



中医养生全书
丛书主编 肖子曾

五 脏

养生智慧

——人体不同脏腑的保健养生

易亚乔 主编

五脏和谐号，百岁不为老

当你出现不适时，你想知道是五脏“哪个部件”出问题了，并修复它吗？“治病不如养生”，你在闲暇之余，想养好五脏少生病吗？那么，这本书从日常生活的点点滴滴建议你：了解五脏，养好健康。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中医养生全书

五 脏 养 生 智 慧

——人体不同脏腑的保健养生

主 编 易亚乔

副主编 刘朝圣

编 委 （按姓氏笔画排序）

邓玺玮 艾碧琛 刘朝圣

李智雄 易亚乔 司 瑜

徐敏杰 黄 丹

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

五脏养生智慧：人体不同脏腑的保健养生 / 易亚乔主编 . —北京：中国中医药出版社，2015.2

(中医养生全书)

ISBN 978-7-5132-2038-5

I . ①五… II . ①易… III . ①五脏—养生 (中医) IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 219563 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 10.75 字数 141 千字

2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-2038-5

*

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《中医养生全书》

编委会

总主编 肖子曾

副总主编 肖碧跃

编委 (按姓氏笔画排序)

王德军 尹勇 艾碧琛

刘娟 苏丽清 李智雄

李鑫辉 肖子曾 肖碧跃

何宜荣 易亚乔 罗桂香

郜文辉 莫莉 郭春秀

唐燕萍 黄海波 龚循录

曾呈茜 谢宇霞 谢雪姣

戴冰



前言

俗话说：“治病不如防病。”随着生活水平的提高，人们的生活不仅仅限于解决温饱问题，增强体质、延缓衰老、延年益寿越来越受到广大民众的重视，提高生活质量、活出精彩是大部分人的心声，养生保健方法也受到人们的青睐。然而，大部分人缺乏系统的养生知识，鉴于此，本编委会编写本套养生丛书，汇集了传统文化中的养生知识，从不同角度、不同方面，以活泼、通俗的语言阐述养生方法，意在满足不同层次、不同需求人群的需要，以期为中国老百姓的健康尽绵薄之力，更好地服务社会，提高全民养生水平，普及中国传统养生文化。

本丛书共分为6册，即《全家受益的养生方案——不同年龄人群的保健养生》《有益全身的养生妙招——人体不同部位的保健养生》《职场养生策略——不同职业人群的保健养生》《体质养生攻略——不同体质人群的保健养生》《四季养生妙法——不同季节的保健养生》《五脏养生智慧——人体不同脏腑的保健养生》。本套丛书成立专门小组，总主编由资深的养生专家、湖南省亚健康学会副主任委员、湖南省十大养生专家之一肖子曾教授承担，各分册主编由湖南中医药大学养生经验丰富的老师承担。

本套丛书有三个显著的特点：第一个特点是系统全面，从不同年龄、人体不同部位、不同职业、不同体质、不同季节、不同脏腑等多个角度阐述养生方法，又分别从运动、娱乐、饮食、生活起居、心理、针灸推拿、药物等多个方面系统介绍养生妙招，内容丰富，能满足不同层次、不同人群的需求；第二个特点是通俗易懂，将原本比较深奥、难懂的医学知识，用通俗、活泼的语言来表达，让老百姓能看得懂、理解得透；第三个特点是方便实用，通过简明扼要的文字，把触手可及、非常简便的养生方法介绍给读者，简便易学，即学即用。

本丛书的编写，由于时间较紧，限于编者水平，如有错误、遗漏之处，欢迎各界有志于养生的专家学者和广大读者提出宝贵的意见和建议，以便再版时修订提高。

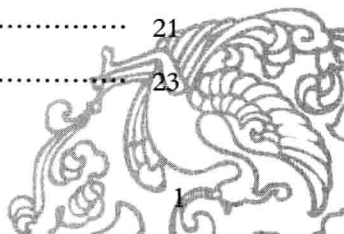
《中医养生全书》编委会

2014年12月23日



第一章 养好五脏百病除，中医和你谈养生

心、肝、脾、肺、肾的养生之道·····	3
心——人体的君王·····	3
肝——人体大将军·····	5
脾——人体的工部尚书·····	7
肺——人体的宰相·····	8
肾——人体发动机·····	10
五脏平衡保健康·····	11
运动运动，百病难碰·····	11
娱乐又娱乐，养生必修课·····	13
七情有节养五脏·····	15
你知道“七情致病”吗·····	15
七情、气血本相关·····	16
调养七情有妙招·····	17
千保健，万保健，心态平衡是关键·····	18
药物归五脏，养生有学问·····	19
你还在为肝病发愁吗·····	19
“病由心生”是否也曾光顾过你·····	21
和脾有关的那些毛病·····	23





