

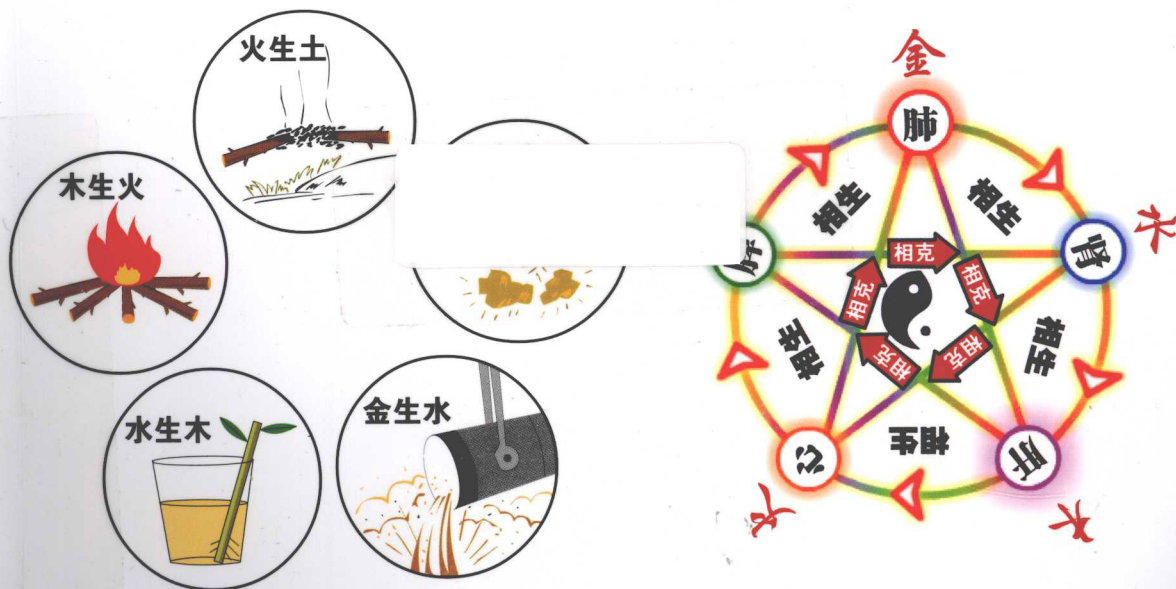
五脏养生

完全图解

清+调+补=最佳养生，可以使您五脏调和，延年益寿

- ◎ 十几种清除五脏毒素的养生建议，助您排出体内垃圾。
- ◎ 四个方面调理五脏的科学生活方式，助您增强免疫力，体内系统均衡。
- ◎ 四十几个补正五脏的食疗食谱，助您补充清除体内垃圾所亏损的元气。
- ◎ 三十多处保护五脏的按摩穴位，助您体内气血运行顺畅。

高玉琪 著



 健康生活完全图解

五脏养生

完全图解



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书紧密依据《黄帝内经》中的精粹理论,运用“清调补”五行养生观,对五脏养生进行了全面解读;养生的关键在于养气血,五脏即肝、心、脾、肺和肾,是精、气、神的生成者和蕴藏者,是气血生成、储藏和运行的主管,因此,养生的重中之重,在于五脏的养生。在解读其养生内涵的过程中,从五脏的基础知识,包括五脏与五行的关系,五脏出现健康问题时的表现以及“清调补”五行养生入手;分别介绍了五脏的基本常识,影响五脏健康的因素,五脏出现健康问题时如何进行“清调补”,包括科学生活、合理膳食和穴位按摩等;对于一些常见的五脏疾病,还简要进行了病因分析和相应疗法的介绍。本书力图用简单的文字及配图,为读者朋友集中展示《黄帝内经》中的养生精华,传授实用的养生妙方。

图书在版编目(CIP)数据

五脏养生完全图解/高玉琪著. —北京:机械工业出版社, 2010.12

(健康生活完全图解)

