



顺时温养五脏六腑，
健康的身体就掌握在你我手中。

黄帝内经

薛永东◎著

《五脏六腑养生法》

启动人体养生密码

六腑为核心的有机整体，脏腑关系着人的生、长、壮、老。凡是人体有了病，无大小也，不管轻重缓急，都和五脏六腑有着密切关系，无论是风邪外感，还是情志内伤，只要殃及脏腑疾病也就随之上身。人的健康是由里及表的，只有脏腑平衡，气血精津才能充盈畅达，身体才能健康安泰。人就是个以五脏六腑为核心的有机整体，脏腑关系着人的生、长、壮、老。无大小也，不管轻重缓急，都和五脏六腑有着密切关系，无论是风邪外感，还是情志内伤，只要殃及脏腑令其功能失和，疾病也就随之上身。人的健康是由里及表的，只有脏腑平衡，气血精津才能充盈畅达，身体才能健康安泰。人就是个以五脏六腑为核心的有机整体，脏腑关系着人的生、长、壮、老。凡是人体有了病，无大小也，不管轻重缓急，都和五脏六腑有着密切关系。

中医养生精华，汲取智者养生之道。

五代传人，

中医泰斗岳美中和京城四大名医汪逢春再传弟子

中医圣手薛永东先生将带领我们走入五脏六腑的养生之道。

顺时温养五脏六腑，
健康的身体就掌握在你我手中。

黄帝内经 五脏六腑养生法

薛永东◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经五脏六腑养生法/薛永东著.-长春:北方妇女儿童出版社,
2010.5

ISBN 978-7-5385-4649-1

I.①黄… II.①薛… III.①内经-养生(中医) IV.①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 078513 号

黄帝内经五脏六腑养生法

薛永东

作 者: 薛永东

特约策划: 辛海峰

责任编辑: 李少伟 张晓峰

特约监制: 陈 江 辛海峰

特约编辑: 刘 倩

装帧设计: 柏拉图创意机构

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号 (130021)

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 710×1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 222 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4649-1

定 价: 29.80 元

版权所有 盗版必究



调五脏，养六腑，百病从此
不再生



前言

调五脏，养六腑，百病从此不再生

五脏六腑是中医独有的概念，是一个人安身立命的基础和本源，无论是养生还是疗疾都无外乎是对五脏六腑的调养。比如说季节养生强调“顺四时适寒暑”，治病疗疾依靠药物性味的寒热温凉，最终落在实处，所调养的还是五脏六腑。

《黄帝内经》告诉我们，人就是一个以五脏六腑为核心的有机整体，脏腑关系着人的生、长、壮、老。凡是人体有了病，无论大小，不管轻重缓急，都和五脏六腑有着密切关系。无论是风邪外感，还是情志内伤，只要殃及脏腑令其功能失调，疾病也就随之上身。人的健康是由里及表的，只有脏腑平衡，气血精津才能充盈畅达，身体才能健康安泰。

中医之脏腑不同于西医，是指广义上的心、肝、脾、肺、肾及胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦等几大系统。一脏与一腑相对应，一阴一阳互为表里，由经络相互络属。五脏的共同特点是能贮藏与化生生命所需的精微物质；六腑的共同生理特点是容纳水谷与传化糟粕。只有五脏六腑各司其职，才能确保气血精津运输畅达，水液糟粕各行其道。要想调养五脏六腑

就应该真正了解其好恶，而不能只缘其在此身中，就不识庐山真面目。

心为君主之官，主血脉和神志，是五脏六腑之主，心神明则脏腑安，心动则五脏六腑皆摇。心的功能正常则气血健旺、精神饱满、神清志明；小肠主化物而分清泌浊，其功能运行正常，能将水谷所化的精微物质上达于脾进而运输周身，将无用的水液和糟粕下输于膀胱和大肠。心与小肠相表里，二者经脉相连，气血相通，所以二者在生理与病理上相互影响，只有二者同调，相互兼顾，才能收到良好的效果，对保持身心健康十分有益。

