

非常实用的
养生书

养好心、肝、脾、肺、肾，
健康常相随。

一本适合全家人使用的
五脏养生全书

《黄帝内经》 心、肝、脾、肺、肾对症养生

— 国医编委会 主编 —



梨

○梨自古就被尊称为「百果之宗」，味甘，性寒。归肺、胃经，有清热养阴、利咽生津、润肺止咳化痰的功效。



甘草

○中医认为，甘草味甘，性平。归脾、胃、心、肺经。甘草与一般中药不同，它药性缓和，能调和诸药，因此是中药中应用最广泛的药物之一。



芡实

○芡实涩、性平。有补脾止泻、益肾固精、健脾止带的功效。脾健则水湿自去，肾气旺则固摄有力，长期服食，诸症自消。

大枣

○中医认为，大枣味甘，性平。具有益气养血、健脾益智之功。对女性朋友来说，大枣也是效果良好的补血佳品。



百合

○中医认为，百合味甘，性微寒。归心、肺二经，对「肺脏热、烦闷咳嗽」有效，是一种清补之品。



11



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



《黄帝内经》

心、肝、脾、肺、肾 对症养生

国医编委会 主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》心、肝、脾、肺、肾对症养生 / 国医
编委会主编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社,

2017.8

ISBN 978-7-5388-9208-6

I. ①黄… II. ①国… III. ①《内经》- 养生(中医)

IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 094616 号

《黄帝内经》心、肝、脾、肺、肾对症养生

《HUANGDI NEIJING》XIN、GAN、PI、FEI、SHEN DUIZHENG YANGSHENG

主 编 国医编委会

责任编辑 刘 杨

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 720 mm × 1020 mm 1/16

印 张 26

字 数 600 千字

版 次 2017 年 8 月第 1 版

印 次 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9208-6

定 价 49.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



《黄帝内经》是我国现存文献中最早、最完善的一部医学典籍，成书于春秋战国时期，总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，它为我们解读了体内的五脏六腑、纵横身体上下的经络系统是如何运作，如何影响我们身体健康的。教人如何因地制宜、顺势养生，如何根据个人体质而养生，如何调节人体的阴阳平衡，如何调节自己的情志，如何追求至上的生命质量。它是中国人养心、养性、养生的千古圣典，也是一本蕴含中国生命哲学源头的大百科全书。数千年来，中华民族在它的庇佑之下生生不息——人们能够“尽终其天年，度百岁乃去”。

《黄帝内经》告诉我们，五脏——心、肝、脾、肺、肾是人体生命的核心。其中，心脏相当于人身体中的君主，主管精神意识思维活动等，有统率协调全身各脏腑功能活动的作用。肺位于心的两边，像辅佐君主的“宰相”一样，主一身之气，协助心脏调节全身的功能活动。肝相当于人身体中的将军，主管谋略。胆的性格坚毅果敢、刚直不阿，因此可以把它比作“中正”之官，具有决断力。心包（膻中）相当于君主的内臣，作用是传达心的喜怒情绪。脾和胃相当于管理粮食仓库的官，主管接受和消化饮食，化为营养物质供给人体。大肠相当于传输通道，主管变化水谷、传导糟粕。小肠相当于受盛这样的官，主管受盛胃中来的饮食，对饮食进行再消化吸收，并将水液和糟粕分开。肾能藏精，精能生骨髓而滋养骨骼，故肾有保持人体精力充沛、强壮矫健的功能，是“作强”之官，主管智力与技巧。三焦相当于决渎这样的官，主管疏通水液，使全身水道通畅。膀胱为全身水液汇聚的地方，是“州都”之官，只有通过膀胱的汽化作用，才能使体内多余的水液排出，而成为小便。

五脏是身体的根本，身体上所有的问题几乎都同五脏有关系。五脏彼此之间以及五脏同六腑之间都有着密切的联系，它们不仅在生理功能上相互制约，相互依存，相互为

用，而且以经络为联系通道，相互传递各种信息，在气血津液循环全身的情况下，形成一个非常协调、统一的整体。同时，人体又以五脏为中心，内联六腑、五官、九窍、五体、五志、七情，外合自然界五方、五时、五气、五化、五色、五味，所以，当五脏出现异常和不适时，我们可以通过五官的表现及早判断出相应五脏的健康情况。在治疗五官疾病时，不但要治疗官窍本身的疾病，更要找到其对应五脏，从根源上解决五官病痛。因此，安抚好五脏，是整个身体健康的基础，倘若五脏正常的生理功能出现了异常，就会引发各种疾病，严重的甚至会危及生命。了解五脏的特性以及病症与五脏的特殊关系，我们在养生保健中就能让五脏有所养，病有所医，比如想要充养气血就要补肺养心，想要畅通气机就要疏肝调肝。

