

长寿百岁的养生智慧

养好五脏 保健康

土荣华 田建华◎编著



寻找疾病的根源 开启健康的大门

● 五脏通调理，盈实精气神。要想不生病，供奉五脏神。心为君主之官，肝为将军之官，脾为仓廪之官，肺为相傅之官，肾为作强之官。心、肝、脾、肺、肾，是身体健康的“堤坝”，只要护养好了这些上游的“堤坝”，才能真正掌握健康长寿的智慧。



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

养好五脏 保健康

土荣华 田建华◎编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目 (CIP) 数据

养好五脏保健康 / 土荣华, 田建华编著. — 北京: 人民
军医出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-5091-5475-5

I. ①养… II. ①土… ②田… III. ①五脏—养生 (中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 005299 号

策划编辑: 崔晓荣 张国深 **文字编辑:** 张然 黄维佳 **责任审读:** 谢秀英
出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社 **经销:** 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 **邮编:** 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印装: 北京集惠印刷有限责任公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 20.25 **字数:** 276千字

版、印次: 2012年2月第1版第1次印刷

印数: 00001—10000

定价: 29.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

编者在分析阐述五脏特性的基础上，指导人们要因时、因地、因人从饮食、营养、经穴按摩、四季养生、日常保健等各个方面，“投五脏之所好”防患于未然，建立一道五脏疾病的防护网。在无病可以强身健体的基础上，使广大养生爱好者以达到五脏通调理，盈实精气神。本书脉络清晰、内容丰富、通俗易懂，适合广大群众，特别是中老年朋友阅读参考。



前言

拥有健康不代表拥有一切，失去健康却等于失去所有。许多人认为现在身体还好，哪里用得上养生？因此，应了那句老话，40岁前拿健康换钱，40岁后再用钱去买健康。自然，健康是买不回来的，到头来落得个人财两空。事实如此，并非危言耸听。但现实是，人吃五谷杂粮难免会生病，或者今天感觉疲惫、犯晕，或者明天有点感冒、发热，或者后天还有点胸闷、气喘，甚或出现表面上看健健康康，结果一个不经意的摔倒，却引发一个让人不可接受的病危诊断。如此一来，很多人就面临一个困惑：养生，到底该养什么，又该怎么养才不致于顾此失彼呢？

万变不离其宗——养生养五脏。在中医看来，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”——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。不难看出，五脏作为身体的“要件”，就像一个国家的几个要害部门，掌控着身体的“生、壮、老、病、死”，即盛则“生、壮”，守护一身健康；衰则“老、病、死”，人体百病滋生。不难看出，不论是体质养生、饮食养生，还是四季养生等，都只不过是养生的角度不同，但往往都



九九归一，即养五脏。

如果说把治疗咳嗽、鼻炎、胃炎、高血压、心肌梗死等疾病看成是身体在面临“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。现代医学理论证实，只要脾、肝、肾等五脏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、高血压等疾病，这更加印证了五脏对养生的重要意义。

由此，颐养生命的抽象就幻化为了对五脏的调养。那么，五脏又该如何调养呢？从调养的原则来看，可以归结到两个方面，相生相克、三因制宜。即在符合五行生克的养生哲学基础上，因时制宜、因地制宜、因人制宜。这就要求人们在看清五脏特性、喜恶的基础上，卸载现代生活方式给五脏带来的麻烦、干扰与重压，多管齐下，从饮食营养、经穴按摩、季节防护、日常保健各方面一起着手，投“五脏之所好”，防患于未然，建立一道疾病防治网。在无病可以强身健体的基础上，实现“有病治病”，而且标本兼治。这也正是《养好五脏保健康》的编写愿望之所在。

五脏通调理，盈实精气神。照“养好五脏保健康”之章，行“膳食、经穴、保健”之事，就能防治兼顾，活到天年。

编者

2011年10月10日



◀ 目录 Contents

目 录

第一章 福寿要双赢，供奉五脏神

相生相克，五脏养生谁也离不开谁 / 003

- 盈实精、气、神，健康长寿不发愁 / 003
- 肝、心、脾、肺、肾，五脏各有所司 / 006
- 五行应五脏，和谐平衡才能更健康 / 007
- 相生相克，抑强扶弱五脏和谐不生病 / 009
- 五色应五脏，不同脏器不同“色”养 / 012
- 五味入五脏，不同脏器不同“味”养 / 013

