通气血，补五脏，祛病一身轻

彩色
超值白金版
29.80
专家修订 权威版

图解 百病不生养五脏

《黄帝内经》气血养生全书

- 气血盈，则百病除，气血亏，则百病生，教你通补五脏气血的祛病妙方
- 不用求医问诊，无需吃药打针，清、调、补三位一体，告诉你怎样吃出健康来
- 现代科学解析，200幅精美手绘插图，轻松读懂《黄帝内经》中的养生秘诀

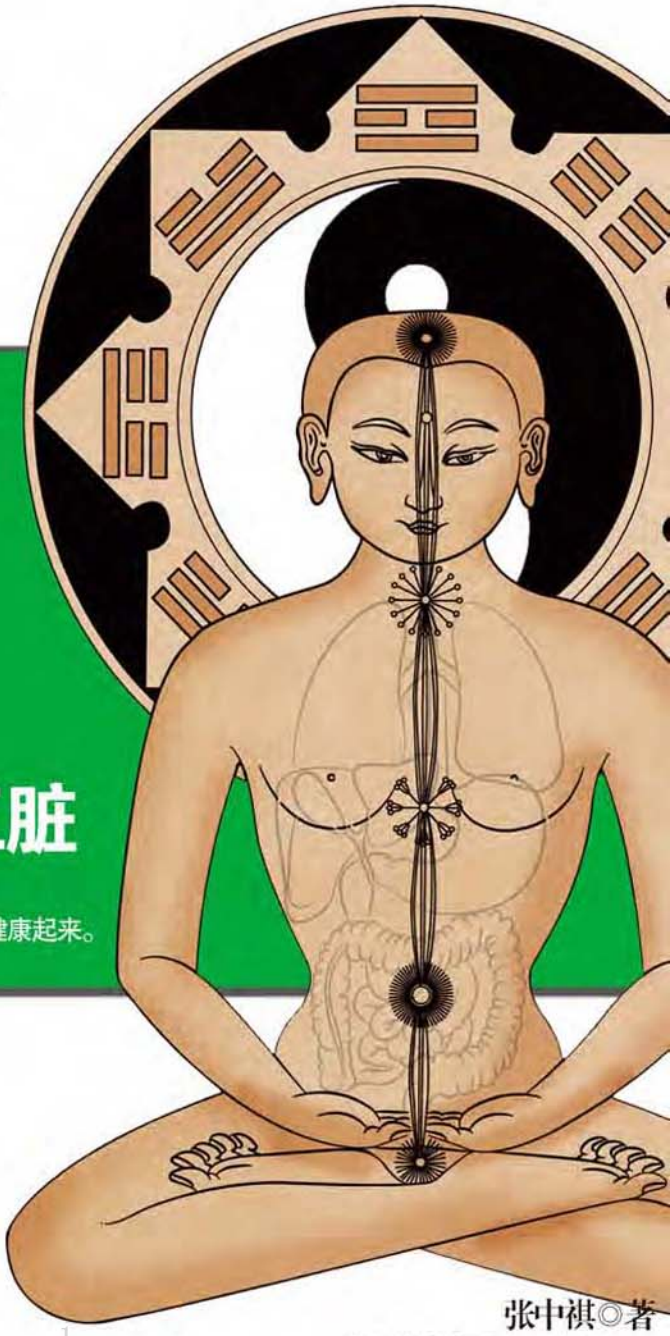
2010年最新版

+ 《黄帝内经》告诉你吃对食物，百病不生

掌握最正确的饮食方法，防止病从口入，
让食物带来养生的积极作用。

+ 养生就是养气血 清 调 补三位一体养五脏

五脏内的气血充盈、通畅就是身体健康的保障，
先清毒、再调理、然后补养，用循序渐进的方法让气血自然健康起来。



特别收录

- 脾胃健康造福子孙后代
- 五脏健康才能百病不生
- “清、调、补”是养生中的铁三角
- 对症下药做个排毒高手

张中祺◎著

吉林出版集团有限责任公司

儿童必备资源网 www.ertongbook.com

五脏养生方

清心泄热方

大黄泄热汤:主治心脏劳热，小肠热实而致的口疮，大便艰难或闭涩不通，心中痛满等。



暖肝益气方

补肝汤:主治肝气不足而致的两胁下满等。



补脾益气方

甘草汤:主治虚羸疲乏、气息欲绝等。



温肺理气方

通气汤:主治胸满气噎。



补肾固精方

枣仁汤：主治大虚劳而见梦遗泄精、茎核微弱，或血气枯竭，或醉饱伤于房室而见惊悸。



项目策划/紫圖圖書 ZITO®
www.readroad.com
投稿邮箱：tougao@readroad.com

