，互不相干的，其实正是由于它们上下循环于人体，才使得体内阳气得以正常循环，保证了五脏六腑的正常功能发挥。而男人在“七八”的时候，肝肾皆处于衰弱的阶段，抑制了阳气在体内的正常循环，所以，整个机体出现衰老的迹象也就不足为奇了。

《素问·经脉别论》中说，食入于胃，散精于肝，淫气于筋。意思是，食物通过胃的消化，将其中的精气发散到肝脏内，再由肝脏将精气输送到筋上，以维持筋的坚韧、弹性，从而使人体活动自如，并且刚强有力。

肝主疏泄，如果肝气疏泄顺畅，人便会觉得神清气爽，然而这个年龄的男人由于肝脏功能的衰退，肝气疏泄不好，所以容易心情急躁、失眠多梦等。肝的疏泄和肾脏一样，对人的生殖功能也起着至关重要的作用。肾有藏精的功能，而肝则具备泄精的作用，肝气疏泄正常，精液就会正常排泄出体外，若肝气疏泄失常，便会造成排精不顺利。同时，肝和男性的性功能有着非常密切的联系，前面说过肝对人的筋有着养护的作用，而男人的阴茎在中医上又叫作“宗筋”，阴茎的勃起，要靠海绵体的充血来完成。人体生精化血要靠肝脏来实现，只有肝功能健康，阴茎充血



才能及时、充盈，从而到达男女交合的极佳状态。由于56岁的男人肝脏衰退，不易满足阴茎勃起所需的肝血支持，所以在过夫妻生活的时候，容易出现令很多人烦恼的情况，也就是“阳痿”，这时，不可乱用那些所谓的“壮阳药”，要及时地养肝补肾。可用逍遥散加味丹皮、梔子用水煎服，它能够养血健脾、疏肝清热。

肾脏功能在这个阶段也进入了衰退期，精气活动减弱，体内分布不均。无论肾阳还是肾阴都达不到人体健康所必需的功能效果，肾阳不足，便起不到温煦器官、平衡功能的效果，肾阴不足便会抑制人体精血津液的产生，以及对能量的转化作用。

王先生50多岁了，最近感到夫妻生活力不从心，认为是年龄大了，肾虚所致，他听别人介绍说某种壮阳药补肾的效果不错，于是他就“头痛医头”，结果吃了之后不见好转，反而觉得更糟糕，阳痿、早泄的现象比以前更加频繁了。肾虚在中医上细分为肾阳虚和肾阴虚，针对不同的情况，中医会对症下药，如果像王先生那样，自己囫圇补肾，后果不可预测，非但于肾无益，甚至会危及健康。所以一定要到正规的医院问诊，查出自己真正的病源，才能得到真正的调养。

【专家提醒】

在“男七八”的时候，肝肾功能衰退的影响最大，所以要注重肝肾的调养，一定要保持一颗平常心，接受衰老的现实，使自己的生理年龄晚来一些，不可经常动怒，这对肝脏是有极大的伤害的。



经穴疗法，珍惜人体自有的大药

经常按揉照海穴对治疗肩周炎也有很好的作用。有些老年男性常有肩膀酸痛的情况，我们称之为漏肩风。这种情况下，就可以经常按揉照海穴。因为肾主骨，肝主筋，而照海穴为八脉交会，能够通经络、畅气血、润筋骨。



◎ 涌泉穴，让肾水如泉涌

从古至今，人们就非常重视自己的身体健康。于是，越来越多的养生方案应运而生，比如食疗方、中药方、运动方……其实，人们在不惜花大价钱追求这个方那个方的同时，却往往忽略了我们身体最天然的疗方，那就是穴位疗法。就男人而言，按摩刺激身体上的部分穴位，可以起到补肾的功效。“涌泉穴”就是其中之一。



涌泉穴是非常著名的养生大穴，养生专家曾把它视为人体“长寿大穴”。涌泉，顾名思义就是水如泉涌的意思。水是生物体进行生命活动的重要物质，有浇灌、滋润之能，《黄帝内经》上说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”意思是说：肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉周身四肢各处。所以说，好好“伺候”这个穴位，可以起到养生保健的作用。

那涌泉穴到底在人体的哪个部位呢？其位于足底，在足掌的前三分之一处，屈趾时凹陷处便是，为全身俞穴的最下部，乃是肾经的首穴。

古人在按摩涌泉穴时，说过这样的一句话：“三里涌泉穴，长寿妙中诀。睡前按百次，健脾益精血。能益气精神，呵护三宝物；识得其中趣，寿星随手摘。”意思是说，经常按摩涌泉穴，能活跃肾经由气，引导肾脏虚火及上身浊气下降，具有补肾、舒肝、明目、颐养五脏六腑的作用。

陶老先生膝下有两子一女，让人羡慕的是，他的子女都有所成就，并且还非常孝顺。时不时带着老人去各地旅行，就算去出差，回来时也



会带很多的特产回来。老先生嘴上虽然没有说什么，但是听到别人谈起自己的子女，那骄傲的神色就自然而然地表露在脸上。可是最近，陶老先生似乎变了，变得不爱笑了。给人感觉特别没有精神，有时候就是在楼下的公园里转转，也会走错路。最明显的还是那一头白发，以前虽说有，但也只是稀稀疏疏地长几根。这一天女儿从外地出差回来，看到父亲变成了这个样子，急忙给两个哥哥打电话，一家人商量过后，把老先生搀扶到我这里医治。老先生告诉我，最近总是睡不着觉，而且还总是口渴，水喝多了，晚上又总是想上厕所，来来去去的。为了能够晚上不上厕所，老先生再渴也不多喝一口水，不但没有起到丝毫效果，而且不喝水还引发了口干、胸闷。我确诊其为肾虚。

老先生的儿子要我多给老先生开点药方，不怕花钱，人参、鹿茸，只要有需要的，都可以买。听到这话，我为老先生有这么好的儿子感到欣慰。不过我什么药方也没有给他开，而是告诉他，孝顺是对的，但是能不花冤枉钱就不用花。人体上有个穴位专治肾虚，那就是涌泉穴。平时在家的時候，多给老先生按按就可以了。

于是，我向他们演示了一番。取坐姿，把一条腿搭在另一条腿上，足底朝向自己，五个脚趾并拢，在按摩时，一手扶住足踝，另一手的拇指按揉涌泉穴，反复按揉多次，直到足心发热为止。然后换另一只脚重复同样的动作。在按揉涌泉穴时，为了便于操作，可用右手按揉左足，而用左手按揉右足。我告诉他，在按摩之前，最好是先用热盐水泡泡脚，最好能浸泡到双侧涌泉穴。热水以自己能适应为度，每日临睡觉前浸泡15~30分钟。然后盘腿而坐，用双手按摩或屈指点压双侧涌泉穴，力量以该穴位达到酸胀感觉为宜，每次50~100下。长期坚持，自然会增强肾功能，防治脱发、白发，还能明目。

除了按摩之外，用其他方法也能起到很好的作用。比如，敷贴或艾灸。敷贴就是用一些有补肾作用的药物敷贴在足心部位，使药力发散到经脉



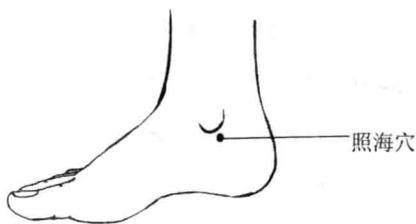
中去，从而起到驱寒祛湿、防病保健的作用。而艾灸涌泉穴直到感觉温热，也是补肾固精的好办法。不过艾灸涌泉穴对于虚寒证有很好的治疗效果，能够缓解下肢水肿、腿脚无力等症，但对于阴虚火旺的男人则不宜使用。

【专家提醒】

有些人担心按摩涌泉穴时掌握不了力度，或是找不准。其实有种方法很简单，那就是把脚心抵在一个圆润的硬物上，用脚踝带动脚掌前后转动，同样能够起到按摩的功效。另外，在夏季的时候，很多朋友会上火，而经常按揉涌泉穴不但能够滋阴祛火，还有补肾壮阳的功效。所以在夏季可以常按。

◎ 照海穴，通调三焦的强肾降火穴

照海穴最早出现于《针灸甲乙经》。照，即照耀的意思；海，则是大水之意。太阳照耀在海水之上，从而能够使肾水得到蒸发，以滋润喉咙，同样，水多了，火



也就灭了，这样也就起到消除肿痛的作用了。所以说照海穴具有滋阴降火，祛除身体内火气的作用。另外，人体上火，导致心火过于亢奋，人就会出现失眠的现象，而当肾水上达，抑制住了心火，失眠的症状就没有了。因此，按揉照海穴能够滋阴降火，有助于肾水上行，降心火，从而改善失眠。

那照海穴位于人体的哪个部位呢？其位于人体的足内侧，内踝尖下



方凹陷处。照海穴之所以有这么神奇的效果，是因为照海穴在奇经八脉中属阴跷与足少阴肾经交会，这个穴位既能补益又能清热。《千金要方》里，孙思邈称此穴为“漏阴”，意思就是说，一旦这个穴位出现了问题，就会导致肾水减少，从而出现肾阴虚，引发虚火。所以说，如果我们有喉咙不舒服或是出现炎症的时候，可以按摩此穴，能够起到很好的效果。

孙先生是一名初中语文老师，每天除了和粉笔头过日子，还有讲不完的课。这个班级的课程刚刚结束，就马上换一本教科书去另一个班级。时间一久，喉咙、嗓子就受不了了，出现了干、痒、痛的症状。买了点药吃，却没有达到预期的效果，这几天由于声音嘶哑，无法给学生授课，只能让学生们自学。为了能够尽快让自己好起来，孙老师来我这里寻求良方。

我经过诊断，确诊其上火。我告诉他，与其花大价钱买一些降火消炎的药物，还不如从自己的身上找解决的办法，照海穴就是个可以降火的穴位。另外，长期刺激这个穴位，还能起到强肾的功效。

孙老师向我询问如何按摩这个穴位才能起到很好的疗效。

取坐姿，把两脚心对齐，这时会在内踝尖下方看到一个小坑，用于按压时会有酸胀的感觉，这里就是照海穴。按摩时，稍稍用力，点按这个穴位，会感觉到嘴里有津液出现，慢慢吞咽下去，每天坚持30次左右。也可以凭个人感觉，按到穴位有发热发胀的感觉为止；或用拇指按按照海穴顺时针按揉，直到穴位有酸胀感为止。一般情况下，嗓子肿痛的症状按揉几天之后就会消失。值得注意的是，在按揉照海穴的时候，要闭紧嘴巴，不能说话。如果感觉到嘴里有唾液了，也一定要咽到肚子里去。因为，唾为肾之液，唾液也有滋补肾精的作用。其实，这就类似于古人常用的吞津法，津液多了，人体的肾精充盈，自然能够滋阴固肾。

即使没有出现嗓子痛的问题，在季节交替的时候也应该经常按揉照海穴，这样可以预防嗓子干、咳嗽等症状的出现。有些人喜欢在嗓子干的时候吃些润喉糖，其实按揉照海穴比任何一种润喉糖都要有效。有慢



性咽炎的人，更要巧妙利用照海穴来进行日常护理。

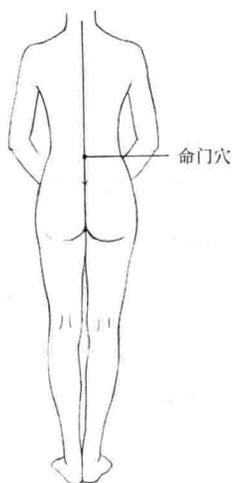
【专家提醒】

经常按揉照海穴对治疗肩周炎也有很好的作用。有些老年男性常有肩膀酸痛的情况，我们称之为漏肩风。这种情况下，就可以经常按揉照海穴。因为肾主骨，肝主筋，而照海穴为八脉交会，能够通经络、畅气血、润筋骨。其按摩方法和以上的方法一致。

◎ 命门穴，补肾壮阳，掌握生命“门户”

我相信绝大多数男人都这样，不管自己有没有“虚”，都想要补肾，妄求身体更加健康。不过，男人想要补肾，不管通过什么方式都不可盲目进补。肾虚分为两种：肾阳虚和肾阴虚。对于肾阳虚的男人，首先要做的就是补肾壮阳，给自己的身体加大火力。而不是肾阳虚的男性朋友，如果不慎补错了，那可就不好了。

陈先生是我的老熟人，是个事业有成的生意人。他天庭饱满，面色沉稳，看着很健康。有一次他来找我聊天，要求我给他开一些补肾的药，被我婉转拒绝了。我告诉他，想要补肾，不一定要靠药物，自己在家做点吃的也能补肾。可是当时他说自己最近工作刚刚起步，居无定所的，在吃方面是没有办法了。这不，手上有张单子，出去就得好几个月。不过，我还是没有答应给他药物，只是建议平常可以适当吃点枸杞。





也不清楚他到底有没有听，再次看到他的时候已经是第二年了。和上次看他的时候模样大变，似乎胖了许多，脸色泛青，头发也没有之前那么光亮了，有些也白了，说话显得中气不足。我一看就觉得他是病了。我问他有没有其他什么症状，他说：“就是事情太多，很容易累，提不起精神来，尿频、尿不尽。很多事情都记不起来。”我诊断，这完全就是肾虚的症状。不过还好，不算太严重。

于是，我艾灸了其命门穴，并让他每个星期到我这里来一次。我将艾条的一端点燃后，距离他的皮肤2~3厘米，对准命门穴艾灸，以局部有温热感而不灼痛为好，每次灸30~60分钟，灸至局部皮肤产生红晕为度，每星期灸一次。一个月后，他又变得和一年前一样，看起来很健康了。

《景岳全书》中说“命门为元气之根，为水火之宅，五脏之阴气非此不能滋，五脏之阳气非此不能发”，可见命门穴之重要。中医认为命门是两肾之间的动气，其蕴藏先天之气，内藏真火，被称为“命门火”，命门之火就是人体的阳气，在自然界里，万物生长离不开太阳，而阳气对人来说，就像天上的太阳一样重要。所以《黄帝内经》中有“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”的说法。也就是说，人如果失去了阳气的温煦，就会短命。

肾阳是人体一身阳气的根本，肾阳又被称为命门之火，是人体阳气的原动力。肾阳旺盛，人体的阳气才能够充足，五脏六腑才能够得到更好的温煦和推动。相反，如果命门火衰，肾阳不足，人的气血运行就会变得缓慢无力，人则百病丛生。

那么，命门穴在人体的哪个部位呢？

命门穴在人体的腰部，后背正中线上，第二腰椎和第三腰椎棘突之间，也就是在后背正中线上，两肾之间，与肚脐相对的位置。如果用手指按压，能感觉到压痛。



肾好才是硬道理

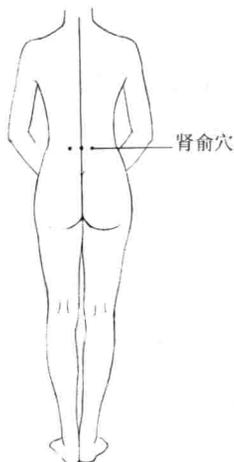
另外，经常按摩命门穴能治疗阳痿、遗精、脊强、腰痛、肾寒阳衰、行走无力、四肢困乏、腿部浮肿、耳部疾病等并可起到温肾壮阳、强腰固气、延缓人体衰老的作用。

【专家提醒】

锻炼命门穴有一个最简单的办法，那就是意守法和采阳消阴法。其意守法是，用掌擦命门穴及两肾，以感觉发热、发烫为度，然后将两掌握热捂住两肾，意念守住命门穴约10分钟即可。而采阳消阴法，是背部对着太阳，意念太阳的光、能、热源源不断地进入命门穴，心意必须内注命门，时间约为15分钟就可以了。

◎ 肾俞穴，人体肾气输注大穴

肾脏属于五脏，历来被医家视作先天之本。肾位于腰部，脊柱之两侧，左右各一。肾脏的主要生理功能是藏精、主水、主纳气、主生殖，主骨生髓，开窍于耳，其华在发。肾脏由于肾藏有先天之精，为脏腑阴阳之本，也是人体生长、发育、生殖之源，是生命活动之根本，故中医相对于脾胃为后天之本而称肾为“先天之本”；肾中藏有元阴元阳，元阴属水，元阳属火，故肾又称为“水火之脏”。



肾脏一旦出现问题，就会诱发肾炎、肾衰竭、尿毒症等多种疾病，甚至会危及生命。因此，日常生活中我们一定要注意保护肾脏。在中医



穴位理论中的肾俞穴，就是一处能够有效保证肾脏健康的穴道。

肾就是指肾脏；俞是输出、通过的意思。肾俞的意思就是指肾的水气都会从这个穴位处经过。在取肾俞穴的时候，通常采用俯卧姿势，肾俞穴位于人体的腰部，当第二腰椎棘突下，左右二指宽处。也就是在命门穴两侧，有两个。

除保健作用之外，临床上肾俞穴常被用来治疗肾炎、肾绞痛、遗尿、尿路感染、阳痿、早泄、遗精、精液缺乏等泌尿生殖系统疾病；肾下垂，膀胱肌麻痹及痉挛，胃出血，肠出血，痔疮，肝大等外科系统疾病；月经不调，腰痛，哮喘，耳聋，贫血，肋间神经痛，脑血管病后遗症等其他疑难杂症。

孙先生去年不幸患上了肾炎，虽然经过几个月的治疗恢复了健康，但孙先生却一直感觉腰部不适，经常会出现腰酸背痛的感觉。但到医院检查后，并没有什么异样。于是，孙先生找我看，我在了解了他的症状后，建议他每天按摩肾俞穴。每日临睡前，坐于床边垂足解衣，闭气，舌抵上腭，目视头顶，两手摩擦双肾俞穴，每次10～15分钟。每日散步时，双手握空拳，边走边击打双肾俞穴，每次击打30～50次。双掌摩擦至热后，将掌心贴于肾俞穴，如此反复3～5分钟；或者直接用手指按揉肾俞穴，至出现酸胀感，且腰部微微发热。

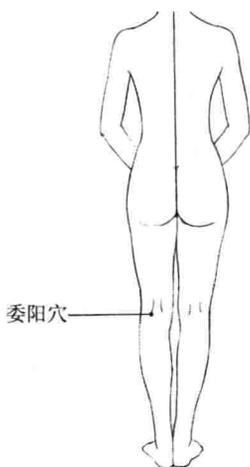
虽然肾俞穴对很多病都有疗效，但其最显著的作用还是在于慢性肾病的治疗。在中医理论中，肾病大体包括“水肿”和“淋证”两类，其中水肿在《黄帝内经》中直接被称为“水”，主要包括我们平常所说的肾性水肿，而淋证实际上就是指各种尿异常。中医认为，无论水肿还是淋证，基本病机都在肾与膀胱。当肾阳虚衰或膀胱气机不利时，身体里的水就不能正常气化吸收，变成尿液排出，就会出现身体水肿及小便异常。因此，对于肾病的治疗，基本原则就是温肾阳，利膀胱，而艾灸肾俞穴则恰恰能有此功效。

治疗慢性肾病，可以用灸法，具体方法为：以肾俞穴为主穴，委阳



肾好才是硬道理

穴为辅穴，艾灸悬灸，肾俞穴每次灸 10～20 分钟，委阳穴每次灸 5～10 分钟。隔日 1 次，10 次为 1 个疗程，其顺序通常是先灸肾俞穴，再灸委阳穴。此套方法总体的作用是，在慢性肾病的恢复期稳定病情，预防病情进一步恶化或发生严重的并发症。值得注意的是，这种方法只能作为肾病的辅助方法使用，不可替代常规的疗法。



【专家提醒】

肾脏不适的人由于体内津液分泌不足，无法供给滋养皮肤，从而导致皮肤干燥，而经常按摩肾俞穴，会刺激肾脏津液的分泌，从而对皮肤干燥起到缓解和治疗的作用。通过按摩皮肤，还可帮助皮肤去除死皮细胞，促进淋巴系统和血液循环。肾病患者可以每日早晚按摩腰部（即能够肾俞穴、命门穴同时按摩），使腰部发热，则能强肾壮腰，还可以对治疗肾虚腰痛、风湿腰痛、强直性脊柱炎、腰椎间盘突出症等腰部疾患有效。

◎ 太溪穴，身体里的壮阳药

我相信没有一个男人不希望自己的肾好，但是很多男人都不喜欢那种苦口良药，也不善于进厨房倒腾一些补肾食物，于是便不知道有什么方法可以补肾了。其实，中医上还有一种方法是比较适合这些懒人的，那就是没事的时候，按摩按摩身体上的穴位。



叶先生是我相识多年的朋友，最近觉得身体非常疲惫，做一点小事就气喘吁吁，就算睡再多的觉也还是觉得困。平时，叶先生给人一种温文尔雅的印象，可是最近，他的同事都感觉他吃了火药似的，动不动就发火。现在很多同事都躲着他，生怕又被无辜累及。叶先生自己也觉得郁闷，也知道不过是一点小事情，在平常，最多说一句就过去了，可是现在总觉得特别烦躁，一烦躁就想发火。另外，叶先生还发现自己总是精神恍惚，很多重要的事情在关键时刻总是记不住。叶先生想，是不是最近工作太多，没有休息好的缘故。

后来，在和我聊天的时候，他说起了自己的情况，我告诉他，这用现代医学的话来讲，就是属于慢性疲劳综合征。从中医理论来讲，就是脏腑功能出现了衰弱。这种情况，去洗脚的时候，让服务员好好按摩一下就能起到很好的效果。叶先生赶忙跑去试了试。还别说，按摩一阵后，还真舒服了不少，整个人都觉得轻松了。于是就决定要常去，可是洗脚费用也不低啊，叶先生心疼得不得了，就问有没有其他办法。我告诉他，自己在家按摩也可以啊，而且有一个穴位还可以壮阳，那就是太溪穴。

太溪穴属于肾经中经气最旺的穴位，在古代，被称为“回阳九穴”之一，按摩此穴可以汇集人体的元气，起到滋肾阴、补肾气、壮肾阳的作用。在对太溪穴进行按摩的时候，不用刻意地分时间地点，随时都可以进行按摩。我告诉他，具体做法是，取坐姿，把一条腿搭在另一条腿上，



将足踝内侧面面向自己，足踝后方的凹陷处就是太溪穴，也就是说在脚的内踝与跟腱之间的凹陷处。双侧对称，也就是两个。按摩时，可用拇指在凹陷处反复按压，感觉酸痛或发胀的地方反复按揉，直到不痛为止。对于一些身体本就虚弱的人来说，刚开始按揉太溪穴时是没有感觉的，而且一按



就陷下去了，这时候一定不要放弃，坚持几分钟后，自然就会有发痛的感觉，肾水也会被引到涌泉穴去。每天坚持 15 分钟就可以了。

很多人都把太溪穴称为大补穴，因为这个穴位能够补充肾元气。经常按摩这个穴位，既能够滋肾阴，又能够补肾阳。对于绝大多数的肾脏疾病也有一定的辅助治疗作用。所以，不管身体状况如何，经常按揉太溪穴是有好处的。体质较差的，按揉太溪穴能够起到增强体质、补充元气的作用，身体好的可以起到保健的作用。对手足发冷、腰背痛、阳痿、盗汗等明显肾虚症状的男性朋友而言，更要通过按揉这个穴位来提升肾气，补肾纠虚。另外，有些男性朋友经常出现足跟痛的情况，这也属于肾虚，其痛的原因就是瘀血停在那里不动了，造成局部不通，不通则痛。而按揉太溪穴就可以打通瘀血，起到补肾的功效。还有人经常咽喉干，喝水也不管用，没有唾液，这是明显的肾阳不足，可以一边按揉一边做吞咽动作，这样效果会更好。如果家里有高血压、肾炎病人，也可以经常给他们按揉太溪穴，可使高血压有一定程度的降低，而且对尿蛋白有一定的治疗效果。

太溪穴是肾中元气所在，也是“决生死、处百病”的要穴之一。在古代，很多医家面对垂危的病人，多用这个穴来“补肾气、断生死”，如果在这个穴位上能摸到动脉的跳动，说明病人肾气未竭，还可救治；如果没有跳动，就说明病人阴气缠身，有危险。

【专家提醒】

手脚冰冷主要是体内有虚寒，是肾阳不足引起的。体内虚寒、肾阳不足者，气血流到四肢，已经是强弩之末了，手脚自然不会温暖。对于这种情况，我建议每天临睡前按摩太溪穴，每次按摩 15 分钟左右便可，最好是泡脚后再进行按摩。



