

第一本针对 **肝 心 脾 肺 肾** 五大脏器的全方位调养书

彻底改善体质，清除致病因子，体验神奇有效的DIY养生秘诀

五脏保养书

wuzangbaoyangshu

|| 养生宝典 ||

台湾中医临床医学会理事长
中医师 陈潮宗 著

您的五脏都很健康吗？
趁还没有出现问题前，
为他们做个保健吧！

江西美术出版社



您的五脏都很健康吗？趁还没有出现问题前，为他们做个保健吧！

想要耳聪目明、身强体壮，必须注重 肝脏 保养，可多吃 绿色 食物。
想要气血顺畅、思维敏捷，必须注重 心脏 保养，可多吃 红色 食物。
想要滋养身体、肤美丰满，必须注重 脾脏 保养，可多吃 黄色 食物。
想要美肌润肤、头发秀丽，必须注重 肺脏 保养，可多吃 白色 食物。
想要强精固气、滋阴补阳，必须注重 肾脏 保养，可多吃 黑色 食物。

ISBN 978-7-80749-155-2



9 787807 491552 >

第一本针对 **肝** **心** **脾** **肺** **肾** 五大脏器的全方位调养书

五脏保养书

wuzangbaoyangshu

|| 养生宝典 ||

台湾中医临床医学会理事长
中医师 陈潮宗 著

江西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五脏保养书 / 陈潮宗著. — 南昌: 江西美术出版社,
2007. 8

ISBN 978-7-80749-155-2

I. 五… II. 陈… III. ①五脏 保健 食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 081529 号

著作权合同登记号 图字: 17-2007-020

本书繁体中文版由文经出版社有限公司出版发行

【五脏保养书, 陈潮宗, 2005 年】。并授权江西美术出版社在中国大陆地区独家出版中文简体字版。

五脏保养书

陈潮宗 著

江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

<http://www.jxfinearts.com>

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

策 划: 雅歌文化

特约编辑: 鲁志学

责任编辑: 刘 芳 陈 军

美术编辑: 石永歌

开 本: 787×1092 1/16 印张: 10.25

定 价: 28.00 元

版 次: 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

发行专线: 027-87326881

ISBN 978-7-80749-155-2

调养五脏 延年益寿

中国可以说是世界上最懂得保健的民族。中国社会崇尚“养生之道”，“养”即是指在身体方面要有充足的营养及良好的保养，“生”则是指要有健康、有活力的生命和品质良好的生活。

养生所要遵循的基本原则，包括“顺应自然”、“调摄精神”、“保养正气”等。人体生命活动应顺从春、夏、秋、冬四时气候的变化，适应外界环境，使人体与自然环境协调。如《五脏保养书》中所介绍，五脏乃生命之源泉，本书深入浅出地解释五脏为何、五脏的功能，生活中各种简易的五脏调养法，只要合理运用，就可使人保持健康。长久下来，延年益寿将不是梦想。

中国医药大学(台)中医研究所教授
林昭庚

推荐序 2<<<

以五脏为本 颐养身心

健康与长寿是人们的共同愿望,如果失去健康,长寿便变得毫无价值,相信你我都明白。

在医疗行业,每天接触各种疾病,看到患病的痛苦,时时刻刻都提醒自己一定要小心维持健康。幸好,中医智慧在科学时代仍坚如磐石,让人们能以五脏为本,通过起居养生、睡眠养生、运动养生、娱乐养生、浴身保健、穴位按摩、饮食养生、药物养生等等,来颐养身心,增强体质,预防疾病。

五色五脏养生法,融合诸多中医古典典籍,如《黄帝内经·素问》、《医宗金鉴·四诊心法》等,以简单、方便的方式,例如更换生活用品的颜色、调节睡眠的时间、注意事物的颜色等等,与台湾癌症基金会防癌口号“天天蔬果 579,健康久久”的概念相差不远。每日摄取多种颜色的食物是健康的源泉,可见食物的颜色与健康密不可分。

期望读者运用《五脏保养书》,天天养生,年年健康。

中国医药大学(台)中医研究所所长
陈光伟





陈南安

- 中国医药大学(台)
中国医学研究所硕士
- 台湾中医临床医学学会
理事长
- 台湾地区中医师公会
联合会常务理事
- 台北市中医师公会常
务理事

“治其根，养其本”常保健康

各种医学发展的目标，除了治愈疾病，最终的目标是为了促进健康。例如各式各样的中医养生法，又如本医顶尖科技检验法或研发各种健康食品、用品，或是传统的众多民俗疗法等等，都将目标设在避免疾病的发生上。“不生病”是每个人的理想，但这是非理性的，我们对于“健康”所作的努力，只是期望能够常常健康，有病也只是小病，并且能很快地恢复健康。

中医重的是养生，养生的目的在于促进健康。古医家说“上工治未病”，“上工”是古代对技术精良的医生的称谓，即在疾病还未发作的时候或虽已发作而尚未发展以前，能及早诊断和予以防治。很多时候，自己的身体感觉自己最清楚，所以自己就是最好的疾病侦测者。

但“未病”何来治疗呢？我们举例来说，气候干燥会使皮肤、黏膜较干，体内水分容易散失。秋季白昼气候干燥，就是说的“秋燥”，有些人出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状，这是“有疾病症状、预兆”但还没有到“发病”的时候。因为疾病都有一个形成的过程，在预兆出现而还没有感觉有病时，就采用预防性的治疗，便是“治未病”的道理。

《五脏保养书》介绍了“治未病”的步骤及应用，基本功从了解五

脏的正常功能开始,进阶功是辨别五脏的症状,再就是应用食物、养生药膳与穴位按摩调养五脏。“治其根,养其本”,就能保持长久的健康。

《五脏保养书》是一本很轻松、很实用的书。中医五脏与日常生活息息相关,例如生理期经少与肝肾有关,消化不良、腹泄与脾有关,失眠问题与心有关。一般人很少会为了生活中的轻微小毛病去求医,但问题又确实存在,乱用偏方,囫圇吞枣,有时情况会变得更糟。本书教您如何保持健康,解决健康小问题,希望读者阅读后能够照顾好健康。但是切记,如果健康状况越来越差,还是得到医院治疗,不要被非理性的思想束缚而害怕就医,相信任何病都有解决的办法。

在杂志上看到有位医师说:“一天有一个小时的玩乐时间,你就不需要医生!”对这一很有趣的理论,个人颇为赞同,因为七情(心情)对于健康的影响力不容小觑。健康是一切幸福、财富、成就的源头,失去了健康,你才会发现健康无价。

最后希望读者能轻松看书,健康到手!

