

牛林敬 易 磊◎编著

YANGXINANSHEN
KANZHEBENJIUGOULE

养心安神

看这本就够了



☺ 心为五脏之主，养好心才能祛百病 ☺

按照当下中国人的体质特征和生活方式量身定制

心脏病，三分靠治，七分靠养，
只有心脏好，才能气定神安身体棒



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养心安神看这本就够了 / 牛林敬, 易磊编著. -- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5375-8762-4

I. ①养… II. ①牛… ②易… III. ①补心—基本知识②安神—基本知识 IV. ①R256.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第291282号

养心安神看这本就够了

牛林敬 易 磊 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 23.75

字 数: 304千字

版 次: 2017年1月第1版

2017年1月第1次印刷

定 价: 32.80元

心脏被称为“五脏六腑之大主”，主要是因为维持人体各个脏腑器官活动所需要的血液都是由心脏“泵”出的。而心又为“阳脏”，有了心的阳气推动，血液才能流动循环，经脉才能畅通，身体才能健康，心气旺盛，血液自然也畅快平稳，这样，脏腑所需的营养才可以及时送达，新陈代谢所产生的“垃圾”才能及时运走，人的身体自然也就健康。

一旦心脏出现问题，脏腑所需的营养不能及时送达，而代谢时产生的“垃圾”又不能及时运走，就会使人体器官在一种高负荷而且缺乏营养的情况下运转，身体就会处于一种“正气”不足的状态，“邪气”自然就会乘机而入，对人体健康造成危害，其结果就是直接导致五脏六腑的病变，而五脏六腑的病变，往往又会导致身体健康状况的恶化，从而导致“邪气”进一步侵袭心脏，最终让整个身体的健康状况陷入恶性循环之中。因此，保养好我们的心脏，不仅关系到我们的身体健康，也关系到我们的精神健康，影响着我们的思维活动。所以，只有好好保养心脏，才能让我们心安神定。

本书是养心安神的实用说明书，全书从认识心脏的功能开始，分别从食养心、药养心、穴养心、重细节的角度说明了如何养护好心脏。书中重点介绍了如何运用简便易行的方法来养心、护心，分别讲解了养心护心的食疗方法、中药方剂、养心要穴，最简单易学

的起居细节、情志细节等养心法。最后介绍了常见心脏疾病的综合防治，这对防治心脏疾病的发生和发展有着非常重要的意义。

本书简明清晰，一学就会，一书在手，养心不愁。

编 者



明医理，

心脏里的养生密码	3
----------------	---

第一节 初识心脏..... 4

心者，君主之官——养生必先养心	4
心主血脉——心脏管理全身的血液循环	5
心主神明——心脏是生命的主宰	8
心其华在面——心气足则面色红润而有光泽	9
心在窍为舌——舌乃心之苗	10
心在液为汗——心虚腠理闭则无汗	11
心在志为喜——过喜乐则神散不藏	11
心与小肠相表里——通利小肠清心泻火	13
心与脑——心脑同病，心脑同养	15

第二节 伤“心”原因..... 17

盐多伤“心”——口重，高血压病不请自来	17
过甜伤“心”——易诱发心血管疾病	18
吸烟伤“心”——烟是血管的“瘟神”	20
酗酒伤“心”——易发生心律失常	21
喝浓茶伤“心”——喝茶也有很多讲究	22



邪气伤“心”——养心要注意天气变化	25
夏季厌汗伤“心”——别太依赖空调	26
夏季多出汗伤“心”——心失所养累及脾胃	28
暴饮暴食伤“心”——心脏“不能承受之重”	29
过食肥肉伤“心”——加速动脉硬化	30
精神长期紧张伤“心”——易诱发冠心病	31
消极情绪伤“心”——易增加患心脏病的危险	32

