

图说国医养生系列



黄帝内经 脏腑养生法

..... 冉佩红◎编著 

养生的秘密
就藏在每一个人的身体里
只要用心关爱自己
身体就会长久地拥有活力和健康



中国纺织出版社

图说国医养生系列

黄帝内经

脏腑养生法

冉佩红 编著

中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经脏腑养生法 / 冉佩红编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010. 7

(图说国医养生系列)

ISBN 978 - 7 - 5064 - 6567 - 0

I. ①黄… II. ①冉… III. ①内经—养生(中医)—图解
IV. ①R221 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 111966 号

责任编辑: 李 娟 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1 / 16 印张: 18.5

字数: 237 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

大道至简：走上中医养生道路

早

在春秋战国时期，中医就已经开始萌芽，并在文化发展的历史长河中衍生出一套独具特色的中医养生文化。几千年来，我国的老百姓都是通过传统的中医治疗手段，抵御了种种疾病的侵袭，一路走到现在。

大道至简，中医养生是一条最安全的通向健康和幸福的通天大道。

中医传统养生文化中有很多精髓，至今仍值得我们学习和借鉴。《黄帝内经》中讲：“不治已病，治未病”，告诫人们要注意日常生活中的养生，防患于未然，居安思危。所以还有一种说法：下士养身，中士养气，上士养心，总结我国传统的中医养生经验，就是一句话：天人合一治未病。

有人可能不理解什么叫“治未病”，其实“治未病”是一种养生方略，就是要你在日常生活中防微杜渐，是要你未病先防、已病防变、已变防渐。首先你要在平时注重养生，避免发生疾病；倘若生病了，要分析病机和病理，标本兼治，主动控制病情；等到病好了，要积极防止疾病的复发或者转变。《灵枢经·逆顺》篇中谓：“上工刺其未生者也；其次，刺其未盛者也……上工治未病，不治已病，此之谓也”。

正气不足是疾病发生的内因，外感病邪是外因。正气存内，邪不可干。

养生“治未病”的目的并不是使人长生不老，而是强体、防病、延年，只要顺应自然，摄养形神，调理脾胃，未病先防，就能拥有健康的身体。

古人很早就有“行百里者半九十”的老话，在当今竞争如此激烈的社会，最后能脱颖而出、登上成功巅峰的能是体质孱

弱的人吗？只有那些气血充沛之人才有旺盛的精力、高昂的斗志和非凡的耐力。但是由于多种缘故，目前国人的体质，主要原因就在于诸多国人都被“亚健康”所困扰。而对于当今棘手的“亚健康状态”，中医其实早在几千年前就给出了明确定义：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝”。基于此，中医在饮食、起居、运动、休息、补益等诸多方面对养生保健进行了深入研究，有丰硕成果以资借鉴。

现代疾病的魔爪已经逐渐伸向年轻人，而部分年轻朋友由于工作繁忙，疏于关注自我健康，往往不把养生保健放在心上，认为这些都是老头、老太太的事情，自己年轻力壮，身子骨特结实，肯定用不着！这是多么错误，多么危险的看法呀！“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土”，很多的晚年疾病，其发病根源正是由于早年的不良生活习惯埋下的祸根或是隐患。所以若真是等到“病入骨髓”的时候则为时晚矣！

如果我们不及时注意养生保健，影响的不仅仅是以后的健康。现在不注意调理好自己的身体，使身心处于一个最佳状态，就会直接影响学习和工作，无法应付今后更强的社会竞争，去攀登成功的顶峰。

中医最讲究的就是“治未病”，就是要把损害我们身体健康的“敌人”扼杀在襁褓中！“未病先防”，是养生保健的重要思想，也是我们追求健康长寿的必做功课！

每每翻开这本书的时候，我觉得不是在简单地阅读，而是在学习如何让我们以及我们的家人更加健康。里面的保健方法简单易学，养生常识也通俗易懂，以脏腑经络为主要的线索，依次介绍了心、肝、脾、肺、肾等人体几大重要器官的保健知识，还穿插了很多相应穴位的按摩治疗方法，就好比有个如影随形的家庭医生常驻身旁，把健康随时随地都带在了身边。

总之，养生保健，不仅仅与身体健康息息相关，更是我们整个生活质量的提升和家庭的幸福的保障。我希望所有的读者们能够从这本书中收获更多的健康与幸福。

全国老龄协会政研部 杨东法

天人合一，百病不生

说

起养生，我的话可能会多一些，这源自我多年来对中医的学习和感悟。首先要感谢耐心的读者，谢谢你捧起了这本书。国人都有必要了解一些中医常识，不仅可以养生，还可以颐养性情。而且，中医并不像人们传说的那么神秘，只要用心，你就能成为自己最贴心的医生。

