

国医  
典藏



内容全面◎方法实用◎体例简明◎随查随用

# 《黄帝内经》 对症养五脏 全书

张彩山 编著

护心 养肝 强肺 健脾 益肾 一个都不能少  
饮食 作息 针灸 药膳 按摩 方法多种多样

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

张彩山 编著



# 《黄帝内经》 对症养五脏 全书



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

《黄帝内经》对症养五脏全书 / 张彩山编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.11  
ISBN 978-7-5308-8484-3

I. ①黄… II. ①张… III. ①五脏—养生 ( 中医 )—基本知识 IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 267098 号

---


策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

---

**天津出版传媒集团**

 **天津科学技术出版社** 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 ( 022 ) 23332490

网址: [www.tjkjeps.com.cn](http://www.tjkjeps.com.cn)

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

---

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 44 字数 787 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



《黄帝内经》是我国现存文献中最早、最完善的一部医学典籍，成书于春秋战国时期，总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，它为我们解读了体内的五脏六腑、纵横身体上下的经络系统是如何运作，如何影响我们身体健康的。教人如何因地制宜、顺时养生，如何根据各人体质而养生，如何调节人体的阴阳平衡，如何调节自己的情志，如何追求至上的生命质量。是中国人养心、养性、养生的千古圣典，也是一本蕴含中国生命哲学源头的大百科全书。数千年来，中华民族在它的庇佑之下生生不息——人们能够“尽终其天年，度百岁乃去”。

《黄帝内经》告诉我们，五脏——心、肝、脾、肺、肾是人体生活的核心。其中，心脏相当于人身体中的君主，主管精神意识思维活动等，有统率协调全身各脏腑功能活动的作用。肺位于心的上边，像辅佐君主的“宰相”一样，主一身之气，协助心脏调节全身的功能活动。肝相当于人身体中的将军，主管谋略。胆的性格坚毅果敢，刚直不阿，因此可以把它比作“中正”之官，具有决断力。心包（膻中）相当于君主的内臣，作用是传达心的喜乐情绪。脾和胃相当于管理粮食仓库的官，主管接受和消化饮食，化为营养物质供给人体。大肠相当于传输通道，主管变化水谷，传导糟粕。小肠相当于受盛这样的官，主管受盛胃中来的饮食，对饮食进行再消化吸收，并将水液和糟粕分开。肾能藏精，精能生骨髓而滋养骨骼，故肾有保持人体精力充沛，强壮矫健的功能，是“作强”之官，主管智力与技巧。三焦相当于决渎这样的官，主管疏通水液，使全身水道通畅。膀胱为全身水液汇聚的地方，是“州都”之官，只有通过膀胱的气化作用，才能使体内多余的水液排出，而成为小便。

五脏是身体的根本，身体上所有的问题几乎都同五脏有关系。五脏彼此之间以及五脏同六腑之间都有着密切的联系，它们不仅在生理功能上相互制约，相互依存，相互为用，而且以经络为联系通道，相互传递各种信息，在气血津液循环全身的情况下，形成一个非常协调、统一的整体。同时，人体又以五脏为中心，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，所以，当五脏出现异常和不适时，我们可以通过五官的表现及早判断出相应五脏的健康情况。在治疗五官疾病时，不但要治疗官窍本身的疾病，更要找到其对应五脏，从根源上解决五官病痛。因此，安抚好五脏，是整个身体健康的基础，倘若五脏正常的生理功能出现了异常，就会引发各种疾病，严重的甚至会危及生命。了解五脏的特性以及它们与五脏特殊关系，我们在养生保健中就能让五脏有所养，病有所医，比如想要充养气血就要补肺养心，想要畅通气机就要疏肝调肝。

《〈黄帝内经〉对症养五脏全书》结合了现代人的生活 and 身体情况，在吸收经典、



解读经典的同时，从现代的实际现状切入，以五脏为本，总结归纳出一系列行之有效的养生之法。全书共分为六篇，第一篇首先深入浅出地阐述了五脏养生之“道”，第二篇到第六篇分别以心、肝、脾、肺、肾为中心，从四季养生、情志养生、时辰养生、饮食养生、经络养生等角度，结合了艾灸、刮痧、拔罐等保健技术，全方位地介绍了五脏养生之“术”。书中的养生方法简单易学，便于坚持，使您带着轻松、愉悦的心情享受健康的五脏。

