

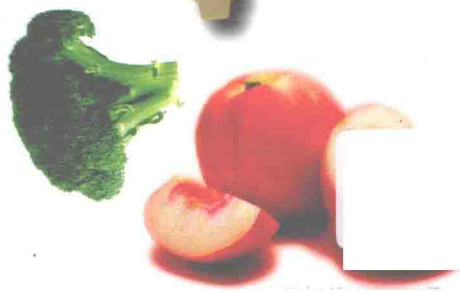
# 食 智慧 养 大讲堂

· 调元 · 食治 · 益寿

钱静庄 刘 博 编著

上海药膳协会

上海市科普作家协会医疗卫生专业委员会  
推荐优秀科普图书



第二军医大学出版社  
Second Military Medical University Press

# 智慧食养大讲堂

· 调元 · 食治 · 益寿

钱静庄 刘 博 编著

上海药膳协会

上海市科普作家协会医疗卫生专业委员会

推荐优秀科普图书



第二军医大学出版社  
Second Military Medical University Press

## 内 容 简 介

中医的最高境界是养生,药膳食疗是中医养生中的一枝奇葩,中国人民历来信奉“药补不如食补”,所以中医养生、药膳食疗都是中医的精华。本书以简洁、通俗的语言向读者介绍简便有效的养生方法,如五行养生、0.618的黄金分割与养生等方法,还介绍了高脂血症、冠心病、气管炎、月经不调等多种常见病的简易食疗方法及敷脐疗法。一册在手,小病小恙家中治。这是一本实用、科学而值得一读的医学科普书。

## 图书在版编目(CIP)数据

智慧食养大讲堂/钱静庄,刘博编著. —上海:  
第二军医大学出版社,2015.8

ISBN 978-7-5481-1122-1

I. ①智… II. ①钱… ②刘… III. ①食物养生  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 172561 号

出 版 人 陆小新  
策划编辑 钱源泉  
责任编辑 胡加飞 许悦

## 智慧食养大讲堂

钱静庄 刘博 编著

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

<http://www.smmup.cn>

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:9.75 字数:15.6 万字

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-1122-1/R·1857

定价:18.00 元

## 编写人员

|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 编著 | 钱静庄 | 刘 博 |
| 协编 | 贺玉龙 | 贺 隽 |
|    | 钱铭乙 | 钱铭源 |

## 序

中国人一直在追求建设富裕、健康、和谐、有文化,对社会有贡献的幸福家庭。到了 21 世纪,随着改革的进一步深入发展,健康长寿的观念和行动更是深得人心。在绿树成荫、百花争妍的公园里,在社区体育设施场所中,白天显现的是成群老年人晨练的身姿,晚上映入眼帘的是有众多青年人参与的集体运动。跑步、太极拳、健身舞等各种运动种类繁多。现在,报刊杂志和电视收视率较高的还大多是健康养生的内容,提倡中医养生是很好的社会氛围,关键是如何科学地养生,大众媒体如何科学地指导百姓健康饮食,这才是最重要的。

“民以食为天”,力求科学健康地搭配美食,科学健康地根据不同个体给出饮食方案。而且,中医还有根据四季时节来指导人们饮食,其中大有学问。

这几年,在食品方面也出现了不少问题,如“吊白块”“孔雀绿”等有害健康的食品添加剂;图书方面也出现了像张某某那样“指导”百姓健康饮食的假专家。所以,正本清源这块“土地”,还人们一片养生净土,让真正的医学知识来指导人们怎样健康饮食、科学养生等已是刻不容缓了。

钱静庄主编是一位中西医结合专业的退休医生。几十年来,她一直耕耘在医疗第一线。10 多年前,我有机会去她虹口区的家里拜访,客厅墙上显眼的地方就挂着患者送给她的写有“扁鹊再世,医德高尚”的红色锦旗,它凝聚了无数患者对钱医生医疗、医德的评价。

已 60 多岁、退休 10 多年的钱医生几十年如一日,知难而上,

为医疗事业默默奉献。试想一下,如果我们的社会没有“白衣天使”为人民的健康保驾护航,我们的健康怎么能得到保障?我们的生活还会幸福吗?