第三节 心脏有恙早知道

胸闷，并不全是肺的问题	33
面色，最能反映心的生理和病理状态	34
唇色，也是反映心脏健康的晴雨表	34
印堂颜色异常，可能是心脏有问题	35
四肢无力，心脏无力推动发出的警告信号	36
心慌，谨防心脏病找上门	36
水肿，心脏病患者的常见症状	38
牙痛，警惕细菌性心内膜炎找上门	39

第二章

食养心， 吃对比吃好更重要

第一节 补心食材

猪心——补心止汗，养心安神	42
驴肉——养心安神，补气养血	45
带鱼——补益五脏，养肝补血	47



鸡蛋——补气养血，养心安神	50
红豆——利尿消肿，促进心脏活化	52
绿豆——清热解毒，养心去风	55
燕麦——润肠护心，补虚止汗	57
小麦——滋养心肝，补益止汗	60
玉米——益肺宁心，调中开胃	62
红薯——补中和血，防治心血管病	65
菠菜——利五脏，通血脉	68
荠菜——明目降压，利湿通淋	71
芹菜——平肝降压，利尿消肿	73
茄子——养心健脑，清热解毒	76
苦瓜——清热祛暑，清心明目	79
番茄——养心护心，生津止渴	81
莲藕——养心益肾，补脾涩肠	84
海带——利水清热，祛脂降压	86
香菇——补气益胃，降脂抗癌	89
黑木耳——补气益智，凉血止血	92
大蒜——温中行滞，杀菌健脑	94
核桃仁——养心健脑，延缓衰老	97
葵花子——养心安神，促进睡眠	100
花生——护心调气，悦脾和胃	103
黑芝麻——润五脏，添脑髓	105
大枣——润心肺，补五脏	108
苹果——补心养气，生津止渴	111
西瓜——清热利水，除烦养心	113
香蕉——养阴润燥，生津止渴	116



柿子——清热去燥，润肺生津	119
猕猴桃——清热降火，润肠通便	122
山楂——软化血管，安神助眠	124

第二节 因人汤补..... 127

桂圆汤——补血安神，补益脾胃	127
柏子仁猪心汤——补血养心	127
大枣乌梅汤——补心滋阴，益气敛汗	128
百合大枣汤——宁心安神	128
酸枣仁火腿汤——养心护心	129
百合鸡蛋火腿汤——安神清心，养血滋阴	129
参桂猪心汤——补心安神，助阳散寒	130
猪心西洋菜汤——养心补血，安神定惊	130
麦枣猪脑汤——养心和血，补脑除烦	131
苦瓜瘦肉汤——清心火，滋肾水	131
鳊鱼柏子仁汤——养心安神，补益气血	132
羊心大枣汤——益气养心，补血安神	132
参归茯神猪心汤——补心血，益心气	132
猪心桂圆大枣汤——养心安神，补益气血	133
甘麦大枣猪肉汤——养心安神，益气除烦	133
百合鸡蛋汤——清心安神，养阴润燥	134
莲子百合猪肉汤——养心安神，滋阴补虚	134

第三节 因人粥补..... 135

大枣小米粥——宁心安神，补脾润燥	135
酸枣仁粳米粥——安神宁心，养心敛汗	135
浮小麦三黄粥——养阴清心，益气固表	136



山楂大枣粳米粥——养心安神，除烦助眠	136
莲子粉粥——养心益肾，补脾涩肠	137
淡竹叶粳米粥——清心火，除烦热	137
豆豉薤白粥——发汗解毒，通阳止痛	138
玉米粉粥——益肺宁心，调中开胃	138
木耳粥——补脑强心，益气止血	139
葱白粥——通阳散寒	139
桂圆粥——益心安神，补气养血	139
人参茯苓粥——补心气，益脾胃	140
灵芝糯米粥——养心益气	140
黄芪牛肉粥——益气固表，补心益气	141
小麦大枣粥——养心益肾，除烦安神	141
桂圆萝卜粥——补血养心，安神健脾	142
糯米百合莲子粥——养心安神，滋阴润燥	142

