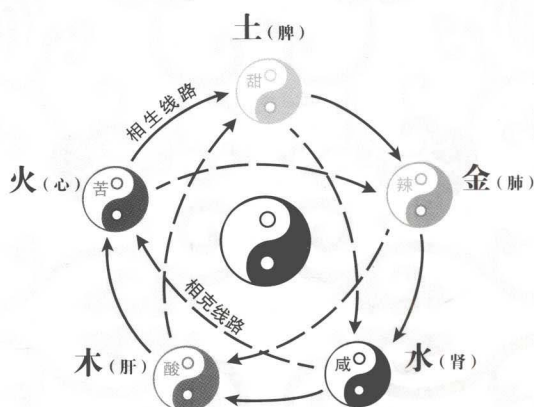


照顾好您的五脏六腑，拥有一个灵活健康的体魄，则能真正达到积精全神，延寿却病的境界。

脏腑安康 自长生



小方法，祛病长生髓腑充实
大调养，经脉气血流畅通达



陕西师范大学出版社

李洪娟 许俊琴 ○ 著

脏腑安康 自长生

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脏腑安康自长生 / 李洪娟著. — 西安: 陕西师范大学出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-5613-5157-4

I. ①脏… II. ①李… III. ①养生 (中医) — 基本知识 IV. ①R212
中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第086910号
图书代号: SK10N0404

责任编辑: 周 宏
版型设计: 赵芝英
出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大120信箱)
邮 编: 710062
印 刷: 北京雁林吉兆印刷有限公司
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 17.5
字 数: 189千字
版 次: 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5613-5157-4
定 价: 29.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

引子



脏腑盛衰，掌管人的生老病死

中医中有一个特定的说法叫“五脏六腑”，此二者是一个人安身立命的基础和根本。何为脏腑？其实就是指广义上的心、肝、脾、肺、肾及胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦等几大系统。而一脏对应一腑，二者互为表里。因此，养生无外乎是对五脏六腑进行调养。五脏六腑调养好了，一个人



• 脏腑安康自长生 •

的身体自然就好了。所以《黄帝内经》有：“天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通于天气。其生五，其数三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。”

故若要身体健康，先要了解人体脏腑的盛衰，它们才是掌握人生老病死的钥匙啊。



百病生于气，脏腑不调是百病的内因

《黄帝内经》告诉我们，人是一个以五脏六腑为核心的有机整体，因此，脏腑的好与不好关系到一个人的身体健康，甚至生、老、病、死。毫不夸张地说，一个人病情的轻重、缓急，都与这个人的五脏六腑有关。如果一个人的脏腑功能失调，那么就会疾病缠身，不管是小小的感冒，还是癌症之类的重症，都是由于脏肺不调引起的。而导致脏肺不调的原因是什么呢？生气。

五行相生才能脏肺相调

《黄帝内经》中指出：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”要细谈这一点，就要从“五行”来说。

何谓五行？传统所说的金、木、水、火、土是指大自然的五行。而我们在这里要说的“五行”则是指人体的五脏，即心、肝、脾、肺、肾，此五者分别对应着火、木、土、金、水这五种属性。中国古代就是依据这种自然之理，依据

此五者之间相生相克的关系来辨证治病。

“金、木、水、火、土”这五行构成了万物的质地和用料，并在这五行的运化中产生了自然界的万般现象。只有天之五行与地之五行相协调，自然万物才能协调生长。反之，则会产生各种问题。自然的各种变化，如四季的更替，天气的冷暖，也是五行的变化导致的结果。具体来说，大自然有春、夏、秋、冬。顺应这种气候的变化，就会形成生、长、化、收、藏的自然规律。如同自然万物一样，人的五脏之气也会生成五志。哪五志？即喜、怒、悲、忧、恐这五种情志的变化。

脏腑各司其职才能顺天之机

《黄帝内经》把人体有脏腑、形体、官窍、情志等也分归于五行，指出人的五脏六腑各有其对应之处。像肝属木，管着人体的疏泻，生筋，开窍于目，那么与自然相关联，青色就对应着肝，在季节上就和春天相应；心属火，主管着血脉，生血，开窍于舌，赤色就对应着心，在季节上就和夏天相应；脾属土，运输和消化食物，黄色对应着脾，在季节上就对应着长夏；肺属金，主管着肃降，生皮毛，开窍于鼻，白色就对应着肺，在季节上自然与秋相应；肾属水，主管着接收气，生髓，开窍于耳，黑色就对应着肾，在季节上与冬天相应。