钱医生退休后,她的身影经常活跃于健康讲坛,她的养生食疗科普文章常常发表于报刊、杂志。所以,本书介绍的养生、食疗方法都是从实践中总结而成的。

《智慧食养大讲堂》是一本当今时代有效指导百姓科学养生食疗的实用科普图书,编者以简洁、通俗的语言介绍了五行养生、阴阳平衡等中医朴素的辨证理论,介绍了许多常见病简便、少花钱的食疗方、敷脐方,是一本非常值得一读的家庭养生食疗手册。

邓伟志

2015年2月18日

## 前言

药膳食疗是中医的一枝奇葩,在国内外享有盛誉。将色香味俱佳又无毒的中草药与食物结合就是药膳食疗。药膳食疗不仅可以养生、强身、美容、防病,而且对多种常见病具有辅助治疗作用,能起到延年益寿的功效。

“元气论”是中国传统文化占主导地位的哲学自然观,在其影响下,中医“天人合一”“形神合一”“阴阳平衡”等理论才逐渐发展起来。

中医学的“春生夏长,秋收冬藏”“人与天地相参也,日月相应也”,意思是说春天阳气生发,夏天阳气隆盛,秋天阳气收敛,冬天阳气封藏,这是一年中自然界四时变化的规律。人体的阳气变化也与之相应,叫做“天人合一”。

《黄帝内经》中说:“人以天地之气生,四时之法成,人能应四时者,天地为之父母。”这段话告诉我们,人与自然界是统一的,我们必须掌握和顺应自然界的变化规律,才能不生大病。人的生理活动随天地之变而变,所以我们的饮食也须随四季而变。所谓“顺时气而养天和也”。“春省酸增甘以养脾气,夏省苦增辛以养肺气,长夏省甘增咸以养肾气,秋省辛增酸以养肝气,冬省咸增苦以养心气……”春季宜吃大枣、蜂蜜、柑橘、苹果、荸荠、莴笋、芹菜、春笋、山药、荠菜等益胃平肝、疏肝降压、保护血管的食物;夏季适当吃些辛辣食物,如百合、西瓜、苦丁茶、菊花、洋葱等;暑多挟湿的长夏,适当吃一些薏苡仁、山药、小米、生姜祛湿之品是合适的;秋天可多吃些萝卜、黄瓜、丝瓜、莲藕、百合、慈姑和海带等滋阴润燥的蔬菜;冬季适当吃些偏凉性的萝卜、白菜、芹菜、菠菜、苹果、生梨、青橄榄等帮助机体滋养肾阴的食物。这就是顺应四时的“天人合一”的饮食养生之道。

“民以食为天”,如何科学地、安全地吃,是关乎人类健康的头等大事。尤其随着这几年在中国出现了“地沟油”、打蜡苹果、各种有害色素添加剂……百姓非常需要了解科学饮食的知识。

精、气、神是构成人体的基本物质。精,是维持生命的源泉和物质基础;气,是维持生命活动的动力;神,是主宰生命力的体现。精、气、神三者是密不可分,精丰气足,气足有神,有神则精气有主,他们相依相存,互相影响。精、气、神是健康长寿的保证;精亏、气虚、神耗是人体衰老的主要原因。因此,藏

精、养气、调神是中医养生的关键。《素问病机气宜保命集》中指出：“神太用则劳，其藏在心，静以养之。”《黄帝内经》还说“精神内守，病安从来”，以清静为本，无忧无虑，神静而不用，即所谓“恬淡虚无”之态，真气即可源源而生。