养生之道自古以来就不是一个简单、快速的过程，也不是一个独立、离群的问题。想想你所知道的养生，你能想起些什么内容？天人合一、顺应四季、药食同源……其实，只要你懂得天人合一，就足够了。为什么这么说呢？因为中医上的养生是讲一个整体观念。

人体本身就是一个有机的整体。中医认为，人体是以五脏为中心，以心为主宰，通过经络内外络属联系的整体。外在形体有四肢躯干，有五官毛发，内在结构有五脏六腑，有奇经八脉……各部分都是独立的器官，通过经络、气血等作用一起协调阴阳、平衡五行，共同维护身体的运转。人体是世界上最精密的仪器，让人叹为观止。

那么，为什么我们强调脏腑的保养呢？

古代的医家，把咱们复杂的人体结构划分为5个功能系统，分别是心系统、肺系统、脾系统、肝系统、肾系统，认为这5个身体系统与自然界的五方、五时、五气、五化、五色、五味等息息相关。也就是说，中医以五脏为中心的整体观。经络是脏腑的外延，人体内的心经、肺经、脾经等12经络，以及奇经

八脉等腧穴，都是脏腑的忠诚卫士。本书中将教会您怎样让这些卫士为您的健康保驾护航，让您通过简单的按摩、伸伸胳膊动动腿，就拥有健康的身体。

人体与环境关系密切。先说自然环境，自然界是生命之源，为所有生物提供生存的物质条件。

《素问·六节藏象论》中曾说“天食（音 sì，意思是给……吃）人以五气，地食人以五味”，人食用五谷精微，化生气血，营养身体，因此我们应对自然界怀有感恩之心。

一年有春夏秋冬 4 个季节，24 个节气，每个季节和节气都有冷暖变化，气候的影响也会带给人不同的影响，古代有句话叫“春种秋收，夏长冬藏”，这不仅是宝贵的农业经验，对我们的养生亦有珍贵的参考价值。一天有 12 个时辰，中医上讲，每个时辰对应 12 经络，如果能在相应时间保养相应经络，就能作用于相应的五脏六腑，从而对身体产生很好的作用。

古人讲“三人成群”，既然生活在社会中，就免不了受大环境的限制，生在现在这个和平年代，已经是莫大的福分了。但是有的人过分注重地位、经济，甚至盲目与人攀比，有的还把自己的孩子、亲人也作为攀比的筹码。殊不知，日久天长后，自己就生活在压力和阴影之下，焦虑、困惑、生气……不良情绪的滋生，又给身体带来极大的伤害。

《医宗必读》中有一篇《不失人情论》，讲“所谓病人之情者，五脏各有所偏，七情各有所胜……”就说明这些不良情绪，也和身体有着直接的联系。

因此，保养身体不仅是百病不侵的根本，也是修身养性的需要。希望我们在平时有意识地做一些对身体和情志有益的锻炼，让自己更健康、更幸福。

冉佩红

2010 年 03 月

目录

第一章 上医治未病，中医治欲病，下医治已病	1
1. 阴阳调和，健康之本	2
千里之堤，溃于蚁穴——提防亚健康	2
五行——自然与人的和谐韵律	3
2. 顺天而行，人体也是自然的缩影	4
脏腑排毒，为健康保驾护航	4
五脏排毒，各显神通	5
天人合一的 12 时辰养生法	12
3. 远离心理危机的“十面埋伏”	19
病由心生：很多疾病都是思虑过度所致	19
笑口常开是健康的第一妙方	20
穴位按摩驱走烦心事	21
4. 揪出致病的罪魁祸首——病邪	24
人为什么会生病	24
认知日常生活中的常见“病邪”	25
第二章 心脏——五脏六腑的君主	37
1. 心：君主之官，神明出焉	38
通调血脉是心脏的拿手绝活	38
寻找藏在身体里的“安神丸”	39
察言观色，看穿“心事”	41
养心，要关心更要“细心”	43

濡养心气，找阴郄穴、通里穴帮忙	44
舌象上的健康晴雨表	45
养心不要“乐极生悲”	48
出汗——心脏排毒的表现	49
适度出汗有益身心健康	51
当夏之时，养心之季	53
2. 打好心脏保卫战	56
合理膳食为心脑血管“保驾护航”	56
保护心脏，维生素不可或缺	58
绿色食物让心脏减压	59
有益心脏健康的特效食谱	62
远离心脏病，重点在预防	63
当心糖尿病引发心脏疾病	66
慎防高血压诱发心脏病	67
心血管保养有妙招	71
呼吸吐纳，事半功倍好养心	75
第三章 肺脏——人体的相傅之官	77
1. 摸清肺脏的性格	78
养好肺脏，让你呼吸更顺畅	78
肺脏是免疫力的第一道关卡	79
吃对食物好养肺	80
鼻子不通气，肺脏出了大问题	81
给鼻子“洗澡”的实用小妙招	82
良好的生活习惯有益肺脏	83
肺部病变早知道	84
让鼻子美丽的小窍门	84