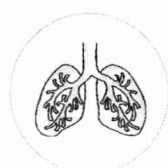
明明白白，这些生活方式伤及五脏 / 016

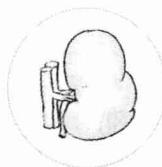
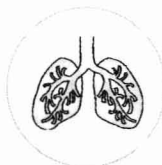
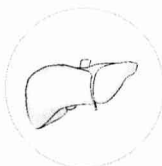
- 四大伤及肝脏的“沉默杀手” / 016
- 三大生活方式伤及心脏没商量 / 018
- 四大伤及脾胃的不良习惯 / 019
- 五大伤及娇肺的外在因素 / 021
- 六大生活方式当心惹“肾虚” / 023

第二章 肝脏养生：排毒不添堵，身体不受苦

肝为“将军之官”，藏血疏泄都靠它 / 028

- 肝者——将军之官，谋略出焉 / 028
- 以血为本，女人养生护肝要当先 / 030
- 肝血濡目，眼睛有问题需调治肝 / 032
- 肝火外生，人脸上就容易长痘痘 / 034





气大伤肝，别拿别人的错惩罚自己的肝 / 035

自我检测：“毒”害肝脏的日常征兆 / 037

合理膳食，补肝养肝 / 039

粥食：状元粥，护肝养肝效果好 / 039

色养：青入肝，养肝多吃“三菜一果” / 040

味养：宜食酸，会“吃醋”有益肝脏 / 044

菜谱：补血补气，补肝食谱也简便 / 045

靓汤：滋阴补血，广东老火汤最益肝 / 046

饮品：一多一少，助你肝气十足 / 047

水果：柠檬调中益气、养肝健脾 / 049

按摩穴位，保肝护肝 / 051

太冲穴，护肝养肝的最好“良药” / 051

后溪穴：防治颈椎、腰椎病痛的常用穴 / 052

阳池穴：女性手脚发冷的驱寒秘方 / 053

期门穴，防治胸胁胀痛的顺气穴 / 055

行间穴，属火之穴出马肝火自清 / 056

中封穴，泄肝火、平肝补肾要穴 / 057

科学生活，调肝养肝 / 058

春季宜养肝，补充阳气防病邪 / 058

丑时应深睡，肝经当令别熬夜 / 060

肝病发于春，多管齐下祛病邪 / 061

梳头通血脉，祛风散湿益肝脏 / 063

常敲打肝经：轻松治疗老寒腿 / 064

母乳喂养时，肝脏护理治缺乳 / 066

常见肝脏疾病及其治疗方法 / 068

肝炎 / 068



脂肪肝 / 071

肝硬化 / 073

第三章 心脏养生：心平病不欺，康寿与天齐

心为“君主之官”，君安才能体健 / 078

心者——君主之官，神明出焉 / 078

心藏神，心伤了身体遭殃脑子犯傻 / 079

心急如焚，心动了身体容易上火 / 081

心平气和，驻容养颜从养心开始 / 082

以小窥大，舌头透露“心”的秘密 / 085

自我检测：“毒”害心脏的日常征兆 / 086

合理膳食，补心养心 / 087

粥食：莲子入心，益智安神两不误 / 087

色养：赤入心，红色食物还你好心情 / 089

味养：宜食苦，降泄心火就得多吃苦 / 091

菜谱：芦笋利心，堪称“药用脑白金” / 092

靓汤：滋补心脾，果蔬汁新鲜且营养 / 093

饮品：祛除夏火，清热泄火茶显奇效 / 094

水果：荔枝，甘温滋润、补血安神 / 095

按摩穴位，保心护心 / 097

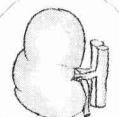
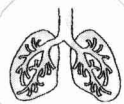
神门穴，治疗失眠多梦的养心要穴 / 097

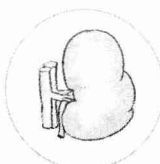
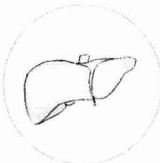
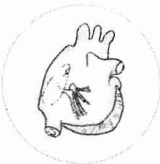
内关穴，打开“心结”的美颜之穴 / 098

