

汉竹
健康爱家系列

集结多年行医经验 老中医亲自执笔 手把手教你养五脏

心 肾 肝 肺 脾
火 水 木 金 土

30余年向海内外人士阐述中医玄机
中医名家施维智先生真传弟子

石晶明 主编 汉竹 编著

《黄帝内经》 对症养五脏



附赠 五禽戏养生挂图

凤凰出版传媒集团 | 江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



《黄帝内经》 对症养五脏

主编 石晶明
编著 汉竹

凤凰出版传媒集团 | 凤凰汉竹
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》对症养五脏 / 石晶明主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2011.4
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5345-7963-9

I. ①黄… II. ①石… III. ①内经—养生(中医)—基本知识 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 058332 号



汉竹图书
精彩阅读·在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

《黄帝内经》对症养五脏

主 编 石晶明
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 刘小妹 段亚珍 孙 静
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16 印 张 13 字 数 100千字
版 次 2011年5月第1版 印 次 2011年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7963-9
定 价 32.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



从五行看人体五脏



金性刚劲，肃杀多变。古人曰：金主义，其性刚，其情烈，其味辣，其色白。因金性质地沉重，常用于杀戮，所以自然界中凡具有肃杀、收敛、沉降、多变等性质或作用的事物，均归属于金。



木性曲直，升发条达。古人曰：木主仁，其性直，其情和，其味酸，其色青。因木性蓬勃生发、线条柔和，所以自然界中凡具有生长、升发、条达、舒畅等性质或作用的事物，均归属于木。



水性阴寒，润下闭藏。古人曰：水主智，其性聪，其情善，其味咸，其色黑。因水性寒凉、向下运行，所以自然界中凡具有滋润、下行、寒凉、闭藏等性质或作用的物质，均归属于水。



火性炎上，温热明亮。古人曰：火主礼，其性急，其情恭，其味苦，其色赤。因火性温热、最喜向上，所以自然界中凡具有温热、升腾、明亮等性质或作用的事物，均归属于火。



土性敦厚，承载万物。古人曰：土主信，其性重，其情厚，其味甘，其色黄。因土性敦厚，为万物之母，所以自然界中凡具有生化、承载、受纳等性质或作用的事物和现象，均归属于土。



五行、五脏的相生关系：五行之间的相生关系，用通俗的话说就是木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。对应到五脏里面，肝藏血可以济心，这就是木生火；心的阳热可以温暖脾气，是火生土；脾通过运化功能产生的精微物质可以滋养肺部，是土生金；肺气的下行有助于肾水，是金生水；肾精又可以补肝，为水生木。



肺属金。肺主气，司呼吸，通调水道，主肃降。管皮毛，开窍于鼻，与大肠相表里。过盛或不足时，易患大肠、肺、肝、皮肤、鼻、器官等方面的疾病。



肝属木。肝藏血，主疏泄，主筋，其华在爪，开窍于目，与胆相表里。肝气过盛或肝血不足时，易患肝、胆、头、颈、四肢、关节、筋脉、眼、神经等方面的疾病。



肾属水。肾藏精，主生殖，主水，生髓主骨，主纳气，开窍于耳及二阴，其华在发，与膀胱为表里。肾虚时，易患肾、膀胱、足、头、肝、泌尿、腰部及子宫等方面的疾病。



心属火。心主神志，主血脉，其华在面，开窍于舌，其液为汗，与小肠为表里。过盛或不足时，易患小肠、心脏、血液、面部、牙齿、腹部等方面的疾病。



脾属土。脾主运化，主统血，主肌肉，主四肢，开窍于口，与胃相表里。脾气不足时，易患脾、胃、肋、背、胸、肺等方面的疾病。



五行、五脏的相克关系：五行之间的相克关系，即木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。肝的条达作用能够疏泄脾的壅郁，为木克土；脾的运化功能能够防止肾水的泛滥，是土克水；肾水的滋润作用能够制止心火太过旺盛，是水克火；心的阳热则能对肺的清肃具有制约作用，是火克金；肺的清肃又能抑制肝阳的上亢，这就是金克木。





F O R E W O R D

中华民族可谓是最注重、最懂得养生之道的民族。早在 2000 多年前的战国时期，我们的先人就编写出了《黄帝内经》，它成为我国最早的中医学理论专著。该书将阴阳、五行、天人合一的理论运用到对人体生理、病理以及疾病的预防、诊断和治疗，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。

养生，“养”就是顺应自然，顺应天时，给予身体充足的营养和良好的保养；“生”是指健康有活力的生命，以及幸福而快乐的生活。只有把身体养好，才能有健康快乐的人生。不论是饮食养生、四季养生、还是体质养生，最终都要落实到对五脏的养护上。养五脏不单单是吃好、喝好，还要应和自然、应和天时，在不同的季节，不同的时间，根据五脏的功能，进行保养。而五行、五色、五味……也都与五脏有着千丝万缕的关联，这彰显了中国传统哲学中“天人合一”的思想。

