

家常百味
No. 17
超值精送
100例

高血压、高血脂、高血糖 预防调理食谱

家常百味
营养健康
好学易做
尽享口福

家常百味
营养健康
好学易做
尽享口福

《家常百味》
编委会 编

三高已成为健康杀手，
让日常饮食守护自己的健康。

小菜谱
13

用简单的美味，解决这些扰人的问题！

中老年常见病 调养食谱

139例

图说生活
超值精送

郭霞珍 主编
北京中医药大学教授
博士生导师

黄帝内经 养好五脏 不生病

五脏运化精气神，养好五脏，身体自然康。心、肝、脾、肺、肾，五脏运化精气神，养好五脏，身体自然康。心、肝、脾、肺、肾，五脏运化精气神，养好五脏，身体自然康。



家常百味
No. 19
超值精送
100例

家常百味
营养健康
好学易做
尽享口福

家常百味
营养健康
好学易做
尽享口福



家常百味
营养健康
好学易做
尽享口福

《家常百味》
编委会 编

《家常百味》
编委会 编

常见病食疗

家常的食材，体贴周到的食疗方法，
帮你做出最科学的饮食计划。



重庆出版集团 重庆出版社

图说生活
畅销升级版

郭霞珍 主编

北京中医药大学教授
博士生导师

黄帝内经 养好五脏 不生病

五脏运藏精气神，养好五神脏，身体得安康。心，精神主血脉，肺，主气行水主治节，脾，生血统血主运化，肝，调神藏血主疏泄，肾，藏精调水纳气。全面探索五脏运行的奥妙，深入挖掘脏腑养生的智慧，读懂五脏发出的声音，滋补全身，养命长寿。



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经养好五脏不生病 / 郭霞珍主编. — 上海:
上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4911-6

I. ①黄… II. ①郭… III. ①内经—养生(中医)
IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第056648号



黄帝内经 养好五脏不生病

郭霞珍 主编

责任编辑: 徐丽萍 刘湘雯 张怡纳

出版: 上海科学普及出版社

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

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 12

字数: 191千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4911-6

版次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

百病不生养五脏

不论是哪种养生方法，最终还是落在对五脏的养护上。人类的五脏，在现代生存环境和生活方式下，承受了很多本来不应该承受的重担，遭受了从来没有过的危害。在这种情况下，我们更要保养五脏，中医学为我们提供了大量的保养方法和智慧。



强五脏，中医养生的瑰宝

五脏即为心、肝、脾、肺、肾，是人体生命的核心动力。其中，心主血脉、肺主气、肝主疏泄、脾主运化、肾主藏精，五脏各司其职，缺一不可，都是人体的重要脏器。五脏之中无论哪一脏受损，生命都会受到威胁，可见保养五脏何等重要！



养生必先保养五脏

中医认为，脏藏于内，而形见于外。即脏藏于人体内，而其功能状态可反映于体表，成为可见之征象。所以可以根据人体体表的部位和反映，对五脏进行保健。疾病和不良的生活习惯、饮食习惯等都是伤及五脏、加速其衰老的因素。然而五脏健康，身体就不会生病，还能延缓五脏自然衰老的到来。所以保养五脏对保持生命质量及延长寿命具有重要意义。那么，我们怎样做才能保养好五脏，怎样才能健康长寿？本书从日常起居、饮食、中医保健等各个方面，详细叙述了五脏的特性、喜恶，并告诉人们如何尽量卸载现代生活给五脏带来的压力和干扰，使五脏各司其职、各尽其责。



最后，祝13亿中国人健康、长寿！

郭霞珍

北京中医药大学教授，博士生导师

〔目录〕

Contents...

Part

01 五脏强， 则百病不侵

- 人体五脏各行其道 / 6
- 人体五脏相辅相承 / 11
- 通过表象判断五脏疾病 / 14
- 正气存内，邪不可干 / 17
- 养生治病必先固护阳气 / 24
- 魄门亦为五脏使 / 28
- “五行豆”补养五脏 / 33
- 中医养护绝招——让五脏听音乐 / 40
- 六字诀，给五脏排毒补气 / 43

Part

02 心脏安康， 则活力如“涌泉”

