



中医保健专家NO多年养生经验总结
最安全、最有效、最实用的食疗方

吃断病根

● 欧广升 主编

小小食疗方
小病一扫光



CTS

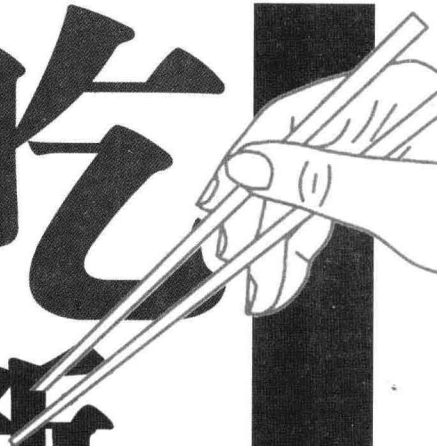


湖南科学技术出版社



中医保健专家NO多年养生经验总结
最安全、最有效、最实用的食疗方

吃断病根



——小小食疗方
小病一扫光

CBS



湖南科学技术出版社

主 编 欧广升

编 者 胡银燕 杨 婷 舒文静 王 波
曹 鹂 李志成 欧子瑞 赵 威
李 赛

图书在版编目 (C I P) 数据

吃断病根 ——小小食疗方 小病一扫光 / 欧广升 主编 .
— 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 4
ISBN 978-7-5357-7578-8
I. ①吃… II. ①欧… III. ①常见病—食物疗法
IV. ①R247. 1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 047574 号

吃断病根 ——小小食疗方 小病一扫光

主 编: 欧广升

责任编辑: 曹 鹍

文字编辑: 唐艳辉

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2013 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 204000

书 号: ISBN 978-7-5357-7578-8

定 价: 29.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

亲爱的朋友，您很有福气！当打开此书，您将读到一本很有特色的中医食疗养生书。它会告诉您，健康其实就在您的日常饮食之中，只要您每天根据自己的五脏虚实及体质特点去进行饮食调理，改变那么一小点不良的饮食习惯，您就会吃断病根，与健康握手！

所谓的“病根”，指的是疾病产生的根源。除急性传染病和外伤外，大部分疾病的产生，不外乎内因、外因和诱因。而所谓的“内因”，其实就是疾病产生的内环境。在长期接触患者的过程中，我发现五脏功能失常和体质因素，是许多疾病产生的重要内环境，而这些内环境，其实都与日常饮食不当有关。根据饮食五味与五行生克去调理五脏，把吃出来的病吃回去，注注会事半功倍，不易复发，甚至还能根治某些疾病。

尽管吃是人与生俱来的本能，但许多人却并不会吃，有的人甚至花钱吃出了疾病。科学的饮食并非要盲目追求名贵高档，能吃出健康才是硬道理。

俗话说：“米饭萝卜丝，常吃断病根。”“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。”虽然这些说法有些夸张，但平凡之中其实蕴含着深刻的医理。每天的日常饮食虽然看起来不起眼，但对我们健康长寿却关系重大。

所谓“米饭”是指由小米煮成的粥。用小米熬粥，不仅香甜可口，而且营养丰富。小米粥软和，易消化吸收，尤其适宜于老人和孩子，不仅对健康大有裨益，而且还有一定的药用价值，对脾胃虚弱、糖尿病、乳汁不足等都有很好的防治效果。

萝卜在有些人眼里，似乎难登大雅之堂，但其营养和强身滋补的作用在某些方面可与人参相比。从营养角度讲，萝卜含大量葡萄糖、果糖、蔗糖、维生素、脂肪、钙、磷、铁等以及淀粉酶、甘酶、氧化酶、辅酶等多种活性物质和人体所需的营养成分，其中维生素C的含

量是梨和苹果的8~10倍。萝卜不含草酸，所含的钙能被人体充分吸收，是人体补钙的很好来源。

有的朋友可能这样认为，养生是中老年人的事，我现在风华正茂，身体棒棒，养生离我太远。殊不知健康好比储蓄，只有平时一分一厘攒存起来，到用时才能拥有一笔可观的财富。健康的生活方式和生活习惯，是一种积累，要从年轻时养成。

