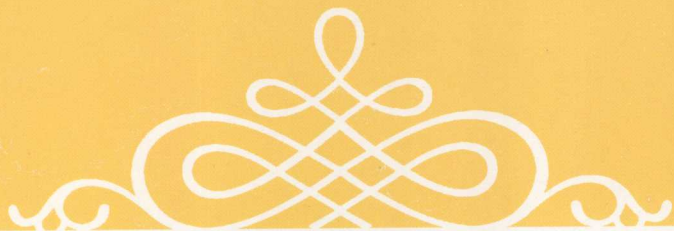


名家论坛
www.mingjia365.com

山东教育电视台《名家论坛》书系

同名电视讲座火遍大江南北
全国机场书店最热养生经典




中医

五脏养生

傅杰英◎著

不论是体质养生、饮食养生，还是四季养生，其具体方法最终还是落在对五脏的养护上。现代生活方式下的五脏养生需要与时俱进，随环境的变化而变化。

——傅杰英

 江苏出版社



中华医药史话
中华医药史话



五脏养生

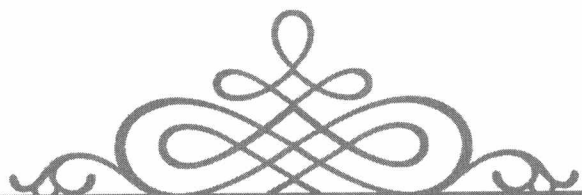
张其成 著

张其成，北京中医药大学教授，博士生导师，曾任北京中医药大学副校长，现任北京中医药大学教授，博士生导师，北京中医药大学东方医院院长。

——张其成

中华医药史话





中医

五脏养生

 江苏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医五脏养生/傅杰英著. —厦门:鹭江出版社, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5459 - 0132 - 0

I. 中… II. 傅… III. 五脏—保健 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 188022 号

中医五脏养生

傅杰英 著

责任编辑 / 熊孜

特约编辑 / 高志红

出 版 / 鹭江出版社

地 址 / 厦门市湖明路 22 号

邮 编 / 361004

电 话 / 0592 - 5046666 0591 - 87539330

010 - 62376499 (编辑部) 010 - 65921349 (发行部)

印 刷 / 北京同文印刷有限责任公司

规 格 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 10

字 数 / 116 千字

印 次 / 2009 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5459 - 0132 - 0/I · 47

定 价 / 25.00 元

(如有印装错误, 请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)

∞ 书系总序 ∞

《名家论坛》是山东教育电视台 2002 年推出的大型教育培训栏目，自开播以来，先后有数十位国内外的学界精英登台演讲，他们渊博的学识、独到的眼光、睿智的见解、敏锐的思维、深入浅出的表达形式、引人深思的深厚学理、催人奋进的人生智慧，使《名家论坛》成为思想者的殿堂、管理者的精神家园，赢得了广大观众的欢迎和好评。

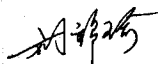
追求精品，打造品牌栏目，一直是我们努力的目标，《名家论坛》能为广大的观众，特别是为企业家、管理工作者提供管理理论、业内经验，是我们媒体的责任，也是我们的荣幸。

回首《名家论坛》数年来的风雨历程，期间的坚持与努力、执著与求索，是一件很不容易的事情，没有相当的信心和定力，没有各方面的支持，是断难坚持下来的。而今天得到广大观众的认可，而且青睐有加，要求将专家的讲稿集结出版，是我们推出《名家论坛》系列丛书的缘由所在，可以说这是意外的收获，也是我们当初所不敢奢望的。

电视有媒体的魅力，出版有书籍的芬芳。满足观众不同的需求，就是我们的动力和责任。也希望大家在观看我们栏目的同时，多读书，读好书。

最后，借此小序，请允许我代表山东教育电视台的同仁，向一直以来关心和支持我们的电视观众、读者朋友表示感谢，同时感谢我们《名家论坛》的各位专家学者，感谢我们的合作伙伴鹭江出版社、北京时代光华图书有限公司。

山东教育电视台台长



天人合一，三因制宜

中医的精髓是天人合一、三因制宜。也就是说人的生命活动一定是受生存环境影响的，要因时、因地、因人制宜养生去疾，没有亘古不变、更没有万人普适的养生方法，不变和普适的只有天人合一、三因制宜的原则。

