

传承千年的国医之道

张银柱◎编著

老中医教你 养五脏



顺五行，食五味，应四时，养五脏。
通经络，重饮食，调情志，治未病。
健心肺，调脾胃，养肝肾，远疾患。

凝聚五脏养生智慧；
激活沉睡的内在健康潜能；
五脏健康，百病不生，越活越年轻。

老中医教你 养五脏

张银柱◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

老中医教你养五脏 / 张银柱编著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2018.9

(老中医养生堂)

ISBN 978-7-5388-9835-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第205301号

老中医教你养五脏

LAOZHONGYI JIAO NI YANG WUZANG

作 者 张银柱

项目总监 薛方闻

责任编辑 闫海波

封面设计 何琳

图书策划  (www.rzbook.com)

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcsb.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 12

字 数 250千字

版 次 2018年9月第1版

印 次 2018年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9835-4

定 价 39.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨



百病不生养五脏

不论是哪种养生方法，最终还是会落在对五脏的养护上。人类的五脏，在现代生存环境和生活方式下，承受了很多本来不应该承受的负担，遭受了从来没有过的危害。在这种情况下，我们更要保养五脏，中医学为我们提供了大量的保养方法和智慧。



强五脏，中医养生的瑰宝

五脏即为心、肝、脾、肺、肾，是人体生活的核心动力内脏器官。其中，心主血脉、肺主气、肝主疏泄、脾主运化、肾主藏精，五脏各司其职，缺一不可，都是人体的重要脏器。五脏之中无论哪一脏器受损，生命都会受到威胁，可见保养五脏何等重要。



养生必先保养五脏

中医认为，脏藏于内，而形见于外。即脏藏于人体内，而其功能状态可反映于体表，成为可见之征象。所以我们可以根据人体体表的状况和反映，对五脏进行保健。疾病、不良的饮食习惯和生活习惯等都是伤及五脏、加速其衰老的因素。然而五脏健康，身体就不会生病，还能延缓五脏自然衰老的到来。所以，保养五脏对保持生命质量及延长寿命具有重要意义。那么，我们怎样做才能保养好五脏，从而达到健康长寿的目的呢？本书从日常起居、饮食、中医保健等各个方面，详细叙述了五脏的特性、喜恶，并告诉人们如何尽量卸载现代生活给五脏带来的压力和干扰，使五脏各司其职、各尽其责。

〔目录〕

Contents ...

五脏健康状况自测题 / 1

第一章

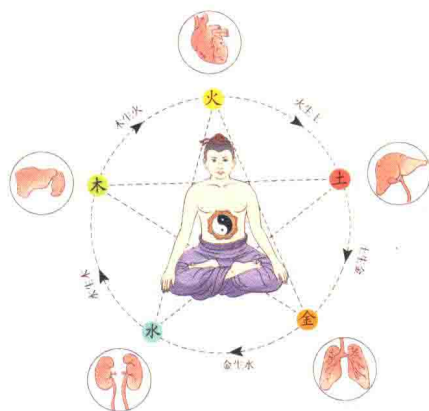
五脏强， 则百病不侵

- 人体五脏各行其道 / 2
- 人体五脏相辅相成 / 7
- 通过表象判断五脏疾病 / 10
- 正气存内，邪不可干 / 13
- 养生治病必先固护阳气 / 20
- 魄门亦为五脏使 / 24
- “五行豆”补养五脏 / 29
- 中医养护绝招—让五脏听音乐 / 36
- 六字诀，给五脏排毒补气 / 39

第二章

心脏安康， 则活力如“涌泉”

- 奇效两招，补养心气 / 42
- 防治心病须从“肠”计议 / 44



- 戌时静坐，保养“元神” / 47
- 恬淡虚无，真气从之 / 50
- 四种方法缓解心累 / 54
- 阳气补足，有效缓解精神抑郁 / 58
- 巧食红枣，补气养血 / 60
- 莲子安神养心防秋燥 / 64
- 心经侧重治疗神志病 / 67
- 膻中穴：保养正气之大穴 / 70
- 劳宫穴：强心健脑的功臣 / 72
- 内关穴：治疗心脑血管疾病要穴 / 74
- 极泉穴：人体“寿康泉” / 76