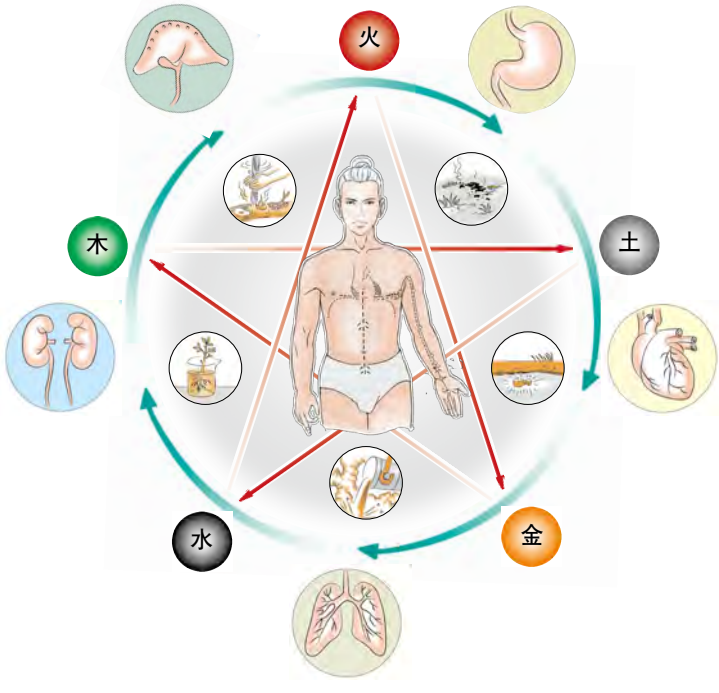
養生堂 03

通气血、补五脏，祛病一身轻

百病不生养五脏

图解黄帝内经气血养生全书

张中祺/著



吉林出版集团有限责任公司

从细节调养五脏

心

心者，居主之官也，神明出焉。——《素问·兰秘典论篇》

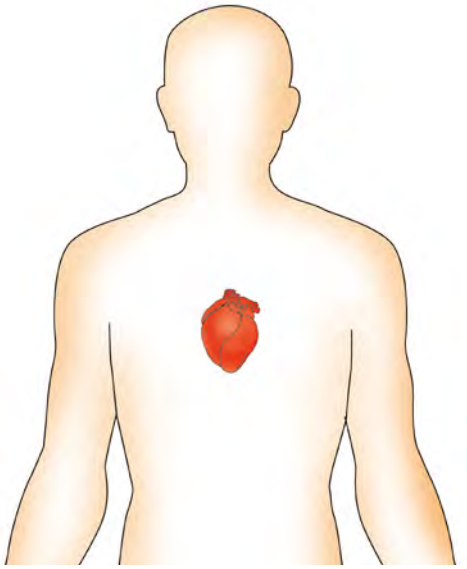
心的功能

※ 心通小肠

小肠与心的联系最为密切，如果你吃了太烫的食物，它就会直接造成小肠生热，热上升至心，这时人们就会出现心烦、舌头颜色发红、长口疮、舌尖发红等表现。

※ 心主血脉

血脉是否畅通是由心所主导的。当心脏功能变弱，动力不足，也就没有力量推动血的运行，脉络会因此阻塞。



夏季养心

酷暑的天气容易耗伤心气，夏季时心脏功能最弱的时候，所以夏季要讲究安神养心，少运动，多休息。

按摩养心



极泉穴，内心快乐的源泉

位置：极泉穴位于腋窝顶点，当上臂外展时，腋窝中部有动脉搏动处即是此穴。

功效：本穴具有宽胸宁神、行气活血的功效，主要治疗心痛、目黄、肘臂疼痛、腋下肿、腋臭、肩臂不举等病症。

取穴方法

1. 正坐；
2. 手向前平直伸展，手掌朝天，弯屈手肘，掌心直面自己；
3. 用一只手的中指指尖按压另一侧腋窝正中的凹陷处。



陈皮黄芪煲猪心　治疗先天性心脏病

材料　陈皮3克，党参15克，黄芪15克，猪心1个，胡萝卜100克，绍酒、食盐、油适量。

做法　❶把陈皮、党参、黄芪洗净，陈皮切3厘米见方的块；猪心洗净，切成3厘米见方的块。❷把锅置中火上烧热，倒入油，油热时，加入猪心、胡萝卜、绍酒、盐、党参、陈皮、黄芪，加鸡汤300毫升，煮沸，再用文火煮至浓稠。每日1次，佐餐食用。