书中提到的一些药膳、方剂，只是作为大家治病中的一种参考，具体应用时一定要在医生的指导下使用。希望每个读者都能在本书的帮助下，拥有健康的生活方式，令五脏各司其职，让身体健康长寿。





## 第一篇 五脏和谐，人体常青——《黄帝内经》五脏养生智慧

①第一章 《黄帝内经》与五脏养生.....	2
从《黄帝内经》藏象学说看人体的五脏.....	2
五脏是人体的指挥师和调遣师——《黄帝内经》论五脏.....	2
解读《黄帝内经》，了解五脏的生盛虚衰.....	3
《上古天真论》：五脏六腑本性最天真.....	4
脏腑互为表里——调理五脏必知六腑.....	4
经络是沟通五脏与六腑的桥梁.....	5
②第二章 养好五脏，身体健康不生病.....	6
养护五脏要遵照五行对应关系.....	6
《黄帝内经》谈情志：五志分属五脏.....	7
从十二时辰叙说一天中的脏腑养生.....	8
五脏养生需顺应四时变化.....	8
五色入五脏，辨食物颜色补五脏.....	9
不同脏器不同“味”养——《黄帝内经》药食五味观.....	10
五脏应五音，听音乐调适五脏.....	11
练习“六字诀”，补养五脏之气.....	13
五脏护养第一功法——五行掌.....	17
③第三章 《黄帝内经》对症查五脏.....	20
五脏疾病可以通过五官判断.....	20
肤色是五脏的晴雨表.....	21
从梦境发现五脏的异常.....	21
头发告诉你五脏的病变.....	22
眉毛能反映五脏的盛衰.....	23
观察鼻子，自测脏腑健康状况.....	23

## 第二篇 养心——心为气血所养

①第一章 《黄帝内经》谈心脏：心为君主之官.....	26
心为五脏之首，养护君主之官.....	26
心主血脉，养好人体的“生命之泵”.....	27
心藏神，养心最重要的是养神明.....	27

心与小肠相表里 .....	28
五脏主五官，舌为心窍 .....	29

## 第二章 人体的春夏秋冬：心主夏，重养“长” .....

心与夏季相应，夏季养生重在养心 .....	30
夏季养心切记要“平和” .....	30
病由心生，炎夏要学会释放压抑 .....	31
“清苦”夏天养心靠食养 .....	32
荷叶养心又去火，伴你清爽一夏 .....	33
闻闻花香，赶走夏日心烦 .....	34
夏季养心茶——解暑清热，喝出“健康心” .....	34
阴陵泉、百会、印堂——夏季养心三要穴 .....	35
夏季“降火”，一家老少皆不同 .....	36
夏季养生，防晒不可少 .....	37
走出夏天睡眠误区，安心好梦养心气 .....	37

## 第三章 心脏与情志养生：心在志为喜 .....

喜为心之志，过喜则伤心 .....	39
福之祸所伏，喜是心的“双刃剑” .....	39
乐极生悲，兴奋也要适可而止 .....	40
喜乐过甚，则气缓神散 .....	41
大喜坠阳，心病还要心药医 .....	41
恐胜喜，紧张能够防止过喜 .....	42

## 第四章 一日之中养心的最好时光：中午 11 点到 13 点 .....

午时小睡是对心最好的关照 .....	43
午睡大有讲究，心肾相交百病消 .....	43
午时练练通经活络功，减压又养心 .....	44
午未交替之时是午饭的最佳食用时间 .....	45
按揉中指指尖——午时缓解心慌气短的最简方 .....	46
午时散步采阳，轻松养生养心 .....	46

## 第五章 药补不如食补，选好食物能养心 .....

心脏喜欢红色食物，耐苦味 .....	48
苦入心，降心火宜多吃苦味食物 .....	48
以脏补脏，动物内脏也是补心灵药 .....	49
大枣——润心肺，补五脏的果中佳品 .....	50
莲子——去火消躁、养心安神 .....	51
桂圆——补血安神的保健佳品 .....	51
苦丁茶——心脑血管疾病的克星 .....	52
红茶是心血管的健康卫士 .....	53
活血养血的“保健圣品”：藏红花 .....	54
梨汁桂圆汤——给心阴虚者的食疗方 .....	55
丹参山楂茶——送给心脑血管患者的福音 .....	55
百合绿豆汤——消暑清心过盛夏 .....	56
泥鳅、黄鳝、塘鱼——入阴补血，活血通脉 .....	57

