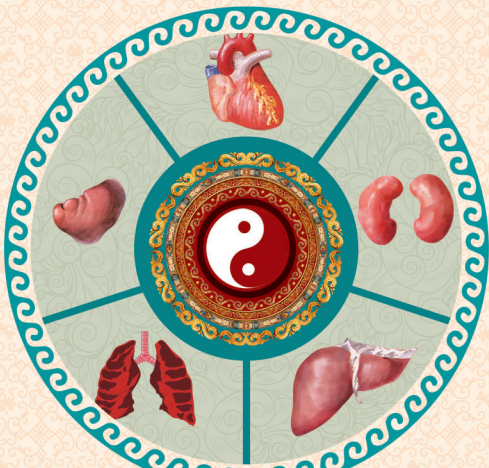


养生馆

13

养生必先 调五脏




书立方®
心享悦读

心、肝、脾、肺、肾，运藏精气神，养好五神脏，身体得安康。探索五脏运行的奥妙，掌握脏腑养生的智慧，读懂五脏发出的声音，通补全身，延年益寿。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方 · 养生馆 ·

养生必先 调五脏



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生必先调五脏 / 《书立方·养生馆》编委会编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2012.9

(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

I. ①养… II. ①书… III. ①五脏—养生 (中医)

IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第186668号

书立方·养生馆



养生必先调五脏

责任编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元 (全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

目录

第一章 ▶ 养心

呵护身体发动机 8

心脏健康全知道

- 心主血脉、藏神 8
- 心病早知道 10
- 保养心气 11

这样吃最养心

- 红枣：补气养血最无私 14
- 莲子：去火消燥、养心安神 19

细节决定健康

- 养心气最有效的三招 23
- 防治心病须从“肠”计议 28
- 许多神志病需要心经来摆平 31

小穴位大健康

- 神门穴：补益心气，镇静安神 33
- 少海穴：宁心安神，“心病”不生 33
- 通里穴：专治“欲言声不出”以及懊恼怔忡 34
- 少府穴：发散心火，清心除烦 35
- 少冲穴：缓解心脏病 35

