

健康中国 2030

家庭养生保健丛书

五脏养生 防与治

- ◎ 五脏健康自我检测，助您了解自己的健康状况。
- ◎ 十几种清除五脏毒素的养生建议，助您排出体内毒素。
- ◎ 四个方面调养五脏的日常生活方式，四十几个食疗食谱，助您体内系统均衡。
- ◎ 三十多处保护五脏的按摩穴位，助您体内气血运行顺畅。

张琨 / 编著



☒ 简单易懂，一字就会 ☒ 激活自愈力，提升免疫力

护心、养肺、保肝、健脾、益肾
内容实用，方法简单
让您气血通畅，防病养生



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位





五脏养生 防与治

张琨 / 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

五脏养生防与治 / 张琨编著. — 北京 : 中国人口出版社, 2018.6
(健康中国2030系列丛书)
ISBN 978-7-5101-5191-0

I. ①五… II. ①张… 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 (2017) 第167485号

五脏养生防与治

张琨 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	天津文林印务有限公司
开本	710毫米×1000毫米 1/16
印张	11
字数	145千
版次	2018年6月第1版
印次	2018年6月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-5191-0
定价	34.80元

社长	邱立
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传真	(010) 83538190
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

从古至今，养生都是人类关注的话题。养生，就是要保持身体健康，生命长久。但由于现代生活和工作的压力，许多人的饮食起居紊乱，健康资本透支，带来的往往是全身病痛，未老先衰，甚至英年早逝。

实际上，我国中医学的宝典——《黄帝内经》早已告诉我们养生秘方，即“气血盈，则百病不生”，人体健康最重要的就是气血。因此，养生的关键是养气血，气血调，则病不生。而五脏，即肝、心、脾、肺和肾，是精、气、神的生成者和蕴藏者，是负责气血生成、储藏和运行的主器官。换句话说，五脏是身体正常活动、生命长久的主要支柱。从此种意义上说，五脏是身体和生命的主动动力，养生必须养好五脏。

根据中医经典理论，五脏的养生应按照五行相生相克的原理，进行“清调补”综合养生。所谓清，即清毒，也就是清除体内产生的垃圾和毒素，保持体内经络运行的通畅；所谓调，即和调，就是要在清毒之后，对身体进行调理，使五脏之间、体内的“正气”与体外的“邪气”保持和谐统一；而补，就是养正，主要通过食疗等方式，保证五脏器官的营





养需要和功能健全。

综上所述，本书介绍了五脏，即心脏、肺脏、肝脏、脾脏、肾脏的基本常识，尤其是其对应的功能；进而根据中医理论，明确指出了由哪些部位可以看出各个脏器官在哪些方面出现了问题，以及从哪些方面可以发现我们的五脏健康是否出现问题，有利于对症施治，避免乱医乱治；最重要的是，本书特别提供了排除毒素的方法、养好五脏的食疗方法及穴位按摩方法，并专门列出了五脏养生需要注意的日常生活细节等，为大家养好五脏、健康长寿提供科学建议。

本书荟萃了《黄帝内经》中的养生精华，把深奥精妙的文字理论转化为浅显易懂的生活实践，并配合大量的图片作为示例，生动活泼，贴近现实。通过阅读本书，读者不仅可以了解五脏养生所需要的排毒、食疗、经络按摩等知识，对平日补中益气、滋养五脏大有裨益，还可以对中国传统中医理论和知识有所了解。

限于作者水平，书中难免有纰漏之处，希望各位读者朋友多提宝贵意见，以使本书精益求精，更好地服务于大众。

目录

第一章

健康养生从五脏说起

五脏是健康之本	002
现代生活对五脏健康的影响	005
五脏发出的危险信号	008
五脏与五行	015
中医五脏养生观	018

第二章

心脏养生法

认识我们的心脏	022
心脏健康自我检测	024
排除毒素，养心护心	025
科学生活，调心养心	026



合理膳食，补心养心	028
按摩穴位，保心护心	036
常见心脏疾病及治疗方法	043

第三章

肺脏养生法

认识我们的肺脏	050
肺脏健康自我检测	052
排除毒素，清肺护肺	054
科学生活，调肺养肺	055
合理膳食，补肺养肺	057
按摩穴位，保肺护肺	066
常见肺脏疾病及治疗方法	074