第三章

肺部健康， 则气血通畅

- 肺气关乎寿命长短 / 78
- 腹式呼吸有助于增大肺活量 / 80
- 以笑养肺：中医养生保健之道 / 82
- 银耳、秋梨属清润之品 / 84
- 百合粥：养肺润燥，补益美食 / 86
- 肺娇邪伤，按摩浴鼻挡邪气 / 88
- 感冒：按摩可调治 / 89
- 哮喘：按摩就能通肺气 / 90
- 鼻炎：补足正气是关键 / 91
- 尺泽穴：泻肺补肾之要穴 / 92
- 合谷穴：头面痛症的克星 / 93
- 列缺穴：有效缓解头颈疼痛 / 94
- 曲池穴：清热降压“好帮手” / 95

第四章

肝脏健康， 则身体无毒

- 肝藏血：养血气的重中之重 / 96
- 从肝论治心脑血管疾病 / 99
- 从“肝”调理出活力美人 / 104
- 补肝血可治疗眼睛干涩 / 107
- 疏肝理气，增进食欲 / 109
- 心肾相交法：赶走失眠 / 110
- 养肝“三宝”：春笋、荠菜、韭菜 / 112
- 春季的芹菜是天然“降压药” / 115
- 苦瓜在滋肝补肾中的妙用 / 117
- 怒伤肝，找“太冲穴”来发泄 / 120
- 风邪疾患靠“祛风”调治 / 121
- 阳陵泉：防治肝胆疾病和膝痛 / 123

- 大敦穴：疏肝理气身体健 / 124
- 脂肪肝的“穴位按摩体操” / 125

第五章

脾胃协同， 造就后天之本

- 养好脾胃不生病 / 128
- 饮食有节，寿至天年 / 131
- 寻找身体上的灵丹妙药—唾液 / 136
- 细嚼慢咽，有助于护脾养胃 / 139
- 思伤脾，心操多了人易瘦 / 142
- 山药，补脾益肾的佳品 / 144
- 揉腹保健：中气和则五脏安 / 148
- 足三里穴：补中益气，强壮全身 / 150
- 血海穴：通治各种与血有关的疾病 / 152
- 三阴交穴：调理妇科病 / 153
- 中脘穴：治疗胃病万能穴 / 154

第六章

肾脏强健， 则远离疾患

- 肾气不外泄，年轻精神好 / 156
- 肾虚分阴阳，补肾不盲目 / 159
- 晨起叩天钟：延缓衰老 / 162
- 戌时热水泡脚：活到天年 / 164
- 打哈欠：最简单的强肾法 / 166
- 多吃坚果，强肾健脑 / 168
- 枸杞子可大补元气 / 170
- 猪属水，让人强肾不衰 / 173
- 掩耳弹脑，防治头晕、健忘、耳鸣 / 175
- 百会穴、会阴穴，两个大穴平阴阳 / 176
- 命门穴：治疗手脚冰凉、夜尿多 / 178
- 太溪穴：治疗慢性肾病的良穴 / 180
- 照海穴：治疗咽干、咽痛、肩周炎 / 181



五脏健康状况自测题

中医告诉我们，人体五脏六腑的气血汇集于面部，身体如果有疾病就会在面部有所体现。也就是说，当五脏处于亚健康状态时，面部的颜色也会发生相应变化。按五行理论，五色对应五脏，因而我们可以通过照镜子，看面部颜色，轻松知道五脏健康状况。