陈潮宗



- 推荐序1** 调养五脏 延年益寿 林昭庚
推荐序2 以五脏为本 颐养身心 陈光伟
自序 “治其根,养其本”常保健康 陈潮宗

第1篇 保养**五脏**为养生之本

- part1 认识自己的五脏 / 2
 part2 中医观点看五脏 / 5
 part3 调养五脏·标本兼治 / 9
 part4 配合体质养生,调整致病因子 / 12
 part5 影响五脏健康的生活习惯 / 16
 part6 五行养生法,彻底改善体质 / 19

第2篇 调养**肝脏**系统

- part1 认识肝脏 / 28
 part2 自我检测,了解肝的健康指数 / 32
 part3 养肝食疗——青色食物健康法 / 36
 芹菜粥 / 39
 牡蛎汤 / 39
 猪肝菠菜汤 / 40
 蛤蜊蒸姜 / 41
 三花清肝茶 / 43
 茵陈舒肝茶 / 43

- part4 春季养肝的生活妙方 / 44
 part5 肝脏保健的穴位按摩 / 47

第3篇 调养**心脏**系统

- part1 认识心脏 / 52



part2 自我检测,了解心脏的健康指数 / 55

part3 养心食疗——红色食物健康法 / 57

红桂当归鸡 / 61

紫米麦粥 / 61

红曲嫩豆腐 / 62

山楂炖牛肉 / 63

洛神红莓茶 / 64

红花护脑茶 / 65

part 4 夏季养心的生活妙方 / 66

part5 心脏保健的穴位按摩 / 68

认识脾脏 / 72

自我检测,了解脾脏的健康指数 / 74

健脾食疗——黄色食物健康法 / 77

木瓜牛奶 / 81

糙米黃豆漿 / 81

南瓜佃煮 / 82

冰糖莲子奶水 / 83

南瓜饭 / 84

香烤地瓜 / 85

长夏滋脾的生活妙方 / 86

脾脏保健的穴位按摩 / 88

第5篇 调养肺脏系统

part1 认识肺脏 / 92



▼
▼
▼
目录

part2 自我检测,了解肺脏的健康指数 / 95

part3 清肺食疗——白色食物健康法 / 98

玉竹参鸡 / 103

百耳润肺汤 / 103

百合蜜汁 / 104

蔗汁山药糊 / 105

豆浆饴糖饮 / 106

百年好合 / 107

part4 秋天清肺的生活妙方 / 108

part5 肺脏保健的穴位按摩 / 112

第6篇 调养肾脏系统

Part1 认识肾脏 / 116

Part2 自我检测,了解肾脏的健康指数 / 120

Part3 固肾食疗——黑色食物健康法 / 122

翠玉五物汤 / 127

补肾栗子粥 / 127

麦冬黑芝麻粥 / 128

麻油炖羊肉 / 129

豆仁蜂蜜奶 / 130

助肾首乌茶 / 131

Part4 冬季固肾的生活妙方 / 132

Part5 肾脏保健的穴位按摩 / 136

Part6 补肾的迷思 / 140

附录 常用养生药材介绍 / 144

后记 写给大陆读者 / 148





第1篇

保养五脏为养生之本

五脏为肝、心、脾、肺、肾，
它们虽有自己的功用，
但在活动过程中，脏腑之间、阴阳协调，
都有密切的联系，
并与自然环境息息相关。
如果您想开始您的养生计划，
达到内外兼顾的疗效，
那么就先从调养五脏开始吧！

Part1 认识自己的五脏

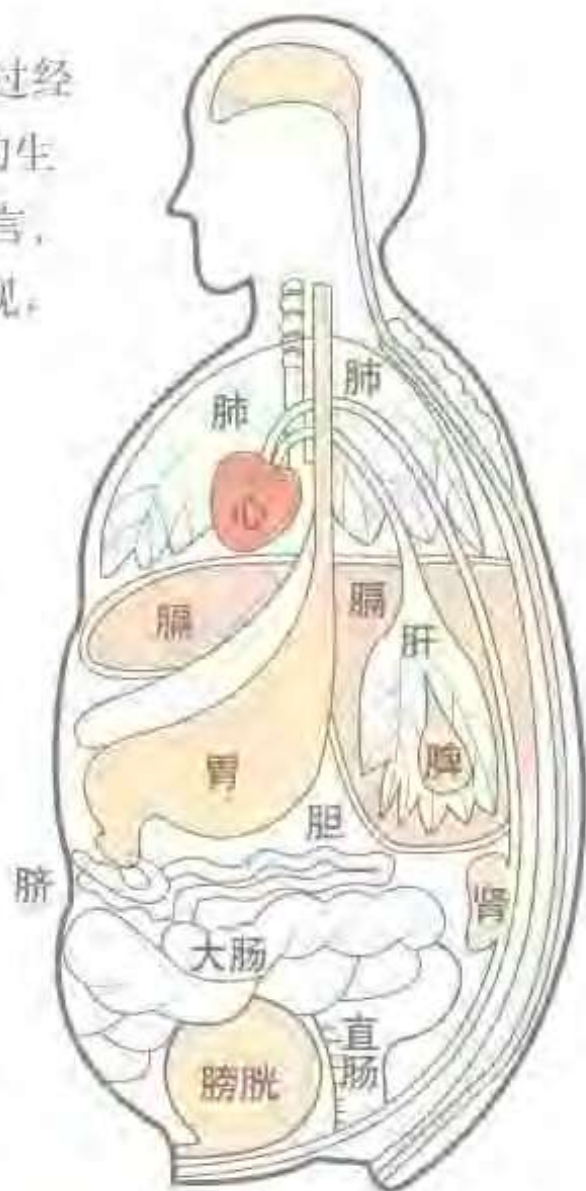
❖ 中西观点大不同

在西方医学开启解剖生理学的大门之后，一般人所说的“心脏、肺脏、肾脏等脏器”，都是以西医的说法为主。然而，中医早在千年之前就已定下人体的“五脏”与“六腑”，其位置和功能运作的理论与西医截然不同。

中医五脏的观念，从整体的角度出发，各脏腑透过经络系统，将全身组织器官连结、反应，构成人体复杂的生命活动，在内主导着消化、循环，在外则负责视、听、言、行。所有个体的反应，都是五脏相互配合之下的表现，形成不可分割的整体。

中医追求整体协调

中医所说的五脏为“肝、心、脾、肺、肾”，六腑为“胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦”。中医整体概念解释各脏器的相互关系，包括人体脏腑生理功能及其病理变化。这也影响到中医在诊断所有疾病或问题的时候，都是以整体观之，不是单纯的“头痛医头、脚痛医脚”。虽然头痛在西医看来可能是头部的神经紧绷、血管收缩所造成，中医则是在更往前追查整体何处不协调、功能不正常，可能是感冒、压力大，或是刚才大吵一架，都可能引起头痛。例如一位月经稀少、不规则的女性，中医师会请她除了服药外，还得注意衣服要多穿粉红色系。



