凤凰生活
PHOENIX LIFE

《黄帝内经》内养五脏祛百病

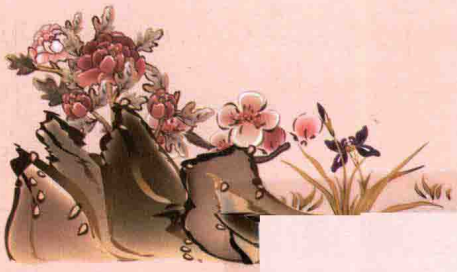
王东坡 主编

心者，君主之官，神明出焉。
肝者，将军之官，谋虑出焉。
脾胃者，仓廪之官，五位出焉。
肺者，相傅之官，治节出焉。
肾者，作强之官，伎巧出焉。
——《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》

江苏凤凰科学技术出版社

《黄帝内经》内养五脏祛百病

王东坡 主编



江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

《黄帝内经》内养五脏祛百病 / 王东坡主编．-- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2016.4

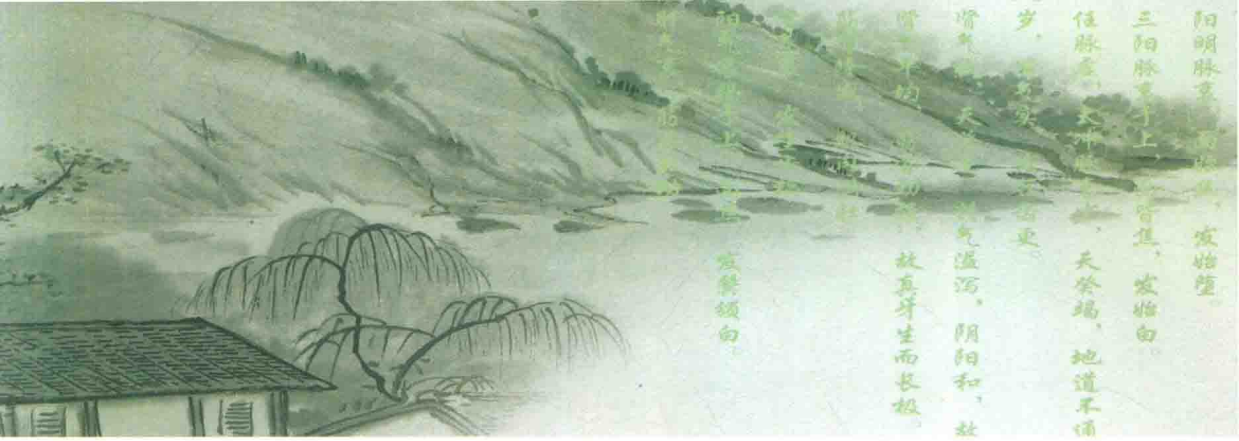
ISBN 978-7-5537-6071-1

Ⅰ．①黄… Ⅱ．①王… Ⅲ．①五脏-养生（中医）-基本知识 Ⅳ．① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 017202 号

《黄帝内经》内养五脏祛百病

主　　编	王东坡
策　　划	祝　萍　陈　艺
责任编辑	樊　明　倪　敏
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平　周雅婷
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	http://www.pspress.cn
经　　销	凤凰出版传媒股份有限公司
印　　刷	深圳市彩之美实业有限公司
开　　本	718 mm × 1000 mm　1/16
印　　张	13
字　　数	130 000
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 978-7-5537-6071-1
定　　价	36.00 元



前言

随着生活水平的提高，人们对健康也越来越重视。尤其是中医养生，不再是老中医的“专利”，而是广泛走进了平民百姓家。

中医圣典《黄帝内经》认为，养生是一种综合的生活方式，包括饮食、运动、生活习惯、按摩、针灸、中药等内容；养生的形式有补气、养血、调阴阳、去火等。

总之，养生的目的就是为了让身体这部复杂的机器能够正常运转。

而身体这部机器的核心，就是五脏。

不管我们用什么形式，按摩也好、饮食也好、药补也好……最终的目的都是养护五脏。

不管我们患什么疾病，要想治本，最终都要通过调理相应的五脏。

五脏是身体的核心，然后向外才是六腑、筋肉、皮表，可以说，五脏才是人们“治百病，定生死”的关键。

《黄帝内经》中关于五脏养生有着系统的论述，我们撷取其精华，结合现代人的饮食生活习惯，编成此书。希望能为广大读者的健康做出贡献。

黃帝內經

昔在黃帝，生而神靈，弱而能
，幼而徇齊，長而敦敏，成而登
。乃問於天師曰：余聞上古
，春秋皆度百歲，而動作不
時之人，年半百而動作皆
衰世異耶，人將失之耶
：上古之人，其知道者
，和於術數，食飲有節
，不妄作勞，故能形
與天年，度百歲
然也，以酒為
入房，以欲竭