你分得清与咳嗽相关的肺病吗	23
肾不好有哪些病	24
一日三餐“话”五脏健康	26
早餐吃得要像皇帝	26
午餐吃得像大臣	28
晚餐吃得像平民	29
推推按按有讲究，针灸推拿保五脏	31
悄悄告诉你针、灸、推拿的小秘密	31
养生七大穴位保健康	32
日常生活很重要，养好五脏有妙招	36
“吃好”要有度	36
睡眠是天然的补药	37
平常心态保健康	37
顺时摄养最相宜	38

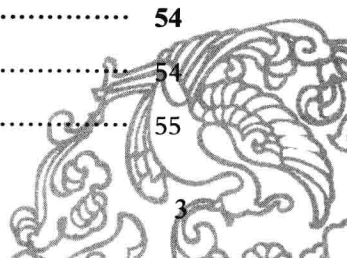
第二章 脾是“工部尚书”，从事人体运输服务保障工作

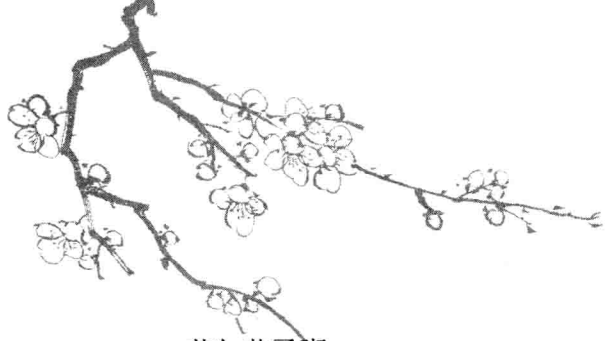
脾胃好不好，看嘴唇就知道	41
你的嘴唇健康吗	41
嘴唇，脾胃的信号灯	41
养好脾胃又美唇	42





长夏多湿热，养生护好脾	43
长夏是指什么	43
长夏多湿，人难耐	43
长夏养生辅以健脾	44
食疗健脾祛湿	44
药物健脾祛湿	46
养情健脾祛湿	47
敲后背、揉胸腹可健脾祛湿	47
运动健脾祛湿	47
起居健脾祛湿	48
7时至11时是醒脾的最佳时间	48
按按揉揉，疏通脾经	48
脾脏交流沟通无碍，自然和畅无病	49
按揉一下，脾经舒畅，吃嘛嘛香	49
功法成习惯，有病去医院	50
了解脾经及其功效	51
长期拉肚子，脾胃亮红灯	51
急慢性腹泻有区别	52
脾胃论治慢性腹泻，效果杠杠好	52
慢性腹泻者远离寒凉之品	53
调脾胃吃啥好	54
扁豆山药粥	54
黄芪大枣粥	55

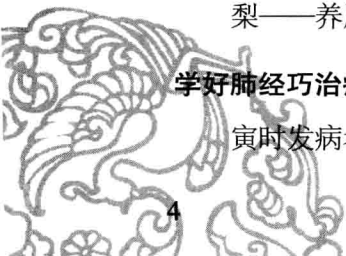




苡仁莲子粥	55
山楂苡仁粥	55
山药苡仁粥	56
养好脾胃禁好嘴	56
羊肉	56
冰淇淋	57
饴糖	57
烟酒	58
先要人养胃，然后胃养人	58
胃退化，体质降	58
穿暖护胃，按摩防胃病	59
给养胃者的 11 点建议	59
酸性食物让你胃口大开	60
开脾胃，找乌梅	60
养颜木瓜助消化	61

第三章 肺是“宰相”，总管人体大小事务

别让秋燥伤你的肺	65
秋季养肺	66
梨——养肺水果	66
学好肺经巧治病	67
寅时发病考虑肺	67





手太阴肺经的主要穴位	67
预防感冒的“六字经”	69
勿累	69
锻炼	69
慎防	69
治咳嗽的常用简易药膳方	71
甘蔗马蹄饮	71
百合蜂蜜饮	71
百花膏	72
姜蜜膏	72
雪梨膏	72
家备葱姜，小病不慌	73
生姜不仅仅是调料品，也是一种良药	73
生姜巧治病	74
葱的疗效	74
葱、姜合用的疗效	75
养肺小妙招	75
深呼吸运动	75
情绪养肺	75
饮食养肺	76