ISBN 978-7-111-32735-6

I. ①五… II. ①高… III. ①养生(中医)—图解 IV. ①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第244007号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:徐井 责任编辑:徐井 刘学

版式设计:北京创智语言中心

责任印制:杨曦

北京双青印刷厂印刷

2010年12月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·11.5印张·90千字

标准书号:ISBN 978-7-111-32735-6

定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010)88361066

门户网:<http://www.cmpbook.com>

销售一部:(010)68326294

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售二部:(010)88379649

读者服务部:(010)68993821 封面无防伪标均为盗版

前言

从古至今，养生都是人类关注的话题。养生，就是要保持身体健康，生命长久。但由于各种生活和工作的压力，许多人的饮食起居紊乱，健康资本透支，这种“杀鸡取卵”的做法，带来的往往是未老先衰、英年早逝。于是，人们开始用“拼命”赚来的金钱盲目地购买各类“补品”。

实际上，我国中医学的宝典——《黄帝内经》早已告诉我们养生秘方，即“气血盈，则百病不生”，人体健康最重要的就是气血。因此，养生的关键是养气血，气血调，则病不生。而五脏，即肝、心、脾、肺和肾，是精、气、神的生成者和蕴藏者，是负责气血生成、储藏和运行的主器官。换句话说，五脏是身体正常活动、生命长久的主要支柱。从这种意义上来说，五脏是身体和生命的主动动力，养生必须养好五脏。

根据中医经典理论，“五脏养生”，应按照五行相生相克的原理，进行“清调补”综合养生。所谓清，即清毒，也就是清除体内产生的垃圾和毒素，保持体内经络运行的通畅；所谓调，即和调，就是要在清毒之后，对身体进行调理，使五脏之间、体内的“正气”与体外的“邪气”保持和谐统一；而补，就是养正，主要通过食疗等方式，保证五脏器官的营养需要和功能健全。

鉴于以上所述，本书的内容是这样安排的：

第一章，首先介绍了五脏的基础知识，尤其是五脏与五行的关系；

接着，介绍了影响五脏健康的现代因素有哪些，以及从哪些方面可以发现我们的五脏健康是否出现问题，以便注意生活细节，及时发现问题，解决问题；最后，介绍了“清调补”五行养生观，强调不可盲目地“头痛医头，脚痛医脚”。

第二章至第六章，分别介绍了五脏，即肝、心、脾、肺、肾的基本常识，尤其是其对应的功能；进而，根据中医理论，明确指出了由哪些部位可以看出各个脏器官在哪些方面出现了问题，有利于对症施治，避免乱医乱治；接下来，也是最重要的，特别提供了排除毒素的方法、养好五脏的食疗方法及穴位按摩方法，还专门列出了五脏养生需要注意的日常生活细节等，为大家养好五脏、健康长寿提供科学建议。

本书荟萃了《黄帝内经》中的养生精华，把深奥精妙的文字理论转化为浅显易懂的生活实践，并配合大量的图片作为示例，生动活泼，贴近现实。通过阅读本书，读者们不仅可以了解五脏养生所需要的排毒、食疗、经络按摩等知识，对平日补中益气、滋养五脏大有裨益，还可以对中国传统中医理论和知识有所了解。

