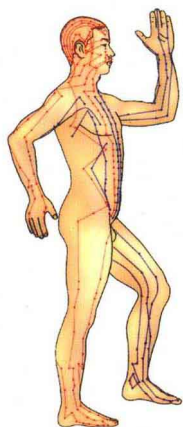


MS
名师



凝聚毕生心得精华

倾情奉献精湛医术

老中医
细说

傅德元◎主编

人体健康

畅销

全国大书城大超市
便利店

持续热卖中



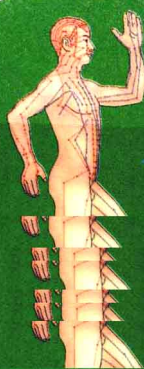
行医40余年
诊治患者50余万人次

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

人体健康

老中医
细说

傅德元◎主



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

老中医细说人体健康/傅德元主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5381-6840-2

I. ①老… II. ①傅… III. ①中医学-保健-基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第018404号

老中医细说人体健康 傅德元 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 16

字 数: 250千字

出版时间: 2011年9月第1版

印刷时间: 2011年9月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61990629)

责任编辑: 邓文军 名 实

文字编辑: 曹敏儿

封面设计: 刘 誉

版式设计: 林 希

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-6840-2

定 价: 28.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6840

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mswbook.com>

序

目前，世界上的各种传统疗法逐渐成为一种风潮，而我国有着悠久历史传承的中医，也开始成为世人关注的重点。中医博大精深，它既是一种医学，也是一种人生智慧，一种生活方式。中医养生学作为一门研究人体生命规律、衰老机制，以及养生原则和养生方法的学科，是积累了多年的实践经验而传承下来的。

想要拥有健康的身体，这是所有人的愿望。随着人们生活水平的提高，对自身的认识以及生活质量的提高有着越来越多的渴望。如何让自己的身体健康？中医学认为，健康是“阴平阳秘，精神乃治”的一种状态，而影响健康的因素则是精气不足、营养不良、五脏损伤、情志失控、劳逸失度、遗传禀赋、气候环境等。

中医首先主张“圣人不治已病，治未病”，意思就是说，人不要等到得病了才去治病，应在患病之前就注重养生之道，这样才能保证不生病或少生病。《老中医细说人体健康》一书从中医的角度出发，参考了伟大的医学经典著作《黄帝内经》，对人体的五脏六腑、经络穴位以及人体的各个器官作了详细的讲解，全面、深入、举一反三地介绍了一些养生方法供读者在实际生活中加以运用。

《老中医细说人体健康》在编写过程中，曾得到多位专家的指导并提出了宝贵的建议，在此表示诚挚的谢意。本书希望传授给读者非常实用的知识，能增强体质、健康长寿、百病不生。因中医的养生理论博大精深，编写时间仓促和编撰水平有限，不足之处在所难免，恳请广大读者指正，不胜感激！

编者

2011年6月于广州

目录

第一章

人体隐藏着些什么秘密

第一节 中医与人体健康密不可分	10
五脏六腑和奇恒之府的秘密	10
漂不漂亮和人体的五脏相关	18
中医怎样看待人的身体	19
中医从五官气色看人体健康	20
第二节 生活中的养生健康细节	23
人要长寿需养生	23
人体存在五个神秘保健部位	24
阴历阳历与人体健康存在密切关系	25
春夏秋冬应该怎样调养	26
身体与大地的关系	29
中国人是怎样养生的	30
中医的体质养生	33
阴阳很难搞明白吗	34
喜、怒、忧、思、悲、恐、惊对人体有影响	35
怎样才能劳而不倦	36

第二章

健康从头开始：头部养生秘诀

第一节 头部经脉与养生	40
学习经络一点也不难	40
头上有什么经脉	41
脑部的经脉	42
头为诸阳之会	42
脑为元神之府	42
脑与五脏的关系	44
神、魂、魄、意、志和五脏的关系	45
摇头晃脑也能养生	46
第二节 头部疾病应该怎样预防和治疗	48
头痛也分虚实	48
忧郁治疗重在解郁	49
高血压的成因	50
中风导致的脑部疾病	51

