

实用
金版

五脏安和 不生病

李叶 著

养好五脏 百病不生

心主血脉，肺主气，肝主生发，脾主运化，肾主藏精，养生必先调五脏。本书全面解读了五脏与阴阳、气血、津液、情志、经络的关系，告诉你不伤脏腑的生活方式，指导你日常起居的注意事项，帮助你利用饮食、运动、按摩等简单方法，保护好每一个脏器的正常运行。

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

实用
金版

五脏安和 不生病

李叶 著

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用金版·五脏安和不生病 / 李叶著. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5388-8281-0

I. ①实… II. ①李… III. ①五脏—养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第079746号

实用金版·五脏安和不生病

SHIYONG JINBAN · WUZANG ANHE BU SHENGBING

著 者 李 叶

责任编辑 杨晓杰 宋秋颖

封面设计 中英智业

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

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

网址: www.lkcs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 1020毫米×1200毫米 1/10

印 张 44

字 数 780千字

版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8281-0/R · 2463

定 价 59.80 元

【版权所有 请勿翻印、转载】

前言



五脏——心、肝、脾、肺、肾是维持人体生命活动的核心。心主血脉，肺主气，肝主生发，脾主运化，肾主藏精，缺一不可，都是人体的重要脏器。其中尤以心、肾为重中之重，心相当于生命的发动机；肾是生命的能源，所以心、肾一旦受损，可想而知会导致怎样的恶果。其实，五脏之中无论哪一脏受损，生命都会受到威胁，可见保养五脏是何等重要。然而，五脏的生命力并非恒久不变，而是有着自然衰退规律的。

中医的养生精髓是天人合一、三因制宜。即人的生命活动一定是受生存环境影响的，要因时、因地、因人制宜养生祛病，没有亘古不变，更没有万人皆适的养生方法，不变的只有天人合一、三因制宜的养生原则。

天人合一的养生观。中医认为，天地是个大宇宙，人身是个小宇宙，天人是相通的，人无时无刻不受天地的影响，就像鱼在水中，水的变化，一定会影响到鱼。同样，天地的变化也会影响到人。所以中医养生强调天人一体，养生的方法随着四季的气候变化，寒热温凉，做适当的调整。

三因制宜，是指因时、因地、因人制宜，而制订适宜的治法和方药。人体与自然界息息相关，疾病的发生、发展深受其影响。另外，人体诸因素，如年龄大小、体质强弱、情志变化、饮食起居的调摄等皆与疾病的发生、发展有着密切的关系。因此，治疗疾病必须根据季节、地区以及人体各方面的不同而制订相应适宜的方法。这就是因时、因地、因人制宜的治疗原则。

养生既不是神话，也不神秘。所谓“养”就是顺应自然、顺天应时，给予身体充足的营养和良好的保养；“生”是指健康有活力的生命，以及幸福快乐的生活。只有把身体养好，才会有健康快乐的人生。健康不是一种偶然，而是一种选择，大自然把人类健康的决定权交给了人类自己，每个人都可以选择健康。《黄帝内经》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”养生重在养心，保养精、气、神。即通过怡养心神，调摄情志，调剂生活等方法，从而达到保养身体，减少疾病、增进健康、延年益寿的目的。

养生就是“治未病”，是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法去实现的，是一种综合性的强身益寿活动。

中医学认为，五脏是人体生理功能的核心。人体就是一个以五脏为中心，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、五味的有机整体。无论

是何种方法的保健，最终都要落实到对五脏的养护上。养五脏不单是吃好、喝好，还要应和自然、顺应天时，在不同的季节、不同的时间，根据五脏生理功能特点进行保养。五脏功能正常和谐，人们才能远离疾病，健康长寿，这就是五脏养生的重要意义。

人们的五脏在现代生存环境和生活方式的影响下，承受了很多本来不应该承受的重负，遭受了从来没有过的伤害。在这种情况下，如何从日常生活中的方方面面来保健，使五脏安适，使体质平和？

《实用金版·五脏安和不生病》会告诉你答案。本书分六篇：开篇、养肝篇、护心篇、健脾篇、强肺篇及益肾篇。

开篇从中医理论学说、养生的基本原则、中医的非药物治疗及五脏安和自然百病不生入手，从饮食养生、起居养生、情志养生、四季养生、经络养生、运动养生、音乐养生等角度，全方位地介绍了养生之“术”。

