

山药补脾

对脾脏来说，山药可谓是最佳补品，而且它食之补而不腻，肉质柔滑，营养丰富，风味鲜美，常被人们誉为滋补保健佳蔬。



黑枣养肾

黑枣含有蛋白质、糖类、有机酸、维生素、钙、铁等营养成分，中医认为黑枣性温、味甘，具有补肾与养肾的功效。



茭白利胆

茭白能清热利胆，患有胆囊疾病的患者宜常食。取新鲜茭白适量，用水煮食，1日2~3次，也可用素油炒食。



全解《黄帝内经》中的人体脏腑器官全面养护方案

《黄帝内经》 中的脏腑养生

TOPPING
健康大讲堂
EDITION

《健康大讲堂》编委会 主编

香菜养脾

中医认为，香菜性温味辛，内通心脾，外达四肢，能辟一切不正之气，为温中健胃之养生食品，常食可消食下气、醒脾调中。



大蒜润肺

大蒜一直被认
为是对健康十
分有益的食
品，研究表
明，大蒜对降
低肺部血压有
独特功效，每
天食用两头蒜
有利于肺部健
康。



绿茶养心

绿茶含有强有力的抗氧化剂黄酮类物质，有消炎、抗凝等作用，还可以促进血液循环，清除体内毒素，从而起到保护心脏的作用。



蜂蜜护肝

蜂蜜具有养肝和保护肝脏的功能，蜂蜜含有葡萄糖和果糖，能增强肝脏的解毒功能和肝细胞的再生、修复能力，从而起到增强肝脏功能及抗感染的作用。



香蕉润肠

香蕉有清热、润肠、解毒的功效，适宜热性便秘和习惯性便秘、便秘之人食用。从小孩到老年人，都可以安心食用。



菠菜平肝

菠菜性凉味甘，有补血止血、利五脏、通血脉、滋阴平肝、助消化的功效，对肝气不疏并发病具有很好的食疗功效。



芹菜清肠

芹菜在肠道内消化时可产生木质素，这是一种很强的抗氧化剂，能抑制肠道内产生致癌物，促进废物和有毒物质的排出。



《黄帝内经》 中的脏腑养生

《健康大讲堂》编委会 主编



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

《黄帝内经》中的脏腑养生/《健康大讲堂》编委会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 7
(健康大讲堂)

ISBN 978-7-5388-7505-8

I. ①黄… II. ①健… III. ①《内经》—脏腑—养生
(中医) IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第073271号

《黄帝内经》中的脏腑养生

HUANGDI NEIJING ZHONG DE ZANGFU YANGSHENG

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 焦 琰 王 研

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 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 10

