

<<养好五脏不生病>>

图书基本信息

书名：<<养好五脏不生病>>

13位ISBN编号：9787543942998

10位ISBN编号：7543942992

出版时间：2010-6

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：易磊

页数：352

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<养好五脏不生病>>

### 前言

毋庸置疑，健康是每个人所能拥有的最大财富，是百业之本。

然而，对于健康养生，很多人都深感茫然，因为今天有人出来讲要这样吃，明天有人出书说要那样吃，过几天又有人说这样运动最有效，没隔两天还听人说，人体就是药师傅……怎么办？

对于健康而言，养生要知其然，更要知其所以然。

如果把治疗咳嗽、鼻炎、胃炎、肠梗阻、心肌梗死等工作看成是身体在面临“洪灾”时人们在下流查漏补缺的话，那么，“五脏”的调养，就是在上游修堤筑坝。

那么从五脏养生来说，又该如何才能在养生上知其然进而知其所以然呢？

举个例子，民间有“每天吃豆三钱，何需服药连年”的谚语，我国传统饮食也讲究“五谷宜为养，失豆则不良”，两者都在说豆类食品对于养生的重要性，说明其不仅可以补充身体营养，还能防病治病。

现代营养学也证明，每天坚持食用豆类食品可以增强人体免疫力，进而使得身体患病概率大大降低。

为什么小小豆子具有如此奇效呢？

而为什么又有些人常吃豆却没有什么作用？

这里面究竟暗藏哪些玄机呢？

道理很简单，常吃豆还要吃对豆。

此话怎讲？

## <<养好五脏不生病>>

### 内容概要

五脏通调理，盈实精气神。

要想不生病，供奉五脏神。

心、肝、脾、肺、肾，是健康洪灾的“堤坝”，只要护养好了这些上游的“堤坝”，才能真正掌握人体健康不生病的智慧。

## &lt;&lt;养好五脏不生病&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 要想不生病，养好五脏才是“硬道理” 第一章 五脏养生：福寿要双赢，供奉五脏神 第一节 五脏为官各有道，蕴含养生藏玄妙 心者——君主之官，神明出焉 肾者——作强之官，伎巧了出焉 肺者——相傅之官，治节出焉 肝者——将军之官，谋虑出焉 脾者——谏议之官，知周出焉 第二节 有病早知道，五官代言五脏会“说话” 舌——品味之官，心病的“代言人” 耳——采听之官，肾病的“代言人” 鼻——审辨之官，肺病的“代言人” 目——监察之官，肝病的“代言人” 口——出纳之官，脾病的“代言人” 第二章 心脏养生：心平病不欺，康寿与天齐 第一节 别解养心：健康不健康就看心气顺不顺 心藏神，神伤了身体自然不会“消停” 心急如焚，心动了身体就容易上火 心平气和，养生三宝中蕴含养心之道 第二节 食物补心，养心“不但要吃得更好更要吃得对” 赤入心：补心、养心多吃红色食物 宜食苦：降泄心火宜多吃苦味食物 以脏补脏：以心归心，吃啥就能补啥 莲子“芯连心”，养虚扶弱妙不可言 菠菜，补养身心的“营养脑白金” 第三节 经穴养心：老百姓不花钱的“心药” 脏养归经，属火之穴能养心 扶正祛邪，心脏还需“心穴”养 控制瘀血，三穴鼎立远离心血管疾病 神门穴，心慌的镇静剂，心气不足的要穴 第四节 情志健心：过喜伤心，保持一颗平常心 得意忘形，心气涣散，疾患缠身 朝思暮想，好梦并非就是“好兆头” 