

养生就是养脏腑

黄帝内经的健康智慧

破除身心之惑 领悟不生病的智慧

张传志 审定 吴倩 编著

重庆出版集团 重庆出版社

夏季饮食应偏于咸味以养生

心欲软，急食咸以软之



人无胃气曰逆，逆者死

只要胃气还在，生命就在

伤寒一日，巨阳受之，故头项痛，腰脊强



饮入于胃，游溢精气，上输于脾

你为什么比别人更容易发胖



小肠者，受盛之官，化物出焉

小肠是我们身体的物资分类站



三焦者，决渎之官，水道出焉

三焦是我们身体的上下水管道

肺者，相傅之官，治节出焉

精力不济，易疲倦，要看是不是肾精不足

肾者，作强之官，伎巧出焉

大肠不健康，排便不通畅

大肠者，传导之官，变化出焉



肺的功能失调可能造成身体其他系统的紊乱

胆者，中正之官，决断出焉

性格犹豫不决是胆气虚的表现



足太阳膀胱经是抵抗邪气的第一道防线

诸风掉眩，皆属于肝

血压高，原来是肝风内动惹的祸

养生就是养脏腑

黄帝内经的健康智慧

张传志 审定
吴倩 编著

图书在版编目(CIP)数据

养生就是养脏腑:《黄帝内经》的健康智慧 / 吴倩编著. —
重庆:重庆出版社, 2019.2

ISBN 978-7-229-13827-1

I. ①养… II. ①吴… III. ①《内经》—养生(中医)
IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第297599号

养生就是养脏腑——《黄帝内经》的健康智慧


YANGSHENG JIU SHI YANG ZANGFU—HUANGDINEIJING DE JIANKANG ZHIHUI

张传志 审定 吴倩 编著

摄影:小树Jessie

责任编辑:陈冲

责任校对:刘小燕

装帧设计:



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码:400061 <http://www.cqph.com>

重庆三达广告印务装璜有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

全国新华书店经销

开本:710mm×1000mm 1/16 印张:18 插页:1 字数:300千

2019年2月第1版 2019年2月第1次印刷

ISBN 978-7-229-13827-1

定价:48.00元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-61520678

版权所有 侵权必究



张传志

重庆市名中医，重庆市中医院主任中医师，中华中医药学会老年专委会委员，中华中医药学会内科脾胃病专委会委员，重庆市中医药学会理事，重庆市中医药学会老年专委会副主任委员。擅长糖尿病、咳嗽、哮喘、急慢性肝炎、胃炎、胆囊炎、胆结石、冠心病、高血压病、风湿性关节炎等内科疾病的诊治。

吴倩

医学硕士，主治中医师，毕业于中医药高等学府——北京中医药大学，陈式太极拳第十三代传人。追访名师十余位，遍读医书千余册，治愈杂症万余例。热爱中医，喜研心理，苦练太极，是一个有情怀、有理想、有温度的中医。致力于用浅显通俗的语言解读中医古籍，让大家都读懂祖国医学，受惠于祖国医学。

● 脾虚的判断方法：舌两边有齿痕，提示脾虚；大便不成型，或粘便池，提示脾虚；餐后倦怠思睡，提示脾虚。

● 发生急性心肌梗死时，建议立即嚼碎吞服3片阿司匹林、6片氢氯吡格雷，含服8粒速效救心丸，再点按内关穴、间使穴，同时呼叫120。这样患者发生心源性猝死的概率会减小很多。

