五脏是人体生理功能的核心

人体就是一个以五脏为中心，内联六腑、五官、九窍、五体、五志、七情，外合自然界五方、五时、五气、五化、五色、五味的有机整体。不管是什么样的保健方式，最终都是要落实到对五脏的养护上。

五行五色润五脏

Wuxing Wuse Run Wuzang

养五脏应该顺应天时，能够在不同的季节、不同的时间，根据五脏生理功能特点进行保养。只有当我们的五脏功能正常了，才能够远离疾病，健康长寿，这也才是五脏养生的真正意义。

王淼 主编

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

五行五色润五脏

王淼◎主编

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

五行五色润五脏 / 王森主编. —天津：天津科学技术出版社，2014.1

ISBN 978-7-5308-8658-8

Ⅰ.①五… Ⅱ.①王… Ⅲ.①五脏—养生（中医）

Ⅳ.①R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第009588号

责任编辑：王朝闻

责任印制：兰　毅

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

出版人：蔡　颢

天津市西康路35号　邮编 300051

电话（022）23332369（编辑室）

网址：www.tjkjcbs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000　1/16　印张 16　字数 200 000

2014年5月第1版第1次印刷

定价：29.80元

前言

从古至今，健康、长寿一直都是我们向往和追求的目标，更是我们每个人最大的财富。可是，现如今，在各种各样的养生咨询面前，很多人变得越来越茫然、困惑，甚至走向了一条错误的保健养生之路。

其实，养生既不是神话，更不神秘。所谓“养”就是顺应自然、顺天应时，给我们的身体充足的营养和良好的保养；“生”就是健康有活力的生命，能够幸福快乐的生活。

由此可见，我们只有把身体调养好了，才能有健康快乐的人生。健康绝对不是一种偶然，而是一种选择，大自然把人类健康的决定权交给了我们自己，我们每一个人都有权利选择健康。

而养生保健就是实现健康和长寿的各种活动，它贯穿于人的生、长、壮、老、死的全过程，更融于人们日常生活的衣、食、住、行的方方面面，与此同时还是物质和精神相统一的强身益寿活动。

《黄帝内经》告诉我们，人体的五脏与五行有着密切关系：肝属木、心属火、脾属土、肺属金、肾属水。而传统中医学中也素有一种五色养生法之说，“青色入肝，红色入心，白色入肺，黄色入脾，黑色入肾”，并且有“五色浅淡可补五脏，深浓可泻五脏”之说。

中医学认为，五脏是人体生理功能的核心。人体就是一个以五脏为中心，内联六腑、五官、九窍、五体、五志、七情，外合自然界五方、五时、五气、五化、五色、五味的有机整体。不管是什么样的保健方式，最终都是要落实到对五脏的养护上。

当然，养五脏绝对不是简简单单地吃好、喝好，还应该顺应天时，顺应自然，能够在不同的季节、不同的时间，根据五脏生理功能特点进行保养。因为只有当我们的五脏功能正常了，才能够远离疾病，健康长寿，这也才是五脏养生的真正意义。

本书打破市场养生书的常规，首次将五行五色与五脏六腑养生结合起来，从手法按摩、饮食调养等方面为大家详细介绍了五脏六腑养生的实用操作方法，相信大家能够通过本书真正获益，强身健体，保健五脏。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

第一章　五行体质，你属于哪一种体质

《黄帝内经》中出现的五行体质养生法 …… 2
体质养生有“三因” …… 4
养生大道在于“和谐”二字 …… 7
了解五脏与衰老的密切关系 …… 10
五色养生，符合个人体质才有效 …… 12

第二章　金行体质者：调理肺气，润肠通便

养生八字口诀：预防感冒，防止便秘 …… 16
易患疾病：呼吸系统疾病 …… 17
肺是气机的中转站 …… 19
皮肤不好，从肺上寻找原因 …… 22
哮喘，手上通肺气 …… 24
寅时不眠可叩齿健肺 …… 27
肺气不足易气短，人到中年要补肺 …… 29
嗅觉不好，学学健鼻功 …… 31

