

第一本针对 **肝 心 脾 肺 肾** 五大脏器的全方位调养书

彻底改善体质,清除致病因子,体验神奇有效的DIY养生秘诀

五脏保养书

wuzangbaoyangshu

《**养生宝典**》

台湾中医临床医学学会理事长
中医师 陈潮宗 著

您的五脏都很健康吗?
趁还没有出现问题前,
为他们做个保健吧!

江西美术出版社

第一本针对 **肝 心 脾 肺 肾** 五大脏器的全方位调养书

五脏保养书

wuzangbaoyangshu

|| 养生宝典 ||

台湾中医临床医学会理事长
中医师 陈潮宗 著

江西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五脏保养书 / 陈潮宗著. — 南昌: 江西美术出版社,

2007. 8

ISBN 978-7-80749-155-2

I. 五… II. 陈… III. ①五脏 保健 食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字: (2007) 第 081529 号

著作权合同登记号 图字: 17-2007-020

本书繁体中文版由文经出版社有限公司出版发行

【五脏保养书, 陈潮宗, 2005 年】。并授权江西美术出版社在中国大陆地区独家出版中文简体字版。

五脏保养书

陈潮宗 著

江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

<http://www.jxfinearts.com>

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

策 划: 雅歌文化

特约编辑: 鲁志学

责任编辑: 刘 芳 陈 军

美术编辑: 石永歌

开 本: 787×1092 1/16 印张: 10.25

定 价: 28.00 元

版 次: 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

发行专线: 027-87326881

ISBN 978-7-80749-155-2

调养五脏 延年益寿

中国可以说是世界上最懂得保健的民族。中国社会崇尚“养生之道”，“养”即是指在身体方面要有充足的营养及良好的保养，“生”则是指要有健康、有活力的生命和品质良好的生活。

养生所要遵循的基本原则，包括“顺应自然”、“调摄精神”、“保养正气”等。人体生命活动应顺从春、夏、秋、冬四时气候的变化，适应外界环境，使人体与自然环境协调。如《五脏保养书》中所介绍，五脏乃生命之源泉，本书深入浅出地解释五脏为何，五脏的功能，生活中各种简易的五脏调养法，只要合理运用，就可使人保持健康。长久下来，延年益寿将不是梦想。

中国医药大学(台)中医研究所教授
林昭庚

以五脏为本 颐养身心

健康与长寿是人们的共同愿望,如果失去健康,长寿便变得毫无价值,相信你我都明白。

在医疗行业,每天接触各种疾病,看到患病的痛苦,时时刻刻都提醒自己一定要小心维持健康。幸好,中医智慧在科学时代仍坚如磐石,让人们能以五脏为本,通过起居养生、睡眠养生、运动养生、娱乐养生、浴身保健、穴位按摩、饮食养生、药物养生等等,来颐养身心,增强体质,预防疾病。

五色五脏养生法,融合诸多中医古典典籍,如《黄帝内经·素问》、《医宗金鉴·四诊心法》等,以简单、方便的方式,例如更换生活用品的颜色、调节睡眠的时间、注意事物的颜色等等,与台湾癌症基金会防癌口号“天天蔬果 579,健康久久”的概念相差不远。每日摄取多种颜色的食物是健康的源泉,可见食物的颜色与健康密不可分。

期望读者运用《五脏保养书》,天天养生,年年健康。

中国医药大学(台)中医研究所所长
陈光伟





陈南希

- 中国医药大学(台)
- 中国医学研究所硕士
- 台湾中医临床医学学会理事长
- 台湾地区中医师公会联合会常务理事
- 台北市中医师公会常务理事

“治其根,养其本”常保健康

各种医学发展的目标,除了治愈疾病,最终的目标是为了促进健康。例如各式各样的中医养生法,又如本医顶尖科技检验法或研发各种健康食品、用品,或是传统的众多民俗疗法等等,都将目标设在避免疾病的发生上。“不生病”是每个人的理想,但这是非理性的,我们对于“健康”所作的努力,只是期望能够常常健康,有病也只是小病,并且能很快地恢复健康。

中医重的是养生,养生的目的在于促进健康。古医家说“上工治未病”,“上工”是古代对技术精良的医生的称谓,即在疾病还未发作的时候或虽已发作而尚未发展以前,能及早诊断和予以防治。很多时候,自己的身体感觉自己最清楚,所以自己就是最好的疾病侦测者。

