

《黄帝内经》

五脏养生



刘理想 / 主编
范敬 王振娟 / 副主编

全解

五脏健康是养生之本

以《黄帝内经》的相关内容作为理论核心，结合历代医家和现代中医养生经验，从饮食、运动、按摩、情志调养、中药调养等各方面介绍适合普通人使用的五脏养生方法。



中国纺织出版社

《黄帝内经》

五脏养生

全解

刘理想 / 主编
范敬 王振娟 / 副主编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经五脏养生全解 / 刘理想主编. -- 北京:
中国纺织出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5180-0200-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 046817

策划编辑: 张天佐	责任编辑: 张天佐
装帧设计: 简读时代	责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 - 67004422 传真: 010 - 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

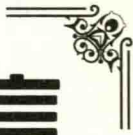
2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15.5

字数: 201 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言



不知从什么时候开始，书店摆放了很多有关《黄帝内经》养生保健的图书，电台、电视台、网站也不断播出中医专家讲解《黄帝内经》的节目，让人们切实感受到已经有了数千年发展历史的中医药，仍然焕发着勃勃生机。回想我上大学的年代，《黄帝内经》是作为中医院校学生的一门必修课程开设的。老师告诉我们，学习中医必须深入钻研古代医学典籍，尤其是《黄帝内经》，它建立了中医学的全部知识体系，早在先秦两汉时期就在汇辑、传习，并且被收录到东汉历史学家班固编纂的《汉书·艺文志》中，这是中国现存最早的图书目录，据记载当时还有《黄帝外经》等书，可惜都已经散佚，淹没在历史长河中。

《黄帝内经》能够流传后世，被奉为中医学的经典之首，有其必然的道理。因为《黄帝内经》深刻揭示了生命活动的现象和规律，以及如何顺应这些规律养护身体以达到颐养天年的最终境界。

五脏养生是中医养生的核心内容，五脏安则百病消。《黄帝内经》中对于五脏养生有着较为综合全面的论述。

我们以《黄帝内经》的相关内容作为理论核心，结合历代医家和现代中医养生经验，从饮食、运动、按摩、情志、中药调养等各方面介绍适合普通人使用的五脏养生方法。

让传统典籍服务于现代大众，让大家在轻松阅读的同时收获健康，就是我们的希望。

目录

第一章 五脏健康是养生之本..... 11

五脏主宰人的生命与健康	12
心为君主之官——统领全身	12
肺为相傅之官——调节全身气机	14
肝为将军之官——为健康保驾护航	15
脾为仓廪之官——人体的“运输大队长”	16
肾为作强之官——是人体的“后勤保障官”	17
要想长寿，就要顺应健康的“天道”	18
起居有常	18
不妄劳作	20
饮食有节	24
五脏健康是人体健康之本	28
经脉是五脏的外延	29
五脏六腑不调会表现为哪些疾病	30
“内五邪”可能引起的五脏疾病	32
心火亢盛——伤心	32
津伤化燥——伤肺	33
风气内动——伤肝	34
湿浊内生——伤脾	35
寒从中生——伤肾	36

第二章 看面色，辨五脏健康..... 37

脸部是五脏六腑的“投影”	38
头面反射区健康问题自查	39
看面色，晓病因	42
五官与五脏的对应关系	44
从鼻子看肺脏健康	44
从眼睛看肝脏健康	46

从嘴巴看脾脏健康	48
从耳朵看肾脏健康	50
从舌头看心脏健康	52
第三章 从体液看五脏健康	53
汗与心的关系	54
汗为心之液：大汗会伤心	54
涕与肺的关系	57
涕为肺之液：润泽鼻窍	57
泪与肝的关系	59
泪为肝之液：肝开窍于目	59
涎与脾的关系	61
涎为脾之液：涎为口津	61
唾与肾的关系	63
唾为肾之液：口腔中的“参汤”	63
第四章 五脏最怕“五邪”的伤害	65
五邪伤五脏	66
心恶热	68
肺恶燥	76
肝恶风	78
脾恶湿	80
肾恶寒	83
第五章 五脏养生重排毒	85
心脏排毒	86
毒素过多自查	86
心脏排毒方	87
肺脏排毒	92
毒素过多自查	92
肺脏排毒方	93
肝脏排毒	96
毒素过多自查	96
肝脏排毒方	97

