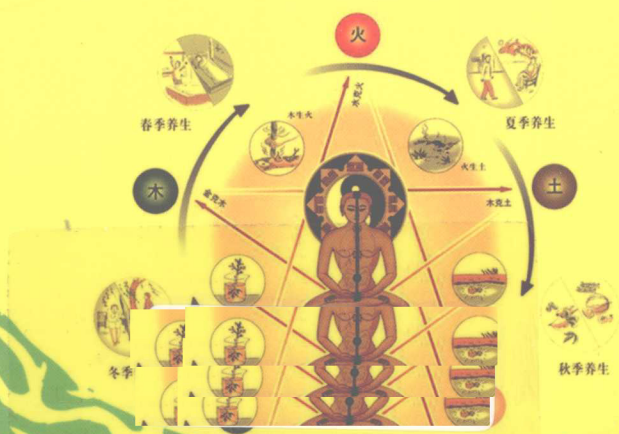


揭秘不生病的养生智慧

养好五脏

不生病

易磊



人就不应该得病！ 为什么这么说呢，因为人就靠这**五脏**活着呢！这**五脏**您保养得好，您身体就好，您就不会有病；这**五脏**它有病了，您就病了。这**五脏**为什么有病了？因为您不保养它。什么叫养？养生养生，**生命**是养出来的。**养哪儿，养五脏！**

——《把吃出来的病吃回去》作者·张悟本

上海科学技术文献出版社

养好五脏

不生 病

易磊

北京

7.10

7.10

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-213-11309-2

定价：29.80元

<http://www.shst.cn>

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养好五脏不生病/易磊编著. —上海: 上海科学技术
文献出版社, 2010. 4

ISBN 978—7—5439—4299—8

I. ①养… II. ①易… III. ①五脏—养生 (中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 055691 号

责任编辑: 忻静芬 夏罗敏

养好五脏不生病

易磊 编者

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
北京市兆成印刷有限责任公司印刷

*

开本 710×1020 1/16 印张 23 字数 200 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978—7—5439—4299—8

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>

序 言

要想不生病,养好五脏才是“硬道理”

毋庸置疑,健康是每个人所能拥有的最大财富,是百业之本。然而,对于健康养生,很多人都深感茫然,因为今天有人出来讲要这样吃,明天有人出书说要那样吃,过几天又有人说这样运动最有效,没隔两天还听人说,人体就是药师傅……怎么办?对于健康而言,养生要知其然,更要知其所以然。

如果把治疗咳嗽、鼻炎、胃炎、肠梗阻、心肌梗死等工作看成是身体在面临“洪灾”时人们在下游查漏补缺的话,那么,“五脏”的调养,就是在上游修堤筑坝。那么从五脏养生来说,又该如何才能在养生上知其然进而知其所以然呢?

举个例子,民间有“每天吃豆三钱,何需服药连年”的谚语,我国传统饮食也讲究“五谷宜为养,失豆则不良”,两者都在说豆类食品对于养生的重要性,说明其不仅可以补充身体营养,还能防病治病。现代营养学也证明,每天坚持食用豆类食品可以增强人体免疫力,进而使得身体患病概率大大降低。为什么小小豆子具有如此奇效呢?而为什么又有些人常吃豆却没有作用?这里面究竟暗藏哪些玄机呢?

道理很简单,常吃豆还要吃对豆。此话怎讲?总体来看,豆类食品是在养生的上游——补养五脏。但吃了豆不一定吃

2 | 养好五脏不生病

对了豆。中医学认为，五色应五脏，也就是说，食物的颜色跟人体五脏之间是有一定的对应关系的。具体说来，红豆补心、绿豆补肝、黄豆补脾、白豆补肺、黑豆补肾。所以，即使食豆，也要清楚地知道自己身体是个什么状况，自己该吃什么豆。否则，人云亦云，别人吃了管用，自己吃了却没有多大养生的益处。从这里也可以看出，之所以“吃豆不吃药，失豆则不良”，其原因不仅在于豆是从“上游”养五脏，还在于豆有五色，暗藏有可以对应补养五脏的玄机。

