



图解

五脏 养生手册

TUJIE WUZANG
YANGSHENG SHOUCHE

程明编著

用对小方法
换来大健康



天津科学技术出版社





图解

五脏 养生手册

程 明 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解五脏养生手册 / 程明编著. —天津 : 天津科学技术出版社, 2012.3

(健康养生馆)

ISBN 978-7-5308-6838-6

I. ①图… II. ①程… III. ①五脏 - 养生 (中医) - 图解 IV. ①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第037301号

责任编辑: 孟祥刚

编辑助理: 胡艳杰

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23520557 (编辑室) 23332393 (发行部)

网地: www.tjkjcs.com.cn

总发行: 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231

新华书店经销

北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开本 710 × 968 1/16 印张16 字数250 000

2012年3月第1版第1次印刷

定价: 29.80元



■ 本书三大看点

1. 告别高深的医学知识，资深专家、专业营养师一起为您打造家常的养生方式。
2. 告别单一的保健方式，从西医、国医、食疗、运动等方面为您的健康保驾护航。
3. 告别枯燥的文字叙述，为您奉上精彩的图文，在轻松阅读中尽享健康之道。

■ 本书专家团队



李春霖

临床医学博士，主任医师，解放军总医院老年内分泌科主任，中国老年医学内分泌代谢专业委员会常委兼秘书长。



王湘玲

医学硕士，主治医师。专业从事糖尿病领域工作18年，现在某全球糖尿病领域的领导企业专业从事糖尿病的医患教育管理工作。



王楠楠

国家二级营养师，主修大众人群营养、疾病与营养、运动营养学、中医膳食食疗。

■ 本书使用说明



清晰的穴位图片，
看图取穴，让自我
按摩更简单。



专家讲述科学的调
养方法，为您的健
康保驾护航。



简单易学、方便操
作的解析图片，图文
并茂、一目了然。



营养师调配的健康
食谱，吃得香、效
果好。



图解中医按摩法，
便于操作，足不出户
享受国医调养。



精心设计的测试表
格，让您给自己的
健康打分。

本书出版之前未能与本图片的权利人取得联系，为了尊重作
者的著作权，编者承诺向权利人付稿酬，请您与63783206联系。

第一章 我们的五脏，你知道多少？

使身体运行顺畅的最重要器官·····	2	脾脏拥有运化五谷的力量·····	15
何谓五脏·····	2	认识中医上的脾脏·····	15
五脏与五行·····	3	脾脏的功能·····	16
五脏与六腑·····	4	脾脏健康测试·····	18
心脏是生命的主宰·····	6	肝脏疏泄全身气机·····	20
认识中医上的心脏·····	6	认识中医上的肝脏·····	20
心脏的功能·····	7	肝脏的功能·····	20
心脏健康测试·····	8	肝脏健康测试·····	23
肺脏为身体吐纳精华·····	10	肾脏为生命之源·····	24
认识中医上的肺脏·····	10	认识中医上的肾脏·····	24
肺脏的功能·····	12	肾脏的功能·····	25
肺脏健康测试·····	13	肾脏健康测试·····	27

第二章 调养五脏的饮食玄机

五谷美食的调养之道·····	30	脾胃问题饮食调理法·····	46
常见食物的养生作用·····	30	简单易做的健脾食谱·····	48
饮食与四季相宜·····	32	调养肝脏要分宜补还是清·····	51
饮食的辅助治疗作用·····	33	肝脏问题饮食调理法·····	51
清淡饮食养心脏·····	36	简单易做的养肝食谱·····	53
心脏问题饮食调理法·····	36	日常养肝茶饮·····	55
简单易做的养心食谱·····	39		
日常养心茶饮·····	41		
润肺化燥能养肺金·····	42		
肺脏问题的饮食调理法·····	42		
简单易做的养肺食谱·····	43		
健脾益气可助食欲·····	46		



