



健康中国·系列名家论坛 | 中华文化大学堂·养生堂 联合推荐

《黄帝内经》中的 『清调补』五行养生观

陈大为◎编著



打开五脏悦养生

天津科学技术出版社

清

「食品+保健品」，清肝、清血、清肾、清肠、清淋巴、清皮肤、清细胞；

调

「食品+保健品」，调心、调肝、调脾、调肺、调肾，五脏调节；

补

「食品+保健品」，芦荟、灵芝、燕麦、大豆、沙棘、螺旋藻……
药食同源，节食养生！

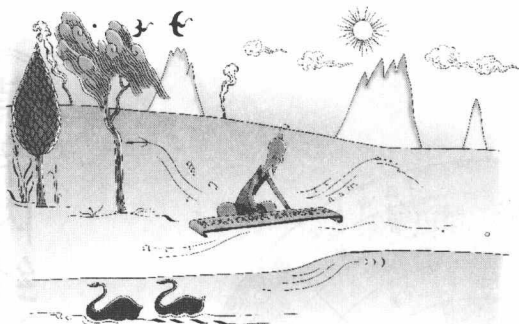


打开五脏说养生

陈大为◎编著

《黄帝内经》中的『清调补』五行养生观

天津科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

打开五脏说养生:《黄帝内经》中的“清调补”五行养生观 / 陈大为编著. -天津:天津科学技术出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5308-5401-3

I. ①打… II. ①陈… III. ①养生 (中医) - 基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 199418 号

责任编辑: 范朝辉

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号

邮编 300051

网址: www.tjkjcs.com.cn

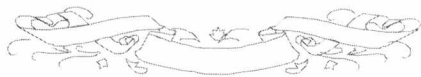
新华书店经销

三河市南阳印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/16 印张 18 字数 260 000

2009年12月第1版第1次印刷

定价: 25.00元



赠言寄语

在过去的100年中，美国人的平均寿命增长了30岁，其中，专业的医疗技术仅仅让美国人多活了5年；而关注健康的保健预防意识，让美国人多活了25年。“清调补五行养生观”作为中国传统养生理念，必将为您和家人提高保健意识，延长健康寿命而受益终生！

赠者签名：

联系方式：

联系地址：



目录

前言：中医是科学、哲学，还是神学、玄学、伪科学？ /16

序：中医清调补五行养生观的由来 /20

一、清（清毒）

二、调（和调）

三、补（养正）

第一章

21世纪的健康经济学：健康资产与健康负债 /25

50岁之前用命换钱，50岁之后用钱换命。正如很多人不知道除了健康状态与疾病状态之外，还有一个“亚健康状态”，很多人也不知道除了食物和药物之外，还有预防保健的“保健品”，更不要说为自己和家人制订健康计划了。

第一节 清算你的健康资产与健康负债 /26

一、巨星仙逝，驾鹤西游 /26

二、赚钱容易，赚健康难 /27

三、健康资产与健康负债 /29

四、世界卫生组织（WHO）的健康自测 /30

第二节 制订个人及家庭健康计划 /33

一、漠视保健预防的中国人 /33

二、公共营养师，为个人与家人的生命保驾护航 /35

第二章

清毒篇：通则不痛，痛则不通 /38

消化道、呼吸道、血管、淋巴管、尿道、皮肤是人体的六大排毒管道，但是由于长期、大量、稳定的毒素垃圾、代谢废物、病理物质的堆积，堵塞了人体的排毒管道，所以严重影响了这些管道排毒、输氧的基本功能，最终导致人体处于代谢失调、营养失衡的亚健康或疾病状态。