水克火，喜乐过甚，神惮散而不藏 情绪“闹心”，心病就得用心药来治 第五节 综合防治：心脏相关疾病的治疗与防护 冠心病 心绞痛 心肌梗死 心肌炎 第三章 肾脏养生：肾气闭藏够，终身不发愁 第一节 别解养肾：长寿不长寿就看肾气够不够 肾气藏得够，自然不愁健康和长寿 肾虚早知道，莫让白发人送黑发人 男人健肾，冬季闭藏“暖”字当头 第二节 食物补肾，吃吃喝喝让你“肾气”凌人 黑入肾：手脚冰凉多选黑色食物 宜食咸：适量的海产品能帮助补益肾脏 以脏补脏：肾主骨，羊骨粥治疗肾虚怕冷 暖食益肾：火锅是补阳的“重头戏” 金匮肾气丸：补肾益气的长寿“仙丹” 第三节 经穴养肾：老百姓不花钱的“肾药” 脏养归经，尺泽穴号出健康“肾”况 外劳官补肾法：肾气足，人体百病自然除 肝肾同源，分腿劈叉防治“火力不足” 强肾先松腰，茶余饭后的健“肾”运动 第四节 情志健肾：过恐伤肾，害怕是自己吓自己 大惊就会“失色”，吓人也能吓出病 肾主纳气，惊恐太过会大小便失禁 恶作剧并非儿戏，吓一跳神魂颠倒 思胜恐，大活人为何还怕“死鬼” 第五节 综合防治：肾脏相关疾病的治疗与防护 急性肾炎 慢性肾炎 早泄 遗精 阳痿 第四章 肺脏养生：防病养正气，必先养肺气 第一节 别解养肺：人活一口气就看肺气足不足 肺主气，气调则营 卫脏腑无所不治 娇脏之肺，健康倒塌的第一块多米诺骨牌 秋养肺，老人为身体过冬打好“底子” 防生肺火，小儿要安需带三分饥与寒 第二节 食物补肺：饮食平息身体“内部叛乱” 白入肺，肤色不佳润肺多吃白色食物 辛入肺，多吃生姜薄荷助肺宣气 以脏补脏：猪肺、羊肺、牛肺补肺确别 祛肺火，感冒清热冲剂治愈顽固性便秘 第三节 经穴养肺：老百姓不花钱的“肺药” 点刺少商、商阳两穴，放血也能去肺火 摩鼻捶背：教你两招日常按摩养肺法 养生先养肺：鱼际穴定喘，吸不上气揉太渊 第四节 情志健肺：过悲伤肺，没有过不去的坎 缘分天注定：爱得最深不该伤得最重 节哀顺变，欲哭无泪当心身体吃不消 一把鼻涕一把泪：想开点“明哲保身” 得失平常心，一团“和”气养肺无忧 商动肺：五音养生调理悲情不生病 喜胜悲，每天笑15分钟平息“肺患” 第五节 综合防治：肺脏相关疾病的治疗与防护 百日咳 小儿肺炎 急性支气管炎 慢性支气管炎 肺结核 肺气肿 第五章 肝脏养生：排毒不添堵，身体不受苦 第一节 别解养肝：爱不爱生气就看肝火旺不旺 肝藏血，女子养生需“以肝为本” 肝藏魂，肝火旺就容易生气说“红脸话” 一套养肝操，胜过数盒乌鸡白凤丸 第二节 食物补肝：食物濡养肝脏大补虚劳 青入肝，三菜一果就能养肝护肝 酸入肝，会“吃醋”助你远离妇科病 以脏补脏，养肝护肝“一粥一菜” 熄灭肝火，降大火吃药，清小火喝茶 第三节 经穴养肝：老百姓不花钱的“肝药” 太冲穴，护肝养肝的最好“良药” 经络健肝操，三穴鼎立“肝气”自然足 解除肝患，肝经上土生土长的四味大药 第四节 情志健肝：过怒伤肝，平平淡淡才是真 没胃口，口苦也会将肝搭进去“受苦” 想开点，比上不足比下有余 生气有理，气话无罪：理解也是一种养生 泪水灭怒火：夫妻吵架别“半途而废” 悲胜怒：男儿有泪哭吧哭吧不是罪 第五节 综合防治：肝脏相关疾病的治疗与防护 肝炎 脂肪肝 肝硬化 第六章 脾脏养生：乞血生化方，养生益脾帮 第一节 别解养脾：生病不生病就看脾气虚不虚 脾土为后天之本，旺生万物衰生百病 吃得太好就是偏食，大鱼大肉吃出脾病 晚上加餐就是暴食，一份小点心撑出大毛病 子夺母气，脾