	失眠其实很痛苦.....	52
第三节	头发是肾之华，血之余.....	55
	肾之华，血之余.....	55
	头发没干可以睡吗.....	57
	女生月经来时为何不能用冷水洗头.....	58
	什么时候洗头.....	59
	梳头还可以梳理心情.....	60
	中老年人保健从疏通头部经络开始.....	62
	神奇的双手梳头疗法.....	63
	适当减压.....	64
	中医食疗可护发.....	65
	合理饮食预防白发.....	67
	脱发.....	67
	头发枯黄.....	69
第四节	脸是健康的反射镜.....	70
	怎样拥有一张健康的脸.....	70
	脸上有什么经脉.....	71
	面部按摩可调理脏腑.....	72
	从脸色中看出疾病.....	73
	中医调理可改善皮肤和脸色.....	75
第五节	五官为五脏之官.....	77
	五脏之官.....	77
	透过五官的疾病可以看到五脏的盛衰.....	78
	五官之眼睛.....	79
	五官之鼻子.....	82
	五官之口.....	83
	五官之舌头.....	85
	五官之耳朵.....	89
第六节	头部其他部位的养生方法.....	93
	牙齿.....	93
	眉毛.....	96
	咽喉.....	98
	颈椎.....	103

第三章

勤动上肢促健康：上肢养生秘诀

第一节	上肢.....	108
	上肢的经脉.....	108
	双臂的养生方法.....	109



	双手的养生方法.....	110
	专业仰卧位上肢按摩.....	116
第二节	腋下、双肋和双肩.....	118
	腋下、双肋和双肩的经穴.....	118
	腋下、双肋和双肩的养生法.....	118

第四章

巧护下肢保健康：腿脚养生秘诀

第一节	腿和脚.....	121
	腿和脚的经脉.....	121
	腿和脚的疾病应该怎样预防和治疗.....	121
第二节	腿和脚的养生法.....	126
	腿和脚的日常保健法.....	126
	冬季脚部保养法.....	127
	腿部保健操.....	128
	瘦腿健美操.....	129
	盘腿.....	129
	泡脚.....	129
	足底按摩.....	132
	专业仰卧位下肢按摩.....	137
	专业仰卧位足按摩.....	142

第五章

五脏六腑怎样才能正常运转：前胸后背养生秘诀

第一节	何为五脏六腑.....	145
	各司其职的五脏六腑.....	145
	五行和五脏六腑.....	148
	以五脏六腑为名的十二经络.....	150
	什么是子午流注.....	151
	肾不只是分泌尿液这么简单.....	151
第二节	心和小肠.....	153
	心与小肠的疾病应该怎样预防和治疗.....	153
	心脏的保健方法.....	155
第三节	肝和胆.....	158
	肝胆相照.....	158
	肝和胆的疾病应该怎样预防和治疗.....	159
	肝的保健方法.....	160



	胆的保健方法.....	164
第四节	脾和胃	165
	脾和胃的疾病应该怎样预防和治疗.....	165
	脾和胃的保健方法.....	167
第五节	肺和大肠	169
	肺和大肠的疾病应该怎样预防和治疗.....	169
	五脏六腑都会引起咳嗽.....	170
	肺的保健方法.....	171
第六节	肾和膀胱	174
	肾和膀胱的疾病应该怎样预防和治疗.....	174
	肾的保健方法.....	176
	膀胱的保健方法.....	179
第七节	心包和三焦	180
	心包和三焦的疾病应该怎样预防和治疗.....	180
	心包的保健方法.....	181
第八节	腹部	182
	腹部的疾病应该怎样预防和治疗.....	182
	腹部的保健方法.....	183
第九节	后背	187
	后背的经脉.....	187
	后背的疾病应该怎样预防和治疗.....	188
	后背的保健方法.....	190

第六章

腠为阳，理为阴：腠理养生秘诀

第一节	何为腠理	196
第二节	腠理的疾病应该怎样预防和治疗	199
	汗症.....	199
	皮肤瘙痒.....	203
	青春痘.....	204
	过敏.....	205
第三节	腠理四时保健方法	207
	春季.....	207
	夏季.....	209
	秋季.....	211
	冬季.....	212