肝有贮藏和调节血液的功能，掌管着人体各部分的血量分配，有“肝海”之称。若肝脏功能异常，就会导致血液调配失常，肝主疏泄，性喜条达，所以养肝一定要保持情绪稳定，乐观豁达。肝与胆相表里，肝为阴，是里主内；胆为阳，是表主外，故治胆的病要调肝，肝病同样也要利胆。

脾与胃相表里，二者同为人的后天之本，气血化生之源。脾主运输和消化，一方面将水谷精微运输全身以维持生命，另一方面也管理着体内水液的运输。胃主通降，脾主升清，二者共为人体气机升降的枢纽，调节着全身的气机。若脾胃不和则影响周身气机的升降，从而出现各种病理变化。而脾胃的主要功能就是对水谷的化运及精微物质的运输，故而日常调养脾胃一定要注意饮食。中医认为“脾旺于四时”，所以一年四季都不能忽视对脾胃的调养。

肺主一身之气，司呼吸，与大肠相表里。肺气足、肃降正常则大肠功能正常，大肠的功能同样也会反过来影响肺气肃降。肺朝百脉，血液及精微能够运输至周身全赖气的推动，并且肺通调水道，参与体内水液的代谢，故而以肃降为顺，正应秋气下降，所以秋天要重点养肺。

肾为先天之本，藏五脏六腑之精，主管人体生命活动的根本动力。肾主骨、生髓，意味着肾气健旺可充养骨骼，滋生脑髓，最后则能耳聪目明，精力充沛。肾主水，与膀胱相表里，上开窍于耳，下开窍于二阴，所以耳病及二便不利皆与肾有关。肾主封藏，与冬气相应，所以秋冬一定要将肾封藏好，以积蓄能量。

三焦是非常独特的一腑，与心包相合，总体调控其他脏腑，其主要功能是运行元气、水谷及水液。另外，上、中、下三焦又各有所专。



五脏六腑虽然各自独立，但又相互影响、相互依存；虽然“官职”有别，各有各的职责，但却共同体现着“人人为我，我为人人”那种和谐的团队精神。

我们认清了五脏六腑的功能，还要明白脏腑所面临的生活环境及生活方式。与前人相比，我们的生活有了太大的差异。“上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰”，而现在各种疾病都呈现出年轻化趋势，就是因为我们的生活条件在不断提高，同样不利于健康的因素也在增加。比如说，在享受空调的同时也“失去”了季节的更替，以舟车代步的同时也失去了安步当车的锻炼机会。所以，我们必须“懂”我们的脏腑，明白我们所处的环境，顺应四时五行，才能好好呵护五脏六腑，让我们保持健康，远离疾病。

前言 调五脏，养六腑，百病从此不再生 / 1

第一章 养生，先养五脏六腑 / 1

人体的新陈代谢、七情六欲、喜怒哀乐都和五脏六腑休戚相关，所以强健五脏六腑，则心态平和，阴阳平衡。

那么，脏腑的功能如何；如何顺时分养脏腑；脏腑何以相生相克呢？

从五行中看人体五脏六腑的联系·····	2
气、血、精、津、神都被五脏六腑所主藏·····	5
阴阳平衡是五脏六腑和谐的基础·····	8
经络也是将五脏六腑连为一体的超级宗师·····	10
滋养五脏六腑要顺应天时·····	13
五色五味养五脏，功能正常得保障·····	16
喜怒哀乐影响五脏六腑·····	19

