

国医养生智慧系列

了解脏腑习性 开启养生之门

养好五脏腑 百病不侵

申世卿 编著 卢峻 审订

“所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。”

“夫心藏神，肺藏气，肝藏血，脾藏肉，肾藏志，而此成形。志意通内连骨髓，而成身形五脏。五脏之道，皆出于经隧，以行血气，血气不和，百病乃变化而生，是故守经隧焉。”

——《黄帝内经·素问》



科学出版社
www.sciencep.com

国医养生智慧

养好脏腑 百病不侵

申世卿 编著
卢峻 审订

 科学出版社

·北京·

内 容 简 介

本书是《国医养生智慧》系列丛书中的一本，本书以中医经典著作《黄帝内经》为依据，以关爱身体、珍视生命、热爱生活为宗旨，详细阐述了脏腑养生的重要地位，并系统介绍了脏腑的功能、结构和养生的实用方法，目的就在于让读者认识到调养脏腑的重要性，学会脏腑养生的方法，以便更好地养护身体，永葆健康。

这是一本为你打开健康人生的书。阅读本书，是对自己身体的一次全新认知与悉心梳理，既能让你领略祖国医学的博大精深，又能从中学到实用的中医养生智慧。

本书图文并茂，既贴近生活，又具有专业性，是一本适合长伴左右的养生保健书。

需要本书的读者，请与北京清河6号信箱（邮编：100085）发行部联系，电话：010-62978181（总机）转发行部、010-82702675（邮购），传真：010-82702698，E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目（CIP）数据

养好脏腑百病不侵 / 申世卿编著. --北京：科学出版社，
2010.7

（国医养生智慧）

ISBN 978-7-03-027988-0

I. ①养… II. ①申… III. ①脏腑—养生（中医） IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第113813号

责任编辑：刘 婷 任 洪 / 责任校对：刘 婷

责任印刷：凯 达 / 封面设计：名度设计

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京凯达印务有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年7月第 1 版 开本：787mm×1092mm 1/16

2010年7月第1次印刷 印张：16.5 字数：213千字

定价：29.80元

前言

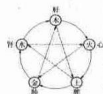


今天，在全国范围乃至全世界范围内，正在大兴中医养生之道。随着人类科学文明的发展，中医不但没有被淘汰，而且被进一步证实了其科学性，从而使中医养生这一古老的中华智慧更加发扬光大。

人为什么会生病呢？归根结底就是我们的脏腑出了问题。那么何谓脏腑？脏腑的功能又是怎样的呢？被奉为祖国医学圭臬的《黄帝内经》中就论述了五脏六腑的功能。即五脏的作用是化生和储藏精气，六腑的作用是受盛和传化水谷。脏腑的功能是在相互依存、相互制约的情况下，各负其责，共同构成人体完整的功能系统。在人体内部，脏与脏、腑与腑之间相互联系，互为表里；在人体外部，脏腑又与自然环境的变化、四时气候的转变、社会活动的改变等息息相关，互为影响。

所以，养生先要养脏腑，把五脏六腑都养好了，就是消灭万病之源的最好方法。现在很多人整日疲惫不堪，虽大病不犯，但小病不断，其实这并不是体质差，而是不会保养那日夜不停为我们工作的脏腑之故。要知道，单纯地把健康寄托给医生是对自身不负责任的表现，如果你不会保养自己的脏腑，就不可能健康地生活。

我们的五脏六腑处于一种浑然天成的动态和谐中。当你人为地破坏了这种和谐时，疾病也就随之而来。可以这么说，疾病大都是人们违背自然规律造成的。因此，我们要顺应天时地利，让五脏六腑以最佳的状态工作，以维持生命活动的正常进行。



本书以关爱身体、珍视生命、热爱生活为宗旨，详细阐述了脏腑养生的重要地位，并系统介绍了脏腑的功能、结构和养生的实用方法。目的在于让读者认识到调养脏腑的重要性，以便更好地调养身体，永葆健康。