《黄帝内经心、肝、脾、肺、肾对症养生》结合了现代人的生活和身体情况，在吸收经典、解读经典的同时，从现代的实际现状切入，以五脏为本，总结归纳出一系列行之有效的养生之法。全书共分为六篇，第一篇首先深入浅出地阐述了五脏养生之“道”，第二篇到第六篇分别以心、肝、脾、肺、肾为中心，从四季养生、情志养生、时辰养生、饮食养生、经络养生等角度，结合了艾灸、刮痧、拔罐等保健技术，全方位地介绍了五脏养生之“术”。书中的养生方法简单易学，便于坚持，使您带着轻松、愉悦的心情享受健康的五脏。

书中提到的一些药膳、方剂，只是作为大家治病的一种参考，具体应用时一定要遵照医生的指导。希望每位读者都能在本书的帮助下，拥有健康的生活方式，令五脏各司其职，让身体健康长寿。





第一篇 五脏和谐，人体常青——《黄帝内经》五脏养生智慧

| | |
|--------------------------|----|
| 第一章 《黄帝内经》与五脏养生 | 2 |
| 从《黄帝内经》藏象学说看人体的五脏 | 2 |
| 五脏是人体的指挥师和调遣师——《黄帝内经》论五脏 | 3 |
| 解读《黄帝内经》，了解五脏的生盛虚衰 | 3 |
| 《上古天真论》：五脏六腑本性最天真 | 4 |
| 脏腑互为表里——调理五脏必知六腑 | 5 |
| 经络是沟通五脏与六腑的桥梁 | 6 |
| 第二章 养好五脏，身体健康不生病 | 7 |
| 养护五脏要遵照五行对应关系 | 7 |
| 《黄帝内经》谈情志：五志分属五脏 | 8 |
| 从十二时辰叙说一天中的脏腑养生 | 9 |
| 五脏养生需顺应四时变化 | 10 |
| 五色入五脏，辨食物颜色补五脏 | 10 |
| 不同脏器不同“味”养——《黄帝内经》药食五味观 | 11 |
| 五脏应五音，听音乐调适五脏 | 12 |
| 练习“六字诀”，补养五脏之气 | 14 |
| 五脏护养第一功法——五行掌 | 20 |
| 第三章 《黄帝内经》对症查五脏 | 23 |
| 五脏疾病可以通过五官判断 | 23 |

| | |
|---------------------|----|
| 肤色是五脏的晴雨表 | 24 |
| 头发告诉你五脏的病变 | 24 |
| 眉毛能反映五脏的盛衰 | 25 |
| 观察鼻子，自测脏腑健康状况 | 26 |

第二篇 养心——心为气血所养

| | |
|------------------------------------|----|
| 第一章 《黄帝内经》谈心脏：心为君主之官 | 28 |
| 心为五脏之首，养护君主之官 | 28 |
| 心主血脉，养好人体的“生命之泵” | 29 |
| 心藏神，养心最重要的是养神明 | 30 |
| 心与小肠相表里 | 30 |
| 五脏主五官，舌为心窍 | 31 |
| 第二章 人体的春夏秋冬：心主夏，重养“长” | 33 |
| 心与夏季相应，夏季养生重在养心 | 33 |
| 夏季养心切记要“平和” | 34 |
| 病由心生，炎夏要学会释放压抑 | 34 |
| “清苦”夏天养心靠食养 | 35 |
| 荷叶养心又祛火，伴你清爽一夏 | 36 |
| 闻闻花香，赶走夏日心烦 | 37 |
| 夏季养心茶——解暑清热，喝出“健康心” | 38 |
| 阴陵泉、百会、印堂——夏季养心三要穴 | 39 |
| 夏季“降火”，一家老少皆不同 | 40 |
| 夏季养生，防晒不可少 | 41 |
| 走出夏天睡眠误区，安心好梦养心气 | 42 |
| 第三章 心脏与情志养生：心在志为喜 | 44 |
| 喜为心之志，过喜则伤心 | 44 |
| 福之祸所伏，喜是心的“双刃剑” | 44 |
| 乐极生悲，兴奋也要适可而止 | 45 |
| 喜乐过甚，则气缓神散 | 46 |
| 大喜坠阳，心病还要心药医 | 47 |
| 恐胜喜，紧张能够防止过喜 | 48 |

