

仁道国医

张湖德 鲁直 / 主编

求医问药不如养生预防，防病健康重在保养五脏

求医不如 养五脏

北京中医药大学教授 中央人民广播电台医学顾问
健康管理专家

现代营养学与传统五时、五色、五味食疗理论结合，西医保健与中医养生中西合璧，
理论与实例齐举，食疗与经穴按摩并重，送给你一个健康的华年。

用最好的方式调养自己

· 来自中国传统医学的养生智慧 ·

学习简单、实用的保养五脏的方法
让每个人都拥有一个低碳、绿色的健康生活

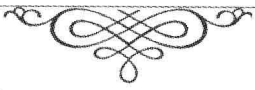
养生专家多年潜心研修《黄帝内经》的成果

中国妇女出版社



张湖德 鲁直 / 主编

求医不如 养五脏



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

求医不如养五脏/张湖德,鲁直主编. —北京:中国妇女出版社,2011.6

ISBN 978-7-5127-0246-2

I. ①求… II. ①张…②鲁… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第125518号

求医不如养五脏

作 者:张湖德 鲁 直 主编

策划编辑:乔彩芬

责任编辑:乔彩芬

封面设计:青华视觉

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京联兴华印刷厂

开 本:170×240 1/16

印 张:15.25

字 数:220千字

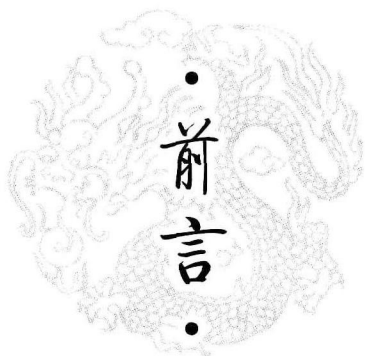
版 次:2011年6月第1版

印 次:2011年6月第1次

书 号:ISBN 978-7-5127-0246-2

定 价:26.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)



未雨绸缪 防患未然

还记得小时候念书，课本上有篇古文叫《扁鹊见蔡桓公》，讲的就是不能讳疾忌医的大道理。工作以后，在看诊和采访的过程中，发现千年前古人讲过的问题，在我们当下的生活中依然存在。很多人，尽管有主观或客观的区别，要么“病不远矣”却浑然“春眠不觉晓”，要么“以善小而不为”将小病拖成大病，最后导致自己和医生都一筹莫展，很让人痛惜。

无独有偶，偶然看到有关神医扁鹊的另一个小故事，也很有意味。

一次，魏王和扁鹊品茶聊天，问他：“听说你们家三兄弟都精于医术，那么谁的医术最高呢？”扁鹊老实地回答说：“老大最强，老二其次，我最差。”魏王很不解：“何以如此呢？”扁鹊说：“我大哥治病，是在病情刚有苗头之际，那时病人自己尚未觉察，大哥就下药铲除了病根，但也正因此他的医术难以被人认可。二哥治

病，是在疾病刚开始之时，症状不太明显，病人也不觉得有多痛苦，二哥此时药到病除，人们反而认为二哥只是治小病很灵。我治病，都是在病情十分严重的危急关头，病人痛苦万分，家属万分着急。此时，他们看到我穿针引线放血缝合忙得不亦乐乎，大动干戈以大手术切除病灶，因此觉得我能治愈各种大病，于是我名闻天下。”魏王恍然大悟。

这个小故事，很形象地反映了我们很多人在保健医疗方面一个观念上的盲点或误区。相信大家听到扁鹊第一句答复时一定也和魏王一样奇怪，扁鹊之名遍于天下，怎么反而是他们家老大医术最高呢？原来，他们家老大能从源头上防患未然，成本最小，效果却最好，那当然是最高明了。这也正应了《黄帝内经》的一个说法：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”这里借这个故事，就是想强调身体保健要“防患未然”。

现代人生活节奏快，工作繁忙，如果疏于保养，身体就会慢慢出现一些病证。有些重大疾病在开始可能只是一些轻微的症状，就像江堤上蚂蚁钻的一个小洞，因为得不到足够的重视，没有及时处理而逐渐“千里之堤，毁于蚁穴”。有时，在门诊中，询问患者症状持续有多久了，曾经检查过吗？发现有很多人竟然是撑到无法忍受才不得不来就诊——不是太忙就是不以为然！