养生功效

强心疏肝，补气顺气，可补虚损，益气，利阴气。

归脾汤　治疗心悸

材料　白术、茯神、当归各9克，黄色、龙眼肉、酸枣仁各12克，人参、木香、炙甘草、远志各6克。

做法　上药加生姜5片、大枣3枚，水煎服，每日1剂。

养生功效

补气养血，健脾养心，主治邪气，可强健心志。





番茄粥　治疗冠心病

材料：番茄250～300克，小米100～150克，白糖、玫瑰汁适量。

做法：将番茄烫后去外皮，去籽后切小块。小米、番茄、白糖一同入锅，加适量水煮成粥，调入玫瑰汁即可。

养生功效

清血热，解肝毒，有生津止渴、健胃消食的效果。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

肝 肝者，将军之官，谋虑出焉。——《素问·兰秘典论篇》

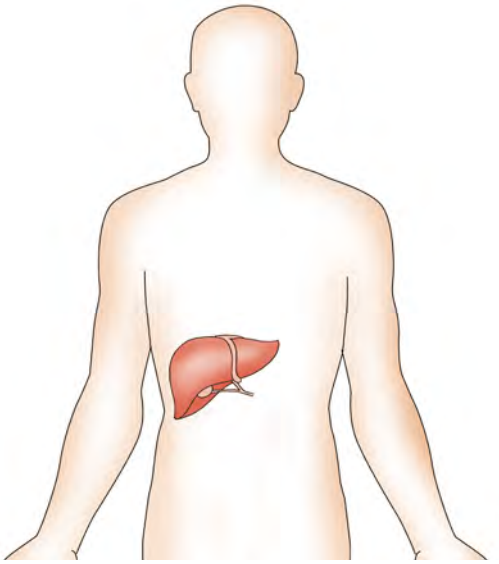
肝的功能

※ 肝胆相照

肝的疏泄功能会影响胆汁的分泌，胆结石和胆囊炎等多种胆部疾病都是受此影响而引发的。

※ 肝通关节

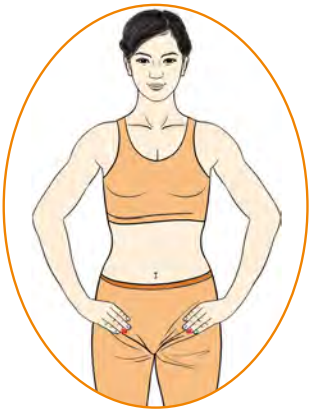
我们这里所说的关节就是中医所指的“筋”，负责他们屈伸的物质，如果抓东西抓不牢、握不住，缺乏力量，很可能是因为肝部缺血所导致的。



春季养肝

中医认为，肝有生发气机的功效，就像春天一样富有生机和能量。为了不免肝部受创，春天一定要注意调节饮食和起居，让肝脏保持健康。

按摩养肝



阴廉穴，呵护女性更健康

位置：阴廉穴位于人体大腿内侧。在气冲穴正下方2寸，大腿根部，耻骨结节的下方，长收肌外缘。

功效：按摩阴廉穴，可以起到调理月经周期，减少白带的作用。

取穴方法

1. 立正站好；
2. 两只手呈叉腰状放在大腿根部，虎口处位于手掌的上方；
3. 四指并拢，将小拇指放在大腿根部的夹缝中；
4. 这时无名指的指尖所在的位置就是我们要找的穴位。



鸡肝粥　治疗肝损伤

材料　公鸡肝1个（也可选用2个小的），小米100克，香油、葱姜、盐、味精适量。

做法　将鸡肝洗净切碎成丁，小米淘洗干净后与鸡肝一同放入锅中，加水适量，放入调料小火熬至成粥，每日早起食用。

养生功效

补肝益肾、安胎、止血补血，可治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻，还能壮阳、滋阴、优生。

