

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经养好五脏不生病 / 郭霞珍主编. — 上海:
上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4911-6

I. ①黄… II. ①郭… III. ①内经—养生 (中医)

IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第056648号



黄帝内经 养好五脏不生病

郭霞珍 主编

责任编辑: 徐丽萍 刘湘雯 张怡纳

出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 12

字数: 191千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4911-6

版次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



百病不生养五脏

不论是哪种养生方法，最终还是落在对五脏的养护上。人类的五脏，在现代生存环境和生活方式下，承受了很多本来不应该承受的重担，遭受了从来没有过的危害。在这种情况下，我们更要保养五脏，中医学为我们提供了大量的保养方法和智慧。



强五脏，中医养生的瑰宝

五脏即为心、肝、脾、肺、肾，是人体生命的核心动力。其中，心主血脉、肺主气、肝主疏泄、脾主运化、肾主藏精，五脏各司其职，缺一不可，都是人体的重要脏器。五脏之中无论哪一脏受损，生命都会受到威胁，可见保养五脏何等重要！



养生必先保养五脏

中医认为，脏藏于内，而形见于外。即脏藏于人体内，而其功能状态可反映于体表，成为可见之征象。所以就可以根据人体体表的部位和反映，对五脏进行保健。疾病和不良的生活习惯、饮食习惯等都是伤及五脏、加速其衰老的因素。然而五脏健康，身体就不会生病，还能延缓五脏自然衰老的到来。所以保养五脏对保持生命质量及延长寿命具有重要意义。那么，我们怎样做才能保养好五脏，怎样才能健康长寿？本书从日常起居、饮食、中医保健等各个方面，详细叙述了五脏的特性、喜恶，并告诉人们如何尽量卸载现代生活给五脏带来的压力和干扰，使五脏各司其职、各尽其责。



最后，祝13亿中国人健康、长寿！

郭霞玲

北京中医药大学教授，博士生导师

〔目录〕

Contents...

Part

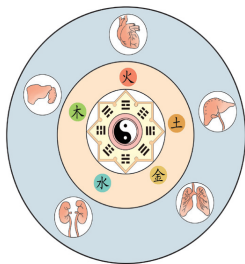
01 五脏强，
则百病不侵

- 人体五脏各行其道 / 6
- 人体五脏相辅相承 / 11
- 通过表象判断五脏疾病 / 14
- 正气存内，邪不可干 / 17
- 养生治病必先固护阳气 / 24
- 魄门亦为五脏使 / 28
- “五行豆”补养五脏 / 33
- 中医养护绝招——让五脏听音乐 / 40
- 六字诀，给五脏排毒补气 / 43

Part

02 心脏安康，
则活力如“涌泉”

- 奇效两招，补养心气 / 46
- 防治心病须从“肠”计议 / 48
- 戌时静坐，保养“元神” / 51
- 恬淡虚无，真气从之 / 54
- 四种方法缓解心累 / 58
- 阳气补足有效缓解精神抑郁 / 62
- 巧食红枣，补气养血 / 64
- 莲子安神养心防秋燥 / 68
- 心经侧重治疗神志病 / 71



- 膻中穴：保养正气之大穴 / 74
- 劳宫穴：强心健脑的功臣 / 76
- 内关穴：治疗心脑血管疾病要穴 / 78
- 极泉穴：人体“寿康泉” / 80

Part

03 肺部健康，
则气血通畅

- 肺气关乎寿命短长 / 82
- 腹式呼吸有助增大肺活量 / 84
- 以笑养肺：中医养生保健之道 / 86
- 银耳、秋梨属清润之品 / 88
- 百合粥：养肺润燥，补益美食 / 90
- 肺娇邪伤，按摩浴鼻挡邪气 / 92
- 感冒：按摩可调治 / 93
- 哮喘：按摩就能通肺气 / 94
- 鼻炎：补足正气是关键 / 95
- 尺泽穴：泻肺补肾之要穴 / 96
- 合谷穴：头痛症的克星 / 97
- 列缺穴：有效缓解头颈疼痛 / 98
- 曲池穴：清热降压“好帮手” / 99

Part

04 肝脏健康， 则身体无毒

- 肝藏血：养血气的重中之重 / 100
- 从肝论治心脑血管疾病 / 103
- 从“肝”调理出活力美人 / 108
- 补肝血可治疗眼睛干涩 / 111
- 疏肝理气，增进食欲 / 113
- 心肾相交法：赶走失眠 / 114
- 养肝“三宝”：春笋、荠菜、韭菜 / 116
- 春季的芹菜是天然“降压药” / 119
- 苦瓜在滋肝补肾中的妙用 / 121
- 怒伤肝，找“太冲穴”来发泄 / 124
- 风邪疾患靠“祛风”调治 / 125
- 阳陵泉：防治肝胆疾病和膝痛 / 127
- 大敦穴：疏肝理气身体健 / 128
- 脂肪肝的“穴位按摩体操” / 129

Part

05 脾胃协同， 造就后天之本

- 养好脾胃不生病 / 132
- 饮食有节，寿比天年 / 135
- 寻找身体上的灵丹妙药——唾液 / 140
- 细嚼慢咽，有助护脾养胃 / 143
- 思伤脾，心操多了人易瘦 / 146
- 山药，补脾益肾的佳品 / 148
- 揉腹保健：中气和则五脏安 / 152
- 足三里穴：补中益气，强壮全身 / 154

- 血海穴：通治各种与血有关的疾病 / 156
- 三阴交穴：调理妇科病 / 157
- 中脘穴：治疗胃病万能穴 / 158

Part

06 肾脏强健， 则远离疾患

- 肾气不外泄，年轻精神好 / 160
- 肾虚分阴阳，补肾不盲目 / 163
- 晨起叩天钟：延缓衰老 / 166
- 戌时热水泡脚：活到天年 / 168
- 打哈欠：最简单的强肾法 / 170
- 多吃坚果，强肾健脑 / 172
- 枸杞子可大补元气 / 174
- 猪属坎水，让人强肾不衰 / 177
- 掩耳弹脑，防治头晕、健忘、耳鸣 / 179
- 百会穴、会阴穴，两个大穴平阴阳 / 180
- 命门穴：治疗手脚冰凉、夜尿多 / 182
- 太溪穴：治疗慢性肾病的良穴 / 184
- 照海穴：治疗咽干、咽痛、肩周炎 / 185
- 复溜穴：专治水液代谢失常 / 186

附录一 五脏排毒表 / 188

附录二 五脏生物钟 / 190

附录三 四季养生表 / 191