这是一本为你打开健康人生的书。阅读本书，是对自己身体的一次全新认知与悉心梳理，既能让你领略祖国医学的博大精深，又能从中学到实用的中医养生智慧。现在，就让我们一起在祖国医学博大精深的文化传统中自豪、健康、快乐地生活吧。

目 录



第一章 脏腑养生的理论基础

“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱。”“所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。”

——《黄帝内经·素问》

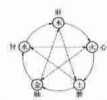
第一节 脏腑养生的核心在于阴阳协调..... 2

何谓“脏腑”	2
六腑为阳，五脏为阴	4
中医治病重在调和阴阳	5
从《易经》、八卦看阴阳	6
《黄帝内经》教你认识阴气和阳气	9
阴阳变化，此消彼长	11
阴阳平衡——脏腑养生的核心所在	12
春夏养阳，秋冬养阴	13
一天当中也有四季变化	14
阴阳五行与梦境	15
五行与五脏的对应关系	17

第二节 脏腑养生的根本在于疏通经络..... 19

何谓“经络”	19
经络——联系脏腑，沟通内外	21
何谓“腧穴”	22
腧穴的名称都有一定含义	22
疏通经络首先要找准穴位	23
穴位按摩可疏通经络	24
常用要穴“五输穴”	26





反映脏腑病变的“十二原穴”	28
按照经络循行时间表养生——十二时辰养生法	29
津与液滋养五脏六腑	30

第三节 十二经脉和奇经八脉..... 32

十二正经的循行路线	32
十二经络的关系与分布	35
奇经八脉的主要功能	36
奇经八脉的主要循行部位	38

第二章 中医养心的智慧

“心者，五脏六腑之主也，忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”

——《黄帝内经·灵枢》

第一节 养护好我们人体的君王..... 42

心为人体的君王	42
心包是替心受邪的	43
喜伤心者，以恐胜之	44
五色养五脏，红色最养心	45
五味入五脏，苦味最养心	46
心火分虚实，夏季要养心	48
午时小睡是对心最好的关照	49
戌时心情愉快最重要	51
何时起床对心脏最有利	51
五行配五音，音乐最养心	52

第二节 经络养心——养好心经幸福终身..... 54

手少阴心经的主要穴位及主治疾病	54
手厥阴心包经主要穴位及主治疾病	56
内关穴——心的自我保健师	59
心包经——快乐健康之源	60
掐按劳宫穴快速补养心脏气血	60
安神养心的经络按摩法	62

第三节 运动养心——向运动要健康..... 65

运动养心的原则	65
运动养心的注意事项	66

简单易操作的五式养心运动	66
举手之劳的养心妙招	67
心理学家向您推荐的养心操	68

第三章 中医养肺的智慧

“肺之合皮也，其荣毛也，其主心也”、“肺者，脏之长也，为心之盖也，有所失亡，所求不得，则发肺鸣，鸣则肺热叶焦。”

——《黄帝内经·素问》

第一节 你必须知道的养肺常识	70
养肺要先了解肺	70
忧伤肺者，以喜胜之	71
白色食物宜养肺	72
肺的中医保健法	74
不生闷气是对肺最好的保护	75
日常养肺润肺小窍门	76
第二节 经络养肺——养好我们身体娇贵的肺经	78
手太阴肺经主要穴位及主治疾病	78
肺经为何最娇贵	80
寅时睡好觉，养肺很重要	81
寅时咳醒按揉太渊穴	82
中府穴是肺的健康风向标	83
列缺穴帮忙来补肺肾之虚	85
养肺瑜伽全攻略	86
穴位按摩治疗咳嗽	87
穴位按摩治疗慢性支气管炎	90

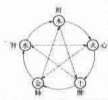
第四章 中医养肠的智慧

“大肠者，传导之官，变化出焉。”“小肠者，受盛之官，化物出焉。”