按对应的季节和所属的颜色，在不同的季节调理不同的位置，就可以达到五行相生的目的。反之，有相应必有相克。五行相克的顺序就是木、土、水、火、金。可以说，五



行相生相克是不可逆转的，这就如同我们不能改变四季交替的顺序一样。因此《黄帝内经》告诉我们，人身的元气如果顺天之机相生而转，就是正常的；如果倒退向后，就是不正常的。

火郁须发之

中医认为“百病皆生于气”，这是因为“喜怒伤心：‘暴怒伤阴，暴喜伤阳’”。这话其实就说明了不良情绪，尤其是生气对人体健康的不良影响。

如果郁结在我们心中的不良情绪过于持久或过于强烈，就会造成五脏六腑的功能失调，从而引起各种各样的身心疾病。

现代人为什么得各种怪病的特别多？除了所谓的食物问题外，还有一个重要的原因就是现代人的心理压力太大。工作不顺心，家庭不和睦，孩子不省心……这些问题郁结在心中却不能发泄出来，就在自己心里生闷气，结果时间一长就生病了。看看我们的周围，那些性格开朗的人反而不太容易得病，越是内向，不爱与人交流、沟通的人，反而容易得病，甚至有时是大病、重病。这就是因为，当人的情绪发生变化时，就会对应地影响相应脏腑的变化，从而导致疾病的产生。

所以，如果一个人在不同的时节出现不该出现的问题，产生不该有的情绪，就是相克的现象，也就会由于五志的变化影响到五脏六腑的变化，从而出现五脏六腑之间的不协调，也就产生了疾病。

那怎么办？中医又说了：“火郁发之。”什么意思呢？就是心里有火，一定要发泄出来。如果你在该哭的时候不哭，甚至强颜欢笑，那就会将强烈的悲伤或愤怒的情绪留存在身体里，心中的郁闷无法排解，就会导致我们情志的变化，也会影响五脏六肺的变化，从而最终影响到我们的身体健康。



要想五脏六腑安康，先做到阴阳虚实的平衡

《黄帝内经》中说：“夫邪之生也，或生于阴，或生于阳。其生于阳者，得之风雨寒暑；其生于阴者，得之饮食居处，阴阳喜怒。”这说明，人得病就是两个原因，一个是得于“阴”，一个是得于“阳”。同时，《黄帝内经·素问》还指出，人生而有形体，离不开阴阳的变化。人体的五脏六腑各有不同的功能，相互之间又有着非常紧密的、相生相克的动态平衡关系。这就好像一架天秤的两端，一端是阴，一端是阳，当阴阳平衡协调时，则身体健康，精神愉快。因此，“调和阴阳”是让五脏六腑安康，身体健康的关键。

阴阳平衡才能气血畅达

中国人讲究阴与阳，像山南水北称之为阴，反之山北水南则称之为阳。这里的阴与阳是相对的。中医的脏腑也是讲究阴阳互为表里的，那就是指脏与腑之间的相对应。脏与肺之间一阴一阳，一表一里，一脏与一腑相互配合。由于五脏



在生理上的共同特点是“藏精”，故脏属阴，为里；六腑在生理上的共同特点是“传化物”，因此腑属阳，为表。具体来说，肺与大肠、脾与胃、肝与胆、肾与膀胱互为阴阳，相表里。但六腑中的三焦经没有与之相应的，所在中医中将心包经与三焦经互为表里。这就形成了六脏与六腑互为表里的对应关系。因此脏腑之间互为阴阳表里，它们彼此之间由经络相互络属。只有五脏六腑各司其职，相互配合，才能确保气血精津运输畅达，水液糟粕各行其道。这种关系一旦遭到破坏，就会产生疾病。

中医认为，健康是人与自然环境、人与社会的一种动态平衡，这种动态平衡其实就是五行的相互作用。因此，很早以前，我们的老祖宗就提出“五谷为养、五菜为充、五畜为益、五果为助”的古训，其实就是要求我们按照相应的时令节气来调养相对应的脏腑，以达到阴阳平衡的养生目的。

为此，根据五行相生的说法，一年四季就对应着不同的脏腑，有针对性地对人体进行调节，从而使人体与大自然和谐，达到天人合一益寿延年的目的。

善养脏肺才能健康长寿

前面我们说了，人体的五脏起着“藏精”的作用，所以，它要经常保持饱满的状态，而不是一时饱满，一时空虚。六腑起着“传化物”的作用，所以它要时而充实时而空虚一些。这就像水库一样，多雨季节存下一些水，多了也要注意排洪；少雨季节就要用存下的水来调节。只有这样，才能保持河流的水位平衡。人体的五脏六腑之间的平衡也是这