有奇效的补肾益精食物·····	56	经典治法列举·····	62
肾脏问题饮食调理法·····	56	简单易做的五脏生克食谱···	63
简单易做的补肾食谱·····	59	保养六腑助五脏·····	67
日常补肾茶饮·····	61	具体的脏腑表里关系·····	67
五脏生克调养法·····	62	简单易做的脏腑调理食谱···	68

第三章 自己也能给五脏开药方

家庭使用中药健五脏的注意事项	72	常见脾胃疾病中成药·····	88
自选中成药注意事项·····	72	或清或补益肝脏·····	90
自选中药注意事项·····	73	常用肝脏疾病药物·····	90
心脏虚弱药来补·····	76	常见肝脏疾病方剂·····	92
最好的养心药——人参·····	76	常见肝脏疾病中成药·····	93
常见心脏疾病方剂·····	77	特效的强精固本中药·····	95
常见心脏疾病中成药·····	79	常用肾脏疾病药物·····	95
肺脏药补分虚实·····	80	常见肾脏疾病方剂·····	96
常用肺脏疾病药物·····	80	常见肾脏疾病中成药·····	98
常见肺脏疾病方剂·····	82		
常见肺脏疾病中成药·····	84		
最常见的化积健脾药·····	85		
常用脾胃疾病药物·····	85		
常见脾胃疾病方剂·····	87		



第四章 健康五脏的特效穴位

简单易学的穴位保健法·····	102	心经相关穴位·····	109
了解穴位疗法·····	102	其他经脉的协同疗法·····	111
最常用的穴位疗法·····	103	按按肺经穴位能养肺·····	115
心经穴位能够宁心安神·····	108	了解肺经·····	115
了解心经·····	108	肺经相关穴位·····	116

其他经脉的协同疗法·····	118	肝经相关穴位·····	129
健脾又养肾的脾经穴位·····	122	其他经脉的协同疗法·····	132
了解脾经·····	122	强肾固精的肾经穴位·····	136
脾经相关穴位·····	122	了解肾经·····	136
其他经脉的协同疗法·····	126	肾经相关穴位·····	137
肝经穴位能疏通气机·····	129	其他经脉的协同疗法·····	140
了解肝经·····	129		



第五章 调节情绪调出好五脏

别让不良情绪坏了你的五脏·····	144	解压让脾胃松口气·····	157
情志与养生·····	144	情绪调养·····	157
情绪致病的特点·····	145	环境调养·····	159
情绪的调控·····	146	怒气最易伤肝脏·····	160
最好的养心方法是乐观·····	147	情绪调养·····	160
心理调养·····	147	环境调养·····	162
环境调养·····	149	远离惊恐能健肾脏·····	164
别让悲忧伤了肺·····	151	情绪调养·····	164
情绪调养·····	151	环境调养·····	166
环境调养·····	153		



第六章 四季调理保五脏

不同季节对五脏的影响·····	170	秋季养心注意事项·····	176
四季变化中的养生规律·····	170	冬季养心禁忌多·····	177
四季与五脏·····	171	四季调养保肺脏·····	179
让心脏安度四季·····	174	春季养肺注意防过敏·····	179
春季养四心·····	174	夏季养肺在饮食·····	180
夏季养心最重要·····	175	秋季养肺最重要·····	181



冬季固本培元来养肺·····	182	夏季养肝不可忽视·····	190
四季饮食调脾脏·····	184	秋季养肝宜补·····	191
春季饮食护脾胃·····	184	冬季养肝“两个控制”·····	192
健脾养脾过炎夏·····	185	四季固精事半功倍·····	193
秋季养脾固护阳气·····	186	春季护肾在习惯·····	193
冬季养脾宜进补·····	186	缓和滋肾过夏季·····	194
让肝脏安度四季·····	188	秋季养肾调阴阳·····	195
养肝从春季开始·····	188	冬季补肾需御寒·····	196