“天人合一”的“天”有大小之分。大“天”就是日月、宇宙，小“天”就是地球、大气层、季节、气候。有了日月宇宙才有地球上的温度、气候、昼夜、生命。那么，“天人合一”究竟是合大“天”还是合小“天”？在人类童真天然的幼年、心眼清澈的古代，这本不是个问题。因为小“天”就是日月、地球之间客观关系的真实体现，人类只是被动地与万物生息在日月、地球营造的生物圈中。合小“天”就是合大“天”，大小“天”本是一体。古人通过小“天”来体悟感知大“天”——日月宇宙。现在，大“天”日月、宇宙不变，但是小“天”已经被地球的孩子、顽皮的人类搅得面目全非了。现在，“天人合一”是合大“天”，还是合小“天”？这是一个问题！

如果合大“天”，那就应该感受真实的季节冷暖，日出而作、日入而息。但是，现在冬季不冷且终日暖气，冬行春令；夏季酷热又终日空调，夏行秋令；日出而作倒是可以做到，因为要工作



讨生活；日入而息则是很难做到了，到处是火树银花不夜天，越是夜晚红尘越喧嚣。

小“天”变了——大气污染、气候变暖、季节渐渐失去自己本真的色彩。如果这种变化是真正的进步、进化，那么地球应该更加适合人类生存居住，万物更加和谐才对。可是恰恰相反，今天的地球上除了极端闭塞的“落后”地区和发达国家损人利己的自家环保外，地球家园已经千疮百孔、不堪重负了。

虽然说万物生长靠太阳，大“天”罩着小“天”，但是人类偏偏把贴身的小“天”搅得污浊脏乱，人类在向着科技日新月异、经济一日千里、唯我独尊、疏离天地自然的方向乘风破浪“前进”，一路上，把小“天”、生物圈、地球环境破坏得乱七八糟。

科技的飞速发展在某种意义上只是使人类朝着欲望膨胀、享受、舒适、便捷、寿命延长的趋势变化，并非进步、进化，而是令人类迷失于欲望的歧途而退化。

科技经济的发展有时是合理而不合道，即不合天地之间的“大道”。如何既合理又合道？真是需要大智慧啊！人类航向的矫正，只有等待人类的彻底觉悟或者出现一个强势又具大智慧的舵手了。

我们终归要生存，而且要尽可能健康、愉快地生存，还是要“天人合一”。“天”变当然也会变，孙悟空再厉害也逃不过如来佛的手心，人类再聪明也折腾不出地球。有什么因就结什么缘、得什么果，古今中外概莫能外。



人类的行为影响着小“天”，小“天”影响着我们的身心，身心又决定我们的行为。善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到。我们的因，决定着我们的果、为子孙后代结什么缘。看看污染的天空、炎热的气候、肮脏的河流，再看看医院里成群的不孕不育、恶性肿瘤、肥胖、糖尿病、高血压、过敏性鼻炎、哮喘、亚健康患者，就知道了什么叫“现世报”。

空气河流污染、食品安全隐患、气候变暖炎热，没有办法呀，自救吧。只能在什么山上唱什么歌，以现有小“天”来修自己的果。

古代有古代的活法，现代有现代的活法。把中医养生与现在的生存环境、生活方式相结合，让我们赋予“天人合一”以新的时代内容，这也叫无可奈何的与时俱进吧！

现在，人类的小“天”——生存环境发生了巨大的变化，距离《黄帝内经》时代两千多年，今非昔比，沧海桑田，蓝天白云少见，青山绿水变色。人变了，病也变了。以前的人容易得感染性疾病、传染性疾病、营养不良性疾病，现在的人容易得身心性疾病和生活方式病。

古人的疾病相对简单许多，要么是山岚瘴气、时毒疫病，男女老幼触之皆染；要么是营养不足，正气虚弱，环境适应能力下降。人为的环境变化所引起的疾病或身心性疾病则远远不如现在这么普遍。