让饮食成为您健康的助力，而不要成为生命的杀手。本书将从五行与脏腑的角度介绍饮食疗法的内在规律，通过每天都要吃到的食材与一个个神奇食疗的故事，介绍一张张行之有效的偏方。本书所收集的食疗偏方主要来自民间和一些医学典籍，以及作者多年的养生实践的总结，适用于家庭养生。对于危重疾病，食疗只能作为辅助，切记要及时去医院就诊，以免耽误治疗。

由于本人的学识有限，书中错误不当之处难免，衷心地盼望读者指正。

欧广升

2013年1月6日

目录

第一章 饮食养五脏，会吃去病根

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。”会吃才能得健康，吃不在高档而在于有益，吃不在口味而在于营养。要想远离疾病，健康长寿，就要防止五脏功能失常，就要防止“病从口入”。

1. 五脏失常，百病之源/002
2. 饮食不当，五脏易伤/005
3. 平衡饮食，养好五脏/006
4. 饮食有节，高效养生/008

第二章 百病生于气，会吃肺气顺

古人云：“百病生于气。”肺主气，司呼吸，说明肺的功能是否正常，血氧含量高低与否，直接关系到人体健康，尤其是免疫力的强弱。肺犹如人体之宰相，通过气机运动，而助心脏调理人体气血。若肺的功能失常，则气血运行失调，免疫力低下，易感外邪，从而引发一系列疾病。

1. 辛味养肺气，生姜是个宝/013
 生姜红糖水 (014) 生姜葱豉汤 (014) 醋泡生姜 (015)
2. 萝卜排肺毒，通便消腹胀/016
 白萝卜炖猪肺 (016) 白萝卜马蹄汁 (017) 白萝卜酸梅汤 (017)
3. 芦根清肺热，养阴生津液/018
 芦根麦冬汤 (018) 芦根绿豆汤 (019) 芦根橘皮粳米粥 (019)
4. 白色补肺气，百合功效奇/019
 百合川贝雪梨粥 (020) 百合莲枣桂圆汤 (021) 百合双根汤 (021)
5. 梨能润肺燥，干咳离不了/022
 雪梨川贝猪肺汤 (022) 雪梨鸭汤 (023) 黑豆雪梨汤 (023)

6. 羊肉味儿冲，秋冬温补肺/023

羊肉生姜萝卜汤 (024) 羊肉玉屏汤 (024) 羊肉奶药羹 (025)

7. 金橘顺肺气，晨起深呼吸/025

金橘枇杷汤 (026) 金橘萝卜饮 (026) 金橘山药粥 (027)

8. 白果补肺肾，纳气治喘咳/027

白果蒸鸭 (027) 白果益智膏 (028)

第三章 肾虚百病生，吃能强根本

古人云：“肾为先天之本”，“肾虚则百病生”。肾主藏精，司二阴。说明肾的功能是否正常，肾精充足与否，直接关系到人体健康，尤其是人的生长发育、生殖与寿命。肾犹如人体之皇后，为一身元气之根，要想远离疾病，就要使肾脏健康。只有肾脏无病，生命原动力才会充足。

1. 咸味养肾脏，海参是妙品/033

羊肉生姜海参汤 (034) 海参黑豆汤 (035)

2. 熟地补肾精，益髓又滋阴/035

熟地粳米粥 (036) 熟地黄酒 (036) 熟地白果猪肺汤 (036) 熟地当归羊肉汤 (037)

3. 鹿是东北宝，温肾少不了/037

鹿茸酒 (038) 鹿茸淮山鸡汤 (038) 鹿筋煮花生 (039)

4. 天冬排肾毒，洁肾降尿酸/039

天冬冬瓜排骨汤 (040) 天冬薏苡仁粥 (041) 二冬膏 (041)