◎ 复溜穴，敲敲打打保证肾脏安康

男人是一家的栋梁，既要赡养父母，又要养育子女。担负着家庭的经济重担，每天需要辛勤地忙碌。长期操劳过度，男人的身体会出现各种各样的问题，比如腰酸背痛、头晕耳鸣等。从中医理论上讲，这些问题多数情况下属于肾虚。要解决这一问题，可以经常敲打复溜穴。

复溜穴出自于《灵枢本输》，是足少阴肾经上的经穴，其位于太溪穴上约7厘米（2寸）处。其“复”，有重返与轮回的意思；“溜”，通“流”，水流。复溜就是以肾经循行至太溪绕踝回转之后，复直流向上而，让血液得以循环。

文先生是某饭店厨师长，长年累月都在厨房里站着。时间久了，静脉曲张就找上门来了。冬天还好，夏天厨房太热，穿着中短裤，就能看见小腿上那一条条青筋暴起，可吓人了。热的时候还非常痒，文先生又不敢抓，只能买一些止痒药来擦。后来有一次，文先生感觉自己腰背酸痛、头晕耳鸣，甚至身体还出现了明显的腹胀，晚上睡觉的时候还盗汗，每天早上起来的时候都发现衣服潮湿得很。另外还全身无力，连上厕所都感觉很出力了。家人看到这样的情况，赶紧把他带到了我这里，根据病情，我确诊其为肾阴虚。俗话说，“虚则补其母”，而复溜穴是肾经上的母穴，所以按摩这个穴位，可以起到滋阴补肾的功效。

我简单地告诉了文先生按摩复溜穴的方法，让他回去经常按摩，其方法是：将拇指腹按在复溜穴处，食指放于适当部位，左右侧复溜穴各36次为一遍，交替揉拿至局部有温热感为好。

一年后的夏天，文先生穿着七分裤到厨房工作，几个徒弟非常惊讶地发现，文先生原本那狰狞的青筋似乎变得温柔了。他们问文先生，是什么



灵丹妙药能医治静脉曲张？文先生说：“没想到，每天坚持揉按复溜穴，不但治好了我身体水肿，治好了我晚上盗汗，对我的静脉曲张也很有疗效。”

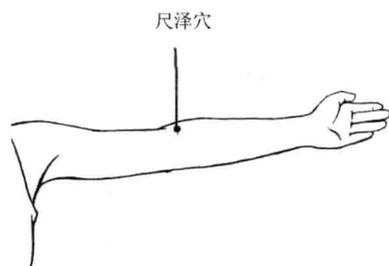
相信很多人会有疑问，为什么按揉复溜穴能治疗这么多疾病呢？在这里，我给大家一一解释。

我们已经知道，复溜穴是调节肾经的一个枢纽，是专治水液代谢失常的人体大药。如果一个男人出现了水肿腹胀的现象，就说明其体内的水液被堵在那里了。很多人觉得这是膀胱经出了问题，可是按揉膀胱经并没有效果。其实我们应该按揉复溜穴，只有让堆积起来的瘀血重新流动起来，才能消肿。但凡身体上出现肿的地方，只要刺激复溜穴就能够让它重新循环起来。静脉曲张，就是俗称的“浮脚筋”，是由于人们久坐或久立造成的，使得血液蓄积下肢，在日积月累的情况下破坏静脉瓣膜而产生静脉压过高，进而造成静脉曲张。当然，如果你出现这个问题已经很久了，单独按揉复溜穴是起不到什么效果的，必须从整个身体进行调整，如果是在刚有瘀血的时候就刺激复溜穴，其效果会非常明显。另外，如果是自汗、盗汗就更加不用多说了，它们很明显是属于人体水液代谢失常，按揉复溜穴就能解决。

总体来说，复溜穴能够帮助人体调节肾经。当人想要补肾时，体内却出现了脏东西将气血堵住了，不解决这个问题，如何补肾都起不到作用。这时就需要先揉一揉复溜穴，使气血通了之后再补。

【专家提醒】

复溜穴除了对静脉曲张和一些炎症有很好的治疗外，还能够辅助治疗高血压。其尺泽、复溜、太溪，三穴同补，就可

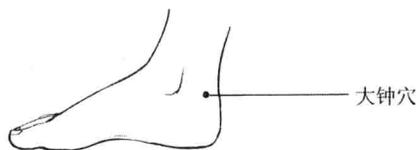




以起到降压的效果。按摩的方法是：先揉尺泽，再揉复溜，最后再揉太溪。揉尺泽把上面的气降下来，揉复溜穴接住降下来的气，最后再揉太溪进行补肾气。

◎ 大钟穴，调两便，壮腰骨

大钟穴中的“大”，是巨大的意思。钟，古指编钟，为一种乐器，其声浑厚洪亮。该穴名意指肾经有水在此如瀑布从高处落下。本穴物质为太溪穴传来的地部经水，在本穴的运行行为从高处流落低处，如瀑布落下一般，声如洪钟。



大钟穴为肾经上的穴位。因为，气血的运行变化是经水由高处落入低处，经水落下时散发出大量的水湿气体，水湿气体吸热后飘散于穴外，本穴有联络其他经气血的作用，故为肾经络穴。我们刺激此穴，可以补充肾气。肾气足了，气化功能就会增强，精上注于脑，大脑和小脑的功能也会增强，就会才思敏捷、心灵手巧。此外，大钟穴为肾经的络穴，即联络之穴，意思是它像一座桥梁可以沟通表里两经。肾与膀胱相表里，又与膀胱相通，所以大钟穴还同时具有调节肾经和膀胱经的作用。经常按摩大钟穴，大小二便会得到有效的调理。



肾好才是硬道理

在取穴的时候，多采取正坐或仰卧位，平太溪下1.7厘米左右（0.5寸），当跟腱附着部的内侧凹陷处取穴。

周先生最近几天感到腰酸背痛，而且大小便也不如从前顺畅了。到医院检查，没有任何结果。后来周先生找到了我，我建议他采用艾灸大钟穴的方法，可以帮助他调理二便，强身健体。取准穴位后，艾炷灸或温针灸3~5壮，艾条温灸5~10分钟。

【专家提醒】

大钟穴还可以缓解恐惧。恐惧是肾上疾病之一，胆小怕事，不敢担当责任。还有一些人心里踌躇满志，可老没劲做事，或坚持不了多长时间，总是感觉心有余而力不足，很多人认为这些是没有意志力的表现，其实这同样是肾气不足引起的。要想改善这种状况，让精神好起来，就必须先要补肾。有这种情况的患者可以经常按揉大钟穴，长期坚持，这些问题就会得到缓解。

◎ 然谷穴，可升清降浊、平衡水火

然谷穴，别名龙渊穴，龙泉穴，是足少阴肾经上的穴位。我们可以在脚内侧，足弓弓背中间的位置，摸到一块突起的骨头，在它的下边有一处凹陷，这里就是然谷穴。然谷中的“然”字和“燃”字意思相同，可以解释为燃烧；“谷”字的意思是这个穴的位置在足内踝的大骨间，就好像山谷，说明这里是精气埋藏很深的地方。这个穴名意指有火在人



体深深的溪谷中燃烧。

然谷穴具有升清降浊、平衡水火、专治阴虚火旺的功用。一个人如果心火太大，就总有想喝水的感觉，而且晚上还会心烦睡不着觉。在这种情况下可以借助按摩然谷穴解决问题。在睡觉之前揉揉然谷穴，症状会有所缓解。此外，咽喉肿痛是上火的一个典型症状，按摩然谷穴也能缓解这种症状。在中医理论中，喉咙处在肾经之上，所以咽喉肿痛、舌头起泡等上火症状都可以通过按摩然谷穴来解决。然谷穴还可以用来治疗糖尿病。中医把糖尿病称作消渴病，认为是体内阴虚，并由此引起燥热，所以表现出来多饮、多食、多尿以及消瘦的症状。然谷穴是肾经上的穴位，对于以多尿为主要症状的下消病症，尤为适合。



找准然谷穴的位置后，用大拇指用力往下按，按下去后马上放松。大拇指按下去的时候，穴位局部会有酸胀的感觉，如果这种感觉向小腿延伸，说明效果很好了。按的时候，可以双脚交替进行，也可以同时按摩两侧。每天按摩1次，每次3分钟。

赵先生最近一段时间应酬较多，生活没有规律，再加上工作压力大，身体出现了上火的症状：咽喉肿胀，经常感到口渴。我对他进行检查后，没有发现其他病症，便给他开了一些清热去火的中药，并建议他在服用药物的同时，每天坚持按摩然谷穴，这样不仅可以快速祛除体内的火气，还能够益气补肾，强身健体。



【专家建议】

除了平衡水火外，然谷穴还能够增强脾胃功能，促进食物消化。推拿然谷穴，可以让人很快产生饥饿感，同时还能治疗过度饮食后的不适，具有双向调节的功能。

◎ 俞府穴，调动肾经的气血

林先生最近颇为烦恼，不知道是不是前几日聚会吃得太杂的缘故，晚上回家的时候，睡到半夜，肚子难受得不得了。胀气，打嗝，味道还特别难闻。好不容易熬到天亮，除了喝水，饭也不想吃，肚子饿得抗议，但还是时不时地打嗝。本以为过两天就好了，可是都几天了，依然觉得肚子胀得难受，吃什么都觉得有股馊味。有一次上班途中，来我这里，让我帮忙开几副药给他。

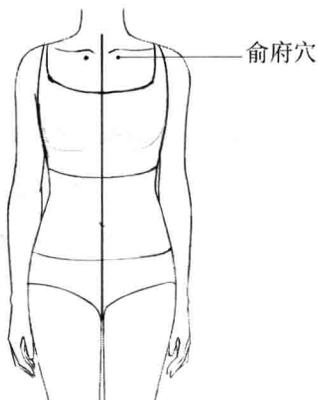
诊断之后，我确诊其为肾不纳气。要解决这种情况，只有把气血调上来才行。林先生让我给他开些调气血的药，被我拒绝了。我告诉他：“是药三分毒，人体本来就有治疗肾不纳气的大药，何必再去吃药呢？”林先生很奇怪，人体大药？他还没有听说过。“其实就是穴位，而专门调动气血的穴位就是俞府穴。经常按揉此穴，就可以调动肾经的气血到上边来。”

两天过后，林先生路经我这里，告诉我他的病症已经痊愈，而且吃饭也香了。

从中医理论来看，肾经是从脚走到头的，也就是起于涌泉穴，止于俞府穴。涌泉穴位于脚心，俞府穴位于人体上胸部，人体正面中线左右三指宽，也就是锁骨的正下方。正确的操作方法是，两手相互揉搓，待



到手心热的时候，捂在穴位处。等到手心热度退了，再揉搓，再捂在穴位处。当然，也可以用食指指腹按揉，直到发热为止。



从字面上来讲，俞，就是输的意思，府，体内脏腑的意思。俞府就是指肾经气血通过这个穴位回归体内。另外，俞府穴还是肾经体内经脉与体表经脉在人体上部的交会点，所以当湿热的水气由其他穴位传过来时，俞府穴就负责散热冷凝，再由本穴的地部孔隙注入肾经的体内经脉，通向体内的脏腑，所以这个穴位还具有宽胸、调气、降火的功效。

另外，一些中年男人感觉喉咙里有东西，就像梅核卡在嗓子里面一样，咳不出来又咽不下去，照X光片又没有什么，医生把这个称为“梅核气”。这种情况下，可以通过按摩俞府穴进行治疗，而同时按摩太溪穴、复溜穴把整个气血都运转起来，效果更明显。

还有一些男性朋友有脚心发凉的症状，不久前我就遇到过一位。20岁不到，两脚心发凉的情况却已经多年。我认为，脚心发凉多半是由于气血不畅所致，于是，我用力按他俞府穴，几分钟过后，这位朋友马上觉得脚心开始发热，不再有冰冷的感觉。到了第二天，这位朋友过来告诉我，他的脚心仍然很凉。于是，我建议他像我那样，按压自己的俞府穴，



这样就可以解决他脚心发凉的症状。一段时间过后，他打电话过来说，他的脚心已经不再发凉了，说明已经痊愈了。所以说，俞府穴对于治疗脚心发凉也有很好的效果。

【专家提醒】

大家不要有了问题才会想到按摩穴位，平时也可以多揉揉，有病的治病，没病的养生，其实，在中医理念中，不管是药疗、食疗还是按摩，讲的都是疗养、疗理，所以建议大家在平时多按摩穴位。

◎ 常按百会穴，真气自然来

百会穴，位置在人体头顶正中线与两耳尖连线的交点处。属督脉，别名“三阳五会”。意为百脉于此交会。百会穴的位置非常关键，此穴由于是在头顶上，所以一旦被击中后人就会晕倒。百会穴的治症非常多，为临床常用穴道之一。主治头痛、眩晕、休克、高血压、脱肛等，并兼有益气健身的功效。





定位这个穴道的时候，要采用正坐的姿势，百会穴位于人体的头顶正中，可以通过两耳尖直上连线中点，来简易找到这个穴位。或以两眉头中间向上一横指起，直到后发际正中点。

中医理论指出，肾除了主水外，还有主骨生髓的功能，而脑为髓之海，同时又是人体的“元神之府”。百会穴处于脑顶的位置，经常按揉百会穴有助肾阳、益气血、生发体内阳气的作用。

百会穴与脑密切联系，是调节大脑功能的要穴。百脉之会，贯达全身。头为诸阳之会，百脉之宗，而百会穴则为各经脉气会聚之处。穴性属阳，又于阳中寓阴，故能通达阴阳脉络，连贯周身经穴，对调节机体的阴阳平衡起着重要的作用。

针刺百会透曲鬓、前神聪、悬厘等穴，能够使患者血液流变学的各项指标得到改善，使脑组织细胞有一定的恢复。刺激百会、前顶、四神聪等穴，对中风偏瘫患者的大脑皮层中枢生物电活动有良好的调节作用。头痛患者脑组织含氧及血流量明显降低，针刺后改善了脑组织氧合血红蛋白饱和度及血流量，从而起到通络止痛的效果。

李小姐是一名公司白领，长期繁忙的工作令她感到压力很大，并且晚上经常失眠，白天还会出现头疼眩晕的情况。李小姐尝试了很多药都无济于事。后来，她找到我请求帮助。我建议她经常按摩百会穴，头疼眩晕等症状很快就会消失，并且还会补充体内真气，能够强身健体，精力充沛。用手掌按摩头顶中央的百会穴，每次按顺时针方向和逆时针方向各按摩 50 圈，每日 2 ~ 3 次。或用右空心掌轻轻叩击百会穴，可以起到活血通络的作用，每次 10 下，可以保持心情舒畅，解除烦恼，消除思想顾虑。当外感风寒出现头疼或休息不好、失眠引起头部胀痛时，可用此方法缓解。

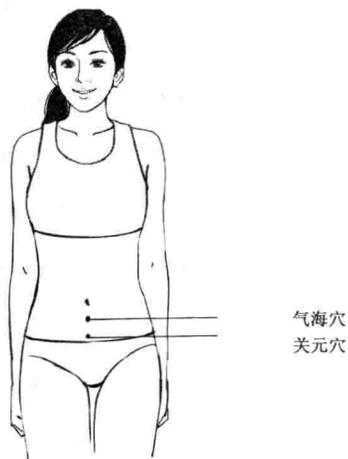


【专家提醒】

持扶阳罐温灸百会穴，时间为三至五分钟，让罐体的温热、红外线及磁场刺激该穴位，可预防头昏头痛、失眠、阳气不足、神经衰弱等疾病。坚持每天温灸，有保健长寿的功效。

◎ 气海穴，汇聚身体“元阳之本”

气海穴属于任脉中的一穴。该穴位于人体的下腹部，直线连接肚脐与耻骨上方，将其分为十等分，从肚脐往下3/10的位置，即是气海穴的位置。



气，就是人体呼吸出入的气息；海，就是海洋。气海与两肾相连，肾属水，水在身为阴，必须阴阳相济才能保证身体的健康。人们吃饭、呼吸、



睡眠，一切动静，无不是在调动人体的水火阴阳。所以，必须让心火下降肾脏，就好像天上的太阳照耀江海。这样，阴水得到阳火的照射，就能够化生云气，上达心肺，滋润身体，形成水升火降、通体安泰的局面。当身体处于一种和谐循环的状态时，邪气自然不得近身，人也就不会得病。

古人有“气海穴暖全身”之说，因为气海穴有温养、强壮全身的作用。中医认为气海穴的位置是人体的正中央，是生气之源，人体的真气在此处产生，所以对于阳气不足、生气乏源所导致的虚寒性疾患，气海穴往往具有温养益气、扶正固本、培元补虚之功效。对于先天禀赋虚弱、后天劳损太过、产后体虚以及因体虚所导致的外邪侵袭等病，均可取其作为治疗要穴，从而获得显著疗效。

刺激此穴除了用按揉或艾灸的方法外，还可以通过调整呼吸达到保健功效。日常生活中，人们采用的多是胸式呼吸，靠胸廓的起伏达到呼吸的目的，这样肺的中下部就得不到充分的利用，同时也限制了人体吸入的氧气量。而腹式呼吸是加大腹肌的运动，常有意识地使小腹隆起或收缩，从而增加呼吸的深度，最大限度地增加氧气的供应，就可以加快新陈代谢，减少疾病的发生。气功中的吐纳一般都要求腹式呼吸，以达到深、匀、缓的效果。呼吸规律是人类自然的动律，调之使气息细长乃是顺其机能而延伸之，以达到强健人体、延年益寿之功。

周先生今年42岁，气血不足，经常感到四肢冰凉。刚开始以为是自己肠胃消化不好，但经过药物调理后，仍不见效果。我建议他每天坚持刺激气海穴，自然会达到温阳益气、周身温暖的效果。让气海充实，正确的腹式呼吸是：首先放松腹部，用手抵住气海，徐徐用力压下。在压时，先深吸一口气，缓缓吐出，缓缓用力压下。6秒钟后再恢复自然呼吸。如此不断重复，则精力必然日增。



【专家提醒】

除了呼吸方式外，通过艾灸的方法同样可以刺激气海穴。

将艾条点燃后，在距气海穴约3厘米处施灸，如局部有温热、舒适的感觉，即固定不动，可随热感而随时调整距离。每次灸10~15分钟，以灸至局部稍有红晕为度，隔日或3日1次，每月10次。

或者，取0.3~0.5厘米厚的鲜姜一片，用针穿刺数个针孔，覆盖在气海穴上，然后置小艾炷或中艾炷于姜片上点燃施灸。每次3~5次，以灸至局部温热舒适，灸处稍有红晕为度。隔日或3日1次，每月灸10次。

◎ 关元穴，男人真元的“闸门”

关元穴也就是我们所说的丹田，是人体真气、元气生发的地方。中医认为，人活着就是靠元气，没有了元气，人就要死了。关元穴就是关住元气，不让元气外泄的一个穴位，是人体内的一处大穴。中医理论认为，元气是与生俱来的，藏在肾中，又依赖于后天精气充养，其主要的功能是推动人体的生长和发育，温煦和激发脏腑、经络等组织、器官的生理功能。

关元穴同时为任脉穴位、小肠募穴和足三阴会穴，所以对足三阴、小肠、任脉这些经行部位发生的病都有疗效，有培补元气、肾气，暖下元的作用，治病范围广泛，包括妇科的白带病、痛经、各种妇科炎症，男科的阳痿、早泄、前列腺疾病等。

当今社会生活压力不断加大，男人担负着家庭、事业、社会等多方



面压力，常常会有力不从心的感觉，各类疾病会纷纷找上门来。这时候，就凸显了关元穴的作用。关元穴就像人身体的一个阀门，将人体元气关在体内不让它泄漏，是男子藏精之处，也是人身上元阴、元阳的交汇之处，是元气的关隘。

吴先生结婚刚刚两个月，却一筹莫展地找到了我。他告诉我自己有早泄症状，虽然不是特别严重，但也足够伤害自尊心了。我了解了吴先生的工作情况，他是一名工人，每天和机器打交道，工作很辛苦，每天下班后都是筋疲力尽的。我分析吴先生的早泄症状是由疲劳引起的，于是我建议他按摩关元穴，因为这是治疗早泄、阳痿等疾病效果尤为显著的穴位。

关元穴在下腹部身体的正中线上，脐下三四寸处。找穴的时候可以采用站立的姿势，将除大拇指外的四指并拢，从肚脐处向下横量，在小指的下缘处即是关元穴，在气海穴的下方。

按摩关元穴最常用的办法是震颤法和按揉法。震颤法是双手交叉重叠置于关元穴上，稍加压力，然后交叉之手快速地、小幅度地上下推动。操作不分时间地点，随时可做。注意不可以过度用力，按揉时只要局部有酸胀感即可。按揉法是以关元穴为圆心，左或右手掌分别向逆时针及顺时针方向按摩3至5分钟。然后，随呼吸按压关元穴3分钟。坚持按摩关元穴，有很好的强壮身体机能的作用。

刺激关元穴用灸也比较好，每天坚持灸15~20分钟，两周后就会感觉性功能明显提高，对那些老是感觉腰部发凉、阳痿、早泄及体质虚弱导致的眩晕、无力、怕冷的人效果最好，还可以治疗突发的昏厥。长期灸关元穴，会感觉后腰两肾部位有明显的发热感，有热气自关元穴斜向两侧上方，非常舒服。还有，很多老年人睡眠不好，灸一段时间的关元穴就能改善，效果很好。



【专家提醒】

艾灸关元穴的具体操作方法：先将艾绒制成高约 0.5 厘米，炷底直径约 0.5 厘米的中型艾炷。施灸时令患者仰卧在床上，暴露关元穴，在其皮肤表面上涂以石蜡或凡士林少许，以防烫伤和艾炷倾倒。把艾炷置于关元穴，用火点燃，燃烧时患者稍觉烫就去掉，另换一炷。每燃烧 1 个艾炷，即为 1 壮。每次 100 ~ 200 壮。以灸至皮肤红晕、无烧伤，患者感到舒适为度。术者应密切注意掌握温度，避免烫伤。每周 1 次，每 3 次为 1 个疗程。



古方养肾，中药中的养肾瑰宝

左归丸对于老年痴呆、更年期综合征、老年骨质疏松症、闭经、月经量减少等都有很大改善。



◎ 五子衍宗丸，“古今种子第一方”

不孕不育现如今已成为继心血管病与癌症之后的人类第三大疾病，其中婚姻家庭中男性不育达到50%，且呈逐渐增长的趋势。男性不育的因素很多，其中包括睾丸病变及内分泌异常导致的精子数量减少甚至无精子现象。而精液的正常取决于肾的功能，肾气足而精满，肾气亏且湿热瘀毒则不育。

小刘现在是一家公司总经理，工作压力大而且应酬也很多，隔三岔五就出差、见客户、喝酒熬夜。结婚两年小刘一直因事业不稳而拒绝要孩子，如今事业有成，在家人的一再要求下，他终于决定要一个孩子。为了备孕，小刘特意推掉了不必要的应酬，早睡早起还戒烟戒酒。可是事不随人意，经过一年的努力小刘夫妇就是没有怀上孩子，而且小刘发现自己开始有阳痿早泄、小便后余沥不清等症状。于是他们到医院检查，结果显示小刘妻子很健康，可是小刘却精子量少，活跃度低，导致不易生育。

小刘拿着报告单一脸的无辜，情绪焦躁。他问我，为什么自己会出现这个症状？以后还能不能治好？能不能生育？

我先安抚小刘的情绪，给他做了进一步的检查，发现小刘的身体很健康，并无其他病变。谈话期间发现小刘求子心切，心理负担太大。再结合医院所出的报告单，确认小刘患的很有可能是肾虚。

我给他开一个疗程的五子衍宗丸并嘱咐他平时多注意休息。小刘看着一小瓶一小瓶的药丸不解，反问道：“就开这一点药就能把我这病治好了？明明是不育为什么开补肾的药给我？”

