



屏文圖書

TANGPIN SHUIA

五臟

食療書

心 肝 脾 肺 腎

Five zang organs
diet treatment

屏文資訊 編

中医学认为，人体是一个以五脏为中心，把全身的脏腑、形体组织、官窍通过经络系统沟通、连缀而成的一个有机的整体。古人在长期的饮食养生实践中，将脏腑理论与饮食养生相结合，通过饮食调节，补益气血阴阳之不足，纠正脏腑阴阳之偏颇，从而增进机体健康、益寿延年。

SHANTOU
UNIVERSITY
PRESS

汕頭大學出版社

五脏食疗书



心 肝 脾 肺 肾

Five zang organs

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五脏食疗书 / 犀文资讯编. — 汕头: 汕头大学出版社,

2010. 11

ISBN 978-7-5658-0037-5

I. ①五… II. ①犀… III. ①五脏—保健—食物疗法

IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第229351号

五脏食疗书

策划出品:  犀文圖書

编 者: 犀文资讯

责任编辑: 钱 丹 曹桔芳 林一萍

封面设计: 吴展新 宋 丽

排 版: 苏 金

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

印 刷: 广州泽美印业有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/32

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

定 价: 23.80元

ISBN 978-7-5658-0037-5

责任校对: 叶思源

责任技编: 姚健燕

摄 影: 袁荣攀

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 7

字 数: 60 千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A 邮编: 510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

前

言

P
R
E
F
A
C
E

五 · 脏 · 食 · 疗 · 书

“五脏”是人体内心、肝、脾、肺、肾五个脏器的合称。五脏的主要生理功能是生化和储藏精、气、神、血、津液。精、气、神是人体生命活动的根本，所以五脏在人体生命健康中起着重要作用。但值得注意的是，中医学上五脏的概念并不单单指这五个脏器，实际上是五个有着各自功能特性的系统。

中医理论根据五脏在人体中的不同作用和特性，将五脏和五行一一对应，发展出了中医五行学说。中医五行学说认为，心主血脉，属火；肝主疏泄，属木；脾主运化，属土；肺主气，属金；肾藏精，属水。中医学者以五行之间的相生相克关系，诠释人体五脏之间相互依存、相互联系、相互制约而达到整体动态平衡的关系。这种动态平衡的状态就是人体健康的本质所在，而一旦遭到破坏，人体就会出现各种疾病。

中医五行学说还把五脏健康与季节、食物颜色、情绪、五官、五味、形体联系起来，将人体健康纳入一个内与外、表与里、虚与实、本与源统一的系统来对待，是非常科学的。以季节论，认为春补肝谓之升补，夏补心谓之清补，秋补肺谓之平补，冬补肾谓之滋补，长夏补脾谓之补土。以食物颜色论，认为绿色养肝，红色养心，黄色养脾，白色养肺，黑色养肾。以情绪论，认为怒伤肝，喜伤心，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾。这些养生理念和实践，得到人们广泛的认可，成为津津乐道的话题传布久远，成为健康生活的一部分。

《五脏食疗书》介绍了五脏在人体健康中的重要地位，推荐了五脏食疗养生的食物和食方，以及日常养护五脏的小常识，还特别增加了中医五脏保健按摩的内容。此外，本书围绕五行养生法，着重介绍了五脏四季养生的知识，指导读者有针对性的依据季节调养身体，达到事半功倍的效果。

本书教您从中医的角度调养五脏，并通过起居、睡眠、运动、娱乐、按摩、饮食等手段来颐养身心，增强体质，防病治病。这是一本简明扼要、经济实用、针对性强的百姓养生参考书。

目录

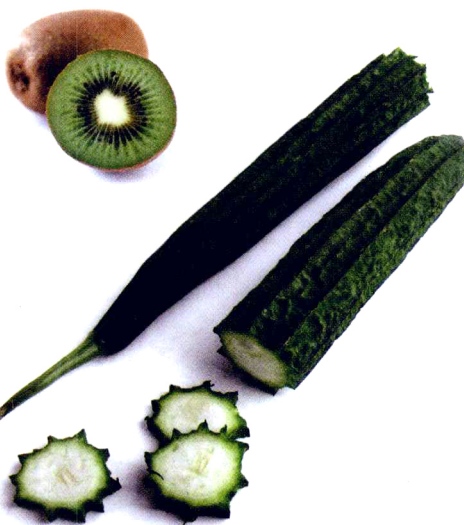
CONTENTS

第一章 认识五脏	4
1、中医解析五脏	4
2、五行五色五味养生法	7
第二章 养心	10
1、心脏疾病报警信号	11
2、养肺食疗	12
(1) 养心食物与食方	12
养心食物	12
对症食方	16
(2) 养心与红色食物	35
3、日常养心须知	45
(1) 养心小常识	45
(2) 心脏保健按摩	46
(3) 夏天养心	50