● 成人脾胃功能的调理需要注意忌口，味道太极端（如过辣、过酸、过甜、过冷）的食物容易诱发胃痛，且损伤脾的运化功能。

● 性格犹豫不决的人，往往也容易心烦易怒，这除了有性格原因外，与神经—内分泌紊乱也有一定的关系。中医疏肝解郁温胆的治疗可以改善神经—内分泌紊乱。

● 肝胆湿热之人可出现心烦、易怒、口苦、皮肤瘙痒、舌苔腻等表现；肝火上扰之人可出现头痛、目赤（眼红）、心烦、口干、便秘、舌红等表现，一般无腻苔。

● 饮酒后如果出现持续头痛，切不可认为仅仅是酒精作用，还需要警惕是否发生了脑血管意外（脑梗死或者脑出血），这时应当到医院检查和治疗。

● 中医讲“人卧而血归于肝”，在躺着休息时肝血最充沛。所以用眼疲劳后小憩一下最有利于恢复。



深入淺出 論譯 經典
 雅俗共賞 惠及 養生

賀吳倩醫家專著出版發行

王輝武
 二十二年
 十月



● 首届全国名中医、重庆医科大学王辉武教授为本书题词 ●

推荐序

中医学植根于中华民族优秀传统文化文明的沃土中，经过数千年的临床实践，中医药已被证实无论是在防病、治病，还是在养生、保健方面，其疗效都是确切有效的，所以在源远流长的中华文明发展的历史长河中，中医学为中华民族的繁衍生息作出了不可磨灭的贡献。

《黄帝内经》是中医学最具代表性的经典著作，也是中医学者必须研读的著作。但是因为《黄帝内经》成书于2000余年前的秦汉时期，其语言为比较难懂的古汉语，要学习它就必须要有有一定的古汉语基础，这就对初学者和爱好者的阅读体验造成了一定的困扰，为此需要有中医学专家翻译成现代白话文并编写成容易理解、容易掌握的科普读物。

《养生就是养脏腑》一书攫取了《黄帝内经》中关于防病、治病、养生、保健的理论知识，尤其是人体五脏六腑的生理、病理特性及脏腑相生相克的规律，用浅显通俗的语言，列举了发生在人们自身或日常临床多见的事件、案例，图文并茂地向广大读者讲述、展示如何进行养生、保健，使大众既容易了解、掌握人体如何适应自然，遵循五脏六腑的正常变化规律，又能根据自身的实际情况进行无病早防、有病早治，理性地进行健康促进，把健康的金钥匙牢牢掌握在自己手中。

该书首先推荐给关注中医、热爱中医，特别是对中医养生、保健知识有迫切需求的朋友们，同时也推荐给广大读者来学习中医养生保健常识，提高自身的体质。

吴倩主治医师是毕业于中国中医药高等学府——北京中医药大学

的硕士研究生，在校期间刻苦攻读，勤奋好学。她走上临床工作岗位后，用中医理论指导临床实践，热情耐心地接诊每一位患者，不仅医术好，医德更高尚，还善于总结临床经验，撰写科普图书，真是难能可贵，后生可畏。

在《养生就是养脏腑》脱稿之际，愿为之作序。

北京中医药大学教授、主任医师 景录先

2017.10

专家介绍

景录先，主任医师，北京中医药大学教授；兼任中华中医药学会内科分会常务委员、副秘书长，世界中医药联合会内科糖尿病专业委员会常务理事、副秘书长。擅长诊治糖尿病及其并发症、甲状腺疾病、痛风、关节炎、高脂血症、泌尿系感染、脏躁等。

如果谁以为，读完《黄帝内经》就懂得如何养生，那他就错了。

其实，《黄帝内经》中并没有讲如何养生，而只是描述了人怎样顺应自然、顺应自我去生活。

在这个信息过量的时代，我们见到太多被“知识”刺激而形成“养生焦虑”的人。这类人群以45~65岁、有一定知识储备和胆汁质气质的城市居民为代表，他们定时收看各大电视台的养生专栏，在图书展销会上锁定所有封面带“养生”“保健”“长寿”“不生病”字眼的图书，并成为蜂蜜、阿胶、虫草、三七粉、西洋参的主要购买力，也成为了在子女面前唠叨后遭到回避的对象。

我们真得非要忙活点什么才能保养身体吗？

我的恩师张传志先生，可能是面相最年轻的重庆市名老中医了。恩师年近七旬，体态匀称、面容润泽，有的患者以为他才五十上下。

老师说，他没有什么养生秘诀，也不吃任何保健品，就是好好吃饭，好好睡觉，饮食均衡，心态平和，不争不抢，不急不躁，然后每周去游泳锻炼。

老师接诊患者时，也不随便建议他们“忌口”或“保暖”等，而在患者问服中药的忌口问题时，他常哈哈一笑地说：“爱吃什么就吃什么，不要过量就行。”

中医有言：“胃以喜为补。”意思就是，如果你特别想吃什么，那就说明身体需要什么，只要不过量就行。

其实，我们不用去纠结吃什么、怎么吃，能不能喝凉水，该不该穿袜子，不用为养生保健消耗太多心力。我们更应该静下来，体会自己的身体要表达什么、需要什么，然后让自己忙碌、争斗了十几年甚至几十年的身体与心灵达成和解。

