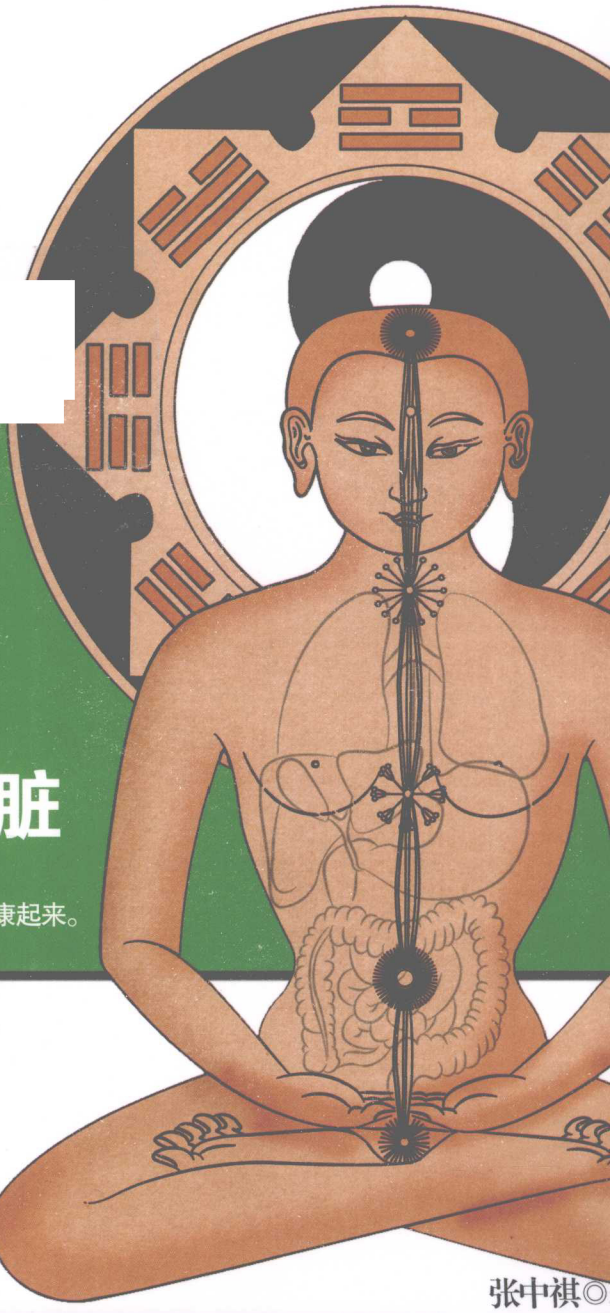
通气血 补五脏 祛病一身轻

# 图解百病不生养五脏

## 《黄帝内经》气血养生全书

- 气血盈，则百病除，气血亏，则百病生，教你通补五脏气血的祛病妙方
- 不用求医问诊，无需吃药打针，清、调、补三位一体，告诉你怎样吃出健康来
- 现代科学解析，200幅精美手绘插图，轻松读懂《黄帝内经》中的养生秘诀

**2010年最新版**



### 《黄帝内经》告诉你吃对食物，百病不生

掌握最正确的饮食方法，防止病从口入，
让食物带来养生的积极作用。

### 养生就是养气血 清 调 补三位一体养五脏

五脏内的气血充盈、通畅就是身体健康的保障，
先清毒、再调理、然后补养，用循序渐进的方法让气血自然健康起来。

**特别收录**

- 脾胃健康造福子孙后代
- 五脏健康才能百病不生
- “清、调、补”是养生中的铁三角
- 对症下药做个排毒高手

张中祺◎

吉林出版集团有限责任公

紫圖書館 1800
养 生 堂 03

## 关于本书

俗话说，治病不如防病，与其把金钱和时间花费在求医吃药上，不如花在平日的补养上，有个好身板儿，百病不生，才是养生的最终目的。那么，怎样才能做到这一点呢?

比起“头痛医头，脚疼医脚”的西医来说，源于《黄帝内经》的中医理论更注重人体的保养和补益。《内经》中说：“气血盈，则百病不生。”气血为人体动力之源，气血通畅则身体功能协调，把病毒挡在身体之外。要通补气血，五脏的调理和补养又为重中之重。

本书撷取《黄帝内经》中关于通补五脏气血的内容精华，提供给读者一套“清毒、调理、补养”三步递进的五脏通补之法，每个脏器都有相应的养生方法和补养食材的介绍，是一套非常实用的家用养生手册。

### 心脏的跳动为生命提供了动力

- ◎ 心是身体的动力中心系统
- ◎ 心脏健康是人体一切活动的保障
- ◎ 心脑血管疾病是人类的头号杀手
- ◎ 血脉是心的延伸，血脉健康心脏才正常

### 肝脏的健康是身体干净无毒的保障

- ◎ 肝是人体最重要的代谢和解毒器官
- ◎ 肝的疏泄功能可以让人健康长寿
- ◎ 血的生化是肝脏健康的保障
- ◎ 内治外调，肝脏疾病去无踪

### 脾胃紧密合作是人体健康长寿的基础

- ◎ 脾胃协同造就后天之本
- ◎ 脾胃是物质和能量代谢的主要场所
- ◎ 百病的根儿，都可从脾胃上找
- ◎ 脾胃健康造福子孙后代

### 肺脏健康才能呼吸通畅

- ◎ 肺的呼吸功能为生命提供动力
- ◎ 气的阴阳平衡是肺脏健康的基础
- ◎ 气血运行通畅，肺部才能健康
- ◎ 早睡早起，肺部才健康

### 肾脏是人体最重要的排毒器官

- ◎ 肾脏为人体发育提供营养精气
- ◎ 肾脏阴阳平衡可以促进人体成长
- ◎ 恐惧的情绪会使人的生殖能力受损
- ◎ 劳累过度会导致肾虚

ISBN 978-7-5463-2429-6
9 787546 324296 >
定价：29.80元

建议上架类别：图解·生活·养生

责任编辑：赵锋　奚春玲
装帧设计：紫圖裝幀

图书在版编目（CIP）数据

百病不生养五脏：图解黄帝内经气血养生全书／张中祺著．
—长春：吉林出版集团有限责任公司，2010.3
ISBN 978-7-5463-2429-6
Ⅰ.①百… Ⅱ.①张… Ⅲ.①内经－养生（中医）－图解
Ⅳ.① R221-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 031548 号

书　　名：百病不生养五脏：图解黄帝内经气血养生全书
著　　者：张中祺
出　　版：吉林出版集团有限责任公司
地　　址：长春市人民大街4646号(130021)
印　　刷：北京市兆成印刷有限责任公司
开　　本：1020mm × 1200mm　1/10
印　　张：27
版　　次：2010年5月第1版
印　　次：2010年5月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5463-2429-6
定　　价：29.80元

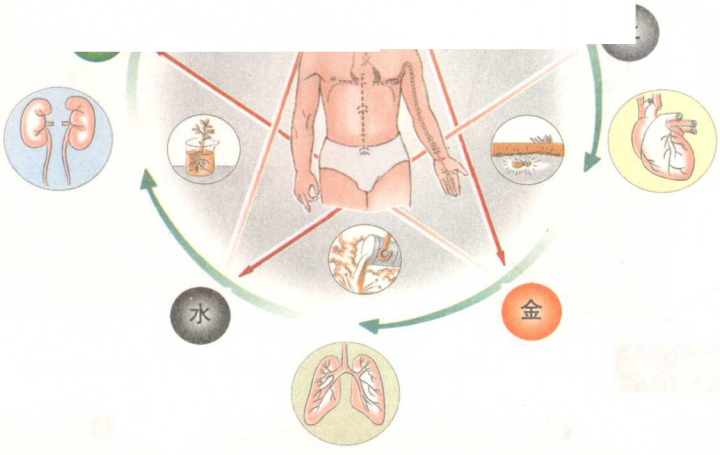
（如有缺页或倒装，发行部负责退换）

養生堂 03

## 通气血、补五脏，祛病一身轻

# 百病不生养五脏

## 图解黄帝内经气血养生全书



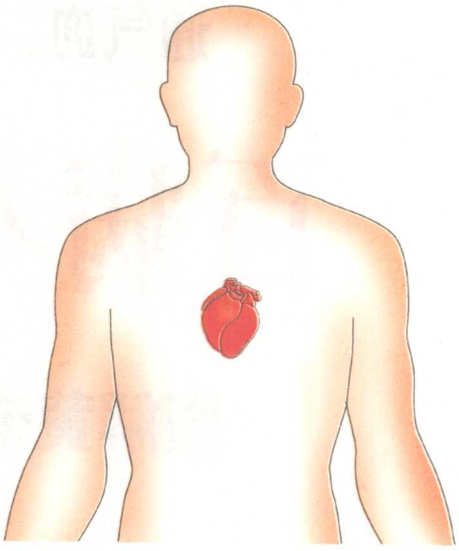

吉林出版集团有限责任公司

# 从细节调养五脏

## 心

心者，居主之官也，神明出焉。——《素问·兰秘典论篇》

### 心的功能



**※ 心通小肠**

小肠与心的联系最为密切，如果你吃了太烫的食物，它就会直接造成小肠生热，热上升至心，这时人们就会出现心烦、舌头颜色发红、长口疮、舌尖发红等表现。

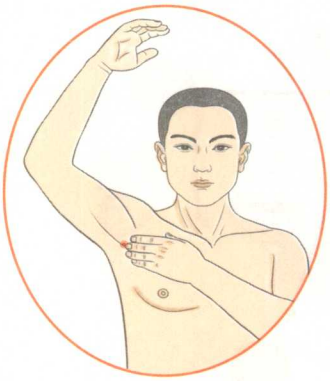
**※ 心主血脉**

血脉是否畅通是由心所主导的。当心脏功能变弱，动力不足，也就没有力量推动血的运行，脉络会因此阻塞。

### 夏季养心

酷暑的天气容易耗伤心气，夏季时心脏功能最弱的时候，所以夏季要讲究安神养心，少运动，多休息。

### 按摩养心



**极泉穴，内心快乐的源泉**

**位置：** 极泉穴位于腋窝顶点，当上臂外展时，腋窝中部有动脉搏动处即是此穴。

**功效：** 本穴具有宽胸宁神、行气活血的功效，主要治疗心痛、目黄、肘臂疼痛、腋下肿、腋臭、肩臂不举等病症。

**取穴方法**

1. 正坐；
2. 手向前平直伸展，手掌朝天，弯屈手肘，掌心直面自己；
3. 用一只手的中指指尖按压另一侧腋窝正中的凹陷处。



## 陈皮黄芪煲猪心　治疗先天性心脏病

**材料**　陈皮3克，党参15克，黄芪15克，猪心1个，胡萝卜100克，绍酒、食盐、油适量。

**做法**　❶把陈皮、党参、黄芪洗净，陈皮切3厘米见方的块；猪心洗净，切成3厘米见方的块。❷把锅置中火上烧热，倒入油，油热时，加入猪心、胡萝卜、绍酒、盐、党参、陈皮、黄芪，加鸡汤300毫升，煮沸，再用文火煮至浓稠。每日1次，佐餐食用。

**养生功效**

强心疏肝，补气顺气，可补虚损，益气，利阴气。

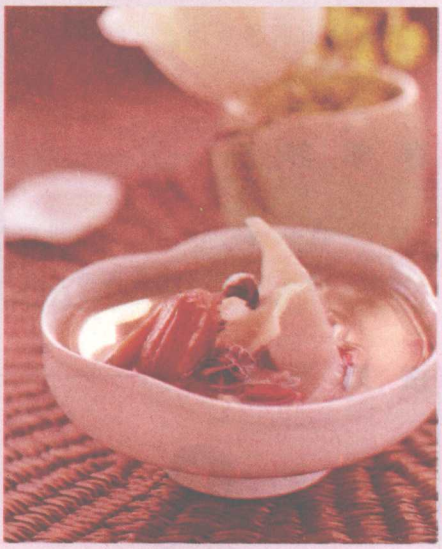
## 归脾汤　治疗心悸

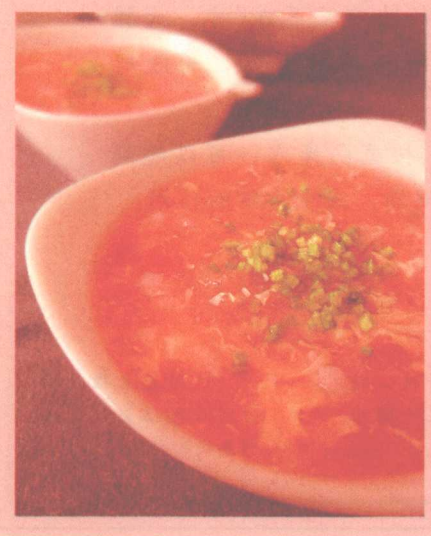
**材料**　白术、茯神、当归各9克，黄色、龙眼肉、酸枣仁各12克，人参、木香、炙甘草、远志各6克。

**做法**　上药加生姜5片、大枣3枚，水煎服，每日1剂。

**养生功效**

补气养血，健脾养心，主治邪气，可强健心志。





## 番茄粥　治疗冠心病

**材料：**　番茄250～300克，小米100～150克，白糖、玫瑰汁适量。

**做法：**　将番茄烫后去外皮，去籽后切小块。小米、番茄、白糖一同入锅，加适量水煮成粥，调入玫瑰汁即可。

**养生功效**

清血热，解肝毒，有生津止渴、健胃消食的效果。

# 肝

肝者，将军之官，谋虑出焉。——《素问·兰秘典论篇》

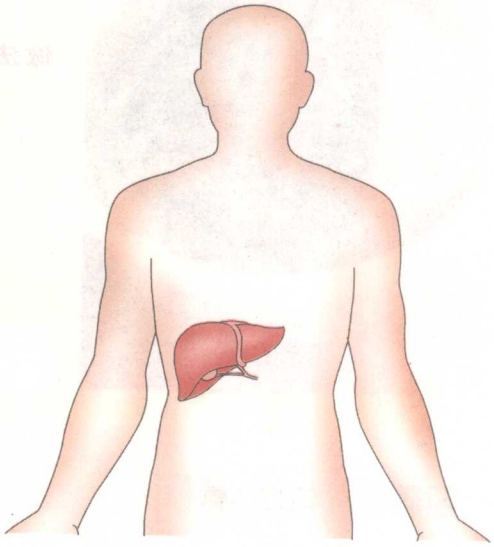
## 肝的功能

### ※ 肝胆相照

肝的疏泄功能会影响胆汁的分泌，胆结石和胆囊炎等多种胆部疾病都是受此影响而引发的。

### ※ 肝通关节

我们这里所说的关节就是中医所指的“筋”，负责他们屈伸的物质，如果抓东西抓不牢、握不住，缺乏力量，很可能是因为肝部缺血所导致的。



## 春季养肝

中医认为，肝有生发气机的功效，就像春天一样富有生机和能量。为了不免肝部受创，春天一定要注意调节饮食和起居，让肝脏保持健康。

## 按摩养肝



### 阴廉穴，呵护女性更健康

**位置：**阴廉穴位于人体大腿内侧。在气冲穴正下方2寸，大腿根部，耻骨结节的下方，长收肌外缘。

**功效：**按摩阴廉穴，可以起到调理月经周期，减少白带的作用。

### 取穴方法

1. 立正站好；
2. 两只手呈叉腰状放在大腿根部，虎口处位于手掌的上方；
3. 四指并拢，将小拇指放在大腿根部的夹缝中；
4. 这时无名指的指尖所在的位置就是我们要找的穴位。



## 鸡肝粥　治疗肝损伤

**材料**　公鸡肝1个（也可选用2个小的），小米100克，香油、葱姜、盐、味精适量。

**做法**　将鸡肝洗净切碎成丁，小米淘洗干净后与鸡肝一同放入锅中，加水适量，放入调料小火熬至成粥，每日早起食用。

**养生功效**

补肝益肾、安胎、止血补血，可治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻，还能壮阳、滋阴、优生。

## 赤小豆粥　治疗脂肪肝

**材料**　赤小豆100克，粳米50克。

**做法**　将赤小豆洗净，与粳米一起放入锅中，再次加入清水适量，熬至成粥即可食用，每日早晚温热服食。

**养生功效**

美容养颜，疏肝益气，排除痈肿和脓血，消热毒，止泄利尿的养生功效。





## 金花丝瓜饮　治疗肝癌

**材料**　金银花10克，老丝瓜20克。

**做法**　金银花、丝瓜洗净，加水，武火煮3分钟，然后文火煮20分钟，去渣，取汁，代茶饮。

**养生功效**

清热解毒，疏肝通络，有清透疏表，解血分热毒的功效。

# 脾 脾胃者，仓禀之官，五味出焉。——《素问·兰秘典论篇》

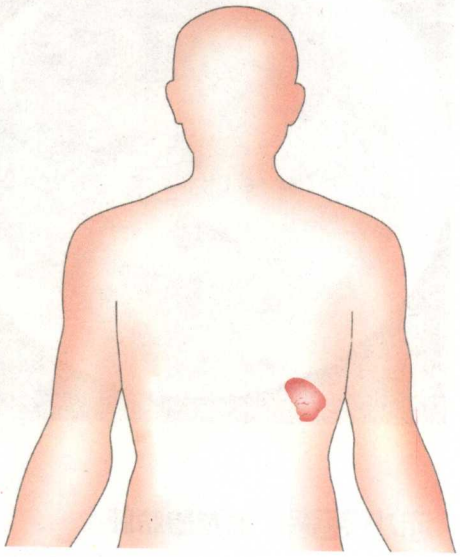
## 脾的功能

### ※ 脾胃结合

脾和胃是永远的联盟军，我们在说很多病情或是调养方面的知识的时候都会直接用“脾胃”一词将这两个器官融合在一起。

### ※ 脾健肌肉

中医理论认为，肌肉是否健壮，是由脾来决定的。一个脾胃功能健康的人，营养摄入和吸收的量都很好，肌肉会很结实而有力量。



## 长夏养脾

脾脏喜欢干燥，讨厌湿腻，但长夏正巧处于暑湿季节。脾在这个时候就会罢工，身体表现出厌食，疲惫、倦怠、乏力等状态，有些人的皮肤上还会长出湿疹。

## 按摩养脾



### 阴陵泉穴，消除水肿便便畅通

**位置：**阴陵泉穴位于小腿内侧，膝盖下胫骨内侧凹陷处。

**功效：**按摩阴陵泉穴，可以促进小便排出，治疗脐下水肿的症状。

### 取穴方法

1. 正坐；
2. 抬起脚，将它放在另一条腿上；
3. 用手握住膝下；
4. 用大拇指指尖掐按此穴位。



## 桂心粥　治疗胃下垂

**材料**　桂心2克，茯苓2克，桑白皮3克，粳米100克。

**做法**　水煎煮40分钟左右，去渣，取汁，混合粳米煮粥，晨服。

**养生功效**

温胃止痛，破冷气，主治九种心痛，腹内冷气，咳逆结气，止下痢，除三虫，治鼻中息肉，通利月经，胞衣不下。

## 茯苓茶　治疗脾胃虚弱

**材料**　土茯苓50克，白糖适量。

**做法**　加入适量水煎煮，日常代茶饮用。

**养生功效**

益脾和胃、宁心安神，水渗湿、益脾和胃、宁心安神之功用。





## 虫草炖鸭　补脾气

**材料**　鸭肉150克，冬虫夏草10克，红枣5枚，生姜15克。

**做法**　洗净冬虫夏草、生姜、红枣、鸭肉后，混合放入炖盅，文火水炖120分钟即可。食肉饮汤。

**养生功效**

具有补肾填精，健脾养胃之效。

# 肺

肺者，相傅之官，治节出焉。——《素问·兰秘典论篇》

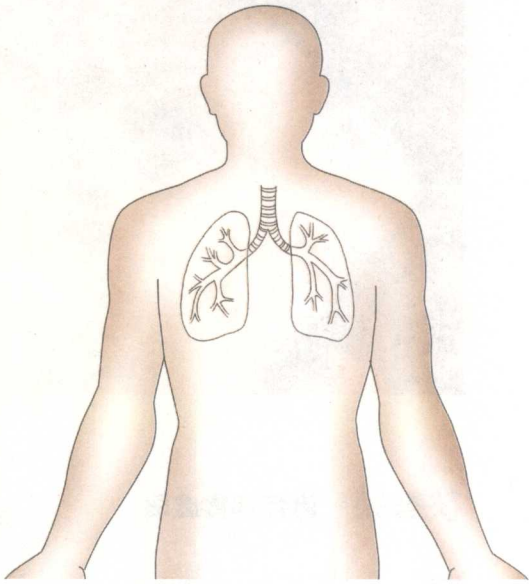
## 肺的功能

### ※ 肺连大肠

大肠的热寒会直接控制肺的肃降功能。同理，如果肺部气虚会直接表现为气短乏力、语音低微等现象，间接影响到大肠会出现便秘的情况。

### ※ 肺控皮肤

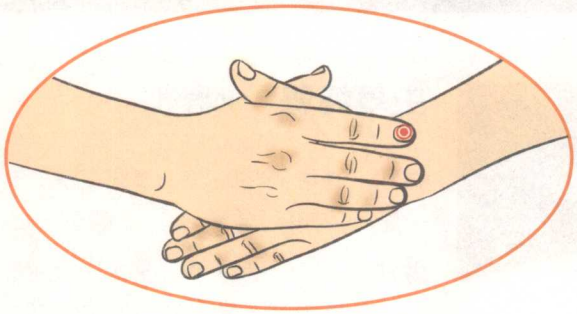
肺控制着皮肤上毛孔的开合，也间接控制着汗液的分泌。肺功能弱的人无法控制皮肤的常量，就会出现冒虚汗的现象，有些肺部极为虚弱的人，即使不运动，也很容易出汗。



## 秋季养肺

秋燥说到底最伤害的还是肺部。太过干燥的环境会导致肺的宣发肃降功能出现障碍，所以秋季一定要加强肾脏的保养。

## 按摩养肺



### 列缺穴，身体天然的戒烟穴

**位置：** 掌心向内握拳，手腕微微向下垂，在腕后桡侧能看见一高骨突起，然后用力握拳，看到的一块凹陷处，即是列缺穴。

**功效：** 因为它是肺经上的大穴，所以有关肺部损伤的问题都可以按摩列缺。

**取穴方法**

1. 将两只手张开；
2. 以虎口为交点，将两只手交叉在一起；
3. 右手食指压在左手的桡骨茎状突起的上部，食指尖所触碰的位置就是列缺穴。



## 冰糖杏仁糊 治疗肺癌

**材料** 甜杏仁15克，苦杏仁3克，粳米50克，冰糖适量。

**做法** 混合煮粥，2天1次。

**养生功效**

主治咳逆上气如同雷鸣，咽喉肿痛，下气，产乳金疮，寒心如奔豚。惊痫，心下烦热。

## 炙白芥子贴片 治疗支气管哮喘

**材料** 炙白芥子30克，甘遂、延胡索各15克，冰片1克。

**做法** 一起研磨成细末，用姜汁调和成膏状，均匀的涂在纱布上，贴于双侧肺俞、定喘、膏肓、肾俞穴位上，并用胶布固定。

**养生功效**

主大腹疝瘕，腹满，面目浮肿，留饮宿食，破坚积聚，利水谷道。





## 葱蒜粥 治疗感冒

**材料** 葱白10根，大蒜3瓣，粳米50克。

**做法** 三味共加水适量，熬煮成粥，可加入白糖或蜂蜜少许调味。每日两次。此法非常简单，可以在感冒初起食用，并能预防感冒。

**养生功效**

发汗解毒，润肺通肠，活血止痛；明目、补气、养肺、养发。





# 肾

肾者，作强之官，伎巧出焉。——《素问·兰秘典论篇》

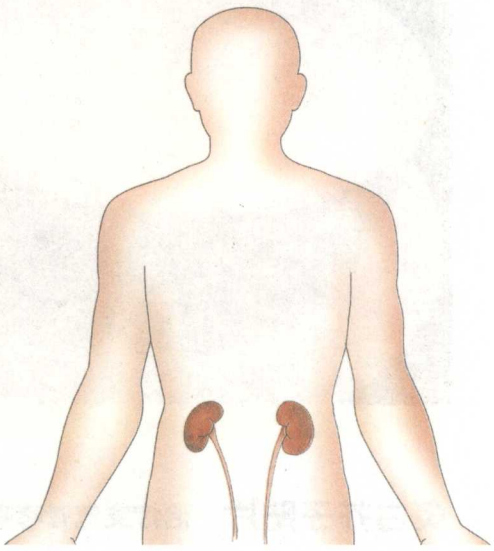
## 肾的功能

### ※ 肾走膀胱

膀胱功能可以直接反应出肾气和肾功能。其实我们上厕所的次数和每次排泄尿液的多少，根本不是由膀胱来控制的，真正的决定权在于肾。

### ※ 肾固骨骼

肾主骨，骨骼的生长、发育、衰老都是由肾掌控的。很多发育迟缓的孩子就是因为肾精不足，严重的还会出现发育不良的情况。



## 冬季养肾

想要让肾精力充沛的工作，就要在冬季做好保养工作。肾虚的人如果在冬天多吃高营养、高蛋白质的补肾食物，就可以让肾在未来一年顺畅的工作。

## 按摩养肾



### 太溪穴，生殖器官保健康

**位置：** 太溪穴位于足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的中点凹陷处。

**功效：** 太溪穴是本经腧穴、原穴，擅治肾的病症。

### 取穴方法

1 抬脚放在另一腿的膝盖上；

2 用手轻握脚踝，四指放在脚背；

3 弯曲大拇指按压即是该穴位。



## 鲜虾枸杞 治疗阳痿

**材料** 鲜虾400克，枸杞子30克，五花肉50克，玉兰片、冬菇各5克，葱姜调料。

**做法** 先将鲜虾微炒，稍改变颜色时加入枸杞子、玉兰片、冬菇、葱段、姜片，适量的酱油与料酒，翻炒1分钟后加入清汤200毫升，将汤熬至一半时加入少量糖，淀粉勾芡即可。

**养生功效**

补肾益精、补血安神，枸杞为双子叶植物，其果实有补肾益精、养肝明目、补血安神、生津止渴、润肺止咳等功效。

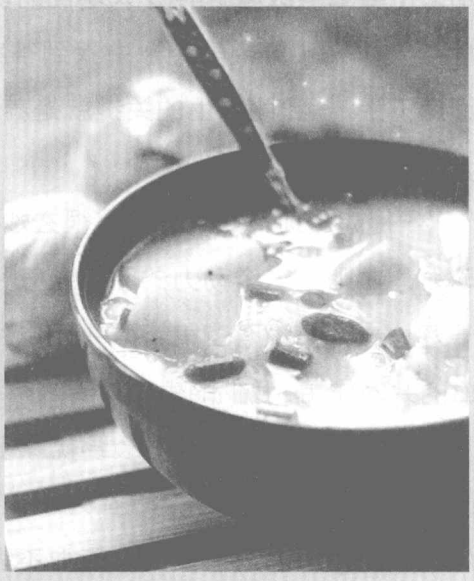
## 莲子山药 治疗早泄

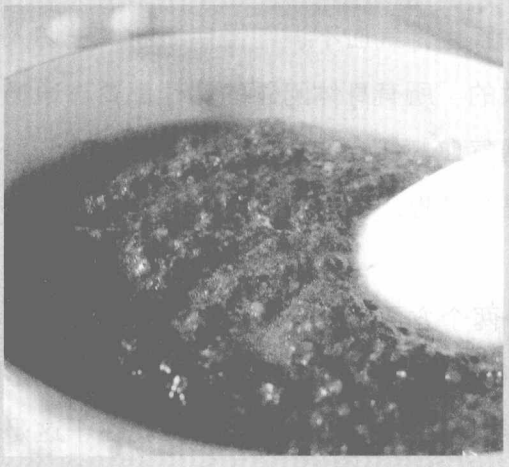
**材料** 枸杞子50克，莲子去心10克，山药50克，鸡蛋一个，粳米50克。

**做法** 将粳米淘洗干净，山药切小块与莲子、枸杞同时下如锅中，加水适量，小火煮至熟烂后打入鸡蛋即可食用。

**养生功效**

滋肾益精，去燥益气，补脾养胃、补肺益肾。其中的黏蛋白，对人体有特殊保健作用。





## 五倍子 治遗精

**材料** 菟丝子10克，五味子子10克，纱布，醋。

**做法** 将菟丝子和五味子两味药烘焙干研成细粉末状，以少量醋和水调和成面团状，以纱布包裹，每日临睡前用胶布固定于神阙穴（脐中），需每日更换，连续放置一周为一个疗程。

**养生功效**

滋肾益精，去燥益气，补不足，益气力，肥健人；添精益髓，消渴热中；久服去面斑，悦颜色。





# 编者序

## 气血通补治百病

古人视人生如白驹过隙，飘忽来去，易逝难留，从古至今，健康长寿都是我们永恒的追求。如今进入21世纪，人们迫于竞争的压力，正常的饮食起居、健康的生活习惯时常被忽视或被打破。现代人正在透支着身体，以换取短暂的经济与物质回报。然而这种“杀鸡取卵”的做法带来的却是未老先衰、英年早逝等一系列恶果，那么，要如何改善这种令人堪忧的现状呢？我们可以从我国最古老、最权威的中医学宝典——《黄帝内经》中找到答案：人体健康最重要的就是气血，“气血盈，则百病不生”，因此养生的关键就是养气血！

**气血通调，百病不生**

一提起气血，有的人觉得很玄妙，其实这是人体最根本的两样东西。气是人体的动力，血则是这个动力的源泉。气和血对于人体的关系，其实就好比空气与水相对于万物一样：没有空气，万物无以生存；没有水，生物不能成长。同样的，没有气血的共同作用，我们的生命就无法存续，它们是构成人体和维持生命活动的两大支柱。

传统中医的气血理论最早就源于《内经》。《素问·调经论》说：“人之所有者，血与气耳”，不仅指明了气血之于人体的重要性，还提出气是病之根，血是病之本；病从气上生，病从血上起；气血不调既是疾病的起因，又是恶化的根本。我们身体的一切疾病，无论小到伤风、感冒，大到肿瘤、癌症，归根结底都是因为气血出了问题。所以说，气血通调则身体无恙、百病不生，气血不调则怪病不断。一切人体的健康问题都是由气血不畅、气血不足导致的；所有身体问题的调理都要靠通畅气血、补足气血来实现。只要养足气血，畅通气血，便会让身体得到充足的养分，进而提高抵御病邪的能力，百病不生就不只是个梦想。

**补足气血，让脏器“吃饱”**

养生最重要的是养气血，而养气血又分两个方面：一是补，通过睡眠、食物和药物等方法来补足的气血；二是运，就是说光把气血补足了不够，还得把它们运送到五脏六腑各个部位去。所以，我们一再强调“民以食为天”，原因就在于这是在

给我们的“五脏神”祭献贡品。

按照生存的需要，气血首先要确保脏腑器官的需求。血好比是脏器的“饭”，人体的脏器“吃饱”了，干起活来才有劲。如果人体的血量不足，也就相当于给脏器克扣了饭菜。脏器一直处理“半饥饿”状态，就容易疲劳、抵抗力下降，就出现了人们常说的“亚健康”；时间一长，就会招惹来各种疾病。

比方说大脑如果没吃饱，轻者头晕、记忆力下降，重者因远端末梢的血管得不到充足的血液而干瘪、闭塞，继而出现脑缺血、脑梗塞。慢慢的，脑子开始变“瘦”，脑萎缩、老年痴呆症也开始发生。

所以我们再三强调：五脏都需要气血的滋养，才能正常地工作，而充足的气血则有赖于健康的五脏来提供。二者相互协调，才能为我们打造出健康长寿的身体。

**排除“垃圾毒素”，让气血更通调**

与过去相比，我们今天的生活水平虽然大大地提高了，但生存压力增大、环境污染、科技的负面影响等“危险因素”也相应增高，随时随地威胁着我们的健康：高脂肪食物，食品添加剂，杀虫剂，空气中的有毒排放物……越来越多的毒素充斥着我们的生活；痤疮、口臭、便秘……这些都是体内毒素积聚的信号。因此，排毒就成了我们每日必不可少的功课。

体内毒素的积存会严重影响人体气血的通畅，是引发病患的重要因素。医学研究发现，人体所患过敏、机能衰退以及癌症等疾病，都与体内器官、血液、细胞等受到多种毒素侵害有关。有的是受到有害气体、粉尘与重金属微粒的侵蚀；有的是受到饮食中毒素的感染；也有的是由于机体受到辐射的侵害所致。

当人体内垃圾毒素的含量远远超出了人体自身排毒系统的排毒能力、根本无法及时排出体内淤积的毒素时，气血流通受阻，无法给各器官组织提供充足的养分，就会干扰人体的正常机能。所以，我们应像打扫环境一样经常清除体内毒素，防止和延缓机体发生中毒，才能保证我们的健康。

**本书特色**

本书综合了《黄帝内经》关于“藏象学说、病因学说、养生学说”等精粹，以浅显通俗的文字诠释这部医学宝典，并配合大量的详细的案例以及生动的图解，系统、完整地向广大读者朋友介绍了如何通过清理排毒、药食疗养等手段，来达到补气益中、滋养五脏的目的。同时对了解中医的基础理论、中国传统养生术有着具有的参考价值。当然，由于编者水平有限，书中难免有遗漏、讹误之处，希望各位读者不吝赐教，热心提出宝贵意见，以令本书更加精益求精。





# 目 录

从细节调养五脏/2-11
编者序：气血通补治百病/12
本书内容导航/20

## 总述 《黄帝内经》：清、调、补的五行养生术

1.《黄帝内经》教我们如何在家做黄帝……24
2.阴与阳是身体中的白天和黑夜……26
3.五行是身体中的春夏秋冬……30
4.五脏健康才能百病不生……34
5.“清、调、补”是养生中的铁三角……36

## 上篇 排毒篇

### 第1章 排毒工程刻不容缓

1.看看你中毒有多深……42
2.生活方式不健康，就像是毒素的加油站……44
3.病从口入，吃进肚子的毒素有多少……46
4.吃肉过量，就像在身体里埋下定时炸弹……48
5.空气是毒素的最佳散播途径……50
6.居住环境太差，是滋生毒素的温床……52
7.你喝的水并不如你看到的一样纯净……54

8.化妆品是“越描越黑”的毒 ..... 56
9.情绪波动带来无形的毒素 ..... 58

## 第2章 身体时刻在与毒素作斗争

1.人体有一套严密的排毒系统 ..... 60
2.肝脏是体内的解毒器 ..... 62
3.肾脏是体内的排毒机 ..... 64
4.肺脏是身体的贮毒仓库 ..... 66
5.脾胃是新陈代谢的推动器 ..... 68
6.肠道是垃圾废物的代谢通道 ..... 70
7.皮肤是人体面积最大的排毒网 ..... 72

## 第3章 对症下药做个排毒高手

1.管住嘴，谨防毒从口入 ..... 74
2.让食物帮你排除身体毒素 ..... 76
3.简单又快乐的运动排毒 ..... 78
4.睡梦中出现的排毒奇迹 ..... 82
5.将心中“垃圾”一扫而空 ..... 86

## 第4章 免疫力是排毒的强效药

1.免疫力是身体毒素净化剂 ..... 88
2.为自己布置一个全面的滤毒屏障 ..... 90
3.不同血型各有属于自己的排毒食物 ..... 92
4.垃圾食品是人体免疫力的劲敌 ..... 94

# 中篇 调理篇

## 第1章 调理从阴阳五行开始

1.阳气是生命的根本 ..... 98





2.阴气是生命的基础……100
3.阴阳平衡让你远离亚健康……102
4.“八纲辨证”是人体阴阳平衡的验证法……104
5.阴阳调和关键在于一口气……106
6.五脏六腑是藏象学说的基础……108
7.藏象养生帮你调和五脏六腑的阴阳……110
8.五行分别代表脏腑的五种生理功能……112

## 第2章 心脏的跳动为生命提供了动力

1.心是身体的动力中心系统……114
2.心脏健康是人体一切活动的保障……116
3.心脑血管疾病是人类的头号杀手……118
4.夏季养心，降温是关键……120
5.血脉是心的延伸，血脉健康心脏才能正常工作……122
6.养心最重要的是养神明……124
7.心脏喜欢清凉下火的食物和药物……126
8.心脏喜欢回归大自然……128

## 第3章 肝脏的健康是身体干净无毒的保障

1.肝是人体最重要的代谢和解毒器官……130
2.肝的疏泄功能可以让人健康长寿……132
3.血的生化是肝脏健康的主导……136
4.春季养肝要注意身动心静……138
5.肝脏口味平和害怕辣……140
6.让肝脏来控制自己的情绪……142

## 第4章 脾胃紧密合作是人体健康长寿的基础

1.脾是人体内运化营养的重要器官……144
2.脾胃协同造就后天之本……146
3.脾胃是物质和能量代谢的主要场所……148

4.百病的根儿，都从脾胃上找 ..... 150
5.夏末秋初，脾胃最娇气 ..... 152
6.暴饮暴食，当心伤脾胃 ..... 154
7.脾胃爱运动 ..... 158
8.脾胃要求条件优越的生活环境 ..... 160
9.脾胃健康造福子孙后代 ..... 162

## 第5章 肺脏健康才能呼吸通畅

1.肺的呼吸功能为生命提供动力 ..... 164
2.气的阴阳平衡是肺脏健康的主导 ..... 166
3.秋季养肺要跟随气温的变化 ..... 168
4.气血运行通畅，肺部才能健康 ..... 170
5.用温润的食物滋养你的肺 ..... 172
6.早睡早起，肺部才健康 ..... 176

## 第6章 肾脏是人体最重要的排毒器官

1.肾脏为人体发育提供营养精气 ..... 178
2.调整起居习惯可以促进肾气的生发 ..... 180
3.肾脏阴阳平衡可以促进人体成长 ..... 182
4.恐惧的情绪会使人的生殖能力受损 ..... 184
5.劳累过度会导致肾虚 ..... 186
6.冬季吃腰子是养肾的捷径 ..... 188
7.深色食物几乎都具有补肾乌发的作用 ..... 190
8.动静结合，养肾才能持之以恒 ..... 192

# 下篇　补养篇

## 第1章 补养五脏，保持脾肾平衡最重要

1.劳逸结合是阴阳协调的关键 ..... 196
2.脾肾健康是五脏坚固的根本 ..... 198





3.根据自身体质调节阴阳平衡 ..... 200
4.检测一下你属于哪种体质 ..... 202

## 第2章 身体调养通达四季

1.人体与自然相通相应 ..... 208
2.顺应四时做养生，是养生的黄金法则 ..... 210
3.春季养肝，天天精神好 ..... 212
4.夏季酷暑，提防心受伤 ..... 214
5.秋季干燥，不要忘了保护你的肺 ..... 216
6.冬季养肾，来年身体保健康 ..... 218
7.四季气候变化，保养方法各不同 ..... 220

## 第3章 饮食是人维持生命活动的必要条件

1.吃得不对会中毒，吃得正确不但排毒还能疗养 ..... 222
2.谷类中的糖分是人体生命活动的主要能源 ..... 224
3.五味调和得当，身体才能健康长寿 ..... 226
4.适当“忌口”会让你的身体更健康 ..... 228
5.健康节食，让五脏六腑得以修养 ..... 230
6.乱吃保健品，当心没病补出病 ..... 232
7.人体必需的微量元素，一个也不能少 ..... 234

## 第4章 做自己的贴身营养师

1.节制饮食，助你把青春留住 ..... 238
2.喝水，不花钱的养颜润肤法 ..... 239
3.有出有进，及时补充身体能量 ..... 240
4.多吃补益肾精的食物，延长你的寿命 ..... 241
5.会饮茶的人，不会得癌症 ..... 242
6.温牛奶，效用媲美安眠药 ..... 243
7.全面而充足的食物营养是大脑正常工作的保证 ..... 244
8.想要耳聪鼻健，就要合理的补肾润肺 ..... 245

9.用猪肝以形补形，助眼睛明亮、有神 ..... 246
10.孕妇要秉承少吃多餐的原则，同时远离刺激性食物 ..... 247

## 第5章 让我们记住这些饮食补养佳品

1.谷物是最实惠的养生食物 ..... 248
2.“米”类食物是人体能量的主要来源 ..... 249
3.多吃“麦”类食物，是对胃部天然的滋养 ..... 250
4.大豆加工成豆腐营养只增不减 ..... 251
5.玉米帮你控制细胞癌变 ..... 252
6.多吃水果，成为健康时尚的养生一族 ..... 253
7.花生帮你提高记忆力 ..... 254
8.莲子是清心安神的佳品 ..... 255
9.蜂蜜是“老人的牛奶” ..... 256
10.蔬菜，让你在一日三餐中吃出健康 ..... 257
11.肉类，大快朵颐带来的健康 ..... 258
12.多吃桂圆不怕衰老 ..... 259
13.枸杞是快速止血散 ..... 260
14.冬虫夏草是著名的滋补壮阳药 ..... 261
15.山药是物美价廉的补虚佳品 ..... 262
16.灵芝是防治百病的“人间仙草” ..... 263

# 本书内容导航

本节主标题
本节所要探讨的主题



百病不生 养五脏

## 4. 检测一下你属于哪种体质

人的体质一方面受先天遗传因素的影响，另一方面与生活的自然环境、社会环境、个人的精神状态等方面也密切相关。只有了解自己的体质特点，才能更好地养生进补。

传统中医认为，体质形成的机理极其复杂，是机体内外环境多项复杂因素综合作用的结果，包括地理环境因素、先天因素、性别、年龄、精神状态、饮食习惯等。此外，体质形成的差异，还与社会因素、运动锻炼、疾病因素有关。种种差异，造成中医对体质分类的标准也不尽相同，例如《灵枢》将人按五行特性分为五大类、二十五小类，同时又按阴阳多少将人分为四种类型。

现代中医学说结合医学典籍，以身型脉证为主要指标，将人为分八大类型。并且根据八类体质的不同，提出了不同的养生方法。

### ◎阴虚体质养生法

1. **脉型特点**：形体消瘦、面色潮红、口燥咽干、心中时烦、手足心热、少眠、便干、尿黄、不耐春夏、多喜冷饮、脉细数、舌红少苔。

2. **养生方法**：注重精神调养。遵循《内经》中“恬淡虚无”“精神内守”之养神大法，平时在工作中，对非原则性问题少与人争，以减少过激发怒。

环境协调：此种人形多瘦小，而瘦人多火，常手足心热，口咽干燥，畏热喜凉，冬寒易过，夏热难受，故在炎热的夏季应注意避暑。

饮食调养：应保阴潜阳，宜清淡，远肥腻厚味、燥烈之品。多吃些芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗、鱼类等清淡食物，对于辛味之品则应少吃。

### ◎阳虚体质养生法

1. **脉型特点**：形体白胖或面色淡白无华，怕寒喜暖、四肢倦怠、小便清长、大便时稀、唇淡口和、常自汗出、脉沉乏力、舌淡胖。



正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

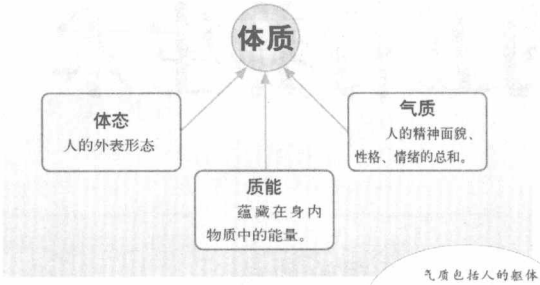
**图解标题**

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

## 身心统一

体质也包括气质，是人们通过先天禀赋、后天调养所形成的与自然、社会环境相适应的形态与神态活动方面的表现，它反映了人体的阴阳运动形成的特殊性，这种特殊性又以气血为基础，并由脏腑盛衰所决定。

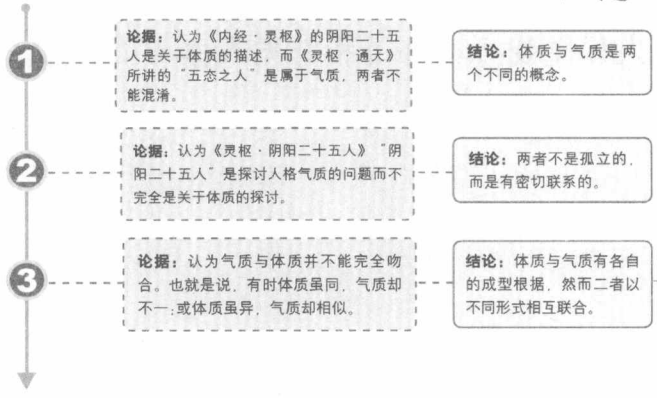
### 体质三个要素结构图







### 关于体质与气质关系的争论






**插图**

较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

**篇序号**

本书每篇统一用章号标示，提契全文。

**图表**

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

# 总 述

## 《黄帝内经》清、调、补的五行养生术

如何才能拥有健康的身体？中医理论的核心内涵是清、调、补。清是指清肠、清血、清自由基，排毒；调是指调节人体酸碱平衡，调理各大系统，调节人体免疫力；补是指补充人体所缺的各种元素。

# 本章内容提要

- 《黄帝内经》教我们如何在家做黄帝
- 阴与阳是身体中的白天和黑夜
- 五行是身体中的春夏秋冬
- 五脏健康才能百病不生
- “清、调、补”是养生中的铁三角

# 1.《黄帝内经》教我们如何在家做黄帝

《黄帝内经》是中国最早的医学典籍，其内容不但涉及生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学等多个领域，更重要的是它系统、完整地论述了养生学的思想和理论体系。

## 黄帝内经简介

《黄帝内经》是中国传统医学四大经典著作之一（《黄帝内经》、《难经》、《伤寒杂病论》、《神农本草经》），也是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世巨著，是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。

《黄帝内经》的医学理论以道家理论为基础，反映了我国古代天人合一思想，其内容涉及生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学等多个领域，在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”、“病机学说”、“病症”、“诊法”、论治及“养生学”、“运气学”等学说。

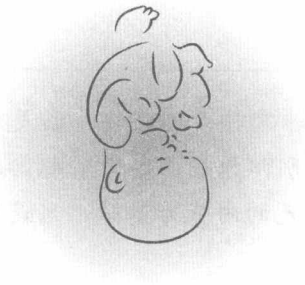
## 论述养生的最早典籍

保持健康的体魄、防止疾病入侵、益寿延年是人类的共同向往。我们古代祖先在很早以前就意识到了这个问题。据有关记载，唐尧时代的人们就已懂得用舞蹈来预防关节疾病。在先秦诸子百家著作中，如《老子》、《庄子》、《吕氏春秋》等，就有许多关于养生的理论和方法的论述。但系统、完整的养生学术思想和理论体系，应当肇始于最早的中医典籍《黄帝内经》。

《黄帝内经》不但全面而深刻地论述了养生防病的思想、理论、原则及方式方法等，还把养生防病摆到了头等的位置上，以养生保健为主、防病重于治病的思想贯穿于整个《黄帝内经》之中。

此书可说是一本奇异的医书，它不像西医书籍那样，总是谈论一些外行人根本看不懂的数据和指称，它谈的内容都是大家生活中耳熟能详的事物，比如生活中的中医道理、饮食养生法、休闲养生法、地理环境养生法、四季养生法等，非常实用。

# 生命的起源（内经版）



## 生命的起源

### 天地之气生，四时之法成




人体要靠天地之气提供的物质条件而获得生存；同理还要适应四时阴阳的变化规律，才能发育成长。

### 阴阳是生命之源



生命是源于天地阴阳的运动变化，经历了漫长的历史过程，由天地气相互感应后而形成。

### 精气是生命的核心



气直接关系到人体生命力的强弱，是后天所生的；而精却是与生俱来的，禀受于先天，为生命的起源。

**名词解释**

**精**

精是生命的基础，人的生成必从精始，由精而后生成身形五脏、皮肉筋骨脉。

**气**

气分为先天之气与后天之气，它禀受于父母的先天精气和后天摄取的水谷精气与自然界的精气。它就如同为人遮风挡雨的房屋，一旦崩塌，生命就有寿夭的危险了。

# 2. 阴与阳是身体中的白天和黑夜

阴阳的概念最初是非常朴素的，仅指的是日光的向背。然而随着古人对自然观察的拓展，阴阳原始而朴素的概念逐渐得到引申。这一阴阳概念的引申仍然是以日光的向背为基础，只是通过类比思维而引申出了若干相对的概念。

## 中国人认识宇宙事物的思维方法

古人对各种自然现象，经过长期的观察，认识到宇宙间一切事物，都存在着对立统一的两个方面，于是便用“阴阳”这两个字来概括它们。早在殷商时期的甲骨文中，就有“晦月”、“阳日”等具有阴阳涵义的字词，这是古人对自然现象观察的真实记录。一般地说，日常最容易见到的东西，也就是最先认识到的东西。日和月是古人最常见到的天体，不论人们看到或看不到日月，它们都在不停地运行。通常太阳白天普照，夜间则无，但随之月亮却又会升上天际，这样人们便产生了日与月的相对概念。阴与阳也是相对而言的，这时古人把白天普照的太阳定为了“阳”，那么“阴”自然就是与太阳相对的月亮了。这便是古人最初的“阴阳观”。当时“阴阳”的概念是非常朴素的，仅指日光的向背，并不具备哲学上的意义。但是随着以后古人观察面的拓宽，观察深度的增加，阴阳的原始而朴素的概念逐渐得到引申，即出现了以日光的向背为基础，通过类比思维而引申出若干相对的概念。如：天为阳，地为阴；日为阳，月为阴；昼为阳，夜为阴；火为阳，水为阴；男为阳，女为阴。凡是活动的、无形的、向外的、向上的、温热的、明亮的、亢进的都属于阳；凡是沉静的、有形的、向内的、向下的、寒冷的、晦暗的、衰退的都属于阴。这样古人便将自然界和人体内的各种事物和现象分归于阴阳的属性，同时也创造了以阴阳相对的概念为基础的基本思维体系。

## 最初的阴阳学

阴阳学，最早萌芽于西周末年，形成于先秦的战国时期，发展于西汉时期。

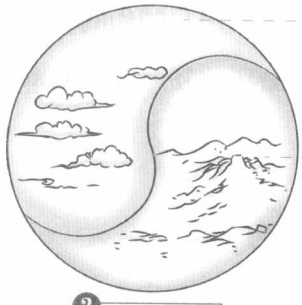
# 神秘的阴阳（1）

## 阴阳之属性 1

**阴阳属性分类表**

| 阳 | 运动 | 外向 | 上升 | 温热 | 明亮 | 无形 | 功能 | 兴奋 | 推动 | 温煦 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 阴 | 静止 | 内守 | 下降 | 寒冷 | 晦暗 | 有形 | 物质 | 抑制 | 凝聚 | 滋润 |

将阴阳的相对属性引入医学领域，即是将对人体具有推动、温煦、兴奋等作用及特征的事物与现象统属于阳；对于人体具有凝聚、滋润、抑制等作用及特征的事物与现象统属于阴。



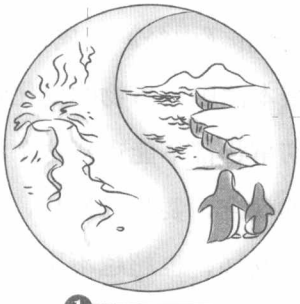
天气轻清、上升为阳

地气重浊、下降为阴

2 以天地而言

炎热、温暖为阳

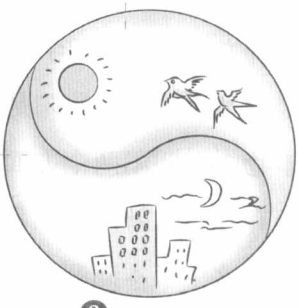
寒冷、凉爽为阴



1 以寒暑而言

白昼光明为阳

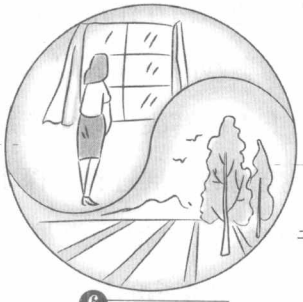
夜晚黑暗为阴



3 以昼夜而言

内部难见阳光为阴

外部易显于阳光为阳



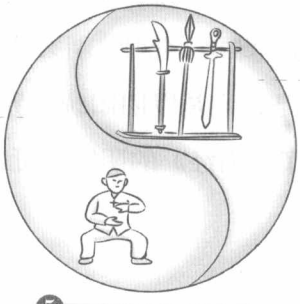
6 以内外而言

水性寒凉而滋润下行为阴

物质有形而内守为阴

功能无形而外显为阳

火性炎热温煦而上腾为阳



5 以功能与物质而言



4 以水火而言

西周末年，古代哲人就已经把地震这个自然现象，纳入了阴阳的理论范畴。如《国语·周语》记载了伯阳父用阴阳来解释周幽王二年陕西发生的大地震时说："阳伏而不能出，阴迫而不能烝，于是有地震。"把地震的发生归结为阴阳两种势力的不协调。这可以说是阴阳学说作为一种哲学理论的最初萌芽。

要说阴阳学前所未有的蓬勃发展时期，那当属春秋战国时期了，当时作为古代哲学的阴阳学已初步形成。此时的阴阳学理论，就不光指日光的向背了，人们慢慢认识到世间的任何一种事物或现象内部都存在着阴与阳两种势力，而且它们是不断运动与变化的，并且又是相互作用与制约的。这种力量是推动宇宙发展与变化的动力。日有升落，月有圆缺，循环往复，是阴阳双方相互推移的结果，也是宇宙间事物发展的规律。

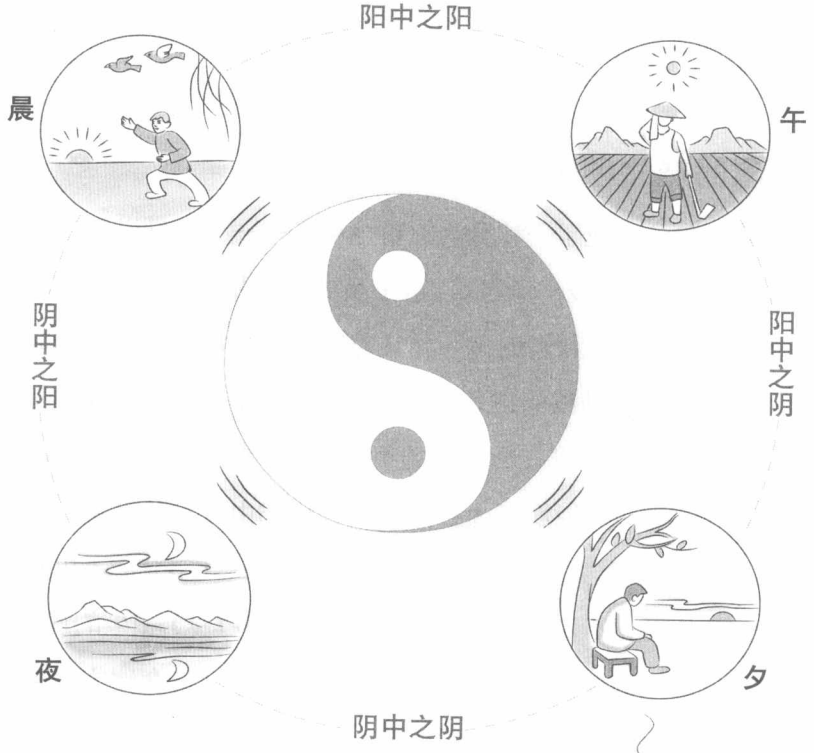
## 阴阳学与中医学的融合

原本的阴阳学，是一种世界观和宇宙观，可是阴阳学与中医学融合后，便成了一种方法论。阴阳学与中医学的融合最早的经典理论，自然非《内经》莫属了。《内经》理论认为，阴阳是对立统一的存在，是一切事物的根本法则，事物的变化是由事物本身阴阳两个方面不断运动和相互作用形成的。一切事物都不能违背这个法则而存在，这就是自然界中一切奥妙的所在。以《内经》的观点，要想治好病，就必须从这个根本问题——阴阳上求得解决。人体疾病的发生发展，也超越不出阴阳这个道理。如果我们想要掌握疾病的发展过程，探求疾病的本质，就必须探求人体的阴阳变化的情况。即用阴阳的对立、制约、互根、互藏、交感、消长、转化、自和、平衡等运动变化规律和形式来指导疾病的诊察、辨识、预防和治疗。先秦时的阴阳，只是以内外论阴阳。同一物的两种形态，则被冠以雌雄、牝牡、刚柔等等。而《内经》中的阴阳，同样也继承了上述说法，但不同的是，它是以阴阳统世界，把宇宙的一切都分成了阴阳。所以后世的阴阳又都脱离不了《内经》的阴阳。可以这么说，《内经》阴阳是集大成的阴阳。

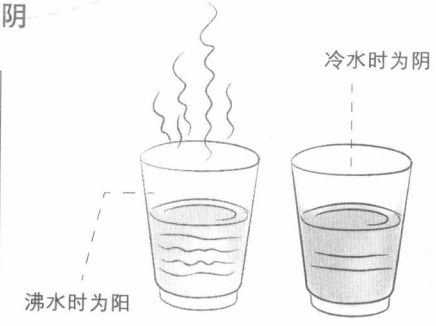
# 神秘的阴阳(2)

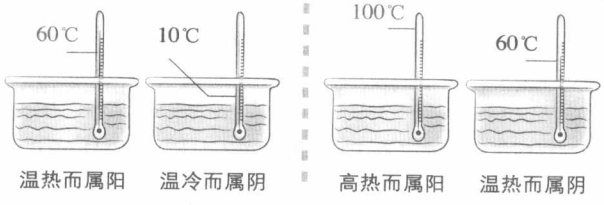
## 阴阳之属性2

阴阳具无限可分性，即阴阳中复有阴阳。例：昼为阳，夜为阴，而白天的上午与下午相对而言，则上午阳的特征不断增加，因此为阳中之阳，下午太阳西斜，阳的特征渐减，为阳中之阴；黑夜的前半夜与后半夜相对而言，则前半夜阴的特征渐增，为阴中之阴，后半夜阴的特征渐减，为阴中之阳。




**相比较而分阴阳**：单一的事物在没有比较的情况下是难以辨其阴阳的，阴阳的属性只有在相比较的情况下才能确定。例如60℃的水，同10℃的水相比，较温热而属阳；但当60℃的水与100℃的水相比，则较寒凉而当属于阴了。




**阴阳相互转化性**：即在一定的条件下，阴和阳可以相互转化，即阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴。

# 3. 五行是身体中的春夏秋冬

五行，即木、火、土、金、水五种物质及其运动变化。五行中的“五”，是指木、火、土、金、水五种构成世界的基本物质或基本元素；“行”，是指这五种物质的运动变化及其相互联系。

## 五行概念的产生根源

中国西周末年，出现了一种朴素的哲学观点——“五材说”。《左传》中有记载：“天生五材，民并用之，废一不可。”这里虽然没有用上“五行”两字，但显然是指木、火、土、金、水五种材料而言，并且说明它们都是生活中不可缺少的基本物质，非常朴素，一点也没有神秘的色彩。到了战国晚期，人们便开始把五行属性抽象出来，推演到其他事物，形成一个固定的组合形式。这就构成了“五行学”的最基本理论基础，同时还进一步说明了大自然中的一切都由五种要素所构成，即：金、木、水、火、土，随着这五个要素的盛衰，而使得大自然产生变化，不但影响到人的命运，同时也使宇宙万物循环不已。随后又产生了五行相胜（克）相生的理论，并把胜（克）、生的次序固定下来，形成了事物之间相互关联的模式。就在这个时期，“五行学”成为了中国古代最早的原始物质观和哲学观。

## 《内经》把五行学说应用于医学

五行学说认为宇宙万物，都由木、火、土、金、水五种基本物质的运行（运动）和变化所构成。它强调整体概念，描绘了事物的结构关系和运动形式。在它渗透到医学领域以后，首先是用来和人体的五脏相配合，如肝属木、心属火、脾属土、肺属金、肾属水。五脏中的一脏和其他四脏的关系，比拟五行中的一行对其他四行的关系。例如肝和心、脾、肺、肾之间的关系，是以木和火、土、金、水之间的关系来比拟的。五行学说认为木、火、土、金、水之间有相互推动的作用，就是所谓“五行相生”；同时也有相互制约的作用，这就是所谓“五行相克”。如果运用到古代医

# 先人的朴素物质观探讨（1）

五行学说是以木、火、土、金、水等五种物质的基本特性作为分类依据，并以五行之间的相生、相克规律来认识世界、解释世界和探求自然规律的一种自然观和方法论。

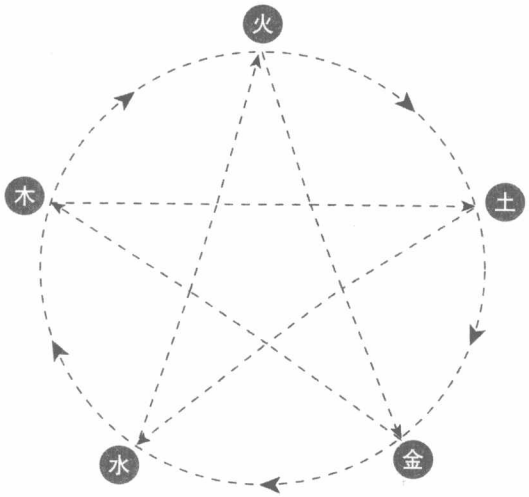
## 相生与相克

**生**

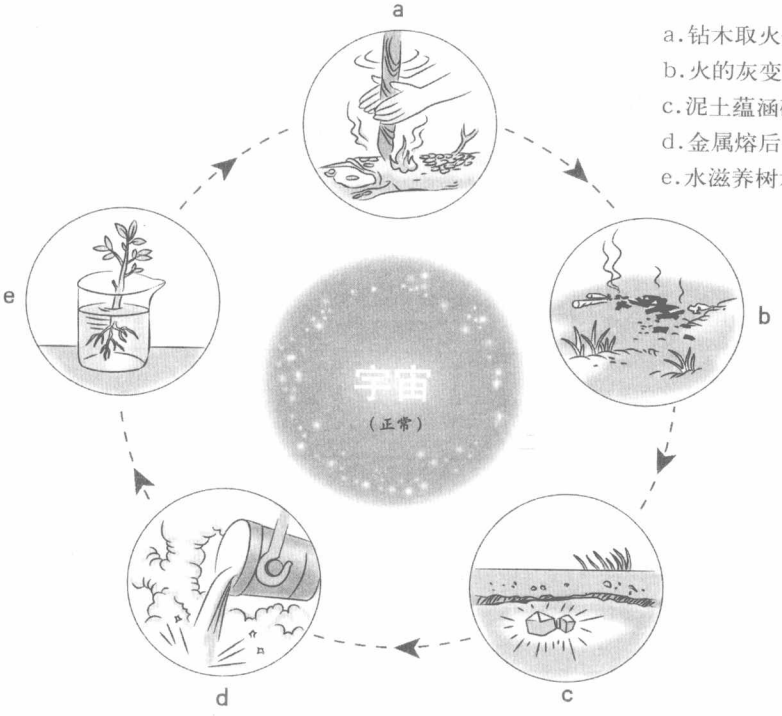
金生水，水生木，木生火，火生土，土生金。

**克**

金克木，木克土，土克水，水克火，火克金。




## 相生：互相滋生和助长




a.钻木取火——木生火
b.火的灰变成泥土——火生土
c.泥土蕴涵矿物质及金属——土生金
d.金属熔后会有水——金生水
e.水滋养树木——水生木

### 相生与脏器

脾在五行中属土，它主管消化系统，负责提供人体所需的营养。而肺在五行中属金，它负责着人体的一身之气，有气人才有呼吸，才有生命力。所以按《内经》的五行理论，如果肺虚可以采用健脾的方法来治疗，这也就是培土生金法。





学中去，在说明人体内部脏器的联系时，就是在正常的生理状况下，便是有规律性的活动；在病理的状况下，便是正常规律性的破坏。

## 天人合一与五行对中医的影响

中国传统医学与中国哲学是一脉相承且相互影响的，儒家的“天人合一”和道家的“圣行”观念贯穿在传统的中医理论中。儒家认为，天和人都是同一个宇宙，没有你我之分，只有大小之分。由于天是圆的，地是方的，因此，人的头是圆的而脚自然是方的。天上有日月星辰和风雨雷电，因而人有五官和七情六欲。地上有九州，因而人有九窍。圆周分为三百六十度，人因而有三百六十根骨骼。中国有十二条河川，因而人体有十二条经脉。这便是儒家天人合一的观念。

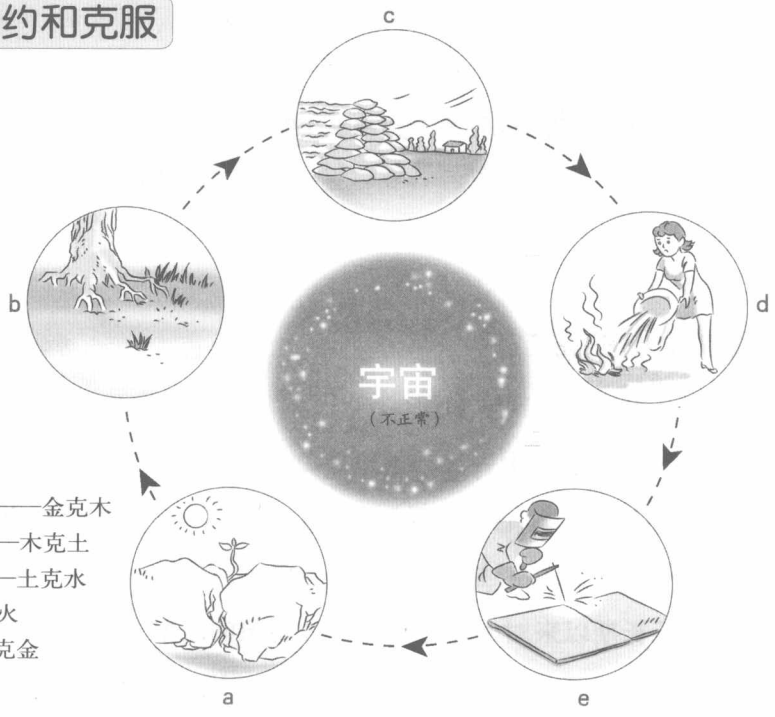
那道家的“五行学”又是如何影响中医学的呢？五行学认为世界是由金、木、水、火、土这五种元素构成的，那人体同样也是由五行所构成。当五行在人体内分布均匀时（生克有序时），人体便是健康的，但如果五行在人体内分布不均（生克出现混乱），人体就会出现疾病了。另外，五行不仅跟五脏六腑相对应，同时它还跟五色、五味、五音、五方等息息相关。

## 五行与主要人体器官关系表

| 五行属性 | 脏 | 腑 | 特　性 |
|---|---|---|---|
| 木 | 肝 | 胆 | 肝的特性是怕郁结，要像树木般得到舒展。 |
| 火 | 心 | 小肠 | 心推动气血，温暖整个人。 |
| 土 | 脾 | 胃 | 脾主消化吸收，滋润身体，如大地孕育万物。 |
| 金 | 肺 | 大肠 | 肺主声，肺气宜清，如金属般铿锵有声。 |
| 水 | 肾 | 膀胱 | 生命的本源来自水，而肾属先天的本源。 |

# 先人的朴素物质观探讨（2）

## 相克：互相制约和克服




a.金坚硬妨碍树木生长——金克木
b.植树以防泥土松脱——木克土
c.泛滥时用沙包挡水——土克水
d.用水来灭火——水克火
e.用火可熔掉金——火克金

### 相克与脏器

肝（木）的生理功能如果失常，会影响脾胃（土），并导致消化功能紊乱，即肝气犯胃。治理胃不适时，不单针对肠胃，还要疏肝理气。肾属水，心属火，水火不容；若肾水不足，心火相对便旺盛，以致心跳加速，肾上腺素激增，精神过度活跃，表现出来的症状是无故心跳、心慌，但心脏功能却正常。《内经》称这种现象为“心肾不交”。医治的方法是加强肾水，以扑灭心火，即所谓的“滋水制火”。

**配合上述的生克观念，《内经》脏象学中的生克关系可以阐释如下：**

| | |
|---|---|
| 金生水 | 金＝肺，水＝肾。肺有气，肾有精，气生精。新陈代谢良，利于肾。 |
| 水生木 | 水＝肾，木＝肝。肝清洗血液，废物如尿酸等，藉于肾排出。 |
| 木生火 | 木＝肝，火＝心。肝是血液清洗的工厂。 |
| 火生土 | 火＝心，土＝脾。血液循环全身，将讯息交脾处理。 |
| 土生金 | 土＝脾，金＝肺。脾消化食物，以助氧气之运行。 |
| 金克木 | 金＝肺，木＝肝。气的充足，可克制肝功能之过旺。 |
| 木克土 | 木＝肝，土＝脾。血液新鲜，可克制脾功能之不良。 |
| 土克水 | 土＝脾，水＝肾。内分泌健全，可克制肾功能不良。 |
| 水克火 | 水＝肾，火＝心。排泄正常，可克制血液循环不良。 |
| 火克金 | 火＝心，金＝肺。血液健康，可克制呼吸功能不良。 |

# 4. 五脏健康才能百病不生

脏腑是内脏的总称，按照生理功能特点，分为五脏、六腑和奇恒之腑，并以五脏为中心，一脏一腑，一阴一阳为表里，由经络连为一体。

## 藏象学说的形成

**①源于古代的解剖学知识**

藏象学说最初源于古代的解剖学知识。上古时期就有名医俞跗对人体实施割腹治疾。春秋战国时期，古人对脏腑的形态已有了一定的认识，并应用于医疗实践。《内经》对解剖人体，观察脏腑更有详细的描述。（详细可参见《灵枢·经水》。）

**②源于长期以来对人体生理、病理现象的观察**

古人还采用了“有诸内，必形诸外”、“视其外应，以知其内脏”以及“取象类比”等思维方法来认识人体脏腑的机能。例如因皮肤受凉而感冒，会出现鼻塞、流涕、咳嗽等症状，从而认识到皮毛、鼻窍和肺之间存在着密切联系。

**③源于反复医疗实践的印证与反证**

最后，古人通过长期医疗经验的总结积累，发现了如食用动物肝脏可治夜盲的现象，在多次重复的经验中总结出了“以脏补脏”的原则，并佐证了“肝开窍于目”等关于人体脏腑的理论。

## 古代哲学思想与藏象学

阴阳学说渗透到中医学后，用于说明人体的部位、功能等多个方面。在藏象学说中，分脏腑为阴阳，分气血为阴阳，分精气为阴阳。关于精化为气、气分阴阳，还建立起了“五脏精气阴阳”理论。