人体的五脏六腑，相互配合，形成不可分割的整体。

红色系,要用红,粉红色系的生活用品,如窗帘、被罩……,食物上要避免冰冷、寒凉,心情不可过于压抑等等,让人在看完中医后都会直呼“太神奇了!”其实,依照中医脏象学说,颜色、食物、生活习惯等,都是调养与维护身体健康的好方式。

中医所说的脏腑≠脏器

中医和西医各自所说的“心脏”、“肝脏”、“脾脏”、“肺脏”和“肾脏”之间“不能”画上“等号”,这是因为中医任一脏器的功能内涵很广,往往包含着西医说的好几种功能。例如中医的肾,藏精、主元阴元阳、主水、主骨、开窍于耳等,就包括了西医的生殖、内分泌、泌尿、循环、造血、免疫、有机物质代谢、能量代谢、水盐代谢以及神经系统、运动系统等多脏器多系统的部分功能,而非单纯的“肾脏”而已。



比方说西医所认为的脾脏,主要负责人体淋巴系统的动作,可是中医所讲的脾,是主管消化与吸收的功能,包括部分代谢和血液系统相关功能。又比如心脏,中医所说的“心”既指心脏实体和有关循环系统方面的生理功能,又包括中枢神经系统的一些活动,如精神、思维等。本书中所提的五脏,都是中医脏象学说中的五脏论述,因此,不能单纯以西医的解剖生理观念看待。

✧ 五脏与阴阳平衡观

阴阳源于中国古代的哲学思想,认为万物都有“阴”、“阳”两个对立面,以阴阳来解释自然界的各种现象,例如天是阳,地是阴;日是阳,月是阴。阴阳的对立和统一,是万物发展的根源。凡是旺盛、萌动、强壮、外向、功能性的,均属阳;相反,凡是宁静、寒冷、抑制、内在、物质性的,均属阴。

养生在求阴阳协调

阴阳学说应用于中医学上,用来解释人体生理现象及病理变化的规律。简单来

说,“阴”是指人体实质的物质,即体液,包括血液、津液、泪水、鼻水、内分泌,甚至男性的精液;“阳”则指人体非实质的物质,即身体的机能与气。阴阳协调,则身体健康;阴阳失调,则百病丛生。无法用一个明确的数值去衡量每个人的阴阳,但是我们可以由身体的感觉知道阴阳是否调和。以下为简单介绍阴阳失调的几种情况及症状:

1. 阳盛

身体机能过度活跃,精神亢进,内热,损耗体内液体,症状是发热、口渴、大便干结、头痛、失眠、烦躁不安等。

2. 阳虚

身体机能衰退,活动力减弱,内寒,症状是疲乏无力、畏寒肢冷、自汗、小便清长、大便稀溏等。

3. 阴盛

阳虚而阴盛,外无气,身体寒栗;阴盛则内寒,肢冷、自汗等。

4. 阴虚

身体阴分不足,会感到口燥咽干、皮肤干、贫血、内分泌失调、内热、手足心热等。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论篇》:“阳胜则阴病,阴胜则阳病。阳胜则热,阴胜则寒。重寒则热,重热则寒。”以白话一点的方式来说,就是人体内若阳气偏旺,阴气就必然受损;相反,阴气为主,阳气则受抑制。阳气旺盛会产生热证,阴气至极会产生寒证。寒到极点会生内热,热到极点也会生内寒,即寒证。

阴阳并非总是对立的,也相互依赖而生。例如,人体的机能活动——“阳”,必须有营养物质——“阴”的滋养;但另一方面,机能活动又转换营养物质,变成身体所需,借以维持生命。

脏腑虽各有自己的功用,但在生命过程中,脏腑之间、阴阳协调,都有密切的联系,并与自然息息相关。如果您想开始您的养生计划,那么就先从调养五脏开始吧!

Part2 中医观点看五脏

✧ 配合四时阴阳变化

春应“肝而养生”，夏应“心而养长”，长夏应“脾而养化”，秋应“肺而养收”，冬应“肾而养藏”。说明人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。

将军之官——肝

肝位胁(肋骨)下，胆附于肝下，古人用将军征战时的深谋远虑比喻肝的作用，所以肝有“将军之官”的称号，肝胆功能和特性是分不开的。

肝主“谋虑”，在志为怒。肝性刚强躁急，喜舒畅悠远，不可抑郁。一旦表现出性情急躁易怒，甚或烦乱狂躁，或者恐惧胆怯，多疑善虑，都是“将军之官”失常的象征。

肝主筋(骨骼肌肉)的“屈伸动作”，要依靠肝的精气的濡养，而爪(指甲、手指)与筋又有密切的关系，所以肝的精华又显露于爪。

肝虚则四肢拘谨僵硬、难以屈伸，筋和筋膜失去滋养而致肌肉萎缩，指甲多薄而软，而且没有光泽。肝开窍于“目”，眼睛主要由肝脏血液来供应养分与动能，以维持正常视觉。若肝血虚、不足，则供应眼睛的肝血不够，导致眼花、目涩，看不清楚；若肝火上升，则火气上冲到眼睛，导致眼红目赤。

中医还认为“女子以肝为先天”。也就是说肝与女性生殖功能密切相关，对女子的月经和孕育都有重要影响。肝经有病，则会月经不调、痛经、不孕或小产等。

君主之官——心

心位居胸中，有心包围护其外，它是人体生命活动的最高主宰，故有“君主之官”的称号。其最重要的生理功能是主神志和主血脉。

中医说：“心，其华在面。”由于面部的血脉比较丰富，所以心与血脉的情况常可从面部的色泽反映出来。心的功能健全，血脉通畅，面色必然红润光泽；若心的功能衰减，血脉空虚，那就面色苍白无华，甚至面色发绀，青紫气冷。

此外，中医认为，心开窍于“舌”，心火旺则舌红破溃，风痰阻络使舌体强硬，运动不灵活，说话产生障碍。汗为心之液，心虚则盗汗，多汗。

心在志为喜。《黄帝内经》中说：“心藏神，神有余则笑不休。”意思是说，心若被外邪入侵，则喜笑无常。

仓廩之官——脾

脾位于上腹偏左，与胃以膜相连，合称为“仓廩之官”。仓廩者，即米库粮仓之意。“仓廩之官”是负责营养供给的单位，也就是说脾胃是人体中主管后勤、保障供养的器官，它的主要生理功能是主运化和统摄血液。

所谓“运化”，就是运输和转化的意思。脾主运化的功能包括两个方面：一是运化水谷精微，二是运化水液。脾是营养物质的供应站，脾运化精微的功能健全旺盛，使身体营养充足，供应维持人体进行正常生理活动的需要，所以古人称“脾为后天之本”。如果脾的这种功能减退，就会引起消化、吸收和运输的障碍，出现腹胀、腹泄，饮食无味，倦怠消瘦等症状。