但“未病”何来治疗呢?我们举例来说,气候干燥会使皮肤、黏膜较干,体内水分容易散失。秋季白昼气候干燥,就是说的“秋燥”,有些人出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状,这是“有疾病症状、预兆”但还没有到“发病”的时候。因为疾病都有一个形成的过程,在预兆出现而还没有感觉有病时,就采用预防性的治疗,便是“治未病”的道理。

《五脏保养书》介绍了“治未病”的步骤及应用,基本功从了解五

脏的正常功能开始,进阶功是辨别五脏的症状,再就是应用食物、养生药膳与穴位按摩调养五脏。“治其根,养其本”,就能保持长久的健康。

《五脏保养书》是一本很轻松、很实用的书。中医五脏与日常生活息息相关,例如生理期经少与肝肾有关,消化不良、腹泄与脾有关,失眠问题与心有关。一般人很少会为了生活中的轻微小毛病去求医,但问题又确实存在,乱用偏方、囫圇吞枣,有时情况会变得更糟。本书教您如何保持健康,解决健康小问题,希望读者阅读后能够照顾好健康。但是切记,如果健康状况越来越差,还是得到医院治疗,不要被非理性的思想束缚而害怕就医,相信任何病都有解决的办法。

在杂志上看到有位医师说:“一天有一个小时的玩乐时间,你就不需要医生!”对这一很有趣的理论,个人颇为赞同,因为七情(心情)对于健康的影响力不容小觑。健康是一切幸福、财富、成就的源头,失去了健康,你才会发现健康无价。

最后希望读者能轻松看书,健康到手!