第一节 健康人体如何排毒？ /39

——六大排毒系统的养护之道

一、人体垃圾输出网——淋巴系统 /41

1. 淋巴系统的排毒流程
2. 肥胖加重排毒负担

二、人体解毒的将军之官——肝脏 /43

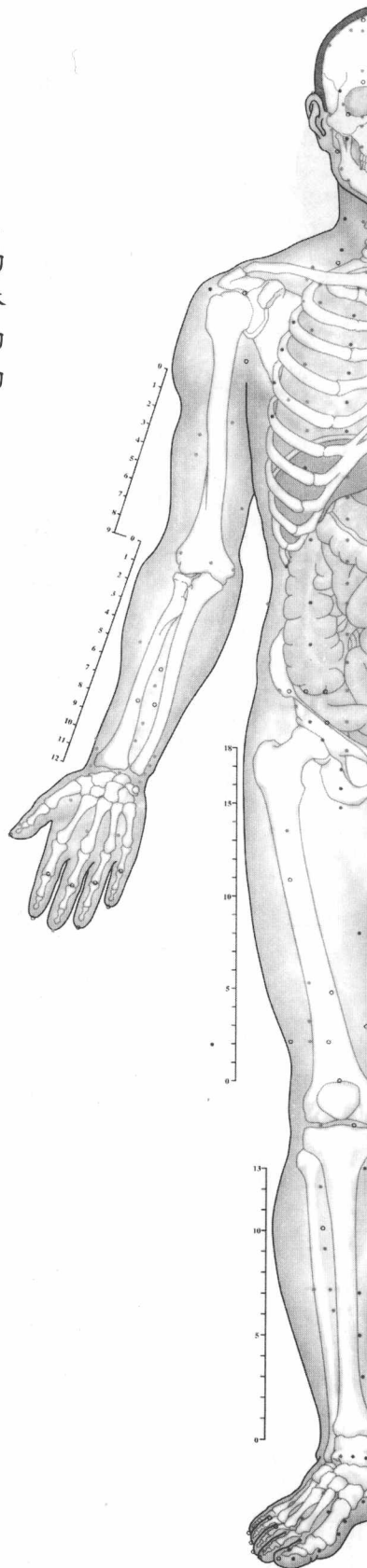
1. 强大的解毒功能
2. 顽强的再生能力
3. 酒精是肝脏的天敌
4. 肝损伤的种种表现
5. 保肝护肝的保健之道

