

经典国医养生系列

最适合中国人体质的五脏补益全书，一本教您吃对不生脾、肺、肾的补益，阴阳气血的平衡等多角度入手，推

五脏补益养生

中国最畅销的健康书 超值白金版全新修订
版本最优，内容最全，百姓养生首选之书

本书将传授吃得正确、活得健康的饮食养生之道，告诉您不生疾病，才对身体最有益，指导您和家人远离医药、远

慈艳丽 编著

十年的健康全书。从心、肝、脾、肺、肾的补益，阴阳气血的平衡等多角度入手，推

多少、怎样吃才能
自己的健康主人。

中
医
养
生

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

五脏补益养生 全书

慈艳丽 编 著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

五脏补益养生全书/慈艳丽编著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 9
(经典国医养生系列)
ISBN 978-7-5388-7538-6

I. ①五… II. ①慈… III. ①五脏—养生(中医)
IV. ① R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第104563号

五脏补益养生全书

WUZANG BUYI YANGSHENG QUANSHU

主 编 慈艳丽

责任编辑 刘 杨

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市美达印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 40

字 数 500千字

版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7538-6/R · 2126

定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目 录



第一篇

饮食决定健康

——会吃才能身强体健，益寿延年

第一章 民以食为天——要想活得好，先要吃得对

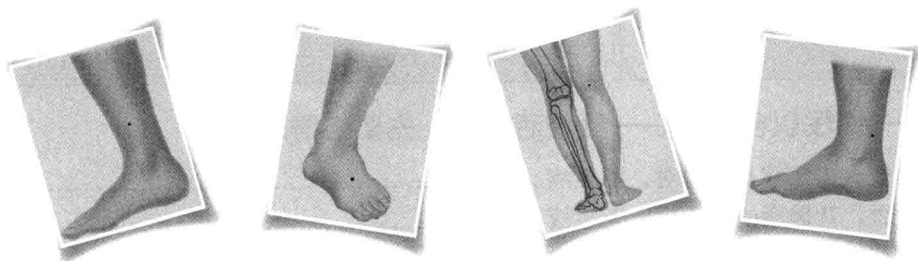
真正的饮食专家就是吃得对，不生病	030
均衡饮食，让健康的“木桶”无短板	031
求医不如求己，健康长寿吃出来	032
堪舆养生告诉我们，食物也分阴阳	033
膳食中暗藏科学的黄金分割法	035
自然什么时候给我们，我们就什么时候吃	036
吃对“四气”、“五味”能治百病	037
别将食物最宝贵的部分扔掉	038
吃饭也要讲究“先来后到”	040
别人吃了治病，你吃了没准会致病	041
若要身体壮，饭菜嚼成浆	042
性格决定人生，膳食改变性格	043

第二章 日食而不知，很多病是吃出来的

病从口入，80%以上的病都是吃出来的	045
治癌？致癌？1/3的癌症都与膳食有关	046
世界上30%的心脏病是由西餐引起的	047
吃得激素失调，带来无尽烦恼	048
导致衰老的神秘物质——过氧脂质	050
吃得不对，免疫力就下降	051
管不住自己的嘴，你只能越来越胖	053
别拿主食不当事儿，吃不够就出麻烦	055

第三章 熟知膳食宝塔，做个营养健康人

构建健康饮食金字塔.....	056
你吃对“维生素”了吗.....	057
补好矿物质，生命健康无忧.....	059
膳食纤维：人体的“清道夫”.....	063
生命的标志——蛋白质.....	064
人体最耐用的能源——脂肪.....	065
人体热能最主要的来源——碳水化合物.....	066
好水可提高你的生命质量.....	066



第二篇

从“买东西”而非“买南北”说起 ——五行五脏相生克的饮食智慧

第一章 五行五脏相对应，和谐平衡才健康

东西南北与金木水火土.....	068
《上古天真论》：五脏六腑本性最天真.....	068
五行相生相克，五脏自成一體.....	069
治未病：养护脏腑要遵照五行对应关系.....	070
天人合一：天地运作需要能量，脏腑健康先输营养.....	071
脏腑气血的盛衰从根本上决定了人能否长寿.....	071
脏腑平衡才能充分激发人体自我修复潜能.....	072
五行相生克，五脏有神明——养生要身心互动.....	073
五行土居中，五脏以脾胃为本.....	074

