

凤凰生活  
PHOENIX  
LIFE

心者，君主之官，神明出焉。  
肝者，将军之官，谋虑出焉。  
脾者，仓廪之官，五味出焉。  
肺者，相傅之官，治节出焉。  
肾者，作强之官，伎巧出焉。

# 《黄帝内经》

## 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。  
脾者，仓廪之官，五味出焉。  
肺者，相傅之官，治节出焉。  
肾者，作强之官，伎巧出焉。

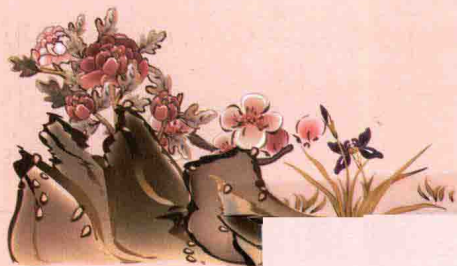
——《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》



# 《黄帝内经》

## 内养五脏祛百病

王东坡  
主编



## 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. ①R212

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	<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	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

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



## 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。



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  
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  
其天年，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

中医重内养，养五脏是内养的根本 .....	16
养五脏要与五行相应 .....	17
养五脏要与五味相和 .....	18
养五脏要与五色相配 .....	20
养五脏要与五官相符 .....	22
养五脏要与五情相当 .....	25
养五脏要与五季相对 .....	28
经络穴位养五脏 .....	29
十二时辰养五脏 .....	34
不同年龄五脏养生重点不同 .....	36



## 第二章

## 五脏主内，六腑主外，

## 内外兼修百病不侵

五脏藏象，保养于内 .....	40
五脏相互依存 .....	43
心为“君主之官”，为气血所养 .....	43
肝为“将军之官”，外守内调 .....	44
脾为“仓廩之官”，主运化 .....	45
肺为“相傅之官”，吐故纳新 .....	46
肾为“作强之官”，藏精纳气 .....	47
六腑传化，御病于外 .....	48
六腑主外，各司其职 .....	48
胆主决断，肝胆相照才能精神健康 .....	49
胃主受纳，脾胃相投才能吃好消化好 .....	50
小肠主受盛，是进一步消化的桥梁 .....	51
大肠主传化，处理糟粕全靠它 .....	52
膀胱主气化，主司肾气的下调 .....	53
三焦为“孤腑”，起协调诸腑的作用 .....	54
脏与腑好搭档，脏主内，腑主外 .....	55

哪些人最需要养心 .....	58
中药养心小偏方 .....	59
最伤心的生活习惯 .....	60
养心的最佳时间——午时 .....	61
养心的最佳季节——夏季 .....	62
情志养心 .....	64
大喜伤心，吓唬一下可以“灭火” .....	64
养心不能受惊和思虑过度 .....	66
饮食养心 .....	67
心火过旺是养心大忌 .....	67
心火旺可能是因为吃得太“好” .....	68
去心火的4个奇效方 .....	69
苦味食物可清心 .....	70
红色食物是养心良药 .....	72
按摩养心 .....	74
敲心经通气血，补心气 .....	74
舌头的变化反映心的问题 .....	77
推拿可强健你的心脏 .....	78
运动养心 .....	80
起床要等90秒，运动热身5分钟 .....	80
中老年运动养心法 .....	82
职场人运动养心法 .....	84



哪些人最需要养肝 .....	88
中药养肝小偏方 .....	89
最伤肝的生活习惯 .....	90
养肝的最佳时间——丑时 .....	91
养肝的最佳季节——春季 .....	92
情志养肝 .....	94
怒伤肝，暴脾气的人要小心 .....	94
风风火火不一定就是好事 .....	96
郁闷没脾气的人小心肝气郁 .....	97
饮食养肝 .....	98
清肝火重在疏导 .....	98
酒是肝脏的大敌 .....	100
肥甘厚味催生脂肪肝 .....	101
酸味食物泻肝火 .....	102
青色食物是养肝良药 .....	104
按摩养肝 .....	106
按摩肝经，疏通肝气 .....	106
面部躯干按摩，增强藏血功能 .....	108
养肝明目操 .....	109
运动养肝 .....	110
运动强度不宜大，贵在坚持 .....	110
中老年运动养肝“嘘”字功 .....	111
职场人养肝法 .....	112