| | |
|---------------------------------|----|
| 第四章 药补不如食补，选好食物能养心 | 49 |
| 心脏喜欢红色食物，耐苦味 | 49 |
| 苦入心，降心火宜多吃苦味食物 | 49 |
| 以脏补脏，动物内脏也是补心灵药 | 50 |
| 大枣——润心肺、补五脏的果中佳品 | 51 |
| 莲子——祛火消躁，养心安神 | 52 |
| 桂圆——补血安神的保健佳品 | 53 |
| 苦丁茶——心脑血管疾病的克星 | 54 |
| 红茶是心血管的健康卫士 | 55 |
| 活血养血的“保健圣品”：藏红花 | 56 |
| 梨汁桂圆汤——给心阴虚者的食疗方 | 57 |
| 丹参山楂茶——心脑血管病患者的福音 | 58 |
| 百合绿豆汤——消暑清心过盛夏 | 59 |
| 泥鳅、黄鳝、塘鱼——入阴补血，活血通脉 | 59 |
| 晚餐喝点儿红酒，预防心血管疾病 | 60 |
| 老人适当吃香油，有利于软化血管 | 61 |
| | |
| 第五章 养心补血不可不用的中药 | 62 |
| 合欢花——沁人心脾的安神药 | 62 |
| 柏子仁是阴血亏虚患者的“灵药” | 63 |
| 夜交藤——养血，安心神 | 64 |
| 心脏的“家庭医生”：养心草 | 65 |
| 喝点儿乌鸡汤，补心血，睡得香 | 65 |
| 红景天——心脑血管的守护神 | 66 |
| 三七搭配西洋参，给心脏全方位的养护 | 67 |
| 千古名方“生脉散”，补心养身不虚传 | 68 |
| 安宫牛黄丸、紫雪丹、至宝丹——家中常备“急救三宝” | 69 |
| 流传千年的补养安神方：甘麦大枣汤 | 70 |
| 西洋参、麦冬、五味子煮汤代茶饮，夏季养心好方法 | 71 |
| 天王补心丹——补养心血，让心神无忧 | 72 |
| 炙甘草汤——养心安神，缓解心悸 | 72 |
| | |
| 第六章 心保健，穴位按摩功效大 | 74 |
| 天池穴——女性健康的“快乐穴” | 74 |

| | |
|----------------------------------|-----------|
| 极泉穴——身体上的“速效救心丸” | 75 |
| 少海穴——交通心肾，平心静气 | 76 |
| 间使穴——通心窍的“使臣” | 76 |
| 内关穴——治疗心脑血管疾病的要穴 | 77 |
| 大陵穴——清心祛火，安神宽胸 | 78 |
| 灵道穴——缓解心胸痛，给你好心情 | 79 |
| 通里穴——清热安神长智慧 | 79 |
| 神门穴——保养心系统的要穴 | 80 |
| 劳宫穴——清心火，安心神 | 81 |
| 少冲穴——调节心脑血管 | 82 |
| 中冲穴——提神醒脑，舒心泄热 | 83 |
| 第七章 常见心系统疾病的居家预防与治疗 | 84 |
| 天天拉伸运动，调理冠心病 | 84 |
| 左脚脚心有大药，迅速缓解心绞痛 | 85 |
| 心阴不足，给心俞拔罐、按摩 | 86 |
| 心阳虚了，用桂枝甘草汤调补心阳 | 87 |
| 虚烦失眠，试试酸枣仁浓汤 | 88 |
| 对付神经衰弱，拉拉耳垂很有效 | 88 |
| 降血脂很简单，刺激丰隆加条口 | 89 |
| 老年人血稠，家庭护理四要素 | 90 |
| 第八章 远离最伤“心”的生活习惯 | 91 |
| 汗为心之液，大汗淋漓易伤心 | 91 |
| 超负荷工作容易心气不足 | 92 |
| 过分受冷，易犯“心病” | 92 |
| 久看电视喝浓茶，加重心脏的负担 | 93 |
| 酒后不宜喝咖啡，避免刺激血管扩张 | 93 |
| 清晨切勿猛起床，给心脏一个缓冲的时间 | 94 |
| 心脏病患者洗澡有“四不” | 95 |
| 出汗不迎风，跑步莫凹胸 | 95 |
| 过度运动，让心脏加速衰老 | 96 |
| 老年人养心的“六个注意” | 97 |
| 养心，先改掉“伤心”的习惯 | 98 |