赤小豆粥　治疗脂肪肝

材料　赤小豆100克，粳米50克。

做法　将赤小豆洗净，与粳米一起放入锅中，再次加入清水适量，熬至成粥即可食用，每日早晚温热服食。

养生功效

美容养颜，疏肝益气，排除痈肿和脓血，消热毒，止泄利尿的养生功效。





金花丝瓜饮　治疗肝癌

材料　金银花10克，老丝瓜20克。

做法　金银花、丝瓜洗净，加水，武火煮3分钟，然后文火煮20分钟，去渣，取汁，代茶饮。

养生功效

清热解毒，疏肝通络，有清透疏表，解血分热毒的功效。

脾 脾胃者，仓禀之官，五味出焉。——《素问•兰秘典论篇》

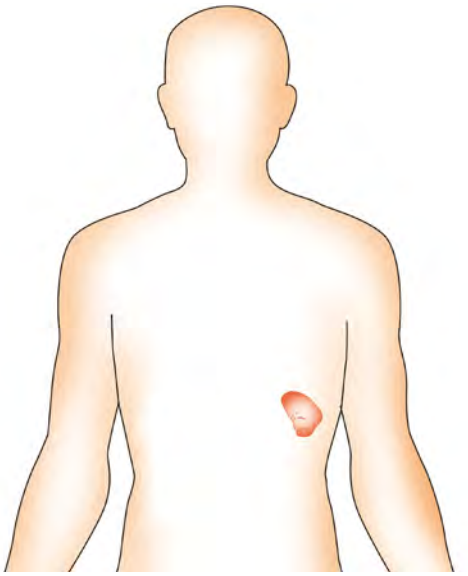
脾的功能

※ 脾胃结合

脾和胃是永远的联盟军，我们在说很多病情或是调养方面的知识的时候都会直接用“脾胃”一词将这两个器官融合在一起。

※ 脾健肌肉

中医理论认为，肌肉是否健壮，是由脾来决定的。一个脾胃功能健康的人，营养摄入和吸收的量都很好，肌肉会很结实而有力量。



长夏养脾

脾脏喜欢干燥，讨厌湿腻，但长夏正巧处于暑湿季节。脾在这个时候就会罢工，身体表现出厌食，疲惫、倦怠、乏力等状态，有些人的皮肤上还会长出湿疹。

按摩养脾



阴陵泉穴，消除水肿便便畅通

位置：阴陵泉穴位于小腿内侧，膝盖下胫骨内侧凹陷处。

功效：按摩阴陵泉穴，可以促进小便排出，治疗脐下水肿的症状。

取穴方法

1. 正坐；
2. 抬起脚，将它放在另一条腿上；
3. 用手握住膝下；
4. 用大拇指指尖掐按此穴位。

食疗养脾



桂心粥　治疗胃下垂

材料　桂心2克，茯苓2克，桑白皮3克，粳米100克。

做法　水煎煮40分钟左右，去渣，取汁，混合粳米煮粥，晨服。

养生功效

温胃止痛，破冷气，主治九种心痛，腹内冷气，咳逆结气，止下痢，除三虫，治鼻中息肉，通利月经，胞衣不下。

茯苓茶　治疗脾胃虚弱

材料　土茯苓50克，白糖适量。

做法　加入适量水煎煮，日常代茶饮用。

养生功效

益脾和胃、宁心安神，水渗湿、益脾和胃、宁心安神之功用。





虫草炖鸭　补脾气

材料　鸭肉150克，冬虫夏草10克，红枣5枚，生姜15克。

做法　洗净冬虫夏草、生姜、红枣、鸭肉后，混合放入炖盅，文火水炖120分钟即可。食肉饮汤。

养生功效

具有补肾填精，健脾养胃之效。

肺

肺者，相傅之官，治节出焉。——《素问·兰秘典论篇》

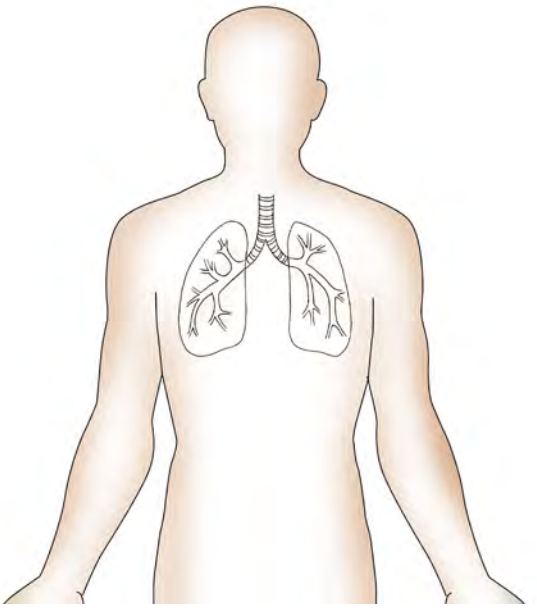
肺的功能

※ 肺连大肠

大肠的热寒会直接控制肺的肃降功能。同理，如果肺部气虚会直接表现为气短乏力、语音低微等现象，间接影响到大肠会出现便秘的情况。

※ 肺控皮肤

肺控制着皮肤上毛孔的开合，也间接控制着汗液的分泌。肺功能弱的人无法控制皮肤的常量，就会出现冒虚汗的现象，有些肺部极为虚弱的人，即使不运动，也很容易出汗。



秋季养肺

秋燥说到底最伤害的还是肺部。太过干燥的环境会导致肺的宣发肃降功能出现障碍，所以秋季一定要加强肾脏的保养。