陈南宗



推荐序1 调养五脏 延年益寿 林昭康

推荐序2 以五脏为本 颐养身心 陈光伟

自序 “治其根，养其本” 常保健康 陈潮宗

第1篇 调养 **五脏** 为养生之本

part1 认识自己的五脏 / 2

part2 中医观点看五脏 / 5

part3 调养五脏·标本兼治 / 9

part4 配合体质养生，调整致病因子 / 12

part5 影响五脏健康的生活习惯 / 16

part6 五行养生法，彻底改善体质 / 19

第2篇 调养 **肝脏** 系统

part1 认识肝脏 / 28

part2 自我检测，了解肝的健康指数 / 32

part3 养肝食疗——青色食物健康法 / 36

芹菜粥 / 39

牡蛎汤 / 39

猪肝菠菜汤 / 40

蛤蜊蒸姜 / 41

三花清肝茶 / 43

茵陈舒肝茶 / 43

part4 春季养肝的生活妙方 / 44

part5 肝脏保健的穴位按摩 / 47

第3篇 调养 **心脏** 系统

part1 认识心脏 / 52



part2 自我检测,了解心脏的健康指数 / 55

part3 养心食疗——红色食物健康法 / 57

红桂当归鸡 / 61

紫米麦粥 / 61

红曲嫩豆腐 / 62

山楂炖牛肉 / 63

洛神红莓茶 / 64

红花护脑茶 / 65

part4 夏季养心的生活妙方 / 66

part5 心脏保健的穴位按摩 / 68

第4章 调养脾脏系统

part1 认识脾脏 / 72

part2 自我检测,了解脾脏的健康指数 / 74

part3 健脾食疗——黄色食物健康法 / 77

木瓜牛奶 / 81

糙米黄豆浆 / 81

南瓜佃煮 / 82

冰糖莲子奶水 / 83

南瓜饭 / 84

香烤地瓜 / 85

part4 长夏滋脾的生活妙方 / 86

part5 脾脏保健的穴位按摩 / 88

第5篇 调养肺脏系统

part1 认识肺脏 / 92





part2 自我检测,了解肺脏的健康指数 / 95

part3 清肺食疗——白色食物健康法 / 98

玉竹参鸡 / 103

百耳润肺汤 / 103

百合蜜汁 / 104

蔗汁山药糊 / 105

豆浆饴糖饮 / 106

百年好合 / 107

part4 秋天清肺的生活妙方 / 108

part5 肺脏保健的穴位按摩 / 112

第6篇 调养肾脏系统

Part1 认识肾脏 / 116

Part2 自我检测,了解肾脏的健康指数 / 120

Part3 固肾食疗——黑色食物健康法 / 122

翠玉五物汤 / 127

补肾栗子粥 / 127

麦冬黑芝麻粥 / 128

麻油炖羊肉 / 129

豆仁蜂蜜奶 / 130

助肾首乌茶 / 131

Part4 冬季固肾的生活妙方 / 132

Part5 肾脏保健的穴位按摩 / 136

Part6 补肾的迷思 / 140

附录 常用养生药材介绍 / 144

后记 写给大陆读者 / 148



第1篇

保养五脏为养生之本

五脏为肝、心、脾、肺、肾，
它们虽有自己的功用，
但在活动过程中，脏腑之间、阴阳协调，
都有密切的联系，
并与自然环境息息相关。
如果您想开始您的养生计划，
达到内外兼顾的疗效，
那么就先从调养五脏开始吧！

Part1 认识自己的五脏

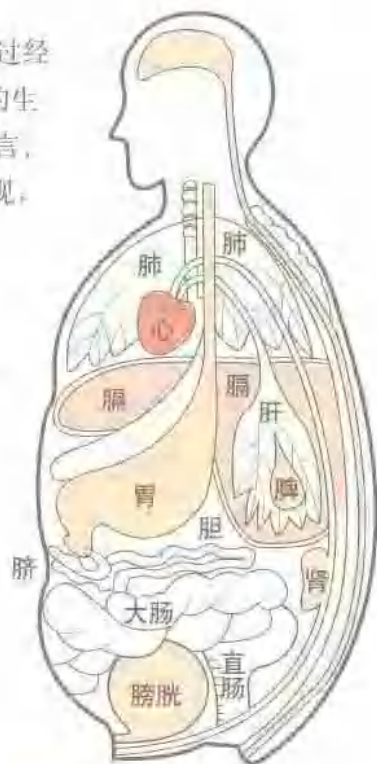
✱ 中西观点大不同

在西方医学开启解剖生理学的大门之后，一般人所说的“心脏、肺脏、肾脏等脏器”，都是以西医的说法为主。然而，中医早在千年之前就已定下人体的“五脏”与“六腑”，其位置和功能运作的理论与西医截然不同。

中医五脏的观念，从整体的角度出发，各脏腑透过经络系统，将全身组织器官连结、反应，构成人体复杂的生命活动，在内主导着消化、循环，在外则负责视、听、言、行。所有个体的反应，都是五脏相互配合之下的表现，形成不可分割的整体。

中医追求整体协调

中医所说的五脏为“肝、心、脾、肺、肾”，六腑为“胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦”。中医整体概念解释各脏器的相互关系，包括人体脏腑生理功能及其病理变化。这也影响到中医在诊断所有疾病或问题的时候，都是以整体观之，不是单纯的“头痛医头、脚痛医脚”。虽然头痛在西医看来可能是头部的神经紧绷、血管收缩所造成，中医则是在更往前追查整体何处不协调、功能不正常，可能是感冒、压力大，或是刚才大吵一架，都可能引起头痛。例如一位月经稀少、不规则的女性，中医师会请她除了服药外，还得注意衣服要多穿粉红色系。



人体的五脏六腑，相互配合，形成不可分割的整体。

红色系,要用红、粉红色系的生活用品,如窗帘、被罩……,食物上要避免冰冷、寒凉,心情不可过于压抑等等,让人在看完中医后都会直呼“太神奇了!”其实,依照中医脏象学说,颜色、食物、生活习惯等,都是调养与维护身体健康的好方式。

中医所说的脏腑≠脏器

中医和西医各自所说的“心脏、肝脏、脾脏、肺脏和肾脏之间“不能”画上“等号”,这是因为中医任一脏器的功能内涵很广,往往包含着西医说的好几种功能。例如中医的肾,藏精、主元阴元阳、主水、主骨、开窍于耳等,就包括了西医的生殖、内分泌、泌尿、循环、造血、免疫、有机物质代谢、能量代谢、水盐代谢以及神经系统、运动系统等多脏器多系统的部分功能,而非单纯的“肾脏”而已。