在人与自然、生命、环境、安全、健康等词汇逐渐成为社会关注热点的现在，再现经典、解读经典，倡导健康的生活方式，使五脏各司其职，让身体健康长寿，显得尤为必要。



C O N T E N T S

壹	养五脏才是养生的重点	13
	守护健康的关键是保养五脏	14
	按照五行养五脏	16
	脏与腑似夫妻，脏主内腑主外	21
	年龄不同，五脏功能大不同	26
	别让“喜怒哀乐”伤了五脏	28
	这些生活小细节连累着五脏	31
贰	养肝——如同养树木	35
	肝，将军之官	36
	想快乐，先让“将军”健康	37
	居家诊测肝状况	40
	最伤肝的生活方式	42
	一日中养肝最好的时间——凌晨1点到3点	46
	绿色食物最养肝	48
	春季以养肝为先	52
	肝保健，穴位按摩功效大	54
	这样做，可泻肝火	61
	控制好情绪，肝才能更健康	64

叁 养心——心为气血所养	67
心，君主之官	68
想健康，就要让“君王”平安	70
居家诊测心状况.....	72
最容易伤心的几种生活习惯	74
一日中养心最好的时间——中午 11 点到 13 点	78
红色食物养心气.....	80
夏季重养心	86
心保健，穴位按摩功效大.....	90
教你如何清心火.....	95
暴喜伤心，惊吓来救	98



肆 养脾——脾为后天之本 101

脾，仓廩之官	102
“仓廩”牢固，身体才健康	104
居家诊测脾状况	106
最伤脾的生活习惯	108
一日中养脾最好的时间——上午9点到11点	114
黄色食物最益脾胃	116
脾气旺于长夏，长夏需注意防湿补脾	120
脾保健，穴位按摩功效大	122
这么做，补脾养胃	126
久思伤脾，生气让脾脏更轻松	128

伍 养肺——娇脏挑大梁 131

肺，相傅之官	132
想让身体调和，必先令“相傅”顺畅	135
居家诊测肺状况	138
最伤肺的生活习惯	140
一日中养肺最好的时间——凌晨3点到5点	144
白色食物最润肺	146
秋季润燥重养肺	151
肺保健，穴位按摩功效大	154
中医秘方教你去肺热	159
愉快、乐观最养肺	162

陆 养肾——肾为先天之本	165
肾，作强之官	166
想长寿，就要让“生命之根”强壮有力	169
居家诊测肾状况	174
最伤肾的生活习惯	176
一日中养肾最好的时间——下午5点到7点	182
黑色食物最养肾	183
冬季是养肾好时机	186
肾脏保健，穴位按摩功效大	188
肾气足百病消，家中常备保健药	192
肾养生防惊恐	194
 附 录	 196
《黄帝内经》养生名言	196



心 肾 肝 肺 脾
火 水 木 金 土

取向寧持楠琴唱色吟香馮將
無任濼相主明新方 會梅唐氏題
執禪



《黄帝内经》
对症养五脏



养五脏才是养生的重点

我们的身体是一个王国，心是君主，肾是国母，肺为宰相，肝是将军，脾是大内总管，六腑是地方，配合着五脏的工作。只有脏与脏、脏与腑之间互相协调配合，我们人体才能健康。如同治理国家一样，若想健康长寿，养好五脏是一条相当重要的养生法则。



素書道人啟卷并識
明善書局印行



守护健康的关键是保养五脏

许多患者在看中医时，经常会听到医生说“肾虚”“肝旺”这些词语，就此常担心这些是不是自己的肾或肝出了什么毛病？

其实，中医所说的肾和肝，并不完全等同于现代解剖学上脏器的概念。中医所说的心、肝、脾、肺、肾，是一个浓缩了的抽象的概念，或者说是符号，中医学称之为“象”，不是一个实实在在具体的器官。

比如说，中医学认为肾藏精，主生长、主生殖、主水、主骨，如果仔细分析这些功能，它涉及到现代医学中内分泌、生殖、运动、泌尿等多个系统，这显然不是一个肾脏器官所能包含得了的。所以，中医说的“肾虚”，实际上是指这些诸多被冠以“肾”的功能，出现的一种虚弱或不足的病理状态，而不一定是肾本身的病变。

■ 五脏是人体的指挥师和调遣师

按照《黄帝内经》的论述：五脏者，藏精气而不泻。至于其他器官，四肢百骸位于人体的外围，经络是气血运行的通道，官窍为内脏与外界沟通的窗口。虽然它们都有各自独特、不可替代的功能与作用，但在人体中都得接受五脏的指挥和调遣。比如说，血受心控、气为肺管、主水在肾、脾主四肢等，五官更是为五脏之属下。