第二章 金生水，相应肺——肺主皮毛

肺为相傅之官，脏腑情况它全知道.....	075
养肺要谨防：风、寒、暑、湿、燥、火.....	077
五味五色入五脏：肺喜白，耐辣.....	077

补肺要多吃蔬菜、水果、花、叶类食物	079
秋养肺，饮食应以“少辛增酸”为原则	081
肺经当令在寅时，养好肺气可安眠	082
林妹妹面若桃花实则是病：肺阴虚者该吃什么	084
虫草鹅，颐养肺腑的宝物	085
黛蛤散，小方轻松为你镇咳	087
肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽	088
治疗便秘，润肺生津少不了	089
药食疗法助你狙击肺结核	089
消气解肿，肺气肿的食疗王道	090
以食养肺益气，让支气管炎知难而退	092
以食理虚润肺，拒绝哮喘来访	093
清凉素淡食物，轻轻松松为肺“消炎”	094
给肺癌病人的中医药膳方	095
忧伤肺——10种快乐的食物，让你远离“心理感冒”	096

✿ 第三章 木生火，相应肝——肝主疏泄

肝为“将军之官”，藏血疏泄都靠它	099
中医解释的肝胆相照总有时	101
养肝三要：心情好，睡眠好，饮食好	102
五味五色入五脏：肝喜绿，耐酸	104
保肝润肺还是离不开中草药膳	104
春季阳气萌，养肝要先行	106
柴胡疏肝解郁效果好	107
大蒜是保护肝脏的上佳选择	109
每天一杯三七花，保肝护肝全靠它	109
日食荔枝三五颗，补脾益肝效果佳	110
玉米是清湿热、理肝胆的宝石	111
海参、鲍鱼壳滋补肝肾的效果不逊鲍鱼	112
肝肾阴虚吃什么来补补	113
坐骨神经痛，食疗加疏通胆经才是根本	113
对付脂肪肝，三分治加七分养	115
肝硬化患者要做到从细节爱惜自己	117
清肝饮食，让肝炎乖乖投降	118
拨开胆囊炎的层层迷雾	119
清胆利湿，食物是胆结石最佳的“溶解剂”	120

低脂肪饮食，带你走出胰腺炎的包围圈	121
怒伤肝，生气无异于慢性自杀	122

● 第四章 水生木，相应肾——肾主生发

肾为先天之本，藏经纳气为身体提供原动力	123
五味五色入五脏：肾喜黑，耐咸	124
冬养肾，藏阳气保精气	125
肾脏好不好，看看眉毛早知道	128
肾为坎卦，卦应水——补肾当数水中之物	128
剔透晶莹，珍珠润肾细无声	131
女怕伤肾，女人也需治肾虚	132
以食利尿消肿，肾炎患者的出路	133
肾病综合征，降“三高”升“一低”	134
治疗肾结石，就找消坚排石汤	135
为肾盂肾炎患者开出的食疗单	136
以食养肾调虚，走出尿毒症这片险滩	139
恐伤肾，恐惧可瞬间摧毁健康防线	140

● 第五章 火生土，相应心——心主神明

心为“君主之官”，君安才能体健	141
养生先养心，心养则寿长	142
五味五色入五脏：心喜红，耐苦	142
夏季养心，防暑更要防贪凉	143
心脏有问题，耳朵先露出马脚	146
用透明的食物来补养我们的心脏	147
菠菜——敢与大自然作斗争的补心之神	148
莲子性平温，最是养心助睡眠	148
南瓜能补中益气、益心敛肺	149
摆脱抑郁症，带色食物还你一个好心情	150
暴饮暴食最容易引发心脏病	151
饮食帮你拒绝冠心病的威胁	152
冠心病患者的养心茶粥	153
桂圆入心脾，巧治“失心症”	154
治疗心绞痛，四款食物最有效	155
喜伤心，猝死往往由于乐极生悲	156

