



中医养生堂系列

五脏养生

随身查

居家必备的五脏养生速查手册

胡维勤◎编著

图文对照，合理搭配
科学权威，知识完备

五脏养生的基础知识
+ 五脏养生饮食原则
+ 五脏养生特效调理食材、药材
+ 五脏疾病对症食疗
+ 调养五脏的特效穴位疗法



最贴心的
健康小百科

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

中医养生堂系列

WUZANG YANGSHENG SUISHENCHA

五脏养生 随身查

胡维勤◎编著

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

五脏养生随身查 / 胡维勤编著. —合肥:
安徽科学技术出版社, 2015. 1
(中医养生堂系列)
ISBN 978-7-5337-6530-9

I. ①五… II. ①胡… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第268345号

五脏养生随身查

胡维勤 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 杨洋
特约编辑: 黄佳 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755)82426000
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24 印张: 6 字数: 150千
版次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6530-9

定价: 15.00元

版权所有, 侵权必究

前言

PREFACE



如今，现代人因为工作、生活、环境等多种因素，面临着多方面的身心压力，再加上自身意识不够充分，导致身心受累，疲惫不堪。面对如此狼狈的状况，我们迫切需要借助知识来改变现状。

我们都知道，在中华五千年的光辉历史中，前人通过经验的不断积累和总结，逐渐流传下来丰富的养生知识，而在这其中，关于饮食宜忌、四季养生、体质养生、五脏养生、药酒养生五方面的内容更是硕果丰富，形成了更为系统的理论体系，也为后人提供了参考。

有了这些知识作参考，我们就可以从中吸取经验教训，以此来提高生活品质。

秉承这种信念，于是就有了本套“中医养生堂系列”丛书的诞生。

本套丛书共有5本，分别为《饮食宜忌随身查》《四季养生随身查》《体质养生随身查》《五脏养生随身查》《自制药酒随身查》。本套丛书主要通过生活中常见的食材、药材、病症等内容来引出饮食宜忌、四季养生、体质养生、五脏养生以及药酒养生的内容。

从饮食宜忌出发，结合食材、药材、病症的宜与忌，不仅可以了解到食物、药材的性味归经、营养成分、营养功效、宜忌人群等知识，还能掌握病症的类型、主治症状、临床表现、致病原因等内容。自己就能当个家庭小医生，轻轻松松养出健康好身体。

从自制药酒出发，可以了解到针对不同病症所配置的不同药酒是如何制作而成的，在一步步详细的制作指导下，你会发现，原本距离我们很远的药酒文化似乎一下就变得亲近且不那么难懂了。

从四季养生出发，春、夏、秋、冬对应温、热、凉、寒，而人的身体各个器官也顺应了季节、气候的变化，在哪个季节会出现哪个症状，该用哪种方法调理，该选择怎样的食补方法，都可以从这里找到答案。

从体质养生出发，人的体质共分9种，分别为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、特禀质、气郁质、血瘀质、痰湿质、湿热质。我们可以尝试着在这些看似复杂的体质中看出端倪，学会去认清自己的体质，从而更好调理自身，完善自我。

从五脏养生出发，身体器官与我们的精神、健康都是离不开的。心、肝、脾、肺、肾皆可生化和储藏我们精、气、血、津液和神，主导人体精、气、神的运转。懂得如何调理五脏，才是长寿健康的保证。

希望通过本套“中医养生堂系列”丛书，广大读者能够对如何在日常生活中进行自我调理有更多的认识和掌握，学会如何更好地生活，以使工作、家庭生活更美满，也使自己身心更健康。