限于作者水平，书中难免有纰漏之处，希望各位读者朋友多提宝贵意见，以使本书精益求精，更好地服务于大众。

目录

前言

第一章 健康的五脏为养生之本

认识自己的五脏	2
五脏与五行	5
现代生活对五脏健康的影响	8
五脏健康的危险信号	11
“清调补”五行养生观	18

第二章 肝脏养生

认识肝脏	24
自我检测肝脏健康	26
排除毒素，养肝护肝	27
合理膳食，补肝养肝	28
果蔬	28
饮茶	29

目录

枸杞猪肝粥	30
猪肝拌菠菜	31
丹参黄豆汤	32
杞枣鸡蛋汤	33
芹菜炒豆腐干	34
“饭遭殃”	35

科学生活，调肝养肝 36

按摩穴位，保肝护肝 39

中封穴	39
曲泉穴	40
行间穴	41
太冲穴	42
期门穴	43
大敦穴	44
阴陵泉穴	45

常见肝脏疾病及治疗方法 46

脂肪肝、酒精肝、肝硬化	47
抑郁症	48
银屑病	48

目录

第三章 心脏养生

认识心脏	52
------	----

自我检测心脏健康	54
----------	----

排除毒素，养心护心	55
-----------	----

合理膳食，补心养心	56
-----------	----

果蔬	56
----------	----

枸杞红枣炖乌鸡	57
---------------	----

枣仁小米粥	58
-------------	----

牛蒡汤	59
-----------	----

番茄粥	60
-----------	----

五味粥	61
-----------	----

栀子窝头	62
------------	----

陈皮黄芪煲猪心	63
---------------	----

科学生活，调心养心	64
-----------	----

按摩穴位，保心护心	66
-----------	----

少府穴	66
-----------	----

行间穴	67
-----------	----

目录

支沟穴	68
内关穴	69
心俞穴	70
膈俞穴	71
神门穴	72

常见心脏疾病及治疗方法

73

心口痛	74
健忘症	74
失眠	75
高脂血症	76

第四章 脾脏养生

认识脾脏

80

自我检测脾胃健康

82

排除毒素，养脾护脾

83

目录

合理膳食，补脾健脾

84

地三鲜	85
炒薯（芋）泥	86
山药炖猪肚	87
板栗烧牛肉	88
赤小豆煲鲤鱼汤	89
虫草炖鸭	90
黄精炖猪肉	91

科学生活，调脾养脾

92

按摩穴位，保脾护脾

94

劳宫穴	94
神阙穴	95
太白穴	96
脾俞穴	97
足三里穴	98
气海穴	99

常见脾脏疾病及治疗方法

100

慢性胃病	100
------------	-----

目录

打嗝、反胃	101
湿疹	102
口腔溃疡	103
痔疮	104
腹泻	104

第五章 肺脏养生

认识肺脏	108
------------	-----

自我检测肺脏健康	110
----------------	-----

排除毒素，清肺护肺	112
-----------------	-----

合理膳食，补肺养肺	113
-----------------	-----

冰糖炖木瓜	114
南杏猪肺汤	115
沙参玉竹老鸭汤	116
莲子百合煲瘦肉	117
冰糖银耳羹	118
百枣莲子银杏粥	119

目录

白果杏仁鱼汤..... 120

葱蒜粥..... 121

科学生活，调肺养肺 122

按摩穴位，保肺护肺 124

少商穴..... 124

商阳穴..... 125

迎香穴..... 126

大椎穴..... 127

鱼际穴..... 128

太渊穴..... 129

肺俞穴..... 130

中府穴..... 131

常见肺脏疾病及治疗方法 132

咳嗽..... 132

哮喘..... 133

感冒..... 134

鼻炎..... 135

目录

第六章 肾脏养生

认识肾脏	138
------	-----

自我检测肾脏健康	140
----------	-----

排除毒素，养肾护肾	142
-----------	-----

合理膳食，补肾固肾	144
-----------	-----

鹿肾粥	145
山芋肉粥	146
灵芝蜜枣瘦肉汤	147
狗肉炖黑豆	148
三子炖猪腰	149
沙苑炒猪肝	150
核桃杞子炖羊脑	151
莲子山药	152
鲜虾枸杞	153