- 奇效两招，补养心气 / 46
- 防治心病须从“肠”计议 / 48
- 戌时静坐，保养“元神” / 51
- 恬淡虚无，真气从之 / 54
- 四种方法缓解心累 / 58
- 阳气补足有效缓解精神抑郁 / 62
- 巧食红枣，补气养血 / 64
- 莲子安神养心防秋燥 / 68
- 心经侧重治疗神志病 / 71



- 膻中穴：保养正气之大穴 / 74
- 劳宫穴：强心健脑的功臣 / 76
- 内关穴：治疗心脑血管疾病要穴 / 78
- 极泉穴：人体“寿康泉” / 80

Part

03 肺部健康， 则气血通畅

- 肺气关乎寿命短长 / 82
- 腹式呼吸有助增大肺活量 / 84
- 以笑养肺：中医养生保健之道 / 86
- 银耳、秋梨属清润之品 / 88
- 百合粥：养肺润燥，补益美食 / 90
- 肺娇邪伤，按摩浴鼻挡邪气 / 92
- 感冒：按摩可调治 / 93
- 哮喘：按摩就能通肺气 / 94
- 鼻炎：补足正气是关键 / 95
- 尺泽穴：泻肺补肾之要穴 / 96
- 合谷穴：头面痛症的克星 / 97
- 列缺穴：有效缓解头颈疼痛 / 98
- 曲池穴：清热降压“好帮手” / 99

Part

04 肝脏健康， 则身体无毒

- 肝藏血：养血气的重中之重 / 100
- 从肝论治心脑血管疾病 / 103
- 从“肝”调理出活力美人 / 108
- 补肝血可治疗眼睛干涩 / 111
- 疏肝理气，增进食欲 / 113
- 心肾相交法：赶走失眠 / 114
- 养肝“三宝”：春笋、荠菜、韭菜 / 116
- 春季的芹菜是天然“降压药” / 119
- 苦瓜在滋肝补肾中的妙用 / 121
- 怒伤肝，找“太冲穴”来发泄 / 124
- 风邪疾患靠“祛风”调治 / 125
- 阳陵泉：防治肝胆疾病和膝痛 / 127
- 大敦穴：疏肝理气身体健 / 128
- 脂肪肝的“穴位按摩体操” / 129

Part

05 脾胃协同， 造就后天之本

- 养好脾胃不生病 / 132
- 饮食有节，寿比天年 / 135
- 寻找身体上的灵丹妙药——唾液 / 140
- 细嚼慢咽，有助护脾养胃 / 143
- 思伤脾，心操多了人易瘦 / 146
- 山药，补脾益肾的佳品 / 148
- 揉腹保健：中气和则五脏安 / 152
- 足三里穴：补中益气，强壮全身 / 154

- 血海穴：通治各种与血有关的疾病 / 156
- 三阴交穴：调理妇科病 / 157
- 中脘穴：治疗胃病万能穴 / 158

Part

06 肾脏强健， 则远离疾患

- 肾气不外泄，年轻精神好 / 160
- 肾虚分阴阳，补肾不盲目 / 163
- 晨起叩天钟：延缓衰老 / 166
- 戌时热水泡脚：活到天年 / 168
- 打哈欠：最简单的强肾法 / 170
- 多吃坚果，强肾健脑 / 172
- 枸杞子可大补元气 / 174
- 猪属坎水，让人强肾不衰 / 177
- 掩耳弹脑，防治头晕、健忘、耳鸣 / 179
- 百会穴、会阴穴，两个大穴平阴阳 / 180
- 命门穴：治疗手脚冰凉、夜尿多 / 182
- 太溪穴：治疗慢性肾病的良穴 / 184
- 照海穴：治疗咽干、咽痛、肩周炎 / 185
- 复溜穴：专治水液代谢失常 / 186

附录一 五脏排毒表 / 188

附录二 五脏生物钟 / 190

附录三 四季养生表 / 191



五脏强， 则百病不侵



人体五脏各行其道

说起五脏，很多人并不感到陌生。中医里的五脏实指以肝、心、脾、肺、肾为主的人体五大生理功能系统，并合称为五脏，人体五脏各司其职。

心主血脉、藏神

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，从心一脉一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、记忆力不佳等症状。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，常导致心神的病变，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，但如果心气保养得好，人会常笑常乐。中医认为喜则气散，因而喜乐不可过度。生活中，我们可以看到一些心脏不好的老年人，喜事团圆时，等儿女都回来了，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，他的心气就耗散了。所以高兴也不要过度了。