——《黄帝内经·素问》

第一节 健康无敌，从“肠”计议	94
你该知道的小肠	94
你该了解的大肠	95





让肠道青春常在的妙招	96
肠道自查不求人	98
宿便是肠道毒素的根源所在	100
不同人群如何预防便秘	101

第二节 经络养肠——手太阳小肠经是宁心安神的关键..... 104

手太阳小肠经的主要穴位及主治疾病	104
未时小肠分清浊，饮水多多能降火	107
按揉小肠经可泻心火、强心脏	107
少泽穴——乳房的保护神	108
后溪穴是治疗颈肩腰痛的要穴	109
小海穴可以治疗小指发麻	110
肩贞穴配天宗穴治疗电脑性肩周炎	110

第三节 经络养肠——手阳明大肠经..... 112

手阳明大肠经主要穴位及主治疾病	112
卯时应起床排便	115
按摩大肠经可去邪扶正	115
曲池穴可缓解上肢疼痛、降血压	116
手三里穴能缓解上肢疲劳	116
合谷穴可治疗感冒、头痛和痛经	117

第五章 中医养脾的智慧

“脾之合肉也，其荣唇也，其主肝也”、“脾者，谏议之官，知周出焉。”
——《黄帝内经·素问》

第一节 脾的生理功能和保养方法..... 122

脾为后天之本、气血生化之源	122
思伤脾者，以怒胜之	124
长夏宜养脾	125
黄色食物宜养脾	126
睡觉流口水多是脾虚惹的祸	127

第二节 经络养脾——脾为后天之本..... 128

足太阴脾经主要穴位及主治疾病	128
巳时按摩脾经效果最好	130
三阴交穴是治疗妇科病和降血压的要穴	131



阴陵泉穴可治疗膝盖痛	132
血海穴止痒有奇效	133
隐白穴大补女性气血	133
太白穴可治疗肌肉酸痛	134

第六章 中医养胃的智慧

“胃者，水谷之海，六腑之大源也。五味入口，藏于胃以养五脏气。”

——《黄帝内经·素问》

第一节 安全保“胃”战..... 136

胃是人体的加油站	136
好胃是养出来的	137
常见胃不适及护理方法	139
空腹千万别吃的食物	140
秋季养胃护胃六要素	142
与体温相近的食物最养胃	143
四种慢性胃炎的饮食调理	144
慢性胃炎的民间偏方集锦	146

第二节 经络养胃——养好人体的后天之本..... 148

足阳明胃经主要穴位及主治疾病	148
辰时吃早餐，营养身体安	151
胃经可以治疗中风、偏瘫	151
常按胃经可以美容养颜	152
足三里穴——有病治病，无病健身	153
梁丘穴——急性腹泻、胃痛的克星	155
冲阳穴是防治胃病的第一穴	156
膝盖痛找胃经	157
按捏腿肚可解胃痛	158

第三节 运动养胃法..... 159

运动养胃要掌握方法	159
按摩养胃五步走	160
按摩腹部养胃减肥一举两得	160
防治肠胃病的经络瑜伽	162
你必须知道的五个“健胃秘籍”	163

第七章 中医养肝的智慧

“肝之合筋也，其荣爪也，其主肺也”、“大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥。”

——《黄帝内经·素问》

第一节 肝的生理功能和保养方法····· 166

中医肝的功能	166
怒伤肝者，以悲胜之	167
简单实用的中医养肝法	168
何谓“春养肝”	170
青色食物宜养肝	171
春季莫让“发物”伤了肝	172
春季养肝要多食韭菜	173

第二节 经络养肝——养肝就是护林····· 175

肝经主要穴位及主治疾病	175
丑时熟睡是对肝最好的关怀	178
保肝护肝的按摩运动	178
太冲穴是疏肝解郁的特效穴	179
期门穴、行间穴——拯救肝的大功臣	180

第三节 肝病患者必须知道的保肝常识····· 181

这些保肝常识你知道吗	181
损害肝的主要因素有哪些	182
不良的生活习惯会伤肝	183
为您推荐12种养肝蔬菜	184

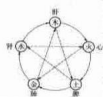
第八章 中医养胆的智慧

“胆者，中正之官，决断出焉”、“凡十一脏取决于胆。”