第二章 心是身体之“君王”，心强则五脏六腑都健 / 23

五脏中“心”为君主，能够主宰人的精神活动。如果心健康，疾病就不能侵犯。否则心脏受到伤害，精神就会离去，一旦精神离去，就会导致死亡。

心是生命的根本，“养心”是养生的首要任务。只要把“君主”稳固了，其他脏腑随着也就稳固了，自然什么疾病也就没了。

心为五脏六腑之主·····	24
---------------	----

驻容养颜从养心开始	27
夏季重养心， 还要顺应六节气	30
没事拍拍心包经， 益心又强身	33
节制情绪， 才能避免伤身	36
先睡心后睡眠， 养心才是入眠方	39
肾虚还要从心补	42
饭吃七分饱， 晚饭五成饱， 最益养心	45
苦味食品有益养心	48
太咸太甜不益心， 饮食甜咸要均衡	50

第三章 肺是身体之“宰相”，养肺则美丽与健康同来 / 53

肺在脏腑中的地位最高，覆盖着其他的脏腑，是人体气与津液代谢的重要场所，所以称它是身体之“宰相”。只有心肺功能健旺，气血的运输才能畅达，人才能健康。所以一定要呵护好自身的“娇肺”，才能使气血运行适当，机体也就美丽常在了。

肺气一伤， 百病蜂起	54
悲伤肺， 养肺最宜笑口常开	57
秋天养好肺， 你就不会像花儿一样枯萎	59
呼吸不畅时， 注重心肺同调	61
痰多时， 可食山药百合薏米粥， 养肺化痰	64
辣入肺， 要适量	67
按摩护肺效果好， 揉揉鼻子保健康	70
让世界生畏的甲流只是一次瘟疫袭扰， 病因不过是风温袭肺	72

第四章 肝为身体之“将军”，肝好身体才壮 / 75

可以说肝是人体内一个不可或缺的“化工厂”，担负着代

谢、消化、解毒等重要责任。所以肝气一定要舒畅，一旦肝气不舒，人体气血运行就会紊乱。肝又主藏血，所以肝的疏泄和藏血之间有着相辅相成的关系。养肝就是养一身之气血，一定要调控好情绪，与天地相参，以利肝气。

肝通目，欲明眸美目，别忘养肝	76
春秋两季要重养肝，食补为先	79
老调重弹：莫生气，生气伤肝！	82
常揉“地筋”对肝脏有益	85
抑郁症新解：肝气不足到极点导致抑郁症	88
梅核气，治疗之本是舒肝解郁	91
推敲肝胆经，不仅健肝更能减肥	94

第五章 脾是脏腑的“和事老”，脾健则身体平安 / 97

脾是后天之本，只有脾的运输和消化功能正常，才能使气血源源不断地化生，才能把保证为机体提供充足的营养物质。可以说人体的很多疾病是因脾胃虚衰而起，所以一定要注意后天对脾胃的调养和保健。

脾不仅仅能洞察身体方方面面的问题，可以安和五脏六腑，还可以通过自己的作用把所有出现的问题改善掉。所以确保脾的健康，才是身体健康平安的最好保证。

脾是“后天之本”，亚健康从脾开始防治	98
脾胃好，是一切痼疾康复的基础	101
脾肾两虚，喝水也能长肉	104
“思念”是一种说不出的痛	107
安胎，健脾益气很重要	110
连鱼翅也吃不出味道，说明你的脾脏不堪重负	112

第六章 肾为生命之“父母”，祛病重在养肾强肾 / 115

肾为生命之本源，接受五脏六腑的精气并将其藏起来。由于肾中精气的盛衰变化，而使生命呈现出生、长、壮、老等生命过程中不同的生理状态。所以藏惜肾精是养生之重要原则。

养肾是男女一生的必修课	116
怕冷是肾阳虚在作怪，增补肾气可调治	119
肾主恐，增补肾气，人不惧	122
足上“涌泉穴”，长按肾长健	125
肾脏保养好，女人不易老	127
肾虚不能乱补，要分清肾阳虚和肾阴虚	129
肾有久病者，每日寅时练闭气功有益	132
高血压和肾病是“双胞胎”，中药茶饮可调治	134

