



凤凰汉竹
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

补肾·护肝·润肺·健脾·养心

养生重在养五脏，五脏调和，气色好人不老



中医教你 养五脏



中国中医科学院西苑医院主治医师 北京中医药大学医学博士 赵迎盼 主编

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹编著 ● 健康爱家系列



赵迎盼 主编

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

中医教你养五脏 / 赵迎盼主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.2

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-8699-5

I. ①中… II. ①赵… III. ①五脏—养生(中医) IV.
① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 279991 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

中医教你养五脏

主 编	赵迎盼
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	张 瑜 任志远 麻丽娟
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	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
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	720 mm × 1 000 mm 1/16
印 张	12
字 数	140 000
版 次	2018年2月第1版
印 次	2018年2月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-8699-5
定 价	42.00 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



经常刮一下两肋，
能疏肝气



每天 1~2 次深呼吸，
能锻炼肺脏



午时小憩，能够让心
脏不那么劳累

导读

最近经常掉头发？

经常失眠、心悸？

头晕、面色憔悴是由什么原因引起？

为什么眼睛干涩时点眼药水也没有缓解？

为什么最近说话变得有气无力的？


……

其实这些都和身体的五脏功能失衡密切相关。

如果将身体看作一个大工厂，那么五脏就是工厂里必不可少的机器，这些机器彼此配合，正常运转，工厂就能得以维持下去。其中的任何一个机器出现了问题，都会导致工厂停止运转。可见，五脏是人身之宝，它能定寿命、保健康，是养生的根本所在。为此，若想颐养天年，必须养好五脏。

本书从认识五脏开始，通过浅显易懂的中医理论论述，对应自己身体容易出现的问题，轻松就能查明五脏的健康状况。还有居家的养生方法和小妙招，简单易行，配以食谱，让你吃得既健康，又能对症调理好自己的五脏。

“心主脉，肺主皮，肝主筋，脾主肌，肾主骨”，只要顺应自然，加上生活调理，养好五脏，气血通达，健康长寿不是秘密。



着没事就经常
捶打捶打腰

自测五脏健康情况

测肾脏的健康状况

对照下表，如果一周内有三四天出现了下列症状，就在对应症状前画上“√”。若出现了6个以上的“√”，表明肾已经抗议了，这就提示你需要好好调养自己的肾。

诊法	症状	可能出现的问题
舌诊	舌质淡胖	肾气虚
面诊	面色白或黑中带黄	肾阳虚
	舌质淡、苔白腻或白滑	肾阳虚
	咽干颧红、舌红津少	肾阴虚
足诊	足心发热	肾阴虚
望	精神不振	肾气虚
	头昏乏力	肾气虚、肾阳虚
	精神萎靡	肾阳虚
闻	喘息、声音低弱	肾气虚
问	小便多、腰酸膝软	肾气虚
	夜尿多	肾气虚、肾阳虚
	畏寒肢冷、腰膝以下发凉	肾阳虚
	精冷阴凉、小便清长、大便稀溏、性功能下降	肾阳虚
	下肢水肿、滑精带下	肾阳虚
	头晕耳鸣、失眠多梦、腰酸膝软	肾阴虚
	梦遗带下、阳强易举	肾阴虚
	潮热盗汗、五心烦热	肾阴虚

测脾脏的健康状况

对照下表，如果一周内有三四天出现了下列症状，就在对应症状前画上“√”。若出现了6个以上的“√”，则说明脾已经抗议了，这就提示你需要好好调养自己的脾了。

诊法	症状	可能出现的问题
手诊	指甲苍白	脾不统血
面诊	面目苍白或水肿、舌苔白滑	脾阳虚
	皮肤出现紫斑	脾不统血
	唇舌苍白	脾不统血
舌诊	舌苔淡白	脾气虚
望	形体消瘦	脾气虚
	神疲乏力	脾气虚
闻	少言懒语	脾气虚
问	腹胀食少	脾气虚
	肥胖水肿、食后胀甚、大便溏稀	脾气虚、脾阳虚
	形寒气怯、四肢冰冷	脾阳虚
	精冷阴凉、小便清长、大便稀溏、性功能下降	脾阳虚
	小便短少	脾阳虚
	白带多而清稀色白	脾阳虚
	久泻	中气下陷
	子宫脱垂、脱肛	中气下陷
	月经过多、便血、皮下出血	脾不统血
	大小便频繁	中气下陷
	小便颜色浑浊	中气下陷
	肛门有重坠感	中气下陷
	流鼻血、牙齿出血	脾不统血
	胃下垂、小腹胀	中气下陷

