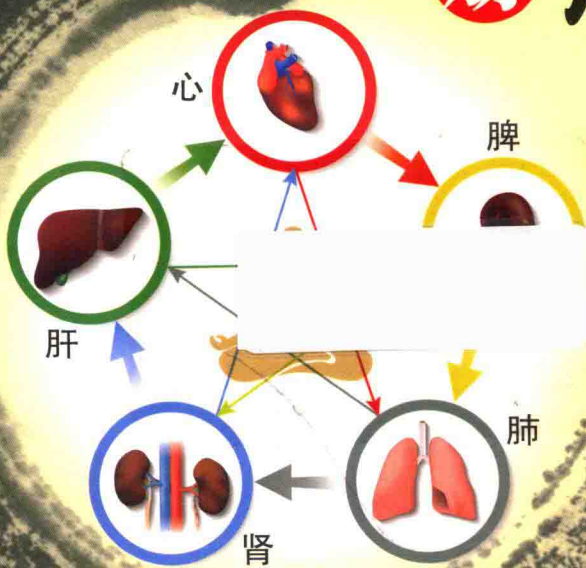


# 黄帝内经

# 五脏六腑

## 养护手册

五脏，指心、肝、脾、肺、肾；六腑，指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。脏腑的正常运转对于一个人的生命有着非常重要的意义。只有脏腑变得强健，身体健康才有保证。



樊岚岚 / 编著



陕西新华出版传媒集团  
陕西科学技术出版社  
Shaanxi Science and Technology Press

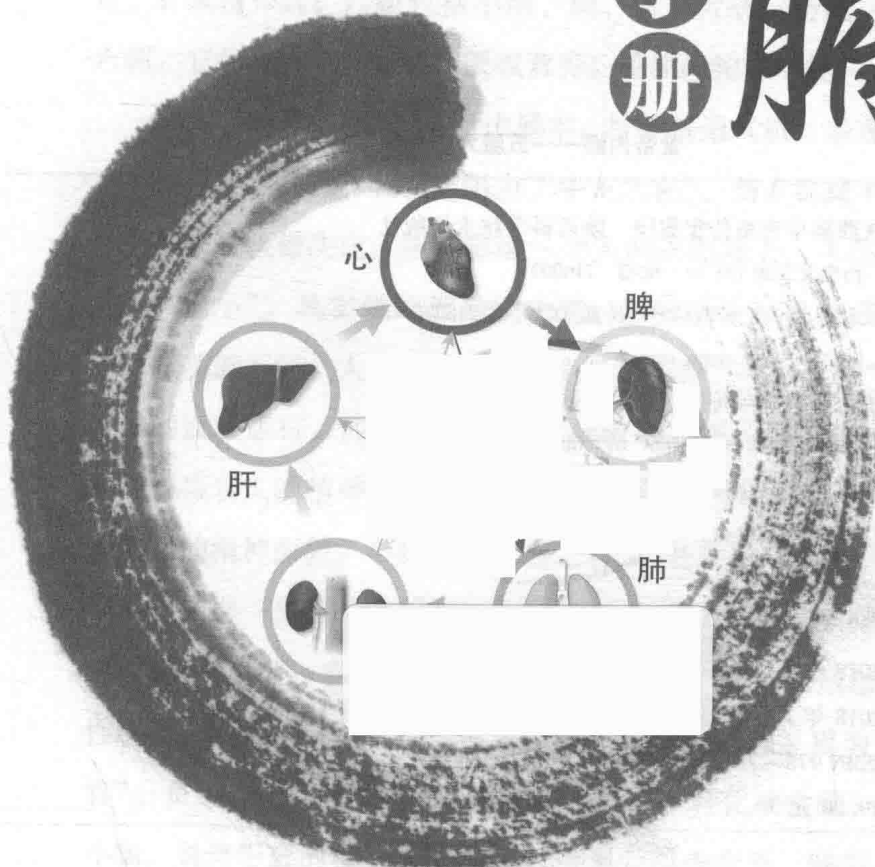
黄帝内经

HUANGDI NEIJING  
WUZANG LIUFU  
YANGHU SHOUC

樊岚岚 / 编著

# 五脏六腑

养护手册



陕西新华出版传媒集团  
陕西科学技术出版社  
Shaanxi Science and Technology Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经·五脏六腑养护手册/樊岚岚编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2018. 1