养生祛病小偏方

- 心律失常 36

- 肺心病 38
- 充血性心衰、水肿 40
- 心悸 42
- 风湿性心脏病 43

第二章 ▶ 护肝

保卫血气之本 45

肝脏健康全知道

- 肝主疏泄而藏血 45
- 肝病早知道 47
- 保养肝气 48

这样吃最护肝

- 春季养肝的“吉祥三宝” 50
- 芹菜：天然的“降压药” 54
- 不可忽视的养肝中药 59

细节决定健康

- 肝藏血：人要健康，必养血气 60
- 从肝论治，心脑血管疾病无处遁形 64
- 心情不好没胃口，疏肝是关键 71

小穴位大健康

- 太冲穴：出气泻火保肝脏 74
- 风池穴：平抑肝阳祛风邪 76

养生祛病小偏方

- 脂肪肝 79

• 肝炎	84
------------	----

第三章 ▶ 健脾

养护后天之本	88
--------------	----

脾脏健康全知道

• 脾主运化、主统血	88
• 脾胃病早知道	90
• 保养脾气	90

这样吃最健脾

• 养好脾胃，身体无恙	92
• 饮食有节，寿与天同	97

细节决定健康

• 思伤脾，心操多了人易瘦	102
• 揉腹法：中气和则五脏安	105

小穴位大健康

• 足三里穴：补中益气，强壮全身	109
• 血海穴：通治各种与血有关的疾病	111
• 地机穴和漏谷穴：突然胃疼巧按捏	113

养生祛病小偏方

• 消化不良	115
--------------	-----

第四章 ▶ 润肺

肺为娇脏须慎养	118
---------------	-----

肺脏健康全知道

• 肺主气，司呼吸	118
-----------------	-----

- 肺病早知道 120
- 保养肺气 120

这样吃最养心

- 燥者濡之，清润之品当属银耳和秋梨 122
- 百合粥：献给“老慢支”的补益美食 126
- 百尾笋、南瓜、蜂蜜调养肺 129

细节决定健康

- 肺气之衰旺，关乎寿命之短长 130
- 练习腹式呼吸，增大肺活量 132

小穴位大健康

- 尺泽穴：泻肺补肾的要穴 137
- 合谷穴：头面痛症的克星 139

养生祛病小偏方

- 肺结核 141
- 感冒 143

第五章 ▶ 补肾

- 养好肾脏人不老 147

肾脏健康全知道

- 肾主藏精、主水 147
- 肾病早知道 149
- 保养肾气 150

这样吃最补肾

- 食疗防“泄” 152

-
- 老人藏精多食“子”…………… 152

细节决定健康

- 补肾也要分阴阳 …………… 155
- 肾气不外泄，人多活三十年 …………… 160
- 晨起叩天钟：延缓衰老的不传之秘 …………… 162
- 戌时热水泡脚：活到天年的身心共治法 …………… 164
- 打哈欠：最适合办公族的强肾法 …………… 169
- 一招打通督脉，颈、腰、腿痛皆可除 …………… 172

小穴位大健康

- 掩耳弹脑，防治头晕、健忘、耳鸣 …………… 175
- 两个大穴平阴阳，何愁架上药生尘 …………… 176
- 命门穴：补肾壮阳，治疗手脚冰凉、夜尿多 …………… 180

养生祛病小偏方

- 肾炎 …………… 184
 - 遗精 …………… 187
 - 男性不育 …………… 190
-

第一章

养心

呵护身体发动机

心脏健康全知道

◆ 心主血脉、藏神

心位于胸腔内，两肺之间，膈膜之上，形状似倒垂未开的莲蕊，外有心包护卫。心为神之舍，血之主。《素问·灵兰秘典论》称其为“君主之官”。

心主血脉，是指心有推动血液在脉管内运行的作用，即心气的作用。脉环接于心，在心的主宰、控制下，以心气为动力，以血液为物质基础，以脉管为通道，从心—脉—血的循环大系统中濡养五脏六腑、四肢百骸。如果心主血、心主脉的功能失调，就会造成气滞血瘀、心脉痹阻（以心悸怔忡、胸闷、心痛为主要表现症候）、脉道不通，就可能发展为动脉粥样硬化。

心主血脉的功能受心神的主宰，心神得到心血的濡养才能正常地工作，如果心血不足，心神失养，则会出现日间精神恍惚，思想难以集中，



记忆力减退，夜间难以入睡，即使入睡亦梦扰不安等心神不宁与虚弱的表现。

心气的强弱可以从脉象、面色上反映出来。如心气旺盛，血脉充盈，则脉象和缓有力，面色红润，即“其华在面”；心气不足，血脉空虚，则脉细弱或节律不整，面色苍白；如果心血瘀阻，则可出现心胸闷痛，颜面、唇甲青紫等现象。

心主神明。《黄帝内经》中说：“血者，神气也。”所以，心主神明的功能与心主血脉的功能是密切相关的。心的气血充盈，则神志清晰，思维敏捷，精力充沛。如果心气衰弱，则往往可见言语错乱、记忆不佳等症状。正如《医方类聚》所指出的：“凡丈夫至六十，心气衰弱，言多错忘也。”如果心血不足，会导致心神的病变，出现心烦、失眠、多梦、健忘、心神不宁等症状。

心主喜，心气虚就会悲，心气保养得好，就会常笑常乐。中医认为喜则气散，不可过度。生活中，我们可以看到一些心脏不好的老年人，逢喜事团圆时，见到儿女都回来了，特别高兴，哈哈一笑就走了。这是为什么呢？因为喜则气散，过于高兴的时候，心气就耗散了。所以高兴也不要过度了。



◆心病早知道

全世界死亡人数的1/3都与心脏有关，心脏发出的“求救信号”有以下几种：

左手指痛、牙痛。中医认为“心包”是包在心脏外面的包膜，说得形象点，好比是心的宫城，有保护心脏的作用。心不能受邪，心包能代心受邪。所以外邪侵袭于心，首先心包受病。由于心包经起于胸，经过上肢，所以，心脏病的疼痛多出现在胸口正中的位置，持续数分钟甚至十几分钟，常常牵涉左前臂、左手指或左上臂，甚至嗓子、脖子或者牙齿。