脾脏排毒	100
毒素过多自查	100
脾脏排毒方	101
肾脏排毒	104
毒素过多自查	104
肾脏排毒方	105
第六章 五脏要顺时而养	107
春养肝	108
让肝脏顺利过春	109
春季养肝好习惯	110
春风和煦，养肝练功正适宜	111
春季养肝，饮食为先	112
夏养心	116
让心脏顺利过夏	117
夏季养心好习惯	118
夏日炎炎，心静自然凉	119
夏季养心，饮食为先	120
长夏养脾胃	124
让脾胃顺利过长夏	125
长夏养脾好习惯	126
长夏悠悠温养脾胃	127
长夏养脾，饮食为先	128
秋养肺	132
让肺脏顺利过秋	133
秋季养肺好习惯	135
秋风阵阵养肺益气	135
秋季养肺，饮食为先	136
冬养肾	140
让肾脏顺利过冬	141
冬季养肾好习惯	142
白雪皑皑，冬藏养肾	143
冬季饮食，养肾为先	144

第七章 五脏情志养生法····· 147

五脏藏五志·····	148
五脏情志养生·····	150
情志养心——忌大喜大悲·····	150
情志养肺——忌悲伤过度·····	151
情志养肝——忌暴躁愤怒·····	152
情志养脾——忌思虑烦恼·····	153
情志养肾——忌惊恐不安·····	154

第八章 五色、五味食物养五脏····· 155

五色入五脏·····	156	甘味补脾——温补脾胃·····	174
红滋心、抗疲劳·····	156	咸味入肾——补气利水·····	176
白润肺、去燥热·····	160	五脏六腑不调会表现为哪些疾病·····	178
青养肝、少喝酒·····	162	五味养五脏也伤五脏·····	180
黄益脾、助排毒·····	164	药膳养五脏·····	181
黑补肾、抗衰老·····	166	养心药膳·····	181
五味食物入五脏·····	168	补肺药膳·····	184
苦味入心——清心祛热·····	168	益肝药膳·····	187
辛味入肺——宣肺散寒·····	170	健脾药膳·····	191
酸味入肝——疏肝泻火·····	172	补肾药膳·····	195

第九章 穴位按摩养五脏····· 197

经脉养五脏·····	198	经脉养六腑·····	215
按摩心经，养心生血·····	198	按摩小肠经助消化·····	215
按摩肝经，养肝理气·····	200	按摩胆经，调理肝胆疾病·····	219
按摩脾经，养脾益胃·····	202	按摩胃经养胃助消化·····	225
按摩肺经，养肺润肺·····	205	按摩大肠经排泄通畅·····	231
按摩肾经，养肾固精·····	207	按摩膀胱经助水利尿·····	235
按摩背部腧穴养五脏·····	211	按摩三焦经综合调理·····	245
婴幼儿揉揉小手养五脏·····	213		

《黄帝内经》

五脏养生



全解

刘理想 / 主编
范敬 王振娟 / 副主编

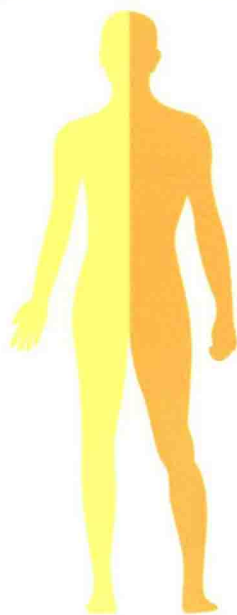
五脏健康是养生之本

以《黄帝内经》的相关内容作为理论核心，结合历代医家和现代中医养生经验，从饮食、运动、按摩、情志调养、中药调养等各方面介绍适合普通人使用的五脏养生方法。



中国纺织出版社

HUANGDINEIJING WUZANG YANGSHENG QUANJIE



顺时而养 要想不生病，就要顺天时、适寒暑，做到天人合一

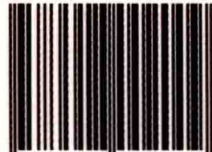
情志养生 喜怒哀乐与五脏健康息息相关，保持好心情才有好身体

食补药补 五色、五味和五脏相合，食疗药膳调理身体至最佳状态

穴位按摩 经络穴位是五脏的外延，沟通表里，揉揉按按百病消

上架建议：养生保健

ISBN 978-7-5180-0200-9



9 787518 002009 >

定价：29.80 元

《黄帝内经》

五脏养生

全解

刘理想 / 主编
范敬 王振娟 / 副主编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经五脏养生全解 / 刘理想主编. -- 北京:
中国纺织出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5180-0200-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 046817

策划编辑: 张天佐	责任编辑: 张天佐
装帧设计: 简读时代	责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 - 67004422 传真: 010 - 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

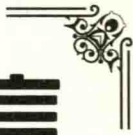
2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15.5