第三篇 养肝——如同养树木

| | |
|-----------------------|-----|
| 第一章 《黄帝内经》谈肝脏：肝为将军之官 | 100 |
| 肝是大将军，调理全身气机 | 100 |
| 肝藏血，健康必养血气 | 101 |
| 肝主筋，与肢体运动有关 | 102 |
| 肝开窍于目，爱护眼睛就别伤肝 | 102 |
| 肝是人体最重要的代谢和解毒器官 | 103 |
| 第二章 人体的春夏秋冬：肝主春，重养“生” | 105 |
| 春天生机焕发，五脏六腑养肝为先 | 105 |
| 多吃甘味食物，春天滋养肝脾两脏 | 105 |
| 春季阳气生，饮食护肝正当时 | 106 |
| 立春易上火，借助芽菜宣泄体内阳气 | 107 |
| 春分调阴阳，饮食最当先 | 108 |
| 五道养肝粥——帮你在春天养护肝脏 | 109 |
| 春日吃点儿榆钱饭，谨防肝气克脾 | 110 |
| 遵循“夜卧早起”，春季养肝防旧疾 | 110 |
| 慢跑、放风筝——春季运动助你疏肝活血 | 111 |
| 春日困意绵绵，养好肝血巧调理 | 112 |
| 敲胆经+按摩法，帮你缓解春日口苦 | 113 |
| 春季穿衣宜“下厚上薄” | 113 |
| 春日养眼三方：赏鸟、远眺、视绿 | 114 |
| 第三章 肝脏与情志养生：肝在志为怒 | 115 |
| 怒为肝之志，过怒伤肝 | 115 |
| 肝的疏泄好，人就不容易发怒 | 115 |
| 要想有健康的肝，就尽量避免发怒 | 116 |
| 脾气火爆，当心秃顶 | 117 |
| 怒对呼喊，生气的人总喜欢大呼小叫 | 117 |
| 有了脾气要发出来——生闷气比发脾气更伤肝 | 118 |
| 从三气周瑜学习如何“制怒” | 118 |
| 肝气不舒，两个动作帮你消解郁闷 | 119 |
| 不生气，消除坏情绪的源头 | 120 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 第四章 会吃才健康——随处可得的养肝食物 | 121 |
| 绿色食物是养肝圣品 | 121 |
| 酸味入肝，滋肝阴，养肝血 | 121 |
| 补益肝肾，吃点儿黑芝麻 | 122 |
| 芹菜入肝经，平肝降血压 | 123 |
| 猪肝——补肝明目养血 | 124 |
| 菊花是平肝明目的延寿名花 | 125 |
| 清肝又明目，不妨喝点儿花草茶 | 125 |
| 清气姜橘饮，消除郁闷之气 | 126 |
| 冬瓜姜丝汤——推荐给肝火上炎患者的食疗方 | 127 |
| 护眼护眼，常吃疏肝明目食物 | 127 |
| 打好养肝保卫战，这些食物不宜多吃 | 128 |
| 秋季肝气弱，试试四种补肝良方 | 129 |
| 第五章 药到病除——常见调肝养血的中药 | 131 |
| 决明子——清肝明目降血压 | 131 |
| 柴胡——疏肝解郁，赶走阴虚火旺 | 132 |
| 何首乌——养肝益肾，乌须又美发 | 133 |
| 疏肝健脾、理气化痰说佛手 | 133 |
| 钩藤——平肝熄风，降血压 | 134 |
| 鲜毛茛——去黄疸，缓解急性病毒性肝炎 | 135 |
| 乌梅汤——保护肝脏，防宿醉 | 136 |
| 越鞠丸——疏解你的郁闷之气 | 136 |
| 自制茵陈酒，抗衰延老防肝病 | 137 |
| 桃红四物汤——妇科养血第一方 | 138 |
| 来自于宫廷的秘方：平肝清热茶 | 138 |
| 解郁圣方逍遥散——疏肝解郁，养血健脾 | 139 |
| 第六章 调理养肝穴位，让你一生康健 | 140 |
| 大敦穴——肝经上的“止血药” | 140 |
| 太冲穴——生气就找它，帮你泻肝火 | 140 |
| 行间穴——帮你春天泻肝火 | 141 |
| 三阴交——治疗慢性肝病、月经不调 | 142 |
| 阳陵泉——泻肝火最好的穴位 | 143 |

