

黄

帝

内

经

《五脏养生速查》

轩丽勇 编

HUANGDI NEI JING WU ZANG YANG SHENG SU CHA



肾



心



肺



脾



肝

养好心 是神清睡眼好
养好肝 另面润情绪佳
养好脾 吃能睡人不老
养好肺 咳不喘容颜俏
养好肾 充沛活百岁
跟着《内经》养五脏
健康康到千年

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

轩丽勇◎编

黄帝内经

《五脏养生速查》



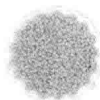
肾



心



肺



脾



肝

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》五脏养生速查/轩丽勇编. —北京:
中国纺织出版社, 2019. 2

ISBN 978 - 7 - 5180 - 1160 - 5

I. ①黄… II. ①轩… III. ①《内经》—五脏—养生
(中医) IV. ①R221 ②R223. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 066603 号

策划编辑: 樊雅莉

责任编辑: 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

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2019 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 印张: 12

字数: 147 千字 定价: 36.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



在漫长的历史长河中，中华民族的先贤至哲们谱写了无数著作，数量之多，犹如河中的砂砾，不可胜数，其中不乏不朽之作，为后人点亮了前进的明灯。《黄帝内经》就是这样一本著作，从诞生以来，《黄帝内经》就以其独特的观点，确立了中医的发展方向。

《黄帝内经》简称《内经》，是我国现存最早的医学典籍，同《难经》《伤寒杂病论》《神农本草经》并称为中国传统医学四大名著。全书共分为两大部分——《素问》和《灵枢》，书中的内容包罗万象，除了医学之外，还涉及哲学、天文、地理等，是一本集哲学和自然科学的综合著作。

《黄帝内经》的价值固然很高，然而初次翻开这部著作的时候，你可能会感到非常奇怪——这本书太奇怪了。为什么这样说呢？因为书中通篇记载的都是几个人之间的对话，如果加上一些情节，它简直可以成为一部小说了，完全不像一本医书。可就是在这样奇怪的书中，竟记载了中医最伟大、最根本的医学思想。《黄帝内经》虽然是一部医书，但是它记载的药方仅有十三方，后人称之为“内经十三方”，除此之外的所有内容，都在阐述中医理论思想。

孔子曾经用“思无邪”这三个字评价了整部《诗经》，“思无邪”，就是心怀坦荡，光明磊落，做美好的事情，过美好的生活。《黄帝内经》的思想同样可以用两个字概括出来，那就是“养生”。养是保养，生是生命，好好地保养生命，这就是《黄帝内经》的精髓。

说到养生，很多人第一时间想到的就是治病，或者是服用保健品，



实际上养生包含的内容远远不止这些。治病和用药，充其量只能算是“养身”，也就是保养身体，而“养生”的内涵丰富得多，不仅要保护好身体，还要调节好精神，只要是对生命有益的事情，都是养生的组成部分。

养生是一项长期工作，不是一蹴而就的事情，任何一个微小的努力，都值得引起我们足够的重视。《黄帝内经》贯彻了“天人合一”的哲学思想，“天”指的是自然，而“人”是自然的一部分，所谓“天人合一”就是指人的生命与自然界万物之间的和谐统一，生生不息，这是对生命境界的最高阐释。

脏腑学说是《黄帝内经》的又一大特色，早在数千年前，中医就已经提出了五脏、六腑、经络等重要医学观点，这些观点一直延续到今天，为中医诊疗疾病提供了理论基础。本书中着重讲解的就是五脏系统，了解五脏对人体健康的影响，我们才能够很容易地掌握科学的养生方法。

在《黄帝内经》中，有一个名字出现频率最高，这个名字甚至构成了书名的一半，那就是“黄帝”，因此民间传说这本书是由黄帝所著。实际上，黄帝只是神话传说中的人物，《黄帝内经》的作者并不是某一个人，而是由许多人共同参与编著的。从全书的写作手法来看，可能不是在短时间内写成的，而是跨越了数十年乃至上百年。关于著述年代，说法不一，最合理的说法是，该书成书于秦汉之际，是古代的许多医家假托黄帝之名，对古代医学思想所做的一个总结。