第三章 养肝

1、肝脏疾病报警信号	52
2、养肝食疗	53
(1) 养肝食物与食方	54
养肝食物	54
对症食方	59
(2) 养肝与绿色食物	78
3、日常养肝须知	86
(1) 养肝小常识	86
(2) 肝脏保健按摩	89
(3) 春天养肝	93





第四章 养脾	95
1、脾脏疾病报警信号	96
2、养脾食疗	97
(1) 养脾食物与食方	97
养脾食物	97
对症食方	103
(2) 养脾与黄色食物	122
3、日常养脾须知	130
(1) 养脾小常识	130
(2) 脾脏保健按摩	132
(3) 长夏滋脾	135

第五章 养肺

1、肺脏疾病报警信号	138
2、养肺食疗	139
(1) 养肺食物与食方	140
养肺食物	140
对症食方	144
(2) 养肺与白色食物	163
3、日常养肺须知	172
(1) 养肺小常识	172
(2) 肺脏保健按摩	174
(3) 秋天养肺	177

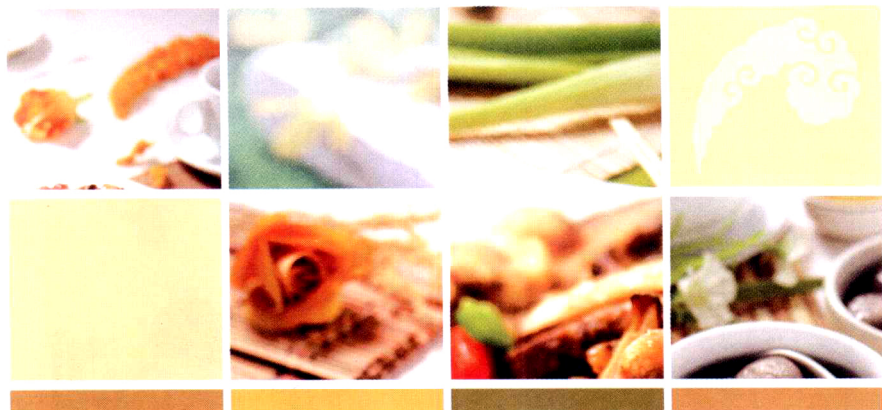


第六章 养肾

1、肾脏疾病报警信号	180
2、养肾食疗	181
(1) 养肾食物与食方	182
养肾食物	182
对症食方	187
(2) 养肾与黑色食物	206
3、日常养肾须知	215
(1) 养肾小常识	215
(2) 肾脏保健按摩	216
(3) 冬天养肾	220



C第一章 | 认识五脏



1 中医解析五脏

心脏

心脏是循环系统的主要脏器。心主身之血脉，指全身的血脉同属于心，血液之所以能在血管内循环，全靠心气的推动。它向全身各组织输送养料以维持正常机能，同时又主神明为精神思维活动的中枢，因此其他脏腑器官都在心的领导下进行分工与合作的活动，以保持身体的协调和统一。

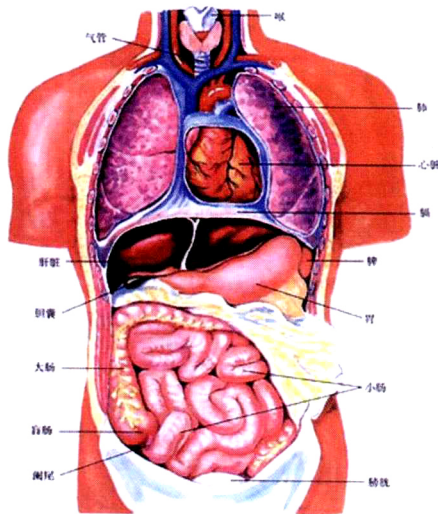
心能主宰人体五脏六腑，心功能正常，则面部红润有光泽，舌质淡红而健康。面部血脉较为丰富，是反映血液运行的外部表现，心气的盛衰、血液的多少常可以从面部的色泽反映出来。中医说“汗为心液”，汗出过多易耗伤心血及心气，并会引至心悸。