5. 栗子补腰力，强肾健筋骨/042

栗子羊肉汤 (042) 栗粉糕 (043) 栗子烧子鸡 (043)

6. 黑豆滋肾阴，补虚功效奇/044

醋泡黑豆 (045) 黑豆浆 (045)

7. 狗肉壮肾阳，只宜冬季补/046

狗肉黑豆汤 (046) 壮阳狗肉汤 (047) 狗肉杞药汤 (048)

8. 韭菜补肾气，天生起阳草/048

韭菜核桃炒海虾 (049) 韭菜生姜粥 (049) 韭菜炒鸡蛋 (050)

第四章 肝病气血乱，吃断肝病根

古人云：“肝病则气血乱。”肝主疏泄，主藏血，犹如人体之将军，通过调节人体气机与血液的有序运行和血液的成分，而助心主血脉和肺主气。肝脏的功能正常

与否，直接关系到我们生命的修复力，视力、筋骨、心血均有赖肝血的滋养。肝脏还是人体最大的解毒器官和化工厂，它依靠奇特的解毒物质 P_{450} 对食物进行加工处理，将食物转换成对人体有用的物质吸收，而毒素通过胆汁从肠道排出。因此，肝脏在我们人体的重要地位是不言而喻的。

1. 酵母西红柿，恢复肝功能/053

啤酒酵母西红柿 (054) 酵母西红柿粥 (055)

2. 玫瑰疏肝气，调理内分泌/056

玫瑰调经茶 (056) 玫瑰桔梗茶 (056)

3. 酸味养肝脏，木瓜是妙品/057

木瓜枸杞银耳汤 (058) 木瓜奶 (058)

4. 山楂养肝脾，消食降血脂/059

山楂乌龙茶 (059) 山楂降脂汤 (060)

5. 枸杞治口干，排毒养肝阴/061

嚼食枸杞 (061) 枸杞菊花茶 (061) 枸杞山楂炖鸭汤 (062)

6. 青色入肝经，绿豆清心肝/062

绿豆汤 (063) 绿豆天冬汤 (063)

7. 以脏补肝血，血旺眼才明/064

猪肝胡椒汤 (064) 酱醋羊肝 (066)

8. 泥鳅水中生，滋肾补肝阴/066

泥鳅苓芪鸡骨草汤 (067) 泥鳅枸杞汤 (068)

第五章 心主血脉病，会吃心安宁

古人云：“心者，君主之官，神明出焉。”心主血脉，主神志，犹如人体之君王，通过血液循环，而调理全身的气血。“主不明，则十二官危”，说明心的功能是否正常，直接关系到人体健康，尤其是人的脉管、血液、神志与生命。心脏是人体的“发动机”，心血不足，或心神失常，均可导致其他脏腑失养，从而引起一系列疾病。

1. 苦味莲子心，除烦清心火/071

莲心山楂菊花茶 (072) 莲心茅根饮 (073)

2. 茶叶苦咖啡，能治糖尿病/073

茶叶苦咖啡 (074) 菊槐绿茶饮 (075)

3. 灯心清心火，安神利小便/075

灯心安神茶 (076) 枣竹灯心草粥 (076) 灯心苦瓜汤 (077)

灯心花鲫鱼粥 (077)

4. 芦荟苦清心，降压敛疮疡/077

芦荟外敷 (078) 芦荟酒 (079) 芦荟茶 (079)

5. 红枣补心血，血旺神才宁/080

红枣煮蛋 (080) 红枣首乌粥 (081) 红枣阿胶乌鸡汤 (081)

6. 肉桂温心阳，阳振心脉通/082

肉桂蜜 (082) 肉桂粥 (083)

7. 三七通心络，化瘀能止痛/083

三七花茶 (083) 三七猪心 (084)

8. 桂圆养心神，安眠抗焦虑/085

桂圆小麦红枣汤 (085) 糖渍鲜桂圆 (086) 桂圆枸杞明目汤 (086)

