

● 顺应自然环境、四时变化
主动调整脏腑，避免外邪的入侵
增强体质，预防疾病，达到延年益寿

中医脏腑

ZANG FU

养生术

范颖 主编



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

主 编 范 颖

副主编 陈 金 卢 健

编 委 (以姓氏笔画为序)

马 进 张红梅 张 冶 张 宏 张 林 李 然

绘 图 刘立克 刘美思

图书在版编目(CIP)数据

中医脏腑养生术 / 范颖主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5381-7526-4

I. ①中… II. ①范… III. ①脏腑—养生 (中医)

IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 115881 号

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: 沈阳市奇兴彩色广告印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 10

字 数: 80 千字

印 数: 1~4000

出版时间: 2012 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化 / 达达

版式设计: 袁 舒

责任校对: 唐丽萍

书 号: ISBN 978-7-5381-7526-4

定 价: 30.00 元

联系电话: 024-23284370

邮购电话: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

前 言

中医养生是指通过各种自然疗法增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。中国传统养生强调对人与自然的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡，以避免外邪的入侵。中医养生的基本原则是协调脏腑，五脏间的协调是通过相互依赖、相互制约的关系来实现的。脏腑的生理，以“藏”、“泻”有序为其特点。五脏是以化生和贮藏精、神、气、血、津液为主要生理功能；六腑是以受盛和传化水谷、排泄糟粕为其生理功能。藏、泻得宜，机体才有充足的营养来源，以保证生命活动的正常进行。任何一个环节发生了故障，都会影响整体生命活动而发生疾病。脏腑是人体最主要的部位之一，人体主要的脏器都集中于此，大多疾病也集中在这个部位，把这个部位的保健做好了，也就能减少很多的疾病。因此，我们编写了《中医脏腑养生术》。

本书包括三部分，第一部分为中医五脏养生术，介绍了心、肝、脾、肺、肾的时间养生、季节养生、饮食养生、运动养生、按摩养生方法，还介绍了与这些脏器有关的疾病的防治方法。第二部分为中医六腑养生术，介绍了胃、胆、大肠、小肠、膀胱、三焦的时间养生、季节养生、饮食养生、运动养生、按摩养生方法，还介绍了与这些脏器有关的疾病的防治方法。第三部分为中医奇恒之腑养生术，介绍了骨、脉、脑、髓、女子胞的时间养生、季节养生、饮食养生、运动养生、按摩养生方法，还介绍了与这些脏器有关的疾病的防治方法。本书深入浅出，通俗易懂，图文并茂，适合于广大读者阅读。

编著者

2012年6月



目 录

第一部分 中医五脏养生术

第一章 心脏	001
一、心主血脉，为生命的主宰	001
1. 心脏的位置与功能	001
2. 心统领一切	001
二、养心方法有多种	002
1. 多吃养心食物	002
2. 运动养心要适度	003
3. 益心按摩很重要	003
4. 心经在午时最活跃	004
5. 心阳在夏季最旺盛	004
6. 乐观心态是心脏养生的最好办法	005
三、与心脏有关的疾病的防治	005
1. 心力衰竭	005
2. 心律失常	006
3. 冠心病	008
4. 心绞痛	009
5. 心肌梗死	009
6. 心脏神经官能症	010
7. 高血压	012
第二章 肝脏	017
一、肝为刚脏，将军之官	017
1. 肝是较大的消化器官	017
2. 肝主疏泄，开窍于目	017
3. 肝藏血	017

二、戒怒为养肝第一要务	018
1. 益肝食物可多吃	018
2. 运动可使肝气强盛	018
3. 按摩通畅肝经	019
4. 肝经在丑时最活跃	020
5. 肝气在春季能生发	020
6. 疏肝理气为养肝之要	021
三、与肝脏有关的疾病的防治	021
1. 病毒性肝炎	021
2. 肝硬化	022
3. 脂肪肝	024
4. 酒精肝	025
5. 肝癌	025
第三章 脾脏	026
一、脾能运化气血，为后天之本	026
1. 脾脏虽小，作用大	026
2. 脾主运化	026
3. 脾主统血	027
4. 脾与长夏有关	027
二、焦虑过度易伤脾	028
1. 保养脾胃应节食	028
2. 运动能增强脾胃功能	028
3. 益脾和胃的按摩方法	029
4. 脾经在巳时最活跃	029
5. 长夏时节宜健脾	029
6. 思虑过多易伤脾	030
三、与脾脏有关的疾病的防治	030
1. 重症肌无力	030
2. 糖尿病	030
3. 胰腺炎	032
4. 胰腺癌	032
5. 功能性消化不良	032
第四章 肺脏	034
一、肺主气，卫护其他脏腑	034