于是我告诉小刘，肾虚导致的不育症状还有遗精、阳痿早泄、小便



后余沥不清、久不生育，及气血两虚、须发早白等症等。而五子衍宗丸顾名思义是由五种药材研制而成，其药味厚质滋润，不但能滋补阴血，还能调节内需，因其性温，还能补气温阳。其药研制分别为枸杞子、菟丝子（酒蒸，捣饼）各240克，北五味子（研碎）60克，覆盆子（酒洗，去目）120克，车前子（扬净）60克。研制过程中先把这些药材研磨成细末，制成丸状，以梧桐子大小为佳。其中枸杞子具有填精补血的功效；覆盆子具有固精益肾的功效。此药因五种材料都含“子”，又因对男性不育症治疗效果极佳，故美其名曰：“种子方”。“衍宗”顾名思义是繁衍后代的意思，所以五子衍宗丸主要是给男性服用，对填精补髓，疏通肾气，大幅度提高精子质量等都有很好的效果，因此又被美誉为“古今种子第一方”。五子衍宗丸还能促进睾丸生精能力，调节下丘脑—垂体—性腺轴，甚至能抗衰老、降血糖、抗氧自由基、增强免疫等，对神经衰弱、慢性前列腺、精子少等肾虚症状的治疗也有很好的效果。

为了使药效达到最佳，药丸需在饭前用温开水或淡盐汤送服，在严寒季节也可以煮温酒送服。剂量为：水蜜丸一次6克，小蜜丸一次9克，大蜜丸一次1丸，一日2次。空腹服用时剂量为90丸，睡前服50丸。

临走时，我特意嘱咐小刘，只要按时吃药，房事规律有节制，保持心情舒畅，这种病马上就会痊愈，过段时间也就能怀上宝宝。

【专家提醒】

并不是所有不育的人都可以服用五子衍宗丸，它只对肾虚导致不育的人有效。服用期间忌辛辣。小孩和老人应在医生的指导下服用。如果服用两周后症状没有明显改善，应去医院就诊。如果男性肾虚不育症状明显，此类中成药效力缓慢，且成药的药性有所降低，药性欠缺，建议患者可以考虑用药酒重新调制。



◎ 水陆二仙丹，不是仙丹的仙丹

在补肾的众多药材中，能称为“仙丹”的，只有这味“水陆二仙丹”。虽称为“仙丹”，它并不像神话中那样可以包治百病甚至起死回生。那为什么还要叫它“仙丹”呢？这味药剂是以补肾涩精的神奇效果来命名的。

《洪氏经验集》中首次提到“水陆二仙丹”的制药方法，药材只有两种——芡实、金樱子。这两味药分别生在水中和山上。其中芡实又名鸡头米、鸡头苞、鸡头莲、刺莲藕、肇实等，古药中记载“婴儿食之不老，老人食之延年”，作为一种“长生不老”的神药存在。其味干涩、平和，归脾、肾经。具有“补而不峻”“防燥不腻”的特点，和平常食用的莲子相似，常与莲子同用，具有收涩固精等效。其中以颗粒饱满、匀称为佳。是秋季进补的首选。对慢性泄泻、小便频数、梦遗滑精都有很好的疗效。金樱子又名刺榆子、刺梨子、山石榴、山鸡头子、糖莺子、糖罐、糖果、蜂糖罐、糖橘子、灯笼果等。其味酸、甘、涩，性平。归肾、膀胱、大肠经。它的根皮可以提炼制成栲胶；果实可以入药，具有利尿、补肾作用；叶可以解毒消肿；根可以活血化瘀、拔毒收敛、祛风驱湿。金樱子含有大量的酸性物质、皂甙（皂素）等，可以涩精固元，防治滑精泄泻，制约膀胱括约肌，延长排尿间隔，增加尿量，治疗遗尿和小便频数症状。

据调查，男性每晚的勃起次数为4~6次，每次20~40分钟，时间可达两个半小时。这都是男性正常的生理表现，因为白天大脑需要控制性反应，要不然很容易出现尴尬局面，但是到了晚上大脑这种控制力就会消失，于是就出现勃起现象。但是在夜晚出现遗精白浊就属于非正常现象。

小葛是一名设计公司的员工，平时工作压力大，时而遇到设计瓶颈就会非常让人抓狂。当小葛遇到这种情况，他就会放下手头工作，回家



洗个热水澡。小葛有一位非常漂亮的异地女朋友。每次洗完澡打电话给女朋友后，小葛就会出现勃起，非常难受。时间久了，小葛发现到了夜里出现遗精，起初他也没有在意。后来发现遗精白浊，而且小便频数、遗尿等。他不敢打电话给女朋友，怕她怀疑自己性生活不洁。最近工作压力巨大而且因为自己身体的缘故导致工作时常出错，老板见他心神不定，放了他几天假。或许是觉察小葛的异样，好心的老板介绍他去看一下中医。

于是，小葛来到我这里，在进一步检查之后，确定小葛无其他疾病后，最后确诊小葛属于轻微的肾虚，只需要服用水陆二仙丹即可痊愈。

水陆二仙丹主要治疗肾虚而导致的男子遗精白浊、小便频数、遗尿等症状。《蜀本草》中记载道：“治脾泄下痢，止小便利，涩精气”。《滇南本草》中又写道：“治日久下痢，血崩带下，涩精遗泄”。虽然水陆二仙丹只有二味药，但是却具有益肾滋阴、收敛固摄的功效。其药性像一剂仙方，故称“水陆二仙丹”。

【专家提醒】

水陆二仙丹用于肾气不固者，对益肾滋阴、收敛固摄有很好的功效。服用前宜空腹，以淡盐水送服。一日三次，每次9克。这味药在补肾药剂中属于最简单的，如果在药店没有买到，自己在家也可以制作：取等量的芡实和金樱子，首先把芡实磨成粉状，再加入水，进行蒸煮，成膏状，等熟之后，再把金樱子熬成汤汁，这里需要提醒，熬金樱子时最好熬得浓稠一点儿。待熬好之后，把金樱子的汤汁浇到芡实膏上，和匀，最后做成丸状即可服用。



◎ 金锁固精丸，收涩固精有奇效

无性交活动时的射精称为遗精。遗精是一种很正常的生理现象，多出现在青少年或者未婚青年身上。男性生殖期中的储精囊每天都储存着由睾丸产生的大量精子，但是储精囊并不是一个“无底洞”，当精子储存达到储精囊上限时，就会产生遗精。但并不是所有的遗精都是遗精，当在睡梦中产生的遗精称为梦遗；在清醒时产生的遗精又称为滑精。判断是否遗精，通常靠次数断定。正常情况下，青少年或者未婚男子，遗精每月2~8次。而在有规律的性生活后，还经常遗精或者遗精次数增多，甚至达到一周数次或者一夜数次，更甚者刚有性欲时便遗精或者滑精，便需要及时到正规医院接受治疗。

治疗遗精，首先不让精力充沛的精子从储精囊中滑出，即锁精。在中医药方中有一味药——金锁固精丸，就有收涩固精之效。

金锁固精丸最早出现在清代的《医方集解》的收涩剂方中。在我国颁布的药品标准记录，“金锁固精丸”药丸由沙苑蒺藜（炒）60克，芡实（蒸）60克，莲子120克，莲须60克，龙骨（酥炙，煨粉）30克，牡蛎（盐水煮一日一夜，煨粉）30克研制而成。“金锁”，形容坚如金制成的锁；“固精”，巩固精元收敛肾气，固涩生精之效。寓意为此药可以像金锁一样坚固地守住精元。

人无精便无神，而人的精即藏在肾里，肾气佳而精自敛藏，反之肾气虚则精不固而易滑。《本草纲目》提出：“补肾，治腰痛泄精，虚损劳气”。怎么补肾？《医学集解》上又说：“此足少阴药也。蒺藜补肾益精，莲子交通心肾，牡蛎清热补水，芡实固肾补脾，合之莲须、龙骨，皆涩精秘气之品，以止滑脱也。”《方剂学》中又道：“方中沙苑蒺藜



补肾涩精为君药；莲子、芡实助君药以补肾涩精，为臣药；君臣相配，以补不足为主；莲须、煅龙骨、牡蛎性涩收敛，专以涩精为用，共为佐使药。诸药合用，既可涩精液之外泄，又能补肾精之不足。但本方究以固涩为主，故遗精滑泄已止，便需用补肾之品，补虚固肾以治本。”这些药材都是补肾专用，合在一起使用，不但是补肾佳品也是固精良药。故因药性的作用而美其名曰：“金锁固精”。

小赵生性木讷，不善言辞，32岁还没交过女朋友。去年年底终于经人介绍认识了现在的妻子小李。婚后二人生活很幸福，但是一提到生孩子，小赵就有苦说不出。原来小赵没有女朋友时，养成了手淫的习惯。小赵以为等到结婚以后就一切都会改善，但是他没有想到，长期手淫产生了后遗症，即便他每周2~3次的夫妻生活，但还是不由自主地遗精，现在更演变成了滑精。小赵很苦恼又不敢对妻子说，只好自己偷偷上网查资料，买网友推荐的一些药物。这样胡乱吃药不但没有起作用，相反小赵发现性欲减退，这才敢对妻子说。妻子听到以后哭笑不得，拉着他直奔我的门诊。

我问小赵是不是常腰痛有时候还出现耳鸣？盗汗虚烦？四肢无力？有时候还伴有轻微的神经衰弱？小赵连连点头。我告诉他这些都是肾亏的典型表现。

对于小赵这种肾虚滑精症状，我首先建议服用金锁固精丸。金锁固精丸主要针对肾虚滑精而研制，不但可以涩精而防外泄，而且还能补肾亏。服用时可以用淡盐水送服，一日2次，每次服用9克剂量。如果药效显著，遗精滑精得到止住，可以选择一些补肾的药来巩固疗效，达到治标治本效果。在服用金锁固精丸时，需要忌烧酒、萝卜，房事也应该节制。



【专家提醒】

肾虚可分为肾阳虚和肾阴虚，金锁固精丸只适用于肾阴弱明显的患者。而肾阳虚的人通常表现为手脚发凉、冷汗、房事无力、阳痿早泄、腰膝酸软等。患有肾阳虚的人可以选择用鹿鞭、鲜人参、蛤蚧、海马等，自行研制出补肾阳的药，可以配一些药酒来做调制。

◎ 锁阳固精丸，温肾壮阳效果好

在这里需要提醒一下，这里写的锁阳固精丸和上面提到的金锁固精丸不是同一味药，虽然名字只有一字之差，疗效也差不多，但是药方却截然不同。

锁阳固精丸共由 24 味药材组成，主要由锁阳、肉苁蓉、巴戟天、补骨脂等研制而成。味苦，丸状。主要用于肾虚滑精，腰膝酸软，眩晕耳鸣，四肢无力等症。锁阳是此药方中最主要的药材，具有补肾壮阳的功效；熟地黄具有滋阴养血、补精益髓功效。两药共用，达到阴阳并补。另外巴戟天、肉苁蓉、补骨脂、菟丝子、韭菜子、杜仲、鹿角胶、八角茴香则是助锁阳补肾助阳，固精止遗；而山茱萸、牛膝又助熟地黄滋肾养血；负责敛涩、益肾固精的药材分别为芡实、莲子、莲须、龙骨、牡蛎。众药共用，以达到温肾壮阳，滋阴填精，涩精止遗功效。

赵女士和她的丈夫已经结婚三年，但是他们一直没有孩子。之前赵女士要求采取避孕，现在她觉得经济和条件都成熟了，应该考虑要一个孩子了。赵女士每次掐准排卵期，要求丈夫无条件服从，但是这样坚持了半年，赵女士一直没有怀孕，她担心自己不孕，偷偷去了医院做了检查，



但是化验单上显示，赵女士很适合受孕，那就是她丈夫的问题了。赵女士急忙给丈夫打了电话，电话那边丈夫支支吾吾，原来，赵女士的丈夫有时夜里会手淫，造成滑精。而且最近赵女士都是要求在排卵期才过性生活，无法满足丈夫的要求，造成丈夫手淫过度，导致四肢无力、腰膝酸软等。赵女士觉得很后悔，赶紧催丈夫来医院看病，身体健康后再要孩子。

听了赵女士的叙述，我给赵女士的丈夫做了一些检查，发现他是因肾虚造成的滑精，只要按规定服用锁阳固精丸即可。赵女士的丈夫听后，说道：“我在网上查，说我这个需要服用金锁固精丸。”于是我又对他解释，金锁固精丸偏重于补肾精，而锁阳固精丸偏于温阳，具有补肾涩精功效。

《本草纲目》以“甘、温、无毒。大补阴气，益精血，利大便。润燥养筋，治痿弱”给锁阳定义。锁阳又名不老药，别名地毛球、锈铁棒、锁严子，生长于沙漠地带，温度以 20℃ 最为适宜。属于寄生植物。其药性由微寒转微温，补益性大大增强。锁阳固精丸又有哪些功效呢？第一，滋补肾阴。中医认为，肾藏精，肾为本，故而肾的好坏直接关系到精元的稳固。而锁阳固精丸则是通过滋补肾阴，来加强肾中枢控制功能，不但能提高性生活，还能大大延长肾系统寿命，调节肾虚引起的病症。第二，交通心肾。中医认为，心主神明，故而心安则神定，锁阳固精丸即可使人的精神状态达到饱满状态，使精力旺盛、不骄不躁，更能享受长时间的性爱乐趣。第三，治疗早泄。锁阳固精丸最重要的功效即可以交通心肾、引火归元，达到性爱延时目的。第四，涩精。锁阳固精丸中有大部分的涩精中药，可直接达到病患部位，延长男性性爱时间。第五，健脾益气。锁阳固精丸还可以通过补养心脾，达到肾气充足，改善因肾虚而造成的各种症状。



【专家提醒】

服用锁阳固精丸时，不宜房事过度，不宜食用不容易消化的食物；感冒发烧也不宜服用锁阳固精丸；高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病、慢性病严重者在医师指导下服用；儿童、孕妇、哺乳期妇女也需要在医师指导下服用；在服用四周后，仍然不见效果，可到医院就诊；服用剂量为：每日两次，小蜜丸为一次6克，大蜜丸为一次1丸。

◎ 六味地黄丸，滋阴补肾的良药

据说在清道光年间，有一个叫李士彬的湖北人去给他师傅拜年。他刚踏进屋，师傅看见他身穿蓝色绸缎长衫，便脱口而出吟出一句上联：“三尺天蓝缎。”师傅笑着让李士彬答出下联。他回想起从家里来的时候路经一家药铺，正好其招牌上有几味药可用来对答，便吟道：“六味地黄丸。”“三尺”对“六味”、“天蓝”对“地黄”、“缎”对“丸”，对仗工整，可谓绝句。这个故事从另一面体现出六味地黄丸在当时已经是家喻户晓了。

宋代医学家钱乙在《小儿药证直诀》中第一次提到六味地黄丸，它的主要成分有熟地黄、山茱萸、山药、泽泻、牡丹皮、茯苓，主要针对小儿立迟、行迟、发迟、齿迟、语迟的“五迟”症。到了明代，当时认为肾是“先天之体”，补肾风靡一时。其中以薛己为代表，他认为肾阴虚应用六味地黄丸，肾阳虚应用八味地黄丸，并在《正体类要》中把此药正式命名为“六味地黄丸”。以薛己为首的补肾先驱者的理论，对后世影响巨大，许多滋补肾阴的药剂也由此而来。



六味地黄丸的药方中，以重用熟地黄为主，主要功能为滋阴补肾，填精益髓；山茱萸则补养肝肾，收涩精元；山药亦有补益脾阴之功效。三药共用，使肾、肝、脾都能得到滋补。而泽泻具有利湿而泄肾浊，减少熟地黄的滋腻之效果；牡丹皮可以制山茱萸的温涩之性，同时还能清泄虚热；茯苓性淡而能使脾湿，可助山药药性增强，同时与泽泻同用可达泄肾浊之效，达到真阴复位。三药共用可使浊泄，又称为佐药。六味地黄丸中三药为补三药为泄，但其中补药的分量远远大于泻药，故此药以补为主，可用于肾阴虚引起的各种症状。

李先生是一名工地搬运工，最近从老家收麦子回来以后，发现自己在做工时腰部有点疼，特别是在搬运石灰袋时，他以为只是在家劳作太累，也没有多注意。最近他下完工地，回来躺在床上就发现自己的腰那里像肿了一块似的，疼痛难忍。李先生常年在外打工，自己身边也备了些常用药，他选了止痛药和消炎药并吃，可是吃了一段时间以后，发现腰痛没有减轻反而开始怕冷，爬几层楼就开始气喘吁吁，而且特别容易犯困。

这到底是怎么回事？

首先我们要确认李先生的腰部没有实质性的病变，然后再看看他的具体情况。李先生出现腰部疼痛并且怕冷、犯困等症状，这些都是因为肾虚惹的祸。除了这些症状，肾阴虚的人还会出现头晕耳鸣、容易焦躁、失眠等。治疗肾阴虚的病患可以选用一些滋阴补肾的药，首先可以考虑六味地黄丸。

中医认为肾为精之元，阴液汇集于肾之中。阴液亏损便会导致各种并发症。而六味地黄丸是一种中成药，针对肾阴虚的病患有一定的治疗效果。并且六味地黄丸还具有排出体内尿素的作用，另外也是改善男性性功能，治疗性腺功能障碍，促进分泌，以及提高精子质量，使精子活动能力提高的补药，对男子不育具有一定的疗效。



【专家提醒】

六味地黄丸的配方中多以阴柔的药居多，主要负责补阴。如果在服药两周以后效果不明显，可以找中医大夫进一步确诊，明确病因及时对症用药。在这里需要提醒一下，在服药之前，最好能咨询一下医生，不要盲目用药，区别自己到底是肾阳虚还是肾阴虚。如果肾阳虚的人用此药，会使病情加重，应尽量避免用错药物而使自己身体产生不适。使用药物时需要注意：当患者患有感冒发烧或者腹泻等症状时，不宜用药，需等感冒、腹泻等症状痊愈后使用；痰多并伴有咳嗽的肾阴虚患者也不宜用此药；胃消化系统不好者慎用。

◎ 大补阴丸，滋阴降火多用它

明代医学家朱丹溪的《丹溪心法》中第一次提到大补阴丸。他总结出“阴常不足，阳常有余”，根据这一理论他研制出大补阴丸，又称大补丸。现在我国颁的药品标准记录，“大补阴丸”的药材组成为熟地黄120克，知母（盐炒）80克，黄檗（盐炒）80克，龟甲（酥炙）120克，猪脊髓160克。制作方法是用以上五味，熟地黄、黄檗、龟甲、知母粉碎成粗粉，猪脊髓置沸水中略煮，除去外皮，与上述粗粉拌匀，干燥，粉碎成细粉，过筛，混匀。每100克粉末加炼蜜10~15克，与适量的水，泛丸，干燥，即可制成。

长久以来，滋补肾阴药物繁多，每一种药都有自己的特殊性，针对这一点朱丹溪说：“阴常不足，阳常有余，善卫生者，宜常养其阴，俾



阴与阳齐，则水能制火，体强无病。今人纵欲者多，精血既亏，相火必旺，真阴愈竭，孤阳妄行。而劳瘵潮热，盗汗骨蒸，咳嗽咯血、吐血等证易作。所以世人火旺致此病者，十居八九；火衰成此疾者，百无二三。是方能骤补真阴，承制相火，较之六味，功效尤捷。”前面提到大补阴丸是由黄檗、知母、熟地黄、炙龟板四味药组成，其中黄檗由芸香科植物黄皮树或黄檗的干燥树皮做成，味苦，具有清热燥湿，泻火除蒸，解毒疗疮，湿热泻痢，对黄疸、带下、热淋、脚气、痿辟、骨蒸劳热、盗汗、遗精、疮疡肿毒、湿疹瘙痒都有很好的效果。知母是一种适应性很强的草本植物，多生长于野外向阳山坡边或者草原及杂草丛中。可用于肺热咳嗽或阴虚燥咳，有清泄肺火、滋阴润肺的作用。另外还能降肺火，滋肺肾。在中医用药方面也常常用于阴虚消渴，症见口渴、饮多、尿多者。

今天医院门诊来了一位特殊的病人，他面黄肌瘦嘴里不停地说：“我要死了，我要死了。”把周围的病患吓得不轻。原来这名患者姓高，原来在一家公司上班，前年因为车祸造成下半身瘫痪，不久之后妻子提出离婚。高先生失业再加离婚，一系列的事情对他打击很大，慢慢地，他身体随着情绪的变化而发生细微的变化。起先他觉得平躺在床上也会头晕，再后来出现耳鸣耳聋，最近他发现自己开始咯血。他觉得自己活不久了，马上就要死了。后来知道情况后的前妻推荐他到我这里来看病。

根据高先生说的症状，首先做一些基本检查，排除患有其他的疾病，最后进一步确诊。其实高先生并不像他自己所说的那样马上就要死了，他患的是比较典型的肾虚。

除了高先生出现的症状，其他还有骨蒸潮热、遗精、头晕、五心烦热、失眠多梦、盗汗、咯血、口干咽燥、腰膝酸软等症。针对这种病患我们首先推荐服用大补阴丸，此药方中除了上述四味药材，还加了猪脊髓，起到“以骨入骨，以髓补髓”的功效。对于神经衰弱、肺结核、甲状腺



功能亢进、糖尿病等疗效也很显著。另外对纵欲过度、精少血亏而导致的须发早白也有很好的疗效。

六味地黄丸主要偏重于补肾阴，而大补阴丸则在补肾阴的基础上，加了清热降火的功效，正因如此，大补阴丸对因火旺而引发的肾阴虚也有很好的疗效。

【专家提醒】

在服用药丸时，需要用淡盐水或者温开水送服，一般剂量为一次6克，一日2~3次。并不是所有的肾虚都可以服用大补丸，它只针对肝肾两虚患者有效果，对温热实火而引起的症状并无效果，相反会使病情加重。另外脾胃虚弱、食少便溏、火热症状者都不宜使用，避免凉血药性加重脾胃的寒证。

◎ 知柏地黄丸，缓解阴虚上火

知柏地黄丸是一种最常见的中成药，张景岳在《景岳全书》中第一次把滋阴八味丸改成知柏地黄丸，并批注了主要成分以及做法。药材主要由六味地黄丸加知母、黄檗研制而成，在原有的基础上加强了滋阴降火功效。做法是将药材撒炼蜜捣成丸状，大小如梧桐子般，即可服用。

知柏地黄丸中添加的黄檗为芸香科植物，又被称为“川黄檗”“关黄檗”。其味苦可入药，可清热燥湿，泻火除蒸，解毒疗疮。知母又称“毛知母”，属于草本植物，它有较强的抗寒能力，在我国各地都可栽培，具有滋阴补血以及益精填髓功效。因属于常用中成药，在各大药店



都可以买到，专治温热病、高热烦渴、咳嗽气喘、燥咳、便秘、骨蒸潮热、虚烦不眠、清渴淋浊等疾病。这两味再加上六味地黄丸中的山茱萸、熟地黄、牡丹皮、山药、茯苓、泽泻，对滋阴降火有很好的效果。

人们常说春梦了无痕，这属于男性的正常现象。但如果伴有遗精盗汗，头晕耳鸣，那就需要考虑是不是阴虚上火，是否该服用一些药物来调剂身体。

小汪是一名大学毕业生，工作两年以后，在父母一再催促下辞去上海的工作回老家相亲，半年以后终于与当地一名女老师喜结连理。婚后不久，小汪重新回到上海找工作，由于小汪妻子属在编人员无法一同前往，小汪只能一有假期就回家陪妻子。无规律的性生活，让小汪和他的妻子都陷入了困境，特别是小汪，从老家回到上海不到一个星期，就开始做春梦，梦醒以后常常觉得口干舌燥，而他的妻子则容易上火，牙龈肿痛。小汪觉得这些都是正常现象，并不太在意。直到半个月前他觉得自己小便短少、潮热盗汗，而他的妻子上火导致半边脸浮肿，时好时坏，他这才觉得事情严重，想起打电话询问一位医学朋友，在朋友的推荐下他来到我的诊室。

经进一步检查，发现小汪身体并无大碍，属于肾虚上火。小汪同时也提到他的妻子，我在没有对小汪妻子进行检查时，初步诊断她也属于肾虚上火。建议小汪和他的妻子同时服用知柏地黄丸，但建议小汪的妻子如果在服药两周后仍无好转，需要回到这里做进一步检查及确诊。

知柏地黄丸中泽泻具有利便、清湿热的功效，可用于治疗小便不利、水肿胀满、泄泻尿少、痰饮眩晕、热淋涩痛、高脂血症等；牡丹皮则有清热凉血、活血化瘀功效，对温毒发斑、吐血衄血、夜热早凉、无汗骨蒸、闭经育经、痈肿疮毒、跌扑伤痛都有很好的治疗；山茱萸可涩精回元，治疗腰膝酸软、阳痿遗精、盗汗、内热消渴等症状。再加上之前的黄檗和知母，研制而成的知柏地黄丸便是滋阴降火的佳品。