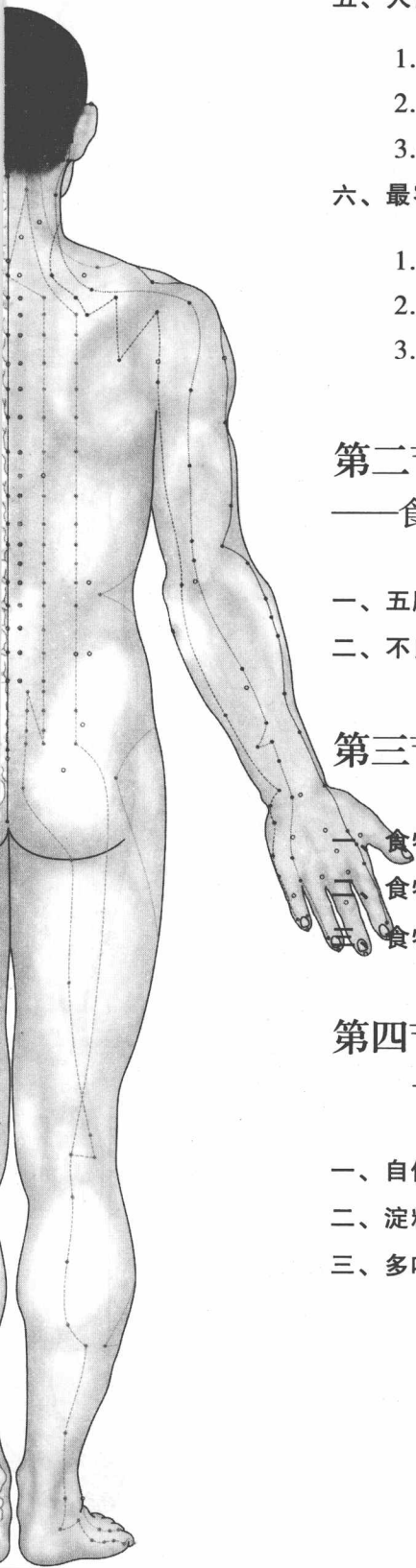
三、人体的血液过滤网——肾脏 /47

1. 憋尿约等于“吸毒”
2. 充分饮水，排除肾毒
3. 多吃补充肾气的食物

四、废物垃圾的代谢通道——肠道 /49

1. 肠健康自测
2. 粪便里有什么？
3. 人体宿便，百病之源
4. 什么人宿便多？
5. 促进排便，顺利排毒





五、人体面积最大的排毒器官——皮肤 /55

1. 皮肤的排毒代谢作用
2. 皮肤的基本结构
3. 促进皮肤的代谢作用

六、最容易积存毒素的器官——肺脏 /57

1. 肺脏最容易被污染
2. 身体的废气——呼气与放屁
3. 协助你的肺脏排毒

第二节 毒素垃圾来自于生活的方方面面 /60

——食品、饮品、家居用品与仪容化妆品的种种危险

一、五脏六腑毒素知多少 /60

二、不良生活方式的危害 /63

第三节 人体的代谢消化过程 /64

- 一、食物在口中的消化过程 /64
- 二、食物在胃里的消化过程 /65
- 三、食物在小肠内的消化过程 /67

第四节 多吃肉食的害处 /68

——相当于慢性自杀的“自体中毒”

- 一、自体中毒：慢性自杀的“毒药” /68
- 二、淀粉+蛋白质=难以消化 /69
- 三、多吃肉食的害处 /69

第五节 你吃的“健康”吗? /71

——无处不在的食物污染

- 一、多吃零食的危害 /71
- 二、多吃腌制食品的危害 /71
- 三、多吃油炸食品的危害 /72
- 四、吃变质油粮的危害 /72
- 五、重金属污染 /72
- 六、土地污染 /73
- 七、农药污染 /73

第六节 你的家居环境“健康”吗? /75

——无声无息的家居环境污染

- 一、空气污染 /75
- 二、室内污染 /76
- 三、洗涤剂的伤害 /76

第七节 你喝的“健康”吗? /78

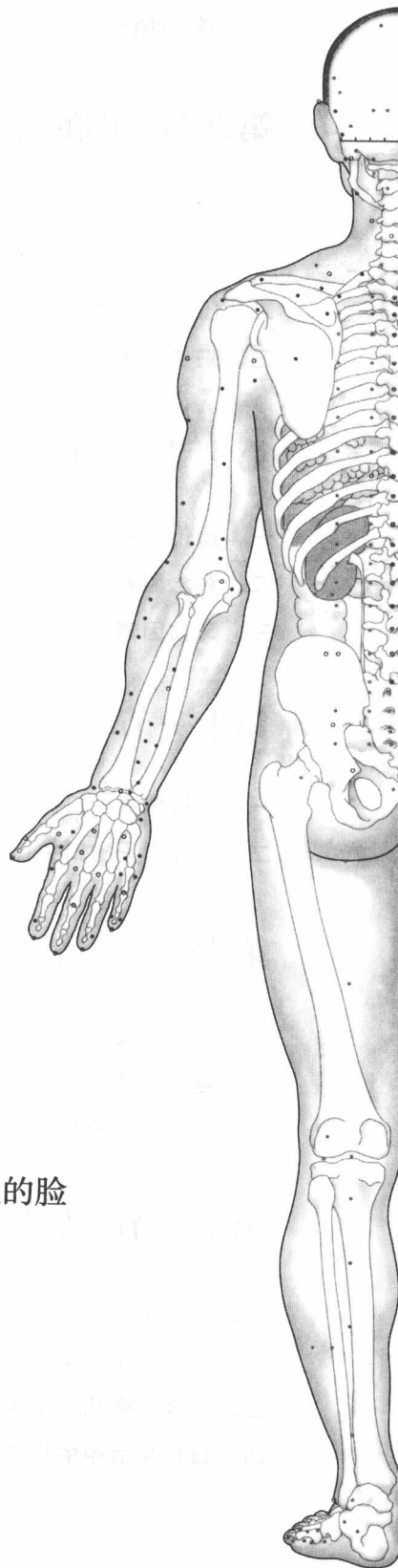
——触目惊心的水质污染

- 一、人类80%的疾病与饮水有关 /78
- 二、如何选择健康的饮品? /79

第八节 你的仪容“健康”吗? /84

——世界上受污染最严重的地方就是女人的脸

- 一、越描越黑的化妆品 /84
- 二、引发皮肤过敏的三大物质 /85
- 三、强碱性化妆品的危害 /86
- 四、能引起皮肤痤疮的化妆品 /86
- 五、动物油脂类化妆品的危害 /87



