



先天不足 后天补

用中医的角度探索身体的秘密
手把手教你调养的哲学
用后天智慧弥补先天的不足
改善你的体质从科学调养开始

房勇◎著

国内知名健康养生专家
房勇老师最新力作

探索**五脏**运行的奥妙，掌握脏腑养生的智慧，读懂五脏发出的声音，通补全身，**延年益寿**。认知自己的**先天不足**可以通过**后天来补**，人的寿命长短先天只占 15%。



先天不足 后天补

房勇◎著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

先天不足后天补 / 房勇著. —北京: 中国财富出版社, 2015. 1

(金师起点·超级讲师精品书系)

ISBN 978-7-5047-5300-7

I. ①先… II. ①房… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 160682 号

策划编辑 宋宪玲

责任印制 何崇杭

责任编辑 张冬梅 宋宪玲

责任校对 梁 凡

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5300-7/B·0400

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2015 年 1 月第 1 版

印 张 12.5 印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

字 数 179 千字 定 价 32.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

序言

五脏养生，远离疾病

中医养生，源头在《黄帝内经》。《黄帝内经》是古人在天地间体悟宇宙万物之道后发出的回荡于中华大地上两千年而不息的心声。这心声教诲我们如何立于天地自然间体悟感知“道”、触摸聆听“道”、顺应遵守“道”。

中医对生命的认知、保养，出发点在四季变化。“春夏养阳，秋冬养阴”是中医养生的基本框架，这是顺天应地、保持自稳的基础。“养”是调节、促进的意思，“阳”指阳气的升发过程，“阴”指阳气的收藏过程。

在中国大部分地区春夏以阳气升发蒸腾为主，生命朝气蓬勃，生机盎然。因此春夏养阳，一切以不伤、不损、不碍阳气的升发蒸腾为原则。让阳气生而勿乏，长而勿亢，保持一种温煦、和谐、适度的状态。如果升发不及，则身心必然虚弱疲惫；升发太过，则会燥烈亢盛，内热火毒连绵不断。

秋冬季则以阳气收敛潜藏为主，让生命休养生息，蓄积能量。因此秋冬养阴，一切以不伤、不损、不碍阳气的收敛潜藏为原则。让阳气收而勿亏，藏而勿僵，静中有动地积蓄“源头活水”的能量。如果收藏不足，则来年升发无力，日久必然影响生长发育；如果藏而不活，僵化不动，则容易生痰湿、生瘀血。

人随着自然而春夏阳气升发、秋冬阳气潜藏。春夏秋冬的每一季节都有相应的五脏六腑为主角来完成“天人合一”，其他脏腑则主次分明、各

尽其责地协助主角。

五脏六腑是中医独有的概念，是一个人安身立命的基础和本源，无论是养生还是疗疾都无外乎是对五脏六腑的调养。比如说季节养生强调顺四时、适寒暑，治病疗疾依靠药物性味的寒热温凉，最终落在实处，所调养的还是五脏六腑。

《黄帝内经》认为，人体是一个以五脏六腑为核心的有机整体，脏腑关系着人的生、长、壮、老。凡是人体有了病，无论大小，不管轻重缓急，都和五脏六腑有着密切关系。无论是风邪外感，还是情志内伤，只要殃及脏腑令其功能失调，疾病也就随之上身。人的健康是由里及表的，只有脏腑平衡，气血精津才能充盈畅达，身体才能健康安泰。

中医之脏腑，是指广义上的心、肝、脾、肺、肾及胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦等几大系统。一脏与一腑相对应，一阴一阳互为表里。

五脏的共同特点是能贮藏与化生生命所需的精微物质，六腑的共同生理特点是容纳水谷与转化糟粕。只有五脏六腑各司其职，才能确保气血精津运输畅达，水液糟粕各行其道。要想调养五脏六腑就应该真正了解其好恶，而不能只缘其在此身中，就不识庐山真面目。

心为君主之官，主血脉和神志，是五脏六腑之主，心神明则脏腑安，心动则五脏六腑皆摇。心的功能正常则气血健旺、精神饱满、神清志明；小肠主化物而分清泌浊，其功能运行正常，能将水谷所化的精微物质上达于脾进而运输周身，将无用的水液和糟粕下输于膀胱和大肠。心与小肠相表里，二者经脉相连，气血相通，所以二者在生理与病理上相互影响，只有二者同调，相互兼顾，才能收到良好的效果，对保持身心健康十分有益。

肝有贮藏和调节血液的功能，掌管着人体各部分的血量分配，有“血海”之称。若肝脏功能异常，就会导致血液调配失常，肝主疏泄，性喜条达，所以养肝一定要保持情绪稳定，乐观豁达。肝与胆相表里，肝为阴，

