



《黄帝内经》

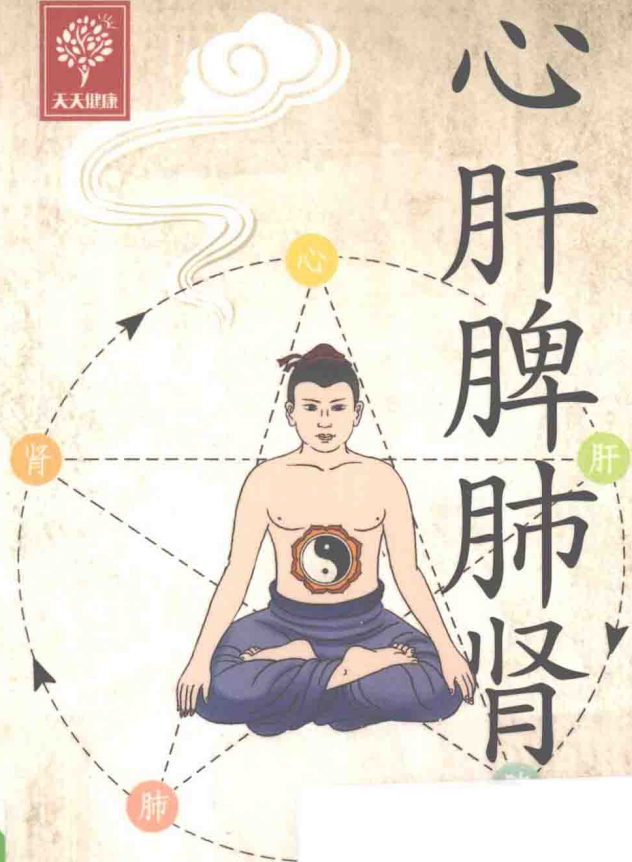
探索五脏奥秘 掌握脏腑养生的智慧
读懂五脏声音 获得健康长寿的力量



养好你的

张晓梅 主编

心肝脾肺肾



心

主血脉、藏神，心的气血充盈，则神志清晰，精力充沛。

肝

主疏泄、藏血，肝郁为百病之始，善调肝则善治百病。

脾

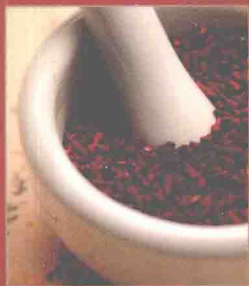
主运化、主统血，转输水谷精微，是气血化生之源。

肺

主气、司呼吸，有主持、调节全身经络之气的的作用。

肾

主藏精、主水，肾气决定着机体的发育、生殖与衰竭。





《黄帝内经》

养好你的

心肝脾肺肾

张晓梅 主编



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》养好你的心肝脾肺肾/张晓梅主编. —
太原: 山西科学技术出版社, 2014.7 (2014.8重印)
(天天健康)

ISBN 978-7-5377-4849-0

I. ①黄… II. ①张… III. ①《内经》—脏腑—养生
(中医) IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第124260号



《黄帝内经》养好你的心肝脾肺肾

主 编 张晓梅

出版策划 张金柱 责任编辑 刘园园

图文编辑 解鲜花 美术编辑 吴金周

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年8月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4849-0

定 价 19.80元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前言

《灵枢·脉度》指出：“五脏不和则七窍不通。”五脏的精气通达于七窍，五脏不调和，精气对外就不能开放和发散，七窍就不通。而七窍不通，五脏之气不能与天地之气进行能量交换，难以自我更新，正气就会受损。五脏虚损则会引起一系列症状：心慌、无精打采、头晕、气喘、畏寒等，如果出现脏器阳虚的症状就需要及时调养。

五脏——心、肝、脾、肺、肾是人体生命的核心。其中，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。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，会导致怎样的恶果可想而知。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，而是有着自然衰退的规律。正如《黄帝内经》记载的，从五十岁开始，按照肝、心、脾、肺、肾的顺序每十年衰老一个脏器。如五十岁肝衰退的征兆是“目始不明”，六十岁心衰退的征兆是“好卧”，七十岁脾衰退的征兆是“脾气虚”，八十岁肺衰退的征兆是“言善误”，九十岁肾衰退的征兆是“经脉空虚”。