第七章 适量运动强健五脏六腑

运动能强健人的体质·····	200	有利肝脏健康的活动方法···	217
运动与养生·····	200	健肾强体运动法·····	219
运动与五脏·····	200	运动能促进肾脏健康·····	219
运动的注意事项·····	202	锻炼不当会伤害肾脏·····	219
心脏虚弱更需锻炼·····	204	有利肾脏健康的活动方法···	221
运动能促进心脏健康·····	204		
锻炼不当会伤害心脏·····	205		
有利心脏健康的活动方法···	206		
运动能强健肺脏·····	208		
运动能促进肺脏健康·····	208		
运动不当会伤害肺脏·····	209		
有利肺脏健康的运动·····	210		
运动可促进胃肠蠕动·····	212		
运动能促进脾胃健康·····	212		
锻炼不当会伤害脾胃·····	213		
有利脾胃健康的活动方法···	214		
保肝护肝运动法·····	215		
运动能促进肝脏健康·····	215		
锻炼不当会伤害肝脏·····	215		





谨防现代生活影响身体健康·····	224
影响健康的压力·····	224
如何改变压力对健康的影响	225
现代生活中保养心脏·····	228
现代生活对心脏健康的影响	228
提防空调对心脏的损害·····	229
现代生活的养心调养法·····	230
现代生活中滋养肺脏·····	232
现代生活对肺脏健康的影响	232
提防污染对肺脏的损害·····	233
现代生活中对肺脏的调养·····	234
现代生活中调养脾胃·····	236

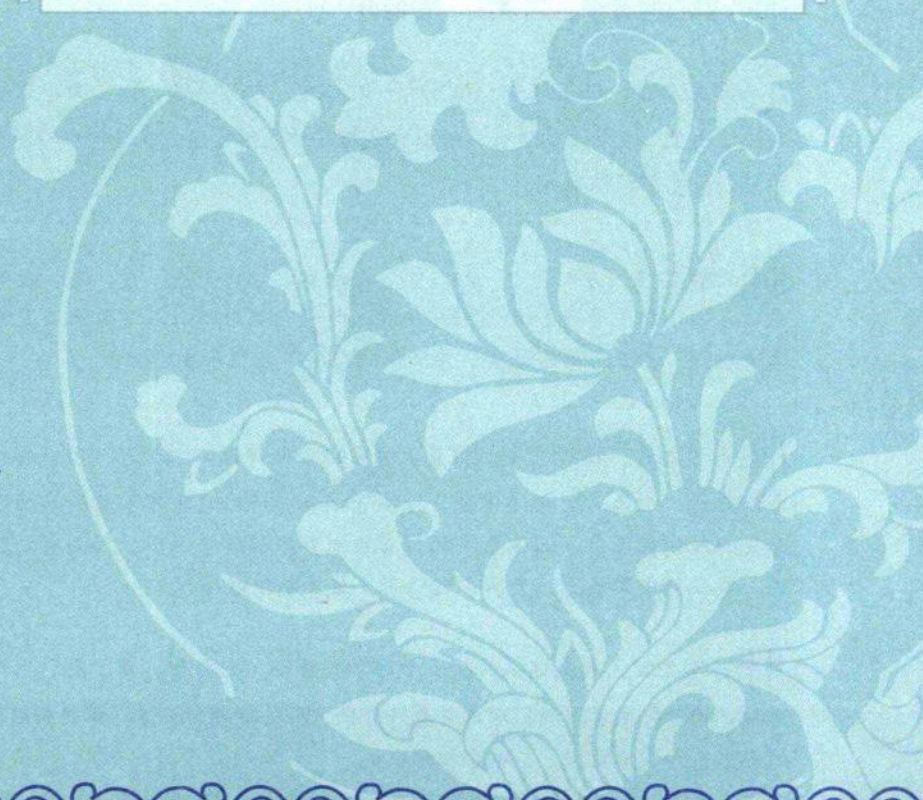
现代生活对脾胃健康的影响	236
提防饮食不当对脾胃的损害	237
现代生活中对脾胃的调养·····	238
现代生活中呵护肝脏·····	240
现代生活对肝脏健康的影响	240
提防用眼过度对肝脏的损害	241
现代生活中对肝脏的调养·····	241
现代生活中养护肾脏·····	243
现代生活对肾脏健康的影响	243
提防现代生活对肾脏的损害	244
现代生活中对肾脏的调养·····	244