比方说西医所认为的脾脏,主要负责人体淋巴系统的动作,可是中医所讲的脾,是主管消化与吸收的功能,包括部分代谢和血液系统相关功能。又比如心脏,中医所说的“心”既指心脏实体和有关循环系统方面的生理功能,又包括中枢神经系统的一些活动,如精神、思维等。本书中所提的五脏,都是中医脏象学说中的五脏论述,因此,不能单纯以西医的解剖生理观念看待。

✧ 五脏与阴阳平衡观

阴阳源于中国古代的哲学思想,认为万物都有“阴”、“阳”两个对立面,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。阴阳的对立和统一,是万物发展的根源。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。

养生在求阴阳协调

阴阳学说应用于中医学上,用来解释人体生理现象及病理变化的规律。简单来

说,“阴”是指人体实质的物质,即体液,包括血液、津液、泪水、鼻水、内分泌,甚至男性的精液;“阳”则指人体非实质的物质,即身体的机能与气。阴阳协调,则身体健康;阴阳失调,则百病丛生。无法用一个明确的数值去衡量每个人的阴阳,但是我们可以由身体的感觉知道阴阳是否调和。以下为简单介绍阴阳失调的几种情况及症状:

1. 阳盛

身体机能过度活跃,精神亢进,内热,损耗体内液体,症状是发热、口渴、大便干结、头痛、失眠、烦躁不安等。

2. 阳虚

身体机能衰退,活动力减弱,内寒,症状是疲乏无力、畏寒肢冷、自汗、小便清长、大便稀溏等。

3. 阴盛

阳虚而阴盛,外无气,身体寒栗;阴盛则内寒,肢冷、自汗等。

4. 阴虚

身体阴分不足,会感到口燥咽干、皮肤干、贫血、内分泌失调、内热、手足心热等。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论篇》:“阳胜则阴病,阴胜则阳病。阳胜则热,阴胜则寒。重寒则热,重热则寒。”以白话一点的方式来说,就是人体内若阳气偏旺,阴气就必然受损;相反,阴气为主,阳气则受抑制。阳气旺盛会产生热证,阴气至极会产生寒证。寒到极点会生内热,热到极点也会生内寒,即寒证。

阴阳并非总是对立的,也相互依赖而生。例如,人体的机能活动——“阳”,必须有营养物质——“阴”的滋养;但另一方面,机能活动又转换营养物质,变成身体所需,借以维持生命。

脏腑虽各有自己的功用,但在生命过程中,脏腑之间、阴阳协调,都有密切的联系,并与自然息息相关。如果您想开始您的养生计划,那么就先从调养五脏开始吧!

Part2 中医观点看五脏

✱ 配合四时阴阳变化

春应“肝而养生”，夏应“心而养长”，长夏应“脾而养化”，秋应“肺而养收”，冬应“肾而养藏”。说明人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。

将军之官——肝

肝位胁(肋骨)下，胆附于肝下，古人用将军征战时的深谋远虑比喻肝的作用，所以肝有“将军之官”的称号，肝胆功能和特性是分不开的。

肝主“谋虑”，在志为怒。肝性刚强躁急，喜舒畅悠远，不可抑郁。一旦表现出性情急躁易怒，甚或烦乱狂躁，或者恐惧胆怯，多疑善虑，都是“将军之官”失常的象征。

肝主筋(骨骼肌肉)的“屈伸动作”，要依靠肝的精气的濡养，而爪(指甲、手指)与筋又有密切的关系，所以肝的精华又显露于爪。

肝虚则四肢拘谨僵硬、难以屈伸，筋和筋膜失去滋养而致肌肉萎缩，指甲多薄而软，而且没有光泽。肝开窍于“目”，眼睛主要由肝脏血液来供应养分与动能，以维持正常视觉。若肝血虚、不足，则供应眼睛的肝血不够，导致眼花、目涩，看不清楚；若肝火上升，则火气上冲到眼睛，导致眼红目赤。

中医还认为“女子以肝为先天”。也就是说肝与女性生殖功能密切相关，对女子的月经和孕育都有重要影响。肝经有病，则会月经不调、痛经、不孕或小产等。

君主之官——心

心位居胸中，有心包围护其外，它是人体生命活动的最高主宰，故有“君主之官”的称号。其最重要的生理功能是主神志和主血脉。

中医说：“心，其华在面。”由于面部的血脉比较丰富，所以心与血脉的情况常可从面部的色泽反映出来。心的功能健全，血脉通畅，面色必然红润光泽；若心的功能衰减，血脉空虚，那就面色苍白无华，甚至面色发绀，青紫气冷。