其实，对比其他方面，我们不该淡漠对健康的维护。车辆都要定期保养，更何况是自己的血肉之躯呢？从营养学的角度来看，30岁以后，人身体的基础代谢率便开始明显下降，如果不注意保养，饮食没有节制，运动量不能维持，那么体重和脂肪必然会水涨船高，而由此导致的各种疾病自然就蓄势待发了。

所以，在多年的临床实践和采访经历中，我不断地提醒朋友们，在这速食文化流行的时代，要多留意身体的细微变化，警惕身体给自己的警讯，平时要加强保健，从源头上预防疾病，不要等到最后一根稻草压下来，才想到抢救健康。“上医治未病”，与其病了再去求医问药，不如少病、不病；与其届时去打针、吃药，不如平时注重调理和保养。

唐代名医孙思邈曾明确指出：“夫为医者当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”所谓药补不如食补，药疗不如食疗，开刀不如按摩，求医不如养五脏。在平时的生活中，有意识地根据季节变化的特点，运用中医养生方法，搭配五色、五味食物补营养、调平衡、通气血、保养五脏，防患于未然，才能避免“赚到了全世界，却赔掉了自己”的遗憾。

编者

2011年6月



· 目录 ·



一、现代营养学和传统养生



1. 现代营养学的“七种武器”

- ◎ 七种武器 / 2
- ◎ 膳食金字塔 / 4
- ◎ 小贴士：补充维生素要得法 / 6

2. 七种武器的尴尬

- ◎ 荒唐的营养学 / 7
- ◎ 食物—药物—毒物 / 8
- ◎ 延伸阅读：西医抗生素的困境 / 10

3. 药食同源，源远流长

- ◎ 千年轮回 / 11
- ◎ 药食同源 / 12
- ◎ 延伸阅读：生命不息，气血循环不止 / 13

4. 有趣的四性与寒热体质

- ◎ 食有四性 / 16
- ◎ 人分寒热 / 17
- ◎ 体质也会变 / 18

◎ 延伸阅读：温热寒凉食材 / 19

5. 神奇的五味调和

◎ 酸→肝 / 20

◎ 苦→心 / 21

◎ 甘→脾 / 21

◎ 辛→肺 / 22

◎ 咸→肾 / 22

◎ 四性五味保健康 / 24

◎ 小贴士：中药性味功能口诀 / 25

6. 奇特的阴阳平衡

◎ 阴阳症状 / 26

◎ 阴阳消长 / 27

◎ 阴阳转化与调和 / 28

◎ 损有余而补不足 / 29

7. 五脏六腑

◎ 五脏六腑简介 / 30

◎ 身体王国的“宰相”——肺 / 31

◎ 身体王国的“将军”——肝 / 31

◎ 身体王国的“后勤部长”——脾 / 32

◎ 身体王国的“君王”——心 / 33

◎ 身体王国的“公仆”——肾 / 33

8. 气血运转的交通网和开关：经穴

◎ 神秘的经络 / 35

◎ 人体开关——腧穴 / 38

◎ 延伸阅读：三大全息穴聚集群 / 39

9. 棒子、老虎、鸡：五行相克相生

◎ 何谓五行 / 46

- ◎ 相生相克 / 48
- ◎ 相克为抢 相生为养 / 50

10. 精确打击：归经

- ◎ 何谓归经 / 52
- ◎ 归经的依据 / 53
- ◎ 活用性味归经举例 / 54

11. 内治食养的十八般武艺

- ◎ 抹稀泥：调和与平衡 / 56
- ◎ 正治与反治 / 57
- ◎ 脏腑补泻 / 57
- ◎ 中医内治七法 / 58
- ◎ 延伸阅读：用药禁忌 / 60