其余五篇分别以肝、心、脾、肺、肾为中心，将中医养生理论融于日常生活中，详细讲述了五脏的特性、喜恶以及如何利用饮食、运动、经络、情志等方法调理它们，如何尽量避免现代生存环境和生活方式给五脏带来的麻烦和干扰，令五脏各司其职，使身体健康。



目录

开 篇 走进中医世界，了解养生之道

第一章 中医理论学说·····	2
五行学说——事物的五种基本属性·····	2
阴阳学说——自然界的一般规律·····	3
精气学说——世界万物的本原·····	5
藏象学说——人体病变的外观·····	6
经络学说——气血运行要畅通无阻·····	7
运气学说——揭秘宇宙运行的规律·····	8
病因学说——探究疾病发展的源头·····	9
第二章 中医养生的基本原则·····	9
顺应自然，天人合一·····	9
谨养正气，慎避邪气·····	11
节欲保精，调息养气·····	11
三因制宜，审因施养·····	12
动静结合，形神合一·····	12
知行并重，持之以恒·····	13
第三章 中医的非药物治疗·····	14
饮食疗法·····	14
情志调养·····	16
运动保健·····	17
艾灸保健·····	21
拔罐保健·····	23
按摩推拿·····	25
刮痧保健·····	29
贴敷保健·····	31
药浴保健·····	33
药枕保健·····	34
音乐保健·····	35

第四章 五脏安和，自然百病不生	37
脏腑养生，因时顺养	37
气血充足，百病不生	37
七情六欲，影响五脏六腑	38
年龄不同，五脏功能大不同	39
百病生于气，养气调气防病患	40
补五脏气血，方法各有不同	40
脏腑养生，核心在于阴阳协调	41
脏腑养生，根本在于疏通经络	41
五脏六腑，靠津与液滋养	42
四气调神，精神好才能不生病	43
脏腑平衡，才能激发人体的潜能	43
天气变化，与健康息息相关	44
五行相生相克，五脏自成一體	45
中医养生，五行五脏相应	46

养肝篇 肝好不生病，保肝保健康

第一章 了解你的肝，同“肝”共苦	50
中医养肝之道	50
中医肝，西医肝——肝病伤不起	50
肝为刚脏——体阴而用阳	50
肝属木，木郁化火——“水曰曲直”	51
肝主疏泄——人体气机“升降出入”	52
肝主藏血——人体的“血海”	53
在体合筋——血足则运动强	54
其华在爪——反映肝血的盛衰	54
在志为怒——戒怒，否则伤己又伤人	54
在液为泪——眼好肝也好	54
与春气相通应——阳气生发宜养肝	55
在窍为目——五轮学说，看目知五脏	56
第二章 自我诊断，你的肝还好吗	57
肝病自我诊断方法	57
肝病的种类	57
指甲——肝脏的“晴雨表”	57
睡眠不好——肝也要休息	58
眼睛模糊——肝血足则目明	59
血脂异常——小心你的肝	60
脸色发黑——“肝病面容”要警惕	60
耳鸣——肝气郁积化火	61
胁肋胀痛——莫生气，生气伤肝	61

乏力、倦怠——肝病的开始	62
恶心、食欲不振——或许是肝病	62
将军肚——肝脏好辛苦	63
泄泻——肝和脾的战争	64
每月那几天——女子养肝很重要	65
脱发——滋养肝肾是关键	66
满身酒气——肝脏代谢酒精的能力在下降	66
肝掌——患肝硬化的概率在增长	67
蜘蛛痣——不该出现的小红花	67
肝功能变化——肝病的因与果	68
糖尿病——并非“都是胰岛惹的祸”	69
第三章 不同肝病的防护与治疗	70
脂肪肝，肥胖是罪魁祸首	70
酒精肝，摒弃有害生活方式是关键	70
甲肝，起病类似“感冒”症状	72
乙肝，流行最广泛的传染病	72
丙肝，病毒性肝炎家族另一成员	74
肝炎，滥用药物是罪魁祸首	75
肝硬化，并非不治之症	75
肝癌，早期预防最重要	76
第四章 养肝吃对比吃好更重要	77
主食粥菜茶酒，养肝各有所长	77
益肝食物，肝心情愿	80
肝炎患者的养肝方	89
脂肪肝患者的养肝方	90
肝调养的食疗方	92
第五章 养肝喝茶喝出大健康	95
第六章 养肝小动作，健康大功效	99
头常梳——通达气血保肝脏	99
齿常叩——补肾精以养肝血	100
津常咽——生津液以养肝阴	101
耳常掸——调理脏腑功能	101
睛常转——目灵则肝健	102
腹常运——气通则肝气条达	102
“嘘”字功——养肝好方法	103
肢常伸——筋舒使肝气条达	104
第七章 经络、运动养肝法	104
经络养肝法——轻松防病保健康	104
运动养肝法——动一动，全身筋骨好轻松	105