此外，中医认为，心开窍于“舌”，心火旺则舌红破溃，风痰阻络使舌体强硬，运动不灵活，说话产生障碍。汗为心之液，心虚则盗汗，多汗。

心在志为喜。《黄帝内经》中说：“心藏神，神有余则笑不休。”意思是说，心若被外邪入侵，则喜笑无常。

仓廩之官——脾

脾位于上腹偏左，与胃以膜相连，合称为“仓廩之官”。仓廩者，即米库粮仓之意。“仓廩之官”是负责营养供给的单位，也就是说脾胃是人体中主管后勤、保障供养的器官，它的主要生理功能是主运化和统摄血液。

所谓“运化”，就是运输和转化的意思。脾主运化的功能包括两个方面：一是运化水谷精微，二是运化水液。脾是营养物质的供应站，脾运化精微的功能健全旺盛，使身体营养充足，供应维持人体进行正常生理活动的需要，所以古人称“脾为后天之本”。如果脾的这种功能减退，就会引起消化、吸收和运输的障碍，出现腹胀、腹泄，饮食无味，倦怠消瘦等症状。

对于体内水液的吸收和运转，脾有促进的作用。脾的运化功能减弱，往往会影响体内水分的输送，导致大便溏泄，甚至水泻，或肌肤浮肿，甚者形成臌胀病等。

脾主统血。“统”是摄持，统摄之意，因此也可说脾主摄血，就是说脾能统摄周身血液在血脉中正常运行而不溢出血管之外。若脾气虚弱，丧失了统摄之力，血液就会溢出络脉，造成各种慢性出血性疾病。



相傅之官——肺

肺居左右胸中，在脏腑中位置最高，有“华盖”之称。中医封它为“相傅之官”，即辅佐君主的官职，相当于“宰相”。其生理功能有三：一主“气”，二主“通调水道”，三主“皮毛”。

肺主气是肺脏最主要的作用。其作用是把水谷精微之气与吸入的天空清气相结合而变为真气，这种真气聚于胸中而为“宗气”，以贯注心脉，推动心脉的运行，维持肺的呼吸功能，这就是《黄帝内经》所说的“肺者相傅之官，治节出焉”。相傅即辅佐协助，治节即治理调节，意思是肺对心的辅助调节，它好比辅佐君主的宰相。

肺主通调水道。通调即疏通和调节，水道乃水液运行和排泄的途径。肺脏通调水道通过两种方式，即“宣发”和“肃降”。“宣发”是宣散，发散之意，就是肺将一部分水液输布到肌表，再通过汗孔皮毛而散发多余的水分；“肃降”为清肃下降，是指肺脏把废浊之水下输膀胱，保持小便通利而排出体外。如果肺脏不能宣发肃降，汗尿不能调节，水液不能排出体外，则可能出现水肿病。

作强之官——肾

作强的“作”指动作或工作，“强”意指负荷能力。“作强”有耐重劳，动作强劲有力之意。这也是形容肾脏系统在人体中所扮演的重要角色。

肾左右各一，内藏元阴元阳，为水火之脏，其生理功能极为重要。中医称“肾为先天之本”，实为人体生命之根。肾主藏精，“精”是什么？精包括先天生殖之精和后天水谷之精微，前者是生育繁殖的根本，后者是维持生命的营养物质。肾藏精，就是说肾的主要功能是把两种精都贮藏起来，成为人体生长、发育、生殖的本源。

由于肾主藏，精能生髓，因此，肾精充足，骨髓生化有源，骨骼就能得到骨髓的滋养而发育健壮，坚固有力。相反，骨髓空虚，骨骼就会软弱无力。脊髓上通于脑，中医称“脑为髓之海”，脑髓有赖于肾精的充养。肾精充足，脑海丰满，髓充骨健，则思路敏捷，记忆力强，听觉灵敏，智慧精巧，胫骨强健，强劲多力，故曰“肾者，作强之官，