少海穴，防治手臂屈伸不利的小处方 / 100

通里穴，帮你开心窍的绝妙智慧穴 / 101

郄门穴，心悸发作时的紧急救治穴 / 102





科学生活，调心养心 / 104

夏季宜养心，防暑更防凉 / 104

顺应六气节，养心有重点 / 107

体内无杂气，六神才有主 / 110

夏季重午休，有利安心神 / 111

常常拍心包，让元神归心 / 112

常见心脏疾病及其治疗方法 / 114

冠心病 / 114

心绞痛 / 117

心肌炎 / 119

心肌梗死 / 122

第四章 脾脏养生：气血生化方，养生益脾帮

脾为“后天之本”，旺生万物衰生百病 / 126

脾者——谏议之官，知周出焉 / 126

一荣俱荣，脾胃健旺足以安五脏 / 128

饮食不当，大鱼大肉也能吃出脾病 / 130

子夺母气，脾消化不了心脏兜着走 / 131

自我诊测：“毒”害脾脏的日常征兆 / 133

合理膳食，补脾养脾 / 134

粥食：春阳生发，菜粥养生帮助消化 / 134

色养：黄入脾，小米、玉米最能补益脾脏 / 135

味养：宜食甘，健胃利脾当选山药、蜂蜜 / 137

菜谱：两豆两鱼，吃法恰当，健脾益胃 / 139

靓汤：安胎养胎，健脾益气，想吃就吃 / 141



饮品：益脾安神，本草茶饮调理肠胃 / 142

水果：柑橘理气开胃，全身都是宝 / 143

按摩穴位，保脾护脾 / 145

太白穴，健胃、消食的脾经原穴 / 145

血海穴，使气血生辉的补血要穴 / 146

三阴交穴：调理月经问题的护佑穴 / 147

阴陵泉穴，祛除脾湿让黑头死光光 / 148

科学生活，调脾养脾 / 150

脾气通于口，口感不同脾的状况不同 / 150

三餐安排好，脾胃安和能多活十年 / 151

长夏需暖脾，温中散寒食方来帮忙 / 153

年老脾胃虚弱，管好嘴巴就是补益 / 154

拇指对应脾脏，上早市掂掂菜也养脾 / 155

经常腹部按揉，疏通经络消除疾病 / 156

常见脾脏疾病及其治疗方法 / 158

糖尿病 / 158

肥胖症 / 162

腹泻 / 166

第五章 肺脏养生：防病需正气，必先养肺气

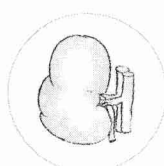
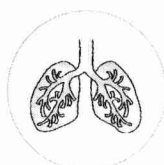
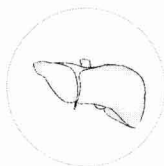
肺为“相傅之官”，养生就得养肺气 / 172

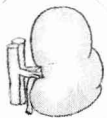
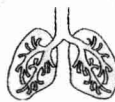
肺者——相傅之官，治节出焉 / 172

肺主气，气调则脏腑营卫无所不治 / 175

娇脏之肺，呼吸不畅注意心肺问题 / 176

肺开窍于鼻，审辨之官“嗅”出肺况 / 178





自我诊测：“毒”害肺脏的日常征兆 / 179

合理膳食，补肺养肺 / 180

- 粥食：吃对杂粮，安和五脏不生病 / 180
- 色养：白入肺，肤色不佳多吃润肺食物 / 183
- 味养：宜食辛，吃生姜、薄荷助肺宣气 / 186
- 菜谱：以脏补脏，猪牛羊肺皆可用 / 188
- 靓汤：颐养肺腑，预防秋燥多喝汤 / 189
- 饮品：罗汉果茶，清除肺热通肠便 / 190
- 水果：梨子，生津止渴、润肺清热 / 191

按摩穴位，保肺护肺 / 193

- 太渊穴，清宣肺气的肺经原穴 / 193
- 中府穴，气闷、哮喘患者的救星 / 194
- 鱼际穴，对付感冒的“杀手锏” / 195
- 列缺穴：轻松帮你甩掉颈椎病困扰 / 196
- 少商穴，防秋燥、祛肺火的镇咳穴 / 197

科学生活，调肺养肺 / 199

- 秋季宜养肺，润肺生津少不了 / 199
- 寒气易侵肺，摩鼻捶背无忧愁 / 200
- 老人防肺伤，为身体打好“底子” / 202
- 小儿降肺火，常带三分饥与寒 / 204