五色对应五脏如此，五味也是如此，中医学认为，“肝欲酸，心欲苦，脾欲甘，肺欲辛，肾欲咸，此五味合五脏之气也”。通俗地说，就是养肝宜食酸，养心宜食苦，养脾宜食甘，养肺宜食辛，养肾宜食咸。而从经络的角度来讲也是如此。心属火，所以属火之穴可以养心；脾属土，所以属土之穴可以养脾；肝属木，所以属木之穴可以养肝；肺属金，所以属金之穴可以养肺；肾属水，属水之穴可以养肾。而从情志、五行和五脏之间的关系来看，也有类似的养生准则。过喜伤心，恐胜喜；过怒伤肝，悲胜怒；过悲伤肺，喜胜悲；过思伤脾，怒胜思；过恐伤肾，思胜恐。

五脏是关键，六腑勿相忘，毕竟，除了三焦之外，人体的脏与腑之间具有表里的关系。心与小肠相表里，肺与大肠相表里，肝与胆相表里，肾与膀胱相表里，脾与胃相表里，利用这样的“表里”关系，不仅为准确诊病提供了情报，同时还为对症下药的治病提供了依据。举例说，肺与大肠相表里，就可以通过这种“相合”、“相表里”的关系互为影响，如痰壅气喘，往往需参用泻下法，才能使肺气通利；有些便秘的治疗方法，需参用开肺的治法。又如化痰止咳药川杏仁、瓜蒌等也有润肠的作用。肺的肃降功能有助于大肠的传导，大肠的传导作用有助于肺的肃降。肺和大肠如此，其他脏腑亦然。

要想不生病，供奉五脏神。心、肾、肺、肝、脾是保护健

康的“堤坝”，只要护养好了这些上游的“堤坝”，就守住了人体健康的“大头”。毕竟“小病”翻不起什么浪，至少不会在体检的时候，查出个什么大病来，把您吓一跳。就拿癌症来说，现代医学理论证实，只要脾、肝、肾等脏器功能得到了很好的保养，那么，人就能远离癌症、心脏病、糖尿病、高血压等病患，这更加印证了五脏对养生的重要意义。

五脏通调理，盈实精气神。《养好五脏不生病》阐述了养生中“万变不离其宗”的养生之“道”——原则；而且从食物疗法、经络疗法、情志疗法等角度，说明了养好五脏的“术”——方法，并详细说明了对应人体每一脏器的相关疾病的治疗。由此，《养好五脏不生病》是一本助您越活越精神的书，是一本根治现代人身心疾病的健康心经，同时还是送给自己、家人、朋友的养生礼物。

编 者

2010年5月1日

目 录

序 言 要想不生病，养好五脏才是“硬道理”	1
-----------------------------	---

第一章 五脏养生：福寿要双赢，供奉五脏神

1

人体器官很多，左右对称的器官就有耳朵、眼睛、四肢、肺、肾、鼻孔、睾丸、臀、乳房等。《黄帝内经素问·灵兰秘典论篇》把人体的器官命名为十二官，由此而产生了“器官”一词。身体就像是一个国家，各个器官不仅有自己的“封地”，还有其相应的“管辖权”。就身体要件的“五脏”而言：心为君主之官，主神明；肾为作强之官，主伎巧；肺为相傅之官，主治节；肝为将军之官，主谋虑；脾为谏议之官，主知周。类此，腑脏之官也各自为官一任，为了健康的身体而造福一方。此正所谓“官官相卫，不得相失也”。

第一节 五脏为官各有道，蕴含养生藏玄妙	2
---------------------------	---

心者——君主之官，神明出焉	2
---------------------	---

2 | 养好五脏不生病

肾者——作强之官，伎巧出焉	5
肺者——相傅之官，治节出焉	8
肝者——将军之官，谋虑出焉	12
脾者——谏议之官，知周出焉	15
第二节 有病早知道，五官代言五脏会“说话”	19
舌——品味之官，心病的“代言人”	19
耳——采听之官，肾病的“代言人”	21
鼻——审辨之官，肺病的“代言人”	24
目——监察之官，肝病的“代言人”	26
口——出纳之官，脾病的“代言人”	28

第二章 心脏养生：心平病不欺，康寿与天齐

31

据世界心脏联盟统计，全球每年因为心脏病和相关疾病死亡的人数就约 2000 万，而来自中国的相关统计也显示，几乎每间隔 10 余秒就有一个中国人被心脏病夺去生命。也因此，养生先养五脏、养五脏先养心。难怪日常生活中，富有养生经验的人们就有“名好利好，不如静心好；医好药好，会吃会养才好”的“养心经”。