疾病、不良生活习惯、不科学的饮食、不良心态等是伤害五脏、加速其衰退的因素。如果五脏强就不会生病，不生



病就能延缓自然衰退，这样寿命才能延长。所以，保养五脏对保证生活质量及延长寿命具有重要意义。

那么，我们怎样才能不生病，怎样才能保养好五脏，怎样才能长寿？对此，到底有什么绝招，有什么奥秘呢？就请打开本书，从中寻求答案，让它给我们指点迷津吧！

第一章

五脏精气充盈则百病不生

1

- 五脏各司其职 / 2
- 五脏谁也离不开谁 / 8
- 五脏疾病早知道 / 11
- 强五脏就是强正气 / 15
- 养生治病的根本是固护阳气 / 23
- 五脏病变可通调魄门 / 29
- “五行豆”强五脏,养足人体正气 / 36
- 神奇的六字诀:祛病延年的秘密武器 / 45
- 音乐是调养五脏的“灵丹妙药” / 49

第二章

养生首先要养心

53

- 养心气最有效的两招 / 54
- 防治心病须从“肠”计议 / 58
- 戌时静坐:保管好自己的“元神” / 62
- 精神内守是养生治病的根本 / 67
- 心累是最大的劳累,防心劳四字诀 / 72
- 精神抑郁要多补充阳气 / 76
- 红枣:补气养血最无私 / 80
- 巧用莲子祛火消燥、养心安神 / 85
- 许多神志病需要心经来摆平 / 89

- 手心的劳宫穴：强心健脑的一等功臣 / 93
- 内关穴：治疗心脑血管疾病的要穴 / 95

第三章

养肝就是养血气之本

97

- 肝藏血：人要健康，必养血气 / 98
- 从肝论治，心脑血管疾病无处遁形 / 102
- 女人以肝为本，从“肝”调理出活力美女 / 108
- 眼睛干涩是通病，补肝血才是正道 / 112
- 心情不好没胃口，疏肝是关键 / 115
- 心肾相交法：赶走失眠睡意浓 / 117
- 春笋、荠菜、韭菜：春季养肝的“吉祥三宝” / 120
- 春天的芹菜是天然的“降压药” / 124
- 细说苦瓜在滋肝补肾中的妙用 / 128
- 怒伤肝，有了火气找“太冲穴”来发泄 / 133
- 风邪引起的疾患要靠“祛风”来治 / 135
- 阳陵泉：防治肝胆疾病和膝痛的利剑 / 137
- 大敦穴：把肝气理顺 / 139

第四章

养脾就是养后天之本

141

- 养好脾胃，身体无恙 / 142
- 饮食有节，寿与天同 / 146

- 再好的灵丹妙药也不如自己的唾液 / 150
- 思伤脾，心操多了人易瘦 / 154
- 山药，补脾益肾的“上品”之药 / 157
- 揉腹法：中气和则五脏安 / 161
- 激活足三里穴：补中益气，强壮全身 / 164
- 血海穴：通治各种与血有关的疾病 / 166
- 三阴交穴：调理妇科病的万能穴 / 168
- 中脘穴，治疗胃病的专家 / 170
- 突然胃疼，按捏小腿上两穴 / 173

第五章

养肺气可延寿

175

- 肺气之衰旺，关乎寿命之短长 / 176
- 练习腹式呼吸，增大肺活量 / 179
- 以笑养肺，何“忧”之有 / 182
- 燥者濡之，清润之品当属银耳和秋梨 / 184
- 百合粥：献给“老慢支”的补益美食 / 188
- 肺娇易为邪伤，按摩浴鼻挡邪气 / 190
- 感冒虽小，但要着“手”调治 / 192
- 哮喘：手上就有通肺气的良药 / 194
- 鼻炎：补足正气就能好 / 196
- 泻肺补肾的尺泽穴 / 198
- 合谷穴：头面痛证的克星 / 200
- 头项疼痛，肺经列缺穴来帮忙 / 202

- 肾气不外泄，人多活三十年 / 204
- 补肾也要分阴阳 / 208
- 晨起叩天钟：延缓衰老的不传之秘 / 213
- 打哈欠：最适合办公族的强肾法 / 215
- 戌时热水泡脚：活到天年的身心共治法 / 217
- 多吃坚果，强肾健脑 / 221
- 枸杞子大补元气，留得青春美色 / 225
- 猪属坎水，让人强肾不衰 / 230
- 掩耳弹脑，防治头晕、健忘、耳鸣 / 233
- 命门穴：治疗手脚冰凉、夜尿多 / 235
- 两个大穴平阴阳，何愁架上药生尘 / 236
- 一招打通督脉，颈、腰、腿痛皆可除 / 240
- 太溪穴：治疗慢性肾病的良穴 / 242
- 照海穴：缓解咽干、咽痛，治疗肩周炎 / 244
- 复溜穴：专治水液代谢失常 / 246