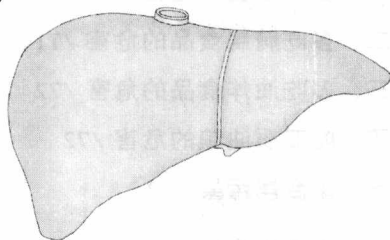
第九节 你的心理“健康”吗? /89

——体壮曰“健”，心怡曰“康”

一、不良情绪产生毒素 /89

二、压力导致体内垃圾 /91

三、来自生活的四种主要压力 /92



第十节 形成体内垃圾毒素的其他因素 /93

一、遗传因素 /93

二、观念因素 /93

三、习惯因素 /94

第十一节 如何清洁体内垃圾? /95

一、把握毒素入口关：科学地吃，吃健康的食物 /95

二、把握毒素出口关：及时排泄体内垃圾，疏通经络 /95

第十二节 十二时令季节排毒法 /97

一、春季排毒法 /97

二、夏季排毒法 /98

三、十二时令养生排毒法 /100

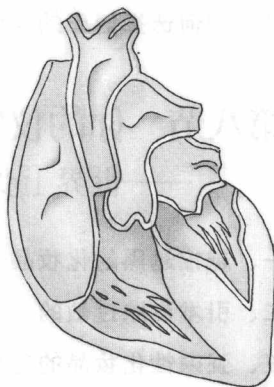
第十三节 最佳健康食物排毒法 /106

一、车前子壳：肠胃的“清道夫” /106

二、草莓：水果皇后 /108

三、沙棘：藏药“圣果” /109

四、日常生活中的排毒养颜水果 /112



第十四节 饮茶排毒法 /114

——为什么说红茶养胃？

一、茶叶的药用价值 /114

二、为什么说红茶养胃？ /115

第十五节 睡眠排毒法 /116

一、睡眠与健康是“终生伴侣” /116

二、睡眠有助于身体代谢排毒 /117

三、作息养生提倡睡“子午觉” /117

四、如何改善睡眠？ /118

第三章

调和篇：阴阳平衡，阴平阳秘 /122

中医既然认为人体由免疫系统、内分泌系统、消化系统、呼吸系统、循环系统五大系统构成，那么，对于人体的系统调理就不可能是头痛医头，脚痛医脚，单一片面的调理，而是从全局整体出发，兼顾阴阳平衡、正邪平衡、五脏平衡的系统调理。