晚餐喝点儿红酒，预防心血管疾病	57
老人适当吃香油，有利于软化血管	58
<b>第六章 养心补血不可不用的中药</b>	59
合欢花——沁人心脾的安神药	59
柏子仁是阴血亏虚患者的“灵药”	60
夜交藤——养血，安心神	60
心脏的“家庭医生”：养心草	61
喝点儿乌鸡汤，补心血，睡得香	62
红景天——心脑血管的守护神	63
三七搭配西洋参，给心脏全方位的养护	63
千古名方“生脉散”，补心养身不虚传	64
安宫牛黄丸、紫雪丹、至宝丹——家中常备“急救三宝”	65
流传千年的补养安神方：甘麦大枣汤	65
西洋参、麦冬、五味子煮汤代茶饮，夏季养心好方法	66
天王补心丹——补养心血，让心神无忧	67
炙甘草汤——养心安神，缓解心悸	68
<b>第七章 心保健，穴位按摩功效大</b>	69
天池穴——女性健康的“快乐穴”	69
极泉穴——身体上的“速效救心丸”	69
少海穴——交通心肾，平心静气	70
间使穴——通心窍的“使臣”	71
内关穴——治疗心脑血管疾病的要穴	71
大陵穴——清心去火，安神宽胸	72
灵道穴——缓解心胸痛，给你好心情	73
通里穴——清热安神长智慧	73
神门穴——保养心系统的要穴	74
劳宫穴——清心火，安心神	75
少冲穴——调节心脑血管	75
中冲穴——提神醒脑，舒心泄热	76
<b>第八章 养心气最有效的几招</b>	77
摇头摆尾锻炼法，帮你去心火	77
按摩“第三趾”，促进心脏血液循环	78
推擦心经、心包经，轻松来养心	78
每天拍拍手，心脏强壮不用愁	79
拍打手肘内侧，轻松防治心脏病	80
捶打胸脯，赶走坏情绪	81
猿戏养心，有益心脑血管	81
甩动上肢——行气活血，防止高血压	82
下蹲练习——缓解心脏供血不足的问题	83
户外多骑车，提高心肺功能	83
静功养心法——调节心神，心正身安	84



<b>第九章 常见心系统疾病的居家预防与治疗</b> .....	86
天天拉伸运动, 调理冠心病.....	86
左脚脚心有大药, 迅速缓解心绞痛.....	87
心阴不足, 给心膈拔罐、按摩.....	88
心阳虚了, 用桂枝甘草汤调补心阳.....	88
车前子煎汤——给高血压患者的降压方.....	89
虚烦失眠, 试试酸枣仁浓汤.....	90
对付神经衰弱, 拉拉耳垂很有效.....	91
降血脂很简单, 刺激丰隆加条口.....	91
老年人血稠, 家庭护理四要素.....	92
自制保健药膳, 缓解心律失常.....	92
十宣放血——为脑出血争取救治时间.....	94
按摩膻中和太渊——早搏的穴位疗法.....	94

<b>第十章 远离最伤“心”的生活习惯</b> .....	96
汗为心之液, 大汗淋漓易伤心.....	96
超负荷工作容易心气不足.....	96
过分受冷, 易犯“心病”.....	97
久看电视喝浓茶, 加重心脏的负担.....	97
酒后不宜喝咖啡, 避免刺激血管扩张.....	98
清晨切勿猛起床, 给心脏一个缓冲的时间.....	98
心脏病患者洗澡有“四不”.....	99
出汗不迎风, 跑步莫凹胸.....	100
过度运动, 让心脏加速衰老.....	100
老年人养心的“六个注意”.....	101
养心, 先改掉“伤心”的习惯.....	101

