

鹏程 黄军装 ◎主编

五脏六腑

的健康密码

只要记住几组数字密码，就会使你的健康生活变得更加简单！
使你的健康愿望变为现实！

湖北长江出版集团
崇文书局

鹏程 黄宏装 主编

五脏六腑的健康密码

编委

李凯雪 郑亭亭 房海林 艾立成
吴国梁 李四平 赵海凤 郑玉洁



湖北长江出版集团
崇文书局

图书在版编目(CIP)数据

五脏六腑的健康密码 / 鹏程, 黄军装编著. 武汉: 崇文书局, 2009.10

ISBN 978-7-5403-1580-1

I. 五… II. ①鹏… ②黄… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 177521 号

五脏六腑的健康密码

责任编辑: 刘 瑾

出版发行: 崇文书局

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 20 层

邮政编码: 430070

电 话: 027-87679719

印 刷: 湖北新华印务股份有限公司

开 本: 710mm×1010mm 1/16

印 张: 17

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

编辑邮编: echo1982118@163.com(欢迎赐稿)

版权所有·侵权必究

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

前言

首先，让我们来认识一下什么是五脏六腑。

五脏六腑中的五脏，即心、肝、脾、肺、肾，六腑则是指小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦。

我国传统医学——中医认为，“五脏”是贮藏精气的器官，“六腑”是主消化、吸收或排泄的有出有入的“府库”。其中每一脏腑都有其各自的功能，并与其他脏腑协调统一，维系着人体的正常生命活动。五脏六腑的健康是人体健康之本，人的生命之本，一旦它们其中的任何一个发生病变，都会直接或间接地影响到其他部位各项功能的发挥，进而威胁到整个身体的健康。

自古以来，人们对五脏六腑的探索和认知从未停止过，并且取得了巨大的成就。五脏六腑越来越清晰透彻地展示于世人眼前，“肚皮”已不再是那道“天然的屏障”。对于五脏六腑的深入认识和了解，会更加有助于我们对于其健康状况的管控和疾病的防治，还原一个健康的五脏六腑，还原一个强健的体魄！

本书名为《五脏六腑的健康密码》，那么，五脏六腑的健康密码究竟是什么呢？这些密码真能为我们开启一道通往健康之路的大门吗？

事实上，本书本身就是五脏六腑的健康密码，全书也是“无内容不密码”。本书对于五脏六腑各自独立设章，具体加以阐述。其中每一章节都包括六个部分的内容：

1. **基本常识：**简要介绍该脏腑组织的一些常识，使大家对于该器官的结构、功能、常见病等做一大概的了解。

2. **疾病症状：**通过对该脏腑组织疾病的一些常见症状的了解，使大家能够针对症状寻找病因，知道你所观察的对象或者你自己得的是什么疾病，从而更有针对性地加以调理和进行治疗，避免因无知和后知而导致更大的身体伤害。

3. **疾病预防：**为大家详细讲解该脏腑组织疾病的各种预防措施，从而做到未病先防，防微杜渐，从源头掐断疾病，遏止疾病的发生和蔓延。不生病或是少生病不正是我们想要的吗？

4. **中医药膳：**为大家提供几则关于治疗该脏腑组织疾病的常用中医药膳方。中医药膳兼具食用价值和药用价值，对于脏腑组织疾病具有很好的调理作用，以恢复脏腑组织的正常功能来达到防治疾病的目的。另外还能起到很好的养生保健作用。

5. **健康饮食：**为大家详细讲解对该脏腑组织起保健作用的饮食原则及注意事项，教大家怎样通过饮食“吃”出健康来！

6. **体育保健：**为大家介绍针对该脏腑组织疾病防治的体育运动原则及一些运动方法，使大家在强身健体的同时达到防病治病的目的。

各位读者朋友，如果您将本书细细地品读完，懂得了五脏六腑的健康知识，并因着这些知识获得了健康，您说您是不是已经把五脏六腑健康密码握于手中了呢？

目录

前言

第1章 心脏

心脏健康密码

你对心脏的了解有多少

- ⊕ 心脏的作用是什么
- ⊕ 人类心脏的个体发生史是怎样的
- ⊕ 人的心脏要干多少活儿
- ⊕ 心脏是永不休息的吗
- ⊕ 心脏的常见病有哪些

心脏有病早知道

- ⊕ 先天性心脏病(先心病)
- ⊕ 冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)
- ⊕ 风湿性心脏病(风心病)
- ⊕ 心肌炎可分轻、中、重三型
- ⊕ 原发性心肌病
- ⊕ 心绞痛多见于男性
- ⊕ 心肌梗塞是指心肌的缺血性坏死

