

人体脏腑特效调养方案

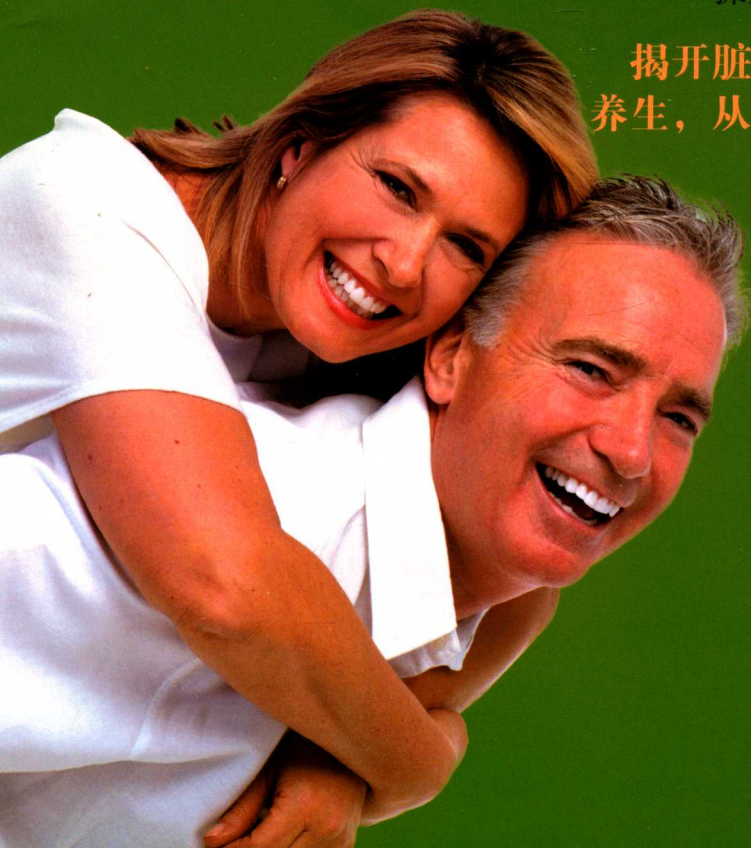
# 向五脏六腑 要健康

调好五脏 百病不生  
养好六腑 百病不侵

探索五脏六腑运行的奥秘

揭开脏腑养生的健康密码  
养生，从养护五脏六腑开始

李春深◎编著



山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

人体脏腑特效调养方案

# 向五脏六腑 要健康

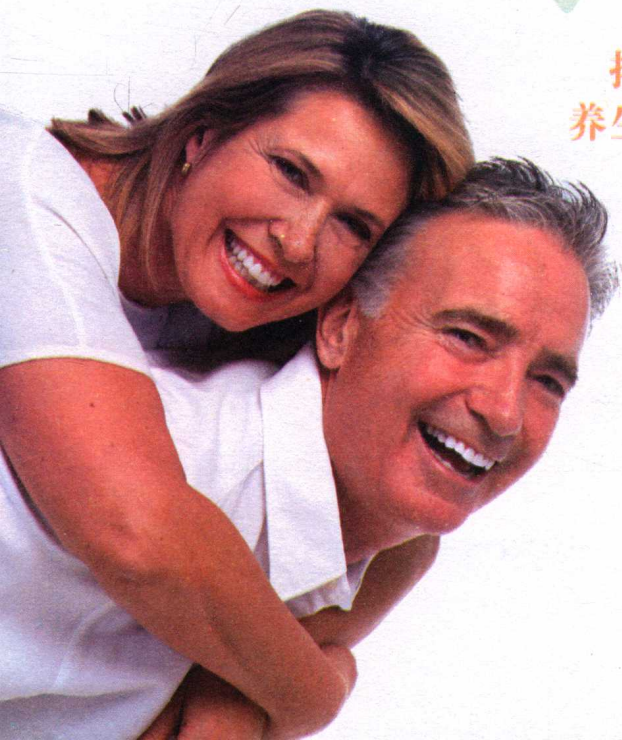
XIANG WUZANG LIUFU YAO JIANKANG

调好五脏，百病不生；养好六腑，百病不侵

探索五脏六腑运行的奥秘

揭开脏腑养生的健康密码  
养生，从养护五脏六腑开始

李春深◎编著



山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

向五脏六腑要健康 / 李春深编著. —太原: 山西  
科学技术出版社, 2016. 9  
ISBN 978-7-5377-5407-1

I. ①向… II. ①李… III. ①脏腑—养生(中医)  
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 212371 号

---

向五脏六腑要健康

出 版 人: 赵建伟  
编 著: 李春深  
策 划: 薛文毅  
责任编辑: 李 华 宋 伟  
责任发行: 阎文凯

---

出版发行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社  
地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012  
编辑部电话: 0351-4956033  
发行电话: 0351-4922121  
经 销: 各地新华书店  
印 刷: 北京龙跃印务有限公司  
网 址: www.sxkxjscbs.com  
微 信: sxkjcbcs

---

开 本: 710mm×1000mm 16 印张: 10  
字 数: 130 千字  
版 次: 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

---

书 号: ISBN 978-7-5377-5407-1  
定 价: 29.80 元

---

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



# 序言

中医认为，人体的五脏六腑处于一种动态和谐之中。这种和谐一旦被破坏，疾病也随之而来。日常生活中，破坏这种和谐关系的因素有很多，如外感风寒、饮食无节、情志内伤、缺乏运动等，都能殃及脏腑，令其功能失调。