## 第三篇 养肝——如同养树木

<b>第十一章 《黄帝内经》谈肝脏：肝为将军之官</b> .....	104
肝是大将军, 调理全身气机.....	104
肝藏血, 健康必养血气.....	104
肝主筋, 与肢体运动有关.....	105
肝开窍于目, 爱护眼睛就别伤肝.....	106
肝是人体最重要的代谢和解毒器官.....	106
<b>第十二章 人体的春夏秋冬：肝主春，重养“生”</b> .....	108
春天生机焕发, 五脏六腑养肝为先.....	108
多吃甘味食物, 春天滋养肝脾两脏.....	108
春季阳气生, 饮食护肝正当时.....	109
立春易上火, 借助芽菜宣泄体内阳气.....	110
春分调阴阳, 饮食最当先.....	110
五道养肝粥——帮你在春天养护肝脏.....	111
春日吃点儿榆钱饭, 谨防肝气克脾.....	112
遵循“夜卧早起”, 春季养肝防旧疾.....	112
慢跑、放风筝——春季运动助你疏肝活血.....	113

春日困意绵绵，养好肝血巧调理.....	113
敲胆经 + 按摩法，帮你缓解春日口苦.....	114
春季穿衣宜“下厚上薄”.....	115
春日养眼三方：赏鸟、远眺、视绿.....	115
<b>第三章 肝脏与情志养生：肝在志为怒</b> .....	116
怒为肝之志，过怒伤肝.....	116
肝的疏泄好，人就不容易发怒.....	116
要想有健康的肝，就尽量避免发怒.....	117
脾气火爆，当心秃顶.....	117
怒对应呼，生气的人总喜欢大呼小叫.....	118
有了脾气要发出来——生闷气比发脾气更伤肝.....	118
从三气周瑜，学习如何“制怒”.....	119
肝气不舒，两个动作帮你消解郁闷.....	119
不生气，消除坏情绪的源头.....	120
悲胜怒，泪水可以浇灭你的怒火.....	120
脾气暴躁者的食疗方：首乌山萸肉粥.....	121
<b>第四章 一日之中养肝的最好时光：凌晨 1 点到 3 点</b> .....	122
丑时深度睡眠是最好的养肝大药.....	122
现代人为什么爱失眠，中医按摩助你好睡眠.....	122
熬夜伤肝易抑郁，试试穴位、药疗方.....	123
卧如弓——丑时睡眠养肝的最佳姿势.....	124
重视睡眠朝向，为丑时养肝增添保障.....	124
久视伤肝，用眼过度的“电脑族”更要养肝.....	125
<b>第五章 会吃才健康——随处可得的养肝食物</b> .....	126
绿色食物是养肝圣品.....	126
酸味入肝，滋肝阴，养肝血.....	126
补益肝肾，吃点儿黑芝麻.....	127
芹菜入肝经，平肝降血压.....	128
猪肝——补肝明目养血.....	128
菊花是平肝明目的延寿名花.....	129
清肝又明目，不妨喝点儿花草茶.....	130
清气姜橘饮，消除郁闷之气.....	130
冬瓜姜丝汤——推荐给肝火上炎患者的食疗方.....	131
爱眼护眼，常吃疏肝明目食物.....	131
打好养肝保卫战，这些食物不宜多吃.....	132
秋季肝气弱，试试四种补肝良方.....	133
<b>第六章 药到病除——常见调肝养血的中药</b> .....	134
决明子——清肝明目降血压.....	134
柴胡——疏肝解郁，赶走阴虚火旺.....	135
何首乌——养肝益肾，乌须又美发.....	135
疏肝健脾，理气化痰说佛手.....	136
钩藤——平肝熄风，降血压.....	137

鲜毛茛——去黄疸，缓解急性病毒性肝炎.....	138
乌梅汤——保护肝脏，防宿醉.....	138
越鞠丸——疏解你的郁闷之气.....	139
自制茵陈酒，抗衰延老防肝病.....	139
桃红四物汤——妇科养血第一方.....	140
来自于宫廷的秘方：平肝清热茶.....	140
解郁圣方逍遥散——疏肝解郁，养血健脾.....	141

## 第七章 调理养肝穴位，让你一生康健.....142

大敦穴——肝经上的“止血药”.....	142
太冲穴——生气就找它，帮你泻肝火.....	142
行间穴——帮你春天泻肝火.....	143
三阴交——治疗慢性肝病、月经不调.....	143
阳陵泉——泻肝火最好的穴位.....	144
蠡沟穴——专门调和肝胆疾病.....	145
章门穴——消除黄疸，强化肝功能.....	145
期门穴——健脾疏肝，消除胸肋胀痛.....	146
肝膈穴——女性养肝的要穴.....	146