二、五行对应，春季居家保肝



1. 身体王国的“将军”：肝

- ◎ 肝胆系统的“新闻吹风会” / 65
- ◎ 肝脏症状自测 / 66
- ◎ 辨证施治 / 68

2. 五行对应，食养肝脏

- ◎ 青色、酸味养肝食材 / 69
- ◎ 推荐养肝茶饮 / 82
- ◎ 常用的养肝、护肝中药 / 83

3. 拍打按摩也保肝

- ◎ 全息穴按摩保肝 / 85

- ◎ 其他保肝穴位按摩 / 86
- ◎ 延伸阅读：指寸定位法找穴 / 89

4.肝胆系统疾病饮食宜与忌

- ◎ 急、慢性肝炎、肝硬化患者 / 90
- ◎ 脂肪肝患者 / 93
- ◎ 胆囊炎和胆结石患者 / 95
- ◎ 糖尿病患者 / 97



三、五行对应，夏季居家养心



1.身体王国的“君王”：心

- ◎ 心脏系统的“新闻吹风会” / 101
- ◎ 心脏症状自测 / 101
- ◎ 辨证施治 / 103

2.五行对应，食养心脏

- ◎ 红色、苦味养心食材 / 104
- ◎ 养心茶饮 / 113

3.拍打按摩能养心

- ◎ 全息穴按摩养心 / 115
- ◎ 其他养心穴位按摩 / 116

4.心脏系统疾病饮食宜与忌

- ◎ 高血压 / 119
- ◎ 高脂血症 / 121
- ◎ 冠心病 / 123
- ◎ 贫血 / 124



四、五行对应，长夏居家健脾



1. 身体王国的“后勤部长”：脾胃

- ◎ 脾脏的“新闻吹风会” / 128
- ◎ 脾脏症状自测 / 129
- ◎ 辨证施治 / 130

2. 五行对应，食养脾脏

- ◎ 黄色、甘味食材健脾 / 131
- ◎ 养胃健脾茶饮 / 137

3. 拍打按摩能健脾

- ◎ 全息穴按摩健脾 / 140
- ◎ 其他健脾穴位按摩 / 141

4. 脾脏相关疾病饮食宜与忌

- ◎ 慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡 / 143
- ◎ 慢性肠炎及腹泻 / 147



五、五行对应，秋季居家清肺



1. 身体王国的“宰相”：肺

- ◎ 肺脏的“新闻吹风会” / 151
- ◎ 肺脏症状自测 / 152
- ◎ 辨证施治 / 152

2. 五行对应，食养肺脏

- ◎ 白色、辛味清肺食材 / 153

- ◎ 推荐清肺茶饮 / 161
- ◎ 常用清肺药材 / 163
- ◎ 小贴士：梨“夫妻” / 165

3. 拍打按摩能清肺

- ◎ 全息穴按摩清肺 / 165
- ◎ 其他清肺穴位按摩 / 166

4. 肺脏相关疾病饮食宜与忌

- ◎ 发烧 / 168
- ◎ 咳嗽 / 169
- ◎ 气喘 / 172
- ◎ 感冒、流感 / 173
- ◎ 慢性支气管炎 / 174
- ◎ 支气管扩张 / 175



六、五行对应，冬季居家固肾



1. 身体王国的“公仆”：肾

- ◎ 肾脏的“新闻吹风会” / 179
- ◎ 肾脏症状自测 / 180
- ◎ 辨证施治 / 181

2. 五行对应，食养肾脏

- ◎ 黑色、咸味固肾食材 / 182
- ◎ 常用壮阳食材 / 193
- ◎ 养肾茶饮 / 194
- ◎ 常用养肾固肾、壮阳中药材 / 197
- ◎ 小贴士：怎样鉴别真假黑米 / 199

3. 拍打按摩也固肾

- ◎ 全息穴按摩固肾 / 200
- ◎ 其他固肾穴位按摩 / 201

4. 肾脏疾病饮食宜与忌

- ◎ 慢性肾炎 / 204
- ◎ 膀胱炎、肾盂肾炎 / 206
- ◎ 尿路结石 / 207
- ◎ 痛经 / 209
- ◎ 更年期综合征 / 210
- ◎ 白带异常 / 212

附录1：人体必需的几种矿物质来源、功效一览表 / 214

附录2：维生素来源、功效一览表 / 215

附录3：常见食物性味、归经、功效一览表 / 217



一、现代营养学和传统养生

祖国医学源远流长，博大精深；西方现代医学时日虽短，却细致入微。

有时候我们难免会“王婆卖瓜，自卖自夸”，“同行相轻”也有一定的普遍意义。所以当这两个“劣根性”交会于保健养生，就容易发生中医、西医都说自己好，同时又多少对对方有些不以为然的情况。其实，即便从学西医出身的角度（我国西医临床医学专业学生，中医课也是必须要学的），尽管祖国医学中有些地方似乎云山雾绕，但总体上“西医治病，中医保养”^①在业内是可以达成共识的，也比较符合我们现代人的实际。