第四章

肝脏养生法

认识我们的肝脏	080
肝脏健康自我检测	083
排除毒素，清肝护肝	085
科学生活，调肝养肝	086
合理膳食，补肝养肝	089
按摩穴位，保肝护肝	097
常见肝脏疾病及治疗方法	104



第五章

脾脏养生法

认识我们的脾脏	110
脾脏健康自我检测	112
排除毒素，清脾护脾	113
科学生活，调脾养脾	114
合理膳食，补脾养脾	116
按摩穴位，保脾护脾	124
常见脾脏疾病及治疗方法	130

第六章

肾脏养生法

认识我们的肾脏	138
肾脏健康自我检测	140
排除毒素，清肾护肾	142
科学生活，调肾养肾	144
合理膳食，补肾养肾	146
按摩穴位，保肾护肾	156
常见肾脏疾病及治疗方法	162

附录：掌握方法，精准取穴	166
--------------------	-----



第一章

健康养生从五脏说起



- 五脏是健康之本
- 五脏发出的危险信号
- 中医五脏养生观

- 现代生活对五脏健康的影响
- 五脏与五行





五脏是健康之本

中医认为，生命应与天地四季相宜。中医养生，要按照时序调整生命状态，“春夏养阳，秋冬养阴”，既顺天应地，又保持自我。所谓“养”，就是调节、促进；所谓“阳”，就是阳气的升发过程；所谓“阴”，就是阳气的收藏过程。春夏之季，自然界的阳气升发，便于人体阳气升发；秋冬之时，自然界的阳气收藏，利于人体阳气收藏。

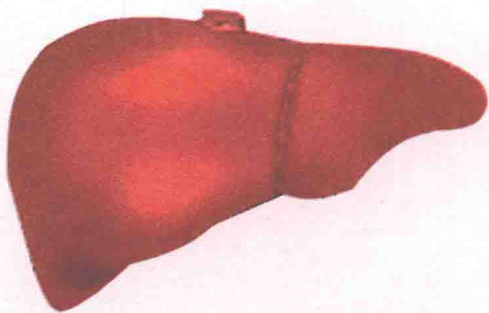
人若顺应自然而春夏阳气升发、秋冬阳气收藏，便能达到“天人合一”的境界。在升发和收藏过程中，每一个环节都由相应的脏腑来完成。其中以五脏为主，其他脏腑协助完成。

五脏包括肝、心、脾、肺和肾，它们既各司其职，又功能互补，是胸腹腔中内部组织充实的器官的统称，其主要功能是贮藏人体生命活动所需的精、气、神。

肝脏

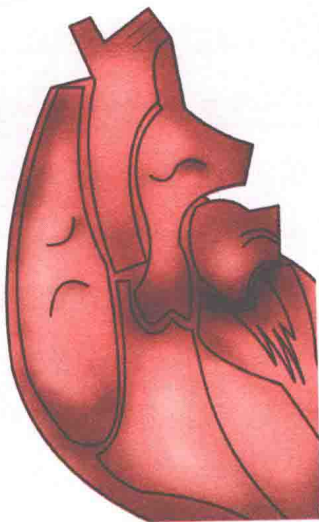
肝主疏泄，能调节人的情志活动，喜条达，恶抑郁，恰应春季阳气升发、生机盎然之象；另外，肝又能藏血，有储藏血液、调节血量的作用，可以协助脾胃消化，肝的疏泄因而能够促进人体阳气升发。