## 第八章 疏肝护肝的运动养生绝招.....148

攒拳怒目增气力——肝经经络锻炼法.....	148
简便养肝功，条达肝气，宣畅肝血.....	148
推摩两胁，缓解肝郁肋痛.....	149
练习虎戏，舒筋又养肝.....	150
筋通肝，练练拉筋修复肝.....	151
敲胆经——改善肝胆功能.....	152
缓解视疲劳，自我按摩防治法.....	152
四式瑜伽小动作，疏肝解压.....	153

## 第九章 常见肝系统疾病的居家预防与治疗.....155

肝阳上亢型高血压，穴位疗法安全降压.....	155
高血压有时是一种自我保护.....	155
慢性肝炎，运动按摩拯救健康.....	156
脂肪肝——三管齐下祛病救美.....	157
慢性乙肝，试试中药“犀泽汤”.....	157
肝主疏泄，产后乳少可从调肝入手.....	158
肝郁引起的乳腺增生，可用按摩法消除.....	159
月经不调徒增烦恼，滋阴养肝是灵丹妙药.....	160
不孕症与肝气郁结关系密切.....	160
肝开窍于目——白内障的自我保健法.....	161

## 第十章 远离最伤“肝”的生活习惯.....162

酒伤肝，饮酒要适度.....	162
乱吃保健药让肝不堪重负.....	163
经常吃快餐，肝病容易找上门.....	163
冰激凌吃着凉爽，却会使肝受伤.....	164

体重过胖更容易患上脂肪肝 .....	164
久坐不动不利养肝，常动才能常美 .....	165
防治肝病，重视干洗剂的毒性 .....	165
纵欲也会伤肝，得了肝病要节欲 .....	166

## 第四篇 养脾——脾为后天之本

<b>第一章 《黄帝内经》谈脾脏：脾为谏议之官</b> .....	168
脾是人体内运化营养的重要器官 .....	168
脾开窍于口——观察嘴唇知脾脏 .....	168
脾为血库，统摄血液 .....	169
脾胃协同造就后天之本 .....	170
脾胃好才是真的好 .....	171
治脾可安五脏 .....	171
<b>第二章 人体的春夏秋冬：脾主长夏，重养“化”</b> .....	173
长夏应脾，谨防湿邪困脾 .....	173
养脾三法，让“苦夏”成为轻松之旅 .....	174
按摩阴陵泉穴可除长夏暑湿 .....	174
藿香正气——长夏防治暑湿的必备良药 .....	175
长夏防湿要淡补 .....	176
长夏吃扁豆，健脾祛湿助消化 .....	177
长夏多喝养生汤，汤汤水水养脾胃 .....	178
脾胃不分家，长夏让胃更健康 .....	179
情志上要心静，饮食上要清热——长夏之小暑养脾 .....	180
防中暑——大暑养脾的关键 .....	181
香薷饮——《红楼梦》中的防暑妙方 .....	182
大暑最热，冬病夏治正当时 .....	183
<b>第三章 脾脏与情志养生：脾在志为思</b> .....	184
思为脾之志 .....	184
思伤脾——思念也是一种病 .....	185
过度思虑让你早生华发 .....	185
谨防相思成灾，莫让脾因情伤 .....	186
思虑过度会忘了吃饭 .....	186
过思伤脾，怒胜思而解之 .....	187
<b>第四章 一日之中养脾的最好时光：上午9点到11点</b> .....	188
巳时是养脾胃的最佳时期 .....	188
老年人外出锻炼，巳时效果最好 .....	188
脚趾抓地——巳时晨练的最简养脾功 .....	189
巳时练练干浴功，床上就能轻松锻炼 .....	189
“4”字形坐姿——上班族巳时养脾的简便法 .....	190
巳时赖床，小心降低免疫力 .....	191
办公室“小动作”，巳时要常做 .....	192
巳时头昏脑涨，刺激丘墟可缓解 .....	193