| | |
|---------------------------------|------------|
| 蠡沟穴——专门调和肝胆疾病····· | 143 |
| 章门穴——消除黄疸，强化肝功能····· | 144 |
| 期门穴——健脾疏肝，消除胸肋胀痛····· | 145 |
| 肝俞穴——女性养肝的要穴····· | 146 |
| 第七章 常见肝系统疾病的居家预防与治疗····· | 147 |
| 脾阳上亢型高血压，穴位疗法安全降压····· | 147 |
| 高血压有时是一种自我保护····· | 148 |
| 慢性肝炎，运动按摩拯救健康····· | 148 |
| 脂肪肝——三管齐下祛病救美····· | 149 |
| 慢性乙肝，试试中药“犀泽汤”····· | 150 |
| 肝主疏泄，产后乳少可从调肝入手····· | 151 |
| 肝郁引起的乳腺增生，可用按摩法消除····· | 152 |
| 第八章 远离最伤“肝”的生活习惯····· | 153 |
| 酒伤肝，饮酒要适度····· | 153 |
| 乱吃保健药让肝不堪重负····· | 154 |
| 经常吃快餐，肝病容易找上门····· | 154 |
| 冰激凌吃着凉爽，却会使肝受伤····· | 155 |
| 体形过胖更容易患上脂肪肝····· | 156 |
| 久坐不动不利于养肝，常动才能常美····· | 156 |
| 防治肝病，重视干洗剂的毒性····· | 157 |
| 纵欲也会伤肝，得了肝病要节欲····· | 158 |

第四篇 养脾——脾为后天之本

| | |
|----------------------------------|------------|
| 第一章 《黄帝内经》谈脾脏：脾为谏议之官····· | 160 |
| 脾是人体内运化营养的重要器官····· | 160 |
| 脾开窍于口——观察嘴唇知脾脏····· | 160 |
| 脾为血库，统摄血液····· | 161 |
| 脾胃协同造就后天之本····· | 162 |
| 脾胃好才是真的好····· | 163 |
| 治脾可安五脏····· | 164 |

| | |
|-------------------------------------|------------|
| 第二章 人体的春夏秋冬：脾主长夏，重养“化” | 166 |
| 长夏应脾，谨防湿邪困脾 | 166 |
| 养脾三法，让“苦夏”成为轻松之旅 | 167 |
| 按摩阴陵泉穴可除长夏暑湿 | 168 |
| 藿香正气——长夏防治暑湿的必备良药 | 168 |
| 长夏防湿要淡补 | 169 |
| 长夏吃扁豆，健脾祛湿助消化 | 170 |
| 长夏多喝养生汤，汤汤水水养脾胃 | 172 |
| 脾胃不分家，长夏让胃更健康 | 173 |
| 第三章 脾脏与情志养生：脾在志为思 | 175 |
| 思为脾之志 | 175 |
| 思伤脾——思念也是一种病 | 176 |
| 过度思虑让你早生华发 | 176 |
| 谨防相思成灾，莫让脾因情伤 | 177 |
| 思虑过度会忘了吃饭 | 178 |
| 过思伤脾，怒胜思而解之 | 178 |
| 第四章 保养脾胃，从饮食开始 | 180 |
| 甘入脾——脾喜欢甘甜的食物 | 180 |
| 黄色食物益脾健胃 | 181 |
| 脾胃喜欢细碎的食物 | 182 |
| 吃好一日三餐，奠定脾胃健康的基石 | 183 |
| 夏季呵护脾胃，试试十款防暑降温粥 | 184 |
| 科学“贴秋膘”：先调脾胃，再进补 | 186 |
| 脾胃不好，再多补品也无用 | 187 |
| 清淡饮食养脾胃，遵循“五低”原则 | 188 |
| 炒焦的米可暖胃健脾 | 188 |
| 对症养脾胃，鱼类是个好帮手 | 189 |
| 小米健胃消食，最补我们的后天之本 | 190 |
| 槟榔——在咀嚼中消积化食 | 191 |
| 薏米赤小豆汤——祛除脾湿，消水肿 | 191 |
| 二米南瓜粥——脾胃最需要的“黄金粥” | 192 |
| 山药薏米芡实粥——调养脾胃，补气血 | 193 |