五行学说对中医学最重要的影响是它建立了五行藏象体系。五行藏象体系是古代医家借助五行，运用类比、推演方法建立的一个以五脏为中心的整体模式。它将复杂的人体组织结构划分为五个功能系统，每个系统都以五脏为核心，联系六腑、五官、九窍、五体、五志，体现了人体整体功能的统一、形神的统一。

# 最初源于解剖知识的独特理论

## 脏腑

脏腑是人体内脏的总称。按脏腑的生理特点、形态及一般功能，可分为脏（即心、肝、脾、肺、肾）、腑（即胆、胃、大肠、小肠、三焦和膀胱）和奇恒之腑（即脑、髓、骨、脉、胆和女子胞）。

| 五　脏 | 六　腑 |
| --- | --- |
| 化生和贮藏精气 | 受盛和传化水谷 |

## 藏象学之特点

整体观是中医藏象学说的基本特点。藏象学说以脏腑为基础、五脏为中心、心为主导，通过经络联属关系，把人体各部分组成一个既分工又合作的有机整体，从而维持人体正常的生命活动。

| 脏与脏之间 | |
| --- | --- |
| 心与肺 | 心肺同居上焦，两者是心主血、肺主气的关系。 |
| 心与脾 | 心脾表现在血液的生成和运行方面的关系。 |
| 心与肝 | 心肝表现在血液运行和情志活动方面的关系。 |
| 心与肾 | 心肾表现为上下、阴阳之间平衡与互制的关系。 |
| 肺与脾 | 肺脾表现于气的生成和津液输布代谢方面的关系。 |
| 肺与肝 | 肺肝表现于气机的升降方面的关系。 |
| 肝与脾 | 肝脾表现在水谷运化和血的贮藏、运行方面的关系。 |
| 肝与肾 | 肝肾体现在精和血之间相互滋生和相互转化的关系。 |
| 脾与肾 | 脾肾表现在先天与后天相互资助、相互促进的关系。 |



# 5.“清、调、补”是养生中的铁三角

众所周知，把中医与西医相比较，两者最大的区别在于，西医治病针对性比较强，所以见效非常快，而中医循序渐进，讲究从“根”儿上下药。换句话说，中医养生靠的是遵循自然法则，把握天地万物互通的智慧。

## 中医“清调补五行养生观”的由来

《黄帝内经》中提到：“圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱……”，意思是说，能够治理乱世的君臣不算高明，在平安的环境中防患于未然的君臣才是贤君能臣。同样的道理，能治疗已患疾病的医生不算高明，在还没得病时就能对病症加以预防，才是高明的医生。“病已成而后药之，乱已成而后治之”，就如同“渴而穿井”、“斗而铸锥”，已经晚了。

中医的清、调、补与五行养生讲的正是这种有病治病，无病强身的方法，将疾病扼杀在萌芽状态的养生之道。“上工治未病”，不病而治，不治而愈，才是养生的最高境界。

## 清（清毒）

《黄帝内经》中的“邪毒”是指人体内的风、寒、暑、湿、热、火、饮、痰。打个比方来说，高速公路上的汽车，一辆车出了事故，后面的车便一辆接一辆地拥堵，打破一路畅通的常规状态，造成混乱局面。人体内的“邪风贼气”聚集在一起，同样会阻塞经络、通道，最终导致血管堵塞、运化不良、细胞缺氧、体液变酸，自由基氧化腐蚀，继而五脏六腑功能紊乱，阴阳失衡，百病缠身。

通俗地说，人体内的“毒”有两个来源。一方面，人体内蛋白质、脂肪、糖等基础物质由于新陈代谢，产生了大量废物导致体内毒素堆积；另一方面，外“毒”的入侵也是体内毒素的来源，如化工污染、水质污染、农药污染、空气污染、装修污染、辐射污染……细菌、病毒以及精神压力、药物副作用、不良生活习惯、吃喝

玩乐、暴饮暴食……这些都会使我们的身体变成一个大大的垃圾站。

正所谓梧桐引凤凰，垃圾招蚊蝇，我们必须把这些垃圾清理掉，即清调补五行养生观的第一步。

## 调（调理）

大家都知道任何一种病症，即使是一个小感冒，也不是吃了药、打过针就立马见效，它需要一段时间的休养生息。如果是需要终身服药的糖尿病、高血压，不管中西医采取多么高明的治疗手段，采用了多么先进的治疗仪器，都会在治愈后留下或多或少的邪毒垃圾。再如反复发作的妇科炎症、心脏病、鼻炎等慢性疾病，所以说，清洁之后一定要休养、调节。

人要获得健康，活到天年，当然不是一蹴而就的。中国古代的大医学家张仲景就曾提出“汗、吐、下、和、温、清、消、补”的治病八法。大多数疾病要彻底治愈，是多方法、多步骤共同协调的结果，只有经过细致的调理和引导，人体内的“正气”与“邪气”才能得以调和，五脏六腑的功能才能改变拥堵的状况，恢复正常效率。

所以，为了达到“阴阳平衡，阴平阳秘”的调理就成了清调补五行养生的第二步。

## 补（补养）

得的是同一种疾病，为什么有的人很快能康复，有的人则需要很长的时间才能病愈如初？原因就在于每个人的免疫能力不同。同样的道理，现代医学无法治愈艾滋病的原因，也在于它破坏了人体与生俱来的免疫能力，试想一座没有围墙护城的城池，怎么能抵挡外敌的入侵呢？

《黄帝内经》中说，“精”是男人的根本，精气不足导致肾虚；“血”是女人的根本，血的亏耗导致血虚。“精”与“血”的根本都是“气”，气的亏耗导致气虚。因此，中医养生中，补精、补血、补气等就是补虚养正、补益扶正的根本。如果人体内先天的精气与后天的物质营养之气能够得到充分的结合与补充，就能唤醒人体固有的防御能力，也就是人体自身强有力的免疫系统。

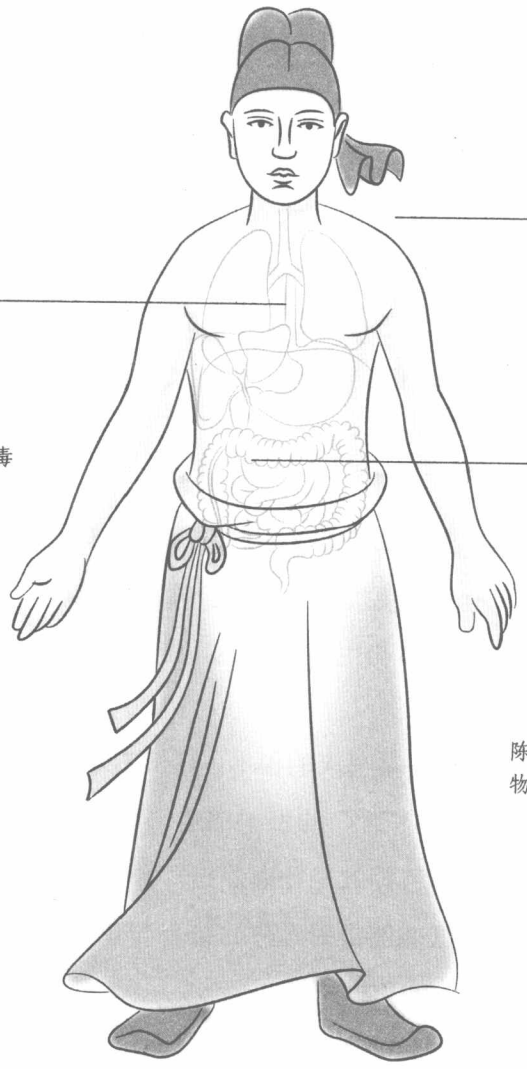
不管是先天还是后天形成的所有这些虚症因素，阴虚、阳虚、血虚、肾虚还是气虚，让你防不胜防，怎么办？除了“清”与“调”之外，还要“补”。“虚则补之，损则益之”，便是清调补五行养生的第三步。

清、调、补三者之间是彼此影响、互相促进的关系，单一孤立的步骤难达到天人合一，人活天年的境界。

# 《黄帝内经》中的“清、调、补”

中国文化博大精深，自古以来，人们在膳食保健文化方面颇有研究，《黄帝内经》很早中提出“清、调、补”的保健之道，并将这个概念大力推崇应用到日常饮食中，借以养生延年。

## 清




“清”就是清理肠胃，即把人体的残留的有害物质彻底排出，以减少体内毒素对人体的伤害。

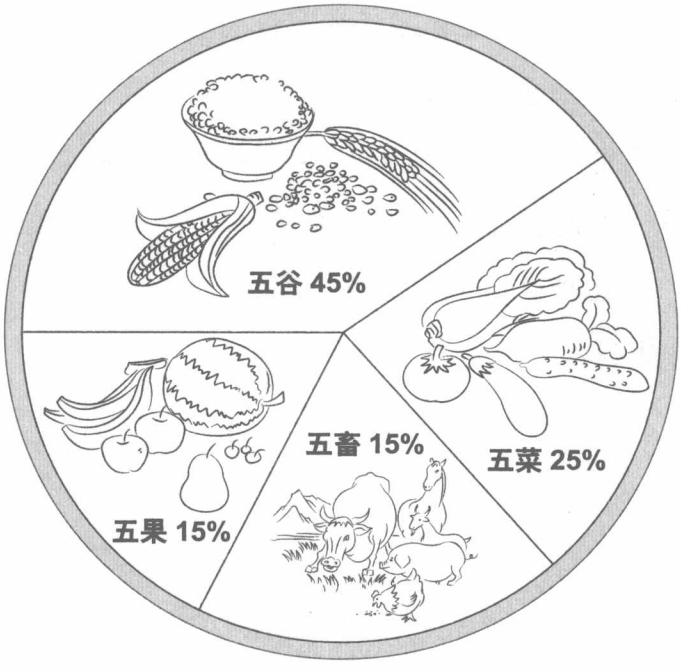
## 调

“调”就是调节人体内部系统，保持阴阳平衡。




## 补

“补”就是补充营养。《内经》提倡“五谷为养，五菜为充，五畜为益，五果为助”，膳食结构合理，才能吸引全面的营养。



# 上 篇

# 排毒篇

就中医理论来看，“毒”泛指一切“不好的东西”：外在环境的湿邪、热毒，人体内新陈代谢产生的废物，以及人体不需要的有害物质等等。中医排毒则是从人体整体的平衡观点出发，令脏腑及时把体内的垃圾毒素清除出去，给身体创造一个清洁、通畅的内在环境。

# 本章内容提要

- 排毒工程刻不容缓
- 身体时刻在与毒素作斗争
- 对症下药做个排毒高手
- 免疫力是排毒的强效药

# 第一章

# 排毒工程刻不容缓

## 1. 看看你中毒有多深

当环境出现异常时，自然界的风、寒、暑、湿、燥、火这六气会转为“六淫”，影响人体腑脏的正常运作，从而使体内的毒素不能及时排出。

### ◎人体内藏有多少毒

在现代人的生活保健课程当中，“排毒”是必不可少的一项。有关数据表明，我们体内约有 3~25 千克的垃圾毒素，并且平均以 0.6 千克 / 年的速度在不断累积。这些垃圾毒素主要有瓜果蔬菜中的残留农药、水中的有害物、肉类里的激素，或者清洁剂的化学成分、环境污染，甚至还有许多无形的“体内垃圾”，比如负面情绪、生活压力等。

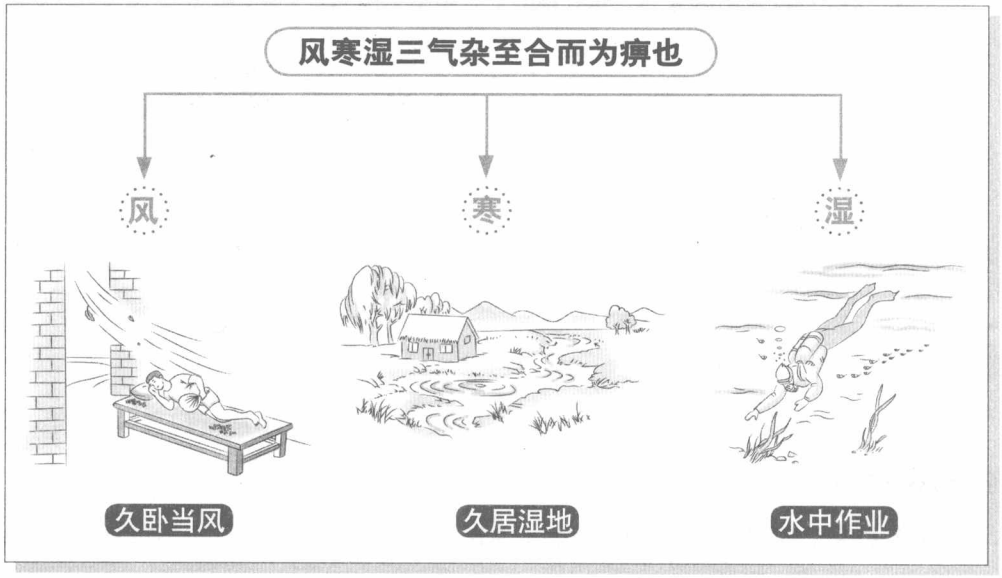
无论这些“毒素”有形还是无形，绝大多数都来自外界环境。传统中医学很早就关注了外境的变化以及不良物质对人体健康的影响，《黄帝内经》以“五运六气”说来解释气候、环境变化对人体的作用。“五运”指的是金、木、水、火、土这五种代表五行五方之气的运动，而“六气”则是指风、寒、暑、湿、燥、火六种气候变化因素。

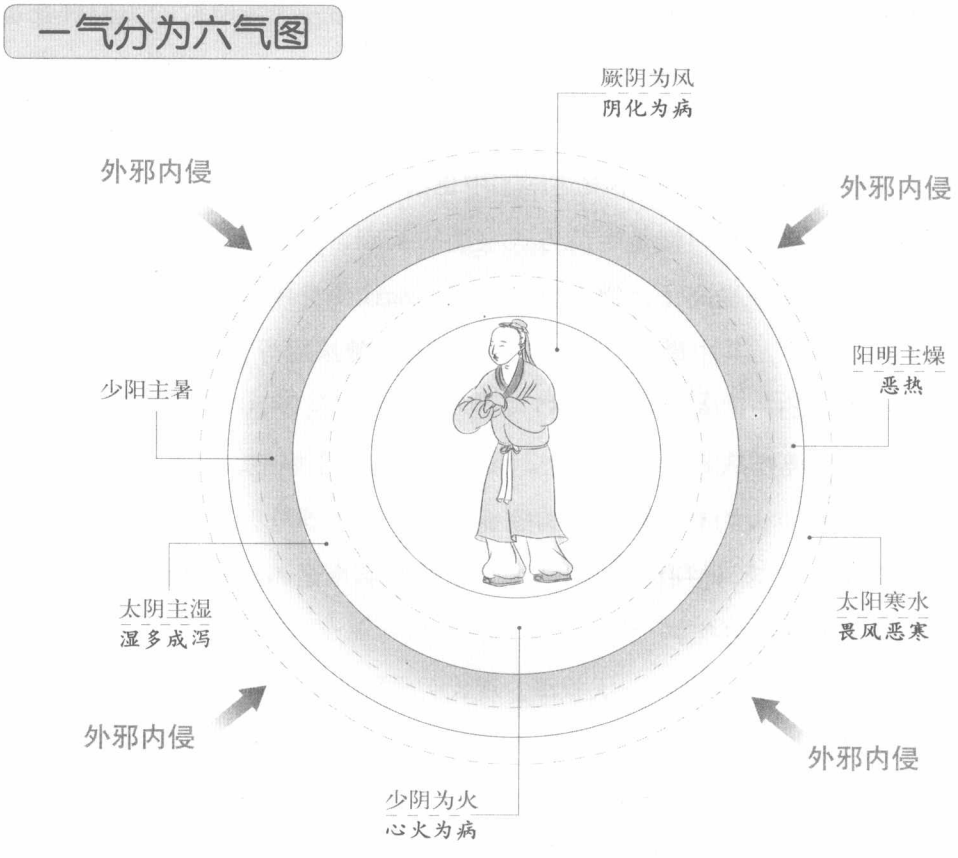
### ◎六淫：排毒路上的障碍

值得注意的是，“六气”是万物生长的条件，原本对人体是无害的，并且还能促使我们适应环境。然而一旦气候或居住环境骤变，六气发生太过或不及，或非其时而有其气，比方说春天应温却反寒，秋天应凉却反热——中医称异常的“六气”为“六淫”，它们令得人体内的正气不足，抵抗力下降，就容易引发各类病症。

原本五脏自有排除体内毒素的功能，然而“六淫”之气却使五脏的运作发生了障碍；体内不良物质不能及时排出体外，从而留存下来，对我们的身体和精神都产生了不良影响。中医把这些不良物质称为“毒”，例如淤血、痰湿、寒气、食积、气郁、上火。毒素堆积于五脏之内，会加速器官老化，进而使由五脏供养的皮肤、肌肉、神经、筋骨也跟着衰老。

# 一气分为六气图


风寒湿三气杂至合而为痹也
风
寒
湿
久卧当风
久居湿地
水中作业


一气分为六气图
厥阴为风
阴化为病
外邪内侵
外邪内侵
阳明主燥
恶热
少阳主暑
太阴主湿
湿多成泻
太阳寒水
畏风恶寒
外邪内侵
外邪内侵
少阴为火
心火为病





# 2. 生活方式不健康，就像是毒素的加油站

人体内毒素的堆积很大一部分都是由于不良的生活方式引起的，因此，改善我们的生活方式，树立健康的营养观念，就能促使器官正常发挥排毒功能。

随着人们生活水平的提高及生活习惯的改变，医学家预言：约在2015年，发达国家和发展中国家的死亡原因会变得大致相同——生活方式疾病将成为人类头号杀手！

顾名思义，生活方式疾病就是因不良的生活方式——例如不健康的饮食习惯、精神紧张、吸烟酗酒、缺乏运动等——所引起的各类疾病。美国科学家经研究发现，不良生活方式已占死亡因素的48.9%。近年来对我国部分城乡所做的类似调查也表明，1岁以上人群的死亡原因中，生活方式因素已达到44.7%，与美国相差无几。同时，世界卫生组织的专家指出：因生活方式疾病而导致死亡的人数，目前在发达国家占总死亡人数的70~80%，在不发达国家中也占40~50%。

在这当中，不良饮食习惯是生活方式疾病的基础，最容易造成大量的垃圾毒素的留存。现在生活水平提高了，饮食日趋精细，却致使身体器官的功能不能正常发挥，于是纷纷“罢工”，其中最常见的病症是高血压、糖尿病等。据估计，到2015年，发达国家心血管病的死亡人数将从1985年的1320万增至2450万；我国心血管疾病死亡人数已升至主要疾病死因的第二位，其危害远远高于癌症。

目前，全球每年大约有700万新的癌症病例，并有500万例死亡。癌症的发生与吸烟酗酒等不良生活习惯有关。吸烟者肺癌的发病率是不吸烟者的220倍，而长期嗜酒更是能诱发多种癌症。

此外，情绪紧张是疾病的又一大根源。现代医学研究认为，最能使人短命夭亡的就是恶劣的情绪。过度紧张和疲劳，不仅会诱发疾病，损害健康，而且还会夺去人的生命。

养成良好的生活习惯，健康的生活方式，不但可防患生活方式疾病，降低其发病率和死亡率，还可提高生活质量，使生活更美好。对此，世界卫生组织在《维多利亚宣言》提出了四点来奠定人体健康的基础：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

# 影响寿命的生活方式

| 影响因素 | 影响方式 | 影响年限 |
| --- | --- | --- |
| 饮食 | A．每天至少吃一顿包括所有基本营养素的饭菜 | +1 |
| | B．每天吃一粒多种维生素或一粒维生素A、C、E | +1 |
| | C．每天不吃一顿高纤维食品 | −1 |
| | D．经常不按顿吃饭或吃东西不细嚼就咽 | −1 |
| | E．经常喜欢吃黄油、动物油、腌肉 | −1 |
| | F．喜欢吃野菜、野果、野味 | +1 |
| | G．喜欢吃粗粮 | +2 |
| 酒 | A．常喝一点酒 | +1 |
| | B．常大量喝酒，有时还喝醉 | −2 |
| 烟 | A．天天抽烟，甚至超过两包 | −8 |
| | B．抽烟每天达到1～2包 | −6 |
| | C．抽烟每天不足1包 | −2 |
| | D．虽不抽烟，但常与抽烟人一起生活 | −2 |
| 体重 | A．能保持正常的体重 | +1 |
| | B．体重比正常体重多5公斤 | −1 |
| | C．体重比正常体重少10公斤 | −1 |
| 睡眠 | A．睡眠经常少于5小时或多于9小时 | −2 |
| | B．每天睡眠都在9小时以上 | −4 |
| 运动 | A．每周至少坚持3次体育锻炼，每次半小时 | +2 |
| | B．每周工作之余散步1小时，或做轻微体力活动 | +1 |
| | C．不进行体育活动或很少参加体力劳动 | −2 |
| 工作 | A．喜欢自己的工作，但又不是工作狂 | +1 |
| | B．做体力劳动工作者，但又不很累 | +2 |
| | C．做体力劳动极少的工作 | −1 |
| | D．长期从事丰富的脑力活动 | +1 |
| | E．经常操劳过度 | −2 |
| 精神 | A．能经常保持愉快的心情 | +1 |
| | B．经常心烦和情绪低落 | −2 |
| | C．经常精神紧张，不能松弛 | −2 |
| | D．心胸宽阔，精神宁静 | +2 |
| | E．思想常处于矛盾之中 | −1 |
| 性格 | A．性情文雅、随和、理智 | +1 |
| | B．喜欢交朋友 | +1 |
| | C．喜欢生气，性情急躁 | −1 |
| 环境 | A．工作环境受到污染 | −2 |
| | B．生活在热闹的都市里 | −1 |
| | C．居室空气流通，气温常在20℃以下 | +1 |
| | D．工作在山清水秀、富有负离子之地 | +2 |
| 娱乐 | A．喜欢音乐、下棋、旅游、读书、钓鱼等活动 | +2 |
| | B．文娱生活贫乏或根本不喜欢 | −2 |
| 婚姻 | A．男子婚后分居或离婚后独居 | −3 |
| | B．如果因妻子死去的独居 | −2 |
| | C．分居、离婚、或鳏居的男人如与家庭其他成员同居 | −1 |
| | D．家庭美满幸福，性生活和谐 | +2 |
| | E．女子婚后分居或离婚后独居 | −2 |
| | F．寡居女子 | −1 |
| | G．男子单身未婚或女子单身未婚 | −1 |

# 3. 病从口入，吃进肚子的毒素有多少

俗语说“病从口入”，饮食使我们的生命得以维持，同时也在我们体内制造了垃圾毒素，危害身体健康。

饮食是生命活动的表现，也是维持生命的手段，然而饮食不当却是第一号“生命杀手”。《内经》指出，饮食只有“无使过之”，方能发挥其正面作用。对此《内经》提出“四不过”：五味勿过（即不要长期偏嗜一种味道）、补泻勿过（慎用补品泻药）、寒热勿过、食量勿过。

本着“四不过”原则，我们可以根据自己的口味，逐一检审自己的日常饮食结构。

## 腌制食品

我国幅员辽阔，南北东西各地人的口味差异巨大。一般说来，“南甜北咸”，所以糖尿病的发病率由北向南地逐渐攀升，而嗜盐所诱发的心脑血管疾病的发病率正与之相反，是由南向北地增长。究其原因，应是北方人爱吃腌制食品的缘故。

长期以来，腌制食品一直是普通家庭的常备菜，有人甚至长期食用形成了习惯。然而过多食用腌制食品却对人体健康不利。首先，蔬菜在腌制过程中有大量的维生素被破坏，取而代之的是较多的草酸钙。这种钙容易沉积在泌尿系统内，因此容易导致肾结石的产生。

其次，腌制食品如腌制不当，便会含有致癌的亚硝酸胺，这是导致胃病的直接原因。同时腌制品的盐分含量过高，极大地刺激粘膜系统，容易导致溃疡、鼻咽癌症，同时使发生高血压的风险增高。

## 油炸食品

炸薯片、炸鸡腿、汉堡等酥脆可口、香气扑鼻，能增进食欲，所以深受许多成人和儿童的喜爱，也使得他们忽略了其潜在危害。

据专家介绍，油炸食品的油脂类物质含量超标，由于使用的油多为动物油或人造油，过多的油类物质进入人体，不能完全吸收，便会变成脂肪存在脾胃、内脏和血液中，导致血管的病变和冠状动脉的硬化，从而导致肥胖和内脏的不适。

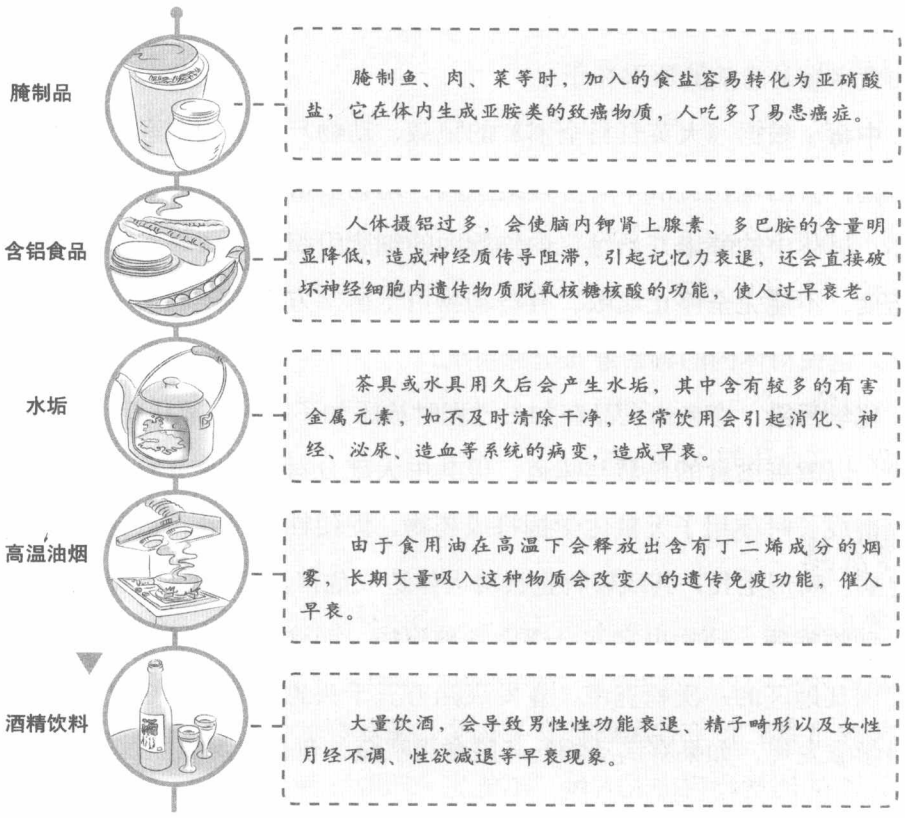
其次，油炸食品含有多种能致癌的物质，例如丙烯酰胺，它主要产生于高温油炸食品中，如果人摄入小剂量的丙烯酰胺，会出现嗜睡、情绪波动、记忆衰退、幻觉和震颤等症状，重者还可能会导致中毒或末梢神经病（如出汗、肌肉无力等）。

在制作油炸食品时，常常添加明矾或明矾钾做膨松剂——这两种制剂均含有大量的铝元素，铝能够与酸、碱都产生反应，其反应后形成的化合物易被肠道吸收，并进入大脑，影响儿童的智力发育。

## 零食

许多人喜欢吃零食，尤其是儿童。许多孩子甚至养成了“零食依赖症”，不给吃零食就宁可饿着。这种无节制的“零食大餐”夺去了主食的地位，也让健康受到威胁。专家指出，许多受孩子欢迎的食品，比如薯片、可乐、洋快餐等，含高热量、高脂肪、高糖分等。高糖食品可能引起龋齿，过量饮用碳酸饮料会阻挠孩子摄取营养物质，会增加超重、缺钙等的概率。

### 制造垃圾毒素的物质



# 4. 吃肉过量，就像在身体里埋下定时炸弹

“自体中毒”是指由于消化不良和排泄不通畅，因此人体被自身产生的毒素所“毒害”；而引起“自体中毒”的一个重要原因，就是偏好肉食。

## 偏好肉食的危害

医学家研究发现，素食者或偏好素食的人一般比肉食者寿命更长。爱斯基摩人主要以肉类为食，但平均寿命只有 27.5 岁；东俄的吉尔斯人也以肉类为主食，个体普遍早熟，很少有人寿命超过 40 岁。相比之下，巴基斯坦的杭瑞、墨西哥的欧托米等非肉食民族，不仅身体健康、充满活力，而且人们普遍长寿，不少人的寿命达 110 岁。同样，世界健康资料统计表明：肉类消耗得多的国家，患病的比率也相当高，比如心脏病、癌症；而主食素的国家，这类疾病却低得多。

肉食者较易患病的原因在于：

1. **中毒**：根据《大英百科全书》的记载，动物尸体中的毒素，包括尿酸及有毒的排泄物，会出现在血液中与身体组织内。动物被屠宰之后的三十分钟内，血液停止循环，屠体中的酵素开始蚀化肉细胞内的细胞组织，冷藏或加防腐剂只能降低腐败的速度，不能完全停止腐败。有些动物由于屠宰方式不正确，导致动物临死前极度恐惧，这使得体内的毒素遍布全身系统。

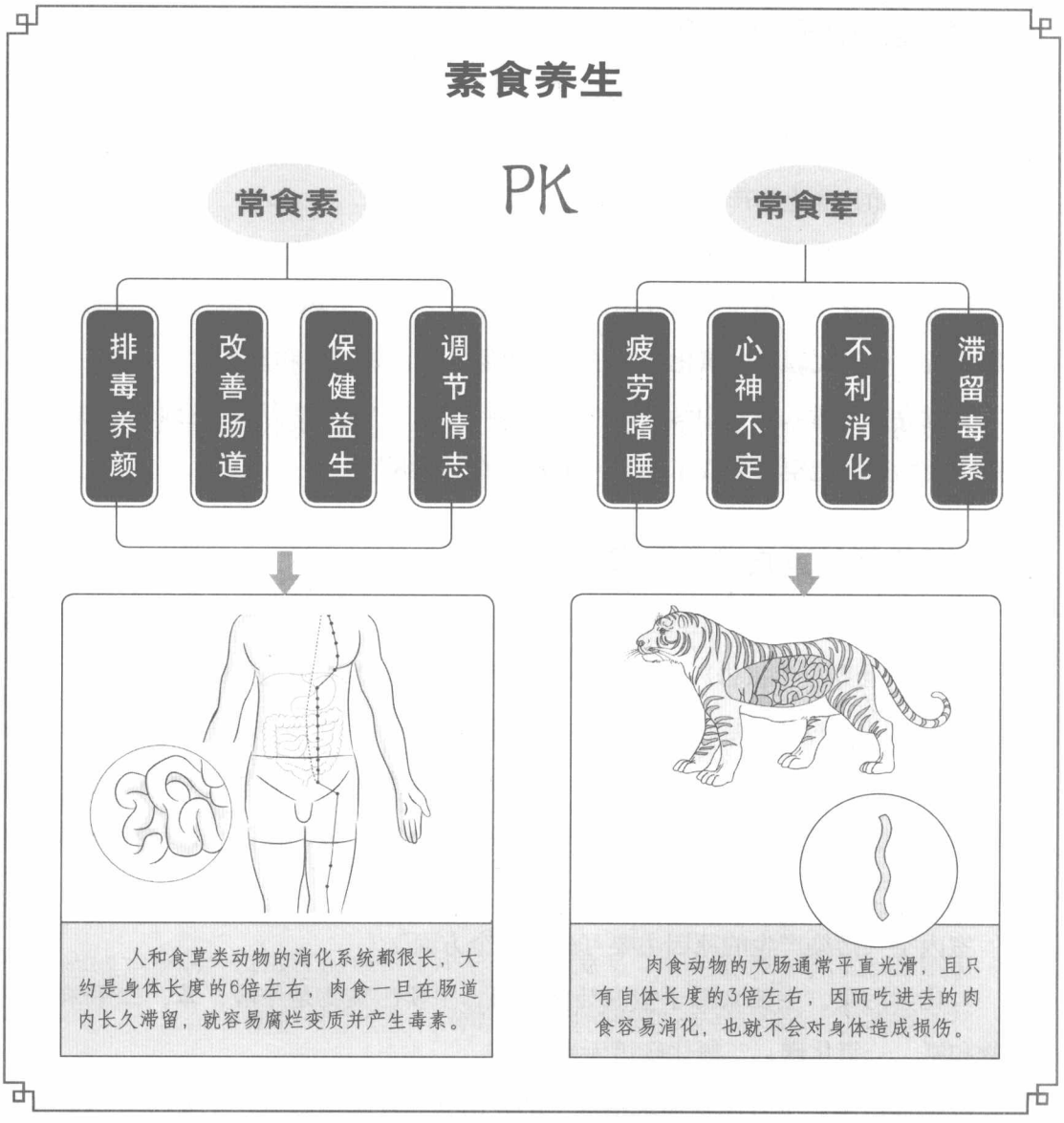
2. **化学污染**：许多肉食品在加工过程时被添加了各种抗氧化剂、色素、防腐剂、香料等，以改善肉食的色质与味道，但其中大部分对人体是有害的。其次，饲养工厂在牲畜成长时使用了大量化学饲料或药物，促使牲畜早熟，这些物质不仅使牲畜容易患病、畸形生长，其残留物也会对人体造成危害。

3. **动物疾病**：动物也常常会感染各种疾病，而这些病往往不易察觉或被检验出来。美国某地区的一次检查中，竟发现两万五千头患有眼癌的牛已被宰杀拿来卖牛肉。科学家发现，如果有病动物的肝脏拿来喂鱼，鱼也会得癌症。

## ●食肉过多容易引发自体中毒

由于肉食含有大量的蛋白质、脂肪，消化的时间较长。过多地食用肉质品，加重了消化器官的负担，并容易造成脂肪、胆固醇在体内堆积，沉积于血管壁上，使血液流通受阻，从而引发各种各样的心血管病。

多食肉还会使身体的循环系统延缓，容易引起消化不良，或者排泄不畅。体内循环变慢了，老细胞死掉时新细胞又无法及时生成，器官很容易老化、功能衰竭。同时，食肉过多，产生的大肠微生物和致病性细菌也更多，比如大肠杆菌、肉素杆菌、卫氏梭菌、螺纹菌等。如果人体内原有的毒素不能及时排除，这些病菌很容易经大肠粘膜进入血液循环，造成慢性自体中毒。



# 5. 空气是毒素的最佳散播途径

空气是人类赖以生存的外界环境因素之一。人体与外界环境不停地进行着气体交换，身体从空气中吸入生命活动所必需的氧气，并且在代谢过程中产生二氧化碳排入空气中，以维持生命活动。

## 空气是如何受到污染的

在正常情况下，大气是清洁的。然而人类的活动，特别是现代工业的发展，向大气中排放的有害物质越来越多，种类也越来越复杂，从而引起空气成分的变化，以致对人类和其他生物产生不良影响。

散播在空气中的有害物质有的已经产生危害，有的则受到了人们注意，这些物质加起来大约有 100 种左右。其中，影响范围广、对人类环境威胁较大的有煤粉尘、二氧化硫、一氧化碳、二氧化碳、氟和氟化氢、碳化氢、氨和氯等。

全世界每年排入大气中污染物约 6 亿多吨，当空气中的污染物达到一定浓度时，这些污染物逐渐把空气变成了危害人体健康的“毒源”。

## 不可忽视的室内空气污染

现代人类已进入以“室内空气污染”为标志的第三污染期，世界卫生组织公布的《2002 年世界卫生报告》中明确将室内空气污染列为人类健康的十大威胁。大多数人有一半以上的时间是在家里度过的，据最新统计，全球有近一半的人处于室内空气污染中，室内环境污染已引起 35.7% 的呼吸道疾病，22% 的慢性肺病和 15% 的气管炎、支气管炎和肺癌，全球 4% 的疾病与室内空气质量相关。目前我国每年由于室内空气污染所引起的死亡人数已达 11.1 万人。

室内空气污染产生的原因主要可分为三个方面：

1. 化学污染。主要来源于室内装修材料，主要污染物是甲醛、苯、二甲苯等有机物和氨、一氧化碳、二氧化碳等无机物。

2. 物理污染。主要源自建筑本身、部分洁具以及家用电器，主要污染物是放射

性物质和电磁辐射。

3. 生物污染。主要是室中较潮湿霉变的墙壁、地毯等产生，主要污染物为细菌和病菌。

## 污染空气是如何对人体造成伤害的？

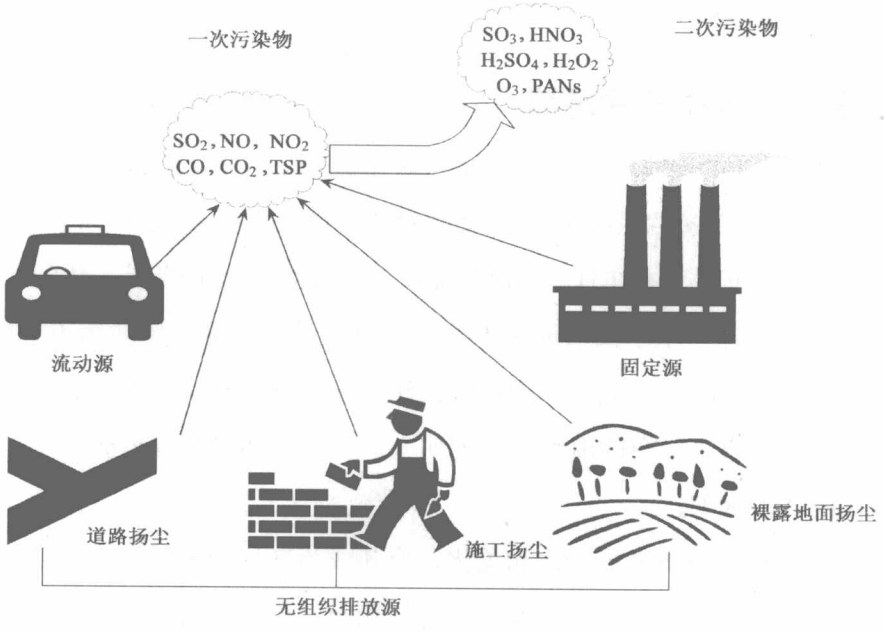
被污染后的空气对人体的危害虽然不会特别明显，是隐性而缓慢的，但这种危害的潜在威胁很大。人体首先受害的是呼吸器官，由于呼吸道黏膜与污染物的接触面积很大，肺泡总面积达 50 米 $^2$—100 米 $^2$，上面布满了毛细血管，以这样大的面积和污染物接触，毒素吸收很快，极有可能导致呼吸系统疾病，程度严重时甚至可能全身中毒。

其次是消化道，空气中的污染物沉降到水、土壤和食物上，污染了水和食品，进而对消化系统造成危害。

此外，污染物还可对皮肤、黏膜直接造成危害。若大气受到严重的急性污染，能使居民发生急性中毒。在西方国家，由于大气污染而发生的急性中毒事件，据不完全统计，近年来已有 20 多起。最严重的一次就是震惊世界的 1952 年的伦敦烟雾事件，这起大气污染事件造成 1 万多人因此而丧生，并推动了英国环境保护立法的进程。

### 分析空气污染的来源

大气污染源分人工源和自然源。自然源包括火山喷发、森林着火、风吹扬尘等，人工源包括工业污染源、农业污染源、城乡交通和居民生活污染源等。



# 6. 居住环境太差，是滋生毒素的温床

环境与人的生命活动密切相关，人们要想“尽终其天年”，必须要有安定繁荣的社会环境、优美的自然环境以及良好的居住环境。

## 居住环境和养生的关系

人生大约有一半以上的时间是在家中度过的，因此，居住环境也是影响人体健康的一个重要因素。如何从实际出发，选择住宅周边环境，因地制宜地建造房屋，创造一个科学合理、舒适清静的居住环境，对保障身心健康、延年益寿是非常重要的。

自古以来，我国人民就很重视选择住宅环境，认为适宜的住宅环境不但能为人类的生存提供基本条件，还能有效地利用自然界中对人体有益的各种因素，使体魄强健、精神愉快。历代学者在这方面做过很多独到的研究工作，如《太平御览》专列“居处”一章，《遵生八笺》也有“居室安处”条目，专门论述这个问题。

优美的环境令人神往。但什么样的环境才是优美的环境，什么样的环境对人们的健康有良好的影响呢？

## 最理想的养生居住环境

最适宜养生的地理环境，最理想的家居环境应该是阳光充足，空气清新，水源洁净，土壤肥沃，景色秀美的。在地理环境的选择上，唐代医家孙思邈在《千金翼方》中这样描述：“山林深远，固是佳景……背山临水，气候高爽，土地良沃，泉水清美……”

良好的地理环境不仅保证了人类的物质生活，还是人体健康不可缺少的条件。自古以来，僧侣的庙宇或皇族的行宫或建筑在环境幽静、林木茂盛的山上，或建筑在碧波环绕、水天一色的海岛上，说明人们在地理环境与养生的关系上，早已达到非常高的认识水平。

我们对住宅环境进行绿化和美化，使其成为良好的生活环境，以利于养生。古人对此也有很多论述，如唐子西说“有轩数间，松竹迷道，庭花合围……以释忽忽

之气自妙”，乘凉赏月，愉快地进行感情交流。

因此，应大力提倡在宅院四旁种植花木。如种一些乔木、灌木，像白杨树、槐树等。不仅美化了住宅，而且夏天能降低宅温 3℃～4℃，茂密的枝叶又可以阻挡灰尘、减低噪音。柳树是极好的风景树，垂柳依依，招人喜爱。柳树少粗根、多细根，不影响墙基。一棵五年以上的柳树，每天能吸收一吨地下水，因此，种植柳树可降低室内湿度，使地面干燥，人住在其中感到舒适，避免患关节炎、风湿病等。大诗人白居易曾经这样赞美柳树：“大业年中汤天子，种柳成行傍流水，西自黄河东接淮，绿影一千五百里”，可见，栽柳绿化环境大有益处，还给人以美的享受。

那么在高层居民楼里的人们，该如何改善环境呢？这就要充分利用阳台和窗台绿化，把这些地方布置成“袖珍花园”，花坛的大小可根据阳台面积大小而定，一般为宽 15 厘米 ~20 厘米、深 20 厘米，池内放入适宜花卉生长的沃土，然后种上一年或多年生草本植物，像天竺葵、牡丹、月季、玫瑰、海棠、水竹、兰花、万年青等。窗台多用攀缘植物和盆花，像海棠、茉莉、文竹、牵牛花、蔷薇等。等到花开之际，鲜花朵朵，招蜂引蝶，可为生活环境增添诗意。

## “尽终其天年”

天年意为天赋的寿命，也就是自然寿命；尽终其天年，即人能活到他的自然寿命的最大限数，古人认为人的自然寿命是 120 岁。

既然环境与人的生命活动密切相关，由此可以看出，环境对于人来说是多么的重要。人们要想“尽终其天年”，必须要有安定繁荣的社会环境、优美的自然环境以及良好的居住环境，因为环境是人类生存和发展的基本条件。生命活动的基本条件都不能保证的话，人们又怎么能够长寿呢？



**理想的居住环境**

住宅环境的合理规划以天地人合一的观念为首要原则，人们生活在这样的环境中才会健康平安。如古人讲究“藏风聚气”，即要求外环境应避开有害气流的影响；内环境则应提高室内的空气质量。

# 7. 你喝的水并不如你看到的一样纯净

水不仅满足人体正常的生命活动的需要，也是人体营养物质的重要来源，因此饮水与健康密切相关，饮用水一定要符合国家规定的水质标准。

## 谨慎饮水，有益健康

水是生命不可缺少的物质。每个人每天至少要饮用2500毫升水，才能满足基本的生理需要。人体中的水约占体重的90%以上，人体的器官和组织都依靠水来发挥正常功能。没有食物，人可以存活2～3周，但如果没有水，3天后就可能死亡。若大脑水分不足，则会影响思维，当人体失水超过体重的10～20%时，就将面临死亡。

古人很早就发现水与人体健康的关系，《本草纲目》说水是“人赖以养生”之物，并列出了40余种药食用水，提出选用水要谨慎。可见饮水与我们的健康息息相关。

衡量饮用水最起码的标准是清洁、卫生，对此国家规定了健康的饮用水的卫生要求：感官性状良好、透明、无色、无异味；不含病原体和寄生虫卵；不损坏或污染衣物，不使食物变质；其中所含的细菌数、重金属数都在国家规定的标准以内。

## 值得关注的水污染

由于水质的好坏直接影响人体的新陈代谢，所以我们应饮用健康的“好水”，为细胞再生创造一个清洁健康的水环境。然而，由于工业发展和人口增长，产生了大量工业和生活垃圾，加上农药化肥的广泛使用，使水源受到极大的污染。根据污染内容不同，大致可分为两大类：

### 1. 病原微生物污染

水源含有病原微生物，比如细菌、病毒、支原体、寄生虫等等，均可通过水传播各种传染病。

### 2. 化学污染

化学污染与工业用水、“三废”治理有直接关系，污染的类型主要有：无机盐类、金属类、难分解的有机物类，以及其他化学物质。

以上两类被污染的水会对人体健康产生极大的不良影响。

## 水污染的危害

**1. 传播传染病菌**

人畜粪便等生物性污染物污染水体，可能引起细菌性肠道传染病，比如伤寒、霍乱、痢疾等。而某些寄生虫病，如阿米巴痢疾、血吸虫病等，也可以通过水污染传染。

**2. 化学和金属微元素超标的水容易引起急、慢性中毒**

最常见的是砷中毒、氰化物中毒、农药中毒等，此外铅、钡、氟等也会对人体造成危害。

**3. 容易诱发癌症**

污染的水体里含有的绝大多数化学物质都是有害的，某些还有致癌作用，例如砷、铬、镍、苯胺等。长期饮用含有这类物质的水，癌症的发病率明显偏高。据新闻报导，美国俄亥俄州以地面水为饮用水源的居民，患癌症的死亡率较以地下水为饮用水源的居民为高，就是因为地面水受污染的程度比地下水更严重。

除了以上的直接影响，水污染还间接影响健康，比如人食用了因水而被污染的粮食作物，也会间接地受到污染。由此可见，水污染给我们造成的后果极其严重，是人体健康的隐形杀手。

### 因水污染导致的疾病

| 疾病 | 致病原因 |
| --- | --- |
| 癌症 | 长期饮用含有亚硝酸化合物、三氯甲烷的水 |
| 结石 | 长期饮用高硬度的水 |
| 心血管 | 长期饮用无机盐高含量的水 |
| 痴呆症 | 长期饮用被金属铝等污染的水 |
| 肝病 | 长期饮用工业废水，以及含农药、毒性有机物、重金属的水 |
| 骨骼病症 | 长期饮用重金属镉污染的水 |
| 造血系统疾病 | 长期饮用重金属污染的水 |
| 内分泌紊乱 | 长期饮用含毒性有机物、高浓度无机盐、重金属的水 |

# 8. 化妆品是“越描越黑”的毒

化妆品是女性的生活必需品，然而绝大多数化妆品都是化学物质合成的，长期使用可能危害健康、破坏容颜。

俗话说：“女为悦己者容”，尤其是对于许多年轻女性来说，粉底、腮红、眼影、唇膏等五花八门的化妆品已成为生活必需。这当中不乏许多化妆品都冠之以“纯天然”的品牌，然而绝大多数仍是化学物质合成的，长期使用不仅会危害健康，严重的甚至会损害容颜。

## 化妆品是美丽的毒药

经研究表明，如果女性每天化妆，那么她一年之内将从化妆品之中吸收两千克的有害物质。因为化妆品当中含有大量的防腐剂、脱色剂、香料、乳化剂和一些重金属物质，这些均会不同程度地刺激皮肤，引起皮肤的变态反应。部分化妆品还具有光感性，使用后经日光、紫外线照射就会引起皮肤光敏反应，产生红斑或色素沉着。这些有害物质均通过我们面部的皮肤直接吸收、进入血液，尤其在炎热的夏天，全身的毛细血管大部分开放，血液循环加快，更会增加有害化学物质的吸引。

比如曾经有许多面霜宣称可以令“毛孔看不见”，其主要含有水杨酸成分，这与果酸一样，都是用剥除皮肤角质层的方式来达到所谓的晶莹剔透的效果。但是长期使用水杨酸可能引起恶心、呕吐、头晕、耳鸣、呼吸急促、腹泻以及精神障碍等中毒症状，对人体危害极大。

## 引发皮肤过敏的“三剑客”

据上海 21 家医院皮肤科统计，由护肤霜类引起的化妆品病占首位，约为 56%。这些化妆品病表现各异，其中皮炎约占 70.6%，色素沉着占 20.9%，皮肤粗糙老化占 3.6%。而这些均是由化妆品中的三种重要物质——防腐剂、色素、芳香化合物——引发的。

化妆品首先是要以色彩抓住顾客的眼球、以芬芳的气味吸引顾客的嗅觉，同时

为了延长保质期，必定会添加防腐剂。这三种物质往往含有有害的化学成分，会损伤细胞内的脱氧核糖核酸的生理功能，严重的甚至会令细胞发生癌变。

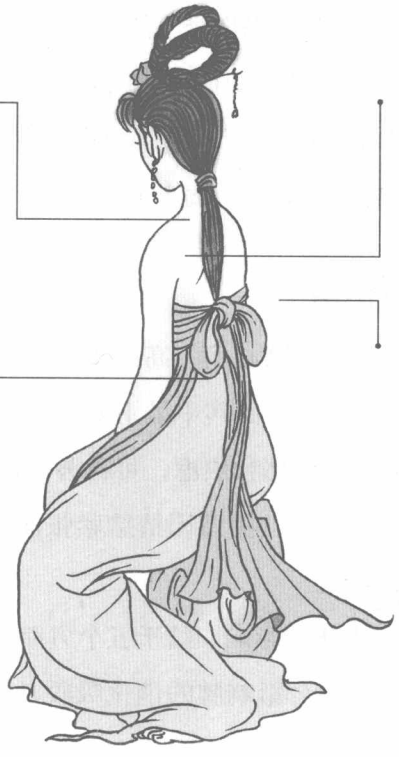
## 引起循环系统紊乱的化妆品

许多化妆品的色素制剂含有无机汞盐和氢醌等有毒的化学药品，科学研究表明，不论是有机汞或无机汞，均很容易被正常皮肤吸收，慢慢地在身体里积聚下来。医学研究表明，汞可使皮肤内重金属类积聚，有时会引起色素过度沉着和面颈部的接触性皮炎。另外，汞对全身的潜在危害，可使体重下降、倦怠、贫血、脱发、口炎，或出现中枢神经系统症状（如头痛）等。

除此之外，不少美体化妆品还含有激素，比如瘦身霜、丰乳膏，大量的雌性激素通过皮肤吸收入人体，容易引发“激素美容化妆品综合症”，结果表现为月经不调、色素沉着、黑斑、皮肤变薄和萎缩等不良反应。

### 化妆品对人体的危害

化妆品中的有害物质，可以简单分为以下几类：无机重金属（包括砷）、化妆品稳定剂、有机溶剂、香料、抗生素以及激素等。



**刺激性伤害**

与化妆品含有刺激成分，或化妆品pH值过高或过低，或使用者皮肤角质层损伤有关。

**过敏性伤害**

化妆品中含有致敏物质，使具有过敏性体质的使用者发生过敏反应。

**感染性伤害**

化妆品富含营养成分，具有微生物繁殖的良好环境。使用被微生物污染的化妆品会引起人体的感染性伤害，对破损皮肤和眼睛周围等部位伤害更大。

**全身性伤害**

化妆品原料的许多成分虽然具有美容功效，但对人体可能具有多种毒性；某些成分本身可能无毒，但在使用过程中也可能产生有毒物质（如光毒性）。这些毒性成分可经皮肤吸收到体内并在体内蓄积，造成全身性的机体损害。





# 9. 情绪波动带来无形的毒素

《黄帝内经》有许多心理医学的论述，其中尤其提到人的情绪对于健康的影响，并作了系统的论述。

## 情志活动与养生

情志是指人的喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等七种基本情绪，《内经》将此七情与人体五脏活动一一对应起来，指出："心志为喜，肝志为怒，肺志为忧，脾志为思，肺志为悲，肾志为恐，肝志为惊。"在正常情况下，七情的活动变化是人体对外界刺激和体内刺激的保护性反应，对人体生理功能起着协调的作用，不会致病。

五志之中，心在脏腑功能活动之中居于主导地位，"主明则下安，主不明则十二官"，如果心神一旦错乱，就会令五脏功能发生紊乱，失去统摄，到时就会出现"怒伤肝，喜伤心，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾"的情况。

《内经》认为，人的形体运动，受精神意识的支配，只有精神状态与形体功能密切配合，生命活动才会符合应有的规律。在同样恶劣的环境条件下，精神意志坚强的人，身心遭受的损害程度会比意志薄弱者低得多。

## 不良情绪对人体的伤害

现代医学研究表明，癌症、冠心病、高血压病、溃疡、神经官能症、甲亢、偏头痛、糖尿病都与心理因素有关，而其中最主要的心理因素就是不良情绪。生理和心理学研究认为，一切顽固的忧愁和焦虑，可称为不良情绪，这种情绪强烈、长期存在，足以给疾病大开方便之门。美国因情绪紧张而患病者，占门诊病人的76%，说明情绪对人体健康的重要性。

《内经》将不良情绪对人体的影响归结于五个方面，分别是：

1. **损伤脏腑功能**：如思虑会影响脾的消化吸收功能，悲忧太过亦会影响于脾，导致食欲不振、脘腹胀满。

2. **影响气机**：气机是气运动的根本形式，人体脏腑经络气血津液的功能活动及相互联系，都依赖气机的升降出入，气机郁滞则运行不畅，因此许多疾病的发生都与不良情绪刺激引起的气机失常有关。

3. **精血亏损**：如过分思虑会耗伤心血，又影响食欲，造成气血生化不足；或者恐惧太过，五脏所藏之阴精失去统摄，耗散不止。

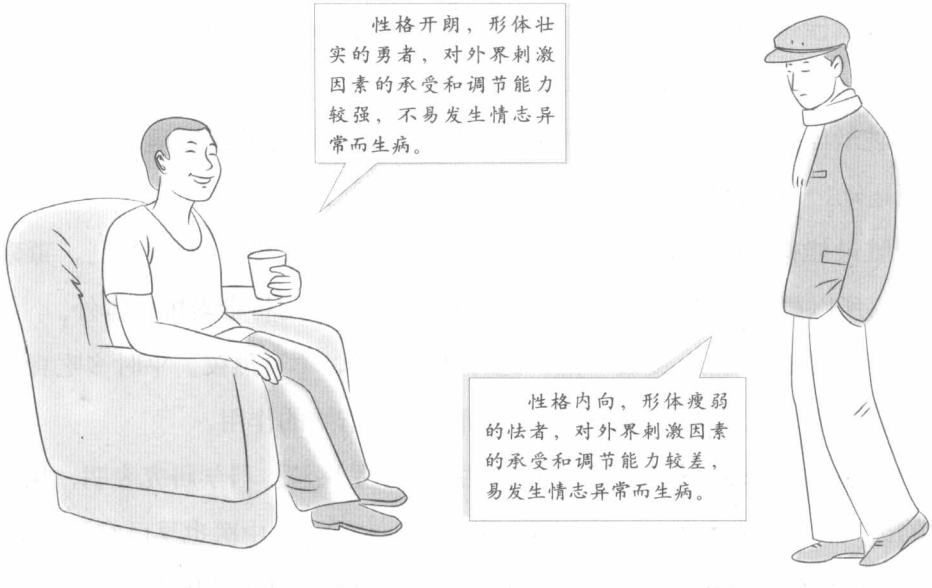
4. **阴阳失调**：阴阳协调，是维持人体生命活动的基本条件，《内经》认为，不良情绪会损阴伤阳，“阴阳离决，精气乃绝”。

## 毒害身心的四种压力

美国的医学家提出，有四种压力会导致人体机能失调，分别是：结构压力、生物化学压力、电磁压力、精神或情感压力。其中前三项皆来自于外界，只有精神压力源自于我们自身。传统中医学很早就注意到精神压力对人体的伤害，情绪波动太大，或持续的时间过长，都会伤人致病。

现代人由于生活节奏加快，相应的生活负担也就更重，许多人长期处于负面的精神压力之中。这会造成营养不良、消化不良、高血压、心动过速以及工作效率下降。同时，消化不良时，营养物质在体内停滞的时间过长，容易转化为垃圾毒素而留在体内。

### 情绪致病因人而异



# 第二章

# 身体时刻在与毒素作斗争

## 1. 人体有一套严密的排毒系统

中医认为五脏之内都可能留存毒素，而人体自有的“排毒系统”在正常情况下，会按时将这些毒素清理出体外。

时下冠之以“排毒”的保健品可谓名目繁多，吃药、打针、桑拿、洗肠，等等，排毒成了现代人必不可少的保健方式。目前相对于许多“后遗症”严重的西式排毒方法，人们更倾向选择依据传统中医理论进行排毒。

中医将“毒”定义为“对人体有害的邪气”，并且很早就发现人体器官自有的排毒、解毒功能。金元时期的名医张子和有一个著名的理论，即是运用汗、吐、下三法，百病可除，可视为“排毒”的鼻祖。传统中医理论认为，五脏是排毒的主要器官，但同时也最容易积累毒素。五脏排毒有一定的时间规律，在正常情况下，我们可以在相应的时段进行某些活动，或吃些帮助排毒的食物，促使五脏更好地发挥排毒的功能。

1. 心脏最佳排毒时间在中午 11 点～ 13 点，此时少做剧烈运动，可以吃些茯苓、坚果、黄豆、黑芝麻、小枣、莲子等。

2. 脾脏最佳排毒时间在餐后，因此饭后可以走一走，因为甘味健脾；还可以在饭后 1 小时吃 1 个水果，帮助健脾、排毒。

3. 肺脏最佳排毒时间是上午 7 点～ 9 点，此时最好能够通过运动排毒，比如慢跑等有氧运动，通过健肺排出毒素。

4. 肾脏最佳排毒时间是早晨 5 点～ 7 点。因为身体经过一夜的修复，毒素都聚集在肾脏，所以晨起后最好喝一杯白水，冲刷肾脏，帮助将毒素排出体外。

5. 肝脏从晚上 11 点～凌晨 1 点，此时人应熟睡，不可熬夜。平时多吃青色的食物，可以通达肝气，起到很好的疏肝、解郁、缓解情绪的作用。

此外，还有一种较有意思的肝脏排毒法，那就是哭泣。科学研究表明，相较于从不哭泣的男人，女人寿命更长，这不能不说和眼泪有关系，中医也早已有了这个认识。所以，当我们感到难受或委屈时，不妨哭出来，这也是一种主动排毒方式。

# 人体的排毒时间表

人的一切生命活动，都是在生物钟的支配下进行的，人类在生活过程中，有许多生理现象都要受到自身存在的一种与时间因素有关的物质的控制。

| 时间 | 时辰 | 脏腑 | |
|---|---|---|---|
| 23、24、1 | 子时 | 胆 | 子时（23—1点）：胆经旺　胆决定生发之机，子时进食伤胆。子时入眠，益于胆代谢。 |
| 1、2、3 | 丑时 | 肝 | 丑时（1—3点）：肝经旺　肝主藏血，人的行动靠肝血支持，循环和代谢通常在丑时完成，“人卧则血归于肝”。丑时睡眠益于养肝。 |
| 3、4、5 | 寅时 | 肺 | 寅时（3—5点）：肺经旺　肝将藏血通过肺送往全身。寅时初发，是人从静变动的转化过程，宜深度睡眠。 |
| 5、6、7 | 卯时 | 大肠 | 卯时（5—7点）：大肠经旺　天亮意味着天门打开，五点人体排毒，代表地户即肛门开，宜排泄。 |
| 7、8、9 | 辰时 | 胃经 | 辰时（7—9点）：胃经旺　辰时是消化的最佳时刻。脾经和胃经在运化，早晨吃多、吃好不发胖。 |
| 9、10、11 | 巳时 | 脾经 | 巳时（9—11点）：脾经旺　脾的消化、吸收和血质好，有利于吸收营养生血。“脾主运化，脾统血。”早饭在巳时开始运化。 |
| 11、12、13 | 午时 | 心经 | 午时（11—13点）：心经旺　有利用全身血液循环，心火生胃土有助消化。午时一阴生，心气推动血液运行，养气，养筋。 |
| 13、14、15 | 未时 | 小肠 | 未时（13—15点）：小肠经旺　午饭精细，有助吸收营养。此时小肠对一天的营养进行调整，把液归于膀胱，垃圾送入大肠，营养送于脾。 |
| 15、16、17 | 申时 | 膀胱 | 申时（15—17点）：膀胱经旺　有利泻掉小肠下注的水液及周身的“火气”。 |
| 17、18、19 | 酉时 | 肾 | 酉时（17—19点）：肾经旺　肾主藏精，人体经过申时泻火排毒，肾在酉时进入贮藏营养的时段。 |
| 19、20、21 | 戌时 | 心包 | 戌时（19—21点）：心包经旺　可清除心脏周围外邪，以利入眠。 |
| 21、22、23 | 亥时 | 三焦 | 亥时（21—23点）：三焦经旺　三焦通百脉，人应进入睡眠，百脉休养生息。 |

# 2. 肝脏是体内的解毒器

肝脏是人体重要的解毒器官，当血液流过时，它把有毒物质过滤下来，通过化学反应或转化成无毒物质，或分解使其随胆汁、尿液排出体外，从而保护机体免受伤害。

## 强大的解毒功能

血液从充填了五花八门的食物的肠内吸收物质，这样的血液是不能被输送到身体其他部位的，必须经过肝脏和肾脏这两个血液过滤网。肝脏是人体重要的解毒器官，当血液流过时，它把有毒物质过滤下来，通过化学反应或转化成无毒物质，或分解使其随胆汁、尿液排出体外，从而保护机体免受伤害。举例来说，寄生在肠道内的细菌在腐败分解时，可释放出氨气，氨气对于人体来说是有害的，但是肝脏将氨转变为尿素排泄，避免了中毒。这就是我们称肝脏为“解毒者”的原因。

但是，肝脏的解毒功能也不是全能型的，有些有害物质，肝脏也无能为力。在我们通常接触最普遍的饮食中，酒精、药物、咖啡因等都是常见的对人体有毒的物质，有些食物中的某些重金属，肝系统就很难把它们彻底转化排除，这些有毒物质便会滞留在体内从而对人体产生危害。

## 顽强的再生能力

电视剧《妙手仁心》里讲过这样一个故事，妹妹要做手术，只需从姐姐肝脏上切一块来就行了，肝脏移植手术竟然这样轻巧，令人大为惊叹。原来肝脏具有顽强的再生能力，试验表明，小狗经手术切除肝脏 75%，8 周后，肝脏便恢复工作状态；大老鼠经手术切除肝脏 75%，只需 3 个星期，其肝脏便可恢复原有的工作效果；而作为哺乳动物的人也同样厉害，切除肝脏 75%，只需 4 个月，肝脏便恢复工作。你看，肝脏的再生和恢复能力够旺盛吧。

## 酒精是肝脏的天敌

即便如此，再顽强的斗士也架不住种种酷刑的百般摧残。有人一喝酒，便是不

醉不归；一吃肉，便是大快朵颐；一感冒，便是药物齐上，以毒攻毒。最终的结果便是肝脏力不能支，这时候就会引起黄疸性肝炎、脂肪肝、胆结石、肝硬化，甚至肝癌。

## 养肝护肝的几种方法

**（1）适当流流眼泪**

流泪对肝脏是有好处的。古有“男儿有泪不轻弹”，今有“男人哭吧哭吧不是罪”，如果明白流泪也是保护肝脏的一种手段，那么抛开面子问题，偶尔哭哭也无妨。如果你真的实在无泪可流，那就切切洋葱，总之一定要让自己的泪腺定期运动。

但是，万事都需恰到好处，过犹不及，聪明如刘备该哭则哭，那是保肝护肝，而林黛玉终日以泪洗面则会损伤肝血。

**（2）为脏腑做按摩**

适当做些体育运动，这是为自己的脏腑做按摩，可以改善器官的紧张状态，促进血液循环，加快排毒。比如瑜伽运动，通过对肝脏等器官施加压力，改善这些器官的紧张状态，促进了血液循环和排毒。

**（3）多吃酸苦的食物**

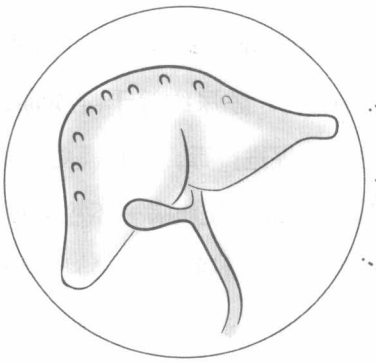
苦味入心经，酸味入肝经，像枸杞、苦瓜、菊花等都具有很好的解毒、明目功能，既可以营养心经又可补润肝经。

**（4）科学补充氨基酸**

氨基酸是蛋白质的基本单位，人体不可缺乏任何一种氨基酸，否则都会导致生理功能异常，影响抗体代谢，引发疾病。

### 肝脏聚积毒素的表现

肝主疏泄，也是人体重要的排毒器官。



指甲表面有凸起的棱线，或是向下凹陷。

乳腺出现增生，经前乳腺的胀痛明显增加。

情绪容易抑郁。

偏头痛，脸部的两侧长痘痘，女子还会出现痛经。





# 3. 肾脏是体内的排毒机

人如果不吃饭可以活 20 天，可是肾脏不排毒，人最多活 5 天。人体 80%的毒素是通过肾脏排出的。

## 肾脏排毒工程

肝脏起着解毒中和的作用，肾脏则担负着排毒的功能，它是人体最重要的排毒器官。俗话说，人体排毒肾为先，肾脏系统每天要过滤约 200 升的血液，把人体新陈代谢的毒素垃圾排出体外，跟筛沙子一样，带有毒素的血液流经筛沙的过滤网肾脏时，过滤血液中的毒素，以及蛋白质分解后产生的废料，过滤后的毒素被排入输尿管，通过尿液排出体外，剩余的便是对人体有益的营养物质。

肾脏一边吸收身体所需的营养物质，一边通过尿道把垃圾毒素排出体外，从而控制人体钾钠平衡，保持了人体内水分和电解质的平衡，最终维持人体体液循环系统的动态平衡。

“人之衰老，肾脏先枯，累及诸脏。”中医认为，肾脏是人衰老的先兆，肾脏的衰颓会影响到其他脏腑。通常来说，人在 30 岁以后，肾脏的排毒功能便开始减退。当血液中有过多的垃圾和毒素，加重了肾脏的工作负担，人体就会有懒散嗜睡，疲倦乏力的感觉。据统计，全球每年有 7000 万人需要换肾或死于肾脏疾病、尿毒症等。

## 养肾应注意以下几点：

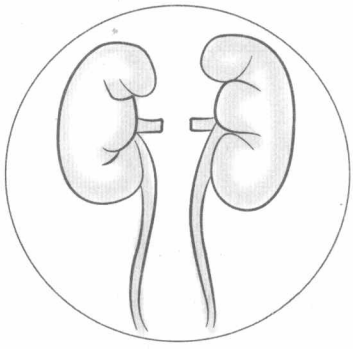
（1）**憋尿约等于“吸毒”**：尿液中除水分外，其余的主要成分是尿素，尿素对人体是有害的；如果不及时排出，就会被二次吸收，所以说，憋尿约等于“吸毒”。

（2）**饮水充足，排除肾毒**：饮水能够稀释毒素的浓度，促进排毒。尤其盛夏之际，多饮水还可以降低脏腑温度，消暑散清，所以最好每天清晨起床后，空腹喝一杯常温的清水。

（3）**补充肾气的食物**：樱桃、黄瓜、核桃等，都有助于肾脏排毒，特别是核桃，最好是每天一个。吃核桃补肾益气的最高境界是充分咀嚼，一直嚼到无需吞咽便会自然地流入食管的程度。

# 肾脏：人体最主要的排毒器官

肾脏是人体最重要的排毒器官，它的基本功能是生成尿液，借以清除体内代谢产物及某些废物、毒物，来帮助人体把80%的毒素排出体外。同时经吸收功能保留水分及其他有用物质，保证了机体内环境的稳定，使新陈代谢得以正常运行。





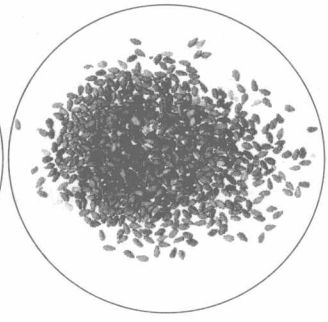
《黄帝内经》说："肾主身之骨髓。肾者主蛰，封藏之本，精之处也；其华在发，其充在骨，为阴中之少阴。通于冬气。"

## 有助于肾脏排毒的食物

**樱桃**

樱桃是目前被公认具有为人体去除毒素及不洁体液的水果，就同时对肾脏的排毒具有相当的功效，而且还能有通便的功用。





**黑芝麻**

中医认为，黑芝麻具有"补肝肾、益气力、长肌肉、填脑髓"的作用，对于肾脏毒素淤积而导致的眩晕、脱发、腰膝酸软等病症很有疗效。

**桑葚**

中医认为，桑葚性寒，具有"益肾生津、乌发"等功效。对因肾亏引起的白发、脱发有很好的治疗作用。适量食用还能促进胃液分泌，刺激肠蠕动，加速体内毒素排出。





**葡萄**

深紫色的葡萄，可以帮助肠内黏液组成，清除肾内的垃圾。





# 4. 肺脏是身体的贮毒仓库

出门戴口罩，回家先洗手，保留“非典”期间的好习惯，在日常生活中保护你的肺。

## 肺脏最容易被污染

生命在于呼吸，肺的健康是非常重要的。我们的肺每天呼吸大约8000升的空气，如果呼吸的是大自然中沁人心脾、芬芳四溢的清新之气倒也不用担心，可是不幸得很，由于现代工业中众多的污染源，围绕我们的空气是充满粉尘、细菌、病毒、二手烟、汽车尾气等有害物的空气，这也是大都市交警成为短寿命人群的原因之一。