☀ 肺主气，司呼吸

肺司呼吸，通过肺的呼吸，我们从自然界吸入清气（氧气），又把体内的浊气排出体外，从而保证了新陈代谢的顺利进行。所以，现在很多人会去郊外呼吸新鲜空气，这对身体非常有好处。若没有了呼吸，新陈代谢停止，人的生命活动也就终结了。

肺主一身之气，是指肺有主持、调节全身脏腑经络之气的作用。肺主一身之气这一功能主要体现在气的生成，特别是宗气的生成方面。宗气是由脾胃化生的水谷精气与肺从自然界吸入的清气相结合，积于胸中而成。宗气助呼吸和血脉的运行，滋养元气。因此，呼吸的强弱、气血的运行、肢体的体温与活动能力都与宗气有关。而宗气通过心脉布散到全身需要靠肺气的推动，因此肺通过宗气的生成与布散，能起到主持一身之气的作用。

若肺有了病变，不但影响到呼吸运动，而且也会影响到一身之气的生理功能。例如，肺气不足，则呼吸微弱，气短不能接续，语音低微。若肺气壅塞，则呼吸急促、胸闷、咳嗽、喘息。此外，如果影响到宗气的生成和布散，就会导致一身之气不足，即所谓“气虚”，出现疲倦乏力、气短自汗、脉虚弱无力等症状。

许多危重患者会出现严重的喘促，此时使用氧气或去掉氧气，患者的呼吸频率是不会有变化的。这说明，在一般情况下（高原反应除外）所出现的呼吸困难不是缺少氧气，而是缺少元气。

☀ 肝主疏泄而藏血

肝主疏泄，疏，是疏通，畅达；泄，是排泄，宣泄。肝主疏泄可以从两个方面来谈。



●其一是“疏”，肝疏通的是什么

是人的气机，气的升降出入运动，是人体生命活动的根本。没有了“气”，生命就此终结。中医认为：“凡脏腑十二经之气化，皆必借肝胆之气化以鼓舞之，始能调畅而不病。”这句话告诉我们：只有肝气升发，气机调畅了，人的十二经脉气血才会充盛，表现为精神焕发，心情舒畅，善于谋虑，思维与动作敏捷，可谓气顺、心顺、身体顺。

●其二是“泄”，肝宣泄的是什么

是人的郁气。因为肝易郁，任何情志的刺激都可造成肝气的郁而不畅，疏泄失常，进而导致气郁或气逆。血中有气，气行则血行，气的运行障碍，人体血液就不流畅，血管易堵塞，引起血瘀、血溢等多种病变。所以，爱生气的人容易发生脑卒中（中风）、乳房胀痛、头涨头痛、失眠等疾病。

所以，中医认为“肝郁为百病之始，六郁之首”，“善于调肝乃善治百病”。由此可见，心情不好，就会影响肝的疏泄功能，保肝的关键要疏肝。我们平时可以多拍打肝经和胆经，以达到流通气血的目的。

●其三是肝主藏血而为“血海”

《黄帝内经》中说：“人卧血归于肝。”王冰注解：“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。何者？肝主血海故也。”这个道理其实很简单，肝脏一动一静，维持自身的阴阳平衡。当人体活动剧烈或情绪激动时，肝所储藏的血液通过肝气的升发向外输布，以供机体的需要。当人体处于睡眠状态或情绪稳定时，身体对血的需求量相对减少，部分血液便又归藏于肝，以濡养肝自身，一方面制约肝的阳气而维持肝的阴阳平衡、气血调和，因为阳气升腾太过，血不归位就会溢出来；另一方面，肝不藏血，肝血易不足，导致出现血虚失养的病理变化，如两目干涩昏花、肢体麻木、屈伸不利以及妇女月经量少，甚至闭经等。因此，运动和睡觉对养肝来说都是十分重要的。

☀脾主运化、主统血

●脾主运化：运化水谷精微

饮食入胃后，在胃和小肠内进行消化和吸收。但是，人的身体不是什么都吸收的，而是要吸取食物精微——精纯微小、最有营养的部分。水谷必须靠脾的运化才能化为精微。同样，也必须靠脾的传输和散精功能，才