第一节 别解养心：健康不健康就看心气顺不顺	32
心藏神，神伤了身体自然不会“消停”	32
心急如焚，心动了身体就容易上火	35
心平气和，养生三宝中蕴含养心之道	38

第二节 食物补心，养心“不但要吃得好更要吃得对”

..... 41

❁ 赤入心：补心、养心多吃红色食物 41

宜食苦：降泄心火宜多吃苦味食物 43

❁ 以脏补脏：以心归心，吃啥就能补啥 45

❁ 莲子“芯连心”，养虚扶弱妙不可言 47

❁ 菠菜，补养身心的“营养脑白金” 48

第三节 经穴养心：老百姓不花钱的“心药” 51

❁ 脏养归经，属火之穴能养心 51

❁ 扶正祛邪，心脏还需“心穴”养 52

❁ 控制瘀血，三穴鼎立远离心血管疾病 55

❁ 神门穴，心慌的镇静剂，心气不足的要穴 58

第四节 情志健心：过喜伤心，保持一颗平常心 59

❁ 得意忘形，心气涣散，疾患缠身 59

❁ 朝思暮想，好梦并非就是“好兆头” 61

❁ 水克火，喜乐过甚，神惮散而不藏 64

情绪“闹心”，心病就得用心药来治 66

第五节 综合防治：心脏相关疾病的治疗与防护 70

❁ 冠心病 70

❁ 心绞痛 74

❁ 心肌梗死 77

❁ 心肌炎 80

肾精盛衰决定着人的生、长、壮、老、死，肾精充足则人的骨骼体魄才会充实健壮，犹如人体有了强有力的“支架”；相反，肾精不足，人体就会瘫软、疲乏，严重时则会导致人体“散架”，自然生命会枯萎。所以，中医说肾为先天之本，是人体健康的“本钱”，有人说肾气不衰就拥有了健康的“半壁江山”，道理就在于此。

第一节 别解养肾：长寿不长寿就看肾气够不够 86

- ❖ 肾气藏得够，自然不愁健康和长寿 86
- ❖ 肾虚早知道，莫让白发人送黑发人 89
- ❖ 男人健肾，冬季闭藏“暖”字当头 92

第二节 食物补肾，吃吃喝喝让你“肾气”凌人 96

- ❖ 黑入肾：手脚冰凉多选黑色食物 96
- ❖ 宜食咸：适量的海产品能帮助补益肾脏 101
- ❖ 以脏补脏：肾主骨，羊骨粥治疗肾虚怕冷 104
- ❖ 暖食益肾：火锅是补阳的“重头戏” 106
- ❖ 金匱肾气丸：补肾益气的长寿“仙丹” 108

第三节 经穴养肾：老百姓不花钱的“肾药” 111

- ❖ 脏养归经，尺泽穴号出健康“肾”况 111
- ❖ 外劳宫补肾法：肾气足，人体百病自然除 113
- ❖ 肝肾同源，分腿劈叉防治“火力不足” 114
- ❖ 强肾先松腰，茶余饭后的健“肾”运动 117

第四节 情志健肾：过恐伤肾，害怕是自己吓自己…… 119

- ❖ 大惊就会“失色”，吓人也能吓出病 …………… 119
- ❖ 肾主纳气，惊恐太过会大小便失禁 …………… 121
- ❖ 恶作剧并非儿戏，吓一跳神魂颠倒 …………… 123
- ❖ 思胜恐，大活人为何还怕“死鬼” …………… 126

第五节 综合防治：肾脏相关疾病的治疗与防护…… 129

- ❖ 急性肾炎 …………… 129
- ❖ 慢性肾炎 …………… 133
- ❖ 早泄 …………… 137
- ❖ 遗精 …………… 141
- ❖ 阳痿 …………… 145

第四章 肺脏养生：防病养正气，必先养肺气

149

人活一口气，这不仅仅是一句励志的话语，从养生的角度来看，气更是人体的生命之源，养生就是养正气。肺是人体内外气机交换的重要通道，大多数病都跟人体的肺脏失调有关系。但肺脏是“不会哭的孩子”，不到严重的时候不会有什么异常，也因此，肺癌往往在晚期的时候才被发现。防治疾患犯体，养心、养肾，还要养好肺。

