



# 警惕男性亚健康危机 中医教您从“肾”调理

许多正值壮年的男性，体检报告一切正常，身体却处处不对劲。白天总是精神不济，下班后懒得社交，夜里更是辗转难眠，夫妻生活也感到力不从心。这种“查不出病，却浑身不适”的状态，正是我们所说的亚健康。

亚健康不是简单的“累了”，而是一系列身心失衡的综合表现。《中医亚健康状态分类指南》将其归纳为多种类型，如活性-休息型态亚健康、营养-代谢型态亚健康，以及与男性密切相关的性-生殖型态亚健康等。对男性而言，这个根源，常深藏于肾。下面，我们以何清湖教授“男子亚健康以肾为本”的中医理论为基础，解读肾与男性健康的关系，识别亚健康的肾虚信号，为大家提供一套实用、可操作的调养方案。

## 男性亚健康的典型信号

1. 精力体力下降：持续疲劳，休息后也难以恢复。
2. 情绪与认知问题：情绪低落、焦虑易怒、记忆力下降、注意力不集中。
3. 睡眠障碍：入睡困难、多梦易醒、夜尿频繁打断睡眠。
4. 免疫力降低：容易感冒，生病后恢复缓慢。
5. 性功能减退：性欲低下、勃起困难、早泄或精力不足。

## 男子亚健康，为何“以肾为本”

现代医学中的肾，主要指泌尿器官；而中医理论中的肾，是一个更宏大的功能系统，被称为“先天之本”与“生命之根”。我们可以用两个比喻来理解它。

### 1. 人体的“生命电池”

中医讲“肾藏精”，包括来自父母的“先天之精”与后天饮食转化的“后天之精”。肾就像一块内置的充电电池，储存着我们最根本的生命能量。长期熬夜、压力、过度劳累和纵欲，都在持续消耗电量。一旦电量不足，全身机能便会“降频运行”，出现各种亚健康状态。

### 2. 身体的“水火平衡系统”

肾包含“肾阴”与“肾阳”两个方面。

肾阳（火）：是身体的动力源，负责温煦脏腑、推动机能运转。肾阳足，则精力旺、手足暖、功能强。

肾阴（水）：是身体的物质基础，负责滋润全身、抑制虚火。肾阴足，则睡眠稳、不上火、体态柔韧。

### 肾发出的警报：

#### 你是肾阴虚，还是肾阳虚

肾虚主要分为两种基本类型，表现各异，调养前需仔细辨别。

#### 1. 肾阳虚→身体的“小火炉”熄火了

肾阳不足，温煦与推动力下降，表现为：畏寒怕冷，手脚冰凉；腰膝冷痛，精神萎靡；性欲减退，阳痿早泄；尿频夜尿，舌淡苔白。

#### 2. 肾阴虚→身体的“冷却液”不足了

肾阴亏虚，无法制阳，导致虚火内扰，表现为：五心烦热，夜间盗汗；口干舌燥，失眠多梦；头晕耳鸣，腰膝酸软；烦躁易怒，舌红少苔。

临床上还有阴阳两虚或夹杂其他证型的情况，建议在专业医师指

导下辨证施治。

## 系统调养：

### 为你的“生命电池”科学充电

调理肾虚是一个系统工程，需多管齐下，而非一味“蛮补”。

#### 1. 心态与作息：堵住“漏电”的缺口

节欲固精：适度房事有益身心，过度则耗损肾精。

拒绝熬夜：睡眠是修复肾气的最佳途径，子时（23:00~1:00）前应进入熟睡。

调畅情志：压力与焦虑耗伤气血，可通过冥想、散步、音乐等方式释放。

#### 2. 食疗养肾：吃出精气神

总原则：五色入五脏，黑色入肾。多吃黑豆、黑芝麻、黑米、桑葚、黑木耳等。调养配方推荐如下。

肾阳虚人群的温补方：（1）核桃肉桂粥：核桃仁30克、肉桂粉3克、粳米100克，共煮为粥，早餐食用。（2）杜仲猪腰汤：猪腰1对、杜仲10克、核桃仁15克，炖煮调味，温阳强腰。

肾阴虚人群的滋阴方：（1）枸杞桑葚茶：枸杞子15克、桑葚



干10克，沸水冲泡代茶饮。（2）银耳百合羹：银耳1朵、百合20克、枸杞10克、冰糖适量，炖至黏稠，晚间食用。

4. 经络与运动：激活肾气自愈力  
穴位按摩（每日早晚各1次，每穴3~5分钟）：（1）肾俞穴（腰部第2腰椎棘突下旁开1.5寸）：双手搓热后上下摩擦，温补肾阳。（2）命门穴（正对肚脐的腰部）：用手掌按压，温煦肾火。（3）涌泉穴（足底前1/3凹陷处）：睡前热水泡脚后揉按，引火归元。

传统养生功法：练习太极拳、八段锦等柔缓运动，强调呼吸与动作协调，能调和气血，濡养肾精。

#### 5. 中药调理：在专业指导下精准进补

务必在医师辨证后使用，不可自行滥用“补肾”药物。肾阳虚常用金匱肾气丸、右归丸等；肾阴虚常用六味地黄丸、左归丸等。现代研究也证实，补肾类中药在改善男性疲劳、性功能及精子质量方面具有显著效果。