肝脏

中医说的“肝”，不只是解剖学上一个器官的概念，而是包含整体系统的活动功能。肝的本性喜条达、恶抑郁。肝喜条达，是指肝气宜舒畅通达，才能维持正常的功能；若肝气郁结，就会出现胸胁满闷、胁肋胀痛、抑郁不乐等症状。

肝为刚脏，刚是刚强急躁的意思，用来比喻肝脏的生理特性。古人在临床实验中观察到，大怒以后往往影响肝脏的正常功能活动，即所谓的“怒伤肝”。我们看到一个人性情急躁、容易动怒，常会说那个人“肝火太旺”、“火气很大”，这些都是说肝脏具有刚强躁急的特性。

肝的特性格具一格，既贮藏有形之血，又疏泄无形之气，主要生理功能是调节血量，这一生理功能，与现代医学观点相符；调节气机，主要表现在舒畅情志、疏通气血和水道、促进消化吸收、调节月经；开窍明目，肝功能减退会导致视力减退、夜盲症、干眼症等。





脾 脏

中医称的“脾”，与西医相比有丰富得多的含义。脾居腹中，经脉连胃，所以脾与胃互为表里，二者称为“后天之本”，共同完成消化食物、精微营养物质的吸收与传输。脾将精微上输心肺，变化为营血，所以脾是血液化生之源，也有统摄血液的功能，可使人保持气血旺盛，增强免疫力，而固摄血液于脉中运行，则可加强“止血”的功能。

脾的健运，能令人食欲旺盛、口味正常、唇色红润光泽，消除怠倦，恢复体力活力，避免水液停滞。而过分思虑，精神就会受影响，意志易发生紊乱，最后伤及脾。

肺 脏

中医所说的肺脏功能除了呼吸之外，还包含感觉、声音、水分代谢、皮肤、毛发的正常运作。肺脏在体腔脏腑中位居最高，并有覆盖和保护诸脏抵御外邪的作用。人体赖以维持生命活动的重要物质“气”为肺部掌控，它主呼吸，肺部一旦受袭，就容易引发风寒感冒等病。

通过肺气的肃降作用，人体才能保证水液的运行并下达于膀胱，而使小便通利。肺部有分泌汗液、润泽皮肤和抵御外邪等功能，连声音也与肺气的作用有关，肺气足的人，声音极为洪亮。

肾 脏

肾为五脏之一，是藏精之脏，肾所藏的精有两种：一种为“先天之精”，即男女媾精的精气；另一种为“后天之精”，即五脏六腑水谷所化生的精气，能滋养脏腑、各组织和肢体。是维持生命和人体生长发育的基本物质，还能滋养“骨”和“体”。肾和脑、髓、骨的生长、发育息息相关，肾精足，人体自然就精力充沛，牙齿健康，头发润泽。

肾为藏精之腑，对于繁衍后代作用重要。肾也为先天之本，婴儿发育方面的障碍多与肾水落石出不足有关。体内水液的滞留、分布与排泄主要靠肾的开和关。膀胱排尿依赖肾的气化作用，例如治疗小便失禁，有时要从治疗肾开始。肾与人体有着千丝万缕的关系，例如肾水虚则脆弱易恐，耳朵的聪灵、头发的好坏、身体发育的快慢等都离不开肾的作用。

2 五行五色五味养生法

五行，即是木、火、土、金、水五种变化运动的物质。古人以五行来说明自然界的一切现象，并以五行之间的生、克关系来阐释事物之间的相互联系，认为任何事物都不是孤立、静止的，而是在不断相生、相克的运动之中维持着协调平衡。

五行学说除应用于脏腑外，亦可推而广之，将人体的组织、情志、药物的性味，以至大自然的变化，都纳于其中。

相生相克

火与心，木与肝，土与脾，金与肺，水与肾。

火与心相配，心脏对应的腑是小肠。心的特性是推动气血温暖整个人。在病变时，如果出现舌尖赤痛、面部红赤等现象，都被认为是心火上炎的表现，所以用五行中的火来代表五脏中的心。