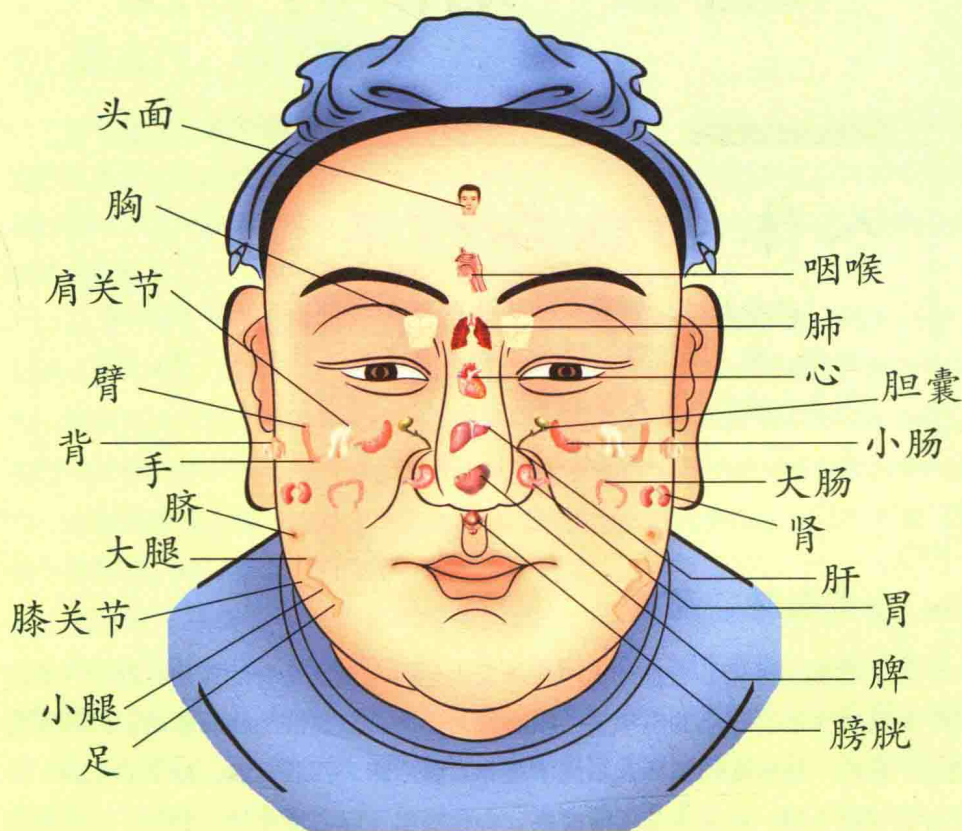
面部赤红——心

面部发黑——肾

面部苍白——肺

面部发黄——脾胃

面部青色——肝胆



◎ 面部与脏腑对应分布图



五脏强，则百病不侵

人体五脏各行其道

说起五脏，很多人并不感到陌生。中医里的五脏实指以心、肺、肝、脾、肾为主的人体五大生理功能系统，它们在人体内各司其职。

📍 心主血脉、藏神

心主血脉，是指心有推动血液在脉管内运行以营养全身的作用，即心气的作用。脉环接于心，在心的主宰下，以心气为动力，以血液为物质基础，以脉管为通道，从心—脉—血的循环大系统中濡养五脏六腑、四肢百骸。如果心主血、心主脉的功能失调，就会造成气滞血瘀、心脉痹阻（以心悸怔忡、胸闷、心痛为主要表现症候）、脉道不通，可能会发展为动脉粥样硬化。

心气的强弱可以从脉象、面色上反映出来。如心气旺盛，血脉充盈，则脉和缓有力，面色红润，即“其华在面”；心气不足，血脉空虚，则脉细弱或节律不整，面色苍白；如果心血瘀阻，则可出现心胸闷痛，颜面、唇甲青紫等现象。

心主神明。《黄帝内经》中说：“血者，神气也。”所以，心主神明的功能与心主血脉的功能是密切相关的。心的气血充盈，则神志清晰，思维敏捷，精力充沛。如果心气衰弱，则往往可见言语错乱、记忆力不佳等症状。正如《医方类聚》所指出的：“凡丈夫至六十，心气衰弱，言多错忘也。”如果心血不足，常导致心神的病变，出现心烦、失眠、多梦、健忘、心神不宁等症状。

心主喜，心气虚就会悲，但如果心气保养得好，人会常笑常乐。中医认为喜则气散，因而喜乐不可过度。生活中，我们可以看到一些心脏不好的老年人，特别高兴时，哈哈一笑就病倒了。这是为什么呢？因为喜则气散，过于高兴的时候，他的心气就耗散了。所以高兴也不要过度。

肺主气，司呼吸

肺司呼吸，通过肺的呼吸，我们从自然界吸入清气（氧气），又把体内的浊气排出体外，从而保证了新陈代谢的顺利进行。所以，现在很多人会去郊外呼吸新鲜空气，这对身体非常有好处。若没有了呼吸，新陈代谢就会停止，人的生命活动也就终结了。