“治未病”是中医的传统理念。中国汉代巨著《黄帝内经》首先提出“不治已病治未病，不治已乱治未乱”。唐代著名医学家孙思邈提出“上工治未病”，意思是说，医术精良的医生应该治疗还未形成的疾病。这就是预防为主的思想。人体常有这样那样的不适，中医称之为虚弱或正虚邪实，《素问·上古天真论》中说：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无常，故半百而衰也。”意思是说，现代人把酒当作水浆那样贪饮，习惯于好逸恶劳，酒醉后还肆行房事，纵情色欲，因而竭尽了精气，散失了真元，不懂得保持精气的充沛，起居无规律，所以才 50 岁的中年期便衰老了。这就是现代所称的“亚健康状态”的原因。《黄帝内经》有关“平衡医学”指出：“阴平阳秘，精神乃治。”还有“养生之人，欲血脉常行如水之流，坐不欲至倦，行不欲至劳。”意思是说，养生者，形要小劳，无至大疲。气血要保持流畅，坐不要过久，否则劳脾而伤肉；劳动和运动要适度，否则劳于肝而伤筋，最终积劳成疾。

“健康在于平衡”，对于当今社会不少亚健康者出现的疲劳、失眠等症，需要及时地指导他们治未病。用中医调理来调节人体的阴阳气血、补虚祛邪、补充不足、去除有余，以达到新的平衡，使虚证消除，恢复健康。

本书书名《智慧食养大讲堂》，所谓食养是指中医食疗、中医养生两方面的阐述，图书的副标题调元、食治、益寿补充说明了这一关。

近十年来，笔者业余在《新民晚报》《家庭医生报》《自我保健杂志》《家庭用药杂志》《检察风云杂志》等报刊上发表了数百篇常见病的食疗及中医养生的医学科普文章，还为浦发银行、建设银行、农业银行白金会员，以及上海、郑州、廊坊、深圳等地的听众进行了数十场“药食同源话食疗”等题目的科普讲座，深受欢迎。现将其整理成书，希望对关注养生的读者有所帮助。

本书的出版得到了第二军医大学出版社的大力支持，尤其是责任编辑不辞辛劳地给予修改、校对，在此表示衷心的感谢。图书的编写难免存在一些谬误，敬请读者指正。

钱静庄

2015 年 5 月

# 目 录

## 第一章 食疗概论与中医道道

|                      |   |
|----------------------|---|
| 1. 药食同源 .....        | 1 |
| 2. 药食的四气五味 .....     | 1 |
| 3. 体质食疗 .....        | 2 |
| 4. 中医五行学说 .....      | 3 |
| 5. 健康晴雨标尺：舌的自白 ..... | 7 |
| 6. 察眉辨认病 .....       | 8 |

## 第二章 常见药食的食疗养生

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 1. 冬令进补话人参 .....         | 10 |
| 2. 补血圣药数阿胶 .....         | 12 |
| 3. 灵芝抗病且安神 .....         | 14 |
| 4. 养血乌发桑葚膏 .....         | 16 |
| 5. 茯苓利水又健脾 .....         | 17 |
| 6. 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方 ..... | 19 |
| 7. 肌肤美容谈柠檬 .....         | 22 |
| 8. 龙眼补虚益心脾 .....         | 23 |
| 9. 补虚养颜常食桃 .....         | 26 |
| 10. 夏季养生话杨梅 .....        | 28 |

## 第三章 四季养生与食疗

|                    |    |
|--------------------|----|
| 1. 春季养生与适时食疗 ..... | 30 |
| 2. 中药膳食解春困 .....   | 31 |
| 3. 春季膳食易补充津液 ..... | 32 |
| 4. 夏季养生与适时食疗 ..... | 33 |
| 5. 秋季养生与适时食疗 ..... | 35 |
| 6. 秋季宜食保健粥 .....   | 37 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 7. 冬季养生与适时食疗 ..... | 39 |
| 8. 冬季雾霾的对策食疗 ..... | 41 |