提起中医的一些说法，很多朋友都耳熟能详。不用说小学课文讲李时珍著《本草纲目》，也不用说大街小巷中时而可见的中药铺招牌和某家后院偶尔飘出的中药氤氲，单是武侠剧中靖哥哥练“降龙十八掌”起首的“气沉丹田，盘膝而坐”、某位武林高手要练成绝世武功必须先打通“任督二脉”，又有“六脉神剑”剑气伤人等，都为中医词汇的普及“无心插柳柳成荫”了（“六脉神剑”所运气的路线，实质就是我们后面“归经”的“六经”）。

不过，那些毕竟零散。既然要学习利用中医知识来保养五脏，一些相关的概念和观点还是有必要系统讲解，否则就有可能“两个黄鹂鸣翠柳”不知所云，“一行白鹭上青天”不知所踪了。

^① 西医的检查手段比较直观，所以建议喜爱中医的朋友不妨利用西医仪器做检查、对症治疗，回家运用中医手段保养。

另外，“王婆卖瓜”的套路，除了夸耀自己的东西好，一般还会落井下石顺带数落人家的“不是”。而我们这里虽然主讲中医养生，却是“不管黑猫白猫，抓得着老鼠就是好猫”的套路，所以只要对保健养生有用的我们统统都要，即便做不成“满汉全席”或“中西双剑合璧”，来一个“洋为中用”也还是可以的。

1.现代营养学的“七种武器”

俗话说：“民以食为天”，其实这里强调的是“食”中营养物质的重要性。

现代营养学告诉我们，要维持机体的正常生长发育和新陈代谢，保持健康，我们需要“七种武器”——蛋白质、脂肪、糖类、维生素、各种微量元素、膳食纤维和水。对于人体而言，这七大营养物质是必不可少的，如果我们人体摄入这些营养物质的量不足或者过多，都会影响到健康的质量。

◎ 七种武器

七种武器之首是蛋白质，它由20多种氨基酸结合而成，是生物体的主要组成物质之一和生命活动的基础。比如，我们体内起运输作用的血液蛋白，对抗病菌、起免疫作用的抗体，起运动作用的肌肉蛋白，只要一点点就可以发挥非常大的催化作用的酶以及某些激素等，这些都是蛋白质，是食物营养的重要组成部分。这其中，含有全部人体所必需的八种氨基酸的蛋白质为“完全蛋白质”，比如大豆球蛋白、酪蛋白等；组成成分中缺乏一种或多种必需氨基酸的为“不完全蛋白质”。如果我们日常生活中，只用不完全蛋白质作为唯一的蛋白质食物，就会导致营养不良。

七种武器排名第二的是脂肪，它是一种我们耳熟能详却又不甚了解的物质。不知道从什么时候开始，它的“社会形象”就变得负面起来了——一听到“脂肪”这个词，人们马上联想到臃肿的身材、不健康的饮食、某些慢性疾病的幕后黑手。脂肪果真如此糟糕吗？尽管过多的脂肪让我们体



形臃肿、行动不便，血液中过高的血脂也被认为是诱发高血压和心脏病的罪魁祸首，但那不是它的错，真正的错误是“过犹不及”。实际上，作为人体的能量提供者，脂肪没有功劳也大有苦劳。我们每个人都有体会，胖人比较耐寒一点，瘦人比较怕冷一些，就是因为胖人皮下脂肪较多的缘故。此外，脂类也是组成生物体的重要成分，如磷脂是构成生物膜的重要成分，油脂是机体代谢所需能量的储存和运输载体，它作为细胞的表面物质，与细胞识别和组织免疫等有密切关系，是生命的物质基础。