第七章 胆是人的“中正之官”，胆好才能抵御外邪的侵害 / 137

胆控制人的决断，胆气的壮或弱能显示出人体正气的盛与衰，胆气充实，脏腑气血功能发挥正常，人就能行事果断。如果胆气弱，脏腑功能相对就会低下，不仅使人优柔寡断，也会使人体的抗病能力减弱，所以中医学认为“气以胆壮，邪不可干”。

胆的功能正常能使其它诸脏腑维持一个动态平衡，所以才有“凡十一脏取决于胆”之说。胆不仅决定着其它脏腑的功能，也决定着人体的健康状况。

凡十一脏腑，全取决于胆	138
“肝胆相照”，不是说着玩儿的，做到才能更健康	141
子时前入眠，对养胆有益	144
学习道家饮食，确保胆健康	147
早起口苦，典型的胆经病，敲胆经可防治	150

经常不吃早餐，当心胆结石找上你	152
-----------------------	-----

第八章 胃是人体的“能源部长”，胃好，活得就好 / 155

胃为后天之本，它的主要生理功能是容纳和腐熟水谷。胃的功能正常，机体气血的化源才充足。胃气充足是健康的体现，胃气决定着身体的健康和生命的盛衰，也影响着疾病发生与发展的变化。

我们的胃就像一架为生命供给能量的机器，只有呵护好我们的后天之本，生命才会有源源不断的动能。

长寿之道在于养胃	156
胃不好，人体的“电能”就不够用	158
小米粥是开胃的“大功臣”	161
动动脚趾头，“踢走”老胃病	163
脾胃和，健康才能常在	166
胃寒痛，喝杯暖暖的姜红糖水就能缓解	169

第九章 小肠为人体分配营养的“厨娘”，小肠好，则身体棒棒的 / 171

小肠的功能就是受盛化物，它将有营养的精华部分吸收然后运输到全身，将糟粕送至大肠，将代谢剩余的水液送到膀胱，以完成其最终目的——泌清别浊。若小肠功能失调，清浊不分，水液归于糟粕，就会出现大小便异常。小肠的运作，是整个消化过程的最重要阶段。所以一定要保持小肠功能健旺，水谷中的精微物质才能被充分吸收，以供给身体的需要。

小肠吸收食物上缴“国库”，将食物中的糟粕弃之	172
治疗蝴蝶斑，从小肠吸收功能上找原因	174
嗓子痛，也可强健小肠来防治	177
肩周炎是小肠经经气不利所致	180

腹痛，多是小肠化物功能失常而导致 183

第十章 大肠是人体废物的“传导官”，大肠好，人才更健康 / 185

大肠的主要生理功能就是传化糟粕，保证人体有一个洁净、稳定的内环境。假如大肠的传导功能失常，体内那些经过消化吸收剩下的糟粕不能及时排出体外，在大肠长期停滞淤积，产生大量毒素，被人体吸收后会降低机体免疫力，诱发各种疾病，对健康十分不利。所以，怎样保持大肠的通畅就是我们关注的话题。

肠美人就是肌肤美人 186

大肠通畅一身轻松 189

按摩腹部，促进消化有益养生 192

便秘与泄泻，补大肠之“津”为其治法 194

按揉合谷穴，可养肠、防中风 196

第十一章 膀胱是人体废水“排放师”，膀胱好，排得才畅快 / 199

膀胱是水液汇聚地方，有化气行水的功能。膀胱所藏的水液来源于饮食，在膀胱的气化作用下，其清者化入血液滋养周身，浊者化为尿液排出体外。

膀胱贮尿和排尿功能依赖肾的气化。若肾气不足，膀胱气化失常，开合失权，就会出现小便失司。在对膀胱的调养中应与肾同养便会达到更好的效果。

按摩膀胱经，为健康和美丽排除万难 200

咳时遗尿，只因膀胱气化不利 203

小忍乱大谋，定时排尿，益养膀胱 205

后脑勺疼痛，是膀胱不健惹的祸 207

腰酸、背痛、腿抽筋预示着膀胱之“液”不能濡润全身
..... 210

第十二章 三焦是气血津精的“调节师”，三焦通，则百病不生 / 213

三焦，是六腑之一，也是脏腑中最大的一腑，因没有与之相配的脏，所以有“孤腑”之称。三焦的功能就是体内脏腑气化功能的综合与概括，它是“五脏六腑之总司”，关系着水谷的容纳、消化吸收及运输排泄的整个过程，负责调节人体的气血精津，只有三焦功能运行正常，人才能健康安泰。

