

随·身·查·系·列

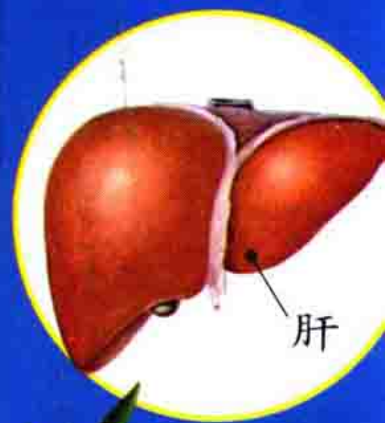
龚 仆 主编

中华中医药学会会员
北京大医康民中医药研究院
院长

中华人民共和国
医师执业证书号
141420500000582

五 脏 生

- 生活方式对，五脏不会累
- 饮食习惯好，五脏自然调
- 学会用中药，养脏更有效
- 控制好情绪，五脏享安逸



化学工业出版社

随·身·查·系·列

龚仆
主编

五脏养

随身查



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

五脏养生随身查/龚仆主编. —北京: 化学工业出版社, 2013.11

(随身查系列)

ISBN 978-7-122-18277-7

I. ①五… II. ①龚… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第201255号

责任编辑: 胡 敏 肖志明

责任校对: 战河红

装帧设计: 瑞雅书业

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/64 印张 4 字数 140千字

2013年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究



CONTENTS

目录

1 ● 脏腑功能状况自我检测

- 1 检测自己的肝功能
- 3 检测自己的肾功能
- 4 检测自己的胃功能
- 6 检测自己的肺功能
- 7 检测自己的心功能

9 ● 图解五脏六腑的失调症状

- 9 肝与胆功能失调
- 11 心与小肠功能失调
- 13 脾与胃功能失调
- 15 肺与大肠功能失调
- 17 肾与膀胱功能失调

第一章 肝：将军之官，谋虑出焉

20 ● 肝的作用

20 肝为将军之官

20 肝藏血

21 肝主疏泄

23 ● 损伤肝脏的4种生活习惯

23 长期过量饮酒易伤肝

23 大怒而不发会导致肝气郁结

24 滥用药物损伤肝功能

24 用眼过度会导致肝血不足

26 ● 春季最宜养肝

26 多吃甘，少吃酸

27 驾驭自己的情绪

27 春季适合健走运动

28 每天早晨梳头养肝

29 ● 睡好觉是保养肝脏的良药

29 丑时熬夜会损伤肝脏

30 选好枕头，提高睡眠质量

32 ● 打造绿色环境有助于养肝

32 多到大自然中走走



32 改善居室内的环境

33 ● 饮食养肝法

33 以血补肝

33 酸味食物养肝

34 绿色食物养肝

35 美味油菜心

36 芹菜拌腐竹

37 菠菜炒鸡蛋

38 ● 中药养肝法

38 常见的养肝中药材

38 常用的养肝药妙方

39 ● 听音乐养肝法

39 肝与“角”调相对应

39 肝病患者应多听音乐

40 ● 合理饮酒可以舒畅肝气

40 选酒要结合自身体质

41 饮酒的时间有讲究

41 饮酒的量要把握好

42 ● 经穴养肝法

42 按揉期门穴、行间穴

44 按摩太冲穴

45 点压大敦穴

46 按摩章门穴

47 ● 肝病的预防及调理

47 酒精肝

47 病毒性肝炎

50 肝硬化

51 脂肪肝

53 ● 专题 脏肝腑胆

54 胆——中正之官，
中精之府

54 子时前入睡可以护胆

55 保护胆的饮食习惯

56 疏通胆经的敲打法

59 胆囊疾病的防治
与调理



第二章 肾：先天之本，后天之精

62 ● 肾的作用

- 62 肾为先天之本
- 62 肾主封藏
- 64 肾主繁衍
- 64 肾气盛衰体现人的生长规律

66 ● 最伤肾的6种生活习惯

- 66 惊恐过度