1. 肺脏在胸腔最上边	034
2. 肺脏主管呼吸系统疾病	034
二、益肺方法有多种	035
1. 肺病饮食有宜忌	035
2. 运动益肺有方法	036
3. 按摩能增强肺功能	036
4. 肺经在寅时最活跃	037
5. 秋天养肺很重要	038
6. 过忧的情绪易损肺	038
三、与肺脏有关的疾病的防治	038
1. 感冒	038
2. 肺炎	039
3. 支气管炎	039
4. 哮喘	041
5. 肺脓肿	042
6. 肺结核	043
7. 肺气肿	043
8. 肺心病	045
9. 肺癌	046
第五章 肾脏	048
一、肾为先天之本	048
1. 肾在腰部，为生命之源	048
2. 肾藏精，主骨生髓	048
3. 肾主水液	049
二、护肾方法多多	049
1. 肾病患者饮食宜忌	049
2. 运动益肾方法	049
3. 经常按摩强肾益精	050
4. 肾经在酉时最活跃	051
5. 冬季护肾是根本	051
6. 惜精是养肾之要	051
三、与肾脏有关的疾病的防治	052
1. 肾炎	052
2. 肾病综合征	053

3. 肾功能衰竭	054
4. 肾结石	055
5. 阳痿	056
6. 遗精	057
7. 前列腺增生	059
8. 前列腺炎	060
第二部分 中医六腑养生术	061
第六章 胃	061
一、胃主消化，为人体输送营养	061
1. 胃为接受食物的最大的器官	061
2. 胃与脾共同完成消化吸收过程	061
二、适量运动、心情愉快对养胃有益	062
1. 多吃养胃食物	062
2. 适度锻炼能益胃	063
3. 按摩养胃方法	063
4. 胃经在辰时最活跃	064
5. 心情愉快是养胃的重要条件	065
三、与胃有关的疾病的防治	065
1. 胃炎	065
2. 消化性溃疡	067
3. 胃食管反流	068
4. 胃胀	068
5. 胃癌	068
第七章 胆	070
一、胆主决断，能舒畅气机	070
1. 胆虽小，作用大	070
2. 胆的功能举足轻重	070
二、胆的养护要重视	071
1. 胆对食物有选择	071
2. 运动养胆方法	071
3. 胆经在子时最活跃	072
三、与胆有关的疾病的防治	072
1. 胆囊炎	072
2. 胆结石	073

第八章 大肠	074
一、大肠能化糟粕并吸收津液	074
1. 认识大肠	074
2. 大肠通畅能利肺	074
二、大肠养护，方法多多	075
1. 多吃纤维益大肠	075
2. 运动能增强肠胃功能	075
3. 按摩可以通调肠道	075
4. 大肠经在卯时最活跃	075
5. 焦躁是肠病的大敌	076
三、与大肠有关的疾病的防治	076
1. 便秘	076
2. 肠炎	077
3. 肠易激综合征	078
4. 结肠息肉	079
5. 大肠癌	079
第九章 小肠	081
一、小肠主受盛，能分清别浊	081
1. 小肠很长，能助消化	081
2. 小肠通，心火降	081
二、小肠养护很重要	082
1. 小肠的饮食调护	082
2. 运动增强小肠功能	082
3. 按摩益肠方法	083
4. 小肠经在未时最活跃	083
三、与小肠有关的疾病的防治	084
1. 小肠肿瘤	084
2. 小肠疝气	084
3. 肠梗阻	084
第十章 膀胱	086
一、膀胱储存尿液，肾脏助其排尿	086
1. 膀胱为中空囊状器官	086
2. 膀胱正常与否有赖于肾气	086
二、膀胱养护不容忽视	086