字 数 100千字

版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7505-8/R · 2107

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

第一章 走近《黄帝内经》，掌握健康之道

养生大道01：《黄帝内经》 的价值及人物简介 ····010

◎我们为什么要读《黄
帝内经》？ ····010

◎黄帝和岐伯是什么样
的人？ ····010

养生大道02：藏象学说 012

◎《黄帝内经》三大学
说之一的藏象学说 ····012

◎解读“藏象” ····012

◎人的五脏六腑 ····014

◎五脏之间的关系 ····014

◎六腑之间的关系 ····017

◎脏与腑之间的关系 ····017

第二章 心脏——五脏六腑的君主

心脏的生理功能 ····020

养心方法01：养神 ····022

◎养心宜先养神 ····022

◎每天笑一笑有益心脏
健康 ····023

养心方法02：食补 ····024

◎保护心脏要合理饮食 024

◎有益心脏健康的食物 024

◎维生素E对心脏的
作用 ····025

◎适量饮用咖啡对心脏
有益 ····026

◎经常喝绿茶可保护
心脏 ····027

养心方法03：按摩 ····028

◎疏通心经保养心脏
健康 ····028

◎每日常按摩腋窝可
养心 ····028

◎按摩手指帮你养心 ····028

◎脚底按摩养护心脏 ····029

养心方法04：运动 ····030

◎有氧运动可增强心脏
功能 ····030

◎常爬楼梯可减少心脏
病风险 ····031

养心方法05：睡眠 ····032

◎睡眠是养心的第一
大补 ····032

◎养心睡眠宜先睡心，
后睡眠 ····032

◎每天睡眠不足7小时
对心脏健康有害 ····033

养心方法06：顺时养心 034

◎夏主心，宜多吃“苦” 034

◎午时心经当令最宜
养心 ····034

◎中午小睡可养心 ····035

养心方法07：控制体重 036

◎控制体重有益心脏
健康 ····036

◎如何控制体重 ····036





第三章 肺脏——人体的相傅之官

肺脏的生理功能 ····038

养肺方法01：食补 ····040

◎多吃辛味和白色食物

以养肺气 ····040

◎每天两头蒜有利肺的

健康 ····041

养肺方法02：呼吸空气 042

◎正确呼吸提升肺能量 042

◎给你的鼻子洗洗澡 ··042

◎养肺的绿色植物 ····043

养肺方法03：运动锻炼 044

◎运动增强肺功能 ····044

◎耐寒锻炼可强健肺

部功能 ····045

养肺方法04：顺时养肺 046

◎秋主肺，宜保养好

肺脏 ····046

◎寅时肺经当令宜睡眠 047

◎寒气最易伤肺，寅时

一定要关空调 ····047

养肺方法05：远离伤害 048

◎远离香烟保护肺脏 ··048

◎空气流通预防肺结核 048

◎空气清新剂会伤肺 ··049

◎厨房油烟对肺的严重

危害 ····049

第四章 脾脏——身体粮仓的大总管

脾脏的生理功能 ····052

养脾方法01：食补 ····054

◎多吃甘味和黄色食物

养脾 ····054

◎有利脾脏健康的食物 054

◎食疗是对脾脏最好的

呵护 ····056

◎益气补脾山药最好 ··058

◎巧吃香菜养脾胃 ····058

◎听音乐进餐有利于保

养脾胃 ····059

养脾方法02：按摩 ····060

◎按揉腹部有助健脾

和胃 ····060

◎按摩小腿强健脾胃 ··060

养脾方法03：防湿驱寒 061

◎养脾一定要防湿 ····061

◎脾胃虚寒可用食盐

温脾 ····061

养脾方法04：调理脾虚 062

◎小儿脾胃虚弱如何

调理 ····062

◎调理脾虚最忌讳的四

件事 ····062

养脾方法05：顺时养脾 063

◎春季养脾要点 ····063

◎长夏宜养脾 ····063

◎巳时脾经当令主运化 064



第五章 肝脏——智勇双全的大将军

肝脏的生理功能 ····066

养肝方法01：情志 ····068

◎疏通情绪有利肝气
顺调 ····068

◎学会制怒保持情绪
稳定 ····069

养肝方法02：食补 ····070

◎养肝护肝的食物 ····070

◎养肝护肝的食疗方 ····071

◎饭后静坐能保肝 ····073

养肝方法03：明目 ····074

◎保护眼睛就是保护肝
脏健康 ····074

◎养睛明目保健法 ····075

养肝方法04：排毒 ····076

◎多喝水可减少毒素损
害肝脏 ····076

◎保持排便通畅有利肝
脏排毒 ····077

◎晒眼排毒益肝脏 ····077

养肝方法05：顺时养肝 078

◎春主肝，宜以养肝护
肝为先 ····078

◎丑时肝经当令宜熟睡 078

养肝方法06：预防肝病 080

◎如何预防病毒性肝炎 080

◎呵护肝脏远离“五大
杀手” ····080

◎多数肝病是“熬”出
来的 ····082



第六章 肾脏——身体能量的源泉

肾脏的生理功能 ····084

养肾方法01：按摩 ····086

◎经常按摩双耳可以
强肾 ····086

◎按摩头脚可强肾养精 087

养肾方法02：食补 ····088