- 67 过量食用含有溴酸钾的甜点
- 67 饮食含盐量高
- 67 长时间不喝水
- 68 喝浓茶解酒
- 68 滥服中草药

69 ● 饮食养肾法

- 69 咸味食物养肾
- 70 黑色食物养肾
- 71 黑豆泥鳅汤
- 72 瘦肉双丁黑米粥

73 虾皮紫菜鸽蛋汤

74 ● 冬季养肾有讲究

- 74 冬季既要补肾阳，又要养肾阴
- 74 冬季食补的方法
- 76 多做运动增强肾气
- 76 注意足部保暖

77 ● 经穴养肾法

- 77 按摩涌泉穴
- 78 外劳宫穴贴两肾

79 ● 肾脏疾病的防治与调理

- 79 肾炎
- 80 肾结石

82 ● 专题 脏 肾腑 膀胱

- 82 膀胱——水聚之处，津液藏焉
- 83 长时间憋尿会引起膀胱炎

- 84 | 疏通膀胱经的方法
- 86 | 膀胱疾病的预防与调理



第三章 胃：仓廩之官，六腑之源

90 ● 胃的作用

- 90 | 胃是仓廩之官
- 90 | 胃主通降

91 ● 精神愉悦不伤胃

92 ● 饮食养胃法

- 92 | 重视一日三餐
- 95 | 养成良好的进餐习惯
- 100 | 这些食物不能空腹吃

102 ● 日常起居中的养胃要点

- 102 | 衣被保暖更养胃
- 102 | 多锻炼，改善胃功能
- 102 | 使用胃药须注意
- 103 | 保护好肚脐
- 104 | 促进脾胃健康的摩腹法

105 ● 经穴养胃法

- 105 | 艾灸刺激神阙穴
- 106 | 防胃病就按冲阳穴

107 ● 胃部疾病的防治与调理

- 107 | 慢性胃炎
- 108 | 消化不良
- 109 | 胃痛

110 ● 专题 脏脾腑胃

- 111 | 脾——谏议之官，后天之本
- 112 | 损伤脾脏的5种生活习惯
- 117 | 长夏要注意脾的调养
- 118 | 橘皮燥湿养脾效果好
- 119 | 甘味食物养脾

- 120 黄色食物养脾
- 121 香菜小米粥
- 122 南瓜粥
- 123 玉米芦荟魔芋汤
- 124 睡觉流口水？你可能脾虚了
- 125 巳时是养脾的最佳时机
- 126 增强脾功能的运动
- 127 按摩经穴健脾法
- 132 糖尿病的防治与调理



第四章 肺：宰相之官，气行之源

136 ● 肺的作用

- 136 肺为气之主
- 136 肺主呼吸
- 137 肺主全身之气
- 137 肺主宣肃

138 ● 秋季宜养肺

- 138 养肺一定要早睡早起
- 139 注意增减衣物
- 139 注意温水洗澡，保护皮肤

- 140 避免悲秋情绪
- 141 登山是理想的秋季
健肺运动
- 142 ● 寅时养肺，效果加倍**
- 142 寅时要深睡
- 144 寅时是心脏病高发
时期
- 144 严重咳嗽者应起床
服药
- 144 寅时练气养肺
- 146 ● 净化环境，让肺部呼吸到干净的空气**
- 146 室内养绿色植物有助
净化空气
- 146 放置活性炭
- 147 ● 保护好肺的防护网——鼻**
- 147 保暖是护鼻的第一
要务
- 147 保湿也很重要
- 147 不要用力擤鼻涕、
挖鼻孔
- 148 避免挤压鼻部疖肿
- 148 按摩鼻部可养肺
- 149 ● 饮食养肺法**
- 149 多吃清肺润燥的食物
- 149 辛味食物养肺
- 150 白色食物养肺
- 151 雪梨香蕉生菜汁
- 152 百合牡蛎煲
- 153 杏仁荸荠银耳煲
- 154 ● 为肺脏排毒的小方法**
- 154 笑排毒法
- 155 唱歌宣通肺气排毒法
- 155 吐纳呼吸呼出废气
排毒法
- 157 ● 经穴养肺法**
- 157 强肺自我按摩法
- 158 寅时醒来按揉太渊穴
- 159 肺脏健康看中府穴

