



五脏养生书

能中和者必久寿也

陶弘景在《养生延寿录》中所言，「养性之道，莫大忧愁大哀思，此所谓能中和」



养

心的藏象全息养生

保护心水，就是要保护心的真阴。首先不能劳心过度，以免心阴暗耗，尤其避免忧思焦虑，所愿不遂，心肺不降而出现系列病症。所以务必注意不能劳心太过。

养生坊

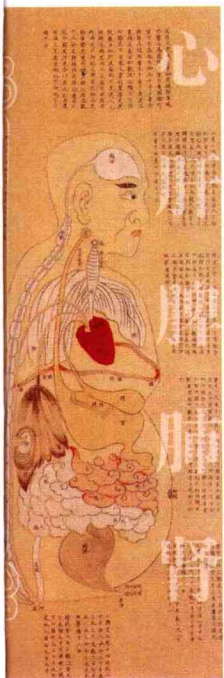
Health Book
Tending to promote or
preserve health

心书



赵冰清
编著

湖南美术出版社



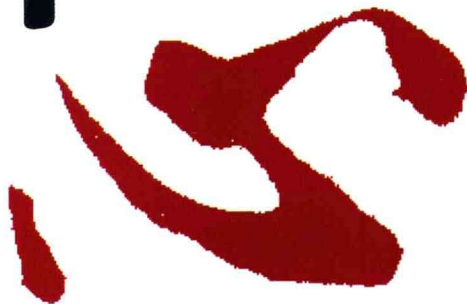
五脏养生书丛书

赵冰清 编著

养

养生坊

Health Book
Tending to promote or
preserve health



书



湖南
美术
出版
社

图书在版编目(CIP)数据

五脏养生书丛书 / 赵冰清编著. —长沙: 湖南美术出版社,
2008.12

ISBN 978-7-5356-2976-0

I. 五... II. 赵... III. 五脏—保健—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 115007 号

五脏养生书丛书

养心书

策 划: 犀文图书

编 著: 赵冰清

责任编辑: 刘海珍 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段 622 号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头 95 号)

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 20

版 次: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-2976-0

定 价: 75.00 元 (共五册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-4363767

前言 PREFACE



各种医学发展的宗旨，除了治愈疾病，终极目标是为了促进健康。无论是各式各样的中医养生法，还是西医顶尖科技检验法或研发各种健康食品，都将目标定在避免疾病的发生。而中医偏重养生，养生旨在促进健康。

五脏是生命之源泉，人们的许多病症通常与五脏息息相关：如生理期经少与肝肾有关；消化不良、腹泻与脾有关；失眠问题则与心有关。本书系统介绍心脏，共分四个部分：解析心脏、心脏健康检测、养心食疗、心脏养生与保健。其目的在于从中医的角度调养心脏，保持健康。

心主神志，影响全身血脉运转，若心主神志的功能正常，则人的精神就会旺盛、神志清楚；若发生障碍，就会出现很多病症，如心悸、健忘、惊恐、失眠等。中医的智慧以五脏为本，透过起居、睡眠、运动、娱乐、按摩、饮食、药物等来达到颐养身心、增强体质、预防疾病的目的。