第一章

我们的五脏，你知道多少？



使身体运行顺畅的最重要器官



何谓五脏

根据中医学理论，我们可以知道五脏包括心、肝、脾、肺和肾。五脏都是体内组织充实的器官，日常生活中它们共同起作用维持人体功能的正常运行。

其实，五脏在中医的范畴里主要是一种功能上的定位，代表的是以五脏为中心的五个生理系统。它们分

别是：心系统、肝系统、脾系统、肺系统和肾系统。人体内所有的组织和器官都包括在这五个系统之中。这个概念同西医范畴里的概念有很大的区别。比如说，中医上的肾脏并不是代表单纯的肾脏，脾脏也不是指独立的脾脏，而是泛指消化系统，包括胃等。下面就简单地给大家介绍一下中医的这个五脏系统：

心 君主之官，位高权重，相当于一国之君。它与小肠、脉、面、舌等共同构成心系统。由于心主管血脉运行，所以它还有藏神志的作用。在五行中心属火，为阳中之阳脏，与夏季相对应。

肺 相辅之官，万人之上，相当于一国之相。它与大肠、皮、毛、鼻等共同构成肺系统。由于肺主管气并且调控着呼吸，所以它能帮助心脏运输血液，使运输水分的通道通畅。在五行中肺属金，为阳中之阴脏，与秋季相对应。

脾 仓廪之官，精打细算，相当于国家的后勤部长。它与胃、肉、唇、口等共同构成脾系统。由于脾主管运化食物、统管血液，所以它输布水谷的精细微小的成分，是气血转化的源泉，人体所有的器官组织都依赖脾来滋养，因而有“后天之本”之称。在五行中脾属土，为阴中之至阴，与长夏相对应。

肝 将军之官，威武勇猛，相当于国家的将军。它与胆、目、筋、爪等共同构成肝系统。由于肝主管疏泄，所以它喜好舒畅、厌恶抑郁的心情。体阴而用阳。在五行中肝属木，为阴中之阳，与春季相对应。





肾作强之官，智慧化身，相当于国家的谋士。它与膀胱、骨髓、脑、发、耳等构成肾系统。由于肾有储藏精气的功能，所以它有管理水液和气体运行的功能。为人体脏腑阴阳之本，生命之源，故称为“先天之本”。在五行中肾属水，为阴中之阳，与冬季相对应。

正是这五个系统的存在，使各种脏器通过经脉的络属和气血的贯通相互联系起来，协同维持人体的平衡。



五脏与五行

为了使身体能够得到平衡的运作，五脏系统的运行不是孤立进行的，而是相互作用又相互制约的。为了能够更好地阐述这种关系，中医理论将五脏系统与五行对应起来，这样既做到了用形象的方式来展示五脏的功能特点，又讲明了五脏之间为什么具有相互作用又相互制约的关系。

五行相生的次序是：木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。对应到五脏则是：肝（木）藏血以供应心，心（火）之热来温煦脾，脾（土）化生水谷精微来充盈肺，肺（金）清肃下行来资助肾水，肾（水）之精来滋养肝。《难经》将此比作母子关系：生我者为母，我生者为子。比如说：肝生心即肝为心之母，心为木之子。同时，心生脾，心又为脾之母。