161 ● 肺部疾病的防治与调理

- 161 肺炎的居家疗法
- 163 慢性支气管炎的居家疗法
- 165 哮喘的居家按摩疗法

167 ● 专题 脏肺腑大肠

- 167 大肠——传导之官，变化出焉
- 168 卯时排便更有助于调理肠胃
- 170 肠道的日常保养要点
- 173 按摩大肠经健大肠法

第五章 心：君主之官，气血所养

176 ● 心的作用

- 176 心为君主之官
- 176 心主血脉
- 177 心主神志



179 ● 最“伤心”的4种生活习惯

- 179 过喜
- 182 经常大汗淋漓
- 183 过于劳累
- 185 过分受冷



186 ● 心与夏相通，夏天更要养心

186 夏季为什么总是心神不安

187 夏季吃西瓜降心火

188 夏季吃阿胶最能补心

189 炎夏不出汗也不正常

190 ● 午时睡个小觉有益于养心

190 午时是心经活跃的时候

190 提高午睡质量的宜与忌

192 ● 要想养心，起床时间有讲究

192 不同季节，人的作息规律不同

192 最佳起床时间是早7点21分以后

193 ● 饮食养心法

193 日常饮食原则

193 苦味食物清心

194 红色食物养心

195 山楂决明红枣茶

196 番茄红枣粥

197 樱桃花豆粥

198 ● 常用的养心中成药

199 ● 经穴养心法



199 疏通心经和心包经养心法

203 按揉内关穴

205 按压劳宫穴

206 按捏极泉穴

207 按揉或艾灸神门穴

208 ● “心病”的防治与调理

208 冠心病的居家疗法

210 心律失常的居家疗法

212 心力衰竭的居家疗法

214 ● 专题 脏心腑小肠

214 小肠——受盛之官，化物出焉

215 未时小肠经当令，多喝水

216 不要摄入过多的肉类

217 打通小肠经的方法

220 自我按摩调理疝气

222 附录 A

养护五脏六腑的小功法

244 附录 B

五脏功能速查表



脏腑功能状况自我检测

检测自己的肝功能

题目

① 现在没有以前精力充沛，经常无精打采，全身无力，爱睡觉，不爱活动，一天到晚疲倦不堪的样子。

A.是 B.不一定 C.不是

② 眼睛慢慢变黄，尤其是巩膜（白眼仁）的部分，接着皮肤发黄，并有瘙痒。

A.是 B.不一定 C.不是

③ 食欲不好，不想吃肉或油腻的菜肴，伴有恶心呕吐，同时大便也不成形，便色变白。

A.是 B.不一定 C.不是

④ 在不发热的情况下，有不明原因的关节疼痛，且关节内又没有积液。

A.是 B.不一定 C.不是

⑤ 面部晦暗发黑，尤其是眼眶周围，手掌纹理和皮肤褶皱处也可见此种颜色。

A.是 B.不一定 C.不是

⑥ 黏膜或皮肤下面时常出现瘀点、瘀斑、血肿，有时甚至还出现鼻出血和牙龈出血。

A.是 B.不一定 C.不是

⑦ 手掌发红，其两侧边缘及手指末端的指腹呈斑块状发红。

A.是 B.不一定 C.不是

⑧ 面部、颈部和胸部出现鲜红色痣，有一中心点，周围有辐射状细发形分枝，长0.8~2厘米，状如蜘蛛脚。

A.是 B.不一定 C.不是

⑨ 腹部膨隆，腹壁皮肤紧绷而发亮，脐周围静脉突起、曲张。

A.是 B.不一定 C.不是

评分标准

选A得2分

选B得1分

选C得0分

测试结果

- 9分及以下：你患肝病的症状不明显。
- 10~14分：可能患有肝病，如果家族中有患肝病者，最好去医院做个健康体检。
- 15~18分：患有肝病的可能性很大，应该去医院做肝功能检查。

检测自己的肾功能

题目

① 将少许尿液倒入一杯清水中，水变得浑浊或有油质浮于水面。

A.是 B.不一定 C.不是

② 在不提重物的情况下，走到三楼就两腿无力。

A.是 B.不一定 C.不是

③ 坐在椅子上看电视，超过2小时就感到腰酸。

A.是 B.不一定 C.不是

④ 在厨房做饭，站立时间超过1小时就感到两腿发软。

A.是 B.不一定 C.不是

⑤ 总想闭目养神，不愿思考问题，注意力不集中。

A.是 B.不一定 C.不是

⑥ 在正常饮水的情况下，夜尿在3次以上。

A.是 B.不一定 C.不是

⑦ 小便无力，并且总是滴滴答答，淋漓不尽。

A.是 B.不一定 C.不是

⑧ 早晨起床眼睑浮肿。

A.是 B.不一定 C.不是

⑨ 洗头时，头发大量脱落。

A.是 B.不一定 C.不是

⑩ 总感到有困意，却睡不着，好不容易睡着了，又睡醒醒。

A.是

B.不一定

C.不是

评分标准

选A得2分

选B得1分

选C得0分

测试结果

- 10分及以下：总体上较安全。
- 11~16分：有肾虚的迹象，应该引起注意了，否则可能会出问题。
- 17~20分：要特别注意，并及时去医院进行相关的体检。

检测自己的胃功能

题目

① 经常出现胃部泛酸的现象。

A.是

B.不一定

C.不是

② 常有胃部疼痛、烧灼等不适感。

A.是

B.不一定

C.不是

③ 吃完饭有腹胀现象。

A.是

B.不一定

C.不是