第六章 脾病气血虚，健脾强根本

古人云：“脾为后天之本”，“气血生化之源”。脾主运化，脾主升清，脾病则气血虚，脾健则气血旺。脾犹如人体的后勤部长，总管食物的消化、吸收、转输，以及营养人的肌肉、四肢。脾的功能是否正常，直接关系到人体健康，脾失健运，或脾不统血，均可导致其他脏腑失养，从而引起一系列疾病。

1. 甘味健脾胃，甘草治乙肝/091

甘草红枣茶 (092) 甘草蜜枣汤 (093)

2. 莲子健脾胃，益肾养心神/093

莲子核桃桂圆汤 (094) 莲子固精汤 (094)

3. 脾健主统血，莲藕能止血/095

莲藕猪蹄汤 (095) 莲藕雪梨汁 (096)

4. 山药健脾胃，益肾补肺气/096

山药健脾粥 (097) 山药玉竹海参汤 (097)

5. 土豆入脾胃，止痛治便秘/098

土豆炖牛肉 (099) 土豆蜜膏 (099)

6. 石斛养胃阴，通络能止痛/100

石斛洋参茶 (100) 石斛粥 (101)

7. 芋头宽肠胃，排毒能防癌/102

芋头粥 (102) 生姜芋头外敷 (103)

8. 白术健脾胃，燥湿治腹泻/103

白术红枣饼 (104) 白术糖 (104)

第七章 体质可改善，会吃断病根

众所周知，体质好的人则病痛少，而体质差的人则总是小病不断，甚或大病缠身。因此，体质因素是许多疾病产生的根源之一。因为先天体质决定人的五脏阴阳气血盛衰，决定人的禀赋强弱。要想远离疾病，健康长寿，就要从改善人的体质开始。

1. 气虚体质最常见，人参补气增精神/107
人参鸡汤 (108) 人参煨猪肚 (109)
2. 阴虚体质火上炎，沙参猪皮降虚火/110
沙参老鸭汤 (111) 沙参猪皮粥 (112)
3. 阳虚体质寒气重，干姜荔枝温中阳/113
干姜当归羊肉汤 (114) 荔枝粥 (115)
4. 气郁体质常忧郁，三花泡茶解气郁/116
三花茶 (116) 玫瑰小麦粥 (117)
5. 痰湿体质易虚胖，茯苓薏苡除痰源/118
茯苓赤豆糕 (119) 山药薏苡仁粥 (120)
6. 湿热体质口臭重，黄连苦瓜除湿热/120
黄连甘草茶 (121) 凉拌苦瓜 (122)
7. 血瘀体质易瘀阻，丹参丝瓜通经络/122
丹参黄豆汁 (123) 丝瓜肉片汤 (124)
8. 过敏体质特烦人，黄芪胎盘补肺肾/124
黄芪蜂蜜饮 (125) 胎盘肉丸 (126)

第八章 五谷杂粮好，常吃去病根

俗话说：“人是铁饭是钢，一餐不吃饿得慌。”米、面、肉、鱼、水果、蔬菜等寻常食材，不仅是我们的养命食物，如果使用得当，还是治病良药。

1. 五谷杂粮妙，一谷补一脏/129
 - (1) 大米/129
生姜苏叶粥 (130) 防风粥 (130) 玉竹粥 (130) 阿胶糯米粥 (130)
 - (2) 小米/131
黄芪小米粥 (131) 小米鸡蛋粥 (131) 小米红糖粥 (132) 鲢鱼

小米粥 (132) 小米南瓜粥 (132)

(3) 小麦/132

甘麦大枣汤 (133) 小麦粥 (133) 小麦通草汤 (133) 小麦桂圆粥 (133) 红糖麦面粥 (134) 糯米麦粥 (134)

(4) 高粱/134

高粱石榴饼 (134) 高粱消肿汤 (134) 高粱根煮蛋 (135) 高粱茶 (135) 高粱螺蛳粥 (135)

(5) 玉米/135

玉米须茶 (136) 玉米须清肝汤 (136) 玉米消肿汤 (136) 玉米粥 (136)