ISBN 978 - 7 - 5369 - 7087 - 8

I. ①黄… II. ①樊… III. ①《内经》—研究②脏腑—养生 (中医)—基本知识 IV. ①R221.09②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 235021 号

### 黄帝内经——五脏六腑养护手册

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

http: //www. snstp. com

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 香河利华文化发展有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 17.75

字数 230 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版

2018 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 7087 - 8

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

## 前言

五脏六腑，人体各内脏的总称。五脏包括心、肝、脾、肺、肾，它们的共同功能是贮藏精气，心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意和智，肾藏精和志；六腑包括小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦，叫六腑，它们具有消化食物，吸收营养、排泄糟粕的功能。

肝为“将军之官”，五行中属木，肝能畅通气机，表现在调节情志、促进脾胃消化等方面。胆为“中正之官”，当人犹豫不决时，需要靠胆来拍板做决定，胆能影响一个人的决断能力。人们常说“胆大”“胆小”，其实说的就是胆功能。胆功能良好，人做事果断干脆；胆功能不好，人就会胆小、没主见。心为“君主之官”，主宰着人体的血脉运行，四肢百骸的营养都依赖心脏所泵出的血液供应；心还统摄着人的精神、意识和思维活动，它的功能状态决定了一个人整体的精神面貌。小肠为“受盛之官”，是接受营养的器官，它能帮助食物进一步消化和吸收，小肠功能不足的人易受凉和腹泻。脾为“谏议之官”，在身体的中央，负责机体的运化，布散精气，脾秉性缓和、中正，不偏不倚，所以能公正地反映问题。胃为“仓廩之官”，负责接受和容纳食物，并经初步消化，转化成食糜，再下传于小肠，最终形成的精微物质经脾的运化而营养全身。肺为“相傅之

官”，主呼吸，它的节律性很强，能够把精微物质输布全身。大肠为“传导之官”，指大肠能够接受身体上部传来的食物糟粕，并向下转化为粪便排出体外。肾为“作强之官”，表面看起来静止不动，但里面蕴藏着生机，肾精充盛则人筋骨强健，精力充沛。膀胱为“州都之官”，是人体内水液所归的地方，水液逐渐汇集起来就像一个大都市，因此说膀胱是“州都之官”。三焦为“决渎之官”，是六腑之中比较特殊的一个，大致分布在人体的头面、胸、腹腔部位，能运行水液。

认清五脏六腑功能以后，还要明白脏腑面临的生活环境和生活方式，和前人的生活作对比，看看自己现在的生活是否脱离了过去健康生活的轨迹。想养五脏六腑，首先要懂五脏六腑，顺应四时五行，才能更好地呵护脏腑，保持健康，远离疾病。

本书根据《黄帝内经》中有关脏腑的生理功能和特性的介绍与认识，结合现代人普遍存在的健康隐患进行编写，书中详细介绍了脏腑的生理功能，病变的表现，养护的季节、食物、禁忌以及它们之间的相互影响，相互制约的关系表现，以便于读者正确认识身体机能，找出合适的、正确的对自己身体有益的保健方法。

编者

# 目 录

## 第一章 调好脏腑才是养生

- 养好脏腑才能健康长寿 ..... 002
- 浅谈人的五脏六腑 ..... 003
- 五脏之间的关系 ..... 004
- 五脏和六腑之间的关系 ..... 007
- 从五行看五脏六腑 ..... 009
- 五脏六腑，藏气、血、精、津、神 ..... 011