目录

CONTENTS



Part 1

五脏养生知识随身查



认识五脏与六腑.....002

脏与腑的关系.....002

五脏之间的关系.....004

五脏养生需合“五行”.....006

五行与人体五脏的对应关系.....006

五行与五脏的“生克”关系.....007

五脏养生要顺应四季.....009

春养肝.....009

夏养心.....009

秋养肺.....010

冬养肾.....010

五脏养生对应五色饮食.....011

红色养心.....011

绿色护肝.....011

黄色健脾.....012

白色润肺.....012

黑色固肾.....012

五脏养生还需对应饮食中的“五味” 013

酸味入肝.....013

苦味入心.....013

甘味入脾.....014

辛味入肺.....014

咸味入肾.....014



Part 2

心脏自我调养随身查



心脏调养饮食原则速查.....016

合理膳食，保护心脏.....	016
少食辛辣刺激食物.....	016
补充维生素E助力心脏健康.....	016
饮食清淡.....	016
苦味食物泄心火.....	016
红色食物能养心.....	016

生活中的“伤心”因素速查.....017

大喜大悲“伤”心.....	017
过度劳累“伤”心.....	017
久坐“伤”心.....	017
经常受凉易“伤”心.....	017
暴饮暴食加重心脏负担.....	017
过度服药“伤”心.....	017

特效食材、药材速查.....018

苦瓜.....	018
莲藕.....	019
猪心.....	020
小麦.....	021

莲子心.....	022
百合.....	023
红枣.....	024
桂圆.....	025
丹参.....	026
人参.....	027
茯苓.....	028
灵芝.....	029

心脏疾病对症调养速查.....030

冠心病.....	030
心肌炎.....	031
心律失常.....	032
贫血.....	033
高血压.....	034
脑动脉硬化.....	035
脑梗死.....	036

心脏调养特效穴位速查.....037

按摩内关穴.....	037
按摩劳宫穴.....	037

艾灸神门穴	037
按摩极泉穴	037
按摩神道穴	038

按摩百会穴	038
艾灸膻中穴	038
按摩强间穴	038

Part 3

肝脏自我调养随身查



肝脏调养饮食原则速查.....040

绿色食物能养肝	040
控制热量摄取，维持标准体重	040
多食酸味食物能养肝	040
多喝水排毒	040
忌吃“垃圾”食品	040

生活中的“伤肝”因素速查.....041

过度服药伤肝	041
久坐不动伤肝	041
七情郁结伤肝	041
过度饮酒伤肝	041

特效药材、食材速查.....042

枸杞	042
白芍	043
菊花	044
柴胡	045
郁金	046

天麻	047
牡蛎	048
乌梅	049
猪肝	050
鳊鱼	051
海带	052
芹菜	053

肝脏疾病对症调养速查.....054

甲肝	054
乙肝	055
黄疸	056
肝硬化	057
脂肪肝	058
肝癌	059
胆石症	060

肝脏调养特效穴位速查.....061

按摩足三里穴	061
--------------	-----

按摩太冲穴	061
按摩内关穴	061
按摩期门穴	061
按摩肩中俞穴	062

按摩曲池穴	062
艾灸阳陵泉穴	062
艾灸胆俞穴	062

Part 4

脾胃自我调养随身查



脾胃调养饮食原则速查

多吃甘味食物	064
多吃黄色食物	064
饮食宜清淡	064
多吃新鲜蔬菜和水果	064

生活中的“伤脾伤胃”