第三章

药养心， 掌握中药中的养心智慧

145

第一节 养心中药

146

桂圆——补心安神，养血益脾	146
百合——补心安神，清热润燥	149
丹参——养血安神，活血通脉	151
酸枣仁——养心安神，益肝敛汗	153
红花——活血通经，散瘀止痛	156

莲子——养心安神，益肾固精	157
柏子仁——养心安神，润肠通便	160
黄精——润心强筋，益气生津	162
麦冬——清心除烦，养阴润肺	164
茯苓——宁心安神，利水渗湿	166
灵芝——养心安神，补气益阴	168
甘草——补养心气，和中缓急	171
五味子——生津止渴，宁心安神	173
绞股蓝——益气安神，清热降压	175
西洋参——补气养阴，清火生津	177
太子参——益气健脾，养阴生津	179
夜交藤——养心安神，养血通络	181
合欢皮——清心宁神，除烦解郁	183
黄芪——补中益气，升阳举陷	185
当归——补血活血，抗心律失常	187

第二节 养心药剂

天王补心丹——滋阴清热，补心安神	190
柏子养心汤——滋补心阴，养血安神	191
复方参附散——补益心气，振奋心阳	191
酸枣仁汤——养血安神，清热除烦	192
强心汤——温阳益气，强心利水	192
养心定悸汤——养心通脉，潜阳安神	193
桂圆莲子汤——安心神，补心脾	193
开心散——养心益气，安神定志	193
人参养荣汤——补养营血	194



甘麦大枣汤——补益心脾，宁心安神	194
养心汤——宁心安神，补气养血	195
天冬地黄汤——养阴补心，化痰止咳	195
桂圆枸杞桑葚汤——补心肾，益阴血	195
芪麦盗汗汤——益气养阴，收敛止汗	196
四参汤——活血养心，益气养阴	196
参麦五味汤——益气养阴，理气活络	196
地黄茯苓方——益智健脑，补肾养心	197
参地调心汤——清心降火，养阴益气	197
莲桂甘草汤——清心安神，降压利水	198

第三节 养心药酒..... 199

万寿药酒——养心安神，补血活血	199
春寿酒——健脾养心，益肾养阴	200
养生酒——补肝养血，安神宁心	200
生脉酒——补心养肺，生脉宁心	201
菖蒲酒——健脾化湿，化痰开窍	201
参桂养荣酒——健脾养心，益气补血	202
地骨酒——滋阴降火，补血清热	202
西洋参酒——养阴生津，益气补元	203
地黄酒——滋阴补血，益肾宁心	203
首乌酒——滋阴补血，保护心脑血管	204

第四节 养心茶饮..... 205

枸杞五味子茶——养心补肝，明目安神	205
灵芝茶——益气补精，扩张冠状动脉	205



莲子茶——养心益肾，清热安神	206
桑葚五味子茶——补心养肝，养阴补血	206
蚕豆花茶——清热凉血，降压平肝	207
丹参茶——活血化瘀，宽胸止痛	207
炒决明子茶——平肝清脑，清肝明目	207
灯芯草竹叶茶——清心安神	208
丹参山楂茶——活血化瘀，软化血管	208
乌龙茶——降脂健身，保护动脉	209

第四章

穴养心， 把长寿的奥秘敲出来

211

第一节 心经及心经上的养心要穴

212

常敲心经——神清气爽	212
神门穴——养心还得取其原	213
极泉穴——心脏急救找极泉	214
少海穴——心烦失眠拍少海	216
少冲穴——心脏顽疾揉少冲	217
通里穴——益阴清心揉通里	218
少府穴——发散心火揉少府	219