第七章

《黄帝内经》中的女七：女子乳房、女子胞、前阴

养生秘诀

第一节	何为女七	214
第二节	乳房	217
	何为乳房	217
	乳房的疾病应该怎样预防和治疗	218
	乳房的保健方法	221
第三节	女子胞	224
	何为女子胞	224
	女子胞的疾病应该怎样预防和治疗	226
第四节	女性前阴	232
	何为前阴	232
	前阴的疾病应该怎样预防和治疗	233
	房事养生	235

第八章

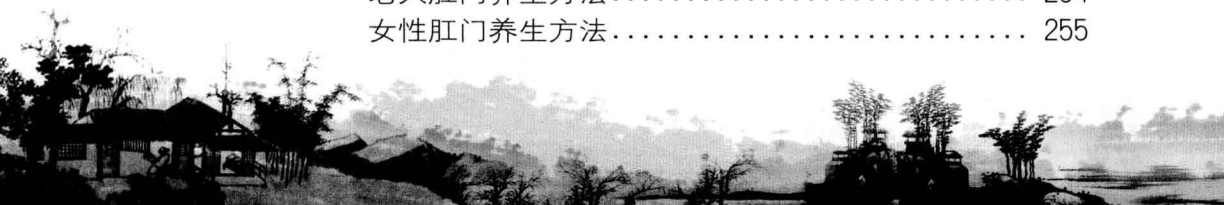
《黄帝内经》中的男八：男子前阴养生秘诀

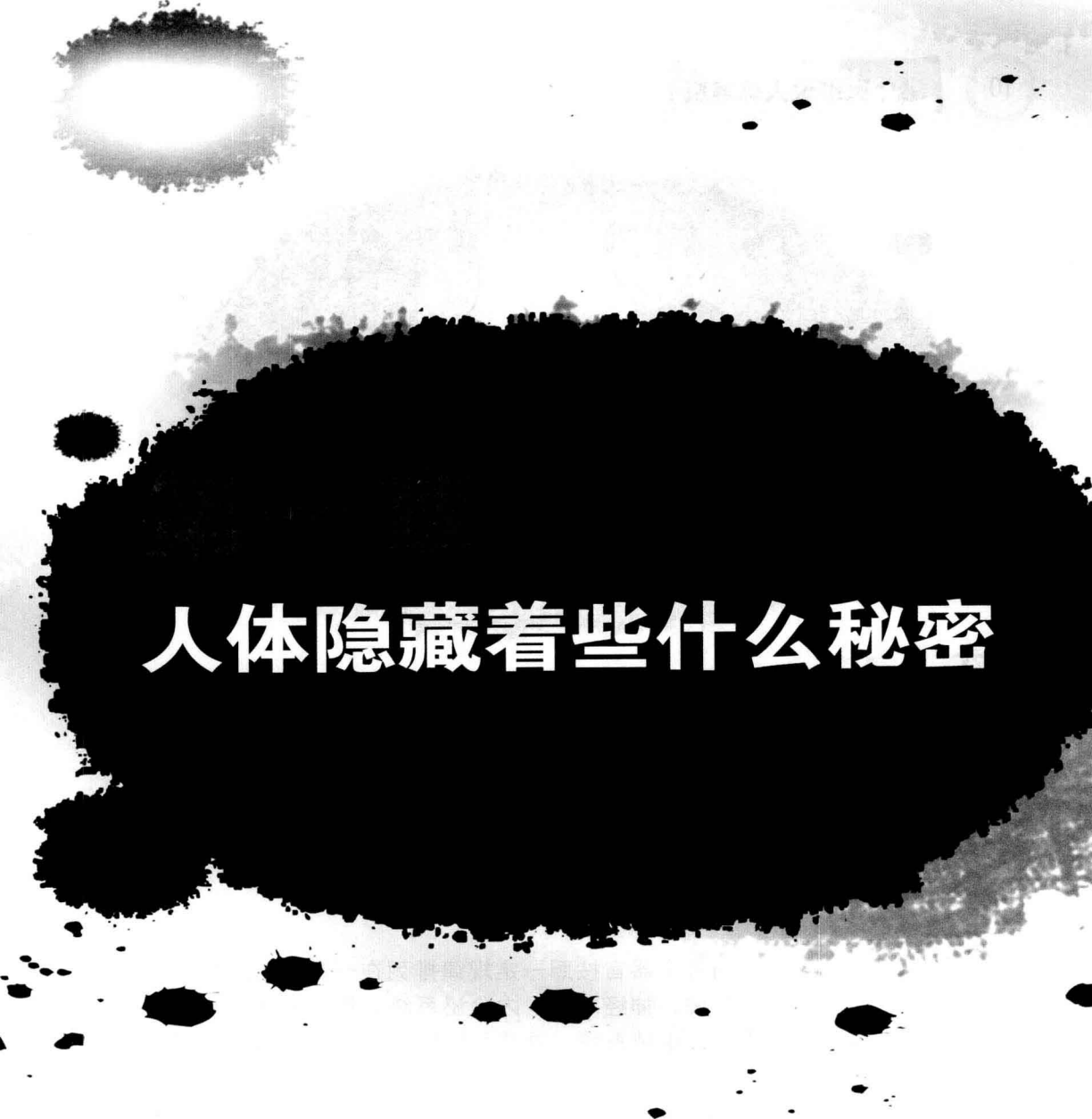
第一节	何为男八	238
第二节	男子前阴	240
	前阴与脏腑经络	240
	前阴的疾病应该怎样预防和治疗	241
	前阴的保健方法	243
	房事养生	244