健康是一切幸福
与财富的源头，
若失去健康，
你就会发现健
康无价。愿诸
君每天养生，每
年健康。



目 录



一、解析心脏

2

1. 从中医学解析心脏

3

2. 从现代医学解析心脏

6

二、心脏健康检测

7

1. 心脏疾病报警信号

8

2. 心脏疾病症状解析与调养

9

三、养心食疗

19

1. 养心食物与食方

20

番茄豆腐羹

26

平菇白菜肉片汤

28

蒜苗烧蚌肉

30

肉丝炒蕨菜

32

孜然羊肉

34

清炖羊排

36

红椒鸡片

38

地瓜甜粥

40

茄子粳米粥

42

洋葱炒干豆腐

44

紫菜蛋花汤

46

红烧牛肉

48

鱼香肉丝

50

肉末烧茄子

52

洋葱炒肉丝

54

红松鱼排

56

番茄豆腐鱼丸汤

58

南瓜红枣排骨汤

60

2. 养心与红色食物

62

山楂桂花萝卜汤

70

枸杞烧鲫鱼

72

辣椒炒螺蛳

74

当归猪血茼蒿汤

76

鸡肝烩莲子

78

番茄肉片炒鸡蛋

80

四、心脏养生与保健

82

1. 一般养心与保健

83

2. 心脏保健按摩

88

3. 夏季养心与保健

92

一 解析心脏

心脏在五行中属火。

中医学所说的心，包括大脑一切的活动和全身的血脉运转系统。如果心主神志的功能正常，则人的精神就会旺盛，且神志清楚；如果发生障碍，就会出现很多病症，如心悸、健忘、惊恐、失眠等。心主身之血脉，心气的强弱直接影响血液的运行。

1

从中医解析心脏

中医学的“心”与“心脏”，是两个不同概念：前者是“心领神会”的心，指脑部的思考与情绪；后者是循环系统的“心脏”，是一个实质的器官。

中医所说的“心为君主之官”，这个“心”不仅指有形的脑实质，更包括了无形的阳能，即精神层次。“心主神明”的神明，即指人的精神活动和思想意识的表现。“心领神会”、“全心全意”、“心情舒畅”等，都和这心主神明的概念有关。

中医讲究五行。五行关系中讲究的是平衡，五脏中任何一个脏器的能力较其他脏器

强或弱就会破坏这种平衡。如心

火太旺的症状就可能是心

脏本身的原因引起的，

夏天天气热，自然容

易产生心火太旺的症

状；但冬天肾气不足

时，水克不住火，也

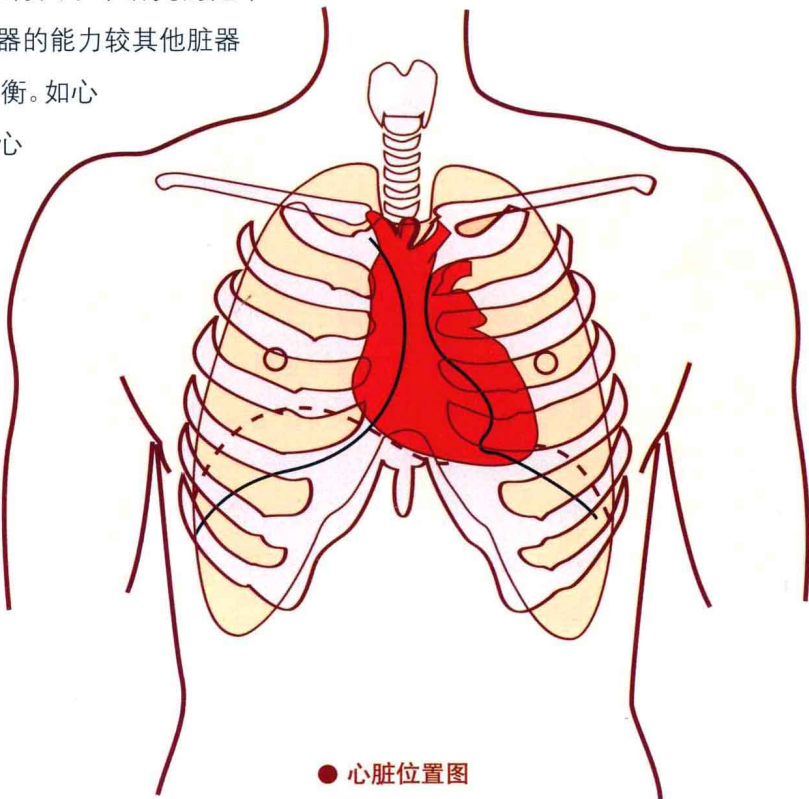
会造成心火太旺的症

状；春天肝气上升

时，同样也会因为木

生火而造成心火很旺

的症状。



● 心脏位置图

心脏的生理功能

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。正因为心主血脉，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。