测心脏的健康状况

对照下表，如果一周内有三四天出现了下列症状，就在对应症状前画上“√”。若出现了6个以上的“√”，则说明心已经抗议了，这就提示你需要好好调养自己的心了。

诊法	症状	可能出现的问题
手诊	手心热	心阴虚，虚火上炎
	指甲苍白	心血虚
面诊	面色淡白	心气虚、心血虚
	面色滞暗、口唇青紫	心阳虚
	唇舌色淡	心血虚
	两颊发红	心阴虚，虚火上炎
	面红目赤	心火上炎
	面色青白，唇色暗	心血瘀阻
舌诊	舌烂生疮	心火上炎
望	神疲体倦	心气虚
	神志模糊、昏迷	心阳虚
足诊	足心热	心阴虚，虚火内扰
问	自汗	心气虚、心血瘀阻
	胸闷不适	心气虚
	心胸憋闷或作痛、大汗淋漓	心阳虚
	四肢发冷、畏寒	心阳虚
	心悸	心气虚、心血虚、心阴虚
	失眠	心血虚、心火上炎
	健忘	心血虚、心脾两虚
	心绪不宁、多梦	心血虚
	头晕	心血虚、心阴虚
	口渴思饮、尿黄而少、小便刺痛、烦热不安	心火炽盛
	心胸疼痛	心血瘀阻

测肺脏的健康状况

对照下表，如果一周内有三四天出现了下列症状，就在对应症状前画上“√”。若出现了6个以上的“√”，则说明肺已经抗议了，这就提示你需要好好调养自己的肺了。

诊法	症状	可能出现的问题
面诊	面色发白	肺气虚
	面色发白、舌淡苔薄白	肺气虚
	午后颧红	肺阴虚
舌诊	舌尖红	风热犯肺
	舌苔薄黄	风热犯肺
	舌红苔少	肺阴虚
望	语言乏力	肺气虚
	咳而气短	肺气虚
	咳喘无力	肺气虚
	怠倦懒言	肺气虚
闻	声音低怯	肺气虚
	声音嘶哑	肺阴虚、风邪袭肺
问	鼻内干灼	肺阴虚
	咽痒干咳	肺阴虚
	五心烦热	肺阴虚
	久咳不愈	肺气虚
	痰液清稀	肺气虚
	畏风形寒	肺气虚
	潮热盗汗	肺阴虚
	形瘦羸弱	肺阴虚
	干咳少痰	肺阴虚
	自汗、盗汗	肺阴虚、肺气虚
	痰黏难咳出	肺阴虚、风热犯肺
	痰黄	风热犯肺、痰热蕴肺
	胸闷	痰湿阻肺
	易患感冒	肺气虚
	鼻塞、流黄鼻涕	风热犯肺
	呼吸无力	肺气虚