在许多注重环境保护的国家和地区，如新加坡和中国香港等地，在公共场所吸烟是要被罚款的，前段时间北京也出台了相关的管理办法。其实大家都知道吸烟的危害，不仅伤及自己的肺，还会给周围吸二手烟的人带来不良影响。在各种癌症中，肺癌致死率首屈一指，周期最短，又不容易发现，发现的肺癌患者大都已经是晚期了。想通了这一点，便知道那些处罚和管理办法是有必要的了。

有害物质夹杂在空气中被吸入肺脏，随着血液中气体物质交换，一部分随着呼气排出，另一部分则会进入血液循环系统。在这个过程中，这些毒物危害的不仅是肺部这么简单，还会随血液将影响遍布全身，让各大系统有难同当。因此要出门戴口罩，回家先洗手，保留“非典”期间的好习惯，在日常生活中保护你的肺。

## 肺脏排毒小贴士

下面是几个小建议，清晨是锻炼身体的最佳时段，如果没有时间，在清晨做一下深呼吸也不错。起床后先喝一杯常温的清水，然后站在窗前做深呼吸，慢慢抬起双臂，接着迅速垂下双臂，同时呼出空气，随后咳出痰液。这样反复数次，就能协助肺脏排毒。在食物中，黑木耳是最好的养肺食材，经常吃黑木耳，有清洁肺脏和血液的功效。

当然，众所周知的是，肺部的健康不是光养就可以的，最重要的还是要注意平常的生活习惯，如进行适量的身体锻炼，少吸烟等。

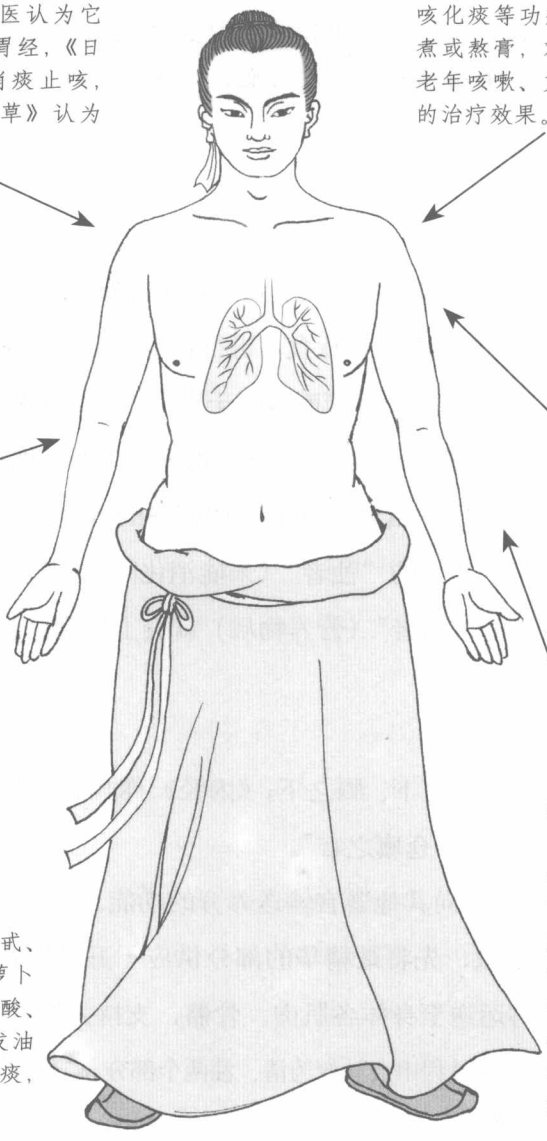
# 保养肺的食物

**白萝卜**

含葡萄糖、蔗糖、果糖、维生素C、莱菔甙等。中医认为它性味辛甘、凉，入肺、胃经，《日华子本草》说它“能消痰止咳，治肺痿吐血”。《四声本草》认为它“亦主肺嗽吐血”。

**梨**

有清热解毒、润肺生津、止咳化痰等功效，生食、榨汁、炖煮或熬膏，对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症有较好的治疗效果。



**蜂蜜**

性味甘、平，入脾、肺、大肠经。功能补中，润燥，解毒。常用于治疗肺燥咳嗽。

**石榴**

有生津、止渴作用。凡津液不足、口燥咽干者。可用石榴捣汁或煎汤饮，能清热解毒、润肺止咳。

**柚子**

性味甘、寒。含柚皮甙、枳属甙、新橙皮甙、胡萝卜素、维生素C、$B_1$、$B_2$、烟酸、钙、磷、铁、糖类和挥发油等。功能下气，快膈，化痰，止咳，益肺。

**柿子**

有润肺止咳、清热生津、化痰软坚之功效。鲜柿生食对肺痨咳嗽、虚热肺痿、咳嗽痰多、虚劳咯血等症有良效。红软熟柿，可治疗热病烦渴、口干唇烂、心中烦热等症。

中医有“常笑宣肺”一说。而现代医学也有研究证明，笑对机体来说的确是最好的一种“运动”，不同程度的笑对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等器官有适当的协调作用。尤其是对呼吸系统来说，大笑能使肺扩张，人在笑中还会不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道，使呼吸通畅。

# 5. 脾胃是新陈代谢的推动器

在中医理论里，胃有容纳饮食并将其转化为食糜的功能，而脾具有将饮食化精微，并转输至全身的功能，二者合称为人的“后天之本”。

## 胃

胃居于膈下，在腹腔上部，中医从上到下将其分为上脘（包括贲门）、中脘、下脘（包括幽门）三部。胃的主要功能受纳饮食，进行初步消化，形成食糜，《内经》这个过程叫做“受纳腐熟水谷”。饮食经食管而容纳于胃，因此胃也称“太仓”。人的生理活动和气血津液的化生，都需要依赖饮食的营养，故而《内经》把胃比作“水谷气血之海”。

当饮食经胃中的阳气的腐熟消磨而变成粥样的食糜之后，就会传入小肠。经由小肠进一步消化作用，其中的“浊者”（未能消化吸收的物质）下传于大肠，形成粪便排出体外；而其中的“清者”（营养物质）就会上输到脾脏，再次进行分解。

## 脾

脾位于中焦，在腹腔之下、膈之下，《内经》称脾的主要功能是“运化”、“升清”以及“统血”，是全身的“仓廪之官”。

“运化”是指脾具有向其他器官输送养分的功能。人体通过摄取食物而获得的营养，经由脾将化为精微，先将最精华的部分供应于五脏储存起来，用来支持脏腑的运动，剩下的部分再运送至身体各肌肉、骨骼，支持人体外部活动。

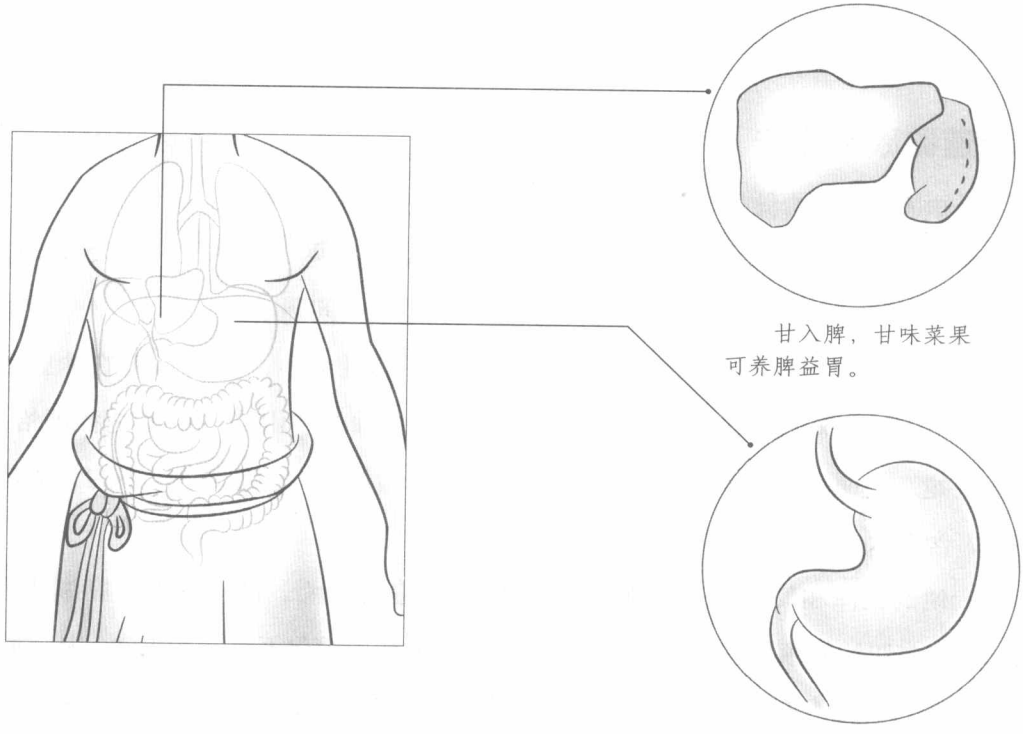
饮食中的水液在代谢过程中会转变为清、浊两个部分。“升清”就是指脾在运化营养的同时，又将各组织器官利用后的多余水液，在肺的协同作用之下，排出体外，从而维持人体水液代谢平衡。除此之外，脾还具有滤血、免疫、造血、储血的功能，即是《内经》所说的“统血”。

## 脾与胃

脾与胃同为消化食物的器官，在中医理论之中，二者属性皆为土：脾为阴土，胃为阳土；脾主运化，胃主受纳；脾气主升，胃气主降。由于脾胃的密切合作，人体才能得以益气生血，才能保证身体健康长寿。

## 脾胃的特点

脾胃为后天之本，气血生化之源。其功能特点主要集中于升与降。脾主运化，布化精微而升清；胃主受纳，腐熟水谷而主降浊。脾升则健，胃降则和。脾不健运，则清气不升；胃不和降，则浊气不降，反升为逆。脾为阴脏，胃为阳腑，互为表里，一升一降，升降相因，不但主持着水谷的腐熟，精微的布化，而且关乎整个人体的阴阳、气血、水火之升降，所以为人体升降之枢纽。



甘入脾，甘味菜果可养脾益胃。

胃受纳、腐熟水谷。

### 中医的“脾胃说”

中医学中所叙述的“脾胃”与西医学虽然名称相同，但在解剖、生理功能及病理变化等诸方面均不相同，中医脾胃指的是整个消化系统。

**脾胃**

- 运化水分：负责对食物中营养物质进行消化、吸收和运送到全身的各脏腑器官组织，发挥其营养作用。
- 运化水液：负责对食物中水液物质进行消化、吸收和运送到全身的各脏腑器官组织，发挥其营养作用。





# 6. 肠道是垃圾废物的代谢通道

据不完全统计，全世界的人一天的排便量就有25万吨，所以说人要想健康、美丽就必须从体内排出这座“恐惊天上人”的山峰。

## 肠道健康自测法

要知道肠道是否健康，不必求医问诊，自己可以简单地检视一下。

首先看排便次数，一般人每天要排一两次便，如果两天多才上一次大号，那就是便秘，如果四五天甚至半个多月都没排便，那就出大问题了。

然后，根据大便的形状来推断肠道健康。现代社会中，男士每天的排量约为300克，女士则为200克。由粪便堆积的这座黄灿灿的“山峰”应该是稀硬恰当，状如盘蛇。大便的硬度和形状由它所含的水分比率决定，健康状态排出的大便是香蕉状，含有水分70～80%。

大便的色泽和气味也是自测的两个指标。从色泽上看，健康的粪便应该是黄褐色的，这与胆汁的颜色有关，黄褐色的粪便说明人体的消化系统运作正常。从气味上闻，健康的粪便没有明显的臭味，而是微微发酸。但如果有恶臭味，那就说明蛋白质被肠内细菌分解所形成的吲哚、粪臭素等有害物质增多，就需要关注肠道健康了。

最后还有一个方法，就是看粪便排出后是否浮在水面上，健康的情况是先浮在水面上，之后慢慢沉入水中。

## 宿便是百病之源

如上所述，粪便的成分除了70～80%的水外，还含有食物残渣、肠道细菌、各种氮物质，以及未被吸收的脂肪、消化道黏膜脱落物和分泌物等。其中氨气、吲哚、粪臭素、硫化氢、胆固醇、尿胆素、嘌呤基等都是对人体有害的化学成分。如果肠道运转不正常，不能正常排便，这些有害成分便会被人体进行二次吸收，进入血液循环系统，毒素便这样对人体造成伤害。

# 糟粕自靠它来传导

## 传送食物的糟粕，使其排除体外

大肠居于腹中，上口在阑门处与小肠相接，下口紧接肛门（魄门）。其上中部绕行于腹部之左右，先升后降，下部管腔扩大，沿脊之下部下行至魄门（即肛门）。



名词解释

**阑 门**

大肠与小肠之会称为阑门，此处能阻止小肠内的精微物质流入。



阑门



魄门

**大肠**

- **回肠**：大肠的上中部绕行于腹部之左右，先升后降，所以古人称为“回肠”。《内经》说：“回肠大四寸，径一寸寸之少半，长二丈一尺，受谷一斗，水七升半。”
- **广肠**：大肠下部管腔扩大，沿脊下部下行至魄门(肛门)，故古人称为“广肠”。《内经》说：“广肠大八寸，径二寸寸之大半，长二尺八寸，受谷九升三合八分合之一。”

名词解释

**回 肠**

回肠是大肠的上段部分，上接小肠，下接广肠，它包括解剖学中的盲肠、升结肠、横结肠和降结肠。

**广 肠**

广肠是大肠的下段部分，上接回肠，下端终于魄门，它包括现代解剖学中的乙状结肠和直肠。

《内经》说大肠总重二斤十二两(小两，十六两为一斤)，长二丈一尺，广四寸，直径一寸，从脐开始向右回十六曲，盛食物可达一斗，水七升半。







# 7. 皮肤是人体面积最大的排毒网

皮肤是人体的健康晴雨表，满面红光、容光焕发便是健康的表现，肤色苍白，肤质缺乏弹性则说明不健康的因素——低落的情绪，工作的压力在作祟。

## 皮肤的排毒代谢功能

如果你哪天发现下巴长出了小痘痘，这就是皮肤发出了警告，告诉你这段时间吃的东西过于刺激了。皮肤好比一张覆盖全身的过滤网，通过皮肤的过滤，对人体有益的东西被留下来，多余的代谢垃圾，如水、盐、氨、酸、尿素等则会被排出体外。

皮肤与五脏有紧密的联系，它作为呼吸器官，与肺脏相连，作为排泄器官，又与肝脏和肾脏相联系。肝肾难以分解、过滤的毒素过多时，便通过皮肤上的汗腺和皮脂腺，以出汗的方式在毛孔代谢排除毒素。

所以说，皮肤上长出斑痘、湿疹，说明人体的排毒系统出现了状况，这时就应注意肝脏或肾脏的保健了。肝、肾是人体重要的清毒组件，如果肝肾失职，就会导致漏网的毒素堆积到皮肤的表面。

## 皮肤的基本结构

我们的皮肤可分为四层，酸膜、表皮层、真皮层和皮下组织。每隔 27 天便会自动更新一次，这是正常的新陈代谢。所以老人们常说“人是泥做的”，不可能彻底洗干净。

下面我们具体分析一下皮肤四个层的功能和保养方法：

首先说酸膜，它是一层呈微酸性的保护膜，好比战士的铠甲，是皮肤的第一道防线，也可以视为表皮层的一部分。酸膜是由汗腺和皮脂腺分泌出的补酸性保护膜，是后天形成的一层水和油的混合物，具有保湿、防尘、杀菌的作用，同时还能防止人体水分的过分流失。

为了保护皮肤外的这层酸膜，女士们在选择化妆品时就要注意酸碱适度，过多地使用去除皮脂屑的碱性化妆品的美女们，表面看上去倒是比常人光鲜艳丽许多，

实质上却已经把自己变成了一个“病美人”。

然后再说表皮层，这是皮肤的第二道防线，起着隔离紫外线的作用。我们的肤色便由这一层来决定。如果这一层遭到了破坏，紫外线就会直接伤及皮肤，严重的会导致皮肤癌，所以如果不加护理的话，以后你就只能和蝙蝠一样做个夜行动物了。

第三层叫真皮层，是皮脂腺、毛细血管、毛囊所在的一层。真皮层的纤维细胞能够分泌胶原质和弹性蛋白，从而使皮肤具有弹性，防止皱纹的出现。长时间地暴晒在阳光下，或乱用护肤品，都会影响皮肤分泌这两种物质的能力，真皮层破坏，皱纹因此爬上脸，人的脸便成了千层褶，更别谈什么皮肤弹性了。

皮下组织中包含着为人体输送营养的动脉，以及代谢体内垃圾的静脉。这一些有脂肪，也有汗腺。上了年纪的人皮下组织就会变薄，皮肤因此就变得松弛。大多数化妆品的效力只是营养表皮，很难对皮下组织形成保养。因此选择化妆品时就应明白，只有能够层层深入的化妆品才是真正有效应的，每一层肌肤细胞都得到滋润营养的化妆品才是皮肤所需要的。

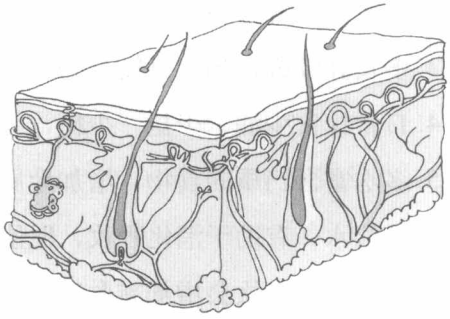
## 出汗促进皮肤代谢

皮肤有出汗的功能是人人都知道的，汗液中水分占99%以上，剩下的主要是盐分以及少量的尿素。要想保持皮肤的健康美丽，每周至少应进行一次让身体出汗的有氧运动，多出出汗，便可促进皮肤的代谢与排毒。如果每周洗个桑拿，浴后喝一杯水补充水分，就更好了。

### 皮肤的功能

**保护功能**

一方面保护机体内各种器官和组织免受外界环境中机械性、物理性、化学性和生物性有害因素的损伤；另一方面防止组织内的各种营养物质、电解质和水分的丧失。



**体温调节功能**

身体内散热量的80%是通过皮肤发散出来的，对保持体温恒定在正常的水平起着重大作用。

**感觉功能**

皮肤能传导六种基本感觉：触觉、痛觉、冷觉、温觉、压觉及痒觉。

**分泌与排泄功能**

皮脂腺分泌皮脂和排泄少量废物，分泌汗腺的排泄物主要是液体。

**代谢功能**

皮肤主要参与了机体的糖代谢、蛋白质代谢、脂类代谢以及水和电解质代谢。

**吸收功能**

皮肤吸收作用对维护身体健康是不可缺少的，并且是现代化妆品使用的基础。

第三章

# 对症下药做个排毒高手

## 1. 管住嘴，谨防毒从口入

万事流于源，养生排毒也是如此，只要我们谨慎把好“入口”与“出口”，健康吃喝、科学排毒，自然就会“无毒一身轻”。

### 吃出健康来

“民以食为天”，食物是人类存活于世上的最基本的条件之一，在人类文明史、文化史以及现实生活中都发挥着重要作用。营养美味的食物不仅延续了我们的生命，也成为生活之中必不可少的享受。

过去，人们以吃饱吃好为标准，追求食材的精细与味道，甚至片面把山珍海味视为营养健康的食物，一味胡吃海塞，反而给身体制造了不少“垃圾”，加重内脏器官的损耗，从而引发了高血压、高血脂等“富贵病”。现在，为了吃得健康、吃得营养，人们不能不关注食材，为此，医学专家归纳出七项“理想饮食指标”：

1. 均衡摄食各类食物，不可偏食；
2. 三餐以五谷为主食，可帮助维持血糖；
3. 多食高纤维食物，可促进肠道蠕动，预防与治疗便秘；
4. 日常饮食少油、少盐、少糖，可减少肥胖症、心脑血管疾病的发病率；
5. 多吃富含钙质的食物，增加骨质密度，减少骨质疏松病的危险；
6. 多饮水，有助于消化吸收，促使营养运送与代谢；
7. 节制酒，多饮会增加高血压、中风、乳癌、心脏与脑部伤害的危险。

### 及时排泄、疏通经络

由于每个人的体质差异很大，所以排泄的时间也有区别，有些长寿的人三天排一次便，还有的一天排一次便，视个人体质而定。因此，我们不必为不是每天排便而忧心忡忡，只要身体没有感到不适，就是正常的。

# 食五谷以养人

## 内经的配膳原则

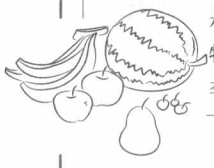
### 五谷为养

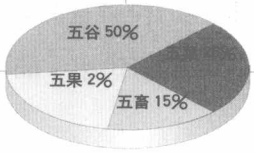
谷类是养育人体之主食，是人体必需的碳水化合物与热量的主要来源。它一般是指黍、秫、麦、稻、豆五种。



### 五果为助

水果富含维生素、糖和有机酸等。饭后食用可助消化，同时它也是平衡饮食的辅助食物。它一般是指枣、李、杏、栗、桃五种。






### 五菜为充

蔬菜富含多种微量元素和营养素，是饮食中不可缺少的辅助食品。它一般是指葵、韭、薤、葱五种。



### 五畜为益

肉食多含高蛋白、高脂肪、高热量，而且所含人体必需的氨基酸齐全，是人体修补组织与增强抗病能力的重要营养物质。它一般是指牛、犬、羊、猪、鸡五种。



## 摩腹养生法

先搓热双手，然后双手相重叠，置于腹部，用掌心绕脐沿顺时针方向由小到大转摩36周，再逆时针方向由大到小绕脐转摩36周。此种摩法能增加胃肠蠕动，理气消滞，增强消化功能和防治胃肠疾病。



# 2. 让食物帮你排除身体毒素

健康的食物不仅仅营养丰富、均衡，还能减少毒素的产生，降低人体器官的消耗，同时促使消化系统正常发挥功用。

**1. 黄瓜：促使新陈代谢的佳品**

黄瓜中富含蛋白质、糖类、多种维生素和微量元素，同时还含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分，是极佳的排毒食品。黄瓜有清热解毒、生津止渴的功效，其中所含的黄瓜酸，能促进人体的新陈代谢；而丙醇二酸等则对酒精性肝硬化患者有辅助疗效。

**2. 蜂蜜：滋补强身、排毒养颜**

蜂蜜有润肺止咳、润肠通便、排毒养颜等显著功效。中间喝一杯蜂蜜水，可消除疲劳，改善血液的营养状况；早晚空腹服蜂蜜，可促使胃酸正常分泌，增强肠道蠕动，消除大餐后的积食。

**3. 胡萝卜：养血排毒健脾胃的“小人参”**

胡萝卜富含丰富的蔗糖、淀粉、胡萝卜素，维生素 $B_1$、$B_2$，叶酸、多种氨基酸、甘露醇、本质素、果胶、槲皮素、山柰酚、咖啡酸、对羟基苯甲酸及硼、钙、磷、铜、铁、氟、锰、钴等成分。现代医学已经证明，胡萝卜是有效的解毒食物；中医学也发现，胡萝卜味甘、性平，有补脾消食利肠道、清热解毒的功效。

**4. 香菇：有益气健脾、解毒润燥等功效**

香菇含有谷氨酸等 18 种氨基酸，以及 30 多种酶、葡萄糖、多种维生素、尼克酸、铁、磷、钙等成分，有很好的排除体内毒素的作用。中医称其能补肝肾、健脾胃、益气血，还有解毒、抗肿瘤等功效。

**5. 黑木耳**

古书称黑木耳“益气不饥，轻身强志”，因此被誉为“素中之荤”。现代医学证明，经常食用黑木耳，不仅可以改善人体血液系统，还有很好的抗辐射、抗凝血、抗癌

以及降血糖的作用；而木耳中的胶质更可以黏附肠胃壁上的杂质，达到清理肠胃的作用。

**6. 茶叶：有清热除烦、消食化积、清利减肥、通利小便的作用**

古书记载："神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之。"现代医学研究表明，茶叶中富含茶多酚。茶多酚作为一种天然抗氧化剂，可清除氧自由基，能够保健强身和延缓衰老。这说明茶叶有很好的解毒作用。

**7. 车前子壳：肠胃的"清道夫"**

车前子壳是洋车前的种子外皮，被加工磨碎后，可膨胀约 50 倍，其种壳中富含可溶性与不可溶性纤维，可用于治疗便秘、溃疡和高血压，并对促进减肥、降低胆固醇、预防大肠癌有很好的功效。

**8. 草莓：促进消化、排毒养颜**

草莓有"水果皇后"的美誉，中医认为，草莓性味甘、凉，入脾、胃、肺经，有润肺生津、健脾胃、利尿消肿、解热祛暑的功效，能有效地促进消化、改善便秘，并对预防心脑血管疾病、抑制肿瘤、防癌抗癌有很好的疗效。从草莓植株中提取的草莓胺，多用于治疗白血病、障碍性贫血等血液病。

## 五味宜五脏法

食物排毒是充分发挥食物滋补五脏的有益作用，促进人体器官正常运作，从而使毒素得以顺利排出。



# 3. 简单又快乐的运动排毒

休闲是人类生活的重要组成部分，如何正确地休闲，如何在“玩”的过程中，获得快乐的同时又获得健康呢？

## 休闲与养生的关系

休闲是现代生活的重要组成部分，因此，说到健康和养生，就不能不提休闲在其中起的作用。中国古人追求“闲云野鹤”的生活情趣，便是“闲适”的生活观的体现。历代流传下的众多古籍，如《搜神记》、《山海经》中便有许多关于古人休闲生活的描绘。到了明清时期，人们更加有意识地休闲，冯梦龙的《笑府》、清代游戏主人的《笑林广记》都是经典的休闲之作。明代有一位叫高濂的人更是辑出一部《遵生八笺》，专门介绍的就是如何养生和休闲。在当今物质生活高度发达的时代，人们往往迷失在财富、欲望的追求中，反而忘记身体健康的重要性。但是，有了财富，丢了健康，反而得不偿失。那么，如何从古人那里借鉴获取快乐和健康的方法，确实是一个值得研究的问题。

## 关于养生的休闲之道

### 一、酒与养生

人类最初的饮酒行为虽然没有明确的养生目的，却与养生保健、防病治病有着密切的联系。最初的酒是人类采集的野生水果有所剩余的时候，在适宜的条件下自然发酵而成。由于许多野生水果具有药用价值，所以最初的酒可以称得上是天然的“药酒”，自然对人身健康有一定的保护和促进作用。酒有祛寒、疏导、杀虫驱邪、溶解防腐等多种功效。因此，在喝酒的时候，只要不过度，便可合理地使用酒的药物和养生功能。

### 二、茶与养生

茶叶历来被人们视为延年益寿之品，有“灵丹妙药”之效。我国是茶的故乡，

唐朝陆羽所著的《茶经》是世界上第一部茶叶巨著，论述了茶的起源、茶的品种、种茶技术、加工方法、烹法、饮法和采制烹饮有关的各种器具等，对世界茶业的发展产生了深远的影响。

茶味道好，功能也多，可以防治很多疾病。例如茶有提神醒脑、利尿强心、生津止渴、消食解酒、杀菌消炎、降压抗老防衰等功能。但是，尽管茶对人体极其有利，却也不是“有百利而无一弊”。因此，饮茶时，要注意选茶、选水、选茶具，要讲究科学的冲泡方法。最好用茶壶冲泡，然后再将茶汤倒入茶杯中。

**三、书法与养生**

练习书法不但是一种艺术享受，还是一种健身活动。

练习书法讲求姿势正确，即要求头正身直、臂开足安、悬肘松肩、要求平气凝神、排除杂念。整个过程酷似打太极拳，又像练气功。意、力并用，动静结合，既增强了手、脑的协调能力，又锻炼了四肢的功能。一幅成功之作，还会使人沉浸在艺术美的意境



## 休闲养生符合传统的中医养生观

**中医养生观**

古人认为养生重在养性，若精充、气和、神全，则阴阳调和。中医学把精、气、神作为养生保健的核心。以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行的变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。



**休养养生的原理**

《黄帝内经》认为情志与脏腑是相互影响的、相互制约的，因此我们可以在日常生活中借助培养某种兴趣，以引发情志发挥正面的积极作用，从而达到保养五脏的目的。





中，得到很好的精神享受。因此，练习书法也可以益寿延年。

**四、绘画与养生**

绘画有国画、油画、版画等之分，可以陶冶性情，对健康也非常有益。提笔作画之前，要有一个严谨的构思过程，绘画过程又是一种运动方式，要用全身之力，聚精会神。手指、手腕、肘、肩同时运动，协调一致。

绘画艺术可使大脑和内脏器官得到调整，四肢、关节得到锻炼，平衡脏腑气血，使机体代谢功能处于活跃状态，尤其能提高手、眼、脑的协调能力。因此，经常作画可延缓衰老，健康长寿。

**五、垂钓与养生**

垂钓对于净化人的心境，锻炼人的意志有着神奇的作用。垂钓之时，大部分脑神经处于休息状态，只有一小部分神经在活动，这是一种很好的休息。同时，垂钓要求人的眼、脑、手密切配合，全神贯注地观察动静，鱼儿一旦上钩，又要反应敏捷，因而锻炼了视觉功能和大脑反应能力。

而且，静坐河边，置身于大自然之中，心胸开阔，悠然自得，疲劳烦恼皆无。

**六、育花与养生**

花草是美的化身，五颜六色的鲜花，不仅从心理上使人心醉神怡，在生理上也能使人大受裨益。如浅蓝色的花朵有良好的镇静作用，红色的花朵能刺激食欲等。很多花本身又是药材，如紫薇、茉莉、金银花、菊花、百合等，既可观赏又能入药。

许多花木还可吸收空气中的有害物质，起到净化空气的作用。但是需要注意，绿色植物一般都在夜间代谢，吸收空气中的氧气，排出二氧化碳。

**七、旅游与养生**

旅游可以使我们饱览大自然的奇异风光和历史、文化、习俗等人文景观，获得精神上的享受。同时，置身在异域他乡的风景中，呼吸一下清新的空气，让身心做一次短暂的“流浪”，可有效地消除紧张状态，陶冶性情。旅游可以说是一项开阔视野，增长知识，陶冶情操，享受人生，锻炼体魄，促进健康的休闲养生方式。

# 养神之道

## 养神1 不时御神

不善于控制自己的精神，为贪图一时的快乐，违背生活规律而取乐，则有害于身心健康，促使人体过早衰老。





## 养神2 高下不相慕

减少私心杂念，见素抱朴，少私寡欲。只有少私寡欲，精神才能守持于内。一个私心太重、嗜欲不止的人，他的精神一定不能够安静下来。

## 养神3 抑目静耳

眼耳是神接受外界刺激的主要器官，其功能受着神的主宰和调节。目清耳静则神气内守而心不劳，若目驰耳躁，则神气烦劳而心忧不宁。





## 养神4 凝神敛思

凝神敛思是保持思想清静的良方。如果反之，正如养生家孙思邈所说：“多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳。”

## 情志疗神

喜伤心者 ← 以恐胜之　　思伤脾者 ← 以怒胜之

悲伤心者 ← 以喜胜之　　怒伤肝者 ← 以悲胜之

# 4. 睡梦中出现的排毒奇迹

睡眠养生就是根据宇宙与人体阴阳变化的规律，采用合理的睡眠方法和措施，以保证睡眠质量，消除机体疲劳，养蓄精神，从而达到防病治病、强身益寿的目的。

## 睡眠与脾胃消化

睡眠有助于脾胃消化食物。“人一个晚上不睡觉，其损失一百天也难以恢复。”晚 21 点到凌晨 5 点是最有效的睡眠时间。人们在白天的学习和工作中产生和使用能量，晚上身体开始进行自我调节，体内细胞产生分裂，把能量转化为新生细胞，夜晚可以说是人体细胞休养生息、推陈出新的时间。因此，睡觉是养生的主要方式，养就是用大量的健康细胞去取代退化的细胞，如果一天晚上睡不着，就会影响细胞的新陈代谢。如果说白天消亡一百万个细胞，一晚上只补回来五十万个细胞，这时你的身体就会出现亏空，时间一长，人就“糠”了，像糠萝卜似的。

## 睡眠与肝脏的关系

23 点至凌晨 3 点是古人所说的子时和丑时，这个时候胆肝是人体中最活跃的部分。中医学中有“人躺下去回血，站起来供血”的理论，如果每晚 22 点左右躺下，不思考，不言语，到 23 点的时候，也就睡着了。肝胆的回血过程就是过滤掉有毒的血，同时产生新鲜血液的过程，这样活到 100 岁也不会有胆结石、肝炎、囊肿一类的病。另外，女性若想长久地保持容颜姣好，也应有合理的睡眠习惯。

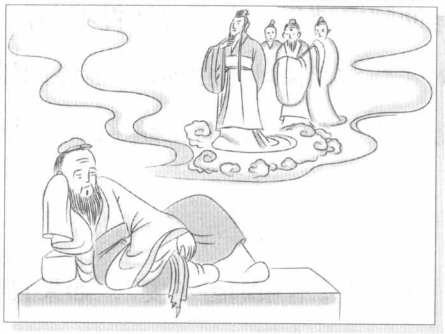
丑时不睡觉，肝排除掉有毒之物的功能就不能良好地发挥，产生新鲜血液，因藏血不利，面呈青色，时间久了易患各类肝病，大三阳或是小三阳，大都是因为违反自然规律过了子时不睡觉造成的。

肝主疏泄，超过子时不睡，肝气郁结，就会产生易怒，头痛头晕，眼红，眼痛，耳鸣，耳聋，胸胁胀痛等症状；肝有藏血、调节血液的功能，超过子时不睡，会造成肝血不足，导致吐血、流鼻血、皮下出血、牙龈出血、眼底出血、耳出血等出血症状；

# 三种致梦因素

其实不仅物理因素和生理因素可导致梦境，心理因素也同样可导致做梦。那么又有哪些心理因素会引起人的梦境呢？概括起来大致有：感知、记忆、思虑、情感、性格这几种，它们都会影响梦的产生及梦的内容。但最多的还是思虑、情感、性格这三种。

## 1 情感致梦



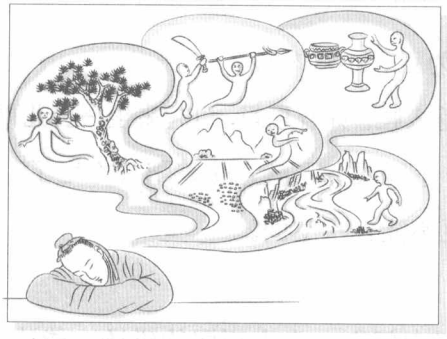
“唐玄宗好祈坛，则梦玄元皇帝”。东汉王符所说的“性情之梦”，《列子》中所言的“喜梦”、“惧梦”、“噩梦”均属于情感引起的梦。晋代的张湛亦云：“昼无情念，夜无梦寐。”由此可见情感是致梦的一个重要因素。

## 2 思虑致梦



“孔子生于乱世，日思周公之德，夜即梦之。”日有所思，夜有所梦，古人认为“昼想”与“夜梦”是密切相关的。我们的夜间之梦其实就是白日“思”的延伸、继续。另外梦既可由思虑引起，也可由感知、记忆引起。其实人的整个认知过程都是梦境的来源。

## 3 性格致梦



“好仁者多梦松柏桃李，好义者多梦刀兵金铁，好礼者多梦簋篮笾豆，好智者多梦江湖川泽，好信者多梦山岳原野”。

古人还认为人的性格对梦的内容有很大的影响。所谓“骄吝之心”的人，在梦中就会争强斗胜；而具有“忮求之心”的人，在梦中亦会追货逐利。说明了梦对人性格的依存性。总之不同的性格对梦境中的内容有不同影响。




**特别提示**

邪气侵入也是致梦的重要原因。邪气从外侵袭体内，流窜于肺脏，而与营卫之气一起流行，随着魂魄一起飞扬，导致精神不安，神不安则做梦。

肝与眼睛关系重大，过子时不睡，容易引起肝虚，出现视力模糊、老花、夜盲、畏光、迎风流泪等症状，还会形成青光眼、白内障、眼底动脉硬化、视网膜病变等眼疾；肝主筋，如肝血不足，就出现筋痛，麻木，屈伸困难，痉挛抽搐，易出现灰指甲，缺钙，髌骨软化，癫痫病，骨质疏松等症状；肝与心关系密切，肝血不足会间接导致心脏供血不足，引起心慌、心颤等症状，严重的形成心脏病、高血压等心脑血管疾病。

由于肝助脾胃消化，如果肝气太虚而不能助脾胃消化，会引起肝胃不和，使人脾胃消化功能不好。肝与肺同属阴脏，过了子时不睡觉就会肝阴亏损，不能滋阴潜阳，引起肝火过盛灼肺，出现干咳或咳嗽、咳痰血等症状，还易导致牛皮癣等各种皮肤病。

## 如何保持良好睡眠

保持良好的睡眠，首先要保证胃的舒适。所谓“胃不和则卧不安”，如果胃出现问题，人自然就会睡不好觉。出现胃不和的原因一个是胃寒，一个是胃热，一个是食物滞留引起的腹胀。过多地喝绿茶或者吃带泥沙的食物，就会出现胃寒，而胃热就是胃中的浊热之气往上走，嘴里感到都是热气，这种情况也睡不好觉。此外胃阴不足引起的胃燥，也会让人感到口干舌燥，难以入睡。再就是胃胀，由于饮食过量导致胃肠满闷，腹部鼓胀胀的翻来覆去也睡不着。

因此，要睡好觉，通常要注意以下几点：

(1) 睡眠宜晚不过 10 时，老年人以 8 点为正，不过 9 点。

(2) 枕上切忌思前想后，视身体如无物，安静入睡。如有思想，可起来坐一会儿再睡。

(3) 睡觉时把肚脐、背后的命门都盖好，手脚暖和了就意味着阳气充足了。

(4) 睡觉时要关窗，最好不开电风扇，更不能直吹空调。

(5) 夏日起宜早，冬日起宜迟。

(6) 睡觉方向宜南北，地球的南极和北极之间有一个大而弱的磁场，能让人体器官细胞有序化，调整和增进器官功能。

(7) 睡觉时注意手臂摆放姿势，手臂不要放在枕头下，猫形睡姿比较好。

(8) 睡觉前应做 6 件事：刷牙、洗脸、擦身、梳头、散步、喝杯加蜜牛奶、开窗通气、泡脚。

(9) 睡觉时不能戴的 5 种东西：手表、假牙、乳罩、手机、隐形眼镜。

# 邪寓之梦，五脏虚实的体现

## 梦境预示着五脏的虚实

❶ 梦见山丘烟火弥漫 → 邪气犯心



❷ 梦见丘陵和巨大的湖泽 → 邪气犯脾



❸ 梦见飞扬、腾越，或金 → 邪气犯肺



❹ 梦见浸没在水潭中 → 邪气犯肾



❺ 梦见大火灼身 → 邪气犯胃



## 中医梦诊

所谓梦诊就是依据患者对梦的自述，四诊合参，进行诊断、治疗。

步骤 1 辨生理梦与病理梦

步骤 2 辨梦因

步骤 3 辨梦量

步骤 4 辨梦境

梦诊，其主要治疗原则为调整脏腑阴阳，实则泻之，虚则补之。



# 5. 将心中“垃圾”一扫而空

通常人们都比较关心自己身体的健康状态，从而忽略了心理健康、精神状态；而《黄帝内经》则强调形神合一的养生观，建议通过精神养生来进行心理方面的“排毒”。

## “形神合一”的健康观

中医的健康观在《黄帝内经》就已经表现得十分明确，即“形神合一”的健康观，它是从生命起源的角度，把“神”——即人的意识及心理活动——视为形体的主宰，而“形神合一”则是强调形与神的密切联系。只有当人的身体与精神紧密结合、形神合一时，才能确保健康。经现代医学证明，高血压、冠心病和糖尿病等病症与情绪焦躁、心态不平衡有着密切的关系，而开朗的性格、平和的心态则是健康长寿的根本所在，这与《内经》所强调的“形神合一”观不谋而合。

## 精神养生就是给心理“排毒”

精神养生是重要的养生方法之一，即是通过怡养心神、调摄情志等方法，来达到保养身体、减少疾病的目的。前文已经提到，各种消极的负面情绪，就是我们情绪的“毒素”，要给自己的心理“排毒”，就需要进行精神心理保健。

在一切对人体不利因素的影响当中，最容易令人短命夭亡的就是不良情绪。“堡垒往往容易从内部攻破”，人的精神状态正常，能促使内部器官有序运作，从而增强人体适应环境的能力，以及抵抗疾病的免疫力，达到预防疾病的目的。即使患病了，保持积极向上的精神状态也有利于疾病的治疗和恢复健康。

《内经》以“形神一体”观为指导，根据每个人的形神气质类型，综合运用了各种调神的方法，从自我调摄的角度去塑造并保持一个积极向上、健康稳定的心理状态，尽可能地避免或消除各种不良刺激，大体上可分为两类：其一是以积极的人生态度去创造良好的生活环境，尽量克服不良因素的负面影响；其二是当各种负面情绪作用于人体而使情志发生异常变化时，要采取相应的措施来避免或减轻对人体健康的危害。若加强正确的精神养生意识，选择适合自己的养生方式，便能达到祛病强身、延年益寿的目的。

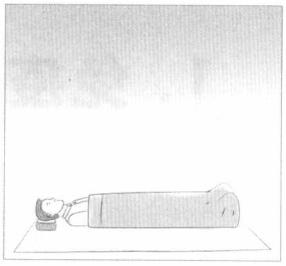
## “神”在人体居于首要之位



神亢则体健



神衰则体弱



神去则身死

**神**

### 情志与自然环境



**夏在志为喜**



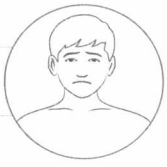


**春在志为怒**





**秋在志为忧**



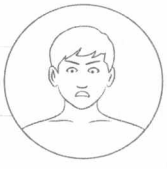


**长夏在志为思**





**冬在志为恐**



这些情志上的变化，我们都可以用调神的方法加以调节，因为调神能调节阴阳，调节内脏功能，进而达到调节情志的作用。



四季不同，情志和心理亦不同。尤其是异常剧烈的气候变化，更易对人的情绪发生明显的影响。如阴雨连绵之时，人会感到忧郁、闷闷不乐；风和日丽或春光明媚之时，人就会感到心情舒畅，容易充满生机。又如内因性抑郁型精神病，以秋天多见；躁狂型则以春天多见。

第四章

# 免疫力是排毒的强效药

## 1. 免疫力是身体毒素净化剂

免疫力是人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来侵入的任何异物（病毒、细菌等），处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。

### 人体的免疫系统

在你我的周围，到处潜伏着危险的敌人，这些敌人就是看不见的微生物。它们包括细菌、真菌、病毒、衣原体、支原体等。这当中有些是对人体无害的，但是也有相当一部分对人体具有危害性。我们成天“与菌共舞”，却仍有很多人生活很健康，这是为什么呢？答案就是因为我们的身体里有天然的卫士，它们时刻监视着外面来的威胁，保卫着我们的身体。这些卫士就组成了我们的免疫系统。

“免疫”，顾名思义就是“免除瘟疫”的意思，这个词最早在明朝的医书《免疫类方》里就出现了，可见我们的祖先对免疫的认识是很早的。现代医学，把人体分为八大系统，虽然这里面没有我们所说的“免疫系统”，但是它在其他几个系统中都能找到身影。

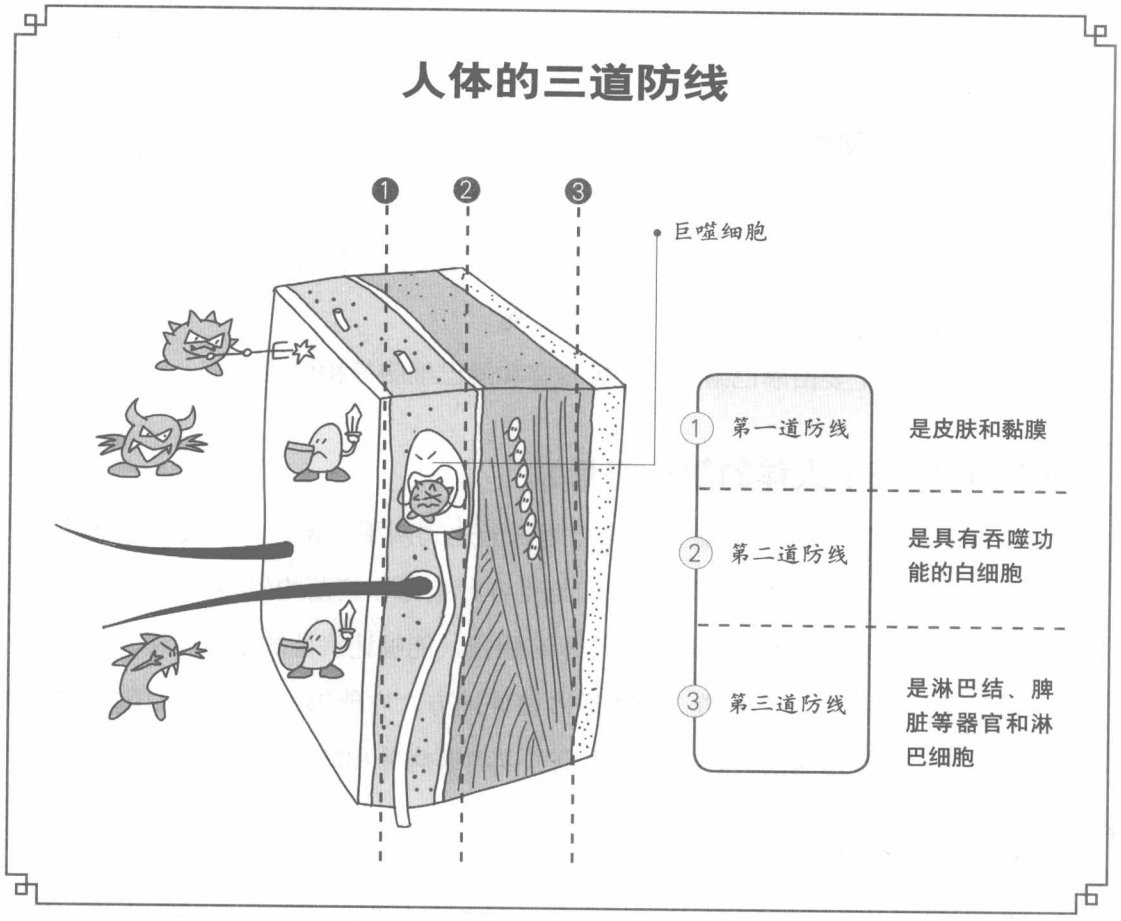
我们的免疫系统包括：皮肤、黏膜、胸腺、骨髓、淋巴结、脾脏、扁桃体、盲肠等。它们构成了坚实的防线，对外界的各种有害微生物时刻保持着警惕。这些卫士们小心提防的不仅仅是传染病，而且包括癌症等没有传染能力的疾病。

### 免疫力：人体对疾病的抵抗能力

免疫力是我们身体的一种防御能力，它不仅能抵御外来有害物质的侵害，还能有效阻止身体细胞的异变。我们身体中的免疫力有两种，一种是生来就有的，叫做先天性免疫，还有一种是生来没有，但是能通过别的方式得到的，叫做获得性免疫。

先天性免疫是人类天生就有的一种能力，像鸡瘟、猪瘟等传染病，对动物危害性很大，但对人就一点威胁都没有，这是因为我们的身体中天生就有防范这些疾病的能力。获得性免疫则是后天得到的，有些是人在生活过程中自然产生，还有些是通过打疫苗等手段得到。

值得注意的是，免疫力是把双刃剑：免疫力低下的身体易于感染病毒或患上癌症，然而免疫力超常也会产生对身体有害的结果，如引发过敏反应、自身免疫疾病等。







# 2. 为自己布置一个全面的滤毒屏障

人体的免疫系统是抵御病原菌侵犯最重要的保卫系统，它由免疫器官、免疫细胞，以及免疫分子组成。

## 人体的三道防线

第一道防线是由皮肤和黏膜构成的，它们能够阻挡入侵者进入我们的身体，又能够分泌乳酸、胃酸和各种酶类，这些分泌物都是专门对付病菌的致命武器。

第二道防线是体液中的杀菌物质和白细胞。

第三道防线主要由淋巴结、脾脏等器官和淋巴细胞等构成的。

## 皮肤与黏膜：人体的第一道长城

皮肤是我们身体最大的器官，其总面积能达到两平方米。由于皮肤覆盖全身，所以是人体的第一道天然防线，使我们免受各种病毒和病菌的侵袭。皮肤还可以分泌一种叫做“乳酸”的酸性物质，使汗水有酸性，能够让病菌的繁殖变慢。

黏膜分布在口腔、呼吸道、消化道内壁等地方，它能够分泌各种杀菌消毒的物质，如胃酸、各种溶菌酶等，这些物质也可以消灭病菌和病毒。

## 骨髓：造血工厂

骨髓状如海绵，根据颜色的不同，分为红骨髓和黄骨髓两种。红骨髓有一个特别重要的功能——造血而血液中的白细胞也叫做免疫细胞，它可以吞噬异物，消灭病菌，所以又叫“巨噬细胞”。

## 淋巴结：抵抗病菌的战场

淋巴结是白细胞的一种，每当大量病菌入侵时，它们会聚集到淋巴结中，这时淋巴结会明显肿大，用手就可以摸到。淋巴结还有过滤淋巴液的作用，淋巴液就像一个后勤系统，它能够把战场中的伤亡人员及时运走。

## 胸腺：特殊的淋巴器官

胸腺位于胸骨后面，心脏的旁边，分左、右两叶，它的突出特点是青春期之后就出现退化。胸腺也是一个造血器官，它能够产生多种淋巴细胞，还能够分泌胸腺素和激素类物质。

## 脾脏：血液清洁工

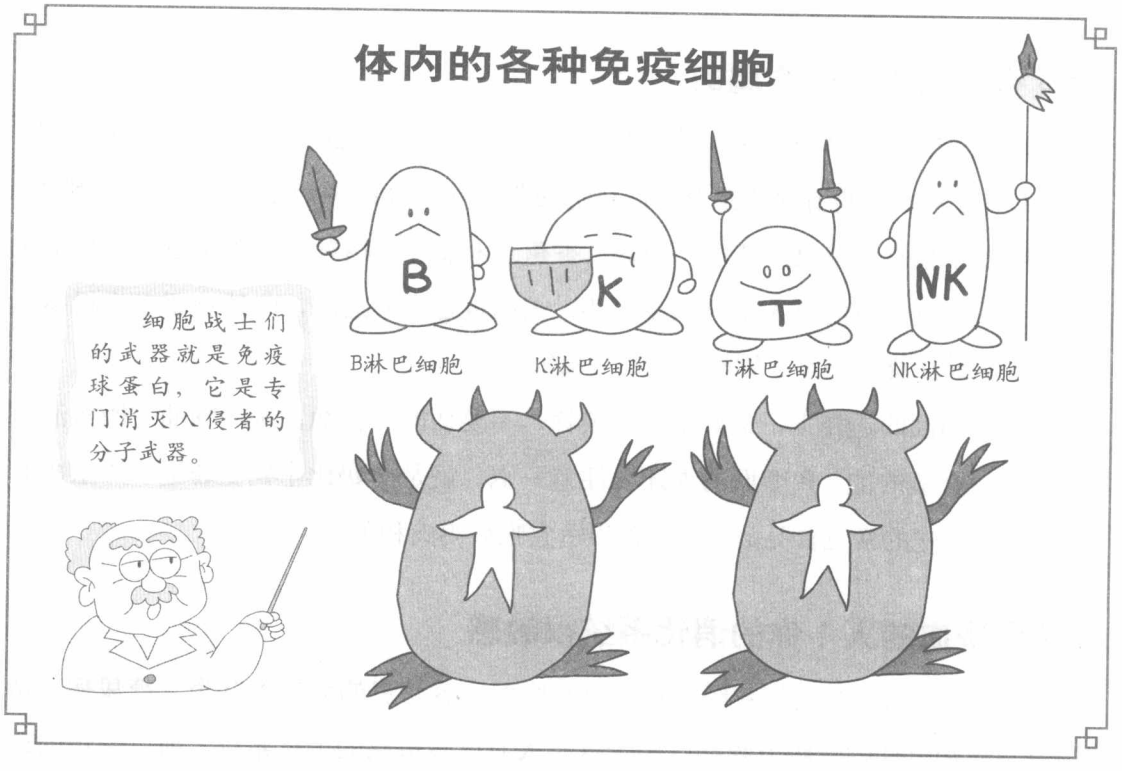
脾脏在腹腔的左上方，在胃的右侧，它有一个功能是吞噬血液中的病菌和异物，具有清洁血液的作用，也就是将老化的血细胞清理出体外。对健康的人来说，脾脏一般不能够摸到，当脾脏肿大能够摸到时，就说明身体健康出了问题。

## 扁桃体：咽喉要道

扁桃体位于咽喉部位，是病菌经口腔和鼻子进入人体时遇到的一道天然屏障。但它同时又是一把双刃剑：正常情况下它对人体有保护作用，但当这道防线被攻破后，又会为我们带来很多危害，比如扁桃体发炎。

## 盲肠：交通指挥员

盲肠是大肠的开始的一部分，它因为有大量的淋巴结，因为也能够指挥白细胞。当有异质侵入人体时，盲肠便会向白细胞发出指令。如果有哪些抗体产生了过度的免疫反应，盲肠也会及时制止它们的行为。



# 3. 不同血型各有属于自己的排毒食物

血型也是我们调理饮食结构的参考，不同血型的人应选择适合自己的食品，达到以食养生的目的。

## A 型血的人：警惕心脑血管疾病

A 型血的人较少生病，但是有两个薄弱环节：一是消化道，易患一些消化器官的癌症，所以 A 型血的人要警惕消化方面的疾病，如呕吐、腹痛、饱胀、身体消瘦、食欲减退、便血等症状。另一就是心脑血管，如脑梗塞、心脏病等。

A 型血的人宜食素，少吃蛋、奶类食物，不宜多食煎、炸、炒等方式制作的食物，因为这些不但加重肠胃的负担，而且对血液循环也有非常不利的影响。

最合适 A 型血的人的食物是：各类蔬菜、水果，以及坚果类食品，如花生、核桃、板栗等。除此之外，A 型血的人主食宜吃粗粮，选择食用油时最好是橄榄油或椰子油。

## B 型血的人：少吃鸡肉

B 型血的人容易患龋齿、结核病、痢疾、口腔癌、乳腺癌、关节炎和白血病。因此，B 型血的人也宜多吃蔬菜。适合吃的蔬菜有：胡萝卜、西芹、青椒、花椰菜；适合吃的水果有：苹果、菠萝、葡萄、香蕉、木瓜等。相对于 A 型血的人，B 型血的水果和各种谷物的摄入量可以少一些，大约也是十分之一，此外就要多吃根茎类食物，比如红薯、土豆、笋类、萝卜、藕等。

在食用油的选择上，最好是经常换样，不要认准一种油，像亚麻油、橄榄油等都是比较合适的油。B 型血的人还要注意一点，就是羊奶比牛奶更合适。B 型血的人最不适宜吃的常见食品是鸡肉，但很适宜吃火鸡肉和羊肉。

## AB 型血的人：你的消化系统很敏感

AB 型血的人的消化系统比较敏感和脆弱，容易患的病症有肝炎、糖尿病、精神分裂症和急性的呼吸道疾病。因为这类人有比较敏感的消化系统，所以吃饭的最

佳策略就是少吃多餐，豆腐、绿叶蔬菜和奶制品都是他们适合吃的食品。

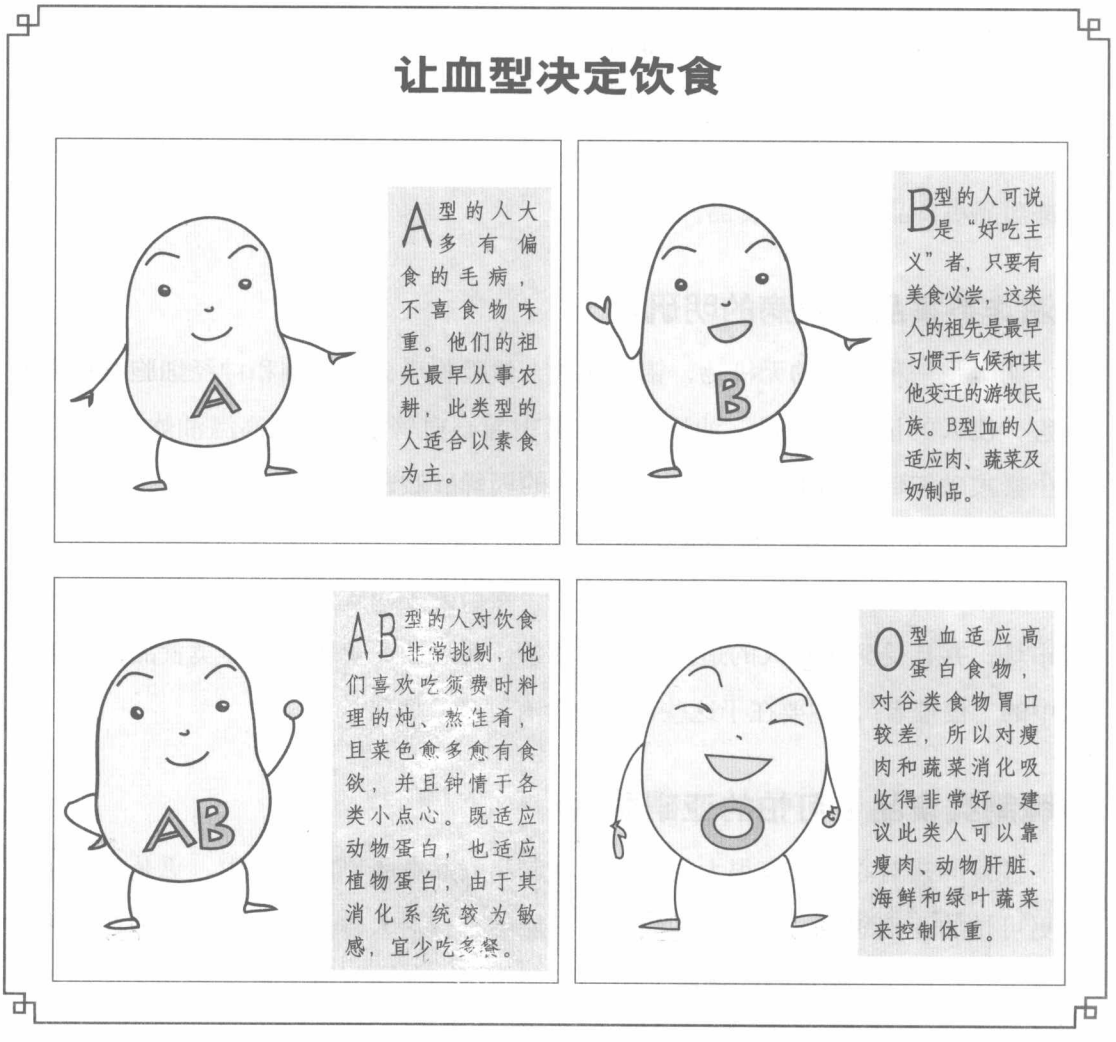
AB 型血的人可以多食杂粮，水果摄入量较前两类血型的人为少。这类人不宜食用太多炒制的菜，特别注意少食用贝类、虾蟹类食品。

## O 型血的人：适合剧烈运动

O 型血是最古老的一种血型，在长期的进化过程中，O 型血的人已经适应了高蛋白的食物，但是他们的消化系统比较脆弱，容易患胃炎等肠道疾病。

O 型血的人是最可以放心吃肉的一类人，因为他们的免疫系统和自愈系统很需要从肉类中获取营养，如果长期吃素的话，免疫系统和自愈系统就会缺乏营养，导致身体发生病变。

O 型血的人擅长“消化蔬菜”，所以可以大大提高蔬菜的食用量，蔬菜类在总的饮食中要占到四分之三，此外就要适当补充肉类、奶类，以及五谷杂粮。



# 4. 垃圾食品是人体免疫力的劲敌

当人们津津乐道于蔬菜、水果、牛奶、豆浆等健康食品时，却往往忽略了另一种食品，这就是被称为“垃圾食品”的不健康食品。这些食品除了提供热量外，很少具有营养价值，而且食品中含有一些危险的成分，成为致病的潜在因素。

在近 20 多年里，我们的生活水平大大提高，我们的饮食结构也有了很大的变化。原来我们只能吃简单的几种食品，可是现在，像什么速冻食品、快餐食品、碳酸饮料、精制甜点……等各种各样的食品堆满了超市的货架，简直让人眼花缭乱。

世界卫生组织公布了全球十大垃圾食品，它们是油炸类食品、腌制类食品、加工类肉食品、饼干类食品、可乐类食品、方便类食品、罐头类食品、蜜饯类食品、冷冻甜品类食品和烧烤类食品。

## 油炸类食品：致病的明矾！

明矾是一种含铝的无机物，铝元素被人体吸收后会对大脑和神经细胞有很强的危害，使人的记忆力减退。油炸食品容易引起心血管疾病，在高温油炸的过程中，维生素被破坏倒是小事，但是由此而产生的丙烯酰胺却是一种致癌物质。在炸薯片这种被油浸透的食品中，丙烯酰胺的含量是惊人的。

城市中的上班族有早餐吃油条的习惯，麦当劳等西式快餐这几年也大举占领中国市场，并且受到年轻人的追捧。但是油条、薯片、炸鸡块等油炸类食品是垃圾食品中的“佼佼者”，主要在于这些食品中含有过量的明矾。

## 腌制类食品：可怕的亚硝酸盐！

过量的盐对心血管有很大的危害，腌制类食品在腌制的过程中，更是产生了比盐更可怕的亚硝酸盐。不过亚硝酸盐并不能够直接对人体产生危害，而是在人体内形成另一种具有致癌危险的物质。

腌菜在腌制的过程中往往不够卫生，容易滋生病菌等有害微生物，它们会造成口腔和肠胃疾病。

### 加工类食品：过量的添加剂！

香肠，腊肉，熏肉等食品中含有过量的盐，高盐是高血压的直接凶手，又可以加重肾脏的负担。而其中含有的大量防腐剂等食品添加剂又会对肝脏造成危害。

南方人有做腊肉等加工肉类食品的习惯，这虽然是有着悠久历史的吃法，但是其实并不健康，不宜再把这种习惯坚持下去。

### 饼干和糖果类食品：高糖，高热！

儿童往往喜欢这一类食品，因为它们的制作水平确实很高，可以说是色香味俱全。但是这一类食品为了增加香甜度而加入了过多的食用香精和色素，这些添加剂易加重肝脏负担。它们的含糖量也是很高的，经常吃这些食品容易导致糖尿病。

全麦饼干是一种比较好的饼干，如果儿童喜欢吃饼干，不妨多选择全麦饼干。

### 可乐类饮料：偷走你的钙！

可乐类饮料是令年轻人眉飞色舞的饮料，但是处在成长发育期的儿童千万不要喝太多碳酸饮料。因为碳酸能把骨骼中的钙质溶解，从而造成身体钙质的流失。多数碳酸饮料都含有香料和色素等添加剂，而里面的糖分也明显过量了。

### 方便类食品：方便而没有营养！

对经常在火车上到处奔波的人来说，方便面几乎成了离不开的家常便饭。这类食品以其巨大的方便性而受到人们的欢迎，但这种食品只能是填饱肚子而已，不能够给人提供营养。方便面中含有的盐、防腐剂等都过量，经常吃会损伤肝脏的功能。

# 中 篇

# 调理篇

中医调理就是在传统中医理论的指导下，将药物治疗与日常饮食结合起来，用以改善人体机能，使身心向更健康的方面发展。

# 本章内容提要

- 调理从阴阳五行开始
- 心脏的跳动为生命提供了动力
- 肝脏的健康是身体干净无毒的保障
- 脾胃紧密合作是人体健康长寿的基础
- 肺脏健康才能呼吸通畅
- 肾脏是人体最重要的排毒器官

第一章

# 调理从阴阳五行开始

## 1. 阳气是生命的根本

《内经》认为人之所以生病是因为“虚邪之风，与其身形，两虚相得乃客其形，盖无虚，邪不能独伤人”，只有当人体抵抗力降低又遭受外邪侵袭时才会生病。

《内经》中有“两虚相得，乃客其形”的理论，它阐明的是外感的发病机理，关系到邪气和正气两个方面。如果人体正气充盛，外邪就无从侵入，疾病也就无从发生。而邪气只有在正气虚弱的情况下，才能乘虚侵袭人体而致病。

### ●防止病邪侵入

虚邪之风，是入侵的六淫外感之邪，是天之邪气。如果五气入侵五脏的话。风热湿燥寒，不当其位，便是为天之邪气，则害人五脏。当然，尽管疾病的发生以内因为主，但我们并不能否认外邪在疾病形成过程中的作用。特别是疠疫邪气，具有强烈的传染性，在疫病发生中的重要影响更是不容忽视。因此，预防疾病，除了充实正气外，还要注意“避其毒气”。另外《内经》还认为尽管风邪是各种疾病发生的始因，但是只要人的神志安静而无妄念，则腠理固密，虽有很厉害的邪气侵犯，也不能为害，这是因为人体的阳气能循着时序变化以卫外的原故。

### ●风邪侵犯的三条途径

外感病的一般规律是由皮毛而肌肤，由肌肤而筋脉，由筋脉而六腑，由六腑而五脏，所谓“从外到内，由浅而入深”。感受外邪，必须尽早治疗，否则病邪会由浅入深，由轻而转重，终至侵犯五脏到不可医治的境地。

外感致病因素传入有三个途径：一般天气之温热阳邪，多从鼻喉入肺，传变较快，易伤五脏；地之寒湿等阴邪，多从皮毛传入肌肉筋脉，传变较慢，主要伤害形体；水谷之寒热不适，清浊不分，饥饱无节，从口嗌而入肠胃，伤害六腑。

## 虚邪入脏时间表

| 邪从其入 | 转入其他脏器的天数 | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1日 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ❶心（1日） | 死 | | | | | | | | | | | | | |
| ❷肺（3日） | | | | 肝 | 脾 | | | | | 胃 | | | | |
| ❸肝（3日） | | | | | 脾 | 肾 | | | | 胃 | | | | |
| ❹脾（1日） | | 胃 | 肾 | | | | | | | | | | | 膀胱 |
| ❺胃（5日） | | | | | | | | | | 膀胱 | | | | |
| ❻肾（1日） | | | | | | 膀胱<br>小肠 | | | | | | | | |
| ❼膀胱（5日） | | | | | | 肾<br>小肠 | | | | | | | | |
| ❽三焦（1日） | | | 肝 | | | | | | | | | | | |
| ❾胆（5日） | | | | | | | | | | 肺<br>肾 | | | | |
| ❿包络（1日） | | 胃 | 胆 | 脾 | 肾 | | | | | | | | | |
| ⓫小肠（1日） | | 膀胱 | 肾 | 包络 | 胃 | 脾 | 肺 | 肝 | 胆 | 三焦 | 大肠 | | | |
| ⓬大肠（1日） | | 小肠 | 三焦 | 肺 | 脾 | 肝 | 肾 | | | | | | | |

邪散则愈
否则死







# 2. 阴气是生命的基础

阴气性主安静，守藏于内，供给人体生命活动所需要的营养物质。

## 认识阴气

阴是什么呢？我们知道阴相对于阳，它们是互动且互根的关系，而阴是阳的蓄积状态。蓄积的阴内藏而不出，是守家，所以阴在内是阳之守也。就“阴”的基本概念而言，一般是有两个：其一，是病理性的；其二，是生理性的，是人体不可缺少的，它可以存在于大自然，也可以存在于人体。阴和阳同样重要，因为阴阳是互根的，阴是阳的基础，如果没有阴，阳就没有办法气化，反之没有阳，阴就没有了动力。阴气性主安静，守藏于内，供给人体生命活动所需要的营养物质。那么阴气在哪些地方最多呢？归纳后有：①海边、山林、河畔、高山；②北方；③夜晚；④低凹处。

## 养阴之道

“秋月，此谓容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴；使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”这是《内经》论述的秋天养生的部分，也就是讲秋天的养阴之道。秋天是一年之中养阴的最佳季节，因为秋季七、八、九月，是阴气上升的时期，万物果实已成，自然界一派容态平定的气象。秋风劲急，物色清明，肃杀将至。这个时候人要早睡早起，鸡鸣时即起最好；但意志一定安逸宁静，以缓和秋季肃杀之气；同时还应当收敛神气，以应秋气的收敛清肃；意志不要受外界干扰，以使肺气清静，这就是应秋季收敛之气、调养人体“收气”的道理。如果人体违逆了秋季收敛之气，就要伤害肺气。秋季伤害了肺气，到了冬季，就要发生飧泄的病变了。总之，秋天养阴主要体现在：

①早卧：避秋夜露寒，以适应阴长；②使志安宁：要使自己精神内守，而“神者，血气也”，所以能养阴；③无外其志：不要让自己的意志外弛，是为了顺应秋收之意。

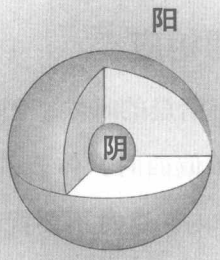
另外一个就是养阴的饮食，除了采吸阴气之外，我们还要吃一些养阴的食物。

# 生命之基础

阴和阳同样重要，因为阴阳是互根的，阴是阳的基础，如果没有阴，阳就没有办法气化，因此它也是生命的基础。

## 阴藏于内

阴是阳的蓄积状态。蓄积的阴在内藏而不出，是守家，所以阴在内是阳之守也。







## 利用阴气进行低温养生

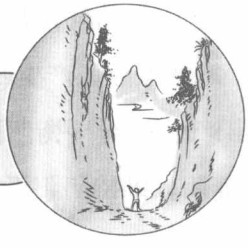
❶ 阴气多在北方

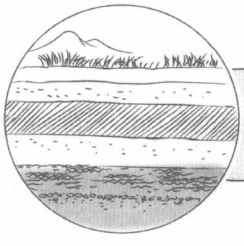




阴气多在秋冬 ❷

❸ 阴气多在低处





阴气多在地下水 ❹

# 3. 阴阳平衡让你远离亚健康

“凡人之有生，受气于天，故通乎天气者，乃所生之本”。人体从自然界摄取阳光、空气、水和各种营养物质，又向自然界排泄代谢产物，并最终归于自然，只有这样人体阴阳与自然界阴阳才能相通相应，二者才能平和协调。