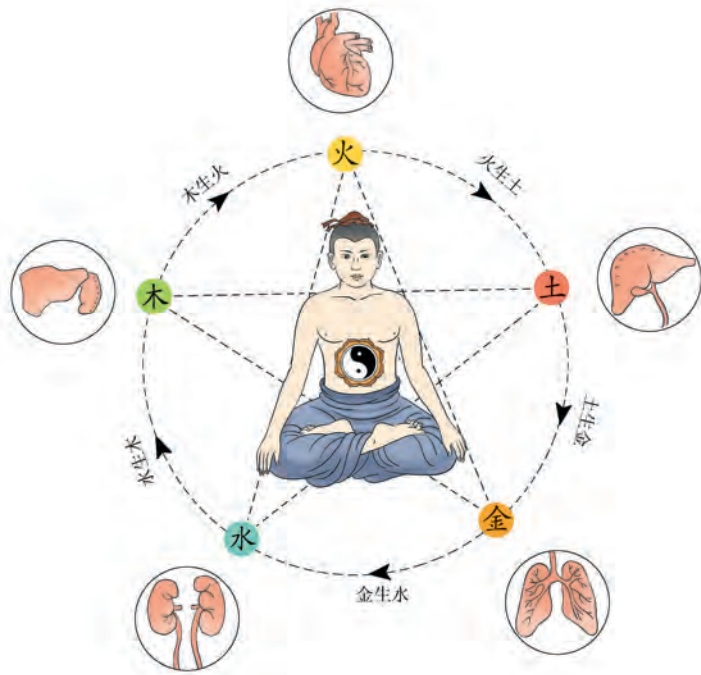
能把水谷精微通过经脉布散至全身。因此，脾的运化水谷精微功能旺盛，才能为化生精、气、血、津液提供足够的养料，从而滋养五脏六腑。如脾运化水谷精微失常，就会出现腹胀、便溏、食欲不振，以至倦怠、消瘦和气血生化不足等病变。所以中医说：“脾胃为后天之本，气血生化之源。”

●脾主运化：运化水液

大家每天都要喝几杯水或者饮料，水喝下去后，人体吸收其中的营养物质，排泄代谢后多余的水液与脾的运化相关，脾转输至肺和肾，通过肺、肾的气化功能，化为汗和尿排出体外，从而维持人体水液代谢的平衡，也就能防止湿、痰、饮等病理产物的生成。反之，脾的运化水液功能减退，必然导致水液在体内的停滞，而产生湿、痰、饮等病理产物，甚至导致水肿。所以，《黄帝内经》中说：“诸湿肿满，皆属于脾。”

●脾主统血

脾主统血是指脾具有统摄血液，并使血液循经运行的功能。脾的这种功能有赖于脾气，脾主运化，传输水谷精微，是气血化生之源。所以，脾气虚时，一方面不能化生血液而出现血虚；另一方面，如果脾统血的功能减弱，血可能就会到处流溢，不按照正常的路线走，致使血液溢出脉管之外而发生便血、尿血、崩漏等出血病症。





☀ 肾主藏精、主水

● 肾主藏精

《黄帝内经》中说：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”即肾是精所存在的地方。肾所藏之精包括先天之精和后天之精。先天之精是从父母那里遗传来的，它有促进生长和繁殖后代的能力。后天之精来源于水谷精微，即是靠脾胃化生的营养物质所得，具有滋养濡润脏腑的作用。先天之精必须有后天之精的滋养，才能得到不断地充实，后天之精必须有先天之精气的蒸化才能产生，两者相互依存，相互促进。

肾精能化生肾阴和肾阳。肾阴对人体各脏腑起着濡润和滋养的作用，为人体阴气之根；肾阳对人体各脏腑起着温煦和生化的作用，为人体阳气之本。肾阳蒸化肾精而产生肾气。肾气决定着机体的生长发育和生殖与衰减。

因此，小儿发育迟缓和某些不育症，都是肾的精气不足的表现。进入老年，由于肾气开始衰减，人的形体逐渐衰老，不仅丧失了生殖能力，而且头发斑白，牙齿松动，弯腰驼背，步履不稳，耳聋失聪，面焦无华。

● 肾主水

在正常情况下，肾具有主持和调节水液代谢的生理功能。主要是通过气化作用促进全身的水液代谢，肾阳蒸化水液，使水能气化，并将含有营养成分的“清者”重新输布周身，含有代谢废物的“浊者”化为汗与尿排出体外，以利于水液在体内布散和排泄。

