

长寿百岁的养生智慧

寻找疾病的根源 开启健康的大门

养好心肝



保健康

田建华 李国霞/主编



心，君主之官，为神之居、血之主、脉之宗，起着主宰生命的作用，所以，心气亏损不足，自然病由心生。肝，将军之官，主疏泄，主藏血，促进人体消化和气、血、水的正常运行，与情志有关，所以，气大伤肝，肝伤则生百病。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

养好心肝



保健康

主编◎田建华 李国霞
编者◎陈永超 易磊 霍艾敬



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

养好心肝保健康/田建华,李国霞主编. —北京:人民军医出版社,2010.10

ISBN 978-7-5091-4143-4

I. ①养… II. ①田… ②李… III. ①中医学—保健—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 177772 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:王国防 责任审读:黄栩兵
出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:www.pmmp.com.cn

印装:北京兆成印刷有限责任公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:17 字数:188 千字

版、印次:2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

编者以“心肝”养护为切入点，依托博大精深的中医文化，从独特新颖的视角指明了心肝健康养生的出路，即明医理、巧饮食、擅进补、顺天时、敲经络、调情志、重起居等综合防治措施。本书脉络清晰、内容广泛、通俗易懂，适合广大群众，特别是中老年朋友阅读参考。

前言

常常有一些人因为自己年轻，凭着自己连感冒药都没有吃过的经历，凭着自己有病扛一扛就过去了的“战绩”，从来没有把身体健康放在心上，半夜三更该吃还吃，见到哥们、客户，酒比拼着能喝多少喝多少……直到某一天，一次例行的体检后被告知患有冠心病、肺癌、肝硬化等疾病，家人、朋友均一片愕然。

身体是自己的，即使有专门的保健医师也不可能天天盯着你，因此，健康保障也不能全部托付给医生。怎么办呢？如果身体方方面面都要照顾到，几乎不可能，养生只能抓大放小。那么，如何才能抓大放小保健康呢？诀窍就是养心肝！要养好心肝，必须先了解心肝的特点、喜好，才能有针对性地加以养护。中医认为，心为神之主、脉之宗，压阵五脏，统合生命，是“君主之官”，统领全身各脏器、组织。心脏，一生搏动不息。当其阳气虚弱，则心跳缓慢，机体就会血脉不畅、生机不旺，甚至精神萎靡不振，有气无力；如果阳气太盛，毫无节制，就会口舌生疮、躁动不安、烦躁恼怒、失眠健忘。肝为魂之处、血之藏、筋之宗，是“将军之官”，它不但能运筹帷幄之中，还能决胜于千里之外，因为肝藏血，主疏泄，喜条达，恶抑郁。当肝气郁结时，则出现易怒、头痛、胸胁胀痛、月经不调等。如果肝气升发太过，则肝阳上亢，出现

2 | 养好心肝保健康

头痛、头晕，甚至剧烈头痛、眼红、眼痛、耳鸣、耳聋；如果肝阳上亢到极点，就会化火生风，引发中风。

心肝的功能多种多样，其调理方式也异彩纷呈。通常情况下，人们不仅要管好嘴巴、顺应天时、调好情志、起居有常，还要擅长进补、常敲经络。中医认为，五色应五脏，食物的颜色与人体五脏之间是有一定的对应关系的，如红色补心，绿色补肝。五味也是如此，“肝欲酸，心欲苦”。通俗地说，就是养肝宜食酸，养心宜食苦。因此，饮食养心肝，一定要吃对食物。

“心肝”康健，百病不侵。《养好心肝保健康》阐述了“心肝”养生中“万变不离其宗”的原则，而且从节饮食、擅进补、顺天时、敲经络、调情志、养起居六个方面，说明了养好心肝的方法，详细说明了机体与心肝有关疾病的防治。有理由相信，《养好心肝保健康》不仅是一本让您越活越健康的科普书，也是你送给自己、家人和朋友的珍贵礼物。