1. 膀胱喜欢清淡饮食	086
2. 运动能强健膀胱	087
3. 按摩对泌尿系统有好处	088
4. 膀胱经在申时最活跃	089
三、与膀胱有关的疾病的防治	089
1. 膀胱炎	089
2. 膀胱结石	090
3. 膀胱癌	090
第十一章 三焦	091
一、三焦是贯通胸腹腔的大腑	091
1. 三焦属阳、属火，功能大	091
2. 三焦是人体从人到处的通道	091
二、调护三焦要诀	092
1. 三焦喜欢调理气血的食物	092
2. 运动能疏通三焦	092
3. 按摩三焦有专穴	093
4. 三焦经在亥时最活跃	093
三、与三焦有关的疾病的防治	094
1. 耳鸣耳聋	094
2. 偏头痛	095
3. 面神经炎	096
4. 面肌痉挛	097
5. 肋间神经痛	097
6. 水肿	098
第三部分 中医奇恒之腑养生术	100
第十二章 骨	100
一、肾主骨，肾强则骨坚	100
1. 骨的功能	100
2. 肾精可促进骨的生长	100
二、强筋健骨是抗衰老理念之一	100
1. 食疗助骨健	100
2. 运动能延迟骨质疏松	101
3. 按摩能促进钙质的吸收	102
三、与骨有关的疾病的防治	102

1. 骨质增生症	102
2. 骨折	105
3. 股骨头坏死	106
4. 关节脱位	107
5. 强直性脊柱炎	108
6. 腰椎间盘突出症	108
7. 类风湿关节炎	110
8. 骨肿瘤	111
第十三章 脉	113
一、脉为气血运行的通道	113
二、脉道通利方法	113
1. 食疗养脉	113
2. 运动通脉	113
3. 按摩顺脉	114
4. 情志稳脉	114
三、与脉有关的疾病的防治	114
1. 高脂血症	114
2. 动脉粥样硬化	115
3. 血栓性脉管炎	116
4. 静脉曲张	118
第十四章 脑	120
一、大脑主管人的思维活动	120
1. 脑为元神之府	120
2. 大脑主宰人的精神活动	120
二、全方位健脑方法	120
1. 大脑喜欢蛋白质、卵磷脂	120
2. 运动使大脑更灵活	120
3. 按摩能有效预防大脑疲劳	121
三、与脑有关的疾病的防治	122
1. 中风	122
2. 眩晕	124
3. 痴呆	125
4. 癫痫	126
5. 神经衰弱	128

6. 小儿脑瘫	129
第十五章 髓	130
一、髓有养脑、充骨的作用	130
1. 髓与脑密切相关	130
2. 髓主管人的感觉和思维	130
二、髓充则神清骨健	130
1. 补髓靠食疗	130
2. 按摩生髓壮骨	131
三、与髓有关的疾病的防治	131
1. 骨髓炎	131
2. 佝偻病	132
3. 小脑萎缩	133
4. 多发性骨髓瘤	134
第十六章 女子胞	135
一、女子胞与生殖有关	135
1. 女子胞是女性的子宫	135
2. 主管月经和孕育胎儿	135
3. 女子胞与多个器官密切相关	135
二、善待女子胞	136
1. 女子胞喜欢植物雌激素	136
2. 运动调理内分泌系统	136
3. 按摩可使生殖功能增强	137
4. 要保持乐观、豁达、积极向上的心态	137
三、与女子胞有关的疾病的防治	138
1. 月经不调	138
2. 功能失调性子宫出血	138
3. 子宫内膜炎	139
4. 子宫内膜异位症	140
5. 子宫肌瘤	140
6. 宫颈炎	141
7. 宫颈癌	142
8. 卵巢囊肿	143
9. 多囊卵巢综合征	143

第一部分 中医五脏养生术

第一章 心 脏

一、心主血脉，为生命的主宰

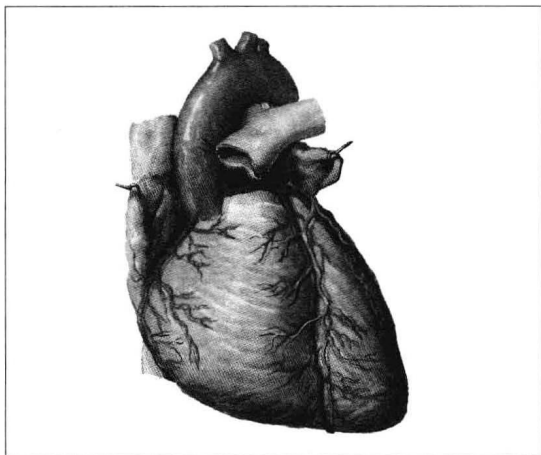
1. 心脏的位置与功能

心位于胸腔偏左，横膈膜之上，肺之下，圆而下尖，形如莲蕊，外有心包卫护。中医认为，心与小肠、脉、面、舌等构成心系统。在五行中，心属火。在五脏中，心为阳中之阳，主血脉，藏神，为五脏六腑之大主、生命之主宰。

