

【中医五脏养生经丛书】

主编 张艳 卢秉久

万病

先养心

张艳
朱爱松

编著

一看就懂一学就会的**中医养心说明书**！心是养生大药，本书将教你如何用食疗、经络、足疗、手疗等方法养心、护心。

养好**五脏本**，乐活到天年
心是**五脏主**，养命**先养心**

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



【中医五脏养生经丛书】

主编 张艳 卢秉久

万病

先养心

张艳
朱爱松
编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

万病先养心 / 张艳, 朱爱松编著. —北京: 中国中医药出版社, 2017.5

(中医五脏养生经丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3887 - 8

I . ①万… II . ①张… ②朱… III . ①补心—养生 (中医) IV . ① R256.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 309047 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 13 字数 178 千字

2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3887 - 8

定价 39.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《中医五脏养生经丛书》编委会

主 编 张 艳 卢秉久

副主编 吕晓东 于 睿 郑佳连 李 佳
徐 程 薛立平 王 辉 朱爱松
吕 静 宫丽鸿 刘景峰

编 委 王欣欣 李 莹 张 慧 张 伟
赵晓迪 赫 婷 陈柏瑜 赵志超
马姝荣 艾研丽 袁梓勋 刘晶晶
李蔷楠 肖 雪 陈 琳 王晓婷
李 熠 杨 入 杨 硕 礼 海
白颖簌 宋亭亭 王思尹 王 懿
王学良 王 军 田 淼 阎 俊
赵殿臣 王 辰 刘 月 孙竟然
陈瑞年 白艳娇 于洪爽 张慧珍
武域竹 陈亚男 于 澜 何 涛
崔弘斌 迟 楠 张英杰 崔晓丹
赵乃荣 张 洋 庄 园 孙明鸿

前言

身为一名医生，当自己患者的病情发展到已经无法医治的地步时，那种痛心疾首的感觉别人不会感同身受。每当这个时候，就会想到为何不在疾病未起或者初起的时候就在生活的细节中有所注意，从而抑制疾病的进一步发展！

现在人们往往不在乎身体健康，追逐权力和金钱不惜以身体健康作为代价。年轻人啊！看看那些晚年要在医院里度过的老人，是否要重新审视自己的健康观呢？其实，真正的养生没有那么复杂和烦琐，它可能简单到只是一种崇高的生活态度，这种态度会指引人们更加热爱生活、珍惜生命！

我们作为中医大夫，养生的思想根深蒂固，也会经常接受电台、报社的采访，向大众普及一些养生防病的知识，总想将这些点点滴滴的养生知识汇总并进行归类，想来想去还是觉得按照五脏进行分类能体现中医的特色。所以，就萌生了编写此套丛书的想法。

愿此套丛书可以很好地服务于大众，让更多的人愿意养生、喜欢养生、迷上养生、热爱养生、懂得养生、正确养生，成为一个健康长寿、生活质量高的人！

张 艳 卢秉久

2017年1月

编写说明

按照中医理论，五脏中心脏属火，在主血脉、藏神方面发挥了重要作用。心脏是人体内的“君主”——皇帝，换句话讲是统领身体内所有其他器官的。中医的“心”除了有推动血液运行的作用外，更重要的是主神志。所以，所有的神志异常的疾病都和“心脏”有关。这里的神志异常又不单单是平常所说的精神类疾病，心理疾病也归心所管。

而西医学中，心脏是人体内最重要的器官之一。心脏的作用是推动血液流动，向器官、组织提供充足的血流量，以供应氧和各种营养物质，并带走代谢的终产物（如二氧化碳等），使细胞维持正常的代谢和功能。正因为如此，患有心脏病十分危险。随着生活水平的提高，心脏病的发病率逐年上升，成为危害人民身体健康的常见病、多发病。而这背后隐藏的是各种各样生活习惯、饮食习惯、心理习惯的不健康。

本书将从各个方面和您一起探讨如何来养护您的心脏，让您拥有健康的心灵！

编者

2017年1月



第一章 养命先养心，中医和您谈心 / 1

- 一、西医眼中的心 / 3
 - 1. 心——人体泵血发动机 / 3
 - 2. 藏于肺间形似桃，两房两室共四间——心脏的位置、结构及功能 / 4
- 二、中医眼中的心 / 5
 - 1. 同样一颗“心”，含义大不同 / 5
 - 2. 君主之官，五脏之大主 / 6
 - 3. 面子问题关乎心——心“其华在面” / 7
 - 4. 看舌识病——心“在窍为舌” / 8
 - 5. 大汗伤心——心“在液为汗” / 9
 - 6. 心的经络——连接生命的网络，运行气血的通路 / 10
 - 7. 心主血脉——水到万物生，血畅百病消 / 14
 - 8. 脉与生脉治病——脉充则荣，脉枯则死 / 15
 - 9. 心主神志——神清气爽，以养心 / 16
 - 10. 任物者谓之心——思虑伤心，万病之源 / 17