#### 第四章 常见病食疗

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 1. 感冒食疗方 .....        | 44 |
| 2. 慢性咽喉炎食疗方 .....     | 47 |
| 3. 气管炎食疗方 .....       | 49 |
| 4. 支气管哮喘的冬病夏治 .....   | 51 |
| 5. 中医调脂有良方 .....      | 52 |
| 6. 高血压病食疗 .....       | 53 |
| 7. 补气养血应对低血压 .....    | 55 |
| 8. 冠心病患者的食疗方 .....    | 56 |
| 9. 糖尿病的食疗 .....       | 58 |
| 10. 痛风患者的药膳 .....     | 61 |
| 11. 消化不良,药膳应对 .....   | 62 |
| 12. 腹泻的食疗调治 .....     | 63 |
| 13. 胃脘疼痛的食疗调治 .....   | 64 |
| 14. 骨质疏松,药食调治 .....   | 66 |
| 15. 颈肩腰腿痛食疗 .....     | 67 |
| 16. 尿路感染,药食调治 .....   | 68 |
| 17. 前列腺肥大的食疗 .....    | 70 |
| 18. 痔疮食疗 .....        | 71 |
| 19. 体虚多汗,药膳调治 .....   | 72 |
| 20. 月经不调的中医食疗 .....   | 74 |
| 21. 产后杂病的中医食疗 .....   | 75 |
| 22. 唇炎的中医治疗 .....     | 76 |
| 23. 食疗防治老年便秘 .....    | 77 |
| 24. 更年期综合征的药膳食疗 ..... | 79 |
| 25. 失眠药茶 .....        | 81 |
| 26. 冬季冻疮,中医外治 .....   | 82 |

#### 第五章 智慧养生

|                        |    |
|------------------------|----|
| 1. 0.618 黄金分割与养生 ..... | 85 |
| 2. 新陈代谢平衡,人体健康长寿 ..... | 87 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 3. 奇妙的人体生物钟 .....         | 90  |
| 4. 睡前按摩足底助安眠 .....        | 92  |
| 5. 中老年人如何科学喝牛奶 .....      | 93  |
| 6. 科学喝豆浆 .....            | 96  |
| 7. 让肠道年龄永远年轻之道 .....      | 97  |
| 8. 晨起喝杯淡茶水,降脂又降黏 .....    | 99  |
| 9. 饮水治便秘 .....            | 100 |
| 10. 按摩预防冬季感冒 .....        | 101 |
| 11. 哪些症状者适宜进补 .....       | 102 |
| 12. 永远不要说太老,永远不要说太晚 ..... | 104 |
| 13. 巧换服饰有助调正情绪 .....      | 105 |
| 14. 音乐处方助你健康 .....        | 106 |
| 15. 健康长寿从保护动脉内皮开始 .....   | 107 |
| 16. 天人合一的“治未病”养生长寿观 ..... | 110 |
| 17. 人活百岁不是梦 .....         | 112 |
| 18. 克服旅行中的时差 .....        | 113 |
| 19. 慢性咽喉炎的中医调理 .....      | 116 |
| 20. 战“痘”试试中医妙方 .....      | 118 |
| 21. 自制补血养颜膏 .....         | 119 |
| 22. 逆呼吸养生法 .....          | 121 |
| 23. 回春功的奥秘 .....          | 122 |
| 24. 口腔疾病反映全身的健康状态 .....   | 124 |

## 第六章 走出养生的误区

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 1. 走出进补误区 .....            | 126 |
| 2. 全家能否同服一罐膏方 .....        | 128 |
| 3. 秋季可否提前进补 .....          | 129 |
| 4. 服膏方时出现皮肤瘙痒怎么办? .....    | 130 |
| 5. 骨质疏松症患者应走出补钙误区 .....    | 130 |
| 6. 药茶、花茶、果茶莫乱喝 .....       | 132 |
| 7. 保护野生动物,远离“非典”、禽流感 ..... | 133 |
| 8. 时常染发藏隐患 .....           | 134 |
| 9. 佩戴首饰、收藏饰品要小心 .....      | 136 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 10. 不要嗜食色彩鲜艳的食品 ..... | 137 |
| 11. 别让中药伤了肾 .....     | 138 |
| 12. 问题胶囊引发的话题 .....   | 139 |