第九章

享受通畅的健康生活：肛门养生秘诀

第一节	肛门的疾病应该怎样预防和治疗	249
	痔疮	249
	脱肛	251
第二节	肛门的保健方法	252
	排便习惯	252
	工作休息习惯	253
	饮食调理	253
	肛门的锻炼	253
	适当的体育运动	254
	保持肛门局部卫生	254
	老人肛门养生方法	254
	女性肛门养生方法	255



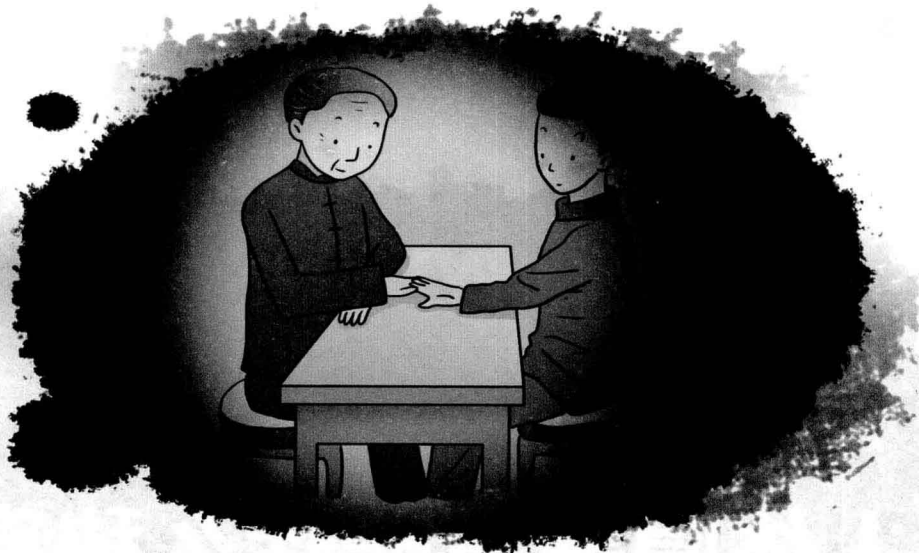


人体隐藏着些什么秘密

人体的小秘密

人处在天地之间，生活于自然环境之中，是一个有机的整体，身体里面隐藏着许许多多的秘密。人体的健康是“阴平阳秘，精神乃治”的一种状态。





第一节 中医与人体健康密不可分

五脏六腑和奇恒之府的秘密

西医认为，人体是由各个器官按照一定规律排列在一起的，人体共有八大系统，分别是运动系统、神经系统、内分泌系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统。这些系统协调配合，使人体内各种复杂的生命活动能够正常进行。