鼻涕：肺脏的晴雨表	86
喉咙，肺脏的“过滤器”	86
悲伤是肺脏的大敌	89
欢歌笑语，可宣肺气	90
秋季，要打好肺脏的“保卫战”	90
2. 强健肺脏的诀窍	96
远离香烟，还你一个健康的肺	96
警惕二手烟对肺脏造成伤害	99
厨房油烟：污损肺脏的重灾区	101
保护肺的几个健康小细节	103
空气流通养肺脏	107
主动咳嗽，可清肺脏	109
打通肺经，肺脏好轻松	109
吐纳呼吸养肺法	112
第四章 脾脏——身体粮仓的大总管	115
1. 探探脾的口味	116
脾主运化——气血生化，源头在脾	116
四肢要灵活，全靠脾来养	118
口唇想健康，全靠脾当家	120
从“涎”看脾胃	128
思虑过度，损伤脾脏	129
长夏防暑培“脾土”	130
“长夏防湿要淡补”	132
长夏健脾养生之物	132
多食豆类过三伏	133
防暑湿多喝“健脾汤”	134

起居有节过长夏	135
小心伤人的“秋老虎”	136
2. 脾胃调理全方位	138
食疗是对脾胃最好的呵护	138
治疗脾胃虚寒方	140
健脾驱寒除湿方	141
“辨证施食”养脾胃	142
大腹便便不是福	145
调理脾胃，养好气血，永远不怕胖	147
锻炼身体，脾胃更轻松	152
中药减肥要辨清	152
简单的几招按摩减肥法	154
调理脾经，疏通运化食物的大道	156
几招自我按摩法保脾胃	159
小儿按摩养脾胃法	160
养好脾胃理三焦	162
第五章 肝脏——智勇双全的大将军	165
1. 摸清肝脏的坏脾气	166
肝主疏泄——别让肝脏郁闷坏了	166
舒筋健骨，帮助肝脏伸懒腰	169
舒筋活络有益养肝	169
指甲是肝脏的晴雨表	173
女性应该避免使用指甲油	177
指甲半月痕的奥秘	177
眼睛是肝脏的“窗户”	181
眼睛与身体其他脏腑的关系	182

教你几招简单实用的护眼功法	183
合体调整饮食可护肝	184
走出护眼误区, 让眼睛更清澈	185
眼泪的上游是肝脏	186
气大伤肝, 情绪平和很重要	187
爱生气, 可能是肝病捣乱	189
不伤肝的消气方法	190
睡眠是一种很好的养肝法	191
肝气, 一到春天就要“伸展”	192
多甘少酸保肝好	195
食补养肝防寒菜	195
2. 合理养生, 让肝脏消消气	197
劝君少饮一杯酒	197
健康饮食, 清除肝脏的垃圾	202
理肝顺气, 将军也“温柔”	208
嘘(xu)字功平肝气	211
第六章 肾脏——身体能量的源泉	213
1. 肾为先天之本	214
肾藏精——生长发育从“肾”抓起	214
性福从肾脏开始	216
骨髓“空虚”, 找找肾的问题	218
强肾健骨食物排行榜	218
肾精生“髓”, 是全身骨骼的基石	219
肾脏的健康从“头”开始	224
耳朵“大”, 肾虚不了	227
唾液是肾的“宝贝”	230

肾脏也胆小——别“吓坏”了您的肾	231
冬季补肾正相宜	233
按摩搓腰固肾阳	236
2. 补虚是肾脏保健的“围城”	238
肾脏虚弱有信号	238
男人肾脏病的表现	239
女人也会肾虚	241
寒热难调身体弱	248
肾脏越养越年轻	250
肾脏不能承受之重	250
远离七损八益，慎养肾精	253
房事有度，身体更健康	256
用脑过度伤肾气	256
定期检查肾脏	257
打好“根基”，养护先天之本	257
教你几招实用的养肾法	261
呼吸吐纳养肾法	263
第七章 气血经络养好，身体不闹脾气	265
打捞经络的“漏网之鱼”	266
简单按摩为脖子“松绑”	266
不要小瞧了头痛	268
按摩催眠术	269
捶捶腰背好轻松	274
神秘的古法按摩	277
从头到脚通经络	279

第一章

上医治未病，中医治欲病， 下医治已病



提

到“养生保健”，我们首先想到的应该是“中医养生”。早在两千多年前，《黄帝内经》中就提出了“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”的中医健康观。即医术最高明的医生，并不是擅长治病的人，而是能够预防疾病的人。