每天笑一笑，保养肺脏最可靠 …… 33
指柔穴位，帮你对付各种鼻炎 …… 35

第三章　木行体质者：保肝护胆，平心静气

养生八字口诀：切莫生气，注意睡眠 …… 40
易患疾病：内分泌系统疾病 …… 41
肝是统领气血的领袖 …… 42
人显老，肝脏问题及时找 …… 44
梳理肝气，对自己的肝脏负责 …… 46
食欲减退，按揉足三里和阴陵泉穴 …… 49
穴位按摩，将脂肪肝“揉”回去 …… 51
按揉内关和太冲，轻松远离抑郁症 …… 54
按摩背部穴位，化解无形的“梅核气” …… 56

第四章　水行体质者：养肾固元，通利排毒

养生八字口诀：保护脊柱，及时排尿 …… 60
易患疾病：泌尿系统疾病 …… 62
女性肾虚的表现及改善方法 …… 63
肾气好，才会精气足 …… 64
长按脐下四穴，温润女人肾阳 …… 68
生气郁闷引浮肿，补充肾阳最重要 …… 71
小小甩手功，根治尿频 …… 73
搓腰功的小方法，收获大功效 …… 76
常按涌泉穴，强身健体 …… 78

第五章 火行体质者：养血护心，益气安神

养生八字口诀：常做运动，开口长笑 …… 82
易患疾病：心脑血管系统疾病 …… 83
心是气血的循环机器 …… 85
“三合一”穴位按摩法，让你睡个安稳觉 …… 87
刺激内关穴，理气安神治耳聋 …… 91
神经衰弱不烦恼，耳穴贴压疗法显奇效 …… 94
按摩劳宫穴，让你远离头晕、头疼 …… 96
心脏有问题，多温暖心俞、膻中 …… 99
“两转一甩”，护心肺的好方法 …… 100
拍手养心法，“懒人”的养心妙方 …… 102
按压神门穴，一剂最好的安心方 …… 104

第六章 土行体质者：健脾和胃，顺畅气机

养生八字口诀：合理饮食，保障睡眠 …… 108
易患疾病：消化系统疾病 …… 109
脾是气血的加工厂 …… 110
胃气决定了人体的正气 …… 112
爱护脾胃，从每天吃好饭开始 …… 115
动动脚趾，也能够健胃 …… 117
仓廪实，底气足，五分钟健脾功 …… 119
消化道疾病的好帮手，按揉手心最有效 …… 122
挤压肚脐，了解脾胃健康 …… 124
揉腹百遍健内脏 …… 127

常揉阴陵泉等穴，让你身体更强壮 …… 128
腹泻，按压合谷穴快速止泻 …… 131
脾肾调理法，有效治疗糖尿病 …… 134
按压几个小穴位，永远告别打嗝、反胃 …… 137
足三里穴，增强脾胃功能好助手 …… 140

第七章　青色食材：调情志，养肝血

养护好肝脏，一盘时令蔬菜最合适 …… 144
排肝毒，养肝从厨房中找方法 …… 146
青色益肝胆，“青梅茶”是首选 …… 148
绿豆，清热解毒，调气肝脏 …… 150
玫瑰枣膏，疏肝解郁，舒畅情绪 …… 152
益母草，气血养生的“益友” …… 155

第八章　红色食材：清火热，养心脑

红色食物，养心补气保健康 …… 160
从厨房中找出养心食谱 …… 162
甘麦大枣汤，有效调节心气郁结 …… 164
红椒+苦瓜，补养心肠 …… 166
红糖：延年益寿气色好 …… 168
红薯：通便排毒，清除体内废气 …… 170
红枣：气血同补佳品 …… 172
心神不宁常失眠，酸枣仁粥安神入梦 …… 175