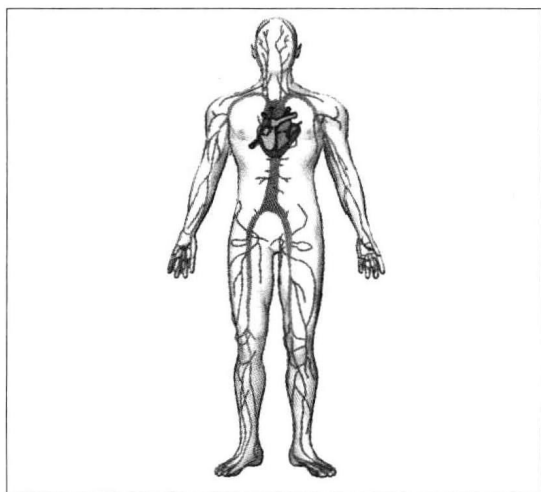
2. 心统领一切

(1) **心主血脉**：是指心有推动血在脉道内运行的作用。古代医学家发现，心与全身血脉连接在一起，是血脉系统的中心，脉中流行着血液。《黄帝内经》认为“脉为血之府”。血脉是血液运行的通道，血液的正常运行靠心的推动。心脏和脉管相连，形成一个密闭的系统，在这个封闭的系统中，心脏属主导地位，是整个管道中最为膨大有力的部位。所以，心毫无疑问是主掌脉管系统的重要一脏。

(2) **心藏神**：这里的神是指人的神志活动。一个人的精神状态虽只能是这个人本身才能真正感觉到，但从其目光、面色、语言、仪态等诸多方面，他人也可大体有所判定。血是神志活动的



心 脏



心与全身血脉相连

物质基础，血为心所主。如果心血充盈，则神志清晰、思维敏捷、精力充沛。如果心血不足，则可出现心神不宁的病变，如心悸、失眠、多梦、健忘等。

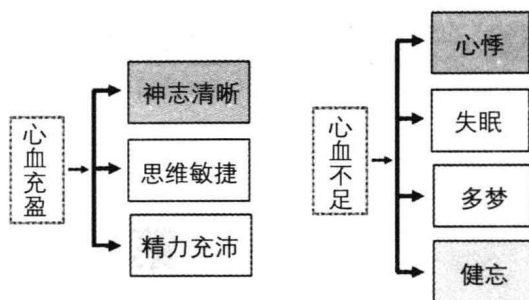
(3) 心开窍于舌，与夏季有关：古人在解剖心脏时发现，心有一支络脉与舌直接相连，如果心有病变，很容易从舌上反映出来。心气足，舌红润；心气不足，舌质不正常。在五行中，心脏属火，夏季也属火。夏季炎热，我们自然会想到用红色代表夏季，而心恰恰是红色的。这也可以说是心与夏季有关的一个理由吧。其实，在夏季天热之时，人们常会出现心胸烦热的感觉。所以古人说：“暑气通于心”。

二、养心方法有多种

五脏之中养心最为重要，养心主要应做到养神。《素问·灵兰秘典论》中说：“心者，君主之官也，神明出焉。”指出了“神明”在思维、调节行为和统帅全身生理活动中的特殊机能，而这些都是由“心”所主。“心者，五脏六腑之大主也。”人有七情六欲，欲望过大，好高骛远，心神必然过于躁动，神不内守，乱而不动，必然扰乱脏腑，耗伤气血，轻则导致疾病，重则催人衰老，减短寿命。

1. 多吃养心食物

《灵枢·五味》曰：心病宜麦、羊肉、杏、薤。提示合理的饮食结构能够预防肥胖和高脂血症、冠心病、心绞痛和心肌梗死等疾病的发生。心脏饮食养生保健的基本原则就是以清淡饮食为