测肝脏的健康状况

对照下表,如果一周内有三四天出现了下列症状,就在对应症状前画上“√”。若出现了6个以上的“√”,则说明肝已经抗议了,这就提示你需要好好调养自己的肝了。

诊法	症状	可能出现的问题
面诊	面红	肝火上炎
	眼珠肿痛、伴有头痛、头晕	肝火内热、肝阳上亢
	眼睛常有红血丝	肝火上炎、肝阳上亢
足诊	两足心发热	肝阴不足
	脚掌皮肤发黄	提示肝脏病变
	趾柔软肥胖,趾腹呈山型凸凹不平	提示患慢性肝病
	趾发黄或发白、掌垫增厚、纹理磨蚀严重	常见于脂肪肝等症
	脚趾甲动摇脱落	可能患有肝病
舌诊	舌体有瘀点	肝气不舒
望	易怒	肝阳上亢、肝火上炎、肝气郁结
闻	常有口臭	肝阳上亢、肝火上炎、肝胆湿热
问	嘴里常常苦苦的	肝火上炎、肝胆湿热
	经常口干舌燥	肝阴不足、肝火上炎
	无法熟睡、多梦	肝血不足、肝火上炎
	心悸、健忘	肝血不足
	耳鸣如潮	肝阴不足、肝阳上亢
	尿黄	肝胆湿热
	便秘	肝胆内热
	胸闷、胸痛	肝气郁结
	腰膝酸软	肝肾亏虚
	潮热盗汗	肝阴不足、肝胆湿热
	头重脚轻	肝阳上亢、肝肾亏虚
	两手心发热	肝阴不足
	小鱼际处发红,色深称为肝掌	肝硬化的表现
	食指过分瘦弱	肝胆功能较差
手掌面黄色	肝胆方面疾病	

五脏调养时间表

子时	23:00-1:00	胆经	这时要上床睡觉,利于骨髓造血
丑时	1:00-3:00	肝经	此时是肝脏修复的最佳时段
寅时	3:00-5:00	肺经	呼吸运作最佳时候,而4:00脉搏最弱
卯时	5:00-7:00	大肠经	这时起床要喝水,大肠蠕动旺盛,适合吃早餐
辰时	7:00-9:00	胃经	胃较活跃,此时喝水可洗涤肠胃
巳时	9:00-11:00	脾经	这个时辰要喝至少6杯水
午时	11:00-13:00	心经	此时保持心情舒畅,适当休息或午睡
未时	13:00-15:00	小肠经	小肠较活跃的时候,故午餐应在13:00前吃
申时	15:00-17:00	膀胱经	膀胱最活跃的时候,适合多喝水
酉时	17:00-19:00	肾经	这个时候是肾经当令
戌时	19:00-21:00	心包经	适宜散步,这时心脑血管系统较活跃,心脏不好的人在这时候敲心包经,效果较好
亥时	21:00-23:00	三焦经	保持心境平静