科学生活，调肾养肾	154
-----------	-----

目录

按摩穴位，保肾护肾

156

尺泽穴	156
外劳宫穴	157
肾俞穴	158
太溪穴	159
三阴交穴	160
关元穴	161

常见肾脏疾病及治疗方法

162

尿结石	162
尿频	163
骨质疏松	164

附录:掌握方法，精准取穴	166
--------------------	-----

第一章

健康的五脏为养生之本

◆ 认识自己的五脏

◆ 五脏与五行

◆ 现代生活对五脏健康的影响

◆ 五脏健康的危险信号

◆ “清调补”五行养生观



认识自己的五脏

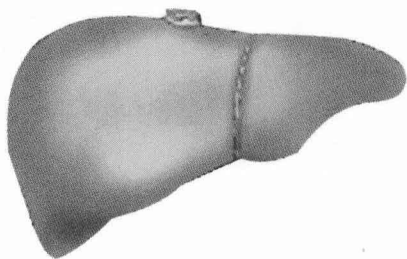
中医认为，生命应与天地四季相宜。中医养生，要按照时序调整生命状态，“春夏养阳，秋冬养阴”，既顺天应地，又保持自我。所谓“养”，就是调节、促进；所谓“阳”，就是阳气的升发过程；所谓“阴”，就是阳气的收藏过程。春夏之季，自然界的阳气升发，便于人体阳气升发；秋冬之时，自然界的阳气收藏，利于人体阳气收藏。

人若随着自然万物而春夏阳气升发、秋冬阳气收藏，便能达到“天人合一”的境界。在升发和收藏过程中，每一个环节都有相应的脏腑来完成。其中，以五脏为主，其他脏腑协助完成。

五脏包括肝、心、脾、肺和肾，它们既各司其职，又功能互补，是胸腹腔中内部组织充实的器官的统称，其主要功能是贮藏人体生命活动所需的精、气、神。

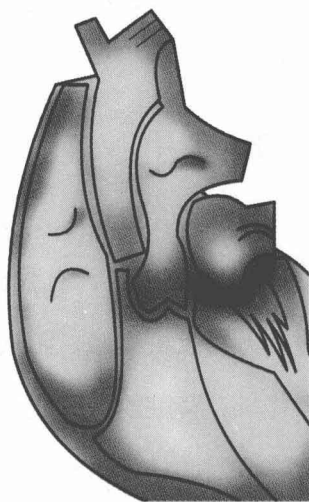
【肝脏】

肝主疏泄，能调节人的情志活动，喜条达，而不喜抑郁，恰应春季阳气升发、生机盎然之象；另外，肝又能藏血，有储藏血液、调节血量的作用，可以协助脾胃消化，肝的疏泄因而能够促进人体阳气升发。因此，春季养生，重在养肝，切不可郁闷生气。



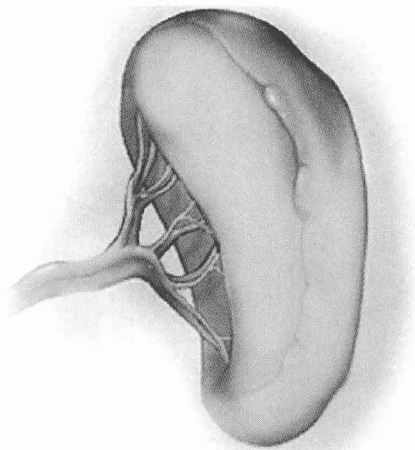
【心脏】

心主血脉，通过血脉将气血运送于周身；而血脉喜温恶寒，遇热则行，遇寒则凝，与夏季阳气盛长、江河满盈奔腾之象相应。夏季阳气旺盛，有助于鼓动心脏、畅通血脉，畅通的血脉又有助于人体阳气的盛长。因此，夏季养生，重点在心，注意不可受寒经冷。



【脾脏】

脾主运化，促进食物的消化、吸收和营养物的输布，为气血生化之源，是人的后天之本。人体运行所需的物质营养基础，均来源于脾胃。中医认为，“脾主四时”，因此，脾胃养生，一年四季都要坚持不懈。



【肺脏】

肺主呼吸，是人体气体交换的场所，以肃降为顺。秋季气温下降，阳气潜藏，有利于肺的肃降，肺的肃降又能促进人体阳气的潜藏。因此，秋季养生，重在肺脏，切忌燥

