

养生堂
黄帝内经

北京中医药大学教授
高思华◎主编

养五脏
速查全书



40种宜吃食物

25味有效中药

30款滋养茶方

25个调养穴位

全方位养护心、肝、脾、肺、肾

养生堂。

《黄帝内经》 养五脏速查全书

主编

高思华

编委

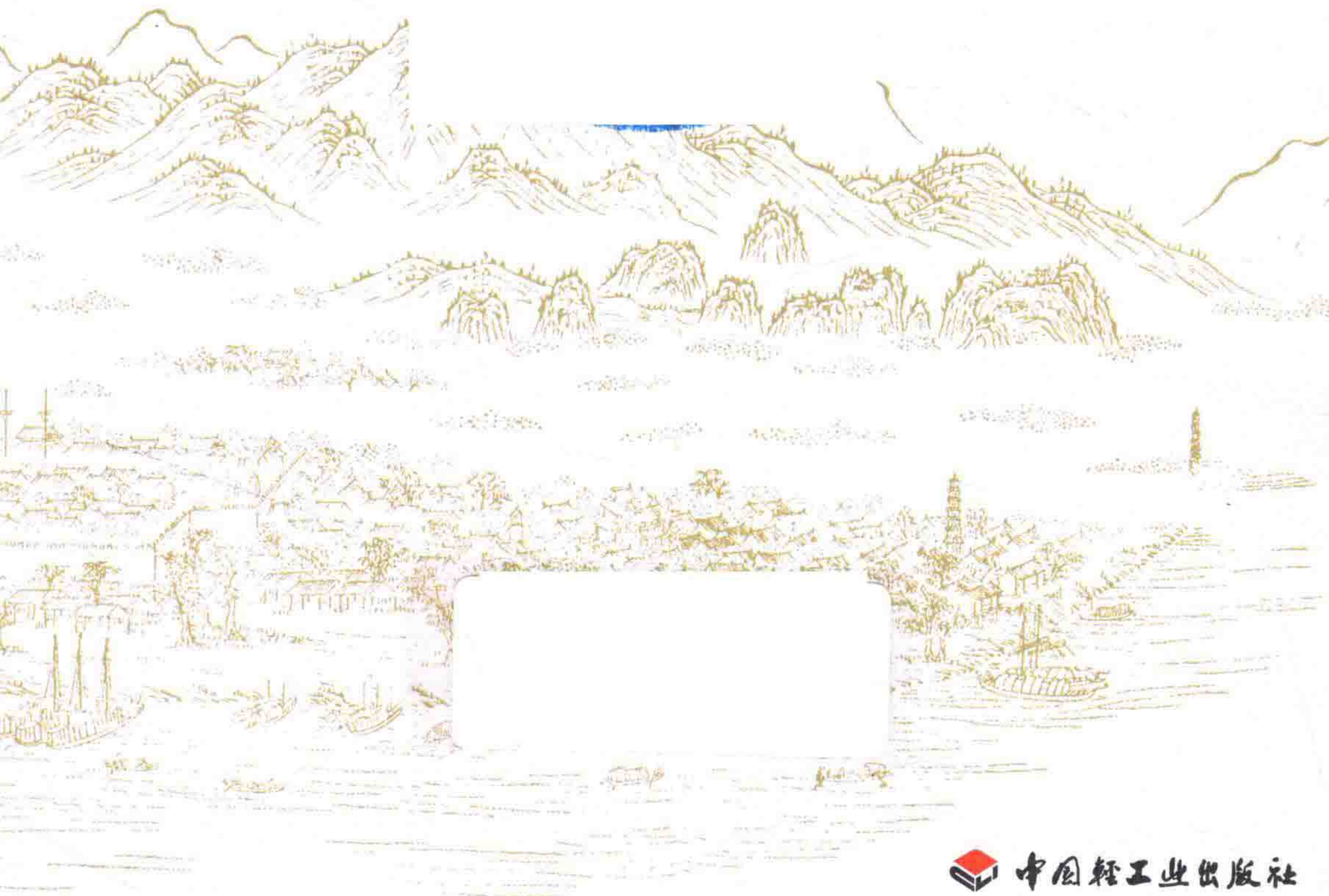
王柳青

莫芳芳

赵丹丹

姜广建

杨秀岩



图书在版编目(CIP)数据

养生堂《黄帝内经》养五脏速查全书 / 高思华主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5184-1390-4