编 者

目 录

一 明医理，心肝里的养生密码

1

- (一) 心为君主之官，心安则体健 2
 - ◆体、窍、液、华、志：心与中医意象 2
 - ◆体、窍、液、华、志：肝与中医意象 5
 - ◆心：思维的君主，人体气血的发动机 7
 - ◆肝：谋虑的将军，人体生命的血库 10
 - ◆吞云吐雾懒得动，你把心都伤透了 12
 - ◆由着性子来，八种最伤肝的生活方式 14
 - ◆拉筋养肝，筋长一寸寿长十年 19
- (二) 五脏和谐通达，身体健康不生病 21
 - ◆心与小肠相表里，通利小肠清心泻火 21
 - ◆肝与胆相表里，优柔寡断多胆气怯弱 23

- ◆ 养生有道，调补心肝谱好六部曲 24
- ◆ 脏腑一家亲，协调一致就能健康长寿 28

二 巧饮食，吃对比吃好更重要

31

- (一) 嘴别贪，养心严把“进口”关 32
 - ◆ 美酒加咖啡，意境虽美养心不可取 32
 - ◆ 多吃咸食折寿，养好心脏要清淡饮食 34
 - ◆ 常食油腻不可取，心火太旺病来欺 36
 - ◆ 暴饮暴食，小心过节乱了“心” 37
 - ◆ 赤入心，补心、养心多吃红色食物 38
 - ◆ 宜食苦，降心火宜多吃苦味食物 40
 - ◆ 心赤宜酸，养心傍着“酸”走 42
 - ◆ 以心归心，动物内脏成补心灵药 43
- (二) 嘴别贪，养肝严把“进口”关 45
 - ◆ 饮食自倍，肝脏也会遭殃 45
 - ◆ 把酒有度，还肝脏一个健康内环境 46
 - ◆ “千杯不醉葛藤花”，醉酒者的福音 49
 - ◆ 戒掉香烟，为肝脏解毒扫清路障 50
 - ◆ 酸入肝，会“吃醋”让女性远离妇科病 52
 - ◆ 青入肝，三菜一果就能养肝护肝 55
 - ◆ 以脏补脏，养肝护肝“一粥一菜” 58
 - ◆ 熄灭肝火，降大火吃药，清小火喝茶 60
 - ◆ 助肝排毒，这些食物宜常吃 63

◆打好养肝保卫战，这些食物不宜多吃	66
-------------------------	----

三 擅进补，清茶淡饭里的养生佳品

67

(一) 养心佳品：食物是最好的保健品	68
--------------------------	----

◆莲子“芯连心”，养虚扶弱妙不可言	68
◆茄子，养心健脑又延年	70
◆菠菜，补养身心的“营养脑白金”	72
◆大枣，润心肺补五脏的果中佳品	73
◆西红柿，护心的“爱情果”	76
◆十款养心餐，助你越活越有心劲	80

(二) 养肝佳品：食物是最好的保健品	84
--------------------------	----

◆阿胶，补血养肝的“圣药”	84
◆芝麻，补肝养肾的“仙家食品”	86
◆女贞子，补肝益肾、乌发明目	89
◆枸杞，养肝明目又助“性”	91
◆十一款养肝餐，助你肝好身体好	94

四 顺天时，养好心肝须知时节

99

(一) 顺应生物钟，养心正当时	100
-----------------------	-----

◆午时心经当令，一定要注意睡眠	100
◆二月春风似剪刀，养心要注意天气变化	102

◆天地气交，夏季养生重在养“心”	104
◆秋冬交替，养“心”宜注意细节	108
◆夏不厌汗，养好心脏别太依赖空调	112
(二) 顺应生物钟，养肝正当时	115
◆丑时肝经当令，养生宜养肝气	115
◆春应肝木，养肝须夜卧早起	117
◆春季肝旺脾弱，须养肝健脾以调神	119
◆春季食疗养肝，“减酸增甘”是明智之举	120
◆春季阳气升发，养肝运动应如热身运动	123

五 敲经络，把长寿的奥秘敲出来

125

(一) 经穴养心，按摩助你元神归心	126
◆手少阴心经，生命的保护神	126
◆少府、行间与支沟，养心的要穴	129
◆扶正祛邪，心脏还需“心穴”养	131
◆控制瘀血，三穴鼎立远离心血管疾病	133
◆神门穴，心慌的镇静剂，心气不足的要穴	136
◆阴陵泉、百会、印堂，夏季养心的首选穴	137
◆太渊穴，老年人的晨起安心穴	139
◆搓脸又搓耳，养心又保肾	140
(二) 经穴养肝，按摩助你化解肝火	143
◆足厥阴肝经，护卫身体的大将军	143
◆太冲穴，护肝养肝的“良药”	145