中医历来防重于治——春养肝，夏养心，冬养肾，四季养脾胃。身体养好了，疾病也就不会来打扰了。

面对现代五花八门的疾病，以及发病年龄越来越低、亚健康人越来越多的状况，利用中医进行养生保健无疑是最合适的方式。



1. 阴阳调和，健康之本

“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，而尽终其天年，度百岁乃去。”

——《黄帝内经·素问》

千里之堤，溃于蚁穴——提防亚健康

所谓的亚健康，指的是人体处于健康和疾病之间的边缘状态，又叫慢性疲劳综合征、次健康状态、潜病状态，亚健康已经从数年前的新词变成了报刊上的高频词汇，因其广泛的社会性和特有的时代性，被称为“世纪病”。越来越激烈的社会竞争和越来越快的生活节奏就是亚健康的主要诱因。

亚健康虽然带着“健康”两字，其实却是埋在身体里的定时炸弹。长期处于亚健康状态，免疫力会下降，身体容易生病。

我国古代著名医家孙思邈在《千金要方》中说过：“善养性者，则治未病之病，内外百病皆悉不生，祸患灾害亦无由作，此养性之大经也。”也就是说，保持健康的生活、行为、工作方式，可预防亚健康和疾病的发生。那么究竟什么才是正确的健康的生活方式呢？

饮食有节、起居有常、情志调畅、劳逸适度是预防亚健康状态发生的根本方法。做到不渴也经常饮水，不累也应主动休息，不饿也应按时进餐，无便意也要定时如厕，不困也要按时睡觉，无痰也应主动咳嗽，无喜事也应笑口常开，无病也要主动问医。

目前的保健新观点是不等疲劳出现就应该休息（称“主动休息”），



因为人感到疲劳，是身体对人体健康的一种保护性反应。出现疲劳，说明身体已经受到轻微的损害，虽然这些损害不会出现明显的表征，但却在暗中“侵蚀”着健康、生命。主动休息，避免过度疲劳，可保证身体免受损害，是健康的金钥匙。

亚健康在中医里属于内伤杂病范畴，是多种症候的综合表现。中医认为健康是人与自然环境、人与社会之间的一种动态平衡，出现亚健康症状说明，这种平衡有被打破的危险。“阴平阳秘，精神乃治”，天平的两端是阴和阳，当阴阳平衡协调时，则身体健康，精神愉快，“调和阴阳”正是中医整体养生防病的精髓。

五行——自然与人的和谐韵律

五行是大家耳熟能详的，中医用“木、火、土、金、水”五行来概括天地万物的本质属性。前面提到过中医认为健康是人与自然环境、人与社会的一种动态平衡，这个动态平衡就可以视为是五行的相互作用的结果。

五行学说可以应用于养生的方方面面。我们的身体，季节，还有时令都可以划分为五行。先人们早就有“五谷为养、五菜为充、五畜为益、五果为助”的古训，按照相对应的时令节气来调养相对应的脏腑机能，就可以轻松地达到防病治病的目的。

自然界	五音	角	征	宫	商	羽
	五味	酸	苦	甘	辛	咸
	五色	青	赤	黄	白	黑
	五化	生	长	化	收	藏
	五气	风	暑	湿	燥	寒
	五方	东	南	中	西	北
	五季	春	夏	长夏	秋	冬
人体	五行	木	火	土	金	水
	五脏	肝	心	脾	肺	肾
	五腑	胆	小肠	胃	大肠	膀胱
	五官	目	舌	口	鼻	耳
	五体	筋	脉	肉	皮	骨
	五志	怒	喜	思	悲	恐
	五液	泪	汗	涎	涕	唾
	五脉	弦	洪	缓	浮	沉

一年四季对应着不同的脏腑，春日养肝，夏季护心，秋日润肺，冬



季保肾……无论是七情六欲的情志还是四季节气的变化，都会对人们的身体有一定的影响。

饮食养生，重在五味，酸走肝、苦走心、甘走脾、辛走肺、咸走肾，应按照春木、夏火、秋金、冬水、四季土的五行旺衰规律对人体进行调补，从而使人体与大自然和谐，达到天人合一益寿延年之目的。而相反的，一旦脏腑出现了病变或者是身体的不适应，又会很快表现在情志或者健康状况上来。

比如，许多更年期妇女会有更年期综合征，在中医辨证上来说就是肝肾阴虚，而阴虚则火旺，由于侧重于肝肾两脏，所以肝火往往偏亢。所以我们在日常生活中也不难发现，许多更年期妇女出现更年期综合征的明显症状之一就是脾气暴躁，容易发怒。而这也正是由于怒与肝相对应的缘故。

2. 顺天而行，人体也是自然的缩影

“自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通于天气。其生五，其数三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。”

——《黄帝内经·素问》

脏腑排毒，为健康保驾护航

因为工作压力、生活方式等因素，人体内往往会积累很多毒素。如