## 人体阴阳与自然界阴阳的运动变化相通相应

《内经》这样说“人身的阳气，白天主司体表：清晨的时候，阳气开始活跃，并趋向于外，中午时，阳气达到最旺盛的阶段，太阳偏西时，体表的阳气逐渐虚少，汗孔也开始闭合。所以到了晚上，阳气收敛拒守于内，这时不要扰动筋骨，也不要接近雾露”。

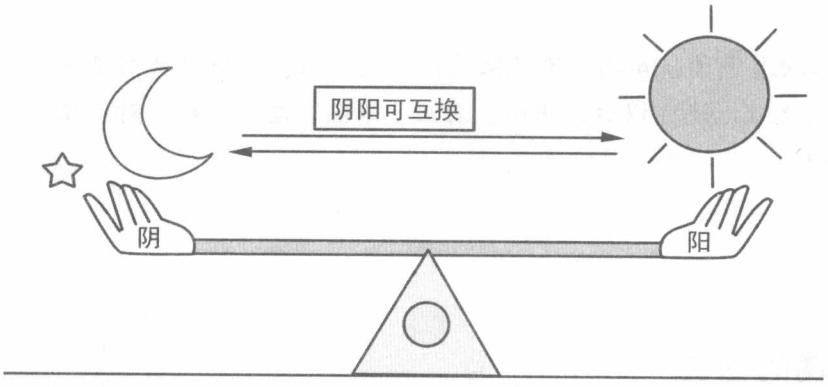
阴阳的平衡其实就是生命活动的根本。阴阳如果平衡，那么人体就能够健康，如果阴阳失衡，那么人体就会患病，就会早衰，甚至于死亡。那么什么是阴阳平衡呢？我们来看一下这个美丽的太极图。太极图是由阴鱼和阳鱼相抱而成的，并用S线将其一分为二，它表示着阴阳双方是在不停地消长转化。这种消长转化，就是我们所说的阳长阴消，阴长阳消，阳极则阴，阴极则阳。这是一种动态的平衡，是一种处在阴阳消长转化当中的平衡，这种平衡，表现在大自然就是阴阳气化的平衡，表现在人体，便是阳气和阴精的平衡了。

## 维持我们的阴阳平衡

那么要怎么样才能维持阴阳平衡呢？首先是大自然的阴阳是平衡的，因为大自然维持阴阳平衡是通过阴阳气化来表现的。这个阴阳气化是通过宇宙运动，也就是说通过太阳和月亮的运动，产生春夏秋冬、寒热温凉，产生四季温差和昼夜的变化。那么，如果我们能够遵循这个大自然的阴阳气化进行平衡阴阳，那么就可以事半功倍。所以，《内经》便提出春夏养阳，秋冬养阴，维持阴阳平衡的理论。

# 关于阴阳

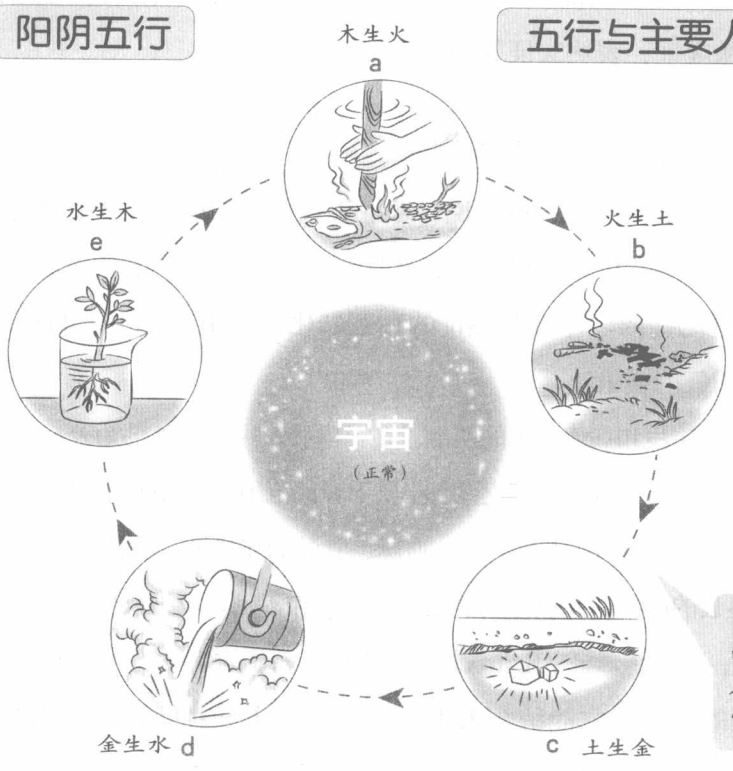
## 阴阳的平衡与健康




| 阴 | 阳 |
| --- | --- |
| 月亮 | 太阳 |
| 女 | 男 |
| 水 | 火 |
| 海 | 天 |
| 慢 | 快 |
| 重 | 轻 |

| 阴阳 | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 阴 | 下半身 | 腹部 | 体内 | 五脏 | 血、津液 | 里证 | 虚证 | 寒证 |
| 阳 | 上半身 | 背部 | 体表 | 六腑 | 气 | 表证 | 实证 | 热证 |

## 阳阴五行




## 五行与主要人体器官关系表

| 五行属性 | 脏 | 腑 |
| --- | --- | --- |
| 木 | 肝 | 胆 |
| 火 | 心 | 小肠 |
| 土 | 脾 | 胃 |
| 金 | 肺 | 大肠 |
| 水 | 肾 | 膀胱 |

大自然随着五要素的盛衰产生变化，影响人的命运，同时也使宇宙万物循环不已。





# 4. “八纲辨证”是人体阴阳平衡的验证法

判断身体状态或诊断疾病，除了从病因或气、血、津液的状态来分析内脏的不足之外，还可以运用阴阳、表里、寒热、虚实八纲，对病证进行分析、归纳，为治疗提供依据。

## 诊断人体平衡的秘诀

“八纲辨证”法，就是用“阴阳”、“表里”、“寒热”、“虚实”四组辨证标尺，来衡量疾病性质的方法。正常情况下，身体应该保持阴阳平衡的状态，最基本的诊断方法是由“表里”判断病位的深浅，“寒热”判断病症的性质，“虚实”辨别邪症的盛衰，“阴阳”则是统摄其他六纲的总纲。其中，表、热、实属阳，里、寒、虚属阴。由此，将疾病分别归属为表证或里证，寒证或热证，虚证或实证，最终综观整体病症特点确定病症，如表寒虚证、表热实证等病症类型。

## “阴阳”、“表里”、“寒热”、“虚实”

寒热，是辨别疾病性质的两纲。一般来说，寒证表示机体阳虚阴盛或感受寒邪，机体的机能活动衰减所表现的症候。热证表示机体阳气偏盛或感受热邪所致的症候，表现为机体功能活动亢进的症候。寒证与热证的相互转化，是由邪正力量的对比所决定，其关键又在机体阳气的盛衰。

表里，是辨别病变部位深浅和病情轻重的两纲。在《内经》中，称外部为表，包括皮毛肌腠；称内部为里，指体内脏器。皮毛受邪之病证，属于表证范围。一般来说，病在皮毛、肌腠、经络的属表证，病情较轻；病在五脏六腑、血脉、骨髓的属里证，病情较重。

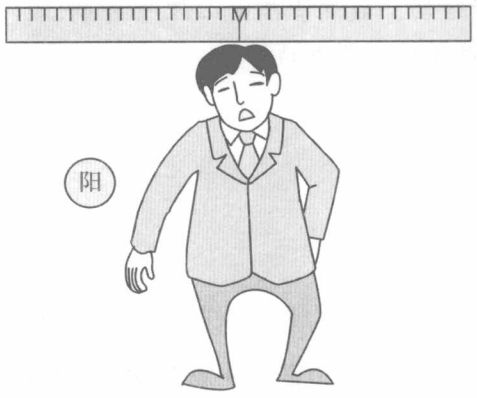
虚实，是分辨邪正盛衰的两纲。凡机体功能衰退、低下和不足，或维持生理活动的物质缺损所引起的一类症候，均称为虚证；凡邪气较盛而正虚不明显的病证，均可称为实证。

阴阳，是八纲辨证的总纲，它能统领表里、寒热、虚实三对纲领。凡病在里、在血、属虚、属寒，正气不足，机体反应多呈衰退的表现均属阴证；凡病在表、在气、属实、属热，正气未伤，机体反应多呈亢盛的表现均属阳证的范围。

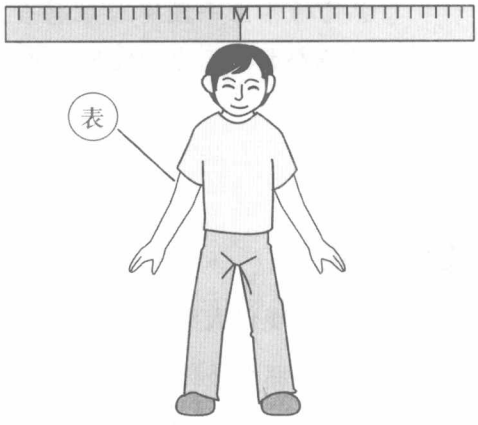
# 八纲辨证

## 以四种尺度把握病症

阴阳症状



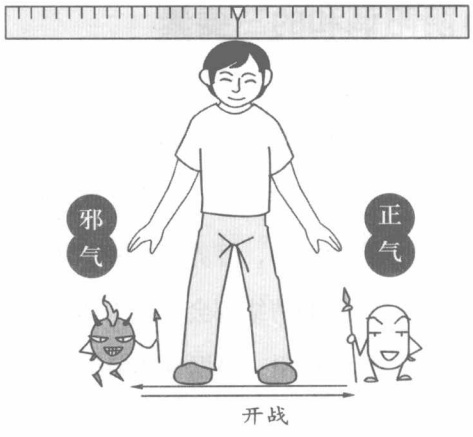

表里病邪位置




病邪性质




抵抗力与病邪的势力相较




## 判断身体平衡的砝码

| 表 | 里 | 寒 | 热 | 虚 | 实 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 表证表现在体表（皮肤和肌肉组织）的病症，如咽喉痛、鼻塞、咳嗽、寒战、发烧。 | 里证即病邪侵犯身体内部（内脏），如食欲不振、恶心、强烈的咳嗽、发高烧、口渴。 | 寒证即冷却身体的作用很强，如寒战、手脚发凉、脸色难看、容易腹泻、好冷。 | 热证即温煦身体的作用很强，如体温高、身体发热、脸色红赤、口渴、患部颜色发红、好热。 | 虚证即正气（免疫力）不足。病邪较弱也会导致经常患病，如感冒症状轻但有慢性化、长期化的趋势，治疗首先从恢复正气入手。 | 实证即正气势力虽强，但邪气胜于正气而发病，如健康人患流感，突然患上急性、严重的病症，但恢复很快，治疗时应先诊查清楚，再除去病邪。 |





# 5. 阴阳调和关键在于一口气

常见的养生手段有合理膳食、适量运动、戒烟少酒、心理平衡等，这些措施都有利于身心健康，并能够有效保障生命力的节能。

## 生命节能

生命节能是现代人维持阴阳平衡的要诀，人的生命力是有限的，如果不加以节制地消耗能量，那么最终会致使能源枯竭，生命终止。节能养生就是为了保护阳气及阴精的损耗，从而维持阴阳平衡。

## 阴阳调和的三要素

生命节能有三个必备条件：一、静养；二、缓慢养生；三、高寒养生。

我们知道静以养神，静养生能降低阳气阴精的损耗，以少思寡欲等无为守静。清静养神，并不是绝对的静止。古人主张动静结合，《周易》中有“动则生阳，静则生阴”。动养可以增强生命活力，静养则可降低损耗，如静坐、睡眠等。情志活动是人体生命活动的关键，任何过激的情绪都会导致人体阴阳气血失调，损害内脏。静意味着人体阴阳调和，起到缓解心绪的作用。根据自体情况，选择适宜的静养方式，从而维持生命的阴阳平衡。

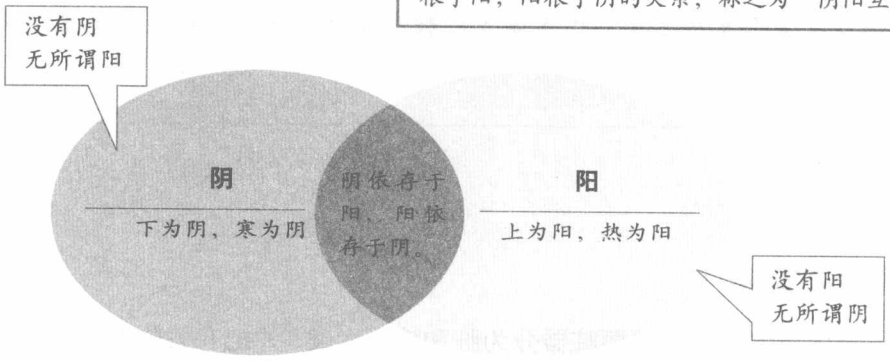
现代研究表明，呼吸频率愈慢，寿命愈长。慢养生就是一种节能养生，在生命活动里一切都应该放慢节奏，让生命进入慢的状态，从而减慢心跳、呼吸以及消耗，保障生命节能。可以通过下棋、绘画、听音乐等进行调整。人体机能是一个有机整体，每个生理功能的运作和停止都会影响到其他功能的状态，要想让生命的节奏慢下来，首先要平衡心态。积极的心态会促进人的身心健康，安心才能养心。慢养生就是为了慢消耗。

《黄帝内经》说，生活在高寒地带的人都寿命偏长，因为寒冷能使人体温降低，体温低血液循环和新陈代谢都会减慢，那么阴精和阳气的损耗也会相应减少，所以，高寒养生对延缓衰老、延长寿命有重大意义。另外，在饮食上还要注意多喝水，多吃水生食物，少吃反季节的食物，多吃越冬食物和冬季水果。总之，静养生、慢养生以及低温养生，三者都是生命节能和调节生命阴阳的要诀。

# 什么叫阴阳平衡

## 理解阴与阳的互根

阴和阳每一方都不能脱离另一方而单独存在，都以另一方为存在条件。阴依存于阳，阳依存于阴，每一方都以另一方为存在条件。这种相互对立的阴根于阳，阳根于阴的关系，称之为“阴阳互根”。

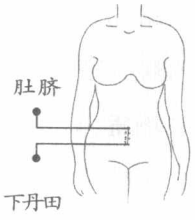



## 5分钟静养疗法

每天下班回家后或晚上睡前5分钟可练练短时间的静养功，以排除各种杂念，可采用坐式、卧式或立式，也可在散步时做。方法如下：

1. 全身自然放松，两眼微闭，舌顶上腭，目视鼻尖。
2. 意念定于下丹田，深缓呼吸即可。
3. 可以想象一件美好的事情，也可以让大脑呈现空白。

注意：呼吸吐纳：深慢柔和。意念导引：美好自然。气至丹田：涵藏不泄。




## 女性肾虚小测试

对照下面症状，测一测自己是不是肾虚。如果有下述症状的5项，你就应该重视保健了。

1. 早上起床经常有头发丝掉落。
2. 感到情绪有些抑郁，常对着窗外发呆。
3. 记忆力明显下降。
4. 三餐食之甚少，经常食欲不振。体重明显增或减。
5. 夜间很难入眠，睡着又常处于做梦状态。
6. 晚上经常起来如厕，白天也有尿频现象。
7. 感觉免疫力在下降，春秋流感一来，自己首当其冲。
8. 性能力下降，经常感到疲乏，对性生活没什么欲望。
9. 时常冒出无名的火气，但又没精力发作。
10. 工作时很容易疲倦，胸闷气短。
11. 明显感到乳房没有以前坚挺，肌肉松弛。
12. 皮肤干燥，出现斑纹；脸上出现鱼尾纹、黄褐斑等症状。
13. 眼睛干涩疼痛，嘴唇常发干起皮，口腔溃疡也反复发作。
14. 月经不调，每个月都为此坐立不安。
15. 经常便秘，为此养成了定期吃泻药的习惯。
16. 对污染、噪声很敏感，比常人更渴望清幽、宁静的旅游胜地。

# 6. 五脏六腑是藏象学说的基础

藏象学说是一种独特的生理病理学理论体系。人体所有组织器官都包括在这五个系统之中。中医学里的脏腑是对人体生理功能和病理变化的概括。

## 藏象学说概述

中医学把人体内在的重要脏器分为脏和腑两大类，并把有关脏腑的理论称为“藏象”学说。“藏”通“脏”，也就是指藏在体内的内脏，“象”，即表象或状态，藏象，是包括各个内脏器官及其生理活动和病理变化表现于外的各种征象。藏象学说是通过观察人体外部征象来研究内部活动规律及其相互关系的学说。

“藏象”是以脏腑为基础的。脏腑是人体内脏的总称，按照生理功能，分为五脏、六腑和奇恒之腑。中医的五脏指心、肝、脾、肺、肾，六腑是指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。五脏主要是贮藏精气，精气是指能充养脏腑、维持生命活动必备的营养物质。六腑主要是掌管食物的受纳、传导、变化和排毒。“奇恒之腑”，包括脑、髓、骨、脉、女子胞（子宫）等。

## 五脏六腑你了解多少

人体是由若干脏器和组织器官构成的，一个生理活动的运作，往往会带动多个脏器的协作，每个脏器都具有多重生理功效。各机体间的生理功能互异，这些差异的构成，决定了机体的整体统一性。我们把内脏间的这种相互联系，称为人体内部活动的整体表现。

中医学认为，人的有机整体是以五脏为核心，配合六腑，以经络作为枢纽，即“内联脏腑，外络肢节”，形成相互对应的五大系统，并通过精、气、神的作用来完成内部统一的机能活动。

总之，人体是一个有机的整体，它们不仅在生理功能上相互生化，还以经络为媒介，相互传递信息。这种“五脏一体”的现象充分反映了人体内部的有机统一。

# 人体的五脏与六腑

## 五脏与六腑

脏贮藏精气，如肝藏血，肺主气，肾藏精。所藏精气血不应无故外泄，而应保持充满，使其能充分发挥生理效应。

五脏必须保持“藏而不泄”、“满而不实”的状态。

腑传化水谷，如胃受纳水谷，进行初步消化后，及时将所受纳的饮食物向下排送，以为下一次受纳作好准备。


**心** 主血脉，主神明，开窍于舌。


**肝** 主藏血，主疏泄，主筋，开窍于目。


**脾** 主运化，主统血，主肌肉，开窍于口。


**肺** 主气，司宣肃，通调水道，主皮毛，开窍于鼻。


**肾** 藏精，主水，主骨，生髓，通脑，主纳气，开窍于耳。

传导糟粕。**大肠**



受纳、腐熟水谷。**胃**



贮存和排泄尿液。**膀胱**



受盛化物和泌别清浊。**小肠**

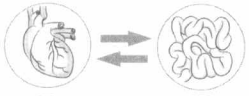


贮藏和排泄胆汁，以帮助饮食的消化。**胆**



## 五脏与六腑的关系图

脏与腑的关系是阴阳表里的关系。脏属阴，为里；腑属阳，为表。脏腑之间通过经脉形成相互络属的关系。



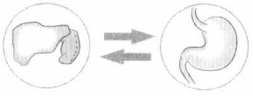
**心与小肠**

心火移热于小肠出现排尿异常；小肠热盛，上炎于心，导致心烦及口腔的疾病。



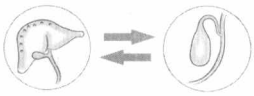
**肺与大肠**

肺气肃降协助大肠的传导功能，而大肠传导正常，又有助于肺气的肃降。



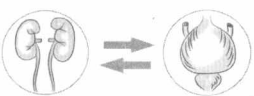
**脾与胃**

脾主运化，胃主受纳。两脏相互配合，共同完成食物的消化吸收和水谷精微的传输。



**肝与胆**

胆汁排泄依赖于肝的疏泄功能，而胆汁排泄的通畅与否，也会影响肝的疏泄。



**肾与膀胱**

膀胱贮尿排尿功能赖于肾的气化。肾气足，固摄正常，则膀胱水液代谢正常。

# 7. 藏象养生帮你调和五脏六腑的阴阳

藏象学说是一种独特的生理病理学理论体系。它不单纯是一个解剖学的概念，更重要的是它概括了人体某一系统的生理和病理学概念。

## 什么是藏象养生

“藏象”一词，始见于《素问·六节藏象论》。藏指潜藏，藏于人体的内脏，象指表象，表现于外的生理、病理现象。就是说藏象包括各内脏实体及其生理功能和病理变化表现于外的各种征象。藏象学说是研究人体各个脏腑的生理功能、病理变化及其相互关系的学说。它是古人在实践的基础上，运用阴阳五行学说概括总结而成的，是《内经》理论中极其重要的部分。

藏象学说的形成，主要有三个方面：一是来源于古代的解剖知识；二是古人日常生活中长期对人体生理、病理现象的观察，如日常因皮肤受凉感冒，而引起的鼻塞、流涕、咳嗽等症状。久而久之，便认识到了皮毛、鼻窍和内脏之间存在着密切联系；三是古人长期的医疗经验的总结。如当人思虑过度时，常会食欲减退，若强以进食，又感脘胀不舒。由此，古人将情志活动的“思”与脾的生理功能相联系。

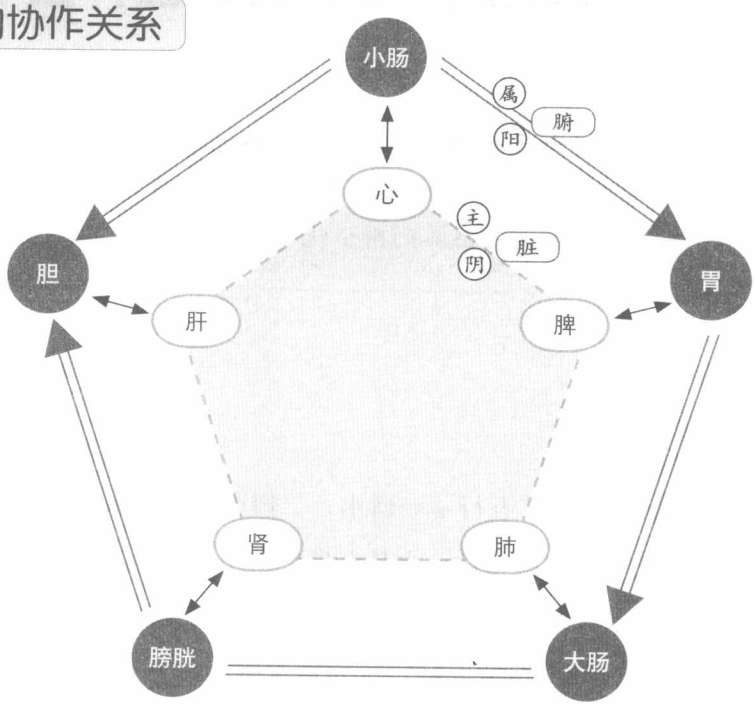
借鉴古人养生方法，若身体出现不适，应根据各脏器的不同反应，及时找出病因，加以防范和对治，使人体保持健康和谐。

## 脏腑功能说

脏腑是内脏的总称，按生理功能特点，分为五脏、六腑和奇恒之腑；以五脏为中心，一脏一腑，一阴一阳为表里，由经络相互络属。五脏，即心、肝、脾、肺、肾脏贮藏精气，如精、气、血、津液等，所藏不应无故外泄，才能使其充分发挥生理效应；六腑，即胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦，主管饮食的受纳、传化和排泄。腑不仅消化饮食水谷，而且及时将所受盛容纳的饮食水谷向下排送，以为下一次受纳作好准备；奇恒之腑，即脑、髓、骨、脉、女子胞（子宫），它们是一类相对密闭的组织器官，却不与水谷直接接触，即似腑非腑；具有类似于五脏贮藏精气的作用，即似脏非脏。

# 五脏六腑

## 脏腑之间的协作关系




## 脏腑的功能

| | 功能 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 五脏 | 制造并储藏气、血、津液 | 肝 | 心 | 脾 | 肺 | 肾 | |
| 六腑 | 消化吸化 | 胆 | 小肠 | 胃 | 大肠 | 膀胱 | 三焦 |

## 人体的五脏

**心**

心主神明，主精神意识思维活动；心主气血运行，通过锻炼，可使人的心气旺盛，脉搏和缓有力，面色红润光泽。

**肺**

肺是呼吸之源，人体通过呼吸与自然进行物质交换。呼吸锻炼，就是纳天地之精气，吐脏腑之浊气。

**肾**

肾是生命元气之根，肾主藏精，肾中精气，是生命活动之本，肾阴、肾阳的物质基础，也是人体生长发育及各种功能活动的物质基础。

**肝**

肝是疏泄气机的场所，肝是藏血的主要器官，主疏泄气机，发怒、头昏，是肝阳上亢的征兆，情绪抑郁则与肝气郁结有关。

**脾**

脾是体内的“仓廪之官”，主管消化食物、运送营养到全身，为后天之本。人在锻炼之后常见食欲增强、唾液增多等脾胃健运之象。





# 8. 五行分别代表脏腑的五种生理功能

五行学说是古代的哲学思想，五行作为构成万物的元素，中医学引用“五德终始”学说，通过取类比象法将人体结构和生理病理现象进行配伍，以此说明人与自然界的辩证统一。

## 五行学说

《尚书·洪范》说：“五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。”并指出，木具有生发、条达的特性，火具有炎热向上的特性，土具有长养、化育的特性，金具有清静、收敛的特性，水具有寒冷、闭藏的特性。

中医五行将人与自然按五种物质的功能属性归为五大类。五行的生克乘侮是五行间相互联系运化的法则。生克是事物运化的正常规律，乘侮则属于异常表现。生即相生，指行与行之间的相互生化，生我者为母，我生者为子，这种生化关系又称母子关系，如木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。克即相克，指一行对另一行具有克制作用，如木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。这种生中有克，克中有生的制化关系，维持着自然的生态平衡和人体的生理平衡。乘，即相克太过被克一行产生失常的表现，相乘的次序同于相克。侮，即相侮，是一种恃强凌弱的逆克现象，如木侮金、金侮火、火侮水、水侮土、土侮木。

五行作为构成万物的元素，与五脏、五色、五味也有着相互影响、相互协调的对应关系，如五行配五味，即水配咸、火配苦、木配酸、金配辛、土配甘；五行配五色，即青、黄、赤、白、黑分别与木、土、火、金、水相配；中医将食物分为五味，即甜、酸、苦、辣、咸，五味入五脏，甜入脾、酸入肝、苦入心、辣入肺、咸入肾。

## 中医五行

中医五行，将五脏分属于五行，来说明各脏生理功能。五行学说以五行属性及生克乘侮规律，来说明脏腑病变的特性及影响。这种病理上的相互影响称为传变，用于疾病的诊断和治疗。

# 五行的生克乘侮

五行学说是以木、火、土、金、水五种物质的基本特性作为分类依据，并以五行之间的相生、相克规律来认识世界、解释世界和探求自然规律的一种自然观和方法论。

**生**

木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

**克**

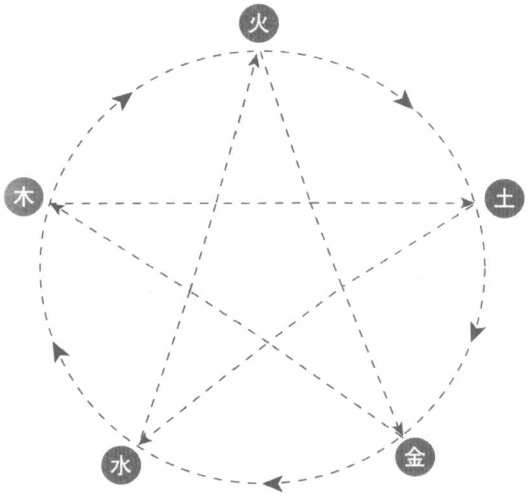
木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

**乘**

即相克太过被克一行产生失常的表现，相乘的次序同于相克。

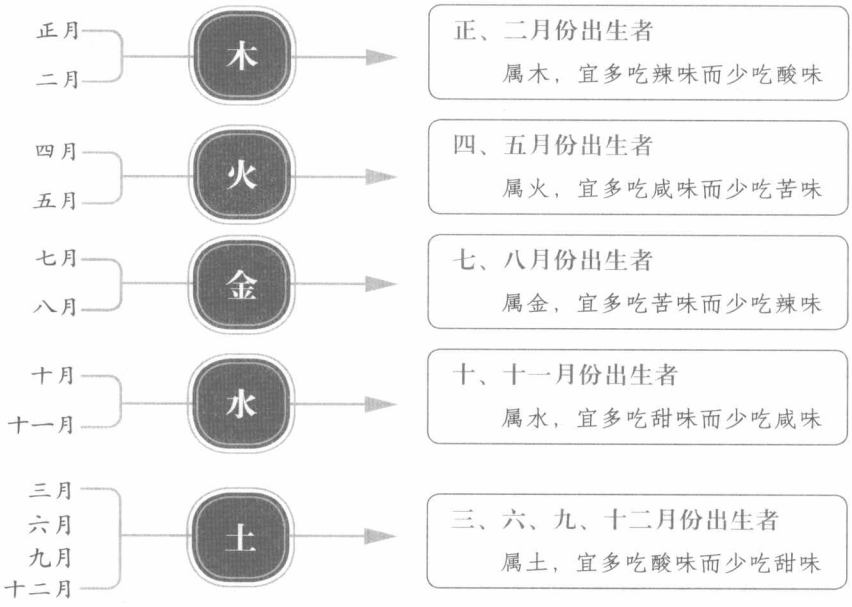
**侮**

木侮金，金侮火，火侮水，水侮土，土侮木。




## 月份五行属性

五行食物改运的秘法，在于尽量少吃自己出生月份的五行所属五味，而要多吃克自己出生月份所属的五味，因出生所在月份的五味是一生中最忌的味道。根据以上原则，各月出生者所食五味如下：



第二章

# 心脏的跳动为生命提供了动力

## 1. 心是身体的动力中心系统

心是人体气血运行的发动机，心脏的搏动是否正常关乎生命的存亡。

### 血肉之心、神明之心

心在五脏中是一个最重要的器官，它具有主宰一身上下、统管五脏六腑的特殊职能。《内经》认为心是主血和藏神的。心的所有生理功能是在心的气、血、阴、阳的共同作用下完成的。《内经》也说，心为君主之官，生命之本；心为火脏，恶热；心为阳中之阳，通于夏气。心的经脉属手少阴经。

从上古始至《内经》成书之前的时代，古人一般认为“心”就是指位于胸腔之内、两肺之间并与血脉相连的器官，然而《内经》在其理论中却提出了“心主神明”的概念。如《素问·灵兰秘典论》说：“心，主宰全身，是君主之官，人的精神意识思维活动都由此而出。但是由于人逐渐对“脑”有了深入认识，他们认为主精神活动的器官不是有形的“心”，但他们又不愿直接牵连到脑，就提出了“神明之心”的概念，而将主血脉之心称为“血肉之心”。

### 心、血、脉

《内经》说，“心主血脉”“主”就是主持和管理；血自然就是血液，而脉是人体血液运行的通道，所以古人又称脉为“血之府”。心气推动血液在脉中运行，流注全身，发挥营养和滋润作用。心和脉直接相联，互相沟通，血液在心和脉中不停地流动。周而复始，循环往复。心、血、脉它们三者相互联属贯通，构成一个相对密闭的系统。而三者中“心”占据着主导的地位，“心”的搏动是血液运行的根本动力，起决定作用。

心脏能得以正常搏动，又主要依赖于心气，血液在心气的推动下才能在脉内正常运行，营养全身。而血液的充盈与否，脉道是否通利，在心、血、脉的系统中同样起着重要的作用。如果三条件具备、则心主血脉的功能就是正常的。

# 心主神明吗？

## 心主血脉

心脏的正常搏动，主要依赖于心气，心气充沛，才能维持正常的心力、心率和心律。血液在心气的推动下才能在脉内正常运行，营养全身。而血液的充盈与否，脉道是否通利，在心、血、脉的系统中同样起着重要的作用。

### 心主血脉的功能观察




| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 正常 | 面色红润 | 舌色淡红滋润有光泽 | 脉象和缓而有力 | 胸部感觉舒畅 |
| 非正常 | 面色淡而苍白 | 舌色淡而无光泽 | 脉象细而弱 | 心悸，心前区刺痛 |

## 心主神明（心藏神）？

| | |
|---|---|
| ❶脑主神明说 | 这种观点认为，传统的“心主神明”理论是错误的，它是古人受当时的科学技术水平的限制所形成的一种带有历史局限性的认识；主神明的器官事实上不在心而在脑。 |
| ❷心主神明说 | “心主神明”是中医传统理论观点，持这个观点的人认为：“中医藏象学中每个脏腑均有其独特的含义。它不单纯是指解剖学当中的某个实质器官，其中一个脏腑的功能往往概括了解剖学中几个脏腑器官的部分功能，而大脑的功能则归属于心。” |
| ❸心脑共主神明论 | 这是一种折衷的观点，企图缓解上述两种观点的矛盾。这种观点认为，心脏可以决定性地影响大脑的功能，而心脏本身却具有很大的独立性。虽然意识活动源于脑，但此事绝非可以孤立进行，至少它要求心脏提供最优化的功能耦合，心脏为脑提供了充分的血液供给，这是能源；但心脏更为脑提供了最佳耦合频率，则更是信息源。因此完美的意识活动出于脑、心最佳耦合状态。” |



# 2. 心脏健康是人体一切活动的保障

由于阴和阳，气和血对于心的生理功能的作用不同，故心的阴阳、气血失调因虚实寒热之不同，可出现不同的病理变化。

《内经》总体上以病因为基础，将一切病症概括为外感病和内伤病。外感病主要是指因受自然界的风、寒、暑、湿、燥、火或疠疫之气而产生的，这类病症会由表入里、由轻到重地影响五脏，又称“外感六淫”。内伤则多是因情志太过、饮食不节、过于疲劳等内因，导致脏腑阴阳气血失调所产生的内风、内寒、内湿、内燥、内热（火）等五种病理变化。

心为五脏六腑之主，有“君主之官”之称，又主血而外合周身之脉。心脏阴阳调和、气血充足，则心神健旺，气血环流正常，以维持人体正常的生命活动。所以心的病症表现多为血脉不通而引起的心痛，或是神志失常导致情绪失控。对心的病变，《内经》基本上也是按这两种模式进行的。心的病理变化就是受内外因的影响，致使心的生理功能失调而产生的病变。一般分为如下几类：

1. 心风证：心风，是癫疾的别称，其表现为喜怒无常、狂呼乱语、神志失常。《内经》认为，这是由于外感风邪，以至于影响到心的正常机能而引起的疾病。

2. 心热证：心热证泛指心的各种热性病症，又称心气热。心主神明，当热邪郁结于心时，会导致心火大盛而引发心痛、胸闷烦躁、善呕、面赤、小便赤黄等症状。当热邪到一定程度时，便会转化成火邪，一方面容易诱发疮疡痈肿等病，另一方面心神大伤，严重的甚至可能引起突发性死亡，类似脑溢血之类的病症。

3. 心痛证：心为阳，主血脉，当外感风寒内侵至心时，会使风寒凝聚，从而使血气在此瘀结，血脉不通畅，就会引发心痛症。具体又根据表面的症状而分为肝心痛、肾心痛、肺心痛、胃心痛。一般而言的心痛证多指胸前区及胃脘部疼痛，其症状包括冠状动脉感化而致使心脏缺血性疼痛，以及胸膈、胃等疾病而引发的疼痛。

# 《内经》论心的病理变化

心为五脏六腑之主，被喻为五脏的“君主之官”，是人的精神之所在。中医往往心神并提，“神”既包括人的思维、情志以及表情和气色。虽然我们无法轻易观察到心，但借助“神”的传递，就能够准确地判断心的活动规律以及有可能产生的病变。

## 察颜观“心”

**色神**

指面色有无神采，分为赤、白、黄、青、黑五色。其中赤属心。如果人面色红润，则说明心脏功能良好，精神奕奕；反之，面色苍白、毫无血色，则说明其心力衰竭，气血严重不足。



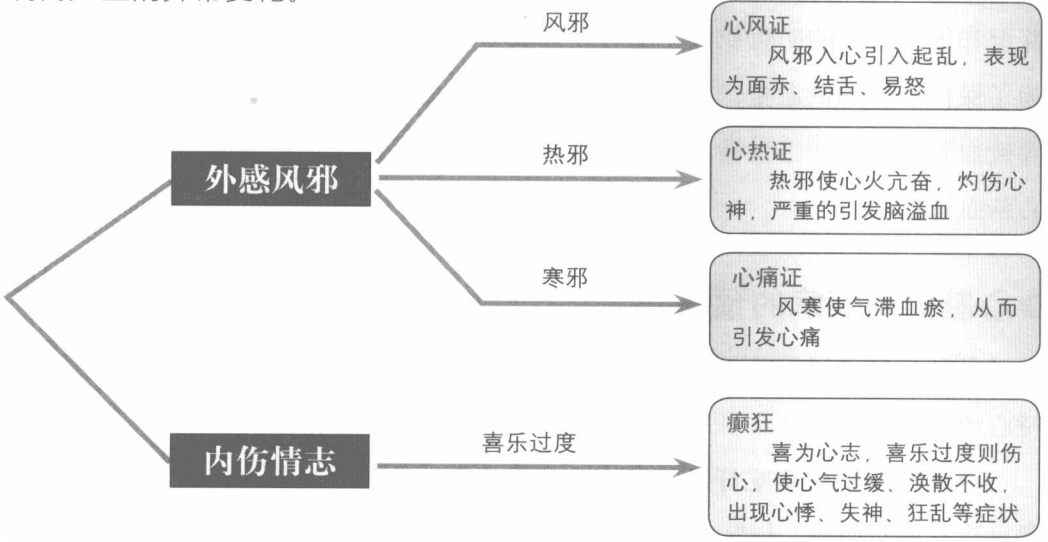
**眼神**

两目活动灵敏、精采内含、炯炯有神，表示心及五脏的精气充盈；反之，活动迟钝、目无光采，就叫做“失神”，说明心力衰败。

心是“五脏之专精”，所以《内经》特别重视眼神和色神，二者是五脏精气充沛与否的外在体现，也是观察外在神色的具体内容。

## 心病的起因

《内经》对心的病证主要从人体在内外病因的作用下导致心的生理功能失调而产生的异常变化。







# 3. 心脑血管疾病是人类的头号杀手

心脑血管疾病是心肝血管和脑血管的疾病统称，是一类严重威胁人类健康，特别是50岁以上的中老年人健康的病症。

## 心脑血管疾病的危害

心脑血管疾病是一种严重威胁人类、特别是50岁以上中老年人健康的常见病。目前，即使应用最先进、最完善的治疗手段，仍有50%以上的心脑血管意外幸存者生活不能完全自理。据调查，全世界每年死于心脑血管疾病的人数高达1500万人，人数居各种死因首位。我国每年死于心脑血管疾病近300万人，占我国每年总死亡人数的51%；而幸存下来的患者75%不同程度丧失劳动能力，40%重残！所以说，心脑血管疾病已成为全人类的头号杀手！

一般说来，心脑血管疾病具有“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高以及并发症多”这“四高一多”的特点。造成心脑血管疾病的罪魁祸首之一就是高血脂症。由于长期不良的饮食习惯，饮食中脂类和醇类过多，同时又没有合理的运动促进代谢，以至于体内脂类醇类物质逐渐增多，掺杂在血液中，使毛细血管堵塞，甚至和体内游离的矿物质离子结合，形成血栓。血栓的堆聚使血管直径缩小，心脏为了保持足够的供血量，就必须增加血压，造成高血压疾病；如果血压过高，可能导致血管崩裂，即出血性心脑血管疾病；或者如果由于堵塞供血不足，即为缺血性心脑血管疾病。

## 心脑血管疾病的预防

预防心脑血管疾病的秘诀在于合理膳食、适量运动、戒烟限酒、少吃盐以及维持心理平衡等。

合理膳食要求多吃纤维膳食丰富的粗杂粮、水果、蔬菜，比如具有降脂功能的常见食品还有洋葱、大蒜、香菇、木耳、芹菜等。坚持以素食为主的同时可以多吃肉、

鱼油及豆制品，因为鱼油具有明显的调节血脂功能，能够预防动脉硬化，大量摄取富含 ω-3 的鱼油可对心血管疾病有积极的预防作用；豆制品富含磷脂，能够有效预防心脑血管疾病。

平时加强体育锻炼，以身体微汗、不感疲劳为准，可帮助气血运行顺畅。养成良好的生活习惯，谢绝烟酒，尽量少服用会干扰脂代谢的药物，比如 β 受体阻滞剂、心得安、利尿剂、双氢克尿塞、速尿、类固醇激素等，均可使血脂升高。

此外，还可以服用一些药食同源的食品来促进气血鲜活，例如大蒜油、沙棘籽油、银杏以及野生茶油等。

大蒜油被誉为“血管的清道夫”，它能有效溶解血栓、平稳血压。自古大蒜就是辟邪恶、消痈肿的良药，现代医学证明，大蒜含有 140 多种珍贵的天然物质。大蒜油是其挥发物，其杀菌作用是大蒜的 2000 倍，并具有极强的降血脂作用；同时所含有的大蒜辣素、阿霍烯等物质，有良好的降压溶血作用，还能增加人体的免疫力。

## 心脑血管病患者的宜忌

心脑血管病患者应养成良好的生活习惯，以缓和病情，一般说来，应遵循合理膳食、适量运动、戒烟限酒、少吃食盐和心理平衡等原则。



注意保暖，防止栓塞

不宜晨练，以免神经过于兴奋，诱发血脑血管疾病

心态平衡，情绪激动是心脑血管病的大忌

适当运动，合理安排运动的时间，控制好运动量

增加纤维膳食，多吃鱼、鱼油、豆制品，切勿饮酒





# 4. 夏季养心，降温是关键

中医认为养生最主要是天人相应和顺应自然，要讲究季节性。五脏应对应自然界的四季进行调养，即春天养肝，夏天养心，秋天养肺，冬天养肾，四季养脾胃。

## 心与夏季相应

中医认为养生最主要是天人相应和顺应自然，再有中医讲季节养生，一年有四季，春夏秋冬，而五脏对应自然界的四季，夏季属火，对应的脏腑为“心”，所以养心也成为夏季保健的一大关键点。

《内经》认为，心主火，与夏季相通，夏季的气候特点有益于心的生理功能，能保证其正常发挥。心的主要功能之一是主血脉，夏季气温较热，阳光充足，人的血液就会变得滑利而不黏滞，易于流动。如果此时再加上合适的运动锻炼和饮食调养，就会有利于促进血液循环，收到良好的健心效果。

但是夏季气温过高，容易使人的情绪不稳定，再加上天气燥热，内循环加快，也会增加体液的排出量。汗为心之液，出汗过多就会损伤心阴及心阳，反而对人体健康产生不利影响。所以夏季养心时要充分注意到其有利与有害的因素。

## 夏季如何养心

从具体内容来说，夏养心的“心”是包括心脏在内“主神”的整个循环系统甚至精神心理因素，既主血脉又主藏神，所以养心要从这两方面入手才有效。《内经》说夏季应该“夜卧早起，无厌于日。使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也”。夏季养生要“清”，这是夏季养生的原则。

饮食上，食物宜清淡。夏季多食清淡、易消化的食物，少吃煎炸油腻、辛辣上火的食品。多吃新鲜的蔬菜瓜果，如冬瓜、苦瓜、西瓜、黄瓜等，既可满足人体所

需营养，又可预防中暑；同时瓜果蔬菜中富含的微量元素可以起到疏通血管的作用。夏天天旱，因此要及时补充水分，但是吃冷饮要适度，过多摄入生冷饮食会损伤肠胃功能，诱发肠胃病。另外，平时多吃些醋，因为醋既能生津开胃，又能杀灭病菌，预防胃肠道病。

情志上，头脑宜清静。盛夏酷暑保持平静的心情很重要，情绪的变化会引起气血相应地发生改变，正如古人所说要“静养勿躁”，要注意控制自己的情绪，这样才能避免因情志诱发疾病。其次，夏天要有充足的睡眠，睡眠好，心情好，有利于心神的宁静。

起居环境宜清凉，运动要静心，要多亲近大自然，选择运动量并不是很大的项目。进行适当的身体锻炼，比如散步、体操。注意夏季不适宜做运动量很大的锻炼，这会过多加速体液的排泄，容易引得风寒入侵或中暑，反而对身体不好。

## 夏季养心

夏天 → 立夏 → 小满 → 芒种 → 夏至 → 小暑 → 大暑

### 夏天之主“湿”

湿
- 伤阳气 → 饮食上 → 忌油腻 宜温热



- 伤脾阳 → 饮食上 → 宜清淡



夏季是一年四季中最热的季节，心气旺盛，人的心情会变得烦躁，情绪容易激动，为顺应自然界阴阳盛衰变化，要晚睡早起午休，养心首先要做到心静。善于静而养心的人可以体会到静则生阴，只有阴阳协调才能保养心脏，调理心的阴阳平衡，就相当于保养一部汽车的发动机一样重要；还要多闭目养神，可以帮助排除杂念，保持一个平稳的心态。

| 夏季养心的秘诀在于 | | | |
|---|---|---|---|
| 一 | 二 | 三 | 四 |
| 调情志，心平身自健 | 均饮食，平淡命能长 | 节起居，睡好身体棒 | 巧运动，身轻神自爽 |





# 5. 血脉是心的延伸，血脉健康心脏才能正常工作

养心的首要就是要保持血脉畅通，其一关乎血液的质量，其二关乎血管本身的结构。

## 维护血液与血管的正常功能

中医认为，心是万法之宗，一身之主可与天地相通，能为神明主宰，也是健康与否之所系。心主血脉，它推动血液在脉管内运行、营养全身。脉是血液运行的通道，心脉相通，在心气的推动下，血液得以在脉管内循环不息。心气的强弱，心血的盛衰，会直接影响血液的运行。所以，养心重在使心气充分发挥统辖血液运行的作用。一个人如果心气旺盛，血脉充盈，和舒畅通，那么脉息就显得和缓有力，面色亦显得红润，富有光泽。相反，心气不足，血脉空虚，滞淤不畅，那么脉息就显得有气无力，面色亦显得苍白，没有光泽。

怎样养护血液呢？《内经》上说，“天食人以五气，地食人以五谷”所以饮食五味和空气就是决定血液是否能正常发挥作用的两大外部条件。前文已说过夏季是养心的最佳季节，养心饮食宜以清淡为主；同样的，其他三季也有宜忌。

春季气温回升、万物复苏，人的活动也逐渐增多，相应的体内气血循环也变得活动起来但春季早晚温差较大，春寒会使人的血管骤然收缩，这时血液运行容易滞缓，导致血脉不通。所以春季应加强营养、注意保暖。

秋季天气凉爽，空气质量不错，但早晚温差大，特别是在寒露节气以后，故更要注意保暖。冬季天寒地冻，自然界处于休眠状态，人也开始变得容易倦怠。为了抵御寒冬，人们习惯多吃高热高脂的食物，又不注重锻炼。这样会使体内脂肪厚积，不利于血液运行，容易诱发高血压、心脏病以及动脉硬化等病症。故冬季应注意膳食结构，荤素均衡搭配，并进行适宜的锻炼。

## 促进血脉畅通

### 1. 饮食调养法

《内经》提倡我们日常生活以五谷为主食，以水果、蔬菜和肉类作为辅助食物，以保证膳食营养的全面均衡。同时，也可根据季节、地域、年龄、性别、体质不同等灵活调配。例如：天寒就多吃一些辛辣食物及鱼肉类，体虚者多吃易消化的补益类食品等等。

### 2. 药物调养法

中医讲究“药食同源”，把中药调养也视为一种特殊的饮食。我们可以根据自身的体质以及外界变化，在中医师的指导下，选择一些药膳、药茶、药酒以及补益汤饮等日常服用，既可发挥药物作用，又对身体没有过大的刺激。

### 3. 运动调养法

运动调养需要根据自己的身体状况适当把握运动量，做到循序渐进，适可而止，切忌忘乎所以，运动过量反而操作身体气血，不利于血脉通过。对此我们可根据个人身体状况、个人爱好，因地制宜地选择合适的运动，比如打太极拳、打排球、乒乓球、羽毛球等，也可选择一些文艺活动，比如吹拉弹唱和歌舞等等。重要的是在整个过程中都要保持好心情，借以调理血脉。

### 血的生成与五脏

| | |
|---|---|
| 心 | 主血脉，行血以输送营养物质，使全身各脏腑获得充足的营养，维持其正常的功能活动，从而也促进血液的生成。 |
| 肺 | 主一身之气，参与宗气之生成和运行。气能生血，气旺则生血功能强，气虚则生血功能弱。气虚不能生血，常可导致血液衰少。肺通过主一身之气的作用，使脏腑功能旺盛，从而促进了血液的生成。 |
| 脾 | 为后天之本，气血生化之源。脾所吸收的水谷精微是化生血液的基本物质。 |
| 肝 | 肝主疏泄而藏血。肝脏是一个贮血器官，肝血充足，因精血同源，故肾亦有所藏，精有所资，精充则血足。 |
| 肾 | 藏精，精生髓。精髓也是化生血液的基本物质。血之源头在于肾。 |

# 6. 养心最重要的是养神明

心主神明，它有主管人的思维活动和精神状态的职能。心神在人体生命活动中起着极为重要的作为，《内经》认为："得神者昌，失神者亡"，就是指心神是生命的主宰。

心藏神是心的另一大功能。中医所谓的"心神"包括人的意识思维和情志活动两个方面，调养心神状态须从二者入手，是心的保健的重要内容。

## 调养意识思维

有关人的正常心理活动的描述最早见于《内经》。《灵枢·本神篇》："生之来谓之精，两精相搏谓之神，随神往来者谓之魂，并精而出入者谓之魄……因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。"

《内经》在这里以神、魂、魄、心、意、志、思、虑、智等词来阐明心理活动过程，并表述了其间关系。"心"与"神"是泛指人心理活动的统称，而魂、魄、意、志、思、虑、智，则是个别心理活动过程及特质。

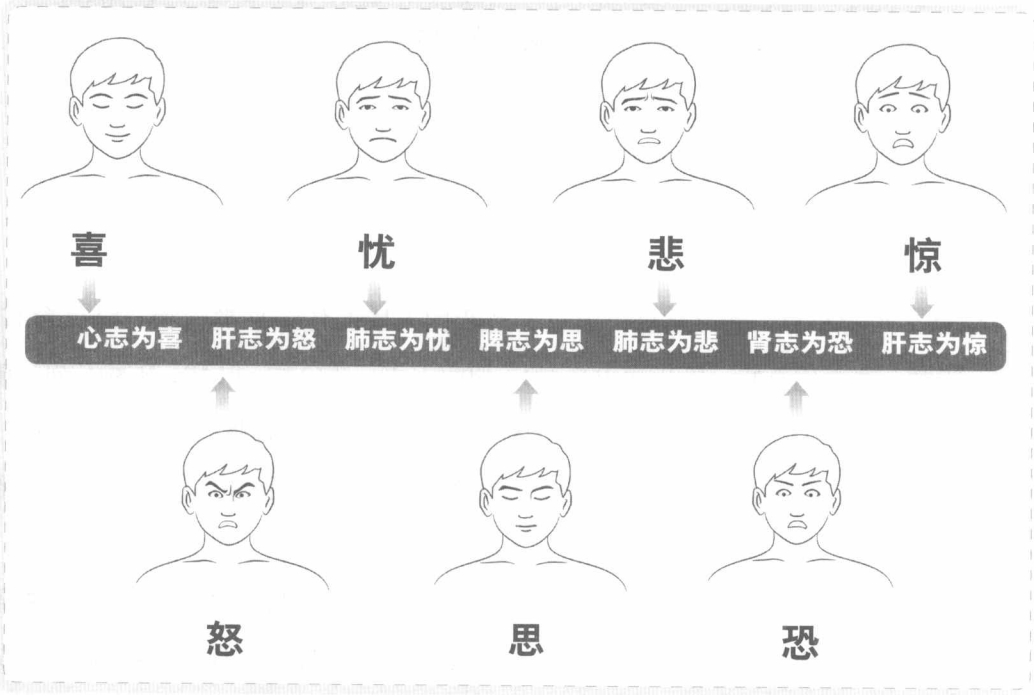
## 调整情志活动

中医把"喜、怒、忧、思、悲、恐、惊"七种情绪状态称为"七情"。七情是人受到外界刺激后，心神所做出的相应的反应。正常情况下，七情不会对健康产生不利；但是当七情活动太过，就会对人体健康产生很多负面影响。

由此可见，调整情志活动是调养心神的一个重要方面。情志活动与人体气血直接相关联，二者相互影响、相互作用，构成一个有机的统一体，《内经》称之为"形神统一"，并对此提出了许多行之有效的方法与手段，比如运动锻炼、文娱活动、气功健身、饮食养生等等。

# 《内经》中的情志与养生

## “七情”与五脏的关系




## 百病生于气

| | |
|---|---|
| ① 喜则气缓 | 过喜而致心气涣散，神不守舍，甚至会表现出精神无法集中、心神恍惚、嘻笑癫狂等症。 |
| ② 怒则气上 | 暴怒激发肝气，使之郁勃上冲，并引起气血奔迫于上，出现眩晕头痛、面赤耳鸣、昏厥等症状。 |
| ③ 悲则气消 | 过度悲忧会伤肺气，导致形体憔悴、毛发枯萎、精神不振、生气索然等病态表现。 |
| ④ 恐则气下 | 过度恐惧而使肾气失固，气泄于下。如果不能自制，则可因人而异出现两便失禁、精滑遗泄等症状。 |
| ⑤ 惊则气乱 | 猝然惊吓而引起的气机逆乱，与胆气不壮相关，严重者可影响肝、肾两脏，出现惊厥、失精等症状。 |
| ⑥ 思则气结 | 常由思虑过度而伤及心脾，引起气机郁结。可出现心悸少寐、不欲饮食、脘腹闷胀等心脾两伤的表现。 |

# 7. 心脏喜欢清凉下火的食物和药物

《内经》记载："中焦受气取汁，变化而赤是谓血。"可见血的生成源于饮食，心主血脉，所以饮食与心也息息相关。

## 绿豆

绿豆又叫青小豆，古名菉豆、植豆，是我国人民的传统豆类食物。绿豆含有蛋白质、脂肪、碳水化合物，维生素 B1、B2、胡萝卜素、菸碱酸、叶酸，矿物质钙、磷、铁。每 100 克绿豆中含蛋白质 22.1 克，脂肪 0.8 克，碳水化合物 59 克，热值 332 千卡。因此，它不但具有良好的食用价值，还具有非常好的药用价值，有"济世之食谷"之称。

中医认为绿豆性寒、味甘，入心、肝、胃经，有厚肠胃、和调五脏、清热解毒、利尿生津之效。平时可作豆粥、豆饭、或炒食、煮食、熬汤，有清心除烦、止渴生津的作用。现代医学证明，绿豆的药理作用还包括降血脂、降胆固醇、抗过敏、抗菌、抗肿瘤、增强食欲、保肝护肾等等。

## 苦瓜

《素问·宣明五气篇》里说："苦入心"，苦，能泄、能燥、能坚，入心经。故而苦味食物的泄热作用有利于心气不为火热所伤，也有利于心气内守。苦瓜又叫凉瓜，属一年生攀缘草本苦瓜的果实。中医认为苦瓜性寒，入心、肝、脾、肺经，具有清热祛暑、清心明目、解毒之效。现代药理学研究表明，苦瓜富含铁及维生素 C，以及钙、磷等多种物质，其中的苦瓜素被誉为"脂肪杀手"，可有效摄取脂肪和减少多糖。

用苦瓜煮鱼煮肉，味道鲜美，并不沾苦味。常食苦瓜，出风口暑、发热、烦渴、肝火目赤目痛，湿热痢疾等，皆有辅助疗效。或将苦瓜捣烂外敷，可治痈肿、丹毒、恶疮。

## 鸭蛋

鸭蛋又名鸭卵、鸭春，主要含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钾、钠等营养成分，其中的氨基酸为人体所必需。中医认为鸭蛋性味甘、凉，具有滋阴清肺、补气补血、安神定志的作用，适应于安和五脏、病后体虚、燥热咳嗽、咽干喉痛、高血压、泄泻痢疾等病患者食用。

## 鹌鹑蛋

鹌鹑蛋又名鹑鸟蛋、鹌鹑卵。鹌鹑蛋被认为是“动物中的人参”，宜常食为滋补食疗品。鹌鹑蛋在营养上有独特之处，与鸡蛋相比，鹌鹑蛋的蛋白质高 30%，维生素 B1 高 20%，维生素 B2 高 83%，铁高 46.1%，胆固醇却比鸡蛋低 30%，故有“卵中佳品”之称。中医认为，常食鹌鹑蛋对于贫血、体弱、大病久病、心悸失眠、头晕目眩、营养不良等均有较好的疗效，同时还有助于隆低风湿性心脏病、动脉硬化等疾病的发病率。

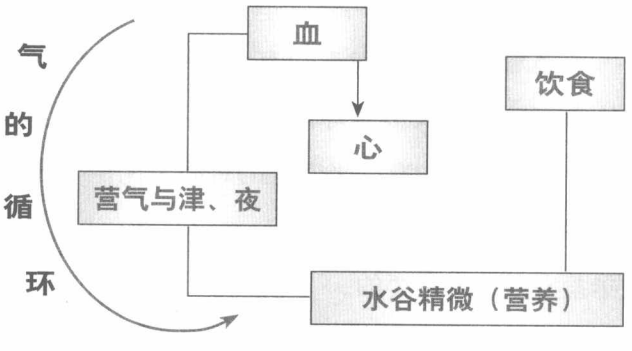
## 茶

茶按性状大体分为绿茶、花茶、红茶等，其中绿茶、花茶性偏凉或居中，皆有养心的功效。常饮茶，不仅可以提神醒脑，利尿强心，还有助于降低血压、预防动脉硬化，并且起到清热降火、止渴生津的效用。

### 心与饮食的关系

心主血脑，行血以输送营养物质，以供应全身各个器官，维持机体的正常生理功能。而气血的基础来源则是饮食。

气能生血，气的运动变化是血液生成的动力。从摄入的饮食物转化成水谷精微，再转化成营气和津液，最后转化成血供给心脏。







# 8. 心脏喜欢回归大自然

人的健康与否离不开外在的自然环境和社会环境，《内经》科学地奠定了人与自然、社会的关系，这是在古人“天人相应”的整体养生观指导下的一条重要原则。

《内经》认为，生命是自然界发展到一定阶段的必然产物，人与自然是相互影响、相互关联、相互依存的。人体内部环境的调理固然有益于健康，但对外环境的作用，即自然环境和社会环境，也绝不可以忽视。

## 情怡大自然

好的自然环境带给人以精神上的享受。风调雨顺，没有天灾的自然环境，不仅令我们的物质生活有了充足的保障，也会形成美好的景观，令人感觉赏心悦目、心旷神怡。我们可以在与自然美景的精神交流中净化身心，消除忧愁烦闷等不良情绪的刺激，从而有利于身心健康。

我国幅员辽阔，地大物博，各地的自然景观都别具特色。加上现代交通的便利，使得每个人都有机会领略到不同的自然风光。自然风光的陶冶，可以令我们暂时远离尘嚣，把心灵释放开来，体会真正的宁静与喜悦。无论对于谁，旅游都是一项良好的陶冶性情、增长见识的精神修养活动，也是一种行之有效的体能锻炼。

## 良宅安天年

人类居住的环境对寿命有直接影响，《内经》指出，居住在空气清新、气候寒冷的高山地区的人多长寿，而那些居住在空气污浊、气候寒冷的低洼地区的人寿命相对较短。人生约有一半以上的时间是在住宅环境中度过的，作为养生的理想居所，一般要求阳光充足、空气清新、水源清洁、土壤肥沃、景色秀美，这对保障身心健康、延年益寿是非常重要的。

虽然以上的养生良宅在都市当中很难找到，但我们也可以因地制宜地美化自己居室外的小环境。比如条件好的庭院里，可以安置假山，或挖一个小池，也可在空

地上栽种花草树木，既能绿化环境，又有益于修身养性。

## 礼让谦和的处世之道

现代人的发展离不开社会这个大环境，无法避免人与人之间的交流与接触。尤其对于都市人来说，生活节奏加快、生存压力增大、人与人的竞争也逐渐升级……凡此种种，都加重了人们的心理压力。在这种情况下，我们应该保持礼让谦和的心态，因为缓和心中的急躁情绪，调节自己的心绪，有助于在人际交流过程中减少外来的阻力。

礼让谦和的心态是一个人综合素质的集中体现，不仅是自我调养心神的方法，也会使周围的人感到亲切温暖，避免紧张慌乱。要培养这种精神修养，一方面需要我们不放松文化学习，渊博的见识会令人胸襟开阔；另一方面也应积极参加健康、高雅的文娱活动，多方面地培养自己的精神修养，巩固礼让谦和的心态。

### 回归大自然：环境养心的好处

好的自然环境能给人以精神上的享受，心理情绪处在稳定的、愉快的状态之中，对保持心的健康大有好处。

自然风光秀丽，令人心情愉悦、胸襟开阔。



社会环境是锻炼人心志的场所，要求我们要保持开朗谦和的心态，及时调整情绪。

城市公园是现代艺术的集中地，给人以美的享受。

乡村宁静、悠闲，是调养心神的好去处。

# 第三章

# 肝脏的健康是身体干净无毒的保障

## 1. 肝是人体最重要的代谢和解毒器官

肝位于胁下，是人体贮藏血液的主要器官。当人体处于活动状态时，肝脏中贮藏的血液便会输送到全身各组织器官；但是如果人安静下来时，体内多余的血液便又归藏于肝脏，这就是肝的最主要的功能：贮藏和调节血液。

### 肝主升主动

“升发”是肝的另一个主要特性。肝在五行属木，通于春气。春天为四季的开始，同样最早的阳气也是这个时候生发，因此春天是孕育生升之时，“生气和则五化皆平”。而春气又内应于肝，肝气升发又能启迪其他脏器，这样则气血冲和，五脏安定而生机不息。此外，肝主升发还有升举阳气之意，调畅气机的作用。同时肝木具有喜舒展宣畅的特性。肝善于升发阳气，宣散郁滞。肝有调畅气机、通利气血、促进脾胃升降等生理作用，这一切都是源于肝木条达的本性。肝喜条达舒畅，各种原因所致气机不畅或痰血淤滞都可阻遏肝气。无论外感、内伤，皆可以致肝气怫郁，这样疏泄失常自然就会引起疾病了。

### 左肝右肺

“左肝右肺”这个的概念，历来争议很大。肝在人体实体中的位置应该在右边，而《内经》却偏把肝说成左边，据此西医便认为“左肝右肺”完全有悖于现代解剖学。为什么《内经》要把它说成“左肝”呢？其实《内经》指出这个概念是为了论述气机在脏器内的运动形式，而不是脏器的位置。《内经》是从人与自然相应的整体观念来论述的，肝属木，主升发，方位在左，左为东方，所以自东升；肺属金，主肃降，方位在右，右为西方，金从右降。左右东西，一升一降，构成了气机升降运动。所以必须把“左肝右肺”置于全文之中，不可分割。

# 肝的疏泄的正常与异常

肝像大将军一样，神貌威严，怒火冲天，人之发怒，其脏在肝。

## 肝疏通发泄人体之气

肝主通疏泄，食气入胃会赖肝木之气通达条畅

- Ⓐ 调节气机
- Ⓑ 促进脾胃的运化功能
- Ⓒ 调畅情志
- Ⓓ 疏利三焦水道
- Ⓔ 促进男子排精、女子排卵及月经来潮

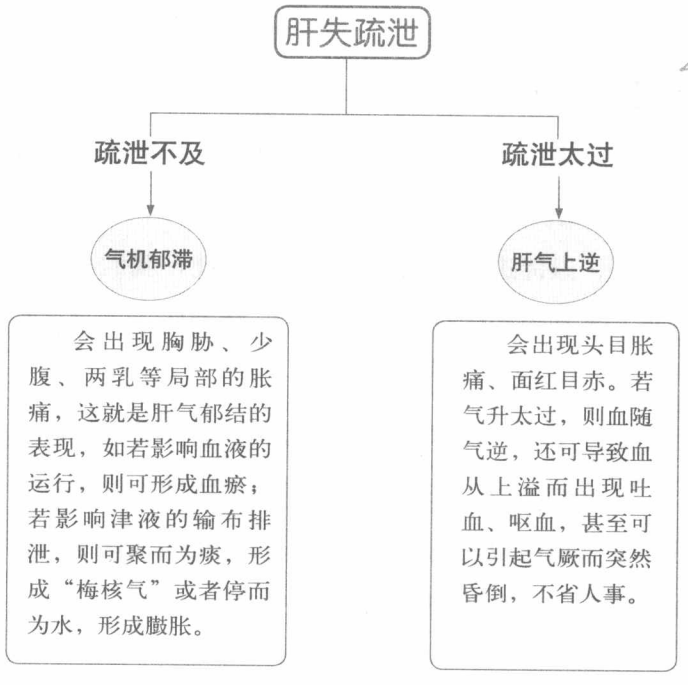
**肝脏重量**



周朝：964.24 克
秦代：1097.52 克
东汉：946.24 克
现代：男性 1154 ～ 1446.7 克
女性 1028.93 ～ 1378.85 克

## 肝的疏泄异常

内经中说：肝属木，木气冲和条达，不至遏郁，则血脉得畅。肝的疏泄功能异常，则可导致气、血、津液运行出现障碍。




肝主疏泄，调畅气机，是脾升胃降正常发挥的前提。因此，若肝的疏泄功能异常，则气机失调。一可横逆犯脾，影响脾的升清功能；二可横逆犯胃，影响胃的降浊功能。





# 2. 肝的疏泄功能可以让人健康长寿

《内经》认为，肝脏主疏泄、主升发、藏血，因此，肝脏的保养也应按其生理特性来进行。

肝脏是人体最重要的代谢和解毒器官。人体胃肠道所吸收的各种物质，包括营养物质和毒素等，都要经胃肠道的血管系统，由肝脏的门脉进入肝脏内进行分解、合成及解毒。此外，肝脏还负担造血、消化等重要职能，因此肝脏的保养对我们来说至关重要。

《内经》认为，肝主疏泄，肝藏血，肝主筋，对于全身来说是“将军之官”，主谋虑，为罢极之本。肝脏有为人体造新血的功能，而且将新血转给心旋转全身。肝脏之机能若失去功能，如肝脏硬化就无法制造鲜血供给于心脏，即心脏无鲜血旋转于全身，毛病就来了。

## 顺应自然地保养肝脏

中医认为春季属肝，草木萌生，人的肝胆经脉最为活跃。如果在春天没有养好肝气，周身的血气运行就会出现紊乱，其他脏腑器官也会随之受到干扰而生病。

春季养肝要注意培护阳气，以促进人体的新陈代谢。因此，我们在春季可以到郊外踏青，保持愉快的精神；或加强身体锻炼，使身体吐故纳新；平时多补充一些辛温的食物，比如韭菜、羊肉、桑葚等，培育阳气。

别外，还要注意早睡早起，注意不要熬夜。国际精神卫生组织将每年的 3 月 21 日，即春季的第一天定为“世界睡眠日”。在睡眠中，除了肝脏外，体内的大部分器官工作节奏极慢，而肝脏正是利用这段较为安静的时间加紧把代谢后的有毒、有害物质排出体外，所以尽量别熬夜，以免妨碍肝脏正常工作。

## 饮食调养

多喝水，减少毒素损害肝脏。多喝水可补充体液，增强血液循环，促进新陈代谢。

还可以促进腺体分泌，尤其是消化腺液、胰液和胆汁的分泌，以利消化、吸收和废物的排除，减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

维持饮食平衡，保障肝脏功能正常运转。饮食要有节制，不要暴饮暴食或常饥饿，这种饥饱不匀的饮食习惯，会引起消化液分泌异常，导致肝脏功能的失调。要保持正常的饮食结构，摄取食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例。要多吃新鲜蔬菜、水果等。过多的摄入肉食或蛋白质含量高的食物以及蔬菜、粮食残留的农药过多，都会加重肝脏的负担，因此要千万注意。

保持五味不偏，尽量少吃辛辣食品。《内经》讲究五味均衡。酸、甜、苦、辣、咸五味，各有其亲性，酸入肝，苦入心，甜入脾，咸入肾，辛入肺。如果长期偏嗜某一种味道的食物，相应的就会造成脏腑的偏盛和偏衰，使五脏营养过盛或匮乏，从而引发各种病症。虽然酸入肝，但适量吃一些酸性食物有益于保养肝脏；但如果嗜酸过甚，就会给肝脏本身带来损害。

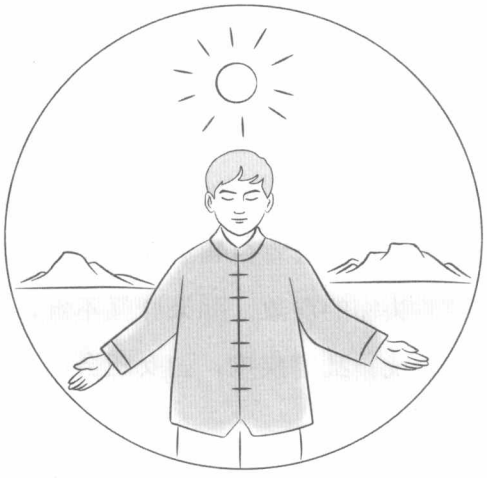
少饮酒，利于肝脏阳气升发，减少对肝脏的伤害。一般说来，寒气较盛，少量饮酒有利于通经、活血、化淤和肝脏阳气之升发。但不能贪杯。因为肝脏代谢酒精的能



## 春季养肝

中医将五行与五脏联系起来，四季之中，春天属木，而人体的五脏之中，肝也是木性，因而春气通肝，春季易使肝旺，所以养肝应从春天开始。

### 春季养肝原则



饮食宜清淡，补充优质蛋白质，摄取足够的维生素和无机盐。

加强运动锻炼，提高免疫力。

保持乐观、愉快的心情，做到“心宽”、“心静”。

防风御寒，注意保暖，不要随意增减衣服。

力是有限的，多饮会伤肝。据医学研究表明，体重 60 公斤的健康人，每天只能代谢 60 克酒精，若超过限量，就会影响肝脏健康，甚至造成酒精中毒，危及生命。节制饮酒，对人体健康是有益的。