——《黄帝内经·素问》

第一节 经络养胆——养好胆经胜过灵丹妙药····· 188

胆的生理功能	188
子时是胆汁推陈出新的时刻	189
足少阳胆经主要穴位及主治疾病	190





胆经的重要性不容忽视	192
阳陵泉穴是治疗关节痛的特效穴	193
风池穴可以预防头痛感冒	194
带脉穴可以让你温暖如春	195

第二节 胆囊病变的自我预防和保健..... 196

好的饮食习惯可以预防胆结石与胆囊炎	196
胆囊炎与胆结石宜吃的食物	197
胆囊炎的家庭养护	200
养胆之“道”重饮食	201

第九章 中医养肾的智慧

“肾者，作强之官，伎巧出焉”、“肾之合骨也，其荣发也，其主脾也。”
——《黄帝内经·素问》

第一节 肾——人体的先天之本..... 204

肾的生理功能	204
肾气足，百病除	206
恐伤肾者，以思治之	208
黑色食物宜养肾	209
为什么说冬养肾	211
冬季日常养肾三法	212

第二节 经络养肾——肾经是一条让人幸福的经络..... 213

肾经的主要穴位及主治疾病	213
酉时肾脏藏精华	216
复溜穴是肾脏的保健要穴	216
涌泉穴——人体第一长寿穴	217
太溪穴可滋阴补肾治阳痿	218
心肾相交，赶走失眠	219
养肾保健操	221
摩耳养肾	222

第三节 日常养肾，告别肾虚..... 223

你是肾虚的人吗	223
六种信号暗示女人肾虚	224

良好的生活习惯可预防肾虚	225
肾虚男的八大常见症状	226
男人必须提防的八大伤肾行为	227
不健康性交引发肾炎	229

第十章 中医智慧——调气血与养脏腑

“夫心藏神，肺藏气，肝藏血，脾藏肉，肾藏志，而此成形。志意通，内连骨髓，而成身形五脏。五脏之道，皆出于经隧，以行血气，血气不和，百病乃变化而生，是故守经隧焉。”

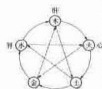
——《黄帝内经·素问》

第一节 中医讲的气血是什么.....232

中医里的“气血”	232
人体气血盈虚的规律	233
月经是女性气血的风向标	234
中医气血同补效果好	235
气血对照表，对对就知道	236
你是否气血不畅	237
气血不畅会导致哪些致命疾病	237

第二节 补足气血万病消.....239

生活中你要这样养气血	239
这些女性应该如何补气血	240
常按四大穴位来补血	241
阴虚型体质如何养生	242
阳虚型体质如何养生	244
血虚型体质如何养生	246
气虚型体质如何养生	247
选食物，辨四性，补气血	248



脏

第一章 脏腑养生的理论基础

“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱。”“所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。”

——《黄帝内经·素问》

被奉为祖国医学圭臬的《黄帝内经》中就论述了五脏六腑的功能，即五脏的作用是化生和储藏精气，六腑的作用是受盛和传化水谷。脏腑的功能是在相互依存、相互制约的情况下，各负其责，共同构成人体完整的功能系统。在人体内部，脏与脏、腑与脏之间相互联系，互为表里；在人体外部，脏腑又与自然环境的变化、四时气候的转变、社会活动的改变等息息相关，互为影响。

腑

第一节

脏腑养生的核心在于阴阳协调

人体的正常生命活动取决于阴阳平衡，即阴阳平衡，百病不生；阴阳失衡，杂病丛生。所以，养生就是要通过各种方法维持身体的阴阳平衡。



何谓“脏腑”

脏腑是以五脏为中心，配合六腑，并与五官九窍（眼、鼻、口、舌、耳、前阴、后阴）等联系而成的一个有机整体。精、气、血、津液是构成人体的基本物质，也是脏腑功能活动的物质基础。