现在很多人整日疲惫不堪，虽大病不犯，但小病不断。这主要是不会保养日夜不停地为我们工作的脏腑之故。其实，人的健康是由里及表的，只有脏腑关系和谐，气、血、精、津才能充盈畅达，身体才能健康。

因此，全面探索五脏六腑运行的奥秘，了解五脏六腑之好恶，找到脏腑养生的方法，对人体健康意义重大。

鉴于此，本书以中医理论为基础，详细分析了不同脏腑器官的致病因素、预防对策及养护方法，让您能够轻松掌握调养脏腑的技巧，以便更好地养护身体，实现健康长寿的愿望。

# 目录 CONTENTS

## 第一章 养生，从养护五脏六腑开始

- 认识中医的脏腑理论 ..... 002
- 明确五脏六腑的关系 ..... 004
- 气血充盈，脏腑才能调和 ..... 007
- 五脏六腑离不开津液的滋养 ..... 009
- 阴阳平衡，才能气血畅达 ..... 010
- 滋养五脏六腑，要遵循大自然的规律 ..... 011
- 应时应季，注意预防“六邪” ..... 012
- 经络是联系脏腑的“总调度师” ..... 014
- 揭开五色五味滋养五脏的健康密码 ..... 016
- “七情”互通，恬淡人生最养生 ..... 017

## 第二章 心是身体之“君主”，养心就是养命

- 心通调血液，让全身的血液充盈 ..... 019
- 养心不能错过夏季 ..... 020
- 心喜苦，夏季养心宜苦味 ..... 021
- 心喜红，红色食物最养心 ..... 022
- 身体动起来，心病不来找 ..... 023
- 简单实用的养心妙招 ..... 025
- 午时小憩，是对心最好的关照 ..... 026
- 调节情绪，才能避免伤身 ..... 027
- 心火分虚实，对证调理才有效 ..... 028
- 心气不足，要学会慢养生 ..... 029
- 内关穴：治疗心脏疾病的要穴 ..... 030
- 驻容养颜从心开始 ..... 031

## 第三章 小肠，分配营养的“巧厨娘”

- 小肠为受盛之官 ..... 033
- 以肉食为主，让小肠不堪重负 ..... 035
- 温养肚脐不生病 ..... 036
- 消除黄褐斑，从养护小肠开始 ..... 038
- 小肠经的穴位是最好的“按摩师” ..... 040

## 第四章 肝为身体之“将军”，肝好则身体棒

- 肝为“将军之官”，藏血疏泄都靠它 ..... 043
- 从身体窥探肝的健康状态 ..... 044
- 春季养肝，以食为先 ..... 045
- 三款春季养肝粥 ..... 046
- 适量饮酒可舒畅肝气 ..... 048
- 养肝护目，每天一杯菊花茶 ..... 050
- 丑时深睡，养肝又排毒 ..... 051
- 办公室简易养肝健身法 ..... 052
- 增加握力，积蓄肝气 ..... 054
- 常揉“地筋”，对肝脏有益 ..... 055
- 迅速“浇灭”肝火有妙招 ..... 057