木与肝相配，肝脏对应的腑是胆。肝的特性是怕郁结，要像树木般得到舒展。这与肝是“将军之官”，其性善疏泄等特点是相同的，所以用木来代表肝。

土与脾相配，脾脏对应的腑是胃。脾的特性主消化吸收，滋润身体，如大地孕育万物。所以用五行中的土，来代表五脏中的脾。

金与肺相配，肺脏对应的腑是大肠。肺主声，肺气宜清，如金属般铿锵有声。所以用五行中的金，来代表五脏中的肺。

水与肾相配，肾脏对应的腑是膀胱。生命的本源来自水，而肾属先天的本源。中医认为排泄水分的功能是由肾脏领导。因此肾脏被称为水脏，用五行中的水来与它对应。

在五行中，木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。五行学说借相克的关系来说明事物有相互排斥的一面。具体是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。



察言观色识五脏

中医治病讲求望、闻、问、切四诊，而望诊在诊法中是形成和发展最早的一种诊法，医生运用视觉，对人体全身和局部的一切可见征象以及排出物等进行有目的的观察，以了解健康或疾病状态。

通常一位身体、精神都健康的人，外表给人的感觉常常是面色红润、精神旺盛，这是健康的指标。如果面部色赤，病在心，面赤身热，或谵语烦躁的属“实热”；黄赤相兼的属“风热”；假如病久体虚，午后两颧微红而潮热，那就属于“阴虚劳热”。

如果面部色青，主要病灶部位在肝，症状反应是“胸腹剧痛”、“胸闷不舒，喜欢叹气”、“口苦呕逆”；如果青白兼见的话，属于寒症；面唇俱青为寒极。假如小儿嘴唇周围及鼻旁青色，并有抽搐症状，就是肝风内动(中枢神经系统功能的严重失调，引起意识障碍或强直性痉挛)的危险征兆。

如果面部色黄，病在脾脏，色黄而明亮的属湿热；色黄而晦暗的属寒湿；全身皮肤以及眼白变黄的叫“黄疸”；黄白相间，眼白不黄的，叫“萎黄”；若在生病当中，见到面色淡黄而不枯，这说明是疾病将愈的吉兆。

如果面部色白，大凡阳虚、体寒的病人面色必白；血虚、脱血的病人面色也白。所以面色的表现多属于气虚血少或寒症。

如果面部色黑，病在肾，凡是肾亏的病人，面色多黑，或眼睛周围有黑晕一圈，严重的则额头皆见黑色，这是肾阳极度衰败的凶险象征。

五味与健康

根据五行学说，“木、火、土、金、水”可用“青、赤、黄、白、黑”五种颜色来代表，再进一步对应到人体的“肝、心、脾、肺、肾”等五脏，五种颜色、属性和对应人体脏器，这种推演方式衍生出来之后，渐渐被套用在药物和食物的区分方法上。

食物中的“五味”，所指的正是“酸、苦、甘、辛、咸”。《灵枢·五味》提到“酸入

肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾”。

苦与心的关系。苦性药物由于富含黄柏碱多带有消炎作用，能通过内分泌及植物神经间接来调整心脏功能及周边血管的通透性，所以对血压、血糖及凝血系统具有调节作用。若心烦不寐、胸闷口渴、面赤、脉数有力，微血管皮下出血，能善用苦类药材，会有不错的疗效。

酸与肝的关系。酸性药物所含之有机酸、鞣质具有镇静、调节植物性神经、内脏和血管平滑肌之功能。民众常用来开胃敛气的酸梅汤方中的乌梅，其味酸，能使胆囊收缩，促进胆汁排泄，解除肠管平滑肌痉挛，有止痛的效果。

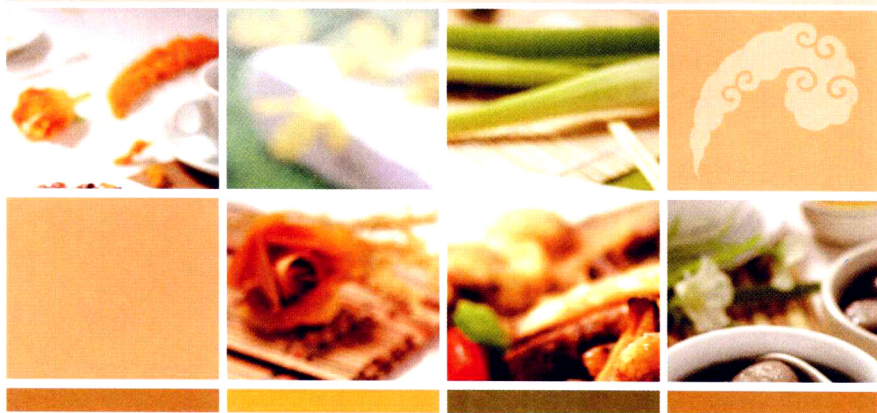
甘与脾的关系。被广泛运用于养生药膳的甘味药材——山药所含之醣类、蛋白质、维生素等营养素具有调节消化道运动分泌、促进消化吸收、增强免疫功能，故对人体具有补益的作用。另如饴糖，还能抑制肠道平滑肌的痉挛收缩，起到“甘可缓痛”的作用。