对于体内水液的吸收和运转，脾有促进的作用。脾的运化功能减弱，往往会影响体内水分的输送，导致大便溏泄，甚至水泻，或肌肤浮肿，甚者形成臌胀病等。

脾主统血。“统”是摄持、统摄之意，因此也可说脾主摄血，就是说脾能统摄周身血液在血脉中正常运行而不溢出血管之外。若脾气虚弱，丧失了统摄之力，血液就会溢出络脉，造成各种慢性出血性疾病。



相傳之官——肺

肺居左右胸中，在脏腑中位置最高，有“华盖”之称。中医封它为“相傳之官”，即辅佐君主的官职，相当于“宰相”。其生理功能有三：一主“气”，二主“通调水道”，三主“皮毛”。

肺主气是肺脏最主要的作用。其作用是把水谷精微之气与吸入的天空清气相结合而变为真气，这种真气聚于胸中而为“宗气”，以贯注心脉，推动心脉的运行，维持肺的呼吸功能，这就是《黄帝内经》所说的“肺者相傳之官，治节出焉”。相傳即辅佐协助，治节即治理调节，意思是肺对心的辅助调节，它好比辅佐君主的宰相。

肺主通调水道。通调即疏通和调节，水道乃水液运行和排泄的途径。肺脏通调水道通过两种方式，即“宣发”和“肃降”。“宣发”是宣散、发散之意，就是肺将一部分水液输布到肌表，再通过汗孔皮毛而散发多余的水分；“肃降”为清肃下降，是指肺脏把废浊之水下输膀胱，保持小便通利而排出体外。如果肺脏不能宣发肃降，汗尿不能调节，水液不能排出体外，则可能出现水肿病。

作强之官——肾

作强的“作”指动作或工作，“强”意指负荷能力。“作强”有耐重劳，动作强劲有力之意。这也是形容肾脏系统在人体中所扮演的重要角色。

肾左右各一，内藏元阴元阳，为水火之脏，其生理功能极为重要。中医称“肾为先天之本”，实为人体生命之根。肾主藏精，“精”是什么？精包括先天生殖之精和后天水谷之精微，前者是生育繁殖的根本，后者是维持生命的营养物质。肾藏精，就是说肾的主要功能是把两种精都贮藏起来，成为人体生长、发育、生殖的本源。

由于肾主藏，精能生髓，因此，肾精充足，骨髓生化有源，骨骼就能得到骨髓的滋养而发育健壮，坚固有力。相反，骨髓空虚，骨骼就会软弱无力。脊髓上通于脑，中医称“脑为髓之海”，脑髓有赖于肾精的充养。肾精充足，脑海丰满，髓充骨健，则思路敏捷，记忆力强，听觉灵敏，智慧精巧，胫骨强健，强劲多力，故曰“肾者，作强之官，



技巧出焉”，就是这个道理。

肾主纳气，是指肾对肺气有摄纳的作用。中医认为，呼吸虽然由肺所主，但气之根在于肾，所谓“肺为气之主，肾为气之根”。如果肾气充足，摄纳正常，肺的气道就通畅，呼吸就均匀。否则，就会动则气短，上气不接下气。

✱ 五脏·四季·养生

五脏就像是生命的发电机，一直以来，凡调补、补养、治病都根据五脏的理论。《素问·四时刺逆从论》：“春者，天气始开，地气始泄，冻解冰释，水行经通，故人气在脉。夏者，经满气溢，入孙络受血，皮肤充实。长夏者，经络皆盛，内溢肌中。秋者，天气始收，腠理闭塞，皮肤引急。冬者盖藏，血气在中，内著骨髓，通于五脏。是故邪气者，常随四时之气血而入客也，至其变化不可为度，然必从其经气，辟除其邪，除其邪则乱气不生。”中医典籍记载四季皆有不同邪气侵犯人体，唯有四季调养，做好防范，才能抵御外邪，身体乱气不生，则永葆健康。

中医学关于养生的理论和方法是极其丰富的，除了强调“调饮食”、“慎起居”、“适寒温”、“和喜怒”等生活的调摄外，在《素问·阴阳应象大论》提到：“冬伤于寒，春必温病；春伤于风，夏生飧泄；夏伤于暑，秋必疟疾；秋伤于湿，冬生咳嗽。”

季节性的病症不根绝，则会持续地伤害健康，所以顺应四时，五脏，阴阳，调适生活，休养生息，正如《灵枢·本神篇》里所说的“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑……如是，则僻邪不至、长生久视。”“四季养生”为中医里极其重要的原则，也是健康长寿的法宝。



Part3 调养五脏·标本兼治

✧ 找出疾病的源头

《素问·生气通天论》说：“因于露风，乃生寒热。是以春伤于风，邪气留连，乃为洞泄。夏伤于暑，秋为疟。秋伤于湿，上逆而咳，发为痿厥。冬伤于寒，春必温病。四时之气，更伤五脏。”这是指四季之气皆能伤五脏，如夏天的暑热、秋天的湿燥、冬季的寒气，在当时“只治标，未治本”，必然影响健康。所

以我们常常看到有些人一而再、再而三地生病，就是因为没有标本兼治的缘故。治病之外，中医强调“调养体质”是维持健康重要的一环！

人人都知道“治病要求其本”，身体上如有一些病痛、不适，要找出疾病的源头，对症下药，养生保健的原则也是如此。假设您想要调养身体，煮几道养生药膳补补身时，却不知道这个病痛是来自于体内的哪个脏腑，试了很多的养生方法，到最后却徒劳无功，是不是很令人扼腕呢？既然大家都已经了解个体的一切外在、内部表现，都和五脏的运作有关，接下来就让我们来认识五脏的正常生理功能和调养五脏的重要性。

肝具有解毒、调血的功能

常听到人家说：“肝若好，人生是彩色的；肝若不好，人生是黑白的。”肝具有解毒的功能，这是众所皆知的常识。但是肝脏还有其他生理正常功能和病理反应，我们更需要进一步地认识。



首先,肝主藏血,这是说肝有储存和调节血量的功能。当这两种功能发生障碍时,临床上常会见到血不养目,则两眼昏花,眼睛干涩、易流泪,夜盲等症状;有时容易出现抽筋、失眠、多梦,女性朋友则有月经方面的疾病困扰。

在【第3篇 part1】将详细论述中医论肝脏功能及养生方法。

心主神志,影响全身血运转

中医讲的心,包括大脑的一切活动和全身的血脉运转系统。如果心主神志的功能正常,则人的精神就会旺盛,神志清楚;如果发生障碍,就会出现很多病症,像心悸、健忘、惊恐、失眠等。又由于心主身之血脉,心气的强弱,会直接影响血的运行。假如心气不足,则血脉空虚,可出现脉搏细弱或不整,脸色苍白,甚至血行淤塞,而面唇出现青紫的症状。