第二节 其他经上的养心要穴

221

内关穴——心烦心痛内关寻	221
劳宫穴——心火过盛找劳宫	223
心俞穴——心动胸翳心俞知	224
大陵穴——神经衰弱按大陵	225



中冲穴——心脏急救第一穴	226
膻中穴——宽胸理气除心烦	227
太渊穴——血管疾病揉太渊	228

第五章

重细节，

养好心脏要起居有常	231
-----------------	-----

第一节 起居细节

告别“静坐”——心要好，运动少不了	232
饭后百步走——养心健体能活九十九	234
控制看电视时间——远离心脑血管疾病	237
会睡觉——睡眠，先睡心，后睡眼	237
体育锻炼——有规律，心脏才健康	240
作息有规律——心脏寿命才长	243
适度用脑——脑灵则一身都灵	245
晨起饮杯水——远离高血压、动脉硬化	246
吃好早餐——大脑灵活，思维敏捷	247
足浴补心脑——调整阴阳，调养五脏	248
搓脸又搓耳——养心又保肾	251
红色食物养心——补心养心宜多吃红色食物	252
苦味食物养心——降泄心火宜多吃苦味食物	253
午时小憩养心——心经当令，小憩养精气神	254
戌时敲打心包经养心——气血畅通，心健体安	256
夏季宜养心——防暑更防凉	258
穿衣要讲究——冬季防寒保温是关键	260

锻炼有时——避开最危险的时段	262
常做强心操——动动手脚强健心脏	263
常做舌操——促进心脑血管循环	265
跳绳——减少心血管疾病发作次数	266
戌时静坐——元神归心自然寿与天齐	267

第二节 情志细节

心主喜——吃点酸的东西可收敛心气	269
恐胜喜——吓唬人也能治病	270
情绪“闹心”——心病就得用心药来治	272
会心的笑——养心的天然良药	274
寄情书画——养心的一大乐趣	276
寄情山水——给心情放个假	278
体内无杂气——六神才有主	279
养生先立品——品高寿自长	280
寡欲养心——远名利远物欲，清心养神	282
找乐养心——事若知足心常乐	283
静心养心——养神需静守	284
少怒养心——平衡七情才健康	285

第六章

病勿扛， 常见心脏疾病综合防治

第一节 失眠

失眠是怎么回事	290
---------------	-----

对症靓汤疗法	291
对症靓粥疗法	292
对症按摩疗法	294
对症刮痧疗法	294
对症拔罐疗法	296
对症艾灸疗法	297
对症贴敷疗法	298
第二节 高血压	300
高血压是怎么回事	300
对症靓汤疗法	301
对症靓粥疗法	302
对症按摩疗法	304
对症拔罐疗法	305
对症贴敷疗法	306
对症足浴疗法	307
第三节 冠心病	309
冠心病是怎么回事	309
对症靓汤疗法	310
对症靓粥疗法	311
对症按摩疗法	312
对症艾灸疗法	313
对症贴敷疗法	314
对症足浴疗法	316

对症音乐疗法	318
第四节 心悸	320
心悸是怎么回事	320
对症靓汤疗法	321
对症靓粥疗法	322
对症拔罐疗法	323
对症艾灸疗法	324
对症贴敷疗法	325
第五节 心律失常	327
心律失常是怎么回事	327
对症靓汤疗法	328
对症靓粥疗法	329
对症按摩疗法	330
对症艾灸疗法	331
对症拔罐疗法	331
对症贴敷疗法	332
第六节 低血压	334
低血压是怎么回事	334
对症靓汤疗法	335
对症靓粥疗法	336
对症艾灸疗法	337
对症刮痧疗法	337



对症贴敷疗法	338
第七节 高脂血症	340
高脂血症是怎么回事	340
对症靓汤疗法	341
对症靓粥疗法	342
对症按摩疗法	344
对症艾灸疗法	345
对症拔罐疗法	346
对症刮痧疗法	347
对症药浴疗法	348
第八节 健忘	349
健忘是怎么回事	349
对症靓汤疗法	350
对症靓粥疗法	351
十指叩头有助健脑安神	352
经常梳头有助健脑养神	353
第九节 头痛	354
头痛是怎么回事	354
对症靓汤疗法	355
对症靓粥疗法	356
对症按摩疗法	358
对症艾灸疗法	359
对症贴敷疗法	359