



凤凰汉竹  
汉竹主编  
健康爱家系列

按摩、食疗、运动、顺时顺节，中国人的养生智慧

近40年向海内外人士阐述中医玄机  
中医名家施维智先生真传弟子

# 黄帝内经

HUANGDI NEIJING

全新升级版

## 对症养五脏

石晶明◎编著

附赠

标准经络穴位挂图



跟着视频养五脏

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

# 《黄帝内经》

全新升级版

## 对症养五脏



石晶明 / 编著

汉竹 / 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



江苏凤凰科技出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》对症养五脏：全新升级版 / 石晶明编著. --  
南京：江苏凤凰科学技术出版社，2016.4  
(汉竹·健康爱家系列)  
ISBN 978-7-5537-5693-6

I. ①黄… II. ①石… 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 (2015) 第 275302 号



## 《黄帝内经》对症养五脏：全新升级版

---

编 著	石晶明
主 编	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	徐金凤 尤竞爽 李姣姣 耿晓琴
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京博海升彩色印刷有限公司

---

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	15万字
版 次	2016年4月第1版
印 次	2016年4月第1次印刷

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-5693-6
定 价	35.00元 (附赠 标准经络穴位挂图)

---

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

# 目录

## 从五行看人体五脏····· 12

### 第一章 养生就是养五脏

- 为什么养五脏这么重要····· 16
- 五脏是人体的指挥师和调遣师····· 16
- 五脏养生要“天人合一”····· 17
- 按照五行养五脏····· 18
- 掌握五脏生克规律····· 18
- 五行、五脏的相生相克关系····· 19
- 辨食物颜色补五脏····· 20
- 品食物味道调五脏····· 21
- 望五官知五脏····· 22
- 脏与腑似夫妻，脏主内腑主外····· 23
- 心与小肠····· 23
- 肝与胆····· 24
- 脾与胃····· 25
- 肺与大肠····· 26
- 肾与膀胱····· 27
- 三焦····· 27
- 年龄不同，五脏功能大不同····· 28
- 小孩脾常不足，肝常有余····· 28
- 衰老以肝衰为先导，脾肾虚是根本····· 28
- 人一生中，五脏如何生盛虚衰····· 29
- 别让“喜怒哀乐”伤了五脏····· 30
- 怒伤肝····· 30
- 喜伤心····· 31
- 思伤脾····· 31
- 悲伤肺····· 32
- 恐伤肾····· 32
- 这些生活小细节连累着五脏····· 33
- 空气质量差时晨练，易伤肺肾····· 33
- 长时间吹空调，影响排汗功能····· 34
- 长期熬夜，易伤心脾肾····· 34
- 多运动，五脏也会受益····· 35
- 过量食用含激素食物，易伤肝肾····· 35



## 第二章 养肝——人体最重要的排毒系统

请你在经常出现的症状后打“√”，3个“√”以下说明状态良好，3-5个“√”说明要注意并维护肝健康，6个“√”及以上说明肝已经提出抗议，要马上行动好好调养。

面部潮红		眼白发黄	
口干舌燥		口臭	
眼干肿痛		经常便秘	
指甲横纹		失眠多梦	
易怒		口舌生疮	
尿黄		潮热盗汗	
心悸健忘		足心发热	
腰膝酸软			