尽管已经过去了两千多年，然而时至今日，《黄帝内经》依然指导着人们的养生和保健工作。前人用自己的努力，为我们点亮了一盏智慧的明灯。本书着重选取了《黄帝内经》中具有代表性思想的养生智慧，从五脏出发，结合现代养生理念，总结了适合当代人使用的养生方法。希望读者在阅读的过程中，能够找到最适合自己的那一种方法。

编者

2018年5月



Part 1 《黄帝内经》中的养生智慧

第一章 通过五脏看健康	002
“五脏”究竟是什么	002
养生的根本在于保护五脏	004
五脏的阴阳是怎么回事	006
五脏和五行的对应关系	009
养心安神，重点在于平和	011
养肝护肝，重点在于畅达	014
健脾养胃，健运后天之本	015
养肺清肺，气机和顺事事顺	017
养肾壮骨，保养先天之本	019
第二章 多种方法保养脏腑	022
察言观色，探寻五脏健康	022
七情六欲也会影响脏腑健康	026



控制好情绪，免得不良情绪伤身	029
保养脏腑，要把握好时间	031
食疗养生，补养脏腑靠食物	033
脏腑和经络是一一对应的	035
学会按摩，轻轻松松调理五脏	038

Part 2 向《黄帝内经》学习五脏调养法

第一章 补血护心篇

情志养生法

养好心神，生活无须焦虑

打鼾不一定是睡得香

究竟是怒火，还是心火

学会掌控自己的坏情绪

顺时养生法

夏季烦闷，去除暑气护心神

夏天虽热，也要注意出汗量

午时心经当令，安安静静地过中午

午睡是最好的养心“药”

饮食调养法

吃好午饭，为身体补足心血

苦入心，红入心，吃对食物才养心

炎热的夏天，用莲子心去去心火

养心美味食谱



运动按摩法	064
午饭过后，按压心经穴位	064
做做轻运动，午后更清醒	066

第二章 疏肝理气篇..... 069

情志养生法	069
肝气郁结会诱发疾病	069
做人就应该开心点，不要想太多	072
不开心的时候，尽快发泄出来	073
久视伤肝血，科学用眼最重要	075
顺时养生法	077
春季养肝，要注重升发阳气	077
解除春困，清醒地走进春天	079
春捂秋冻，提防“倒春寒”	082
丑时肝经当令，好好睡觉就能养肝	083
饮食调养法	086
酒是肝脏大敌，必须控制饮酒	086
养肝护肝，就要多吃水果和蔬菜	088
饮食得当，养肝工作事半功倍	091
养肝美味食谱	093
运动按摩法	095
心情烦闷时，按摩肝经穴位	095
脂肪肝，按摩穴位消除法	098



第三章 养胃健脾篇..... 100

情志养生法 100

心情不好，消化系统就不会好 100

心情焦虑，胃口也不见了 102

调整情绪，让胃口早日好起来 104

慢性胃炎也是病，慢性病要慢慢养 106

顺时养生法 108

夏季养脾胃，尽量远离虚寒 108

一天之计在于晨，养胃要从清晨开始 110

养胃需要时时刻刻坚持 112

饮食调养法 114

脾胃不好，更应该注意饮食 114

食补养胃，吃好饭养好胃 116

食欲不振，饮食疗法轻松搞定 119

养胃健脾美味食谱 120

运动按摩法 122

敲敲胃经，胃病远离你 122

清晨动一动，脾胃更健康 124

第四章 滋阴润肺篇..... 127

情志养生法 127

肺脏很重要，却也很娇嫩 127

改变不良习惯，肺脏更健康 129

走出忧伤，快乐养肺法	131
呼吸锻炼法，增强肺功能	132
顺时养生法	134
肺脏不好，保暖最重要	134
秋季干燥，滋阴润肺最重要	136
清晨早起，闭目养神呼吸顺畅	138
长期失眠可能是气血亏虚	140
饮食调养法	142
秋季养肺，要好吃更要健康	142
饮食有节制，大吃大喝易损肺	145
干燥季节，多吃点白色食物	148
养肺美味食谱	150
运动按摩法	152
按按揉揉，肺经上的几大穴位	152
呼吸不畅，试试按摩胸口	154
第五章 益气养肾篇	156
情志养生法	156
在愉悦中度过整个寒冬	156
肾是先天之本，养肾就是养命	158
肾虚时，连脾气也变坏了	160
补肾有方，找到肾虚的罪魁祸首	162
顺时养生法	164
冬天是养肾的专属季节	164