(6) 大豆/136

黄豆汤 (137) 五黑粥 (137) 黄豆枣麦汤 (137) 地龙胡椒豆 (138) 黄豆海带汤 (138) 黄豆猪肝汤 (138)

2. 五果助养生，百果能成仙/138

(1) 苹果/139

苹果山药汤 (139) 苹果楂枣粥 (139) 玉容丹 (139) 苹果生地蜜饮 (140) 苹果金橘饮 (140)

(2) 葡萄/140

葡萄膏 (140) 葡萄甘蔗汁 (141) 葡萄粥 (141) 葡萄芹菜汁 (141) 葡萄藕地蜜汁 (141)

(3) 香蕉/141

冰糖香蕉汁 (142) 香蕉玉米汁 (142) 香蕉燕麦粥 (142) 香蕉面膜 (142)

(4) 菠萝/143

鲜菠萝汁 (143) 菠萝茅根蜂蜜汤 (143) 菠萝苦瓜鲜鸡汤 (143)

(5) 枇杷/144

川贝枇杷膏 (144) 川贝枇杷粥 (144)

(6) 柑橘/145

橘皮姜苏饮 (145) 烤橘子 (145) 橘皮粥 (145)

(7) 猕猴桃/146

猕猴桃羹 (146) 冰糖猕猴桃 (146) 猕猴桃银耳羹 (147) 猕猴桃酱 (147) 蛋酥猕猴桃 (147)

(8) 核桃/147

核桃奶 (148) 白蜜拌核桃仁 (148) 核桃仁大米粥 (148) 核桃治乳疮 (149) 核桃治胆结石 (149) 核桃治肾结石 (149) 核

桃蒸蚕蛹 (149) 核桃五味蜜糊 (149) 核桃拌韭菜 (150) 核桃
枣杞猪肝羹 (150)

(9) 杏/150

杏仁粥 (151) 杏仁治中耳炎 (151) 杏仁治白癜风 (151)

3. 五畜适为宜，荤素搭配好/152

(1) 鲫鱼/153

鲫鱼冬瓜汤 (153) 鲫鱼通乳汤 (154) 鲫鱼羹 (154) 鲫鱼糯米粥 (154) 金樱子鲫鱼汤 (154)

(2) 鳝鱼/155

黄芪鳝鱼汤 (155) 鳝鱼红糖汤 (155) 杜仲鳝鱼汤 (155) 鳝鱼炒胡萝卜 (155) 鳝鱼虫草汤 (156) 鳝鱼蒸鸡内金 (156)

(3) 牡蛎/156

黑豆牡蛎粥 (157) 猪肉牡蛎汤 (157) 健胃牡蛎汤 (157) 麦冬牡蛎烩饭 (157) 牡蛎决明汤 (158)

(4) 鸡肉/158

苓术老母鸡汤 (158) 莲豆老母鸡汤 (159) 山药田七老母鸡汤 (159) 参芪枸杞老母鸡汤 (159) 鸡肉粥 (160) 老桑枝鸡汤 (160) 五圆蒸鸡 (160)

(5) 鸭肉/160

大蒜老鸭汤 (161) 老鸭冬瓜汤 (161) 虫草老鸭汤 (161) 玉参老鸭汤 (162)

(6) 猪肉/162

猪肉莲子百合汤 (162) 猪肉百合三七汤 (163) 猪肉鱼肚汤 (163) 云耳骨碎补肉汤 (163)

(7) 牛肉/163

参芪牛肉汤 (164) 暖胃牛肉汤 (164) 蚕豆牛肉汤 (164) 牛肉粥 (164) 番茄烧牛肉 (165)

(8) 鸡蛋/165

白糖蛋清羹 (165) 当归糖水鸡蛋 (166) 益母草煮鸡蛋 (166) 蛋清白及粉 (166) 蛋清调茶油 (166) 何首乌煮鸡蛋 (166) 枸杞煮鸡蛋 (167) 海带苡仁蛋汤 (167) 辣椒叶鸡蛋汤 (167) 沙参煮鸡蛋 (167) 三七藕汁蒸鸡蛋 (168)