I. ①养… II. ①高… III. ①《内经》- 五脏- 养生(中医) IV. ①R221
②R223.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第090931号



责任编辑: 高惠京
责任校对: 李靖

责任终审: 张乃柬
责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年6月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 18

字数: 300千字

书号: ISBN 978-7-5184-1390-4

定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150055S2X101ZBW

上篇 《黄帝内经》认为，养生就是养五脏 13

五脏各有所主，五脏和不生病 15

中医重内养，养五脏是内养的根本 16

心、肝、脾、肺、肾，五脏各尽其能 17

心为“君主之官”，总管五脏六腑 17

肝为“将军之官”，主导气血的运行 18

脾为“仓廪之官”，气血生成要靠它 19

肺为“相傅之官”，能反映一切身体健康状况 20

肾为“作强之官”，精气神好坏都由它做主 21

五脏相依，五脏和身体才健康 22

脏与腑似搭档，脏主内腑主外，共同维持身体健康 24

天人相应，养五脏要遵循自然之道 27

五行应五脏：五行相生，五脏才能协调健康 28

五情伤五脏：控制好情绪能让五脏平和 30

五味入五脏：吃对五味能防病更能治病 31

养五脏要遵循季节特点 33

养五脏要与时辰相应 35

五脏盛衰有周期，养生要遵循“女七男八” 37

专题：身体会说话，五脏疾病早知道 40



养心就是养精神，神定五脏才能和谐健康 45

养心要避免的 5 种生活方式 46

午时小憩养好心 48

炎炎夏日，当以养心为重 49

情志养心 50

3种伤心情绪要避免 50

闭目静坐，让心回归宁静 51

饮食养心 52

红色食物能养心护心 52

苦味食物能清心泻火 53

养心最宜吃的8种食物 54

养心最有效的5味中药 62

5款养心安神小茶方 67

经络养心 68

心经联通表里，敲心经能通气血、补心气 68

5个养心大穴 70

足底是人的第二心脏，每天泡脚心脏好 75

运动养心 76

快步走——促进血液循环，强壮心脏 76

四个小动作——养心去火除烦躁 77

心病调治 78