第九章 黄色食材：祛湿热，健脾胃

让美味的食物调养好你的胃 …… 178
粗粮，让肠胃更健康 …… 180
常做常食“归脾粥”，长夏养脾的佳品 …… 182
黄色入脾胃，“南瓜玉米粥”可常食 …… 185
粳米，平胃气、长肌肉 …… 186
荞麦，中国人清洗肠道之麦 …… 189
小米，补气养血不可少 …… 192
栗子，香甜可口的补脾胃、养肾小零食 …… 195
脾胃虚弱，莲肉糕来开胃健脾 …… 198
脾胃虚寒，肉豆蔻莲子粥来温补 …… 200

第十章 白色食材：宁心神，清肺燥

学会烹饪清肺、养肺食谱 …… 204
参核姜枣饮，老年人气虚便秘的温补上品 …… 205
白色归肺肠，“白萝卜汤”作用不可忘 …… 207
夏季多吃姜，冬季少进补 …… 209
肺燥咳嗽，杏仁煎膏为您止咳 …… 211
治疗感冒的神药：罗汉果 …… 213
便秘问题不可忽视，赶紧去调肺 …… 215

第十一章　黑色食材：补表髓，固肾精

要适当地吃补肾、养肾的菜肴 …… 218
黑米莲子粥，孕育一个健康的宝宝 …… 220
黑豆芝麻薏米浆——性福之饮 …… 222
黑色入肾和膀胱，长食“五黑桑葚粥”人长寿 …… 224
小便有问题，就用保肾食疗方 …… 226
南瓜子补肾，效果非常好 …… 228
黑豆，既解毒，又补肾 …… 229
黑木耳，活血润肺的“植物肉” …… 232
乌骨鸡，补血的珍禽 …… 235
肾虚自汗，枣仁人参粉来固表 …… 238
桑葚粥补益肾，有效调理慢性肾炎 …… 241
男性肾虚，不妨多喝黑豆汁 …… 243

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第一章
五行体质，你属于哪一种体质

《黄帝内经》中出现的五行体质养生法

世间的万事万物几乎都可以用五行归纳法进行分类。比如音乐有五音，蔬菜有五蔬，谷物有五谷，水果有五果等。而在我们的身体内，按照部位也可以分为五脏。

其实，早在《黄帝内经》中就最早提出了关于体质的分类理论，分别有“阴阳二十五人”、“太少阴阳人”、“逆顺肥瘦人”、“膏、脂、肉三型”、“刚柔、勇怯”和“形志苦乐”等体质分类法。

到了后来，人们又在《黄帝内经》的基础之上，归纳和整理出了一套系统的“五行体质养生法”，把人的体质分成了金、木、水、火、土这五行。并且又根据五行的不同特性，给予不同体质人不同的保健、养生方法。可以说“五行体质养生法”不仅遵循了传统中医的辨证施治原则，而且也更加符合现代人对于养生保健的认识，更加具有科学性和实用性。

五行体质分类法对于保健养生有了一套自己的体系，具体来说，可以分为两大方向。

第一是认清楚自己的五行属性。对于状态平和的人，则应该考虑如何维持自己能够在此属性的正常状态；处于过分状态者，则应该考虑如何让自己的属性能够恢复到平和的状态；处于衰弱状态者，则应该考虑如何让自己的属性不断达到正常的标准。

举个简单的例子来说，比如你是一个木行体质者，因为自身属木，所以不管是养生还是在饮食方面，都必须要根据“木”的特点来进行，而且还需要适当的添加具有梳理木气的疗法，这就好像我们要在中药内添加1～2味引经药一样。

第二是要去了解我们身边能够利用的万事万物的五行属性，在我们养生保健的时候，自然就可以很好地利用这些物质。我还是用木行体质者来举例，如果他的木性太过，我们就要考虑用一些降低木性的食疗方或者药物，总之要让其自身的木性恢复到一种平和的状态。