● 肾司膀胱开合

膀胱的主要功能是储尿、排尿。储尿要靠肾气的固摄能力，排尿也要靠肾气的控制能力，所以说肾司膀胱开合。若肾阳不足，失去温化蒸腾作用，则表现为小便清长或尿量明显增多等。肾亏是老年病的特点。因此，老年人发生疾病也同时伴随肾精的虚衰。如老年性痴呆症、妇女更年期综合征、骨性关节炎、老年性白内障、老年性耳聋等疾病的主要病因都是肾虚。在治疗上，补肾护精法是治疗老年病的根本大法。





人体五脏相辅相承

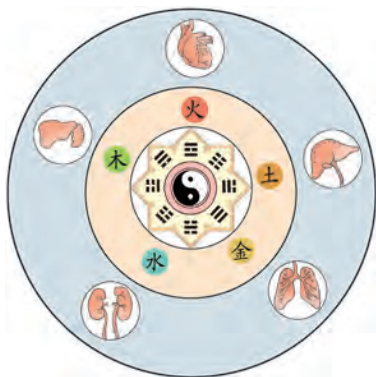
五脏都是“天生我材必有用”，然而脏与脏之间不是孤立的，而是彼此密切联系着，如清朝张志聪在《侣山堂类辨》中说：“五脏之气，皆相贯通。”五脏之间在生理活动和病理变化上有着必然的联系，因而形成了脏与脏之间相互滋生、相互制约的关系。

五脏相生

中医认为肝、心、脾、肺、肾五脏具有木、火、土、金、水五行的属性。五行有“木生火、火生土、土生金、金生水、水生木”的规律，这里的“生”，含有滋生、助长、促进、支援等意思。这关系又被称为母子关系，就如母亲生下婴儿一般。例如，火生土，火为土之母，对应地说，心是脾的“母亲”，因为心能支持及促进脾的功能。

有的心肌梗死患者会倒在厕所里，一种情况是排便太用力了；另一种情况是吃饭吃得太多了。中医把气分成元气、宗气、营气、卫气等，都说人活一口气，人们养生的也是这一口气。如果吃得太多，脾胃运化时，就会需要多用一点儿气来把食物消化掉。心火生脾土，心和脾之间就形成了“母子关系”。如果儿子缺钱了，会找谁要呢？在关键时刻，都会去找自己的母亲要。所以，在消化食物过程当中，脾胃需要更多的气，就会从心那里“夺气”，这样会导致心气不够，进而引发心脏病。

所以对于心脏病患者，必须注意两点：第一，不要便秘；第二，吃饭最好吃七八分饱，少吃多餐都行。



放在四季养生中，五脏相生的道理就更好理解了。比如说，按照中医的原理，肝、心、脾、肺、肾五脏分别对应春、夏、长夏、秋、冬五季。春天过后是夏天，木生火就是肝生心，肝藏血以济心，春天若能把肝血养好，夏天暑热、阳气太盛的情况就能减缓，气血就容易平衡。同样的，秋天过后是冬天，金生水就是肺生肾，肺气清肃则津气下行以资肾，为冬天阳气的伏藏打好基础。

❁ 五脏相克

中医讲“木克土，土克水，水克火，火克金，金克木”。表现在人体中就是：肺（金）气清肃下降，可以抑制肝（木）阳的上亢，即金克木；肝（木）的条达，可以疏泄脾（土）的壅郁，即木克土；脾（土）的运化，可以制止肾（水）水的泛滥，即土克水；肾（水）的上济，可以防止心火的亢烈，即水克火；心（火）的阳热，可以制约肺（金）清肃的太过，即火克金。

五脏相互制约的关系，也很好理解。举生活中的一个例子来说，为什



么有的人在生气大怒、郁郁寡欢的时候，就不想吃饭或者吃不下饭；吃饭后易打嗝，甚至胃胀、胃痛呢？有的人生病了心烦气躁、焦虑不安，常会出现脾胃虚弱、消瘦乏力的症状呢？因为木克土，《黄帝内经》上说：“土得木则达。”肝气疏泄调畅，则脾胃升降适度，运化健全。而生气、抑郁、焦虑容易造成肝气郁结，肝的疏泄功能就随之减弱或丧失，此时吃饭则脾不健运，导致人食欲不振、消化不良、胃满腹胀。饭后生气使肝气郁结于内，同样影响消化吸收。因此，很多养生家提倡：食后不可怒，怒后不可食。