冬季养生，保暖防寒是首要原则	166
过度疲劳最伤肾，劳逸结合才养肾	168
饮食调养法	170
冬天吃热食，补肾也要热性食物	170
清淡饮食，让肾清清爽爽	171
生活中常见的补肾食品	173
养肾美味食谱	176
运动按摩法	178
按摩足少阴肾经的补肾法	178
简单易行的补肾功法	180
五禽戏：中国传统导引养生法	182

Part 1

《黄帝内经》

中的养生智慧

第一章

通过五脏看健康



“五脏”究竟是什么

◇《黄帝内经》对五脏的记载

在西方医学开启解剖生理学的大门之后，我们常说的心脏、肺脏、肾脏等脏器，都是以西医的说法为主。然而，中医早在几千年之前就对人体的五脏有明确的认识。五脏关乎着人体的健康之本，形成不可分割的整体，中医更重视从系统论述，阐述五脏之间的相互配合关系。

《黄帝内经》中记载了人体内部的十二脏腑，分别是心、肺、肝、胆、膻中、脾、胃、大肠、小肠、肾、三焦、膀胱。这些脏腑在人体内分别发挥着不同的作用，就像古代的官员一样各司其职，因此合称“十二官”。

书中，黄帝向岐伯询问十二脏腑的责任和分工，以及它们的高低贵贱。



针对黄帝的提问，岐伯做出了详细的回答：心，是君主之官，主宰全身，人的精神和意识活动由此而出。肺，是相傅之官，犹如辅佐君主的宰相，辅助心脏治理和调节全身的气、血、津液及脏腑生理功能。肝，是将军之官，谋略由此而出。胆，中正之官，决断出焉。膻中，臣使之官，维护着心而接受其命令。脾胃，仓廩之官，负责消化、吸收和运输营养。大肠，传导之官，它能传送食物的糟粕，使其变化为粪便排出体外。小肠是受盛之官，它承受胃中下行的食物而进一步分化清浊。肾，是作强之官，它能够使人发挥强力而产生各种技巧。三焦，是决渎之官，它能够通行水道。膀胱是州都之官，蓄藏津液，通过气化作用，方能排除尿液。以上这十二官，虽有分工，但其作用应该协调而不能相互脱节。

◇ 现代“藏象学说”对脏腑的表述

中医认为，人体是一个统一的有机整体，身体的各个部位之间并不是完全孤立的，而是有一定的内在联系，这就是中国传统医学中的整体观（简称中医的整体观）。如果忽视了人体内部的整体统一性，就容易造成“头痛医头，脚痛医脚”的情形，这样做或许能够暂时缓解病症，但是无法找到病根，也就不可能将疾病彻底根除。

需要注意的是，中医所说的“脏腑”，不能简单地和解剖学上的脏腑划上等号，二者有明显的区别。解剖学中的脏腑，是指物质的实体，心就是心脏，肺就是肺脏。而中医所说的脏腑要复杂得多，五脏代表着人体内的五大系统，称“五脏系统”，人体内所有的组织、器官都可以包括（隶属）在这五个系统之中。例如肾系统，人体的生长、发育、衰老，人的生殖，骨的生成，髓的形成，脑的健康，头发的生长，水液的代谢，膀胱的排尿，耳的听力等，都可包括在肾系统之内。



脏腑学说提出，人体以五脏为中心，以心为主导，构成一个有机的整体。五脏所藏的精、气、血、津液，是人体生命活动的重要物质基础，缺一不可，人不能一时无气，人不能一时无血。这些物质的生成、转化和输送，必须通过不同的脏腑机能活动才能完成，而人体的一切脏腑、组织、器官，又都靠气的推动，血的营养，津液的滋润，才能维持正常的生理活动。