如果五脏正常的生理功能出现紊乱或异常时，就会引发各种疾病，甚至危及生命。养生保健同样也是如此，要充养气血就得补肺养心，要畅通气机就要疏肝调肝，想耳聪目明就要益肝强肾。只有了解五脏的特性，以及它们与形体诸窍的各种联系，才能脏有所养，病有所医，才能事半功倍，取得最好的效果。

■ 五脏养生要“天人合一”

我们的祖先认为，世上万物，包括人与自然，都是由木、火、土、金、水这五种基本元素组成，并由此“相杂”“相和”化生而来；并循环往复、生生不息。因此由中国传统文化延续而来的中医学，其核心思想就是“天人合一”，也就是说天地和人体遵循的是同一个规律，只不过天地是一个大宇宙，而人体则是一个小宇宙。

既然自然界是由木、火、土、金、水这五大元素所构成的，那么在与其相匹配的人体中，也就有肝、心、脾、肺、肾五大脏器，它们互动互应，相生相克，是不可分离的整体。所以中医学与其他医学体系最大的不同就在于，它更注重自然环境、地理方位、气候季节的变化和影响，同样的疾病，同样一个人，可以因它（他）所处的四时、五行、六气、八卦的不同，治疗或养生方法出现非常明显的变化。

人与自然五行归类表

自然界							五行	人体						
五方	五季	五气	五化	五色	五味	五音		五脏	五腑	五体	五官	五液	五志	五声
东	春	风	生	青	酸	角	木	肝	胆	筋	目	泪	怒	呼
南	夏	暑	长	赤	苦	徵	火	心	小肠	脉	舌	汗	喜	笑
中	长夏	湿	化	黄	甘	宫	土	脾	胃	肌肉	口	涎	思	歌
西	秋	燥	收	白	辛	商	金	肺	大肠	皮毛	鼻	涕	悲	哭
北	冬	寒	藏	黑	咸	羽	水	肾	膀胱	骨	耳	唾	恐	呻

五脏只能补不能泻

《黄帝内经》记载：所谓五脏者，藏精气而不泻。脏，在古时又称「藏」。因为人体中五脏主要的生理功能，就是生化和储藏精气，其特点就是「藏而不泻」。

我们人之所以能灵动、鲜活地存在于世上，所依赖的就是气血津液的充养和滋润，所有这些精华物质都储存在五脏之中，当它们离开、耗尽之时，也就意味着生命的消亡。因此，中医认为养生就是养五脏、存精气，只有储存和保留好人的精、气、神，才能避免正气外泄，病邪乘虚而入。所以，保养五脏时只能补不能泻。

由于人体中五脏的功能各有侧重，各脏所存储的精气也各不相同，如「心藏脉、肺藏气、脾藏营、肝藏血、肾藏精」。所以保养五脏时，绝不可一概而论，而应当辨脏施养。



按照五行养五脏

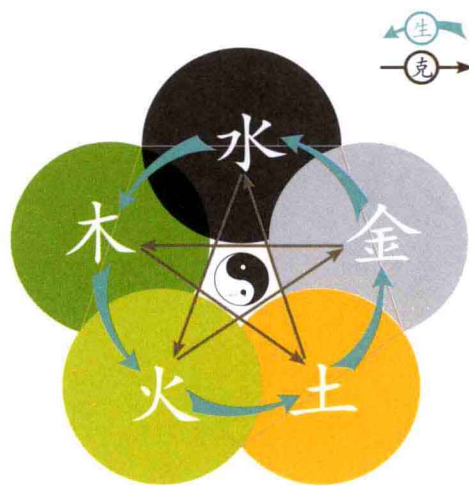
■ 掌握五脏生克规律

据传,乾隆皇帝有一次问《四库全书》主编,即大学士纪晓岚,为什么人们总说买(卖)东西,却不说买(卖)南北?纪晓岚答道:因为东方属木、西方属金,金木可买可卖,南方属火、北方属水,水火无需买卖。

从中我们可以发现,在中国人的骨子里、语言中,这种东西南北中,木火土金水的概念比比皆是。这便是中国传统文化最为重要的理论基础——“五行”学说。

木、火、土、金、水五行之间具有相生相克的关系,于是,与其相匹配的人体的肝、心、脾、肺、肾五大脏器,同样也互动互应,相生相克。

了解了这些规律,就不会只见树木,不见森林,头痛医头,脚痛医脚了。知道了疾病在脏腑之间的相互影响,及传变规律,就可以提前介入,防患于未然。中医常说的“虚者补其母,实者泻其子”,这里所说的母和子就是五行相生中的母子关系。因此,清代名医王清任说得好:“著书不明脏腑生克,岂不是痴人说梦,治病不明脏腑五行,何异于盲子夜行。”



五行相生:木生火,火生土,土生金,金生水,水生木。五行循环往复不已。

五行相克:木克土,土克水,水克火,火克金,金克木。五行相克循环无尽。

上古治病不治已病此之謂

《黄帝内经》对症养五脏