第一节 从面色看五脏的荣枯 /123

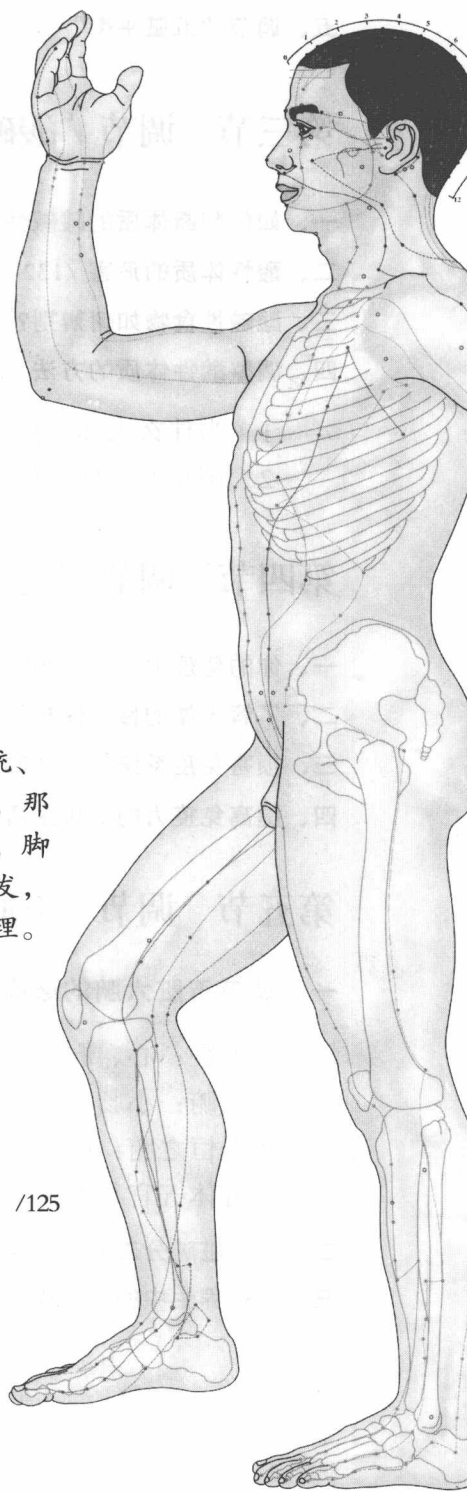
——颜面色诊，察言观色

第二节 《黄帝内经》中的“调和论” /125

一、调节“阴阳平衡” /126

二、调节“免疫力” /1129

三、调节“酸碱平衡” /130



四、调节“正邪平衡” /130

五、调节“五脏平衡” /131

第三节 调节“酸碱平衡” /132

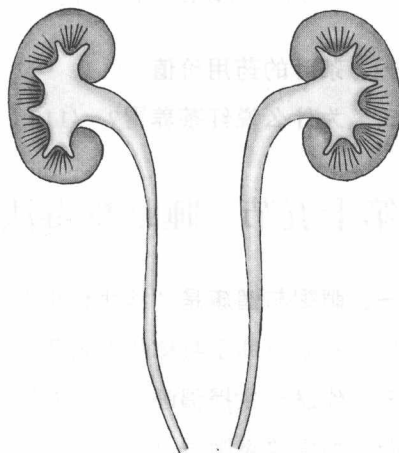
一、如何判断体质的酸碱性？ /132

二、酸性体质的危害 /132

三、酸碱性食物如何辨别？ /135

四、调整酸性体质的方法 /135

1. 为什么人体会酸化？
2. 调整酸性体质的方法



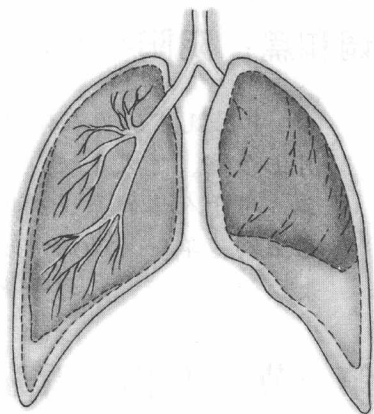
第四节 调节“免疫力” /138

一、你的免疫力下降了吗？ /138

二、了解人体的自我保护系统 /139

三、损害免疫系统的主要因素 /140

四、提高免疫力的健康生活方式 /141



第五节 调节“五脏平衡” /142

一、调节五脏六腑的必修课“藏象学说” /142

1. 五脏：心、肝、脾、肺、肾
2. 六腑：小肠、胆、胃、大肠、膀胱和三焦
3. 奇恒之腑：脑、髓、骨、脉、胆、女子胞
4. 五体五官与九宫七窍

二、十二脏腑分工协作 /148

三、五行养生中的“生克乘侮” /152

第六节 将军之官：肝系统的调节 /154

一、了解自己的肝系统 /154

二、肝主疏泄，影响健康 /155

三、肝主藏血，影响健康 /155

四、促进脾胃运化 /156