五行相克次序是：金克木、木

克土、土克水、水克火、火克金。对应到五脏则是：肺（金）清肃下降，可以用来抑制肝阳的上亢；肝（木）的条达，可以用来疏泄脾土的郁滞；脾（土）的运化，可以用来制止肾水的泛滥；肾（水）的滋润，可以用来防止心（火）的亢进；心（火）的阳热，可以用来制约肺（金）清肃得太过。《难经》将此比作“所胜”、“所不胜”的关系。具体的内容就是：克我者为我所不胜，我克者为我所胜。

依据五行学说，五脏中的每一个都有生我、我生和克我、我克的联系。五脏之间的生克，说明每一脏是因为有了他脏的资助才不至于虚损，又因为他脏的制约而不至于过亢。五脏正是以这种生克关系共同维持着人体功能的动态平衡。

五脏的这种关系还表现在疾病上。当人体出现疾患的时候，某脏的

疾病会传到他脏，这在中医上被称为传变。传变分为两种情况：相生关系脏的传变和相克关系脏的传变。

相生关系的传变又分为两种，即母病及子和子病及母。比如说，肾精不足除了会导致腰膝酸软、头晕耳鸣、失眠健忘等肾虚表现外，往往还兼有两肋隐痛等肝血亏虚的症状，这就是由于肾精不足不能滋养肝血，是母病及子的典型例子。

相克关系的传变也分为两个方面：相乘和相侮。相乘是指所胜及所不胜的两脏由于克制的程度太过强烈而致病，相侮则是本脏没有能力来克制过于亢盛的脏器而被其反克。比如说，脾胃虚弱的病人，由于脾（土）不能承受肝气强大力量的侵袭，就会出现头晕乏力、胸胁胀满的症状，这就被称为“土虚木乘”。

中医治疗即是按照五脏的五行生克规律来了解脏腑和疾病的情况，以确定治疗法则和治法的。不过，由于每个个体的先天禀赋及后天生长环境都不同，所以不可能仅用一个五行生克理论就能够完全解释各自独特的生理联系。因此，五行的运用在养生上更具实际的意义，人们可以很方便地通过五脏生克关系来保养身体，以求达到更为健康的身体状态。



五脏与六腑

中医的脏腑系统除了有五脏外，还有六腑。它与五脏一起协同工作，共同完成机体的各项生理功能。六腑是人体内胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱六个脏器的总称，它们的生理功能主要是接收、消化、吸收、转运水谷物质，泌别清浊，运输、传递有营养的精华物质，将糟粕排出体外，而防止它们存留在体内。六腑在生理功能上相互之间密切配合，共同完成食物的消化、吸收、运输和排泄。在病理变化上相互影响，一腑有病，可影响他腑而致病。比如说，胃内有火气，就会消耗大量的津液，最后造成大便燥结，大肠传导功能失调。大肠传导不正常反过来又影响胃的接收食物，进而引起胃的功能也不正常。这些同五脏是有相似之处的。

五脏与六腑之间的关系，简单来说就是阴阳表里的关系。脏相对于腑在身体更内侧从而为阴，腑相对于脏在身体更外侧从而为阳。脏腑在生理上相互为用，在病变上相互影响，在经脉上相互衔接。比如说，在脾系统中，脾与胃互为表里，两者同为气血生化之源，当脾失健运时，可能导致胃气失和。同样当胃失和降时，也会





影响脾气升清，最终形成纳少腹胀、呕吐泄泻等脾胃纳运失调、升降失常的症候。

中医认为，人体正是以五脏为中

心，与六腑相配合，以精、气、血、津液为物质基础，通过经络的联系作用，构成一个完美的整体。



心脏是生命的主宰

认识中医上的心脏

心是五脏之首，位于胸中，大小与自己的拳头差不多，呈圆形而下方有点尖，如一朵未开的莲花。

中医上讲，“心主神明，魂魄意志，皆为其统”。意思就是说，人的精神、意识、思维等都由心来主管。美国科学家研究发现，人类的心脏也许有某种“思考和记忆功能”，这正是许多接受心脏移植的患者突然性格大变具有心脏捐赠者性格的原因。美国心理学家托马斯博士说：“心脏其实是一个具有思维能力的智慧脏器。”