4. 蔬菜宜新鲜，常吃身体健/168

(1) 青花菜/169

花菜木耳汤 (169) 花菜炒腰花 (169) 花菜虫草汤 (170)

(2) 芦笋/170

天冬芦笋汤 (170) 芦笋橘子汁 (171) 芦笋萝卜蜜 (171) 芦笋麦冬茶 (171) 芦笋天冬粥 (171) 芦笋人参汤 (171)

(3) 胡萝卜/172

胡萝卜粥 (172) 胡萝卜芫荽茶 (172) 胡萝卜汁 (173) 胡萝卜羊肉汤 (173) 胡萝卜生鱼汤 (173)

(4) 大蒜/174

大蒜酒 (174) 大蒜葱辣汤 (174) 醋泡蒜姜 (175) 蒜姜柠檬泡酒 (175) 蒸大蒜水 (175) 大蒜炖羊肉 (175) 大蒜粥 (176) 大蒜牛肉粥 (176) 大蒜蓖麻外敷 (176)

(5) 洋葱/176

醋泡洋葱 (177) 醋泡莴苣叶和洋葱 (177) 洋葱茶 (177)

(6) 芹菜/177

鲜芹苹果汁 (178) 五青榨汁 (178) 芹菜煲红枣 (178) 芹菜根炖马蹄 (178) 芹菜葡萄汁 (179) 芹菜炒香菇丝 (179) 芹菜粥 (179)

(7) 辣椒/179

辣椒水治冻疮 (180) 辣椒酒 (180) 辣椒萝卜外敷 (180)

(8) 鱼腥草/180

凉拌鱼腥草 (181) 鱼腥草大枣茶 (181) 鱼腥草瘦肉汤 (181) 鱼腥草水鸭汤 (182) 鱼腥草烤鱼 (182) 香辣鱼腥草 (182) 鱼腥草排骨盅 (183)

(9) 马齿苋/183

马齿苋粥 (183) 马齿苋扁豆粥 (184) 马齿苋绿豆粥 (184) 马齿苋车前茶 (184)

(10) 蒲公英/184

凉拌蒲公英 (185) 蒲公英酒 (185) 蒲公英瘦肉汤 (185)

第一章

饮食养五脏，会吃去病根

1. 五脏失常，百病之源
2. 饮食不当，五脏易伤
3. 平衡饮食，养好五脏
4. 饮食有节，高效养生

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。”会吃才能得健康，吃不在高档而在于有益，吃不在口味而在于营养。要想远离疾病，健康长寿，就要防止五脏功能失常，就要防止“病从口入”。

1. 五脏失常，百病之源

众所周知，五脏健康的人则病痛少而长寿，而五脏功能失常则是许多疾病产生之根源。因为人是一个生命整体，而五脏是人体的核心器官，主宰着人体的生命活动。要想远离疾病，健康长寿，就要防止五脏功能失常。

王先生是一家大公司的营销经理，在外应酬多，饮食没规律，虽然只有30岁，但总感到头晕头痛、精神疲惫、胸闷、右肋胀痛，到医院检查，结果是内脏出了毛病，年纪轻轻就患了冠心病、脂肪肝、胆囊炎等多种疾病。

杨先生是一家上市公司的高管，平时喜欢喝酒吃海鲜，这几天双膝关节出现红肿热痛，不能行走，结果到医院检查，发现尿酸很高，医生告诉他得了痛风病，是肾脏排毒功能出了问题。

.....