是里主内；胆为阳，是表主外，故治胆的病要调肝，肝病同样也要利胆。

脾与胃相表里，二者同为人的后天之本，气血化生之源。脾主运输和消化，一方面将水谷精微运输全身以维持生命，另一方面也管理着体内水液的运输。胃主通降，脾主升清，二者共为人体气机升降的枢纽，调节着全身的气机。若脾胃不和则影响周身气机的升降，从而出现各种病理变化。而脾胃的主要功能就是对水谷的化运及精微物质的运输，故而日常调养脾胃一定要注意饮食。中医认为“脾旺于四时”，所以一年四季都不能忽视对脾胃的调养。

肺主一身之气，司呼吸，与大肠相表里。肺气足、肃降正常则大肠功能正常，大肠的功能同样也会反过来影响肺气肃降。肺朝百脉，血液及精微能够运输至周身全赖气的推动，并且肺通调水道，参与体内水液的代谢，故而以肃降为顺，正应秋气下降，所以秋天要重点养肺。

肾为先天之本，藏五脏六腑之精，主管人体生命活动的根本动力。肾主骨、生髓，意味着肾气健旺可充养骨骼，滋生脑髓，最后则能耳聪目明，精力充沛。肾主水，与膀胱相表里，上开窍于耳，下开窍于二阴，所以耳病及二便不利皆与肾有关。肾主封藏，与冬气相应，所以秋冬一定要将肾封藏好，以积蓄能量。

三焦是非常独特的一腑，与心包相合，总体调控其他脏腑，其主要功能是运行元气、水谷及水液。另外，上、中、下三焦又各有所专。

五脏六腑虽然各自独立，但又相互影响、相互依存；虽然“官职”有别，各有各的职责，但却共同体现着“人人为我，我为人人”那种和谐的团队精神。

只有认清了五脏六腑的功能，才能明白脏腑所面临的生活环境及生活方式。与前人相比，我们的生活有了太大的差异。“上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰”，而现在各种疾病都呈现出年轻化趋势，就是因为我们的生活条件在不断提高，不利于健康的因素也在增加。

比如，在享受空调的同时也“失去”了季节的更替，以舟车代步的同时也失去了安步当车的锻炼机会。所以，我们必须“懂”我们的脏腑，明白我们所处的环境，顺应四时五行，才能好好呵护五脏六腑，让我们保持健康，远离疾病。

房 勇

2014 年 9 月

目录

CONTENTS

第一章 气血是人体健康的总调度师	1
第一节 气与血的概念	3
1. 气的概念	3
2. 血的概念	5
3. 五脏六腑靠气血	6
第二节 气血不足是百病之源	7
1. 先天看什么	7
2. 人中穴：气血运行的通道	8
3. 任督二脉	9
4. 身上三斑的危害	11
第三节 运行气血，濡养全身	12
1. 阴阳学理论	12
2. 阴阳平衡是生命之本	20
3. 调理阴阳与气血生发	22
4. 阴阳失衡易生病	27
第四节 气血不畅怎么补	32
1. 按摩的常识与技巧	32
2. 穴位按摩	38