心主神明 ■

意思和“心藏神”一样。“神”指精神、意识及思维活动，包括面色、眼神、言语、应答及反应等方面的表现，心能主宰人体五脏六腑，并负责管理人体的神经活动。心功能正常者应该精神饱满、思维清晰、反应敏捷；如果功能失调，则会出现健忘、精神委顿、思维反应迟缓等现象。

心 气 ■

中医认为“心气”是心脏搏动的动力来源，心气充足，则心率正常，血液亦可在脉内运行通畅，营养全身，身体可得到充足的血液滋润，面色便会显得红润有光泽，脉象和缓且均匀有力。如果心气不足，则血液流动有困难，会有心悸的感觉，严重的会心口不适、胸痛，皮肤没有健康的光泽，脸色淡白，脉象细弱无力，舌色淡白。



心开窍于舌，其华在面 ■

根据“心主血脉，心藏神，开窍于舌”，心经的脉络上系于舌本，心的气血上荣于舌，以保持舌体的正常生理功能。中医学上说心的病变，会在舌头与面部反应出来：心功能正常，则面部红润有光泽，舌质淡红而健康；如果心有了病，可见舌尖或舌质红、起刺，或见舌碎痛、糜烂。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。

汗为心液 ■

意思是说“汗是心的液体”。血液是心所主，血液的一部分是津液，汗是津液所化生，所以中医说“汗为心液”及“血汗同源”。应用到日常生活上，不正常出汗如睡眠出汗、不热却出汗、出汗不易止等，中医认为是“心虚”或“心血虚”的表现。心阳虚者易出汗，心阴虚者易盗汗（即晚上流汗）。汗出过多易耗伤心血及血气，并会引致心悸。

发为血之余 ■

意思是头发是血液充盈下剩余的产物。有健康的心脏与充沛的血液就能供应毛发充足的营养，维持健康亮丽的头发，若头发生长受到影响，便显示心脏与血液可能出现了问题。



2

从现代医学解析心脏

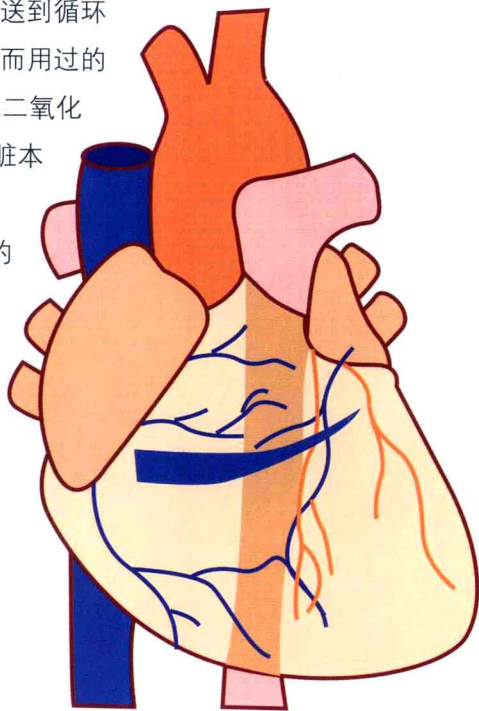
心脏形状及大小类似一个紧握的拳，位于纵膈腔内，偏左边，约在左锁骨正中线与第五肋骨间的位置。心脏分为四个腔室：左、右心房与左、右心室。

心脏主要负责人体的血液循环，像是体内的一座小型发电厂，时刻供应身体各部位的运作能量。心脏将血液输送到循环系统中，动脉血携带氧气与养分输送到人体各部位，而用过的静脉血回到心脏；血液循环经肺部时，借由呼吸作用把二氧化碳排出，再把新鲜氧气换到血中，供给人体组织及心脏本身。

人处于静态时，成人心脏每分钟可输出约5升的血液；在运动中，心脏平均每分钟可输出25升的血液。休息中的健康成人每分钟经由心脏的自然电位刺激，自主性地发动60~100次的心跳；当心跳停止时，氧气就无法循环，氧气消耗完后血液就会因缺氧而发黑。