因素速查

暴饮暴食	065
过食寒凉	065
饮食不洁	065
偏食挑食	065

特效食材、药材速查

南瓜	066
薏米	067
猪肚	068
牛肉	069
山药	070

花生	071
黄芪	072
党参	073
砂仁	074
陈皮	075
鸡内金	076
山楂	077

脾胃疾病对症调养速查

慢性胃炎	078
急性胃炎	079
胃出血	080
胃癌	081
便秘	082
细菌性痢疾	083
急性肠炎	084

脾胃调养特效穴位速查

按摩公孙穴	085
-------------	-----

按摩漏谷穴	085
按摩章门穴	085
按摩梁丘穴	085
按摩足三里穴	086

按摩神阙穴	086
按摩大横穴	086
按摩商曲穴	086

Part 5

肺部自我调养随身查



肺部调养饮食原则速查.....088

多食辛味食物能养肺	088
养肺宜食滋阴食物	088
白色食物能养肺	088
秋季增加喝水量	088

生活中的“伤肺”因素速查.....089

吸烟伤肺	088
环境污染	088
悲伤肺	088
过量运动	088

特效药材、食材速查.....090

川贝母	090
百合	091
沙参	092
白果	093
罗汉果	094
西洋参	095
天冬	096

杏仁	097
银耳	098
猪肺	099
老鸭	100
梨	101

肺部疾病对症调养速查.....102

肺炎	102
肺结核	103
肺气肿	104
肺脓肿	105
肺癌	106
哮喘	107
慢性支气管炎	108

肺部调养特效穴位速查.....109

按摩天突穴	109
按摩中府穴	109
按摩丰隆穴	109
按摩合谷穴	109

按摩曲池穴	110
按摩肺俞穴	110

艾灸中府穴	110
艾灸足三里穴	110

Part 6

肾脏自我调养随身查



肾脏调养饮食原则速查.....112

常吃黑色食物	112
多吃护腰食物	112
少食高盐食物	112
清淡饮食	112

生活中的“伤肾”因素速查.....113

惊恐伤肾	113
长时间站立伤肾	113
憋尿伤肾	113
吃海鲜、喝啤酒	113

特效食材、药材速查.....114

韭菜	114
黑米	115
猪腰	116
马蹄	117
核桃	118
黑芝麻	119
熟地	120
杜仲	121
芡实	122

鹿茸	123
冬虫夏草	124
何首乌	125

肾脏疾病对症调养速查.....126

急性肾小球肾炎	126
慢性肾小球肾炎	127
高血压肾病	128
肾结石	129
肾结核	130
遗精	131
早泄	132

肾脏调养特效穴位速查.....133

按摩太溪穴	133
按摩复溜穴	133
按摩横骨穴	133
按摩大赫穴	133
按摩肾俞穴	134
按摩气海穴	134
按摩关元俞穴	134
按摩志室穴	134

part

1

五脏养生知识随身查

“五脏六腑”是中国人用了几千年的一个名词，就是指人体内的主要器官。《素问·五藏别论》中有云：“所谓五藏者，藏精气而不泻也，故满而不能实；六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。”这句话从现代的解释来看，“脏”即指人体内实质器官，包括心、肝、脾、肺、肾，是为“五脏”；“腑”即指人体内空腔的器官，包括胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，受五脏浊气，名传化之府，故为“六腑”。

在现代生存环境和生活方式下，我们应该如何保养五脏？让我们深入了解“五脏六腑”，开启智慧养生的大门。





认识五脏与六腑

《黄帝内经》中将五脏六腑都称为“官”，是说人体五脏六腑都各有职能。五脏具有制造并储存气血津液的功能，六腑具有进行消化吸收的功能。

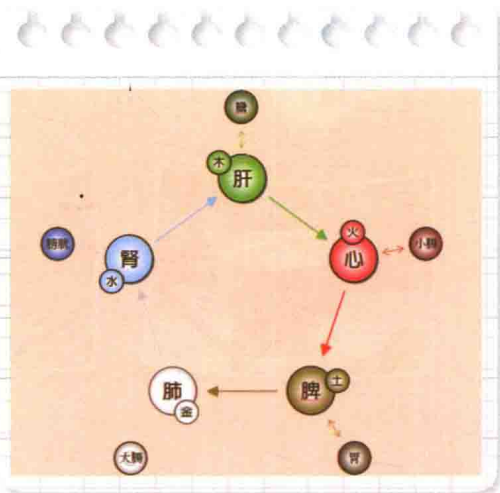
脏与腑的关系

脏腑是内脏的总称，脏与腑之间，就其主要关系而言，是五脏配六腑的关系。脏属阴，腑属阳；阴主里，阳主表。这样一脏一腑，一阴一阳，一表一里相互配合，形成了脏腑配合成五对：心合小肠、肺合大肠、脾合胃、肝合胆、肾合膀胱。每一对脏腑之间，在结构上，主要有经脉相互络属；在生理上，它们相互为用，相互协调来完成各种功能；在病理上，又可相互影响。