## 怡情养性，情志保肝

中医认为，“肝主疏泄，性喜条达而恶抑郁，怒伤肝”，意思是肝喜疏恶郁，故生气发怒易导致肝脏气血淤滞不畅而成疾。因此，对于肝脏在情志方面的保健原则，应做到制怒、舒心，避免不良刺激，保持乐观开朗的心境，这样才有利于肝气顺调。

俗话说，“有容乃大，无欲则刚”，即是要求我们为人处世要保持宽广的胸怀，既要坚持原则，又不可没有肚量，要做到宽宏待人，虚心待己。这样才能与自己身边的人建立一种友好和谐的气氛，对自己的身心健康大有裨益。

“怒”为肝之志，也是重要的致病原因。《内经》认为：“怒则气逆，甚则呕血及飧泄矣。”所以“怒”不仅是对肝脏，对人体的损害也是非常大的。制怒的方法之一就是保持乐观的心境，凡事要学会看到积极的一面。其次，加强自身的修养，通过各种方式增长自己见识、开阔视野，凡事“宠辱不惊，进而思退”，培养豁达的人生观和乐观主义精神，遇事沉着冷静，遇到问题时要善于沟通解决，心情烦闷时与亲友交流宣泄，不要郁闷积在心头。有时不被人理解，不妨学一点阿 Q 精神，保持自我心理平衡，否则，气郁成疾，伤害的还是自己。

## 劳逸结合，运动护肝

中医认为，过劳则伤气，过逸对肌肉不利，不劳则气血郁滞不畅，少逸则精血暗耗。因此养生也要劳逸结合。随着人民生活水平的不断提高，过度安逸带来的肥胖病、高血压、高血脂、高血糖等“富贵病”已严重地危害着人们的身体健康。

俗话说：“久视伤肝，久坐伤骨”。大多现代办公室白领成天坐在电脑前，眼睛盯着显示屏，长时间如此将会出现头昏、头痛的现象。如果肝气不舒，人的周身气血运行便会紊乱，出现高血压、消化系统紊乱等疾病，妇女还会出现月经不调的症状。

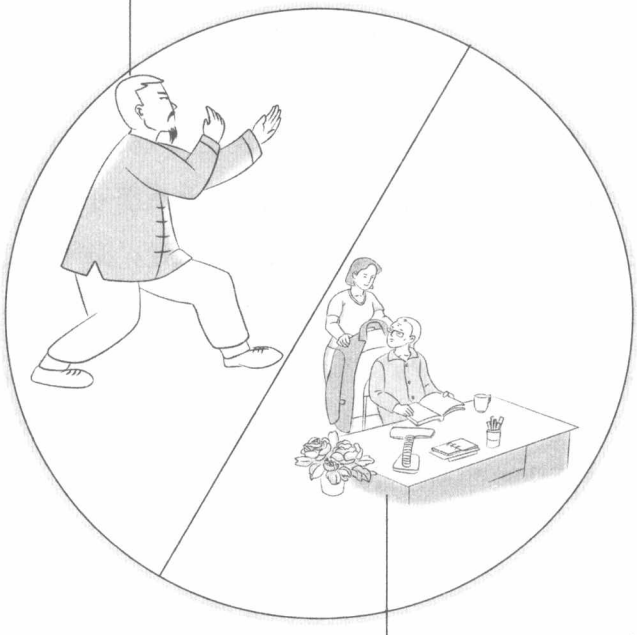
生命在于运动，适度的运动能促使血脉内血气通畅，使身体各个部位精津气血获

得滋养。肝脏的保养要因时因地进行，例如饭后就不宜运动，这时最好静坐休息 10 ～ 30 分钟，再适量散步或做别的事情，这对人们肝脏的保养，尤其是对有肝病的人来说是非常必要的。专家解释，当人们在吃完饭后，身体内的血液都集中到消化道内参与食物消化的活动，当身体由坐姿转为站立，流入肝脏的血流量就要减少 30%，如果再行走动，流入肝脏的血流量就要减少 50% 以上。如果肝脏处在供血量不足的情况之中，它正常的新陈代谢活动就会受到影响。因而吃完饭后要闭目养神 10 ～ 30 分钟，尽可能使血液多流向肝脏，供给肝细胞氧和营养成分。

运动讲究动静结合，运动量要适度，做到“形劳而不倦”，同时要循序渐进，不要过度，但要做到持之以恒，这样才能收到理想的养生效果。

## 劳逸结合地养护肝脏

《内经》记载：“肝主筋”，全身的筋依赖于肝血的滋养，因此正常的劳动和运动，有助于气血流通，使肝气条达。



**运动对肝的影响表现在：**

- ◎ 调和气机，有助于肝的疏泄功能
- ◎ 使经络通畅，气血调和，帮助肝疏泄不良情绪
- ◎ 促进胆汁分泌和胃肠运动，有助于肝功能正常发挥
- ◎ 促进筋膜活动

同时《内经》也强调“肝者，罢极之本”，即劳困易使肝脏受损。所以在治疗肝病及肝病恢复期不能过量运动。





# 3. 血的生化是肝脏健康的主导

肝病是指发生在肝脏的病变，包括乙肝、甲肝、丙肝、肝硬化、脂肪化、肝癌、酒精肝等多种肝病，是一组常见的危害性极大的疾病，应以积极预防为主。

一般说来，肝脏的特点表现为阳常有余，阴常不足，肝火常盛，肝血常亏。

## 肝血易亏

肝以血为本，有藏血之能，肝藏血的功能主要体现在贮藏血液、调节血量以及收摄血液等方面。血液是极为重要的营养物质，五脏六腑、四肢百骸，皆依赖血液的供养，肝病日久最易耗动肝血，引起肝血虚少。临床上常可见头晕耳鸣、视物不清，下肢痿软、面色萎黄等症。如果肝郁日久不解，化热生火，灼伤血脉，就可能引起呕血、皮下出血、咯血、崩漏等症。

## 肝气易郁，疏泄失度

肝是主疏泄，有疏转气血之功能。肝主疏泄的功能主要表现在对气机的升降、水谷的运化、情志的调和等方面。生性刚悖，恶抑郁之变，任何情志的刺激都可造成肝气的郁而不畅，疏泄失常。如果肝失疏泄，轻则气郁，严重的甚至引发气逆，而气郁气逆又可引起血液的瘀滞，引起胸胁刺痛。其表现的症状为咳嗽、胸痛、咯血等。

正常的情志活动，有赖于肝的疏泄，以顺畅气机、通达血脉。如果肝的疏泄功能失常，人就会出现胸闷叹息、情绪低落，郁郁寡欢，心烦少言等症。此外，男子排精、女子月经及排卵也与肝的疏泄功能有一定的关系。

## 肝胆失和

肝主藏血、疏泄，胆主贮存和分泌胆汁，二者互为表里，主要表现在胆汁的贮存与排泄，以及情志思维活动中的遮瞒与抉断上。肝失疏泄，就会影响胆汁的分泌，而胆汁分泌排泄不畅，也会反过来影响到肝的正常工作。临床上经常看到胆肝同病的患者，这一类患者从个性方面来说，多表现为多谋少断或优柔寡断。

# 中西医对比认识肝病

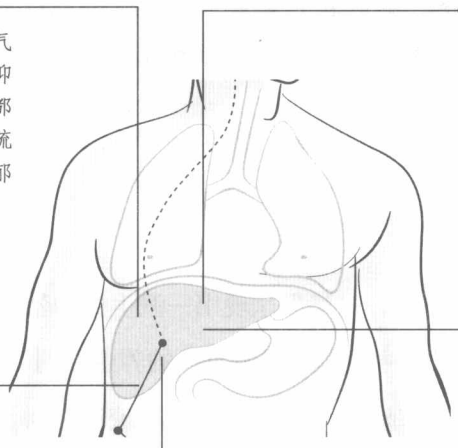
## 传统中医对肝病的剖析

**肝气易郁**

肝是主疏泄，有疏转气血之功能，生性刚悖，恶抑郁之变，任何情志的刺激都可造成肝气的郁而不畅，疏泄失常，轻则气郁，而气郁气逆又可引起血瘀血溢。

**肝风易动**

造成肝风易动有两个主要原因：一是肝阳化风，多系肝病日久，肝肾阴虚，水不涵木，肝阳浮越，阳抗日久则化风。二是热极生风。多系肝郁热久化火，热极则生风。



**肝火易炽**

特点主要有：一、肝属木，内寄相火；二、肝气郁久化热。在临床表现上也有两大类：湿热蕴结和肝火上扰。

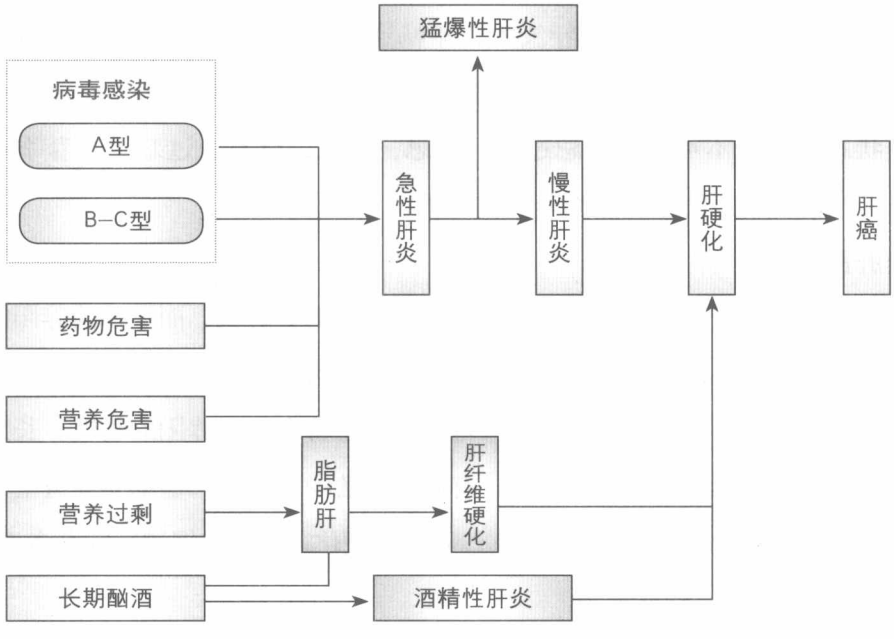
**肝阴易虚**

肝火素旺或肝郁久而化热最易耗伤肝阴，引起肝阴亏虚。

**肝血易亏**

肝以血为本，有藏血之能，而血又是极为重要的营养物质，五脏六腑，四肢百骸，皆赖其所养。肝病日久最易耗动肝血，引起肝血虚少。

## 西医对肝病的分析



# 4. 春季养肝要注意身动心静

中医认为，四季之中，春天属木，而人体的五脏之中，肝也是木性，因而春气通肝，春季易使肝旺，所以养肝应从春天开始。

## 春季与肝相应

春季万物复苏，天地俱生，自然界呈现出一派生机勃勃的景象，阳春三月正是人体调养身体五脏大好良机。按照中医“四季侧重”的养生原则，春季补五脏应以养肝为先。

肝为“将军之官”，主宰疏泄功能，即人体的疏通与排泄，从而令气血得以畅通，体内的废物与毒素不致瘀阻。从整体来看，肝的疏泄功能与春季万物生发、柔和顺畅的特性是相一致的。

## 春季养肝的方法

### 清静养神护肝

中医认为，心静则神安，肝气才会柔畅通顺，正常运作。如果心神躁动不安，精气耗损，就会使器官机体早衰。所谓清静养神，就是指在思想上要保持开朗乐观的心理状态，七情不可过激，忌过怒、过思、过忧、过喜、过悲等。春季养肝尤其要制怒，怒伤肝带来的不良后面是多方面的。

### 养肝贵在运动

春天，万木生长旺盛，正是采纳自然之气养阳的好时机。而运动为养阳的重要一环。在春天时候，尽量早睡早起到郊外踏青，或者到广场做做体操、打打太极拳，舒展全身的筋骨和肌肉，如此全身心融入自然中，正符合春日养阳的哲理。长期坚持下去，有助于保持机体正常的新陈代谢，有助肝的疏泄。此外，运动能促进全身血液循环，可避免血液黏稠度增高，血脂升高以及血管硬化，间接地促进肝的藏血造血功能。

### 顺应气候进补

俗语说：“春天孩儿面，一日三变脸”，春天乍暖还寒，天气多变，各种病毒也纷纷出笼，大举肆虐。感染病毒会削弱肝脏以及各器官的正常功能，因此，应少到人多拥挤、

空气污浊的公共场所去。同时宜选用扶助正气的生发补益元气的补品。比如人参、红参、西洋参等，其他如鸡蛋、牛奶、豆浆、蜂蜜等滋补良品，亦具有补虚损、强身益寿之效。

**食药保肝**

1. 以疏肝法增加肝脏的疏泄功能，调畅气机，运化脾胃。

常用药物：当归、郁金、川楝子、木香、川芎、香附等。

2. 以清肝法来清解肝的热象，防止热极生火。

常用药物：绿豆、丹皮、栀子、夏枯草、黄芩等。

3. 以泻肝法来清泄肝火，防止口苦咽干、黄疸等病。

常用药物：青蒿、龙胆草、黄芩等。

4. 以柔肝法来调治由于肝本身失去濡润而呈现的亢进紧张。

常用药物：百合、甘草、芍药、花生等。

5. 当肝本身呈现亢进状态时以平肝法强制其安静。

常用药物：草决明、钩藤、天麻、菊花等。

6. 当肝功能因某些原因而变得衰退时，可使用温肝法使之旺盛，从而恢复正常作用。

常用药物：肉桂、乌药、附子、吴茱萸等。

## 春季养生

春天 → 立春 → 雨水 → 惊蛰 → 春分 → 清明 → 谷雨

### 春季养肝原则

**精神调养**

- 戒怒：要学会控制情绪，即当你怒从心头起、将要和人吵架的时候，就要及时提醒自己，用理智的力量来控制自己的怒气。
- 疏泄不良情绪：把积聚、抑郁在心中的不良情绪，通过适当的方式宣达、发泄出去，以尽快恢复心理平衡。
- 保持精神愉快：要培养开朗的性格，就要使志生，即保持精神愉快，这点特别重要。

**饮食调养**

- 温补阳气的食物：李时珍《本草纲目》引《风土记》里主张“以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛辣之菜，杂和而食”，除了蓼、蒿等野菜现已较少食用外，葱、蒜、韭可谓是养阳的佳蔬良药。
- 多食甜，少食酸：当春天来临之时，人们要少吃点酸味的食品，而要多吃些甜味的饮食，这样做的好处是能补益人体的脾胃之气。

# 5. 肝脏口味平和害怕辣

食疗法在中医治疗当中应用得很普遍，中医善用五味调和五脏，“酸入肝”，因此对肝脏的养护也应从此入手。

## 养肝的食物

### 根据食物的性质选择

食物也与药物一样具备寒、热、温、凉、平五种性质。其中，温热食物适合于属虚、寒证的肝病患者，包括：羊肉、牛肉、鱼肉、辣椒、大蒜、鹌鹑、刀豆、油菜、胡萝卜、荔枝、桂圆、红糖、核桃、糯米等。

寒凉食物适用于属实证的肝病患者，包括：西瓜、柚子、梨、苦瓜、竹笋、紫菜、鳖肉、冬瓜、猪肉、牡蛎肉、菠菜、白菜、豆芽、芹菜、大小麦、粟米、牛奶、生蜂蜜等。

而平性的食物则适用于各种类型的肝病患者食用。比如：黄花菜、木瓜、百合、莲子、大枣、黑豆、赤小豆、鲤鱼、菜花、无花果、葡萄、杏仁等。

### 根据五味来选择

食物的五味是指酸、苦、甜、辣、辛、甘。酸，能收、能涩；甘，能补，能缓。养肝所选用的食物以酸、甘为主，也可选用其他滋味来辅助。

酸性的食物主要有：番茄、鲜牛奶、红豆、杏、李子、梅、杨梅、荔枝、山楂、柚子、葡萄等；甘性的食物主要有：荞麦、粟米、高粱、糯米、粳米、大小麦、绿豆、刀豆、蚕豆、苋菜、无花果、石榴、罗汉果、甘蔗、枇杷、兔肉、鸭肉、泥鳅、鲫鱼、红糖、饴糖等。

### 根据食物的现代药理研究结果选择

现代药理研究表明，大蒜中含有大蒜素，有强烈的杀菌作用，可用以治疗慢性肝病合并细菌感染。三七具有保护肝细胞，促进肝细胞再生，消退黄疸，并促进蛋白质合成的作用。而鳖甲中富含动物胶、角蛋白、维生素D等，有抵制肝纤维化和促进血浆蛋白合成的功效。其他的比如大枣的维生素C含量丰富，可用以提高白蛋白合成，对慢性肝病患者疗效明显。

## 养肝的药膳

养肝药膳很多，这里试举一二。

1. **萝卜肝片**

原料：猪肝 250 克，白萝卜 250 克，精盐、植物油、葱、味精少许。

制法：猪肝剔去筋膜，与萝卜都切成薄片，葱切花。锅放植物油适量，热至六成熟时，下萝卜片炒成八成熟，加少许盐出锅。再置油两匙，旺火烧至八成熟，下肝片快炒至白色，倒入萝卜同炒，最后加入葱花味精即成。

作用：补肝养血，活血化瘀，适用于慢性肝炎患者。

2. **茄子粥**

原料：茄子 2 个，大米 250 克

制法：大米洗净，茄子洗净切块。一起放到砂锅中，加水适量煮为粥。

作用：清热活血、补中渗湿，适用于干湿热黄疸型肝炎患者。

3. **茉莉花糖水**

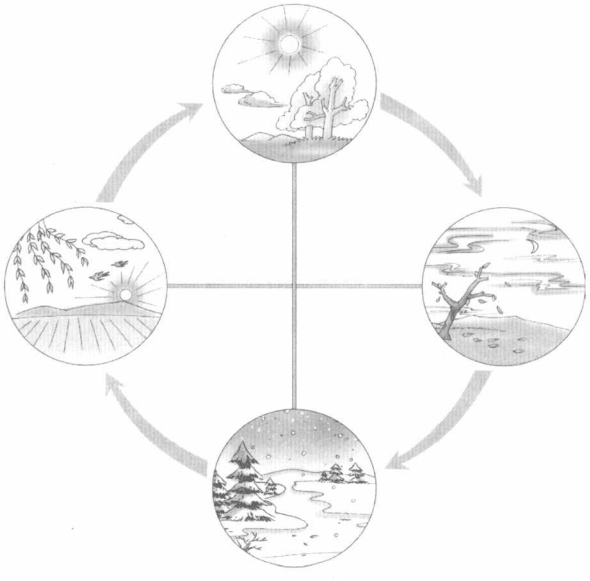
取茉莉花 3~5 克，用沸水冲泡，加适量白糖，调匀即可。

作用：适用于缓解慢性肝炎引起的胸肋胀痛，胸闷不舒等症。

### 以食补肝的宜忌

民间有说法“以形补形”，然而中医却强调食补有四大“禁忌”：春不食肝、夏不食心、秋不食肺、冬不食肾、四季不食脾。

中医认为，养护五脏不宜太过。春季肝气旺盛，脾气较虚弱。如果春季食肝，则肝气更旺、脾气更弱。因此，春天不可宜肝。



# 6. 让肝脏来控制自己的情绪

保持豁达乐观、恬淡平和的良好心态，为护肝保健必不可少。经常发怒容易伤肝，会造成神经功能紊乱，导致毒素在体内积累。

## 重视肝的疏泄功能

中医认为，人的七情与五脏的影响是相互的，五脏失调可能引起人的情志激变，情志过激同样也能影响五脏的正常功能。肝的疏泄功能十分重要，它对人体的气血、津液的运输与代谢起着决定性的作用。当郁怒等不良情绪引起肝脏对其本身所具备的疏泄功能失调时，就会表现出胸胁胀满疼痛、出血、运动障碍、异常激动、不能自制等症状。此时就应及时增强肝的疏泄作用，从而使机体的各脏腑及气血运行达到新的平衡，以确保人体的健康。

由此可知，疏通肝的重点在解郁，在生活中要求我们尽量避免情志刺激，同时也要注意不可劳役过度，以免外邪侵害。

## 情志养肝

情志养肝法主要以预防和自我调节为主，就是加强我们对自身情绪的控制能力。七情六欲如果出现过激变化，就会伤害人的身心健康，抑郁成疾，这是用药物都难以医治的。随着社会的飞速发展，人们的生活节奏越来越快，工作、学习以及各种心理压力也越来越大，很容易产生精神紧张、抑郁等不良情绪。这些不良情绪最易刺激肝脏，我们应本着未病先防的思想，善用各种方法来进行自我调节情绪。

自我调节的方法主要有两种，其一是自我转移法，其二是自我强制法。

### 1. 自我转移调节法

转移注意力在心理保健中是必不可少的，当你心绪不佳，有烦恼时，可以外出参加一些娱乐活动，换换环境，换个想法，因为新异刺激可以忘却不良的情绪。如果你能有意识地强迫自己转移注意力，对于调节情绪有特殊的意义。

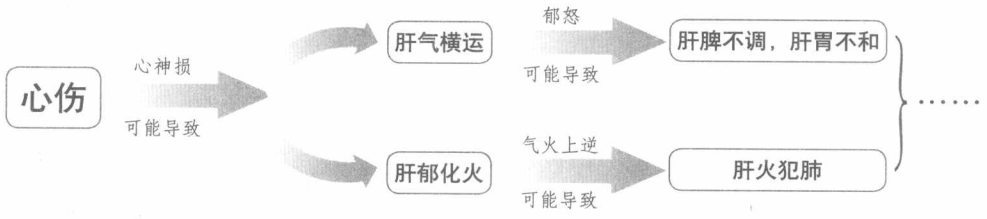
转移自我注意力和情绪的最好的方法就是运动。运动可以排除不良情绪的干扰，唤醒我们心中积极向上的乐观情绪。并且，运动都带有一定的竞争性，可以从另一个方面帮助我们来宣泄心中那股“执拗”的情绪。除了运动，一些有助于怡情养性、提升自我修养的文体活动也有同样的作用，比如赏花草、音乐舒缓法、下棋等，都可祛除不良情绪给我们的负面影响。

2. **自我强制法**

自我强制法要求我们首先要具备坚定的意志力以及足够的理智，在情绪激动之余能清醒地意识到放纵情感带来的不利后果。虽然名为“强制”，却是我们在自己心理状态所能承受的情况下，所采取的一种主动回避的态度。中医认为七情是相生相克的，悲可制怒，怒可制思，思可制恐，恐可制喜。这种借助情志相克的方法能有效地帮助我们调节心理平衡，所以，当我们觉得心中的委屈与愤怒无法压抑时，不妨放声一哭，以悲制怒，让心里的不良情绪及时有效地得以宣泄，以此来保持心理稳定状态。

## 心神与肝的相互影响

人们常常把心与肝并提，比如称呼爱人或孩子为“小心肝”。其实心神与肝关系十分紧密。郁怒伤肝，肝气横逆，就会影响脾胃的功能，出现肝脾不调、肝胃不和等。而肝郁化火，气火上逆，又可能引发肝火犯肺等症。







# 第四章

# 脾胃紧密合作是人体健康长寿的基础

## 1. 脾是人体内运化营养的重要器官

胃的受纳腐熟水谷功能必须与脾的运化功能相配合，它们直接关系到人体的生命活动及其存亡。因而又称脾胃为人的“后天之本”。

### 脾

脾位于中焦，腹腔上部，在膈之下。脾主运化、脾主统血。

**①脾主运化**：脾主运化，脾具有把水谷（饮食物）化为精微并转输至全身的功能，脾除了运化水谷精微之外，还有一个最重要的功能——运化水湿。脾在运化水谷精微的同时，又将各组织器官利用后的多余水液，在肺的协同作用下，排出体外，从而维持人体水液代谢的平衡。

**②脾主统血**：在脾的统血作用中，既包括了脾气固摄血液，令其在脉管内运行，而不逸出脉外，也包括脾通过运化水谷精微化生血液的功能。它们合称为脾主统血。

### 胃

胃，居于膈下，腹腔上部，中医将其分为上、中、下三部。胃的上部称上脘，包括贲门；中部称中脘，即胃体部位；下部称下脘，包括幽门。胃的主要生理功能是受纳与腐熟水谷，胃以降为和，与脾相表里。

①受纳：腐熟是饮食物经过胃的初步消化，形成食糜，这就是胃的受纳。饮食入口，经过食管，容纳于胃，因此胃也称“太仓”，喻如“水谷之海”之意，人体的生理活动和气血津液的化生，都需要依靠饮食的营养，所以《内经》认为胃为“水谷气血之海”。

②以降为和：饮食物经过胃的受纳腐熟后，必须下行而入小肠，以便进一步消化吸收。所以说，胃主通降，以降为和。在藏象学中，胃的通降作用，还概括了小肠将食物残渣下输于大肠以及大肠传化糟粕的功能在内。

# 无味的阴阳靠它们消化、吸收和运输

## 脾

脾在五脏中是一个非常重要的内脏，这主要取决于脾的主运化和统血的生理功能。

**脾**

**运化**

脾主运化，就其对饮食物的作用来讲，包括对饮食物的消化吸收、精微物质的转运输布及其向气、血、津液的转化等一系列过程。

**统血**

脾的统血作用中，既包括了脾气固摄血液，令其在脉管内运行，而不逸出脉外，也包括了脾通过运化水谷精微化生血液的功能。

## 胃

胃的主要生理功能是受纳和腐熟水谷，胃的运动特点是主通降，胃的特性是喜润恶燥。

**胃**

**受纳 腐熟**

①受纳：是指胃在消化道中具有接受和容纳饮食物的作用。

②腐熟：是指胃对饮食物进行初步消化，形成为“食糜”的作用过程。

**通降**

饮食物经食道进入胃中，经胃受纳腐熟后再下传小肠，在这一过程中，胃必须保持畅通状态，才能使饮食物的运行畅通无阻。

## 脾胃后天之本

由于脾主运化的生理活动是在胃主受纳腐熟的基础上进行的，脾与胃都参与了人体的消化吸收，所以历来常把脾与胃合论，而称脾胃同为后天之本。




## 脾胃气血生化之源




机体将摄入的饮食化为营养物质，必须依赖脾的运化功能和胃的受纳腐熟功能才得以完成；每个人在出生后，主要依赖脾和胃的运化水谷和受纳腐熟食品，这样人体才能将摄入的饮食物消化吸收，以化生气、血、津液等营养物质，才能使全身脏腑经络组织得到充分的营养，维持生命活动的需要，所以说，脾胃也为气血生化之源。

# 2. 脾胃协同造就后天之本

《黄帝内经》中说，脾胃同处于人体中焦，在五行中属土。在阴阳属性上，脾脏属于阴土，厌恶潮湿而喜欢干燥；胃则属于阳土，喜欢湿润而厌恶干燥，脾胃相互协调，共同完成饮食的受纳情况，消化吸收及传输工作。

## 脾胃之间的关系

脾气的特点是上升，胃气的特点是下降。升降相结合，形成人体气机运动的枢纽。脾与胃之间的经脉相互关联，构成脏与腑、阴与阳、里与表的关系。脾主运化转输，胃主“受纳”、“腐熟”，“受纳”就是接受、容纳的意思；“腐熟”则是指食物经过胃的初步消化后，形成粥样食糜的意思。饮食入口，皆容纳于胃，所以又把胃称为“水谷之海”。

但是，胃虽有受纳和腐熟的功能，但必须有脾的运化功能配合，才能使食物变成人体能吸收的营养物质，转化成人类赖以生存的气血津液，以供养全身。

## 脾胃之间病理上相互影响

脾与胃在生理上息息相关，在病理上也相互影响。如果胃不能正常“受纳”和“腐熟”食物，就必然会影响脾的运化与传输功能。过度思虑、饮食不节、过度劳累，都可能损伤脾气，导致脾不能正常运转，同时也会影响到胃的“受纳”和“腐熟”。所以在临床上往往出现食欲不振或食后腹部胀闷、消化不良等同时并见的情况。前后两者分属于胃“受纳”不佳及脾运化不佳。

所以在临床治疗时多“和胃”、“开胃”与“链胆”、“助运”同时并举。另外，改善胃的功能，也是有因有序的。脾胃升降功能失调，必然会发生病理上相互影响。例如脾气运化失职，清气影响胃的受纳与和降，便会出现不想吃饭呕吐、打嗝、胸部胀满等症。胃气通阵，相对于脾的升降均是浊气。胃的降浊与否，是能否继续受纳，胃失和降，不仅可以影响食欲，也可气在上而发生口苦、口臭、上腹部胀满疼痛以及大便干结等症。

# 脾胃：掌握气色的大人物

中医学认为，脾胃为后天之本，气血生化之源。脾胃功能健运，则气血旺盛、面色红润，肌肤弹性良好。反之，脾失健运、气血津液不足、不能营养颜面，其人必精神委靡，面色淡白、萎黄不泽。

## 脾胃虚弱的表现



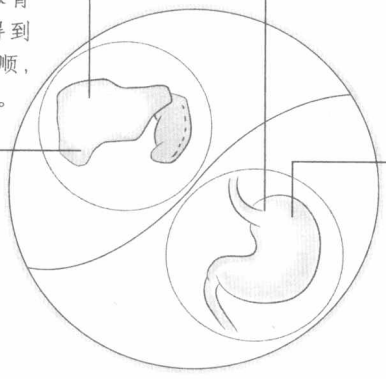

## 保养脾胃的原则

**动为纲**

指适当的运动可促进消化，增进食欲，使气血生化之源充足，精、气、神旺盛，脏腑功能不衰。例如散步是一种和缓自然的体育活动，可快可慢，可使精神得到休息，使肌肉放松，气血调顺，帮助脾胃运化，借以祛病防衰。

**素为常**

素食主要包括植物蛋白、植物油及维生素的食物，如面粉、大米、五谷杂粮、豆类及其制品、蔬菜、瓜果等。日常饮食应以淡食为主，以便清理肠胃。进食温凉适当，不要过热也不可过凉，少食质硬、质黏、煎炸、油腻、辛辣性食品。



**酒少量**

不要嗜酒无度，以免损伤脾胃。少量饮酒能刺激胃肠蠕动，以利消化，亦可畅通血脉、振奋精神、消除疲劳、除风散寒，但过量饮酒，脾胃必受其害，轻则腹胀不消，不思饮食，重则呕吐不止。

**莫愁肠**

中医认为：思可伤脾。意指思虑过度，易伤脾胃。脾胃功能失衡，会引起消化、吸收和运化的障碍，因而食不甘味，甚至不思饮食。久之气血生化不足，使神疲乏力、心悸气短、健忘失眠、形体消瘦，导致神经衰弱、胃肠神经官能症、溃疡病等。





# 3. 脾胃是物质和能量代谢的主要场所

正常生命活动进程中，人体的新陈代谢可划分为物质代谢和能量代谢，这两种代谢形式是同时进行，密不可分的。

## 脾胃与水液代谢的关系

津液是人体一切正常含水液体（血液除外）的总称，包括各脏腑组织的内在液体及其正常的泌物，如胃液、肠液、涕、泪、唾液等。津液的来源主要是饮食和水液中的精微物质。水液多指能直接饮入体内的液体。

尽管水液可以单独进入体内，但也存在于一切食物之中，只是含量不同而已。进入人体的饮食，经过新陈代谢，为人体提供能量的同时，也不断地产生废物。

饮进的水液进入胃以后，经脾的吸收和转输作用，将其上输于肺，经过肺的宣发与肃降，肾的蒸腾与气化，将水转换成可直接被人体利用的津液。当水液化成津液，滋养全身后，其代谢后的废物或从汗孔，或从肠道，或从膀胱，或通过呼吸而排出体外，以维持人体内水液代谢的相对平衡。

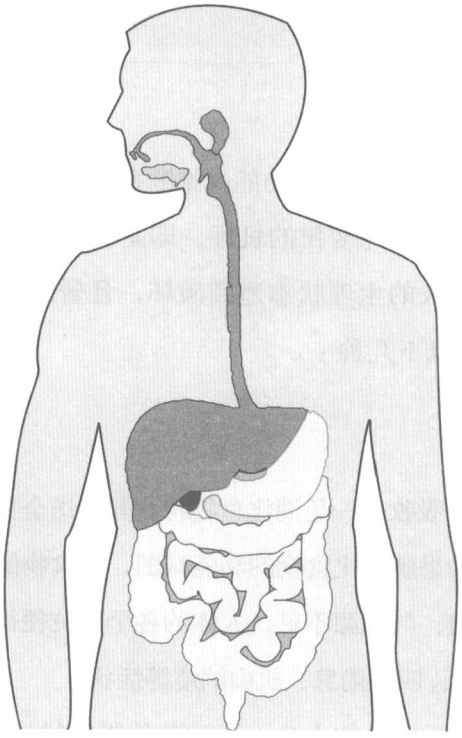
在水液代谢过程中，水液分为清浊两部分。其变化形式清中有清，清中有浊，浊中有清，浊中有浊，清者上升，浊者下降。在清升浊降的过程中，除脾胃的受纳、消化、吸收与转输功能外，肺气的宣发与肃降，肾的蒸腾与气化，肝的疏泄都起到一定的作用。

## 脾胃与食物代谢的关系

人体的生命活动要从食物中摄取各种营养物质，作为机体新陈代谢的物质原料和能量来源。营养物质有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、水和无机盐等。其中维生素、水和无机盐可以被人体直接吸收利用，而蛋白质、脂肪和糖类一般结构复杂的大分子物质，不能直接被利用，必须先在消化道内分解，变成结构简单的小分子物质，才能穿过消化道的粘膜进入血液循环，供人体利用。而《内经》认为，食物（水谷）经过口腔的咀嚼，通过食道进入胃，经胃中阳气的腐熟、消磨变成粥样食糜后，传入小肠。在小肠“化物出焉”和“泌别清浊”的作用下，其中清者（营养物质）上输于脾，浊者（未能消化吸收的物质）下传到大肠，形成粪便，经大肠传导排出体外。上输于脾的清者，再由脾脏转输到肺，与肺吸入的清气相结合后贯注心脉。

# 脾与胃

《中国医学大辞典·胃》说："胃气，胃中运化水谷之精气也。""胃气"是指脾胃之气，以及脾胃消化吸收的水谷之精气，这是脾胃同为后天之本的生理基础。



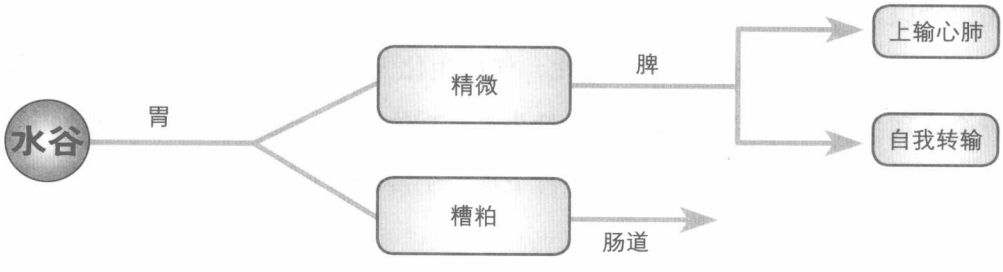
脾消化饮食，把饮食的精华运输全身；又能统摄周身血液、调节血液循环，使之正常运行。脾气主升。能把饮食中的精气、津液上输于肺，然后再输布于其它脏腑以化生血气。

胃有经脉（足阳明经）与脾的经脉相互络属，构成表里关系。故《灵枢·本输》说："脾合胃。"胃的主要生理功能是受纳和腐熟水谷，胃的运动特点是主通降，胃的特性是喜润恶燥。

脾与胃相为表里，一脏一腑，一运一纳，一升一降，相互协调，共同完成对饮食物的消化、精微物质的吸收过程。

## 人以胃气为本

自《内经》以来，历代医家非常重视胃气。"人以胃气为本"，就是强调脾胃消化吸收水谷精微作用的重要性，强调胃气在人体生命活动中的重要作用。







# 4. 百病的根儿，都从脾胃上找

《内经》中还未形成独立的五脏病理学科，它是从病理变化反证生理功能，再从生理功能来推断病理变化的脏腑病机学说。

《黄帝内经》是从病理变化反证生理功能，再从生理功能来推断病理变化的脏腑病机学说。这里的“病机”是指疾病发生、发展与变化的机理。即是说当致病原因作用于人体后，引起人体阴阳失衡，升降出入的生理状态遭到破坏，且暂时不能自行复原的病理变化。常见的脾胃病理变化有以下几种：

## 运化失常

脾主运化，运即转运、输送；化即消化、吸收。一是消化食物将营养运送全身；二是吸收、输运、布置水液，以免水液停滞。如果脾运化食物的功能减弱，则食物的消化及营养的输布功能均会受到影响，精、津、血、气化源不足，人体的各个部位便得不到充分的营养，就会出现腹胀、便秘、茶饭不思、四肢倦怠、肌肉消瘦等症状。

脾一边将水液输布到周身，一边将代谢后多余的水分，通过其他脏腑排出体外。若脾脏运化水液的功能失常，会引发腰以下浮肿、腹胀、青筋暴露等症。

## 升降失司

脾主升清，胃主降浊。脾主升清是指食物营养借脾气之上升而输于心、肺、头目，通过心肺的作用化生气血，以营养全身；头目得食物营养的滋养，才能耳聪目明，所以脾以升为健。

如果脾不升清则食物不能运化，气血生化无源，人体各个组织器官营养不足，就会出现身体无力，精神疲惫，头晕头重，视物不清，脘腹胀满、大便泄泻等病症。如果情况严重，还会出现胃下垂、肾下垂、子宫脱垂、脱肛及久泄等病症。

## 统摄失职

脾统摄血，是指脾具有统摄血液在经脉中运行，防止溢出脉外的功能。如果人

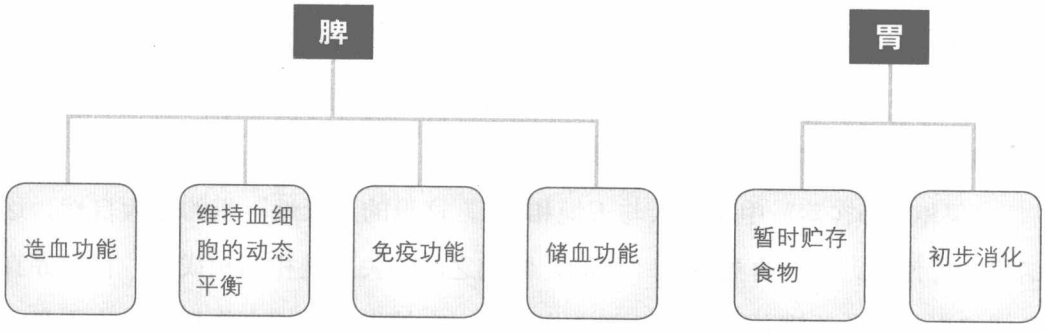
饮食不节，或过于劳倦，或忧思过度都会影响脾统血的功能，从而导致血液不在常道流走而溢出脉外。

若饮食不节、食滞胃部、浊气不降，会影响到脾的升清与运化。反之，如果劳倦、忧思伤脾、脾气运化失职、该升不升，会影响到胃的受纳、腐熟与和降浊，从而出现恶心呕吐、食欲不振、腹胀等病症。

## 中西医对脾胃病变的认识

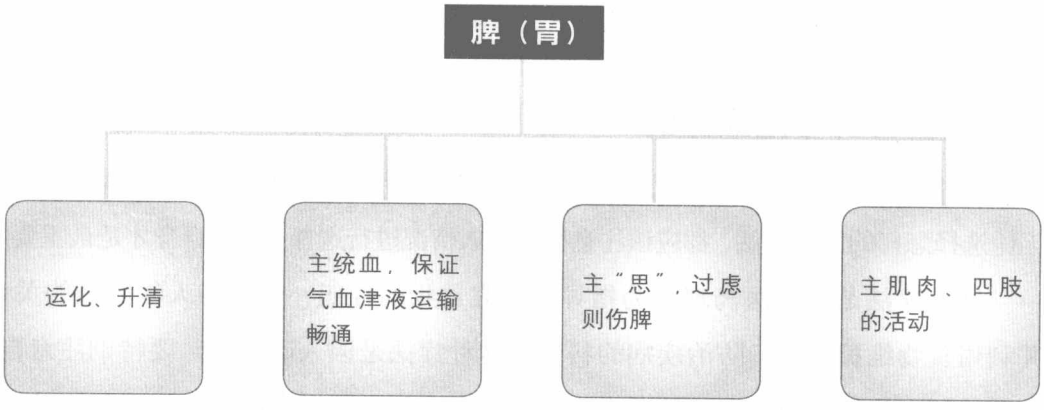
### 西医对脾胃的认识

西医将脾胃分而视之，与传统中医学分歧颇大。




### 中医对脾胃的认识

中医把脾胃视为消化系统，具有运化、升清、统血等功能。







# 5. 夏末秋初，脾胃最娇气

世间万物盛衰，皆随春、夏、秋、冬四季更迭，季节之气互相转化、互相平衡以滋养生命的和谐。古人早已懂得这个道理，《黄帝内经》中就有许多这样的记载，必须顺从自然规律，否则，疾病会随之而来。

## 脾胃与四季相通

古人把万物运动发展规律总结为生、长、收、藏的过程，这四个阶段在春温、夏热、秋凉、冬寒四个相应的季节连续进行，在原有的基础上递增变化，不可分割。“四时”是连贯的、一体的，无论动植物还是人类，其正常发育和成长，或者保养和调理都应按照这四个客观阶段来进行。

《灵枢·邪客篇》中说“人与天地相应”，这里的“天地”指的是大自然。这句话的意思便是，人与自然界是一体的，它们之间的关系是相辅相成的，自然界直接或间接影响人体生理，人体又要与之相适应。自然界中一切事物都是生生不息不断变化着的。季节气候变化，人体的生理、病理也会跟着发生相应的变化。

脾胃也是与四季相通的。《内经》里说，如果当年夏天或春天气候异常恶劣，脾就容易发病。夏天如果多吹了凉风，秋季便会出现先热后寒，头痛等一系列症状。另外，脾不运化水和各类营养物质，心与肾就得不到充足的养分，最终导致心肾虚衰，不能正常运作。在这个意义上说，养生的关键就在于保养脾胃。

## 适合自己的才是最好的

脾胃保养古人总结了很多方法，主要有饮食、情志、药物、针灸、推拿、气功等，无论选择怎样的保养方法，都应该注意根据个人情况进行选择，适合自身才是最重要的。

饮食疗法是以中医药理论为指导，研究食物的性能、食物与人体健康的关系，并利用食物维护健康、防治疾病的科学。这种疗法是因人而异的，要特别注意自身情况、四时气候、地理区域等因素。例如，春季气候逐渐变暖，机体以肝主疏泄为特征，应补肝疏散，可选食猪肝炒白菜之类的菜肴。

药物疗法是指以中西医理论为指导，科学使用相应的治疗药物来达到祛病强身的目的。这种方法一般需要在医生的指导下完成，特别是对一些严重的病情，病人或其家属不能盲目滥用药物，否则会产生不良后果。

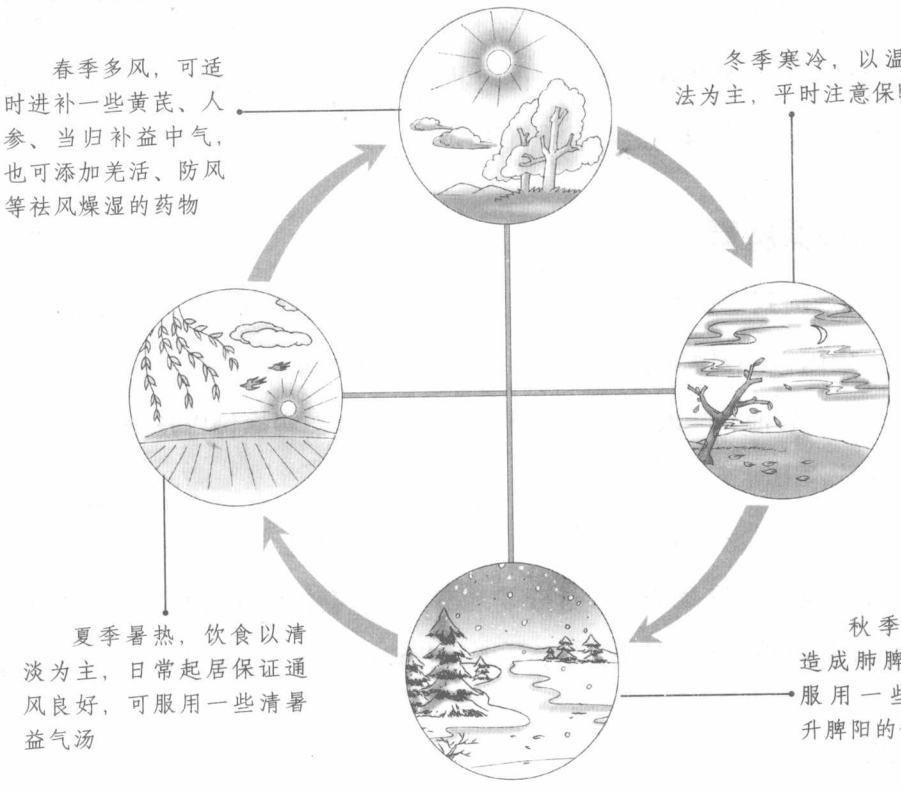
情志疗法是对自己的情绪自我调解，不可以过喜、过忧、过怒、过悲、过思、过恐等，以求得内心清静，了无杂念，精神守持于内的养生之道。

针灸疗法是运用针扎和艾灸防治疾病。此种疗法疗效显著，操作方便，经济安全，适应性广泛。针灸疗法历史悠久，在《内经》中就已经有经络、脉穴、针灸方法的详细论述。比如对脾胃虚寒的胃痛，可以针胃俞、脾俞、足三里穴，效果非常好。

推拿疗法是人类最古老的一种疗法，也是普遍存在于日常生活中的，如擦胸、捶背、揉腹等。如果再加上冷热敷、中药油或药棒等手段，更有解除疲劳、振奋精神、防治疾病的效果。例如常在电脑前的上班族每周做一次颈部按摩，便会解除颈部疲劳，预防颈椎病。

## 脾胃元气论——按四季更替保养脾胃

传统中医认为，脾胃是否正常关系着人体元气是否充足，因为需要与四时五行结合起来保养脾胃。







# 6. 暴饮暴食，当心伤脾胃

因为脾胃主要功能是消化食物的，所以中医食疗对某些脾胃病有特殊防治效果。《素问·脏气法时论》中就论述了用药同时辅以食疗的重要性，还说明要像蜜蜂采蜜一样，各种食物都要摄取。

## 饮食与脾胃

东汉张仲景在《金匮要略》中指出："所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。"因此，饮食与脾胃之间的关系是互相作用，互相影响的。

食物的特征有性与味的差别。性即寒、凉、温、热四性，味即甘、苦、酸、辛、咸五味。这种性味特征有的比较明显，有的则需细细体会。比如梨、苦瓜具有清热祛火的作用，其性是寒凉的。再如具有滋补脾胃作用的猪肉、羊肉实际上并无甜味，但它们也被归入甘味之中。

各种食物的保健作用是相对的，一般来说，某种食物主要对人体某经（脏腑及其经络）或某几经产生显著保健作用，而对其他经就没有作用或作用较小，如萝卜、西瓜能生津止渴，而津少口渴之症属于胃，所以归属胃经。

## 合理饮食来保脾胃

《黄帝内经》提到"饮食有节，谨和五味"，即指对饮食质量、数量、搭配都要适度、平衡。中国人的习惯是一日三餐，如果整日暴饮暴食，就会拖累脾胃，造成脾胃虚耗，或由于胃液、唾液、十二指肠分泌液的长久刺激腐蚀胃及十二指肠肠壁，导致胃肠壁穿孔，出血。

此外，饮食还要讲究不挑食，五味调和。《内经》中说："味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。"意思是虽苦味助脾，但过分偏食喜苦，就会使脾气受损，燥而不润。脾虽喜燥，但过了就会损伤它的机能，不能正常运化胃中津液，导致胃气积滞而呈胀满。

## 养脾胃的食物

养脾胃的食物该如何选择呢？首先应少吃一些有损胃肠黏膜屏障功能或会使胃

酸分泌增加的食物，如蜜饯、八宝粥等过甜的食品；不吃或少吃咸菜、咸肉、咸鱼等腌制食品；柠檬、话梅等过酸食品慎重考虑；忌食芥末、辣椒等味重食品；忌饮咖啡、浓茶、烈性酒等刺激性饮料；少吃含镁、铁元素等相对较多的食物和饮品如动物肝脏、果汁等。

对脾胃有好处的食物则包括含膳食纤维素的笋、豆芽、芹菜、杂粮、菜梗等，可以促进胃肠蠕动。选择低脂肪、适量碳水化合物与蛋白质及足量维生素的食物。

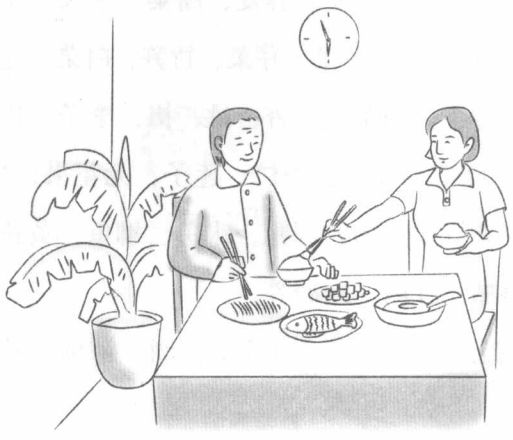
另外，适当选择相应的食物与食药配膳，如脾胃虚寒可以选用生姜。或者依据现代科学对各种食物的药理作用的研究结果，有针对性地选择食物，如脾胃虚弱、气虚自汗的人可食用有相对食疗功能的糯米等。

## ◎根据食物三性选择食物

一般人们将食物分为平性、温热、寒凉三类。

### 选择养脾胃的食物的几个原则

脾胃的健康关系着整个人体生理活动的正常，因此，对保养脾胃的食物也应郑重选择。



避免一切可使胃酸分泌增加或有损胃肠黏膜屏障功能的饮食，可以食用杂粮、芹菜、菜梗、笋、豆芽等含膳食纤维的食物，促进胃肠蠕动。

选低脂、适量蛋白质与碳水化合物及足量维生素A、维生素C、维生素D、维生素E，且含钙、镁、铁等多的食物。如动物肝脏、蛋类、果汁、瘦肉、乳类等食物。

根据中医辨证论治原则，选择相应的食物与食药配膳。例如脾胃虚寒型的呕吐、胃痛病，可以选用羊肉、猪肚、韭菜、生姜等。

根据现代科学对各种食物的功效的研究结果，有针对性地选择食物。如大麦对治疗溃疡有效，鲫鱼对慢性胃炎有效。





性温食物适合于寒症的胃病患者食用。有猪肉、羊肉、牛肉、狗肉、鹌鹑、牛鞭、鸡肉、鱼等肉制品，葱、大蒜、生姜、刀豆、蚕豆、韭菜、南瓜等蔬菜类，以及红糖、黑枣、糯米等。

寒凉食物适合于热症的脾胃病患者食用，有紫菜、海带、竹笋、蘑菇、莲藕、芹菜、菠菜、白萝卜等蔬菜类，大麦、绿豆、小麦、粟米等粮食类，还有梨、橙、苹果、李子、香蕉、枇杷、柚子、菠萝、猕猴桃等水果。

平性食物适合于各类型脾胃病患者食用。有牛肚、猪肉、鹅肉、鸭肉、银鱼、鲫鱼、黄花鱼等鱼肉类，桃、杏、莲子、石榴、荸荠、白果、杨梅、无花果等承果类；银耳、木耳、香菇、茼蒿菜等蔬菜类，玉米、花生、番薯、芋头、黑豆、赤小豆、马铃薯等粮食类，以及燕窝、白糖等。

## ●根据食物的五味选择食物

《本草纲目》记载："凡酸者，能涩、能收；苦者，能泻、能燥、能坚；甘者，能补、能缓；辛者，能散、能横行；咸者，能下、能软坚；淡者，能利窍，能渗泄。"选择食物应加之区分。

酸味食物以水果类居多，有杏、橙、梨、柑橘、柠檬、石榴、猕猴桃等。

苦味食物较少，有苦瓜、茶叶等。

甘味食物有玉米、糯米、粳米、粟米、大麦、小麦、荞麦、高粱、芋头、花生、番薯、黑豆、黄豆、绿豆、蚕豆、马铃薯等粮食类，菠菜、芹菜、竹笋、白菜、莲藕、刀豆、木耳、蘑菇、茼蒿菜、猴头菇、胡萝卜等蔬菜类，杏、桃、梅、李子、柑橘、柚子、西瓜、荔枝、石榴、荸荠、菠萝、枇杷、甘蔗、杏仁、莲子、无花果、罗汉果等瓜果类，牛肉、鸡肉、鸭肉、羊肉、猪肚、兔肉、泥鳅、银鱼、鲫鱼、黄花鱼、鹌鹑肉、羊奶、牛奶等肉奶类及燕窝、白糖、红糖、冰糖等。

辛味食物有芥菜、韭菜、生姜、大蒜、葱、金橘、白萝卜、酒、辣椒、胡椒、桂皮等。

咸味食物有海带、紫菜、狗肉、酱等。这些食物中，有的具备两种以上的味道，那么它们对脾胃就更有利。

## 根据食物的作用选择食物

中医学中，食物按其功效可分为补益、和解、滋阴、温中、清寒、清热几类。

补益类食物，对脾胃虚弱者适用。有糯米、粟米、粳米、小麦、大麦、黄豆、花生、蚕豆、莲藕等粮食类，南瓜、蘑菇、香菇、芹菜、猴头菇等蔬菜类，莲子、杏仁、白果、大枣、山药、无花果等水果类，牛肉、兔肉、猪肚、鹌鹑等肉类，以及红糖、蔗糖等。

消导类食物，对食滞停积，小腹胀满之脾胃病患者适用。有玉米、荞麦、番薯、芋头、黑豆、高粱、马铃薯、赤小豆等粮豆类，大蒜、菠菜、胡萝卜、白萝卜、海带、紫菜等蔬菜类，以及罗汉果、荸荠等果类。

清热类食物，对生疮、口臭、便秘者适用。有芹菜、菠菜、白菜、苋菜、苦瓜、冬瓜、竹笋、番茄、银耳、木耳、绿豆等菜豆类，梨、荸荠、西瓜、柑桔、柠檬、橄榄、猕猴桃、等果实类及茶叶等。

温中类食物，对脾胃虚寒所导致胃痛等症适用。有芥菜、刀豆、葱、大蒜、生姜、辣椒、狗肉、羊肉、鸡肉、草鱼、胡椒等。

和解类食物，对脾胃不和者适用。有韭菜、生姜、薤白、莲藕等蔬菜类，杨梅、柚子、柠檬、枇杷、猕猴桃等果实类。

滋阴类食物，对胃阴不足所致恶心、呕吐等脾胃病症适用。有杏、桃、橙、柚子、荔枝、香蕉、石榴、菠萝、李子、甘蔗等果实类，以及鸭肉、羊奶、燕窝、白糖等。

### 认识食物的五味

五味是即酸、甜、苦、辣、咸五种类型的食物。中医将五味与五脏、五行联系进来，进而发展了以五味调和进行养生的学说。

| | | |
|---|---|---|
| 肝 | 宜食甜味的东西，如粳米、牛肉、枣、葵菜等。 | 青 |
| 心 | 宜食酸味的东西，如胡麻、狗肉、李、韭菜等。 | 赤 |
| 肺 | 宜食苦味的东西，如麦、羊肉、杏、薤等。 | 白 |
| 脾 | 宜食咸味的东西，如大豆、猪肉、栗、薹等。 | 黄 |
| 肾 | 宜食辛味的东西，如黄黍、鸡肉、桃、葱等。 | 黑 |

# 7. 脾胃爱运动

自古以来，人们就知道运动可强身健体，一个人的体质强弱，是由先天素质和后天调养决定的。后天调养的作用是不容忽视的。体育锻炼可舒松筋骨，调节气血，畅达经络，宁神静心，调和五脏，以增强体质，祛病延年。

## 运动与脾胃的关系

《素问·痿论》中说："阳明者，五脏六腑之海，主润宗筋，宗筋主束骨而利关节。"四肢的活动依赖于胃中饮食之气，而胃中的饮食之气需要脾发挥其运化功能，变饮食为营养。只有脾胃运转正常，才能供养四肢，肌肉丰满结实，四肢轻劲有力。如果脾胃虚弱，不能很好地消化吸收，肌肉便得不到充分的营养，四肢自然就会出现问题，导致面黄肌瘦，四肢乏力。

长期不进行体育锻炼，也不参加体力劳动的人，脾胃功能通常会减弱，最终影响其他脏器乃至全身。相反的，因劳累、运动过度，得不到相应的恢复，时间长了也会损伤脾胃，影响脾胃的功能。

适量的运动对人体来说，有很多好处。运动能调节中枢神经系统功能，防治精神病、神经衰弱、胃溃疡、胃肠功能紊乱等疾病；运动能使肌肉、四肢更强健，强健的肌肉、四肢，也会使脾胃更健康；长期进行体育锻炼，会让人精神饱满，心情愉快，提高消化能力，增强脾胃运化饮食的功能；运动能够改善血液循环，促进毛细血管增生，这就提高脾胃统血的功能。

## 运动的方法

一般来说，一夜睡眠后，室内氧气浓度减少，二氧化碳浓度相对增多。早晨外面空气新鲜，出去锻炼，能使呼吸加深加快，促进新陈代谢。运动调动了人体各脏器的功能，增强大脑皮质兴奋性，呼吸和血液循环加快，精力充沛，为一天的工作打下了良好的基础。另外，早晨到外边锻炼，呼吸道接触较凉的空气，可增强抵抗力，

提高适应环境能力，不易发病。相反的，晚上运动量要小，可以散步、放风筝等。饭前饭后不宜做剧烈运动。

运动要持之以恒，每天进行一个小时的锻炼，身体的良好变化就积累起来，增强了体质，如果三天打鱼，两天晒网，不但不会提高身体素质，反而会影响各脏器的承受能力。

做相对剧烈的运动时，要做好准备活动。人体从安静状态过渡至剧烈活动，需要有一定的适应过程。运动前后可适当补充水分，以促进血液循环及物质代谢。

## 运动可增强脾胃功能

脾胃主运化、升降、统血，运动则可使"谷气得消，血脉流通，病不得生"（华佗），说明运动有强健脾胃的作用，能促进饮食的消化和输布。而脾胃健旺，气血生化之源充足，才能健康长寿。



**运动健脾的原则**

要持之以恒，循序渐进

多做拉伸肢的活动，尽量避免过于激烈的运动

运动时多活动脚趾，可使体内气血通畅、阴阳平衡、扶正祛邪

最好选择晨练，空气清新，有利于血液新陈代谢





# 8. 脾胃要求条件优越的生活环境

人与自然息息相通，自然界的一切变化，都会对人体产生影响，因此，脾胃的保养也与人所处的环境密切相关。生命的演变就是不断与自然环境相适应的过程，人只有适应并尽力改善或创造周边良好的小环境，才能正常地生活和工作。

## 居住环境

居住环境对我们的成长影响重大。五脏之中，脾喜燥恶湿，而我们安家时，也尽量选择向阳、地势较高、通风的地方，正好与脾性相合。如果居住长期潮湿阴暗，就会影响脾胃的消化功能，可能会出现食欲下降、恶心呕吐等症状。

## 地域环境

我国地大物博，南北东西气候差异大，进而影响到人们的生活、饮食习惯。例如四川一带气候潮湿，居民大多喜食辣椒，以驱赶湿气；而北方人多不能适应这类辣食。脾胃的功能是主消化水谷食物，因此饮食习惯的差异对脾胃的影响不可小看。

## 工作学习环境

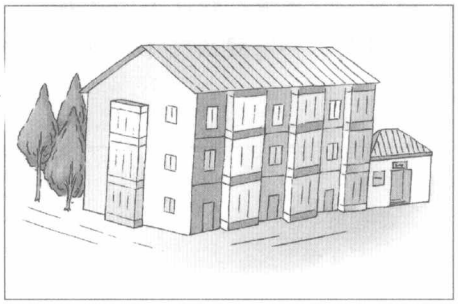
如今社会竞争激烈，每个人的工作学习环境各有不同，但都一样极具竞争性。如果能适应这种环境，自然可以充分发挥个人所长。如是适应不了，又无力改变现状，往往思虑过度、郁郁寡欢，极可能由忧思伤脾，引起脾胃气虚。长此下去，易造成食欲不振，身体也日渐消瘦。因此，要保养脾胃，学会适应工作和学习环境也很重要。

## 气候环境

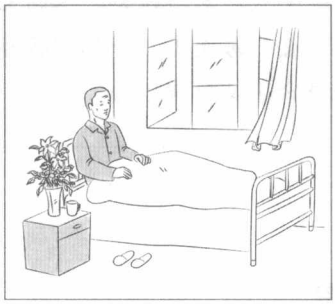
自然界气候多变，春天多风，夏天多雨，秋天多燥，冬天多寒。四季的变迁促使生物有规律地生长繁殖，人们可以利用季节更替来选择养生的方法。四季当中，夏季的湿雨对脾胃的影响比较明显。

# 改善环境，保养脾胃

## 养护脾胃的居住环境



避开潮湿、低洼之处



通风、采光良好



预防冷热突然，及时保暖

脾胃

## 宜地因宜地培养情志，养护脾胃



远足、旅行，舒缓脾胃郁气

以文艺活动陶冶情操，舒展胸襟





适度体育锻炼，增强脾胃功能

# 9. 脾胃健康造福子孙后代

脾胃和肾是先天之本与后天之本的关系，脾胃与性保健、性生活息息相关。脾胃消化不良，每天天亮便感到腹痛，既而腹泻，伴有腰酸肢冷，身体倦怠等症，治疗方法是健脾温肾。

## 性生活与脾胃

五脏六腑之中的肾，主藏精，主生殖发育，是性生活的主宰，肾所藏的生殖之精来源于父母，饮食之不断补充滋养生殖之精，所以古人把肾称之为“先天之本”。

脾胃则为“后天之本”，消化饮食，化成气血津液，维持人体的正常生命活动。脾胃的精华是性生活的物质基础，脾胃强健，运化力强，精气充足，即可随时补充肾之精，使肾精充足，性机能旺盛。如果脾胃虚弱，运化力差，不能补充先天之精，肾精亏虚，则会影响到性能力。

现代社会一个家庭大多只有一个孩子，生一个聪明伶俐、体魄健全的孩子是每一个家长的希望。试想脾胃虚弱，身体弱不禁风，必定导致肾虚精亏，所育之子“先天”不足，出生之后自然体弱多病。

脾胃受损可导致性功能障碍，饮食失调，过量饮酒，及大病久病之后，脾胃虚弱，常可导致性功能障碍。

## 调理脾胃补充后备之资

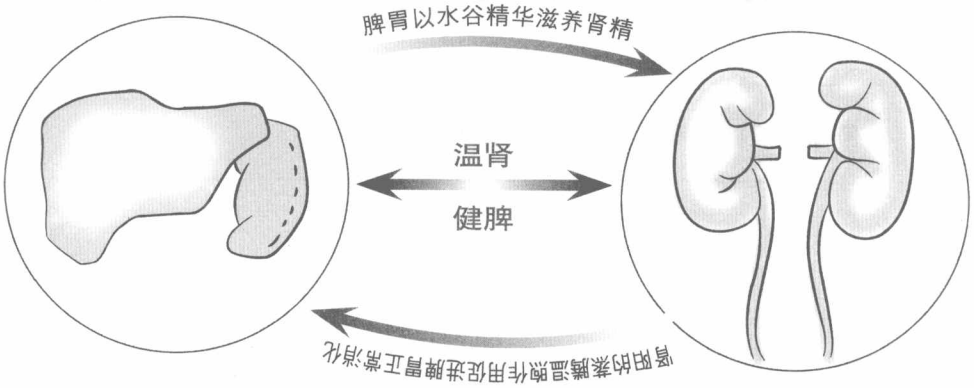
中医理论认为脾胃保健在夏季就尤为必要。夏暑酷热烈炎难耐，大量饮冷，席地而眠，长此以往，必使脾胃之阳气受伤，运化受阻，消化功能障碍，导致气血不足，致肾气虚弱。

调理脾胃还应注意平衡膳食。适量肉食，多食青菜，辅以水果和粗粮，是最佳的饮食搭配方案。饮食过精反而为害。另外，饮食还应有节度，《内经》曾提出“饮食自倍，肠胃乃伤”的告诫。在任何情况下，不要暴饮暴食，免伤脾胃，殃及肾精。

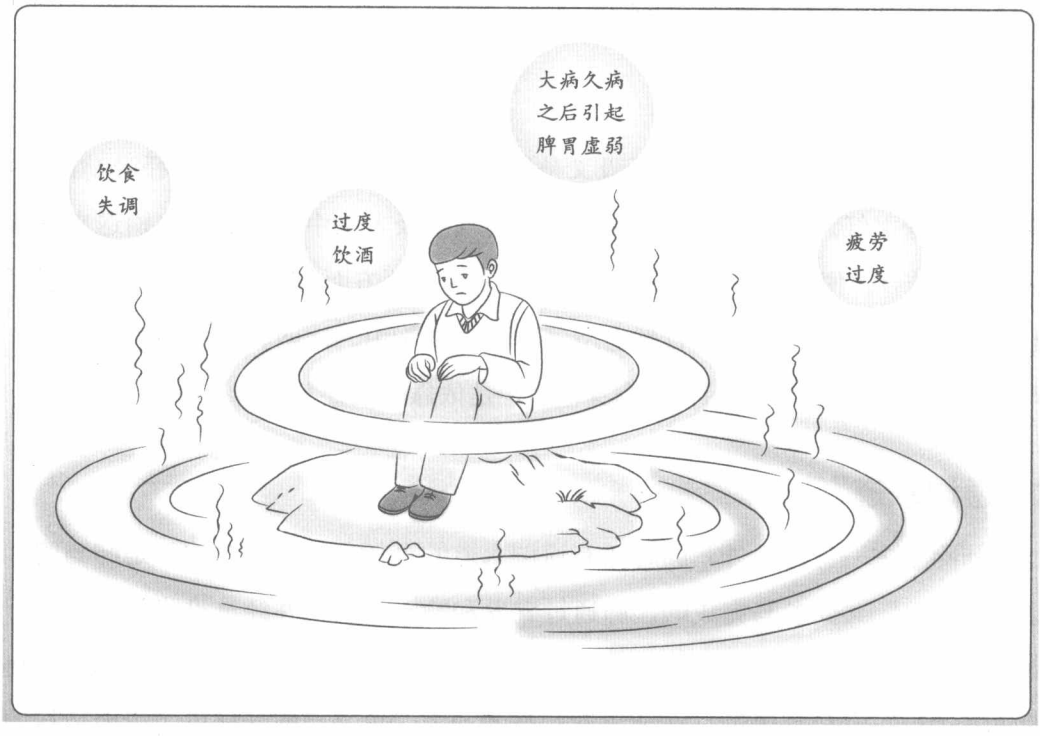
另外，平常还应注意不要操劳过度。因为脾胃主肌肉四肢，过于繁重的劳动，可使脾胃之气受损，而正常的脑力劳动和体力劳动有利于身心健康。

# 脾胃关乎子孙后代

## 脾胃的精华是性生活的物质基础




## 脾胃受损导致性功能障碍







第五章

# 肺脏健康才能呼吸通畅

## 1. 肺的呼吸功能为生命提供动力

肺有两叶下垂，蔽心之前，故肺为相傅之官。

### 肺

肺居胸中，分有两叶，覆盖于心之上，肺之上，又有气道通于喉，清浊之气由此出入。另外，由于“吸之则满”，使肺舒张便会满于胸中，其体积很大，且同时因其在五脏六腑中的位置最高，所以古人又称肺为“天”。而心居于中间，就好像天上的太阳。而气在胸中激荡鼓舞，肺脏便会张大，因此，也有称肺气为“大气”。肺通过呼吸功能吸入自然界的清气，呼出体内的浊气，实现体内外气体的交换。

### 肺与气

我们说肺主气，然而肺司呼吸又是肺主气的基本前提，而肺司呼吸功能正常，才能主一身之气。通过呼吸，自然界中的清气被吸入胸中，与脾运化输送来的水谷之精气相结合，便生成了宗气。宗气的生成来源有两方面：①由脾运化的水谷之精气，上输于胸中，②由肺吸入的自然之清气，积聚于胸中。这两种气在胸中相结合，共同生成了宗气。宗气形成后便向全身输送，是依靠肺的宣发、输布作用。

### “通调水道”

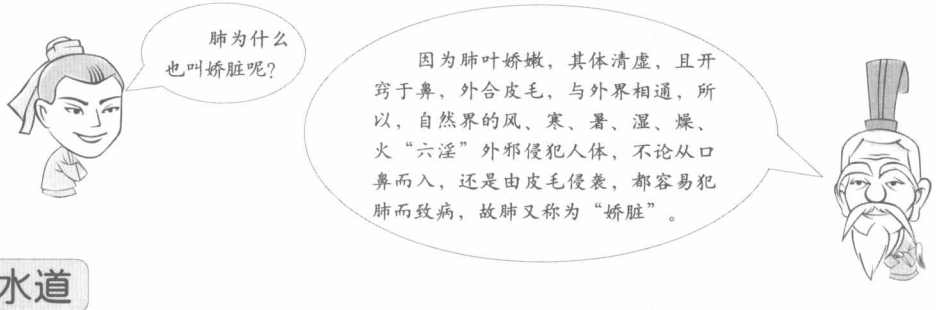
肺除了主一身之气外，同时还有通调水道的责任，一般这个重任是肺与脾、肾这三“兄弟”共同参与完成的。肺通过宣发和输布水液，并经过肃降使水液下行至肾，然后由肾与脾过滤后输送全身，然而肺只是“通调”了“水道”，并不是直接推动津液运行，它只是提供了推动津液运行的动力。总之，肺气提供了津液运行的动力，引导了水液运行的方向，影响着津液的气化过程，这些合起来，才能真正算得上是“通调水道”。