◎有利肾脏健康的食物 088

◎养肾药膳食疗方 ····089

养肾方法03：补阳 ····090

◎多晒太阳有益养肾 ····090

◎肾不好多泡脚 ····091

养肾方法04：顺时养肾 092

◎冬主肾，宜以保养肾
脏为主 ····092

◎酉时肾经当令，宜调
养肾脏 ····093

养肾方法05：调理肾虚 094

◎男人腰好肾才好 ····094

◎肾脏异常的表现 ····095

◎节欲保精可预防肾虚 096

第七章 胆——主持裁断的中正之官

胆的生理功能 ····098

养胆方法01：按摩 ····100

◎拍打胆经养气血 ····100

◎足底按摩治疗胆病 ····100



养胆方法02：睡眠 ····101

◎子时胆经当令宜睡眠 101

◎右侧卧位最有利于养胆 101

养胆方法03：食补 ····102

◎养“胆”的饮食之道 102

◎胆病患者宜食的食物 102

◎胆病患者不宜食用的

食物 ····104

◎胆囊病药膳食疗方 ····105

养胆方法04：排石 ····107

◎规律运动有助排石 ····107

◎多喝水可促进小结石

的排出 ····107

◎保持乐观情绪有助

排石 ····108

养胆方法05：预防胆病 109

◎胆囊的常见疾病 ····109

◎如何预防胆囊疾病 ····110

第八章 胃——容纳食物的仓廩之官

胃的生理功能 ····112

养胃方法01：食补 ····114

◎辰时胃经当令早饭宜

吃好 ····114

◎对胃有益的食物 ····114

◎养胃药膳食疗方 ····116

养胃方法02：运动 ····118

◎揉腹运动 ····118

◎仰卧起坐运动 ····118

◎托腹运动 ····118

◎扭腰运动 ····118

◎站立弯膝运动 ····119

◎多动脚趾运动 ····119

养胃方法03：保暖 ····120

◎保养胃部保暖最重要 120

◎食物过热易伤肠胃 ····121

养胃方法04：预防胃病 122

◎预防胃病首先要调整

生活习惯 ····122

◎观舌自测胃部的健康 123

◎胃病保养误区 ····124

第九章 小肠——主化物的受盛之官

小肠的生理功能 ····126

养小肠方法01：食补 ····127

◎未时小肠经当令午饭

要丰富 ····127

◎有益肠道健康的食物 127

◎排毒清肠食疗方 ····129

养小肠方法02：清肠 ····131

◎冬季清清小肠 ····131

◎按摩小腹，清肠

排毒瘦身 ····131

◎按揉小肠经通畅气血 132

养小肠方法03：生活保健 133

◎小肠生活保健六忌 ····133

◎小肠功能衰退的生活

保健 ····134



第十章 大肠——传导之官

大肠的生理功能 ····136

养大肠方法01：食补 ····137

◎对大肠有益的食物 ····137

◎大肠保健药膳食疗方 138

养大肠方法02：排便 ····140

◎便秘引发多种疾病须

重视 ····140

◎卯时大肠经当令宜

排便 ····140

◎清宿便排肠毒 ····141

◎早起空腹喝水有助排便 142

◎便秘患者如何通便 ····143

◎刮痧促进肠道蠕动治

便秘 ····144

第十一章 膀胱——贮存和排泄尿液的州都之官

膀胱的生理功能 ····146

养膀胱方法01：食补 ····147

◎预防膀胱结石的饮食

细则 ····147

◎膀胱疾病的药膳食

疗方 ····147

养膀胱方法02：运动 ····149

◎申时膀胱经当令宜运动 149

◎运动锻炼防治尿失禁 149

◎适合膀胱病患者的运

动方式 ····150

◎灸法根治老年性尿

失禁 ····151

养膀胱方法03：预防膀

胱病 ····152

◎膀胱的常见疾病 ····152

◎憋尿易致尿路感染、

膀胱损伤 ····153

◎如何预防膀胱炎 ····154

◎预防膀胱癌要多喝水 154

第十二章 三焦——负责水道循环的决渎之官

三焦的生理功能 ····156

养三焦方法01：按摩、

运动 ····157

◎穴位按摩调理三焦 ····157

◎晨起理三焦身心好 ····157

养三焦方法02：睡眠 ····158

◎亥时三焦经当令宜

睡眠 ····158

◎最佳睡眠时间 ····158

养三焦方法03：肚脐

保健 ····159

◎揉按肚脐通利三焦 ····159

◎艾灸灸肚脐增补元气 159

◎肚脐拔罐疏通三焦 ····160



《黄帝内经》 中的脏腑养生

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

黄雅慧

台北市立联合医院营养师

广州中医药大学中医博士、

陈俊如

台北京禾中医诊所院长

陈博圣

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

中国台湾亚太抗老化整合医学学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG

序言

Preface

五脏，指心、肝、脾、肺、肾；六腑，是胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦（整个体腔）的总称。它们的正常运转对于一个人的生命有着非常重要的意义。脏腑强健，身体自然健康。