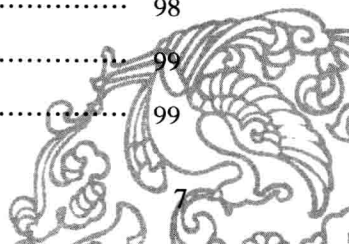
第四章 心为君王，五脏中地位最尊贵最重要

夏日养心·····	79
夏季养生之重——养心·····	79
君火旺，症状生·····	79
夏季来，心火降·····	80
三味降火·····	80
选好时间喝中药，效果那是极好的·····	80
选好时间吃午饭，清心养生成习惯·····	81
心病还要从心治·····	81
不要让“心伤”·····	81
养心旨在静心、乐心、养德·····	82
良好心态，健康长寿·····	82
清心寡欲——长寿的首要条件·····	82
养心需养气·····	83
勇敢面对事物情况，正确养心·····	83
气顺病跑·····	83
养心安神的原則·····	84
人有三宝——精、气、神·····	84
经络——中医养心有法宝·····	84
养德——养心之本·····	87
如何舒缓情绪·····	87
一种特殊的治疗方法——冥想·····	88





打坐使人心境平和	88
开怀大笑有助于心脏供氧	88
睡足觉，变美丽，减压力，变健康	89
适量运动有益身体健康	90
心脏病饮食该注意什么.....	90
药食同源以平调阴阳	90
美食虽好，切不可乱吃	91
十大护法，为心脏保驾护航	92
八点预防心脏病	94
养心之道.....	95
要想心脏好，及早检查很重要	95
正确对待心跳异常很重要	95
注意心跳异常的伴随症状，预防其他疾病很重要	96
为什么要养心安神	96
心病的表现及食疗	96
补心——让人变得漂亮和强壮	97
如何进行心脏保健.....	97
减少心脏负担——少饮多次	98
减少心脏负担——刺激性食物和兴奋性药物要适量	98
减少心脏负担很简单，减轻体重就行	98
要想血液回流好，枕头高度很重要	98
适宜运动锻炼有益动脉供血	99
运动锻炼很有效，结合按摩保健更有效	99





要想心神不损，情志必须平和	100
运动是主菜，良好环境是配料	100
食物也养心.....	100
粳米	101
牛肉	101
鸡肉	101
鳝鱼	102
大枣	102
人参	102
黄芪	102
夏季的日常保健和调理.....	103
夏季饮食要注意	103
夏季预防心脑血管疾病很简单，戒烟酒、勤补水	104
松花粉——绿色黄金	104
血管中的“清道夫”——大蒜油	105
银杏——延缓衰老的好产品	105
野山茶油——油中之王	105

第五章 肝是人体的大将军，调理全身气机

养肝忌嗜酒.....	109
知酒性来养肝	109
喝白酒吸有害物质	109





饮酒有度，有益健康	110
混饮生疾，白啤要分家	110
酒温需掌握	111
饮酒时间有讲究	111
多笑、运动可强肝.....	111
怒气，养生最忌讳的一种情绪	112
经常回味有趣事，脑内啡呔要分泌	112
运动养肝又减肥	112
几个运动方式保养肝脏	113
经常按摩三大穴位可以养肝	114
肝阴虚不慌，会吃身体棒.....	115
鸭肉	115
猪肉	115
鸡蛋	115
牛奶	116
甲鱼	116
龟肉	116
干贝	117
海参	117
蛤蜊	117
蚌肉	118
熬夜经常有，伤肝找罪受.....	118
熬夜致疾病	118



熬夜很平常，肝功能异常更平常	119
“夜班族”健康问题不容小觑	119
如何让熬夜的伤害降到最低	119
经常熬夜应食疗	120
养肝之道	121
为什么秋季要注意养肝	121
为什么气血不畅要考虑肝	122
为什么脑出血要考虑肝	122
情绪稳定也养肝	122
肝炎患者应卧床	123
肝病表现有哪些	123
情志、睡眠、饮食、劳作多注意，肝脏必然养得好	123
春季养生重点——肝脏	124
养肝四条件	124
不循常道则伤肝脏	125
用眼过度肝劳累	125
情志不畅肝气郁	125
久坐不动肝失疏	126
过度服药肝损重	126
脂肪肝应重视	127
三位一体很可怕	127
时间对，方法对，肝脏养生很容易	128
春季运动有方法，轻松养肝没问题	128



春季选对菜，饮食也养肝	129
要想变美丽，其实很容易	129
吃中药把斑去	130

第六章 肾是生命的发动机——先天之本

了解你的肾	133
肾是“根”	133
头发异常与肾有关	134
耳大福大	134
饭后散步肾气强	135
“饭后百步走”，方法要讲究	135
走好才能养肾气	136
肾好啥都好——如何运用好补肾方	138
肾气不固	138
肾阳虚衰	139
阴虚火旺	140
“伤肾”总在不经意间	141
爱喝啤酒	142
用饮料代替开水	142
不爱喝水	142
吃太多盐	143
滥服药物	143