每个人都是独立的个体，有不同的体质和不同的心性。我们无法复制别人的生活方式，也无需因为没有按照某养生专栏里传达的那样去做而焦虑。我们需要做的是了解自己的身体，了解自己真正的需求，让我们的身体与心灵越来越顺应和谐，让人与自然越来越顺应和谐。

这才是《黄帝内经》里述说的内容，也是本书想要传递的生活方式。

在本书出版之际，感谢恩师张传志先生的指导，感谢重庆市中医院的帮助，感谢重庆出版社的鼎力支持。因为个人水平有限，拙作难免多有疏漏，请大家指正。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

吴倩

2017年11月

目录

● 第一章 肝的养生

- 一、肝者，将军之官，谋虑出焉
——良好的情绪是最好的疏肝药 / 002
- 二、诸风掉眩，皆属于肝
——血压高，原来是肝风内动惹的祸 / 006
- 三、切忌以酒为浆，以妄为常
——过度饮酒催生肝风 / 009
- 四、厥阴脉循阴器而络于肝
——月经不调，要从肝着手 / 012
- 五、人卧血归于肝，肝受血而能视
——警惕用眼过度耗伤肝血 / 017
- 六、肝在志为怒
——心情好不好，来把肝经穴位找 / 021
- 七、肝气虚则恐，实则怒
——胆量大小跟肝气虚实有关 / 026
- 八、肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之
——春季应吃辛散芳香的食品来养肝 / 030

● 第二章 心的养生

- 一、心者，君主之官，神明出焉
——心是五脏六腑的最高领导 / 036
- 二、诸痛痒疮，皆属于心
——瘙痒和溃疡，要看是不是心火重 / 040
- 三、心者，生之本，神之处也，其华在面，其充在血脉
——养心要注意养血 / 044

- 四、心痹者，脉不通，烦则心下鼓，暴上气而喘
——心脏神经官能症如何调养 / 048
- 五、寒气客于背俞之脉则脉泣……其俞注于心，故相引而痛
——心之病可以用这些穴位来调理 / 052
- 六、心欲软，急食咸以软之，用咸补之，甘泻之
——夏季饮食应偏于咸味以养心 / 057

● 第三章 脾的养生

- 一、脾胃者，仓廩之官，五味出焉
——脾胃功能好，学习和工作才有效率 / 062
- 二、诸湿肿满，皆属于脾
——无名水肿要通过健脾来调理 / 066
- 三、湿化于天，热反胜之，治以苦寒，佐以苦酸
——你为什么比别人更爱上火 / 069
- 四、思则气结……思伤脾
——怎么去解开相思之苦 / 072
- 五、视其病，缪刺之于手足爪甲之上，视其脉，出其血
——神奇的刺络法和拔罐法治疗脾的病症 / 075
- 六、饮入于胃，游溢精气，上输于脾
——你为什么比别人更容易发胖 / 078
- 七、脾欲缓，急食甘以缓之，用苦泻之，甘补之
——脾虚时要用甘味的食物来补，脾湿时要用苦味的食物来泻 / 082