| | |
|-----------------------------------|------------|
| 鸡内金——最能消化瘀的食物····· | 194 |
| 醋泡生姜——为脾胃虚寒老人准备的良药····· | 195 |
| “四宝粥”——培补后天之本····· | 196 |
| 第五章 中药是恩物，健脾助胃有良方····· | 198 |
| 脾虚中气不足，党参来补气····· | 198 |
| 山药——补脾益肾的“上品”之药····· | 199 |
| 芡实——保养我们脾胃的忠臣····· | 200 |
| 甘草百搭，调和诸药养脾胃····· | 200 |
| 益脾安神用茯苓，美味又养生····· | 201 |
| 三七——补脾益肝，药中“金不换”····· | 202 |
| 调理脾胃的名方：补中益气汤····· | 203 |
| 葛花饮——专为应酬之人设计的解酒护脾方····· | 204 |
| 健脾四君子汤——脾胃虚弱者的“补品”····· | 205 |
| 归脾丸——补脾血最好的药····· | 206 |
| 十全大补汤——调补脾胃，缓解你的慢性疲劳····· | 207 |
| 第六章 用好脾经、胃经穴位，让生命之树常青····· | 208 |
| 中脘穴——解决各种消化问题的“万能胃药”····· | 208 |
| 天枢穴——健脾和胃，止泻通便····· | 209 |
| 足三里穴——调理脾胃，补中益气····· | 210 |
| 血海穴——调理女人的月经问题····· | 211 |
| 大都穴——强壮你的消化能力····· | 212 |
| 太白穴——人体健脾要穴····· | 213 |
| 大包穴——振奋脾气，帮你远离亚健康····· | 213 |
| 地机穴——健脾利湿，调理月经····· | 214 |
| 公孙穴——摆脱脾胃疾患的大穴····· | 215 |
| 梁丘穴——气滞胃痛的紧急止痛穴····· | 216 |
| 第七章 常见脾系统疾病的居家预防与治疗····· | 217 |
| 气虚脾胃则虚，胃下垂需补气····· | 217 |
| 胃、十二指肠溃疡，可用蜂蜜来调治····· | 218 |
| 脾虚五更泻，温肾健脾轻松补虚····· | 219 |
| 胃不和则卧不安——失眠可从脾胃论治····· | 221 |

| | |
|-------------------------------|------------|
| 糖尿病必备的降糖处方 | 221 |
| 婴幼儿积食——炒米粉可促消化 | 223 |
| 小儿腹泻，最简单的方法就是给肚脐“喂药” | 223 |
| 缺铁性贫血——简单“三红汤”就有效 | 225 |
| 八珍鸡汤——气血双补，缓解老年贫血 | 226 |
| 祛脾湿，彻底解决男人脚臭问题 | 226 |
| 第八章 远离最伤“脾”的生活习惯 | 228 |
| 暴饮暴食损伤脾胃 | 228 |
| 早饭不可多吃，不可吃喝冰冷食物 | 229 |
| 脾胃虚弱，不宜常吃糯米制品 | 230 |
| 要想脾胃健，辛辣食物“悠着”吃 | 230 |
| 苦寒伤脾胃——养脾胃要远离浓茶、咖啡 | 231 |
| 不挑食、不偏食——给小儿一个好脾胃 | 232 |
| 饮食莫要“汤泡饭”，方便却有损脾胃 | 233 |
| 热无灼灼——养脾胃不一定要“趁热吃” | 233 |
| 养护脾胃，碳酸饮料不宜多喝 | 234 |
| 脾胃不好，少吃街边米线 | 235 |
| 久居寒湿重的地方，容易让脾受湿困 | 236 |
| 滥用苦寒药，脾胃会变得越来越虚弱 | 236 |
| 脾胃也有作息时间，不宜私自更改 | 237 |
| 坐着不动，容易脾虚、肌肉松弛 | 238 |