(1) 心与小肠

在结构上，心的经脉属于心而络小肠，小肠的经脉属小肠而络心，心与小肠

二者通过经脉的相互络属，从而构成了表里关系。就二者的生理功能来说，心属火、主血，心火温煦、心血滋养，则小肠功能正常；小肠化物、泌别清浊，吸收精



微，可以化生心血。由于有小肠吸收水谷精微的功能，可概括在脾主运化的功能之中，因而心与小肠的关系，是属心与脾的关系之一。

（2）肺与大肠

肺与大肠通过经脉的相互络属，从而构成表里关系。肺与大肠的表里关系在生理功能上，主要体现在肺气肃降与大肠传导之间的相互依存关系。由于“肃降”与“传导”能影响脏腑气机，故肺气肃降下行，布散津液，则能促进大肠的传导；大肠传导糟粕下行，亦有利于肺气的肃降，可影响呼吸运动和排便功能。

（3）脾与胃

脾与胃通过经脉的相互络属，从而构成表里关系。在生理功能上，主要体现在三个方面。①脾胃运纳协调：脾主运化，胃主受纳、腐熟。胃的“纳”是为脾的“运”做准备，而脾的“运”是适应胃继续“纳”的需要。②脾胃升降相辅：脾气主升，胃气主降。脾气上升，运化正常，水谷精微才能够得以输布全身，则胃才能

维持受纳、腐熟和通降的作用。③脾胃燥湿相济：脾为脏、属阴，喜燥而恶湿；胃为腑、属阳，喜润而恶燥。

（4）肝与胆

肝与胆通过经脉的相互络属，从而构成表里关系。在生理功能上，主要体现在同主疏泄方面。肝胆同主疏泄。而肝之疏泄，分泌胆汁，调畅胆腑气机，促进胆囊排泄胆汁；胆主疏泄，胆汁排泄通畅，有利于肝发挥疏泄作用。因此，肝胆相互依存，相互协同，则胆汁的分泌、贮存、排泄正常，有利于饮食物的消化吸收。

（5）肾与膀胱

肾与膀胱通过经脉的相互络属，从而构成表里关系。在生理功能上，主要体现在利小便方面。水液经过肾的气化作用，浊者下降于膀胱，从而成为尿，由膀胱贮存和排泄；而膀胱的贮尿和排尿功能，又依赖于肾的固摄与气化作用，使其开合有度。因此，肾与膀胱是相互依存的关系，它们相互协同，共同完成小便的生成、贮存和排泄等多种功能。

五脏之间的关系

人体是一个有机的整体，脏与脏，脏与腑，腑与腑之间密切联系，它们不仅在生理功能上相互制约、相互依存、相互为用，而且以经络为联系通道，相互传递各种信息，在气血津液环周于全身的情况下，形成一个非常协调和统一的整体。

（1）心与肺

心与肺的关系主要表现在心主血与肺主气之间的相互依存、相互为用的关系上。心主血，推动血液运行，以维持肺的呼吸功能；肺主气，司呼吸，朝百脉，能促进、辅助心血运行。另外，心肺居于胸中，宗气亦积于胸中，有贯心脉和司呼吸的功能。

（2）心与脾

心主血，心血供养脾，以维持脾的运行；脾主运化，为气血生化之源，保证心血充盈。此外，心主血，推动血液运行不息；脾统血，使血液在脉中运行。只有心脾协同，血液才能运行正常。