心脏病预防是关键

- ⊕ 5个诱发先天性心脏病的高危因素
- ⊕ 预防冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)
- ⊕ 预防风湿性心脏病(风心病)
- ⊕ 提高机体免疫力可预防心肌炎
- ⊕ 避免可能引起原发性心肌病的有关因素
- ⊕ 预防心绞痛应注意的一些事
- ⊕ 心肌梗塞先兆症状多在发病前一周出现

中医药膳滋养方

心脏健康吃出来

体育锻炼保健康

1
1
2
3
3
3
5
5
5
6
7
9
12
14
16
18
19
22
23
24
25
26
28
28
29
31
34
37

第2章 肺

39

肺健康密码

40

你对肺的了解有多少

41

- ⊕ 肺的作用是什么 41
- ⊕ 我们的“生命底线”是什么 41
- ⊕ 健康的肺能支持我们活多少年 42
- ⊕ 胎儿的肺有哪些特别之处 42
- ⊕ 为什么说吸烟是肺病的头号元凶 42
- ⊕ 肺部的常见病有哪些 43

肺部有病早知道

44

- ⊕ 肺炎是指肺实质的炎症 44
- ⊕ 肺结核传染病中的常见病 46
- ⊕ 肺癌为恶性肿瘤中最常见的死亡原因 48
- ⊕ 肺脓肿主要有 3 种类型 50
- ⊕ 肺气肿的各种类型 51
- ⊕ 慢性肺原性心脏病(肺心病) 52

肺病预防是关键

53

- ⊕ 肺炎的发生大多因感冒(上呼吸道感染)治疗不及时 54
- ⊕ 预防肺结核的 7 种措施 55
- ⊕ 预防肺癌的 15 种措施 56
- ⊕ 预防肺脓肿的 4 点注意事项 57
- ⊕ 预防肺气肿的 7 种措施 58
- ⊕ 预防慢性肺原性心脏病(肺心病)的 4 种措施 59

中医药膳滋养方

60

健康是吃出来的

62

体育锻炼保健康

65

第3章 脾

67

脾健康密码

68

你对脾的了解有多少

69

目录

脾的主要功能是什么	69
中医“脾病而四肢不用”一说作何解释	70
脾部的常见病有哪些	70
脾部有病早知道	71
脾肿大是医学上所称的班替氏综合征	71
脾破裂可分成 2 大类	73
许多疾病可引起脾功能亢进	74
糖尿病会导致脾脏无法正常运作	75
脾病预防是关键	78
脾肿大严重情况下可冒风险切脾	79
预防脾破裂应注意的事项	79
预防脾功能亢进的 3 种措施	80
预防糖尿病的 4 方面措施	80
中医药膳滋养方	82
健康是吃出来的	85
体育锻炼保健康	87

第 4 章 胃

胃健康密码	90
你对胃的了解有多少	91
胃的主要功能是什么	91
胃液的组成和作用是什么	92
胃为什么没把自己消化掉	93
胃部的常见病有哪些	93
胃部有病早知道	94
胃炎分为急性胃炎和慢性胃炎	95
胃溃疡是一种常见的慢性全身性疾病	97
胃癌可发生于胃的任何部位	99
胃穿孔是溃疡病患者最严重的并发症之一	100
胃下垂多见于瘦长体型者,常伴有其他内脏下垂	101