目录

第一章 养生就是养五脏

五脏是如何工作的 /18

肾是一个人的“本” /18

脾是管“仓廩”的官 /19

肝是“将军之官” /21

心是身体的“主管” /23

肺掌管呼吸 /24

五脏协调工作，健康才有保障 /25

按照五行养五脏 /27

从五行看五脏 /27

掌握五脏生克规律 /28

五行、五脏的相生相克关系 /28

“天人合一”顺四季养 /29

五脏主内，六腑主外 /31

心与小肠 /31

肝与胆 /31

脾与胃 /31

肺与大肠 /32

肾与膀胱 /32

三焦 /32

别让情绪伤了五脏 /33

恐伤肾 /33

思伤脾 /33

喜伤心 /33

悲伤肺 /33

怒伤肝 /33

养五脏，先养气血 /34

人有气，才能有生命 /34

人若没有血，身体器官就会罢工 /36

肾是气血的“银行” /38

肝是气血运行的“枢纽” /39

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

第二章 养生先养肾

易伤肾的6个生活习惯 /46

小病滥用药物 /46

饮食过咸 /46

饮水过少，憋尿 /47

常喝啤酒 /47

长期熬夜工作、作息紊乱 /47

过度喝碳酸饮料 /47

肾虚五大典型特征 /48

齿不坚，易患骨质疏松 /48

尿频，尿量少 /48

消瘦，干吃不胖 /49

手脚冰凉，易腹泻 /49

五心烦热 /49

肾虚的其他表现 /49

肾阴和肾阳区别 /50

肾阴可滋养，肾阴不足就会干热 /51

居家养肾的保健方法 /52

闲时可常捶捶腰 /52

补肾保健药要对症 /53

冬至前后，要重视补肾气 /54

“开天窗、鸣天鼓”养肾 /54

多踩鹅卵石小道，能激发体内肾气 /55

四大养肾穴：涌泉、气海、关元、命门 /56

酉时推揉肾经，补肾虚 /58

太溪穴为肾脏注入汨汨活力 /59

黑色食物最补肾 /60

黑芝麻 /60

黑芝麻粥 /60

桑葚芝麻粥 /61

黑芝麻归杏粥 /61

乌鸡 /62

山楂炖乌鸡 /62

何首乌栀子煲乌鸡 /63

乌鸡山药汤 /63

黑豆 /64

黑豆粥 /64

三豆汤 /65

核桃黑豆补肾粥 /65

桑葚 /66

桑葚酒酿 /66

桑葚山药葱花粥 /67

桑葚粥 /67

中医教你调好肾脏 /68

耳鸣、耳闭 /68

头发脱落 /70

性欲减退 /72

第三章 肝好人不老

易伤肝的6个生活习惯 /76

熬夜 /76

嗜酒如命 /76

生闷气、易动怒 /77

好吃油腻食物 /77

嗜好辛辣食物 /77

常吃腌制食物 /77

肝脏不适的五大典型特征 /78

肝里面有火，人就易发脾气 /78

容易疲劳 /78

女性易患妇科病 /79

目眩可用天麻榨汁 /79

脸色易发黄 /79

肝脏不适的其他特征 /79

肝决定一身气机顺畅 /80

眼睛全赖肝血的滋养 /80

肝脏能排除身体中的毒素 /80

女人一定要重视养肝 /81

肝主筋，决定筋骨的强弱 /81

居家养肝的保健方法 /82

药枕有一定的清肝宁神的功效 /82

可常用玫瑰花代茶喝 /82

适当吃点芹菜 /83

吃点花生养肝血 /83

适当吃点绿豆，可清肝中湿热 /84

常抽筋肝不好，可用白芍进行食疗 /85

用中药佛手研碎敷贴涌泉穴 /86

用牛奶、菊花水洗眼 /86

按摩百会穴、太阳穴，安神定志 /87

足三里、章门穴：补血，肝脾同养 /88

养肝四大穴：三阴交、阳陵泉、太冲、

期门 /90

空闲时多按摩肝经 /92

拍打肝经，保护肝脏 /92

经常刮一下两肋，能疏肝气 /92

按压太冲穴，清肝火 /93

刮拭行间穴，疏肝气 /93

期门穴理气活血 /94

章门穴清利湿热 /94

改善目赤肿痛，找大敦穴、行间穴 /95

绿色食物最养肝 /96

绿豆 /96

冬瓜绿豆汤 /96

绿豆马齿苋汤 /97

绿豆薏米汤 /97

芹菜 /98

芹菜红枣汤 /98

芹菜花生米 /99

西芹百合 /99

菠菜 /100

菠菜拌黑芝麻 /100

决明子菠菜煲鸡肝汤 /101

菠菜炒干丝 /101

佛手 /102

香橼佛手粥 /102

佛手玫瑰茶 /103

佛手炒鸡丝 /103

菊花 /104

枸杞菊花茶 /104

菊花茶 /105

决明菊花粥 /105

中医教你调肝脏 /106

咽阻胸闷 /108

郁证 /110

第四章 脾不虚，病不找

易伤脾的5个生活习惯 /114

过度劳累 /114

长期抑郁 /114

吃大量的甜食 /115

饮食不节 /115