所有接受过九年义务教育的人都知道上述的知识，但本书讲的是中医，中医的观点和西医有点不同，可能会让学生物和辩证唯物主义者的人觉得匪夷所思。所以，请先暂时放下多年来坚信不疑的观点，看看中医是怎样看人体构成的。

五脏六腑是人体内脏的总称，古人把内脏分为五脏和六腑两大类：五脏是指心、肝、脾、肺、肾；六腑是指胆、胃、大肠、小肠、膀胱和三焦。此外还有一个心包，它是心的外卫，在功能和病态上都与心脏相互一致，因此，它也是属于脏，所以也可以说是六脏六腑。

脏和腑是根据内脏器官的功能不同而加以区分的。脏主要指胸腹腔中内部组织充实的一些器官，它们的共同功能是贮藏精气，脏是主收藏的。



精气是指能充养脏腑、维持生命活动不可缺少的营养物质。腑大多是指胸腹腔内一些中空有腔的器官，它们具有消化食物、吸收营养和排泄糟粕的功能。除此之外，中医认为人体内还有奇恒之府，指的是在五脏六腑之外的器官，奇恒之府包括脑、髓、骨、脉、胆、女子胞。应当指出的是，中医学里的脏腑，除了指解剖的实质脏器外，更重要的是对人体生理功能和病理变化的概括。因此，虽然与现代医学里的脏器名称大多相同，但其概念、功能却不完全一致，所以两者是不一样的。例如，中医认为五脏中的心不只是肉体上心的功能，心还是心神的房子，里面住着人的“神灵”。

五脏的作用是储藏精气血津液，六腑的主要功能是受纳转输水谷精微，但是脏腑的功能并不是各自为政的，而是在相互依存、互相制约的情况下，各负其责，构成一个完整的机体。五脏六腑间息息相关，互为影响。中医不提倡切除人体的器官，因为哪怕是器官已经病变了，但它与人的整体还是有联系的，切除了对整体影响很大。所以我国古代人认为“身体发肤，受之于父母”，就连历来被认为无用的阑尾也被研究证实具有一定的免疫功能，何况是重要的五脏六腑。

五脏

五脏主收藏，所以五脏是藏而不泻的，对五脏用药时，不能随便乱泻。五脏属阴、属里，在生理和病理上都比六腑更为重要。

心、心包

心在整个人体中非常重要，古书有云，“心为君主之官”。意思是心像君主那样重要的器官，统领其他脏腑，心是生命活动的根本，居于首要地位。假如这个君主之官不干活了，其他脏器就会发生紊乱。

心主血脉，其华在面，意思是说血液在血管当中循环不息，周流全身，主要是心的作用。古人说其充在血脉，就是指出心脏和血液循环的关系；而血脉的循行旺盛，面部表现为气色红润，所以说其华在面。因为心主血脉，所以少阴（心）气绝则脉不通，脉不通则血不流，以致毛发不泽，面黑如漆。而舌为心之窍，如舌质红为心火，淡红为心血不足。

心开窍于舌，舌为心之苗，所以心气通于舌。心脏在正常的时候，舌就能够辨别饮食的五味。

心包具有保护心脏的功能，是心的卫士，并有代心主宰的作用。它和三焦有表里的关系。心是最重要的器官，不能受邪，所以疾病的侵袭往往在于心包。如温病的神昏谵语是邪入心包，需要用清心开窍的办法。

肝

肝是藏血的脏器，肝有贮藏血液和调节血量的作用。当人睡着后，



血就归于肝，人运动后血就运行于身体的各条经络。由于肝藏血，其华在爪，其充在筋，开窍于目，所以大怒伤肝，则会引起吐血，血少则爪甲枯脆不华，目无所见（如夜盲症），筋络屈伸不利，甚至动风挛急。

《黄帝内经》认为“肝为将军之官”，肝主谋虑，意思是说肝有防止外敌、考虑抵御对策的作用。因此，人体受到外在环境的刺激时，在精神情志上就会立即采取谋虑，采用相应的措施。