因此，春季养生，重在养肝，切不可郁闷生气。



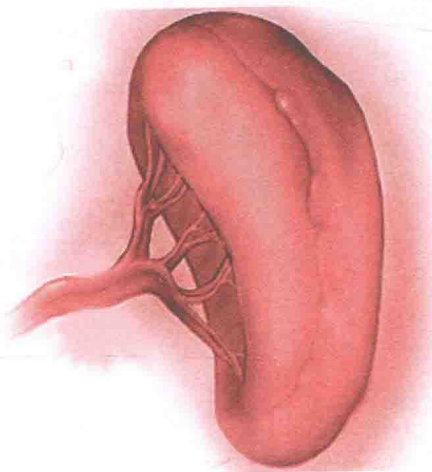
心脏

心主血脉，通过血脉将气血运送于周身；而血脉喜温恶寒，遇热则行，遇寒则凝，与夏季阳气盛长、江河满盈奔腾之象相应。夏季阳气旺盛，有助于鼓动心脏、畅通血脉，畅通的血脉又有助于人体阳气的盛长。因此，夏季养生，重在养心，注意不可受寒经冷。



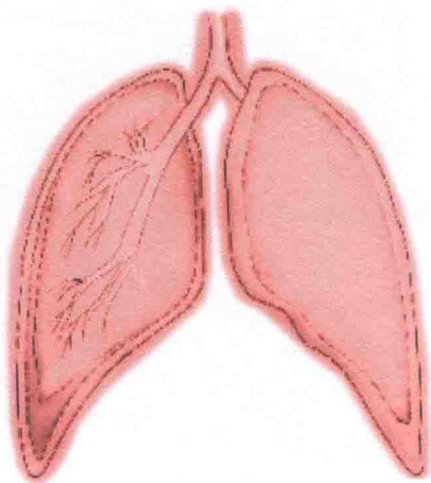
脾脏

脾主运化，促进食物的消化、吸收和营养物的输布，为气血生化之源，是人的后天之本。人体运行所需的物质营养基础，均来源于脾胃。中医认为“脾主四时”，因此脾胃养生，一年四季都要坚持不懈。



肺脏

肺主呼吸，是人体气体交换的场所，以肃降为顺。秋季气温下降，阳气潜藏，有利于肺的肃降，肺的肃降又能促进人体阳气的潜藏。因此，秋季养生，重在肺脏，切忌燥热、不通，避免妨碍肃降。

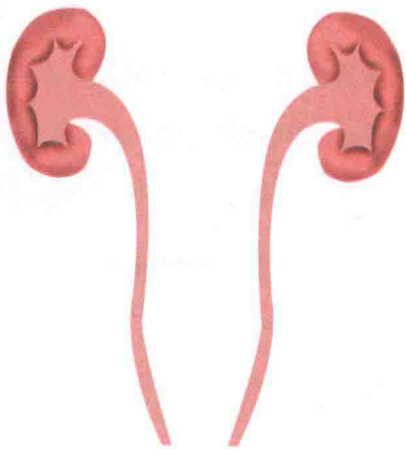




肾脏

肾藏精，主封藏，与人体的生长发育和生殖能力密切相关，有先天之本之称。冬季寒冷，万物生机潜藏、阳气下沉，有利于肾脏封藏能量，肾脏的封藏能量又加强了人体阳气的沉降。因此，冬季养生，重在肾脏，不可躁动不安，以免影响能量封藏。