第六章 土生金，相应脾——脾主统血

脾为“后天之本”，主管血液和肌肉	157
内热伤阴，生湿化热——饮食过度会伤脾	158
五味五色入五脏：脾喜黄，耐甜	160
不吃早餐最伤脾胃	161
胃经当令吃好午餐，就能多活十年	162
年老脾胃虚弱，管好嘴巴最重要	164
益气补脾，山药当仁不让	165
人参善补气，脾肺皆有益	166
茯苓性平和，益脾又安神	167
多吃鸡肉调和脾胃，提升自身免疫力	168
小米最补我们的后天之本——胃	169
没胃口多吃点香菜	169
十宝粥——补脾胃的佳品	170
糯米饭——御寒暖胃佳品	170
脾胃不和，可以喝一喝补中益气汤	171
补阴养胃，胃炎就会“知难而退”	172
对付胃痛，食物疗法最见效	172
治疗胃溃疡的“美食法”	173
食物祛脾湿，彻底解决男人脚臭问题	175
暴饮暴食胃难受，找到极泉便解决	176
思伤脾，思念让生命不堪重负	177



第三篇

一阴一阳谓之道，合乎阴阳才精到 ——食物的阴阳属性决定身体的平衡

第一章 平衡阴阳，调节人体健康的长寿砝码

阴阳为万物生存法则，阴阳平衡即养生	180
-------------------------	-----

阴阳出错会生病：阳胜则热，阴胜则寒	181
掌握阴不足的警讯，及时阻止疾病入侵	181
疾病分阴阳，防治各有方	184
亚健康是轻度阴阳失衡	185
上火了，说明你阴阳失调了	186
运动就可以生阳，静坐就可以生阴	187
睡子午觉，不偏食，阴平阳秘的女人才美丽	187

✿ 第二章 温热为阳，寒凉为阴——多元膳食是平衡营养的法则

熟知食物的阴阳属性是健康之本	189
少吃热性食物是对付秋燥的有效方法	190
温性食物是阴型肥胖者的最佳选择	190
别让寒性食物害了过敏的你	191
吃对凉性食物不生病	191
粗细阴阳平衡：粗粮为主，细粮为辅	192
生熟阴阳平衡：生熟互补才合理	192
荤素阴阳平衡：有荤有素，不偏不倚	193
酸碱阴阳平衡：膳食不可多点酸	193
寒热阴阳平衡：热者寒之，寒者热之	194

✿ 第三章 增阳则昌，减阴命长——食物是提升阳气最好的大药

阳气像太阳，维持生命要用它	195
脾胃运转情况，决定阳气是否充足	196
津为阳，液为阴，阻止外邪入侵	197
植物的种子最能补肾壮阳	198
走出误区：补肾并不等于壮阳	199
人体阳气不足，不可盲目补气	200
骨气即阳气，栗子鹌鹑汤养骨气，享天年	200
日出而作，日落而息——跟着太阳养阳气	201
常练静功，控制人体阳气消耗	202
生命阳气勃发，重在养护脊椎与骨盆	203
梳发升阳，百脉顺畅——梳头也是养生术	204
强肾壮阳，国医有绝活	205
不损即补——储备能量，节能养阳	206

✿ 第四章 寒湿为阴，内热为阳——阴平阳秘靠饮食

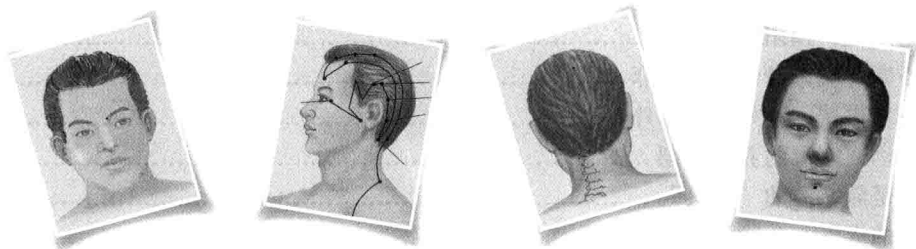
阴阳不平衡，阴弱于阳，就会内热	207
-----------------------	-----