其实，每一种体质的人都有属于自己的“运气”。在中医当中，有很大一部分是来自于《黄帝内经》中详细论述过的“五运六气学说”（简称“运气学说”）。而其中“运”主要是运行之意，是指反复而交替流转的物质运行规律；“气”指大气，也就是大自然的气候变化。

在古代，人们把人世间的物质分成了五大类，因此赋予五运之说，即木、火、土、金、水五大运行规律，用以探讨一年季节变化的规律；古人又总结出气候变化的六大特点，即风、寒、暑、湿、燥、火这六种具有不同特征的自然气候现象，称之为六气。

以五运和六气讲述的按运行规律的所占时间及其相应气候特点来探讨的时间医学，并用这种时间医学来指导养生治病的思想，就是五运六气学说。

而五运的运行规律和特点，在《黄帝内经·素问·五运行大论》中有记载：“东方生风，风生木，木生酸，在天为风，在地为木……南方生热，热生火，火生苦，其在天为热，在地为火……中央生湿，湿生土，土生甘，其在天为湿，在地为土……西方生燥，燥生金，金生辛，其在天为燥，在地为金……北方生寒，寒生水，水生成，其在天为寒，在地为水……”

由此我们可以看出，古时候对于气候的划分，主要是依据“五方”的观念，即东方生风、南方生热、中央生湿、西方生燥、北方生寒。

但是又因为热能生火，湿热成暑，因此最后则有了风、寒、暑、湿、燥、火这六气，并且还对应上经络之三阴三阳学说，之后又衍生出了配合五运的少阴君火、少阳相火、厥阴风木、阳明燥金、太阳寒水、太阴湿土运气学说。

体质养生有“三因”

中医认为，养生会受到很多因素的影响，比如时令气候、地理环境、体质强弱、年龄大小等。具体来说养生需要考虑“三因”：因时制宜、因地制宜、因人制宜。

因时制宜，主要是指要根据不同的气候特点来制订不同的养生计划。比如春夏秋冬四季养生的方式就是截然不同的。《素问·六元正纪大论》中说：“用寒远寒，用凉远凉，用温远温，用热远热。”在春夏二季，气温开始逐渐升高，阳气也处于开始升发的状态，我们人体的腠理疏松开泄，在此时，养生必须要注意少吃辛温发散的食物和药物，以免伤害到阴气。而到了秋冬两季，气温开始逐渐下降，我们体内的阳气就会藏于内，阴气盛、阳气衰，人体的腠理致密，此时养生就需要注意不要吃寒凉性的食物和药物，以免造成苦寒伤阳。

因地制宜，主要是指要根据不同地区的地理环境、地域特点来制订合适的养生计划。在气候寒冷、干燥少雨的西北高原地区，由于当地居民长时间生活在风寒的环境中，主要吃牛羊肉，喝牛羊乳，因此身体很容易出现寒邪和燥邪，那么在平时就应该多吃一些辛散滋润类的食物。而在我国东南地区，由于沼泽地很多，地势低洼，炎热多雨，这里的人们就经常会被湿邪、热邪所袭，因此在生活中应该多吃一些清热化湿的食物。

因人制宜，主要是指根据每个人的不同特点来制订养生计划。比如年龄、性别、体质、生活习惯等。

1. 年龄。不同年龄段的人肯定具有不同的生理特点和气血情况。小儿的生机旺盛，但是气血不充足，脏腑也非常娇嫩，没有必要刻意去进行养生，

即使生病，吃药也应该用最少的剂量，更不能够用峻泻、涌吐以及大温大补的药物。

到了青壮年时期，身体逐渐发育成熟，气血旺盛，脏腑的各项功能趋于平稳，对各种疾病的抵抗力也比较强，此时的养生重点在于“固”，固阳、固气、固精，如沾染疾病，则多用攻邪药。