## 第二章 心 ——推动全身血脉流动

- 心者，君主之官也 ..... 014
- “君王”在，则“天下”安康 ..... 016
- 最容易“伤心”的生活习惯 ..... 020
- 午时养心，午睡最舒心 ..... 023
- 戌时按摩心包经，促进心脏健康 ..... 026
- 穴位按摩，养心功效大 ..... 028



夏养心，降心火是关键 .....	032
教你清火“小妙招” .....	036
心病还需小肠“医” .....	038
心喜红，养心常吃红色食物 .....	040
心火旺盛，喝一杯莲心茶 .....	044
《黄帝内经》中的养心食疗方 .....	047

### 第三章 肝 —— 一脏好，五脏六腑气机好

肝者，将军之官也 .....	054
最容易伤肝的生活习惯 .....	056
丑时养肝，卧则血归于肝 .....	060
揉揉按按肝更好 .....	062
春养肝，少酸甘才能益肝脾 .....	066
心“肝”宝贝，肝血不足心不安 .....	068
肝喜绿，绿色蔬菜疏肝理气 .....	070
养肝食材大盘点 .....	072
《黄帝内经》中的养肝食疗方 .....	076

### 第四章 脾 —— 脾健康，气血足，病不扰

脾者，谏议之官也 .....	082
最容易伤脾胃的生活习惯 .....	087
巳时养脾，消化食物是关键 .....	089

- 穴位按摩，排出脾湿不在话下 ..... 091
- 脾胃多病痛，悉心呵护每一天 ..... 094
- 百病皆由脾胃生，脾胃好才更好 ..... 101
- 脾胃受纳饮食，食补才是良方 ..... 107
- 《黄帝内经》中的养脾食疗方 ..... 111

## 第五章 肺 ——调控人体所有的气

- 肺者，相傅之官也 ..... 116
- 想调和身体，先调畅肺气 ..... 117
- 最容易伤肺的生活习惯 ..... 119
- 寅时养肺，熟睡最养肺气 ..... 121
- 穴位按摩，肺部保健不可少 ..... 123
- 肺喜润而恶燥，少食辛辣多酸甘 ..... 127
- 心态平和最养肺 ..... 128
- 肺好，免疫力就强 ..... 130
- 肺喜白，白色食物滋润肺脏 ..... 132
- 《黄帝内经》中的养肺食疗方 ..... 136

## 第六章 肾 ——精神之舍，性命之根

- 肾者，作强之官也 ..... 140
- 肾和膀胱，“表里”应该如一 ..... 142
- 最容易伤肾的生活习惯 ..... 144
- 肾虚的几大特征 ..... 148





酉时养肾，晚餐要吃好、吃少 .....	154
酉时散散步，长寿又安康 .....	156
揉揉按按肾更健康 .....	157
每天练练养肾功，身体“倍儿棒” .....	160
肾喜黑，黑色食物最养肾 .....	162
《黄帝内经》中的养肾食疗方 .....	164

## 第七章 胃 ——水谷精微之仓，气血之海

胃者，仓廩之官也 .....	168
辰时养胃，适当给胃补点水 .....	169
揉揉按按胃更健康 .....	171
早餐吃不好，当心易衰老 .....	175
完美早餐，健康又减肥 .....	178
戌时饭后稍休息，补养脾胃更健康 .....	178
食养脾胃，别让脾胃因“食”而伤 .....	180
莫让“美丽食物”伤了胃 .....	183
高营养食物，吃多了也伤脾胃 .....	186
《黄帝内经》中的养胃食疗方 .....	191

## 第八章 胆 ——奇恒之腑，维持脏腑运行平衡

胆，中正之官也 .....	196
最容易伤胆的生活习惯 .....	197
胆经出问题的几大表现 .....	199

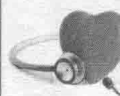
子时养胆，子时前入睡护胆经 .....	201
揉揉按按胆更健康 .....	203
子时吃夜宵，当心身体吃不消 .....	206
《黄帝内经》中的养胆食疗方 .....	208