# 第一章 食疗概论与中医道道

## 1. 药食同源

“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”是中国食疗的指南。中国人民信奉“药补不如食补”，民间也流传着大量的养生谚语：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”“青菜豆腐保平安”“朝食三片姜，犹如人参汤”“每日一苹果，医生远离我”“多吃葱姜蒜，疾病减一半”“一日三枣，永不衰老”“荤素搭配，长命百岁”“膏粱厚味，易伤脾胃”等。唐代著名医学家孙思邈的《千金要方》和孟诜的《食疗本草》是我国最早的食疗著作。孙思邈在《食治·序论第一》中说：“安身之本，必资于食……不知食宜者，不足于存生也。”

药膳食疗是中医的一枝奇葩，在国内外享有盛誉；是将色香味俱佳又无毒的中草药与食物结合产生；不仅可以养生、强身、美容、防病，而且对多种常见病具有辅助治疗作用，能起到延年益寿的功效。

明代李时珍著的《神农本草经》记载了 1 892 种中草药，其中有 300 多种是既能被人们用来充饥，又有治疗作用的日常食物，这就是中医药食同源之说的来源，并且书中记载了每味药食的性味和作用。既是中药又是常见食物的有大枣、蜂蜜、百合、山药、香菇、杏仁、银杏、薏苡仁、芡实、扁豆、绿豆、黑豆、赤豆、莲藕、莲子、龙眼、木瓜、胡椒、薄荷和干姜等。

## 2. 药食的四气五味

《神农本草经》首先提出“药有寒热温凉四气”“药有酸咸甘苦辛五味”。其实食物也有它的性味。

药食的“四气”，即寒、热、温、凉 4 种特性，反映药食在影响人体阴阳盛衰、寒热变化中的效用。寒凉属阴，温热属阳，而寒凉与温热之间只是程度的不同，凉次于寒，温次于热。此外，还有一些寒热偏性不明显的平性药食。

平性的食物主要有粳米、大豆、小麦、芝麻、香菇、猪肉、鸡蛋、鲫鱼、河

虾、苹果、花生等。

温性的食物有牛肉、羊肉、龙眼、葡萄、荔枝、韭菜和辣椒等。

凉性的食物有百合、生梨、茄子、番茄、绿豆、青菜、芹菜、螃蟹等。

药食五味有辛、甘、酸、苦、咸 5 种最基本的滋味，还有淡味和涩味，一般将淡味列为甘味，将涩味列入酸味。因此，虽然有 7 种滋味，但习惯上仍称“五味”。“辛主散、酸主收、甘主缓、苦主坚、咸主软”。

中医认为“辛入肺”，有发散、行气、行血、润泽的作用。一般治疗表证的药物，如麻黄、薄荷、葱、姜等，可用于外感。比如，当归具有辛味，因此，当归能够行血，使血液不至于瘀滞。

甘味食物能补、能和、能缓急调中。“甘入脾”，有滋补、强壮、调和、缓解毒性的功效。能调和药性的药食，也常呈甜味，如饴糖、甘草等。现代研究也认为味甘的多含糖类，甜味的糖可以补充热量、解除疲劳、调味解毒。

酸有收敛、固涩作用。“酸入肝”，多用于治疗虚汗、泄泻等症，如山茱萸、五味子能涩精敛汗，五倍子、乌梅能涩肠止泻。

“苦入心”，苦味之品有泄和燥湿的作用。苦能燥湿、坚阴，如大黄，适用于热结便秘；如杏仁，适用于肺气上逆的喘咳；梔子清泄肝热，适用于热盛心烦等症。至于燥，则用于湿症。湿症有寒湿、湿热的不同，温性的苦味药如苍术能燥湿；寒性的苦味药如黄连，适用于湿热。