<b>第五章 保养脾胃，从饮食开始</b> .....	194
甘入脾——脾喜欢甘甜的食物.....	194
黄色食物益脾健胃.....	195
脾胃喜欢细碎的食物.....	196
吃好一日三餐，奠定脾胃健康的基石.....	196
夏季呵护脾胃，试试十款防暑降温粥.....	197
科学“贴秋膘”：先调脾胃，再进补.....	199
脾胃不好，再多补品也无用.....	200
清淡饮食养脾胃，遵循“五低”原则.....	200
炒焦的米可暖胃健脾.....	201
对症养脾胃，鱼类是个好帮手.....	201
小米健胃消食，最补我们的后天之本.....	202
槟榔——在咀嚼中消积化食.....	203
薏米红豆汤——祛除脾湿，消水肿.....	203
二米南瓜粥——脾胃最需要的“黄金粥”.....	204
山药薏米芡实粥——调养脾胃，补气血.....	205
鸡内金——最能消积化瘀的食物.....	206
醋泡生姜——为脾胃虚寒老人准备的良药.....	206
“四宝粥”——培补后天之本.....	207
<b>第六章 中药是恩物，健脾助胃有良方</b> .....	209
脾虚中气不足，党参来补气.....	209
山药——补脾益肾的“上品”之药.....	209
芡实——保养我们脾胃的忠臣.....	210
甘草百搭，调和诸药养脾胃.....	211
益脾安神用茯苓，美味又养生.....	211
田七——补脾益肝，药中“金不换”.....	213
调理脾胃的名方：补中益气汤.....	213
葛花饮——专为应酬之人设计的解酒护脾方.....	214
健脾四君子汤——脾胃虚弱者的“补品”.....	215
归脾丸——补脾血最好的药.....	215
十全大补汤——调补脾胃，缓解你的慢性疲劳.....	216
暑湿感冒，就找三仁汤.....	217
半夏枳术丸——缓解冷物内伤所致的脾胃病.....	217
<b>第七章 用好脾经、胃经穴位，让生命之树常青</b> .....	219
中脘穴——解决各种消化问题的“万能胃药”.....	219
天枢穴——健脾和胃，止泻通便.....	220
足三里穴——调理脾胃，补中益气.....	221
血海穴——调理女人的月经问题.....	222
大都穴——强壮你的消化能力.....	222
太白穴——人体健脾要穴.....	223
大包穴——振奋脾气，帮你远离亚健康.....	223
地机穴——健脾利湿，调理月经.....	224
公孙穴——摆脱脾胃疾患的大穴.....	224
梁丘穴——气滞胃痛的紧急止痛穴.....	225

<b>第八章 若要脾胃健，天天来锻炼</b> .....	226
每天坚持摩腹保健，调脾胃，强体质.....	226
五禽戏之熊戏——脾胃疾病的克星.....	227
调理脾胃臂单举——八段锦中的健脾妙方.....	228
早晚给孩子捏捏脊，健脾益气利消化.....	229
叩齿咽津——简单小动作帮你强身健脾.....	229
腹肌锻炼——缓解胃下垂的运动疗法.....	230
八卦掌——增强消化系统功能.....	231
推推肚子，防止肠胃病.....	232
<b>第九章 常见脾系统疾病的居家预防与治疗</b> .....	233
气虚脾胃则虚，胃下垂需补气.....	233
胃、十二指肠溃疡，可用蜂蜜来调治.....	234
脾虚五更泻，温肾健脾轻松补虚.....	235
胃不和则卧不安——失眠可从脾胃论治.....	236
糖尿病必备的降糖处方.....	236
婴幼儿积食——炒米粉可促消化.....	238
小儿腹泻，最简单的方法就是给肚脐“喂药”.....	238
缺铁性贫血——简单“三红汤”就有效.....	240
八珍鸡汤——气血双补，缓解老年贫血.....	240
祛脾湿，彻底解决男人脚臭问题.....	241
<b>第十章 远离最伤“脾”的生活习惯</b> .....	242
暴饮暴食损伤脾胃.....	242
早饭不可多吃，不可吃喝冰冷食物.....	243
脾胃虚弱，不宜常吃糯米制品.....	243
要想脾胃健，辛辣食物“悠着”吃.....	244
苦寒伤脾胃——养脾胃要远离浓茶、咖啡.....	245
不挑食、不偏食——给小儿一个好脾胃.....	245
饮食莫要“汤泡饭”，方便却有损脾胃.....	246
热无灼灼——养脾胃不一定要“趁热吃”.....	246
养护脾胃，碳酸饮料不宜多喝.....	247
脾胃不好，少吃街边米线.....	248
久居寒湿重的地方，容易让脾受湿困.....	248
滥用苦寒药，脾胃会变得越来越虚弱.....	249
脾胃也有作息时间，不宜私自更改.....	249
坐着不动，容易脾虚、肌肉松弛.....	250