个道理，只有二者之间相互补充，才能使我们的生命之湖不干涸。

对于这个调节我们生命之湖的脏腑，应该怎样去养呢？虽然脏肺深藏于我们的体内，但它们各有表现于体表的象。这里所说的“象”就是表现于体外的生理、病理现象。上面我已经提到了心、肝、肺、脾、肾各自的职责。下面我要细说一下与它们相连的象。

心在人体中处于主导地位，而它的象就表现在小肠上。二者经脉相连，气血相通，共同调摄着人体的气血精神。

肝能调节人的情志，我们常说“肝胆相照”，其实就是说了二者之间的表象关系。肝属里，胆属表，二者功能正常，才能藏血，也才能保持人体正常的生理功能。

人们常把脾和胃相提并论，其实也是由于二者之间的表里关系。脾和胃通过气的运动，把饮食转化为人体所需要并能利用的各种物质，从而生化成气血。

肺是心的助手，能调节气血运行。大肠起传导的作用，二者通过经络互相络属，构成表里关系，从而互相影响。

肾是人的先天之本，如果一个人的肾气足，那么就会身体强壮，头发黑亮，牙齿坚固。肾与膀胱形成表里关系，膀胱的气化功能，取决于肾气的盛衰，肾气则有助于膀胱气化津液。

所以说，五脏六腑对人体的气、血、精、津起着生、长、化、收、藏的作用。只要养好五脏六腑，人自然能健康长寿。



脏腑养生，四时顺养，从之则生，逆之则死

《素问·四气调神大论》云：“夫四时阴阳者，万物之根本也。”在中医看来，春夏秋冬四时的气候变化无时无刻不影响着人体阴阳二气的升腾或潜藏，从而也导致人体阴阳、气血、脏腑、经络等各种生理活动的改变。脏腑养生的关键就是要顺应这种季节变化，加以合理引导，虚则补之，刚则柔之，使人体的五脏六腑形成一个正常工作的和谐的整体。五脏六腑的四时调理只可顺养，不可逆之。所以前人根据四时气候的特点，总结出春夏养阳，秋冬养阴，以从其根；春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾的五脏调养法，应四时之变，充分体现了人与自然和谐的养生理念。

春夏养阳宜静养，就是要把生活节奏慢下来

在传统的中医养生学中，对于静宜养生还是动宜养生历来都有分歧，甚至到现在，还有不少的养生专家在“生命在于运动”及“生命在于静养”的看法上各执一端，争论不已。龟、蛇、蟾蜍因为静而长寿；鹿、猿却因动而得以长寿。其实，这并不矛盾。天地间的阴阳变化，春夏阳气上升，阴气下降；秋冬阴气上升，阳气下降，使得任何一种养生方法都不是一成不变的。按照《周易》的阴阳原理，动则

生阳，静则生阴。聪明的养生家不会将二者对立起来看，而是主张动静相兼，互不偏废，内外合一，协调平衡。

人也是动物，一天到晚几乎一直都在动，在终日操劳之余，非常需要有一段静养的时间，使之动静平衡。否则，必然受劳累所伤，这就是动有余而静不足了。

根据《素问·四气调神大论》中的“春夏养阳”的原理，春夏阳气上升，阳气耗得快，就像熊熊燃烧的蜡烛，火焰越大，熄灭得越早。需以阴气加以调和，减少阳气的损耗，延缓人的衰老，这是春夏以静养阳的基础。

静则生阴，故而春夏宜静，以滋阴养阳。静养生法就是在于降低阳气及阴精的消耗，能保护人体的阳气不外泄。优势在于帮助生命节能，可以储蓄能量，延长生命。

我们都知道，女性寿命比男性普遍要长。这与动静养生的差异不无关系。我们暂且抛开性别上的生理特点不说，女性比男性更善于静养。

老太太平时就坐在树下聊聊家常，含饴弄孙，相对而言，她们的生活节奏要慢得多。所谓静养，怎么静法？主要就是体现在生活的节奏慢上面。包括呼吸慢、心跳慢、吃饭慢、动作慢……只有把节奏慢下来，才能让阳气耗散得少，阴津保护得好，使得生命之烛燃烧得更长久。而老爷爷则相反，他们喜欢动养，也就是生活节奏快，包括呼吸快、心跳快、吃饭快、动作快……尤其是大吃大喝大玩，阳气耗散得多，阳气、阴津保护差，所以生命之烛燃烧得更快些。