辛与肺的关系。广泛运用于治疗感冒初期症状的辛味药材，所含的挥发油成份具有调节汗腺分泌、扩张呼吸道、改善呼吸功能之效，这便是“辛入肺走气”。淋雨后怕受寒，煮一壶姜茶驱寒预防感冒，便是一例。

咸与肾的关系。咸味药材是富含无机盐的药材，具有调节肾脏泌尿的功用，而其所含的钙、磷质是构成骨骼的要素之一，这和“咸入肾走骨”的记载吻合。中药方中补肾之品如六味地黄丸、左归丸等均指定用淡盐汤送服，以利引药入肾。



C第二章 | 养心



1 心脏疾病报警信号

检查自己心脏的健康状况，如果一个星期内有3~4天出现以下症状，即可打“√”；如果出现6个“√”以上，表示心脏正在抗议哟！那么，你从现在开始要好好调养、爱护你的心脏了。

具体症状

- ☐ 舌苔淡白
- ☐ 面色淡白
- ☐ 唇色常呈现青紫色
- ☐ 舌胖、舌淡或紫暗
- ☐ 脉搏弱
- ☐ 脉微细
- ☐ 呼吸微弱
- ☐ 呼吸急促，上气不接下气
- ☐ 神志模糊
- ☐ 眩晕
- ☐ 盗汗
- ☐ 健忘
- ☐ 潮热
- ☐ 四肢发冷、畏寒
- ☐ 心悸
- ☐ 消瘦
- ☐ 咽干口燥
- ☐ 突然冷汗淋漓
- ☐ 自汗
- ☐ 多梦
- ☐ 经常失眠
- ☐ 乏力
- ☐ 心胸闷或痛

可能问题

- 心血虚、心气虚
- 心气虚、心阳虚
- 心阳暴脱
- 心阳暴脱、心阳虚
- 心气虚
- 心阳虚、心阳暴脱
- 心阳暴脱
- 心阳虚、心气虚、心阳暴脱
- 心阳暴脱
- 心血虚
- 心阴虚
- 心血虚、心阴虚
- 心阴虚
- 心阳虚、心阳暴脱
- 心阳虚、心阳暴脱
- 心阴虚
- 心阴虚
- 心阳暴脱
- 心阳虚、心气虚、心阳暴脱
- 心血虚、心阴虚
- 心血虚、心阴虚
- 心阳虚、心阳暴脱
- 心阳虚、心阳暴脱

2 养心食疗

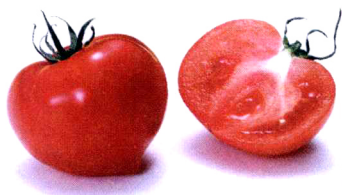
8 (1) 养心食物与食方

常见的养心食物有：番茄、红小豆、地瓜、胡萝卜、红辣椒、红糖、红酒、红茶、猪肉、驴肉、牛肉、羊肉、狗肉等。

养心食物

● 番 茄 ●

又名西红柿、洋柿子、爱情果、玉女果。番茄中的糖类占西红柿干物质的50%，糖中主要是葡萄糖，另有少量多糖。每100克番茄含维生素C20~25毫克，是西瓜的10倍。番茄中的番茄红素具有抗氧化作用，能减少男性前列腺癌、消化道癌及肺癌的发生。番茄不仅可炒菜或煮汤，也可生吃，还可加工成汁、酱及罐头等等。



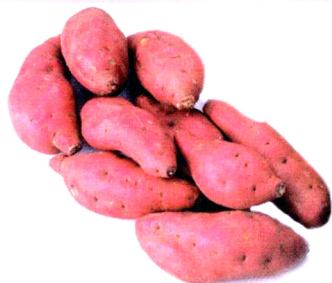
● 红 小 豆 ●

又名赤小豆、朱赤豆。营养价值很高，每100克含蛋白质21.7克、碳水化合物60.7克，还有其他营养成分，为多功能补品，适宜心脏性和肾脏性水肿、肝硬化腹水、脚气病、泻痢、便血、丹毒等患者食之。可做小豆粥、豆沙馅等等。