七种武器排名第三的是糖类，也称碳水化合物。这个大家比较熟悉，尤其是小朋友，没有几个不喜欢吃糖的。我们日常食用的蔗糖、粮食中的淀粉、植物体中的纤维素、人体血液中的葡萄糖等均属糖类。糖在我们的生命活动中起着十分重要的作用，不仅是我们生命活动所需能量的主要来源，同时糖分子中的碳架以直接或间接的方式转化为构成生物体的蛋白质、核酸、脂类等各种有机物分子。不论是作为能源物质和细胞结构物质，还是在参与细胞的某些特殊的生理功能方面，它都是不可缺少的生物组成成分，也因此在“兵器谱”上排行第三。

除了这三大物质，剩下的“哥儿”四个就该沿用当下通用的做法，在后面加括号注明排名不分先后了。因为这“哥儿”几个都很重要，真要就其功能和作用大小评出个子丑寅卯来，估计就要闹个营养物质版的“五官争风”了。

水，有个耳熟能详的说法叫“水是生命之源”。尽管“天一神水”可能是咱们营养学七大武器中结构最简单、种类最单一的，但若论及重要性，人体对水的需要仅次于氧气。人如果不摄入某一种维生素或矿物质，也许还能继续活几周，或者带病活上若干年；但如果没有水，人却活不了几天。水是人体细胞的重要成分，占我们人体血浆的90%~92%，占成人体重的60%~70%，占儿童体重的80%以上。它不仅是各种生理活动重要的溶剂，还是重要的润滑剂，在体温调节等方面也发挥重要作用。

维生素，顾名思义，就靠它维持生命，其重要性可见一斑。维生素的“发家史”倒并不久远，只能追溯到1912年，当时波兰科学家卡西米尔·芬克从米糠中找到了一种能治脚气的化合物，后来又证实该物是维持生命所必需的，维生素之名才由此而来。与排名前三的蛋白质、脂肪、糖

不同，维生素并不提供能量，也不是细胞的组成成分，但是它参与维持身体健康、调节机体代谢和促进生长发育，在营养学中发挥独特的生理作用。维生素种类很多，绝大多数无法在体内合成，只能不断地从食物中摄取。如果人体长期摄入不够，体内维生素数量不足，就会导致代谢失调，引发一系列的“维生素缺乏症”，比如我们常见的脚气病、夜盲症、坏血病、佝偻病、口角炎、舌炎等，就是因为缺乏B族维生素、维生素A、维生素C、维生素AD等所致（各种维生素的作用、来源及缺乏所致症状见附录）。

矿物质，也称微量元素。人体内有80多种元素，根据元素在人体内的含量不同而分为常量元素和微量元素。凡是占人体总重量的万分一以上的元素，如碳、氢、氧、氮、钙、磷、镁、钠等，为常量元素；凡是占人体总重量的万分一以下的元素，如铁、锌、铜、锰、铬、硒、钼、钴、氟等，为微量元素（铁又称半微量元素）。微量元素虽然在人体内的含量不多，但与人的生存和健康息息相关，对人的生命至关重要。当人体摄入过量、不足、不平衡或缺乏，都会不同程度地引起人体的生理异常或发生疾病。到目前为止，已被确认与人体健康和生命有关的必需微量元素有18种，即有铁、铜、锌、钴、锰、铬、硒、碘、镍、氟、钼、钒、锡、硅、锶、硼、铷、砷等（各种微量元素的作用、来源见附录）。

膳食纤维是归入七种武器最晚的一个，在1970年以前的营养学论述中几乎找不到这个词儿。即使是现在，也还有一些营养学家对它是否够资格榜上有名存在异议。按照一个略微有点粗俗，但大家能理解的说法，膳食纤维基本上就是决定我们大便量多少的那种物质。虽然它主要是在消化系统的健康方面扮演角色，最能让我们熟悉和理解的功能是防止便秘，但这并不表示它的作用如此有限。事实上，摄取足够的膳食纤维也可以预防心脑血管疾病、癌症、糖尿病以及其他疾病。膳食纤维可以清洁消化道壁，增强消化功能，同时可稀释并加速食物中的致癌物质和有毒物质的移除，保护脆弱的消化道，预防结肠癌。此外，膳食纤维可减缓消化速度和快速排泄胆固醇，有益于血液中的血糖和胆固醇控制在理想的水平。

◎ 膳食金字塔

讲过了七大营养物质的功用，有些细心的读者可能马上就有疑问了：