所以说，春夏时要想把五脏六腑调养好，首先要做的事情就是慢下来。只有慢下来，才能静下来。慢下来了，体温才能降得下来，阳气才不至于从体表散发过快；静下来，心



跳、呼吸才能慢下来，阳气才得以在身体里储存、积聚；心跳、呼吸慢下来，生命活动才能节约能量消耗。让生命之烛燃烧得更长更久。

秋冬养阴宜动养，要注意养收藏之气

四时的变化，是万物生命的根本。所以在中医养生中，春夏养阳，以适应人体生长的需要；秋冬养阴，以适应人体收藏的需要。人体养生只有顺从了生命发展的根本规律，才能与万物一样，在生、长、收、藏的生命过程中延年益寿、身体康健；如果违逆了这个规律，就会对健康、生命力有损。

按照《周易》动则生阳、静则生阴的原理，上午和春夏都属于阳长阴消的阶段。阳主动，动则生阳，所以，阳虚的人可以在上午进行锻炼。上班族应利用早晨跑步、大步快走或骑车上班，这样既免除了挤车之苦，又起到了健身之效。相反，傍晚和秋冬都属于阴长阳消的阶段，阴主静，静则生阴，所以，阴虚的人应选择傍晚静养，这样更健康。

春夏养生气，养长气，以适应自然界阳气滋生而变旺的规律，即所谓养阳，从而为阳气潜藏、阴气盛打基础，不应过于宣泄或内寒太甚而伤阳气；秋冬养收气、养藏气，以适应自然界阴气渐生而旺的规律，这也就是所谓养阴，从而为来年阳气生发打基础，而不应耗精而伤阴气。

如果是身体阳虚，则要“冬病夏养”，在春夏的时候就要注意调养阳气，给予培补，不要吃冷食凉食，这比冬季病发再用热药效果要好得多。如果是身体阴虚，则要“夏

病冬养”，也就是在秋冬的时候滋补肝肾，多可减轻来年春夏时阴虚引起的发病程度。但若属阳旺或阴盛体质，则春夏宜寒凉，或秋冬宜温热，也就是唐代著名的养生家王冰所说的“春食凉，夏食寒，以养于阳；秋食温，冬食热，以养于阴”。

所以说，养生如果忽略了阴阳季节的变化，违背了自然规律，身体就难免会出现这样那样的健康问题，这也是很多人经常生病的原因。人体是大天地，五脏六腑是小天地，对于五脏六腑的养护也是如此。

正常无病之人，春夏阳盛，阳气在外；秋冬阴盛，阴气内潜。故应在夏天注意防暑，春夏季节多吃些寒凉食物，以达到滋阴的目的，而不至于肝阳上亢；而在秋冬季节，尤其是严冬，则应注意防寒保暖，多吃些温热之品及血肉有情之物，以达到补阳的目的，而不至于肾阴衰竭。使阴阳协调和平，化生无穷。

但如果在夏天贪凉饮冷，露宿雨淋，就容易患伤人阳气之病；如果在冬天衣着太厚，久居温室，就容易患伤人阴气之病，这些方面常常被人们忽视。

四时顺养，只静养不动是错误的，只运动不知道好好休息也不对。正确的养生方法应该是动静相兼，刚柔相济，亦动亦静，缺一不可。

五脏与五时相应，补养五脏的吃法

“因时养生”是中医养生学的一条重要原则。《黄帝内经》中说：“故智者之养生也，必须顺四时而避寒暑。”中医也



有“春夏养阳，秋冬养阴”之说。这些都说明人体必须顺应四时自然变化而养生，从而加强人体适应季节与气候变化的能力，以保证身体五脏六腑的健康，减少疾病的发生。

中医认为，五脏与五时相应。肝主春，心主夏，脾主长夏，肺主秋，肾主冬。也就是说，春天肝脏功能旺盛，夏天心脏功能旺盛，长夏脾脏功能旺盛，秋天肺脏功能旺盛，冬天肾脏功能旺盛。由于五脏在不同季节的功能盛衰不同，因此在养生上，就要有侧重点，即春天要注意养肝，夏天要注意养心，长夏要注意养脾，秋天要注意养肺，冬天要注意养肾。