第二章 五脏和谐，延年益寿 / 19

- 一、心与肺——由杀菌空调所想到的 / 21
- 二、心与脾——你的发动机加油了吗 / 22

- 三、心与肝——不要让你的部下茫然 / 24
- 四、心与肾——水开了！记得要拿下来 / 25
- 五、心与脑——我们是战友 / 26
- 六、心与小肠——表里相通，肠好心好 / 27
 - 1. 导赤散：泻心火以保心 / 27
 - 2. 便通全身气血通，养心重视通便 / 29

第三章 心病察颜观色早发现 / 33

- 一、注意您的心变化——知人、知面、要知心 / 35
- 二、心病察颜观体能发现 / 36
- 三、冠心病十大蛛丝马迹 / 37
- 四、高血压的早期常见表现 / 40
- 五、胸闷——别错怪了肺 / 43
- 六、背痛原来是心惹的祸 / 44
- 七、查不出原因的胃痛应警惕心脏病 / 45
- 八、别让心慌毁了好心情 / 46
- 九、偷停——心脏偷懒谁的错 / 47
- 十、老年人——一过性眩晕怎么回事 / 48
- 十一、眼前发黑，身体拉警报 / 49
- 十二、痘痘位置有蹊跷，心脏问题早知道 / 50
- 十三、印堂发黑，注意心脏 / 51
- 十四、控制心率，活到九十九 / 52
- 十五、“四高”人群需谨慎 / 53

第四章 养心护心怎么吃？会吃才是硬道理 / 55

- 一、粗粮谷物——心脏的最爱 / 57

1. 麦芽——降血脂、消食积、抗衰老 / 57
 2. 燕麦——润肠护心 / 57
 3. 红豆——盛夏养心的佳品 / 58
 4. 大麦——健脾又消食 / 59
 5. 糙米——减肥又排毒 / 60
 6. 大豆——养颜清血管 / 60
- 二、赤色果蔬——养心补血、通利血脉 / 61
- 三、益人干果——补心补脑 / 63
1. 核桃——补心健脑的上品 / 63
 2. 花生——护心果 / 64
 3. 开心果——让身体愉悦 / 65
- 四、高血压患者的私房菜 / 66
- 五、高血脂患者的私房菜 / 71
- 六、冠心病患者的私房菜 / 74
- 七、简单易学护心养心的花样米饭 / 78
1. 消脂护心的扁豆饭、南瓜饭 / 78
 2. 养心美肤的薏米饭、赤豆饭 / 80
 3. 补精气、安五脏的胡萝卜饭、黑米饭 / 81

第五章 养心五联法 / 83

- 一、耳疗养心 / 85
1. 耳部提拉——养养心 / 86
 2. 耳豆贴压——调理气血，防治心病 / 87
- 二、足疗养心 / 88
1. 足浴疗心病——调整阴阳，调养五脏 / 88

2. 足穴按压防心病——畅通气血，疏通经脉 / 91

三、手疗养心 / 96

1. 小小太极球，保精又延寿 / 97

2. 常做手保健操，心病早防治 / 100

3. 冠心病的手部按摩 / 101

4. 心律失常的手部按摩 / 102

5. 心绞痛的手部按摩 / 102

四、经络养心 / 103

1. 常敲心经，神清气爽 / 103

2. 神门绝，死不治 / 104

3. 膻中——宽胸理气防心病 / 104

4. 保心要穴——内关穴 / 106

5. “一窍开，百窍开”的长寿穴——百会 / 107

6. 心俞刮痧预防心绞痛 / 108

7. 捏拿小手法，预防冠心病 / 110

8. 梳头疗法，预防高血压 / 111

五、运动养心 / 112

1. 背有小太阳——保护阳气最重要 / 112

2. 太极拳——柔中带刚，强心松骨 / 113

3. 手部小动作，养心大功效 / 115

第六章 精神养心法 / 119

一、抑郁焦虑，心脏受损 / 121

二、心病，还要“心”来医 / 122

三、心律失常！心脏有情绪了 / 124

- 四、口腔有病，小心心病 / 126
- 五、减轻心理压力——不要做自己的敌人 / 127
- 六、改变心态——平安是福，平静是寿 / 129
- 七、防治“心病”的六条捷径 / 130
- 八、做好自己与心灵的沟通 / 132
- 九、让心理强大起来的十大妙法 / 133
- 十、中年人——心态平衡，气血调和 / 134
 - 1. 中年人生理心理特点 / 134
 - 2. 中年人心理健康问题 / 135
- 十一、更年期——心理作用是关键 / 137
- 十二、老年人——人老，心不老 / 138
 - 1. 老年人心理变化特点 / 138
 - 2. 常见的老年心理问题 / 139
- 十三、“养心”的人际关系——家和万事兴，心和气血通 / 140
- 十四、打开心锁，拥抱健康 / 141