肺主一身之气，是指肺有主持、调节全身脏腑经络之气的的作用。肺主气这一功能主要体现在气的生成，特别是宗气的生成方面。宗气是由脾胃化生的水谷精气与肺从自然界吸入的清气相结合，积于胸中而成。宗气助呼吸和血脉的运行，滋养元气。因此，呼吸的强弱、气血的运行、肢体的体温与活动能力都与宗气有关。而宗气通过心脉布散到全身需要靠肺气的推动，因此肺通过宗气的生成与布散，能起到主持一身之气的的作用。

若肺有了病变，不但会影响呼吸运动，而且还会影响一身之气的生理功能。例如，肺气不足，则呼吸微弱，气短不能接续，语音低微。若肺气壅塞，则呼吸急促、胸闷、咳嗽、喘息。此外，如果影响到宗气的生成和布散，就会导致一身之气不足，即所谓“气虚”，出现疲倦乏力、气短盗汗、脉虚弱无力等症状。

肝主疏泄而藏血

肝主疏泄，疏，是疏通、畅达；泄，是排泄、宣泄。肝主疏泄可以从两个方面来谈。

●其一是“疏”，肝疏通的是什么

肝疏通的是人体的气机。气的升降出入运动，是人体生命活动的根本，没有了“气”，生命就此终结。中医认为，只有肝气升发，气机调畅了，人的十二经脉气血才会充盛，表现为精神焕发、心情舒畅、思维与动作敏捷，可谓气顺、心顺、身体顺。

●其二是“泄”，肝宣泄的是什么

肝宣泄的是人体的郁气。因为肝易郁，任何情志的刺激都可造成肝气的郁而不畅，疏泄失常，进而导致气郁或气逆。血中有气，气行则血行，气的运行受阻，人体血液就会不畅，血管易堵塞，引起血瘀、血溢等多种病变。所以，爱生气的人容易发生脑卒中（中风）、乳房胀痛、头涨头痛、失眠等疾病。所以我们平时可以多拍打肝经和胆经，以达到畅通气血的目的。

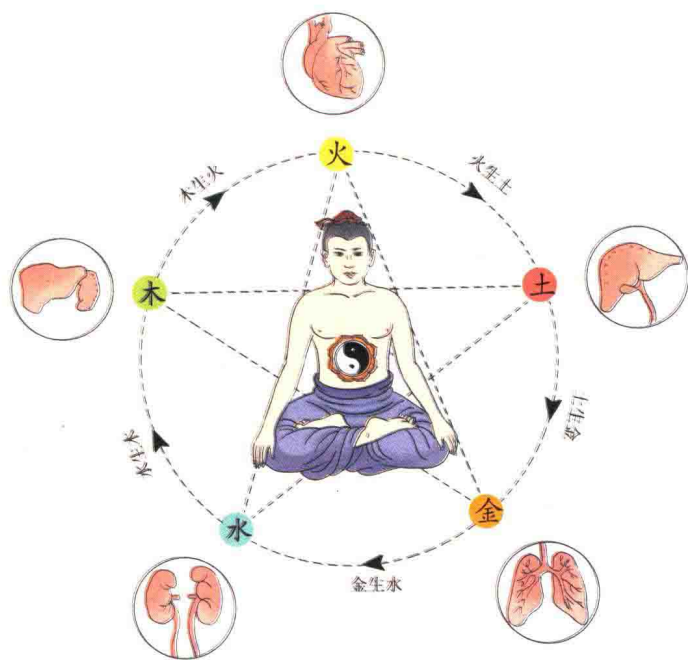
●其三是肝主藏血而为“血海”

《黄帝内经》中说：“人卧血归于肝。”这其实是说，肝脏一动一静，维持自身的阴阳平衡。当人体活动剧烈或情绪激动时，肝所储藏的血液通过肝气的升发向外输布，以供机体的需要。当人体处于睡眠状态或情绪稳定时，身体对血的需求量相对减少，部分血液便又归藏于肝，以濡养肝自身，一方面制约肝的阳气而维持肝的阴阳平衡、气血调和，因为阳气升腾太过，血不归位就会溢出来；另一方面，肝不藏血，肝血易不足，导致出现血虚失养的病理变化，如两眼干涩昏花、肢体麻木、屈伸不利以及妇女月经量少，甚至闭经等。因此，运动和睡觉对养肝来说都是十分重要的。