一年四季，春温，夏热，秋凉，冬寒。气候的变化，也会给人体带来不同程度的影响。因此，机体的营养结构要随季节的变化而变，注意各个季节的科学饮食及食补方式，合理安排饮食。春季宜食清淡；夏季宜食甘凉；秋季燥热，宜食生津食品；冬季寒冷，宜食温热。饮食上顺应四时，可保养体内阴阳气血协调，使人体正气充盈，五脏六腑强健，邪气不侵。

春天是大地苏醒、万物勃发的季节，人体也正是新陈代谢、肝脏活动开始旺盛之时，可多吃能滋阴养血的食物，例如多选择豆类、胡萝卜、薏米、瘦猪肉、猪肝等对肝脏有益的食物，具有补养肝脏的效果。春季饮食，最好少吃生冷油腻的食物，以清淡、能充分摄取富含蛋白质的食物为宜，以豆腐、鱼肉、鸡肉煮汤时，适量加点葱调味，不仅可增加汤品的香气，还有助于温暖身体、发散风寒。

夏季应以清心祛火为宜。炎夏酷暑，心火旺盛，容易感到口干舌燥、心烦意乱，如何补气养阴、消暑清热，便成了

这个季节的养生重点。夏天的饮食应以清补、凉补为原则。夏季的饮食，必须选对食材，利用具凉补性质的冬瓜、丝瓜、苦瓜，或是可充分去除湿气的莲叶、扁豆、绿豆、葛根等，以调整燥热体质，加速体内废物排出，达到清心降火的功能。再搭配夏季盛产的水果如西瓜、哈密瓜等食用，更能消暑解渴，补充流失的水分。

秋季要滋阴润燥。秋天主“燥”，空气湿度小，气候也比较干燥，水分散失快速。特别容易发生呼吸系统、皮肤的问题，此时应多选择能滋阴润肺的食物，如南瓜、黑豆、梨、核桃等炖汤，或适量加入人参、黄芪、沙参、杏仁、麦门冬或百合，都能加强肺部功能。秋季做好保健，强化免疫系统，就等于为迎接冬天打下一个健康的基础。

冬季要壮阳补肾。冬季是阳气潜藏、阴气转盛之时。在养生方面就要特别遵循壮阳补肾的原则。木耳、桂圆、红枣、肉类可增加汤品的热补性质，根类食物如牛蒡、萝卜、甘薯等，也有贮藏能量的作用。饮食中加些酒或是进补食材，可加强身体对寒冷的抵御能力，适量的食用还能改善怕冷的体质。不过，进补时，生冷及大过油腻的东西不要同时吃，以免影响脾胃的消化功能。

摒弃脏腑所恶，是抗病长生的不二法门

我国古代医家张仲景在《伤寒论》中，把得病的原因归纳为三条：“一者，经络受邪，入脏腑，所因此；二者，四肢九窍，血脉相传，拥塞不通，为外皮肤所中也；三者，房事、金刃、虫兽所伤。以此祥之，病由都尽。”



把张仲景的上段话通俗地说，那就是当外部的邪气侵袭了我们身体的经络时，就会连累脏腑受到损伤，人就会生病；而经脉中的气血运行不畅，就会令我们的四肢雍塞不通，人体就会发生病变；一些小的外因，像夫妻性生活、刀伤、虫兽等外来性的损伤，也会对我们的健康造成威胁。

以上这些导致我们身体生病的原因，归结到一点，那就是邪。那么什么是邪？在中医来看，就是指“六邪”、“七情”、“劳倦”此三种。这三者是人体脏腑最不喜欢的，也是对脏腑伤害最大的。是养生的大敌。所以，要想抗病长生，最关键的就是要摒弃这三者。

应时应季，注意预防“六邪”侵袭

六邪又称“六淫”，这里的“淫”是“过度的行为”之意。要了解“六邪”，先要知道自然界中正常的“六气”。此六者指的就是“风、寒、暑、湿、燥、气”这六种正常的气候。在正常的情况下，这六种气候对人体是无害的。如果一旦这六气太过或太少，就变成了“六邪”。正所谓“万恶淫为首”，此淫虽不是彼淫，但一旦过度，就会对身体造成严重的伤害，从而导致疾病的产生。咱们一一用例子来说。

风邪在阴阳的划分中属于阳邪，中医认为“风为百病之首”，它不但使人的毛孔张开，使皮肤的护卫功能减退，还携带寒热湿侵入人体。人一旦被风侵袭，皮肤的纹理就会变得疏松，于是人体的防御大门就会打开，疾病就会接踵而至。所以老百姓常说穿衣要“春捂秋冻”。这其实防的就是风邪。

寒邪有“风寒”与“外寒”之说。前者是由于身体本身