人类对于小“天”、生物圈、自然环境的影响越来越深刻，巨大的变化反过来又影响人类身心健康，致使疾病谱发生变化，身心性疾病、环境



相关疾病、生活方式病层出不穷。

人的“天人合一”靠的是皮毛、五官的感知以趋利避害，以及呼吸吐纳、食物循环、二便排泄以新陈代谢。皮毛、五官无非是五脏的外延：肺主皮毛、肝开窍于目、肺开窍于鼻、肾开窍于耳及二阴、心开窍于舌、脾开窍于口。饮食、呼吸、二便靠的是五脏的配合：饮食的吸收、变化、利用要靠脾胃、心肺；肺主呼吸，肾主纳气（和呼吸质量深度有关）；心主神、肝主疏泄则发挥着整合生命、协调脏腑的作用。因此，“天人合一”要先认识人体的脏腑首脑——五脏（心、肝、脾、肺、肾）。

不论体质养生、饮食养生、四季养生等等，其具体方法最终还是落在五脏。比如，气虚体质是肺脾两脏相对虚弱，阴虚体质是肝肾两脏相对不足，瘀血体质是心肝两脏相对不畅；山药补肺脾肾，韭菜虾仁补益肾阳，莲子养心；春季风气当令养肝，夏季暑气当令养心，长夏湿气当令养脾，秋季燥气当令养肺，冬季寒气当令养肾。因此，不论哪种养生，了解五脏应该是最基本的。

我们的五脏在现代生存环境和生活方式下，承受了很多本来不应该承受的重担。五脏养生就是要看看五脏的真面目、五脏的特性喜恶，尽量卸载现代生存环境和生活方式给五脏带来的麻烦、干扰与重压。

傅杰英

2009年10月



第一章 现代社会对五脏的影响 / 1

- 一、人体五脏各司其职 / 3
- 二、现代生活给五脏带来的影响 / 6
 - 01. 自然环境的变化 / 8
 - 02. 社会环境的变化 / 13
 - 03. 生活方式的变化 / 17

第二章 肝脏养生 / 33

- 一、肝脏为将军之官 / 36
- 二、现代生活方式哪些最伤肝 / 38
 - 01. 用眼过度 / 38
 - 02. 七情郁结 / 39
 - 03. 久坐不动 / 40
 - 04. 过度服药 / 40
 - 05. 过度饮酒 / 41
 - 06. 不重视脂肪肝 / 42
- 三、现代中医的肝脏养生对策 / 43
 - 01. 起居——早睡早起，舒展筋骨 / 43
 - 02. 饮食——减酸增甘 / 46
 - 03. 药物——安全简单 / 49
 - 04. 经络——因病而异 / 49

第三章 心脏养生 / 53

一、心脏为君主之官 / 56

二、现代生活方式哪些最伤心 / 57

01. 信息爆炸 / 57
02. 气候变暖 / 59
03. 过度依赖空调 / 60

三、现代中医的心脏养生对策 / 60

01. 起居——务必午休 / 61
02. 饮食——清淡利口 / 62
03. 药物——祛暑祛湿 / 63
04. 经络——常见刮痧 / 64

附：空调环境下的生存思考及对策 / 64

01. 空调的好处 / 65
02. 依赖空调的害处 / 66
03. 如何正确使用空调 / 71

第四章 肺脏养生 / 75

一、肺脏为相傅之官 / 77

01. 肺主肃降 / 77
02. 肺脏参与能量代谢 / 78
03. 肺脏与其他脏器的关系 / 79

二、现代生活方式哪些最伤肺 / 83

01. 气候变暖 / 83
02. 环境污染 / 84
03. 电脑广泛使用 / 84
04. 恣食肥甘厚腻 / 85

三、现代中医的肺脏养生对策 / 87

01. 起居——顺其自然 / 87
02. 饮食——防燥润肺，适当补益 / 93
03. 药物——清凉润肺 / 96
04. 经络——常灸足三里 / 97

第五章 肾脏养生 / 99

一、肾脏为作强之官 / 101

二、现代生活方式哪些最伤肾 / 104

01. 过于追求舒适 / 105
02. 惊恐伤肾 / 105
03. 极听 / 106
04. 多次流产 / 106
05. 过度取暖 / 107
06. 过度治疗 / 108
07. 夜生活丰富 / 108
08. 冬季剧烈运动 / 109
09. 衣着不合适 / 109