经常吃油炸食品 /115

伤脾的其他习惯 /115

脾虚的五大典型特征 /116

口唇发白，动不动就口腔溃疡 /116

脾会生痰生湿 /116

面黄 /117

头晕 /117

经常腹泻 /117

脾虚的其他表现 /117

脾的作用不可忽视 /118

脾是气血的加工厂 /118

脾能制约气血不外溢 /118

脾负责生血，掌管四肢肌肉 /119

居家养脾的保健方法 /120

经常吃点黄色食物，脾更有活力 /120

揉腹是补脾简单易行的方法 /120

9:00 - 11:00 敲打一下脾经 /120

消化不良，赶紧喝点陈皮蜂蜜水 /122

小孩子积食，刮脾经效果好 /122

萝卜蜂蜜饮可消腹胀 /123

长夏时节需注意防湿健脾 /123

养脾四大穴：丰隆、中脘、足三里、

脾俞 /124

黄色食物最养脾 /126

小米 /126

小米红枣粥 /126

茯苓红枣小米粥 /127

小米桂圆粥 /127

南瓜 /128

南瓜绿豆汤 /128

南瓜红枣粥 /129

南瓜饼 /129

玉米 /130

玉米烧排骨 /130

玉米山药羹 /131

玉米圣女果沙拉 /131

胡萝卜 /132

玉米胡萝卜鲫鱼汤 /132

胡萝卜玉米排骨汤 /133

鸡肝胡萝卜粥 /133

中医教你调脾脏 /134

食欲缺乏 /134

腹泻 /135

便秘 /136

第五章 心脏好，命更长

易伤“心”的5个生活习惯 /140

少运动 /140

熬夜 /140

抽烟、酗酒 /141

饮食无节制 /141

情绪多变 /141

其他不良习惯 /141

心脏虚弱五大典型特征 /142

年纪轻轻的，却总是忘东忘西 /142

失眠 /142

全身乏力，头晕 /143

心悸 /143

耳垂以下，肚脐以上经常疼痛 /143

其他特征 /143

心是生命的“发动机” /144

心脏推动血液循环 /144

心开窍于舌 /144

心在液为汗 /144

养心四大穴：神门、内关、曲泽、至阳 /145

居家养心的保健方法 /146

午时小憩，能够让心脏不那么劳累 /146

在膻中穴刮痧，可防治冠心病 /147

刮手臂上的心经，养心效果好 /147

红色食物最养心 /148

石榴 /148

石榴汁 /148

石榴粥 /149

石榴火龙果酸奶 /149

红豆 /150

红豆汤 /150

红豆莲子百合粥 /151

薏米红豆粥 /151

猪心 /152

人参当归猪心汤 /152

远志猪心汤 /153

陈皮黄芪煲猪心 /153

桂圆 /154

桂圆枣仁茶 /154

桂圆红枣汤 /155

桂圆粥 /155

红枣 /156

红枣酸奶 /156

木耳红枣汤 /157

红枣牛奶茶粥 /157

中医教你调好心脏 /158

心慌 /158

头面部按摩 /159

记忆力衰退 /160

失眠 /161

第六章 养肺，年轻 20 岁

易伤肺的 5 个生活习惯 /164

抽烟 /164

抑郁 /164

嗜好辛辣食物 /165

嗜好零食 /165

过多食用海鲜、油炸食物 /165

伤肺的其他生活习惯 /165

肺脏衰虚的五大典型特征 /166

易疲劳 /166

容易水肿 /166

声音低怯 /167

五心烦热 /167

自汗，尤其是鼻子容易出汗 /167

肺脏衰弱的其他特征 /167

肺决定身心健康 /168

人的呼吸依赖于肺 /168

血液的正常循行少不了肺气的帮助 /168

肺能排泻糟粕，帮助清理内环境 /169

肺气足，皮肤就光滑细嫩 /169

居家养肺的保健方法 /170

每天 1~2 次深呼吸，能锻炼肺脏 /170

经常用雪梨煮水喝能护肺 /170

3:00 - 5:00 肺最忙，一定要安睡 /171

秋天保持神志安宁，以收藏气血 /171

白色食物最养肺 /172

银耳 /172

银耳红枣粥 /172

银耳莲子羹 /173

银耳木瓜羹 /173

百合 /174

百合猪肺汤 /174

百合银耳红枣汤 /175

百合炖萝卜 /175

藕 /176

莲藕冰糖水 /176

蜂蜜橙汁拌莲藕 /177

藕粉红枣粥 /177

荸荠 /178

荸荠煎鸡蛋 /178

荸荠煮猪肚 /179

荸荠葡萄猕猴桃汁 /179

雪梨 /180

川贝雪梨猪肺汤 /180

雪梨白藕汁 /181

鲜奶炖木瓜雪梨 /181

中医教你调好肺脏 /182

用人参蒸鸡，补足气不感冒 /182

吃点黄芪药膳，肺气足身体好 /182

用藕来疏风散热 /183

用雪梨来滋阴润肺 /183

附录 /186