胃病预防是关键	103
+ 预防胃炎——应关注饮食	104
+ 预防胃溃疡——减少各种刺激因素对胃黏膜的损害	105
+ 预防胃癌——熟悉 8 种可导致发病的因素	106
+ 针对性预防胃穿孔	108
+ 预防胃下垂应遵循的 7 条原则	109
中医药膳滋养方	111
健康是吃出来的	113
体育锻炼保健康	115

第 5 章 胆 117

胆健康密码	118
你对胆的了解有多少	119
+ 胆的主要功能是什么	119
+ 胆汁是什么	120
+ 胆部的常见病有哪些	120
胆部有病早知道	121
+ 胆囊炎的发病率仅次于阑尾炎	121
+ 胆结石是临床最常见的消化系统疾病之一	123
胆病预防是关键	125
+ 预防胆囊炎发生应注意的 11 个方面	126
+ 预防胆结石应注意的 9 个方面	127
中医药膳滋养方	128
健康是吃出来的	130
体育锻炼保健康	131

第 6 章 肝 133

肝健康密码	134
你对肝的了解有多少	135
+ 肝的主要功能是什么	135

目录

⊕ 被称为“肝的三大杀手”的是什么	136
⊕ 肝部的常见病有哪些	137
肝部有病早知道	138
⊕ 肝炎是肝脏炎症的统称	139
⊕ 肝癌的起病比较隐匿	141
⊕ 脂肪肝是仅次于病毒性肝炎的第二大肝病	144
⊕ 肝硬化是正常肝组织结构的破坏	145
肝病预防是关键	148
⊕ 预防肝炎的 3 种措施	149
⊕ 预防肝癌的方法	151
⊕ 预防脂肪肝——脂肪肝的发病都与营养失调相关	152
⊕ 预防肝硬化的 12 条原则	153
中医药膳滋养方	155
健康是吃出来的	158
体育锻炼保健康	160

第 7 章 肾

163

肾健康密码	164
你对肾的了解有多少	165
⊕ 肾的主要功能是什么	165
⊕ 肾部的常见病有哪些	165
肾部有病早知道	166
⊕ 肾炎是多种病因引起的一组肾小球疾病	167
⊕ 肾结石是发生于泌尿道的一种常见疾病	168
⊕ 肾功能衰竭按其发作之急缓分为 2 种	169
⊕ 尿毒症是急性肾功能衰竭的最严重阶段	171
⊕ 肾囊肿属于良性肿瘤	172
⊕ 肾虚主要是 4 个方面	174
肾病预防是关键	176
⊕ 预防肾炎的 7 种措施	177

⊕ 预防肾结石应注意的 5 个方面	178
⊕ 防止各种肾病的诱发因素是预防肾衰竭的关键	179
⊕ 预防尿毒症的几点注意	180
⊕ 预防肾囊肿的 4 种措施	182
⊕ 预防肾虚的 5 个小窍门	182
中医药膳滋养方	184
健康是吃出来的	186
体育锻炼保健康	189

第 8 章 小肠 191

小肠健康密码	192
你对小肠的了解有多少	193
⊕ 小肠的主要功能是什么	193
⊕ 小肠的常见病有哪些	194
小肠有病早知道	195
⊕ 急性肠炎多发于夏秋季节	195
⊕ 肠结核发病者多为青壮年,女性略多于男性	196
⊕ 克隆病是一种原因不明的肠道炎症性疾病	198
⊕ 小肠癌是发生在小肠部位的恶性肿瘤	200
⊕ 腹股沟疝气又名小肠疝气	201
小肠病预防是关键	202
⊕ 预防急性肠炎的 7 种措施	202
⊕ 预防肠结核的 3 种措施	203
⊕ 预防克隆病的几个方法	203
⊕ 预防小肠癌的 5 种措施	204
⊕ 预防疝气从其成因入手	205
中医药膳滋养方	206
健康是吃出来的	208
体育锻炼保健康	209