三、现代中医的肾脏养生对策 / 111

- 01. 起居——不要扰动阳气 / 111
- 02. 饮食——不用刻意大补 / 116
- 03. 方药——可适当服用具有滋补作用的膏滋 / 124
- 04. 经络——以强壮保健为主 / 126

第六章 脾脏养生 / 131

一、脾脏为仓廩之官 / 134

- 01. 脾主运化 / 135
- 02. 脾为后天之本 / 137

二、现代生活方式哪些最伤脾 / 138

- 01. 暴饮暴食 / 138
- 02. 食欲亢进，肥甘厚腻 / 139
- 03. 情绪不稳 / 141
- 04. 过度治疗 / 142
- 05. 久坐伤肉 / 142

三、现代中医的脾脏养生对策 / 143

- 01. 起居——腹部避寒保暖 / 144
- 02. 饮食——滋补同时注意理气 / 145
- 03. 药物——少用苦寒之物 / 146
- 04. 经络——健脾为主 / 147

第一章



现代社会对五脏的影响

“古方不能治今病”，今病是现有环境造成的。温室效应、气候变暖、空调依赖，使得五脏备受困扰，百病由此而生。中国人的体质由昔日的营养不良虚弱性体质为主，转变为能量代谢不畅淤滞性体质为主。

一、人体五脏各司其职



中医治则、治法、养生的源头都在《黄帝内经》。在全国高等中医院校，《黄帝内经》是必修课。为什么《黄帝内经》一直到现在还被人们视为珍宝而备受推崇呢？因为在“内经”时代，人类心智开启，睁着明亮清澈的眼睛，感受观察着真实的自然。眼看心悟，天人真正的合一，很少有迷雾障眼惑心。《黄帝内经》是古人在天地间，体悟宇宙万物之道后发出的，回荡于中华大地上两千年而不息的心声。这心声教诲我们如何立于天地自然之间，体悟感知“道”、触摸聆听“道”、顺应遵守“道”。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”看了这句话就知道，中医对生命的认知、保养、治疗的出发点在于天地四季。中医养生是依照时序来调整

生命状态的，既与时俱进，与万物一起生息沉浮于天地四季，又保持自我，稳定机体内环境而立足于地球生命之林。

“春夏养阳，秋冬养阴”是中医养生的基本框架，也就是说中医养生所有的方法理念，不论养神还是养形都必须在这个框架里，都必须遵循这个大法则。“春夏养阳，秋冬养阴”是顺天应地、保持自稳的基础。春夏养阳、秋冬养阴是什么意思呢？“养”是调节、促进的意思，“阳”指阳气的升发过程，“阴”指阳气的收藏过程。“养阳”、“养阴”并非是用药食来补益阳气或阴精。而是指自然界的阳气于春夏升发，生活中就不能妨碍阳气的升发；于秋冬收藏，生活中就不能妨碍阳气的收藏。

清末民初有一本叫《圆运动的古中医学》的中医书，写得非常好。书里有一句话，对于我们认识春夏阳气升发、秋冬阳气潜藏很有帮助。这句话大意是说，要想认识中医，走进中医的大门，不是从具体的穴位、手法、方剂入手，而是必须先认识二十四节气地面上所受太阳辐射热（阳气）的降、沉、升、浮圆运动。怎么样去感知太阳辐射热（阳气）的降、沉、升、浮圆运动呢？就看看身边的树木、花花草草之类。植物经秋而落叶，植物个体的热下降也；经冬而添根，植物个体的热下沉也；经春而升发，植物个体的热上升也；经夏而茂长，植物个体的热上浮也。要看阳气的升发和潜藏过程，那就看植物的生生息息，看动物的冬眠与苏醒。

在中国，大部分地区春夏季以阳气升发蒸腾为主，生命朝气蓬勃，生机盎然。因此春夏养阳，一切以不伤、不损、不碍阳气的升发蒸腾为原则。让阳气生而勿乏，长而勿亢，保持一种温煦、和谐、适度的状态。如果升发不及，则身心必然虚弱疲惫；升发太过，则会燥烈亢盛，内热火毒连绵不断。