第八章 生活细节中的保肝养肝法	108
哪些生活方式最伤肝	108
喝酒莫贪杯——伤肝又伤神	108
罐头食品宜少吃——多含亚硝酸盐	109
不乱用药——就是最好的保肝	110
爱美容的人易传染乙型肝炎	110
警惕输血感染肝炎	111
每天睡眠香，肝脏不受“伤”	111
肝病患者的黄金睡眠时间	112
肝病患者怎么护理	113
肝病患者的夫妻生活	114
肝病妈妈照样生出健康宝宝	114
电脑族护眼先养肝	115
酒精肝患者不宜过度劳累	116
好心情，肝病才能远离你	117
乙肝疫苗，预防乙肝的有效方法	117
养肝早睡早起勤梳头	118
每晚泡泡脚，养肝又健脑	118
驱除便秘，就是给肝脏减负	119
静坐闭目调呼吸，便可养肝	119
定期检查——肝脏有问题早发现	120
第九章 肝好心情好——精神养肝法	120
平和心态——防治肝病的妙方	120
心情好肝也好——智者养生之道	121
平息脾气——发怒是拿别人的错误惩罚自己	121
生闷气值得吗——疏肝先抒情，情逸肝自舒	121
肝郁患者的妙药——晨起面对镜子自娱自乐	122
慢性乙肝患者——善待自己，消除自卑	122
肝癌患者——积极乐观，利于保健	123
肝硬化患者——调节心理，肝功能必能改善	124
第十章 应景应时，应心应身——四季养肝	124
春季养生先养肝	124
春应肝而养生，宜升发肝气	131
养肝从春天开始	132
春季养肝“两宜”“三忌”	133
夏季宜生津养肝	133
夏日养肝五大要点	134
秋季养肝宜畅气柔肝	134
秋季养肝四要素	135
冬季宜肝肾同养	136
冬季如何养肝护肝	136

护心篇 心为五脏之主，养命先养心

第一章 “爱”心就要了解它	138
中医养心之道	138
“君主”“血泵”，中西医的不同	138
心为君主之官，君安才能体健	139
面子问题——“心其华在面”	139
看舌识心病——心“在窍为舌”	139
大汗伤心——心“在液为汗”	140
心主血脉——水到万物生，血畅百病消	140
心主神志——神清气爽，以养心	140
第二章 自我诊断，你的心还好吗	141
“心”变化——知人、知面、要知心	141
心病早知道——心病察颜观体能	141
冠心病——及时发现早治疗	142
高血压的早期常见表现	143
胸闷——别错怪了肺	144
背痛——都是心惹的祸	144
“心悸”——别让心慌毁了好心情	145
早搏——心脏偷懒谁的错	145
老年人——一过性眩晕怎么回事	146
眼前发黑——身体拉警报	146
痘痘位置有蹊跷——心脏问题早知道	146
印堂发黑——注意心脏	147
控制心率——健康长寿没问题	147
第三章 养心护心吃对比吃好更重要	148
五谷杂粮——心脏的最爱	148
赤色果蔬——养心补血、通利血脉	152
益人干果——补心补脑	156
高血压患者的养心方	158
高血脂患者的养心方	160
冠心病患者的养心方	161
心调养的食疗方	163
第四章 运动养心——强身健身，健康一生	167
运动养生讲原则	167
太极拳强心松骨	168
健身慢跑有讲究	168
运动之后四不宜	169
早上锻炼不一定就好	169
五式养心体操，动作小功效大	170

背有小太阳，保护阳气最重要·····	170
心脏病锻炼要谨慎，不当运动会“伤心”·····	171
运动过度损害心脏·····	171
下蹲运动强健心脏·····	172

第五章 生活细节中的养心保心法·····172

现代生活方式哪些最伤心·····	172
心血管病人的日常生活起居·····	173
养心的作息表·····	174
午睡是“养心”的好方法·····	175
把握心病就医时机，时间就是生命·····	176
冠心病患者的生活细节调养·····	176
冠心病患者运动的注意事项·····	177
心脏病泡温泉，水不要过胸·····	177
控制看电视，远离心脏病·····	178
湖边垂钓，养心养性胜补药·····	178
心脏病发中年起，预防从少始·····	178
心脏病的认识误区·····	179