◆解除肝患，肝经上土生土长的四味大药·····	147
◆经络健肝操，三穴鼎立“肝气”自然足·····	149
◆三穴联手泻肝火，还身体一片清凉·····	151
◆肝阴虚，三大要穴帮你解除烦恼·····	152
◆太冲、鱼际和太溪，春季养肝的首选穴·····	154

六 调情志，养好心肝要保持好心情

157

(一) 情绪好，心平自然病不欺·····	158
◆心主喜，喜过则伤心·····	158
◆恐胜喜，吓唬人也能治病·····	159
◆养身莫贵于养心，养心莫贵于寡欲·····	161
◆情绪“闹心”，心病就得用心药来治·····	162
◆会心的笑，养心的天然良药·····	166
◆寄情书画，养心的一大乐趣·····	168
◆寄情山水，给心情放个假·····	169
(二) 情绪好，不发火肝脏免受苦·····	171
◆肝主怒，怒过则伤肝·····	171
◆及时“制怒”，以防肝气上逆·····	175
◆悲胜怒，悲伤是怒气的克星·····	178
◆男儿有泪也要弹，莫让怒气伤元气·····	180
◆知足常乐，不良情绪就会绕道走·····	183
◆做情绪的主人，养生要保持心理平衡·····	185

七 重起居，养好心肝要起居有常

189

- (一) 有益心脏健康的养护细节 190
 - ◆ 要想身体好，告别“静坐生活方式”少不了 190
 - ◆ 饭后百步走，能活九十九 193
 - ◆ 要想睡眠好，应“先睡心，后睡眼” 196
 - ◆ 体育锻炼有规律，心脏健康又强壮 198
 - ◆ 生活作息有规律，心脏寿命长又长 202
- (二) 有益肝脏健康的养护细节 205
 - ◆ “色”字头上一把刀，房事活动要顾及肝肾 205
 - ◆ 静坐闭目，养肝又养身 207
 - ◆ 驱除便秘，就是给肝脏减负 209
 - ◆ 每晚泡泡脚，养肝又健脑 212
 - ◆ 每天三梳头，养肝又治病 214
 - ◆ 每天睡眠香，肝脏不受“伤” 215

八 防治并重，心肝病的综合防治

217

- (一) 常见心脏疾病综合防治 218
 - ◆ 失眠 218
 - ◆ 心绞痛 225
 - ◆ 冠心病 228

◆心肌梗死	232
◆心肌炎	235
(二) 常见肝脏病综合防治	238
◆肝炎	238
◆脂肪肝	243
◆酒精肝	247
◆肝硬化	249
◆肝癌	253



明医理，心肝里的 养生密码

一说到心肝，我们就会想到孩子、恋人、爱人，以及其他一些至亲至爱的人。然而，我们这里要说的心肝是指人体的脏器，即五脏六腑里的心与肝。心是人体的“君主”，肝为人体的“将军”，不言而喻，两者在五脏六腑里的地位都是相当重要的，它们与其他脏腑既相互独立，又互相配合，共同为机体的健康保驾护航。

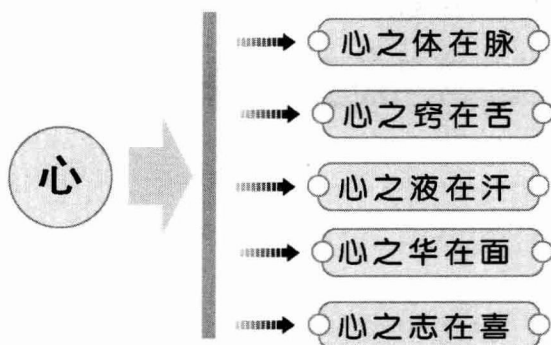


(一)