生活中影响健康的因素，如七情内伤——大悲、大喜、忧思、恐惧、惊吓、暴怒等，饮食不节——饮食过酸、过苦、过甜、太辣、太咸、食量不均衡等，外邪侵犯——寒风、暑热、寒冷、闷湿、干燥、瘟疫等，以及不良的生活习惯——如久坐、熬夜等，都会对五脏六腑造成伤害。要想脏腑健康，首先要意识到养生的重要性，并正确地选择合适的养生方法，这样才可能一直保持身体处于健康状态，我们才能惬意地享受长寿人生。

那么，中医养生的方法来自哪里呢？尽管目前有着很多的养生方法，但究其治则、治法、养生的源头都在《黄帝内经》。

《黄帝内经》是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍，几千年来一直是炎黄子孙寻求健康养生、祛病延年的宝藏。因此，我们要想真正运用中医养生，使其成为我们健康长寿的保障，就必须追本溯源，首先从了解《黄帝内经》开始。然而，《黄帝内经》作为几千年前的一部医学著作，文字晦涩难懂不说，与我們有了翻天覆地变化的生活环境也不能完全相契合，如何把《黄帝内经》的理论应用到脏腑养生中来，这确实是一个难题。为了解决这个难题，我们编写了这本《〈黄帝内经〉中的脏腑养生》。

对于脏腑养生，《黄帝内经》的核心思想是“治未病”。也就是在我们健康的时候，通过一些养生方法来维持健康，不给疾病以可乘之机。即使脏腑遇到伤害，也可以通过这些方法来进行合理调整，使其回归到健康状态。

本书正是从“治未病”的核心出发，几乎囊括了所有从《黄帝内经》衍生出来的关于脏腑养生的方法及理念，这同时也意味着，它几乎包含了时下全部的中医保健知识点，能给你的脏腑健康以最温馨周到的呵护。脏腑常保“未病”状态，身体自然健康无忧。