湖南医药学院中医学院 骆敏

# 中医特色滚蛋疗法，哪些情况可以尝试？

滚蛋疗法是土家族家喻户晓、简便易行、容易操作的中医特色疗法。该疗法是利用鸡蛋作为媒介和载体结合点，通过熨、揉、按等手法在人体特定经络和穴位上进行治疗的中医特色疗法。具体来说，就是借助鸡蛋的温热之力、吸附性及经络传导作用，来调节人体气血运行、疏通经络瘀滞、驱散寒湿之邪。其适用范围有着明确的中医理论支撑和临床实践依据，当然，这种疗法并非万能。下面，我们就从中医视角出发，详细解析滚蛋疗法的适用症状。

## 适用症状：

### 这些情况可以尝试滚蛋疗法

#### 1. 面瘫

针对辨证为风寒袭络证的面瘫患者，可在早期开展循经滚蛋疗法。遵医嘱辨证选取中药材煎煮好，熟鸡蛋去壳，放入中药汤剂中浸煮10~15分钟制成药蛋。以手指指腹按于经筋病灶点、疼痛点及经络异常点，采用推、按、揉等手法充分松解经筋系统，重点刺激经络异常点及牵正、地仓、颊车、翳风穴，注意动作柔和有力，以病灶点软化、

松解，局部压痛点减轻为度，每次5~10分钟。药蛋转凉后放入中药汤剂加热，换一个继续治疗，两个药蛋交替使用，循环反复。

循经滚蛋疗法能够舒筋活络、利窍通关、明目止痛，缓解面肌痉挛、面瘫等症状，恢复面神经功能。

#### 2. 风寒感冒与发热

针对风寒感冒，将生姜、大葱、艾叶与鸡蛋同煮，去壳后与药液共煮5分钟，用此热鸡蛋在背部大椎、肺俞、风池穴反复快速滚动热熨，直至皮肤出现红晕、微微出汗为止。

对于小儿外感发热，可在前额、两鬓、双上肢、背部、腹部反复快速滚动；药物退烧效果不佳时，可用滚蛋疗法辅助降温。操作部位包括额头两侧、太阳穴、前胸、腋窝、肘窝、掌心、后颈部、背部两侧、腠窝、双足底，反复滚动热熨30分钟，至微出汗为止，汗出要及时擦干。

#### 3. 疔瘡

针对寒热错杂证疔瘡，选取桑寄生、桂枝、路路通、秦艽、川芎、细辛等中药煮蛋，制作成银蛋

包，在患侧膝关节周围来回熨烫，重点刺激足三里、阴陵泉、阳陵泉、血海、梁丘等穴位；根据经络循行路线，找出异常点并按照常规滚蛋疗法进行循经推拿。

#### 4. 其他应用

针对先心病术后小儿腹胀，采用山楂、鸡内金煮蛋，并按顺时针方向滚动于神阙穴（肚脐）与中脘穴，可减轻腹胀症状。用桑叶、夏枯草煮蛋轻柔滚动眼周穴位（睛明、四白、太阳穴）能够缓解视疲劳，且对小儿近视改善具有一定作用。另外，滚蛋疗法可通过滚动太阳穴、风池穴、背部督脉等部位，疏通头部经络、滋养气血、舒缓神经，改善睡眠质量和疲劳状态。

白蛋热滚法适用于面部眼疲劳、眼袋过大、肤色暗沉等问题，可治疗顽固性黑眼圈和眼袋。具体方法：将鸡蛋清水煮熟去壳，用纱布包起，趁热在双眼区域特别是黑眼圈较重部位来回滚动，重点刺激睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、太阳、瞳子髎、承泣等穴位，每次滚动约15分钟，频率为每分钟15~20次。

药蛋热滚法可用于治疗关节疼痛、腹痛、头痛、痛经等各种疼痛，原则为哪里痛滚哪里。若患处出现红肿热痛，则应采用冷滚法，使用生鸡蛋在患处或周边经络穴位轻轻滚动。

针对慢性湿疹，采用冷热交替法。即先用金银花、连翘煮蛋冷滚患处10分钟以清热解毒，再用生姜、艾叶煮蛋热滚15分钟以燥湿止痒。

## 注意事项

1. 选用新鲜熟鸡蛋，滚过的鸡蛋不能食用。滚完后谨防吹风受寒，最好当日不要洗澡。

2. 滚蛋过程中注意温度适宜，切勿用力挤压，以免鸡蛋破裂影响操作；操作过程中注意观察银器变化。

3. 禁忌人群：皮肤破损、溃瘍、湿疹、皮炎等皮肤疾病患者以及急性感染、恶性肿瘤患者。对鸡蛋过敏者应慎用或禁用。

4. 症状若持续不缓解或加重，应及时就医，不可单纯依赖滚蛋疗法延误病情。

张家界市中医医院 覃茗