心为君主之官，心安则体健

心为神之主、脉之宗，压阵五脏，统合生命，故被中医称为“君主之官”。而且，心在阴阳五行中属火，应对夏季暑热，一生为生命鞠躬尽瘁，搏动不息。因此，心脏是一个阳气非常旺盛的脏器。虽然心脏阳气旺盛，一刻不停地跳动，却不能毫无规则地乱动、躁动。一方面，心脏阳气万不可虚弱，否则我们会血脉不畅、生机不旺；另一方面，心脏的阳气也不能太盛，毫无牵制，否则我们会口舌生疮、躁动不安、烦躁恼怒、失眠健忘。心脏最重要的生理特性就是保持阴阳相对平衡，只有心安方能确保机体健康。

◆ 体、窍、液、华、志：心与中医意象



真心、诚心、有心、无心、信心、爱心等等，人们几乎可以以“心”为体，十分精炼地概括出一个人的全部，而人们又

常说“人心隔肚皮”，即没有人知道别人是怎么想的。对于健康呢？或许在对外“象”有一定了解后，我们就能掌握那个隔着肚皮的“心”的状态。

1. 体之象

心对应的体是血脉，心合脉，即是指全身的血脉都属于心。从解剖学的角度看，心像一个水泵，把血液散布到全身，脉搏的跳动与心跳的频率相当。这里要走出两个认识误区：其一心跳慢就说明心脏很弱，甚至有的人会认为心跳太慢会增加心跳停止的危险。事实恰恰相反，除一些老年人心搏徐缓可能是心脏病的症状外，静息心率 60 次以下的人（心搏徐缓）心脏特别健壮。心肌越强壮，心脏效率就越高，跳动次数也就越少。如果心动过速，除了压力大原因之外，还可能跟个人的生活习惯有关。比如，吸烟、大量摄入咖啡、脱水、发烧以及贫血也会导致心跳加快。

2. 窍之象

《灵枢·脉度》说：“心气通于舌，心和则舌能知五味矣。”不仅如此，通过直接察知气血的运行可判断心主血脉的生理功能。这是为什么呢？心开窍于舌，舌为“心之苗”，也就是说，舌是心的外候。如果心的功能正常，则舌体红润、灵活，味觉灵敏，说话流畅清晰。若心阳气不足，则舌质淡白；心火上炎则舌红生疮；若心血瘀阻，则舌质暗紫或有瘀斑；心主神志的功能异常，则舌卷或失语等。

3. 液之象

《素问·阴阳别论》说：“阳加于阴谓之汗。”吴瑭《温病

条辨》也说：“汗也者，合阳气阴精蒸化而出者也。”汗液的排泄，有赖于卫气对腠理的开阖作用：腠理开，则汗液排泄；腠理闭，则无汗。心在液为汗，是指津液通过阳气的蒸腾气化后从汗孔排出的液体。由于“汗血同源”而血又为心所主，故有“汗为心之液”之称。

4. 华之象

“心者，其华在面”。中医认为，内脏的很多东西是可以通过外象“看”出来的。很明显，上面所引《黄帝内经》在《素问·六节藏象论》中的这句话说得很清楚，其中的“华”就是花朵，可以引申为体现健康的象，心的外象是面，即脸色。也就是说，人的脸上是否光鲜有光泽跟心的健康有关系。心健康，人的脸色就会显得润泽。值得提醒的是，很多人会认为脸色红润就很健康，这里，不排除拥有红润脸色的人是健康的，但却不是脸色红润的人都一定健康。比如，如果气色“红润”，同时还伴随有灼热、发痒、红肿，那可能就不是健康色，而是拉响了红色警报。肌肤出现“红色”，应该说是肤色警报中最普遍的。除了天生是热盛体质外，肌肤发红最普遍的原因是外界环境诱发的过敏反应。其背后的问题可能出在肌肤营养不足、自身抵抗力的严重下降。而外在诱因很多，除了我们经常吃了辣食以后能感觉脸热发红外，还有如失眠、熬夜等也会引起脸色发红，其实这一点对于现代人来说大多也不陌生，加班或者夜生活的丰富使得很多人都有了一些体会，到了夜里没有倦意反而还有一种莫名的兴奋，其实，这往往是健康开始出问题的预报。