心与神的关系



心开窍于舌

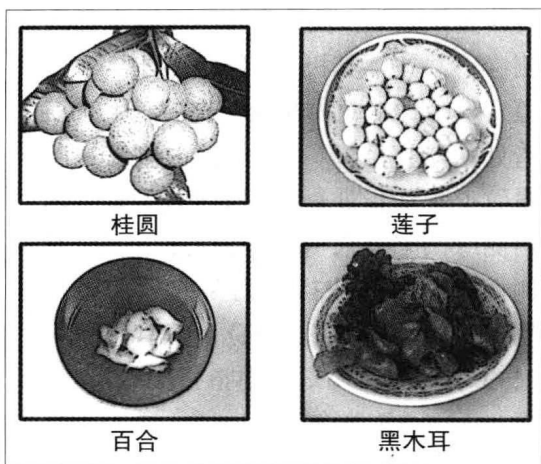


调节心态很重要

主，尽量减少脂肪的摄入量（特别是动物性脂肪）。平时应戒烟酒，忌食膏粱厚味或暴饮暴食。在食物补养方面，经常用西洋参泡水喝，常吃芦笋、桂圆、莲子、百合、黑木耳等，以益心气养心阴。

2. 运动养心要适度

运动对心脏的影响既有积极、健康的一面，又有消极、危害的一面，关键是如何运动。短时间的、剧烈的运动对心脏是有危害的。因此，养心运动一定要掌握一个度，循序渐进。运动量一般以锻炼后，身体感觉舒服，没有不适为目标，运动量是否合适，比较简单的衡量方法就是运动中达到的最高心率不要超过“175 减去年龄”所得到的数值，也可以观察运动停止后 10 分钟内心率是否能回到运动前的基础水平，如果能回到基础水平就表示运动量合适。可以选择的运动方式很多，适合于心脏调养的运动为有氧运动，如跑步、快步走、骑自行车、游泳、打球、跳舞、健身操等，都是理想的运动方式。

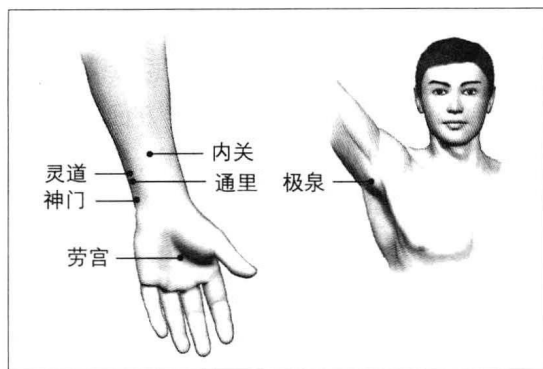


理想的运动项目

3. 益心按摩很重要

按摩手厥阴心包经和手少阴心经及其经络上的穴位，可以起到养心宁神的作用。

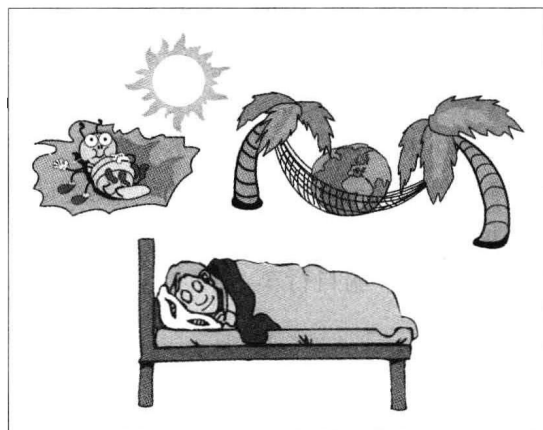
具体操作如下：推擦心经（手臂掌面内侧缘）并按揉其极泉穴（腋窝中）、灵道穴（手臂掌面内侧缘，腕横纹上2横指处）、通里穴（手臂掌面内侧缘，腕横纹上1横指处）、神门穴（手臂掌面内侧缘凹陷处）；推擦心包经（上臂掌侧面中间）并按揉其内关穴（前臂掌侧，腕横纹上3横指处）、劳宫穴（第2、3掌骨间，握拳时中指指尖处）；最后双手交叠旋摩全腹。