养生的根本在于保护五脏

◇ 脏腑健康关系到人体健康之本

五脏是人体的核心，是人体健康的最后一道防线，因此五脏健康的首要特征是“坚固”，只有这道防线固若金汤，人体的健康才有保障。同时，五脏主收藏，藏而不漏是为“坚固”。从最浅显的意思上讲，五脏大小适合，位置稳固，就是健康的状态。

五脏健康，身体的各个组织和器官都能得到滋养，人体能够保持健康状态。这是因为五脏健康是气血充盈的前提条件，脾主运化、胃主受纳，吃进去的食物被胃受纳，初步腐熟，精华部分转化成水谷精微，再由脾把水谷精微转化成气血，并催动其运行，人体才能源源不断地补充新鲜血液。其他四个脏腑，虽然没有直接参与造血，但是也间接地发挥了作用。肾藏精、肝藏血，有储存运输气血的功效，心为君、肺为宰辅，统一调度气血的运行。

◇ 治疗疾病，不如预防疾病

《素问·四气调神大论》中说：“圣人不治已病治未病，不治已

乱治未乱。”“病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”意思是“圣人不会等到病重才采取行动，而是在没有生病时积极预防，不会等到战乱之后才想着治理国家，而是在和平时期就致力于消除战乱的可能。”“等到生病了才去治疗，等到天下大乱了才去治理，就好比是临渴掘井，开战了才铸造兵器，不是太晚了吗？”

治未病是指将注意力集中在治疗还没有出现的疾病，或即将发生的疾病上，也就是预防疾病，因为预防疾病永远比治疗疾病更容易，付出的代价也更小。古人总结了养生的三个层次：预防、检控和治疗。认为养生的最高境界就是“治未病”，即在病情发作前就根除，可以说这就是养生思想的精华部分。

聪明人会在身体健康的时候就注重养生，让疾病没有发作的机会，他们总是精力旺盛，体力充足。也有些人平时很不重视保养身体，他们经常感到体力不足，精神不佳，等到疾病发作时才想着求医问药，但是此时往往已经病重，想要治好就要花大力气了。

◆ 如何才能做到“治未病”

首先要保持愉悦的精神情志。养生是以调摄精神情志，没有杂念，思想上要保持安闲清静为宗旨。心情要舒畅、心胸要开朗，避免过度的情志变动，这样才能达到补养真气的目的。

其次要有健康的生活方式。健康的生活方式包括饮食要科学，三餐定时定量，少食多餐，以清淡容易消化为主，老人由于消化功能有所退化，不宜食用过于油腻、生硬的食物；不抽烟，少喝酒；作息要正常，如果做不到“日出而作，日落而息”那至少也应该保证足够的睡眠；运动要适量，坚持每天都运动，呼吸室外新鲜空气，

避免力度过强的运动；性生活要节制，六十岁以上的老人最好禁止性生活。

最重要的是，要注意个人的卫生习惯。尽量改善居住环境的卫生条件，保持干净的饮食卫生和个人卫生。多洗手，勤洗澡。除此之外，还要注意房间里的卫生，按时打扫房间卫生，确保细菌和病毒没有滋生的环境。

五脏的阴阳是怎么回事

◇ 阴阳是中华传统哲学思想

阴阳是中华传统文化中的特色思想，阴阳源于哲学，在医学、天文、历法等领域都有广泛的应用。古人认为，万事万物都有“阴”“阳”两面，阴阳的对立和统一，是万物发展的根源。以阴阳来解释自然界的各种现象，例如天是阳，地是阴；日是阳，月是阴。凡是旺盛、萌动、强壮、外向、功能性的，均属阳；相反，凡是宁静、寒冷、抑制、内在、物质性的，均属阴。

其实，“阴阳”原本并没有什么哲学内涵，只是用来表示某个地方的向阳面和背阴面，“山之南为阳，山之北为阴”，即山的南边是向阳的，所以叫“阳”，山的北边是背阴的，所以叫“阴”。后来先人们又发现了日月的升降，气候的寒热变化，白天黑夜的轮回，方位的上下左右内外等等，自然界中的一切都存在着互相对立而又互相作用、消长的微妙关系，而这些关系都可用“阴阳”解释。

阴阳学说逐渐演变成中国人认识自然、宇宙和人体生命的一种