## 第九章 大肠 —— 主津、传化糟粕

大肠，传道之官也 .....	212
最容易伤大肠的生活习惯 .....	214
卯时养大肠，正常排便保健康 .....	216
老年人便秘，治疗时需提高警惕 .....	218
疏通大肠经，排出毒素、美丽容颜 .....	221
揉揉按按大肠更健康 .....	223
《黄帝内经》中的大肠调养食疗方 .....	225

## 第十章 小肠 —— 受盛化物、泌别清浊

小肠，受盛之官，泌别清浊 .....	230
最容易伤小肠的生活习惯 .....	232
未时腹式呼吸，健康又长寿 .....	233
未时小肠经当令，小肠健康心也安 .....	235
揉揉按按小肠更健康 .....	237
《黄帝内经》中的小肠调养食疗方 .....	239



## 第十一章 膀胱

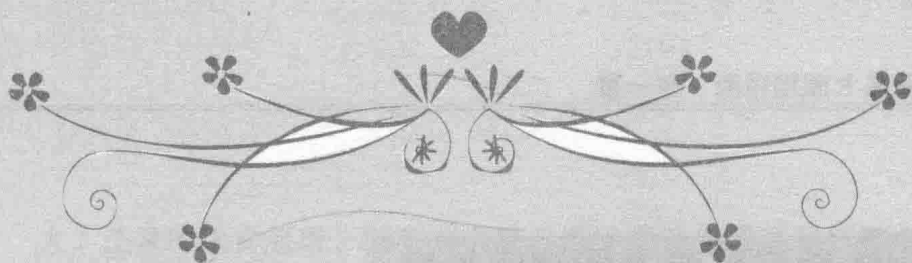
### ——掌管尿液的贮存和排泄

- 膀胱，州都之官也 ..... 242
- 最容易伤膀胱的生活习惯 ..... 243
- 遗尿、小便不通，当心是膀胱生了病 ..... 244
- 申时多喝水，膀胱活力足 ..... 245
- 申时精力充沛、效率高 ..... 246
- 揉揉按按膀胱更健康 ..... 248
- 申时饮食有宜忌，方便食品要慎食 ..... 250
- 《黄帝内经》中的膀胱调养食疗方 ..... 251

## 第十二章 三焦

### ——人体元气(原气)升降出入的道路

- 三焦，决渎之官也 ..... 254
- 三焦，人体的第一大腑 ..... 256
- 亥时养三焦，眼睡心睡才健康 ..... 257
- 亥时行房事，身心更愉悦 ..... 260
- 双手托天法，调理三焦气机 ..... 261
- 五禽放松操，亥时如梦有妙招 ..... 263
- 按摩三焦经，帮您调理气机 ..... 266
- 揉揉按按三焦更健康 ..... 267



# 第一章

## 调好脏腑才是养生

中国传统的养生源远流长，经过千百年的发展、演变之后形成多个派别，进而衍生出多种养生方法，但“万变不离其宗”，始终没有脱离老祖宗的那一套养生方法，仍以“调好脏腑”为根本。

“五脏者，藏精气而不泻。”

——《黄帝内经》





## 养好脏腑才能健康长寿

自古以来，健康长寿都是人类永恒的追求。尤其是历代帝王，为求长生不老可以说是用心良苦，吃仙丹、求仙药，秦始皇到“泰山”求仙，晋人“炼丹”制药，终成了千古笑话。这世上的确没有长生不老之药，更没有不死之人，这种违背自然规律去寻求的长生不老，成为笑谈是必然结果。但是，人们可以通过自己的努力和养生保健知识防病治病，延长寿命，让自己越活越年轻。

现在，人们已经知晓自然规律不可抗拒，生老病死是必然环节。现代人更注重从生活的点点滴滴中寻找健康长寿的秘诀。总之，不管是古人还是现代人，一直以来都在追求健康长寿。那么，要怎么做才可以实现健康长寿呢？

相信大家都有看病的经历，就拿发炎来说，西医开的消炎药服药不久之后就能消炎消肿，但是西药存在一个很严肃的问题——抗药性，再次患同样疾病的时候可能需要双倍甚至几倍的药量。