第七章 细节决定心健康，生活中的保心学问 / 145

- 一、心血管病人穿衣戴帽有讲究 / 147
- 二、健康养心的生活细节 / 148
- 三、养心的作息表 / 149
 - 1. 最佳时间 / 149
 - 2. 最危险时间 / 150
 - 3. 心血管病人的“五定时” / 151
- 四、小小午睡能“养心” / 151
- 五、四季养心歌 / 152
 - 1. 春季养心要开心 / 152

2. 夏季养心要静心 / 153
 3. 秋季养心要安心 / 154
 4. 冬季养心要保心 / 154
- 六、把握心病就医时机，时间就是生命 / 156
 - 七、冠心病病人运动 ABC / 156
 - 八、冠心病病人运动宜与忌 / 157
 - 九、零成本运动——走路 / 158
 - 十、控制看电视，远离心脏病 / 159
 - 十一、湖边垂钓，养心养性胜补药 / 160
 - 十二、病发中年起，预防从少始 / 161
 - 十三、心脏病的认识误区 / 162
 - 十四、心绞痛贴膏有用吗 / 165
 - 十五、雾霾来临，小心自己的心脏 / 166

第八章 保护心脑血管，心脑血管同治 / 169

- 一、用心，用脑——心脑血管同养 / 171
- 二、3 个能够健脑的饮食习惯 / 175
 1. 不吃或少吃快餐 / 175
 2. 每天都要吃好早餐 / 175
 3. 吃饭时细嚼慢咽 / 176
- 三、健脑食品总动员 / 177
- 四、经络健脑有妙法 / 178
 1. 按揉百会健脑法 / 178
 2. 指压劳宫健脑法 / 179
 3. 推运印堂健脑法 / 179
 4. 四指归提健脑法 / 180

- 5. 按摩颈后健脑法 / 180
- 6. 推拿耳郭健脑法 / 180
- 五、痴呆症先辨清老年性还是血管性 / 181
- 六、治疗老年性痴呆要“脑心同治” / 183
- 七、保心，保脑——保护血管 / 184
- 八、跳绳运动，保护心脑血管的好方法 / 186
- 九、损伤“心”“脑”，危害生命 / 187