自测肝脏健康 ..... 38

肝脏的健康警示 ..... 38

肝脏疾病症状与解析 ..... 39

肝，将军之官 ..... 40

肝主疏泄，似将军外守内调 ..... 40

肝主怒，应适度宣泄怒气 ..... 40

想快乐，先让“将军”健康 ..... 41

心情压抑、爱生气都易伤肝 ..... 41

学会发泄不良情绪 ..... 42

肝血耗损易疲劳 ..... 42

睡好、休息好是养肝关键 ..... 43

最伤肝的生活方式 ..... 44

用眼过度 ..... 44

饮酒无度 ..... 46

经常熬夜 ..... 46

过度服药 ..... 47

强忍怒气、郁闷 ..... 47

一日中养肝最好的时间

——凌晨1点到3点 ..... 48

睡好觉，少熬夜 ..... 48

按摩肝经除不适症状 ..... 49

治妇科病找肝经 ..... 49





绿色食物最养肝	50
心情郁闷吃佛手	50
春天吃菠菜最养肝	51
水芹保肝, 旱芹降压	52
菊花是平肝明目的延寿名花	53
养肝食谱, 排出肝脏毒素	54
春季以养肝为先	56
初春、中春、晚春, 饮食大不同	56
养肝时, 别忘健脾	56
“嘘”字功可明目护肝	57
多到室外锻炼, 可调肝气	57
肝保健, 穴位疗法功效好	58
空闲时多按摩肝经	58
生气的时候找“太冲”	59
“行间”, 女性的情绪管理者	60
眼睛干涩按“曲泉”	61
“阳陵泉”, 肝胆疾病的克星	62
生气后没食欲, 按这些穴	63
足部“地筋”也护肝	64
这样做, 可泻肝火	65
用苦寒食物泻实火	65
三款降火茶	65
家常蔬果灭肝火	66

肝火旺的人多吃山药	67
温水泡脚预防肝火	67
控制好情绪, 肝才能更健康	68
避免大怒、暴怒	68
哭是抑制大怒的好方法	69

### 第三章 养心——人体血脉全靠心来带动

请你在经常出现的症状后打“√”, 3个“√”以下说明状态良好, 3-5个“√”说明要注意并维护心健康, 6个“√”及以上说明心已经提出抗议, 要马上行动好好调养。

指甲苍白	口唇青紫	
四肢发冷	大汗淋漓	
神志模糊	两颊发红	
容易疲倦	呼吸微弱	
自汗	气短	
舌有瘀斑	舌烂生疮	
胸闷	失眠健忘	
心闷心痛		

测一测, 你的心还好吗?	72
六法自测心脏健康	72
心脏疾病症状与解析	73

心, 君主之官 .....	74	夏季重养心 .....	92
人的精神活动由心掌管 .....	74	高温下心率加快, 易疲劳 .....	92
心是血液循环的动力和中心 .....	75	夏季宜“晚睡早起” .....	93
想健康, 就要让“君王”平安 .....	76	远离空调, 适度出汗 .....	94
让心脏有足够的阳气 .....	76	吃西瓜, 消暑解渴 .....	95
心脏要有充足的血液 .....	77	心保健, 穴位按摩功效大 .....	96
最容易伤心的几种生活习惯 .....	78	按压心经疗心病 .....	96
暴喜或过度激动 .....	78	一切与心有关的不适都可找“心俞” .....	97
经常大汗淋漓 .....	79	心火旺的人多按“少海” .....	98
过度劳累 .....	80	“劳宫”, 保心之穴 .....	99
过分受冷 .....	81	心绞痛、心律失常找“内关” .....	100
一日中养心最好的时间		教你如何清心火 .....	101
——中午 11 点到下午 1 点 .....	82	找到“火”源, 再去火 .....	101
午时做好两件事, 吃饭和睡觉 .....	82	分清虚火、实火, 多吃“苦” .....	102
午睡多久最合适 .....	83	清心火首推莲子心 .....	103
按揉中指尖, 缓解心慌气短 .....	83	苦瓜凉拌最败火 .....	103
红色食物养心气 .....	84	暴喜伤心, 惊吓来救 .....	104
晚餐伴红葡萄酒, 预防心血管疾病 .....	84	暴喜对心脏是一种强刺激 .....	105
每天四杯红茶, 能舒张血管 .....	86	通过惊吓可制喜 .....	105
龙眼, 女性养颜必需品 .....	87		
常水肿的人要多吃红豆 .....	88		
常吃红曲降血脂, 减胆固醇 .....	89		
养心食谱, 平心顺气 .....	90		



#### 第四章 养脾——脾为后天之本

请在经常出现的症状后打“√”，3个“√”以下说明状态良好，3-5个“√”说明要注意并维护脾健康，6个“√”及以上说明脾已经提出抗议，要马上行动好好调养。

皮肤紫斑		神疲乏力	
形体消瘦		唇舌苍白	
少言懒语		怕冷	
腹胀食少		舌苔白滑	
大便溏泄		便血	
小便短小		牙龈出血	
月经过多		流鼻血	
腹痛绵绵			