五、肝脏的解毒免疫作用 /159

六、肝脏的再生能力 /159

第七节 营养肝系统需要增强机体免疫力 /160

——固本培源，自主健康

一、我国居民的肝病现状 /160

二、肝系统的常见问题 /161

三、春天是养肝护肝的最好时令 /162

四、饮酒对人体的益处和害处 /164

第八节 肝系统与氨基酸 /167

一、生命的基础——蛋白质 /167

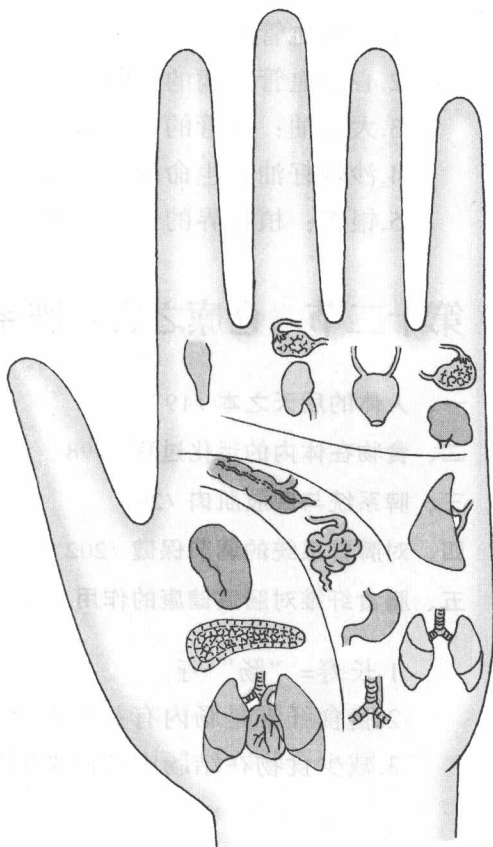
- 1.蛋白质与人体健康
- 2.蛋白质的生理功能
- 3.蛋白质的缺乏与过量
- 4.蛋白质的食物来源
- 5.膳食参考摄入量

二、蛋白质的基础——氨基酸 /170

- 1.三大类22种氨基酸
- 2.氨基酸对人体有哪些作用？
- 3.氨基酸从哪里来？

三、各种人群对氨基酸的需求 /173

- 1.青少年人群对氨基酸的需求



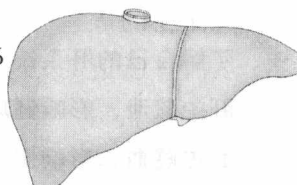
2.中壮年人群对氨基酸的需求

3.老年人群对氨基酸的需求

四、重要的“L-半胱氨酸、L-丙氨酸与牛磺酸” /176

1.L-半胱氨酸与L-丙氨酸

2.牛磺酸



第十一节 君主之官：心系统的调节 /179

一、神之居，血之主，脉之宗 /179

二、心系统对生命的独特意义 /179

三、心华、心窍与心液 /182

四、内分泌系统的调节保健 /185

五、心脑血管疾病的预防 /187

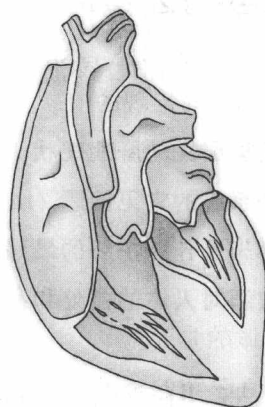
1.心脑血管疾病的危害

2.心脑血管疾病的预防

3.大蒜油：血管的“清道夫”

4.沙棘籽油：生命的“软黄金”