等到了老年时期，我们身体的各项生理机能开始下降，气血出现两亏，那么就应该多吃补气和补血的食物，如果生病，那么要多吃补益的药物，也不要用祛邪类的猛药。

2. 性别。男女性别不同，自然生理特征也不一样，养生的方式也不同。比如女性会有经、带、胎、产等情况，这些在养生的时候都要考虑到。特别是在妊娠期，对峻下、破血、滑利、走窜伤胎或有毒药物，应当慎用。而男性会患有阳痿、早泄、遗精、滑精等病症，也要针对不同的病情进行合理的调理。

3. 体质。在《黄帝内经·灵枢·寿天刚柔》记载：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳……”这也就是说我们每个人的体质和先天禀赋关系密切，因为体质的差异是与生俱来的，而且会反映在性情、脏腑、形体、寒热偏性上，所以养生不能一概而论，要考虑实际情况。比如，有的人是寒性体质，有的人是热性体质，我们应该根据体质的寒热来选择适合自己的养生方式。

下面，就用三种简单的方法来判断自己属于寒性体质，还是热性体质。

1. 观察舌头。中医认为，舌为心之苗，又为脾之外候，能够敏感地反映出人体的寒热。假如舌头淡红而且有光泽，舌苔薄白而清静，干湿适中，不滑不燥，就说明我们体内寒热均匀；可是如果舌苔过于白滑而湿润，说明体内有寒气；如果舌苔粗糙，很厚、发黄带腻，说明体内有湿热；如果舌头赤红无苔，那说明体内的热已经到了一定程度了。

2. 观察手指甲根部的月牙。通常情况下，正常的月牙应该占据整个指甲盖的五分之一左右。如果月牙不到五分之一，那么就说明身体内有寒气；

如果月牙超过了五分之一，则说明身体内有热气。而且正常的月牙颜色是白色的，越白说明身体越健康。

但是需要注意的是，并不是每一根手指都会出现月牙。健康的人应该是拇指和中指出现月牙。因为中医认为，拇指通于肺，中指通于心，这两个指头上的月牙正常，就说明我们体内寒热比较适中，健康状况较好。假如在小指上出现了月牙，就说明肾中有热。

可能有的人一出生手指上就不带月牙，那么这说明这种人天生就是寒性体质。还有一种情况是之前有，但是现在没有了，那么说明在最近这段时间内，身体里面的寒气很多，需要注意除湿。

3. 寒性体质的人偏畏寒，手足冷；而热性体质的人偏畏热，手足热。

对于寒性体质的人而言，身体的循环机能不太好，手脚很容易冰冷，建议这些人每天用热水泡泡脚。而且可以在水中加一些盐；平时多注意活动腰部还有腿部，并且加强锻炼，有助于气血的运行。

而在饮食方面，寒性体质的人应该多吃温热性的食物，可以适当吃一些辣味、酸味以及芳香食物，但是千万不要吃寒性的食物。温热的食物具有温中、补虚、助阳、驱寒的作用，可以有效改善沉滞、萎缩、贫血等症状；而辣味食物能够刺激内分泌，驱寒；酸性食物能收敛、生津益阴，防止湿气聚集体内。寒性体质的人吃水果时，应注意少吃香蕉、甘蔗等寒性水果，多吃李子、樱桃、荔枝等温性的水果。

热性体质的人通常喜凉怕热，而且很容易生气和动怒，所以应该加强意志方面的锻炼和修养，要培养自己良好的性格。饮食上，热性体质的人要多吃香蕉、西瓜、柿子、杨桃、苦瓜、番茄、奇异果、草莓、梨子、葡萄柚、樱桃、莲藕等水果和蔬菜；少吃辛辣燥烈、温阳的食物，如辣椒、姜、葱、牛肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等；建议热性体质的人可以经常喝菊花茶、苦丁茶、薏仁茶、大麦茶、绿茶等。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com