另外知柏地黄丸对于潮热盗汗、耳鸣遗精、小便短少、口干咽燥等症都能有效治疗，对神经衰弱、甲状腺功能亢进、糖尿病、眩晕、高血压、男性不育、不射精、反复发作性血精、肾病综合征、更年期综合征都有明显的改善和治疗效果。对于肾阴虚损或者火旺的患者首推知柏地黄丸。通过最近几年的研究发现，知柏地黄丸对于慢性咽炎、急性尿路感染、前列腺炎等疾病都有很好的疗效。

【专家提醒】

使用知柏地黄丸时需要注意，阴虚易上火，肾虚是本质，而虚火为表象，在服用一段时间，明显达到滋阴降火功效之后，建议改用六味地黄丸。用六味地黄丸彻底治愈肾阴虚的根本。服用时宜空腹或者饭前，用温开水或者淡盐水送服，剂量为水蜜丸6克每次，小蜜丸9克每次，大蜜丸1丸每次，一日两次。怕冷、手足冰凉、孕妇、过敏体质都不宜使用。此药不宜和感冒类药物同时服用。

◎ 右归丸，温补肾阳的常用药

右归丸是我国中药中最常用的良方。中国文化一直讲究阴阳平衡，上下协调。与在这里所讲的右归丸相对的还有一剂左归丸，两者药性有质的区别。右归丸善温肾补阳，引阳归原，左归丸则纯补无泻，阳中求阴。

右归丸源于张景岳《景岳全书·新方八阵》。在金匱肾气丸的配方中减去“三泻”（泽泻、茯苓、丹皮），然后由大怀熟地400克，山药



200克，山茱萸150克，枸杞子200克，鹿角胶200克，菟丝子200克，杜仲200克，当归150克，肉桂100克，制附子100克，共10味药组成。功效上更加注重温补药性，是一味十分著名的温补方剂。现在我国颁布的药品标准记录，该药处方为：熟地黄240克、附子（炮附片）60克、肉桂60克、山药120克、山茱萸（酒炙）90克、菟丝子120克、鹿角胶120克、枸杞子120克、当归90克、杜仲（盐炒）120克。制法：以上十味，除鹿角胶外，熟地黄等九味粉碎成细粉，过筛，混匀，鹿角胶加白酒炖化。每100克粉末加炼蜜60~80克与炖化的鹿角胶制成大蜜丸。其中鹿角胶又称“鹿角仙胶”，首次记载于《神农本草经》中。鹿角胶为由雄鹿已骨化的鹿角经水蒸煮，浓缩后制成的固体胶。颜色多为黄棕色或红棕色，呈半透明状，上半部分多有黄白色的泡沫层。具有滋补肝肾、添精止血功效，在中医理论上多用于治疗虚劳羸弱、腰膝酸痛、夜梦遗精、崩漏带下等症状。肉桂属于樟科植物，又被称为“中国肉桂”，出自《唐本草》。具有补火助阳、引火归源、散寒止痛、活血通经、暖脾胃的功效，对于阳痿、心腹冷痛、虚寒吐泻、温经通脉都有很好的疗效。

赵大爷60多岁，患有高血压，下过支架。长期卧床，偶尔会坐一会儿。医生建议他要常到外面晒太阳，尽可能多下床走路，但是赵大爷很固执，不管医生和家人怎么劝说就是不愿意下床。卧床整整4年，虽然高血压没有复发，但是细心的女儿发现，刚入秋，赵大爷就畏寒，四肢冰冷。她就给赵大爷多盖了被褥，但是一到夜里赵大爷就喊着膝盖麻痹，阵阵发痛。最近更是吃饭少了很多，而且小便也不受控制，大便稀溏。这可急坏了她，由于赵大爷自身的情况，也不敢带他去看西医，在朋友的推荐下，她来到我这里。

首先排除是赵大爷高血压引发的并发症，其次给赵大爷把脉，发现赵大爷属于轻微肾阳亏患者。除了以上的症状，轻微肾阳不足的人，还



表现为命门火衰，神疲气怯，阳痿遗精，不能生育，全身水肿；脾胃虚寒，呕恶腹胀，翻胃噎膈，脐腹作痛，泻痢频作。

推荐使用右归丸，此方具有温补肾阳、引阳归原的功效，对以上症状都有很好的治疗效果。另外此药还可以根据不同的病症进行自我研制，例如治愈男性不育需加杜仲、巴戟、鹿角胶、陈皮各 15 克，熟地、山药、紫河车粉各 30 克，山茱萸、枸杞子、菟丝子各 18 克，海狗肾 10 克，冲服即可，或者水煎服，每日 1 剂。还可将海狗肾焙干研细末服用，一天两次，每次 10 克。还可治愈因肾阳不足引起的性功能减退、肾病综合征等，可在本方中去除鹿角胶、菟丝子、枸杞子再加升麻、陈皮、柴胡各 5 克，白术 10 克，黄芪、党参各 15 克，甘草 6 克。水煎服，一日一剂。如果阳衰气虚，加适量人参；阳虚精滑或便溏，加酒炒补骨脂；久泄不止，可加五味子、肉豆蔻；脾胃虚寒，饮食减少，食不易化，或者呕恶吞酸，可加干姜；腹痛不止，加山茱萸；腰膝酸痛，加核桃仁，等等。

【专家提醒】

再一次提醒，左归丸并不等于右归丸。左归丸主要治疗肾阴虚，右归丸治肾阳虚，二者有质的区别。在服用右归丸时宜忌生冷食物，避风寒。肾虚有湿浊者不宜服用。服用小蜜丸，每日 2 ~ 3 次，每次服用 4.5 克。使用右归丸时需要咨询医生，虽然右归丸重在补阳，但是也需要用药慎重。

◎ 左归丸，纯补无泻，阴阳调和

古时候有一位饭店老板，虽居闹市，但是生意却一直不好，为了吸



引顾客，他想到一个方法。次日一早，他命人在门上挂起了牌匾，写道：“明天的酒饭不要钱！”刚挂上不久，便来了一位客人。客人吃饱喝足拿起随身物品正准备离去，被店老板一个健步拦了下来，道：“看到没有？我这门牌上写得清清楚楚，明天的酒饭不要钱，可是今天要照付！”这位客人听后，搜遍了全身都没找到一个子儿。店老板想了想说道：“这样吧，我出十一个字‘上、下、左、右、前、后、天、地、三、五、心’，你若能把它们连成句，我就放你走。”恰巧这个位客人是位郎中，他想了想，随口说道：“上有天王补心丹，下有六味地黄丸，左归丸、右归丸，可治掌柜你的前罗锅、后弯背，三片鲜姜、五个红枣、空心（腹）服”。店老板听后，觉得对答工整，只好履行承诺无奈地放走这位客人。这个故事里提到的左归丸、右归丸不能治疗前罗锅、后弯背，只是为了对句工整，但可以看出左归丸和右归丸在当时已经属于常用药。

在中医方面，很多滋阴的药物都是由六味地黄丸增减而来，六味地黄丸具有三补三泻的作用，介于之上，张景岳首次在六味地黄丸中简化出左归丸，力求只补无泻，阳中求阴。他认为：“补阴不利水，利水不补阴，而补阴之法不宜渗”，所以去除六味地黄丸中的三泻（泽泻、茯苓、牡丹皮），加入滋补肾阴的枸杞子、龟板胶、牛膝，能补阳益阴、阳中求阴的鹿角胶、菟丝子。此正是张景岳的《景岳全书·新方八阵》中提到的“善补阴者，必于阳中求阴，则阴得阳升而泉源不竭”之意。

六味地黄丸和左归丸虽然都是滋阴补肾的中药，但是配方和主治方面均不同。六味地黄丸补肾为主，以泻为辅，补泻平和，对于肾虚不着而兼内热都有很好的治疗效果，但是左归丸以纯补无泻、阳中求阴为特点，可用于真阴不足、精髓亏损之症。所以《王旭高医书六种·医方证治汇编歌诀》中说道：“左归是育阴以涵阳，不是壮水以制火。”

李先生今年刚40岁，平时自己很注意养生，凡事要求自己不要过



于激动，保持心情愉悦。但是有一天，他突然发现自己看东西的时候，要拿到较远的地方才能看清楚，经常出现头晕、头痛的症状，甚至连记忆力都减退了。特别是近一段时间，李先生虽然每天都按时喝水，但是还是会感到口干舌燥，情绪不容易控制，易怒，和妻子行房事的时候，居然觉得自己力不从心。李先生吓坏了，这难道就是传说中的更年期？

于是赶紧来到我这里医治。我见其舌头发红，舌苔减少，再加上口干舌燥、头晕眼花、阳痿等症状，确诊其肾阴虚。

肾藏精，主骨生髓，肾阴亏损，精髓不充，故头晕目眩、腰酸腿软、遗精滑泄；而阴虚则容易口燥舌干、舌红少苔；发生这种情况之后，应该以壮水为主，培补真阴。左归丸中的山茱萸可以养肝滋肾，而山药则可以补脾益阴，滋阴固精；众药合用，可以达到滋阴补肾、填精益髓效果。

另外左归丸对于老年痴呆、更年期综合征、老年骨质疏松症、闭经、月经量减少等都有很大改善。对于李先生这样的肾虚者，需要采用左归丸治疗，以20天为1个疗程，服用3个疗程，症状会有所改善。

【专家提醒】

补肾分为肾阳虚和肾阴虚，左归丸属于滋阴补肾药，药力较峻，用于真阴不足、精髓亏损之症。用量为小蜜丸，一日三次，每次9克。服用时忌油腻食物。患有感冒者不宜服用。在服用两周后病情没有改善，需要到医院就诊。左归丸以阴柔滋润为主，长期服用容易滞脾碍胃，所以脾虚泄泻者也不宜使用。



第十章

补外肾，关乎男人的性福之根

男性朋友最好每个月进行一次自我检查，一旦出现问题，要及时就医。防止睾丸温度过高，不要频繁进行桑拿。另外还要戒除烟酒，有生育要求的人最好能提前戒除，以免影响精子质量。日常生活中，要选择穿宽松的裤子。



◎ 睾丸——产生精子的“外肾”

中医理论中所提到的“外肾”就是我们所说的睾丸。睾丸是男性产生精子的地方，是男性生殖器官，是男女性别区分的重要依据之一。

睾丸位于阴囊内，左右各一个，一般左侧睾丸略低于右侧睾丸，大约1厘米。睾丸为微扁的椭圆形，表面光滑，分内、外侧两面，前、后两缘和上、下两端。其前缘游离；后缘有血管、神经和淋巴管出入，并与附睾和输精管的外肾部相接触。睾丸随性成熟而迅速生长，至老年随着性功能的衰退而萎缩变小。王君龙的《中西医结合治疗男科疾病》指出，“后世有将男性性器官统称‘外肾’者。男子外肾包括阴茎、阴囊、睾丸、精室、子系等。”

睾丸对男性非常重要，首先它是男性的重要标志；其次，睾丸和男性的生殖健康有着十分紧密的联系。因为睾丸是产生雄性激素的地方，一旦失去了睾丸或者睾丸发生病变无法发挥工作，就会失去男性特征，例如不会长胡子、体毛，声音变细，阴茎不会勃起，等等。

一般将睾丸笼统地称为外肾。在中医补肾观念中，除了滋补内在的肾脏外，也包括对“外肾”睾丸的滋补。

刘颖是一名正在读高二的学生，今年17岁，这个年龄段的高中生，他们的身体应该已经发育完全了。一般情况下，男生的嘴边会冒出小胡楂，声音变得较粗。但是刘颖此时的说话声还和小孩子一样，又尖又细；而且他性格也十分内向，不像是一个男孩子的性格。在学校里，其他的男生都取笑刘颖，笑话他不是男生。为此，刘颖经常向父母哭诉。



刚开始的一段时间，刘颖的父母并没有察觉哪里出了问题，但后来注意到了其他男孩子的第二性征都非常明显，唯独刘颖是个例外，这才开始着急了，于是带刘颖找到了我。我在给刘颖进行检查后发现，刘颖在身高、体重、智力等方面的表现都很正常，但是在检查他的生殖器时发现，他的双侧睾丸都还跟小孩子一样，并没有发育长大起来，而且其阴毛也很稀少，下腹、睾丸发凉，这些都属于第二性征不明显的现象。经过进一步诊断，我认定此症为睾丸发育不良。

中医认为，这是由先天不足所导致的肾精素虚引起的。对于这种病症，可以让患者服用滋补肾气的中药进行调节，例如六味地黄丸；还可以用食疗方法进行调治。考虑到刘颖还处在长身体的阶段，应该选择食疗的方法来治疗。于是，我给刘颖推荐了几个食疗方。鹤鹑蛋烧板栗。材料：鹤鹑蛋 250 克，栗子 250 克，胡萝卜 1 根，杜仲 10 克，小枣 20 克，大葱 2 克，姜片 3 克，高汤少许。制作方法：将鹤鹑蛋放入锅中，放入杜仲煮熟后过冷水去皮备用。将胡萝卜切块，栗子煮熟去皮。将鹤鹑蛋蘸淀粉挂浆，锅中放入少许油，放入鹤鹑蛋煎到微黄捞出备用。锅中加油，放入葱、姜煸出香味，放入胡萝卜煸炒，之后放入栗子、小枣、高汤炖 10 分钟后放入鹤鹑蛋，入味后收汁即可。鹤鹑蛋具有滋阴润燥、滋补肾气、补肾强身的功用，配以补肾强筋的栗子，共同达到调养肾气、强壮筋骨的作用。

黑木耳金针汤。黑木耳、金针菜各 50 克，熟植物油、精盐、鲜汤各适量。将黑木耳洗净，去蒂，沥干水；金针菜用水泡软，去蒂，切成段。炒锅上旺火，放植物油烧热，下黑木耳、金针菜炒片刻，放鲜汤、精盐烧入味，出锅装盘即可。中医认为，黑木耳味甘性平，有凉血、止血作用，主治咯血、吐血、衄血、血痢、崩漏、痔疮出血、便秘带血等，木耳还具有清肺益气、活血益胃、润燥滋补强身之效。

刘颖回去按照以上食疗方进行了约一个月的调理滋补，第二性征开



始呈现出来了，声音也慢慢变粗了。

【专家提醒】

用于治疗睾丸发育不良的食疗方还有许多，其作用各不相同。但必须说明的是，睾丸发育不良的病症，早发现早治疗效果越好，如果成年后再想治疗，困难就很大了，甚至无法治疗。

◎ 适温护睾丸，防治男性不育症

男性不育症不是一种独立的疾病，而是一种较为复杂的临床综合征。导致男性不育有多种原因，其中睾丸是临床中不容忽视的一项重要因素。睾丸是比较脆弱的，不注意保护就会出问题。提到睾丸保护，很多人都会忽略对睾丸进行保温措施。其实，睾丸在合适的温度下才能确保精子没有问题。

男性精子储存在睾丸里。精子就好像种子，有生活常识的人会知道，种子在寒冷的冬天并不会轻易地被冻死，而是处于一种沉睡状态，种子在低温的环境下是不容易坏的，但是在稍微高点的环境下就容易发酵损毁。而精子也是怕热不怕冷，当然，这并不是说睾丸的温度越低越好。但如果温度过高，精子的活力就会降低，从而导致不育。睾丸需要一个适中的温度来保证精子的成活率。睾丸所在阴囊内的温度比体温低 2°C 左右，是生精的最适宜温度；温度过高，生精作用就会出现障碍，甚至完全停止，同时睾酮的分泌也将减少，而这些改变可能导致男子不育或性功能障碍。

赵敬已经结婚三年了，没有采取过任何的避孕措施，但到现在还没



有成为一名父亲。这让家人很着急，尤其是着急做奶奶的赵敬母亲，整天催促赵敬小两口去检查身体。赵敬的老婆在医院检查后并没有问题，这下就是赵敬自己的原因了。后来，赵敬求助于我，我对他进行全面检查后，得出结论：精子成活率较低。而这种病症，一般是由阴囊内睾丸温度过高造成的。但我检查后发现，他的阴囊并没有湿热的症状。于是我了解了一下赵敬的生活习惯，他告诉我自己平时很喜欢洗桑拿，平均一个星期要2~3次，另外他也比较喜欢喝酒。我告诉赵敬，桑拿和喝酒是造成精子成活率低的罪魁祸首。

在高温的桑拿房中，很容易造成睾丸温度过高，虽然偶尔进行桑拿并不会对睾丸造成影响，但如果经常进行桑拿就会对睾丸造成影响，继而影响到精子的成活率，导致不育症的产生。这是因为很多人误解了桑拿的功用。桑拿又称芬兰浴，是指在封闭房间内用蒸汽对人体进行理疗的过程。通常桑拿室内温度可以达到90℃以上。桑拿起源于芬兰，有2000年以上的历史。之所以起源于芬兰，是因为芬兰气候寒冷，人们只有借助这种办法才能进行正常排汗，确保新陈代谢。但我国气候分明，人们不需要借助其他手段就可以进行正常的排汗，因此在我国如果经常进行桑拿，势必会影响到身体健康，而睾丸就会首当其冲。至于喝酒则更会对肝脏、睾丸造成极大的伤害。

我劝赵敬要及时改变自己的生活习惯，大幅度减少桑拿和饮酒次数，并给他开了一些中药进行调理，还给他开出了一份益气养精的食疗方——冰糖银耳羹。银耳用冷水泡15分钟，待发后，去粗蒂，切成小块待用。锅中放清水。先下莲子大火烧10分钟，如果是干莲子，最好提前半天泡，因为莲子很难泡开，如果不先把它泡软了再煮是不能煮面的，那就不好吃了。将红枣洗净后，连同处理过的银耳加入锅中，大火煮5分钟，然后转小火煮约1个小时，不时搅拌一下，否则银耳有可能会粘锅，最后加入冰



糖调味即可。这个食疗方中银耳性平和，润而不寒，甘而不腻，补而不滞，具有很强的补益功能。

赵敬按照此法做了，也不再如此频繁地进行桑拿，经过三个月的调理，他的精子活力有了大幅度提升。半年后，赵敬打电话向我报喜，他的老婆已经怀孕两个月了。

【专家提醒】

男性朋友最好每个月进行一次自我检查，一旦出现问题，要及时就医。防止睾丸温度过高，不要频繁进行桑拿。另外还要戒除烟酒，有生育要求的人最好能提前戒除，以免影响精子质量。

日常生活中，要选择穿宽松的裤子。

◎ 关注睾丸健康，提升性福指数

睾丸的功用大家都非常清楚，但关于睾丸的生理结构、日常保健等问题，就很少有人了解了。每个男人都知道这是自己的“命根”，但却不清楚如何进行防护与保健。下面，我就详细介绍一下睾丸的相关知识。

睾丸属男性内生殖器官。正常男性有两个睾丸，分别位于阴囊左右侧。睾丸呈卵圆形，色灰白。成人睾丸长3.5~4.5厘米，宽2~3厘米，厚1~2厘米，每侧睾丸重10~15克。一般左侧者比右侧者低约1厘米。有的人睾丸一大一小，一高一低，如果差别不大，均属正常。睾丸表面有一层坚厚的纤维膜，称为白膜，沿睾丸后缘白膜增厚，凸入睾丸内形成睾丸纵隔。从纵隔发出许多结缔组织小隔，将睾丸实质分成许多睾丸



小叶。睾丸小叶内含盘曲的精曲小管。小管之间的结缔组织内有分泌男性激素的间质细胞。精曲小管结合成精直小管，进入睾丸纵隔交织成睾丸网。从睾丸网发出12~15条睾丸输出小管，出睾丸后缘的上部进入附睾。精曲小管是产生精子的地方，一个人一生中产生的精子数目大得惊人，竟可达1万亿个以上。精子的产生易受温度等多种因素的影响，如果睾丸周围温度过高或受到化学毒物的影响，精子的产生将出现障碍。间质细胞产生雄激素，与男性第二性征、生理功能等密切相关。

如果睾丸出现病症，会给男性朋友带来一系列的烦恼。首先会导致男性朋友丧失生育能力，睾丸疾病如果长期得不到治疗或者是久治不愈，会造成无精症或者是死精症，从而引发不育症，使男性朋友失去生育能力，不仅如此，炎症还会传染给女性，造成严重的妇科疾病。其次还会导致男性丧失性功能，睾丸病症会引起男性性功能下降，严重的话，还会导致性功能丧失，给夫妻的性生活造成很大的困扰。最后还会导致其他疾病的发生，附睾病症还会诱发其他严重的疾病，比如说，前列腺炎、精囊炎、精索静脉曲张、肾炎、内分泌疾病等，如果情况比较严重，还会造成恶性肿瘤，威胁男性朋友们的生命安全。还有，睾丸病症可能导致无精症的发生，发生病变的附睾会变肿大，形成附睾硬结，如果严重的话还会形成脓肿，给阴囊的皮肤造成影响。此外还会造成睾丸分界不清楚，输精管出现增粗的现象，两侧附睾都结核的话，还会引起无精症，从而导致不育症。

前一段时间，有一位叫赵刚的患者找到了我，他向我反应自己睾丸总有不舒适的感觉，而且和妻子行房事的时候也会力不从心，性生活非常不和谐。我对他进行检查后，并没有发现睾丸病变，于是我建议他在平日里注意对睾丸的保养，可以对睾丸进行柔和的按摩，平时不要穿紧身裤，保持睾丸的适度温度，戒除烟酒等。我还给他开出了一些药方：龙胆泻肝丸，



每次服9克，每日2次；橘核丸，每次服9克，每日3次。大约一个月后，赵刚没有了睾丸不适的感觉，性生活的质量也得到了大幅度提高。

【专家提醒】

睾丸要维持正常的生理功能，它要求的最佳温度是35℃左右，而37℃的体温对它的功能是有损害的。如果长期在温度过高的环境下，睾丸无法发挥正常功能，它们的性功能是很差甚至无性功能的。

在生活中，长期坐在宽松的沙发也是影响下身的散热的。日常生活中，提倡穿稍宽松的裤子，保持下身的通风、干燥，使得睾丸有一个轻松的工作环境，从而能发挥最大的生理功能。市场有见“囊袋”内裤，可有效辅助散热，维持睾丸健康环境。

◎ 阴茎短小莫要怕，良方助你树雄风

阴茎短小是指成年男子阴茎疲软，勃起后其长度、粗度均小于正常男子平均值的一种疾病。有先天、后天因素两种情况。阴茎短小是一种不正常的现象，其主要副作用关键是影响正常的性生活。

阴茎短小，中医一般认为是由肾元不足、天葵未充造成，内体寒、怕冷、体内阳气严重不足，致使阴茎不能完全凸出，有部分阴茎仍内缩于腹腔内。成年男子阴茎短而细小如未成年状，不能进行正常的性行为，因而也就没有生育能力。可伴见性欲淡漠，毛发不泽，发育欠佳，体倦易疲，舌质淡白，脉沉细。在日常生活中，一般是由于性生活过度、身



体虚弱或在青少年刚发育期间手淫过频，使肾脏在发育时无能量去壮大发育性器官，形成阴茎短小。

阴茎短小是一种较为普遍的先天性异常，还会影响其他器官的发育，常伴有睾丸发育差，造成包皮包茎。而包皮包茎有可能会引发前列腺炎、龟头炎等一系列男性疾病。同时它会令很多男性羞愧。青春期阴茎发育不良的患者在心理上有一定的自卑和压抑感，患者不敢在人多的时候上厕所、不敢进公共澡堂等，常年累积下来的心理压力会造成性格上的压抑，诱发性自卑、性冷淡等严重的身心疾病。阴茎短小还会导致性生活不和谐，不能够满足女性的需求，甚至诱发家庭关系破裂。阴茎过短不仅影响了性生活质量，同时过长的包皮也容易将病菌带入女性阴道，造成女性感染妇科疾病。

小辉是一名高三学生。很长一段时间他都在为自己的阴茎短小而感到羞愧。他从小身体就不是很好，经常生病，身体各方面的发育都不理想。有一次同朋友一起去洗澡，他发现自己的阴茎比别的男孩子要短小。青春期的男生是比较在乎这种问题的，于是他来到医院就诊。我在经过仔细诊察后证实，小辉的阴茎的确发育不良。小辉处在青春发育初期，是治疗的最佳时期，所以，我建议小刚尽早接受治疗，以改善阴茎的发育状况。为了保证不影响小辉的身体发育，我给他推荐了以下食疗的方法。