寒湿伤阳气，损阳易生病	208
全球不断变暖，身体却在变寒	209
与其有寒再祛，不如阻之体外	210
让身体远离寒湿的养生要则	212
姜红茶是除寒湿的“工具”	212
吃出来的火气，食物祛火以毒攻毒	213
银耳胜燕窝，对付火气还得要靠它	214
泥鳅：浇灭虚火，祛除寒湿的能手	215
荷叶用处多，清热祛火不能少	216
小小豆芽也是祛火的能手	216
男女老少，清火要对症食疗	217
脑出血、脑血栓——都是“心火”惹的祸	218
肝火旺盛是导致血压高的罪魁祸首	219

第五章 阴阳要平衡,有补还得有排——一泻一补才不会被食伤

养生求平衡，“补”的同时不要忘了“泻”	220
进补如用兵，乱补会伤身	220
清茶一杯，补泻兼备	221
食物是最灵验的“消毒剂”	222
本草中的“排毒明星”	223
轻松排毒法：一日三餐要健康	227
体内自然排毒法——断食排毒	228
本草教你走出排毒误区	228
断食排毒的“双行道”	230





第四篇

一娘生九子，体质各不同 ——以食物的偏性，纠正身体的偏性

第一章《黄帝内经》中秘藏体质养生的智慧

《黄帝内经》是体质养生法的鼻祖.....	232
饮食影响体质的变化.....	234
先天禀赋决定体质基调.....	234
体质随年龄的变化而变化.....	235
性别影响体质.....	236
体质变化决定健康的变化.....	237
不同的疾病偏爱不同体质.....	238
男性疾病无一不和体质有关.....	239
体质养生必须注重生活调摄.....	240
摩腹、捏脊，可以有效增强体质.....	241
判断体质，从辨别阴阳开始.....	242
自我检测，看一看自己属于哪种体质.....	242

第二章 平和体质养生：养生要采取“中庸之道”

平和体质，饮食调理最关键.....	245
平和体质饮食调养应采取中庸之道.....	246
饮食不伤不扰，顺其自然养护平和体质.....	247
平和体质的四季饮食规则.....	248
平和体质饮食上要注意调和五味.....	249
平和体质进补，要选食补远离药补.....	250
戒酒，别让坏习惯毁了你的体质.....	251
平和的养生环境造就人人羡慕的体质.....	253

第三章 阳虚体质养生：温化水湿，畅通气血

阳虚体质养护阳气最重要.....	254
------------------	-----

阳虚体质四季饮食调养规则	255
阳虚体质，多吃点养阳、补阳食物	256
清凉祛火最易伤阳	257
姜糖水，快速升阳的饮料	257
避免阳虚，女人孕期是个转折点	258
十个胖子九个虚，胖子也要补身体	259
现代阳虚体质者，需要注意你的冰箱	260
大量出汗非健康，损津就是损阳气	261
阳虚体质≠阳气不足	262
食疗治便秘，阳虚体质告别“秘密忧愁”	263
✿ 第四章 气虚体质养生：多做运动，忌冷抑热	
气虚体质饮食要注意清淡，营养多样化	264
忌冷抑热，气虚体质要防脾气虚	264
气虚者最怕硬熬伤气，气伤可多吃胖头鱼	266
气虚体质养生应多吃鸡肉，重避风邪	267
越细碎的食物越补气血	268
几颗红枣加一觉闲眠，补气消病的好方法	269
过度运动不是养生，而是在伤“气”	270
✿ 第五章 痰湿体质养生：远离空调，口味清淡	
改善痰湿体质需要健脾祛湿	272
多食粗少食细——痰湿体质的饮食法则	273
菊花薏仁粥：为大肚腩改善痰湿体质	273
痰湿体质者要多吃枇杷，调节情志	274
有痰咳不出，就找瓜蒂散	275
饮食改变痰湿体质，糖尿病不治而愈	276
✿ 第六章 气郁体质养生：七情平和，适补肝血	
补益肝血，戒烟戒酒方能缓和气郁体质	277
行气解郁的食物有助于调和气郁体质	278
气郁体质者要多吃萝卜	279
用药膳调理气郁，远离失眠	280
三款中草药，治疗气郁型阳痿	281
✿ 第七章 湿热体质养生：疏肝利胆，清热祛湿	
少吃甜食，口味清淡——湿热体质的饮食原则	283