脾主运化、主统血

●脾主运化：运化水谷精微

饮食入胃后，人的身体要吸取食物精微——精纯微小、最有营养的部分。水谷必须靠脾的运化才能化为精微。同样，也必须靠脾的传输和散精功能，才能把水谷精微通过经脉布散至全身。因此，脾的运化水谷精微功能旺盛，才能为化



生精、气、血、津液提供足够的养料，从而滋养五脏六腑。如脾运化水谷精微失常，就会出现腹胀、便溏、食欲不振，以至倦怠、消瘦和气血生化不足等病变。所以中医说：“脾胃为后天之本，气血生化之源。”

●脾主运化：运化水液

我们喝下去的水，经过脾的运化转输，气化成津液，濡养全身；代谢的水液及某些废物，经过脾转输至肺和肾，通过肺、肾的气化功能，化为汗和尿排出体外，从而维持人体水液代谢的平衡，也就能防止湿、痰、饮等病理产物的生成。反之，脾的运化水液功能减退，必然导致水液在体内的停滞，而产生湿、痰、饮等病理产物，甚至导致水肿。所以，《黄帝内经》中说：“诸湿肿满，皆属于脾。”

●脾主统血

脾主统血是指脾具有统摄血液，并使血液循经运行的功能。脾的这种功能有赖于脾气，脾主运化，传输水谷精微，是气血化生之源。所以，脾气虚时，一方面不能化生血液而出现血虚；另一方面，如果脾统血的功能减弱，血可能就会到处流溢，不按照正常的路线走，致使血液溢出脉管之外而发生便血、尿血、崩漏等出血症状。

肾主藏精、主水

●肾主藏精

《黄帝内经》中说：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”即肾是精所存在的地方。肾所藏之精包括先天之精和后天之精。先天之精是从父母那里遗传来的，它有促进生长和繁殖后代的能力。后天之精来源于水谷精微，即是靠脾胃化生的营养物质所得，具有滋养濡润脏腑的作用。先天之精必须有后天之精的滋养，才能得到不断的充实，后天之精必须有先天之精气的蒸化才能产生，两者相互依存、相互促进。



肾精能化生肾阴和肾阳。肾阴对人体各脏腑起着濡润和滋养的作用，为人体阴气之根；肾阳对人体各脏腑起着温煦和生化的作用，为人体阳气之本。肾阳蒸化肾精而产生肾气。肾气决定着机体的生长发育和生殖与衰减。

因此，小儿发育迟缓和某些不育症，都是肾的精气不足的表现。进入老年，由于肾气开始衰减，人的形体逐渐衰老，不仅丧失了生殖能力，

而且头发斑白、牙齿松动、弯腰驼背、步履不稳、耳聋失聪、面憔无华。

●肾主水

在正常情况下，肾具有主持和调节水液代谢的生理功能。肾主要通过气化作用促进全身的水液代谢，肾阳蒸化水液，使水能气化，并将含有营养成分的“清者”重新输布周身，含有代谢废物的“浊者”化为汗与尿排出体外，以利于水液在体内布散和排泄。

●肾司膀胱开合

膀胱的主要功能是储尿、排尿。储尿要靠肾气的固摄能力，排尿也要靠肾气的控制能力，所以说肾司膀胱开合。若肾阳不足，失去温化蒸腾作用，则表现为小便清长或尿量明显增多等。肾亏是老年病的特点。因此，老年人发生疾病也同时伴随肾精的虚衰。如老年性痴呆症、妇女更年期综合征、骨性关节炎、老年性白内障、老年性耳聋等疾病的主要病因都是肾虚。在治疗上，补肾护精法是治疗老年病的根本大法。

人体五脏相辅相成

五脏都在各司其职，并且脏与脏之间是彼此密切联系的，如清朝张志聪在《侣山堂类辨》中说：“五脏之气，皆相贯通。”五脏之间在生理活动和病理变化上有着必然的联系，因而形成了脏与脏之间相互滋生、相互制约的关系。