第一节 别解养肺：人活一口气就看肺气足不足…… 150

- ❖ 肺主气，气调则营卫脏腑无所不治 …………… 150
- ❖ 娇脏之肺，健康倒塌的第一块多米诺骨牌 …… 153
- ❖ 秋养肺，老人为身体过冬打好“底子” …… 155

6 | 养好五脏不生病

❖ 防生肺火，小儿要按需带三分饥与寒	158
第二节 食物补肺：饮食平息身体“内部叛乱”	160
❖ 白入肺，肤色不佳润肺多吃白色食物	160
❖ 辛入肺，多吃生姜薄荷助肺宣气	163
❖ 以脏补脏：猪肺、羊肺、牛肺补肺有别	164
❖ 祛肺火，感冒清热冲剂治愈顽固性便秘	166
第三节 经穴养肺：老百姓不花钱的“肺药”	168
❖ 点刺少商、商阳两穴，放血也能去肺火	168
❖ 摩鼻捶背：教你两招日常按摩养肺法	170
❖ 养生先养肺：鱼际穴定喘，吸不上气揉太渊 ...	172
第四节 情志健肺：过悲伤肺，没有过不去的坎	174
❖ 缘分天注定：爱得最深不该伤得最重	174
❖ 节哀顺变，欲哭无泪当心身体吃不消	176
❖ 一把鼻涕一把泪：想开点“明哲保身”	179
❖ 得失平常心，一团“和”气养肺无忧	181
❖ 商动肺：五音养生调理悲情不生病	184
❖ 喜胜悲，每天笑 15 分钟平息“肺患”	186
第五节 综合防治：肺脏相关疾病的治疗与防护	189
❖ 百日咳	189
❖ 小儿肺炎	193
❖ 急性支气管炎	197
❖ 慢性支气管炎	200
❖ 肺结核	204
❖ 肺气肿	208

养生重养心，养生需养肾，甚至养生先养肺都有提倡，好像肝备受冷落。事实上，肝如“老黄牛”，默默地为人体解毒。男人爱喝酒，酒伤肝已经为大家所共知。而女性即使不喝酒，因为肝藏血，女子每月的月经就使得她们在养生的时候必须遵循一条重要的规律：以肝为本。更何况，怒伤肝，人生气了就会说“红脸话”，所以，人体健康，有心、肾、肺的功劳，但同样也少不了“肝”的默默奉献。

第一节 别解养肝：爱不爱生气就看肝火旺不旺·····	214
❖ 肝藏血，女子养生需“以肝为本”·····	214
❖ 肝藏魂，肝火旺就容易生气说“红脸话”·····	216
❖ 一套养肝操，胜过数盒乌鸡白凤丸·····	218
第二节 食物补肝：食物濡养肝脏大补虚劳·····	220
❖ 青入肝，三菜一果就能养肝护肝·····	220
❖ 酸入肝，会“吃醋”助你远离妇科病·····	223
❖ 以脏补脏，养肝护肝“一粥一菜”·····	226
❖ 熄灭肝火，降大火吃药，清小火喝茶·····	228
第三节 经穴养肝：老百姓不花钱的“肝药”·····	232
❖ 太冲穴，护肝养肝的最好“良药”·····	232
❖ 经络健肝操，三穴鼎立“肝气”自然足·····	233
❖ 解除肝患，肝经上土生土长的四味大药·····	235
第四节 情志健肝：过怒伤肝，平平淡淡才是真·····	238
❖ 没胃口，口苦也会将肝搭进去“受苦”·····	238

❖ 想开点，比上不足比下有余	241
❖ 生气有理，气话无罪：理解也是一种养生	244
❖ 泪水灭怒火：夫妻吵架别“半途而废”	248
❖ 悲胜怒：男儿有泪哭吧哭吧不是罪	250
第五节 综合防治：肝脏相关疾病的治疗与防护	254
❖ 肝炎	254
❖ 脂肪肝	259
❖ 肝硬化	263

第六章 脾脏养生：气血生化方，养生益脾帮

267

中医学认为，脾脏是后天之本，脾之气旺盛则人体万物可生，而脾之气虚弱则百病滋生。那么，养脾是否吃得好就可以了呢？对于养脾有一些老生常谈的观念需要固守，但有一些误解则需要“正本清源”，比如，吃得太好本身就是一种严重的偏食，所以，大鱼大肉不仅不养脾还会吃出脾病。如何养好脾脏呢？结合食物养生、经络养生、情志养生以及疾病防治而言，对养脾，真可谓是“一脾有难，四方支援”。