哪些人最需要养脾胃 .....	116
中药养脾胃小偏方 .....	117
最伤脾的生活习惯 .....	118
养脾胃的最佳时间——巳时 .....	119
养脾胃的最佳季节——长夏 .....	120
情志养脾 .....	122
思虑伤脾胃，心宽才能消化好 .....	122
吃饭也是需要专心的 .....	124
没胃口就不要勉强吃饭 .....	125
饮食养脾 .....	126
暴饮暴食最伤脾胃 .....	126
三餐不定时，健康有问题 .....	127
平衡饮食最养脾胃 .....	128
健康的膳食宝塔 .....	130
甘味食物调和脾胃 .....	132
黄色食物能增强脾脏之气 .....	134
按摩养脾 .....	136
脾主运化，可为全身输送营养 .....	136
穴位按摩调理脾胃 .....	138
运动养脾 .....	141
饭后百步走，活到九十九 .....	141
提臀、动脚趾，锻炼你的脾胃 .....	142
三个动作保养脾经 .....	143
肠胃保健操 .....	144
每日瑜伽，养胃清肠 .....	146

哪些人最需要养肺 .....	150
中药养肺小偏方 .....	151
最伤肺的生活习惯 .....	152
养肺的最佳时间——寅时 .....	153
养肺的最佳季节——秋季 .....	154
情志养肺 .....	156
悲伤肺，要想呼吸好，先要心情好 .....	156
开怀大笑能养肺 .....	157
饮食养肺 .....	158
养肺以滋阴润燥为主 .....	158
辛味食物可宣散肺气 .....	160
白色食物能滋阴养肺 .....	162
按摩养肺 .....	164
鼻部按摩通肺窍 .....	164
推拿能清心养肺 .....	165
穴位按摩健肺防感冒 .....	166
清除肺部浊气的好方法 .....	168
运动养肺 .....	170
腹式呼吸，让 1/3 没用到的肺泡动起来 .....	170
到大自然中去，享受天然的氧吧 .....	172
秋季养肺功——增强你的“肺活力” .....	173



- 哪些人最需要养肾 ..... 176
- 中药养肾小偏方 ..... 177
- 最伤肾的生活习惯 ..... 178
- 养肾的最佳时间——酉时 ..... 181
- 养肾的最佳季节——冬季 ..... 182
- 情志养肾 ..... 184
- 恐伤肾，吓得尿裤子是有科学依据的 ..... 184
- 情志养肾的重点在于心境平和 ..... 186
- 饮食养肾 ..... 187
- 养肾食物做成粥汤最滋补 ..... 187
- 食物养肾既要滋阴，又要壮阳 ..... 190
- 咸味食物可增强肾气 ..... 192
- 黑色食物能滋养肾脏 ..... 194
- 按摩养肾 ..... 196
- 涌泉穴——足下两眼绵绵不绝的清泉 ..... 196
- 按揉足三里穴，让肾水滋养全身 ..... 197
- 敲肾经穴位可以抗衰老 ..... 198
- 耳部按摩强健肾脏 ..... 199
- 运动养肾 ..... 200
- 腰为肾之府，养肾要多做揉腰健肾体操 ..... 200
- 强肾健身操 ..... 202
- 每天提肛 200 次，让你长寿 10 年 ..... 204
- 养肾瑜伽——舒缓心灵，强健腰肾 ..... 205





Handwritten Chinese characters in a cursive script, arranged in vertical columns. The text is faint and appears to be bleed-through from the reverse side of the page. The characters are arranged in approximately 10 columns, with varying lengths and spacing between them.



24

Handwritten Chinese characters in a cursive script, arranged in vertical columns. The text is faint and appears to be bleed-through from the reverse side of the page. A red dashed line is visible in the upper left corner.

# 《黄帝内经》

## 内养五脏祛百病

王东坡  
主 编



## 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. ①R212

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	<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	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

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。





## 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。