第五篇 养肺——娇脏挑大梁

| | |
|-----------------------------------|------------|
| 第一章 《黄帝内经》谈肺脏：肺为相傅之官 | 240 |
| 肺为“相傅之官”，辅佐君王的工作 | 240 |
| 肺者，气之本——人体所有的气都受肺的调控 | 240 |
| 气的运行协调是肺脏健康的主导 | 242 |
| 肺主皮毛——肺气足，皮肤才好 | 242 |
| 肺调度与管理体内的水液 | 243 |
| 肺在窍为鼻：鼻子是肺呼吸的门户 | 244 |
| 肺合大肠——便秘可从肺论治 | 245 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| 第二章 人体的春夏秋冬：肺主秋，重养“收” | 246 |
| 秋季养肺，养生以润燥为贵 | 246 |
| 早卧早起，与鸡俱兴——《黄帝内经》谈秋季养生 | 247 |
| 秋养肺要使志安宁，慎防秋风秋雨愁煞人 | 247 |
| 秋燥分温凉，区别对待更养肺 | 248 |
| 秋藕——除秋燥，清烦热 | 248 |
| 西蓝花——秋季多吃，可养肺阴 | 249 |
| 朝盐水，晚蜜汤——对付秋燥有讲究 | 250 |
| 秋季去肺火，家常食谱来帮忙 | 251 |
| 燥凉的秋季谨防“悲秋”情志 | 252 |
| 气候干燥，秋天补水不能少 | 252 |
| 第三章 肺脏与情志养生：肺在志为忧 | 254 |
| 忧为肺之志，过忧则伤肺 | 254 |
| 悲则气消——悲伤的人容颜也会憔悴 | 255 |
| 忧则疾生，喜欢叹气的人老得快 | 255 |
| 悲伤时哭泣有益健康 | 256 |
| 喜胜悲，快乐的情绪能让人走出忧伤 | 256 |
| 欢歌笑语，可宣肺气 | 257 |
| 敞开心扉，自我开导化忧伤 | 258 |
| 第四章 饮食养肺：“多白少苦”调养身体 | 259 |
| 肺脏喜欢白色食物 | 259 |
| 辛入肺，掌握好度是关键 | 260 |
| 南杏润肺美肤，北杏仁止咳化痰 | 260 |
| 梨——滋阴润肺的首选水果 | 261 |
| 霜降吃柿子，润肺生津 | 262 |
| 荸荠——清热化痰去肺燥 | 263 |
| 肺热、肺气肿的人可多吃白萝卜 | 264 |
| 香椿芽——清肺热，滋阴润燥 | 265 |
| 肺病食茼蒿，润肺消痰 | 266 |

| | |
|-----------------------------|------------|
| 蜂蜜也是养肺佳品 | 267 |
| 木耳——益气清肺的营养美食 | 268 |
| 核桃——温肺定喘的“长寿果” | 269 |
| 秋日滋阴润肺，教你自制秋梨膏 | 270 |
| 鱼腥草梨汤——预防秋季干燥的“必备武器” | 271 |
| 滋阴润燥，常服冰糖银耳羹 | 271 |
| 第五章 家庭常用的养肺中药 | 273 |
| 百合——解秋燥，滋润肺阴 | 273 |
| 芦根水是缓解孩子肺热哮喘的神奇药 | 274 |
| 金银花善于清热解毒 | 275 |
| 芙蓉花——清肺解毒的“拒霜花” | 275 |
| 沙参——清肺火，止咳去痰 | 276 |
| 黄芩泻火解毒，缓解肺热咳嗽 | 277 |
| 枇杷治咳嗽，美味疗效好 | 278 |
| 喝杯麦冬茶，给身体补足“水分” | 279 |
| 益肺补虚的“天下第一草”：冬虫夏草 | 280 |
| 罗汉果——清肺润燥的“神仙果” | 281 |
| 清肺止咳丸清热润肺 | 282 |
| 菩提——益肺止咳功效多 | 283 |
| 服用甘草生姜汤，让肺里面的阳气冉冉升起 | 284 |
| 桔梗清咽茶——宣肺理气，养咽喉 | 285 |
| 五倍子加核桃，敛肺止咳效果好 | 286 |
| 第六章 人体自有养肺“大药” | 287 |
| 云门穴——清肺除烦，排出浊气 | 287 |
| 中府穴——止咳平喘的要穴 | 288 |
| 天府穴——消炎抗过敏 | 288 |
| 孔最穴——治疗感冒引起的嗓子痛 | 289 |
| 列缺穴——让肺气通畅，运达全身 | 290 |
| 经渠穴——保持呼吸通畅的要穴 | 291 |
| 太渊穴——肺系统的首要保健大穴 | 291 |
| 鱼际穴——疏通肺经，清热泻火 | 292 |
| 少商穴——治疗秋燥咳嗽的特效穴 | 293 |