心脏的研究

中医所说的心，不仅包括解剖学上的心脏，还包括脑的活动，如心主神明、心主血脉。不少学者对心主神明及心主血脉的物质基础进行研究，发现心主神明的功能与大脑和整个神经系统的环核苷酸相对平衡有关，心主血脉与心肌细胞中环磷酸腺苷 / 环磷酸鸟苷和核酸的代谢有关。



● 心脏解剖图



二

心脏健康检测

身体出现疾病，当然要去医院接受检查和医治。但是，有些情形可以先在家里做个自我检测，如感觉心脏不适，但症状不太明显，频率也不算高。它有个好处是可以随时检测，健康与否心中有数，也便于随时调养。如果常常出现不适，可不要掉以轻心。



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

心脏疾病症状解析与调养

一般症状

心气虚证

主要症状：心悸气短，动则为甚，自汗，面色淡白，神疲乏力，胸部闷痛。

苔 脉：舌淡苔薄白，脉细弱。

病 机：心气不足，鼓动无力。

治 法：益气养心。

主 方：养心汤，甘麦大枣汤。



心阳虚证

主要症状：心悸而有空虚感，面浮肢肿，形寒肢冷，心痛暴作。

苔 脉：脉细弱或结代。

病 机：心阳虚衰，鼓动无力，虚寒内生。

治 法：温补心阳。

主 方：桂枝甘草汤。



心血虚证

主要症状：心悸怔忡，健忘，失眠多梦，头昏，神疲乏力。

苔 脉：舌质淡红，脉细弱或结代。

病 机：心血亏虚，心失所养。

治 法：养血宁心。

主 方：四物汤加减。



心阴虚证

主要症状：悸烦不宁，寐少梦多，惊悸不安，口干舌燥，盗汗，手足心热。

苔 脉：舌红少苔。

病 机：心阴亏虚，虚热内扰。

治 法：滋养心阴。

主 方：补心丹，黄连阿胶汤。



● 心火炽盛证 ●

主要症状：心悸阵作，烦热躁动不安，面赤目红，口干苦，喜凉饮。

苔 脉：舌尖红绛，苔黄，脉数有力。

病 机：火热扰心，心火内炽。

治 法：清心泻火。

主 方：莲子灵芝汤。



● 痰浊闭阻证 ●

主要症状：胸中窒闷而痛，胸痛可放射至肩背，咳喘，痰多，气短，形体偏胖。

苔 脉：苔浊腻，脉滑。

病 机：痰浊内盛，阻滞心脉。

治 法：通阳泻浊，豁痰开窍。

主 方：涤痰化浊汤。



痰迷心窍证

主要症状：神志呆钝，表情淡漠，神志失常，胡言乱语。

苔 脉：舌苔腻，脉弦滑。

病 机：痰浊内盛，蒙蔽心窍。

治 法：豁痰开窍。

主 方：涤痰化浊汤，苏合香丸。



心血淤阻证

主要症状：心悸，胸闷而痛，多为钝痛或绞痛，痛引肩背及臂内侧。

苔 脉：舌暗红或见紫斑点，脉细涩或促结。

病 机：心脉痹阻，心失所养。

治 法：活血通脉。

主 方：血府逐瘀汤加减。



● 水饮凌心证 ●

主要症状：心悸眩晕，胸闷肢冷，尿少，下肢浮肿，咳喘，恶心吐涎。

苔 脉：舌苔白滑，脉弦滑。

病 机：停饮伏痰，阻遏心阳。

治 法：利水宁心。

主 方：苓桂术甘汤。



● 热陷心包证 ●

主要症状：高热烦躁，神昏谵语，直视狂乱，斑疹，面赤，口渴。

苔 脉：舌质红绛，苔黄，脉数。

病 机：邪热内盛，火邪扰心。

治 法：清心开窍。

主 方：安宫牛黄丸，至宝丹。