筋为肝之所主，筋之所以能屈伸动作，是由于肝的精气灌溉濡养，所以说其充在筋；而爪为筋之余，所以爪甲的坚脆厚薄与颜色的枯槁润泽是肝脏盛衰的表现。

肝开窍于目，肝气通于目，而肝为藏血之脏，目受血才能视，所以目之能辨五色，是肝的主要作用。

脾

脾主运化，脾主要是运化水谷精微，输布津液，把饮食的精华运送到全身，并且把水湿浊气运化排泄出体外。

脾统血，脾有统摄血液的功能，所以说脾可以收藏营养，脾还可以借助血的营养来运化。

脾主肌肉，其荣在唇。脾把水谷精微转布全身，所以说肌肉的生长要依靠脾；而脾又为统血之脏，所以口唇的红润和淡白可以表示脾统血功能的盛或衰。

由于脾统血，开窍于口，主肌肉，因此脾虚则血失统摄，会导致便血、崩漏、口唇淡白不华等，治疗这类疾病要用补脾摄血之法。若脾不运精，而湿邪困滞，则会发生肌肉肿胀或腹部痞满的病变，治疗就必须温运脾阳。

肺

肺主气，肺主人身体的元气，为生气之源，吸之则满，呼之则虚，是五脏的华盖，受气于天，与谷气相并，而充养于身。

肺辅佐心脏，主宰百脉血液的运行，有治理和调节的作用。肺与心之间有密切的关系，心主血，肺主气，气行则血行，两者是相辅相成的。

肌肤皮毛能随着外界的寒温起调节作用，是人体外的阳气所散布的地方。而这种作用的强弱又决定于肺气的盛衰。因为肺能够行气温于皮毛，故皮毛为肺之所主。

肺开窍于鼻，肺司呼吸，鼻是呼吸出入的通道，所以肺气和，鼻就比较敏感，可以辨别出香味和臭味。

肺与声音的关系：人的言语和声音是通过气的鼓动而产生的，而气为肺之所主，所以声音和肺有着密切的关系，肺气足的人声音特别洪亮。



由于肺主气与皮毛，所以肺虚则有少气自汗的现象；肺开窍于鼻，温病中咳嗽、气喘、鼻扇为肺热，而要用清肺泄热的方法来治疗。

肾

肾藏精，其华在发。肾能藏五脏六腑的精气，需要的时候能随时供给。肾又是生命的先天根本，所以人得肾气才能生长发育，女子7岁，男子8岁，肾气足时就可以长牙齿和头发了。到了成年肾气强盛精气充满的时候，就可以生孩子了。而肾气衰的时候，牙齿和头发就会掉。

肾主骨生髓，通于脑。骨和髓的充实与否决定于肾气的盛衰，因为肾生骨髓，而诸髓皆属于脑，脑是诸髓的会合，而又下通于肾；所以人的身体是否强壮，人是否聪明，都与肾有关系。

肾开窍于耳和前后二阴，因为肾气通于耳，所以肾气盛则耳能辨别声音。而肾又是藏精和蒸化水分从膀胱排泄的脏器，命门的真火盛衰又与大小便的排泄有关，所以肾又开窍于前后二阴。

由于肾为藏精之所，与脑髓相通，开窍于耳，所以肾虚精少，就有头昏、脑转、耳鸣、健忘、失精的症状，治疗时要补肾填精。肾又为水脏，主排泄，故肾病可致水肿病变。

五脏是互生的，又是相互制约的，只有维持正常的平衡状态，人体才能健康。上古时有些医生和圣贤之人，他们能感应人体内部及天地之变，他们为了说明五脏相生相克的道理，就运用了五行学说把五脏分属于五行，采取相生相克的理论来阐述。任何一个脏器生发太过或不及都会影响人体健康。