第六章 心态是最好的医生——精神养心法·····180

良好心情的强大功用·····	180
快乐是心脏疾病的最佳良药·····	180
培养乐观的个性·····	181
清心寡欲，清静养神·····	181
平静心态，知足常乐·····	182
微笑可以养心·····	182
心态平衡是养心健身之根本·····	182
心理养生四要素·····	183
保持积极的心态·····	183
抑郁焦虑，心脏受损·····	184
心病，还要“心”来医·····	185
心律失常，心脏有情绪了·····	185
口腔有病，小心心病·····	186
改变心态——平安是福，平静是寿·····	186
养生先养心，七情六欲平衡法·····	187
防治“心病”的六条捷径·····	187
中年人——心态平衡，气血调和·····	188
更年期——心理作用是关键·····	189
老年人——人老，心不老·····	190
“养心”的人际关系——家和万事兴，心和气血通·····	192
打开心锁，拥抱健康·····	192

第七章 应景应时，应心应身——四季护心·····193

春季乍暖还寒，宜升发心阳·····	193
春季养四心，养好不生病·····	194

春季养生“先睡心，后睡眠” 194

夏季养生宜养心 194

心最勤劳，炎炎夏季别伤了“心” 202

夏季炎热，宜清心宁神 203

夏季“心火”旺，调养要当心 203

夏季养心，调神很关键 204

夏季养心，生活细节要注意 204

夏季睡觉不宜俯卧 205

秋燥不要紧，养生从养心开始 206

冬季寒冷，宜温阳补心 206

健脾篇 脾为后天之本，养生贵在养脾

第一章 脾胃好则身体强健 208

中医养脾胃之道 208

中医脾，西医脾——“观点”不同 208

养好脾胃——“治未病”的关键 209

拥有好容颜——调理脾胃是根本 209

胖瘦不均——根源在于脾胃失和 210

脾胃健运——长寿的根本 210

脾主运化——脾是人体食物的加工厂 211

脾主统血——统摄血液运行的司令官 211

脾气主升——吸收营养精微物质的运输机 211

脾主肌肉——胖瘦全由脾做主 212

脾喜燥恶湿——沼泽地里的鞋子 212

第二章 自我诊断，你的脾胃还好吗 212

口中异味的困扰——脾胃疾病的信号 212

脾困人——脾胃之气不足 213

口水横流——脾弱才是病源 214

脾胃的好坏——影响着人的胖瘦 214

脸色发黄——脾胃虚弱的表现 215

经常胃痛胃胀——没那么简单 215

恶心呕吐——警惕梗阻与上消化道出血 216

泛酸胃灼热——改变生活方式可预防 217

厌食与拒食——养生知之要分开 217

打嗝不停——中医帮你解决烦恼 218

吞咽困难——想吃饭也那么难 218

经常性腹泻——嗅味可知实 218

便秘——脾之过，莫放过 219

黑便、鲜血便——莫要等闲视之 219

第三章 健脾吃对比吃好更重要 220

保养脾胃，从饮食开始 220

脾易磨运，乃化精液——食物养脾 224

胃炎患者的食疗方·····	230
胃下垂患者的食疗方·····	232
腹泻患者的食疗方·····	233
脾调养的食疗方·····	233
第四章 生在于运动，运动养脾胃·····	238
按揉肚子健脾胃·····	238
三种花样走，促消化、防便秘·····	238
常练太极拳，可调养脾胃·····	239
散步健身，养护脾胃·····	239
调理脾胃臂单举·····	239
健脾祛湿，多练熊戏·····	240
叩齿咽津，强肾又健脾·····	240
脾胃强壮操，去脾胃寒·····	241
第五章 生活细节中的养脾方法·····	242
哪些生活方式最伤脾·····	242
养脾的起居细节——脾胃的“工作时刻表”·····	242
养脾的运动细节——脾胃也需要“运动”·····	243
养脾的饮食细节——细嚼慢咽，活过神仙·····	243
养脾的地域细节——“南北”脾胃有差异·····	244
调养脾胃，喝水也有学问·····	245
梗阻莫当胃病治，胡乱吃药害处多·····	245
午睡不休息，胃肠出问题·····	246
日常养脾胃，多动动脚趾·····	246
摩腹法，手到病除的健脾开胃法·····	246
脾胃虚弱的人，平时可多捏脊·····	247
夏季多出汗，伤心伤脾胃·····	247
脾胃喜欢清淡，过食咸伤脾胃·····	248
饱餐后性生活，伤脾胃·····	248
过度疲劳导致脾胃失常·····	248
药物中毒最先损害胃气·····	249
第六章 应景应时，应心应身——四季健脾·····	249
春为肝气令，宜疏肝养脾·····	249
春季饮食护脾胃，吃对不生病·····	250
春季养脾胃，除“内湿”是关键·····	251
脾气应于长夏，宜祛湿运脾·····	251
长夏应脾，谨防湿邪困脾·····	252
夏季养脾胃，莫损伤脾胃之阳气·····	252
秋季易伤津，清润培脾·····	253
立秋后阳气渐收，宜祛湿养脾胃·····	253
秋冬脾胃易受寒，养脾胃把握六要点·····	254
脾喜温恶寒，冬季宜温阳健脾·····	254
冬季养脾宜进补，但不可盲目·····	255