字数: 201 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言



不知从什么时候开始，书店摆放了很多有关《黄帝内经》养生保健的图书，电台、电视台、网站也不断播出中医专家讲解《黄帝内经》的节目，让人们切实感受到已经有了数千年发展历史的中医药，仍然焕发着勃勃生机。回想我上大学的年代，《黄帝内经》是作为中医院校学生的一门必修课程开设的。老师告诉我们，学习中医必须深入钻研古代医学典籍，尤其是《黄帝内经》，它建立了中医学的全部知识体系，早在先秦两汉时期就在汇辑、传习，并且被收录到东汉历史学家班固编纂的《汉书·艺文志》中，这是中国现存最早的图书目录，据记载当时还有《黄帝外经》等书，可惜都已经散佚，淹没在历史长河中。

《黄帝内经》能够流传后世，被奉为中医学的经典之首，有其必然的道理。因为《黄帝内经》深刻揭示了生命活动的现象和规律，以及如何顺应这些规律养护身体以达到颐养天年的最终境界。

五脏养生是中医养生的核心内容，五脏安则百病消。《黄帝内经》中对于五脏养生有着较为综合全面的论述。

我们以《黄帝内经》的相关内容作为理论核心，结合历代医家和现代中医养生经验，从饮食、运动、按摩、情志、中药调养等各方面介绍适合普通人使用的五脏养生方法。

让传统典籍服务于现代大众，让大家在轻松阅读的同时收获健康，就是我们的希望。

目录

第一章 五脏健康是养生之本..... 11

五脏主宰人的生命与健康	12
心为君主之官——统领全身	12
肺为相傅之官——调节全身气机	14
肝为将军之官——为健康保驾护航	15
脾为仓廪之官——人体的“运输大队长”	16
肾为作强之官——是人体的“后勤保障官”	17
要想长寿，就要顺应健康的“天道”	18
起居有常	18
不妄劳作	20
饮食有节	24
五脏健康是人体健康之本	28
经脉是五脏的外延	29
五脏六腑不调会表现为哪些疾病	30
“内五邪”可能引起的五脏疾病	32
心火亢盛——伤心	32
津伤化燥——伤肺	33
风气内动——伤肝	34
湿浊内生——伤脾	35
寒从中生——伤肾	36

第二章 看面色，辨五脏健康..... 37

脸部是五脏六腑的“投影”	38
头面反射区健康问题自查	39
看面色，晓病因	42
五官与五脏的对应关系	44
从鼻子看肺脏健康	44
从眼睛看肝脏健康	46

从嘴巴看脾脏健康	48
从耳朵看肾脏健康	50
从舌头看心脏健康	52

第三章 从体液看五脏健康..... 53

汗与心的关系	54
汗为心之液：大汗会伤心	54
涕与肺的关系	57
涕为肺之液：润泽鼻窍	57
泪与肝的关系	59
泪为肝之液：肝开窍于目	59
涎与脾的关系	61
涎为脾之液：涎为口津	61
唾与肾的关系	63
唾为肾之液：口腔中的“参汤”	63

第四章 五脏最怕“五邪”的伤害..... 65

五邪伤五脏	66
心恶热	68
肺恶燥	76
肝恶风	78
脾恶湿	80
肾恶寒	83

第五章 五脏养生重排毒..... 85

心脏排毒	86
毒素过多自查	86
心脏排毒方	87
肺脏排毒	92
毒素过多自查	92
肺脏排毒方	93
肝脏排毒	96
毒素过多自查	96
肝脏排毒方	97

脾脏排毒	100
毒素过多自查	100
脾脏排毒方	101
肾脏排毒	104
毒素过多自查	104
肾脏排毒方	105
第六章 五脏要顺时而养	107
春养肝	108
让肝脏顺利过春	109
春季养肝好习惯	110
春风和煦，养肝练功正适宜	111
春季养肝，饮食为先	112
夏养心	116
让心脏顺利过夏	117
夏季养心好习惯	118
夏日炎炎，心静自然凉	119
夏季养心，饮食为先	120
长夏养脾胃	124
让脾胃顺利过长夏	125
长夏养脾好习惯	126
长夏悠悠温养脾胃	127
长夏养脾，饮食为先	128
秋养肺	132
让肺脏顺利过秋	133
秋季养肺好习惯	135
秋风阵阵养肺益气	135
秋季养肺，饮食为先	136
冬养肾	140
让肾脏顺利过冬	141
冬季养肾好习惯	142
白雪皑皑，冬藏养肾	143
冬季饮食，养肾为先	144