

若要养生



必先养肾

养生之道

中医养生，让生活更**美**更健康



火 心

木生火

春季养生

夏季养生

肝 木

土生金

秋季养生

冬季养生



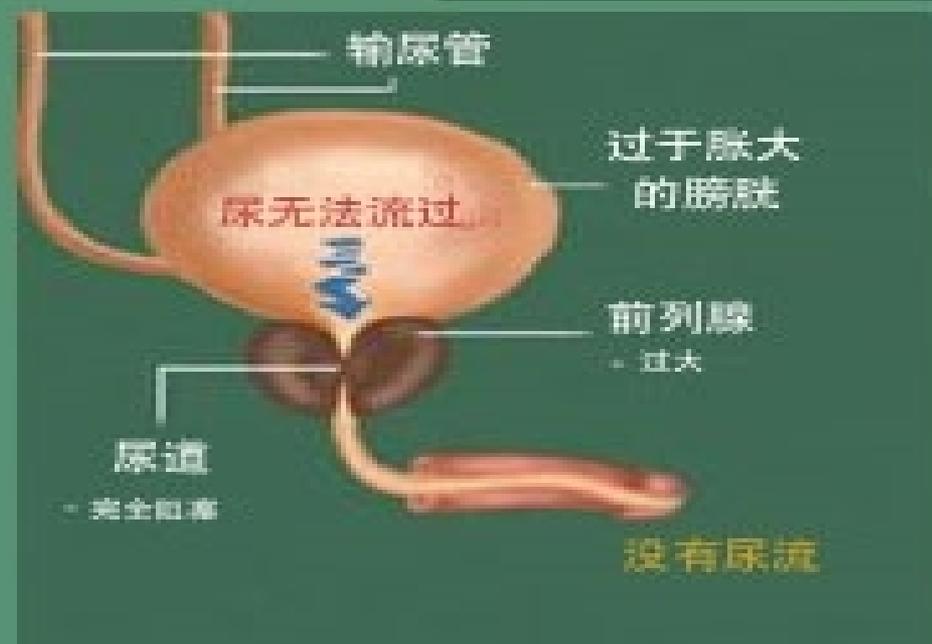
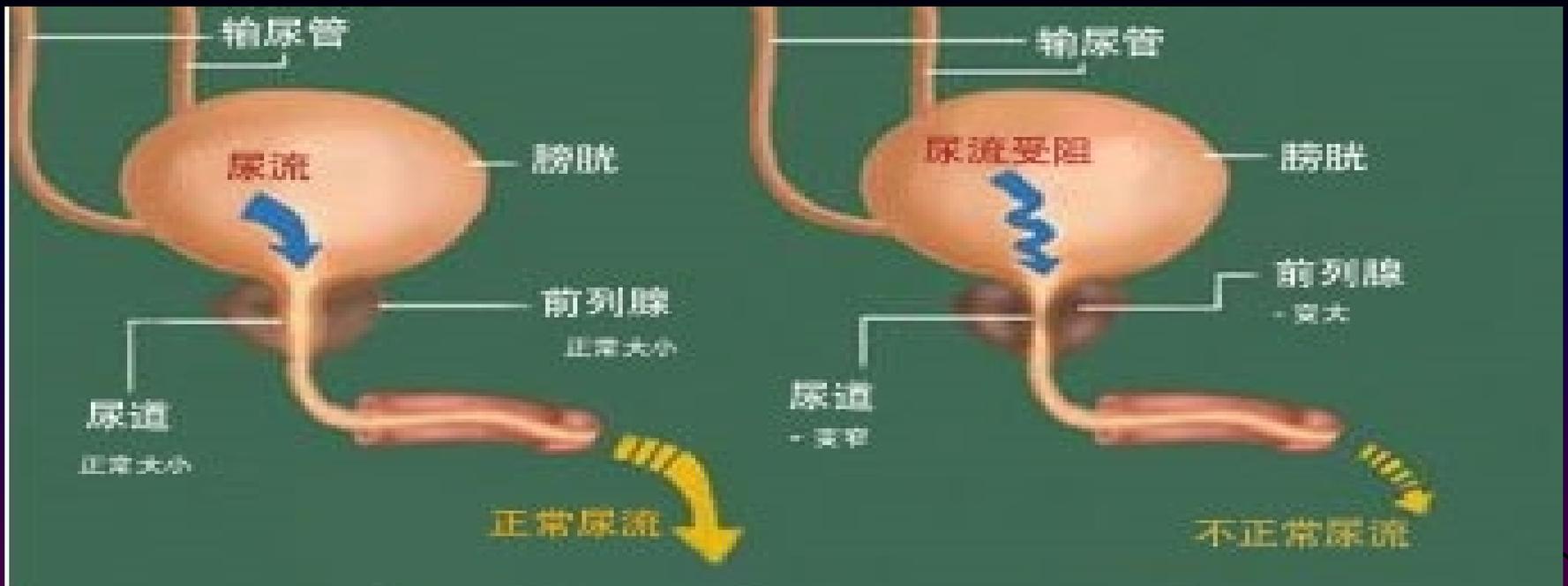
人人希望健康，个个期望长寿。健康从养生做起，所谓养生，通俗地讲就是，维护身体，保养生命，以达到提高健康水平，延年益寿的目的。