失眠——养心安神 78

心悸——镇惊定志，养心安神 80

冠心病——活血化瘀，通络止痛 82



养肝要懂得疏泄，气血畅达是健康的保障

养肝要避免的 6 种生活方式 86

丑时熟睡最养肝 89

春主生发，养生之道在养肝 90

情志养肝 92

怒伤肝，想要肝好少发怒 92

生闷气很伤肝，不良情绪要及时释放 93

饮食养肝 94

常吃青色食物疏肝气、养肝血 94

酸味食物能收敛肝气 95

养肝最宜吃的 8 种食物 96

养肝最有效的 5 种中药 107

6 款养肝补血小茶方 112

经络养肝 114

敲肝经是最简单的养肝护肝法 114

4 个养肝大穴 116

运动养肝 120

慢跑——肝好心情也好 120

伸懒腰——让全身气血运行通畅 121

瑜伽——舒活筋骨，调理肝脏 122

拍打双腿——养肝护胆两相宜 124

肝病调治 126

乳腺增生——疏肝解郁是关键 126

高血压——平肝祛风，清肝泻热 128

脂肪肝——疏肝解郁，祛湿化痰 130

慢性肝炎——调补肝肾，促进肝细胞自我修复 132

肝硬化——疏肝解郁，积极治疗是关键 134



养脾关键在吃，吃好消化好健康才有本 137

养脾要避免的 5 种生活方式 138

长夏是养脾的好时节 141

情志养脾 142

心情好才能脾胃好、吃饭香 142

开心一笑脾胃好 143

别在生气的时候吃饭 143

饮食养脾 144

黄色食物入脾养脾胃 144

甘味食物能助脾运化 144

细嚼慢咽，让脾胃工作更轻松 145

清淡饮食，为脾胃减少负担 145

养脾最宜吃的 8 种食物 146

养脾最有效的 5 味中药 156

3 款健脾养胃小茶方 161

经络养脾 162

敲脾经，脾好气血足 162

敲胃经，让你消化好、胃口好 164

6 个养脾大穴 166

运动养脾 172

散步——健脾消食，远离消化不良 172

摩腹——肠胃舒服，消化更轻松 173

臂单举——臂单举，理脾胃 174

叩齿咽津——健脾又强肾 175

脾胃病调治 176

功能性消化不良——健脾胃，消积食 176

便秘——治疗关键在健脾 178

腹泻——艾灸加食疗能止泻 180

腹胀——气滞、食滞、气虚分开调 182

慢性胃炎——长期调理方可见效 184

肥胖——健脾祛湿是关键 186



养肺就是养气，气足生命力才旺盛 189

养肺要避免的 5 种生活方式 190

秋季养肺事半功倍 193

情志养肺 194

好心情让肺气更畅达 194