五脏就是这样由天地四季引领、协调，指挥着人体的经络、气血，与万物一起春夏生长、秋冬收藏，奏响不朽的生命乐章。



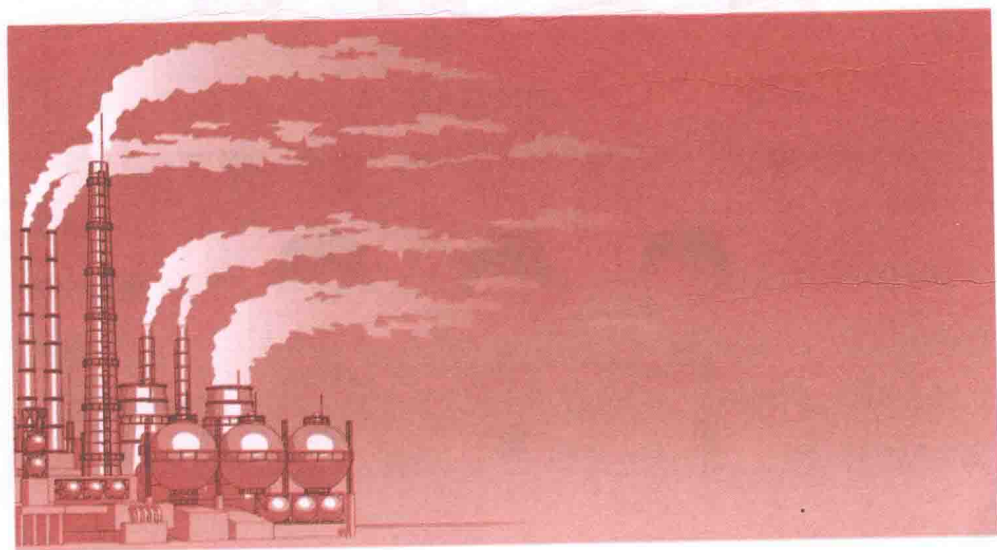
现代生活对五脏健康的影响

虽然当代科技高度发达，医疗水平大幅提高，感染、营养不良等疾病不断减少。但《黄帝内经》认为，人应顺应天道，不越位，用现代技术用语来说，就是待在自己应该待的位置，减少对食物链乃至生物圈的破坏。否则，旧的疾病走了，新的疾病将随之而来，如身心性疾病等，会对生命质量产生重大影响，使得个别人在晚年，总是挣扎于病痛中。

现代生活，对五脏健康影响最大的主要有以下几方面：

自然环境的改变

空气污染，使得人们难以呼吸到清新的空气。而肺是“娇脏”，最怕污染。这就使得肺的工作负担加重，加快器官老化。另外，空气污染会改变食物





状况，影响脾胃的消化能力，使得人们得不到应有的营养。

夏季空调的使用，使得人们对温度的适应能力大大降低，进而影响人体气血的正常运转。夏季是阳气盛长，气得以泄的季节，而空调的使用，使得人体的毛孔关闭，气血趋里，从而导致空调病的发生。实际上，夏季很多疾病都与空调的使用有关，如颈椎病、痛经、腹泻等。

心理环境

七情失调，是影响五脏健康的最大社会因素。所谓七情，就是指喜、忧、惊、悲、思、怒、恐。这七种情感都是人们遇到外界刺激时的正常反应，而且适当、及时的感情宣泄能够保障五脏的健康。

七情失调，既包括把感情憋在心里，感而不发，也包括对感情的过度反应，大起大落。前者可能会引起消化性溃疡、恶性肿瘤等疾病，后者可能会对五脏功能产生严重影响，《黄帝内经》称其为“九气为病”。



喜



忧



恐



惊



思



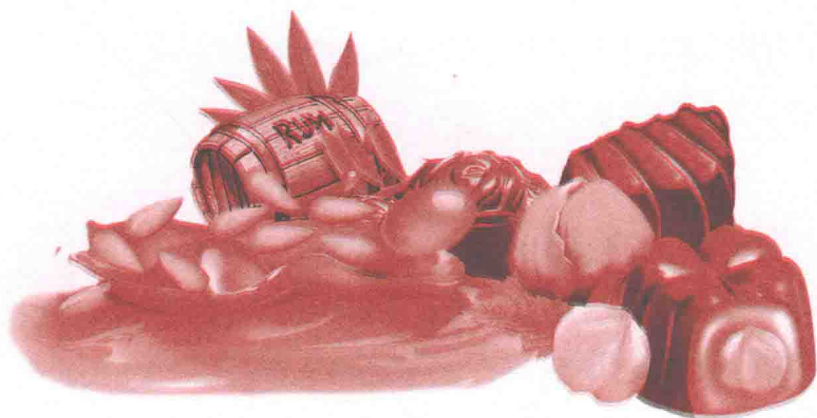
怒



恐

生活方式

饮食不合理，尤其是食欲亢进，对五脏健康严重不利。现在人们的生活条件好了，餐桌上，果蔬蛋肉应有尽有，主食也以细粮为主。这就使得人们体内营养过剩，易引发肥胖、高血压、脂肪肝、代谢综合征等疾病，这些疾病又俗称为“富贵病”。