按摩养肺



列缺穴，身体天然的戒烟穴

位置： 掌心向内握拳，手腕微微向下垂，在腕后桡侧能看见一高骨突起，然后用力握拳，看到的一块凹陷处，即是列缺穴。

功效： 因为它是肺经上的大穴，所以有关肺部损伤的问题都可以按摩列缺。

取穴方法

1. 将两只手张开；
2. 以虎口为交点，将两只手交叉在一起；
3. 右手食指压在左手的桡骨茎状突起的上部，食指尖所触碰的位置就是列缺穴。



冰糖杏仁糊　治疗肺癌

材料　甜杏仁15克，苦杏仁3克，粳米50克，冰糖适量。

做法　混合煮粥，2天1次。

养生功效

主治咳逆上气如同雷鸣，咽喉肿痛，下气，产乳金疮，寒心如奔豚。惊痫，心下烦热。

炙白芥子贴片　治疗支气管哮喘

材料　炙白芥子30克，甘遂、延胡索各15克，冰片1克。

做法　一起研磨成细末，用姜汁调和成膏状，均匀的涂在纱布上，贴于双侧肺俞、定喘、膏肓、肾俞穴位上，并用胶布固定。

养生功效

主大腹疝瘕，腹满，面目浮肿，留饮宿食，破坚积聚，利水谷道。





葱蒜粥　治疗感冒

材料　葱白10根，大蒜3瓣，粳米50克。

做法　三味共加水适量，熬煮成粥，可加入白糖或蜂蜜少许调味。每日两次。此法非常简单，可以在感冒初起食用，并能预防感冒。

养生功效

发汗解毒，润肺通肠，活血止痛；明目、补气、养肺、养发。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

肾 肾者，作强之官，伎巧出焉。——《素问·兰秘典论篇》

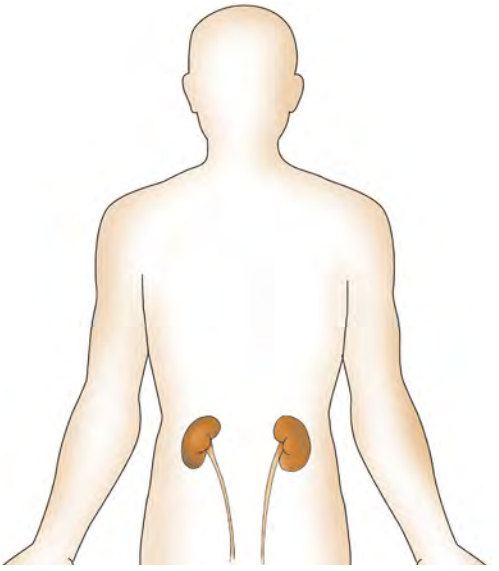
肾的功能

※ 肾走膀胱

膀胱功能可以直接反应出肾气和肾功能。其实我们上厕所的次数和每次排泄尿液的多少，根本不是由膀胱来控制的，真正的决定权在于肾。

※ 肾固骨骼

肾主骨，骨骼的生长、发育、衰老都是由肾掌控的。很多发育迟缓的孩子就是因为肾精不足，严重的还会出现发育不良的情况。



冬季养肾

想要让肾精力充沛的工作，就要在冬季做好保养工作。肾虚的人如果在冬天多吃高营养、高蛋白质的补肾食物，就可以让肾在未来一年顺畅的工作。

按摩养肾



太溪穴，生殖器官保健康

位置： 太溪穴位于足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的中点凹陷处。

功效： 太溪穴是本经腧穴、原穴，擅治肾的病症。

取穴方法

1. 抬脚放在另一腿的膝盖上；
2. 用手轻握脚踝，四指放在脚背；
3. 弯曲大拇指按压即是该穴位。



鲜虾枸杞　治疗阳痿

材料　鲜虾400克，枸杞子30克，五花肉50克，玉兰片、冬菇各5克，葱姜调料。

做法　先将鲜虾微炒，稍改变颜色时加入枸杞子、玉兰片、冬菇、葱段、姜片，适量的酱油与料酒，翻炒1分钟后加入清汤200毫升，将汤熬至一半时加入少量糖，淀粉勾芡即可。

养生功效

补肾益精、补血安神，枸杞为双子叶植物，其果实有补肾益精、养肝明目、补血安神、生津止渴、润肺止咳等功效。