# 全身之气由它调节

## 呼吸之气与一身之气

肺主气司呼吸。人身之气均为肺所主持，所以古人称“肺为气之主”。




## 通调水道

肺主通调水道，肺的宣发和肃降对体内水液的输布、运行和排泄起着疏通和调节的作用。




名词解释

**宗气**

即是分布一身上下，供养五脏六腑的精微物质。它至心为心气，至脾为脾气，至肝为肝气，至肾为肾气，在经脉之中为营气，在经脉之外为卫气，随所至而易名，然皆以肺为诸气之源，以呼吸之气与水谷精气结合而成者为本，故此气被称为“宗气”。“宗”，有本之义。





# 2. 气的阴阳平衡是肺脏健康的主导

肺的功能失调，均可出现呼吸的异常、气的生成和水液代谢障碍等表现，如气短、汗出、咳喘、胸闷、便频等。

## 《内经》论肺的病理作用

《灵枢·经脉》指出：“是主肺所生病者，咳，上气喘渴，烦心胸满，臑臂内前廉痛厥，掌中热。气盛有余，则肩背痛风寒，汗出，中风，小便数而欠。气虚则肩背痛寒，少气不足以息，溺色变。”肺的功能失调可导致呼吸异常、气的生成和水液代谢障碍等症状。

另外，《灵枢·本输》指出：“肺合大肠，大脑者，传道之府。”意思是说，肺与大肠有着密切的相合的关系，大肠是传导饮食的器官。肺气的肃降，有助于大肠传导功能的发挥；大肠传导功能正常，也有助于肺气的肃降。

## 肺气的失调

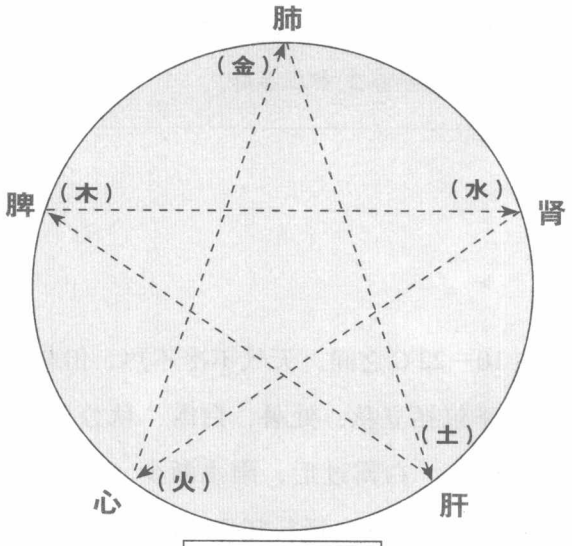
肺气的宣发和肃降，是肺气升降出入运动的两个方面，两者虽有区别，但又互相影响。肺气不宣，肺主呼吸的功能就会受到影响，造成气机不利、呼吸不畅，可见喷嚏、鼻塞、咳嗽等表现，也可见因宣发无力导致的卫表不固而产生的多汗、容易感冒等。肺的肃降功能失调，指肺气下降和清洁呼吸道的功能减退，可见咳逆上气，多喘症。肺的宣发功能失调，会出现水液代谢紊乱。

## 肺阴的失调

肺阴失调多由燥热之邪伤肺、痰火内郁伤肺或情志过极化火灼肺及久咳伤及肺阴所导致。肺阴亏虚，肺脏失于濡养，会出现一系列干燥失润的症状，如鼻干、咽干、干咳无痰或痰少而粘、气短等。阴液亏虚，阳相对旺盛，会出现阴虚阳亢的虚热之象，如两颧潮红、潮热盗汗、手足心热、痰中带血等。心、肺、肝、脾、肾、大肠等十二器官各有其独特的生理功能，它们之间功能协调，身体才能健康。肺功能联系最密切的是肝、脾、肾、大肠。

# 中西医对肺病的分析

## 中医中肺与五脏的病理联系




相生相克

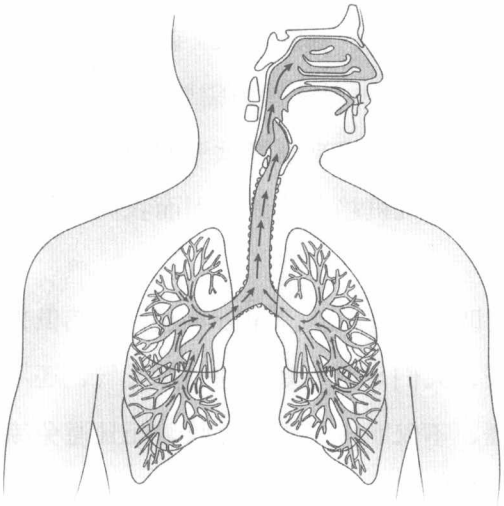
肺气不足会导致血液运行失常，心气不足会出现咳嗽、胸闷、气短。

肝太盛易“肝火犯肺”，肺失清肃会导致肝疏泄不利。

肺虚会使脾气渐虚、运化功能失常，脾气不足、营养供给不足，会使肺气衰竭。

肺气亏虚日久会导致肾不纳气，肾气不足则会出现气喘。

## 西医对肺的认识



**肺炎**

各种原因引起的肺实质性急性炎症

**慢性阻塞性肺气肿**

因阻塞因素造成终末细支气管远端气腔气势扩大和破坏

**肺结核**

由结核杆菌引起的慢性肺部感染

**肺脓肿**

由多种病原菌引起的肺组织化脓性病变

**矽肺**

因长期吸入含有游离二氧化硅的粉尘引起的肺部广泛结节性纤维化病变

**肺癌**

是原发于各级支气管上皮的恶性肿瘤

# 3. 秋季养肺要跟随气温的变化

《黄帝内经》认为，“肺与秋相应，肺与秋气相通，肺旺于秋”就是说秋天肺的气血最充沛，功能也最旺盛。因此，秋季养生重在养肺。

## 秋季的气候特点

秋季气候有自己的特点，平均温度在10—22℃之间，天气不冷不热，但相比来说，空气更加干燥。从节气上说，整个秋季包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。初秋秋阳肆虐，温度仍然较高。白露过后，雨水渐少，昼热夜凉，温差较大，易患感冒或旧病复发。秋天来临，肺部气血运行旺盛，此时养肺，恰如推波助澜，能使肺部气血更加充沛，肺的功能更加健全。

此外，由于秋季天气寒热多变，寒凉之气及秋燥之气极易伤肺，发生感冒、咳嗽等症，所以秋季养生，重在养肺。

## 如何在秋季养肺

《黄帝内经》认为，“肺与秋相应，肺与秋气相通，肺旺于秋”就是说秋天肺的气血最充沛，功能也最旺盛。如何在秋季养肺呢？有些什么地方需要特别注意呢？

首先养肺要顺应秋季的阴阳变化。古人用阴阳理论来解释秋天的变化，天地之间的阴气逐渐生长，阳气逐渐衰减，阴长阳消，气机趋向收敛，因而我们养肺，应以“收养”为原则。

早睡早起是好的养肺习惯。《素问·四气调神大论》说：“早卧早起，与鸡俱兴。”秋天晚上已经逐渐转凉，经历了炎热的夏天，人们习惯了夏季的酷热天气，还不能完全适应秋季天气的早晚变化，因此要早睡，不仅顺应了阳气之收，而且避免凉气伤肺。早起，既可使肺气得以舒展，又可防收之太过。

秋季养肺，还要注意情绪调节，情绪的变化容易影响肺的健康。秋天到来，气温逐渐下降，草木凋零，满目萋萋，人们容易产生伤感，引发忧郁情绪，这时我们

应调节心境，培养乐观情绪，以保肺养生。《素问·四气调神大论》又指出："使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之直，养收之道也。"强调了秋季更应神志安宁，以缓解秋天的肃杀之气对人的情绪影响。神气内敛，以适应秋天容平之气，这就是保肺之清肃的精神养生法。

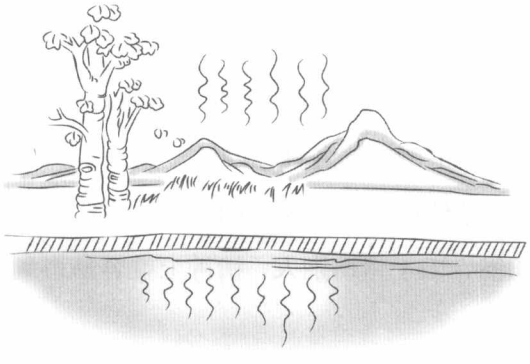
## 养肺还得养气

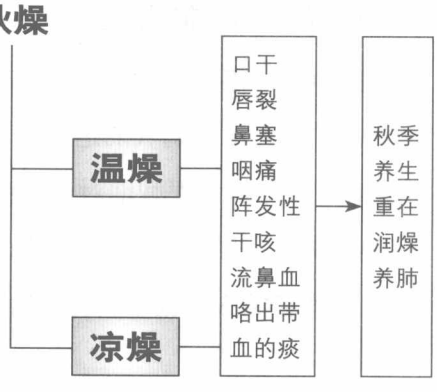
肺的主要功能是呼浊吸清，吐故纳新，主人体一身之气和呼吸之气，调节气的升降出入运动，因而保证了人体正常新陈代谢的进行。气充满全身，运行不息，是生命活动的根本和动力，《内经》指出："百病生于气"，许多疾病的发生都与人体的气有关，所以养肺还得养气。

《寿亲养老新书》对如何养气作了概括："一者少言语，养内气；二者戒色欲，养精气；三者薄滋味，养血气；四者泅津液，养脏气；五者莫嗔怒，养肝气；六者美饮食，养胃气；七者少思虑，养心气。"意思是说，第一，说话多耗气，会让人感觉疲倦，应少说话，以养内气；第二，削减性生活，以养精气。第三，饮食清淡，养人血气。第四，唾液是人身之宝，唾液中含有多种有益成分，将其咽下，可养人五脏之气。第五，愤怒打破人体正常的气血运行状态，首先伤及肝脏。不悲不怒，才能护养好肝气。第六，饮食要有规律，生冷黏滞、肥甘厚味、难于消化的食物应少吃或不吃，以护养胃气。第七，减少思虑，以养心气。

### 秋季养肺的宜忌

五行之中，秋与肺皆属金，肺与秋相应，因此秋季宜养肺。然而秋天天气干燥，容易引发皮肤干燥、体液丢失等症，故秋季又是"伤肺之时"。









# 4. 气血运行通畅，肺部才能健康

气血是人体各器官营养运输的载体，也是废物排泄的关键。气血下降，就意味着营养输入和废物排泄的障碍，即新陈代谢的障碍。新陈代谢不好，机体就容易生病。那么，该如何养气养血呢？

调神养气血法指的是通过调摄情志以达到养气血的方法。“以默养气，以瞑养血”，“默”是一种低调中性的心态，使你的气息不易受外界变化的影响，不张扬而又不卑怯；“瞑”原意指闭上眼睛，这里应该指放松。神指人的精神、意识、思维活动。神为气之帅，神行则气行，神住则气住，神静则气和，神躁则气散。

## 恬淡虚无，精神内守

调神养气，首先要做到恬淡虚无，精神内守，气就不会耗散。恬淡虚无，就是心无杂念，宁静淡泊，不为外物所动，保持心清神静的状态。只有做到精神内守，气才会随神内住而不外弛。当今社会随着科技的发展，物质利益的丰富，生活节奏的加快，许多人处在奔波劳碌中，处在无止境的追求中，以致出现了“疲劳综合症”，出现头晕、懒言、食欲不振、困倦乏力等气虚症状。那么如何怡养神气呢？最简单的方法就是闭目养神和全身放松。

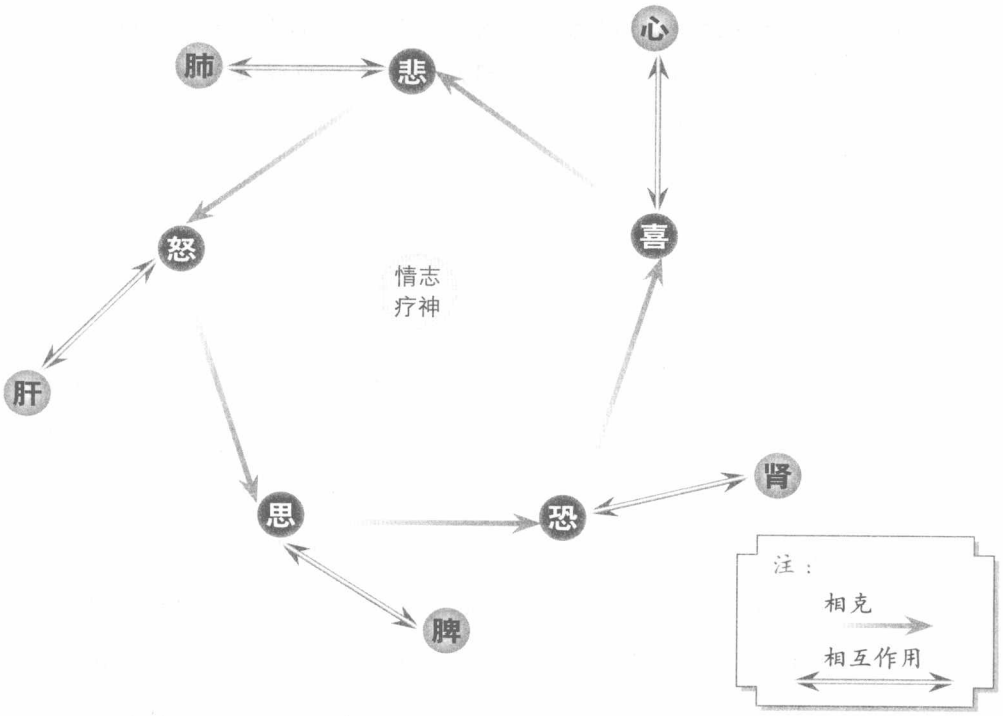
## 调剂情志，注意养德

调养神气，还要注意调摄情志，保持心理平衡。怒、喜、思、忧、悲、恐、惊七种情志，可直接影响气的运动变化。生活中保持良好的心态，消除嫉妒心理，培养乐观情绪，冷静、理智地对待生活、工作中出现的各种问题。

调养神气，还要注意养德，高尚的道德情操是心理健康的基石。古人云：“有德则乐”。讲道德的人，宽厚大度，从容坦然，乐于帮助别人，精神上就容易得到快乐。

# 以情志调养五脏

《内经》提到以“精神内守”来调养五脏，认为对于因喜伤心者，应以恐胜之；思伤脾者，以怒胜之；怒伤肝者，以悲胜之；而悲伤心者，以喜胜之。




## 调神养肺的原则



**清静养神**

心境清静，降低对名利的欲望，不被外界干扰

**积极修德**

培养良好的道德、信念，以及坚强的意志力

**保持乐观**

喜能制忧，情绪乐观能促进气血通达

**及时调整不良情绪**

节制、善于疏泄、转移注意力





# 5. 用温润的食物滋养你的肺

“形寒饮冷则伤肺”，所以要慎食寒凉之品。怎样进食才能养肺呢？肺容易被燥邪所伤，同时肺又恶寒，因此饮食养肺应以滋阴润燥，少辛增酸为原则。

## ●五谷类食物

糯米又名江米，有较好的补养及食疗作用，有补脾暖胃、健肺益气、止泻敛汗的功效。糯米味甘，性温，归入脾、胃经，富含脂肪、蛋白质、糖类、钙、铁、磷、硫胺素、核黄素、尼克酸等。

玉米又名玉蜀黍、苞米、苞谷，有益肺健胃、利尿利水、消肿除湿、降压降脂的功效。玉米性甘，味平，归入脾、胃经，富含镁、钙、铁、蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B、维生素 $B_1$ 等。玉米尤其适合胆结石、慢性肾炎、水肿患者食用。玉米胚中的玉米油含有丰厚的不饱和脂肪酸，能抑制胆固醇的吸收，具有降脂和预防冠心病的作用。此外还有加强肠蠕动、帮助血管舒张、增加胆汁分泌、促使机体排除废物等功用。

黍米又名黄米、小米、糯粟，味甘，性平，归入脾、肺经。功效为益肺补脾、疗疮除热，可用来治肺虚脾虚、咳嗽烦渴等症。

陈仓米又名陈米、老米、陈廪米，存放时间多在一年以上，味酸，性平，归入脾、胃经，含蛋白质、脂肪、糖、维生素及脂肪酸等。功效为调胃健脾补气。

黄豆又名大豆。味甘，性平，无毒。归入脾、肺、心、肾经，富含多种维生素、蛋白质、脂肪、磷、铁、钙等。豆浆号称“中国牛奶”，功效为润燥清肺、补虚扶弱。豆浆还有降低胆固醇、降血脂、清肠便秘的作用。

黑豆又名乌豆、黑大豆、冬豆子。其味甘，性平。黑豆除含有丰富的蛋白质、卵磷脂、脂肪及维生素外，尚含黑色素及烟酸。正因为如此，黑豆一直被人们视为药食两用的佳品。 研究提示，黑豆具有高蛋白、低热量的特性。滋肾阴，润肺燥，制风热而活血解毒，适用于头昏目眩、少白头、浮肿、贫血等症，也是良好的补钙食品。

黑芝麻又名油麻、胡麻、巨胜子、乌麻子。其味甘，性平。归入肺、肝、脾、肾经。脂肪油含量可达60%，油中含有油酸、棕榈酸、亚油酸、芝麻素、维生素E等多种成分。功效为健肝益肾、润滑大肠、乌须发、抗衰老。不过，脾虚大便不成形者要慎食。

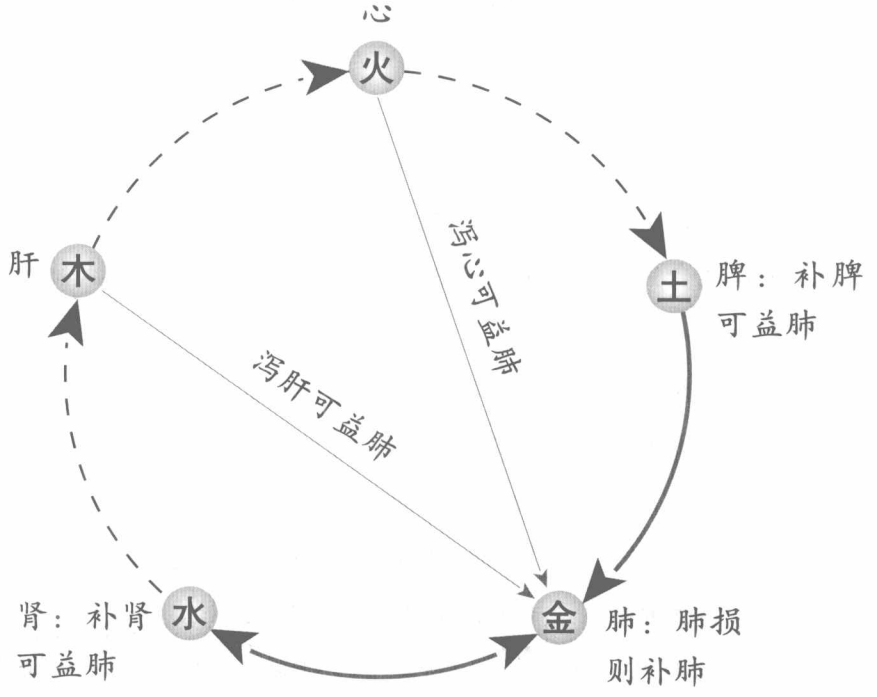
荞麦又名花荞、乌麦、甜荞。其味甘，性寒。归入脾、胃、肾经，富含蛋白质、糖类、脂肪、磷、铁、钙、硫胺素、核黄素等。功效为下气消积、宽肠开胃、消汗、乌须发、润肤、抗癌。此外，对毛细血管脆性出血、高血压等有良好的治疗作用。适用于慢性泄泻、肠胃积滞、痛经及妇女赤白带下等症。

## ◎蔬菜类食物

白萝卜又名芦菔、莱菔、土酥、温菘。其味辛、甘，性凉。归入脾、肺、肾经。含果糖、葡萄糖、咖啡酸、香亚酸、维生素$B_1$、维生素$B_2$、维生素C、胡萝卜素、多种氨基酸等。功效为消积化痰、止咳定喘、健脾开胃、止血活血、下气安胎、消肿散瘀、回阳生肌。它是慢性支气管炎、胸闷气喘、咳嗽多痰、及食积饱胀病人的理想食品。

### 食补养肺的原则

以食滋养五脏，要根据其属性来选择。肺宜被燥邪所伤，又恶寒，因此饮食养肺应以滋阴润燥，少辛增酸为原则，慎食寒凉之品。







胡萝卜又名红萝卜、丁香萝、金笋。其味甘，性平。归入脾、胃经。富含胡萝卜素、类胡萝卜素、维生素$B_1$、维生素$B_2$及维生素C。功效为健胃益脾、宽中下气，有降血脂及降血压的作用。胡萝卜可用来防治因维生素A缺乏引起的角膜干燥症、夜盲症。

白菜又名黄芽菜。其味甘、辛，性凉。归入脾、肺、肾经。含有丰富的矿物质、维生素、蛋白质、钙、铁、磷等。功效为清热消毒、养胃利水、通便。适用于咽痛、热咳不止、小便赤涩不尽等症状。最好生捣绞汁，冷服。

南瓜又名饭瓜、倭瓜、金瓜、番瓜。其味甘，性温、平，无毒。归入脾、胃经。含有丰富的钙、铁、磷、镁、维生素及糖类。功效为清热消毒、止咳、驱虫。适用于冬季咳喘、身体虚寒、烧伤烫伤、蛔虫等症。

冬瓜又名枕瓜。其味甘、淡，性凉。归入心、脾、肾经。富含蛋白质、糖类、铁、钙、磷、维生素等，功效为清热解毒、利水生津、解暑。适用于慢性肾炎、水肿胀满、小便不利、咳喘痰积、暑热烦闷、脚气浮肿等症。

藕又名莲藕、莲根。其味甘，性寒。归入脾、胃、肺、肾、心经。含有丰富的蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素等，功效为健脾开胃、清热润肺、止泻固精、凉血止血。

甘薯又名白薯、红薯、山芋、地瓜、番薯。其味甘，性平，归入胃、脾、肾经。含有蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素C及胡萝卜素等。功效为益胃补胆、滋肾消毒。

## 肉类食物

猪肺，其味甘，性平。归入肺经。含脂肪、蛋白质、无机盐类。功效为止咳嗽、咯血和滋补肺阴，适合肺虚者食用，其效果佳。需注意的是一般人因秋天肺气偏旺，不宜再补，但肺虚之人可食。

猪蹄又名猪脚、猪手。其味甘、成，性平。归入脾、胃经。富含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁等。其功效为通乳、补血、美容。

乌骨鸡肉又名乌鸡肉、药鸡肉、黑脚鸡肉、松毛鸡肉、绒毛鸡肉，其味甘，性平。归入脾、肾经。含有蛋白质、脂肪、维生素$B_1$、维生素$B_2$、钙、磷、铁、烟酸等。功效为滋阴消热、养脾健肺，适用于脾虚泄泻、骨蒸潮热等虚弱症。

泥鳅，其味甘，性平、无毒，归入脾、肾、肺经。含蛋白质、脂肪、维生素$B_1$、维生素$B_2$、维生素E、钙、磷、铁及氨基酸等。功效为清热解毒、滋阴祛湿。

## 其他食物

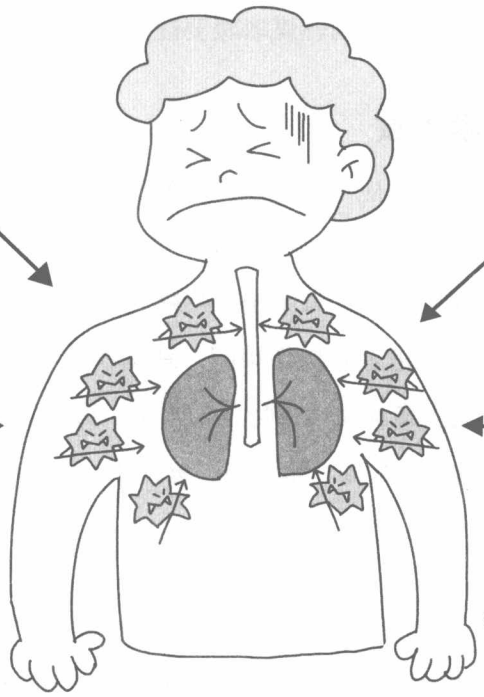
鸭蛋，其味甘，性凉。归入肺、脾、胃经。富含蛋白质、脂肪、钙、磷、钾、钠及维生素等。功效为滋养肺阴、清火、治热，适用于齿痛、咽痛、咳嗽及泄痢等症。

银耳又称白木耳、雪耳。其味甘、淡，性平。归入肺、胃经。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、无机盐等。

杏仁，有苦杏仁（北杏）和甜杏仁（南杏）两种。其味甘，性平、无毒。含有苦杏仁甙、杏仁油、糖分、脂肪油、蛋白质、扁豆甙和树脂等，是滋养缓和性润肺止咳之物。

桃子，其味甘、酸，性微温。归入肺经。含蛋白质、维生素、葡萄糖、蔗糖、果糖、脂肪等。功效为活血、生津、滑肠、消积。适用于便秘、瘀血、咳嗽、口渴、津液不足等症。

### 养肺的蔬果



**白萝卜**
辛甘性凉，可治咽喉炎、扁桃体炎、声音嘶哑、失音等。

**洋葱**
气味辛辣，可以治疗哮喘。

**蔬菜**
姜：味辛性温，常用于发散风寒、化痰止咳。

**奇异果**
营养丰富，可健胃润燥。

**水果**
梨：酸甜可口，可清热润肺、止咳去痰。

**黑枣**
营养丰富，可保护肺部，治疗哮喘。





# 6. 早睡早起，肺部才健康

所谓生活起居养生法，就是合理地安排起居作息，妥善处理生活细节，保持良好习惯，建立符合自身生物节律的生活习惯，以保证身心健康，延年益寿。

## 环境舒适，防寒保暖

秋季早晚气温变化较大，不要贪凉，夜温低要盖好被褥，以免受凉，日间衣着不宜过厚，以不着凉为度。适当少穿点，适当冻一下，有利于提高身体的御寒能力。

冬季注意衣着保暖，室内温暖，预防寒冷侵袭，尤其注重脚的保暖，但忌暴暖，过度烘烤。外出时注意手、足、面部的防寒保温，预防冻疮。

室内温度和湿度要适宜：室温保持在22—28摄氏度之间，湿度在50%左右。保持室内空气流通、新鲜，室内燃煤取暖要注意防止煤气中毒。

## 早睡早起，科学饮食

秋季应早睡早起，冬季应早睡迟起。一般保持8—9个小时睡眠，老人可以适当增加，如晚上睡眠不足，可坚持午睡一小时，但睡眠不宜过多。睡眠时注意防寒保暖，免受寒风的侵袭，引发感冒、呼吸系统等疾病。忌蒙头入睡，应开小气窗通风。

愉快进餐，尽量避免进餐时忧伤烦闷，忌暴饮暴食，过饥过饱。注意辨证进食，如胃酸偏多的人，应适当多食碱性食物，如水果、海带、豆类、咖啡、牛奶、茶和一般蔬菜等，少用暖性食物，如面、米、肉、鱼、虾、贝、鸡蛋、白糖、花生、啤酒等。

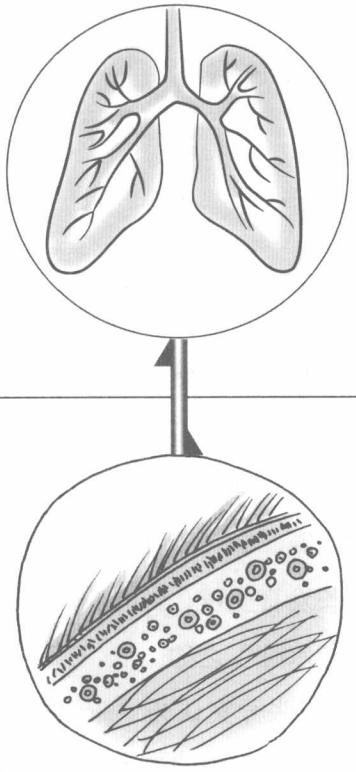
## 保精养气

精化气，肾藏精，只有肾精充实，元气才能充足，正气才能充沛。精气是构成人体的基本物质，也是人体生长发育及各种功能活动的物质基础。若想保精养气，首先要节欲，做到房室有度。这样不仅可避免肾精过多损失，还可使人体神气宣布，经脉畅达，气血充盛，气又生精；如果房室无度，恣意纵欲，必然会气伤精耗，出现困倦、头晕、乏力、腰膝酸软等症状。

# 关注肺的健康

## 由表及里地观察肺的健康

“皮毛”为一身之表，包括汗腺、皮肤与毛发等组织，有分泌汗液、润泽皮肤、调节呼吸和抵御外邪之功能，是人体抵抗外邪的屏障。肺通过其宣发作用能将卫气和气血津液输布全身，温养肌腠皮毛，以维持其正常生理功能。

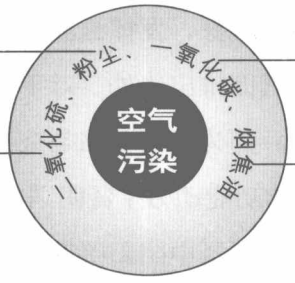


皮毛因营养不良而憔悴枯槁，说明肺气虚弱不能输精于皮毛

肺气充足，则皮毛润泽，汗孔开合正常，机体不易受外邪的侵袭。肺气虚弱，则卫外之气不足，肌表不固，易受外邪侵袭而经常感冒。

## 洁净的空气有利于肺的保养

肺是主要呼吸器官，因此空气污染对肺的伤害极大，因此，要保养肺，就要净化空气。




室内可放置绿色盆栽，以净化空气、吸附灰尘

厨房注意通风，降低一氧化碳的产生几率

禁止使用含硫煤，减少汽车尾气排放

居室应多开窗通风，避免在室内吸烟





# 第六章

# 肾脏是是人体最重要的排毒器官

## 1. 肾脏为人体发育提供营养精气

肾就好比闸门，闸门不灵活了，就会积聚水液并使邪气猖獗，水液上下泛滥溢于肌肤，就会造成水肿。

### 肾为先天之本

肾为生命的关键所在。肾在体合骨，其华在发，在志为恐，在液为唾，开窍于耳及前后二阴。肾与膀胱气化相通，经脉相互络属，故互为表里。此外，在《内经》中以肾主水液为依据，认为肾与膀胱、三焦皆为表里。一般而言，肾在五脏之中，主藏精气而不泻，与六腑相较，其性属阴。肾在五行中属水，通于冬气。因此，肾是一个功能极其广泛的重要脏器。《内经》认为肾的功能表现在三个方面：

①主藏精，促进人体生长发育生殖，《素问·六节藏象论》称之为“封藏之本”。

②主水液代谢，故又有“水脏”之称。

③主纳气，为“气之根”。张介宾认为“命门总乎两肾，两肾皆属命门。”并强调肾内寓真阴、真阳，为五脏六腑阴阳的根本，所以肾又有“阴阳之本”之称。

### 肾阴肾阳

肾中阴阳对整个津液代谢过程以及相关器官都有调节作用。在津液代谢过程中，首先是胃、小肠、大肠在脾的协助下，吸收水谷中的精微而产生津液；然后，通过脾、肺、肾和三焦，将津液输布于全身，发挥滋润和濡养作用；最后，代谢后的水液，通过尿、汗、粪和呼出的水气而排出体外。对于津液代谢中的每一个环节，都是在肾阴和肾阳的调节下进行的。因为肾阴肾阳是全身脏器阴阳的根本，肾阳的温煦与推动是参与水液代谢各脏腑的功能动力；肾阴则由于与肾阳的相互制约与互根，从而协调肾阳的作用。因此必须保持肾中阴阳平衡，津液代谢才能正常地进行，这是肾主水液的一个重要方面。

# 人体发育、衰老的过程，由它调节

## 先天之精与后天之精

肾中之精

**先天之精**　禀受于父母，是构成人体胚胎的原初物质，是人体生长、发育的根本。

**后天之精**　是出生后机体摄取的水谷精气及脏腑生理活动过程中所化生的精微物质，是维持生命的物质基础，人体生、长、壮、老的过程都与肾中精气盛衰有关。

## 肾的生理特征

肾

1. 肾性潜藏：肾具有闭藏的特性。肾性潜藏的特点决定了人体一切潜藏、摄纳、封藏的生理活动皆由肾所主。具体表现在：肾主藏精、藏血、纳气。
2. 肾恶燥：肾为水脏，主藏精，主津液。燥易伤阴津、耗损肾液，故具恶燥的特性。因此肾病治疗不宜过用燥烈之品。
3. 肾为先天之本：肾藏先天之精，先天之精禀受于父母，为人体生命活动的原初物质及动力所在。
4. 肾为水火之脏：肾寓真阴真阳、为一身阴阳之根本。真阴、真阳闭藏于肾，为五脏六腑阴阳的发源地。
5. 肾通于冬气：肾在五行属水，冬季亦属水。所以肾气在冬季最为旺盛，而冬季也多肾的病变。







## 肾为“水脏”

肾主水液（即津液），肾中精气的气化作用对人体津液代谢起着主持和调节的作用。

水谷 —脾胃→ 津液 —脾升清→ 肺 —宣发→ 外达皮毛，汗

津液 —脾升清→ 肾 —气化→ 膀胱 → 尿





# 2. 调整起居习惯可以促进肾气的生发

肾藏精，精化气，肾气散布全身、促进机体生长、发育和生殖。人的生长、发育以及生殖能力都和肾气的盛衰有非常密切的关系。

## 人的生长发育过程

男女的生长发育过程存在差异。一般来说，女子到了7岁，肾气便旺盛起来，并出现明显的特征变化，如更换乳齿，头发生长也开始茂盛；到了14岁，性机能成熟，月经按时来潮，具备了生育功能；到了21岁，肾气充沛，智齿发育，牙齿长全；到了28岁，筋骨强健有力，头发生长到了最茂盛的阶段，此时身体最为强壮；到了35岁，阳明经脉气血衰退，面部逐渐憔悴，头发也开始有脱落现象；到了42岁，气血衰退，面部全然憔悴，头发也开始变白；到了49岁，气血衰弱，天癸全尽，月经断绝，因而形体衰老再不能生育。这是女子的生长发育过程。

男子到了8岁，肾气开始充实，头发开始生长，且乳齿更换；到了16岁，肾气兴旺，天癸开始发生作用，性机能成熟，精气满溢而能泄出，两性交合，就能生育子女了。24岁肾气充满，筋骨强健有力，智齿生长，牙齿已渐齐全；到了32岁，全身发育已到顶点，筋骨强盛，肌肉健壮而丰满；到了40岁，肾气开始衰退，头发逐渐脱落，牙齿也渐渐地枯槁；到了48岁，人体上部阳气日渐衰竭，面部憔悴，胡须及头发已见花白；到了56岁，身体抵抗力下降，肝脏精气衰退，筋骨活动不灵活；到了64岁，天癸枯槁，精气衰减，肾脏功能衰退，形体衰败。肾管闭藏，天癸尽竭，因而发鬓全白，步履不稳，不能生育子女。

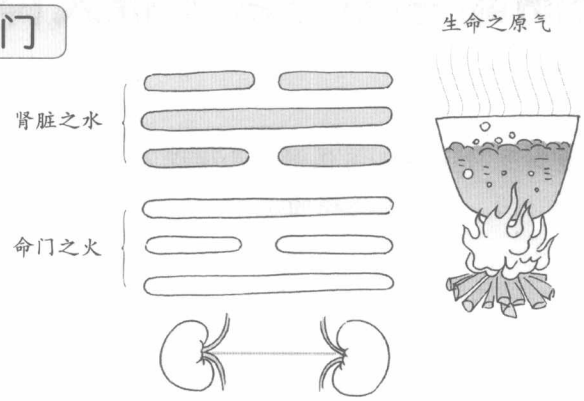
## 肾气的重要性

关于人体生、长、壮、老、死的生命发展自然规律，《内经》作了详细的论述，强调了肾气在生命活动中起着至关重要的作用，它决定人体生殖功能的盛衰。

肾与其他脏腑是相互促进，相互依存的整体关系。《内经》一方面指出了肾精必须依赖五脏六腑之精的培育、供养，才能藏能泻，持续发挥作用；另一方面又指出肾气盛衰影响其它脏腑的功能。

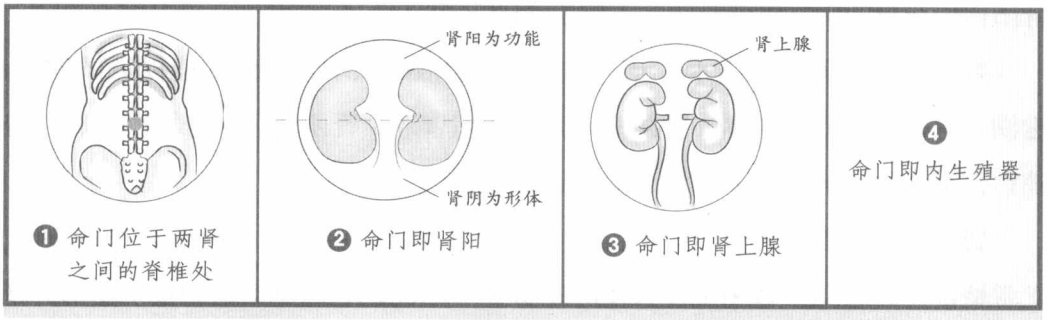
# 肾与命门

## 左肾右命门




左为肾，为水脏　右为命门，为火脏

## 命门位置的不同说法



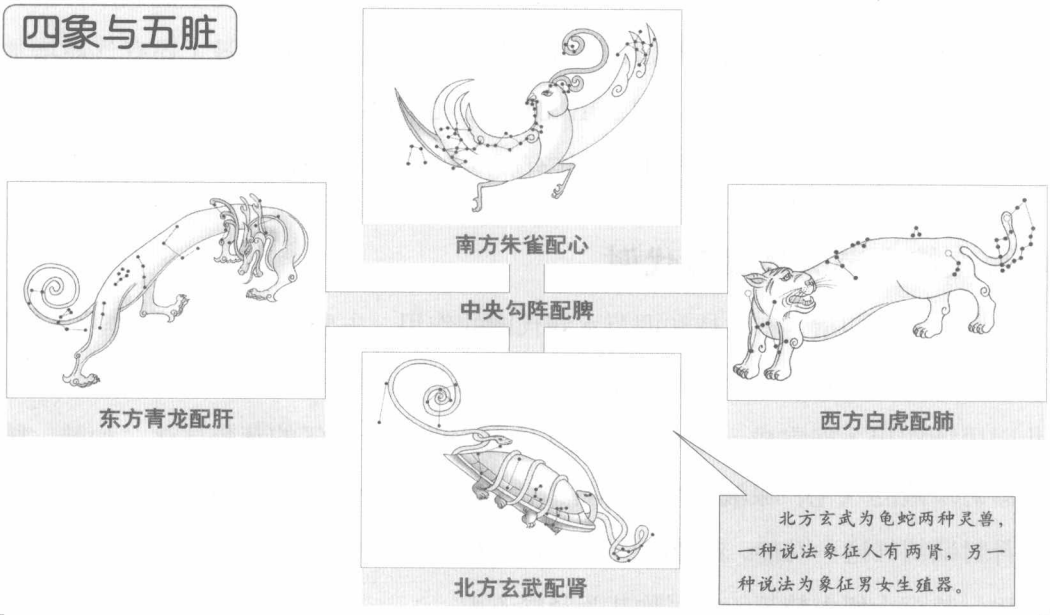

❶ 命门位于两肾之间的脊椎处

❷ 命门即肾阳

❸ 命门即肾上腺

❹ 命门即内生殖器

## 四象与五脏







# 3. 肾脏阴阳平衡可以促进人体成长

肾气主持调节生理功能和机体代谢，是通过肾中精气所合的两种功能相反的成分——肾阴、肾阳来实现的。

## 肾阳与肾阴

肾阳，是人体阳气的根本，它能够促进气的产生和运动，拥有促进机体温和、运动、兴奋和化气的功能。肾阳旺，则全身阳气都旺；肾阳衰，则全身阳气都衰；肾阳亡，全身的阳气也就没了，人的生命随之结束。

肾阴又称为真阴、真水、元阴，是人体津液的根本，所以它能促进机体濡养、滋润。它是人体元阴之本。肾阴衰，全身元阴皆衰；肾阴旺，全身阴精皆旺。肾阴消亡，全身的阴精也都消亡了，生命也就停止了。

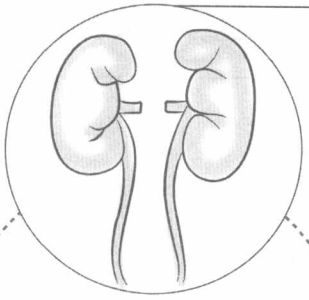
肾阴、肾阳的作用相反，相互制约，对人体新陈代谢和生命活动起调节作用。正常情况下，肾阴、肾阳维持人体的正常生理功能，它们之间是相互平衡的。任何一方旺盛或衰弱，都会导致阴阳不平衡而引发疾病。比如，阴虚不能制阳，便会出现新陈代谢相对加快，内热增加的情况，造成代谢亢进，发热等；还有气耗增加为补气的不足，化气就会增强，便会出现潮热、心烦不安、五心烦热、舌质干红、口燥咽干等阴虚内热的症状，同时还会伴有腰酸腿软、阳事易举、早泄、遗精等现象。

## 肾主持调节人体津液代谢

肾主水，即指肾有主持和调节水液代谢的作用，主要是靠肾的气化作用完成的。人体的津液代谢是一个十分复杂的过程，要靠肝、脾、肺、三焦及肾、膀胱等脏腑共同协调作用才能完成。主宰着整个代谢过程的是肾精气的蒸腾气化。如肺、脾等脏器对津液的气化，尿液的生成和排泄，都有赖于肾中精气蒸腾气化。肾中精气促进肾封藏精气这一功能，若肾中精气不足，这种封藏作用也会减弱，引起遗精、早泄、遗尿，甚至小便失禁等，中医称其为肾气不固。

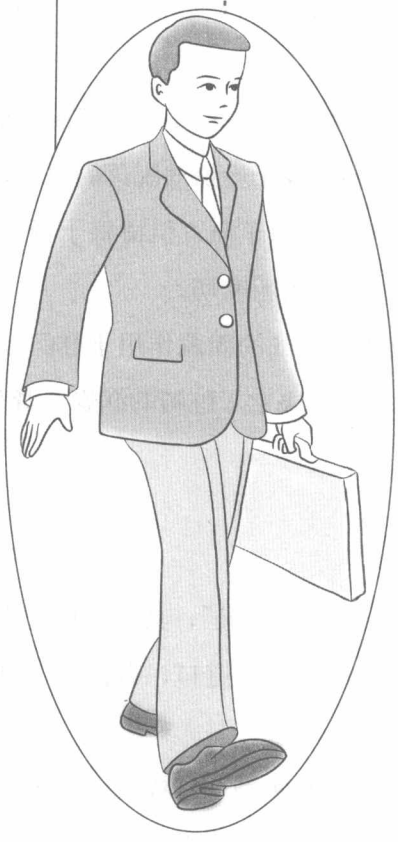
# 肾：决定人的成长

肾是人体先天之本，肾气旺盛充足，就能促进人体正常发育；反之，若肾精不足，人就无法成长或发育畸形。



《内经》记载：男子“二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子”。女子“二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子”。

男子到了16岁时“天癸”发育成熟，肾气开始旺盛起来，“精气溢泻”，从此时开始，男女交合，就可生育。



女子到了14岁时，“天癸”发育成熟，任脉通畅，太冲脉盛，月经开始初潮，从此时开始，就可生儿育女了。



# 4. 恐惧的情绪会使人的生殖能力受损

肾脏管理着人体的方方面面，从机体代谢到生理功能，从津液循环到呼吸摄纳，从生长发育到生殖，无不参与。

## 肾与人体各部位的关系

骨髓为肾精所化。肾主藏精，精可生髓，髓居骨中。肾经充沛，才有骨骼充实健壮，肢体活动轻松灵便。反之，肾精不足，骨髓空虚，就会造成骨骼发育不良。

脑髓也要靠肾精的充养，肾精充足，髓海盈满，精神饱满，耳聪目明，思维敏捷。反之，肾精亏空，髓海不足，脑失所养，小儿便会出现智力低下，痴呆。成人可见思维缓慢，耳聋目花，记忆力衰退等症状。

中医说“齿为骨之余”，牙齿的营养来源与骨骼相同，也要靠肾精滋养而生长。若肾中精气不足，则牙齿易松动，尤其是老年人易出现牙齿松动脱落的现象。

肾主生精，精能生血，血能生发。发的营养虽来源于血，但植根于肾。耳是听觉器官，可分辨声音。耳的听觉功能与肾的精气盛衰关系密切。

肛门是排泄糟粕的器官，专司排出食物糟粕。肾气的固藏作用于肛门，不使粪便无控制地排出。肾为一身阴阳之本。如肾阴的盛衰决定了脏腑的润燥，肾阴不足，大便秘结，肛门燥而失润，严重可见肛裂。

## 肾与生殖系统

男性的前阴包括阴茎、阴囊和睾丸。古称“宗筋之所聚”，具有排尿、生殖的功能，并与男性第二性征关系密切；女子前阴包括阴户、尿道口，有排尿、排出月经和分娩胎儿的功能。

肾主水，对排尿非常有影响。肾主生殖，肾精充实到一定程度，天癸产生，促使性成熟，维持生殖机能。如果肾精亏虚，青年人就会生殖功能不全，前阴发育不良；中年人便是性功能消减，出现阳痿或者早衰；如果肾气封藏作用虚弱，就会出现遗精、

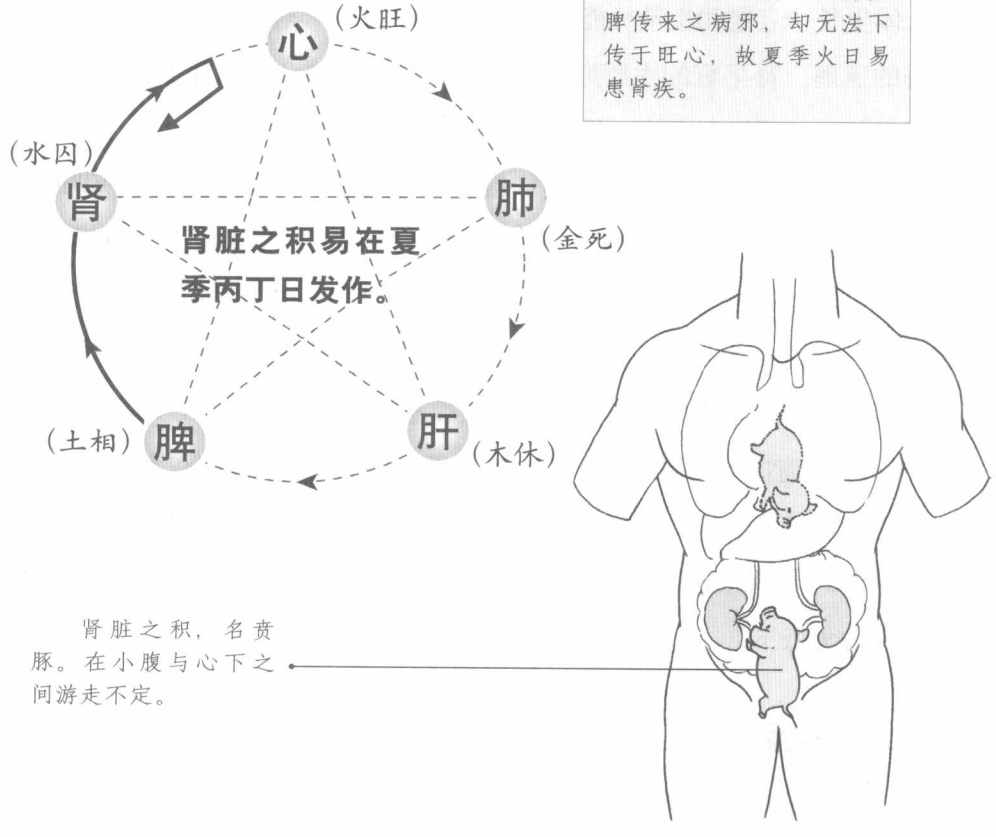
早泄。如果肾气不足，固摄无力，老人肾气已虚，控制小便能力减弱，则可见小便清长；小儿则常见遗尿。

## 肾在志与肾在液

肾在志为恐。“恐”是一种精神状态，表现为人们对事物的惧怕。惊、恐对人体都有不良刺激。《素问·举痛论》中说：“恐则气下”，是说人在恐惧之中，在上的气机闭塞不通，使气迫于下，则下部产生胀满，甚至遗屎。恐，则使精气不上行反而下走，使肾气不能正常散布。所以说“恐伤肾”“恐则气下”。

肾在液为唾，俗称唾液，是口腔分泌的一种液体。唾液是由肾精所化生。咽而不吐，有滋养肾中精气的作用，若唾多或久唾，便有伤及肾中精气的可能。

### 肾脏之积







# 5. 劳累过度会导致肾虚

肾为先天之本，藏冥阴而寓元阳，不宜泄露，只应固藏。但在日常生活中，常因各种不同的原因，如劳倦过度，房事不节，久病失养等造成了肾的精气耗伤。所以肾多虚症。

## ◎《内经》论肾的病理变化

《素问·上古天真论》中说："上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与种俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。"这里论述了先天真气在人体生长、衰老和生殖机能盛衰过程中的作用，以及保养真元之气预防疾病、延年益寿的道理。肾早衰的主要原因就是耗损天真精气，即天生真元之气，它告诉我们，要想长寿，须保存自然、绝真、质朴、无邪的天性。

这个道理古人已深有体悟，那些懂得养生之道的人，调养身心顺应四时的变化规律，如春夏养外阳，秋冬养内阴；注意饮食有所节制，调和五味不偏食；生活起居有规律，身心劳作恰到好处，夫妻房事也保持适度；适当运用导引、吐纳、咽津等各种养生之术。由此可见，要想寿尽百岁，保持身体健康，必须凡事讲究"度"，此外，要锻炼身体，保持精神饱满，各项生理功能才能维持旺盛，以尽终年。

特别要注意的是"酒后禁欲"的问题，酒精会让人精神振奋，房事中恣意放纵，必定竭尽全力伤精而后快，这样促使阴精过度消耗，影响健康，而且会伤及性器官。因为酒里所含的大量乙醇会毒害生殖细胞，所以一旦酒后受孕，很可能影响到胎儿，使其畸形或智力低下。

## ◎几种伤肾因素

首先应该注意用力适度，强力会使肾受伤，比如劳作，本是一件让人身心愉悦，锻炼身体的事情，可是若过量或过力，有可能造成腰间脊骨败坏等情况，所以要做到

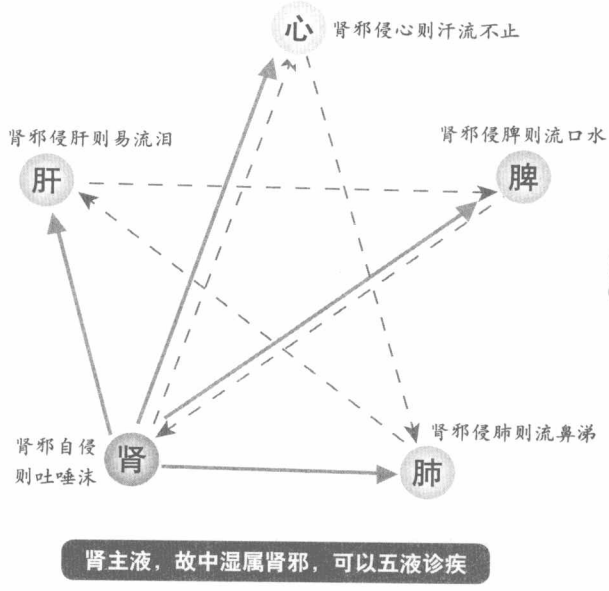
劳逸结合，收弛有度；另外，强力过度还包括房事过度，正常房事乃天性所需，有益身心健康，若是纵欲无度，便会防碍身体健康了，比如，房事不节，常会出现男子阳痿、遗精，女子月经不调等症，这些都是肾精亏虚的表现。因此要节欲保精，以图养肾。

其次惊、恐也会伤肾，《灵枢·本神》中说："怵惕思虑者则伤神，神伤则恐惧，流淫而不止。"因为过度害怕，出现了心慌心跳，再加上思虑过重，以致伤神，出现莫名无由的恐惧，导致阴虚火旺，扰动精室，吓得遗精、大小便失禁。可见，七情五志对肾的影响很大。

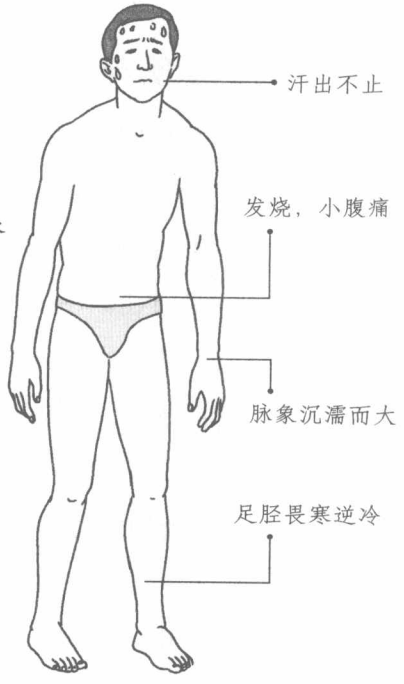
再就是五味不和会伤肾。《素问·生气通天论》中说："膩之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。"饮食五味促使阴精产生，但又会因为五味的进食不当损害贮藏阴精的五脏，如本来酸味能濡养肝脏，可是过食酸味，又导致肝气过盛，肝旺乘脾，脾气受伤，以致脾气衰竭。

## 肾病对心的损害

中医学认为五脏中分布有"五邪"，而肾藏以"水邪"。当肾之水邪侵袭心脏时，就会出现"肾水克心火"




肾主液，故中湿属肾邪，可以五液诊疾




心伤于湿潮的综合诊断





# 6. 冬季吃腰子是养肾的捷径

草木凋零，大地封冻，万物蛰藏，收藏万物的冬季到来了，这时要顺应季节特点，人体的阳气也要潜藏于内，做到以敛阴护阳为根本。如果逆时令而行，不注意调护，肾阴便不能匡藏！肾气就会消亡。

## 《黄帝内经》论述冬季养肾

《内经》中指出“春夏养阳，秋冬养阴。”此四时调摄缘起于自然界的春温、夏长、秋收、冬藏的变化，即春夏阳气渐旺，秋冬阴气渐长，只因这种变化影响到了人体，所以也关涉到了养肾，也就是春夏注意养肾阳，秋冬注意滋肾阴，特别是冬天气候寒冷，养肾须防寒。寒邪是冬天的主气，它若来侵，阳气受损，生理功能遭破坏，人体便是一派寒象，常见有脘腹冷痛，恶寒，脉象迟、涩、沉、紧等症状。

## 冬季养肾的原则与方法

冬季养肾应该贯彻的重要原则是防寒、敛阴护阳。以下我们从精神、起居、运动、饮食、药物等各方面进行阐述。

**第一，冬季养肾的重中之重是精神调养**

《素问·四气调神论》中说：“冬三月，此谓闭藏，使志若伏匿，若有私意，若已有得。”即寒冬三月，人们要做到神志内藏，内心安静，控制自己的精神活动，以求无私无欲，光明磊落，用养德来养气，养神，这样就有益于神志安定，以使气血调和，精神饱满，形体健壮。

**第二，冬季养肾的主要手段是调摄饮食**

寒冬袭来，人体需要更多的热量来抵御，也需要储存能量为“春生夏长”做物质准备，即滋补肾阴。那么冬季该如何安排养肾的饮食呢？

核桃：民间称“长寿果”，具有强肾补脑的功能。如在冬天每早晚各吃 1 个核桃，便可起到补肾健体的功效。

栗子：唐代名医孙思邈有言：“栗，肾之果也，肾病宜食之。”所以，栗能补肾强筋，

冬天吃最为合适。炒食、蒸食、煮食，生啖皆可；还可以制成栗干、栗粉、糕点、罐头等。

动物肾脏：根据中医学“以脏养脏”理论，食用动物肾脏具有补肾益精的作用。因其含有丰富的脂肪、蛋白质、多种维生素及某些稀有微量元素，所以既有滋补又有强壮之功效。

鸭肉：冬天补肾壮阳的同时不要忘了养肾阴。俗有“滋五脏之阴”一说就是指的鸭肉，适用于上火的人食用，尤其是低热、虚弱、食少、大便干燥和水肿之人，食鸭肉最宜。

**第三，冬季养肾的重要措施调适起居**

《内经》告诉我们在寒冷的冬天，应早睡晚起，最好是随太阳出来之后。早睡以保养阳气，保持温热的身体，晚起可养人体阴气。待日出赶走霜寒之后起床，以保证其温暖。冬天还要特别注意脚的保暖。

**第四，冬季药物补肾**

药物补肾应该遵循辩证进补的原则，要分清寒热、虚实、气血、阴阳，以及脏腑的不同适当运用，方可达到延年之效。不是只要是补药就对人体有益。而且还要注意与其它养肾之法配合使用。

## 冬季如何养肾

**冬**

省咸增苦以养心

冬季肾为主脏，咸味与肾相应，可增强肾的功能。但如果食咸过多很容易造成肾气过盛而克制心气。肾属水，心属火，五行之中水克火，太过则伤及心脏。所以冬季应适当少吃咸味食物，而多吃苦味食物以助养心。



### 肾病的诊断

**当肾脉反常时：**

1.外部症状
- ○ 面色暗黑
- ○ 常有恐惧感
- ○ 时常打哈欠

2.外部症状
- ○ 脐下有动气
- ○ 气结硬块坚实
- ○ 触按疼痛

3.临床症状
- ○ 气逆喘息
- ○ 小腹急痛，有下坠感
- ○ 大便溏泻
- ○ 两足厥冷

有以上症状，则说明病在肾脏。

**典型案例：**

在“温柔乡”中早逝的汉成帝

# 7. 深色食物几乎都具有补肾乌发的作用

保肾食物是指对肾脏有补养作用的食物，有壮肾强腰、抗衰防老、乌发聪耳、益骨固齿、强筋壮骨等功效。

## 黑豆

黑豆别名黑大豆、乌豆、马料豆、冬豆子等，为豆科植物大豆的黑色种子，营养全面，含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质，有“豆中之王”的美称。黑豆皮为黑色，含有花青素，能清除体内自由基，养颜美容，增加肠胃蠕动；豆子中的微量元素如锌、铜、镁、钼、硒、氟等的含量都很高，而这些微量元素对延缓人体衰老、降低血液粘稠度等非常重要。

中医认为性平、味甘；归脾、肾经；具有消肿下气、润肺燥热、活血利水、祛风除痹、补血安神、明目健脾、补肾益阴、解毒的作用；《本草经集注》记载有：“黑豆恶五参、龙胆”。常用于水肿胀满、风毒脚气、黄疸浮肿、风痹痉挛、产后风疼、口噤、痈肿疮毒，可解药毒，制风热而止盗汗，乌发黑发以及延年益寿的功能。

黑豆适宜脾虚水肿、脚气浮肿者食用；适宜体虚之人及小儿盗汗、自汗，尤其是热病后出虚汗者食用；适宜老人肾虚耳聋、小儿夜间遗尿者食用；适宜妊娠腰痛或腰膝酸软、白带频多、产后中风、四肢麻痹者食用。须注意的是，黑豆一般煮食或配药食用均可治病，但不易消化；若炒熟食用则性极热，易生热病，故应慎用。

## 芝麻

芝麻又称胡麻、巨胜，其营养成分主要为脂肪、蛋白质、醣类，并富含膳食纤维、维生素 B 群、维生素 E、镁、锌等多种微量矿物质。据《本草纲目》记载，芝麻味甘、性平，有补中益气、滋养五脏、强健筋骨、润滑肠胃等功效。古人认为芝麻能除痼疾、返老还童，现代研究证明芝麻有补益肝肾、滋养精髓、养血益气，是身体虚弱、须发早白、少血无力者的滋养佳品。由于芝麻有降低胆固醇的作用，对于老年人血管硬化、高血压患者常食有益于健康保养。

常见的是将芝麻炒熟，或研末后入食，比如芝麻糊、芝麻丸子等，家庭可制作芝麻面冲服，方法也比较简单：将黑芝麻炒熟研末，小麦面炒至发黄，与芝麻按 5:1 混合，每天早上用滚开水冲调食用。

## 茴香

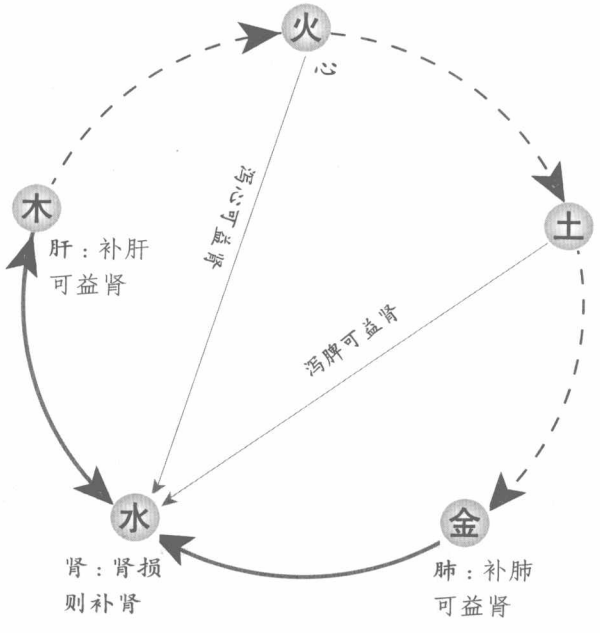
又称小怀香、小茴香、茴香子、谷香，为伞形科植物——茴香的干燥成熟果实。本品原名怀香，始载于唐本草。茴香含有多种微量元素及挥发油，中医认为它味辛、性温，具有暖肾散寒、和胃理气等功效，一般可用来治疗寒疝、胃寒呃逆，对于肾阳虚的各种病症，如阳痿、早泄、腰痛等，有较好的疗效。民间在冬天常以茴香合羊肉包饺子，可以祛寒、暖肾。

## 桑葚

桑葚是桑树的果实，干果入药，鲜果作果品。中医认为它味甘、性微寒，有滋补肝肾，补血养颜的功效。桑葚常与何首乌、女贞子等相配使用，可治疗膝腰酸软、须发早白。常食桑葚，可以益肾固精、黑发明目。

### 饮食养肾

饮食养肾应以肾的生理、病理为依据，全面合理地调配。




**以食补肾的原则**

五味调和
荤素合理调配
饮食要有节制
配合四季进行养肾

# 8. 动静结合，养肾才能持之以恒

中医认为，肾主发育、主骨，经常运动可以使人体的发育生长，使人的生命力旺盛，并且促进骨骼发育、强筋健骨。

## 运动的方法

运动养肾的方法有很多，自古流传下来不少体育运动，比如太极拳、八段锦、五禽戏等，此外步行、跑步、登山、游泳等也是不错的选择。这当中，最简便易行的就是散步。《内经》提倡“夜卧早起，广步于庭”，也就是说最好起床或入睡前，先到庭院走一走。

散步是闲散、从容、轻快地，是最简单、最安全的健身运动，对于各种年龄段的人都适合，尤其适合老年人。通过散步，四肢自然而协调的动作，可使全身筋骨、关节都得到适度的运动，能使人的气血流通，经络舒畅，从而调神志、益五脏，对肾的保养极有好处。

散步的时间以清晨、饭后或临睡前为佳。最好选择空气清新、环境清静、道路平坦之处，以免影响心情。心火较重、心情烦躁的可去湖畔、树木，吸引寒润之气来滋养心神，风湿或水肿患者可选择在沙地等干燥环境中散步，有祛湿消肿的作用。散步的速度因人而宜，关键是动作的幅度不宜过大，四肢协调运动。可以一边散步，一边用双手在腰背肾区上下按摩，这是保肾养生的好办法。

## 运动养肾的原则

### 1. 要因人而异，因时因地制宜

每个人要根据自己不同的身体状况、体质、年龄、爱好等条件，来安排运动的方式、时间和强度。比如老年人就不益采用游泳、长跑等激烈的运动方式，而长期伏案的工薪白领则可选择多做扩胸、伸腰、仰头等运动。

一般说来，以早晨锻炼最好，因为清晨空气较清新，可有效促进人体的新陈代谢。午睡前后或晚上睡觉前也可以进行运动，以消除一天的疲劳。须注意的是，此

时的运动不宜过激，以免神经亢奋，不易入睡。尤其饭前饭后不宜做大幅度的运动，以免引起消化不良。

**2. 掌握合理的运动量**

运动量的测定要以运动者的呼吸、心跳、脉率、氧气消耗量为指标，并且要根据运动者主观感觉来测定。如：对于正常的成年人来说，运动后应以心率 140/ 分钟为宜，而对于老年人来说，以 120/ 分钟最好。一般来说，每次锻炼后，应该感到神清气爽、精神振奋，如果觉得头晕目眩、精神倦怠，说明运动量过大，超过了身体的承受能力。

**3. 动静结合，持之以恒**

运动养肾要动静适宜，让动作顺乎自然，同时保持自在安详的心情，自然地调息、调心。古人主张内练精神、外练形体，内外和谐。同时，运动要持之以恒，不可以三天打鱼、两天晒网，这样无法达到锻炼的目的。

## 运动对养肾至关重要

肾主骨、生髓、主发育，经常运动可以强筋健骨，促进骨骼发育、舒筋活络，从而有益于保养肾脏。



**运动养肾的原则**

因人、因地、因时制宜，合理安排运动强度

科学掌握运动量，运动后感到神清气爽、精神振奋才是正常现象

运动时做到“外练于形，内练于神”，运动的同时也要注意调心

# 下篇

# 补养篇

人体的亏虚，不论是阴阳还是气血，最终都体现在五脏上，所以中医十分注重五脏补养。五脏的功能正常，发挥着藏精的作用，中医谓之五脏坚固，反之则认为五脏亏虚。

# 本章内容提要

- 补养五脏，保持脾肾平衡最重要
- 身体调养通达四季
- 饮食是人维持生命活动的必要条件
- 做自己的贴身营养师
- 让我们记住这些饮食补养佳品

# 第一章

# 补养五脏，保持脾肾平衡最重要

## 1. 劳逸结合是阴阳协调的关键

劳、逸都是人体的生理需要。孙思邈在《备急千金要方·道林养性》中说："养性之道，常欲小劳，但莫疲及强所不能堪耳。"古人主张劳逸"中和"，有常有节。因此，经常合理地从事一些体力劳动有利于舒筋活血、增强体质，保持生命活力。

### 劳逸适宜

阴阳双方的消长转化保持协调，使旺盛和衰弱之间保持一个中和的状态。生命阴阳平衡的含义是脏腑平衡、寒热平衡及气血平衡。其总原则是阴阳协调，实质是阳气与阴精（精、血、津、液）的平衡，就是人体各功能与物质之间的协和。

要想保持阴阳平衡就要多运动。在保证了每天 8 小时左右的睡眠时间后，应该参与一定的运动。这样可以促进身体各方面的循环，有助于保持心情的愉快舒畅。良好的心理状态，可调节机体至最佳状态，从而提高人体的抵抗力。

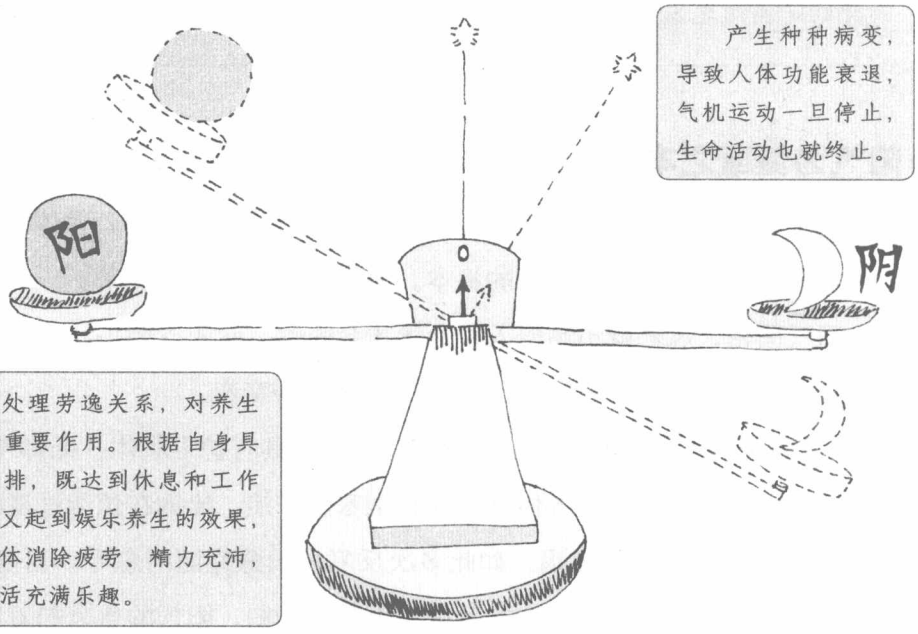
### 劳逸失度的害处

当然，在锻炼的时候一定要注意劳逸适度。劳逸适度就是要防止过劳、过逸。过劳是指过度疲劳，过逸是指过度安逸，过劳或过逸都能导致人体产生疾病，适度劳作，有益于人体健康。

疲劳能降低生物的抗病能力，易于受到病菌的侵袭。可见，过劳是导致疾病的重要因素，切勿使身体过度疲倦。古人十分强调适当劳动对健康的重要性。华佗曾指出，人体保持一定的劳动量可促进食物消化，气血流通。医圣孙思邈认为适度劳动，有利于舒筋活血、健脑安神、增加抵抗力，从而保持精力充沛和乐观通达。"劳"包括体力劳动和脑力劳动，学会科学用脑也是养生保健的重点。不仅要勤于用脑，注重训练脑力功能并开发大脑潜能，又要注重对脑的保养，防止疲劳作业带来的脑损伤，经常合理地用脑，可以防止脑老化。因此，应大力提倡善于用脑，劳而不倦，保持大脑常用不衰。