在【第3篇 part1】将详细论述中医论心脏功能以及养生方法。

脾管消化、吸收、维持肌肉健康

脾主运化水谷,具有消化、吸收和运送营养物质的功能,而另外一个作用,就是运化水湿。当脾虚健运失常,就可能因消化、吸收不好,而胃口差,吃不下,腹胀,便



滞，并因水液运化失常而导致水湿滞留，发生水肿，痰饮的现象。又脾主肌肉，脾胃为气血生化之源，全身的肌肉都要依靠脾胃所运化的水谷精微来濡养，若脾失健运，化源不足，会导致肌肉消瘦、四肢倦怠无力。

在《第4章 part11》将详细论述中医论脾脏功能，及养生方法。

肺调节水液与代谢

肺位于胸中，上连喉咙，开窍于鼻，在脏腑中所处的部位最高。肺主气，主呼吸，使体内气体得到交换，维持人体清浊之气的代谢。若肺的宣发、肃降失常，便会出现咳嗽、气急、喘促与胸胁胀满的病理变化。另外肺也有调节水液代谢方面的功能，若宣降失常，便会看见发热、恶寒、面目浮肿、小便不利的症候。肺又是发声的主要器官，所以肺气虚，就会少气，不爱说话，声音低微。

在《第5章 part11》将详细论述中医论肺脏功能，及养生方法。

肾主导精、气，掌管人体生长、发育

人体的生长、发育和生殖依靠肾所藏的精气。肾藏精的含义有二：一是藏五脏六腑之精气——“后天之精”，二是肾藏通过肾气和天葵（促进生殖机能发育的物质）的作用所产生的精——“先天之精”。

等到我们年老之后，肾的精气衰弱，性机能和生殖能力随之减退而消失，形体也日渐衰老。肾主水液，指的是肾脏有蒸化和调节津液的输布以及废弃物的排泄，以维持体内水液正常代谢的功能。万一肾的阳气不足，气化的功能受到影响，水液调节发生障碍，可引起尿少、尿闭而水肿。肾主纳气，指肾具有摄纳吸入之气的功能。临床上常有某些久病咳嗽，特别是年老肾虚所引起的呼多吸少，气息短促等症。

在《第6章 part11》将详细论述中医论肾脏功能，及养生方法。



Part4

配合体质养生,调整致病因子

* 养生,先了解体质

当您去看中医时,是否常会听到医生说“你的体质比较不好,需要吃中药调一调”?到底什么是“体质”?

体质其实与现代医学所说的“基因”相关。因为每个人的基因不同,身体受环境的影响,或是在生长、发育和衰老的过程中,身体结构、机能和代谢上的反应皆不同,但是,应尽量让身体保持在稳定的状态。例如,身体遇到冷风,有人会觉得头晕、打喷嚏,有人则没有什么特殊感觉,这就是体质的影响。我们说吹风会感觉到头晕者体质偏虚,而没有什么特殊感觉者的体质则又是另一种型态。所以,体质往往决定身体生理反应的倾向,与健康息息相关。

体质是否一直不变?

虽然我们大多数的时间都处在健康状态,无病无痛,但体质可能在悄悄地改变,无法自觉,因为身体内部还是努力将身体保持在一个平衡、健康良好的点。实际上,体质是会随着年龄的增长、环境的变化、饮食的偏好、有无注重个

人身体保健上的差异而改变。例如,夏天将冷饮、冰品猛往肚子里灌,拼命吃西瓜、水梨等消暑的水果,都会让体质渐渐变得虚寒,而出现许多虚寒体质的症候。又或,

换季的过渡时期,可能因为饮食的内容改变,让皮肤出油、还拼命冒青春痘;或是压力大时,口臭,心



浮气躁、便秘等等,都是“体质”已经改变的征兆。

体质到底有几种?

最简单的体质分类有三种:寒性、热性与中性体质。一般来讲,中性体质最好。此时身体处在平衡的状态。但大多数的人体质都是偏寒或偏热的,这样的体质虽无大疾病,仍然需要调整成最理想的中性体质。

中医将食物分凉性、温性与平性。

温性食物适合虚寒体质者食用,例如:鸡肉、乌鸡肉、羊肉、鹿肉、鲍鱼、带鱼、虾米、鲢鱼、鳙鱼、鳊鱼、草鱼、蚌、海参、糯米、韭菜、榨菜、洋葱、香菜、枸杞子、辣椒、胡椒、桂皮、豆蔻、姜、葱、蒜、白扁豆、龙眼肉、荔枝、红枣、黑枣、桃、樱桃、柿饼、石榴、红糖、葡萄干、金橘、梅子、菜籽油、豆油、饴糖、咖啡等等。

凉性食物适合热性体质者食用,例如:鸭蛋、鸭肉、兔肉、蟹、海蜇、海螺、鲤鱼、蛇、小麦、冬瓜、苦瓜、竹笋、茄子、紫菜、紫草、海带、芹菜、白萝卜、油菜、蘑菇、藕、甜菜、茭白笋、丝瓜、慈菇、荸荠、百合、豆芽菜、豆腐、豆浆、豆豉、西瓜、梨、甘蔗、柚子、香蕉、柿子、橘子、桑葚、李子等等。

平性食物则是各种体质的人皆可食用,例如:鸡蛋、鹌鹑蛋、鸽肉、虾、青鱼、银鱼、干贝、比目鱼、泥鳅、鲫鱼、鳗鱼、花生、马铃薯、南瓜、黄瓜、大白菜、豌豆苗、大头菜、雪里红、胡萝卜、猴头菇、木耳、燕窝、西红柿、芋头、栗子、豌豆、豇豆、黄豆、黑豆、黄豆芽、豆腐皮、黑芝麻、银杏、苹果、橄榄、花生油、冰糖、芝麻、葵花子等等。

✧ 认识寒热体质

日常生活,只要吃对食物就能调养体质。该如何吃?首先要知道您的体质。一般最简单的分类方式——“寒性”、“热性”。

下表帮助您分辨寒性与热性体质,不仿依照表格看看自己有哪些症状,症状较



倾向寒性、热性或中性？下列每一横列“3选1”，符合该症状超过9个以上，就是属于那一种体质！

● 寒热体质辨别表，看看您是偏向哪种体质？

症状类别	热性体质	中性体质	寒性体质
头部	脸常通红 喜欢说话 嗓门大 嘴巴干 喜欢喝冰冷的东西 舌苔又厚又黄 口臭、口干	气色良好 说话语调、速度中等 语音中等 嘴不干、饮水正常 冷热饮无特定喜好 舌苔少 口不臭、不干	脸色苍白、暗淡 不爱说话 讲话有气无力 很少口渴 喜喝热饮 舌颜色淡，无血色 口淡、无气味
神经系统	全身感到发热不安 容易心情烦躁 易头晕、思绪乱 注意力不易集中	精神好 无烦躁无疲劳 不易头晕 注意力可集中	没有精神 身体常觉得疲劳 易头晕 自觉记忆减退
循环系统	脉搏快又强 四肢偏温暖或热	脉搏强度、速度中等 四肢温暖	脉搏细微、无力 手脚冰凉
排泄系统	尿液赤黄 易便秘	尿液浅黄 排便正常	尿液白清 易腹泻
生殖系统	月经量多 月经色暗红	月经正常 月经色鲜红	月经量正常或较少 月经色淡