莲子山药　治疗早泄

材料　枸杞子50克，莲子去心10克，山药50克，鸡蛋一个，粳米50克。

做法　将粳米淘洗干净，山药切小块与莲子、枸杞同时下如锅中，加水适量，小火煮至熟烂后打入鸡蛋即可食用。

养生功效

滋肾益精，去燥益气，补脾养胃、补肺益肾。其中的黏蛋白，对人体有特殊保健作用。





五倍子　治遗精

材料　菟丝子10克，五味子子10克，纱布，醋。

做法　将菟丝子和五味子两味药烘焙干研成细粉末状，以少量醋和水调和成面团状，以纱布包裹，每日临睡前用胶布固定于神阙穴（脐中），需每日更换，连续放置一周为一个疗程。

养生功效

滋肾益精，去燥益气，补不足，益气力，肥健人；添精益髓，消渴热中；久服去面斑，悦颜色。



编者序

气血通补治百病

古人视人生如白驹过隙，飘忽来去，易逝难留，从古至今，健康长寿都是我们永恒的追求。如今进入 21 世纪，人们迫于竞争的压力，正常的饮食起居、健康的生活习惯时常被忽视或被打破。现代人正在透支着身体，以换取短暂的经济与物质回报。然而这种“杀鸡取卵”的做法带来的却是未老先衰、英年早逝等一系列恶果，那么，要如何改善这种令人堪忧的现状呢？我们可以从我国最古老、最权威的中医学宝典——《黄帝内经》中找到答案：人体健康最重要的就是气血，“气血盈，则百病不生”，因此养生的关键就是养气血！

气血通调，百病不生

一提起气血，有的人觉得很玄妙，其实这是人体最根本的两样东西。气是人体的动力，血则是这个动力的源泉。气和血对于人体的关系，其实就好比空气与水相对于万物一样：没有空气，万物无以生存；没有水，生物不能成长。同样的，没有气血的共同作用，我们的生命就无法存续，它们是构成人体和维持生命活动的两大支柱。

传统中医的气血理论最早就源于《内经》。《素问·调经论》说：“人之所有者，血与气耳”，不仅指明了气血之于人体的重要性，还提出气是病之根，血是病之本；病从气上生，病从血上起；气血不调既是疾病的起因，又是恶化的根本。我们身体的一切疾病，无论小到伤风、感冒，大到肿瘤、癌症，归根结底都是因为气血出了问题。所以说，气血通调则身体无恙、百病不生，气血不调则怪病不断。一切人体的健康问题都是由气血不畅、气血不足导致的；所有身体问题的调理都要靠通畅气血、补足气血来实现。只要养足气血，畅通气血，便会让身体得到充足的养分，进而提高抵御病邪的能力，百病不生就不只是个梦想。

补足气血，让脏器“吃饱”

养生最重要的是养气血，而养气血又分两个方面：一是补，通过睡眠、食物和药物等方法来补足的气血；二是运，就是说光把气血补足了不够，还得把它们运送到五脏六腑各个部位去。所以，我们一再强调“民以食为天”，原因就在于这是在

给我们的“五脏神”祭献贡品。

按照生存的需要，气血首先要确保脏腑器官的需求。血好比是脏器的“饭”，人体的脏器“吃饱”了，干起活来才有劲。如果人体的血量不足，也就相当于给脏器克扣了饭菜。脏器一直处理“半饥饿”状态，就容易疲劳、抵抗力下降，就出现了人们常说的“亚健康”；时间一长，就会招惹来各种疾病。