● 心为阳脏主通明 ●

大家都知道，心在五行中属火，为阳中之阳，故称为阳脏，又称为“火脏”。火的性质与光明相对应，光照万物。

心在体合脉，其华在面。一般来说，心脏在体表与脉象相对应，心脏的盛衰可以通过面部表现出来。比如说，心脏精气的盛衰及生理功能正常

与否，可以通过面部的色泽变化来辨认。也就是说，心气旺盛，血脉则充盈有力，面部红润有光泽；心气不足，可见面色发白、晦暗；心血亏虚不足，则见面色无华；心脉运行受阻的话，则见面色发青、发紫；心火亢盛，则可见面红耳赤。

● 心在窍为舌 ●

心的主血、藏神功能正常，则舌体红活荣润，柔软灵活，味觉灵敏，语言流利。心功能失常，也可能通过舌表现出来：心血不足，则舌体颜色变淡并且偏瘦；心火上炎，则舌体红亮生疮；心血阻滞，则舌质看上去颜色紫暗，或有淤血的斑迹；若心藏神的功能失常，则见失语等症状。

● 心在志为喜，在液为汗

自然界中，与夏气相通应。“黄帝内经”的“上古天真论”是后世养生防病的经典。其中说到：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这句话就是说，要让心情保持愉快，



无论什么样的处境都应淡定从容，才能身心健康。在现代医学高度发展的今天，中医学理论又一次与现代医学达到了较为完善的统一，这无疑又是我们老祖宗智慧的闪亮点之一。



心脏的功能

● 心主藏神 ●

“心主藏神”之说由来已久。早在《素问·灵兰秘典论》中就说：“心者，君主之官，神明出焉。”《灵枢·本神》说：“所以任物者谓之心。”心在五脏整体系统中居于统治地位，是人体的调控中枢。

《黄帝内经》除指出心主神明以外，还将精神情志活动分属于五脏，即《素问·宣明五气》所云：“心藏神，肝藏魂，脾藏意，肺藏魄，肾藏志。”《素问·阴阳应象大论》亦云：“肝在志为怒，心在志为喜，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。”可见精神情志活动是在心的调控下完成的。心主神志的生理功能正常，则精神振作，神志清晰，思考敏捷，能应变各种复杂的自然和社会环境的变化。反之，如果心主神志的生理功能异常，即可出现精神意识思维活动的异常，从而出现失眠、多梦、神志不宁等症

状，甚至出现胡言乱语的情况；或出现反应迟钝、健忘，精神萎靡，甚至昏迷、不省人事等表现。

“心主藏神”所指的“心”，非现代医学所指的器官中之心脏，它所概括的心的功能及作用，也并非今天所讲的心脏本身的功能和作用。这里所指的“神”，亦非神灵之神。中医所指的“心”与“神”实际上包括了大脑和大脑功能的一部分，指的是人的精神、思维、意识的发源地，即藏神的地方。其中所谓的“神”，是先天之精形成的，又依赖后天水谷精微物质的滋养。《灵枢·平人绝谷篇》中说：“神者，水谷之精气也。”神的存在以水谷精微为物质基础，人体的精必须依附于人的形体而存在，而不是一种虚幻、超脱于躯体之外而存在的某种灵魂。反过来，神又具有指挥形体的能力，这就是中医理论中所说的，心具有调控五脏六腑运行的能力。

● 心主血脉 ●

中医上说：“中焦受气取汁，变化而赤，是谓血。”这就说明了血液的来源。在心的主宰、控制下，以心气为动力，以血脉为物质基础，血通过在脉中运行，濡养五脏六腑、四肢百骸。