经常唱歌能养肺 195

饮食养肺 196

白色食物入肺补肺 196

辛味食物能宣肺气 197

养肺最宜吃的 8 种食物 198

养肺最有效的 5 味中药 208

10 款滋阴润肺小茶方 213

经络养肺 216

敲肺经，防感冒治感冒 216

常揉反射区，肺好呼吸畅 218

4 个养肺大穴 220

运动养肺 224

腹式呼吸——唤醒沉睡的肺细胞 224

散步——健康就在你脚下 225

游泳——让肺更有活力 226

3 个保健操——让你远离呼吸疾病 227

肺病调治 228

风寒咳嗽——疏风散寒，宣肺止咳 228

风热咳嗽——疏风清热，宣肺止咳 230

慢性鼻炎——温肺通窍，补气扶正 232

慢性支气管炎——宣肺平喘，降气化痰 234

支气管哮喘——纳气平喘，补肺益肾 236



养肾就是养根本，根固才能不惧疾病侵扰

239

养肾要避免的5种生活方式

240

冬季是养肾的好时节

242

情志养肾

243

恐伤肾，思考能战胜恐惧

243

心境平和让肾水源源不竭

244

饮食养肾

245

黑色食物养肾护肾

245

养肾最宜吃的8种食物

246

养肾最有效的5味中药

254

4款补肾壮阳小茶方

259

经络养肾

260

敲肾经，可补肾虚，增强免疫力

260

6个养肾大穴

262

运动养肾

268

踮脚走路——刺激肾经补肾阳

268

贴墙蹲——快速提高肾功能

269

日常小动作——养肾大功效

270

按揉腰部——益肾气

272

肾病调治

274

肾虚腰痛——命门和肾俞要常按

274

肾虚水肿——补足肾气，水湿自去

276

前列腺疾病——补足肾阳是根本

278

阳痿早泄——食疗和按摩就能解决

280

须发早白——要从肾上找原因

282

耳鸣、耳聋——常按耳周三穴

284





养生就是养五脏，
五脏和谐，百病不生。



中医重内养，
养五脏是内养的根本。

养生堂。

《黄帝内经》

养五脏速查全书

主编

高思华

编委

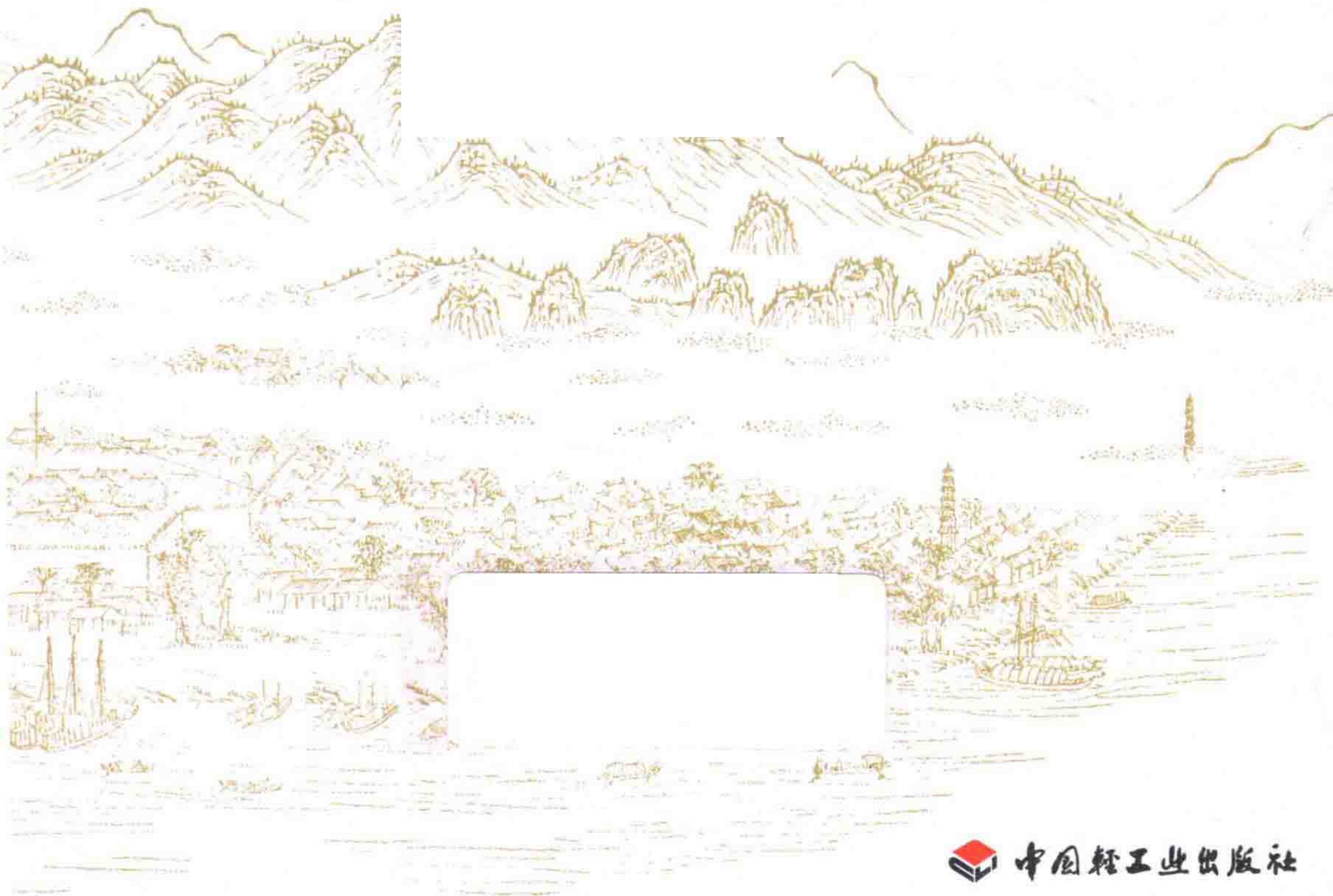
王柳青

莫芳芳

赵丹丹

姜广建

杨秀岩



前言。



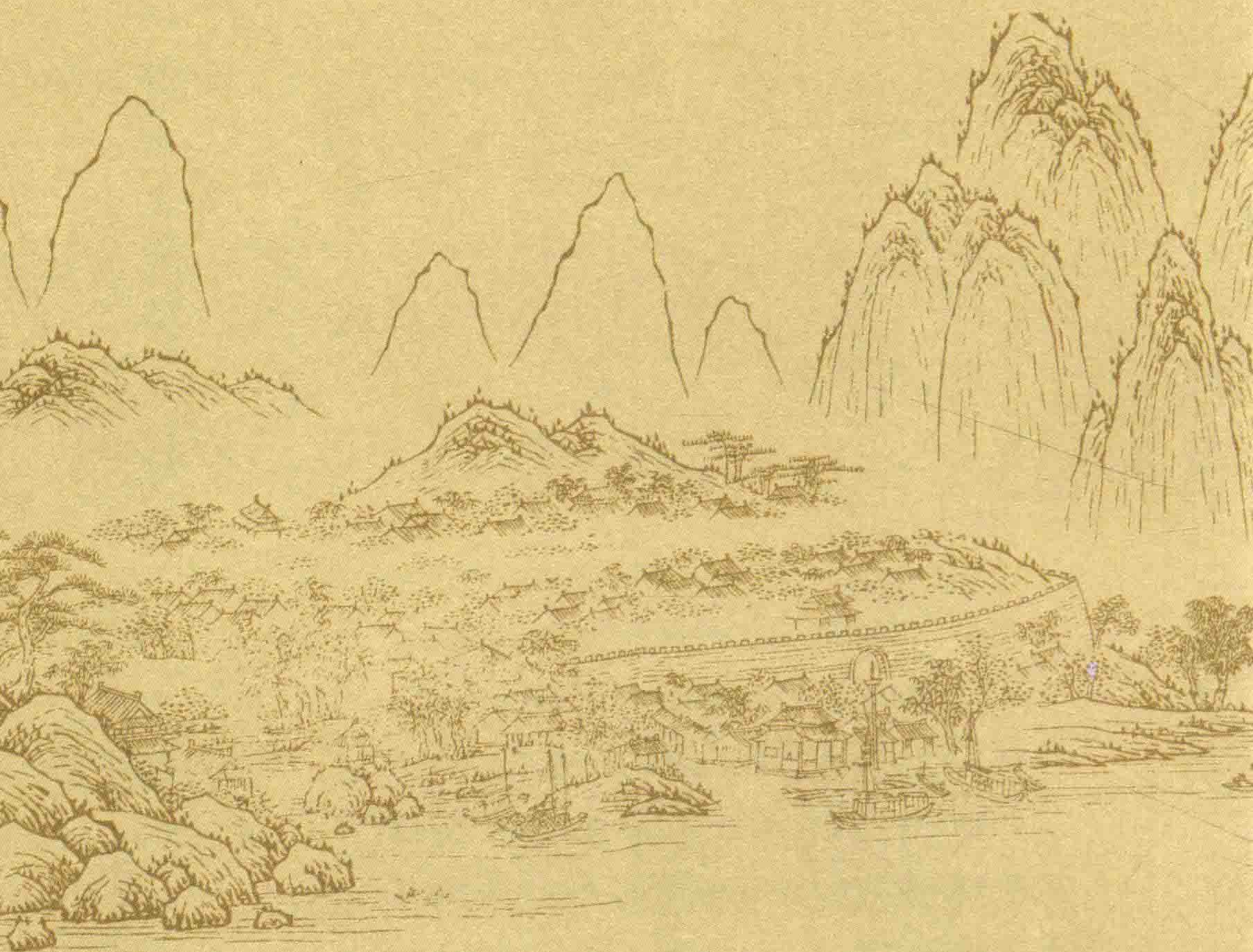
人为什么会生病？养生到底养什么？
这两个问题有着相同的答案，那就是：精气神。人在精、气、神这三个方面有所亏欠，就会生病，所以整个中医养生的核心就是养足人体的精气神。