茴香炖猪腰。取茴香（大小茴香均可）15克，猪肾2个，盐、葱花、姜片、蒜瓣、黄酒、味精各适量。先将茴香洗净；蒜去皮洗净；猪肾剖开去筋膜、腺腺洗净；然后将茴香、盐拌匀放入猪肾内，外用针线缝好后放入砂锅，加入适量水及葱花、姜片、黄酒、蒜瓣，用旺火煮沸后改用中火炖至猪肾熟透，加入味精即成。茴香，是伞形种植物茴香的果实，性味辛、温，入肾、膀胱、胃经，含茴香油、茴香醛、茴香酸和脂肪油等；功能温肾散寒，和胃理气。常用于治疗肾虚腰痛、小腹冷痛、胃痛等症。



《开宝本草》说它“主膀胱、肾间冷气及盲肠气，调中止痛”。金代名医李杲认为它可“补命门不足”。对于茴香，《本草汇言》指出“倘胃、肾多火，得热即呕，得热即痛，得热即胀诸证，与阳道数举、滑精梦遗者，宜斟酌用也”。猪腰，即猪肾，性味咸、平，能健肾补腰，可作为食疗辅助之品。

海马童子鸡。取童子鸡 1 只，海马 10 个，料酒 20 克，精盐 6 克，姜片 15 克，汤 500 克，葱段、味精各适量。鸡如常法处理干净，放到开水中煮一会儿取出，待用。海马放到温水中洗净。将事先准备好的鸡肉放到蒸碗里，上面放海马和准备好的其他调料。上屉蒸约 1.5 小时。熟后拣去葱、姜，加入少许味精，调好味即成。海马是一味功效卓著的补肾强壮药，可以补肾壮阳、强腰、暖肾。此外，还具有活血、促生长的功效。童子鸡是指生长刚成熟但未繁育过的小公鸡。童子鸡味甘，性温。民间认为未经交配的童子鸡真气足，有大补的功效。其实，童子鸡对身体的补养功效和其他鸡相比，并没有什么特别之处，只不过童子鸡肉质嫩，容易消化、吸收，有助于减轻肠胃负担，促进营养的供给。肾虚患者食用童子鸡后，机体营养增强，气血充足，对于改善阴茎短小的症状自然也是大有裨益的。

【专家提醒】

阴茎短小患者在平时可以进行身体锻炼，如两腿自然下垂，先缓缓左右转动身体 3 至 5 次。然后，两脚向前摆动 10 余次，可根据个人体力，酌情增减。做动作时全身放松，动作要自然、缓和，转动身体时，躯干要保持正直，不宜俯仰。此动作可活动腰膝，益肾强腰，常练此动作，腰、膝得以锻炼，对肾有益。



◎ 睾丸发育差，肥胖是祸根

儿童期是男性成长的关键期，男性许多器官的成熟和功能的完善，依赖于儿童期的养护，良好的生活方式和卫生习惯等要在儿童时期开始形成。以男性不育症为例，除了先天畸形等原因外，大部分是因为后天因素所致。特别在婴幼儿和少年时期，不注意预防某些导致不育的疾病，或是在一些生活细节和卫生措施方面有所疏忽，从而种下了祸根。等到孩子成年之后再发现不育症，已经错过了治疗的最佳时机，可能造成终身遗憾。

随着生活水平的提高，肥胖儿童也越来越多了，而肥胖症带来的问题也变得多起来了。很多肥胖的男童都会出现睾丸发育不良的症状，所以应引起家长们的重视。中医认为，肥胖者多数为阴盛阳衰，长时间肯定会影响到男性的阳气生发，进而出现阳痿、性欲下降等问题。正所谓“阳气生于四肢”，经常运动四肢就可以达到增补阳气的效果，可以适时补充人体阳气，降低肥胖，继而促进睾丸的发育。

王军的父母都属于胖子，王军也被遗传上了这个“传统”。而且王军自幼就喜欢吃肉、油腻的东西，还非常不喜欢运动。今年刚刚11岁的王军，体重达到了55千克，严重超出了他这个年龄段的正常体重。有一次，父母带着他去检查身体，经过检查，医生告诉王军的父母，由于这个孩子过于肥胖，身体多个器官发育不良，尤其是睾丸。如果这样下去，会影响到孩子的身体健康和今后的正常生活。

于是，王军的父母开始让孩子减肥。但却不知道采用哪种方法，减少孩子的进食又心疼孩子受苦，还担心影响到孩子的正常发育；让孩子去锻炼，王军又不喜欢。后来，王军的父母找到了我。我在听取了王军的情况后，对王军进行了耐心的开导，这孩子终于同意去锻炼身体。另外，我还给他开出了几份治疗肥胖的食疗方。



黑米莲子粥。准备黑米 100 克，红豆 50 克，莲子 30 克，花生 30 克，桂花 20 克，冰糖适量。黑米洗净，浸泡 6 小时；红豆洗净，浸泡 1 小时；莲子洗净；花生洗净、沥干备用。锅置火上，将黑米、红豆、莲子放入锅中，加水 1000 克，大火煮沸后换小火煮 1 小时；加入花生，继续煮 30 分钟。加入桂花、冰糖，拌匀，煮 3 分钟即可。黑米具有很强的减肥功效，打算减肥的朋友可以经常食用黑米。因为用黑米煮出来的粥口感很不错，而且大多数人都能接受。用少许咸菜丝搭配，吃起来就好像是正常的一餐，不会让你有控制饮食的痛苦。而且由于粥中 90% 以上都是水分，所含的能量很低，即使喝两碗也不会过量。此外，黑米属于糙米，汤的纤维含量比较高，饱腹感很强。吃了黑米粥，跟吃同样数量的白米饭一样不容易感到饥饿。

豆豉冬瓜汤。准备冬瓜 500 克，姜、葱、豆豉酱、生抽、料酒、糖、蚝油、香油适量。冬瓜切成块儿，姜一小块切成丝，葱一根切成段儿。热锅，倒入适量的油。将豆豉酱放入炒香，下姜丝煸炒。然后将冬瓜块放入翻炒。炒几下后，再倒入适量料酒、少许的糖、生抽、蚝油，再把葱段儿放入，添加适量的热水，没过冬瓜。中火炖到汤汁减少，最后大火烧干，关火。淋少许香油提香，即可。冬瓜性寒，瓜肉及瓢有利尿、清热、化痰、解渴等功效；亦可治疗水肿、痰喘、暑热、痔疮等症。冬瓜如带皮煮汤喝，可达到消肿利尿、清热解暑的作用。冬瓜具有较高的营养价值。每百克冬瓜肉中含蛋白质 0.4 克，碳水化合物 2.4 克，钙 20 毫克，磷 12 毫克，铁 0.3 毫克，还有多种维生素，特别是维生素 C 的含量较高，每百克含有 16 毫克。此外，冬瓜含有丙醇二酸，所以对防止人体发胖，增进健美，具有重要作用。

【专家提醒】

肥胖不仅影响形体美，而且给生活带来不便。此外还会带来



关节软组织损伤、生殖能力下降以及心理障碍、心脏病、糖尿病等多种疾病。儿童肥胖更是会影响到孩子身体的正常发育，因此，一定要注意保持对体重的控制。

◎ 鞘膜积液，男人性福的“杀手”

鞘膜积液是指鞘膜腔内积聚的液体超过正常量而形成的囊肿。本病可发生于男性任何年龄段。当鞘膜本身或睾丸、附睾等发生病变时，液体的分泌与吸收失去平衡，形成鞘膜积液。鞘膜内如长期积液、内压增高，可影响睾丸的血运和温度调节，引起患侧睾丸萎缩。根据鞘状突闭合的位置不同，可分为睾丸鞘膜积液、精索鞘膜积液、混合型鞘膜积液、睾丸精索鞘膜积液、交通性鞘膜积液五种类型。

中医认为，对于睾丸鞘膜积液患者，可分为：肾气亏虚证，站立时肿块增大，平卧时肿物缩小，肿物过大时，阴囊光亮如水晶，苔薄白，脉细滑。可治以温肾通阳，化气行水。湿热下注证，阴囊潮湿而温热，或有睾丸肿痛，小便赤热，舌红苔黄腻，脉数。可治以清热利湿。肾虚寒湿证，多见于病程长久者，阴囊寒冷，皮肤增厚，坠胀不适。可有面色少华，神疲乏力，腰酸腿软，便溏，小便清长，苔白，脉沉细。治以温肾散寒。瘀血阻络证，有睾丸损伤或睾丸肿瘤病史，能触到肿块，伴疼痛，多不能透光，舌紫暗，苔薄，脉细涩。治以化瘀行气利水。

情况不严重的睾丸鞘膜积液不会影响到生育能力，但严重时的鞘膜积液可使阴茎隐入阴囊皮肤之中，影响正常性生活。此外，由于液体长期压迫睾丸会造成局部血液循环不良，导致睾丸功能障碍，影响生育能力。继



发性的睾丸鞘膜积液对生育力的影响，则取决于原发疾病的情况。

张先生今年33岁，前一段时间感到自己的睾丸处有一些疼痛，他认为这是近期劳累所致，并没有太放在心上；但接下来的几天，睾丸开始有些肿胀，虽然不是太明显，但还是间歇性地感到疼痛。于是，张先生来到我这里进行检查。经过仔细检查，我确诊为鞘膜积液，但还处于前期，情况不严重。和张先生商议后，我推荐了食疗的方法。鞘膜积液属局部水液分泌失调。而肾主水，脾运化水湿，先天肾气不足，或肾阳虚衰，水液不能蒸腾气化，或脾阳虚冷，运化乏力，水湿滞留，这是产生鞘膜积液的基本病因，采用益气固表、温化寒湿的方法即可。我给张先生推荐了几款具有益气补肾、消肿温化的食疗方。

黑豆炖猪蹄。准备黑豆400克，猪蹄750克，猪耳125克，猪尾125克，猪皮75克，猪肥膘100克，番茄125克，葱头75克，大米250克，食油75克，蒜炼油100克，精盐、胡椒粉各适量。将黑豆洗净用水浸泡3小时左右；把猪蹄洗净竖劈两片；猪耳、猪尾、猪皮、猪肥膘洗净切成小块；番茄洗净切成块；葱头洗净切成末；大米洗净控干，备用。把盐、黑豆、猪蹄、猪耳、猪尾、猪皮、猪肥膘放在一起拌匀后，放入锅内用大火煮沸后，改用文火焖至熟透，加入少许蒜炼油调好口味，备用。把锅烧热后倒入蒜炼油，待油温六成时，放入葱头末炒至黄色后，加入番茄块炒透，盛入焖锅内倒入清水煮沸。再把锅烧热后倒入食油，待油温五成时，放入大米炒至黄色后，盛入盛有番茄的焖锅加盐用大火煮沸后，改小火焖熟。食用时，盛上黑豆焖猪蹄，配上番茄米饭即可。黑豆味甘，性微寒。能补肾益阴，健脾利湿，除热解毒。常用于肾虚阴亏，消渴多饮，小便频数，肝肾阴虚，对治疗鞘膜积液也有着很明显的疗效。

山药炖排骨。准备山药500克，排骨200克，葱20克，姜50克，盐、黄酒适量。山药洗净，去皮切成段，蒸2分钟；排骨洗净，砂锅加满水，煮开，撇去浮沫；放姜片、葱结，加黄酒，转小火；煨一小时，捡去葱结，



放山药，开中火沸腾后再转小火；半小时后加适量盐，继续煨半小时至山药、排骨酥烂即可。山药具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精的功用，用来治疗鞘膜积液疗效显著。

【专家提醒】

睾丸鞘膜积液患者治疗期间要减少活动，尽可能以半流食为主，吃容易消化的食物，减轻胃肠的负担。但营养一定要全面，高蛋白、高维生素、低脂低盐饮食，辛辣刺激、肥甘厚腻、烧烤、腌制等食物尽量不吃。平时进食要定时定量，合理营养，生活规律。

◎ 睾丸肿瘤让男人苦不堪言

近几年，睾丸肿瘤悄悄地走进了人们的视线。此病在欧美发病率较高，在中国发病率较低。81.8%的患者发生于45岁以上，据统计显示，男性睾丸癌的发病率是十万分之七，且呈现逐年增加的趋势。

大约有80%的睾丸肿瘤患者在早期出现明显的睾丸肿大，不伴有疼痛，就是局部受压也不感到疼痛。但是，不要以为不痛就掉以轻心。睾丸摸上去像石块样质地坚硬，这与普通的睾丸炎时睾丸呈均匀性肿胀和质地并不坚硬有着明显的区别。睾丸有沉重感，随着肿瘤的生长，重量会骤增，如用手托起睾丸，仿佛手里托着石块一样。

此病的早期症状不明显，发现无痛性睾丸肿大，伴有阴囊沉重感或轻微坠胀不适。睾丸肿瘤若内部出血、坏死，则可发生急性疼痛，甚者剧痛难忍，类似于急性睾丸炎或附睾炎症状。肿瘤细胞发生转移时，



有10%左右的病人表现为转移灶的症状。如腰背疼痛、恶心、呕吐、食欲不振。体检时，可发现睾丸质地坚实如石块状，失去其固有弹性，表面可出现结节。托起睾丸有沉重感，为其重要特点。

关于睾丸肿瘤的治疗，中西医有不同的治疗理念。中医大致把此病分为以下几种类型。

1. 肝经郁热型。

肝经郁热证是因七情内伤，肝气郁结，郁久化火，气火升腾，邪热熏蒸而出现的证候。常见急躁易怒，胸胁胀满，口苦而干，或头痛目赤，头部烘热，耳鸣，或嘈杂吞酸，大便秘结。热毒郁结甚者，结滞难化，积聚不去，出现睾丸肿硬胀痛，情志不畅时加重。舌边尖红，苔黄，脉弦滑等为肝经热象。本型多为早期症状。

针对此型的中药方为：龙胆草9克，黄芩10克，栀子12克，柴胡12克，泽泻10克，木通9克，车前子12克，当归10克，生地9克，夏枯草12克，海藻30克，昆布30克。

其中以龙胆草清肝泄热为君药；黄芩、栀子清热解毒以加强龙胆草清肝之力，是为臣药；柴胡疏肝泄热，泽泻、木通、车前子通利小便、导热下行以协助龙胆草清解热毒，当归、生地养血益阴以防肝经热毒耗血伤阴，夏枯草、海藻、昆布软坚散结，共为佐药。疼痛较甚者可加徐长卿、青皮行气散结；心烦失眠加丹参、莲子芯养心安神；腹胀便秘可加大黄、芒硝泻下通便。

2. 阴虚毒聚型。

素体阴虚，加之感受温毒之邪，耗损肝肾之阴，阴虚火旺，酿生热毒，炼液为痰，痰凝毒聚，发为本病。阴虚生内热，故见午后低热，失眠多梦，小便黄，大便干；腰背酸软，舌红少苔，脉细数为阴虚之象。

中药方：生地20克，山药12克，山茱萸10克，泽泻10克，丹皮



10克，茯苓12克，白芍12克，川芎9克，当归12克，皂角刺12克，蚤休10克，半支莲15克，夏枯草15克。

方中以六味地黄汤滋阴清热为主；辅以蚤休、半支莲、夏枯草清热解毒，白芍、川芎、当归、皂角刺和营活血散结。诸药合用，共奏滋阴清热、解毒散结之效。睾丸疼痛可加延胡索、青皮行气止痛；虚火甚者可加知母、黄檗清凉泻火；腰膝酸软可加牛膝、川断滋补肝肾；口干便秘加玄参、玉竹养阴生津。

3. 瘀毒结聚型。

跌仆碰撞，损伤肾囊，局部气 bloodstream 受阻，气滞血瘀，瘀血内结，可见阴囊皮色青紫；瘀毒互结，故见疼痛，肿块，重坠感；舌质紫暗或有瘀点瘀斑，脉涩为瘀血之象。

中药方：小茴香10克，干姜9克，官桂6克，元胡12克，没药9克，蒲黄10克，灵脂10克，当归10克，川芎10克，赤芍9克，白花蛇舌草30克，夏枯草15克，昆布15克，海藻15克。

本方取《金匱》温经汤之意，合失笑散化裁而成少腹逐瘀汤。方中小茴香、干姜、官桂温经散寒，通达下焦；元胡、没药利气散瘀，消肿定痛；蒲黄、灵脂活血祛瘀，散结止痛，其中蒲黄生用，重在活血祛瘀，灵脂用炒，重在止痛而不损胃气；当归、川芎乃阴中之阳药，血中之气药，配合赤芍用以活血行气，散滞调经。全方能温经散寒、活血祛瘀、消肿止痛。加用白花蛇舌草、夏枯草清热解毒，昆布、海藻软坚散结。疼痛较甚者可加制乌药、田七活血止痛；腹股沟或腹部结块者加三棱、莪术破气散结。

4. 气血两虚型。

此型多见于病久失养或经多程放化疗后未能调养者。病程日久，气虚无力推动，见神疲乏力，气短懒言，心悸怔忡；血虚不能濡养，见面色苍白或萎黄，食欲不振；舌质淡，苔薄白，脉细无力，为气血



俱虚之象。

中药方：党参 12 克，熟地 12 克，白术 12 克，茯苓 12 克，当归 10 克，白芍 10 克，川芎 9 克，炙甘草 6 克，半支莲 15 克，白花蛇舌草 15 克。

方中以党参、熟地益气养血，滋补肝肾为君药；白术、茯苓健脾渗湿，协党参益气补脾；当归、白芍养血和营，助熟地补益阴血共为臣药；川芎活血行气，使之补而不滞，为其佐，炙甘草益气和中，调和诸药，为使药。加用半支莲、白花蛇舌草清解热毒。乏力气短较甚可加黄芪，用生晒参易党参，增强补气之功；心悸较甚可加酸枣仁、柏子仁养血补心；食欲不振较甚加山楂、鸡内金健脾消食。

【专家提醒】

睾丸肿瘤患者每天应摄入大量的新鲜蔬菜和水果，其中丰富的维生素、叶绿素，有很强的抗癌作用。金针菇，富含多种氨基酸和核苷酸，有明显的抗癌作用，应多食。果胶和海带、海藻含有海藻钠，易和致癌物质结合而排出体外，有较强的防癌作用，宜常食。多食用富含精氨酸的食物，如山药、银杏、鳝鱼、海参、墨鱼、章鱼。多食胡萝卜、卷心菜、青瓜、豌豆、银耳、黑木耳及豆类，有利于机体抑制癌。



第十一章

细节养肾，唯中医知道的养肾方

血虚、血瘀的患者都不可嗜咸。摄盐过度，肾气偏盛，就会抑制心气，引起心悸、气短，使血脉凝固不畅。



◎ 唾液补肾，意想不到的补肾法

通过本书前面的介绍，相信各位读者朋友也对人体中的肾有所了解。在中医理念中，人体之所以会呈现出生、长、壮、老、死等不同生理状态，和肾精的盛衰有着密切的关系。幼年时，肾精正在不断充盛，到了青壮年时期，肾精就会到达顶点，所以这个时期的人们都会非常健壮。有鼎盛，就会有衰败。随着年龄的继续增长，人体的肾精就会开始衰退，全身筋骨的运动也变得不灵活了。因此在这个时候，补肾填精就是延缓衰老的重要手段。从古至今，民间就流传着非常多的补肾秘方，其中有一种就是通过唾液补肾。

人体五液之一的唾液当归属肾。所以，不管唾液量过多还是过少，都能反映出这个人肾虚的情况。既然唾液能够反映肾虚情况，自然能够通过唾液达到补肾的功效。

刘老先生一大早来我这里看病，说是自己感到口干舌燥，而且已经有些时候了，口唇干燥，十分难受。上次去一家医院看过。医生说是刘老先生体内缺水、缺津液了，于是就给他开了一些收敛、滋阴、补水的方子，然而有时有效，有时却不见效，后来居然还越滋阴越口干。我根据他的症状，告诉他，这并不是缺津液，而是肾阳虚。有些医生总把津液和唾液混为一谈，认为既然口干，那肯定就是缺津液。其实，人的唾液不仅需要体内津液来充足，还需要另外一个，那就是肾阳的气化功能。我们知道，人的口腔位于人体高处，想要口中唾液量足，光有“水”是不行的，就好比大自然中的水一样，没有外在条件，水是没有办法往高处流的。想要让水往高处去，就只能气化，让太阳把水蒸发上去。而肾阳，



就好比人体中的太阳，体内的津液就好比流水，口腔中的唾液就是被肾阳气化的津液。一旦肾阳不足，气化功能就不好，肾水也上不来，下面水再多，也没有办法蒸发上来，人就会感觉口干舌燥。

所以遇到干燥症患者，就需要辨证论治。看看到底是属于肾阳不足，还是属于津液不足。像刘老先生这种，就完全属于肾阳不足。我建议他每天晨起和晚睡前，嚼服枸杞子10克左右，或者日常用10~30克新鲜枸杞子用水煎服。

枸杞子性味甘平，可滋补肝肾、安神生津，对缓解口干有一定功效。另外，对于保护肝脏，抑制脂肪肝，促进肝细胞再生有很好的疗效。对于遗精阳痿、夜间多尿、体虚早衰者，均有防治作用。红枣也可以起到补肾的作用。李时珍说过“常含枣核令口行津液，咽之佳”。人们吃完枣后，将枣核含在嘴里也有促进唾液分泌的作用。

此外，对于男性朋友而言，平时不要把唾液随意吐掉，最好是吞咽下去。唾液可以养颜、养精气，经常吐口水的人很容易患肺病，皮肤也不好。想要以最简单的办法补肾，就是在每天清晨洗漱后，用舌尖微顶上腭，让津液从下颚慢慢涌出，待充满口腔后用舌搅拌，分几次缓缓咽下，这样就可以起到养肾精、补肺气的作用。很多情况下，对于肾虚者，特别是肾虚型糖尿病患者而言，经常吞咽唾沫能起到一定的防治工作。另外，反复吞咽口水可用来缓解胃痛和肚子疼的情况。

【专家提醒】

在前文中，提到不管唾液过多或者过少都可能有肾虚。为什么会这样说呢？正常情况下，口中的唾液适中，这个时候的人，不会感觉口干，也不会觉得口水过多。而如果唾液变少，就代表此人患有肾阴虚，此时肾中的阴液分泌不足；如果唾液变多，就代表此人患有肾阳虚，此时肾中的阴液分泌过多。



◎ 小便时咬牙，防止肾气外泄

肾，是用来储存肾气的地方。当然，它还有很多其他的作用，比如有固摄、封藏的作用。所以，一个人一旦出现了肾气不固，就会肾气虚弱，以至于失去封藏、固摄的作用。那么，尿液就会不受控制，从而出现小便失禁、早泄、滑精的症状，特别是在冬天，晚上寒气比较旺盛，而寒气会伤害到肾，当肾气虚而固摄无力时，人们便会控制不住小便，出现尿失禁的现象，严重者还会出现性功能障碍等问题。

每年一到冬天，看病的人会变得多起来。以陈先生为例，其最近上厕所的次数比起夏天就多了起来，有时候上厕所还打激灵，甚至还差点小便失禁。他还变得特别怕冷，不太喜欢出门，就算出门也要把自己裹得严严实实的。根据症状，我诊断其为肾气不固。

陈先生正值壮年，理应不会出现这样的情况，不过在询问过程中，我发现他是由于多劳而伤肾，最后导致的肾气亏耗，这就需要进补。

如何补？那肯定要用对方法。陈先生是小便出现问题，那就从小便方面入手，比如小便咬紧后槽牙，就能够使肾气不外泄，从而达到稳固肾气的效果。

中医认为，肾司二便，这就表明，人们在小便的时候是靠肾气摄纳控制。很多人肾出了问题，就会有小便不畅的状况。有很多人在小便时都会出现打激灵的现象，尤其是小孩和老人。小孩之所以会打激灵，是因为其肾气还没有完全调出来，小便时，肾气下行，上边就会出现空虚现象，就会激灵一下。而老人打激灵是因为肾气不足，气血虚，所以下边一使劲上边也就空了。另外对于男性而言，肾气虚时，精关关门不固，精液自遗。就是说，不行房事也会有精液流出，可是行房事时又会早泄。