红豆是湿热体质者的保健佳品	284
湿热体质最好远离冬虫夏草	284
养脾三食法，让“苦夏”成为轻松之旅	285
春天祛湿排毒就吃海带绿豆汤	286
对付湿热型痤疮，不可错过的七款中药疗法	287

● 第八章 阴虚体质养生：镇静安神，少食辛辣

阴虚体质要养阴生津，多吃甘凉滋润食物	288
镇静安神，化解阴虚体质“五心烦热症”	289
清淡饮食养阴，益寿延年	290
阿胶眷顾阴虚之人，不妨试试	290
女人滋阴从来月经那天开始	291

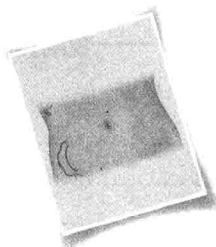
● 第九章 血瘀体质养生：活血化瘀，忌食寒凉

忌食凉食：血瘀体质者的饮食调理法则	292
当归田七乌鸡汤——血瘀体质者的良药	293
山楂红糖汤加全身按摩，改变血瘀体质有奇效	294
生姜蜂蜜水：调通气血，让“斑”顺水流走	295
简易净血方——排除血内毒素的健康秘诀	296
脑力型血瘀者，多吃行气散结的食品	297
青筋暴突正是气血瘀滞的结果	298

● 第十章 特禀体质：益气固表，养血消风

过敏体质，健康的危险信号	299
特禀体质者慎用寒性食物	300
特禀体质补充维生素要慎重	301
皮肤过敏者的注意事项	301
如何让变应性鼻炎不“过敏”	302





第五篇

顺天应时食为养，违背自然食为伤 ——适时变化是养命的根本

第一章 随着季节养身体——“生”“长”“收”“藏”的养生秘诀

养生顺应自然变化，才可达到天人和谐统一.....	304
做健康人，要懂得和大自然同呼吸共命运.....	305
天气变化也与我们的健康息息相关.....	306
养生之道在于顺应四时.....	308
《黄帝内经》四季养生总原则：内养正气，外慎邪气.....	309
《黄帝内经》中的四气调神大论.....	310
春夏养阳，秋冬养阴——万物生发的根本.....	311

第二章 春季养“生”——勿起之过早，食不宜过油腻

春季食补养生“六宜一忌”.....	312
春季补血看“红嘴绿鹦哥”.....	314
葱香韭美，春天是多么美妙的季节.....	314
吃荠菜与春捂秋冻的不解之缘.....	315
香椿，让你的身心一起飞扬.....	316
春季补铁养肝，鸭血最佳.....	317
春季应选择温补阳气的蔬菜.....	318
多吃水果可以帮你远离春季病.....	319
摆脱“春困”的5款独家“汤术”.....	320
春季多吃蜂蜜防感冒.....	322
春季吃油菜可防口腔溃疡.....	323
春季饮食良方助健康.....	324
春初话养生，要跳过五大“陷阱”.....	325
春季是养眼好时节.....	326
中老年人春季养生“四不”原则.....	327

第三章 夏季养“长”——勿游玩过度，食冷热均衡不宜过寒

葱郁茂盛，夏季养生注养“长”	328
夏季饮食要注意“清淡”二字	328
夏日吃西瓜，药物不用抓	329
夏吃茄子，清热解毒又防痱	330
夏季尽享西红柿营养餐	331
夏季丝瓜，美丽“女人菜”	333
夏季吃黄瓜，最爱那一口清凉	334
夏季滋阴润燥，多食猪瘦肉	336
夏季吃兔肉，口福、美丽和健康同享	338
夏季进补，一鸽胜九鸡	339
桃李不言杏当前——大自然恩赐的福寿果	341
清热解暑，“香薷饮”功不可挡	342
正确用膳，预防三种夏季病	343
姜汤是对付空调病的有力武器	343
夏季我们怎样利用食物清热消暑	344
夏季里最好的降温食物全知道	344
夏天一碗绿豆汤，解毒祛暑赛仙方	348
防暑降温粥伴你清凉度夏	349
夏季要多补水和维生素	350
夏日喝凉茶有讲究	350
祛除湿邪，夏季最当时	351
夏季睡眠，盲目追求凉快对健康不利	352
夏日房事出汗易染病	353