# 阴阳的协调与失调

阴阳失调，是指机体阴阳的平衡协调状态由于某些因素的作用而遭到破坏，导致阴阳之间出现阴阳偏胜、阴阳偏衰、阴阳互损、阴阳格拒和阴阳亡失等情况，是机体各种病态的体现。




产生种种病变，导致人体功能衰退，气机运动一旦停止，生命活动也就终止。

正确处理劳逸关系，对养生保健有着重要作用。根据自身具体情况安排，既达到休息和工作的目的，又起到娱乐养生的效果，不仅使人体消除疲劳、精力充沛，而且使生活充满乐趣。

## 气与血的阴阳互用

气血之间不仅仅是互根的，而且亦是相互为用的。




血属阴主静，血是气的寓守，所以血为气之母。

气属阳主动。所以说气能生血、行血、摄血，同时血又能载气、养气，气为血之帅。





# 2. 脾肾健康是五脏坚固的根本

阳气于人体有着极其重要的作用，阴阳失调会引发各种疾病，而脾肾则是固阳之本。因此，人应顺应天时，养护脾肾，以保养阳气。

## ◎阳气为健康之本

自古中医就讲究阳气——也即是元气的保养，《内经》认为，人体内的阳气就好像天上的太阳，是协调人体阴阳的根本。中医对阴阳二质的要求不一：阳气为人之根本，阳气固密，风邪就不易侵入，身体才会强健；而阴气要平和，充分发挥其辅助的功能，即所谓的“阴平阳密”，这样人才会精神奕奕。

《内经》认为，阳气的向上向外运动，在人体具有护卫肌体、抵御外邪的作用，一旦阴阳失调，阴盛阳衰，人体就容易感染寒热二症。比如在烦劳过度时，阳气会亢盛而外张，阴精则逐渐耗竭。如此多次反复，阳愈盛而阴愈亏，当夏季暑热时，就易使人发生煎厥病。所以疾病的发生与否及其转归，阳气的盛衰起着决定性的作用。阳气不足，是不能抗邪的，因此，培养阳气对于强身健体至关重要。

## ◎培护元气要滋养脾肾

培元固本的基础就是养护我们的脾与肾。中医学视肾为先天之本，脾则为后天之本。因为人的生长发育由肾来决定，而肾一旦老化，由肾衰而后导致其他脏器相继衰退，人也必然会衰老，其表现为白发、牙齿脱落、耳聋眼花等。而脾主运化，脾的功能正常，才能保证人体各部分所需的营养物质和足够的能量。此外，脾又是气血生化之源，气血为人体生活活动最基本的物质基础，一旦脾胃衰竭，人就会患上营养不良症，严重的甚至可能威胁到生命。只有脾肾得补、气血得养，人体才能摄纳充足；五脏得养、精足髓旺，才能保持青春的盎然生机。

医学上脾肾阳虚证以脾肾阳虚、阴寒内盛为特征，主要表现为：阳虚寒盛而引起的面色白、畏寒，腰膝酸软，腹中冷痛；或腹胀、久泻久痢，或小便余沥不尽、夜尿频仍，也为阳气亏虚的表现。此时除了服用药物以外，还可适当进食一些补肾益脾的食物，如鸭肉、松子、花生、石榴、糯米、龙眼、萝卜等。

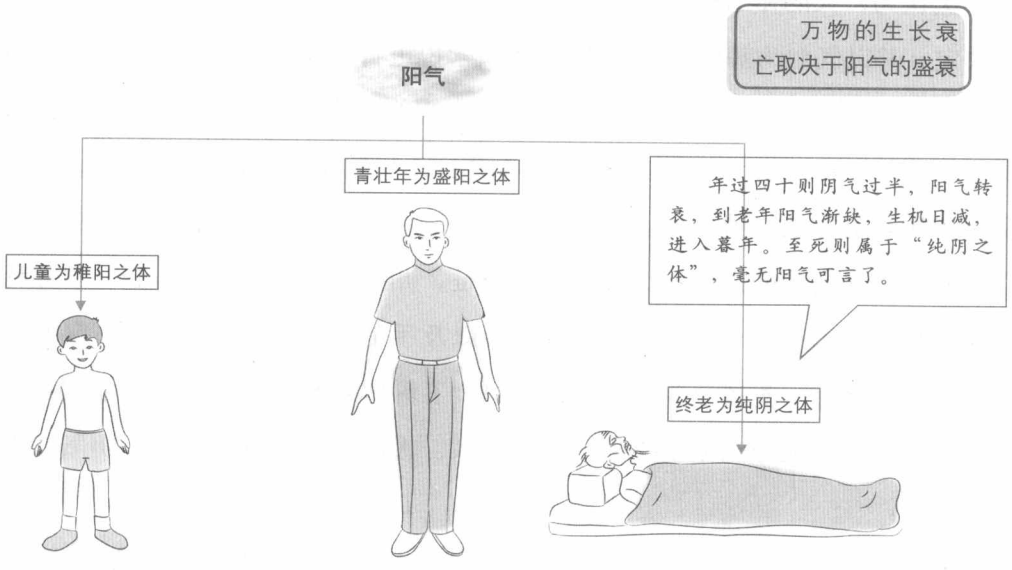
# 生命之根本

## 阳为本，人赖之




“下阳为上、中二阳之根”，下焦肝肾之阳是上焦中焦阳气之根。它被称之为“真阳”“元阳”“真气”“真火”“龙火”。人体的阳气异常，就会损及体内的肝肾之阳，这是阳气的底线了，是绝不能失守的，一旦肝肾之阳消散，那生命就随之结束了。

## 生命中的阳气变化







# 3. 根据自身体质调节阴阳平衡

体质即是人的机体素质，是指人体受先天遗传以及后天多种因素的影响，所形成的与自然、社会环境相适应的功能，以及形态上相对稳定的固有特性。

## 近现代体质的定义

现在通说的体质一般是指人的“质量”，它是人的有机体在遗传变异和后天获得的基础上所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征，包括体格、体能和适应能力等几个方面。古希腊学者波克拉底创立的“气质学”里，将人按四种不同的体液分类，分别为多血质型、胆汁质型、黏液质型和忧郁质型。近代前苏联著名科学家巴甫洛夫则把人分为兴奋型、灵活型、安定型、抑制型，四种气质类型即四种典型的高级神经活动类型的行为表现。

## 中医体质学说

中医认为，人的体质反映机体内阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性由脏腑盛衰所决定，并以气血为基础，《内经》对体质学说进行了深入的探讨，可以说是中医体质学说理论的渊薮。《内经》不仅注意到个体的差异性，而且从不同的角度对人的体质作了若干分类。如《内经·灵枢》的《阴阳二十五人篇》和《通天篇》，就提出了两种体质分类方法。前一篇运用阴阳五行学说，结合人的肤色、体形、禀性、态度以及对自然界变化的适应能力等方面的特征，归纳出木、土、火、金、水五种不同的体质类型，再根据五音太少、阴阳属性以及手足三阴经的左右上下、气血多少的差异，将上述每一类再分为五类，得出二十五种体质类型。后一篇则根据人体体质的阴阳盛衰，把人分为太阴之人、少阴之人、太阳之人、少阳之人、阴阳和平之人五种类型。

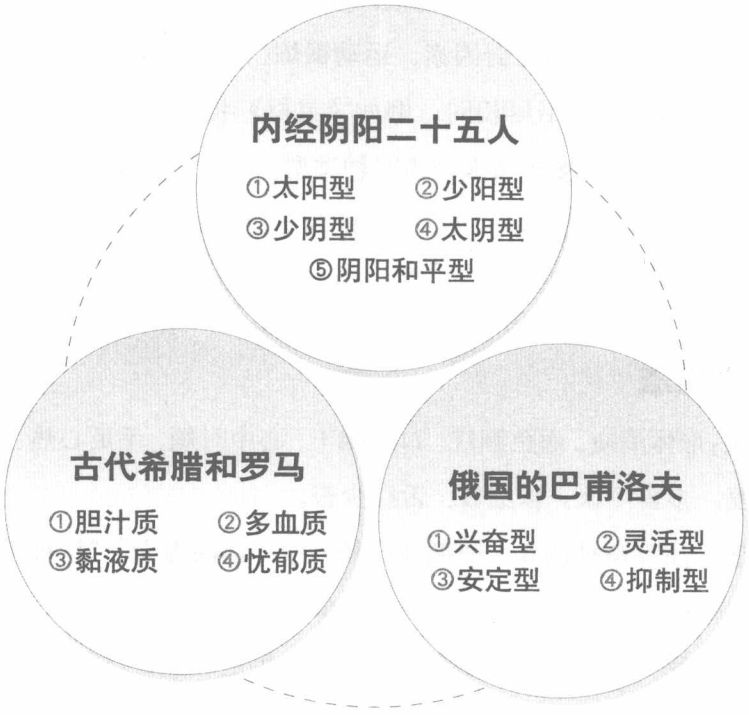
《内经》除上述两篇专门论述体质外，其他篇章散在论述也不少。据此，中医学

从心理和生理两方面，将人分为八种体质。第一种为阳盛体质，第二种是阳虚体质，第三种是阴虚体质，第四种是气郁体质，第五种是痰湿体质，第六种是血淤体质，第七种是血虚体质，第八种是气虚体质。

## 性情与体质的分类

### 性情之人

我们在按性情划分体质的研究中发现一个惊异的现象，古希腊医生按性情对人体质的划分与俄国学者按神经类别划分及《内经》按阴阳禀赋和心理对情性的划分，三者有着惊人的相似。




特别提示

这章我们分析了《内经》对体质的多种分类方法。这些方法都是从各个不同角度进行分析的。对同一个人，不管采用哪种方法，都可进行分析。但需要说明的是，以上各种方法所列出的不同类型的体质，实际上很少单独出现，一般都是相混合而出现的。还有的人，其体质处于彼此之间，属于“中间型”。这就是说，真正典型的属于某一体质类型的较少，大多表现为不典型的。例如木形体质的人可兼见火形体质的表现，脾弱质可和肝旺质同时出现以及前已述及的气虚与血虚并见的体质和痰湿质等。

# 4. 检测一下你属于哪种体质

人的体质一方面受先天遗传因素的影响，另一方面与生活的自然环境、社会环境、个人的精神状态等方面也密切相关。只有了解自己的体质特点，才能更好地养生进补。

传统中医认为，体质形成的机理极其复杂，是机体内外环境多项复杂因素综合作用的结果，包括地理环境因素、先天因素、性别、年龄、精神状态、饮食习惯等。此外，体质形成的差异，还与社会因素、运动锻炼、疾病因素有关。种种差异，造成中医对体质分类的标准也不尽相同，例如《灵枢》将人按五行特性分为五大类、二十五小类，同时又按阴阳多少将人分为四种类型。

现代中医学说结合医学典籍，以身型脉证为主要指标，将人为分八大类型。并且根据八类体质的不同，提出了不同的养生方法。

## 阴虚体质养生法

1. **脉型特点**：形体消瘦、面色潮红、口燥咽干、心中时烦、手足心热、少眠、便干、尿黄、不耐春夏、多喜冷饮、脉细数、舌红少苔。

2. **养生方法**：注重精神调养。遵循《内经》中“恬淡虚无”“精神内守”之养神大法，平时在工作中，对非原则性问题少与人争，以减少过激发怒。

环境协调：此种人形多瘦小，而瘦人多火，常手足心热，口咽干燥，畏热喜凉，冬寒易过，夏热难受，故在炎热的夏季应注意避暑。

饮食调养：应保阴潜阳，宜清淡，远肥腻厚味、燥烈之品。多吃些芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗、鱼类等清淡食物，对于辛味之品则应少吃。

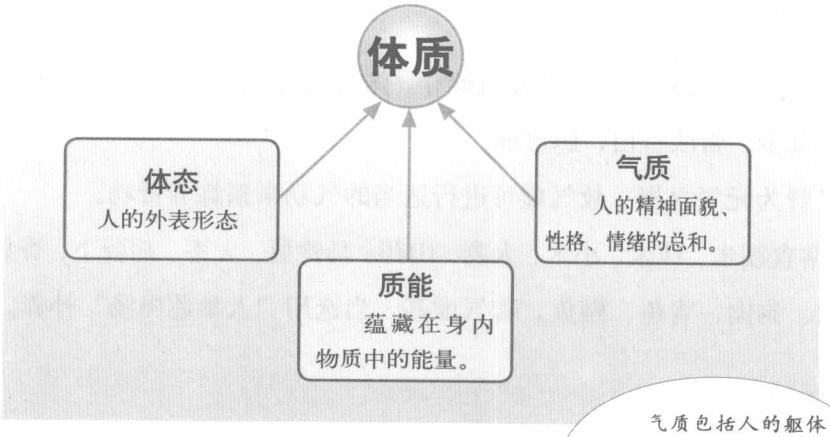
## 阳虚体质养生法

1. **脉型特点**：形体白胖或面色淡白无华，怕寒喜暖、四肢倦怠、小便清长、大便时稀、唇淡口和、常自汗出、脉沉乏力、舌淡胖。

# 身心统一

体质也包括气质，是人们通过先天禀赋、后天调养所形成的与自然、社会环境相适应的形态与神态活动方面的表现，它反映了人体的阴阳运动形成的特殊性，这种特殊性又以气血为基础，并由脏腑盛衰所决定。

## 体质三个要素结构图




气质包括人的躯体特征、精神情态、行为举止等方面，是一种客观的心理生理现象。



## 关于体质与气质关系的争论

1. **论据：**认为《内经·灵枢》的阴阳二十五人是关于体质的描述，而《灵枢·通天》所讲的“五态之人”是属于气质，两者不能混淆。
   **结论：**体质与气质是两个不同的概念。
2. **论据：**认为《灵枢·阴阳二十五人》“阴阳二十五人”是探讨人格气质的问题而不完全是关于体质的探讨。
   **结论：**两者不是孤立的，而是有密切联系的。
3. **论据：**认为气质与体质并不能完全吻合。也就是说，有时体质虽同，气质却不一；或体质虽异，气质却相似。
   **结论：**体质与气质有各自的成型根据，然而二者以不同形式相互联合。





2. **养生方法**：中医认为，阳虚是气虚的进一步发展，故而阳气不足者常表现出情绪不佳，易于悲哀，故必须加强精神调养，要善于调节自己的情绪，去忧悲、防惊恐、和喜怒，消除不良情绪的影响。

饮食调养：多食有壮阳作用的食品，如羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉，以壮人体之阳。

## 气虚体质养生法

1. **脉型特点**：基本特征表现为形体消瘦或偏胖，体倦乏力，面色苍白，语声低怯，动辄易出汗，心悸食少，舌淡苔白，脉虚弱。

2. **养生方法**：肾为元气之根，故气虚可进行适当的气功来锻炼养肾功。

饮食调养：可常食粳米、糯米、小米、大麦、山药、马铃薯、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、牛肉、狗肉、青鱼、鲢鱼。若气虚甚，当选用“人参莲肉汤”补养。

## 血虚体质养生法

1. **脉型特点**：面色苍白无华或萎黄、唇色淡白、头晕眼花、心悸失眠、手足发麻、舌质淡、脉细无力。

2. **养生方法**：起居调摄：要谨防“久视伤血”，不可劳心过度。

饮食调养：可常食桑堪、荔枝、松子、菠菜、胡萝卜、猪肉、羊肉、牛肝、羊肝、海参等食物，因为这些食物均有补血养血的作用。

精神修养方面：血虚的人，时常精神不振、失眠、健忘、注意力不集中，故应振奋精神。当烦闷不安、情绪不佳时，可以听一听轻缓的音乐，欣赏戏剧、幽默的相声或哑剧，能使精神振奋。

## 阳盛体质养生法

1. **脉型特点**：主要表现为形体壮实，面赤时烦，声高气粗，喜凉怕热，口渴喜冷饮，小便热赤，大便熏臭为其特点。

2. **养生方法**：阳盛之人好动易发怒，故平日要加强道德修养和意志锻炼，培养良好的性格，用意识控制自己，克服情感上的冲动。

好争之人最好积极参加体育活动，让多余阳气散发出去。游泳锻炼是首选项目，

# 阳多阴少正常还是阴多阳少正常？

## 五态人



❶ **太阴之人：**面色黑，膝若屈，血浊气涩，阴阳不和，筋缓皮厚；贪而不仁，吝啬，城府深，奸狡不露。

❷ **少阴之人：**行走时如伏状，多阴少阳，肠胃不调，气血易虚；残忍，嫉妒。

❸ **太阳之人：**形体高大，挺腹直腰，多阳少阴；只爱讲大话，不做实事；心妄好强，毛躁粗疏，不知悔改。

❹ **少阳之人：**立好仰，行好摇，习惯于两手放于背部；妄自尊贵，不知大体，务虚文而无真学。

❺ **阴阳和平之人：**言行举止端庄，不为利欲所引诱，能识时务，与时俱进，谦虚谨慎。




## 体质阴阳四分法

《内经》在《灵枢·行针》一篇中，对病人的不同体质，以阴阳之气胜衰为依据，又将人分为阳旺阴虚、阴阳俱盛、阴盛阳虚、阴阳虚弱四种类型。

| | 形态体貌 |
|---|---|
| 阳旺阴虚质的人 | 形瘦色苍，中气足而脉多弦，目有精彩，饮食不多，却能任劳。 |
| 阴阳俱盛质的人 | 在阳旺阴虚质基础上更兼体丰肌厚，脉盛皮粗，食啖倍多。 |
| 阴盛阳虚质的人 | 体丰色白，皮嫩肌松，脉大而软，食啖虽多，每生痰涎。 |
| 阴阳两弱质的人 | 在阴盛阳虚质基础上更兼形瘦，脉弱，食饮不多。 |





此外，跑步、武术、球类等，也可根据爱好选择进行。

饮食调理：忌辛辣燥烈食物，如辣椒、姜、葱等，对于牛肉、狗肉等温阳食物宜少食用。可多食水果、蔬菜。另外，阳盛之人切忌酗酒。

## 淤血体质养生法

1. **脉型特点**：面色晦滞，口唇色暗，眼眶暗黑，肌肤甲错，易出血，舌紫暗或有瘀点，脉细涩或结代。若病则上述特征加重，可有头、胸、胁、少腹或四肢等处刺痛。口唇青紫或有出血倾向、吐血、便黑等，或腹内有症瘕积块，妇女痛经、经闭、崩漏等。

2. **养生方法**：淤血体质的人尤其要注意保持气血通畅，多做有益于心脏血脉的活动，如各种舞蹈、太极拳、八段锦、保健按摩术等，以助气血运行为原则。

饮食调理：可常食桃仁、油菜、慈姑、黑大豆等具有活血祛瘀作用的食物，酒可少量常饮，醋可多吃。山植粥、花生粥亦颇相宜。

## 痰湿体质养生法

1. **脉型特点**：形体肥胖、嗜食肥甘、神倦、懒动、嗜睡、身重如裹、口中黏腻或便溏、脉濡而滑、舌体胖、苔滑腻。

2. **养生方法**：痰湿体质之人不宜居住在潮湿的环境里；在阴雨季节，要注意湿邪的侵袭。

痰湿之体质的人多形体肥胖，身重易倦，故应长期坚持体育锻炼，比如散步、慢跑、球类、游泳、武术、八段锦、五禽戏，以及各种舞蹈。

## 气郁体质养生法

1. **脉型特点**：形体消瘦或偏胖，面色苍暗或萎黄，平素性情急躁易怒，易于激动，或忧郁寡欢，胸闷不舒，时欲太息，舌淡红，苔白，脉弦。

2. **养生方法**：此种人性格内向，神情常处于抑郁状态，应主动寻求快乐。多参加体育锻炼及旅游活动，流通气血，调剂精神。平时可少量饮酒，以活动血脉。三餐多食一些能行气的食物，如橙子、荞麦、韭菜、大蒜、火腿、刀豆等。

# 饮食是保证生存不可缺少的条件

## 归　经

食物对人体的营养作用，还表现在各种食物对人体脏腑、经络、部位的选择性上，也就是通常所说的“归经”，不同的饮食，归经不同。所以要有针对性地选择适宜的饮食，以尽可能地发挥食物对人体的营养作用。

step 1
### 葱归肺经
可用于肺气不宣时的咳嗽。

step 2
### 苦瓜归心经
可用于心火上炎、口舌生疮。

step 3
### 茶叶归肝经
可明目清肝。

step 4
### 无花果
入肺、胃、大肠经。

step 5
### 马齿苋
入心及大肠经。

step 6
### 杞子
入肝、肾经。

step 7
### 桑寄生
入肝、肾经。

step 8
### 莲子
入脾经。

## 不同体质的饮食要求

**阴虚之体质：**

应多吃些补阴的食品，如芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗、蔬菜、水果、豆腐、鱼类等清淡食物，对于葱、姜、蒜、椒等辛味之品则应少吃。

**阳虚之体质者：**

应多食些温阳的食品，如羊肉、狗肉、鹿肉等，在夏日三伏之时，每伏可食附子粥或羊肉附子汤一次，配合天地阳旺之时，以壮人体之阳。

**气虚之体质者：**

在饮食上要注意补气，药膳“人参莲肉汤”可常食；粳米、糯米、小米、黄米、大麦、山药、大枣，这些都有补气作用，也应多食。

**血虚之体质者：**

应多食桑葚、荔枝、松子、黑木耳、甲鱼、羊肝、海参等食物，因为这些食物均有补血养血的作用。

**阳盛之体质者：**

平素应忌辛辣燥烈食物，如辣椒、姜、葱、蒜等，对于牛肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等温阳食物宜少食用。可多食水果、蔬菜、苦瓜。因酒是辛热上行的，故应戒酒。

**血瘀之体质者：**

要多吃些具有活血祛瘀作用的食物，如桃仁、油菜、黑大豆等；酒需长饮，醋可多食，因二者均有活血作用。

**痰湿之体质者：**

应多食一些具有健脾利湿、化痰祛痰的食物，如白萝卜、紫菜、海蜇、洋葱、扁豆、白果、赤小豆等，对于肥甘厚味之品，则不应多食。

**气郁之体质者：**

可少量饮酒，以活动血脉，提高情绪，平素应多食一些能行气的食物，如佛手、橙子、柑皮、荞麦、茴香菜、香橼、火腿等。

第二章

# 身体调养通达四季

## 1. 人体与自然相通相应

因时顺养就是按照大自然的节奏安排日常活动，根据四时变化而制定不同的养生方法，以及通过对不同时期多发疾病（如时令性疾病）的流行的认识，达到预防疾病的目的，即“以自然之道，养自然之身”。

### 人是大自然的产物

古代，人们通过对生命现象的观察，认识到大自然的运动变化是一切有生之物产生的根源，《素问·天元纪大论》中说一切生物皆是大自然时空的产物。《素问·至真要大论》中也有“天地合气，六节分而万物化生矣”的记载，人是大自然中生物的一种，自然也要受到自然界运动规律的制约。人与自然界的关系密切，人作为一种生物，作为一个整体，应与自然界相适应。自然界按照自己的规律不断运动变化，周而复始，循环往复。人类长期在这样的自然条件下生活，也就形成了体内气血盛衰、阴阳消长的相应性变更。

### 气血与四时

早在先秦时期，古人就认识到人体气血盛衰与四时气候变化的关系，《素问·八正神明论》中曾提出因天时而调血气的主张，也就是要根据天地阴阳的变化，结合日月星辰的运行规律来调节人体气血，从而达到养生防病的目的。气是无形的，血是有形的，同时《内经》还认为人体气血是随月廓盈亏而波动的。了解了这一节律性变化规律，对于顺时养生有重要的意义。

### 五脏与四时

《内经》藏象学认为，人是以五脏为核心的，自然界的四时阴阳消长变化，与人体五脏功能活动是相互联系的。《素问·四季调神大论》中告诫我们：春天应心平气和，少发怒。夏季木气已衰，肝气式微，心阳日上，所以夏天宜养心火等。这些就是《内经》顺时养生最重要的理论依据。

# 四时顺养，人与自然的和谐共生

## 顺应四时养生的基本原则

### 春夏养阳　秋冬养阴

| | |
|---|---|
| 春夏 | 养生气、养长气，以适应自然界阳气渐生而旺的规律，即所谓养阳。 |
| 秋冬 | 养收气、养藏气，以适应自然界阴气渐生而旺的规律，即所谓养阴。 |

## 因时顺养的具体方法

古人在生活实践中，认识到自然界是人类生命的源泉，自然界的运动变化，直接或间接地影响到人体。同时指出了天时变化对人体的重要影响，并叙述了四时起居的具体做法。在日常生活中，根据不同季节气候的特点形成了不同的养生方法。

### 春季

饮食：要“省酸增甘”，因为春来肝旺，而酸能助肝，且肝太旺易克脾土，导致脾虚，增加甜味可以达到健脾的目的。

起居：晚睡早起，春天，睡卧时间如果太长会有损于人体阳气的。



衣着：春季气候转暖的同时，会出现“反春寒”，所以不要急于脱去冬装。





### 夏季

起居：夏季艳阳高照，气温较高，可晚睡早起，夜晚不可在露天下睡觉，以免受凉。



衣着：夏季天气炎热，但夜晚和白天有一定的温差，白天可少穿，但到了夜晚要适当添加衣物。





饮食：夏季气候湿热，适宜细菌的生长繁殖，要防止消化道疾病的发生，因此可常服用具有解暑清热、醒脾开胃的药膳进行养生。

### 秋季

1.起居：秋季气候多干燥，可早睡早起。
2.衣着：特别是早秋，不要急于加厚衣，要适当地“冻一冻”。
3.饮食：可以进食一些偏于养阴的水果，如梨、梅等。

### 冬季

1.起居：冬季气候寒冷，万物蛰藏，可早睡晚起。
2.衣着：要注意防寒保暖，预防冻疮。
3.饮食：此时是进补的大好季节，以羊肉为首选美味。





# 2. 顺应四时做养生，是养生的黄金法则

四时之中，春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变迁，是自然界变化的一个明显规律，人当应之顺之，因而便有四时不同的养生之法。

## 四时阴阳与人体

《内经》最早提出了四时阴阳是万物的根本，“从之则生、逆之则死”的理论观点和“春夏养阳，秋冬养阴”，即顺应四时阴阳变化的客观规律养生的原则。“春夏养阳，秋冬养阴”，是顺应四时养生的基本原则，也就是春夏要保养生气与长气（即阳气）以适应自然界阳气渐生而旺的规律，从而为阳气潜藏、阴气渐盛打基础，不应宣泄太过或内寒太甚，而伤阳气；秋冬则应保养收气与藏气（即阴气）以适应自然界阴气渐生而旺的规律，从而为来年阳气生发打下基础，而不应耗精而伤阴气。但也有不同，如人体是阴阳偏盛偏衰体质的人则应分别对待。阳虚，则要“冬病夏养”，于春夏之时注意调养阳气，给予增补，且不可食冷食凉，较于冬季病发再用热药效果好。阴虚，则要“夏病冬养”，于秋冬时滋补肝肾，可减轻春夏发病程度；但若属阳旺或阴盛体质，则春夏宜寒凉，或秋冬宜温热了。

## 顺四时调养

四时（四季）气候变化是自然界顺应天道的客观规律，人体更是这样，只有适应四时生长收藏的规律养生，才能增强内在脏器的适应能力，取得内外环境的统一；如果违背了这个规律，就会伤五脏之气，减弱人体适应自然环境变化的能力，影响下一季节的身体健康，甚至发生疾病。

那该如何调养呢？《内经》强调的是通过人体精神意志来调摄。如春三月中的“以使志生”，夏三月中的“使志无怒”，秋三月的“使志安宁……无外其志”，冬三月的“使志若伏若匿，若有私意，若己有得”等。这是因为《内经》认为精神意志在一定情况下能控制人体脏腑组织功能活动。所以，凡养生、养长、养收、养藏“四气调神”之道，除生活起居必须适应时令外，还特别强调精神意志的调摄。

# 疾病的本质是阴阳失调

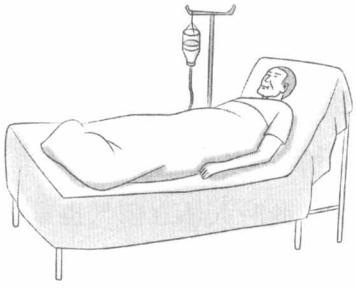
## 人体疾病的本质是“阴阳失调”

正常情况下：阴阳对立统一运动：有度，有序；适时，当位；和谐、如果阴阳运动“失度”，“失时”，“失序”，“错位”，“失去和谐”，这样便是阴阳失调了。



自然界

产生灾害(旱,涝)



人　体

产生疾病

失度　失时　失序　错位




**阴阳失调**

**阴阳失调的基本表现：“寒”“热”。**

**阴阳失调，主要是指：**

● 阴／阳的过剩—阴盛／阳盛；● 阴／阳的不足—阴虚／阳虚

阳过剩＝阳盛；阴过剩＝阴盛；阳不足＝阳虚；阴不足＝阴虚

“阳虚则（外）寒；阴虚则（内）热；阳盛则（外）热；阴盛则（内）寒”。

“寒”“热”是阴阳失调的基本特征和表现！

**从自然现象和生活体验看：**

● 夏天＝阳盛，阴相对不足—热；● 冬天＝阴盛，阳相对不足—寒。





# 3. 春季养肝，天天精神好

春天，大自然生机勃发、蛰虫苏醒，一派欣欣向荣，真可谓“天地俱生”。

立春是春天的第一天，同时也是一年中的第一个节气，由此便揭开了春天的序幕。《内经》认为，春为四时之首，万象更新之始，当春归大地之时，冰雪消融，自然界阳气升发，万物复苏，柳丝吐绿，世界上的一切都出现欣欣向荣的景象，“人与大地相应”，此时人体之阳气也顺应自然，向上向外疏发。因此，春季养生必须掌握春天之气升发舒畅的特点，注意保卫体内的阳气。使其不断充沛、逐渐旺盛，凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免，这个养生原则都应贯穿到春季的饮食、情志、起居等各个方面去。

## 情志

按五行学说，春属木，与肝相应。因肝喜条达，有疏泄的功能，木有生发的特性，故肝也属“木”。肝，在志为怒，恶抑郁而喜条达。所以我们在春季，一定要力戒暴怒，更忌忧郁，要做到心胸开阔，乐观向上，保持心境恬愉和平和。

## 起居

春季气候变化较大，天气时暖时寒，另外春气生发，而人体腠理也开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力便会减弱，所以，春天尤其是初春时节不宜过早除去棉服。《千金要方》主张春时衣着宜“下厚上薄”。另外，春天在起居方面，人体的气血就如自然界一样，需舒展畅达，这就要求我们夜卧早起，免冠披发，松缓衣带，舒展形体，多参加室外活动，克服倦懒思眠的状态，力求身心和谐，精力充沛。

## 饮食

《素问·藏气法时论》中指出“肝主春，且肝苦急，既食甘以缓之，肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之”。由此可见，春季阳气初生时的饮食调养方面要宜

食辛甘发散之品，却不宜食酸收之味。因为在五脏与五味的关系中，酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，因此，我们要有目的地选择一些柔肝养肝、疏肝理气的食品。

## 春季养生

春天 → 立春 → 雨水 → 惊蛰 → 春分 → 清明 → 谷雨

### 春季养生法原则

**精神调养**

- 戒怒：要学会控制情绪，即当你怒从心头起、将要和人吵架的时候，就要及时提醒自己，用理智的力量来控制自己的怒气。
- 疏泄不良情绪：把积聚、抑郁在心中的不良情绪，通过适当的方式宣达、发泄出去，以尽快恢复心理平衡。
- 保持精神愉快：要培养开朗的性格，就要使志生，即保持精神愉快，这点特别重要。

**饮食调养**

- 温补阳气的食物：李时珍《本草纲目》引《风土记》里主张“以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛辣之菜，杂和而食”，除了蓼、蒿等野菜现已较少食用外，葱、蒜、韭可谓是养阳的佳蔬良药。
- 多食甜，少食酸：当春天来临之时，人们要少吃点酸味的食品，而要多吃些甜味的饮食，这样做的好处是能补益人体的脾胃之气。

### 春季养生三重点

❶ 调神务使“志生”

春天里人的志意应当应其生发之气，精神舒畅，情志条达，宽怀戒怒，如果不常生恼怒和愤恨，保持乐观情绪，则精气不易耗散，脏器不易老化，形体不致衰败，自可祛病益寿。

❷ 活动以充生机

生命在于运动。“动则养形，活则血流”。有规律地活动，适当地运动，这是古往今来长寿之秘诀。不过“动”有主动、被动之分，为应春之生气，当以主动运动、持之以恒为要。

❸ 宽身利于“发陈”

冬去春来，春阳升发，天地俱生，万物以荣。人体也是如此，肝阳生发，气血流通，神情活跃，才能启故从新，养料源源不断，功能生生不息，所以顺应春气，人必须宽身，于是形体得以舒缓，气血不致遏郁，内部脏器各种机能才能运转正常。





# 4. 夏季酷暑，提防心受伤

夏季养生，首先要防暑热，其次就是长夏时防湿，还有在平时的饭食起居方面要顺应“春夏养阳”的原则。

在一年四季中，夏季是阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛，对于人来说，此时是新陈代谢旺盛的时期，这时人体阳气外发，伏阴在内，气血运行会相应地旺盛起来，并且活跃于机体表面。为适应炎热的气候，皮肤毛孔开泄，而使汗液排出，通过出汗，以调节体温，适应暑热的气候。我们说夏天养生的原则，首先就是“夏防暑热，又防因暑取凉，长夏防湿”了。

## 情志

长昼酷暑，伤津耗气，人易疲乏，情易烦腻。因此我们要注意顺应夏天阳气旺盛的这一特点，振作精神，勿生厌倦之心，使气宣泄，免生郁结。同时也要注意调整情绪，莫因事繁而生急躁、恼怒之情，免助阳起暴冲而伤正气。在夏令暑蒸气耗的季节，若能自我调整出这样的心境，自然可以凉从心生、健康长寿了。

## 饮食

夏季的饮食较之其他季节更为重要。因为夏季阳气盛于外，而阳极阴生，阴气居于内，故夏季饮食宜清淡，少食肥甘厚味，多食豆类食品，以此来解暑利湿、健脾益肾。

## 起居

夏季作息，一般宜晚些入睡，早点起床，以顺应自然界阳盛阴虚的变化。《内经》里也说：“在夏季人们每天要早点起床，以顺应阳气的充盈与盛实；要晚些入睡，以顺应阴气的不足。”还有夏季多阳光，不要厌恶日长天热，仍要适当活动，以适应夏季的养长之气。夏季由于晚睡早起，相对的睡眠就显得不足了，因此，需要午休来作适当的补偿。午睡能使你疲劳消除，精神焕发，可更好地适应午时的工作。

# 夏季养生

夏天 → 立夏 → 小满 → 芒种 → 夏至 → 小暑 → 大暑

## 夏天之主“湿”

湿为阴邪，易伤阳气，尤其是损伤脾胃阳气。在盛夏是心与之相应，而在长夏，则是人体五脏之一的脾脏和其相应。所以，长夏的湿邪最易侵犯脾胃的功能，导致消化吸收功能低下。因此长夏的饮食原则易清淡、少油腻，要以温食为主，也就是说，长夏的饮食要稍热一点，不要太寒凉；也不要吃得太多，但在次数上可稍多一些。这样可帮助消化，增加食欲，增加体内热量，从而有助于防止在高温、高湿的时候，人们常有消化液分泌减少、胃肠蠕动减弱的现象。

湿
- 伤阳气 —饮食上→ 忌油腻 宜温热



- 伤脾阳 —饮食上→ 宜清淡



## 三种夏季养生原则

三种养生原则

### 运动保健

夏天由于气温高、湿度大，因此，在夏季健身，最好到大自然中去，步山径、抚松竹；弄流泉，漱齿濯足等。除户外健身外，读书习字、品茶吟诗、益友清谈和观景纳凉等，同样也是夏季养生的好方法。

### 冬病夏治

冬季常发的慢性病及一些阳虚阴盛的疾患，往往可以通过伏夏的调养，使病情得以好转。如老年慢性支气管炎等。因为，夏季是阳气最旺盛的时候，“春夏养阳”，此时予以治疗，可以使患者的阳气充实，增强抗病能力。

### 谨防疰夏

对于此病的我们要采取芳香悦脾，辟秽化湿的方法，减少食量，清淡饮食，少吃油腻，以使脾健胃和。体质虚弱、易患疰夏之人，在秋冬之季可服用一些补肺健脾益气之品。

名词解释

**疰 夏**

疰又叫苦夏，是夏季常发生的一种病症。暑天里，有些人会有胸闷不适、胃纳欠佳、四肢无力、精神萎靡、大便稀薄、微热嗜睡、出汗较多等症状，人也日渐消瘦，如果上医院检查，却查不出什么器质性病变。到了秋季，天气凉爽以后，这些症状便会自然消失，这就是人们常说的疰夏。





# 5. 秋季干燥，不要忘了保护你的肺

秋季养生在对精神情志、饮食起居、运动导引等方面进行调摄时，应注重一个“和”字。

秋是肃杀的季节，气候是处于“阳消阴长”的过渡阶段，立秋至处暑，秋阳肆虐，温度较高，加之时有阴雨绵绵，湿气较重，天气以湿热并重为特点，有“秋老虎”之说。白露过后，雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉，气候寒热多变，稍有不慎，容易伤风感冒，许多旧病也易复发，因此也被称为“多事之秋”。由于人体的生理活动与自然环境变化相适应，体内阴阳双方也随之发生改变。因此，秋季养生在对精神情志、饮食起居、运动导引等方面进行调摄时，应注重一个“和”字。

## 情志

从藏象说来看，肺与秋气相应，它属金，主气司呼吸，在志为忧。肺气虚者对秋天气候的变化特别敏感，秋风冷雨，花木凋零，万物萧条，常会让人在心中引起悲秋、凄凉、垂暮之感，易产生抑郁情绪。因此，秋季应以注重调摄精神为养生之要务。

## 起居

“春捂秋冻，不生杂病”是民间流传的谚语。它正符合了《内经》所提到的秋天“薄衣御寒”的养生之道。但对“秋冻”要有正确的理解。秋季应做到“秋冻”有节，与气候变化相和谐。

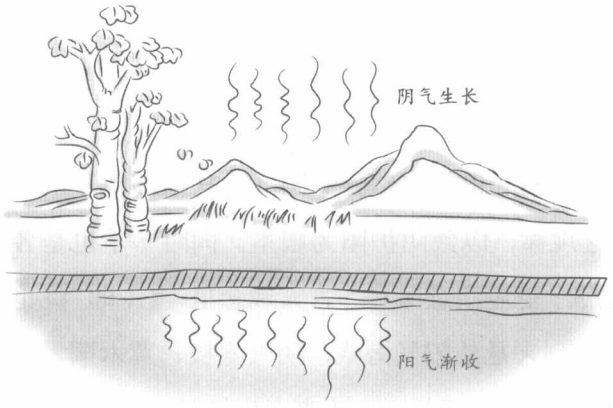
## 饮食

秋季是肺金当令之时，《素问·脏气法时论》说：“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”秋天肺金当令，肺金太旺则克肝木，因此秋季易耗伤津液，引发口干舌燥、咽喉疼痛、肺热咳嗽等证。因为酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品，而应多吃清热生津、养阴润肺的食物。

# 秋季养生

秋天 → 立秋 → 处暑 → 白露 → 秋分 → 寒露 → 霜降

## 秋季保养阴气




秋天由于阳气渐收，而阴气逐渐生长起来；万物成熟，到了收获之时。从秋季的气候特点来看，由热转寒，即“阳消阴长”的过渡阶段。人体的生理活动，随“夏长”到“秋收”而相应改变。因此，秋季养生不能离开“收养”这一原则，也就是说，秋天养生一定要把保养体内的阴气作为首要任务。正如《内经》里说：“秋冬养阴。”

## 四种秋季养生原则

| | |
|---|---|
| 精神调养 | 要做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲忧伤感，以避肃杀之气，同时还应收敛神气，以适应秋天容平之气。 |
| 起居调养 | 立秋之季已是天高气爽之时，应开始“早卧早起，与鸡俱兴”。早卧以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展，且防收敛之太过。 |
| 饮食调养 | 酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散。另外，秋季燥气当令，易伤津液，故饮食应以滋阴润肺为宜。 |
| 运动调养 | 进入秋季，是开展各种运动锻炼的大好时机，每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼方式。 |

## 秋季吐纳健身法

具体做法：

①清晨洗漱后，于室内闭目静坐，先叩齿36次，再用舌在口中搅动，待口里液满，漱练几遍，分三次咽下，并意送至丹田。

②稍停片刻，缓缓做腹式深呼吸，吸气时，舌舔上腭，用鼻吸气，用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出，呼气时要默念哂字，但不要出声。如此反复30次。

**秋季坚持此功，有保肺健身之功效。**





# 6. 冬季养肾，来年身体保健康

冬天是天寒地坼、万木凋零、生机潜伏闭藏的季节，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。

冬天万物凋零、失去生机，人体的阳气也与自然界的阳气一样渐渐收于内。这时在冬季养生时应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。同时冬季也是各种疾病的高发季节，尤其是体质较弱的人，更应注意保养。古人理念里“冬”即“终也”，结束之意。《内经》认为，这一节气的到来是使阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃发做准备。

## 情志

冬季养生，在精神调摄方面，要做到“使志若伏若匿，若有私意，若已有得”。也就是要保持精神情绪的宁静，避免烦扰妄动，使体内阳气得以潜藏。冬季调养精神，要保证有充足的睡眠时间，一般要做到“早卧晚起”。此外，积极进行适宜的运动，也会让人精神愉悦，身心健康。

## 饮食

冬季饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之，寒者温之”的古训，冬季天气严寒，易感受寒邪，应少食生冷，以免损伤脾胃的阳气。而要食用一些滋阴潜阳，首要是选择些热量较高的食物，但也不宜躁热，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏。

## 起居

在寒冷的冬季，不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。而要养精蓄锐，使阳气内藏。人体阳气好比天上的太阳，赐予自然界光明与温暖，失去它万物无法生存。所以，冬季的起居调养切记“养藏”。

# 冬季养生

冬天 → 立冬 → 小雪 → 大雪 → 冬至 → 小寒 → 大寒

## 三种冬季养生原则

### 三种养生原则

**1 生活起居**

在生机潜伏、万物闭藏的冬季里，要养精蓄锐，使阳气内藏。

**2 精神调养**

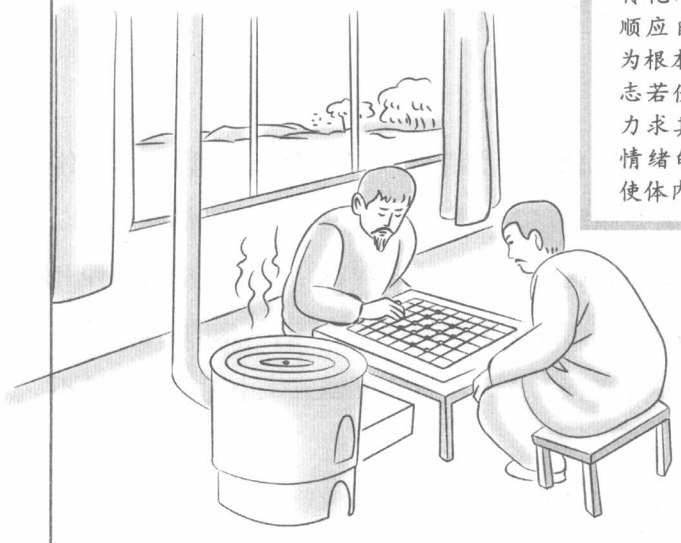
保持精神情绪的宁静，避免烦扰妄动，使体内阳气得以潜藏。

**3 饮食调养**

冬季天气严寒，万物伏藏，易感受寒邪，应少吃生冷瓜果食物，以免损伤脾胃的阳气。

## 冬季“闭藏”

冬天是万木凋零、生机潜伏闭藏的季节，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。因此，冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。在精神调养上要做到“……使志若伏若匿，若有私意，若以有得”。力求其静，控制情志活动，保持精神情绪的安宁，含而不露，避免烦扰，使体内阳气得以潜藏。









# 7. 四季气候变化，保养方法各不同

四时脉象，是古人根据气候特征或阴阳变迁等变化，对人体脉象作出取类比象的描述。

## 脉象应四时

春天，万物萌发，植物的精华在茎；夏天，万物繁茂，植物的精华在叶与花，而长夏就果实累累了；秋天，枝叶开始枯萎，植物的精华都渐渐地收敛起来；冬天，万物蛰藏，植物的精华都藏在植物的根。

植物是这样，那么飞禽走兽，以及为万物之灵的人，也必须遵循这样的规律。《内经》认为：天有四时五行，以应生长收藏。如果单从人体脉象而言，春天，就像江河解冻流通一样，人的经脉也开始流通，所以人的气血集中在经脉中。夏天，就像万物开始繁荣一样，气血盛满，于是气从经脉中溢出，孙络受血，皮肤充实；长夏时经脉络脉更是盛满，并且溢入肌肉中。秋天，就像万物都开始收敛一样，皮肤开始收引，腠理开始闭塞，脉象不如夏季那样盛满，处于收敛状态。冬天，就像万物蛰藏一样，气血潜伏于骨髓之中，五藏之内。所以不同的季节，人体的脉象和气血变化是不尽相同的。

## 春弦、夏洪、秋俯、冬沉

① 弦脉：春天，人气刚刚进入经脉，软弱轻虚滑利，其气延绵。所以春天人体的脉搏，就像是一根长杆一样，这就是弦脉。② 钩脉：夏天，气血盛满涌溢，所以脉搏来的时候有力，然后才慢慢地退去，这就是钩脉。③ 浮脉：秋天，皮肤腠理开始收引，气血集中在皮肤之下，轻轻地按能摸到，重按就衰弱了，其气来的时候急迫，去的时候散乱，这就是浮脉。④ 石脉：冬天，人气潜伏于骨髓五藏中，轻轻按摸不着脉搏，重按却有力，这就是石脉。

春弦、夏钩、秋浮、冬石，这就是四时的脉象。人体的脉象是直接反应于人体气血的循环的，而乘虚深入体内的各种邪气也会随着人的血气沉浮于人的身体。比如冬天如果不注意养生藏精，骨髓虚空，寒邪就会深入骨髓，到了春天，邪气就会随着人的气血进入经脉，脉象就会发生异象。

# 春弦、夏洪、秋俯、冬沉

## 人体阴阳之气与天地阴阳之气

认识人气与天地阴阳之气变化的相应关系，随着四季的推移，阴阳的变动呈现消长变化。



五月六月　天气盛，地气高，人气在头。

正月二月　天气始方，地气始发，人气在肝。

三月四月　天气正方，地气定发，人气在脾。

九月十月　阴气始冰，地气始闭，人气在头。

七月八月　阴气始杀，人气在肺。

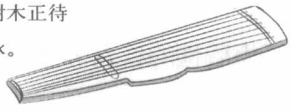
十一月十二月　冰覆，地气合，人气在肾。

## 四时之脉

《内经》提出自然阴阳之气随着四时而上下，人的脉象与之相应，呈现春规夏矩秋衡冬权的浮沉变化，由此可据脉象与四季相应与否来判断疾病。

**春弦**

春天是阳气初升，而阴气未尽之际，在这个季节里，万物开始生长，树木正待抽条一样，因此脉气来时，柔软而直长，状如琴弦，故《内经》称之为弦脉。





**夏钩**

夏天阳热之气亢盛，树木茂盛而呈现垂枝布叶，都向下弯曲好像钩子一样，故脉气来时应略快有力，去时略慢无力，《内经》称之为钩脉。

**秋毛**

秋天阳气乍衰，万物生长已到极，将要收成的时候，草木花叶，一般都将枯萎脱落，只有枝条还单独存在，好像人体的毫毛一样，所以脉气来时，显得轻虚带有浮象，故《内经》称之为毛脉。





**冬石**

冬天阳气收敛，万物潜藏，好比水凝结成冰，如石块一样，故脉来沉伏，但应指有力，《内经》称之为石脉。

# 第三章

# 饮食是人维持生命活动的必要条件

## 1. 吃得不对会中毒，吃得正确不但排毒还能疗养

《内经》十分重视饮食调理，认为饮食是人体营养的主要来源，是维持人体生命活动的必要条件。饮食调理得当，不仅可以保持人体的正常功能，提高机体的抗病能力，还可以治疗某些疾病，饮食不足或调理不当，则可诱发某些疾病。

饮食是摄取营养、维持人体生命活动所不可缺少的物质，也是健康长寿的保证。人体通过饮食，从饮食物中吸收各种营养物质，运化生气、血、津液以维持人体正常的生命活动。所以《灵枢·五味》说："故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。"中国食养保健的历史久远，《山海经·修务训》记载，神农"尝百草之滋味、水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日遇七十毒"。这生动地反映了古人如何寻找食物的史实。《内经》对食养和食疗有较为系统地论述，强调了饮食要有节制、五味应该调和等观点，从而为后世的饮食养生理论与应用奠定了基础。

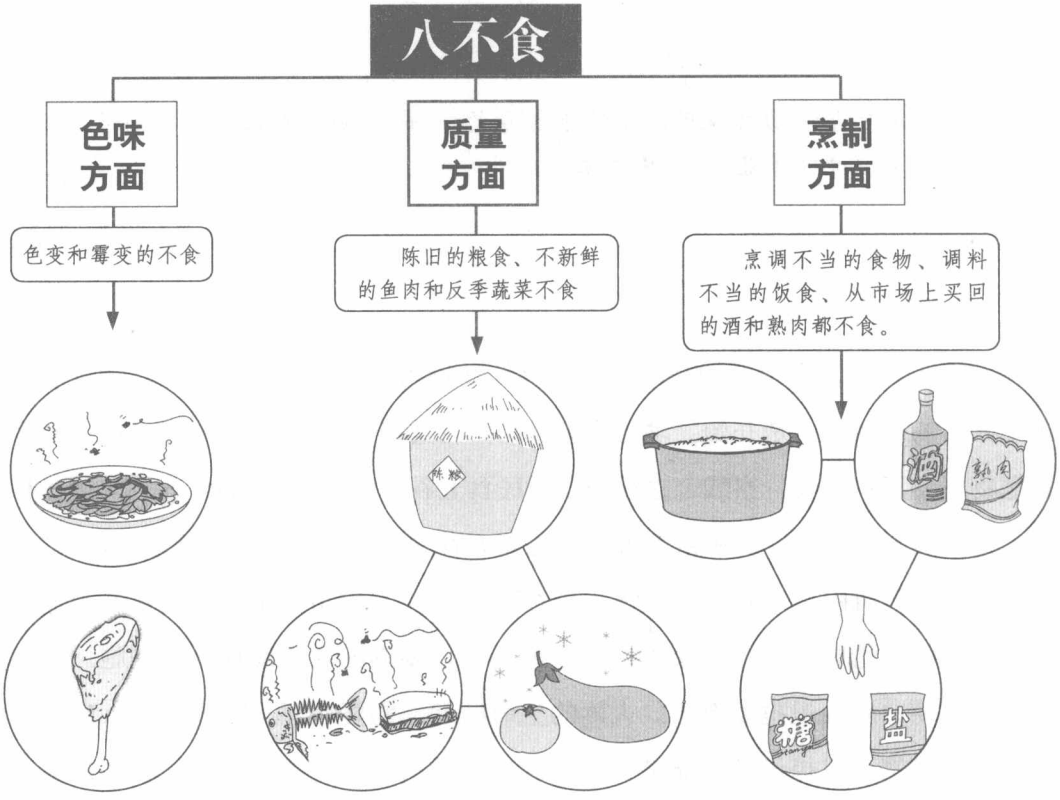
### ◎食养是"精气神"的物质基础

"精气神"是人之三宝。《内经》认为，精是后天水谷精微所化生的物质，为人体各种活动的物质基础；气是人体一切生理功能的动力，是由水谷之精气与吸入的自然界大气合并而成；神则是指人体的精神活动，为生命之主宰。其实古人所提倡的食养归根到底就是要保养"精气神"。

### ◎预防疾病

中医非常重视"治未病"。"治未病"重要的一条，就是加强饮食的滋养作用，因为饮食对人体的滋养作用本身就是对人体的一种重要的保健预防。对这一点，《内经》认为人体正气充盛，邪气就不会侵袭使人致病。那正气怎样才能充盛呢？这就要合理安排饮食，只有这样做，机体所需营养才能保证，五脏功能才可旺盛。

## 这样才能吃得更健康




孔子的八不食，对饮食卫生的要求很全面，从而避免因误食而致病的可能。

### 养生歌诀

高濂在《遵生八笺》中说：饮食知禁忌的人，可以延年的方法有七种：

蔬食菜羹，欢然一饱，可以延年。
勿尚生醢，勿饱宿脯，可以延年。
勿耽曲蘖，致乱天性，可以延年。
椒馨五味，勿毒五官，可以延年。
鸟衔鼠盗，勿食其遗，可以延年。
一粥一菜，惜所从来，可以延年。
一颗一粒，不忍狼藉，可以延年。





# 2. 谷类中的糖分是人体生命活动的主要能源

吃是生命活动的表现，是健康长寿的保证，“安谷则昌，绝谷则危”；只有足食，才能乐业，“安民之本，必资于食”。

在远古时代，人们最初是以行虫走兽等动物为食，后来发现只吃动物食品难以满足人体的需要，于是开始寻求植物类食品。古文曰：“行虫走兽难以养民，乃求可食之物，尝百草之食，察酸苦之滋味，教民食五谷。”古人所称的“五谷”是一种泛指，并不局限于五种，各种粗细粮豆，均属五谷之类。唐代医学家孙思邈说：“大米能平胃气，长肌肉；小麦能厚胃肠，强力气。”为什么说五谷能有这么多的功能呢？因为人体的构造既要靠蛋白质这个主要原料，也要靠糖做辅助材料。细胞、组织的构成需要糖，肌肉里也要有糖。人体的生命活动，需要源源不断的能量供应，蛋白质和脂肪虽然可以提供部分能量，但人体生命活动所需能量的主要能源却是糖。人体所耗能量的 60% ～ 70% 都来自糖。五谷所含蛋白质和脂肪虽然不多，但却含有大量的淀粉，在消化道中淀粉被水解，则产生大量的糖以供人体需要。它既可充实脏腑肌肉，又给人体的新陈代谢提供充分的能量，使脏腑功能正常运转，使肌肉的收缩强而有力。

## 食五谷以养人

《内经》强调食五谷以养人，它可以起到益五脏、厚肠胃、实肌体、强力气的作用。由此可见，古人早就认识到各种食物中所含的营养素不同，只有做到使各种食物合理搭配，才能使人体得到各种不同的营养素，满足各种生理功能的基本要求。同时，概述了粮谷、肉类、蔬菜、果品等，是饮食主要的组成内容，并且指出了它们在体内有补益精气的主要作用。人们必须根据需要兼而取之。只有主食与副食全面搭配，才能称之为合理的营养，有益于人体健康。这也就是古人所强调的要“杂食五谷，粗细搭配”的原则，人体需要多方面的营养，偏食则会导致气血阴阳的平衡失调。因此，合理的调配，首先要做到食品的多样化与合理的全面的调配。

# 美食营养10大经典搭配

## 百合配鸡蛋

中医认为，百合清痰水，补虚损，而蛋黄则能除烦热，补阴血，二者搭配有滋阴润燥、清心安神的功效。再加糖调理，效果更佳。

## 糙米配咖啡

把糙米蒸熟碾粉，加上咖啡、砂糖调食。糙米营养丰富，可医治痔疮、便秘、高血压等疾病；咖啡能提神，二者调食风味鲜美。

## 芝麻配海带

芝麻能起到美容、抗衰老的作用。海带有美容、美发、瘦身等保健作用，还能辅助治疗乳腺增生，多食海带可养护乳房。

## 牛肉配土豆

牛肉营养价值高，并有健脾胃的作用。土豆含有丰富的维生素，二者同煮，能起到保障胃黏膜的作用。

## 羊肉配生姜

羊肉补阳生暖，生姜驱寒保暖，相互搭配，暖上加暖，同时还可祛外邪，并可治寒腹痛。

## 甲鱼配蜜糖

含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素，并含有辛酸、本多酸、硅酸等，对心脏病、肠胃病、贫血均有疗效，还能促进生长，预防衰老。

## 鸭肉配山药

老鸭既可补充人体水分，又可补阴，还能清热止咳；山药的补阴效力更强，与鸭肉共食，可消除油腻，补养肺脏。

## 鲤鱼配米醋

鲤鱼本身有涤水之功，人体水肿除肾炎外大都是湿肿；米醋有利湿的功能，若与鲤鱼共食，利湿的功能倍增。

## 肉类配大蒜

据研究，维生素B在人体内停留的时间很短，吃肉时吃点大蒜，大蒜里的大蒜素能延长维生素B在人体内的停留时间，对促进血液循环以及尽快消除身体疲劳，增强体质等都有重要营养意义。因此，吃肉的时候，别忘了吃几瓣大蒜。

# 3. 五味调和得当，身体才能健康长寿

五味调和是以中医的阴阳学说、食物的四气五味学说、辨证论治等为理论指导，从实际应用出发来进行的。

## 五味

五味，是指酸、苦、甘、辛、咸这五种类型的食物。饮食中的五味是人与自然及社会斗争实践的结果。远古时洪水为害，使人们只能生吃野果及鸟兽之肉，这些腥膻酸苦、生冷不调、毒杂并存的东西，不但使人们难以下咽，还使胃肠受到伤害，造成疾病痛苦。后有神农氏尝百草之味，种植五谷成功；仪狄发明了酒，使人类向前进了一大步。由于火的发明和广泛应用，人们才吃到用火烤煮煎的肉类的脂香，尝到了米面的甘芳，并减少了疾病的痛苦。美味刺激了酋长和君主们的胃口，同时随着酿造业的发展，出现了醋、酱、饴、豆豉、酱油及豆腐等，使人由单纯食用动植物食品转化为食用经化学处理的多种食品，使人们对五味有了全新的认识。《内经》在这基本上更让五味延展到人体机能，它认为，味道不同，在人体中的作用也不同。比如：

①酸味：有敛汗、止汗、止泻、涩精、收缩小便等作用，如乌梅、山楂、山萸肉、石榴等；

②苦味：有清热、泻火、燥湿、降气、解毒等作用，如橘皮、苦杏仁、苦瓜、百合等；

③甘味：有补益、和缓、解痉挛等作用，如红糖、桂圆肉、蜂蜜、米面食品等；

④咸味：有泻下、软坚、散结和补益阴血等作用，如盐、海带、紫菜、海蜇等；

⑤辛味：有发散、行气、活血等作用，如姜、葱、蒜、辣椒、胡椒等。

因此，在选择食物时，必须五味调和，这样才有利于健康；若五味过偏，会引起疾病的发生。《内经》就明确指出："谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。"说明五味调和得当是身体健康、延年益寿的重要条件。

# 五味调和使身体健康、延年益寿

## 调和五味

| | 咸 | 苦 | 辛 | 酸 | 甘 |
|---|---|---|---|---|---|
| 五味失调 | 过食会使流行在血脉中的血瘀滞，甚至改变颜色。 | 过食可使皮肤枯槁、毛发脱落。 | 过食会引起筋脉拘挛、爪甲干枯不荣。 | 过食会使肌肉失去光泽、变粗变硬，甚至口唇翻起。 | 过食能使骨骼疼痛、头发脱落。 |
| 如何做到五味调和 | ❶ 饮食要浓淡适宜。<br>❷ 平时要注意各种味道的搭配。酸、苦、甘、辛、咸的辅佐要做到配伍得宜。<br>❸ 在进食时，味不可偏亢，偏亢太过，容易伤及五脏。 | | | | |

## 五味的药性

五味除甘、辛、酸、苦、咸之外，实际上还有淡味、涩味两味，它们是分附在甘味和酸味之下的。



**甜**

甜味有补益、和中、缓急的作用，多用以滋补强壮，治疗人体五脏、气、血、阴、阳中任何一种虚症，并可缓解拘急疼痛等症状。

**辛**

辛味能宣、能散、能润、能行气血。可用来治疗风寒感冒、咽痛或胃寒呕吐；用花椒、生姜和大枣煎汁，可治疗凝气滞的痛经症。

**酸**

酸味包含涩味在内，有收敛、固涩作用，可用于阳卫不固的多汗症及泄泻不止、尿频、遗精等的治疗。此外，酸味与甜味结合有滋阴润燥作用。

**苦**

苦味能清泄、燥湿、降逆，多用于治疗热症、湿症、气逆等。

**咸**

咸味具有清热、泻火、解毒的作用。

## 阴阳的五味

食物的五味如以阳阴划分，则甘(淡)、辛味属阳，酸、咸、苦味为阴，五味各有所利，辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴；咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。

**阳**

甘(甜)　辛(辣)

**阴**

酸、咸、苦

# 4. 适当“忌口”会让你的身体更健康

“忌口”就是饮食禁忌，忌口是中医治疗疾病，养生健体的重要组成部分。疾病不注意忌口会加重病情，服用药时不注意忌口，药物可能与食物发生某些物理或化学变化，可使药物的效率降低，甚至还能增加毒性，出现一些不良反应，使病情加重或危及生命。

饮食禁忌的原则主要来源于《内经》，后世又不断充实和发展。《内经》讲“忌口”，是按照食物的性味而定。忽视食物的性味，不但食之于身体无益，而且会引起“上火”或“旧病复发”，导致并发症等不良后果。饮食五味不能偏嗜，如有太过或不及，必然会造成脏腑的偏胜偏衰而产生疾病。

## 四忌

忌口之说由来已久，历代中医都很重视忌口，具体地说，忌口分为：“因病忌口”“因药忌口”“因时忌口”和“因体型忌口”。

①因病忌口：《内经》早在二千多年前，就提出有关饮食的禁忌问题，如肝病禁辛、心病忌咸、脾病忌酸、肺病忌苦、肾病忌甘苦等。后来人们又从实践中进一步总结出，糖尿病忌糖、忌盐；还有肾炎病人，浮肿病人忌盐；肝炎、肝功不全病人忌酒、忌食脂肪食物；心血管病人忌高脂肪；尿毒症患者忌高蛋白；胃肠疾病者忌辛辣刺激性食物等。

②因药忌口：中药与食物虽同出一源，但它们所含成分不同，其性味与药理作用也就各异，若配合不当，则会降低疗效或失去疗效，甚至会增加中药的毒性反应，所以中医也有用药禁口的主张。

③因时忌口：依据中医“天人合一”，人体也是一个小天地的理论，用药忌口，不仅要辨证，同时还要因时，比如春季多湿，忌寒湿之品；夏季多暑，忌辛热煎炒之食；秋季多燥，忌食损津香燥之品；冬季多寒，忌食生冷寒凉之物。

④因体型忌口：壮热之体忌肥肉多糖、咸食之品；阴虚火旺之体忌辛热香燥之食；阳霾之人忌寒湿之物；湿重之人忌油腻之食等。

# 食物性味与饮食禁忌

## 五行与饮食禁忌

肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。五脏分属五行，肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水。五行相克的关系是金克木，水克火，木克土，火克金，土克水。而五行与五味的对应关系是金味辛，水味咸，木味酸，火味苦，土味甘。




## 食物性味与饮食禁忌

**辛走气**：辛入肺，辛主散，气病多食辛则耗散太过，气愈加受伤，故禁多食辛。

**咸走血**：咸走血，咸主润，过则凝涩而耗，故血病多食咸则血被耗损，凝涩不行，所以血病禁多食咸。

**苦走骨**：苦走骨，苦本火之味，苦味太过则从火化，肾主骨，过苦则火气胜水，肾伤则骨无所生，故骨病禁多食苦味。

**甘走肉**：脾主肉，在味属甘，肉病过食甘味，甘味太过则滞塞脾气，脾运不行，肉无从生，故肉病禁过食甘味。

**酸走筋**：筋病禁多食酸，因为酸本肝之味，肝主筋，气条达，酸味主收，太过则伤肝条达之气，肝伤则筋失养，因此而筋病禁多食酸。





# 5. 健康节食，让五脏六腑得以修养

健康节食是通过减少体内摄入的热量，使之恰好达到维持人体正常的生理消耗的水平，从而达到保健的目的。

## 饱食为百病之源

引发人体众多的疾病当中，“饱食”“营养过剩”可以说是百病之源。当过量的饮食在体内囤积而无法转化成人体可吸引的物质时，就会堆积在人体，从而影响消化系统的正常功能。由于消化不良导致的垃圾毒素残留在人体内，又会严重影响肝肾、免疫系统和循环系统……如此恶性循环，最终引发全身的病变。

传统中医学一贯主张饮食适量而止的节食理论，例如唐代著名医学家孙思邈就在《千金方》中说：“不知食宜者，不足以养生也。”即是主张饥饱都要适度，并且要定时定量地进食，不可暴饮暴食，不可勉强进食，这些与现代医学的健康饮食是不谋而合的。

## 健康节食有利于延年益寿

一提起节食，往往有人会错误地认为就是不吃任何东西。人的存活需要必要的养分与热量，完全不吃只会损害健康。适当的节食则是在保证身体每天所需的热量，不仅不会让人变胖，也不会让人因缺少营养而感觉头晕、眼花，甚至记忆力下降。

通过健康节食，可以促使五脏六腑得以修养，并且消耗脏腑与血液当中的多余脂肪，不仅可以减轻体重，也能畅通气血，有利于人体排毒。人的气血畅通了，体质以及免疫力也随之增加，抵御疾病的能力也得到提高，自然就有益于延长寿命。

民间有俗谚说：“早上吃饱，午上吃好，晚上吃少”，所以健康节食的前提就是一定要吃早餐，并且早餐的饮食量只占平时的一半，但营养一定要丰富、均衡。而午餐最好以粗粮为主食，辅以蔬菜、豆类，以及适量的肉食品。蔬菜尽量选择富含高纤维的，比如芹菜、菠菜、生菜等叶类蔬菜，而肉类最好以低脂高纤的牛肉、鱼肉为主。对于晚餐则一定要坚持少吃的原则，只有自己平时饮食量的一半或更少，并且要保证在睡前 4 小时进餐，以免积食过多，影响睡眠质量。

# 五行与饮食养生

五行养生最讲究的不是补充某一种营养或者元素，而是饮食的自然平衡。人们应该根据季节和身体状况稍微地强调某一种颜色和食物。



木

### 重点养护：肝脏

春季在五行中属木，五脏中属木的是肝脏。春季应多吃绿色食物和海藻类食品。



木代表食物

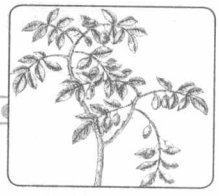
菠菜、西兰花、韭菜



火

### 重点养护：心脏

夏季在五行中属火，五脏中属火的是心脏。夏季可多吃番茄、葡萄等红色食物。



火代表食物

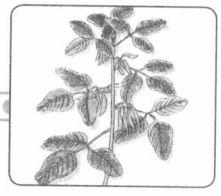
番茄、胡萝卜、紫甘蓝、大枣



土

### 重点养护：脾、胃

长夏在五行中属土，五脏中属土的是脾。长夏应多吃黄豆、香蕉等黄色食物。



土代表食物

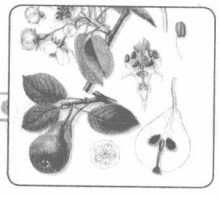
木瓜、黄豆、香蕉



金

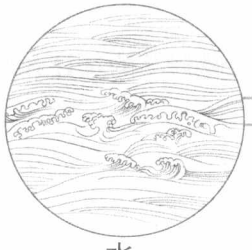
### 重点养护：肺

秋季在五行中属金，五脏中属金的是肺。秋季应多吃养肺润肺的白色食物。



金代表食物

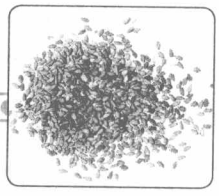
雪花梨、银耳、百合



水

### 重点养护：肾、膀胱

冬季在五行中属水，五脏中属水的是肾。冬季应多吃黑米、黑豆等黑色食品。



水代表食物

黑米、黑豆、黑芝麻





# 6. 乱吃保健品，当心没病补出病

保健品是兼具药物与食物特性、具有保健功能的食品，是人体机理调节剂、营养补充剂，但不能取代食物或药物的作用。

## 全面认识保健品

我国医学界关于保健品的定义是："保健（功能）食品是食品的一个种类，具有一般食品的共性，能调节人体的机能，适用于特定人群食用，但不以治疗疾病为目的。"由此我们可知保健品的特性是：一、它属于一种特殊的食品；二、它具有辅助治疗疾病的功能，因此有适宜的人群；三、它于食品之外给人体补充营养，于药物之外辅助治疗疾病，但并不能取代二者的作用，用保健品来代替食品或药物，都是不正确的。

我们为什么会需要服用保健品呢？科学研究表明，由于营养观念、饮食习惯、生活习惯等原因，即使我们尽力做到饮食均衡，也很难吸收足够的营养素。例如我们每日所需的维生素 C 要 1300 毫克，这就需要我们吃掉 16 个中等大小的橙子或 160 个中等大小的苹果。事实上我们根本无法吃得下这么多东西，所以，保健品作为营养补充剂的作品就分外重要。

## 正确使用保健品

保健食品是一类特殊的产品，与人的生命和健康息息相关，它区别于其他产品最大的特点便是它不能够简单的通过说明书就可以服用，根据不同的身体状况和保健功效，保健食品可以演绎出上万种服用方法，同时还要搭配日常饮食和起居等生活细节的注意与调节，所以没有营养师或专业药师的指导，保健食品的选择和服用方法不当很容易达不到效果或者适得其反。

选择保健品应注意以下几个要点：

1. 认清保健品的属性，看自己是否是该保健品列举的适宜人群。

2. 了解保健品的有效成分，可向医师证实其功效；

3. 注意保健品的生产单位和批准文号，尤其注意看是否有【健】字号；

4. 不要盲目的相信产品的功效宣传，购买前最好向医师或药师询问，确定自己到底需要哪一类保健品。

## 节食养生

**节食**

**通达气血**

采集自然之气和精华。

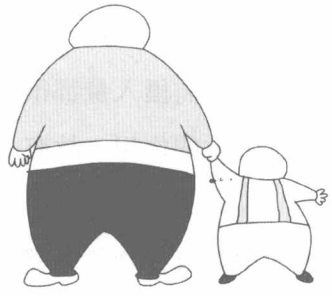
**疏通经络**

调动人体潜能，完成身体各种必须的新陈代谢。

**祛除邪气**

排除自身谷气残留在体内的“药性”，祛除各种毒素、残渣。

### 肥胖的原因



遗传因素



饮食结构不合理



运动量过少




精神因素





# 7. 人体必需的微量元素，一个也不能少

人体除了蛋白质、水、脂肪、碳水化合物等必须的营养素以外，每天也需要摄入一部分微量元素，比如各类维生素、矿物质。

每天我们从一日三餐当中除了摄取的蛋白质、水、脂肪、糖分、碳水化合物等主要的营养物质来参与身体的正常的新陈代谢以外，还需要补充一部分特殊的营养质：微量元素。它包括钙、铁、锌、铜、碘等矿物质以及各种维生素。由于人们对这类物质的摄入量很少，因此它们常常被忽略了。实际上，如果缺乏这些微量元素，也会影响我们身体正常的生理功能。