居家诊测脾脏状况 ..... 108

五法自测脾健康 ..... 108

脾脏疾病症状与解析 ..... 109

脾，仓廩之官 ..... 110

脾是如何发挥“仓廩”之职的 ..... 110

脾气能固摄血液，使之不外溢 ..... 111

“仓廩”牢固，身体才健康 ..... 112

脾气足，气血才充盈 ..... 112

脾健运，水液才不会滞留体内 ..... 113

最伤脾的生活习惯 ..... 114

久坐，不运动 ..... 114

长期居住在寒湿重的地方 ..... 115

久服苦寒药 ..... 116

暴饮暴食 ..... 117

经常吃生冷食物 ..... 118

一日中养脾最好的时间

——上午9点到11点 ..... 120

脾经进入“工作”状态 ..... 120

此时最适合老年人进行户外锻炼 ..... 121

黄色食物最益脾胃 ..... 122

薏米能开胃，消水肿 ..... 122

常吃土豆防胃癌 ..... 123

小米汤养胃似参汤 ..... 124

生藕润胃，熟藕养脾 ..... 125

补脾食谱，优化营养吸收 ..... 126

脾气旺于长夏，长夏需注意防湿补脾 ..... 128

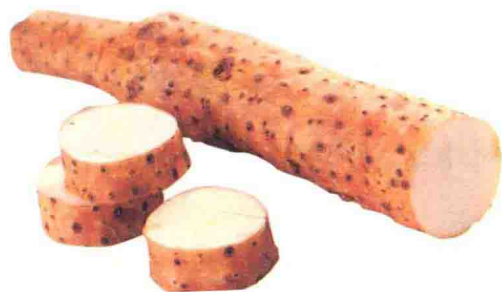
夏末秋初最适宜养脾 ..... 128

多吃芳香、苦寒及清淡的食物 ..... 129

脾保健，穴位按摩功效大 ..... 130

常推揉脾经，补脾虚 ..... 130

胃痛、腹胀按“太白” ..... 131





“三阴交”，健脾益气，益肾固本·····	132
养血美颜找“血海”·····	133
这么做，补脾养胃·····	134
从吃上改善“有气无力”·····	134
过劳后，喝碗白术猪肚粥·····	134
老年人爱流口水，从饮食上调·····	135
久思伤脾，生气让脾脏更轻松·····	136
爱过度思虑的人，胃口总不好·····	136
被激怒后，忧思就会缓解·····	136



居家检测肺脏状况·····	140
四法自测肺健康·····	140
肺脏疾病症状与解析·····	141
肺，相傅之官·····	142
肺似“宰相”，辅佐“君王”心脏的工作···	142
人体所有的气都受肺的调控·····	143
人的呼吸依赖于肺·····	144
想让身体调和，必先令“相傅”顺畅·····	145
肺负责向头面部输送气血、津液·····	145
肺负责将津液、代谢产物等向下降·····	146
肺为“娇脏”，喜润恶燥·····	147
最伤肺的生活习惯·····	148
久卧伤肺，尤其是老年人·····	148
空调生燥，辛辣食物损耗津液·····	149
过食油腻食物，令肺气肃降不畅·····	150
环境污染影响人体三气·····	151
一日中养肺最好的时间	
——凌晨3点到5点·····	152

## 第五章 养肺 —— 人体所有的“气” 都由肺来调控

请你在经常出现的症状后打“√”，3个“√”以下说明状态良好，3-5个“√”说明要注意并维护肺健康，6个“√”及以上说明肺已经提出抗议，要马上行动好好调养。

舌红苔少		面色发白	
久咳不愈		痰液清稀	
胸闷		咽干咽痒	
说话无力		倦怠懒言	
形瘦羸弱		易患感冒	
五心烦热		声音嘶哑	
鼻内干灼		自汗盗汗	
鼻塞			

寅时熟睡养肺气	152
深睡时,肺经“忙着”重新分配气血	152
寅时醒来怎么办	153
凌晨5点前不宜起床、锻炼	153
白色食物最润肺	154
润肺食物有哪些	154
肺热、肺气肿的人可多吃白萝卜	155
润肺首选吃梨	156
肺热咳嗽喝碗银耳粥	158
养肺食谱,清润舒畅	159
秋季润燥重养肺	161
天气转凉,宜保管好肺中的津液	161
少食辛辣,多吃滋阴食物	162
秋季易抑郁,心态要平和	163
肺保健,穴位按摩功效大	164
“娇生惯养”的肺经这样按	164
按“尺泽”清肺热,润喉咙	165
急性肺系病发作按“孔最”	166
体弱、反复感冒者常灸“列缺”	167
咳嗽、哮喘找“太渊”	168
中医秘方教你去肺热	169
秋冬之际流鼻血,冰糖银耳灭肺热	169
“寒包火”感冒,驱寒清火双管齐下	170