常见肺脏疾病及其治疗方法 / 206

- 百日咳 / 206
- 小儿肺炎 / 209
- 支气管炎 / 213
- 肺结核 / 217
- 肺气肿 / 220



第六章 肾脏养生：肾气闭藏够，终身不发愁

肾为“先天之本”，祛病重在养肾强肾 / 226

肾者——作强之官，伎巧出焉 / 226

肾气藏得够，自然不愁健康和长寿 / 229

肾虚不能乱补，分清肾阳虚和肾阴虚 / 232

养肾不分性别，女人也需防治肾虚 / 234

肾气通于耳，耳朵透露“肾况”秘密 / 235

自我检测：“毒”害肾脏的日常征兆 / 237

合理膳食，补肾养肾 / 238

粥食：肾主骨，羊肉粥治疗肾虚怕冷 / 238

色养：黑入肾，手脚冰凉多选黑色食物 / 239

味养：宜食咸，适量海产品能补益肾脏 / 242

菜谱：三道壮阳补肾菜一个都不能少 / 246

靓汤：5道靓汤远离苦不堪言的滑精 / 249

饮品：男人补肾不可不知的“壮阳饮” / 250

水果：桑葚是补益肾气的“男人果” / 251

按摩穴位，保肾护肾 / 253

涌泉穴，补肾回阳、修复先天之本 / 253

尺泽穴，简单按摩号出健康“肾”况 / 254

太溪穴，调动肾经气血的不二大穴 / 255

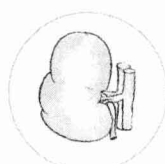
膻中穴，“捶胸顿足”也能养肾防病 / 256

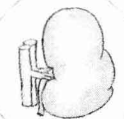
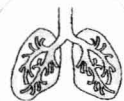
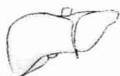
复溜穴，治疗盗汗的滋阴补肾妙穴 / 257

照海穴，告别咽痛的强肾降火奇穴 / 258

科学生活，调肾养肾 / 260

冬季宜养肾，藏精纳气为来年加油 / 260





久病患者，养精蓄锐“嘘”字功 / 262
寒从脚底生，冬季健肾从脚做起 / 263
伏藏阳气，三种常见的发汗之道 / 265
强肾先松腰，茶余饭后的健肾运动 / 267
肝肾本同源，分腿劈叉壮“火力” / 268

常见肾脏疾病及其治疗方法 / 270

肾炎 / 270
早泄 / 273
遗精 / 276
阳痿 / 280

第七章 脏腑一家亲，和谐共生才算赢

五脏虽关键，六腑勿相忘 / 286

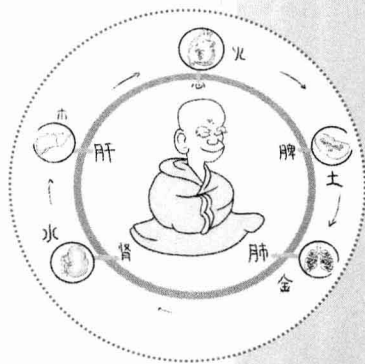
敲敲胆经，调和肝胆“主意多” / 286
投其所好，调养脾胃治“胃燥” / 288
泻火清肠，调脏腑养出“好心肠” / 290
肺虚肠寒，大肠热寒大便或干或稀 / 291
疏通二经，肾与膀胱各自保安宁 / 293
通调水道，五脏六腑之“总司” / 295

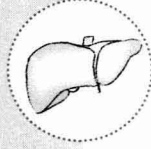
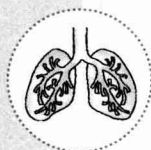
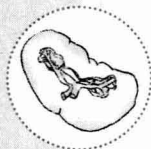
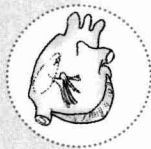
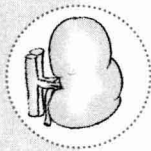
六腑相关疾病的治疗与防护 / 297

胆结石 / 297
胃炎 / 300
膀胱炎 / 303
便秘 / 305
肠梗阻 / 308

福寿要双赢，供奉五脏神

肝、心、脾、肺、肾以及六腑是人体的「要件」，与身体的健康息息相关。只要照顾好了这些「要件」，不仅能强身健体，还能将那些细小的疾病化于无形。现代医学理论也证实，只要肝、心、脾等五脏功能得到了很好地保养，那么，人体就能远离各种疾病，实现健康和美丽双丰收！





本章看点



- 相生相克，五脏养生谁也离不开谁
- 明明白白，这些生活方式伤及五脏



相生相克，五脏养生谁也离不开谁



古代中医通过“仰观天文，俯察地理，中知人事”的研究，归结出能够解释人体生理、病理的各种现象的五行学说，并将人体的五脏六腑分别归属于五行。五行学说下的五脏六腑既相互帮助，又相互约束，正是这种“五权分立”的关系才达到了体内五行的和谐。从某种意义上说，掌握五脏六腑的生克规律将为你打开通往健康的大门。

盈实精、气、神，健康长寿不发愁

《黄帝内经》中的很多内容，多蕴含在生活中，很多人都在用但自己却体会不到，用古人的话说就是“日用而不知”。比如说精、气、神，生活中常能听到，“这个人精气神真足！”都明白是在夸人家的精神状态，却不知精、气、神到底为何意。



天有三宝日、月、星
地有三宝水、火、风
人有三宝精、气、神