三焦是中医六腑中最特殊的概念·····	214
耳朵里隆隆跑火车，就找三焦来解决·····	217
三焦各有各的妙用·····	220
气血不畅，首先要通中焦·····	222
“嘻”字功，老祖宗推荐的调理三焦功法·····	225

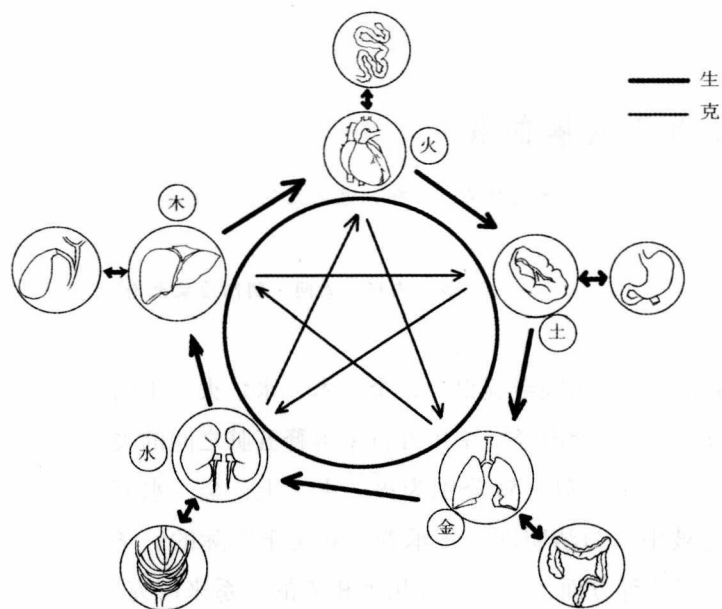
第一章

养生，先养五脏六腑

人体的新陈代谢、七情六欲、喜怒哀乐都和五脏六腑休戚相关，所以强健五

脏六腑，则心态平和，阴阳平衡。

那么，脏腑的功能如何；如何顺时分养脏腑；脏腑何以相生相克呢？



从五行中看人体五脏六腑的联系

“天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风；人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

“五行”是依据中国数千年来的实践经验得出，金、木、水、火、土的五行理论，是指大自然的五行。《黄帝内经》中用五行来解释五脏之间的关系，指明人体中的五脏心、肝、脾、肺、肾分别为火、木、土、金、水五种属性。几千年来五行理论被中医简洁明朗地传承着，并用于实际的医学中，在病因、病理、治疗、用药等方面，均以五行相生相克的关系来研究，五脏五行理论成为中医辩证论病的一种基础性理论。

五行是个抽象的概念，并非具体的风、寒、暑、湿、燥、火六种气候变化和可见的木、火、土、金、水五种自然物质，而是构成万物的质地和用料，以及其运行所产生的自然界万般物象的变化。天之五行与地之五行共同解释了宇宙万物万象的生成和变化。大自然的变化，有春、夏、秋、冬四时的交替，有木、火、土、金、水五行的变化。因此，产生了寒、暑、燥、湿、风的气候，它影响了自然界的万物，形成了生、长、化、收、藏的规律。人有五脏，五脏之气化生五志，产生了喜、怒、悲、忧、恐五种不同的情志活动。五脏五行的关系是大自然赋予的天然性质归属，五行相生相克深刻地描绘出人体器官之间的相关性。