肺热引起痤疮喝芹菜汁	171
儿童多吃蔬果防肺热	171
愉快、乐观最养肺	172
过度忧伤会损伤肺脏	172
快乐情绪能让人走出忧伤	172

### 第六章 肾脏保养——肾为先天之本

请你在经常出现的症状后打“√”,3个“√”以下说明状态良好,3-5个“√”说明要注意并维护肾健康,6个“√”及以上说明肾已经提出抗议,要马上行动好好调养。

面色黑黄		精神不振	
畏寒肢冷		腰膝发凉	
头发早白		声音低弱	
头昏乏力		夜尿繁多	
性功能下降		下肢水肿	
发枯易脱		梦遗带下	
头昏乏力		夜尿繁多	
腰膝酸软		头昏耳鸣	
潮热盗汗			

居家诊测肾脏状况	176
五法自测肾健康	176
肾脏疾病症状与解析	177
肾,作强之官	178

如何理解“作强之官”	178	乌鸡，补肾养颜佳品	195
肾藏精气，供养脏腑	179	养肾食谱，强壮精神	196
肾决定人的生殖功能和大小便的排泄	180	冬季是养肾好时机	198
肾为水脏，能调节体内水液	180	冬至前后，最宜补肾气	198
想长寿，就要让“生命之根”强壮有力	181	多踩鹅卵石小道，能激发体内肾气	199
按照肾脏生、长、衰、老周期调养	181	正常性爱也能补肾	199
守护好肾中精气	183	肾脏保健，穴位按摩功效大	200
点燃肾中一团“火”	184	酉时推揉肾经，补肾虚	200
很多人都误用“六味地黄丸”	185	“照海”让你告别咽痛和失眠	201
最伤肾的生活习惯	186	“太溪”为肾脏注入汨汨活力	202
长时间不良坐姿，伤脊柱波及肾	186	按摩“涌泉”常温暖	203
用脑过度消耗肾精	187	肾气足百病消，家中常备保健药	204
过食咸味，易伤肾阳	188	“六味地黄丸”治肾阴虚	205
禁欲和纵欲都有损肾脏健康	189	“金匱肾气丸”治肾阳虚	205
适度保持性生活频率	190	老人春季补肾用“知柏地黄丸”	205
喝醉后行房事易肾虚	191	肾养生防惊恐	206
一日中养肾最好的时间		害怕时喜欢上厕所，“恐伤肾”的表现	206
——下午5点到7点	192	思念或思考能够战胜恐惧	206
守住肾气不外泻	192		
酉时喝水，洗肾清膀胱	192		
黑色食物最养肾	193		
发酵后的黑豆，补肾效果最佳	193		
黑芝麻，益肾防衰老	194		



汉竹●健康爱家系列

# 《黄帝内经》

全新升级版

## 对症养五脏

石晶明 / 编著

汉 竹 / 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位





中华民族可谓是最注重养生、最懂得养生之道的民族。早在 2000 多年前的战国时期，我们的先人就编写出了《黄帝内经》，它成为我国最早的中医理论专著。该书将“阴阳”“五行”“天人合一”的理论运用到对人体生理、病理以及疾病的预防、诊断和治疗中，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。

养生，“养”就是顺应自然，顺应天时，给予身体充足的营养和良好的保养；“生”是指健康有活力的生命，以及幸福而快乐的生活。只有把身体养好，才能有健康快乐的人生。不论是饮食养生、四季养生还是体质养生，最终都要落实到对五脏的养护上。养五脏不单单是吃好、喝好，还要顺应自然、应和天时，在不同的季节，不同的时间，根据五脏的功能，进行保养。而五行、五色、五味……也都与五脏有着千丝万缕的关联，这彰显了中国传统哲学中“天人合一”的思想。