## 第五章 胆是抵御外邪的屏障

- 胆为中精之府 ..... 060
- 胆主决断，脏腑皆取于胆 ..... 061
- 养胆之道在饮食 ..... 062
- 子时前入眠，对养胆有益 ..... 063
- 敲胆经，促消化，旺气血 ..... 064

## 第六章 脾是后天之本，脾气足则有朝气

- 脾为后天之本 ..... 066
- 脾是气血生化之源 ..... 067
- 身体会“说话”，脾病早知道 ..... 068
- 饮食有节，脾胃自安 ..... 070
- 养脾祛湿，长夏需食补 ..... 072
- 补脾的七种食物 ..... 073
- 应对脾虚的食疗方 ..... 075
- 思伤脾，思虑过度是养脾大忌 ..... 076
- 简单有效的健脾良方 ..... 077
- 减肥从调理脾脏开始 ..... 079

## 第七章 胃，储存养分的“粮仓”

- 胃主受纳，是人体营养供应的主角 ..... 081
- 人以胃气为本，胃气强则五脏六腑盛 ..... 082
- 脾胃和，健康才会常在 ..... 083
- 健康好胃全靠养 ..... 084
- 辰时吃早餐，可以养胃气 ..... 086
- 小米粥是开胃的“功臣” ..... 087
- 按摩腹部，减肥、养胃两不误 ..... 088
- 胃火有虚实，分清症状再清火 ..... 089
- 胃寒痛，喝杯红糖姜水 ..... 090
- 活动脚趾，赶走老胃病 ..... 091
- 笑，养胃的天然良药 ..... 092

## 第八章 肺是身体之“宰相”，养好肺则气血旺

- 肺气之衰旺，关乎寿命之长短 ..... 094
- 秋季养肺正当时 ..... 095
- 白色食物宜养肺 ..... 097
- 清除肺火的食疗方 ..... 099
- 悲伤肺，养肺还需笑口常开 ..... 100
- 肺经当令，寅时要深睡 ..... 101
- 养肺气，需常练下蹲功 ..... 102
- 按摩鼻子，可以润肺 ..... 103
- 简单实用的穴位按摩止咳法 ..... 104

## 第九章 大肠，清除体内垃圾的“健康卫士”

- 大肠为传导之官 ..... 106
- 看大便知健康 ..... 107
- 保持肠道活力的好习惯 ..... 109
- 卯时排便，顺应大肠工作的节奏 ..... 111
- 常给肠子洗洗澡 ..... 112
- 每天拍拍大肠经，内外舒畅两手轻 ..... 114
- 轻松解决老年人便秘的按摩良方 ..... 115

## 第十章 肾为先天之本，养肾就是养命

- 养肾是一生的必修课，需时时保养 ..... 119
- 肾虚的八种信号 ..... 120
- 藏阳气保精气，养肾不可错过冬季 ..... 122
- 肾喜黑色，每天来点黑色食物 ..... 124
- 烧旺“命门之火”，人体就不会畏寒畏冷 ... 126
- 肾虚不可乱补，要分清阴虚还是阳虚 ..... 127
- 养肾排毒，从生活细节做起 ..... 128
- 节欲保精，房事养生的奥秘 ..... 130
- 恐伤肾，以思克之 ..... 132
- 经常按摩三大特效穴，濡养生命之根 ..... 133
- 捏捏耳朵，健肾很轻松 ..... 134
- 足上涌泉穴，常按可健肾 ..... 136

## 第十一章 膀胱，化气行水的“水官”

- 膀胱开合有度，废液才能顺利排出 ..... 138
- 观察尿液知健康 ..... 139
- 定时排尿，益养膀胱 ..... 141
- 保护膀胱，需常按摩膀胱经 ..... 142
- 预防尿失禁的运动处方 ..... 144

## 第十二章 三焦，气血精津的“调节师”

- 三焦，元气和水液的通道 ..... 147
- 亥时三焦当令，宜房事 ..... 149
- 调理三焦，可改善内分泌失调 ..... 150
- 疏通三焦，气血畅通 ..... 151
- 按摩阳池穴，手脚不再冰冷 ..... 152