第四章 秋季养“收”——勿兹食生冷，使运化不利，升降失常

万物收获，秋季养生注“收”	354
秋季进补，滋阴润肺就选乌鸡	355
秋季补虚健脾，猪肚功效颇佳	356
秋季补充胶原蛋白，必吃猪蹄	357
西蓝花——滋阴润燥的秋季菜	358
莴笋就是秋季主打菜	360
秋季阳气“收敛”，用香蕉和梨滋阴润燥	361
秋季滋阴润燥，麦冬、百合少不了	362
秋令时节，新采嫩藕胜仙丹	363

“多事之秋”要多喝温润的饮品.....	364
为什么“饥餐渴饮”不适合秋季养生.....	364
秋季可用当归把冻疮拒之门外.....	365
秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情.....	365
秋季干燥，要防止静电伤身.....	366
“秋冻”要适当，千万别冻坏身体.....	367
秋季，别让“五更泻”缠上你.....	367
初秋时节应怎样防中风.....	368

第五章 冬季养“藏”——勿感伤，以暖为宜，使阴气得和，肝气得柔

寒水结冰，冬天养生注“藏”.....	369
冬季进补也应讲原则.....	370
冬季喝御寒粥可预防疾病.....	371
药食同源，冬季养生最便宜的“药”.....	371
冬食萝卜，温中健脾，不用医生开药方.....	372
在冬季餐桌上享受牛肉的滋补.....	373
驴肉补益气血，走俏冬季餐桌.....	374
冬季护肤防癌，餐桌少不了大白菜.....	375
冬季暖身找洋葱.....	377
冬季吃圆白菜可杀菌消炎.....	379
平常土豆冬季不平凡.....	380
寒冬至吃狗肉，养好身体第一位.....	382
鲫鱼，“冬月肉厚子多，其味尤美”.....	383
冬季喝汤固元气，祛除邪气.....	384
御寒有方——家庭火锅的做法.....	385
常喝茶可摆脱冬季瘙痒的困扰.....	385
冬季洗澡从脚开始有益健康.....	386
热水泡脚，不妨加点中药.....	386
冬季寒冷，老年人应防关节炎.....	387
冬季防止情绪“伤风”的几个小窍门.....	387
冬泳误区多，别让错误的认识危害健康.....	388

第六章 因时养生，藏在节气里的健康学问

岁首开年春意满——立春食养之道.....	389
春回地暖草如丝——雨水食养之道.....	390
神州大地待惊雷——惊蛰食养之道.....	390

春来遍是桃花水——春分食养之道.....	391
佳节清明桃李笑——清明食养之道.....	391
谷雨青梅口中香——谷雨食养之道.....	392
骤雨当空荷花香——立夏食养之道.....	393
轰雷雨积好养鱼——小满食养之道.....	394
割稻季节尽喜色——芒种食养之道.....	394
昼长天地似蒸笼——夏至食养之道.....	395
蝉鸣正烦田丰盛——小暑食养之道.....	396
大汗淋漓皆是夏——大暑食养之道.....	396
凉来暑退草枯寒——立秋食养之道.....	397
伊人去处享清秋——处暑食养之道.....	397
碧汉清风露玉华——白露食养之道.....	398
凉意舒情果清芬——秋分食养之道.....	399
天高云淡雁成行——寒露食养之道.....	400
梅映红霞报晚秋——霜降食养之道.....	400
万物收藏梅开红——立冬食养之道.....	401
保暖增温雪初降——小雪食养之道.....	401
朔风怒吼飞瑞雪——大雪食养之道.....	402
日短阳生炉火旺——冬至食养之道.....	403
冷风寒气冰天地——小寒食养之道.....	403
银装素裹腊梅飘——大寒食养之道.....	404



第六篇

食既能充饥，也能疗疾 ——为自己和亲人嘘寒问暖

第一章 女子以血为本，避免形寒饮冷

血，以奉养身，莫贵于此	406
爱上补血食物，贵妃得以集三千宠爱于一身	406