五脏相生

中医认为肝、心、脾、肺、肾五脏具有木、火、土、金、水五行的属性。五行有“木生火、火生土、土生金、金生水、水生木”的规律，这里的“生”，含有滋生、助长、促进、支援等意思。这一关系又被称为母子关系，就如母亲生下婴儿一般。例如，火生土，火为土之母，对应地说，心是脾的“母亲”，因为心能支持及促进脾的功能。

有的心肌梗死患者会倒在厕所里，一种情况是排便太用力了，另一种情况是吃饭吃得太多了。中医把气分成元气、宗气、营气、卫气等，都说人活一口气，人们养生养的也是这一口气。如果吃得太多，脾胃运化时，就会需要多用一点儿气来把食物消化掉。心火生脾土，心和脾之间就形成了“母子关系”。所以，在消化食物的过程当中，脾胃需要更多的气，就会从心那里“夺气”，这样会导致心气不够，进而引发心脏病。

所以心脏病患者，必须注意两点：第一，防治便秘；第二，吃饭最好吃七八分饱，或少吃多餐也可以。

放在四季养生中，五脏相生的道理就更好理解了。比如说，按照中医的原理，肝、心、脾、肺、肾五脏分别对应春、夏、长夏、秋、冬五季。春天过后是夏天，木生火就是肝生心，肝藏血以济心，春天若能把肝血养好，夏天暑热、阳气太盛的情况就能减缓，气血就容易平衡。同样，秋天过后是冬天，金生水就是肺生肾，肺气清肃则津气下行以资肾，为冬天阳气的伏藏打好基础。

📍 五脏相克

中医讲“木克土，土克水，水克火，火克金，金克木”。表现在人体中就是：肺（金）气清肃下降，可以抑制肝（木）阳的上亢，即金克木；肝（木）的条达，可以疏泄脾（土）的壅郁，即木克土；脾（土）的运化，可以制止肾（水）水的泛滥，即土克水；肾（水）的上济，可以防止心火的亢烈，即水克火；心（火）的阳热，可以制约肺（金）清肃得太过，即火克金。

五脏相互制约的关系，也很好理解。举生活中的一个例子来说，为什么有的人在生气大怒、郁郁寡欢的时候，就不想吃饭或者吃不下饭；吃饭后易打嗝，甚至胃胀、胃痛呢？为什么有的人生病了心烦气躁、焦虑不安，常会出现脾胃虚弱、消瘦乏力的症状呢？因为木克土，《黄帝内经》上说：“土得木则达。”肝气疏泄调畅，则脾胃升降适度，运化健全。而生气、抑郁、焦虑容易造成肝气郁结，肝的疏泄功能就随之减弱或丧失，此时吃饭则脾不健运，导致人食欲不振、消化不良、胃满腹胀。饭后生气使肝气郁结于内，同样影响消化吸收。因此，很多养生家提倡：食后不可怒，怒后不可食。

再举一例来说，在生活中，有些人跟心脏病顽强斗争了几十年，最后还是没治好，非常可惜。其实这是没有把握好养生要诀的缘故。中医认为，水克火，也就是说肾克心，心克肾则逆，心得肾则顺。所以，心脏病患者如果能在养心的同时，也保养好自己的肾，心脏病就能得到很大的缓解。