目录

第9章 大肠	211
大肠健康密码	212
你对大肠的了解有多少	213
⊕ 大肠的主要功能是什么	213
⊕ 大肠的常见病有哪些	214
大肠有病早知道	215
⊕ 大肠癌是结肠癌和直肠癌的总称	215
⊕ 便秘是人们常见的一种症状	217
⊕ 痔疮不治将产生一系列继发性危害和疾病	219
⊕ 痢疾一般起病都很急	221
大肠病预防是关键	222
⊕ 预防大肠癌的9种措施	222
⊕ 预防便秘的9种措施	224
⊕ 预防痔疮的5种措施	225
⊕ 痢疾预防要点是切断粪口传播途径	226
中医药膳滋养方	227
健康是吃出来的	229
体育锻炼保健康	231

第10章 膀胱	233
膀胱健康密码	234
你对膀胱的了解有多少	235
⊕ 膀胱的主要功能是什么	235
⊕ 膀胱的常见病有哪些	235
膀胱有病早知道	236
⊕ 膀胱炎是一种常见的尿路感染性疾病	236
⊕ 膀胱癌是泌尿系统最常见的恶性肿瘤	237
⊕ 膀胱结石可分为原发性和继发性2种	239

膀胱病预防是关键

241

- ⊕ 预防膀胱炎的 7 种措施 241
- ⊕ 预防膀胱癌的 7 个方面 242
- ⊕ 预防膀胱结石的 9 种措施 243

中医药膳滋养方

245

健康是吃出来的

248

体育锻炼保健康

250

第 11 章 三焦

251

- ⊕ 三焦在我们的身体里扮演着什么样的角色 252
- ⊕ 三焦是怎么划分的 252
- ⊕ 三焦的具体功能是什么 252
- ⊕ 古中医文献对于三焦的解释是什么 253
- ⊕ 为什么我们对三焦不甚了解 254

第 12 章 五脏六腑与阴阳五行 255

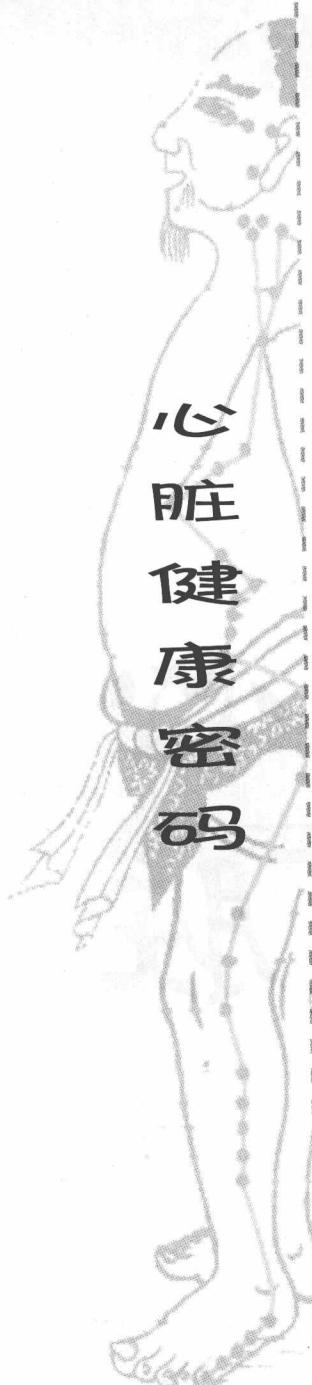
- ⊕ 解读中医的“五脏”“六腑” 256
- ⊕ 五脏六腑的运行机制 256
- ⊕ 五脏六腑与阴阳五行的关系 256
- ⊕ 经络与五脏六腑的关系 259
- ⊕ 解读“气血” 260

第

1

章

心脏



心脏健康密码

心脏健康密码可用一组数字来表示，即140-6-543-0-268。

“140”——血压达标值。要保护心脏，必须把收缩压降到140毫米汞柱以下。

“6”——血糖达标值。建议空腹血糖降到6毫摩尔/升以下。

“543”——血脂达标值。低危人群总胆固醇须低于5毫摩尔/升；有一项危险因素，如患糖尿病或吸烟者，总胆固醇须在4毫摩尔/升以下；高危人群，即有多项危险因素，如既有糖尿病又吸烟的人，总胆固醇必须控制在3毫摩尔/升以下。