# 第一章

## 养生，从养护五脏六腑开始

《黄帝内经·素问》记载：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

意思是：上古时代懂得宇宙大道的智者，能取法于天地阴阳，遵循自然界的变化与规律，饮食有节制，作息有规律，不胡乱地作为与耗费，因此形体与精神相协调，能尽享自然寿命。





中医认为，人体是一个极其复杂的有机整体，人体各组成部分之间，结构上不可分割，功能上相互为用，代谢上互相联系，病理上互相影响。人体是以五脏为中心，通过经络的沟通联系，将六腑、五官、九窍、四肢百骸等全身脏腑形体官窍联结成一个有机整体。精、气、血、津液是构成人体的基本物质，也是脏腑功能活动的物质基础。这是中医学对脏腑理论的解释，与西医学的脏腑理论有着明显的区别。



## 中医的脏腑理论

中医的脏腑理论是以五脏为中心的，五脏代表人体的五个生理系统，人体所有的组织器官都可以包括在这五大系统之中。具体来说，这五大系统是指：

心系统：包括心、小肠、脉、舌、面。

肝系统：包括肝、胆、筋、目、爪。

脾系统：包括脾、胃、肉、口、唇。

肺系统：包括肺、大肠、皮、鼻、毛。

肾系统：包括肾、膀胱、骨、耳、二阴、发。

这五大系统之间通过经脉的络属沟通和气血的流贯相互联系。五脏功能的协调共济，相互为用，是维持人体生理平衡的重要保证。

六腑是胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦的总称。

脏与腑之间的相互关系，实际上是脏腑阴阳表里配合关系。脏属阴，腑属阳；脏为里，腑为表。一脏一腑，一阴一阳，一里一表，相互配合，并有经络互相络属，从而构成了脏与腑之间的密切联系。

## 中西医脏腑理论的区别

西医的脏腑理论主要是一个形态学概念，指的是解剖学上实质的器官组织，而中医学的脏腑不仅是解剖学的概念，更主要的是一个生理病理学概念，是对人体脏腑、气血等功能活动规律的认识，它不仅是指解剖学的实质器官，更主要的是指其生理功能与病理变化的反应，是一个功能单位。所以，一个中医脏腑可以包括好几个西医器官的功能，而一个西医器官的功能又可分散在好几个中医脏腑之中。

## 五脏六腑的功能

《黄帝内经·素问》记载：“所谓五脏者，藏精气而不泄也，故满而不能实；六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。”由此可知，五脏的主要功能是“藏精气”，六腑的主要功能是“传化物”。

**五脏的功能：**化生和储藏精、气、血、津液等精微物质，藏而不泄。

**六腑的功能：**收纳、腐熟、传化水谷，泌别清浊，将糟粕排出体外，泄而不藏。

脏腑的功能并不是彼此独立的，而是在互相依存、互相制约的关系中各负其责，共同维持身体的正常运行。

如果将身体比作工厂中的机器的话，那么五脏六腑便是零部件，其中任何一个功能出现问题，均会影响到其他零部件的运转，进而影响整体功能的发挥。



五脏六腑之间虽然各自独立，但又互相影响、互相依存。一脏与一腑相对应，一阴一阳，一里一表，由经络相互络属。只有五脏六腑各司其职，才能保证气血精津运输畅达，水液糟粕各行其道。

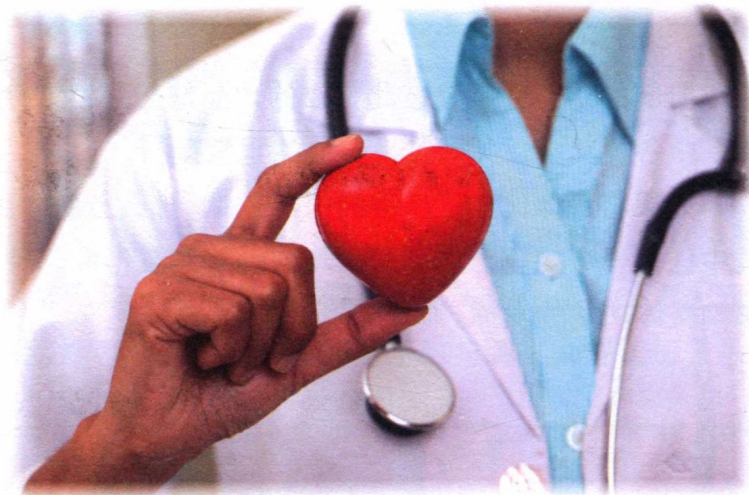
### 心与小肠互为表里

心是脏腑中最重要的器官，起着主导和支配的作用。而中医认为，心主神志，与人们的思维意识活动有关。心是人体血液循环的动力，血液通过心脏的搏动而输送到全身，心血的盛衰都可以从脉搏上反映出来。心主汗，开窍于舌，舌质的变化可以反映出心的生理及病理变化。