## 第五篇 养肺——娇脏挑大梁

<b>第十一章 《黄帝内经》谈肺脏：肺为相傅之官</b> .....	252
肺为“相傅之官”，辅佐君王的工作.....	252
肺者，气之本——人体所有的气都受肺的调控.....	252
气的运行协调是肺脏健康的主导.....	253
肺主皮毛——肺气足，皮肤才好.....	254
肺调度与管理体内的水液.....	254

肺在窍为鼻：鼻子是肺呼吸的门户 .....	255
肺合大肠——便秘可从肺论治 .....	256
<b>第二章 人体的春夏秋冬：肺主秋，重养“收”</b> .....	257
秋季养肺，养生以润燥为贵 .....	257
早卧早起，与鸡俱兴——《黄帝内经》谈秋季养生 .....	257
秋养肺要使志安宁，慎防秋风秋雨愁煞人 .....	258
秋燥分温凉，区别对待更养肺 .....	258
秋藕——除秋燥，清烦热 .....	259
西蓝花——秋季多吃，可养肺阴 .....	259
朝盐水，晚蜜汤——对付秋燥有讲究 .....	260
秋季去肺火，家常食谱来帮忙 .....	261
燥凉的秋季谨防“悲秋”情志 .....	261
气候干燥，秋天补水不能少 .....	262
水果护肤，让肌肤告别秋燥 .....	263
三种按摩术，养出秋季好身体 .....	264
秋天快步走，养肺变简单 .....	264
秋冬毒雾杀人刀，别让肺脏“中毒” .....	265
<b>第三章 肺脏与情志养生：肺在志为忧</b> .....	266
忧为肺之志，过忧则伤肺 .....	266
悲则气消——悲伤的人容颜也会憔悴 .....	266
忧则疾生，喜欢叹气的人老得快 .....	267
悲伤时哭泣有益健康 .....	267
喜胜悲，快乐的情绪能让人走出忧伤 .....	268
欢歌笑语，可宣肺气 .....	268
敞开心扉，自我开导化忧伤 .....	269
<b>第四章 一日之中养肺的最好时光：凌晨3点到5点</b> .....	270
寅时深度睡眠养肺气 .....	270
肺气不足者容易在寅时失眠或早醒 .....	271
食疗、药疗对症帮你补肺气 .....	271
寒气最易袭肺，清晨防着凉 .....	272
凌晨五点前不宜起床锻炼 .....	273
<b>第五章 饮食养肺：“多白少苦”调养身体</b> .....	274
肺脏喜欢白色食物 .....	274
辛入肺，掌握好度是关键 .....	274
南杏润肺美肤，北杏仁止咳化痰 .....	275
梨——滋阴润肺的首选水果 .....	276
霜降吃柿子，润肺生津 .....	277
荸荠——清热化痰去肺燥 .....	277
肺热、肺气肿的人可多吃白萝卜 .....	278
香椿芽——清肺热，滋阴润燥 .....	279
肺病食茼蒿，润肺消痰 .....	280
蜂蜜也是养肺佳品 .....	281