第一章

五脏精气充盈则百病不生

五脏各司其职

说起五脏，很多人并不感到陌生。中医里的五脏是肝、心、脾、肺、肾五个脏器功能系统的合称，人体五脏各司其职。

肝主疏泄、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”，肝疏通的是什么呢？是人体的气机，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盈，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”，肝疏泄的是什么呢？是人的郁气。因为肝易郁，任何情志的刺激都可造成肝气郁而不畅、疏泄失常，进而导致气郁或气逆。血之源头在于气，气行则血行，气不好，人体血液就不流畅，血管易堵塞，引起血瘀、出血等多种病变。所以，爱生气的人容易发生中风、痛经、闭经、乳房胀痛、头胀头痛、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，肝脏也不好。保肝的关键就是要疏肝，我们平时可以多拍打肝经和胆经，以达到流通气血的目的。

肝主藏血为“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，人体一动一静，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，因为阳气升发太过，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、肢体麻木以及女性月经量少，甚至闭经等。因此，规律运动和睡眠对养肝都是十分重要的。

✿ 心主血脉、藏神

心主血脉，是指心有推动血液在脉内运行的作用，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，以脉为通道，从心一脉一血的循环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）、脉道不通，日久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，则脉细弱或节律不齐，面色苍白；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，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，不可过度。生活中，我们可以看到一些心脏不好的老年人，与儿女团圆时过度高兴就心脏病发了。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。

脾主运化、主统血

脾主运化。简单地说，脾包括了促进消化、吸收和输布三个方面的生理功能。

脾主运化有两个含义：一是运化水谷精微。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，而是要吸取食物最有营养的部分——水谷精微。水谷必须靠脾的运化才能化生为精微。同样，也必须靠脾的转输和散精功能，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。如果脾运化失常，就会出现腹胀、便溏、食欲不振，乃至倦

怠、消瘦等病证。所以中医说：“脾胃为后天之本，气血生化之源。”

二是运化水湿。大家每天都要喝几杯水或者饮料，水喝下去后，人体吸收营养物质，那么产生的多余水液就要靠脾来运化，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停滞，从而产生湿、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，转输水谷精微，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、崩漏等出血病证。

肺主气、司呼吸

肺主气，包括主呼吸之气与主一身之气两个方面。肺主一身之气，是指肺有主持、调节全身经络之气的作用。

肺司呼吸，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”主呼吸和血脉的运行，滋养元气。因此，呼吸的强弱、气血的运行、肢体的温度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，不但影响呼吸运动，而且也会影响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，如果影响宗气的生成和布散，就会导致一身之气不足，即所谓“气虚”。

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滋养，才能得到不断地充实，后天之精必须有先天之精气蒸化才能产生，二者相互依存，相互促进。所以肾精的盛衰，除了和先天条件有关外，还和后天营养是否充盛有密切关系。

肾精属阴，又称为“肾阴”、“元阴”或“真阴”，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；

肾的阳气，又称为“元阳”、“真阳”，对人体各脏腑起着温煦和生化的作用，为人体阳气之根。

精能化气，肾阳蒸化肾精（阴）而产生肾气。肾气决定着机体的生长发育和生殖功能。

因此，小儿发育迟缓和某些不孕不育证，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，不仅丧失了生育能力，而且头发斑白，牙齿松动。

肾主水。在正常情况下，人体将含有营养成分的“清液”输布周身，含有代谢废物的“浊液”化为汗与尿排出体外。肾主水主要靠肾阳的蒸化作用，肾阳蒸化水液，使水能气化，又能使气聚而为水（如产生尿液），以利于水液在体内布散和排泄。若肾的气化失常，水液代谢障碍，就会发生水肿、少尿等病证。

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。

肾亏是老年病的常见特点。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。

五脏谁也离不开谁

五脏都是“天生我材必有用”，各司其职。然而脏与脏之间并不是孤立的，而是彼此密切联系着。如清代张志聪在《侣山堂类辨》中说：“五脏之气，皆相贯通。”五脏在生理活动和病理变化上有着必然的内在联系，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

由于木、火、土、金、水五行对应肝、心、脾、肺、肾五脏，中医讲“木生火、火生土、土生金、金生水、水生木”，这里的“生”，含有滋生、助长、促进、支援等意思。有时候，这种关系称为母子关系，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。

如果心肌梗死患者倒在厕所里，一种情况是排便过于用力；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，人养生养的也是这一口气。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。我们知道，心火生脾土，心和脾之间就形成了“母子关系”，在消化食物的过程中，脾胃需要更多的气的话，就会从心那里“夺气”，中医叫做“子盗母气”，就是儿子会到母亲那里“夺气”，这样会导致心气不够，进而引发心脏病。所以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。