像陈先生这种肾气不固的人，我建议平时一定要注意劳逸结合，应尽可能避免从事高强度的劳动，也要节制性生活。在小便的时候注意咬



紧后槽牙，可以防止肾气不外泄，这样才是最利于养护肾脏的，尤其是男性。在小便的时候要注意咬后槽牙，而不是咬前牙。咬后槽牙时要感觉是自己好像咬住东西，也就是“肾齿两枚如咬物”。这实际上就是为了让自己的气机内收的一个状态，收敛住自己的肾气。人们在小便的时候要精神专注，不要说话。同时，小便也不能用力，太用力也容易耗损肾气。为什么咬住后槽牙就能防止肾气外泄呢？因为肾主骨，人体里面最固藏的就是牙齿，而牙齿是肾精的外观，它的固摄力是最强的。

除了小便时咬紧后槽牙，药膳和食补也能帮助人们解决肾气不足的状况。比如，我就建议陈先生在家熬一些韭菜粥。用韭菜子10克，粳米50克，少许盐，将韭菜子用文火烧熟，与粳米、细盐一同放砂锅内加水500毫升，米开粥熟就可以吃了。每日温服2次就行。当然，肾虚要分阴虚和阳虚。对于肾阳虚的男性朋友，在冬天时可以选择食用一些羊肉、鹿茸、补骨脂、肉苁蓉、肉桂、益智仁等进补。而对于肾阴虚者则可以用海参、枸杞子、甲鱼、银耳等进行滋补。

【专家提醒】

保护肾气需要注意适度运动，可以做一些运动来治疗肾气虚，如缩肛功。建议平卧或直立，全身放松，自然呼吸。呼气时，做排便时的缩肛动作，吸气时放松，反复进行30次左右。早晚均可进行。此法对防治肾气不足引起的男性阳痿早泄有较好的功效。

◎ 捶胸调情志，何须人参、鹿茸

很多人以为，想要获得锻炼，就必须全身一起运动。其实这种观点并



不正确。对于运动员来说，高抬腿的作用是锻炼腿部肌肉，举哑铃是锻炼手部肌肉，而仰卧起坐可以锻炼腹部肌肉。很明显，身体的局部运动，可以起到锻炼身体某个部位的作用。从养生观念来看，局部运动不仅可以起到调情志，缓解情绪波动的作用，而且还是一种低成本的养肾妙招呢！

吴老先生最近因为儿子的事情气得住进了医院，医生说这是气急攻心，除了调养，没有办法治疗。可是过了一段时间后，吴老先生的病情还是不见好转，总觉得心烦气闷，有时候连呼吸都使不上劲。这让儿子非常愧疚，到处寻医问药。后来在朋友的介绍下，来到我这里咨询。我让他带老先生来看一下。在诊断过程中，发现老先生是因为生气而引起的肾虚。我一方面告诉老先生的儿子，再不可做出让老先生生气的事情来，另一方面告诫老先生，万事要放宽心。

想要治疗像吴老先生这样的患者，其实并不难，关键从调节身体情志入手。捶胸就是一个很好的办法。捶胸不仅可以排解情绪，还能延缓衰老、生气、郁闷。人们在生气郁闷的时候，如果能习惯性地拍打胸脯，就会很神奇地发现拍打胸脯，心里会觉得舒坦许多，轻松许多。

我给老先生的儿子做了一个示范，让其回家每天给老先生做，就可以起到很好的治疗效果。我站在老先生后面，双手呈环抱老先生之势，十指相加，合起来尽量伸长。然后往老先生的胸口捶打，一直到胸口发热为止。长期坚持这样做，不仅能排解不良情绪，甚至还可以延缓衰老。我告诉老先生，其实在家没事的时候，也可以自己进行捶打。

捶打胸口，可以帮助人们宽心顺气，这已经不是秘传的了。不过为什么捶打胸口就可以达到这种效果呢？其实，是因为人们拍打胸脯的时候打中了膻中穴。膻中穴位于胸部两乳头连线的中点，平第四肋间处。

膻中穴具有宽胸理气、活血通络、清肺止喘、舒畅心胸等功能。《黄帝内经》认为“气会膻中”，就是说膻中可调节人体全身的气机。此外，膻中是宗气聚集之处，是足太阴脾经、足少阴肾经、任脉、手太阳小肠经、



手少阳经三焦经的交会穴。因此，它有阻挡邪气、宣发正气的功效。在西医中，膻中穴就是胸腺，是人体的免疫系统，所以，经常刺激这个穴位，还可以增强人体免疫力。

当人们感到不适的时候，特别是有呼吸困难、心跳加快、头晕目眩等情况发生时，用手按住膻中，就可以提高心脏工作能力，使症状缓解。另外，由于现今社会，人们工作、生活压力大，难免会烦躁生闷气，按按膻中就可使气机顺畅，烦恼减轻。

除了像上述那样，捶打膻中穴以外，按摩也是个不错的选择。很多人在医院针刺按摩该穴时，会觉得腹内气体流动，胸部舒畅宽松，有的还可听到肠鸣音。当然，自己也可以在家进行按摩，建议每天按揉此穴100下，时间2~3分钟，每天坚持按摩可以收到疏理气机的效果。揉的时候注意要四指并拢，然后用指头肚儿轻轻地做顺时针的环形揉动或者从上到下按，千万别从下向上推。

【专家提醒】

刺激膻中穴的方法有很多，比如揉、擦、推、温灸法等。推法，两只手掌面自膻中穴沿胸肋向两侧推抹至侧腰部，20次左右。擦法，拇指或手掌大鱼际部由上向下按擦，持续5~10分钟。揉法，拇指或手掌大鱼际部先顺时针后逆时针方向各按揉20次，反复10次。温灸法，扶阳罐温灸即可，每次3~5分钟。

◎ 控制食盐量，防止血压高

“好厨子一把盐”，没有盐，就算是再珍贵的材料做出来的饭菜也味同



肾好才是硬道理

嚼蜡，而且没有盐，会严重影响人体的生理功能。长期严格限盐，会出现低钠血症，表现出身倦乏力、精神不振等症状。所以，食盐对家家户户来说，都是必不可缺的。但是，食盐也不可过量，吃得太多，也是会出问题的。

前几日，有一个孝顺的小孙子陪同自己的爷爷来看病。手上还带来了在医院的检查报告单，说是血压升高。我经过询问，发现老人家对食物、水果甚至是运动控制得非常好。按理说不会出现血压升高的现象。可是，事实摆在眼前，老人家的报告单上写得清楚明白，血压升高了。可是找不到病因，就没有办法对症下药。眼看急得不行，我灵机一动，问那个小孙子，爷爷最近口味怎么样？小孙子告诉我，老人家最近一段时间总觉得饭菜没味，要求多放盐，不然不好吃。病因找到了，原来是食盐的问题。我给老人家号脉过后发现，老人家血压升高的情况，其实是由于肾虚引起的。食盐过量，正好导致老人家肾精亏损。我立即告诉老人家，想要使自己身体恢复，就一定要控制好食盐的量，不然血压还会升高。

老人家很不能明白，食盐和血压有关系，怎么和肾也有关系啊？有句话说，咸养肾，过咸伤肾，就是这个道理。事实上，我们每天摄取盐分的量，与人的健康有着密切的关系，如果人体缺少盐分，健康就受到影响，比如低钠血症。可是如果人体摄入的盐分太多了，身体同样会出大问题，特别是对肾的影响更是不可小觑。

那么，每天每人的盐用量多少最合适？世界卫生组织建议成人每天食盐量为6克。其实，这里的6克不仅指食盐，还包括味精、酱油等含盐调料和食品中的盐量。实际上，在我们中国，一般人的盐量从南方到北方，平均每天15到25克，已经严重超标。天天用盐腌着的肾，是会越来越亏的。因此，人们平时要注意各种味道的搭配，做到五味调和，这样才能保持阴阳平衡。

另外，咸间接和直接作用于血分，影响血液的运行。那就是通过影响心气的功能，直接进入血分，影响血液运行。长期食用大量的盐，会



导致心脑血管疾病、糖尿病、高血压等，其中有 80% 的肾脏病患者，都属于高血压患者。因此，无论血虚、血瘀的患者都不可嗜咸。摄盐过度，肾气偏盛，就会抑制心气，引起心悸、气短，使血脉凝固不畅。

如果患者还未出现过水肿、高血压，或者水肿及高血压消失，没有反复者，则不必严格限盐，但食盐量也不宜过多，饮食以清淡为宜，多吃蔬菜、瓜果。

【专家提醒】

咸对于人体有利有弊，病人要结合病情了解咸味的忌宜，才能有益于人体。对于肾病者而言，饮食烹调要有讲究。肾病患者的肾脏对钠的调节功能受到影响，使钠的排泄出现障碍，进而出现水肿及高血压的现象。如果患者有明显水肿或血压升高，应该禁盐。就连含盐的食物如碱发馒头、咸糕点、小苏打、酱油等都在禁忌之列。

◎ 晒太阳，不花钱就能把肾补

俗话说：万物生长靠太阳。这话一点儿也没错。无论是紫外线还是太阳风暴并不可怕，适量的阳光对人类有益无害。中医十分重视太阳光对人体健康的作用，认为常晒太阳能助发人体的阳气，更能达到壮人阳气、温通经脉的效果，这在《黄帝内经》中就有明确表示，而在民间，也有“冬日晒太阳，胜似喝参汤”的说法。不过，对于阳虚和禀赋不足的男性朋友来说，可不只是冬天晒太阳那样简单，一年四季都应该享受充足的阳光，才能对他们的体质起到很好的作用。

刘先生从小就体弱多病，夏天怕热，冬天怕冷，动不动就感冒吃药。



肾好才是硬道理

每天也不愿意到处走动，就窝在那几平方米的空间里上网、看电视。除了亲戚朋友，其他人都不知道世界上还有这个人的存在。最近，他病情越发严重，家人只好把他带到我这里寻求医治，我见他脸色苍白，一看就是长时间没有出现在阳光下。在号脉过程中，发现其有肾虚的症状。

于是，我建议其在早上8点左右和下午5点左右，一定要出房门去晒晒太阳。中医认为，人体腹为阴，背为阳，很多经脉和穴位都在后背，而督脉就是其中之一，被称为阳脉之海，主持一身之阳气。而且还有各个脏腑的反射区，是内外环境的通道，也是最易受到外邪侵袭的部位。外邪可通过这些穴位影响肌肉、骨骼和内脏的功能，使人致病。所以，保持背部温暖对养护肾脏是极其重要的。因为晒背能起到调理脏腑气血的作用，还可以补督脉阳气，影响全身，尤其对脑、髓、肾精肾阴亏损者的补阳效果最好。此外，人的后腰部位有两大穴位，分别是命门和肾枢，在腰背的正中部位。如果方便，可将衣服撩起来，让阳光晒一下这两个穴位，可以补充肾气。或者在晒太阳的时候，可配合将双手搓热后摩擦这两个部位，对于肾虚患者而言，往往能够起到更好的养生保健功效。老年人脏器老化，阳气衰弱，如能防止背部受寒，可帮助老年人安全地度过严冬。

当然，晒太阳不能盲目进行。为什么我会让刘先生选择在上午8点左右和下午5点左右晒太阳呢？这主要从时间的长短，一天早晚各时段光线的强度和年龄方面入手。刘先生还属于中青年阶段，新陈代谢能力较强，钙质流失较快，需补充较多的维生素D。所以选择上午6至10时和下午4至6时的时间段晒太阳，每天晒1至2小时左右。而老年人最容易骨质疏松和抑郁，缓解这个症状最好是在早上10时前和下午4时后晒太阳，每天两次，每次20至30分钟。

【专家提醒】

晒头顶可以补阳气。中医认为“头为诸阳之首”，所以，头



顶是阳气汇聚的地方，凡五脏精华之血、六腑清阳之气，皆汇于头部，多多晒头顶可以通畅百脉，调补阳气。另外，还可以晒腿、晒手心。晒腿脚可以除去人体的寒气，选择天气好的时候，将双腿裸露在阳光下，每次至少晒半个小时。而晒手心可以帮助睡眠，在阳光下摊开双手朝向阳光，或者抬起双手，掌心朝向阳光即可。

◎ 手指弹桌找回心力，怡情又养肾

相信很多人都有过这样的经历，在看病后，医生总会说句，不要生气，保持积极乐观的心情，想吃什么就吃什么，想喝什么就喝什么，这样做会对病情有帮助。很多人以为这只是医生安慰病人的话，其实，这样的理解并不全面。以我的经验，医生说这话，有两层含义，一是安慰，二是告诫。因为如果病人心情舒畅，精神状态佳，就会积极配合治疗，以而对疾病的康复起到积极的作用。而如果心情不佳，则很有可能会导致脏腑功能失调，特别是肾病患者。

罗老师前几年刚刚退休，去年体检时，查出自己患有肾病。从此一蹶不振、郁郁寡欢。女婿见其整日沉浸在痛苦中不能自拔，多次安慰不见效果。时间一久，罗老师就真的病倒了，女婿连忙拉着他到我这里治疗。据罗老师说，他整日疲劳不堪，四肢无力，连心里也觉得虚弱无力，吃饭走路都没精打采，甚至不知道哪里还能使出力气来。我诊断其是由于肾病而引起的情志不佳，最后又由于整日忧郁，导致肾病突发。

我告诫罗老师，一定要避免这些消极情绪的影响，想开些就好了。并且要学会调节情志，使精神情志安静平和，忌烦躁妄动，做到“无扰乎阳”，使体内阳气得以潜藏。这样，我们的肾脏也就能够“高枕无忧”



了。罗老师问我，怎么调节自己的情绪呢？其实有很多简单的调节情绪的方法，比如看看喜欢看的电视，听听笑话，下下象棋，多和人们接触等都是调节情绪的好办法。而一些小游戏也可以帮助调节情绪，比如，我向罗老师推荐的手指弹桌找回心力。

手指弹桌的方法可以使精神情志安静平和。只要闭上眼睛，轻轻地在桌上一敲，患者就能缓解负面情绪。另外，也可以结合一些小曲儿来玩游戏，比如哼唱自己喜欢的歌曲，双眼轻轻地闭上，并用手指有节奏地敲打着桌面。为什么弹弹手指就可以调节情绪呢？因为人的十个手指的指肚都是穴位，叫十宣，具有开窍醒神的作用。而十指的指甲旁各有井穴，《黄帝内经》上说：“病在脏者，取之井。”古人认为，失神昏聩是来自于“病在脏”，所以刺激井穴可以调节情志，安神健脑。另外，俗语道“十指连心”，而膻中是心包经上的重要穴位，可以令人产生喜乐。手指的微痛，立刻就会让人重新找回“心力”，帮助情绪低落的人缓解情绪。

每一个人都避免不了伤心和心情烦闷的时候。有些人抑郁时会出现疲劳不堪、四肢无力、无精打采的情况，还有些意志比较低沉的人往往会沉浸在这些坏情绪中，其实，这就等于给各种身心疾病开了方便的闸门。当人们有不良的情绪影响精神状态时，特别是肾病患者，气机升降失调，气血运行紊乱，脏腑功能失常而导致疾病发生甚至使其疾病加重。所以，拥有良好的精神情志是非常重要的，良好的精神情绪，使人体各脏腑功能活动正常进行，肾脏疾病患者康复的速度也会加快一些。

【专家提醒】

当人情绪激动时，为了不让它爆发或是难以控制，可以有意识地转移自己的注意力，做一些自己喜欢的事情，如玩游戏、打球、下棋、听音乐、看电影等，也可以到室外走一走，到风景优美的环境中玩一玩，当然还可以大吃一顿，把坏情绪全部吃进肚子里，



还可以跑到旷野、海边、山上无拘无束地喊叫、狂奔、痛哭……这些都是调节情绪的好方法。

◎ 虚心、恬淡，补肾的最佳良方

在人的器官里面，肾是先天之本，它藏精、纳气，调节全身的水液平衡。肾处于人体的下焦，呈现的是一个收纳的状态，体现了它虚心纳物的特点。人体里阳气的根本在肾中，随着年龄的增长，人体中的肾阳会逐渐减少。所以，保持一个宁静、淡泊的心态，减少精血的消耗才能补充肾阳。

钟先生年轻的时候走南闯北。但是，老了之后，钟先生一直和老伴过着宁静祥和的日子。闲来无事的时候，钟先生也会走进我的中医馆和我闲话几句。有一天，我看钟先生气血不太好，脸色有些发黑。于是，我问钟先生最近是否经历了些什么。钟先生叹了一口气，说自己的儿子不争气，毕业之后没有找工作，闲在家里打游戏，为此自己和老伴很焦虑。

我告诉钟先生，他的肾阳出了问题，现在正值夏秋之交，天气多变，因此受了寒。我对他说，要想养好肾阳，就必须虚心恬淡。所谓虚心，就是保持一颗虚怀若谷的谦虚心，对所有的一切要看得开、想得开。《三国演义》中诸葛亮三气周瑜的故事，经常被人拿来嘲笑气量小的人。但是，从中医的角度来看，情绪过度激动确实会影响身体健康。

古人认为，养心是健康之本。《礼记·大学》里讲：“富润屋，德润身，心广体胖。”“心广”就是虚心、心胸开阔的意思。因为心广，世间万物方才向我奔来。所以古语又云“大海不择细流，故以成其大；泰山不让垒土，故以成其高”。

我告诉钟先生大可不必为自己的儿子担心，儿孙自有儿孙福。孩子到了一定的时候自然会长大，现在钟先生他们夫妇俩所要做的就是养好



肾好才是硬道理

自己的身体，不给自己和子女添乱。作为父母，不可能为子女操一辈子的心，他们的路总归是要靠他们自己走。现在，你的身体因为你的情绪波动太大已经受到了影响。因此，必须采取中庸之道，注意平和安康，做到“六少一多”。所谓“六少”，就是少怒、少郁、少忧、少悲、少恐、少惊，“一多”则是多乐。这里的“多乐”也是有一个度的，不能急乐、大乐，要知足常乐。保持自己的情绪稳定，才能身心愉悦恬淡，肾才会有一个和谐的环境，身体才会好。

之后，我给钟先生开了一个补肾阳的食疗方子：糖水车前草。即车前草 100 克，竹叶心 10 克，生甘草 10 克，黄片糖适量。先将车前草、竹叶心、生甘草一起放入砂锅，加入适量清水，用中火煮 40 分钟，之后再加入黄片糖，小火煮一会儿就停火。然后，将它放置一边，等温度适宜后就可以饮用。这糖水可以代替茶来喝，喝完之后可以增补肾阳，有延年益寿的功效。

钟先生得了这个方子之后，就经常端着一杯车前草茶来找我聊天。没过多久，我就见他气血转好，日子也逐渐多姿多彩起来。

肾是人体的封藏之本，吸先天、后天之精，纳五谷之气，调水液代谢。因此，肾阳也被称为人体的命门之火，是元阳之本。关于肾阳这把火，我们不能把火烧得太旺，也不能釜底抽薪。应该时刻注意它的平衡，火势小了添一把柴，火势大了就将它松散一下。

【专家提醒】

人从出生一直到 40 岁之前，肾阳都处于一个增长的态势，这一时期应该注意饮食的营养，将自己的身体养好；到了 40 岁之后，人体的肾阳开始衰微，这时候就应该节欲省神，尽量让自己的生活恬淡些。这时候，情绪也应该稳定，以保护好不断流失的肾阳，以便延年益寿。到了老年的时候，功成身退、回归平淡、虚心纳气，才是王道。



◎ 热水泡脚，小小细节养出健康肾

当今社会，科技在飞速发展，人们的生活水平也在逐渐提高。家家户户都有空调、热水器。很多人为了方便，在洗澡的时候，只是草草地把身体洗干净，就不管脚了。这对于养生方面来说，可是一大憾事。

柯先生最近在我这里检查出有肾虚的毛病，这可把他急坏了。他告诉我，自己刚满40岁，就已经越来越怕冷，特别是冬天，每天都是手脚冰凉，虽然家里暖气挺热，但总感觉脚不热。我从他的生活习性上发现，柯先生是跑业务的，整天在外奔波，累了一天过后，就草草洗澡了事，从来没有好好洗过脚，家里甚至连洗脚盆都没有。这也难怪，现在有多少人能真真正正地洗脚、泡脚呢？

于是，我建议柯先生每天下班之后，倒上一盆热水来泡脚。先将双脚在水中浸泡5至10分钟，用手或毛巾反复搓揉足背、足心、足趾。另外，也可以有意识地搓揉一些穴位，如位于足心的涌泉穴等。在必要时，还可用手或毛巾上下反复搓揉小腿，直到腿上皮肤发红发热为止，为保持水温，需边搓洗边加热水，洗完后，用毛巾擦干双脚，可顺便按揉一下脚底，每次以20至30分钟为宜。

用热水泡脚，不仅能够减轻疲劳，而且还有活经络、养肾气的特殊功效。为什么泡脚对人体如此有益呢？其实，人体的五脏六腑在脚上都有对应的反射区。仅脚踝以下就有33个穴位，双脚穴位更是达66个，关乎肾脏健康的就有很多，比如，太冲、隐白、太溪、涌泉等。而经常泡脚，可以刺激脚部这些穴位，起到疏通经络、活跃脏腑、壮腰强筋、滋补元气的作用，从而提升精气，有益健康，对于一些脱发落发、耳鸣耳聋、消化不良、便秘、头昏眼花、牙齿松动、失眠、关节麻木等症也有很好的防治作用。

不过，泡脚也是有讲究的。每天晚上7至9时是肾气最为衰弱的时候，



肾好才是硬道理

对肾虚的男人而言，选择在这个时候泡脚是最合适不过的。因为这时泡脚能够促进肾经气血循环，有滋养肾脏的作用。很多人对水温有不同的选择，最好是以脚感到温热为准。水深以刚覆脚为宜。当然，泡脚时可以到身体微微出汗为止，泡脚完毕最好在半小时内上床睡觉，这样才有利于阳气的生发。

有人肯定会说，既然泡脚有这么多好处，那我就一次性泡个够。其实这种想法是错误的。一次泡脚的最佳时间是30分钟左右。如果泡脚时间太久，则会加快血液循环，从而提高心率，久而久之，心脏的负担就会加重。这对有心脏病的人来说，是非常不利的。而虚弱的人更要注意控制泡脚的时间，一次以15至20分钟为宜，以免引起头晕或昏厥。另外，有些人有吃过晚饭就边看电视边泡脚的习惯，自认为这是一种享受。但是这种习惯是很不好的，如果刚吃完晚饭就泡脚，就会把身体的气血集中到脚部，来不及供应消化器官，对脾胃的消化功能产生影响，长此下去，就会造成身体营养不良，所以，泡脚一定要在饭后半小时到1小时再进行。

最后，对泡脚容器的选择也是很重要的，一般以木质容器为佳。这种容器最能保持水温。当然，对于那些希望增加一些治疗作用的男人来说，在泡脚水中也可以加点“料”。例如需要祛风散寒、改善手脚冰凉的，可以在水中加入一些姜片或干辣椒，而如果需要清热祛火的，则可以放入一些菊花、金银花等。

【专家提醒】

不管是否有肾虚的问题，泡脚对人体都有一定的好处，对失眠的人来说，泡脚还可以帮助睡眠，缓解疲劳。早上也可以泡脚，时间以10分钟为佳。泡脚不分年龄，在泡脚过程中，可在盆中放入一些带颗粒的塑料球等硬物，泡脚时踩一踩，能够起到按摩脚底的作用，达到醒脑提神的效果。



第十二章

运动养肾，轻松运动健肾一箩筐

肾虚的老人，可以经常做金鸡独立，逐渐延长单脚站立的时间，这可以使头重脚轻的现象得到明显的改善，对提高睡眠质量也有一定的帮助。



◎ “半桥式”，让男人重振雄风

近几年来，瑜伽成为世界各地女人钟爱的绝佳运动。男人们看着也非常眼热，有人问我，有没有适合男人的瑜伽。我告诉他们，其实发明瑜伽的印度人是名男性，而他发明这套运动的初衷就是给男人锻炼的。并且，瑜伽不仅仅是一套流行或是时髦的健身运动，它还是一套养生运动，在瑜伽的整套体系中，有一个运动能帮助男人重振雄风，那就是“半桥式”。

在我看来，瑜伽集古印度科学和艺术于一身，是一种非常古老的修炼方法。古代的瑜伽信徒大多是男人，运动招式也很简单，之所以会演练成后来被人们追崇的瑜伽体系，最主要的就是因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以有效控制心智和情感，以及保持永远健康的身体，对于这些理论，现代医学也是有证明的。其可以通过各种呼吸和姿势带给人体各部位良性刺激，比如头脑、筋肉、内脏、神经、荷尔蒙腺体等，强化内脏器官，除去身体的不安定因素，从而达到身心健康。