要想养足精气神，途径有很多，最有效的方法莫过于养好人体最关键、最核心的部位——五脏。古代养生家早就提出“善养生者养五脏”，《黄帝内经》也主张内养五脏。

传统养生主张养生要顺天应时，养五脏，首先是要应和自然、应和天时，在不同的季节、不同的时间，根据五脏的功能，进行保养。而五行、五色、五味……也都与五脏有着千丝万缕的关联，是养五脏不可忽视的因素。

此外，人的情志、饮食与生活习惯等都对健康起着不可忽视的作用，把握好生活细节，才能收获和维护健康。

本书在遵循传统养生理论的基础上，通过对《黄帝内经》的深入挖掘，将其中关于五脏养生方面的内容通俗化，力求为读者理清五脏养生的线索，揭示五脏养生的规律和方法，让每一个普通人都能够从经典中获得养生的智慧。



善養生者養五臟。

上篇 《黄帝内经》认为，养生就是养五脏 13

五脏各有所主，五脏和不生病 15

中医重内养，养五脏是内养的根本 16

心、肝、脾、肺、肾，五脏各尽其能 17

心为“君主之官”，总管五脏六腑 17

肝为“将军之官”，主导气血的运行 18

脾为“仓廪之官”，气血生成要靠它 19

肺为“相傅之官”，能反映一切身体健康状况 20

肾为“作强之官”，精气神好坏都由它做主 21

五脏相依，五脏和身体才健康 22

脏与腑似搭档，脏主内腑主外，共同维持身体健康 24

天人相应，养五脏要遵循自然之道 27

五行应五脏：五行相生，五脏才能协调健康 28

五情伤五脏：控制好情绪能让五脏平和 30

五味入五脏：吃对五味能防病更能治病 31

养五脏要遵循季节特点 33

养五脏要与时辰相应 35

五脏盛衰有周期，养生要遵循“女七男八” 37

专题：身体会说话，五脏疾病早知道 40



养心就是养精神，神定五脏才能和谐健康 45

养心要避免的 5 种生活方式 46

午时小憩养好心 48

炎炎夏日，当以养心为重 49

情志养心 50

3种伤心情绪要避免 50

闭目静坐，让心回归宁静 51

饮食养心 52

红色食物能养心护心 52

苦味食物能清心泻火 53

养心最宜吃的8种食物 54

养心最有效的5味中药 62

5款养心安神小茶方 67

经络养心 68

心经联通表里，敲心经能通气血、补心气 68

5个养心大穴 70

足底是人的第二心脏，每天泡脚心脏好 75

运动养心 76

快步走——促进血液循环，强壮心脏 76

四个小动作——养心去火除烦躁 77

心病调治 78

失眠——养心安神 78

心悸——镇惊定志，养心安神 80

冠心病——活血化瘀，通络止痛 82