枕头高才能睡着。平躺着睡觉会觉得胸闷，必须垫个较高的枕头，或者半靠着才能入睡，这表明心脏功能较弱。

稍微活动就心慌气短。经常感到心慌、胸闷，上楼梯、做点体力活就会气喘、心跳加快。特别是此前这种情况并不明显，最近一段时间加重的，要当心心脏出现问题。

心开窍于舌，心阳不足，则舌胖嫩或紫暗；心阴不足，则舌红而颜色深暗；心血虚，则舌暗淡；心火上炎，则舌红烂、生疮、疼痛；心血瘀阻，则舌紫暗或有瘀斑。



◆ 保养心气

五脏之气中，心气最重要，所以一定要养护好我们的心气。

压力劳累袭来，加上生活习惯越来越不好，一些中年人心脏猝死，英年早逝，是什么原因造成的呢？简单地说就是心气不够。很多中年人到了40岁以后，就觉得心气不足，很多事情力不从心。

心气不足有什么表现呢？就是稍微劳累一点，就觉得心慌，气不够用。说话多了心慌，动多了心慌，这是心气虚的一个信号。这时就要注意保养心气了。

保养心气平时要注意静养和慢养。因为生活和工作节奏快了，心气耗散就会变得很大。所以应该快的时候就快一些，但该慢的时候一定要慢下来。比如，上班的时候快节奏工作，那么下班了就要放慢节奏，进行静养。在饮食方面，可常吃桂圆、莲子、百合、黑木耳等，以益心气养心阴。

还有，心主夏，夏天最宜补心气。夏季阳气最盛，是大部分心血管病患者病情稳定的季节，适当服用人参以补益心气对他们来说是很重要的。

人参是补益心气的最好药物，尤其是动不动



就出汗的心脏病患者，更应在夏天服用人参。只要患者饮食基本正常，舌苔正常（薄而干净），均可在医生指导下服用。人参有不同的品种，一般来说夏天进补以性凉味甘的生晒参（即白参）为宜，5年参即可。剂量是每天5克，将人参切片或切段，先放入瓷碗中，加入大半碗清水，然后盖上盖子，放入加好冷水的锅内，用小火隔水蒸煮1小时左右（注意不要把水烧干），倒出参汁，温服，早晚各一次。一次剂量一般可反复蒸煮3~5次，直至药汁极淡为止。但应注意寒凉体质的人不宜。

如果舌红、苔少、口干或大便较干，可选用性凉生津的西洋参，也可酌情选择生晒参和西洋参一起服用；如有畏寒、大便较稀、四肢欠温、舌质淡胖等症状，则宜用性温的红参。在感冒或有其他急性病症的时候，需停药。

心脏不好的人在情绪激动时，心气易涣散，容易导致心脏病突发、血压升高。酸味的东西具有收敛作用，能有效阻止心气涣散，保护心脏，防止心脏病突发。因此，最简单的预防做法是：买些山楂干（鲜山楂更好，但不易储存）备着就行，当情绪波动时，就慢慢分几次嚼碎10个，可以疏肝解郁，使心情平静。牙齿不好的老年人可



以用山楂泡水喝，一杯水放10个左右山楂干就可以，反复冲泡3次。如果把山楂干粉碎成粉末状食用会更好吸收。

还可以在烧菜、炖汤的时候放入山楂干，能起到收敛心气的作用，又可除去肉的腥腻，而且山楂还可以降血脂，真是一举多得。

心脏不好的老人的饮食原则就要酸多咸少，也就是说平时的饭菜中让醋出点头，盐和酱油少放一些。除了山楂，其他酸味的水果，比如李子、梅子、柑橘等都可以适当吃些。需要提醒的是胃部容易反酸的人，不要多吃酸味食物，否则胃酸变多，对胃不好。