● 第四章 肺的养生

- 一、肺者，相傅之官，治节出焉
——肺的功能失调可能造成身体其他系统的紊乱 / 086





二、诸气膈郁，皆属于肺

——咳嗽、鼻炎、气管炎、哮喘、便秘都可以通过调理肺来治疗 / 090

三、忧伤肺，喜胜忧

——让我们摆脱过度的担忧吧 / 093

四、阴胜则阳病，阳胜则阴病

——警惕不良嗜好造成生命危险 / 096

五、伤于风者，上先受之

——自己治愈伤风 / 099

六、肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之

——秋季注意饮食起居以收敛肺气 / 104

● 第五章 肾的养生

一、肾者，作强之官，伎巧出焉

——精力不济，易疲倦；要看是不是肾精不足 / 108

二、诸寒收引，皆属于肾

——手脚冰凉和腹部牵扯痛要从肾去调理 / 112

三、因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏

——运动过度不是养生而是伤身 / 117

四、小毒治病十去其八，无毒治病十去其九

——补肾，你适合吃这些药吗 / 121

五、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

——教你最简单的养肾法 / 125

六、肾欲坚，急食苦以坚之，用苦补之，咸泻之

——慢性肾炎的人是不是该多补肾 / 130

● 第六章 胆的养生

- 一、胆者，中正之官，决断出焉
——性格犹豫不决是胆气虚的表现 / 136
- 二、少阳为枢
——从少阳调理，推开抑郁的心扉 / 140
- 三、怯士之得酒……当是之时，固比于勇士，气衰则悔
——切不可饮酒壮胆 / 144
- 四、胆者，中清之府
——胆腑最怕有湿热 / 148
- 五、凡十一脏，取决于胆也
——疏通胆经是对五脏六腑的保健 / 152
- 六、病之始起者，可刺而已
——针刺胆经腧穴对许多病症有奇效 / 156
- 七、其民华食而脂肥，其病生于内
——胆道疾病大多数是吃出来的病 / 161

● 第七章 胃的养生

- 一、胃者，水谷之海，六腑之大源也
——胃好比脏腑能量的供应站 / 166
- 二、阴平阳秘，精神乃治
——养胃，既要养胃阴也要养胃阳 / 170
- 三、水谷之寒热，感则害于六腑
——饮食调养，少生疾病 / 175
- 四、五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充
——养胃，药补不如食补 / 179
- 五、人无胃气曰逆，逆者死
——只要胃气还在，生命就在 / 183



- 六、五脏有俞，六腑有合，循脉之分，各有所发，各治其过，则病瘳也
——胃痛、胃胀有穴可医 / 186
- 七、饮食自倍，肠胃乃伤
——食积容易导致胃火 / 189

● 第八章 肠道的养生

- 一、小肠者，受盛之官，化物出焉
——小肠好比我们身体的物资分类站 / 194
- 二、大肠者，传导之官，变化出焉
——大肠不健康，排便不通畅 / 197
- 三、此受五脏浊气，名曰传化之府
——肠道保健，就是要及时排出浊气、浊水、浊便 / 200
- 四、清气在下，则生飧泻，浊气在上，则生膜胀
——容易腹泻就要升清气，容易腹胀就要排浊气 / 204
- 五、菀陈而除之者，出恶血也
——小针放血治大病 / 207
- 六、恐则气下，劳则气耗
——肠道的下垂性疾病要通过补气、提气来治疗 / 212
- 七、魄门亦为五脏使，水谷不得久藏
——五脏健康，排便通畅 / 216

● 第九章 三焦的养生

- 一、三焦者，决渎之官，水道出焉
——三焦好比我们身体的上下水管道 / 222
- 二、少阳为枢
——多种病症可以通过调理少阳来治疗 / 226

三、壮火散气，少火生气

——我们不要给自己放火 / 232

四、清阳实四肢，浊阴归六腑

——怎样让四肢更有活力 / 236

五、阴气者，静则神藏，躁则消亡

——晚上十点之前上床休息以静养三焦 / 239

六、久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉

——越是消极休息，越是三焦不畅 / 242

七、圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱

——不要等到管道堵塞了才着急去疏通 / 246

● 第十章 膀胱的养生

一、膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣

——膀胱好比我们身体的储水池 / 250

二、此不能久留，输泻者也

——憋尿不是好习惯 / 254

三、膀胱不利为癃，不约为遗溺

——中医的妙招可让小便畅通无阻 / 257

四、伤寒一日，巨阳受之，故头项痛，腰脊强

——足太阳膀胱经是抵抗邪气的第一道防线 / 260

五、足太阳脉令人腰痛，引项脊尻背如重状

——大多数腰痛可以通过膀胱经去治疗 / 265

六、久立伤骨，久行伤筋

——过度运动和劳动不是养生，而是对肾和膀胱的损伤 / 269

七、虚邪贼风，避之有时

——要有意识地避开有致病性质的风 / 272

第一章 肝的养生

清代名医叶天士言：女子以肝为先天。肝负责储藏血液，参与气血调配，对女性生长发育、生殖健康，起到了

重要的作用。肝血充沛的女士常常面色红润，情绪稳定，月经调畅。

肝对男士而言同样重要。肝血充沛、肝气舒畅的男士，由于情绪稳定，耳聪目明，因此在事业道路上更容易迈向成功。