在人与自然、生命、环境、安全、健康等词汇逐渐成为社会关注热点的现在，再现经典、解读经典，倡导健康的生活方式，使五脏各司其职，让身体健康长寿，显得尤为必要。

# 目录

## 从五行看人体五脏…… 12

### 第一章 养生就是养五脏

为什么养五脏这么重要	16	人一生中，五脏如何生盛虚衰	29
五脏是人体的指挥师和调遣师	16	别让“喜怒哀乐”伤了五脏	30
五脏养生要“天人合一”	17	怒伤肝	30
按照五行养五脏	18	喜伤心	31
掌握五脏生克规律	18	思伤脾	31
五行、五脏的相生相克关系	19	悲伤肺	32
辨食物颜色补五脏	20	恐伤肾	32
品食物味道调五脏	21	这些生活小细节连累着五脏	33
望五官知五脏	22	空气质量差时晨练，易伤肺肾	33
脏与腑似夫妻，脏主内腑主外	23	长时间吹空调，影响排汗功能	34
心与小肠	23	长期熬夜，易伤心脾肾	34
肝与胆	24	多运动，五脏也会受益	35
脾与胃	25	过量食用含激素食物，易伤肝肾	35
肺与大肠	26		
肾与膀胱	27		
三焦	27		
年龄不同，五脏功能大不同	28		
小孩脾常不足，肝常有余	28		
衰老以肝衰为先导，脾肾虚是根本	28		



请你在经常出现的症状后打“√”，3个“√”以下说明状态良好，3-5个“√”说明要注意并维护肝健康，6个“√”及以上说明肝已经提出抗议，要马上行动好好调养。

面部潮红		眼白发黄	
口干舌燥		口臭	
眼干肿痛		经常便秘	
指甲横纹		失眠多梦	
易怒		口舌生疮	
尿黄		潮热盗汗	
心悸健忘		足心发热	
腰膝酸软			

自测肝脏健康 ..... 38

肝脏的健康警示 ..... 38

肝脏疾病症状与解析 ..... 39

肝，将军之官 ..... 40

肝主疏泄，似将军外守内调 ..... 40

肝主怒，应适度宣泄怒气 ..... 40

想快乐，先让“将军”健康 ..... 41

心情压抑、爱生气都易伤肝 ..... 41

学会发泄不良情绪 ..... 42

肝血耗损易疲劳 ..... 42

睡好、休息好是养肝关键 ..... 43

最伤肝的生活方式 ..... 44

用眼过度 ..... 44

饮酒无度 ..... 46

经常熬夜 ..... 46

过度服药 ..... 47

强忍怒气、郁闷 ..... 47

一日中养肝最好的时间

——凌晨1点到3点 ..... 48

睡好觉，少熬夜 ..... 48

按摩肝经除不适症状 ..... 49

治妇科病找肝经 ..... 49



绿色食物最养肝	50
心情郁闷吃佛手	50
春天吃菠菜最养肝	51
水芹保肝，旱芹降压	52
菊花是平肝明目的延寿名花	53
养肝食谱，排出肝脏毒素	54
春季以养肝为先	56
初春、中春、晚春，饮食大不同	56
养肝时，别忘健脾	56
“嘘”字功可明目护肝	57
多到室外锻炼，可调肝气	57
肝保健，穴位疗法功效好	58
空闲时多按摩肝经	58
生气的时候找“太冲”	59
“行间”，女性的情绪管理者	60
眼睛干涩按“曲泉”	61
“阳陵泉”，肝胆疾病的克星	62
生气后没食欲，按这些穴	63
足部“地筋”也护肝	64
这样做，可泻肝火	65
用苦寒食物泻实火	65
三款降火茶	65
家常蔬果灭肝火	66

肝火旺的人多吃山药	67
温水泡脚预防肝火	67
控制好情绪，肝才能更健康	68
避免大怒、暴怒	68
哭是抑制大怒的好方法	69

### 第三章 养心——人体血脉全靠心来带动

请你在经常出现的症状后打“√”，3个“√”以下说明状态良好，3-5个“√”说明要注意并维护心健康，6个“√”及以上说明心已经提出抗议，要马上行动好好调养。

指甲苍白	口唇青紫	
四肢发冷	大汗淋漓	
神志模糊	两颊发红	
容易疲倦	呼吸微弱	
自汗	气短	
舌有瘀斑	舌烂生疮	
胸闷	失眠健忘	
心闷心痛		

测一测，你的心还好吗？	72
六法自测心脏健康	72
心脏疾病症状与解析	73