黎先生最近特别烦恼，刚刚四十的他在房事上显得力不从心，老婆虽然不住地安慰他，但这仍然打击着他的自信心。于是他听信广告、偏方擅自买了很多壮阳的药物回来，可是效果没有达到，反而更加严重了。后来，他老婆听同事说起我，就让他到我这里看看。我首先让他停止使用那些药物，并说只要每天坚持做几个小动作就可以重振雄风，黎先生赶紧问我是什么动作，我说是瑜伽。他听后很是纳闷，瑜伽不是女人练的吗，自己老婆就天天在家练瑜伽。

我告诉他，男人一样可以练习瑜伽。现在的社会，之所以女人练习



瑜伽的多，多半是因为她们想要寻求更完美的身材。而男人练习瑜伽，除了保持身体的健康外，还能提高性能力。像黎先生这样，还很年轻就已经力不从心的人大有人在，主要是由于他们承载着太多的压力也无法疏解。而瑜伽恰巧有这种缓解压力的作用，还能使人们强身健体，更能使人们调理心境，加强生机。

而想要重振雄风，我推荐黎先生练习“半桥式”。练习方法是，人体平躺在地面上，双腿弯曲，双脚踩在地面上，两只脚打开一肩宽，手心向下扶住地面。摆好姿势后，臀部收紧，尾骨离开地面尽量向上抬起，同时双手在背后十指交叉抓握，手臂伸直，肩胛骨收紧。呼吸完5次后，再把脚跟抬起来，尽可能地抬高，保持肩、背、腰、臀、腿的收紧，直到坚持不住了再慢慢放下来。这个动作能自动收紧会阴穴，它与道家的“锁精固元术”有异曲同工之妙。会阴穴是壮阳的要穴，这个穴位平时很难按摩到。经常练习这个动作，会提高男性的性能力，帮助男人找回活力与自信。而“半桥式”还能有效激发男性肝经和肾经的气血，改善肾功能。所以，我建议黎先生在每次练习的时候，务必要使自己有种明显温热的感觉，因为这个时候其肝经和肾经的气血才能被完全地激发起来。

另外，我提醒黎先生，在练习“半桥式”时，动作务必要做到缓慢柔软、步骤分明，千万不要让他人生拉硬拽，应随意动作，应心随身动。动作频率应和呼吸节奏协调一致，使其成为一个整体。紧张放松应交替进行，并应集中精神、配合呼吸。当然，呼吸时应用鼻呼吸而不是嘴。当身体发生强烈震颤或感到痛苦时，最好是放松休息或加以按摩，千万不要勉强自己。当然，必须在空腹状态下进行练习，练习过后最好不要马上沐浴。

【专家提醒】

“后退行走”也是一种很有效的重振雄风的方法，又叫“倒走”。

方法是：走时膝盖不要弯曲，步子均匀而缓慢，双手握拳，轻轻



地向前后摆动，挺胸并有规律地呼吸。倒走可刺激不常活动的肌肉，促进血液的循环，平衡人的机体，对防治脑萎缩特别是腰腿痛都有疗效。每天坚持倒走 200 ~ 400 步，还可收到意想不到的锻炼效果。

◎ 金鸡独立，治肾虚立竿见影

生老病死是自然规律，谁也没有办法阻止。当然，这个过程和人体各脏器的功能强弱有着千丝万缕的联系。随着年龄的增长，各脏器功能之间就会发生合作紊乱的现象，使得气血阴阳失调，出现各种疾病。

前几天遇到一个年过七旬的老大爷，他并不像其他老人那样，头发稀疏、牙齿脱落……一眼看上去，就感觉他是非常健朗的，脚步轻快、身轻如燕、精神抖擞、面露红光。特别独特的是，已经是严冬，很多老年人在初冬时就已经穿上了厚厚的衣服，把自己包裹得像个粽子，可是眼前这个老人，就像个年轻小伙子一样，穿的衣服比我的还少。出于好奇，我忍不住问他，难道不冷吗？老大爷居然还说，有点热。出于医生的直觉，我看他身体之所以这么健朗，肯定是有秘诀的。老大爷告诉我，之前他并不是这样的，冬天特别怕冷，尤其是脚。到了晚上睡觉的时候，冷得那是钻心的疼，泡了热水脚也管不了几分钟。医生说这是肾虚的原因，吃了几服药也不见起色。而且他早年时还患有颈椎病，让自己痛苦万分。后来，一个老朋友告诉他一种方法，让他变成了现在这个样子，那就是金鸡独立健身法，它可以帮助老年人调节身体的阴阳平衡。

我很不以为然，金鸡独立？一个人人都会做的小小动作，居然会有



如此神奇的效果，真的能达到健身的效果吗？

老人告诉我，这种方法能够帮助人们集中意念，把人体的气血引向足底，改变足寒的症状，自己之前的足寒就是这样治好的。另外还可以提高人体的免疫力，对于治疗腰颈椎病、高血压、糖尿病等都有良好的疗效。对于小脑萎缩、痛风、美尼尔等病症具有一定的防治作用。

我很好奇，怀疑我所知道的金鸡独立和他所说的并不一样，所以就请教他金鸡独立健身法的动作。老人说，首先双眼微闭，两手自然地垂放在身体两侧。然后再任意抬起一只脚，试试能站立多长时间，在做的时候不要将眼睛睁开。因为闭上眼睛后，人体就不能通过双眼和参照物之间的协调来调节自己了，而是靠大脑神经对身体各个器官的平衡进行调节。人的脚上有六条重要的经络通过，金鸡独立时，通过脚的调节，虚弱的经络会感到酸痛，从而达到锻炼的效果，使虚弱的经络所对应的脏腑及其循环的部位得到调节。

肾虚的老人，可以经常做金鸡独立，逐渐延长单脚站立的时间，这可以使头重脚轻的现象得到明显的改善，对提高睡眠质量也有一定的帮助。

【专家提醒】

养肾的方法有很多，比如说，每天晚上睡觉前用热水泡脚，就是最好的养肾方法。因为泡脚可以刺激到脚部各个穴位，达到疏通经络、调理脏腑、滋补元气的功效，同时还能够延缓衰老，对脱发落发、耳鸣耳聋、头昏眼花、牙齿松动、失眠、关节麻木等有很好的防治作用。最佳方法是：在盆中倒入适量的水，刚开始能覆盖住脚面即可，水温以脚感到温热为宜。将双脚在水中浸泡10分钟左右后，用手或者是毛巾反复地搓揉脚趾、脚心和脚背。



◎ 太极拳，养肾需要刚柔相济

每天早上，公园里、广场上随处可见一些中老年人在打太极。为什么这些人如此钟爱于太极呢？其实，太极不但可以强身健体，还有一个功能非常重要，那就是养精固肾。在中医理论中，太极拳是最能够强肾的运动了，俗话说“八卦腿，太极腰”，也就是说，练习太极拳的人，能锻炼腰部的力量。肾长在腰间，腰有力，就说明肾功能强大。所以，我建议男性朋友们经常打太极，以达到养肾纠虚的功效。

在我看来，不管是中医还是太极，都有一个共同点，那就是具有防治疾病、养生保健的作用，并且都作用于调节、提高脏腑功能上。而肾也属于五脏六腑，因此，太极拳对肾脏能起到很好的养护作用。

太极拳是一种古老的拳术，其根据《易经》中阴阳之理、吐纳、中医经络学、导引综合而创造的，具有阴阳性质，符合大自然的运转规律，符合人体结构。其以功为本，以养为主，具有疏通经络、培补内气、平谧阴阳的功效。

打太极拳时，腰部一定要时刻注意，“腰一扭转，则上体自然扭转，与下体相照，是腰为枢纽”，就是这个道理。从养肾方面来讲，肾部的血液循环，通过腰部动作的扭转、浮沉运动，而逐渐加强。在进行运动时，人体新陈代谢功能增强，补充了人体的后天之精，提高肾藏精的功能。另外，太极拳要求“气归丹田，上虚下实，中气存于中，虚灵含于内”，“调息绵绵，气沉丹田”，都是对气的蓄养训练，能够提高肾的纳气功能。当气沉丹田时，肾部的血液循环加快，促进了肾对水液的调节。综上所述，太极拳可以有效地提高肾功能。

打太极拳时，除了要注意腰以外，还要注意呼吸。采用腹式呼吸的方法，还要做到四个诀窍：细、深、匀、长。细，指呼吸时要细微，不可以喘气；深，指深呼吸，进行呼吸；匀，指呼吸时要匀称；长，指呼吸时把时间放长，慢慢进行。太极拳作为一种健身运动，如果想要取得



良好的效果，就必须持之以恒。

上了年纪的人，没有办法进行激烈的运动，不管是想要强身健体还是修身养性，都只能进行一些慢运动。而太极拳正是适合老年人的一种运动。其包含了阴阳的变化，动与静、刚与柔、正与隅、进与退、表与里、收与放、左与右、开与合、虚与实，相互容纳配合，能使人身心合一，内外上下完整一气。因而老年人常练太极拳，可以对身心健康、精神生活起到良好的促进作用，提高记忆力、判断力、思维力和反应力。

【专家提醒】

男性朋友在打太极拳时，要注意在锻炼中调息、调身、调心，精神集中。采用刚柔并济、松而有力的运行方法。头颈要正，含胸拔背，腰胯放松，气沉丹田，动中求静。另外，可以根据自身的身体情况，从简单的动作做起，循序渐进。

◎ 铁裆功，男人保肾的“武林绝学”

中医流传下来的养生方可谓博大精深，各种养生方式层出不穷，其中有饮食养生、情绪养身、日常养生，甚至还有房事养生。

这里要介绍的“铁裆功”，实际上也是一种房事养生。听到“铁裆功”，相信很多人都不会陌生，很多武侠小说、电视剧里面都会有出现，那就是“少林铁裆功”。而电视剧里的“少林铁裆功”对于常人而言，是不宜练习的，其主要方法是在生殖器上弄块石头来练，看起来就很危险，请勿参照练习，而且养生保健的作用不大。这里，我所介绍的“铁裆功”，也叫作“养生铁裆功”，它主要是针对性系统健康而专门设置的，



能够起到较好的性保健作用。

由于传统文化影响，“养生铁裆功”一直以秘传的方式流传着，其流派众多，方式方法也各色各异，但万变不离其宗。最基本的就是对外生殖器进行物理刺激、按摩，促进局部血液循环，改善、提高其生理功能。

睾丸是男子重要的性器官，它制造精子，生产雄激素。而男人和女人的区别，从根本上也因为这小小的睾丸，男人一旦失去了这个东西，就代表着失去了“男人”的特性。估计没有人会怀疑睾丸的重要性。可是据我观察，对于这么重要的东西，有很大一部分男人却并没有重视它，平时还都忽略了它，一旦引起重视的时候，多半已经生病，这时后悔已经晚了。而如果练习“铁裆功”，就等同给睾丸做定期保养：经常按摩睾丸及其外周组织可以改善、提高睾丸的血液供给，维持其生产制造雄激素的生理功能于最佳状态，从而起到良好的性保健作用。

“养生铁裆功”的操作其实很简单，不过如果有人妄想在短时间内收到效果那是不可能的。其具体的步骤是，首先，平卧或站立体位。尽量放松，将注意力集中到外阴上。将左手放在脐上，右手托起双睾丸，轻度按摩双睾丸，使其产生一定的酸胀感为度，按摩200次以上。然后右手放在脐上，左手进行按摩，次数同样是200次以上。其次，左、右手交替按摩会阴部及阴囊下至肛门前区域，100次以上。最后，以肚脐为中心，左手逆时针按摩腹部100次或以上。然后再以右手顺时针按摩腹部100次或以上即可。这些步骤不过是个参考，关键还得分人，对于那些生活安逸的朋友，按摩的频率可以适当提高一些：每天早晚，睡前醒后，都可以练习。而对于生活压力大，时间不足的朋友来讲，就要量力而为了，因为本身自己的休息时间就不够，精神状态也不是很好，如果在这种情况下还勉强进行练习，就会加重身体的负荷，反而有害性系统健康。所以对于这样的人群，在自己时间充裕的时候练习，或是能够保持每周有1~3次的铁裆功练习也可以起到很好的性保健作用。



经常练习铁裆功对于睾丸的好处并不是我自己胡编乱造的，现代医学认为，每天科学、合理地练习铁裆功能够改善整个外生殖器的血液循环，以达到最佳状态。当然，这样练习的好处也可以刺激性器官，让性系统不至于对性产生“遗忘”，进而起到了良好的性保健作用。而中医也认为，人体有精、气、血、神四大支柱，平常正确的运动就是在练气，平常正确的饮食就是在练血，平常正确的生活就是在练神，而铁裆功就是在练精，所谓练精化气，以气化神，神足血气旺，精血气神旺性能力也变得强劲。

【专家提醒】

男性朋友在进行铁裆功练习的时候，一定不要带有“性”的想法。为了能够养生，最好是以纯粹的“按摩”方式，并做到动作放松自然，在精神上要做到平和安详，一旦在练功时带有性幻想，那就变成“手淫”了。这有害无利，实在不可取！

◎ 踮脚，不寻常的养肾之法

我曾经去日本参加座谈会，在方便的时候，发现卫生间的小便池设置得很有养生理念。我想要解决“问题”，只有踮起脚尖才可以。随行的人在一旁抱怨，想要方便都得这么麻烦，其实，我觉得踮起脚尖是非常必要的，这不是厂家设计时出现了错误，而是从养生理念出发，专门为男性朋友打造的养生方法。因为我知道，经常踮脚尖可以通足三阴，从而调节肝脾肾的功能，对于肾虚的人来说，尤为适合。

老王最近来我这里看病，说是足跟痛。我发现其屈肌僵硬，可能是很久没有得到锻炼的原因。我接着问他有没有出现一些不正常的现象，他说这几天总感觉头晕目眩，特别是在突然站立或是起床时感觉明显，



或许是上了年龄的原因，和妻子行房事时，也总觉得有心无力，有时候还无法勃起。曾经吃过几副壮阳的药，效果不见好转，就没有再吃了。我在号脉时，还发现其有肾虚的症状。

于是，我建议其进行一定的锻炼，这种锻炼不但可以帮助他治疗脚跟痛，还可以治疗肾虚，帮助他提高勃起时间，这个方法就是踮脚尖。人体的足跟提起完全用足尖走路，行走百步可以锻炼屈肌。而且，踮脚运动还可以活动四肢和头脑，消除长时间用脑集中及突然站立而眼前发黑。踮脚的方法很简单，我示范了一次给他看：自然站立，双脚分开，两脚跟相距约一拳，两脚尖相距约两拳，全身放松，两脚跟慢慢抬起，并配合深呼吸。脚跟抬到一定的高度之后，绷紧双腿，保持姿势不变，坚持一小会儿，吐气，并将脚跟落下。刚开始做这个动作的时候脚跟应慢慢落下，动作熟练之后则应将脚跟猛然落下。只有脚跟猛然落下才能称之为踮。一般情况下只要踮六七下就能达到治疗的功效了。

现在的人，工作压力都很大，基本上没有闲工夫抽时间做一些锻炼。而我所推荐的这个运动，可以结合其他的事情一起做，这就比如我在前面所说的上厕所的时候。当然，除了上厕所的时候可以踮脚尖，在早上刷牙时也可以进行，如果能顺便洗一下脸，则更有助消除睡意。而在晚上睡觉时也可以进行踮脚运动，将两腿并拢伸直，将脚尖一勾一放，可以两脚一起做，也可进行单脚练习。如果感觉小腿不舒服，就停下来休息。每次做20~30次，速度自我调节。坐着的时候也可以踮脚尖来练习。让膝盖与大腿保持水平，可将两个矿泉水瓶或者宠物放在大腿上，进行负重练习，每次踮30~50次，速度自我调节。在下棋、打牌、玩电脑或久立不动的时候，最好1小时左右做1次踮脚运动，可使下肢血液回流顺畅。

在中医上，任何一种治疗方法都是循环渐进的，踮脚尖也是一样。像老王这种患有肾虚的男性朋友，每天坚持六七次的踮脚尖运动，只要坚持一个月以上，就能达到强精健体的作用。



有人问我，踮脚尖可以治疗足跟痛还说得过去，怎么还能帮助阴茎勃起呢？其实很简单，在小便时，经常踮起脚尖，双侧小腿后部肌肉收缩，挤压出的血液量，能够促进下肢血液回流，增强盆底肌肉的强度，从而改善阴茎勃起时的海绵体血液充盈，并减少血液回流，提高阴茎硬度和维持勃起时间。

其实，多踮踮脚不仅有助于益肾壮阳改善性功能，还可以减去小腿的赘肉。据科学研究证明，踮脚尖可以使人长寿。

【专家提醒】

女性朋友上厕所时，也可以锻炼，坐蹲的同时，把第一脚趾和第二脚趾用力着地，踮一踮，抖一抖，也可以起到补肾利尿的效果。如果一天内能做五次这样的踮脚尖运动，连续1~6个月，便能达到很好的强精又健身的效果。

◎ 踢毽子，小游戏帮我们保持健康

童年总是美好的，年少的我们比起年老的我们来说，总是显得无忧无虑。那时的我们，身体健康，好玩耍，现在的我们，身体一日不如一日。人到年老时，总是忍不住回忆一些童年往事，回忆一些玩过的游戏，比如跳房子、跳绳、躲猫猫、丢手绢、踢毽子等。而在我看来，儿时的游戏，甚至可以帮助我们找回健康，例如踢毽子。

踢毽子是一种流传了很久的民间运动。《事物纪原》中提到：“今时小儿以铅锡为钱，装以鸡羽，呼为毽子，三五成群走踢，有里外廉、拖枪、耸膝、突肚、佛顶珠、剪刀、拐子各色……”有人曾经赞美踢毽子比踢足球还巧妙，比下棋还有趣味，是因为其能够愉悦心情，还能起到强身健体的功效。



小罗是一名白领，每天基本没有什么运动，总是坐着。早上九点坐到晚上五点，回到家也是躺在沙发上。久而久之，问题就出现了，腰痛、颈椎病、静脉曲张、便秘等就开始在他身上轮番上演。病痛难忍，于是跑到我这里，想寻几服药来治疗。我告诉他，想要治本，还得从自己平时的习惯入手。药物虽然能够起到作用，但如果自己只幻想通过药物来解决而忽视自己的生活习惯，那这些病痛还是会再次回来的。

于是，我建议小罗每天早上起床时，抽出几分钟，做做儿时的游戏——踢毽子。像小罗这样的上班族，经常是一坐一天，经常坐着，腿部、腰部及上身的血液就会循环不顺畅，疾病肯定会找上门来，而踢毽子能有效改善这些症状。

踢毽子是一项简便易行的健身活动，不受场地、人员、年龄的限制，其形式、花样很多。基本动作共有八种，即盘、拐、磕、抹、蹦、背、勾、端。踢毽子下肢肌肉的协调运动为主，功夫在脚上。其转身稳步，起跳偏腿，前合后仰，就像在跳舞一样。另外，用髋关节、膝关节、踝关节等踢毽子，以纵轴为中心摆动，带动远端供血最困难、动作难度最大的部位，从而增强了肌肉的力量和相应关节的柔韧性。

从医学角度来看，踢毽子能增强人的灵敏度，《辞海》上说，踢毽子“对活动关节，加强韧带、发展灵敏和平衡有良好的作用”。由于踢毽子的游戏要求，人就必须做到迅速、灵活、机智，这就需要大脑、眼睛、四肢的密切配合。因此，久而久之，踢毽子能对大脑的思维、眼睛的视觉、腰部的转动起到一定的锻炼与改善的作用。从养生方面来看，踢毽子的医疗功能是通过锻炼对机体相关部位或疾病相关症状带来积极结果，能促进血液循环和新陈代谢，达到充盈肾气、改善肾脏功能的目的。而踢毽子除了能提升肾脏功能外，还有助于改善静脉曲张、血栓、静脉炎、脉管闭塞、痔疮等症。

对于患有关节炎的男性朋友，或者是老年朋友，在踢毽子时，一定要注意自身的能力，做力所能及的动作，避免动作幅度过大对肌肉造成



伤害。另外，踢毽子时，运动量不要过大，否则会造成过度疲劳，人在疲劳的状态下会发生动作变形，最易受到运动损伤。

【专家提醒】

踢毽子注意事项：饭前或饭后不宜踢毽子，否则容易造成胃肠不良反应；避免在太阳暴晒的地方，场地以软硬适中为宜；时间最好是在15分钟左右；动作幅度应由小到大，速度由慢到快，这样才不会拉伤腿或腰部肌肉。

◎ 慢跑，缓解压力，提高生活质量

寒冷的冬季，原本还会进行慢跑运动的人就更少了，特别是那些工作繁忙的上班族，基本上就不再运动了。其实，在我看来，冬季虽然不是运动的最佳季节，但是从养生方面来看，长期坚持运动，能产生不错的养生功效。现在的人们，尤其是都市人群，工作紧张、压力大、烦恼多，让人们身心疲惫，其中以男性朋友最为突出。他们急需一种方式来缓解自己的压力。于是，慢跑养生就应运而生。

现在的很多壮阳药物，像“伟哥”那种，都或多或少的有些副作用，让男性朋友们产生药物依赖。于是就有很多男性朋友来我这里询问，中医方面有没有不伤身体的壮阳药。可是作为一名医生，怎么可以胡乱开药方呢？于是，我从养生理念入手，建议他们进行一些慢跑运动。

现代医学认为，慢跑不但可以使人的形体健美，有助于减肥，还能使男性的睾丸激素分泌增加，增强性欲，以起到补肾生阳的作用，对于提高性生活的质量有一定的帮助。为什么慢跑可以提升性欲呢？其主要有两



点：首先，由于人体腿部有很多神经，男性朋友在进行慢跑锻炼时可以有效刺激神经，以增强性爱的感受力。其次，脚部运动会提高下肢的血液循环速度，使得血液循环通畅，从而增加骨盆部位和性器官的血流量。

慢跑运动大体可分为三种：原地跑、定量跑和自由跑。

原地跑就是在原地进行慢跑，男性朋友在进行慢跑时，应做到循序渐进，开始每次可跑 50 ~ 100 步，慢慢增多，持续 4 ~ 6 个月之后，每次可增加至 500 ~ 800 步。定量跑，是指在规定的时间内，跑出一定的距离，由少到多，逐步增加。自由跑是根据自己的情况随时改变跑的速度，不限距离和时间。

当然，跑步有跑步的规矩，在进行跑步时，首先就是要放松自己，做到身心都彻底放松，以做好准备活动。可在跑步前用两三分钟时间活动一下肢体和踝、膝关节，使全身肌肉放松，使心跳和呼吸适应一下室外环境和运动需要，然后再起跑。其次，慢跑时呼吸要深长，缓缓而有节奏，不要憋气。可两步一呼、两步一吸，亦可三步一呼、三步一吸，在进行慢跑时，最好是做到腹部深呼吸。最后，男性朋友在进行慢跑时，步伐要轻快，双臂要自然摆动。慢跑的运动量以每天跑 20 ~ 30 分钟为宜，还应注意，跑步的时候不要说话，这样容易疲劳不说，也不利于心肺的健康。

而在慢跑之前，有一些注意事项是必须要知道的，比如：不要穿皮鞋或塑料底鞋；选择在平坦的路面进行慢跑运动，如果在柏油或水泥路面上，最好穿厚底胶鞋。而在跑步之后可多吃些蔬菜、水果及海带、动物肝脏、猪骨汤、猪血、木耳等食物，以补充消耗的维生素和矿物质。

但是，想要提高性质量，必须要长期坚持才可以。慢跑还可以帮助男性朋友缓解疲劳，减轻压力，对心脏和血液循环系统有很大的好处，能够增强心肺功能，还能锻炼腿部肌肉。另外，慢跑还能增高人体血清高密度脂蛋白胆固醇水平，以防止动脉硬化，从而增强骨盆部位及性器官在内的全身血流量。因此，不管是出于提高性生活质量的需求，还是出于增强身体抵抗力的目的，男性朋友都非常有必要进行慢跑运动。