## &lt;&lt;养好五脏不生病&gt;&gt;

消化不了心脏兜着走 第二节 食物补脾：脾养有道，仓廩实而底气足 黄入脾，小米、玉米最能补益脾脏 甜入脾，每天饮用1~2匙蜂蜜补中益气 以脏养脏，猪脾牛脾养好脾脏各显神通 洋快餐宜少吃，五谷糙米最养脾 养脾护脾：长夏寒凉方，“暖脾丸”来帮 辨证论治，脾虚诸证少不了“两豆两鱼” 第三节 经络养脾：老百姓不花钱的“脾药” 按揉手心，3分钟让脾脏“吃得消” 按揉肚脐，腹中小太阳疾患尽遭殃 拇指对应脾脏，上早市拇指掂菜也养脾 养脾还得取其原穴——太白穴 第四节 情志健脾：过思伤脾，脑并非越用越灵活 脾气通于口，脾和则口能知五谷矣 思贵有度：过思为人体健康打上“结扣” 过思伤脾：相思病不是心病而是脾病 脑力劳动者，过思猝死的主力军 情真意切，制怒的养生之道 第五节 综合防治：脾脏相关疾病的治疗与防护 糖尿病 腹泻第七章 腑脏养和：五脏是关键，六腑勿相忘 第一节 脏腑一家亲：身体棒不棒犹看脏腑和不和 肝与胆相表里，优柔寡断多胆气怯弱 脾与胃相表里，胃燥则六腑不得安宁 心与小肠相表里，通利小肠清心泻火 肺与大肠相表里，大肠主便秘和拉稀 肾与膀胱相表里，温肾固脬防治膀胱疾病 三焦主通行三气，是元气和津液的通道 第二节 综合防治：六腑相关疾病的治疗与防护 胆结石 急性胃炎 慢性胃炎 膀胱炎 便秘 肠梗阻

## &lt;&lt;养好五脏不生病&gt;&gt;

## 章节摘录

娇脏之肺，健康倒塌的第一块多米诺骨牌 俗话说“人活一口气”，事实也是如此。一个人生命结束了就是停止了呼吸，换句再通俗不过的话说就是“没气了”。

可见，气是人体赖以维持生命活动的重要物质。

然而，中医学有“肺主气”之说，即人身之气为肺所主，因为整个人体上下表里之气都为肺所主，所以《素问·五藏生成篇》说：“诸气者，皆属于肺。”

即使从现代医学的角度来看，正常人24小时吸入空气约1万升，而空气中含有各种微生物、过敏原及其他有害物质，由此可见养肺的重要性。

肺与人体健康息息相关，所以，肺气的充盈与衰弱跟一个人的健康状况密不可分。

因此，爱护身体绝对少不了对肺的保养。

积极主动地增强肺功能，更好地呼吸。

为什么说肺脏是健康身体倒塌的第一块多米诺骨牌呢？

这是因为肺脏尽管在五行属金，但肺脏同时又是“娇脏”。

从字面的意思来看，吕维柏说得更清楚，即：“娇就是娇嫩的意思，肺虽属金，但反不如肝木刚强。

称肺为娇脏，是因为肺既怕火，也怕水；既怕热，也怕寒，而且还怕燥。

因为肺脏能为这么多的病邪所侵犯，因而称为娇脏。

“对此，中医有“温邪上受，首先犯肺”之说，也就是说，肺是最容易受到外来有害物质侵害的脏器。

《中医临证备要·咳嗽》也说：“肺为娇脏，职司清肃，气逆则咳。”

“这大概就是人只要健康一出问题，往往会伴随有咳嗽发生的原因。”

肺为娇脏，实际上还可以从肺鼻相通这一点上看起来。

中医称，肺为华盖，犹如一把为身体所有“家族成员”遮风挡雨的伞。

打个比方说，身体是一个家，那么，肺更有点像这个家中的“男人”，肺处于人体胸中最高位置，呵护着其他的脏腑等人体器官。

有广告说“其实男人也需要关怀”，类比而言，因为更容易受到来自方方面面的侵袭，而且与皮肤、胃肠相比，肺这道防卫屏障脆弱得多。

鼻子是连接人体内外的重要的呼吸出入口。

如吴氏谓：“肺叶娇嫩，通过口鼻直接与外界相通，且外合皮毛，易受邪侵，不耐寒热，故有‘娇脏’之称。”

所以，护肺爱肺就成为了重中之中的养生要则。

可见，肺的强弱跟人体寿命的短长有密切关系，肺功能增强了，人体健康往往也就会有很大的改善。

王充说得更明白：“禀得坚强之性，则气淳厚而体坚强，坚强则寿命长，寿命长则不夭死。”