● 地 瓜 ●

又名山芋、红薯。含有人体必需的8种氨基酸，蛋白质含量超过白米、白面、小米等。地瓜最大的特点是能供给人体大量的黏液蛋白。近年来，地瓜在国外已被视为保健食品，是抗癌、减肥、益寿的佳品。日本发现地瓜的黏蛋白是一种多糖和蛋白质混合物，可防止疲劳、提高人体免疫力、降低心血管病的发生。除直接食用外，还深加工制成地瓜片、薯条等等。



● 红 辣 椒 ●

又名红辣子、番椒。它具有很高的营养价值。据分析，每100克红辣椒中所含的维生素C可高达198毫克，是各种蔬菜中的佼佼者，可辅助治疗脾胃虚寒、胃寒疼痛、不思饮食、身困体乏、感冒风寒、恶寒无汗等病症。做菜或调味食用均可。



● 红 糖 ●

又名赤砂糖，红糖粉。糖对人体的营养价值主要表现在能给人较高的热量。红糖的营养优于白糖，每100克红糖含钙90毫克，几乎是白糖的3倍；含铁4毫克，为白糖的3倍。还含有核黄素、尼克酸、胡萝卜素及锰、锌、铬等。红糖具有补血、破淤、缓肝、祛寒等功效，尤其适于产妇、儿童及贫血患者食用。可直接沏水、煮粥，还可用于菜肴上色调味。



● 红 酒 ●

又名红葡萄酒、餐酒。红酒中含有250多种营养成分，不仅含有丰富的维生素A、维生素B、维生素C、维生素E，还有人体必需的微量元素。红酒含有黄酮类化合物、有机酸，可降低血脂，软化血管、降低血小板黏稠度、防止血栓形成，预防心血管疾病。

对葡萄酒，人们一直誉红贬白，认为红酒为佳，而且颜色越深越好。布法罗大学许内曼医学博士认为，适度饮用红葡萄酒可以护心。营养专家则建议每天饮用红酒应控制在60毫升以下。



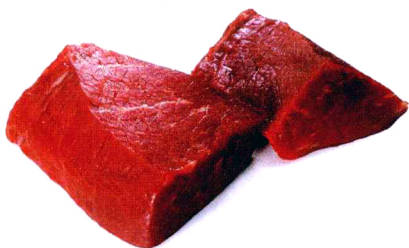
● 红 茶 ●

汤色透明，茶香淡雅。由于品种不同，也有深橙黄色或金黄色。茶被称为三大饮料之一、“东方饮料的皇帝”。茶叶含有多种维生素，如维生素A原、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E、维生素P等，有的含量相当丰富，如维生素B₂含量比白米高约20倍、比瓜果高约60倍，维生素C的含量也很可观。茶可提神醒脑、防治痢疾、降低血压、防止动脉硬化、防治糖尿病等。



● 牛 肉 ●

又名毛犀。牛肉是一种优良的高蛋白食物。每100克牛肉含蛋白质20.1克，比猪肉约多3.3%，比羊肉约多10%。所含脂肪量较低，比猪肉低很多，牛肉的胆固醇含量低，而氨基酸丰富全面，适宜病后体弱，气血不足、脾胃虚弱、胃痛、中气下陷、慢性泄泻、不思饮食、腹中痞积、体虚自汗、风湿痹症、跌打损伤及小儿营养不良等患者。牛肉可以炒、煮、蒸、烩、煎、烧、炸、熘、爆，可做汤、做馅、做冷盘。在西餐中更可大显身手。另外还可以加工成五香酱牛肉、咖喱牛肉干、牛肉松等制品。



● 羊 肉 ●

又名投、羯、羝。羊肉块中的肥油很容易从瘦肉中剥离，食用时可以控制热量水平。羊肉是形成血红蛋白所需要的铁的最好来源，还富含骨和牙齿需要的磷，适合虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚冷、腹痛、寒疝、产后无乳、产后中风、功能性子宫出血、肾阳虚冷、阳痿、身面水肿等患者食用。羊肉食法五花八门，可烧、卤、酱、炖、涮、熘、煎、炸、扒、蒸、爆、烩、糊、羹、煮汤等。