强肺篇 肺为脏腑之盖，养生早养肺

第一章 明明白白你的肺	258
中医养肺之道	258
中医肺是宰相，西医肺管呼吸	258
肺为娇脏——五脏中的温室“花草”	258
主气，司呼吸——清浊交换，气道通畅	259
肺主宣发肃降——收放自如，通达全身	259
肺主行水——水之上源，灌溉“心田”	260
肺朝百脉——行之河流，奔腾不息	260
肺主治节——辅助心君，维系生命	260
肺开窍于鼻——肺和鼻知味	261
肺在体合皮，其华在毛——调节汗液	262
第二章 自我诊断，你的肺还好吗	262
反复流涕——小小鼻炎危害大	262
突发喘息——当心哮喘发作	262
咳痰——辨清痰色好治病	263
痰中带血——肺癌的早期症状之一	263
突发背痛——也许是气胸惹的祸	264
胸痛——心痛还是肺痛	264
胸腔积液——谁之过	264
高热咳嗽——可能是肺炎	265
口唇青紫——严重缺氧的征兆	266
胸部胀满如桶——当心肺气肿	266
干咳呛咳——小心恶性肿瘤	267
杵状指——肺病的信号之一	267
打鼾——要命的呼吸暂停	268
慢性咳嗽——可能是咳嗽过敏性哮喘	269
老人胸闷——莫忘查肺	270
两手发青——会是肺动脉高压吗	270
第三章 肺脏失调，身体“叛乱”要当心	270
免疫系统的危机——扁桃体炎	270
难以摆脱的顽症——鼻炎	272
威胁生命的“毒蛇”——哮喘	274
无法忍受的压抑感——慢性鼻窦炎	276
危及生命的肺部疾病——肺癌	277
第四章 养肺护肺吃对比吃好更重要	278
白色食物养肺气	278
辛味食物宣肺气	282
咳嗽调理药膳	283

支气管炎患者的食疗方·····	284
肺炎患者的食疗方·····	285
肺结核患者的食疗方·····	285
肺调养的食疗方·····	286
第五章 运动养肺法——生命不息，运动不止 ·····	289
适宜的运动才能“养肺”·····	289
怎样锻炼有益心肺·····	290
哮喘病人的福音——游泳·····	290
骑车——健肺好方法·····	290
肺脏健康的最佳选择——登山·····	291
多做深呼吸，强心又健肺·····	291
锻炼胸部，增强心肺·····	292
第六章 生活细节中的保肺方法 ·····	292
现代生活方式哪些最伤肺·····	292
吸烟——有害健康·····	293
当心油烟——厨房里的“黑手”·····	294
空气污染——不能承受的“肺”伤·····	294
花香——你的肺能承受吗·····	296
上火——小心克肺气·····	297
摸鼻子——强身又养肺·····	297
第七章 应景应时，应心应身——四季强肺 ·····	298
春季护肺宜固表·····	298
春季养肺要防过敏·····	298
春季养肝也需养肺·····	300
春季养生之养肺操·····	300
夏季宜祛暑益肺·····	301
夏季如何养肺·····	301
夏日养肺，谨防空调病·····	302
夏季咽喉干痛也需“养肺”·····	302
秋季养生当养肺·····	302
秋季养肺，养肺功来帮忙·····	311
冬季宜防寒强肺·····	312