中医学的脏腑是指人体内脏的总称，它包括五脏、六腑和奇恒之腑。

五脏——心、肝、脾、肺、肾。

六腑——小肠、胆、胃、大肠、膀胱和三焦（横膈以上为上焦；横膈以下至脐为中焦；脐以下为下焦）。

中医的脏腑中还有心包络，简称心包。心包络是心的外围，也有医家把它独立出来，与五脏并列，称作“六脏”。所以，中医也把内脏分为六脏六腑，并把它们看成是十二种功能，称作“十二官”。



五脏的作用——化生和储藏精气，藏而不泻。

六腑的作用——受纳、腐熟、传化水谷，泌别清浊，将糟粕排出体外，泻而不藏。

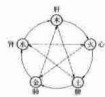
凡具有受盛传化水谷功能的脏腑，归属于腑；凡没有直接转化水谷而具有储藏精气功能的脏腑，归属于脏。但是脏腑的功能，并不是各自为政，而是在相互依存、相互制约的情况下，各负其责。脏腑在我们的身体里通过脉络相连且各司其职，共同维持身体的正常运行。

五脏的生理功能主要是“藏精气”，即化生和储藏精、气、血、津液等精微物质，以主持复杂的生命活动。但五脏并不存贮水谷或浊气，通常产生的浊气都及时输注于腑，由腑传导排泄而出，故五脏具有“藏而不泻”，“满而不能实”的生理特点。其相对应的官职见表1-1。

表1-1 五脏功能对应官职表

五脏	官职
心	君主之官
肝	将军之官
脾	仓廩之官
肺	相傅之官
肾	作强之官

六腑的生理功能主要是“传化物”，其具体流程：首先食物入于胃，经胃的腐熟后，下移小肠，进一步消化后，泌别清浊，并通过小肠吸收其中的精微物质。然后大肠接受小肠中的食物残渣，吸收其中的水分，再将其余的糟粕经燥化和传导作用，形成粪便，排出体外。其中，在食物的消化、吸收过程中，胆排泄胆汁注入小肠，以促进食物的消化和吸收。此外，三焦具有通行元气、疏通水道的功能，二者相互关联，才使得全身的水液代谢得以正常进行。因此，也正是六腑在生理功能上的密切配合，才能够共同完成食物的消化与吸收过程。



要了解脏腑，除了从形态上认识它之外，更重要的是从生理特点上去认识它的功能活动，并联系相应的病理变化。每一脏都有它的主要功能，并在与其他脏的相互协作中才能正常发挥，故脏与脏之间有“相主”的关系，如肾为心之主、心为肺之主、肺为肝之主、肝为脾之主、脾为肾之主。这里的“主”是主持的意思，即相互制约，维持平衡。同样地，脏与腑之间也有互为表里的关系，如心与小肠相表里、肝与胆相表里、脾与胃相表里、肺与大肠相表里、肾与膀胱相表里。而“表里”就是相互配合的意思，说明以脏为本，以腑为用，配合起来共同完成二者的综合功能。所以，无论生理上或病理上，五脏六腑所指的都不是一个单纯的脏腑本身，而是代表了这一脏腑系统的功能活动情况。

五脏藏而不泻，属阴属里；六腑泻而不藏，属阳属表。

在临床治疗中，通常把五脏六腑的正常生理活动和某种反常情况结合起来，以推测身体某些部位的病理变化。

六腑为阳，五脏为阴

阴阳的最初涵义很朴素，就是指阳光的向背，即向日为阳，背日为阴，后来才引申为气候的寒暖，方位的上下、左右、内外，运动状态的躁动和宁静等。

阴阳学说，是古人在观察自然现象的过程中总结出来的，用以解释自然现象的一种思维方法。古人在生产、生活中发现，万事万物都有正反两种属性，而且这种属性是对立而又统一的，并且还在一定的条件下不断地相互转化着，这是一切事物运动变化的根源，它普遍存在于每事物中。因此，古人用“阴阳”这个词来代表一切事物中所存在的对立统一关系，如天为阳、地为阴，日为阳、月为阴，火为阳、水为阴，男为阳、女为阴，白天为阳，黑夜为阴……