第一节 别解养脾：生病不生病就看脾气虚不虚	268
❖ 脾土为后天之本，旺生万物衰生百病	268
❖ 吃得太好就是偏食，大鱼大肉吃出脾病	270
❖ 晚上加餐就是暴食，一份小点心撑出大毛病 ...	272
❖ 子夺母气，脾消化不了心脏兜着走	274

第二节 食物补脾：脾养有道，仓廩实而底气足·····	276
黄入脾，小米、玉米最能补益脾脏 ·····	276
甜入脾，每天饮用 1~2 匙蜂蜜补中益气 ·····	278
以脏养脏，猪脾牛脾养好脾脏各显神通 ·····	281
洋快餐宜少吃，五谷糙米最养脾 ·····	282
养脾护脾：长夏寒凉方，“暖脾丸”来帮 ·····	285
辨证论治，脾虚诸证少不了“两豆两鱼” ·····	286
第三节 经络养脾：老百姓不花钱的“脾药” ·····	288
按揉手心，3 分钟让脾脏“吃得消” ·····	288
按揉肚脐，腹中小太阳疾患尽遭殃 ·····	290
拇指对应脾脏，上早市拇指掂菜也养脾 ·····	292
养脾还得取其原穴——太白穴 ·····	293
第四节 情志健脾：过思伤脾，脑并非越用越灵活·····	295
脾气通于口，脾和则口能知五谷矣 ·····	295
思贵有度：过思为人体健康打上“结扣” ·····	297
过思伤脾：相思病不是心病而是脾病 ·····	299
脑力劳动者，过思猝死的主力军 ·····	303
情真意切，制怒的养生之道 ·····	308
第五节 综合防治：脾脏相关疾病的治疗与防护·····	311
糖尿病 ·····	311
腹泻 ·····	316

《素问·五脏别论》中说到，六腑总的功能特点是“传化物而不藏”。相对于五脏而言，脏为阴，腑为阳。《素问·金匮真言论》说：“胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑皆为阳。”重视养生，自然要五脏六腑一肩挑，不能有所偏失。了解五脏以养五脏，而脏腑相表里，所以，在脏养的基础上，认识六腑、濡养六腑同样是养生的一个重要方面。事实上，很多脏器疾患的治疗，也要从其“表与里”的亲密关系得到解决，由此，六腑养生是健康人生的又一出路。

第一节 脏腑一家亲：身体棒不棒先看脏腑和不和…… 322

- ✿ 肝与胆相表里，优柔寡断多胆气怯弱 …………… 322
- ✿ 脾与胃相表里，胃燥则六腑不得安宁 …………… 323
- ✿ 心与小肠相表里，通利小肠清心泻火 …………… 325
- ✿ 肺与大肠相表里，大肠主便秘和拉稀 …………… 327
- ✿ 肾与膀胱相表里，温肾固脬防治膀胱疾病 …… 328
- ✿ 三焦主通行三气，是元气和津液的通道 ……… 329

第二节 综合防治：六腑相关疾病的治疗与防护…… 331

- ✿ 胆结石 …………… 331
- ✿ 急性胃炎 …………… 335
- ✿ 慢性胃炎 …………… 339
- ✿ 膀胱炎 …………… 343
- ✿ 便秘 …………… 346
- ✿ 肠梗阻 …………… 349

第一章

五脏养生：福寿要双赢， 供奉五脏神

人体器官很多，左右对称的器官就有耳朵、眼睛、四肢、肺、肾、鼻孔、睾丸、臀、乳房等。《黄帝内经素问·灵兰秘典论篇》把人体的器官命名为十二官，由此而产生了“器官”一词。身体就像是一个国家，各个器官不仅有自己的“封地”，还有其相应的“管辖权”。就身体要件的“五脏”而言：心为君主之官，主神明；肾为作强之官，主伎巧；肺为相傅之官，主治节；肝为将军之官，主谋虑；脾为谏议之官，主知周。类此，腑脏之官也各自为官一任，为了健康的身体而造福一方。此正所谓“官官相卫，不得相失也”。