益肾篇 肾是先天之本，肾好防衰老

第一章 养生培补生命之源 ·····	314
中医养肾之道·····	314
中医肾，西医肾·····	314
肾是五脏之本，生命之根·····	315
肾主藏精——精气盈，生机旺·····	316
肾气——促进肾脏的功能·····	317

肾阴、肾阳——五脏阴阳之本·····	317
肾主水——水液代谢的“大闸”·····	317
肾主纳气——保持呼吸的平稳和深沉·····	318
肾主骨——骨骼的生长与强壮靠肾精滋养·····	318
生髓通于脑——养肾是健脑益智的基石·····	318
肾司二便——肾好一身松·····	319
幼年期——生长发育有肾主·····	319
青年期——生殖功能发育从这里开始·····	319
壮年期——肾精充，精力充沛·····	320
老年期——衰老，肾精渐衰的过程·····	320
第二章 自我诊断，你的肾还好吗·····	321
保护好你的肾·····	321
你肾虚吗——发现肾虚，知己知彼·····	325
尿液的变化——肾脏的诉说·····	330
第三章 误区：养肾先补脑，观念不对越补越虚·····	332
错误观念一：男人“不行”就补肾·····	332
错误观念二：肾虚，壮阳药一吃就灵·····	332
错误观念三：怕冷就是肾虚·····	333
错误观念四：肾虚意味着性功能障碍·····	333
错误观念五：憋尿是对肾的“锻炼”·····	333
错误观念六：养肾跟女人没关系·····	334
错误观念七：肾虚就是肾出了问题·····	334
第四章 养肾护肾，吃对比吃好更重要·····	335
益肾的食物——固肾好选择·····	335
药到病自除——补肾阳的中草药·····	340
遗精调理药膳·····	343
阳痿调理药膳·····	344
早泄调理药膳·····	346
前列腺炎调理药膳·····	346
肾炎调理药膳·····	347
肾衰竭调理药膳·····	348
肾调养药膳·····	349
第五章 养肾喝茶喝出大健康·····	353
第六章 经络疗法，身体里的养肾大药·····	357
肾经——身体里的养肾“百宝箱”·····	357
涌泉穴——肾经之气的源泉，调理人体的关键·····	357
太溪穴——补肾回阳、修复先天之本的要穴·····	358
照海穴——滋肾清热、通调三焦的强肾降火妙穴·····	358
列缺穴——补肺肾之虚、管小病·····	358
然谷穴——升清降浊，平衡水火·····	359

复溜穴——专治水液代谢失常的人体大药	359
阴谷穴——治疗多汗症、颈椎病、腹痛的特效穴位	360
命门穴——强腰补肾壮阳的长寿大穴	360
关元穴——封藏一身真元之处	361
气海穴——汇聚先天之气的“海洋”	361
肾俞穴——人体肾气输注之处	361
足三里穴——调养脾胃好养肾	362
三阴交穴——通补肝、脾、肾的名穴	362

第七章 生活细节中的保肾方法 362

现代生活方式哪些最伤肾	362
先天不足——父母给的健康基础不好	363
七情过激——情绪变化太过不利于肾脏健康	364
劳逸失当——过度劳累与过度安逸都会伤肾	364
饮食不节——肾虚的重要病因	364
吃肉要适量——太多易伤肾	364
咸入肾——饮食过咸易伤肾	365
服用药物要当心——乱服易伤肾	365
莫贪酒——过度饮酒易伤肾	365
六淫——外在环境有时会成为“健康杀手”	366
瘀血——经脉不通易伤肾	366
药物减肥——代价太大易伤肾	366
日出不作、日入不息易伤肾	367
冬天不穿暖和易伤肾	367
长期紧身裤易伤肾	368
长期盯电脑、电视易伤肾	368
长期使用耳机易伤肾	368
不可憋尿，憋尿伤肾	369
控制性生活，减少对元精的损耗	369
性生活后猛喝冷水，男人要小心伤肾	370
小便时咬紧后槽牙，肾气就不会外泄	370
天天热水泡脚，就是养肾好方式	370
顺四时慎起居，养好阳气就添寿	371
调和饮食，积累更多的后天之气	371
睡眠是最好的补肾良药	372

第八章 应景应时，应心应身——四季益肾 373

春季养肾，宜肝肾同补	373
春季护肾，按摩腰部很重要	373
夏季莫贪凉，肾脏易受伤	373
夏季养肾，宜清补护阳	374
秋季护肾，平补脾又养肾	374
秋季男人养肾气，多吃4种肉	375
冬季养生应养肾	375
冬季养肾正当时，把握时机不生病	383