5.银杏：植物界的千岁寿星



第十二节 仓廪之官：脾系统的调节 /197

一、人体的后天之本 /197

二、食物在体内的运化过程 /198

三、脾系统与四肢肌肉 /200

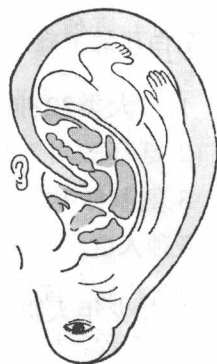
四、对脾胃系统的调节保健 /202

五、膳食纤维对肠道健康的作用 /203

1.长寿=“肠”寿

2.膳食纤维是肠内有益菌的重要食物

3.减少食物在结肠中的停留时间

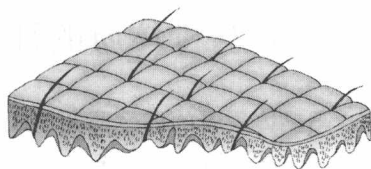


六、肠道益生菌：双歧杆菌 /205

- 1.便秘的危害
- 2.清理肠道的方法
- 3.将衰老制止在肠道中的双歧杆菌
- 4.双歧杆菌的“营养餐”：低聚糖

第十三节 相傅之官：肺系统的调节 /209

- 一、肺为“相傅之官” /209
- 二、肺主一身之气 /209
- 三、肺主皮毛 /211
- 四、肺部容易出现的问题 /212
- 五、呼吸系统的调理保健 /213



第十四节 作强之官：肾系统的调节 /214

- 一、人体的先天之本 /214
- 二、循环系统的常见问题 /215
- 三、循环系统的调理保健 /215

第四章

补养篇：虚则补之，损则益之 /222

中华养生文化博大精深，自古以来，人们都在食养文化方面颇有研究，深得其精：既有《黄帝内经·素问》中“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”之说，又有古人“不治已病治未病”之“预防胜于治疗”的养生思想。