咸能软坚。中医认为“咸入肾”，有软坚、散结或泻下等作用。如瓦楞子软坚散结，如鳖甲有能治癭瘤痰核和肿块，所以一般能消结散肿。

淡味能利窍渗湿，用于水肿、小便不利。

涩味的作用和酸味的作用相同，常常酸涩合称。

### 3. 体质食疗

药补根据“寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之”的原则。人的体质各异，有阴虚与阳虚、气虚与血虚，还有瘀体、湿体与正常体 7 种体质（表 1-1）。阴虚是怕热的体质，表现为口干、舌红、烦躁；阳虚是畏寒的体质，表现为舌淡白、小便清长；气虚是乏力的体质，表现为面白、舌胖、舌边有齿痕；血虚是有贫血的体质，表现为面黄、头晕眼花；瘀体表现为面色晦暗、舌紫；湿体表现为舌苔黄白腻、胃脘饱胀、痰多；正常体的舌淡红。

对于以上不同的体质，中医采用的药食调补也是不同的：阴虚滋阴，药

物为龟版、西洋参和枸杞；阳虚补阳，药物为鹿茸；气虚补气，药物为人参、黄芪；血虚养血补血，药物为当归、地黄、阿胶和红枣等；瘀体活血化瘀用丹参、莪术；湿体祛湿用苍术、黄连。

表 1-1 各型体质表现

| 体质类型 | 舌象      | 其他症状     |
|------|---------|----------|
| 阴虚   | 舌红      | 口干、烦躁    |
| 阳虚   | 舌淡白     | 胃寒、小便清长  |
| 气虚   | 舌边齿痕    | 面白、乏力    |
| 血虚   | 舌色淡     | 面黄、头晕眼花  |
| 瘀体   | 舌紫      | 面色晦暗     |
| 湿体   | 舌苔黄腻、白腻 | 胃脘饱胀、痰多  |
| 正常体  | 舌淡红     | 脉平、具有精气神 |

#### 4. 中医五行学说

中医五行学说以朴素的辩证法来推理、演绎和归类自然界一切的事物和现象。中国古代人民在长期的生活实践中认识到木、火、土、金、水是构成世界最基本的物质，宇宙万物都是由这五类物质构成的。五行之间既存在着相互滋生又存在着相互制约的因果关系，在不断的相生、相克运动中维持着动态平衡，这就是五行学说的基本含义。

**五行的特性与归类** 《尚书·洪范》中记载：“木曰曲直”，“曲”屈也；“直”伸也，指树木的枝条具有生长、柔软能弯曲、能屈能伸的特性，引申为具有生长、生发、条达等特性的事物和现象都归属于木。

“火曰炎上”。“炎”指焚烧、火热、炎热、光明之义，火具有炎热、上升、光明之意，引申为凡具有炎热、上升、光明等特性的事物和现象都归属于火。

“土爰稼穡”。“爰”通曰，稼穡指人类种植和收获粮食的农事活动。引申为养育、生化、承载性质的事物与现象归属于土，有“万物土中生”“万物土中灭”“土为万物之母”之说。

“金曰从革”：“革”即变革。指金有刚柔相济之性；金的质地虽然刚硬，可

作兵器杀戮,引申为具有肃杀、沉降、收敛等特性的事物和现象都归属于金。

“水曰润下,火曰炎上,木曰曲直,金曰从革,土爰稼穡”是对五行特性的经典性概括。“润”即滋润,“下”即向下、润下,是指水有滋润、润下、下行的特性,引申为具有滋润、下行、寒凉、闭藏的事物和现象都归属于水。

所以说五行学说中的木、火、土、金、水已不是这5种本身物质,而是5种不同属性物质的概括(表1-2、1-3)。

表 1-2 自然界的五行归类

| 五行 | 五方 | 五音 | 五化 | 五味 | 五色 | 五气 | 五季 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 木  | 东  | 角  | 生  | 酸  | 青  | 风  | 春  |
| 火  | 南  | 徵  | 长  | 苦  | 赤  | 暑  | 夏  |
| 土  | 中  | 宫  | 化  | 甘  | 黄  | 湿  | 长夏 |
| 金  | 西  | 商  | 收  | 辛  | 白  | 燥  | 秋  |
| 水  | 北  | 羽  | 藏  | 咸  | 黑  | 寒  | 冬  |