再举一例来说，在生活中，有些人跟心脏病顽强斗争了几十年，最后还是没治好，非常可惜。其实这是没有把握好养生要诀的缘故。中医认为，水克火，也就是说肾克心，心克肾则逆，心得肾则顺。所以，心脏病患者如果能在养心的同时，也保养好自己的肾，心脏病就能得到很大的缓解。

另外，由于心克肺，因此心有毛病时，人往往会出现胸闷气短、胸痛等症状。肺有火时，肝火就会更旺，人总是心烦气躁、爱发脾气，这就是肺克肝。

❁ 五脏相生相克在防病、治病中的运用

现在大家都讲“治未病”，讲究预防为主。《金匱要略》中说：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”这句话的意思就是说：如见肝之病，应该认识到肝病最易传脾，在治肝的同时，当先调补脾。因木克土，故肝病暗伏克害脾土之机。一脏有病，可以影响他脏。这就是“治未病”的体现，其目的在于使脾脏正气充实，不受侵袭。反过来说，见肝之病，不知道补脾气，唯治其肝，这是缺乏整体观的治疗方法，自然不能得到满意的效果。木生火，肝为心之母，肝病还可以影响心。肝病是这样，其他脏器的病变也是如此。

根据五行相生关系，中医有“补母泻子”的治疗方法，即“虚则补其母，实则泻其子”。如肝虚补肾，因为水生木，肾为肝之母，所以补肾水可以生肝木，中医称为“滋水涵木法”，是用滋补肾阴以涵养肝阴的方法，适用于肾阴亏损而肝阴不足的病症。而肝肾阴虚是糖尿病、高血压、中风病发生的根本病机。因此，这些病都需要肝肾同治。如肝实泻心，因为木生火，心为肝之子，所以泻心火有助于泻肝木。比如说，一个肝火旺的人尤其要保持心情舒畅，比如吃苦瓜可降心火，也有助于泻肝火。

根据相克关系，中医有“抑强扶弱”的治疗方法，即泻其克者之强，补其被克者之弱。如肝克脾，肝气过旺表现为强，必须泻之，脾气虚表现为弱，必须补之。一泻一补，阴阳得以平衡，人体才会健康。

总之，在中医整体观念中，人是一个以心为主宰，五脏为中心的统一体。人体五脏的功能协调是集体主义，不是个人英雄主义。五脏虽各有各的职责，但谁也离不开谁，五脏五行生克制化，环环相扣才是生命。因此，治病、养生一定要有整体观，切不可“头痛医头，脚痛医脚”。



通过表象判断五脏疾病

人体内外表里是一个统一体，内部的疾病可以从外部反映出来，所以中医说“上工治未病”。上工即“见色知病，按脉知病，问病知处”的高明医生。高明的医生未病先防，治在病先。可高明的医生不是谁都能遇到的，说到底健康还是掌握在自己的手中，因为自己的病只有自己最清楚，免疫力需要自己来激发。

☀ 心病早知道

全世界死亡人数的1/3都与心脏疾病有关，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，表明心脏功能较弱。

一活动就心慌气短。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。

☀ 肺病早知道

肺为娇脏，不耐寒热，易受风邪，生活中我们会经常咳嗽。其实咳嗽就是肺脏向你发出的求救信号，不同的咳嗽症状提示着不同的肺病。

干咳。无痰或痰量很少，一般是急性咽喉炎、支气管炎的初期，一部分肺癌患者也会出现此症状。





长期慢性咳嗽，多是慢性支气管炎、肺结核等。如果咳痰带血，就要警惕肺癌或是肺心病；咳痰呈黄色，多是肺部或支气管出现感染。

急性骤然发生的咳嗽，多见于支气管内异物。

午后低热，可能是肺结核。特点是午后发热，下午或晚上退尽，如潮水般有涨有落。同时伴有乏力、食欲不振、咳嗽和少量咳血。

肺开窍于鼻，如外感风寒影响到肺，就会鼻塞流涕、影响嗅觉；肺有燥热，则鼻孔干涩。

☀ 肝病早知道

肝病被称为“最大的隐形杀手”，是因为它发病初期并没有症状。不过，还是有些小信号，能让我们捕捉到。

见到油腻就恶心。肝脏能分泌胆汁，是人体最大的消化腺，当它出现问题，大多表现在“吃”上。比如没有食欲、不想吃东西、见到油腻食物或闻到油味就恶心欲吐、胃部胀满不适，可能是得了肝炎；如果吃了油腻食物后右上腹（右侧肋骨下缘）疼痛，并连带到右肩或背部，则可能是胆囊疾病，如胆囊炎、胆囊结石等。