作息混乱，生活不规律，也严重影响五脏的运转。现在的人们，尤其在城市，“日出而作，日落而息”早已过时，在外忙碌了一整天之后，夜生活占用睡眠时间，成了休闲的主角。熬夜晚睡使得一天中的阳气不能按时收藏，肝胆升发无力，心神难以相交。长此以往，人们患代谢综合征的概率就大大提高，还会影响内分泌系统，造成不孕不育等问题。

运动量急剧下降，会使人的心情沉闷，加速人体内多余能量的堆积。大自然是心情的调节剂，它能够使人的心态平和，心情舒畅，而心情舒畅是五脏健康的强大支柱，如果整天工于心计、勾心斗角，往往会使人郁郁寡欢，七情失调。

这些影响五脏健康的因素，最大的危害不是来自于危害本身，而是来自于对这些危害因素的认识不足。健康，不是一个独立的个体，小到人体内各个系统，大到自然环境，都与其息息相关。



五脏发出的危险信号

健康状况究竟怎样，你的身体其实会说话。五窍乃是五脏之官，五脏是否健康，都能在五窍上有所体现。因此，除了利用现代仪器检测之外，我们还可以从五窍的状态获知五脏的健康状况。

目——肝脏问题的体现者

肝对应的“窍”为“目”。《素问·脉要精微论篇》说过：“夫精明者，所以视万物、别白黑、审短长。”《灵枢·脉度》也说：“肝气通于目，肝和则目能辨五色矣。”可见，肝的经脉上联于目，视力的好否，有赖于肝气的疏泄和肝血的营养。由于肝与目有非同寻常的密切关系，因而肝的功能是否正常，往往可以从目反映出来。

《灵枢·大惑论》说：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。精之窠为眼，骨之精为瞳子，筋之精为黑眼，血之精为络，其窠气之精为白眼，肌肉之精为约束，裹撷筋骨血气之精而与脉并为系，上属于脑，后出于项中。”可



《灵枢·脉度》说：“肝气通于目，肝和则目能辨五色矣。”

- | | |
|---|--------------------|
| ① | 目斜上视，是由于肝风内动。 |
| ② | 两目干涩或夜盲，是由于肝的阴血不足。 |
| ③ | 目赤痒痛，是由于肝经风热。 |
| ④ | 头目眩晕，是由于肝阳上亢。 |

见，眼睛不仅与肝脏有联系，与其他脏腑都有内在联系。我们可以通过观察人的眼睛来判断整体及各部位的健康状况，从而诊断或预测疾病的发生和发展，并为之提供治疗和预防的依据。



《灵枢·大惑论》说：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。”

①	眼睛部位呈现出片状青紫斑，像淤血凝集成一模糊小片，多属于气滞血淤证(虫积除外)，多提示患者有该部位的胀痛症状；如在肝区、胆区见此证，多提示肝气郁结症状；若见于女性，还可提示有乳房疾病。
②	血管末端出现了黑色淤点，同时伴随出现了雾斑，则多属血淤证，提示肝硬化等症。
③	白睛上有巩膜肝征现象出现，可能患有肝炎；白睛变黄可能是因为肝病而出现了黄疸。
④	迎风流泪，拭之即有，无热感，可能属于肝肾不足，风邪引动泪液而出；冷泪长流，常为气血亏虚，或肝肾两亏，约束无力；白睛青蓝，呈隆起状，高低不平者，则表明肺肝热毒，或湿热蕴蒸，毒热蒸逼，困于白睛。
⑤	黑眼球周围出现黄而混浊不清的颜色，看东西模糊发黄，是肝肾的阴精亏损的表现。
⑥	两眉间苍白，肺脏有疾，更暗示有肺脏功能减退或亢进的病变问题，或者是肺部外的呼吸器官有功能减退或亢进的病变问题。

舌——心脏问题的体现者

《灵枢·脉度》说：“心气通于舌，心和则舌能知五味矣。”这就是说，