六腑

六腑是水谷出入转输、受清泌浊的通路，属阳属表，它是配合五脏而活动的。

胆

胆为中正之官，主决断。胆气是否充足可影响思想意识。外在因素的刺激可以因内在器官的活动而取得适应和改变，避免受到不良的影响，胆就负担着这一主要任务。

胆为中精之府，同时属奇恒之府。胆藏清净之液，而其他各府之液皆浊，并与脑、髓、骨、脉、女子胞等同属“奇恒之府”。

胃

胃为水谷之海，仓廪之官，腐熟水谷，是后天给养来源。胃既能容纳



水谷，又有运化吸收水谷精气的作用，以供给身体各个部位，所以说五脏六腑皆禀气于胃，是后天的根本。

小肠

小肠主化物而分别清浊，为受盛之官，能化物而使精华归于五脏，使糟粕从六腑排泄，并使糟粕中的水分归于膀胱，渣滓归于大肠。因此，小肠如有病变，会影响到二便的排泄。

大肠

大肠主传和泻，消化剩下的渣滓，是水谷废物排泄的通路。从胃的受纳、腐熟及脾的运化，经过小肠的分别清浊，最后由大肠来排泄，构成一个水谷运化、吸收和排泄的过程，所以腹泻或便秘都是大肠的传导失常所致。

膀胱

膀胱藏津液，司小便。津液包括水分，水分是津液之余，经过膀胱的蒸化才能使其排泄出来。如气化失常，就会产生尿失禁等疾病。

三焦

三焦有流通气血和沟通水道的功能。

流通气血：水谷的精微一定要经过三焦的转输，然后送达脏腑、四肢百骸，使得气血津液周流不息，各行其道，各得其所。

沟通水道：三焦流通水液，并将多余的水分往下输送到膀胱，就像行水的沟渠一样，所以说它是水道外出的道路。三焦不通会引起肿胀、小便不利等疾病。

上焦从舌下到胃上口，有收纳的功能，接受精气和水谷，并温分肉、肌腠以卫外；中焦从胃上口到胃下口，有运化的作用，有腐熟水谷、吸收精华、生化血液、滋养全身的作用；下焦从胃下口到二阴，有排出的作用，分别清浊，以传导及排泄大小便。

奇恒之府

中医认为，脑、髓、骨、脉、胆、女子胞均为奇恒之府，其脏为奇，无所与偶，而至有恒不变，名曰奇恒之府，奇恒意思是异于平常，女子胞即女子的子宫。脑、髓、骨、脉、胆、女子胞都是贮藏阴精的器官，他们似脏非脏，似腑非腑。形态似腑，多为中空的管腔性器官；而功能似脏，主藏阴精。其中除胆为六腑之一外，其余的都没有表里配合，也没有五行的配属，与奇经八脉有关。《黄帝内经》中写道：“脑、髓、骨、脉、



胆、女子胞，此六者，地气之所生也。皆脏于阴而象于地，故藏而不泻，名曰奇恒之府。”其中的胆既属于六腑，又属于奇恒之府，已在六腑中讲述。肾主骨、髓，心主血脉，所以这里只讲脑和女子胞。

脑

脑也称为髓海，居于人的头颅内，为天灵盖所包涵。《黄帝内经》中写道：“髓海有余，则轻劲多力，目过其度；髓海不足，则脑输耳鸣、胫、眩晕、目无所见，懈怠安卧。”所以脑是否正常，直接表现在一个人的精力是否充沛。如果髓海不足，脑的机能减弱，则表现为无力、懈怠、眩晕、耳鸣等。

女子胞

女子胞就是女子的子宫，位于女子腹部大肠之前，膀胱之后。《黄帝内经》中写道：“二七，而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。”意思是女子在14岁左右，由冲、任脉的通盛而产生月经，就具有怀孕生子的功能。在孕育之时，女子胞又有保护胎儿和提供营养给胎儿的作用，在病理上，妇女经产、带下诸疾，常由于冲脉和任脉失调引起的，而冲脉、任脉又起于女子胞中，所以女子胞在女子生理和病理上都有重要作用。