目录

第一章 养生就是养五脏

第二章 五脏主内，六腑主外，内外兼修百病不侵

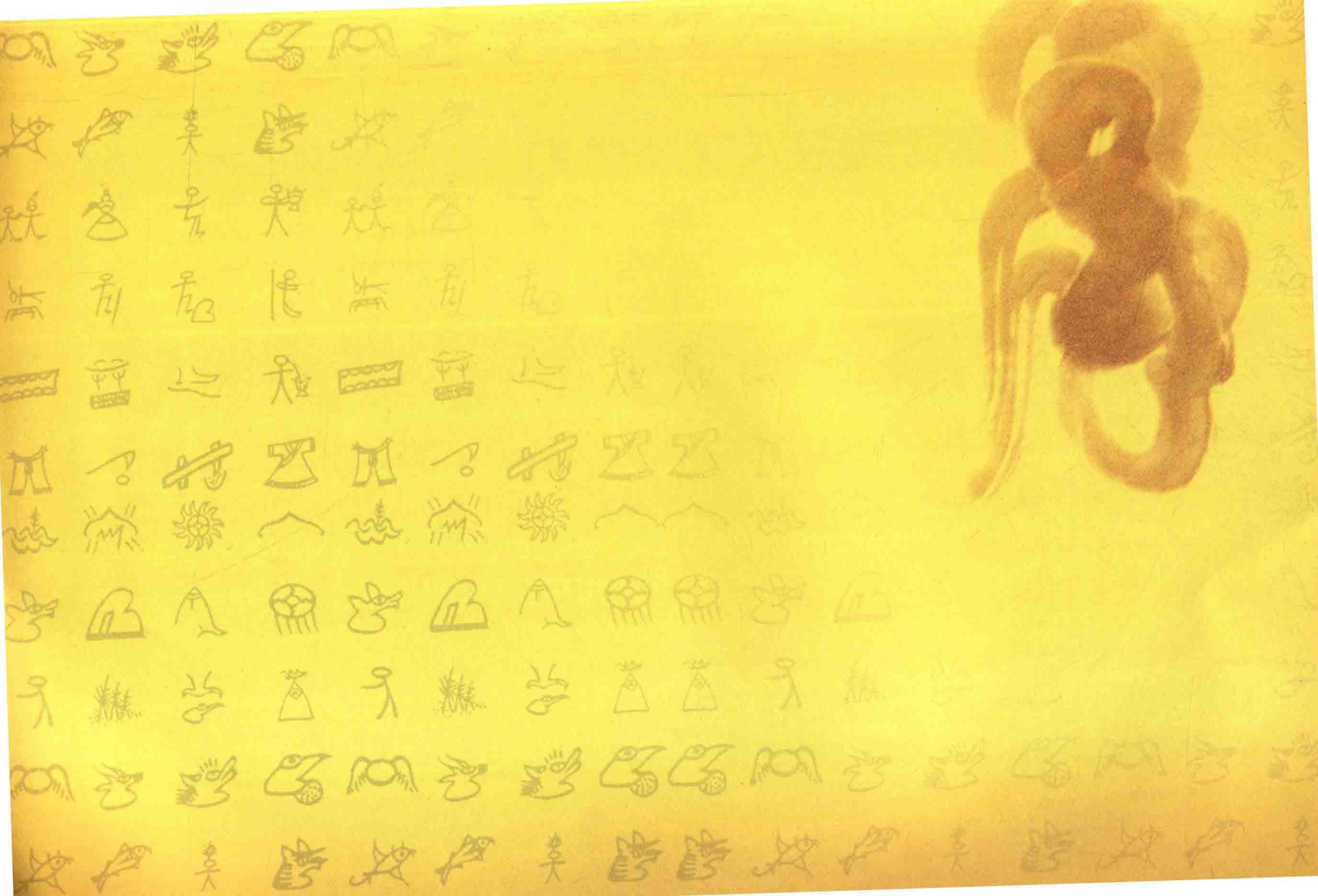
第三章 养心就是养精神，神定，各脏腑才能健康

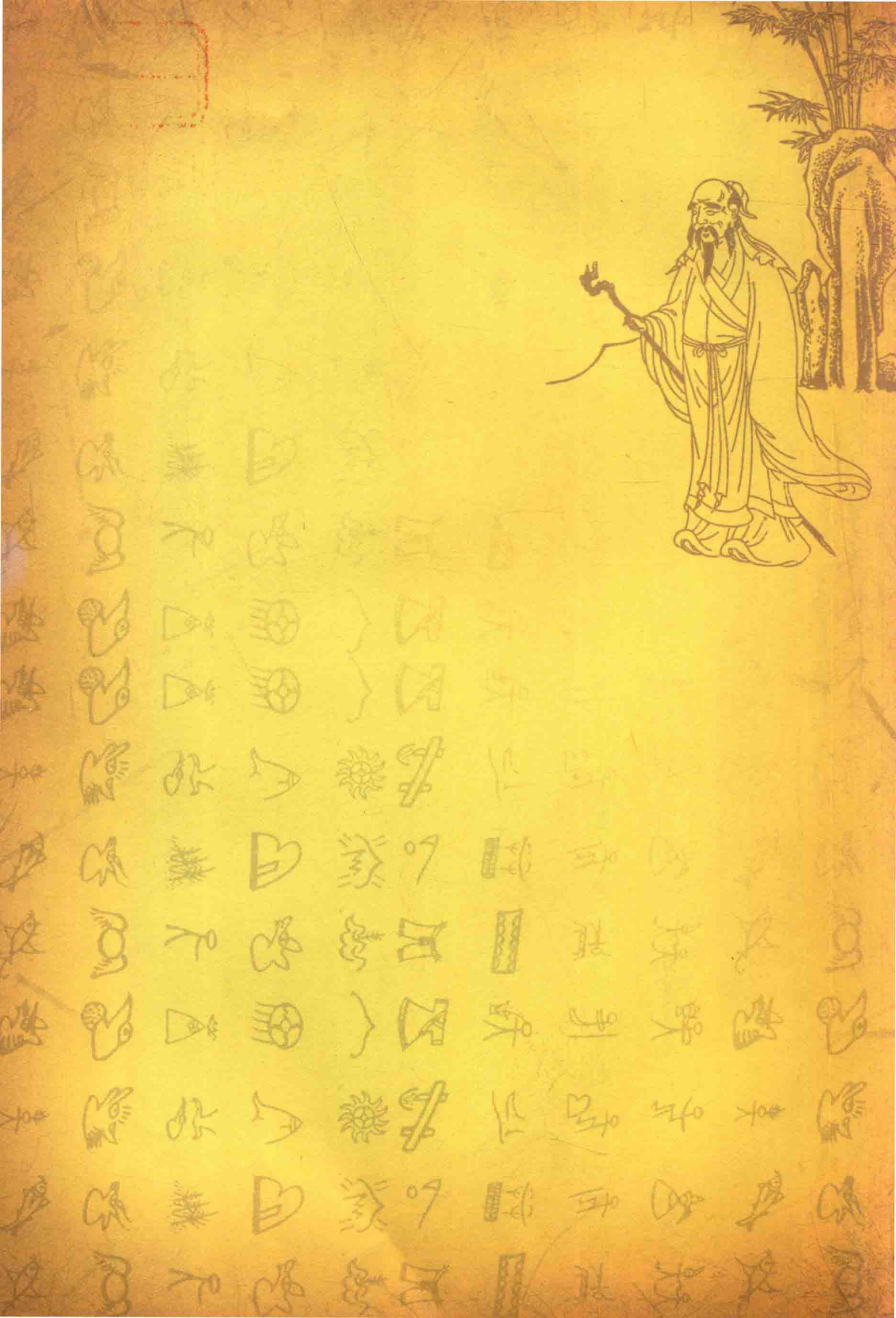
第四章 养肝就像大禹治水，懂得疏通才能通畅无碍

第五章 养脾就是养脾胃，吃好消化好才是健康的根本

第六章 养肺就是养气脉，营养输送通达，全身轻松

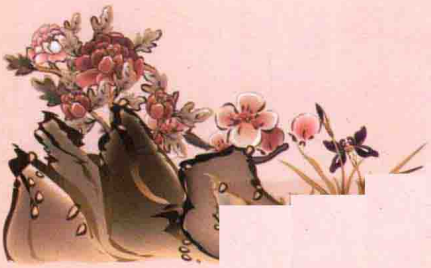
第七章 养肾就是养根本，树根牢固，大树才能不惧风雨





《黄帝内经》内养五脏祛百病

王东坡 主编



江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

《黄帝内经》内养五脏祛百病 / 王东坡主编．-- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2016.4

ISBN 978-7-5537-6071-1

Ⅰ．①黄… Ⅱ．①王… Ⅲ．①五脏－养生（中医）－基本知识 Ⅳ．① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 017202 号

《黄帝内经》内养五脏祛百病

主　　编	王东坡
策　　划	祝　萍　陈　艺
责任编辑	樊　明　倪　敏