比方说大脑如果没吃饱，轻者头晕、记忆力下降，重者因远端末梢的血管得不到充足的血液而干瘪、闭塞，继而出现脑缺血、脑梗塞。慢慢的，脑子开始变“瘦”，脑萎缩、老年痴呆症也开始发生。

所以我们再三强调：五脏都需要气血的滋养，才能正常地工作，而充足的气血则有赖于健康的五脏来提供。二者相互协调，才能为我们打造出健康长寿的身体。

排除“垃圾毒素”，让气血更通调

与过去相比，我们今天的生活水平虽然大大地提高了，但生存压力增大、环境污染、科技的负面影响等“危险因素”也相应增高，随时随地威胁着我们的健康：高脂肪食物，食品添加剂，杀虫剂，空气中的有毒排放物……越来越多的毒素充斥着我们的生活；痤疮、口臭、便秘……这些都是体内毒素积聚的信号。因此，排毒就成了我们每日必不可少的功课。

体内毒素的积存会严重影响人体气血的通畅，是引发病患的重要因素。医学研究发现，人体所患过敏、机能衰退以及癌症等疾病，都与体内器官、血液、细胞等受到多种毒素侵害有关。有的是受到有害气体、粉尘与重金属微粒的侵蚀；有的是受到饮食中毒素的感染；也有的是由于机体受到辐射的侵害所致。

当人体内垃圾毒素的含量远远超出了人体自身排毒系统的排毒能力、根本无法及时排出体内淤积的毒素时，气血流通受阻，无法给各器官组织提供充足的养分，就会干扰人体的正常机能。所以，我们应像打扫环境一样经常清除体内毒素，防止和延缓机体发生中毒，才能保证我们的健康。

本书特色

本书综合了《黄帝内经》关于“藏象学说、病因学说、养生学说”等精粹，以浅显通俗的文字诠释这部医学宝典，并配合大量的详细的案例以及生动的图解，系统、完整地向广大读者朋友介绍了如何通过清理排毒、药食疗养等手段，来达到补气益中、滋养五脏的目的。同时对了解中医的基础理论、中国传统养生术有着具有的参考价值。当然，由于编者水平有限，书中难免有遗漏、讹误之处，希望各位读者不吝赐教，热心提出宝贵意见，以令本书更加精益求精。



百病不生 养五脏

目 录

从细节调养五脏/2-11
编者序：气血通补治百病/12
本书内容导航/20

总述 《黄帝内经》：清、调、补的五行养生术

1.《黄帝内经》教我们如何在家做黄帝……24
2.阴与阳是身体中的白天和黑夜……26
3.五行是身体中的春夏秋冬……30
4.五脏健康才能百病不生……34
5.“清、调、补”是养生中的铁三角……36

上篇 排毒篇

第1章 排毒工程刻不容缓

1.看看你中毒有多深……42
2.生活方式不健康，就像是毒素的加油站……44
3.病从口入，吃进肚子的毒素有多少……46
4.吃肉过量，就像在身体里埋下定时炸弹……48
5.空气是毒素的最佳散播途径……50
6.居住环境太差，是滋生毒素的温床……52
7.你喝的水并不如你看到的一样纯净……54

8.化妆品是“越描越黑”的毒 56
9.情绪波动带来无形的毒素 58

第2章 身体时刻在与毒素作斗争

1.人体有一套严密的排毒系统 60
2.肝脏是体内的解毒器 62
3.肾脏是体内的排毒机 64
4.肺脏是身体的贮毒仓库 66
5.脾胃是新陈代谢的推动器 68
6.肠道是垃圾废物的代谢通道 70
7.皮肤是人体面积最大的排毒网 72

第3章 对症下药做个排毒高手

1.管住嘴，谨防毒从口入 74
2.让食物帮你排除身体毒素 76
3.简单又快乐的运动排毒 78
4.睡梦中出现的排毒奇迹 82
5.将心中“垃圾”一扫而空 86

第4章 免疫力是排毒的强效药

1.免疫力是身体毒素净化剂 88
2.为自己布置一个全面的滤毒屏障 90
3.不同血型各有属于自己的排毒食物 92
4.垃圾食品是人体免疫力的劲敌 94

中篇　调理篇

第1章 调理从阴阳五行开始

1.阳气是生命的根本 98

需要全本请访问 www.ertongbook.com