《健康大讲堂》编委会

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



第一章 走近《黄帝内经》，掌握健康之道

养生大道01:《黄帝内经》 的价值及人物简介 ····010

◎我们为什么要读《黄
帝内经》? ·····010

◎黄帝和岐伯是什么样
的人? ·····010

养生大道02: 藏象学说 012

◎《黄帝内经》三大学
说之一的藏象学说 ····012

◎解读“藏象” ·····012

◎人的五脏六腑 ·····014

◎五脏之间的关系 ····014

◎六腑之间的关系 ····017

◎脏与腑之间的关系 ··017

第二章 心脏——五脏六腑的君主

心脏的生理功能 ····020

养心方法01: 养神 ····022

◎养心宜先养神 ·····022

◎每天笑一笑有益心脏
健康 ·····023

养心方法02: 食补 ····024

◎保护心脏要合理饮食 024

◎有益心脏健康的食物 024

◎维生素E对心脏的
作用 ·····025

◎适量饮用咖啡对心脏
有益 ·····026

◎经常喝绿茶可保护
心脏 ·····027

养心方法03: 按摩 ····028

◎疏通心经保养心脏
健康 ·····028

◎每日常按摩腋窝可
养心 ·····028

◎按摩手指帮你养心 ··028

◎脚底按摩养护心脏 ··029

养心方法04: 运动 ····030

◎有氧运动可增强心脏
功能 ·····030

◎常爬楼梯可减少心脏
病风险 ·····031

养心方法05: 睡眠 ····032

◎睡眠是养心的第一
大补 ·····032

◎养心睡眠宜先睡心，
后睡眠 ·····032

◎每天睡眠不足7小时
对心脏健康有害 ·····033

养心方法06: 顺时养心 034

◎夏主心，宜多吃“苦” 034

◎午时心经当令最宜
养心 ·····034

◎中午小睡可养心 ····035

养心方法07: 控制体重 036

◎控制体重有益心脏
健康 ·····036

◎如何控制体重 ·····036





第三章 肺脏——人体的相傅之官

- 肺脏的生理功能**038
- 养肺方法01：食补**040
- ◎多吃辛味和白色食物以养肺气040
 - ◎每天两头蒜有利肺的健康041
- 养肺方法02：呼吸空气** 042
- ◎正确呼吸提升肺能量 042
 - ◎给你的鼻子洗洗澡042
 - ◎养肺的绿色植物043
- 养肺方法03：运动锻炼** 044
- ◎运动增强肺功能044
 - ◎耐寒锻炼可强健肺部功能045
- 养肺方法04：顺时养肺** 046
- ◎秋主肺，宜保养好肺脏046
 - ◎寅时肺经当令宜睡眠 047
 - ◎寒气最易伤肺，寅时一定要关空调047
- 养肺方法05：远离伤害** 048
- ◎远离香烟保护肺脏048
 - ◎空气流通预防肺结核 048
 - ◎空气清新剂会伤肺049
 - ◎厨房油烟对肺的严重危害049

第四章 脾脏——身体粮仓的大总管

- 脾脏的生理功能**052
- 养脾方法01：食补**054
- ◎多吃甘味和黄色食物养脾054
 - ◎有利脾脏健康的食物 054
 - ◎食疗是对脾脏最好的呵护056
 - ◎益气补脾山药最好058
 - ◎巧吃香菜养脾胃058
 - ◎听音乐进餐有利于保养脾胃059
- 养脾方法02：按摩**060
- ◎按揉腹部有助健脾和胃060
- ◎按摩小腿强健脾胃060
- 养脾方法03：防湿驱寒** 061
- ◎养脾一定要防湿061
 - ◎脾胃虚寒可用食盐温脾061
- 养脾方法04：调理脾虚** 062
- ◎小儿脾胃虚弱如何调理062
 - ◎调理脾虚最忌讳的四件事062
- 养脾方法05：顺时养脾** 063
- ◎春季养脾要点063
 - ◎长夏宜养脾063
 - ◎巳时脾经当令主运化 064