我们身边这样的例子举不胜举。现代人之所以各种各样的疾病层出不穷，究其原因都是“五脏失常”在作怪。

所谓“五脏”，指的是心、肝、脾、肺、肾。中医认为：人体是以五脏为中心，五官、四肢、百骸通过经络与五脏相通，从而形成一个整体，如肾与耳相通，肝与目相通，肺与鼻相通，心与舌相通，脾与口相通。

人体躯体的皮、肉、脉、筋、骨，也分属五脏所主管，如肺主皮毛，脾主肌肉，心主血脉，肝主筋，肾主骨。

中医所讲的“六腑”，指的是胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦。五脏与六腑也相配合，中医学中称为“相合”，又叫“互为表里”，其中“三焦”与“心

五行	五脏	五腑	季节	五志	五官	五味	形体
木	肝	胆	春	怒	目	酸	筋
火	心	小肠	夏	喜	舌	苦	脉
土	脾	胃	长夏	思	口	甘	肉
金	肺	大肠	秋	悲	鼻	辛	皮毛
水	肾	膀胱	冬	恐	耳	咸	骨

包”相合，不在本章讨论之列。脏为阴属里，腑为阳属表。以五脏为核心，配合六腑，主管五体，开窍五官，通过经络相互联系，内外沟通，从而形成了一个生命整体。

而脏与脏之间的关系，除了形体上通过经络相互联系外，还通过五行生克制约关系而达到一个功能上的相对平衡状态。

五行是指木、火、土、金、水五种基本物质的运动变化。五行学说是以五种物质的功能属性来归纳事物或现象的属性，并以五者之间的相互滋生、相互制约来论述和推演事物或现象之间的相互关系及运动变化规律。如：

木的特性

生发、条达，凡具有生长、升发、条畅、舒达等作用或性质的事物，均属于木。“肝”为“将军之官”，性喜条达，具“木”的特性，所以肝属“木”。

火的特性

炎热、向上，凡具有温热、升腾作用或性质的事物，均属于火。“心”为“君主之官”，好像人体内的“太阳”，具“火”的特性，所以心属“火”。

土的特性

长养、化育，凡具有生化、养育、受纳作用或性质的事物，均属于土。“脾”为“仓廪之官”，具“土”的特性，所以脾属“土”。

金的特性

清肃、敛降，凡具有清洁、肃降、收敛作用或性质的事物，均属于金。“肺”喜润恶燥，性喜肃降，具“金”的特性，所以肺属“金”。

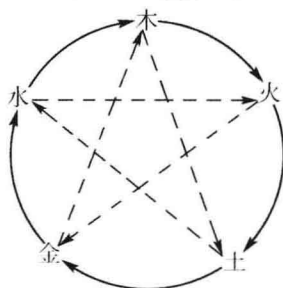
水的特性

滋润、下行，凡具有寒凉滋润、向下运行作用或性质的事物，均属于水。“肾”为“作强之官”，主管泌尿、生殖，具“水”的特性，所以肾属“水”。

在自然界，五行并不是独立存在的，它们之间还存在着相互促进、助长和滋生的关系，叫相生，即母子关系，如木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。

而脏与脏的功能状态之间，同样存在着这种相生关系，如木生火，肝藏血以济心；火生土，心阳温煦脾土以助运化；土生金，脾气散精，上归于肺；金生水，肺气肃肃下行，通调水道以助肾水；水生木，肾藏精以滋养肝血。

五行的生克关系



实线表示相生；虚线表示相克

五行之间除相生关系外，还存在着一种相互制约的关系叫相克关系。五行相克顺序是：木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。

如木克土，肝木条达则有助于疏泄脾的壅滞，但相克太过，则会导致脾胃受损；火克金，心火温煦有助肺气宣发，但相克太过，则会出现肺气亏虚；土克水，脾运化水湿则可防止肾水泛滥，但相克太过，则会导致肾气虚弱；金克木，肺气肃肃下行可抑肝气过度升发，但相克太过，则会出现肝脏亏虚；水克火，肾水滋润以制约心火亢盛，若相克太过，则会导致心阳不足。

五行系统在正常状态下，通过相生、相克的相互作用而产生的一种调节作用，中医称之为“制化调节”。这种调节是双向的，从而保证了“五脏”在功能上的协调平衡。

五行系统在反常情况下，通过相克关系而产生的调节作用，使人体恢复平