五脏与体质、健康息息相关

您一定不难发觉，在上面的表格中，热性体质的特征是热的，新陈代谢率高的，过度活跃的，而寒性体质则恰恰相反。五脏的寒、热与体质相似，热性体质者的五脏大多数呈现“热、新陈代谢率高，过度活跃”的状态，但不是100%绝对，只是较容易使五脏趋于热性。例如，热性体质者吃温热性食物后，会比其他人还要容易上火，中医

可能诊断为“肝火旺盛”；又如寒性体质者，吹一下冷风、淋到雨，比其他人容易感冒，中医可能诊断为“肺气虚”。

上述“肺气虚”或是“肝火旺盛”，可以通俗地称为体质，不过以中医专业术语称之为“辨证”。“辨证”是明确指出疾病、问题所在，以五脏为体质辨证的主轴，以阴、阳、表、里、寒、热、虚、实这“八纲”进行分析、归纳。阴阳是指类别，表里是指深浅，寒热是指性质，虚实是指消长盛衰。在门诊中常常会听到中医师跟您说“肝热”、“脾虚”、“心气虚”之类的诸多证型，为什么要这样复杂、详细的辨证？因为要辨明疾病，才能论治。就拿头痛来说，肿瘤造成的头痛，与压力造成的头痛不同，要辨别病因，才能真正治疗与根除。

人体气血运行的盛衰，关系着五脏六腑、身体的健康，而气血运行的盛衰依赖五脏的健康。当气血走到五脏中的某一脏时，理当气血旺盛，运行顺畅；假设气血走到五脏，其功能过度活跃，或是过度低下、不振，将影响气血的运行。

在后面的章节中，将介绍五脏健康状况不佳的症状，与五脏可能的问题，算是“进阶功——辨别脏腑之问题”。辨证后才能施予治疗，给予五脏适当的调养，保持身体功能的正常与平衡，促进健康。



Part5 影响五脏健康的生活习惯

* 情绪、饮食、习惯、气候都能影响健康

古代医学中认为，人体之所以会被疾病所困，不外乎有下列几项因素，例如：情志的困扰——愤怒、喜悦、忧思、悲伤、恐惧、惊吓；饮食上的不节制——嗜食、过酸、过苦、过甜、太辣、太咸的食物，食量不均衡，以及进食不清洁的食物等；外邪的侵犯——传染疾病、寒冷的天气、酷暑的热气、闷湿的环境、干燥的气候……等等。

随着时空背景的转换，虽然现代人的物质条件比古代更进步了，但是生活中会影响我们健康的条件因素，不外乎是以上种种的延伸。下面我们就来一一介绍哪些因素会影响到五脏的健康。建议您也一起来检视，看看自己平常的生活习惯，是否已经在伤害五脏的健康？

易伤肝的生活习惯

1. 平时过度劳累，时常心情郁闷者，会减少肝脏的血流量，而不能营养肝脏细胞。
2. 辛辣、油炸及酒精等刺激物，均会对肝脏产生不良影响，而辛辣、油炸食物等，会燥火动肝，损耗肝阴。
3. 避免感染性疾病的发生，因为各种病毒及细菌均会对肝系统造成损伤。
4. 平常需摄取充足但适量的营养，如食用过多的高蛋白质，像牛肉、猪肉等，会增加肝脏的负担。
5. 少量防腐剂对健康的人或许不会造成伤害，但对于肝病患者却会增加负担，可能使症状恶化。
6. 咖啡因过多，会增加肝脏的负担，使肝脏过劳。



易伤心的生活习惯

1. 如果时常以消极、悲观的态度过日子,每天疑神疑鬼的,那将会大大减少对抗疾病的信心。
2. 使用药物前,应先请教合格医师,尤其是由药物引起的心脏病。
3. 有心脏方面疾病的患者,应选择适当的运动,增强体质,强化心脏功能。
4. 冠心病的患者包括心力衰竭、心肌梗塞、狭心症、心绞痛或缺血性心肌症等,应注意冬天的保暖工作,平时不要抽烟,要放松心情,不要事事要求完美,不可暴饮暴食、剧烈运动,饭后不要立刻从事户外活动,更不可洗忽冷忽热的桑拿。



易伤脾的生活习惯

1. 脾胃功能不好的人,切忌食用过多冰冷的食物。
2. 精神过度紧张,工作劳累,饮食生活不节,再加上环境气候的干扰,对于脾脏是一种极大的负担,也常是消化性溃疡的主要病因。

易伤肺的生活习惯

1. 对于有过敏性咳嗽或鼻炎的患者,在气温低的时候,应对头部及脚部适当保暖,在饮食上必须节制,鱼虾、海鲜、油炸的食物忌吃,香蕉、橘子、西瓜、芒果宜少吃,多喝开水,少喝含有咖啡因的饮料。
2. 由于“肺属娇脏,喜润而恶燥”,因此饮食上应忌食炒、炸、辛辣、烟、酒之类的食品,以免耗津伤阴。
3. 肺脏在秋天的季节,应避免吸入过多的冷空气,不宜进食含糖类和纤维素多的食物,如卷心白菜、韭菜、汽水和面包亦不宜多吃。

易伤肾的生活习惯

1. 怒伤肝,忧伤脾,思伤肺,“恐伤肾”——“恐”包括惊恐、恐惧,或是长期处在某

种压力下导致恐惧的情绪,都会造成肾脏的负担。

2. 肾炎患者在日常生活中必须预防感染,并且遵照医师的指示,按时服药。
3. 饮食调配是否得宜,对肾脏发炎患者的病情影响很大。

✧ 你我都必须知道的养生观

我们常听到“万贯家财,不如一技在身”,其实有句话来形容现代人的生活会更贴切,那就是“金钱在握,不如健康一生”。这也许是句老掉牙的话,但却非常符合失去健康的感受。

健康三要件:吃得下、便得畅、睡得好

根据世界卫生组织(WHO)近年来所提出的健康概念,是在精神上、身体上和人际关系上都要能保持最佳状态。许多医学专家也认为,健康的三要件分别是:“吃得下”、“便得畅”、“睡得好”。也就是说,一个人要是食欲佳、消化、神经系统都好的话,身体必然健康。