中医五脉
养心

第一章

养命先养心，
中医和您谈心

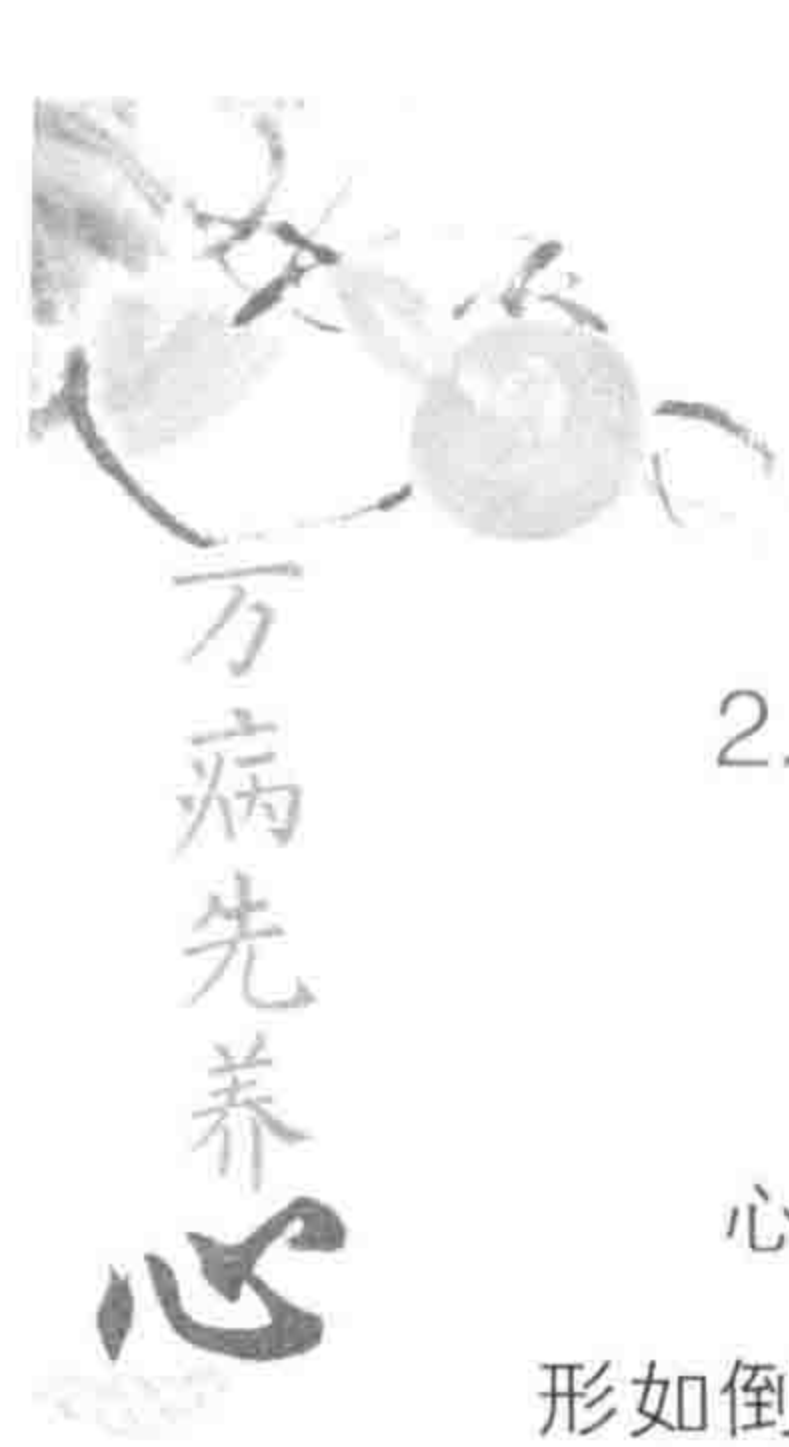


一、西医眼中的心

1. 心——人体泵血发动机

我们知道，心脏的作用是推动血液流动，向器官、组织提供充足的血液，以供应氧和各种营养物质，并带走代谢的毒物，使细胞维持正常的代谢和功能。体内分泌的各种激素，也要通过血液循环将它们运送到靶细胞，实现机体的体液调节，维持机体内环境的相对恒定。生活中老百姓所说的血毒，像一些皮肤病脱屑瘙痒，一方面和“脏毒”有关，内脏功能不好毒素排不出去，一方面还和血液循环不好有关系。此外，血液护卫机能以及体温调节的实现，也都要依赖血液在血管内不断循环流动完成。这就好比是一个循环水空调，全身体表各处血管是管道，心脏是总发动机，推动血液在管道中流动。热的时候毛细血管“打开阀门”可以带走热量，散发到周围空气中，冷的时候立毛肌收缩，关闭汗孔，从而减少热量的流失。

成年人的心脏重约300克，约自己拳头大小，但它的作用是巨大的。一个人在安静状态下，心脏每分钟约跳70次，每次泵血70毫升，则每分钟约泵5升血，如此推算一个人的心脏一生泵血所做的功，大约相当于将3万公斤重的物体向上举到喜马拉雅山顶峰所做的功。这样一个泵一旦出问题，全身都会有反应。动力不足，血液抽不上来也挤不出去，血液就容易淤积在全身各处，临床上心衰的病人就会出现供血不足的表现，如头晕乏力，以及循环淤血的表现，如喘息不得平卧、下肢水肿、颈静脉怒张等。如果泵的节律出问题，应该扩张的时候不扩张，应该收缩的时候不收缩，也会出现全身的血液供应障碍，甚至危及生命。由此可见，泵的作用不可小觑。



2. 藏于肺间形似桃，两房两室共四间——心脏的位置、结构及功能

心居于胸腔之内，位置在胸腔中部偏左，处于两肺之间，隔膜之上，形如倒垂未开之莲蕊，外有心包护卫。我们老百姓常说的“心口”“心口窝”“左胸”等，这就是心的大概位置。当然，有时因为胚胎发育的原因，出现心脏反位的罕见现象，心脏不在左边而长到了右边。这种情况往往被文学作品拿来大做文章，起到让人意想不到的戏剧效果。然而不论在左还是在右，心脏的功能都是一样的。

人的心脏内部有四个空腔，就是我们常说的左右心房和心室。其中心房接纳来自静脉的回心血，心室则把离心血打入动脉。心脏的外表可以用“一尖，一底，两面，三缘，表面四条沟”来描述。一尖就是心尖，一底是心底，两面是前面的胸肋面和下面的膈面。三缘指下缘、左缘和右缘。表面四条沟实际是四个心腔的分界线，包括冠状沟，前、后室间沟，后房间沟。