【专家提醒】

男人在进行性行为时，腰、背及手臂扮演着非常重要的角色，成为主要着力点，因此，平日也可多做有助于这些部位的针对性运动，如俯卧撑、哑铃、单双杠运动、扭腰伸展运动等。

◎ 没事散散步，闲庭信步把肾养

小时候，晚饭过后，爷爷奶奶总是带着我们几个小孩子一起散步。我们总是好奇地问，为什么吃了饭就要散步？他们告诉我一句话：“没事常走路，不用进药铺。”当时我只觉得这是爷爷奶奶哄小孩子的玩笑话，现在回想起来，才觉得很有道理。从养生方面来讲，散步的确可以起到补肾的功效。

《黄帝内经》中记载的“广步于庭”就是养肾的一个方法。什么是“广步”？其实就是指走路，也就是散步的意思。有人或许会这样问，不就是走几步嘛，这样也能起到养肾的作用？是啊，关键就在这走几步上。虽然散步是所有运动中，运动量最小的运动方式，但是正是由于这一点，人们（特别是老年朋友们）才会有精力去运动，这样，就能够带动整个肢体的运动，使得人体的大部分骨骼和肌肉也得到有效的锻炼。

当然，最重要的一点就是，散步可以推动气血运动，刺激肾经穴位，以达到强肾延寿的功效。在我看来，一个好的身体，必须具备良好的气血。而只有周转循环的气血才是最好的，这样才能走遍经络，才能维持正常的生命活动。相反，一旦气血瘀积，身体就会发生病变。而散步，则可以带动气血顺畅流通，加快血液循环。同时，散步还可以锻炼脚上的穴位。对肾脏病患者来说，散步时血压易于保持平稳，血液中的高密度脂



蛋白可以得到提高，因而血管硬化的危险性有所降低。所以说，散步不仅能舒展身体，活动筋骨，还可以增强免疫力，调节情绪，治疗疾病等。

对于患有肾病的男性朋友来说，其血压往往会高于常人。因此，肾病患者在散步过程中，应做到速度适中，行走时，身体要保持挺直，避免压迫胸部，以影响心脏功能。同时，建议男性朋友在散步时，首先应脚跟落地，然后踏实地踩在地上，这样可以调动肾经，有强肾固肾的作用。另外，散步时，正确的呼吸是非常必要的，最好是采取体呼吸，也就是用毛孔呼吸，通过意念进行呼吸，把浊气、病气通过意念排出体外。

另外我们经常说：“饭后百步走，活到九十九。”其实做法并不正确，吃完饭后，忽然增加运动量会影响消化道对营养物质的吸收。尤其是对于肾功能减退的老年人来说，饭后身体中的气血要到肠胃集合，消化食物，如果这时候非要散步，就会使气血分散，久而久之，身体就会出现毛病。正确的做法是，饭后先静坐半小时，等胃内食物初步吸收后再散步。

【专家提醒】

散步是指不拘形式、闲散、从容地踱步，其要领如下：

散步前应该放松全身，适当地舒展一下四肢，接着调匀呼吸；散步时不宜琐事充满头脑；散步时应该抬头挺胸，步子大而稳健，双臂有节奏地摆动，散步应循序渐进，量力而行，要做到形劳而不倦，而不是气乏喘吁。

◎ 每天拉拉耳，想要肾虚也没有

当今社会，崇尚健康。对于男人而言，其对肾脏的关心往往要多于



身体的其他部分。在前文我已经提到过，肾脏是否健康，关键要看肾气。肾气充盈，肾脏才会运作，这就好比一辆汽车的油箱一样，油箱里没有油，车子怎么能够发动？所以说，人体内的肾气，一旦不足，肾脏就容易出现问題，进而身体出现各种疾病。

于是，就会有很多朋友来询问补充肾气的良方，询问怎样才能知道身体是否健康。中医治病，讲究“望闻问切”，一位合格的医者，只需看患者的面色就能看出他的健康状况。例如，耳朵能够在很大程度上反映肾脏的健康。

中医理论上认为“耳坚者肾坚，耳薄不坚者肾脆”。也就是说，耳朵是肾的外部表现。排除外界原因，耳郭较长、耳垂组织丰满应该可以代表肾气盛健。而现代医学也认为耳朵不单单只是一个器官，它隐藏着许多密码。的确，耳朵和全身经络及五脏六腑关系密切，人体各器官组织在耳郭上都能找到相应的刺激点，一旦某个器官组织发生病变，耳朵上相应的穴位也就会发生一定的变化与反应。所以说，当某个器官发生病变时，刺激耳朵上相应的穴位就能起到治疗的作用。中医认为，“肾主藏精，开窍于耳”，男性朋友一旦肾气不足，或是肾脏出现了问题，刺激耳朵就能够使自己肾气充盈。

具体用什么办法来刺激耳朵呢？有次义诊时，我专门根据肾气这个问题，请了一位老年男性朋友帮助我做示范，教当地的人们通过刺激耳朵来补充肾气的办法。刺激耳朵的方法有很多种，男性朋友们只需要每天抽出3~5分钟时间选择一种来按摩自己的耳部，就能够补充肾气。

方法一，全耳按摩法。

我将双手搓热，捂住那位男性朋友的耳朵几秒钟，然后感觉自己手心不再发热后，用适中的力度揉搓耳朵。2分钟后，再次把手心搓热，从耳朵后面向前捂住耳朵，手法和之前的一样。这样反复按摩几次，使



肾好才是硬道理

耳朵发热为止。此法可疏通经络，对肾脏及全身脏器均有保健作用。

方法二，双手掩耳法。

我将一手掌掩住男性朋友左耳郭，并用手指托住他的后脑壳，用左手食指压住左手中指，用右手帮忙弹击24下。再换手，右手掩住男性朋友的右耳郭，并用手指托住他的后脑壳，把右手食指压住右手中指，用左手帮忙弹击24下。在弹的时候，可听到“隆隆”之声，此方法也叫作“鸣天鼓”。此法可活跃肾脏，有健脑、明目、强肾的功效。

方法三，双手扫耳法。

我将双手搓热，把男性朋友的耳朵从后面向正面扫。这时，男性朋友肯定能够听到“嚓嚓”的声音。这个按摩方法每天可以进行几次，每次20下，长期坚持可以强肾健身。

方法四，搓耳轮法。

我将双手握成空拳后，用双手拇指、食指沿男性朋友耳轮上下来回推擦，直到他的耳轮充血发热为止。此法具有强肾、健脑、聪耳的功效，还可以防治心慌、胸闷、头痛、颈椎病、腰腿痛、阳痿、便秘、尿频等症状。

以上所介绍的几种方法简单易学，并且具有强肾健体的作用，男性朋友们可以根据自己的喜好选择一项进行锻炼。只要能持之以恒，一定能收到理想的效果。

【专家提醒】

一般来说，由于先天之气的不同，很多人的耳朵形状也不同。先天之气充足的人，耳朵生得长而大，耳垂肥厚，耳形轮廓分明，而且红润而有光泽，其听觉比较灵敏，也比普通人长寿；先天之气不充足的人，双耳最上部的边缘低于双眼，或是耳朵生得比正常人瘦小而且干枯。



第十三章

养肾误区，别把养肾妖魔化

男性护腰是养肾的根本，这话没错，但是腰痛和肾虚是不能画等号的。在临床上，除了肾虚会造成腰痛外，腰肌劳损、腰椎间盘突出、肾结石等疾病同样会引起腰痛。



◎ 误区之一：养肾和女人没有关系

肾脏，是人体的主要排毒器官，每时每刻都在工作，把人体内新陈代谢所产生的废物排出体外。而如果不把这些废物排出体外，无疑会对身体产生极大的危害。所以说，有些人认为，养肾只是男人的事情，就大错特错了，女人更加需要注意。

我在本书开头部分就谈到，中医上，肾脏并不仅仅代表腰部的肾器官，而是指肾与膀胱、骨髓、脑、头发等一起构成的一个系统。中医认为，肾的功能有很多，比如，肾藏精、主纳气、主骨、主水、生髓，跟人的骨骼、血液、皮肤乃至牙齿、耳朵都有着密切的关系。也就是说，肾是先天之本，生命之根。其直接关系到人的生老病死。所以，女人养肾同样重要。因此，养肾补肾，抵御衰老，强筋健骨，神采焕发，不仅是男人的事，也是女人的事，并且还不应该有年龄之分。对女性朋友们来说，想青春不老，头发润泽，永葆年轻，最重要的还是要养肾补肾。

那么，女性朋友应该怎样养肾呢？以下是我经过临床整理出来的一些养肾补肾方。

①撞背方：对于肾一直都不太好的女性朋友来说，可以在寅时面向南，身放松，身体后仰，用整个背部撞击墙壁，用力适度，借撞击的反作用力使身体回复直立，如此反复进行，每次撞击30下左右，每天做2~3次。

②握固方：将大拇指扣在手心，指尖位于无名指的根部，然后屈曲其余四指，稍稍用力，将大拇指握牢，如手握宝贝一般。其主要在于固



守精气神在体内，平时走路、坐车、闲聊、看电视时都可以握固。

③摩肾俞穴：并腿坐于床沿，两手掌对搓至手心发热，分别按在后背腰部，上下按摩腰背肾俞穴，至有热感为止。早晚各一遍，每遍约200次，可补肾纳气。

④深呼吸方：深呼吸使血液循环得以加强，对于解除疲惫、放松心情很有好处。做深呼吸时要选择空气清新环境，尽量用鼻子吸气。呼吸保持缓慢、均匀、柔和、深长。以6次深呼吸为一组。

为了保持健康的身体，对女性朋友来说，养好肾也特别重要，通过生活中的一些小动作来养好肾，这样既有利于自身健康，又能防患于未然。

【专家提醒】

除了上述方法之外，三元式站桩法也能很好地起到补肾元气的作用，经常做，可以达到肾元充沛、筋骨强劲的功效。方法是：两脚分开，与肩同宽，两手由身体两侧向前合抱于腹前，位置与脐同高，两臂抱圆；同时两膝微屈，重心下沉，两膝关节微微向两旁打开。背略成弓形，胸要含，背要拔，腰背部略向后拱，命门穴打开。

◎ 误区之二：养肾就是壮阳

很多男人认为，影响自己性功能的主要器官就是肾脏了，所以，只要把肾脏补好，性生活质量就能有效提高。而还有很多男人会认为，一



肾好才是硬道理

旦自己的性功能出现了问题，那肯定就是肾不行了，得赶紧补。其实，在我看来，肾脏不过是泌尿系统的重要器官，与性功能的强弱并没有直接联系，为了增加性功能盲目补肾只会起到反作用。

小王今年 26 岁，再过两个月就要结婚了。心想着结婚后一定要带着媳妇去蜜月，可是自己却没有信心，他担心自己那方面不太行，会不会太“虚弱”呢？看着电视里面的补肾广告，他越来越觉得自己太“虚”了，什么问题都往自己身上扛。在没有男科医生的帮助下，小王不知道从哪个朋友那里听到了药酒补肾这一说法，就独自买来 50 克鹿茸，3 对蛤蚧，5 条蜈蚣等十几种壮阳之品，放入酒中浸泡了 7 天后开始服用。刚开始的时候，是挺有效果的，不过在第三天时，他就发现自己有点口舌干燥、牙龈出血的症状，会阴处也觉得潮热汗出，十分不舒服。后来，阴茎反而无法勃起了，吓得小王赶紧跑来医治。

其实，因为误认为补肾就是壮阳而导致出现上述小王那样后果的病人有很多。在我这里，几乎隔几天就会出现一例。而造成这种后果的根本原因在于，这些男人对补肾与壮阳的错误认识。

文中我已经不止一次提到，中医中的肾并不仅仅是一个有形的脏器，而是一个大的系统，其涵盖的范围非常广，如人的精神、骨骼、头发、牙齿等的病理变化都可能与肾有密切关系。当然，很多人会有这样的疑问，在前文中，我不是提到过“肝肾同源”“肝主筋而连阴器”，阴器就是男人的外肾，那为什么现在又说，养肾和壮阳没有直接联系呢？其实我们在前文中已经很清楚“肝肾同源”的道理，但是只能说同源，并没有人说肝就是肾，所以在补肾时，会同时对肝脏有一定的好处，进而对壮阳起到不错的效果，但是并不能说，补肾就一定能壮阳，这个说法是非常错误的。

从另一个角度来说，肾虚，并不代表“阳痿”。当然，或许会有一



点影响，但是肾虚所包含的范围就不仅仅是性功能这一方面了，它还包含着全身的一系列变化。而影响性功能的并不只有肾虚，有些疾病照样能影响性功能，如糖尿病综合征、心脑血管疾病、前列腺疾病、外伤等。也就是说，一个人肾脏功能再好，得了上述疾病也会或多或少影响性生活质量，所以养肾并不能壮阳。

对肾的调补在人体生命活动中确实占有重要的位置，但要切记：补肾不等于壮阳，男人补肾一定要慎重。

【专家提醒】

很多男人出现了性功能减退的情况，在吃了补肾药后，由于心理原因，自认为性功能没问题了，在信心的驱使下，性功能得到了一定的改善，其实，补肾药只能起到安慰剂作用。但对那些有器质性病变的患者来说，再怎么“壮阳补肾”都不会产生什么作用，如果得不到及时正规的治疗，将会造成严重的后果。

◎ 误区之三：肾虚就是性功能下降

中医里讲的肾，并不是西医所说的肾脏，它是一个系统，是先天之本，肾藏精，能充养骨髓、脑髓，调节生殖与泌尿，对人体的生长发育和生命的进程起着重要的作用。在中医理论中，肾虚除了会影响性生活质量外，还会影响运动、呼吸、神经、泌尿、内分泌、心血管等诸多功能的下降。在中医理论上，导致这些功能下降的主要原因有很多，比如年龄的增长，工作压力的增大，体内肾阴、肾阳两股“精气”的相对平衡被



破坏，肾精逐渐衰退等。

小秦是一家企业的采购员，常年奔波在外，工作也比较艰辛。前几天刚刚出差回来，比以往感觉还要累，脸色苍白，身体无力，肤质粗糙、干燥，才28岁的他已经出现了皱纹、色斑等情况，更要命的是，他发现自己记忆力正在减退，对于他的职业，最不能忍受的就是记忆力减退这个情况。于是小秦赶紧到我这里看看，我给他诊断的结果是“肾虚”，没想到，简单的两个字却把他惊住了。看他难为情的样子，我知道他肯定和大多数男性朋友一样，认为肾虚就是性能力减退了。

看到他这样，我只能慢慢地对他解释，肾虚并不是他想象的那样，也并不是难以启齿的。现在很多男人，在谈到“肾虚”时，总是不自觉地联系到“性能力下降”上面去。有些人甚至还认为，中医讲的“肾虚”就是西医所说的“勃起功能障碍（ED）”。其实，这存在着很大的误解。

广告上说的“十男九虚”“中国90%的男人都肾虚”等，不过是一种夸张的说法。事实上，很多自认为“肾虚”的男人，其实他们的肾并不虚，只是由于生活压力过大而出现了暂时性肾虚的症状。

所以我告诉小秦，根本没有必要担心，“肾虚”大多是生活压力所致，稍加调养就可以得到很好的改善。

退一步讲，即使是真正的肾虚患者，也不一定是性能力下降，可能会出现一些其他症状，如气喘、心悸、乏力等。

【专家提醒】

在上文中，我已经提到肾虚是生理功能衰退的表现，所以男人没有什么可担心的。虽然衰老不可抗拒，但是进程的快慢却是可以调节的。比如，有些人年纪轻轻就开始脱发、牙齿松动、骨骼柔韧性变差，早衰迹象明显；而有些花甲老人，却依然精神抖擞、



健步如飞、中气十足。这关键就在于肾气的调节，想要使肾气充足旺盛，就应该在日常的生活中注意节制房事，积极锻炼，劳逸结合，保持良好心态。

◎ 误区之四：男性腰痛代表肾虚

或许是受到一些广告的影响，现在很多男人都开始疑神疑鬼了，特别是那些中青年男性，一旦出现腰痛的症状，就认为自己是肾虚了，然后就开始胡乱抓药进补，结果弄得自己真的虚了。

小康今年刚好 30 岁，平时看起来春风得意、神清气爽的。但是最近整个人看起来变了，很没有精神，神色也不佳。说话声音小，明显底气不足的样子，就像是做了亏心事一样。很多朋友问他怎么了，他也不好意思回答。后来有一次，在朋友的鼓励下，来到我这里医治。他跟我说他最近和老婆恩爱了之后，都会出现腰酸背痛、全身乏力的症状。于是，他开始怀疑自己肾虚了，背着老婆买了一些治疗肾虚的药物，可是并没有起到很好的效果。他自己又不好意思开口告诉老婆，便变得越来越不自信，开始敏感起来了。我诊断之后，发现小康并没有出现肾虚的情况。很多时候，腰痛并不就是肾虚。

男性护腰是养肾的根本，这话没错，但是腰痛和肾虚是不能画等号的。在临床上，除了肾虚会造成腰痛外，腰肌劳损、腰椎间盘突出、肾结石等疾病同样会引起腰痛。腰背痛有的是由脊髓和脊椎神经疾患所引起的，有的是由脊柱骨关节及其周围软组织的疾患所引起的，有的是由精神因素所引起的，有的是由内脏器官疾患所引起的。所以，我直接告



诉小康，腰痛并不就是肾虚。如果是其他原因造成的腰痛，还盲目去补肾，就很可能耽误对其他造成腰痛疾病的诊断和治疗。

像小康这种情况，在性生活过后所出现的腰酸腿痛、全身乏力的反应，其实是很正常的，很多时候出现这种情况只是一种肌肉酸痛。

在生活中，当你从事完一些自身不适的运动，或偶尔进行高强度的运动之后，就会出现肌肉疼痛等不舒适的感觉，这种感觉会发生在运动后一两天，就比如突然进行5000米长跑一样。而进行性爱也是同样的道理。所以说，对男人而言，腰背痛不一定就是肾虚。

【专家提醒】

进行性活动时，心脏会向身体各个部位大量供血和供氧，肌肉活动又使血液通过静脉挤回心脏，如果运动突然停止，血液会滞留在外周，就会出现肌肉僵硬、酸胀等不适感觉。因此，性生活一定要量力而行。

一本书写尽肾病预防、救治偏方以及补肾养生方案
解决健康路上的所有问题



中医认为，只有人体的五脏六腑、经络气血都达到统一协调时，人体中的精、血、津液才会生生不息。

一个人，如果经常泄精就会导致肾精不足、脑髓不充，影响思维，导致记忆力下降，甚至导致痴呆。

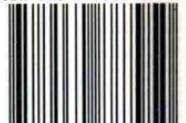
红色食物入心，青色食物入肝，黄色食物入脾，白色食物入肺，黑色食物入肾，其相互对应，相互滋养。

**你若肾好，一生健康
你若健康，幸福自来**



上架建议：畅销·养生/大众读物

ISBN 978-7-5308-8795-0



9 787530 887950 >

定价：32.00元

[General Information]

书名=肾好才是硬道理

作者=

页数=244

SS号=13662490

DX号=

出版日期=

出版社=

封面
书名
版权
前言
目录

第一章 肾乃五脏之母，男人不可不知的肾常识

肾，生命基本物质的粮仓

肾主水，肾是人体“过滤器”

“作强之官”，具有伟大的创造力

肾好，身体才会有“本钱”

肾气足，男人健康又长寿

男人补肾，不要羞于启齿

警惕肾虚，肾虚是百病之源

第二章 养精蓄锐，燃起身体不灭的圣火

养精，传宗接代的根本

补精气，男人性福知损益

精要藏，培补生命之源

守护先天之本，远离烟酒

养精要节欲，前人留下的长寿方

第三章 五脏同调，五脏和谐通达肾脏长青

肝主筋而连阴器，伤肝必伤性

提升性能力，就靠肝肾两条经

肝肾同源，善待肝就是善待肾

脾肾相济，二脏安和，杜绝生病

心肾相交，睡觉时辰把握好

养心，为男人提供充足的肾阳

照顾好肺肾，让其“金水相生”

肾为肺气之根，补肺气可养肾

养肺，在一呼一吸间增补肾阳

久病及肾，导致五脏阴阳失调

第四章 肾气虚弱，身体信号显示男人虚实

夜里尿多心里烦，补肾就能改善

长时间打喷嚏，考虑肾虚的可能

无缘无故感到口咸，可能肾虚
便秘，往往是肾虚的表现
气短、气喘，许是肾不纳气
动作迟缓、两眼呆滞的人多肾虚
大腹便便肾阳亏，按摩肾经补阳气
唾液量或多或少，有可能是肾虚
肾精不足，年老气虚多耳鸣、耳背

第五章 顺时养肾，男人养肾做到收放自如

春困肾虚，保护体内阳气
长夏防邪，高热食物要避免
秋季浮脉，滋阴清燥最关键
冷冬靠藏，补肾最佳时期
午时小憩，心经当令益补阴虚
酉时培补，肾经当令宜清心寡欲
花生黑豆浆，健脾补肾的好食物
吃起阳草，便宜实惠顾脾胃

第六章 食疗养肾，会吃的男人肾脏更健康

补中益气，豆类是首选
中医养肾，巧用五黑食物
寒冬吃香肉，补肾效果佳
多吃核桃仁，巧治肾阳虚弱
“植物奶”补肾，润物细无声
鲈鱼，益筋骨、补肝肾
药食同补，温阳补肾数蚕蛹
汉武帝的补肾至品——海狗肾
冬吃羊肉赛人参，养肾效果好
板栗，补益肾气的人参果
人参，瑰宝帮你补元气
少白头肾精亏，何首乌帮你忙
头晕目眩肾精亏，桑葚来添精
玫瑰山药粥，缓解肾虚面黑

第七章 节律养肾，男人养肾要分年龄

“一八”黄金期，固精生源肾气足

“二八”初有精，节律性事精气旺

“三八”气血旺，平衡肾气益健康

“四八”肾气盈，养神补气肾不虚

“五八”肾初衰，调养进补身体棒

“六八”调三阳，补肝养肾防衰老

“七八”肝气弱，护肾保肝两不误

第八章 经穴疗法，珍惜人体自有的大药

涌泉穴，让肾水如泉涌

照海穴，通调三焦的强肾降火穴

命门穴，补肾壮阳，掌握生命“门户”

肾俞穴，人体肾气输注大穴

太溪穴，身体里的壮阳药

复溜穴，敲敲打打保证肾脏安康

大钟穴，调两便，壮腰骨

然谷穴，可升清降浊、平衡水火

俞府穴，调动肾经的气血

常按百会穴，真气自然来

气海穴，汇聚身体“元阳之本”

关元穴，男人真元的“闸门”

第九章 古方养肾，中药中的养肾瑰宝

五子衍宗丸，“古今种子第一方”

水陆二仙丹，不是仙丹的仙丹

金锁固精丸，收涩固精有奇效

锁阳固精丸，温肾壮阳效果好

六味地黄丸，滋阴补肾的良药

大补阴丸，滋阴降火多用它

知柏地黄丸，缓解阴虚上火

右归丸，温补肾阳的常用药

左归丸，纯补无泻，阴阳调和

第十章 补外肾，关乎男人的性福之根

睾丸——产生精子的“外肾”

适温护睾丸，防治男性不育症

关注睾丸健康，提升性福指数

阴茎短小莫要怕，良方助你树雄风

睾丸发育差，肥胖是祸根

鞘膜积液，男人性福的“杀手”

睾丸肿瘤让男人苦不堪言

第十一章 细节养肾，唯中医知道的养肾方

唾液补肾，意想不到的补肾法

小便时咬牙，防止肾气外泄

捶胸调情志，何须人参、鹿茸

控制食盐量，防止血压高

晒太阳，不花钱就能把肾补

手指弹桌找回心力，怡情又养肾

虚心、恬淡，补肾的最佳良方

热水泡脚，小小细节养出健康肾

第十二章 运动养肾，轻松运动健肾一箩筐

“半桥式”，让男人重振雄风

金鸡独立，治肾虚立竿见影

太极拳，养肾需要刚柔相济

铁裆功，男人保肾的“武林绝学”

踮脚，不寻常的养肾之法

踢毽子，小游戏帮我们保持健康

慢跑，缓解压力，提高生活质量

没事散散步，闲庭信步把肾养

每天拉拉耳，想要肾虚也没有

第十三章 养肾误区，别把养肾妖魔化

误区之一：养肾和女人没有关系

误区之二：养肾就是壮阳

误区之三：肾虚就是性功能下降

误区之四：男性腰痛代表肾虚

封底