适时养生,人人可为

也许有人会质疑说:“养生是有钱人的玩意儿,平凡老百姓哪里有时间去养生?”而中医讲的“适时养生”,其实就是在“天人相应”的整体思想指导下建立起来的,强调要“顺四时而适寒暑,服天气,而通神明”,并提出“春夏养阳,秋冬养阴”的观念。我们看到拥有越多财富、权力、地位、事业的人,越是注重养生,因为这些“成功者”都相信拥有“良好的健康”才能拥有一切。养生不一定要花大钱、花时间,只要有良好的“养生观念”,随时都可以养生,相信人人都可为之。

“养生”是生活的一种态度,最近几年台湾的许多大企业领导人都兴起了一阵养生热潮。假如在拥有了一切金钱与权力或是梦想达成之后,却失去了健康,不能享受辛苦所得到的果实,那到头来还不是白忙一场?忙碌的现代人,必定希望在休息的时候,过得很自然、很easy,养生的方法也要让人轻松执行,不拐弯抹角,知道这些观念之后,接下来就是持之以恒的功夫了。



Part6 五行养生法,彻底改善体质

✧ 了解五行与五脏的关系

所谓的五行,“行”就是运动,即木、火、土、金、水五种变化运动的物质。这是古人为了说明自然界的一切现象而产生出来的。同时,还以五行之间的生、克关系来解释事物之间的相互联系,认为任何事物都不是孤立、静止的,而是在不断的相生、相克的运动之中维持着协调平衡。

五行学说除应用于脏腑外,亦推而广之,将人体的组织、情志、药物的性味,以至大自然的变化,都纳入其中。在后文将简介五行、五色、五脏意涵,再说明其相互的关系。

五行相生相克,互相协调

五行的属性,联系人体的脏腑器官,并通过五脏为中心,例如:

木 ↔ 肝

肝配木的道理也是如此。木的性能是向上、向四旁舒展的,它的性格是刚劲的,这与肝是“将军之官”,其性善疏浅等特点是雷同的,所以用木来代表肝。

火 ↔ 心

一切火焰都是向上生的,而心在生理上

● 五行对应关系表

五行	木	火	土	金	水
五色	青	赤	黄	白	黑
五脏	肝	心	脾	肺	肾
五方	东	南	中央	西	北
五气	风	暑	湿	燥	寒
在时	春	夏	长夏	秋	冬
在窍	目	舌	口	鼻	耳
在志	怒	喜	思	悲	恐
变动	语	笑	噤	咳	欠
其脏	魂	神	意	魄	志
其脉	弦	洪	缓	毛	石
其声	呼	笑	歌	哭	呻
其音	角	徵	宫	商	羽
其臭	臊	焦	香	腥	腐
其味	酸	苦	甘	辛	咸
其液	泪	汗	涎	涕	唾
其合	筋	脉	肉	皮	骨
其荣	爪	色	唇	毛	发
其腑	胆	小肠	胃	大肠	膀胱

是上开窍于舌。在病变时,如果发生舌尖赤痛,面部红赤等现象,都认为是心火上炎,所以用五行中的火来代表五脏中的心。

土 ↔ 脾

脾属土,土是万物之母,没有土就不能生长万物。人之所以能够生存,全靠饮食的营养,没有脾胃的消化和吸收,人也就得不到营养而不能生活,所以用五行中的土,来代表五脏中的脾。

金 ↔ 肺

肺属金,金属都是有声音的,而人的语言声音,都是由肺气鼓动而成。同时肺也是娇脏,害怕火气的熏蒸,所以用五行中的金来代表五脏中的肺。

水 ↔ 肾

水的特点与火恰恰相反,水都是向下行的,而人体每天喝进去的水分,通过“三焦”下行,最后由膀胱排泄出去。古人认为这种排泄水分的功能,是由肾脏领导,肾脏正常则小便通利,一旦肾脏发生病变,则小便失常,所以称肾脏为水脏,而用五行中的水来与它配合。

● 说文解字

三焦:中医之特有名称,为六腑之一,是水液运行的道路,总司全身体液气化功能。中医也以三焦来区隔人体器官部位。

上焦:横膈以上的胸部,包括心脏、肺脏和头、面部及上肢等。

中焦:横膈以下,肚脐以上的腹部,即从胃的上口(贲门)至胃的下口(幽门),包括脾、胃、肝、胆等。

下焦:肚脐以下的小腹部,包括小肠、大肠、肾脏、膀胱等。

五行与脏腑的生克关系

五行配五脏之后,再从相生、相克的制化规律,来说明脏腑之间的相互助长、相互促进和相互抑制的关系。

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

什么是相生?

即相互资生,促进,助长。五行学说借相生的关系来说明事物有相互协同的一面。在五行中是:木生火,火生土,土生金,金生水,水生木。

例如:脾(土)主管消化系统,负责提供人体所需的营养,我们才有生命力,有呼吸,有“气”,所以说土生金(肺)。因此有“培土生金法”,千万不能误解为“从土中提炼黄金”!事实上,中医用健脾以治疗肺虚的疾病。

五行相生	想象记忆图
木生火	钻木取火
火生土	火的灰烬变成泥土
土生金	泥土蕴含矿物质及金属
金生水	金属熔后会有水
水生木	水灌溉,木生长

什么是相克?

即相互制约、排斥或克服。五行学说借相克的关系来说明事物有相互拮抗的一面。具体是:木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。相克本属正常范围的制约,但近人已习惯把它与反常的“相乘”混同,例如:病理上的木乘土,已通称为“木克土”。

五行相克	想象记忆图
金克木	金坚硬妨碍树木生长
木克土	植树以防泥土松脱
土克水	泛滥时用沙包挡水
水克火	用水来灭火
火克金	用火可熔掉金

例如:肝(木)的生理功能失常,影响脾胃,导致消化功能紊乱,即肝气犯胃(土)。治理胃不适时,不单针对肠胃,还要疏理肝气。

例如: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。中医学上称此现象为“心肾不交”。医治的方法是加强肾水,以扑减心火,即所谓的“滋水制火”。

✧ 察颜观色认识五脏疾病

中医治病讲求望、闻、问、切四诊,而望诊在诊法中是形成和发展最早的一种诊法,因为视觉最为直观,也最为方便。医生运用视觉,对人体全身和局部的一切可见征象以及排出物等进行有目的的观察,以了解健康或疾病状态。通过对人体外部的观察可以诊断整体的健康状态和病变,诚如《灵枢·本脏篇》所说:“视其外应,以知其内脏,则知所病矣。”



观察病人的气色

主要是观察颜面,根据病人所表现的颜色,分为“青、赤、黄、白、黑”五色来辨认,从而结合五脏所属,来辨别“表、里、寒、热、虚、实”。人的身体内有病变,一定会表现到外面来,因为人体的内脏与体表有密切的联系,这一联系是通过经络及其中运行的气血实现的,特别是对面部、舌部等与内脏的关系认识更为明确,显示脏腑功能活动的变化。因此,望诊在中医诊断学中占有特殊的地位。根据现代研究,人们由视觉所获得的信息量占全部信息的80%,因此充分利用身体外在的颜色变化作为医师辨证判断的指标。