中医则不然，去看中医的时候，医生会向患者询问最近是否受过风寒，是否吃过辛辣食物，是否曾被异物卡到过等，找出疾病的根源之后从根本上进行治疗。

《黄帝内经》是一部讲“内求”的书。书中虽然没有介绍多少药方，但却教会人们一些养生知识——如何健康生活、增强体质、预防疾病，进而实现延年益寿。人想要不生病、健康长寿，一定要疏通气血；想要气血通畅，一定要调理好五脏六腑。脏腑协调运转，才可以带动其他部位的健康，让其能做到有序运转，比如筋骨、肌肉、皮毛等。总之，只有气血通，五脏协调，才能促发机体活力，祛除百病，延年益寿。

随着人们生活节奏的加快，竞争的日趋激烈，压力的逐渐增



大，正常的饮食起居、健康的生活习惯经常被忽视或被打破，受“亚健康”现象困扰的人不在少数。那么要如何改变这种现状呢？最古老、最权威的医学典籍《黄帝内经》认为，调理好脏腑，就可以健康长寿。



### 浅谈人的五脏六腑

根据人的生理功能特点，脏腑可以分成五脏、六腑、奇恒之腑；以五脏为中心，一脏一腑，一阴一阳为表里，由经络相互络属联系。就像《素问·五藏别论》上面所记载的：“所谓五藏者，藏精气而不泻也，故满热不能实；六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。”此外，将脑、髓、骨、脉、胆、女子胞（子宫）成为奇恒之府，“奇”即异，“恒”即常，由于其形同于腑，功同于脏。所以它们的共同特点为：虽然是相对密闭的组织器官，却不能与水谷直接接触，也就是似腑非腑；不过拥有类似五脏储藏精气的作用，就是似脏非脏。

《黄帝内经》之中将五脏六腑统称为“官”。意思是说，人体五脏六腑各司其职，同时根据不同的生理功能特点任其不同的“官位”。当然，虽然这只是一种比拟的手法，但却形象地展示出了脏腑对人体而言的作用。

五脏有制造、储存气、血、津液的功能，六腑有消化吸收的功能，人所摄取的食物对身体而言，可分为必要的营养（水谷精微）和不必要的成分（糟粕）。五脏六腑不但各有功能，而且也和对应的脏腑之间相互协作。相对应的脏腑有肝和胆、心和小肠、脾和胃、肺和大肠、肾和膀胱。六腑中的三焦为元气等气和津液运行的通路，也是进行气化作用的部位，互相对应的脏腑间靠经脉联



结，以脏为主，腑为从，腑的消化吸收作用由脏统筹。在性质方面，脏属阴，腑属阳，主要是因为脏在经脉通过身体属阴的部分（腹部），而出于腑的经脉通过身体属阳的部分（背部）的缘故，所以脏属内而腑属表。

脏腑之间除了在性质上有所差异，其经络位置也有很大不同，所有脏的经络均分布于手臂、腿部内侧和身体内侧；腑的经络在手臂和腿外侧以及身体背面。人体面临威胁时，会本能地曲起身躯，所有脏的经络均在身体内侧，可以受到很好的保护，只有腑的经络暴露在外，所以相比较来说，脏比腑更重要。

## 五脏之间的关系

人体是个有机整体，脏与脏，脏与腑之间有着密切关系，它们不但在生理功能上相互制约、相互依存、相互为用，而且以经络作为联系通道，相互传递各种信息，在气血、津液循环于全身的情况下，形成协调统一的整体。五脏六腑的共同特点为：贮藏人体生命活动必需的各种精微物质，如精、气、血、津液等，相互之间又存在以下关系。

### ◆ 心和肺

心和肺之间存在相互依存、相互为用的关系。心主血，可以推动血液运行，进而维持肺的呼吸功能；肺主气，司呼吸，朝百脉，可以促进、辅助心血运行。此外，心肺同居于胸内，宗气也积在胸内，肺还有贯心脉和司呼吸的功能。所以，宗气又加强了心和肺之间的联结作用。