第五章 肝脏——智勇双全的大将军

肝脏的生理功能066

养肝方法01：情志068

◎疏通情绪有利肝气
顺调068

◎学会制怒保持情绪
稳定069

养肝方法02：食补070

◎养肝护肝的食物070

◎养肝护肝的食疗方071

◎饭后静坐能保肝073

养肝方法03：明目074

◎保护眼睛就是保护肝
脏健康074

◎养睛明目保健法075

养肝方法04：排毒076

◎多喝水可减少毒素损
害肝脏076

◎保持排便通畅有利肝
脏排毒077

◎晒眼排毒益肝脏077

养肝方法05：顺时养肝 078

◎春主肝，宜以养肝护
肝为先078

◎丑时肝经当令宜熟睡 078

养肝方法06：预防肝病 080

◎如何预防病毒性肝炎 080

◎呵护肝脏远离“五大
杀手”080

◎多数肝病是“熬”出
来的082



第六章 肾脏——身体能量的源泉

肾脏的生理功能084

养肾方法01：按摩086

◎经常按摩双耳可以
强肾086

◎按摩头脚可强肾养精 087

养肾方法02：食补088

◎有利肾脏健康的食物 088

◎养肾药膳食疗方089

养肾方法03：补阳090

◎多晒太阳有益养肾090

◎肾不好多泡脚091

养肾方法04：顺时养肾 092

◎冬主肾，宜以保养肾
脏为主092

◎酉时肾经当令，宜调
养肾脏093

养肾方法05：调理肾虚 094

◎男人腰好肾才好094

◎肾脏异常的表现095

◎节欲保精可预防肾虚 096

第七章 胆——主持裁断的中正之官

胆的生理功能098

养胆方法01：按摩100

◎拍打胆经养气血100

◎足底按摩治疗胆病100



养胆方法02：睡眠 ····101

◎子时胆经当令宜睡眠 101

◎右侧卧位最有利于养胆 101

养胆方法03：食补 ····102

◎养“胆”的饮食之道 102

◎胆病患者宜食的食物 102

◎胆病患者不宜食用的

食物 ····104

◎胆囊病药膳食疗方 ·105

养胆方法04：排石 ····107

◎规律运动有助排石 ·107

◎多喝水可促进小结石

的排出 ····107

◎保持乐观情绪有助

排石 ····108

养胆方法05：预防胆病 109

◎胆囊的常见疾病 ····109

◎如何预防胆囊疾病 ·110

第八章 胃——容纳食物的仓廩之官

胃的生理功能 ····112

养胃方法01：食补 ····114

◎辰时胃经当令早饭宜

吃好 ····114

◎对胃有益的食物 ····114

◎养胃药膳食疗方 ····116

养胃方法02：运动 ····118

◎揉腹运动 ····118

◎仰卧起坐运动 ····118

◎托腹运动 ····118

◎扭腰运动 ····118

◎站立弯膝运动 ····119

◎多动脚趾运动 ····119

养胃方法03：保暖 ····120

◎保养胃部保暖最重要 120

◎食物过热易伤肠胃 ·121

养胃方法04：预防胃病 122

◎预防胃病首先要调整

生活习惯 ····122

◎观舌自测胃部的健康 123

◎胃病保养误区 ····124

第九章 小肠——主化物的受盛之官

小肠的生理功能 ····126

养小肠方法01：食补 ····127

◎未时小肠经当令午饭

要丰富 ····127

◎有益肠道健康的食物 127

◎排毒清肠食疗方 ····129

养小肠方法02：清肠 ·131

◎冬季清清小肠 ····131

◎按摩小腹，清肠

排毒瘦身 ····131

◎按揉小肠经通畅气血 132

养小肠方法03：生活保健 133

◎小肠生活保健六忌 ·133

◎小肠功能衰退的生活

保健 ····134



第十章 大肠——传导之官

大肠的生理功能 ····136

养大肠方法01：食补 ····137

◎对大肠有益的食物 ····137

◎大肠保健药膳食疗方 138

养大肠方法02：排便 ····140

◎便秘引发多种疾病须

重视 ····140

◎卯时大肠经当令宜

排便 ····140

◎清宿便排肠毒 ····141

◎早起空腹喝水有助排便 142

◎便秘患者如何通便 ····143

◎刮痧促进肠道蠕动治

便秘 ····144

第十一章 膀胱——贮存和排泄尿液的州都之官

膀胱的生理功能 ····146

养膀胱方法01：食补 ····147

◎预防膀胱结石的饮食

细则 ····147

◎膀胱疾病的药膳食

疗方 ····147

养膀胱方法02：运动 ····149

◎申时膀胱经当令宜运动 149

◎运动锻炼防治尿失禁 149

◎适合膀胱病患者的运

动方式 ····150

◎灸法根治老年性尿

失禁 ····151

养膀胱方法03：预防膀

胱病 ····152

◎膀胱的常见疾病 ····152

◎憋尿易致尿路感染、

膀胱损伤 ····153

◎如何预防膀胱炎 ····154

◎预防膀胱癌要多喝水 154

第十二章 三焦——负责水道循环的决渎之官

三焦的生理功能 ····156

养三焦方法01：按摩、

运动 ····157

◎穴位按摩调理三焦 ····157

◎晨起理三焦身心好 ····157

养三焦方法02：睡眠 ····158

◎亥时三焦经当令宜

睡眠 ····158

◎最佳睡眠时间 ····158

养三焦方法03：肚脐

保健 ····159

◎揉按肚脐通利三焦 ····159

◎艾灸灸肚脐增补元气 159

◎肚脐拔罐疏通三焦 ····160



第一章



走近《黄帝内经》， 掌握健康之道



中华养生，源远流长。《黄帝内经》作为我国历史最久、地位最高的中医巨著，可谓是中医养生学之源。细读《黄帝内经》中的养生智慧，有助于我们真切地体会其对养生保健的重要指导价值，进而掌握养生保健的精髓，调理我们的健康。