黑木耳——益气清肺的营养美食 .....	281
核桃——温肺定喘的“长寿果” .....	282
秋日滋养润肺，教你自制秋梨膏 .....	283
鱼腥草梨汤——预防秋季干燥的“必备武器” .....	284
滋阴润燥，常服冰糖银耳羹 .....	284
冰糖燕窝羹，滋补肺阴的“稀世珍品” .....	285
<b>第六章 家庭常用的养肺中药</b> .....	286
百合——解秋燥，滋润肺阴 .....	286
芦根水是缓解孩子肺热哮喘的神奇药 .....	287
金银花善于清热解毒 .....	287
芙蓉花——清肺解毒的“拒霜花” .....	288
沙参——清肺火，止咳祛痰 .....	289
黄芩泻火解毒，缓解肺热咳嗽 .....	290
枇杷治咳嗽，美味疗效好 .....	291
喝杯麦冬茶，给身体补足“水分” .....	292
益肺补虚的“天下第一草”：冬虫夏草 .....	292
罗汉果——清肺润燥的“神仙果” .....	293
清肺止咳丸清热润肺 .....	294
菩提——益肺止咳功效多 .....	295
服用甘草生姜汤，让肺里面的阳气冉冉升起 .....	295
桔梗清咽茶——宣肺理气，养咽喉 .....	296
五倍子加核桃，敛肺定咳效果好 .....	297
<b>第七章 人体自有养肺“大药”</b> .....	298
云门穴——清肺除烦，排出浊气 .....	298
中府穴——止咳平喘的要穴 .....	299
天府穴——消炎抗过敏 .....	299
孔最穴——治疗感冒引起的嗓子痛 .....	300
列缺穴——让肺气通畅，运达全身 .....	300
经渠穴——保持呼吸通畅的要穴 .....	301
太渊穴——肺系统的首要保健大穴 .....	301
鱼际穴——疏通肺经，清热泻火 .....	302
少商穴——治疗秋燥咳嗽的特效穴 .....	302
合谷穴——贯通气血，防止肺阴虚 .....	303
<b>第八章 最适合“大忙人”的简易养肺功</b> .....	304
懂得呼吸的学问，好好养肺 .....	304
起落呼吸操——防治肺病的保健操 .....	305
左右开弓似射雕——八段锦中的养肺功 .....	305
练习健鼻功，预防鼻病和感冒 .....	306
三个小妙招，疏通肺气效果好 .....	307
鸟戏养肺，强化肺脏功能 .....	307
蛤蟆功——缓解多年哮喘 .....	308
清清嗓子，主动咳嗽 .....	309



<b>第九章 常见肺系统疾病的居家预防与治疗</b> .....	310
后背拔火罐——肺炎的家庭调养方案.....	310
痰多、气不顺，三子养亲汤可调理.....	311
“火烧红橘”——帮助调理孩子咳嗽、食欲不振.....	311
化州橘红，对付痰湿咳嗽很有效.....	312
国医大师推荐的食疗方，帮你缓解老年哮喘.....	312
对抗恼人鼻炎，就用三步按摩法.....	313
苍辛五苓散+盐水，内外合用缓解鼻窦炎.....	314
喝点儿粥，赶走急性气管炎.....	314
冬病夏治赶走“老慢支”.....	315
感冒了，艾灸三穴可帮你.....	316
咽喉疼痛，妙用鸡蛋清、浓盐水.....	317
肺结核患者的家庭调养和护理.....	317
<b>第十章 远离最伤“肺”的生活习惯</b> .....	319
久卧伤气，老年人最不宜久卧.....	319
过度使用空调损伤肺气.....	319
小孩儿不要经常使用抗生素治疗.....	320
久言耗伤肺气——讲话多了别忘了补气.....	321
烟是肺系统的大敌.....	321
吃得太油腻，令肺肃降无力.....	322
冷饮、多饮宜伤肺.....	322
空气污染影响肺部的健康.....	323
婴儿哭时不要急着哄.....	324

## 第六篇 养肾——肾为先天之本

<b>第十一章 《黄帝内经》谈肾脏：肾为做强之官</b> .....	326
肾脏为生命提供原动力.....	326
肾主骨，肾有疾则骨必痛.....	327
肾功能失常，影响生殖能力.....	327
肾精亏少，人就容易白发早衰.....	328
气短、气喘可能是肾的问题.....	329
肾开窍于二阴，管理着大小便.....	329
肾主水，调节体内水液代谢平衡.....	330
肾开窍于耳，耳鸣、耳聋需补肾精.....	330
<b>第十二章 人体的春夏秋冬：肾主冬，重养“藏”</b> .....	332
冬养肾，藏阳气保精气.....	332
养精蓄锐，遵循冬季进补四忌.....	333
自制冬令补酒，御寒又防病.....	334
腊八粥——冬季食疗佳品.....	334
亚健康群体冬日最好的补肾方式：膏方.....	336
冬季手脚冰凉，该补补肾阳了.....	336
节制房事——冬季藏精养肾的第一方.....	337
头部、背部、足部是冬季保暖的重点.....	337