3. 食补疗法	40
---------------	----

第二章 生命线透露养生密码

第一节 胎儿时期决定生命线的长短	45
------------------------	----

1. 生命线的意义	45
-----------------	----

2. 生命线的特征	46
-----------------	----

3. 生命线的弧度大小	46
-------------------	----

第二节 先天看什么	47
-----------------	----

1. 观生命线而知健康	47
-------------------	----

2. 生命线决定人的健康状况	47
----------------------	----

3. 生命线断裂怎么补	52
-------------------	----

第三节 生命线不足怎么补	53
--------------------	----

1. 运动调理	54
---------------	----

2. 穴位调理	57
---------------	----

第三章 五脏养生百病除

第一节 肾乃先天之本	63
------------------	----

1. 先天看什么	63
----------------	----

2. 肾的作用	63
---------------	----

第二节 肾与五脏的内在关系	69
---------------------	----

1. 肾与膀胱	70
---------------	----

2. 肾与心	70
--------------	----

3. 肾与肺	70
--------------	----

4. 肾与肝	71
--------------	----

5. 肾与脾	71
--------------	----

第三节 五脏养生与五行	71
-------------------	----

1. 五行相生相克	72
2. 五脏六腑五行学说	75
3. 五脏养生百病除	83
4. 滋养五脏要顺应天时	88

第四章 养肾就是养命 91

第一节 养肾必知的常识 93

1. 肾健康的好处	93
2. 肾虚是怎么回事	94
3. 内因伤肾	97
4. 外因伤肾	99

第二节 养肾是一个系统工程 101

1. 这些生活习惯很伤肾	101
2. 养肾的几个误区	103
3. 养肾要对症	106

第三节 中医补肾养生法 109

1. 健康养肾壮阳食疗方案	109
2. 健康养肾特效穴位按摩	114
3. 滋阴补肾的六味地黄丸	118
4. 四时养肾法	119

第五章 养心病自除 121

第一节 呵护身体发动机 123

1. 心是生命之本	123
2. 以心为主宰的神志活动	124

第二节 心病“察颜观色”早发现 124

1. 现代生活方式哪些最伤心	124
2. 心病早知道	126
3. 保养心气	127
第三节 心脏养生之道	127
1. 四季与饮食	128
2. 精神养生	129
3. 起居养生	130
4. 运动养生	131
5. 环境养生保健	132
6. 小穴位大健康	133
 第六章 一生健康在护肝	135
第一节 保卫血气之本	137
1. 肝脏就是人体的“电池”	137
2. 肝脏的前世今生	138
第二节 肝脏健康全知道	138
1. 哪些生活方式最伤肝	138
2. 肝病早知道	142
3. 保养肝气	143
第三节 护肝：珍惜生命之树	144
1. 饮食，护肝的第一要求	144
2. 保肝，从生活中的细节做起	147
3. 怒大伤肝，心情对肝病影响巨大	149
4. 锻炼，肝病患者的养“身”之道	150

第七章 健脾乃后天之本	153
第一节 解析脾脏	155
1. 从中医学解析脾脏	155
2. 从现代医学解析脾脏	156
第二节 脾脏健康检测	156
1. 脾脏疾病报警信号	156
2. 脾脏疾病症状解析与调养	158
第三节 脾脏健康全知道	159
1. 脾主运化、主统血	159
2. 脾胃病早知道	160
3. 保养脾气	161
第四节 脾脏养生与保健	161
1. 脾脏保健按摩	161
2. 养脾食疗	162
3. 一般养脾与保健	164
4. 长夏滋脾与保健	167
 第八章 养生早润肺	 171
第一节 肺脏健康全知道	173
1. 肺主气，司呼吸	173
2. 肺病早知道	177
3. 保养肺气	182
第二节 不同体质的肺“态”	182
1. 阴亏湿聚，变生湿热	183
2. 肺主行水，痰湿易聚	183
3. 气常亏虚，责任在肺	183

4. 肺阴易亏，阴虚多见	184
第三节 肺为娇脏须慎养	184
1. 四季食养保肺卫	184
2. 七情养肺少悲忧	186
3. 起居有常宣肺气	187
4. 健身强肺胜药食	187

第一章

气血是人体健康的总调度师

中医学认为，人的生长壮老，莫不与气血的盛衰变化有关，学会调养气血就掌握了养生的核心方法。童年气血未足，少年气血渐充，壮年血气方刚，中年气血渐衰，老年气血衰竭，应该如何调养？

第一节 气与血的概念

气血是构成生命与维持生命的基本物质，古代医书云：“气动则血行，气滞则血淤。”表明气血之间相互依存、相互支持及相互作用的关系。旺盛的气血是身体组织器官保持活力与健康的最重要因素之一。

1. 气的概念

气是人体最基本的物质，人体的五脏（心、肝、脾、肺、肾）有相应的五气。《素问·五藏别论》说：“所谓五藏者，藏精气而不泻也。”

从人体生命的产生及形体的构成，各种生理功能、病理变化、精神活动等、无不用气的理论加以阐述。“人以天地之气生”，“天地合气，命之曰人”，“气和而生，津液相成，神乃自生”。

“气”有温煦、防御和固摄作用。当这些作用发生变化或者失常时，也就是“气”不好好工作的时候，我们的身体就会生病。

五脏泄了气，比如肝气虚、肾气虚等，就会造成器官的原有生理功能受损，造成一系列疾病。用中医术语就可以归纳为：气滞、气郁、气逆、气陷，指的就是“气”的运动失常的四种情况。

下面分别来了解一下这些气的运动不规律通常会对人体产生什么影响。

（1）气滞

气滞就是气的运动不畅，出现的最典型的症状就是胀痛。根据气滞的

部位不同，出现的胀痛部位也不同。

比如，月经引起的小腹胀痛，在痛的时候会有大便的感觉，这是典型的气滞引起的妇科疾病。

气和血往往是联系在一起的，气滞往往会有血淤的情况，讲“血”的时候再具体介绍，这里不展开了。

（2）气郁

气郁指的是气结聚在内，不能通行周身。如果气郁结在内，不能正常运动，那么人体五脏六腑的运转、物质的运输和排泄都会出现一定程度的障碍。

比如，有些女生在冬天的时候经常会感到手脚冰冷，这其实就是气运行不畅所导致的。

所以，冬天一定要多吃饭、多运动，才能保证人体气血的正常运行。

（3）气逆

气逆指的是气在人体体内上升太过或下降不及，从而给身体造成的疾病。

气在人体中的运动是有升有降的，气上升，能够保证将体内的营养物质运输到头面，维持各脏器在体内的位置；气下降，则是使进入人体的物质能自上而下地依次传递，并能将各种代谢物向下汇集，通过大小便排出体外。

如果人体的气上升作用过强，就会出现头部过度充血而出现头昏脑涨、面红目赤，甚至昏迷、半身瘫痪、口角歪斜等症；如果人体的气体下降作用过弱，则会导致饮食传递失常，出现泛酸、恶心、呕吐、咳嗽等症。