大量临床数据发现，肺是人体最“娇嫩”的器官，它容易受内外因素损害，是人体最易失守的一道防线。

所以，延长人寿命的关键就是护肺。

所以，人活一口气也就变得不难理解了。

秋养肺，老人为身体过冬打好“底子” “秋养肺”，对老年人和肺不好的人来说尤其如此。

秋季养肺正当时，这是因为入秋后气候逐渐干燥，肺脏就会因为皮肤黏膜的水分蒸发加速而变得脆弱，所以，秋天的时候，肺很容易受到伤害，在日常生活中，一旦感受风寒、风热、燥邪时，一开始也都表现在肺，出现鼻燥、皮肤干涩、咽痛等现象，或者是发热、咳嗽、喘粗气等症状。

临床统计发现，在老年多器官功能衰竭的发病诱因中，肺部感染占75.4%~82.8%。

而在多器官衰竭的多米诺效应中，肺衰竭往往是倒下的第一块骨牌，是多器官衰竭的启动因素。

呼吸衰竭后，很快会出现心脏功能衰竭、循环衰竭、多脏器衰竭，最终导致死亡。

即使从现代医学的角度来看，肺部感染也是老年人死亡很重要的原因之一。

老年肺炎病死率相当高，就连季节性流感也会导致老年人死亡。

年纪大、体弱、久病的人，免疫功能衰退，极易被细菌、病毒侵犯，更应注意保护肺。

## &lt;&lt;养好五脏不生病&gt;&gt;

尤其要提醒的是那些喜欢吸烟的人，因为长时间抽烟，如果得了慢性哮喘、肺气肿的话，很可能会转成肺炎。

那老年人该如何养肺呢？

综合起来看，以下几个方面值得注意： (1)时间选择 尽管我们说秋季适合养肺，但作为保健，则需要以秋季为主的前提下，贯穿到每一天的保健中去。

就一天而言，尽管寅时肺经当令，也就是说凌晨3时到5时，是肺经值班的时候，但是，这个时候一般都处于熟睡之中，所以，随着经脉之气的加强，醒来之后，在早晨7时至9时才是养肺的最佳时间，可以起床做一些慢跑等有氧运动，能强健肺功能。

与之相应的另一个时间是晚上21时至23时，这个时候，润肺是最主要的，怎么做呢？

很简单，就是晚饭后口中含一片梨，到睡前刷牙时吐掉，即能很好地起到养肺的作用。

需要特别说明的是，肺经当令的时候，一定要熟睡，这个时候如果容易醒，那就说明人体的肃降功能出了问题，或者说是宣发和肃降功能失衡了。

如果是健康之人在此时醒来，而且还出了一通汗水的话，则说明人体健康出问题了，需要在医生指导下进行调理了。

(2)饮食清淡 老年人身体气机的运行都比较弱，所以，要少吃刺激性食物，各种脏腑之气对食物的包容性大大降低，就像是敏感的天平一样，稍稍有点不适，就很容易导致失衡。

所以，建议多吃一些滋阴润肺的食物，如梨、百合、枇杷、莲子、萝卜等，能健脾化痰。

吃易消化的食物，平时养成喝水的习惯。

而且，一定要忌吃辣椒、孜然、芥末，否则不利于炎症的恢复。

提到饮食，最容易被人忽略的是人们最离不开的水。

肺是一个开放的系统，从鼻腔到气管再到肺，构成了气的通路。

所以，以水养肺最直接的方式就是秋季每天至少要比其他季节多喝水500毫升以上，每天吃饭喝汤等总进水量不能低于2500毫升，活动量大的人可喝3000毫升，以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

饮水还可以采取另外两种间接的方式，其一是加湿器的方式，身体内部湿润时，就不容易被外部的燥邪所侵犯；其二是洗澡的方式。

洗浴有利于血液循环，使肺脏与皮肤气血流畅，发挥润肤、润肺之作用。

## <<养好五脏不生病>>

### 媒体关注与评论

人就不应该得病！  
为什么这么说呢，因为人就靠这五脏活着呢！  
这五脏您保养得好，您身体就好，您就不会有病；这五脏它有病了，您就病了。  
这五脏为什么有病了？  
因为您不保养它。  
什么叫养？  
养生养生，生命是养出来的。  
养啊儿，养五脏！  
——《把吃出来的病吃回去》作者·张悟本

## <<养好五脏不生病>>

### 编辑推荐

本书阐述了养生中“万变不离其宗”的养生之“道”——原则；“术”——方法。并详细说明了人体每一个脏器的调养，与各脏器相关疾病的治疗。由此，《养好五脏不生病》是一本让您越活越精神的书，是一本根治现代人身心疾病的健康心经，还是一本孝顺父母、关爱家人、传递友情的礼品。

<<养好五脏不生病>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>