（3）心与肝

心主血，肝藏血。心血充盈，心气旺盛，则血行正常，而肝才有血可藏；肝藏血充足，并能调节血流，则有利于心推动血行。在精神情志方面，心主神志，肝主疏泄。心神正常，则有利于肝的疏泄；肝主疏泄正常，可调节情志活动，则有利于心主神志。

（4）心与肾

心与肾的关系，主要表现为“心肾相交”的关系。心属火，位于上焦；肾属水，位于下焦。心火下降于肾，温煦肾阳，使肾水不寒；肾水上济于心，资助心阴，制约心火，使之不亢，从而使心肾的生理功能协调平衡。

（5）肺与脾

宗气的生成依赖肺司呼吸，吸入自然之清气；脾主运化，吸收水谷之精气。清气与精气是生成宗气的主要物质，只有在肺脾协同作用下，才能保证宗气正常生成。就肺脾的作用而言，需要肺的宣发和肃降作用，以通调水道，使水液正常地输

布与排泄。还需要脾的运化水液作用，使水液正常的生成与输布。

（6）肺与肝

肺与肝的关系，主要体现在气机调节方面的依存与协同关系。肺气以肃降为顺，肝气以升发为调。肺与肝，一升一降，对全身气机的调节起着重要作用。

（7）肺与肾

肺主通调水道，为水之上源，肾为主水之脏，肺肾协同，保证人体水液的正常输布和排泄。肺主气，司呼吸，肾主纳气，维持呼吸深度，肺肾配合，共同完成呼吸功能。另一方面，肺在司呼吸中，肃降清气，有利于肾之纳气，而肾气充足，摄纳有权，也有利于肺气肃降。

（8）肝与脾

肝主疏泄，调畅气机，分泌胆汁，有助于脾的运行功能；脾气健旺，运化功能正常，则有利于肝之疏泄。肝主藏血，贮藏血液并调节血流量；脾主统血，使血液在脉管中运行，不逸出于脉外。肝脾协同，保证血液的正常运行。

（9）肝与肾

肝与肾的关系极为密切，有“肝肾同源”之说。肝藏血，肾藏精，精与血之间存在着相互资生和转化的关系。肾精的充盛有赖于肝血的资生，肝血的化生亦有赖于肾精的作用。此外，肝肾阴阳，相互资生，相互制约，维持肝肾阴阳的充盛与平衡。肝主疏泄，肾主封藏。肝气疏泄可使肾之封藏开合有度，肾之封藏则可制约肝之疏泄太过。二者相互制约，既相反又相成，使女子月经来潮和男子泄精的生理功能保持正常。

（10）脾与肾

肾藏精源于先天，主生长、发育与生殖，为先天之本；脾运化水谷精微，化生气血津液，为后天之本。两者相互资生，为人体生命活动之根本。脾主运化，吸收水谷精微，充养肾精；而脾的运化功能又必须得到肾阳的温煦才能健运。脾运化水液，关系到人体水液的生成与输布，又须有肾阳的温煦；肾主水，主持全身水液代谢平衡，又须赖脾气的制约。



五脏养生需合“五行”



五行是中国古代的一种物质观，即“金”“木”“水”“火”“土”。在中医学里，也可用五行描述人体五脏系统（心、肝、脾、肺、肾）的功能和关系。

五行与人体五脏的对应关系

中医学里能用五行描述人体五脏系统的功能和关系，但这里的五脏也是一个功能概念，即藏象，并不限于具体的解剖上的五脏。藏象就是指人体的脏腑、经络、气血津液等的生理构成和生理功能，以及它们在运动变化中显露于外的生理病理现象。藏象学说的特点是以五脏为中心，配合六腑，联系五体、五官、九窍等，联结成为一个“五脏系统”的整体。

中医在使用“五行”来说明藏象五脏功能时用的是比喻的方法。因为藏象系统是无形的，我们不能像描述一件器

物一样向大家讲述它的形状、特点、功能。于是使用了比喻的方法，取大家熟悉的五种事物为比喻对象，借此向大家说明被比喻对象的形状、功能、特点。