益心按摩取穴

4. 心经在午时最活跃

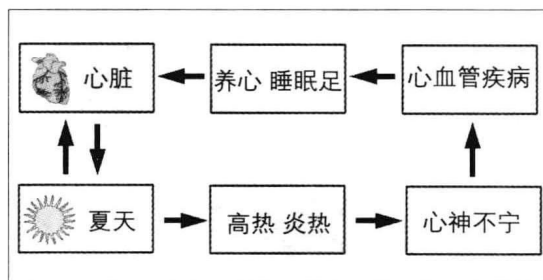
午时是上午 11:00 至下午 1:00，此时心经值班，是养心的时间。午时心气推动血液运行，宜养神、养气、养筋。此时要保持心情舒畅，午餐后适当休息或午睡，对于养心大有好处，可使下午乃至晚上精力充沛。但午睡不能超过 1 个小时，否则会引起晚间失眠。起来后要适量运动，以利疏通周身气血，增强心脏的功能活动。要重视午时的休息，因心活动最活跃的时候是在午时，而且这时也是阴阳相交合的时候，所以午时休息能保心气。



午时休息保心气

5. 心阳在夏季最旺盛

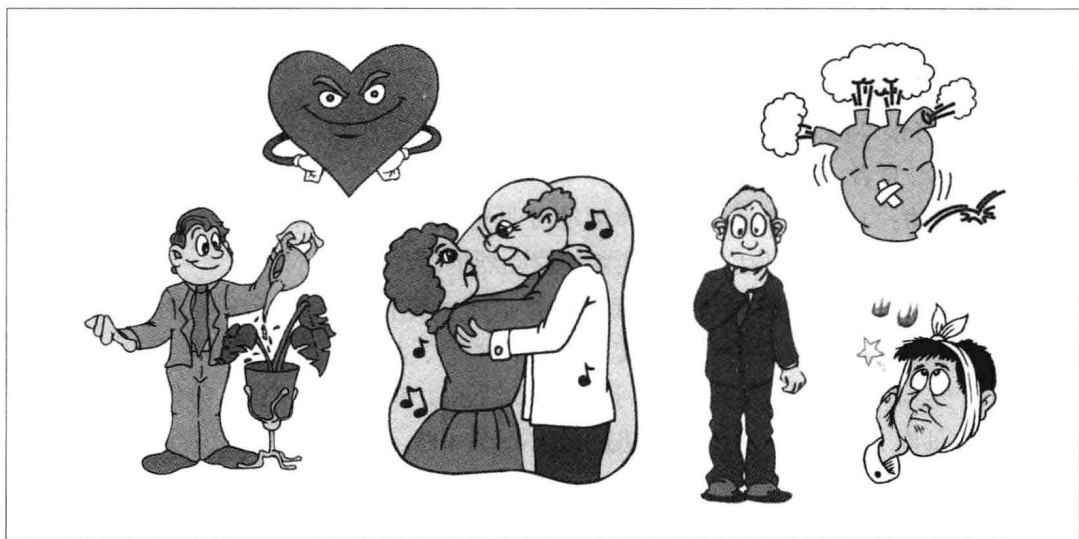
中医认为“心与夏气相通应”，夏季属火，火即有高热、炎热之义；因火气通于心，心在五行中对应火，心的阳气在夏季最为旺盛。所以，夏季的炎热最易干扰心神，使心神不宁，引起心烦，而心烦就会使心跳加快，心跳加快就会加重心的负担。这也是夏季心脑血管疾病、肺心病的发病率明显增加的原因。所以夏季更要注意心脏的养生保健。日常生活中要戒烟酒，不饮浓茶，保证睡眠充足，不要过劳或过逸，根据自己机体的状况选用合适的运动来锻炼身体，则对心脏的养生保健有益。



夏季应注意心脏的养生保健

6. 乐观心态是心脏养生的最好办法

中医学认为“心在志为喜”，是指心的生理功能与七情中的“喜”关系密切。喜即高兴愉快的情绪，对机体的精神状态是一种良好的刺激，有益于心脏，也有益于人体身心健康。现代医学研究也证明，性格开朗、精神愉快、对人生充满乐观情绪的人多能健康长寿，其心血管病的发病率也明显降低；而情绪急躁、精神抑郁、对人生充满悲观情绪的人则体弱多病，其心血管病（冠心病、心肌梗死等）的发病率也明显升高。善于调整情绪，使自己总是处于乐观愉快的心态，是心脏养生保健的最好方法。