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平　周雅婷
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	http://www.pspress.cn
经　　销	凤凰出版传媒股份有限公司
印　　刷	深圳市彩之美实业有限公司
开　　本	718 mm × 1000 mm　1/16
印　　张	13
字　　数	130 000
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 978-7-5537-6071-1
定　　价	36.00 元

前言

随着生活水平的提高，人们对健康也越来越重视。尤其是中医养生，不再是老中医的“专利”，而是广泛走进了平民百姓家。

中医圣典《黄帝内经》认为，养生是一种综合的生活方式，包括饮食、运动、生活习惯、按摩、针灸、中药等内容；养生的形式有补气、养血、调阴阳、去火等。

总之，养生的目的就是为了让身体这部复杂的机器能够正常运转。

而身体这部机器的核心，就是五脏。

不管我们用什么形式，按摩也好、饮食也好、药补也好……最终的目的都是养护五脏。

不管我们患什么疾病，要想治本，最终都要通过调理相应的五脏。

五脏是身体的核心，然后向外才是六腑、筋肉、皮表，可以说，五脏才是人们“治百病，定生死”的关键。

《黄帝内经》中关于五脏养生有着系统的论述，我们撷取其精华，结合现代人的饮食生活习惯，编成此书。希望能为广大读者的健康做出贡献。