——陈刚

- 中医认为人身是以五脏六腑为中心，以经络为纽带，联系五官九窍、气血津液组成一个完整的整体。中医养生强调整体观念，但毕竟养生要有个先后，分个轻重缓急。那么我们在此特别强调：**养生先养肾，养肾要护前列腺。**

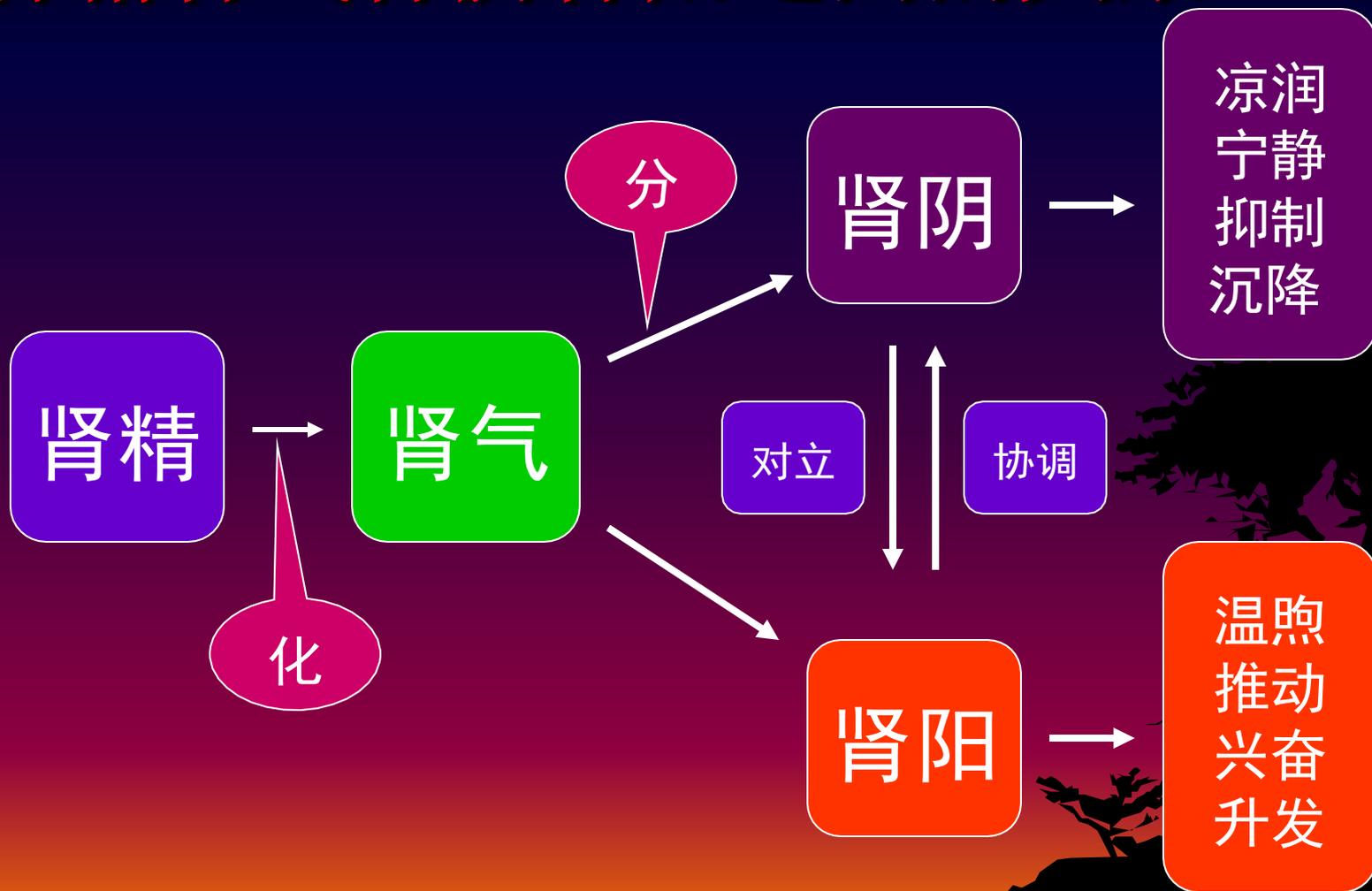




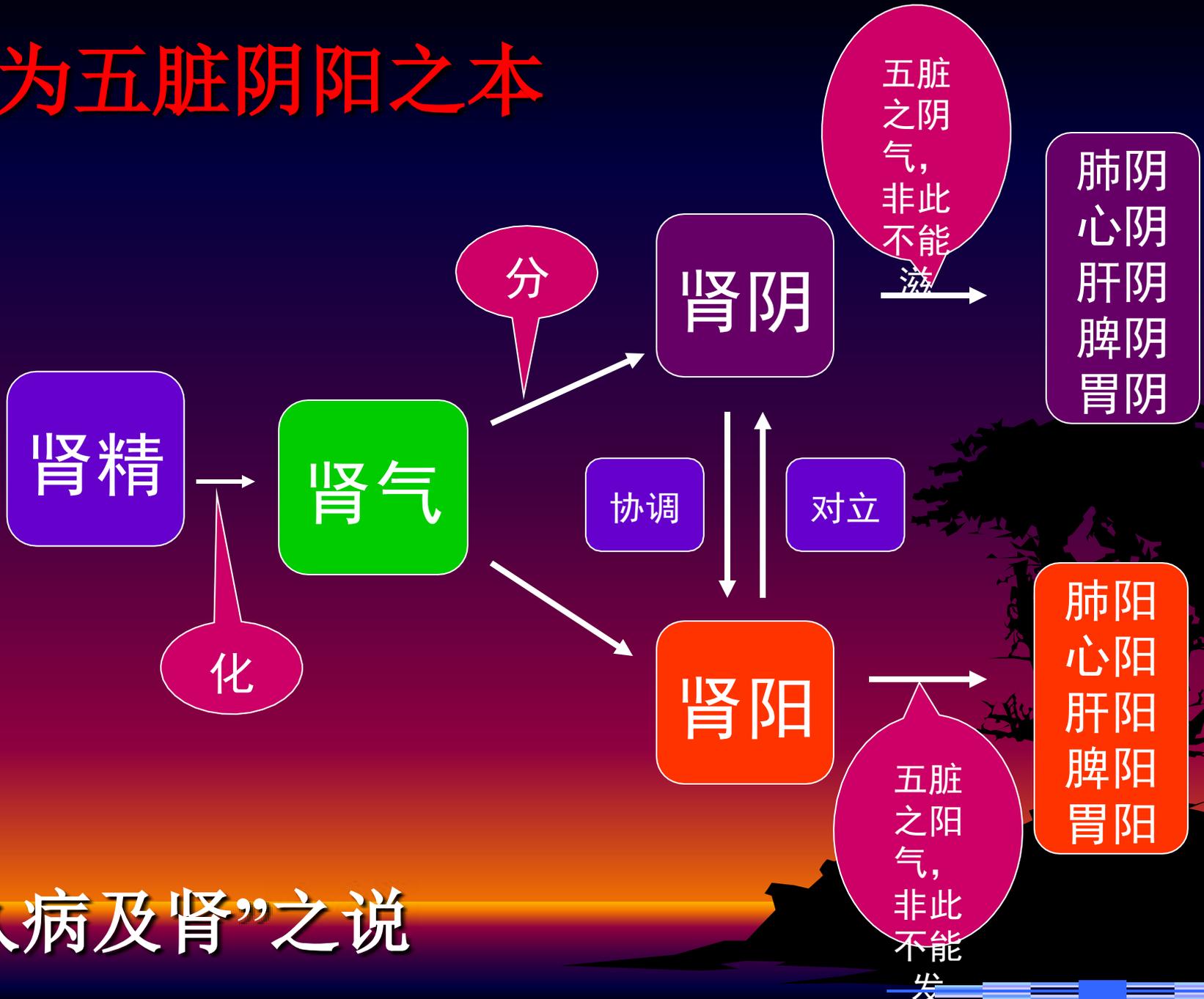
- 肾由于其所含的肾阴、肾阳两方面功能的多样性，包括主藏精、主骨生髓、健脑；主水液代谢，管前后阴，司二便，开窍于耳，其华在发等，使肾脏在决定全身新陈代谢活动中起着举足轻重的作用。



肾精肾气肾阴肾阳之间的关系



肾为五脏阴阳之本



“久病及肾”之说

- 肾主宰生长、发育、决定衰老进程。青春期女孩初潮及男孩遗精出现的迟早决定于肾气盛衰，更年期来到的迟早，症状的轻重程度也决定于肾功能的强弱，齿落发脱、形枯健忘、寿命缩短等衰老进程也决定于肾功能的好坏，因此，保健长寿终是想方设法从根本上延迟肾功能的衰退。



肾主水

含义：肾主水是指肾气具有主司和调节全身水液代谢的功能。故肾称“水脏”。《素问·逆调论》“肾者水脏，主津液。”

肾为五脏阴阳之本，
肾阴肾阳有促进脾肺
等脏输布水液的作用。



- 肾脏本身就是津液输布和排泄所必须经过的一个重要环节。即肾气的生尿和排尿作用是依靠肾的气化作用：



如何理解肾主二便之小便

- **肾主小便**，即肾开窍于前阴。肾主水，主持和调节津液代谢，对尿液的生成及排尿影响较大，故肾称“水脏”、肾主小便：
- **肾主水**，是指肾中精气之气化作用对体内津液的输布和排泄，维持体内津液代谢的平衡，起着极为重要的调节作用。

“肾阴为合”，“合”能使清者上升，复归心肺，以保持体内一定量的水液，并生尿；

“肾阳为开”，“开”使浊者下降，流入膀胱，排出体内多余的水液及废物，即排尿。肾阴肾阳平衡，气化作用正常，开合有度，分清别浊，调节水液排泄。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/388105004030007001>