乐观心态是养心的好方法

寡欲是养心之道。“养心莫善于寡欲，目无妄视，耳无妄听，口无妄言，心无妄动，贪嗔痴爱，是非人我，一切放下，未事不可先迎，遇事不可过忧，既事不可留住，听其自然，应以自然，信其自去，愤怒恐惧，好乐忧患，皆得其正，以养心之法也。”《养生说》的这番话对于人们日常如何养心很有帮助。

三、与心脏有关的疾病的防治

1. 心力衰竭

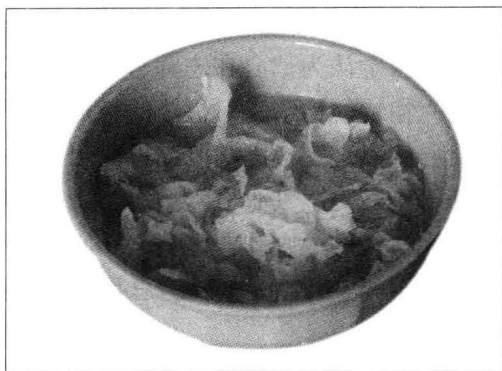
心力衰竭是西医病名，简单地讲，是指心脏功能减退引起的一系列症状。心力衰竭必须要进行药物治疗，但药物治疗只能缓解症状、解除痛苦。要想防止病情复发，延年益寿，最主要的是积极开展自我保健。

(1) 饮食：饮食应少油腻，多蔬菜水果。对于已经出现心力衰竭的病人，一定要控制盐的摄入量。盐摄入过多会加重体液滞留，加重水肿，但也不必完全免盐，戒烟

酒。

参姜鸡清汤：人参 3 克，生姜 6 克，鸡蛋 1 个。将人参与生姜切碎，放入锅中，加水煎至 150 毫升，去渣，沸腾时，将蛋清加入药液中，调匀，空腹饮用。适用于以下肢水肿为主的右心衰、面色淡白、形寒肢冷、头昏耳鸣。

生脉银耳羹：人参 3 克（或党参 15 克），麦冬 10 克，五味子 3 克，干银耳 10 克。将人参、麦冬、五味子洗净，煎汁至 200 毫升，将银耳泡发去蒂，放入药汁中，小火炖至银耳软烂即可。适用于以气急咳嗽为主的左心衰者。



生脉银耳羹

(2) 运动：心衰患者通过有规律运动可明显改善心功能和生活质量，减少死亡危险，但切忌活动过多、过猛，更不能参加较剧烈的活动。

有氧运动：运动前适当热身以促进血管扩张，进行至少 10 分钟的伸展、慢走或其他活动，然后在预期心率范围内交替进行爬楼梯、步行、就地蹬车等运动，一般开始时运动 2~4 分钟，休息 1 分钟，逐渐过渡到运动 5 分钟，休息 2 分钟，总计 20~40 分钟，每周 3~5 次，勿使脉率超过最大心率 40%~50%。注意患者运动时应有人监护。

力量运动：增强呼吸肌运动可减轻呼吸困难，改善生活质量，增强运动耐量。可进行低重量阻力运动，如哑铃操等。一般每次运动 1~2 组，每组重复 12~15 次即可。

(3) 其他：心衰患者要积极预防感冒；注意休息，保证充足的睡眠；保持健康的心态，乐观地看待事物，遇事要冷静，不过于兴奋，不斤斤计较。

2. 心律失常

心律失常是指心脏冲动的频率、节律等出现异常。有时患者可以感到心脏不由自主或不同寻常地跳动。患者应按医嘱服药，定期检查，及时处理。平时要注意自我调养。

(1) 饮食：心律失常患者应控制胆固醇、脂肪及盐的摄入，增加多种维生素和无机盐的摄入，如维生素 C、钾、碘、镁等。此外，要增加纤维素的摄入，以刺激胃肠蠕动，加快胆固醇的排泄，防治心律失常。

枣仁粳米粥：酸枣仁 15 克，粳米 100 克。将酸枣仁炒黄，研细末，粳米煮粥，临熟加入酸枣仁细末，空腹食用。具有养心安神、滋阴敛汗的功效，适用于心律失常伴有心烦、手足心热、潮热盗汗、口干者。