### ◆ 心和脾

心和脾之间的关系主要体现在以下两方面：一是和脾之间的依

存关系。心主血，心血供养脾，进而维持脾的运行；脾主运化，为气血生化之源，进而确保心血充盈。二是血液运行方面的协同关系。心主血，推动血液运行不息；脾统血，使血液在脉内运行。心脾协同，血液运行才得正常。

#### ◆ 心和肝

心和肝之间的关系主要体现在两方面：一是血液运行方面，既有依存关系，又有协同关系。心主血，肝藏血，心血充盈，心气旺盛，那么血行正常，肝才有血可藏；肝藏血充足，而且可以调节血流，那么就会利于心推动血行。二是精神情志方面，既有依存关系，又有协同关系。心主神志，肝主疏泄、心神正常利于肝的疏泄；肝主疏泄正常，可以调节情志活动，利于心主神志。二者相互依存、相互协同，即可维持正常的精神情志活动。

#### ◆ 心和肾

心肾相交，为“水火既济”。心属火，位于上焦；肾属水，位于下焦、心火下降于肾，温煦肾阳，使肾水不寒；肾水上济于心，资助心阴，制约心火，使之不亢，进而让心肾的生理功能协调平衡。心肾相交也是心肾阴阳互补，心阴和心阳、肾阴和肾阳之间互根互用，让每个脏腑的阴阳保持协调平衡，心和肾两脏腑阴阳之间也存在互根互用的关系，进而让心肾阴阳保持协调平衡。

#### ◆ 脾和肺

脾和肺之间的关系主要体现在以下两方面：一是宗气的生成，宗气为聚积于人体胸中之气，又叫大气。指由水谷精微化生，聚积胸中，通过肺吸入的自然界的清气和脾胃化生的水谷精气相结合而成，积聚在胸内，灌注于心肺。清气和精气为生成宗气的主要物质，只有肺脾协同，才可以确保宗气的正常生成。二是水液代谢，就肺脾作用来说，需要肺的宣发和速降作用，进而通调水



道，让水液正常输布和排泄。此外，还需要脾运化水液的作用，让水液正常生成和疏布，肺脾两脏，既相互协调，又相互为用，进而确保水液代谢正常。

#### ◆ 肺和肝

肺和肝之间的关系主要体现在气机调节方面的依存和协同关系，肺气以肃降为顺，肝气以升发为调。肺和肝，一升一降，对全身气机都有调节作用。

#### ◆ 肺和肾

肺和肾的关系主要体现在以下两方面：一是水液代谢方面的依存和协同关系，肺主通调水道，为水之上源，肾主水，为水之下源。肺肾协同，可以确保人体水液的正常疏布和排泄。二是呼吸运动方面的依存和协同关系。肺主气，司呼吸，肾主纳气，维持呼吸深度，肺肾配合，共同完成呼吸功能。此外，肺在司呼吸中，肃降清气，利于肾之纳气，而肾气充足，摄纳有权，有利于肺气之肃降。

#### ◆ 肝和脾

肝和脾之间的关系主要体现在以下两方面：一是消化功能方面存在依存关系，肝主疏泄，调畅气机，分泌胆汁，有助于脾之运化；脾气健旺，运化功能正常，有利于肝之疏泄。二是血液运行方面的协同关系。肝藏血，贮藏血液，同时调节血流；脾统血，使血液在脉管内运行，不逸出脉外。肝脾协同，即可确保血液的正常运行。

#### ◆ 肝和肾

肝和肾之间的关系主要体现在以下三方面：一是肝肾精血相互化生，肝藏血，肾藏精，精和血之间存在相互资生、转化的关系。肾精充盛要依赖肝血资生，肝血化生要依赖肾精的作用。所以说精能生血，血能生精，精血同源，也称肝肾同源。二是肝肾阴阳息息相通，相互资生，相互制约，进而维持肝肾阴阳之充盛和平衡。三