

阴 阳、五 脏，要 调 顺，一 顺 百 顺，并 不 难



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著·健康爱家系列

老中医教你 调五脏



青色对应肝



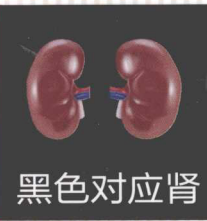
白色对应肺



黄色对应脾



红色对应心



黑色对应肾

史锁芳 / 主编



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

老中医教你 调五脏

史锁芳 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

老中医教你调五脏 / 史锁芳主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-3464-4

I. ①老… II. ①史… III. ①五脏—养生(中医) IV.
① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 153515 号



中国健康生活图书实力品牌

老中医教你调五脏

主 编	史锁芳
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀 编 辑	刘宏侠 段亚珍 冀丽菲
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	715mm×868mm 1/16
印 张	14
字 数	200千字
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3464-4
定 价	39.80元 (附赠国家标准经络穴位挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

认一认我们的五脏六腑 / 12

看一看五脏健康吗 / 13

测肾脏的健康状况·····	13
测脾脏的健康状况·····	14
测心脏的健康状况·····	15
测肺脏的健康状况·····	16
测肝脏的健康状况·····	17

第一章

五脏健康，活到夭年 / 19

我们的五脏是如何工作的·····	20
肾是一个人的“本”·····	20
脾是管“仓廩”的官·····	21
心相当于一个国家的“君主”·····	22
肺掌管呼吸·····	23
肝是“将军之官”·····	24
五脏协调工作，健康才有保障·····	26
《黄帝内经》教大家养五脏·····	28
按照五行养五脏·····	28
“天人合一”顺四季养·····	30
别让喜怒哀乐伤了你的五脏·····	33

第二章

保养好五脏，别让气血失调 / 35

保养五脏前，必须先了解气血	36
人有气，才能有生命	36
气是怎么来的	37
没有血，身体器官就会罢工	38
气血是否调和跟五脏息息相关	40
肾是气血的银行	40
脾是气血的加工厂	41
心是气血运行的发动机	42
肺是分配气血的管家	43
肝是气血运行的枢纽	44
气血不调会出现哪些症状	46
肩背酸痛	46
腰腿酸痛	52
月经紊乱	58



第三章

养肾就是养命，肾强命才强 / 65

肾分肾阴和肾阳，作用大不同	66
肾阳是一身火力的发源地	66
肾阴可滋养，肾阴不足就会干热	66
肾精不足齿不坚，易患骨质疏松	67
牙齿的健康状况取决于胃	67
养好周身之骨也应从养肾入手	66
肾虚的典型身体特征	68
总想去卫生间，但尿量却不多	68
手脚冰凉，动不动就拉肚子	68
身体比较瘦弱，干吃不胖	69
五心总是烦热，半夜醒来睡不着	69
居家养肾的保健方法	70
闲着没事就捶打捶打腰	70
每天来点黑色食物	71
冬至前后，要重视补肾气	71
四大养肾穴：涌泉、气海、关元、命门	72
肾阳虚的人要多吃热性食物	76
肾阴虚的人少吃辛辣燥的食物	76
“开天窗、鸣天鼓”最养肾	76
下午5到7点，喝点水休息一下	77
老中医教你调好肾脏除病邪	78
耳鸣耳闭	78
头发脱落	84
性欲减退	90

第四章

脾的精力足，人就有朝气 / 97

脾的作用不可忽视·····	98
吃的食物和水，都需要脾来消化和吸收·····	98
脾负责生血，掌管四肢肌肉·····	99
脾虚的典型身体特征·····	100
口唇发白，动不动就口腔溃疡·····	100
脾气没有力量，就会生痰生湿·····	100
头总是晕晕沉沉的·····	101
脾气不足女人的脸色就不好·····	101
经常腹泻，往往也是脾虚惹的祸·····	102
居家养脾的保健方法·····	103
经常吃点黄色食物，脾更有活力·····	103
上午9到11点，拍打一下脾经·····	103
消化不良，赶紧喝点陈皮蜂蜜水·····	104
小孩子积食，刮脾经效果好·····	104
萝卜蜂蜜饮可消腹胀·····	105
长夏时节需注意防湿健脾·····	105
养脾四大穴：丰隆、中脘、足三里、脾俞·····	106
老中医教你调好脾脏除病邪·····	108
食欲缺乏·····	108
腹泻·····	114
便秘·····	120



第五章

心脏动力足，心脑血管病不会找上门 / 127

心脏是生命的“发动机”	128
心脏推动血液循环	128
心开窍于舌	128
心在液为汗	128
心脏虚弱的典型身体特征	129
年纪轻轻的，却总是忘东忘西	129
经常失眠，需要调心	130
经常心悸，需补血养心	130
居家养心的保健方法	131
“以心补心”，多吃动物的心脏	131
午时小憩，能够让心脏不那么劳累	132
在膻中穴刮痧，可防治冠心病	133
适当喝点葡萄酒，可以延缓心脏衰老	134
夏天心火容易大，可吃点苦瓜清心泻火	135
刮手臂上的心经，养心效果好	135
养心四大穴：神门、内关、曲泽、至阳	136
老中医教你调好心脏除病邪	138
心慌	138
记忆力减退	144
失眠	150