小肠位于腹腔，通过胃消化后的饮食水谷进入小肠，进行进一步的消化，吸收其中的营养，排除其糟粕。小肠有了问题就会出现消化吸收功能障碍，大小便异常，如腹痛、腹泻、少尿等症状。

心与小肠通过经脉的相互络属，其关系主要表现在病理方面。

如果心火过盛，可移热于小肠，出现小便短赤、灼痛、尿血等症状；反之，小肠有热，也可引起心火亢盛，出现心中烦热、面红、口舌生疮等症状。



## 肝与胆互为表里

肝具有调节某些精神情志活动、贮藏血液和调节血量的功能，协助脾胃消化食物。肝开窍于目，肝脏有病常会引起各种眼疾。

胆附于肝，胆所贮藏的胆汁是由肝分泌的，“借肝之余气，溢入于胆，积聚而成”。

肝的疏泄功能正常，才能保证胆汁的贮存和排泄功能正常，胆汁排泄通畅，肝才能发挥其疏泄功能。肝胆发病时互相影响，所以在治疗时需肝胆同治。

## 脾与胃互为表里

脾胃主管饮食的消化、吸收和传输营养、水分，以供人体生命活动的各个组织器官的需要，故有“脾胃为后天之本”之说。此外，脾还有运化水谷精微、统血、主肌肉四肢的功能。胃主要是消化食物。

脾与胃都是消化食物的主要脏腑。胃主受纳，脾主运化，共同完成消化、吸收和运输营养物质的任务。胃主降，水谷得以下行，便于消化；脾主升，水谷精微才能输布到全身。

## 肺与大肠互为表里

肺上连气管喉咙，开窍于鼻。肺是呼吸器官，主要功能是主一身之气，肺功能正常，则气道通畅，呼吸均匀。如果肺气不足，则可能出现呼吸减弱、身倦无力、气短自汗等全身虚弱症状。大肠的主要功能是吸收水分，排泄糟粕。

大肠的传导有赖于肺气的肃降，肺气肃降则大便传导如常，粪便排出通畅。若大肠积滞不通，反过来也会影响肺气的肃降。



## 肾与膀胱互为表里

肾的主要功能是藏精，一是指禀于父母之精，称为先天之精，是人体生殖发育的根本；二是指来源于脾胃的水谷之精，称为后天之精，是维持人体生命活动的物质基础。肾藏命门之火，命门之火不足，常导致全身阳气虚弱，发生各种疾病。肾主水、主骨、生髓，与人体的生殖、生长发育、衰老、水液代谢有着密切的关系。

膀胱的主要功能是贮尿和排尿。膀胱的排尿功能和肾气盛衰有密切关系。肾气充足，膀胱开合有度，则小便排泄正常；若肾气虚而不能固摄，就会出现小便频繁，遗尿或失禁；肾虚气化不及，则出现尿闭或小便不畅。



## 三焦与心包互为表里

三焦也是人体六腑之一。三焦不是一个独立的器官，而是指人体部位的划分，即横膈以上为上焦，包括心、肺；横膈以下到脐为中焦，包括脾与胃；脐以下为下焦，包括肝、肾、大小肠、膀胱等。三焦是人体的元气与水谷的运行通路。

心包是心的外围组织，三焦是脏腑的外围组织，其经脉互相联络，彼此影响。

由此可知，要想向五脏六腑要健康，就必须了解其好恶，才能真正地保证脏腑安康，身体健壮。



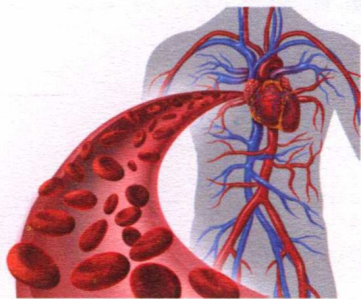
## 气血充盈，脏腑才能调和

气和血是构成人体和维持生命活动的两大物质基础。气血既是脏腑功能活动的物质基础，也是脏腑功能活动的产物，因此，调养脏腑就调养了气血，而气血的调养必须依托脏腑的调养才能达到。