“0”——零吸烟率。吸烟对心血管的伤害目前人所共知，关键在落实。

“268”——腰围。中国男性要把腰围控制在2.8尺以下，女性则应控制在2.6尺以下。

心脏是人体内最重要的器官之一，能否正常运转直接关系到人的生命。每个人的心脏的大小和本人的拳头相似，外形像桃子，位于横膈之上，两肺之间而偏左。



心脏的作用是什么

心脏的作用是推动血液流动，向器官、组织提供充足的血流量，以供应氧和各种营养物质，并带走代谢的终产物（如二氧化碳、尿素和尿酸等），使细胞维持正常的代谢和功能。体内各种内分泌的激素和一些其他体液因素，也要通过血液循环将它们运送到靶细胞，实现机体的体液调节，维持机体内环境的相对恒定。此外，血液防卫机能的实现，以及体温相对恒定的调节，也都要依赖血液在血管内不断循环流动来实现，而血液的循环是由心脏“泵”的作用实现的。



人类心脏的个体发生史是怎样的

人类心脏的个体发生史是随需要而发展的：

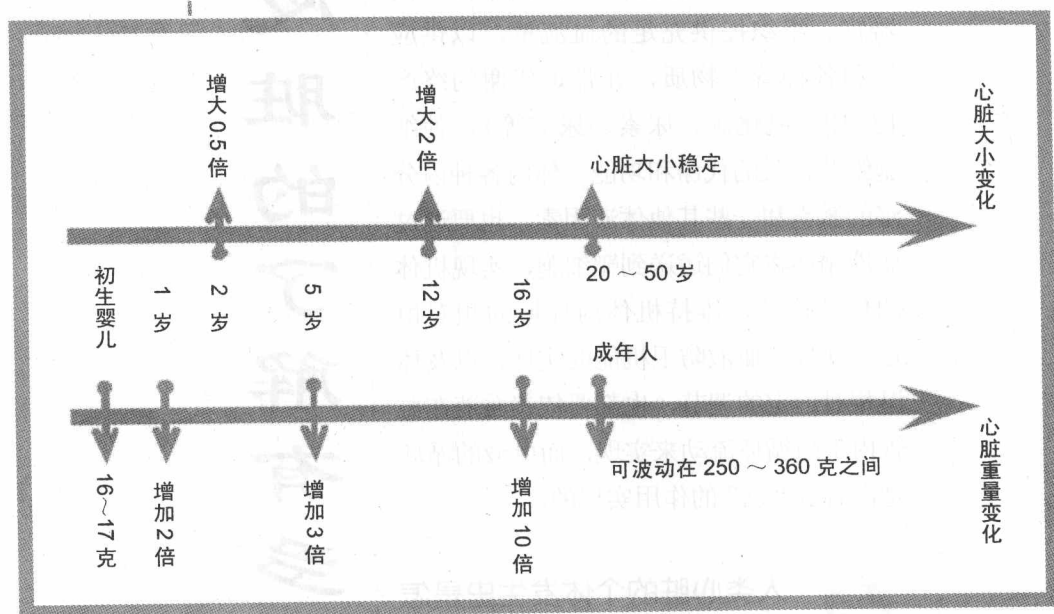
☐ 人在胚胎早期，心脏和昆虫一样，只具有单腔收缩囊。

☐ 胚胎到了第3周，简单的两腔心开始收缩。

□ 胚胎第4周，两腔心逐渐分割为四腔心，慢慢过渡到“双循环”。

□ 直至3个月末，心脏的形成过程就基本定形了，胎儿的外形也基本形成。

当胎儿出世后，心脏在大小和重量上也会发生很大变化（见下图）：



□ 就大小来说，2岁时增大0.5倍；12岁时增大2倍；25岁至50岁之间，心脏大小比较稳定；但到了老年，心脏反而缩小。

□ 就重量来说，初生婴儿一般在16~17克；1岁时增加2倍；5岁时增加3倍；16岁时增加到10倍；成年人心脏重量大约是260克左右；但随着个人身体素质、生活方式、运动量的不同，可波动在250~360克之间。

一般来说，一个人的心脏的大小和本人的拳头大小相等。