另外，由于心克肺，因此心有毛病时，人往往会出现胸闷气短、胸痛等症状。肺有火时，肝火就会更旺，人总是心烦气躁、爱发脾气，这就是肺克肝。

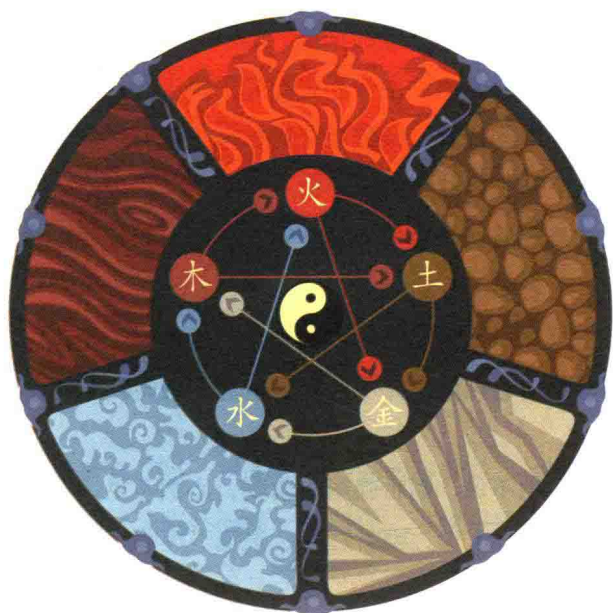
📍 五脏相生相克在防病、治病中的运用

现在大家都讲“治未病”，讲究以预防为主。《金匱要略》中说：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”这句话的意思就是说：如果碰到肝病，应该认识到肝病最易传脾，在治肝的同时，当先调补脾。因木克土，故肝病暗伏克害脾土之机。一脏有病，可以影响他脏。这就是“治未病”的体现，其目的在于使脾脏正气充实，不受侵袭。反过来说，见肝之病，不知道补脾气，唯治其肝，这是缺乏整体观的治疗方法，自然不能得到满意的效果。木生火，肝为心之母，肝病还可以影响心。肝病是这样，其他脏器的病变也是如此。

根据五行相生关系，中医有“补母泻子”的治疗方法，即“虚则补其母，实则泻其子”。如肝虚补肾，因为水生木，肾为肝之母，所以补肾水可以生肝木，中医称为“滋水涵木法”，是用滋补肾阴以涵养肝阴的方法，适用于肾阴亏损而肝阴不足的病症。而肝肾阴虚是糖尿病、高血压、脑卒中发生的根本病机。因此，这些病都需要肝肾同治。如肝实泻心，因为木生火，心为肝之子，所以泻心火有助于泻肝木。比如，一个肝火旺的人尤其要保持心情舒畅；吃苦瓜可降心火，也有助于泻肝火。

根据相克关系，中医有“抑强扶弱”的治疗方法，即泻其克者之强，补其被克者之弱。如肝克脾，肝气过旺表现为强，必须泻之，脾气虚表现为弱，必须补之。一泻一补，阴阳得以平衡，人体才会健康。

总之，在中医整体观中，人是一个以心为主宰，五脏为中心的统一体。人体五脏的功能协调是五脏虽各司其职，但谁也离不开谁，五脏五行生克制化，环环相扣才是生命。因此，治病、养生一定要有整体观，切不可“头痛医头，脚痛医脚”。



通过表象判断五脏疾病

人体内外表里是一个统一体，内部的疾病可以从外部反映出来，所以中医说“上工治未病”。上工即“见色知病，按脉知病，问病知处”的高明医生。高明的医生未病先防，治在病先。可高明的医生不是谁都能遇到的，说到底健康还是掌握在自己的手中，因为自己的病只有自己最清楚，免疫力需要自己来激发。

心病早知道

全世界死亡人数的1/3都与心脏疾病有关，心脏发出的“求救信号”有以下几种：

左手手指痛、牙痛。中医认为“心包”是包在心脏外面的包膜，说得形象点，好比是心的宫城，有保护心脏的作用。心不能受邪，心包能代心受邪。所以外邪侵袭于心，首先心包受病。由于心包经起于胸，经过上肢，所以，心脏病的疼痛多出现在胸口正中的位置，持续数分钟甚至十几分钟，常常牵涉左前臂、左手指或左上臂，甚至嗓子、脖子或者牙齿。

枕着高枕头才能睡着。平躺着睡觉会觉得胸闷，必须垫个较高的枕头，或者半靠着才能入睡，这表明心脏功能较弱。

一活动就心慌气短。经常感到心慌、胸闷，上楼梯、干点体力活就会气喘、心跳加快。特别是此前这种情况并不明显，最近一段时间加重了，要当心心脏出现问题。

心开窍于舌，心阳不足，则舌胖嫩或紫暗；心阴不足，则舌红而颜色深暗；心血虚，则舌暗淡；心火上炎，则舌红烂、生疮、疼痛；心血瘀阻，则舌紫暗或有瘀斑。