第六章

肺畅快呼吸，健康美丽自然来 / 157

肺决定身心健康，影响容貌状况	158
人的呼吸依赖于肺	158
肺开窍于鼻，肺不好鼻子就会生毛病	158
血液的正常循环少不了肺气的帮助	159
肺能排泄糟粕，帮助清理内环境	159
肺气足，皮肤就光滑细嫩	159
肺脏虚衰的典型身体特征	160
易疲劳	160
容易水肿	160
声音低怯	161
自汗，尤其是鼻子容易出汗	161
居家养肺的保健方法	162
每天一两次深呼吸，能锻炼肺脏	162
经常用雪梨煮水喝能护肺	162
雾霾天吃点木耳，可防止毒素伤肺	163
秋天保持神志安宁，以收藏气血	164
凌晨 3 点到 5 点是肺最忙，一定要安睡	164
西洋参药膳强大肺气	165
嗓子干痒，用桔梗甘草泡水泄肺火	165
养肺四大穴：尺泽、肺俞、迎香、太渊	166
老中医教你调好肺脏除病邪	168
容易感冒	168
鼻塞喷嚏	174
疲劳乏力	180



第七章

肝最善解毒，无毒一身轻 / 187

肝决定一身气机的顺畅·····	188
眼睛全赖肝血的滋养·····	188
肝脏能排除身体中的毒素·····	188
女人一定要重视养肝·····	189
肝主筋，决定筋骨的强弱·····	189
肝脏不适的典型特征·····	190
肝里面有火，人就易发脾气·····	190
肝血不足，人就容易疲劳·····	191
肝火大目眩的话可用天麻榨汁·····	192
肝不好的女性易患妇科病·····	193
脸上的黄褐斑，也可通过养肝来祛除·····	193
居家养肝的保健方法·····	194
经常刮一下两肋，能疏肝气·····	194
爱动怒的人可常用玫瑰花泡茶喝·····	194
适当吃点芹菜·····	195
吃点花生养肝血·····	195
适当吃点绿豆，可清肝中湿热·····	196
常抽筋肝不好，可用白芍进行食疗·····	197
养肝四大穴：三阴交、阳陵泉、太冲、期门·····	198
老中医教你调好肝脏除病邪·····	200
头晕头痛·····	200
咽阻胸闷·····	206
郁证·····	212

附录 / 218

补肾食物速查表·····	218
润肺食物速查表·····	220
健脾食物速查表·····	221
养心食物速查表·····	222
调肝食物速查表·····	223



汉竹●健康爱家系列

老中医教你 调五脏

史锁芳 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



前言



总是咳嗽，有时候甚至咳起来没完没了？

老睡不好，经常半夜醒来就再也睡不着？

眼睛经常不舒服，脾气也一天比一天大？

老是在早上跑厕所？

.....

这些都是我们老百姓常遇到的问题。

总是咳嗽可能是肺气不足或者是肺阴虚了，睡眠不好可能与心阴不足有关系，眼睛不适是你的肝火太大了，早上总跑厕所是肾阳不足的问题……

为了帮助更多人了解自己的五脏问题，南京中医药大学医学博士、教授、博士研究生导师史锁芳结合临床经验，将五脏常见的问题进行了一一汇总。每个脏腑有什么功能，若是出现了问题会有哪些典型的不适特征，以及各种各样和五脏有关的问题，都会一一有所解答。

当然，本书不仅能帮你归因，更重要的是还会给出一些实实在在的多种家常调养方法。

肺阴虚的人可以吃雪梨，肝火大的人可以多吃芹菜，肾阳不足的人可艾灸命门穴，养心可以常喝葡萄酒……

这些方法都是实实在在的有效的调养方法，并且每一种方法都会说明是在什么情况下使用，只要你结合自己的身体问题，对照着调一调，五脏就能一天比一天强大起来。

目录

认一认我们的五脏六腑 / 12

看一看五脏健康吗 / 13

测肾脏的健康状况·····	13
测脾脏的健康状况·····	14
测心脏的健康状况·····	15
测肺脏的健康状况·····	16
测肝脏的健康状况·····	17

第一章

五脏健康，活到天年 / 19

我们的五脏是如何工作的·····	20
肾是一个人的“本”·····	20
脾是管“仓廩”的官·····	21
心相当于一个国家的“君主”·····	22
肺掌管呼吸·····	23
肝是“将军之官”·····	24
五脏协调工作，健康才有保障·····	26
《黄帝内经》教大家养五脏·····	28
按照五行养五脏·····	28
“天人合一”顺四季养·····	30
别让喜怒哀乐伤了你的五脏·····	33

第二章

保养好五脏，别让气血失调 / 35

保养五脏前，必须先了解气血	36
人有气，才能有生命	36
气是怎么来的	37
没有血，身体器官就会罢工	38
气血是否调和跟五脏息息相关	40
肾是气血的银行	40
脾是气血的加工厂	41
心是气血运行的发动机	42
肺是分配气血的管家	43
肝是气血运行的枢纽	44
气血不调会出现哪些症状	46
肩背酸痛	46
腰腿酸痛	52
月经紊乱	58



第三章

养肾就是养命，肾强命才强 / 65

肾分肾阴和肾阳，作用大不同	66
肾阳是一身火力的发源地	66
肾阴可滋养，肾阴不足就会干热	66
肾精不足齿不坚，易患骨质疏松	67
牙齿的健康状况取决于胃	67
养好周身之骨也应从养肾入手	66
肾虚的典型身体特征	68
总想去卫生间，但尿量却不多	68
手脚冰凉，动不动就拉肚子	68
身体比较瘦弱，干吃不胖	69
五心总是烦热，半夜醒来睡不着	69
居家养肾的保健方法	70
闲着没事就捶打捶打腰	70
每天来点黑色食物	71
冬至前后，要重视补肾气	71
四大养肾穴：涌泉、气海、关元、命门	72
肾阳虚的人要多吃热性食物	76
肾阴虚的人少吃辛辣燥的食物	76
“开天窗、鸣天鼓”最养肾	76
下午5到7点，喝点水休息一下	77
老中医教你调好肾脏除病邪	78
耳鸣耳闭	78
头发脱落	84
性欲减退	90