## 锌："生命的火花"

### 1. 锌的重要作用

锌是微量元素的一种，虽然在人体内的含量以及每天所需摄入量都很少，但对机体的性发育、性功能、生殖细胞的生成却能起到举足轻重的作用，故有"生命的火花"与"婚姻和谐素"之称。

正常情况下，人体含锌量为2~3克。绝大部分组织中都有极微量的锌分布，其中肝脏、肌肉和骨骼中含量较高。锌是体内数十种酶的主要成分。锌还与大脑发育和智力有关。美国一个大学发现，聪明、学习好的青少年，体内含锌量均比愚钝者高。锌还有促进淋巴细胞增殖的作用，对维持上皮和粘膜组织正常、防御细菌侵入、促进伤口愈合等均有效用。

### 2. 缺锌的危害

我国人民的膳食结构是以谷类食物主，在谷类食物中锌的生物利用率很低，仅为20~40%，如果儿童多吃精制食品，其中锌的含量丢失过多，更易导致锌缺乏症。

锌缺乏时全身各系统都会受到不良影响。尤其对青春期性腺成熟的影响更为直接。动物实验证实，缺锌的动物大脑发育不良。眼球的某些组织缺锌，视力会变得

不正常。锌又是胰岛素的成分，胰腺里的锌降为正常含量的一半时，就有糖尿病的可能。锌丢失过多，会引发肾病综合症、溶血性贫血等疾病。

3. 如何补锌

正常人的平衡饮食于每日可供人体约 10~20 毫克锌，但仅有 2~3 毫克可被吸收利用。影响锌吸收的主要物质是植物酸，它在肠道内能和锌形成不溶性的盐，同时大量的食物纤维素对锌的利用也有影响。

要保证体内有足够的锌，首先从调整饮食入手。动物性蛋白质食品有效锌的含量均较丰富，如鱼、肉、肝、肾、贝类食品，但水果中锌的含量最少，缺锌者可在膳食中合理搭配。除了膳食以外，还可服用一些补锌的保健品。补锌产品常以氯化锌、硫酸锌、乳酸锌等形式出现，相对来说乳酸锌作为一种有机酸锌盐，吸引率高，不易受植物盐和植物酸影响，补锌效果最佳。

## ◎锰：抗衰老的元素

锰是人体内多种酶的成分，例如精氨酸酶、脯氨酸酶、丙酮酸羧化酶。还有一些酶，虽不是含锰酶，但没有锰存在时它就没有活性，例如羧化酶、磷酸化酶、醛缩酶等。一个体重约 70 千克的人，体内的总锰量为 12~30 毫克。

锰在体内各组织器官中分布比较均匀，但在视网膜和线粒体比较丰富的脑、肝、胰、肾、心等细胞中含锰较高。线粒体是细胞进行锰代谢和能量转换的场所，所产生的能量，供给生命活动需要。有人将锰称为“抗衰老元素”，锰可促进线粒体物质代谢和能量转换，从而确保了生命活动的正常进行。据研究，锰元素有利于防止心血管病的发生；据一些含锰丰富的植物有抗癌作用分析，认为锰有抗早衰的作用。

中国营养学会制定了锰的“安全和适宜的摄入量”参考指标：6 个月以内婴儿每人每天 0.5 ~ 0.7 毫克，1 岁以内 0.7 ~ 1.0 毫克，1 岁以上 1.0 ~ 1.5 毫克，4 岁以上 1.5 ~ 2.0 毫克，7 岁以上 2.0 ~ 2.5 毫克，11 岁以上至青年及成年每人每天均为 2.0 ~ 3.0 毫克。

锰元素是把双刃剑，人体固然不可少了它，但人体内的锰含量过多也不行。常见的含锰较多的食物有：干豆类、鱼、牛奶、瘦肉、小麦胚芽、贝类等富含蛋白质的食物，以及洋葱、萝卜、干果、圆白菜等。

## ◎钙：构架生命的元素

钙是人体内最重要的元素之一，同时又是人体内含量最多的金属元素矿物质，在





人体内的总量达 1200g，相当于体重的 1.5 ～ 2%。人体中的钙元素主要存在于骨骼和牙齿中，约占总量的 99%，其余 1% 分布在血液、细胞间液及软组织中。

**1. 钙的重要作用**

钙对于维持人体的多种生理活动，例如调节神经肌肉正常的兴奋性、调节毛细血管的通透性、参与凝血机制等，都起着必不可少的作用。总的来说，其作用包括：

1）构成骨骼和牙齿；

2）维持神经和肌肉活动；

3）在血液凝固过程中酶反应的激活以及激素的分泌等方面钙都发挥了重要的作用，如 ATP 酶、琥珀酸脱氢酶、脂肪酶、蛋白分解酶等都需要钙的激活；维持血管壁的通透性，促进血液凝固等。

**2. 缺钙引发的危害**

缺钙最容易引起骨质疏松症，这是一种骨代谢紊乱的慢性骨病。骨钙流失，骨结构变得疏松，骨的脆性增加，就容易发生骨折。一般情况下，妇女是发生骨质疏松的高危人群，尤其是已过更年期的妇女，因体内的雌激素大幅度下降而致使骨钙更容易流失。其次，青少年缺钙会出现腿软、抽筋，发育不良、免疫力低下等症状，而中老年人则加大了患心脑血管病、糖尿病、结石、肿瘤的危险。

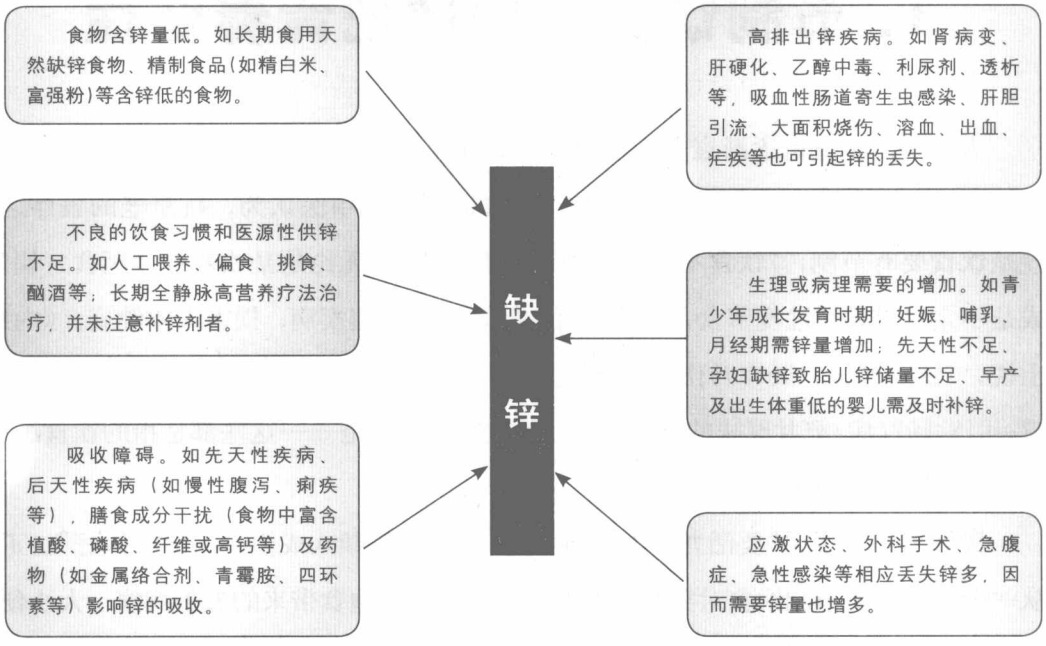
**3. 补钙的食品**

奶和奶制品因钙含量和吸收率均高，因此是理想的钙来源。每 100 克鲜牛奶含钙 120 毫克，如果每人每天喝牛奶 500 克，便能供给 600 毫克的钙；再加上膳食中其他食物供给的 300 毫克左右的钙，便能完全满足人体对钙的需要。此外，小虾皮、鱼、海带、硬果类、芝麻酱含钙量也很高，豆类以及绿色蔬菜如甘蓝菜、花椰菜因含钙丰富也是钙的较好来源，必要时可补充钙剂。

值得注意的是，在食用这些含钙丰富的食品时，应避免过多食用含磷酸盐、草酸、蛋白质丰富的食物，以免影响钙的吸收。此外，人体内磷元素过多则钙质容易流失，而补钙的同时也就补镁、维生素 D，才能有效吸收钙质，这都是补钙所需要注意的。

## 剖析缺锌的原因

锌是从体外摄入而得以补充的，如果各种原因引起锌的摄入不足或吸收困难，均可引起锌的缺乏。




## 补钙的误区：牛奶不是越喝越健康

医学研究证明，牛奶可能补充钙质，但摄取太多的牛奶反而会加速钙质流失。因为牛奶中含有一种蛋白质叫酪蛋白，人体很难消化。因此，最好补喝羊奶，因为羊奶的营养成分与母乳最相似，并且容易吸引。




| | |
|---|---|
| 水分87克 | 铁0.2毫克 |
| 蛋白质3.3克 | 维生素A 140国际单位 |
| 脂肪4克 | 维生素B 10.04毫克 |
| 碳水化合物5克 | 维生素D 20.13毫克 |
| 钙120毫克 | 尼克酸0.2毫克 |
| 磷93毫克 | 维生素C 1毫克 |

第四章

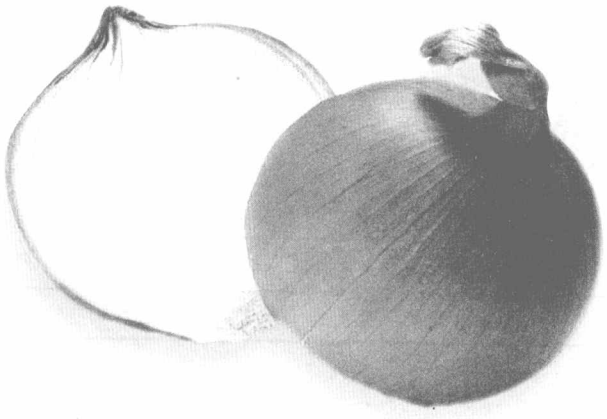
# 做自己的贴身营养师

## 1. 节制饮食，助你把青春留住

人打一出生就是逐渐衰老、步向死亡的过程，无论是谁，都必须遵循这个规律。衰老虽然不能避免，但通过努力仍然可以加以延缓。中医认为，抗衰老的条件之一就是饮食要有节制，“饮食不节……则形累而寿损”。无论是暴饮暴食、厌食、偏食，或是不定时进餐、过度节食，都是不可取的，容易引起疾病，损害人体健康。《内经》上说，“饮食自倍，肠胃乃伤”“高粱之变，足变大疔”，意思是暴饮暴食，会损害肠胃，引发肠胃病；肥甘厚味的食物吃多了，就容易生疔疮——这些都是指的饮食过饱、营养过剩给身体带来的疾病。

民间有俗谚说：“要活九十九，每餐留一口”“每顿八成饱，保你身体好”，正是从一个侧面说明节制饮食对身体的好处。古人曾细述饱食带来的五种病痛：大小便过频，影响睡眠，易患肥胖症，消化不良。终日饱食，人体的消化器官就没有“歇工”的时候，长此下去，会损耗脏腑的机能，加速器官老化。人的内脏一旦开始衰老，人体的外部机能也随之衰老，所以饮食不节是早衰的一个重要原因。

如果希望延年益寿，除了节制饮食、均衡地摄入营养，每餐亦可添加一些可延续衰老的食物。例如洋葱，可防治动脉硬化；黑米，可提高肌体免疫功能；莲子，有润畅肠胃的功能。每个人可根据自身的体质和健康状况，以及个人口味进行选择。

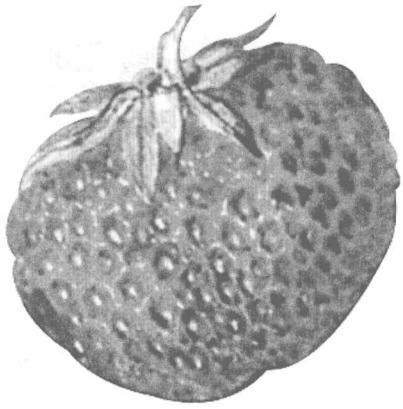


**洋葱**

又名球葱、圆葱、玉葱、葱头。具有清凉解毒、活化血管、降低血液粘稠度的功效，香味强烈，含有维生素A、B、C、磷、铁、钙等矿物质，是一种世界性的营养蔬菜，也是良好的调味食品。

**草莓**

草莓又叫红莓、洋莓、地莓等，是一种红色的水果。草莓是对蔷薇科草莓属植物的通称，属多年生草本植物。草莓的外观呈心形，鲜美红嫩，果肉多汁，含有特殊的浓郁水果芳香。草莓营养价值高，含丰富维生素C，有帮助消化的功效，与此同时，草莓还可以巩固齿龈，清新口气，润泽喉部。



# 2. 喝水，不花钱的养颜润肤法

身心健康是人人追求的目标，形式的美也同样应受到重视。皮肤的健美与营养均衡密切相关。大鱼大肉、营养过剩，只会加速身体衰老，使身材走样；同样，营养不良，内部系统损害，也会造成容颜憔悴，皮肤缺乏血色或失去弹性。只有适度、均衡地摄取营养，由内而外地滋养，才是保养容颜的最佳方法。

除此之外，保养容颜的同时，也不要忽略了对身体内部的“环保”。许多女性只重视身体的外部清洁，很少考虑到体内的清洁。人体内每天有近30~80亿的细胞衰老，被新生的细胞所取代，这些死去的细胞如果不及时排出，就会妨碍内部系统的正常运转，长期下去，会使皮肤晦暗、长暗疮。所以必须重视体内垃圾的清理。

清除体内垃圾最简单的方法就是多喝水，加速体液的循环，促使坏死细胞以及体内的垃圾毒素及时排出。其次，多食用一些纤维食品，有助于保持肠胃畅通。多吃水果蔬菜，少吃肉食品。许多水果比如草莓、香蕉、杨桃、桑葚等，都有很好的排毒养颜的功效。而少食肉不是指完全不吃肉，可以选择一些低脂肪、高纤维素的肉类，比如牛肉、鱼肉等。同时，要避免损害的饮食，一些刺激性较大的食物，例如油炸食品、碳酸饮料等，会刺激皮脂腺分泌皮脂，使毛孔扩大，也容易形成堆积物堵塞毛孔。

# 3. 有出有进，及时补充身体能量

饮食是保证人体维持正常体质、调整病理体质的重要手段之一。增强体质食养就是根据自己的体质类型选择合适的食物进行养生，选对食物可以调整或增强体质。选错食物不仅起不到营养作用，还会干扰人体新陈代谢，久而久之可以形成偏差、引起疾病。

其次，需要根据人的性别、体质、身体健康状况以及日常体能消耗量等，来确定食物营养的摄取量。例如对于高温工作者来说，长时间处于高温环境，代谢加速，身体大量排汗，引起水盐和其他水溶性维生素的大量损失。而相对来说，低温工作者由于在低温环境下，肌肉活动增加，机体热量散失得多，就要求食物能补足更多的热量，并补充一些抗坏血酸丰富的蔬菜和水果。一般说来，一个成年的中等劳动强度的男子，每日需 13810 千焦热量。除了必要的营养，还须注意补充水分，适当摄取无机盐以及其他多种微量元素。

除了补充体力消耗，还应考虑吃些可帮助消除疲劳的食物，主要从下列几方面予以选择：一是增强体质的食物，尤其是增加蛋白质的营养滋补品，如鸽子、鹌鹑、鲫鱼、鸡肉等；二是补气养阴的药饵，尤其是补气的药品，如人参、银耳、黄蔑等；三是提神醒脑的食物，如茶叶、咖啡、啤酒等；四是芳香开窍的食物，如桂皮、薄荷、生姜、柠檬汁等。



**生姜**

生姜指姜属植物的块根茎，含有辛辣和芳香成分，为芳香性辛辣健胃药，有温暖、兴奋、发汗、止呕、解毒等作用，特别对于鱼蟹毒，半夏、天南星等药物中毒有解毒作用。适用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐；在遭受冰雪、水湿、寒冷侵袭后，急以姜汤饮之，可增进血行，驱散寒邪。



**黄豆**

黄豆有“豆中之王”之称，被人们叫做“植物肉”、“绿色的乳牛”，营养价值最丰富。干黄豆中含高品质的蛋白质约40%，为其他粮食之冠。脂肪含量也在豆类中占首位，出油率达20%；此外，还含有维生素A、B、D、E及钙、磷、铁等矿物质。黄豆加工后的各种豆制品，不但蛋白质含量高，并含有多种人体不能合成而又必需的氨基酸，胆固醇含量中豆腐的蛋白质消化率高达95%，为理想的补益食疗之品。黄豆及豆腐、豆浆等豆制品已成为风靡世界的健康食品。

# 4. 多吃补益肾精的食物，延长你的寿命

虽然长生不老是不可能实现的，但延年益寿却是不是遥不可及的梦想。中医认为，人体的生长发育，很大程度上由肾气的强弱决定的。肾气旺盛就不易变老，寿命也就长；反之就容易加速老化，寿命也就短促。因此，日常多食用一些补益肾精、强化元气的食物，可增强肾的功能，以激发生命的活力，从而达到延年益寿的目的。

人体器官是个紧密合作的“大家庭”，长寿的本质就是人体器官整体的健康。因此，除了补益肾脏，同时也要注意脾胃功能的保养。脾胃共同完成饮食中的水合消化吸引功能，一旦脾胃虚弱，饮食中的营养无法得到全面消化，人体就得不到必须的养分，容易造成营养不良，其表现症状为贫血、水肿、头晕、气短、四肢乏力等，“故饮食进而谷气充，谷气充则气血胜，气血胜则筋力强”。

长寿的另一个要诀是常补钙，防止骨钙流失。现代科学家经过研究发现，就算是骨钙密度高的人，骨钙也会按自然的流失速度流失，一般男性32岁、女性28岁以后，骨钙以每年0.1~0.5%的速度流失，这样老年人就容易出现骨质疏松症。目前补钙的方法除了服用药品以外，主要是通过饮食来摄取，所以我们应尽可能地食用一些富含钙质的食物，如牛肉、牛乳、黄豆等，以延缓骨钙的流失。

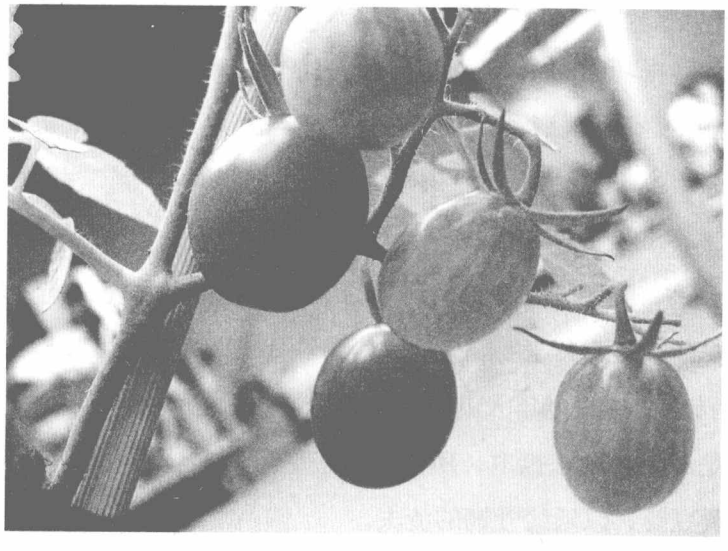
# 5. 会饮茶的人，不会得癌症

癌症也称恶性肿瘤，是由控制细胞生长增殖机制失常而引起的疾病。癌细胞除了生长失控外，还会局部侵入周遭正常组织甚至经由体内循环系统或淋巴系统转移到身体其他部分。而今，癌症、心血管病和脑血管疾病已成为全世界主要的死亡原因。

现代医学研究证明，80% 以上的癌症的发生与环境因素有关，如地理条件、生活方式、饮食习惯等，如果采取适当的预防措施，并且早发现早治疗，就可以有效地防治癌症。

膳食是人存活的基本条件，与癌症的关系十分复杂：合理健康的膳食可以达到防癌治癌的效果，不良的饮食也会成为诱发癌症的主因。西方国家中，30~40% 的男性癌症患者，以及 60% 的女性癌症患者，其发病因素均与饮食有一定关系。在我国常见的九大恶性肿瘤之中，消化系统的癌症发病率占总体的 60% 以上。因此，我们在进行食物搭配时，要注意充分发挥其防癌的作用，尽量减少致癌的因素。

就目前所知的有预防癌症的食物包括：富含维生素 C 的水果蔬菜，如西红柿、芹菜、绿菜花、柑橘等，以黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳为主的“黑色食品”，还有红薯、大豆等粗粮等，均含有较多的抗癌元素。除此之外，常饮茶也能起到很好的防治癌症的效果，因为茶叶中的微量元素对抑制胃癌、肠癌、膀胱癌很有功效。

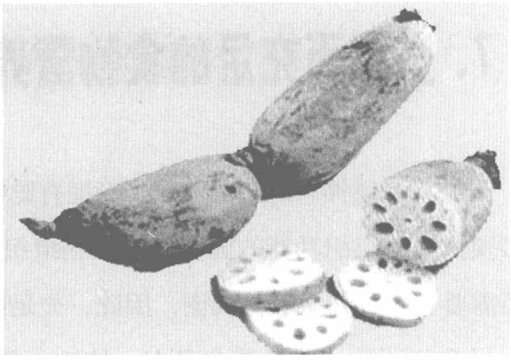


**西红柿**

番茄别名西红柿、洋柿子，古名六月柿、喜报三元。味甘、酸，性凉，微寒。能清热止渴，养阴，凉血，归肝、胃、肺经。具有生津止渴，健胃消食，清热解毒，凉血平肝，补血养血和增进食欲的功效；可治口渴，食欲不振。用于热病烦渴，或胃热口渴、舌干；肝阴不足，目昏眼干或夜盲；阴虚血热，鼻衄、牙龈出血。亦可用于高血压病。

**莲藕**

莲藕原产于印度，很早便传入我国。莲藕微甜而脆，可生食也可做菜，而且药用价值相当高，它的根根叶叶，花须果实，无不为宝，都可滋补入药。用莲藕制成粉，能消食止泻，开胃清热，滋补养性，预防内出血，是妇孺童妪、体弱多病者上好的流质食品和滋补佳珍。



# 6. 温牛奶，效用媲美安眠药

《内经》认为，“精神内安”则就容易做到百病不侵。安神，指的是精神安定，不心烦、不急躁，能够冷静、客观地处理事情和进行思考。要想保持稳定的情绪、戒骄戒躁，安稳的睡眠是不可或缺的。有实验表明，人如果不吃饭，约可存活 20 天；不喝水的话，约可存活 7 天。但是如果不睡觉，只能活 5 天。所以睡觉有时比吃饭、喝水更为重要。有句老话，“吃得好不如睡得好”，就是指的这个道理。

试验表明，失眠的人智力和记忆力会明显下降，整个人都表现得精神萎靡，抵抗力差，并且容易衰老。民间常说，“能眠者，能食，能长生”，因此，我们在进行食养时，也要多食用一些有助于安神助眠的食物，比如莲藕、莲子、桂圆、百合、醋、葵花籽、小米、大枣、牛奶等。这当中，温牛奶的安眠效果可与安眠药相媲美，因为牛奶中富含有色氨酸，这是一种能使人产生疲倦的物质，也是人体内不可缺少的氨基酸之一。所以，临睡前一杯牛奶，能有效地起到助眠的作用。

除了进食助眠的食品，我们也要养成良好的生活习惯，以保证睡眠的质量。《内经》有“胃不和则卧不安”的说法，意思就是要求我们要饮食适宜，尤其是晚饭，应以清淡量少为宜，并且晚饭与入睡时间应间隔 2 小时以上。入睡前应少喝水或不饮浓茶，以免精神亢奋，影响正常的休息。

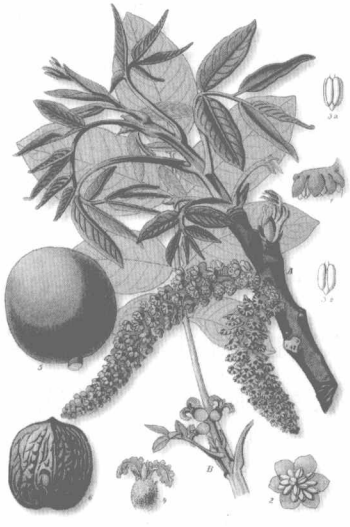
# 7. 全面而充足的食物营养是大脑正常工作的保证

我们都希望拥有聪明的头脑，而拥有聪明的头脑除了要勤于学习、善于思考以外，还必须依靠脑组织功能的健全。人的脑组织由脂类、糖蛋白、钙、磷等物质组成，每天还需要与多种物质参与代谢，因此，充足的营养是保证大脑正常工作的物质前提。

目前公认的一些健脑食品有：核桃、黑芝麻、小米、玉米、杏仁、栗子、花生、黄花菜、海藻类、西瓜子、南瓜子、各种豆制品，猪、羊、牡蛎、鱼、虾等。此外，民间还有“以形补形”的说法，即以食用动物的脑来补养人脑，医学实践证明，这是有一定科学依据的。

不同体质的人群，对于补脑食品的要求也不尽相同。例如，中年脑力劳动者由于在社会上担负着较重要的工作，脑力消耗较大，宜多食鱼贝类。而青年人宜常食用动物肝脏、肾脏、鸡蛋、核桃、黄花菜等，另一方面能有效补足铁、磷、蛋白质、脂肪等。

除了注意食补，我们也要注意一些有害物质对大脑的伤害，其中危害最大的就是酒精与不洁的饮用水。众所周知，大量饮酒容易引起急性乙醇中毒，严重的会因呼吸中枢麻痹而致死。而慢性饮酒成瘾，也会对神经系统造成极大的危害，致使智力减退、记忆缺损，甚至有可能变成痴呆。同样的，污染了的饮用水由于含有许多对人体有害的重金属元素，可能引起食物中毒，这将严重干扰大脑神经的正常运作。



**核桃**

核桃的药用价值很高，中医认为核桃性温、味甘、无毒，有健胃、补血、润肺、养神等功效。《神农本草经》将核桃列为久服轻身益气、延年益寿的上品。明代李时珍著《本草纲目》记述，核桃仁有“补气养血，润燥化痰，益命门，处三焦，温肺润肠，治虚寒喘咳，腰脚重疼，心腹疝痛，血痢肠风”等功效。



**百合**

百合别名强瞿、番韭、山丹、倒仙，以食用价值著称于世的我国兰州百合，最早记载在甘肃省平凉县志中，迄今已有450多年。中医认为百合性微寒平，具有清火、润肺、安神的功效，其花、鳞状茎均可入药，是一种药食兼用的花卉。

# 8. 想要耳聪鼻健，就要合理的补肾润肺

鼻腔是呼吸道的出入口，也是防止灰尘、细菌进入人体的第一道防线；耳朵是人体外部听觉器官，二者都非常重要。中医理论认为，肺开窍于鼻，故肺的功能与鼻腔关系紧密；而“肾开窍于耳”，而肝之经脉亦贯于耳，由此听力又与肾、肝的健康程度密切相关。

由于肾的功能会影响耳的听觉，故聪耳须得补肾。在补肾的食品当中，山药效果颇佳。每100克山药富含1.5克蛋白质、14.4克碳水化合物，以及钙、铁、磷、维生素C等多种微量元素。并且山药可作为主食，又可入药，长期食用有补中益气、长肌强阴之效，可使耳目聪明，“轻身不饥延年”。

鼻与肺相通，因此我们要进行鼻的保健，除了注意鼻腔的卫生，还可适当进食一些补充肺气的食品，比如百合，它含有淀粉、蛋白质、钙、磷，以及多种生物碱。中医认为，百合具有润肺止咳、清心安神、补虚强身的功效，用以治疗体虚肺弱、肺结核、咳嗽、咯血等症，可将其加水和冰糖清煮，或与米同煮成粥。

除了百合，生姜也对肺保健起到很好的作用。中医认为姜性温，味辛，适用于风寒感冒、咳嗽多痰、胃寒呕吐等症。生姜所含的姜油酮、姜油醇等挥发物质，以其独特的香辛味，还能促进消化液分泌，促进血液循环。

# 9. 用猪肝以形补形，助眼睛明亮、有神

俗话说，“眼睛是心灵的窗户”，是我们认识世界、传递感情的重要工具。我们要想好好护养自己的眼睛，使之澄清明亮、视而有神，就应该多食用一些明目的食品。一般说来，富含维生素 A、维生素 $B_2$、钙，以及其他微量元素的食品，能有效保养眼睛。比如说维生素 A，它能维持眼角膜正常，不使角膜干燥并且能够增强我们在暗中看物体的能力。而维生素 $B_2$ 则能保证眼睛视网膜和角膜的正常代谢。

日常含维生素 A 较多的食物有牛肝、羊肝、猪肝、鸡肝、鸡蛋黄、黄油、牛乳、羊乳等，而胡萝卜、南瓜、海带、蕃茄等菜蔬则含有大量的胡萝卜素，在高温之下能转变成维生素 A。而含维生素 $B_2$ 的食物则有瘦肉、鸡蛋、酵母、扁豆等。

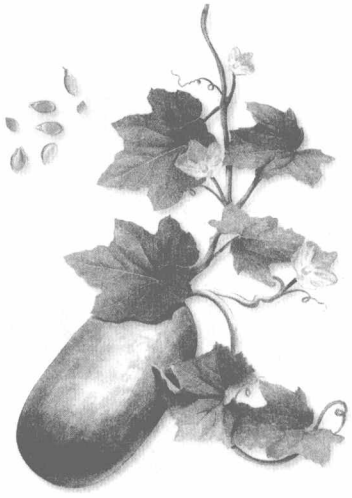
中医认为，肝与眼睛关系紧密。“肝受血而能视”（《内经》），故视力的好坏，与人体肝脏贮藏血液的多少有关，肝功能的正常与否，往往会影响视力。所以我们除了食用有助于明目的食物之以外，还有多食用补肝的食品，比如山药、猪肝、青鱼、蚌肉等。以免肝血不足引起夜盲、视物不明；或肝阴引起两目干涩等症。

补肝明目的食品当中，猪肝效果尤佳。它既富含明目的维生素 A，又是补肝补血的主要食物之一，青少年尤其应多食猪肝。可以猪肝并枸杞煮汤，食饮能使眼睛明亮、气血畅通。



**胡萝卜**

胡萝卜为伞形科，一年生或二年生的根菜。富含胡萝卜素，营养丰富。有治疗夜盲症、保护呼吸道和促进儿童生长等功能。此外还含较多的钙、磷、铁等矿物质。生食或熟食均可。还可腌制、酱渍、制干或作饲料。



**冬瓜**

冬瓜喜温耐热，产量高，耐贮运，是夏秋的重要蔬菜品种之一。味甘淡，性微寒。本品含蛋白、糖类、胡萝卜素、多种维生素、粗纤维和钙、磷、铁，且钾盐含量高，钠盐含量低。清热解毒、利水消痰、除烦止渴、祛湿解暑。用于心胸烦热、小便不利、肺痈咳喘、肝硬化腹水、高血压等。

## 10. 孕妇要秉承少吃多餐的原则，同时远离刺激性食物

孕育生命是一件非常奇妙的事情，胎儿在母体内，与母亲同呼吸、共命运，而母亲的饥饿劳逸、喜怒忧惊，甚至起居习惯，都与胎儿息息相关。因此，恰到好处的营养不仅对胎儿的体格成长与大脑发育起着重要的作用，也对预防孕期贫血、水肿有很大益处。医学家对此制定了一些孕期膳食营养原则：

（1）提供均衡膳食，食品中的营养素各类齐全、数量充足，比例适当；

（2）怀孕初期应注重营养质量的改善，多吃蔬菜水果，中末期则在保持营养质量的同时，提高各种营养素、蛋白质、钙、铁等物质的供给；

（3）孕妇应少食、多餐，忌饮酒；除非必须，尽量不要服用营养补剂，以免给胎儿带来不良后果。

常见的一些固孕安胎的食物有：鲫鱼、鸡蛋、阿胶、鲈鱼、冬瓜、葡萄、乳制品等，大都重在给孕妇补给蛋白质、碳水化合物、脂肪，以及各种矿物质等。为了保证孕妇和胎儿的健康，孕妇的饮食要均匀，适当地增加一些副食品；主食当中可以添加一些杂合面、小米等粗粮，少食用精制米面。平时多吃蔬菜瓜果，但要注意烹调方法，尽量少吃油炸食品、腊制品等。经常食用一些水产品，如虾、海带、紫菜，既可补充碘，又可补钙。

同时，中医认为孕妇的饮食除了要有营养，又要易于消化，一味多吃对孕妇及胎儿不是上策，还要饿饱适中。妇女在怀孕期间应忌食油腻、生冷、炙烤、辛辣的食物，这不仅对脏腑刺激很大，也易给胎儿种下病因。

# 第五章

# 让我们记住这些饮食补养佳品

## 1. 谷物是最实惠的养生食物

俗话说“药补不如食补”，古人很早就注意到了合理搭配食物的营养，能有效预防疾病、促进身体健康。现代社会的“速食”与“快餐”给人们带来很多新的疾病，只有改变饮食习惯，才能达到保健的目的。

如今人们的生活水平不断提高，三餐多以精米细面、大鱼大肉为主，结果引发了所谓的“富贵病”。如果不改变不健康的饮食习惯，只会令我们在疾病中更加痛苦。如何通过饮食来得到健康呢？就是必须回归以“谷、蔬、果、芽”为主的健康饮食，由肉食而渐进地断除肉、乳、蛋类，由传统偏差的素食进入自然健康的部分生食的素食。

古人很早就探讨过合理的饮食营养结构，比如《内经》中对补益食物就作了明确的分类，“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。这当中的五谷是指粳米、小豆、大豆、麦、黄黍，以补养五脏的正气；五果包括桃、李、杏、枣、粟，以助五谷养正气；而五畜包括牛、羊、鸡、犬、猪，能补益五脏；五菜是指葵、藿、韭、薤、葱，能充实五脏之气。

谷、果、畜、菜四类补益食物能分别发挥对人体“养、助、益、充”的作用，以补养精气，维持人体生命的正常存在。由此可见，四类食物在补益时缺一不可，不能偏好其中一项，均衡调配，节制饮食，人体才能获得全面的营养物质。



**营养均衡的美食**

全面均衡的营养，是保障身体健康、良好状态的物质基础。正常人体所需的营养主要有六大类，即蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、维生素和水。其中蛋白质、脂类、碳水化合物能提供人体需要的能量，一旦缺乏，人们会感觉到饥饿，促使人们去摄食，所以这三种营养素不会长期缺乏；而人体需要量较小的矿物质和维生素，由于人们不会轻易感觉到其缺乏所造成的“饥饿”，容易忽略其摄入，导致长期缺乏而影响健康。



**小米**

小米古称稷或粟，亦称作粱。脱壳制成的粮食，因其粒小，直径2毫米左右，故名。原产于中国北方黄河流域，中国古代的主要粮食作物。小米的营养价值很高，含蛋白质9.2—14.7%，脂肪3.0—4.6%及维生素，除食用外，还可酿酒、制饴糖。

# 2.“米”类食物是人体能量的主要来源

1. **小米**

小米是粟米的俗称，中医认为它味甘、咸，性凉，入脾、胃、肾经。小米中含有蛋白质、脂肪、粗纤维、糖类、钙、磷、铁及维生素A、维生素$B_1$、$B_7$与烟酸、淀粉等，其中维生素$B_1$位列所有粮食之冠，所以小米含有丰富的营养物质。常食小米不仅可以强身健体，还可预防疾病，它可以补脾胃、养气血，辅助消化不良、肢体乏力等症；也可用于消除因胃阴虚有热而引起的口渴多饮、五心烦热等症。

2. **粳米**

粳米是粳稻的种仁，又称大米，其成分主要是淀粉、蛋白质、维生素、糖类和无机盐等，脂肪含量较少。中医称粳米味甘淡、其性平和，能益脾胃、除烦渴。现代营养分析证明，粳米米糠层的粗纤维分子有助于胃肠蠕动，对胃病、便秘、痔疮等有很好的疗效。常食粳米能提高人体免疫功能，促进血液循环，从而减少高血压的危险。除此之外，粳米对预防糖尿病、脚气病、老年斑等疾病也有很好的疗效。

3. **糯米**

糯米是糯稻脱壳的米，北方多称为江米。它由黏性很强的支链淀粉构成，加热后产生较多可溶性的糊精和麦芽糖成分，煮熟后易胶结成团。糯米是一种温和的滋补品，中医称其有补虚、补血、健脾暖胃、止汗等作用。适用于脾胃虚寒所致的反胃、食欲减少、泄泻和气虚引起的汗虚、气短无力、妊娠腹坠胀等症。现代科学研究表明，糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B及淀粉等，为温补强壮品。

# 3. 多吃“麦”类食物，是对胃部天然的滋养

1. **小麦**：小麦是我国广泛种植的农作物，它由73%的淀粉、9~12%的蛋白质组成，富含较多的铁、磷、钙、淀粉酶、精氨酸等营养物质。中医称其味甘、性凉，有养心、安神、除烦之效。小麦入药可用来治疗心神不宁、失眠、精神抑郁、消渴、泄痢等症。日常保健常食小麦粥，取小麦30克、粳米100克，大枣5枚，将小麦捣碎，与米、枣同煮成粥，每日早晚各服1次，可以养心安神，对心气不足引起的精神恍惚、心悸怔忡、失眠盗汗等症有很好的疗效。

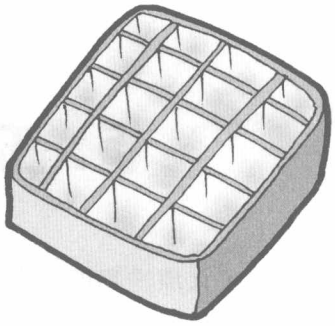
2. **大麦**：大麦主要由淀粉、蛋白质、钙、磷、尿囊素、多种纤维素组成。蒙大拿州立大学的实验证明，大麦是可溶性纤维极佳的来源，可以降低血液中胆固醇的含量，还可以降低低密度脂蛋白的含量。中医称其味甘、性凉，有健脾消食、除热止渴、利小便之效。或煎汤、煮粥、或研末服用，可用于治疗脾胃虚弱、食积饱胀、烦热口渴等症，也可用于治疗胃与十二指肠溃疡、慢性胃炎等。民间常以大麦芽煮汤服用，用以催生、回乳。

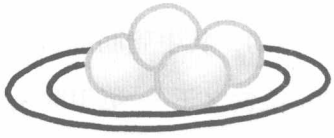
3. **荞麦**：荞麦是一种杂粮，其营养丰富。荞麦面粉的蛋白质含量明显高于大米、小米、小麦等，富含有18种氨基酸以及9种脂肪酸，其中油酸和亚油酸含量最多，占脂肪酸总量的75%，还含有棕榈酸、柠檬酸、草酸和苹果酸等有机酸，以及微量的钙、磷、铁、铜、锌和微量元素硒、硼、碘、镍、钴等及多种维生素。中医认为常食荞麦有助于健胃止痢、降气宽肠，可用于治疗肠胃热积泄痢，疮毒疖肿、妇女白带过多等症。



**小麦**

味甘，微寒，无毒。可除热，止烦渴，咽喉干燥，利小便，补养肝气，止漏血唾血，可以使女人易于怀孕。补养心气，有心病的人适宜食用。





**豆腐**

豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。豆腐的消化吸收率达95%以上。中医认为豆腐为补益清热养生食品，常食之，可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃。更适于热性体质、口臭口渴、肠胃不清、热病后调养者食用。

# 4. 大豆加工成豆腐营养只增不减

1. 大豆

此处的大豆指的是黄豆，为豆科植物大豆的黄白色种子。大豆富含植物蛋白，可以增强体质和机体的抗病能力，还有降糖、降脂的功效，并能补充人体所需要的热量；其中的大豆异黄酮素与雌激素相似，能够减轻女性更年期综合症状、延迟女性细胞衰老、促进骨生成等作用。

中医认为，大豆性平、味甘，入脾、肺、肾经，有助于补中益气，补虚润燥，清肺化痰，可以治疗虚劳燥咳、肠燥便秘、妊娠中毒、疮痈肿毒、外伤出血等症，对抗菌消炎，对咽炎、结膜炎、口腔炎、菌痢、肠炎有很好的疗效。须注意的是，大豆炒食容易引起腹胀、消化不良等，脾胃虚弱者应慎食。此外，虽然大豆营养丰富，但婴儿不可以豆浆代替奶制品，因为大豆蛋氨酸含量低，能量不足。

2. 豆腐

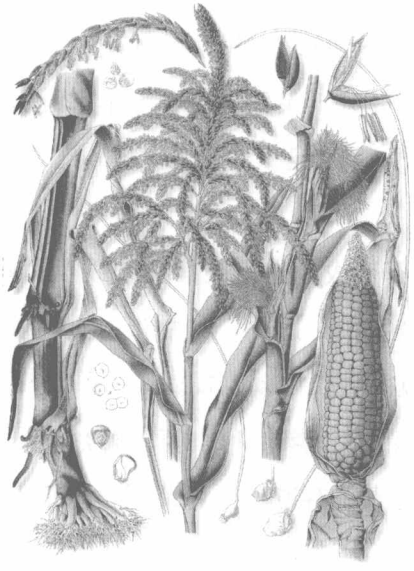
豆腐是大豆的加工制成品，以豆浆煮沸后点以石膏或盐卤，使其凝结成豆腐药，再用布包裹，榨去水分而成。豆腐营养丰富，有“植物肉”之称，其中蛋白质含量在90%以上，除直接或烹调食用以外，又可再加工成豆腐乳，用以佐餐。

中医认为，豆腐性味甘、微寒，能补脾益胃，清扫润燥，利小便、解热毒，也可用于赤眼、消渴、休痢等症，并能解硫磺、烧酒之毒。有道是“青菜豆腐保平安”，正是对豆腐营养保健价值最好的肯定。

# 5. 玉米帮你控制细胞癌变

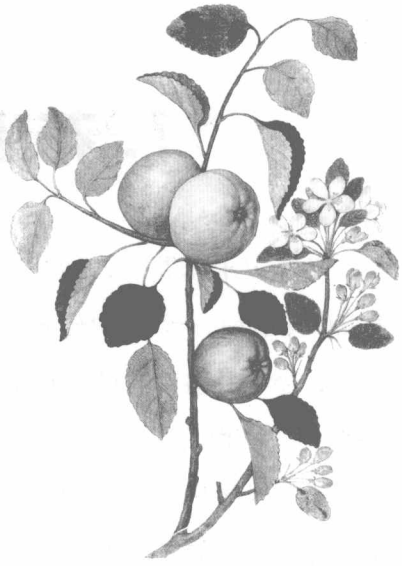
玉米原产墨西哥，是世界上分布最广泛的粮食作物之一，在我们已有400多年的栽培历史。营养学家研究，玉米中的脂肪、磷元素、维生素B2的含量在谷类食物中是最多的，其中脂肪的含量是面粉、大米的一倍多，胡萝卜素的含量更多，因此被誉为“粮食之王”。每100克玉米中含有蛋白质85克，脂肪4.3克，糖类72.2克，能量1398.4千焦，钙22毫克，磷120毫克，铁1.6毫克，维生素$B_1$、$B_2$，维生素E，维生素A原（胡萝卜素），烟酸和微量元素硒、镁等；其胚芽含52%不饱和脂肪酸，是精米精面的4~5倍；玉米油富含维生素E、维生素A、卵磷脂及镁等含亚油酸高达50%。玉米还含有亚油酸和维生素E，能使人体内胆固醇降低，从而减少动脉硬化的发生。玉米富含钙质和曲谷胱甘肽，能有效地防止骨质疏松、预防细胞癌变。

中医记载，玉米味甘、性平，能调中健胃，益肺宁心，清湿热、利肝胆、利尿以及延续衰老等作用。多以玉米煎汤、煮食或磨粉煮粥，用来治疗食欲不振、水湿停滞，小便不利或消肿，高血脂、冠心病等症。日常保健可以玉米面加水煮粥，起到保养肠胃、滋阴生津之功效。除了玉米粒，玉米芯和玉米须亦可入药。民间的小偏方中，以玉米须、玉米芯各100克，水煎去渣代茶饮，对治疗尿少、尿频、尿痛、尿路结石有很好的疗效。



**玉米**

玉米味甘性平。具有调中开胃，益肺宁心，清湿热，利肝胆，延缓衰老等功能。现代研究证实，玉米中含有丰富的不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸的含量高达60%以上，它和玉米胚芽中的维生素E协同作用，可降低血液胆固醇浓度并防止其沉积于血管壁。因此，玉米对冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症及高血压等都有一定的预防和治疗作用。维生素E还可促进人体细胞分裂，延缓衰老。



**苹果**

苹果含蔗糖、还原糖、苹果酸、柠檬酸、酒石酸、奎宁酸、醇类、果胶、维生素C、钾、钠等成分。中医认为味甘、微酸，性凉，归脾、肺经，具有生津止渴，清热除烦，润肺开胃，益脾止泻的功效。主治中气不足，消化不良，气壅不通，轻度腹泻，便秘，烦热口渴，饮酒过度，高血压等。

# 6. 多吃水果，成为健康时尚的养生一族

水果是人类重要的食品之一，味道鲜美，色彩斑斓，富含各种营养，已成为流行的健康营养食品。水果所含的维生素C和果胶有美白、祛斑、滋润肌肤、除皱养颜的功效。各种营养素对很多疾病都有着不同的功效，如水果的膳食纤维和果胶经吸收之后可以防治便秘、大肠癌、血管硬化及糖尿病。水果基本上属低蛋白、低脂肪、高水分食物，符合减肥食品的标准，其所含的纤维素还可帮助消化、排泄、促进新陈代谢。其中所含的多种矿物质有净血造血的作用，能强化肝脏和肾脏的机能。以下具体介绍几种水果的好处：

**苹果**：苹果是最“务实”的水果。美国癌症研究中心特别建议人们常吃苹果来预防癌症，因为它含有丰富的天然抗氧化剂，能够有效消除自由基，降低癌症发生率。

**梨**：梨水分充足，富含各种维生素和微量元素碘，能维持细胞组织的健康状态，帮助器官排毒，还能软化血管，促使血液将更多的钙质运送到骨骼。

**西瓜**：西瓜饱含水分、果糖、多种维生素、矿物质及氨基酸，有防暑降热、利尿消渴之效，对口腔炎、便血、酒精中毒也有很好的疗效。

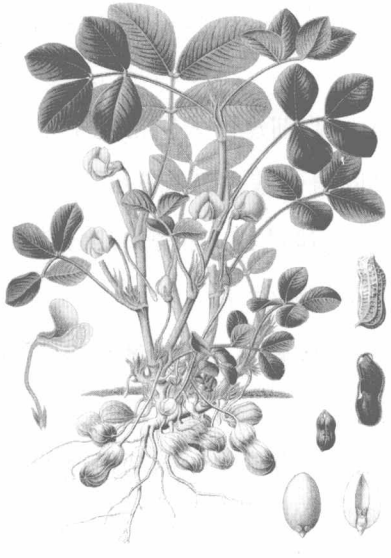
**葡萄**：葡萄最健康的吃法是“不剥皮、不吐籽”，因为葡萄皮和葡萄籽比葡萄的果肉更有营养，葡萄籽中含有丰富的增强免疫力、延缓衰老的物质。

# 7. 花生帮你提高记忆力

花生又名落花生，地豆、地果、唐人豆、长生果，它起源于南美洲热带、亚热带地区。约于十六世纪传入我国，现在全国各地均有种植。花生果具有很高的营养价值，滋养补益，有助于延年益寿，所以民间又称之为“长生果”，并且和黄豆一同被誉为“植物肉”“素中之荤”。花生果内含丰富的脂肪和蛋白质。据测定花生果内脂肪含量为44~45%，蛋白质含量为24~36%，含糖量为20%左右，并含有硫胺素、核黄素、尼克酸等多种维生素。花生的矿物质含量也很丰富，特别是含有人体必须的氨基酸，有促进脑细胞发育，增强记忆的功能。

中医记载花生性平、味甘，入脾、胃、肺经，花生的叶子、花生衣、壳、花生油等，都可以作为药用，有健脾和胃、润肺化痰、养血生精、润肠通便之效。中医主要将花生用于治疗干咳少痰、贫血、营养不良、脾胃失调、产后乳汁不足等症。花生还有降血压、降胆固醇的作用，适合高血压、动脉硬化者食用。

民间常以生食花生来治高血压以及血小板减少等症，比如日食花生4~5次，每次10~20粒，有助于治疗肺结核。食用花生时最好把花生的红衣也一并吃下，因为花生红衣的止血生血作用比花生果实高出50倍，对多种出血性疾病都有良好的止血功效。此外，花生营养虽好，但霉花生不可食用，其中的黄曲霉菌有致癌的作用。



**花生**

又名落花生，原产于南美洲一带，据中国有关花生的文献记载栽培史约早于欧洲100多年。花生被人们誉为“植物肉”，含油量高达50%，品质优良，气味清香。除供食用外，还用于印染、造纸工业，花生也是一味中药，适用营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘、乳汁缺少等症。



**莲子**

莲子性味甘平、具有补脾止泻、益肾固精，养心安神等功效。莲子除含有大量淀粉外，还含有 β －谷甾醇，生物碱及丰富的钙、磷、铁等矿物质和维生素。现代药理研究证实，莲子有镇静、强心、抗衰老等多种作用。

# 8. 莲子是清心安神的佳品

莲子又称莲实、莲米、水之丹，是睡莲科多年水生草本植物莲的成熟种子。它生在小巧玲珑的莲蓬之中，因为外壳坚硬，古人称之为石莲子。莲子为莲的副产品，也是我国的特产之一。莲子从大暑开始到立冬为止陆续成熟。大暑前后采收的称为伏莲，也称夏莲，其养分足、颗粒饱满、肉厚质佳；立秋以后采收的称秋莲，颗粒细长，膨胀性略差，入口粳硬。

莲子除含有大量淀粉外，还含有 β －谷甾醇，生物碱及丰富的钙、磷、铁等矿物质和维生素。现代药物学研究证实，莲子营养十分丰富，每 100 克含钙 89 毫克钙，含磷量可达 285 毫克，钾元素虽然不足 2.1 毫克，但在所有动、植物食品中却位居榜首。自古以来，莲子就是公认的老少皆宜的鲜美滋补佳品。其吃法很多，可用来配菜、做羹、炖汤、制饯、做糕点等。

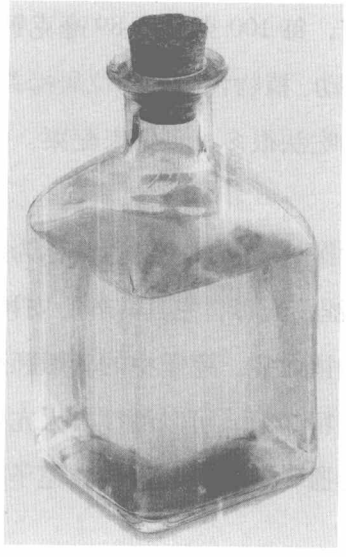
莲子除作为珍贵的滋补食品外，还是一付妙药。在中医处方上，莲子通常称为莲肉、湘莲肉。鲜莲子性甘、平涩、无毒；干莲子性甘、温涩、无毒，它具有养心安神、健脾补肾、厚肠胃、除寒湿，止脾泄久痢、女子带下崩中诸血症。莲子中的青嫩胚芽叫莲子心。莲子心味苦、性寒，有清心、去热、止血、涩精功效，可以治疗心火亢盛所致失眠烦躁、吐血遗精等症。用莲子心泡水饮或研末吞服，适于火旺之体。莲子和莲心一起食用，可清心安神，健身延年。

# 9. 蜂蜜是“老人的牛奶”

蜂蜜是由蜜蜂采集植物蜜腺分泌的汁液酿成。以稠如凝脂、味甜纯正、清洁无杂质、不发酵者为佳。蜂蜜的主要成分为糖类，其中 60% ～ 80% 是人体容易吸收的葡萄糖和果糖，主要作为营养滋补品、药用和加工蜜饯食品及酿造蜜酒之用，也可以代替食糖作调味品。作为一种天然食品，蜂蜜味道甜蜜，所含的单糖，不需要经消化就可以被人体吸收，对妇、幼特别是老人更具有良好的保健作用，因而被称为“老人的牛奶”。

蜂蜜是一种营养丰富的天然滋养食品，也是最常用的滋补品之一。它含有与人体血清浓度相近的多种无机盐和维生素、铁、钙、铜、锰、钾、磷等多种有机酸和有益人体健康的微量元素，以及果糖、葡萄糖、淀粉酶、氧化酶、还原酶等，具有滋养、润燥、解毒之功效。

蜂蜜入药最早见于《神农本草经》，又称其为“岩蜜”、“石蜜”、“石饴”等。中医认为蜂蜜性平、味甘，入肺、脾、大肠经，有补中益气、养阴润燥、润肺补虚，以及解毒等效。长期食用蜂蜜，可以营养心肌，保护肝脏，降低血压，防止血管硬化，达到减轻病情、增强体质的功效，适用于心脏病、肝脏病、高血压、动脉硬化和体质虚弱的人。



**蜂蜜**

蜂蜜始载于《神农本草经》又称：“岩蜜”“石蜜”“石饴”“蜂糖”。《本草纲目》：“入药之功有五，清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也。生则性凉，故能清热；熟则性温，故能补中；甘而平和，故能解毒；柔而濡泽，故能润燥；缓可去急，故能止心腹肌肉疮疡之痛；和可致中，故能调和百药，而与甘草同功。”



**韭菜**

韭菜挥发油、硫化物、甙类、蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素和维生素B、C，纤维素及钙、磷、铁等成分。味甘、辛，性温。能补肾助阳，温中开胃，降逆气，散瘀。用于肾阳虚衰，阳痿遗精或遗尿，腰膝酸软；噎膈反胃，腹痛；胸痹作痛，内有瘀血；失血而有瘀血者。

# 10. 蔬菜，让你在一日三餐中吃出健康

1. **韭菜**：韭菜在我国有着悠久的食用和栽培历史，为我国特有的蔬菜之一。韭菜四季常青，其叶、根、籽均可入药。它含有丰富的维生素A、维生素B、维生素C、蛋白质、胡萝卜素、挥发油以及钙、磷、铁等。

中医称韭菜性温，味辛、甘，入肝、脾、肾经，有补肾壮阳、温中理气、调和脏腑之效，多用于治疗由肾阳虚引起的阳痿、早泄、遗精、多尿、腰膝酸痛、白带增多等病症。对于冠心病、高脂血症的患者，常食韭菜有辅助疗效。

2. **菜花**：菜花的营养较一般蔬菜丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、食物纤维、维生素A、B、C、E、P、U和钙、磷、铁等矿物质。菜花质地细嫩，味甘鲜美，食后极易消化吸收，其嫩茎纤维，烹炒后柔嫩可口，适宜于中老年人、小孩和脾胃虚弱、消化功能不强者食用。

美国科学家将菜花列为10种最佳营养食物之一，认为常吃菜花可以减少胃肠及呼吸道癌的发病率。中医认为菜花性平、味甘，入脾、胃经，常食菜花能益胃生津、润肺和中。

3. **白萝卜**：白萝卜又名芦菔、温菘、土酥、菜菔，其成分含有葡萄糖、果糖、多种氨基酸、咖啡酸、香亚酸、维生素$B_1$、维生素$B_2$、维生素C、胡萝卜素、钙、磷等。中医以其性凉、味甘，入脾、肺、肾经。白萝卜有健脾开胃、润肺生津、消积化痰、宽中下气、止咳定喘、活血消肿等诸多功能，也是慢性支气管炎、咳喘多痰、胸腹满闷、食积饱胀及消渴病人的理想食物。将白萝卜捣烂，取其汁饮，内治咳嗽、咯血、痢疾，外治跌打损伤及烫伤。

# 11. 肉类，大快朵颐带来的健康

1. **牛肉**：牛肉含有丰富的蛋白质、维生素、钙、铁，以及多种氨基酸。中医认为牛肉性温，味甘、入脾、胃、肝经，有补中益气、健脾养胃、强筋健骨、补虚损、消水肿等功效，适用于脾胃虚弱所致的泄泻、脱肛、消瘦、乏力、水肿等，以及精血亏虚引起的筋骨酸软、四肢无力等病症。但患有疮毒、湿疹、瘙痒症等皮肤病的人以及肝炎、肾炎患者应慎食牛肉。

2. **羊肉**：羊肉的成分主要是蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁以及多种维生素。古人常把羊肉与人参相比，认为“人参补气，羊肉补形”。据中医记载，羊肉性温热，味甘，入脾、肾经，有补虚养血、补肾壮阳、健脾养胃之效。多用来治疗肾阳不足而引起的各种病症。

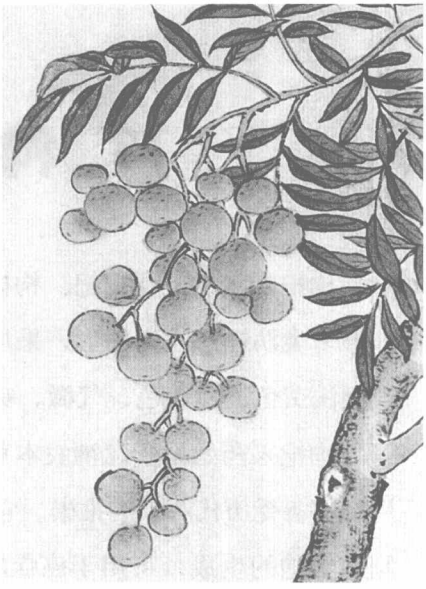
3. **狗肉**：狗肉又叫“香肉”或“地羊”，它与羊肉都是冬令进补的佳品。狗肉营养价值很高，每 100 克狗肉含蛋白质 14.5 克，脂肪 23.5 克，含有钾、钙、磷、钠及多种维生素和氨基酸，是理想的营养食品。中医以狗肉性温、味咸，而入肾、肝、胃经，食用狗肉有补肾壮阳、补气强身、安五脏、补五劳七伤等功效。

4. **猪肉**：猪肉古称豚肉、豕肉，中医因其性微寒，味甘咸，入脾、胃、肾经。它有滋养脏腑、补中益气、润滑肌肤等功效，主要用于热病伤津、消渴、便秘、乏力体倦等病症。但现代医学认为，猪肉的脂肪、胆固醇含量过高，过多地食用容易引发动脉硬化、冠心病、高血压和肝炎、胃病等。



**牛肉**

牛肉有“肉中骄子”的美称，含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。寒冬食牛肉，有暖胃作用，为寒冬补益佳品。中医认为，牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效。适用于中气下陷、气短体虚，筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。



**桂圆**

桂圆作为珍贵的滋补水果，除了可生食，也可做成干果食用。其果肉入药，名为桂圆肉，是养血的常用之品，也是老幼皆宜的日常干果。夏天是桂圆的黄金季节，论滋补和，它和荔枝不相伯仲，但晒干制成干果后，则以桂圆肉为佳。原因在于荔枝肉性较热，而桂圆晒干后，养血安神的功效大增，对于心血不足型失眠，有很大的食疗作用。

# 12. 多吃桂圆不怕衰老

桂圆原产于我国南部及西南部。桂圆外壳圆黑光泽，种脐突起呈白色，颇似传说中“龙”的眼睛，所以又称之为“龙眼”。桂圆直径一般为 1.5 ～ 2 厘米，外皮黄褐色，粗糙，果肉大如弹丸，内含乳白色、半透明果浆，色泽晶莹，鲜嫩爽口，甘甜似蜜，内有黑褐色种子。晒干之后果肉变成暗褐色，质地柔韧，去核之后称为“龙眼肉”，鲜果烘干后叫做桂圆干。干鲜桂圆都是传统的滋补佳品。

据药理研究证实，每 100 克桂圆肉含能量 1310 千焦，蛋白质 4.6 克，脂肪 1.0 克，膳食纤维 2.0 克，碳水化合物 71.5 克。桂圆含葡萄糖、脂肪、钙、铁、磷和维生素 A、B 等多种营养素，其中含有较多的是蛋白、脂肪和多种矿物质。这些营养素对人体都是十分必需的。特别对于劳心之人，耗伤心脾气血，更为有效。此外，桂圆对单胺氧化酶有较强的抑制作用，而后者与人的衰老过程有密切关系，抑制它就能延缓衰老。

中医认为桂圆性温，味甘，入心、脾、胃经，有开胃、养血益脾、补心安神、补虚长智、生津润燥等功效，适用于思虑伤脾、心悸怔忡、健忘失眠、贫血体虚、头晕目眩等病症，甚至可以缓解精神失常，同时对癌细胞有一定的抑制作用。由于桂圆具有良好有滋养补益作用，李时珍在《本草纲目》中记载：“食品以荔枝为贵，而资益则龙眼为良”，对桂圆倍加推崇，对于妇女在产后调补也很适宜。

# 13. 枸杞是快速止血散

枸杞别名甘杞、贡杞、枸杞子、红耳坠、苟起子、狗奶子、血枸子、血杞子等，外形呈类纺锤形或椭圆形，果皮柔韧，皱缩；果肉肉质柔润。种子类肾形，扁而翘，表面浅黄色或棕黄色。气微，味甜。

枸杞入药始见于《神农本草经》，它在祖国的传统医学中具有重要的地位，其药用价值备受历代医家的推崇。它是传统名贵中药材和营养滋补品。枸杞子能够有效抑制癌细胞的生成，可用于癌症的防治。枸杞除了当中药使用外，也是国家卫生部规定的既是食品又是药品的物品。枸杞作为药品其应用早已相当广泛。现代医学研究证明：枸杞有免疫调节、抗氧化、抗衰老、抗肿瘤、抗疲劳、降血脂、降血糖、降血压、补肾、保肝、明目、养颜、健脑、排毒、保护生殖系统、抗辐射损伤等十六项功能。

中医认为枸杞性平、味甘，入肝、肾经，主治滋补肝肾，益精明目。用于虚劳精亏，腰膝酸痛，眩晕耳鸣，内热消渴，血虚萎黄，目昏不明。但外感实热、脾虚泄泻者应慎服。

此外，枸杞味苦性寒，有凉血的功效，如果有肺热咳嗽甚至痰中带血，枸杞煎汤服下可起治疗作用。如果有牙出血的情况，也可用枸杞煎汤来漱口以止牙血。对于一些慢性疾病，例如肺痨所引起的阴虚情况，病征包括半夜入睡时出盗汗、五心烦热，枸杞煎汤是可以起到一定疗效。



**枸杞**

枸杞为双子叶植物，其果实味苦，寒。主治有壮筋骨，耐老，除风，去虚劳，补精气的作用。还能滋肾润肺，久服对人有利。有补肾益精、养肝明目、补血安神、生津止渴、润肺止咳等功效。

**冬虫夏草**

冬虫夏草，是麦角菌科真菌冬虫夏草寄生在蝙蝠蛾科昆虫幼虫上的子座及幼虫尸体的复合体，是一种传统的名贵滋补中药材，有调节免疫系统功能、抗肿瘤、抗疲劳、抗传染病等多种功效，能增强性功能、补肾壮阳、益精气、防止衰老、延年益寿；对老年人慢性支气管炎、肺源性心脏病有显著的功效。能提高肝脏的解毒能力，起到扶肝的作用。降血糖、降血脂，贫血的患者用于补血，增强脾脏的营养性血流量，虫草多糖、生物活性强，适应性广，还具耐缺氧、镇痛、镇静的作用。



# 14. 冬虫夏草是著名的滋补壮阳药

冬虫夏草是麦角菌科真菌冬虫夏草寄生在蝙蝠蛾科昆虫幼虫上的子座及幼虫尸体的复合体，主产青海、西藏、四川、甘肃、云南、贵州。冬虫夏草是一种传统的名贵滋补中药材，因其冬天如虫、夏天似草，故名。它与人参、鹿茸并称为三大补药，有调节免疫系统功能、抗肿瘤、抗疲劳等多种功效。

现代药理学研究表明中，冬虫夏草含有虫草酸约 7%，碳水化合物 28.9%，脂肪约 8.4%，蛋白质约 25%。其中，不饱和脂肪酸占整体的 82.2%，此外，尚含有维生素 B、麦角脂醇、六碳糖醇、生物碱等多种营养物质。

据中医古药典记载，虫草性甘、温平、无毒，是著名的滋补强壮药，常用肉类炖食，有补虚健体之效。适用于治疗肺气虚和肺肾两虚、肺结核等所致的咯血或痰中带血、咳嗽。气短、盗汗等，对肾虚阳痿、腰膝酸疼等亦有良好的疗效，也是老年体弱者的滋补佳品。现代医学临床实验证明，虫草具有许多功效，它能够调节免疫系统功能，直接抗肿瘤作用，提高细胞能量、抗疲劳，还能调节心脏、肝脏、呼吸系统、肾脏，并能有效促进细胞造血功能，并降低血脂，减少心血管病的发病率。须注意的是，服用冬虫夏草补虚，要因人因病而异，或按单药服用，或配合他药同用。一般说来，虫草可以煎水、炖汤、做成药膳服食，也可泡酒、泡茶等。

# 15. 山药是物美价廉的补虚佳品

山药学名薯蓣，又名土薯、山薯、山芋、玉延等，原产山西平遥、介休，现分布于我国华北、西北及长江流域的江西各省区。山药是多年生草本植物，块根含淀粉和蛋白质，可以食用。因其营养丰富，自古以来就被视为物美价廉的补虚佳品，既可作主粮，又可作蔬菜，还可以制成糖葫芦之类的小吃。

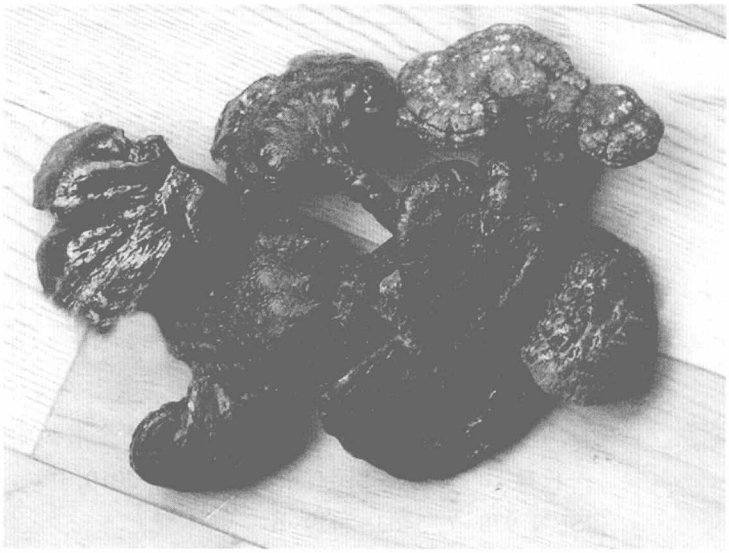
我国栽培的山药主要有普通的山药和田薯两大类。普通的山药块茎较小，其中以四川等地的“脚板薯”，山西怀县的怀山药，江汉南城淮山药最为有名。中医认为山药味甘、性平，入肺、脾、肾经，具有补脾养胃、生津润燥、补肾涩精、延年益寿等功效。《本草纲目》概括五大功用“益肾气，健脾胃，止泄痢，化痰涎，润皮”山药煮粥或者用冰糖煨熟后服用，对身体差、肠炎、肾亏等慢性病均有疗效。现代药理学研究表明，山药富含多糖、生物碱，以及多巴胺，能有效改善血液循环，增加皮肤的供血量。

新鲜山药切开时会有黏液，可以先用清水加少许醋洗，这样可减少黏液。山药切片后需立即浸泡在盐水中，以防止氧化发黑。好的山药外皮无伤，带黏液，断层雪白，黏液多，水分少。皮可鲜炒，或晒干煎汤、煮粥。去皮食用，以免产生麻、刺等异常口感。



**山药**

山药味甘、性平，入肺、脾、肾经；不燥不腻；具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、长志安神、延年益寿的功效。主治脾胃虚弱、倦怠无力、食欲不振、久泄久痢、肺气虚燥、痰喘咳嗽、肾气亏耗、腰膝酸软、下肢痿弱、消渴尿频、遗精早泄、带下白浊、皮肤赤肿、肥胖等病症。



**灵芝**

灵芝为我国特有的传统药物，味甘，平。归心、肺、肝、肾经。主治虚劳、咳嗽、气喘、失眠、消化不良，恶性肿瘤等。动物药理表明实验：灵芝对神经系统有抑制作用，循环系统有降压和加强心脏收缩力的作用，对呼吸系统有祛痰作用，此外，还有护肝、提高免疫功能，抗菌等作用。

# 16. 灵芝是防治百病的“人间仙草”

灵芝俗称灵芝草、神芝、芝草、仙草、瑞草，是多孔菌科植物赤芝或紫芝的全株。我国中医自古就有关于灵芝的记载，称其“味甘、微苦，性平。能补气养血，养心安神，止咳平咳”，而《神农本草经》中指明：“可久服轻身，延年益寿。”现代医学研究证明，灵芝含多糖、蛋白质、多种氨基酸、多肽类、麦角甾醇、甘露醇、生物碱、香豆精、甾体皂甙、腺嘌呤、多种酶、多种微量元素。常服灵芝，有抗衰老作用，能增强机体的免疫功能；有镇静作用；有祛痰、止咳、平喘作用；有强心作用，能增加心肌血流量，增加冠脉血流量，降低心股耗氧量，增强耐缺氧能力；能降低血脂，调节血压，保护肝脏，升高白细胞；有一定抗肿瘤作用。

灵芝服用方法多样，可直接蒸服、研末冲服或用于泡酒。《家庭药膳》中有单方以灵芝置仔鸡腹中，加生姜、胡椒、盐、酒，加水蒸至烂熟，可用于治疗脾虚气弱，饮食减少，消瘦乏力等弱症。此外，如因气血不足、心神失养所致的心神不宁、失眠、惊悸、多梦、健忘、体倦神疲、食少等症，可将灵芝研末吞服，或与当归、白芍、酸枣仁、柏子仁、龙眼肉等同用，效果颇佳。