脸发黄，皮肤痒。肝脏一旦生病，胆汁的代谢就会发生障碍，让身体出现颜色上的改变，因为肝胆汁是黄绿色的，所以多出现脸黄、眼黄、皮肤黄、尿发黄。由于胆汁里的胆盐刺激皮肤感觉神经末梢，还会出现皮肤瘙痒。

手掌发红。两手大鱼际（手掌正面大拇指根部肉厚的部分）、小鱼际（大鱼际的另一侧）及手指掌面充血发红，就像是涂了一层胭脂，这说明有慢性肝炎和肝硬化的可能。

肝开窍于目，若肝血不足，目失所养，则两眼昏花、视物不明，出现如夜盲等问题；若肝经火盛，可见眼红肿痛；肝阴虚，可致眼睛模糊干涩，或也可见眼珠不灵活、斜视等；肝气郁结过久，则能导致口苦目眩。

☀ 脾胃病早知道

胃肠道疾病最常见的信号就是疼痛。疼痛部位不同，说明所患的胃肠道疾病也不同。吃饱饭以后疼痛。疼痛在饭后半小时至2小时出现，到下次进餐前消失，一般是胃溃疡。

饥饿时疼痛。饭后3~4小时，空腹或感到饥饿时疼，马上吃点东西，疼痛就可减轻或消失，一般为十二指肠溃疡。有的患者也会出现夜间疼痛。

脾开窍于口，口淡无味、唇淡无泽，多为脾气亏虚，气血不足；口中黏腻，吃东西不香，或嘴里发甜，多为脾胃湿热；口中泛酸，则为肝脾不和；若唇肿、口疮、糜烂而痛，多为脾热或脾火。

☀ 肾病早知道

一提到肾病，很多人就会想到肾衰竭。其实，糖尿病、高血压、心脏病、某些药物，都会损害你的肾。有调查显示，近20%的肾病患者由于缺乏防治知识，首次就诊时病情就已到了中晚期。肾脏的求救信号有以下几种：

脸部、下肢水肿。肾主水，肾不好，水液代谢就会出现障碍。早晨起床后眼皮或脸部、下肢水肿，活动20分钟后仍不消失。

尿量突然增多。生活习惯没改变，但尿量突然增多或减少，或者以前夜尿不多，现在夜尿多，超过白天尿量，这是肾不好的早期表现。

尿液变色。当尿液呈浓茶色、洗肉水样、酱油色或浑浊如淘米水颜色时，是血尿的表现，都要警惕肾脏问题。尿液有泡沫，尤其是细小不易消失的泡沫，说明尿液中排泄的蛋白较多，肾多有毛病。口中有氨味，伴有疲乏无力、食欲减退、贫血，往往是肾病中晚期的表现。

五脏之“闻”话

① 肝对应的声音是呼。一是呼喊，二是呼气。肝气盛、肝阳旺的人，常会发怒，同时大呼小叫；肝气郁滞的人，常会长吁短叹，发出“呼呼”的声音。

② 心对应的声音是笑。心气特别足的话，就会爱笑，笑得很爽朗。笑得过多、过度，则会耗伤心气。

③ 脾对应的声音是歌。脾气很强，说话声音洪亮，唱起歌来会底气足，很嘹亮。脾气虚，则声音低微，唱歌没底气。

④ 肺对应的声音是哭。肺气盛的人，哭声很洪亮；肺气虚，哭声很低微，常爱哭哭啼啼的女孩子多半肺气虚，只能“呜咽”。

⑤ 肾对应的声音是呻。人疼痛了会呻吟，这其实是人体在调元气，而元气藏于肾。此外，人在极度快乐时也会呻吟，因为往往极度快乐的事也是在调元气。