《黄帝内经》不仅把气、候、声、色、味等分归于五行，也把人体的脏腑、形体、官窍、情志等也分归于五行。也就是通常所说的，肝属木，主疏泄，生筋，开窍于目，东方青色通于肝，与春相应；心属火，主血脉，生血，开窍于舌，南方赤色通于脾，与夏相应；脾属土，主运输和消化，生肉，开窍于口，中央黄色通于脾，与长夏相应；肺属金，主肃降，生皮

毛，开窍于鼻，西方白色通于肺，与秋相应；肾属水，主纳气，生髓，开窍于耳，北方黑色通于肾，与冬相应。

五行中的木、火、土、金、水，此为五行相生的顺序。当然，有相生就有相克，木、土、水、火、金则为五行相克的顺序。五行相生与相克是单向而不可逆的，这也正如四时气候的更迭、人体的生命活动，都是不可逆的过程。五行相克正是这种不可逆的过程的反映，也正是《黄帝内经·素问·玉机真藏论》中所说的，人身的元气如果顺天之机相生而转，这是正常；如果倒退向后，这就是反常。

中医学并非以五行的五种元素简单地混合来说明人体的构成，而是用五行的相互联系、相互作用的概念来解释人体的形态结构、生理功能、病理变化，并指导疾病的诊断和防治。如果在诊疗过程中对五行关系考虑不周，不但达不到治疗效果，还有可能会出现意想不到的危险。记得2003年9月接诊过一例肺热导致鼻出血的患者，这原本不是什么大病，用咱老百姓的土方法就能解决问题。若用药也只需一剂简单的宣肺清热的桑菊饮，加茅根、藕节、丹皮几味凉血止血之药，便可药到病除。此方剂总剂量不足50克，而患者却服用了一个“游医”所开据的“大”药。我之所以称其为大，是因为药的剂量的确够大，总量将近400克，单单一味药引核桃仁就用了40克。结果患者一剂药没服完，原本用土法已经止住的鼻血又开始流，并且怎么也止不住。我用针灸法为其止血后，又开了三剂健脾益气统血的方剂进行调理，预后非常好。其实，患者本应服用清肺止血之剂，却误服大剂量补肝克脾的药物，造成脾不摄血，而使血出不止，幸好救治及时，否则后果不堪设想。所以还是要提醒患者，一定要找执业医师辨证用药，而不可轻信什么祖传秘方。

从五行相生相克的理论可得出五脏之间同样会相生相克，也就是说一个脏器出现问题时，其他脏器就会受到牵连和伤害。当某个脏器机能特别地不足，就破坏了整体和谐，失去了平衡，形成了疾病。若在短期内不能治愈，其就会变成慢性病而进入五脏相克的恶性循环中。这种“相克”若是周而复始地进行，就会使所有的脏器受损，功能降低。当损伤达到一定程度，就会五行不协调，阴阳不平衡，出现一种或同时出

现几种病症。因此，有病就要及时就医，在医生的帮助下让机体重回协调平衡的状态。

要保持身体健康就必须维持脏腑间的那种动态的平衡，只有顺应五行，也就是顺应自然，才能真的拥有健康。

【薛教授在线健康答疑录】

有人提问：

您好！薛教授，我上周看的中医，说我“脾虚肝旺”，我弄不明白是什么意思，您能帮我解释解释吗？

薛教授答：

脾属阴，其性板滞易郁，需依赖肝的开散疏泄之性才能正常发挥作用。在五行中肝属木、脾属土，肝木克脾土，若肝对脾克伐太过，会导致脾土不足而肝木过旺，也就是你所提到的“脾虚肝旺”。这里所说的肝旺并不是肝真的过于旺盛，而是相对于脾之不足而言，这是一种病理现象。比如说会出现半夜易醒，夜卧流涎，早起嘴苦，胁胀胃痛，腹泻，易怒，眼睛赤痒等症状，这时应该尝试用些疏肝健脾的方法。其实很简单，只要保持定时定量的饮食、适量的运动、充足的睡眠、乐观的心情，做到这样有规律地生活，我们的身体就会自行调节了。