(1) 五行与方位的关系 太阳从东方升起,它与木的升发、条达特性一致,故东方归属于木;南方火热炎炎,与火的特性一致,故南方归属于火;日落西山,与金的沉降特性类似,故西方归属于金;北方冰雪严寒,与水之特性相似,故北方归属于水;中原地区土地肥沃、万物蓬勃生长,与土之特性类似,故中央归属于土。

(2) 五行与季节的关系 春季百草生发,属于木;夏季烈日炎炎,属于火;长夏稼穡茁壮,属于土;秋季秋风萧瑟,属于金;冬季万物封藏,属于水。

表 1-3 人体与五行

| 五行 | 五脏 | 五腑 | 五官 | 形体 | 情志 | 五声 | 变动 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 木  | 肝  | 胆  | 目  | 筋  | 怒  | 呼  | 握  |
| 火  | 心  | 小肠 | 舌  | 脉  | 喜  | 笑  | 忧  |
| 土  | 脾  | 胃  | 口  | 肉  | 思  | 歌  | 哕  |
| 金  | 肺  | 大肠 | 鼻  | 皮  | 悲  | 哭  | 咳  |
| 水  | 肾  | 膀胱 | 耳  | 骨  | 恐  | 呻  | 栗  |

**五行与五脏** 人体五脏分别归属于五行：木喜条达舒畅，有疏通气血、条畅情志的特性，而肝喜疏泄而恶抑郁，故肝属木；火有炎热、明亮的特性，而心主行血，温煦脉管与全身，故心属火；土生庄稼，有养育、促进机体生长之特性，而脾是主水谷精微运化之人体的“后天之本”，有生化气血之功，故脾属土；金性具有清肃、收敛之特性，而肺主宣发与肃降，故肺属金；水具有滋润、下行、推动之特性，而肾藏精，作为人体“后天之本”的肾具有促进人体生长发育、生殖和调节水液代谢的功能，故肾属水。

**五行与五色** 清代吴谦《医宗金鉴·四诊心法要诀》载：“肝青心赤，脾脏色黄，肺白肾黑，五脏之常。脏色为主，时色为客。春青夏赤，秋白冬黑，长夏四季色黄。常则客胜主善，主胜客恶。”不同的药物、食物可分为青、赤、黄、白、黑“五色”及酸、苦、甘、辛、咸“五味”。从上可知青属木属肝，赤属火属心，黄属土属脾，白属金属肺，黑属水属肾。一般来说，青色主肝病，主寒病、痛症，赤色主心病、主热病，黄色主脾胃病、主湿热，白色主肺病、虚症、寒湿，黑色主肾病、血瘀。中国人因属黄种人，因而健康者的皮肤显现红黄隐隐，两眼炯炯有神，表示精气内充、气血平和，具有精气神之健康状态。

(3) **五行与五味** 按五行不同归属可以了解药食的不同性能。青色、酸味入肝；赤色、苦味入心；黄色、甘味入脾；白色、辛味入肺；黑色、咸味入肾。例如白芍味酸入肝经用以柔肝、疏肝；丹参、桃仁味苦入心经，用以活血通脉；白术色黄味甘，入脾经，用以补益脾胃；石膏、百合色白，石膏味辛，入肺经，用以清热泻肺火；生地、龟版味咸、色黑入肾经，用以滋养肾阴。

**五行的相生相克** 五行之间并不是静止的、孤立的。《类经图翼》中记载“造化之机，不可无生，亦不可无制，无生则发育无由，无制则亢而为害”，相生、相克，自然界一切事物的运动和变化都存在着相互滋生、相互制约的关系。

五行相生是助长、促进的关系，次序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，木又复生火，这样循环不已(图1-1)。

五行相克是相互制约的关系，次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木，木又复克土，也是循环不息的(图1-2)。

五行学说运用到中医学上，主要用来阐释五脏的关系(图1-3、1-4)。