脏与脏的关系

中医学认为，人体是以五脏为核心构成的一个极为复杂的统一体，它以五脏为主，配合六腑，以经络作为网络，联系躯体组织器官，形成五大系统。这是中医学系统论的一部分。

人体内脏器官之间不但有结构上的某种联系，而且在功能上也是有联系的。某一生理活动的完成，往往有多个脏器的参与。同时，一个脏器又具有多方面的生理功能，如果某一个内脏器官发生病变，则会对身体其他部位产生影响。由此看来，“头痛医头，脚痛医脚”的作法是不正确的，哪个器官病变了就切除那个器官也是不一定可取的。例如，便秘就不一定是大肠或肛门出了问题，肺和大肠是表里关系，所以肺弱也会引起便秘。

心与肺的关系：肺主气，心主血。气血循环可以输送养料，气和血维持着人体脏器组织机能的活动。血的正常运行虽然是心所主，但必须借助于肺气的推动，而积存于肺内的气要灌注到心脉才能畅达全身。

心与肝的关系：心是血液循环的动力，肝是贮藏血液的脏器，所以心血旺盛，肝血贮藏也充盈，肝血充足既可营养筋脉，又能促进人体四肢百骸的正常活动。同样，如果心血亏虚引起肝血不足，则可导致血不养筋，



出现筋骨痛、手足拘挛、抽搐等症。又如肝郁化火，可以扰及心，从而出现心烦、失眠、抑郁等症。

心与脾的关系：一方面，心主血，脾主运化，运化需要借助血液的运行才能运输到全身。而心血又必须依赖于脾吸收和运输的水谷精微所生成。另一方面，心主血，脾统血，脾的功能正常才能统摄血液。脾气虚弱可导致血不循经，引发崩漏、吐血、衄血、便血、尿血等症。

心与肾的关系：心和肾互相作用，互相制约，可以维持身体的相对平衡。在生病的时候，若肾阴不足，不能上济于心，会引起心阳偏亢，两者失调可致心肾不交。

肝与脾的关系：肝藏血，脾主运化水谷精微，这些营养物质是生成血的。如脾虚影响血的生成可导致肝血不足，出现目眩、头晕、视物不清等症状。肝喜条达而恶抑郁，若肝气郁结可出现腹痛、腹泻等。

肝与肺的关系：肝的经脉贯穿于肺，两者有一定的联系，肝气升发，肺气肃降关系到人体气机的升和降。如果肝气上逆，肺失肃降，这样会引起胸闷、喘促。肝火犯肺，又可见胸胁灼痛、痰中带血等症。

肝与肾的关系：肾主藏精，肝主藏血，肝血需要依赖肾精的滋养，肾精又需肝血不断的补充，两者是互相依存的。肾精不足可导致肝血亏虚。反之，肝血亏虚又可影响肾精的生成。若肾阴不足可引起肝失滋养，而肝阴不足会导致肝阳偏亢或肝风内动的证候，而出现眩晕、麻木、耳鸣、震颤、抽搐等症状。

肺与脾的关系：脾将水谷精气向上运输给肺，与肺吸入的清气相结合而成肺气。肺气的强弱与脾的运化密切相关，故脾气旺则肺气充。有些人脾虚会影响到肺，这时会出现食少、懒言、咳嗽等症，临床上常用补脾益肺的方法进行治疗。肺为贮痰之器，脾为生痰之源，如患慢性咳嗽、痰多稀白、体倦食少等症，病证虽然在肺，而病本则在于脾，必须用健脾燥湿化痰的方法才能收效。这些都是体现脾与肺的关系。

脾与肾的关系：脾阳依靠肾阳的温煦，这样脾才能发挥其运化的作用。肾阳不足会导致脾阳虚弱，影响其运化的功能，导致黎明时泄泻、食谷不化等症。脾阳虚衰会导致肾阳不足，出现腰膝酸冷、水肿等症。

肺与肾的关系：肺主肃降，主要功能是通调水道，使水液下归于肾。肾主水液，经肾阳的蒸化，使清中之清，上归于肺，依靠脾阳的运化，共同完成水分的代谢功能。肺、脾、肾三个脏器功能失调会引起水肿。肺主呼吸，肾主纳气，两脏的共同作用维持人体气机的功能。

腑与腑的关系

六腑都是通道，是传导饮食物的器官，它们既分工又协作，共同完成