气血是指人体内的气和血。这里的“气”含义广泛，包括人体内能运行变化的精微物质，或脏腑组织的功能活动，均称为“气”，如水谷之气、脏腑之气、经络之气、呼吸之气等。这里的“血”主要指血液，为水谷精微所化生。气与血各有其不同的作用，但又相互依存，以营养脏腑组织，维持生命活动。

### 气能生血

在血液的组成及生成过程中，均离不开气和气的气化功能。血液来自脾胃所运化的水谷精气。通常情况下，脾胃把食物转化为水谷精气，水谷精气转化成津液，最后转变为红色的血液，这都离不开脾气的运化，所以说气能生血。气旺，则化生血液的功能就强；气虚，则化生血液的功能就弱。



### 气能摄血

这主要指脾气对血液的统摄作用，使其能够正常循行于脉管中而不溢出脉外。如果脾气虚，则固摄作用减弱，血不循经而逸出脉外，从而导致各种出血病症。

### 气能行血

血属阴主静，血不能自行，血液的循行全赖于气的推动。如有赖于心气的推动，肺气的宣发布散，肝气的疏泄条达，这也被概括为气行而血行。如气虚或气滞，推动血行的力量减弱，则血行缓慢，流动不畅，称之为气虚血瘀。



## 血能载气

气不附藏于血中则气涣散不收而无所依。气附存于血中，血能载气并不断为气的功能活动提供水谷精微，使气不断得到营养补充，故血盛则气旺，血虚则气衰。

由此可知，只有气血充盈，各个脏腑才能得以安康，身体才能保持健康。

## 健康指南

### 食疗补气血

专家建议，可以通过食疗的方式来补益气血。补血食物有红枣、莲子、核桃、猪肝、乌鸡、鸡蛋、红豆、红糖等，这些食物不仅营养丰富，还具有补血活血的功效。







## 五脏六腑离不开津液的滋养

津液是人体一切正常水液的总称。包括各脏腑组织的内在体液和正常的分泌液，如胃液、肠液、唾液、关节液等，习惯上也包括代谢产物中的尿、汗、泪等。

中医里，津与液是两个不同的概念，不等同于一般所说的水分。津与液在性质、功能及其分布方面不同。

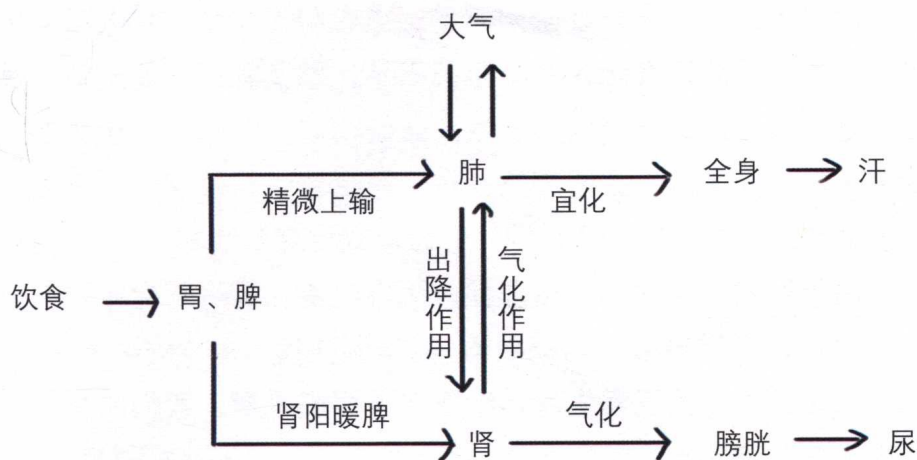
《黄帝内经·灵枢》中记载：“津液各走其道，故三焦出气，以温肌肉，充皮肤，为其津；其流而不行者，为液。”

意思是，津液分别沿一定的

道路布散，其中经由三焦布散者，可以温润肌肉，充养皮肤，称作“津”；而那些流注于脏腑、官窍，可以补益脑髓而不布散者称为“液”。

津液的生产、输布、排泄过程很复杂，涉及多个脏腑的生理活动，如胃的受纳，小肠的吸收，脾的转输，肺的宣发肃降、通调水道，肾的气化，三焦为通道等。

由此可知，津与液二者互相影响、互相转化，共同滋润和濡养五脏六腑，以使身体功能得以正常运作。



津液生成与输布图