打鼾也是心脏病发出的警报信号，表明心脏仍处于紧张的工作状态。另外，心脏病患者都出现不同程度的耳鸣，这是由于心血管方面的疾病首先引起内耳微细血管的变化。患者日常要控制胆固醇和脂肪的摄入，少吃或不吃含糖量较高的食物。

贫血也能引起心悸。心脏病患者突然出现心慌气短、吐粉红色泡沫样痰、嘴唇及手指末端发紫，应尽快送医院抢救。患者要注意不要做剧烈运动，否则会加快心脏的律动。



这样吃最养心

◆ 红枣：补气养血最无私

小小一颗红枣，作用可大着呢！李时珍在《本草纲目》中说：枣味甘、性温，能补中益气、养血生津，用于治疗“脾虚弱、食少便溏、气血亏虚”等疾病。常食大枣可治疗身体虚弱、神经衰弱、脾胃不和、消化不良、劳伤咳嗽、贫血消瘦、血虚失眠多梦等症状，还可以补肝降压、安神壮阳、养肝防癌。

现代营养学界也证实，红枣富含蛋白质，多种氨基酸，胡萝卜素，维生素A、维生素B₂、维生素C、维生素P，铁质，钙质，磷质等，对肝脏、心血管系统、造血系统都很有益处。而且红枣具有降低胆固醇、升高白细胞、抗过敏等作用。

红枣的妙用

在中医的很多方子里，常见到红枣的身影，因为它有缓和药性的功能，还有诸多功效。

1. **补气养血** 大枣归脾、胃二经，有补气益血之功效。中医常用大枣治疗脾胃虚弱、气血不足、失眠等症。食疗药膳中加入红枣可补养身



体、滋润气血。

2. **健脾益胃** 脾胃虚弱、腹泻、倦怠无力的人，每天可吃七颗红枣，或与党参、白术共食，能补中益气、健脾胃，达到增加食欲、止泻的功效；红枣和生姜、半夏同用，可治疗饮食不慎所引起的胃炎，如胃胀、呕吐等症状。

3. **养血安神** 女性躁郁症、哭泣不安、心神不宁等，用红枣和甘草、小麦同用，可起到养血安神、疏肝解郁的功效。

4. **保肝护肝** 红枣是肝病治疗处方中的常用中药，传统的中药方剂“小柴胡汤”、“桂枝汤”中都有红枣的身影。现代医学也证实，红枣内含有三萜类化合物的成分，可以抑制肝炎病毒的活性。此外，红枣还有保护肝脏、增强免疫力的作用。

对一些慢性肝病患者来说，除了定期监测外，可以每天多吃一些天然的红枣来护肝。用红枣50克，大米90克，熬成稠粥食之，对肝炎患者大有帮助。用红枣、花生、冰糖各30~50克，先煮花生，再加红枣与冰糖煮汤，每晚临睡前服用，30天为一疗程，对急慢性肝炎和肝硬化有一定疗效。



食用红枣大补元气

红枣的食用方法有很多，蒸、炖、煨、煮均可。需注意的是，加工时最好用小刀在红枣表皮划出直纹，这样才可以让枣中的营养成分很好地释放出来。下面介绍几款红枣的食用方法：

1. **红枣水** 做法1：红枣10颗洗净，用手掰开；大麦100克，加7倍水，煎煮后服下，不要加糖。

做法2：将10~30克红枣洗净，并用小刀在其表皮划出直纹来帮助养分溢出，然后加适量的水煮1小时左右即可。

功效：红枣可以补元气，如果经常喝红枣水，对于经血过多而引起贫血的女性，可起到改善面色苍白和手脚冰冷的补益功效。而且红枣中所富含的特殊物质可减少过敏介质的释放，还能治疗过敏症。

2. **黑木耳红枣汤** 做法：黑木耳10克，红枣50克，白糖适量，加适量的水，把黑木耳和红枣煮熟后，加入白糖即可。

功效：黑木耳补血活血、益胃润燥；红枣可补血养颜。女性从经前1周到月经结束后，隔天食用可以缓解经期贫血，使气色红润。经常服食，可以驻颜祛斑、健美丰肌，还可用于治疗面部黑