第一节 中医“八法”之“补法” /223

- 一、均衡补充，细胞再生 /223
- 二、合理搭配，协同作用 /224

三、中医“八法”之“补法” / 227

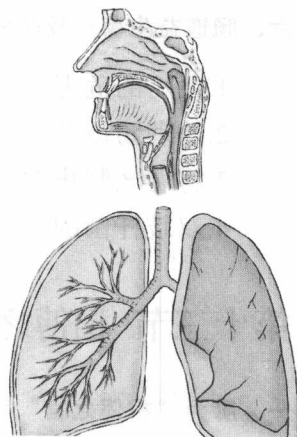
四、“春困秋乏”，四季养生 / 230

第二节 “补”，从体质养生开始 / 232

一、中医养生的“体质”指的是什么？ / 232

二、各种体质的综合评价指标 / 233

三、如何判断自己的体质？ / 233



第三节 八种体质的补养要领 / 235

一、阳盛体质者的养生要领 / 235

二、阳虚体质者的养生要领 / 235

三、痰湿体质者的养生要领 / 237

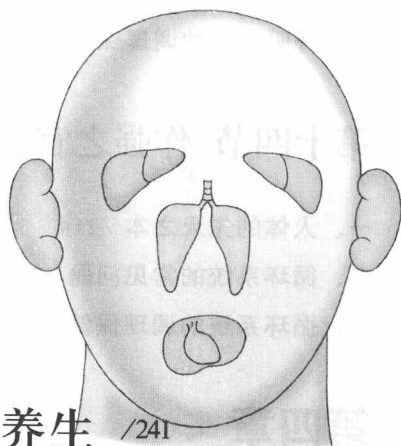
四、阴虚体质者的养生要领 / 237

五、气郁体质者的养生要领 / 238

六、气虚体质者的养生要领 / 238

七、血瘀体质者的养生要领 / 240

八、血虚体质者的养生要领 / 240



第四节 食品+保健品=清调补节食养生 / 241

一、神奇的清调补节食养生现象 / 241

二、到底该不该吃早餐？ / 243

三、节食方案（健康食品+保健食品） / 244

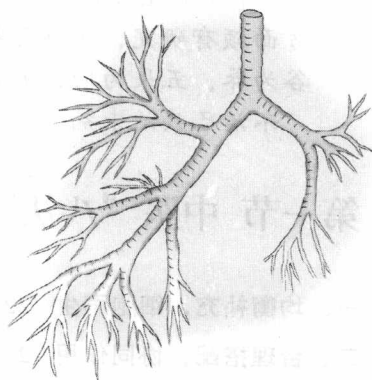
第五节 要健康更要长寿 / 245

——不容忽视的保健食品

一、是药三分毒 / 245

二、普通食品、保健食品和药品的区别 / 246

三、人们为什么需要保健食品？ / 246



四、营养保健食品的优点 /247

五、正确使用保健食品 /248

第六节 调节人体五大系统的补养食物 /249

一、大豆(大豆异黄酮、大豆蛋白、大豆卵磷脂、大豆肽): 豆中之王 /249

二、糙米: 提高人体免疫力的预防食品 /258

三、芦荟: 一种“神秘的植物” /259

四、螺旋藻: 全球最理想的食物 /261

五、燕麦: 十大健康食品之一 /263

六、蜂王浆: 蜂王幼虫的高活性美食 /264

七、油菜花粉: 人体的“完全营养库” /266

八、玉米: 食品之王 /267

九、南瓜: 糖尿病人的佳品 /268

十、薏仁: 养颜美容, 延年益寿 /270

十一、莲子: 补中益气, 养心益肾 /271

十二、灵芝: 被称为瑞草、仙草的灵芝草 /272

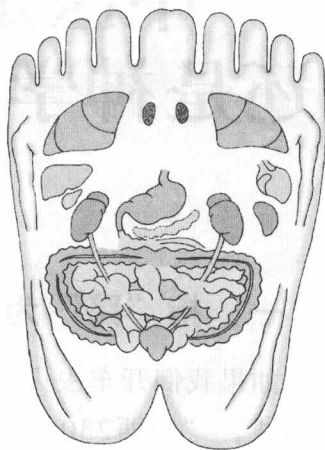
十三、冬虫夏草: 与人参、鹿茸并称的三大补药 /273

十四、人参: 大补元气, 复脉固脱 /274

十五、山药: 保护身材的使者 /276

十六、枸杞子: 百果之王 /277

十七、肉桂: 南方的人参 /278



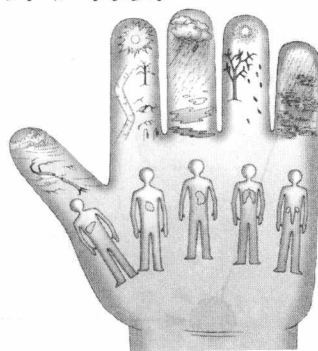
第七节 人体五大系统容易缺失的补养矿物质 /279

一、钙: 人体不可或缺的生命物质 /279

二、维生素C: 抗氧化的人体卫士 /282

三、锌: 人体的“生命之花” /284

四、铬: 远离糖尿的病矿物因子 /286



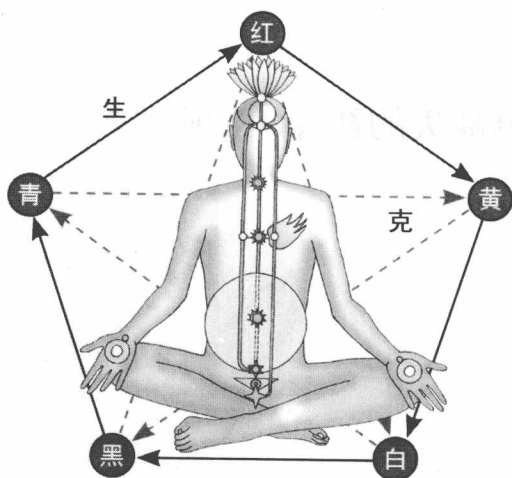
中医是哲学、医学， 还是神学、玄学、伪科学？

一、指“路”为马

如果我们开车去火车站，西医如同车载导航，会精准地告诉我们行车路线，“向西2300米，再向南1500米……”有了如此精准的电脑导航，我们便无需再用人脑思考，开足马力，依此行驶，“傻瓜操作”即可。但是、但是、但是，非常有可能会出现以下三种可能：



中医的五行相生相克论



“哲”字的上半部分是“折”，顾名思义，便是“拐弯儿”的意思。所以说“哲理”也便是“会拐弯儿的道理”。

与“哲理”相对应的是“不会拐弯儿，直来直去的道理”，这便是“科学”。

而更高层次的“哲理”不仅拐弯儿，而且拐弯圆弯儿，这便是“玄学、神学”！