通常一位身体、精神都健康的人,外表给人的感觉常常是面色红润,精神旺盛,这是健康的指标。又如急性子的朋友,脾气总是比较暴躁,容易动怒,这时候如果依照中医五行的归类来说,怒气伤肝,即受外界强烈的精神刺激,在面部的颜色表现为青色,所以我们常可看见一个人为了某件事情争得脸红脖子粗、青筋暴露的样子。火气过盛,如发高烧的病人,面



必赤。脾病，如慢性消化、吸收障碍性的疾病，面色萎黄。表情萎靡不振，面色苍白暗淡，则是气血衰弱的象征。肾病如肾上腺皮质机能减退、肝腹水、肾水肿及各种慢性病晚期的病人，面色黧黑。

青、赤、黄、白、黑五色在临症上的运用

在坊间流传看青春痘长在哪儿可以判别身体脏腑何处有问题的说法，这个理论源自于脸部与五脏的对应关系。除了青春痘之外，一般中医最常用颜色来作诊断，即所谓的望诊。如何观察面色，判断内部脏腑的疾病？以下是简单分类：

面部色青

主要病灶部位在肝，表现的症状反应是“胸腹剧痛”，“胸闷不舒，喜欢叹气”，“口苦咽逆”；如果青白相兼见的话，属于寒证；面唇具青为寒极。假如小儿嘴唇周围及鼻旁青色，并有抽搐的症状，就是肝风内动（中枢神经系统功能严重失调，引起意识障碍或强直性痉挛）的危险征兆。

面部色黄

病在脾脏，黄色主“湿热”和“寒湿”证；色黄而明亮的属湿热；色黄而晦暗的属寒湿；全身皮肤以及眼白变黄的叫“黄疸”；黄白相间，眼白不黄的，叫“萎黄”；若在生病当中，见到面色淡黄不枯，则说明是疾病将愈的吉兆。



面部对应脏腑的示意图

面部色赤

病在心，主有热象方面的症候；面赤身热，或谵语烦躁的属“实热”；黄赤相兼的属“风热”；假如病久体虚，午后两颧微红而潮热，那就属于“阴虚劳热”。

面部色白

病在肺，主要以“肺虚血少”为症候表现。大凡阳虚、身寒的病人，面色必白；血虚、脱血的病人，面色也白。所以白色的表现，多属于气血少或寒证。

面部色黑

病在肾，主“虚损”证。凡是肾亏的病人，面色多黑，或眼睛周围有黑晕一圈，严重的则额头皆见黑色，这是肾阳极度的凶险象征。

* 食物五色与人体健康

中国人一向讲究养生之道，尤其对于饮食的效果，自有一套独特的理论，“药补不如食补”的说法始终深入人心。所以，将食物依颜色分类，归纳出不同的补偿作用，听起来似乎很玄妙，倒也有不少可信的实例，例如黑芝麻、何首乌，有乌黑秀发的功效，符合黑色食物的功效。

根据青、赤、黄、白、黑等五色的食物分类法有其历史渊源。“木、火、土、金、水”的五行学说，可用“青、赤、黄、白、黑”五种颜色来代表，再进一步对应到人体的“肝、心、脾、肺、肾”等五脏，五种颜色、属性和对应人体脏器，这种推演方式衍生出来之后，渐渐被套用在药物和食物的区分方法上。

四气五味巧养生

“四气五味”是药膳预防医学中重要的理论基础。食物的四气包括“寒、热、温、凉”四种性质。能减轻热证，对发热、口



渴有清热泻火功效的食物,统属寒性或凉性,如家常的丝瓜、西瓜。反之,能减轻或消除寒症,对肢冷畏寒有温中散寒作用的食物,通称温性或热性,如姜葱、羊肉等。掌握寒热属性,即可根据中医“寒者热之,热者寒之”的治则,选择食材。

至于食物中的“五味”,所指的正是“酸、苦、甘、辛、咸”。《灵枢·五味》提到“酸入肝,苦入心,甘入脾,辛入肺,咸入肾”。《灵枢·九针》亦有“酸走筋,苦走血,甘走肉,辛走气,咸走骨”的说法。

一般而言,药物的味和药物的成分有关,成分不同味也就不同。总体而言,它代表了药物治疗效果的概括。清代医学家汪昂所著《本草备要》中即有“凡药酸者,能涩能收;苦者,能泻、能燥、能坚;甘者,能补、能和、能缓;辛者,能散、能润、能横行;咸者,能下、能软坚;淡者,能利窍、能渗泻”之叙述。



酸 → 肝

近代学者从药理分析研究中发现,酸性药物所含有机酸,菜柔质,具有镇静调节植物性神经、内脏和血管平滑肌的功能,临床用于扩张血管降低血压,促进胆汁分泌,降低胆固醇颇有见效。这便是“酸入肝”的实质意义。例如:民众常用来开胃敛气的酸梅汤方中的乌梅,味酸,能使胆囊收缩,促进胆汁排泄,解除胆管平滑肌痉挛,有止痛的效果。

苦 → 心

大众熟知的黄连,便是“苦入心”的实证,这类苦性药物由于富含黄柏碱,多带有消炎作用,能通过内分泌及植物神经来间接调整心脏功能及周边血管通透性,所以对血压、血糖及凝血系统具有调节作用。

代表药材如连翘,便有苦味,色赤,形似心的记载。中医就指出“苦入心”,其实

便是泻心火、凉血，而心火血热的具体表现，如心烦不寐、胸闷口渴、面赤、脉数有力、微血管皮下出血，若能善用此一类药材，皆有不错的疗效。



甘 → 脾

被广泛运用养生药膳的甘味药材，如山药，除了具有口感佳、药性平和、可长期服用的特色外，由于所含的糖类、蛋白质、维生素等营养素能调节消化道运动分泌、促进消化吸收、增强免疫功能，故对人体具有补益的作用。同时某些甘味药材，如饴糖，还能抑制肠道平滑肌的痉挛收缩，达到“甘可缓痛”的作用。

辛 → 肺

广泛运用于治疗感冒初期症状的辛味药材，所含的挥发油成分具有调节汗腺分泌、扩张呼吸道、改善呼吸功能之效，这便是“辛入肺走气”的意思。在淋雨怕受风寒时，煮一壶茶驱寒预防感冒，便是一例。

咸 → 肾

咸味药材，这类富含无机盐的药材，具有调节肾脏泌尿的功用，同时它所含的钙、磷质也是构成骨骼的要素，这和“咸入肾走骨”的记载谋合。如厨房开门七件事中的盐，由于味咸性寒，不仅有三餐饮食调味的的作用，更有广泛的医疗价值。中药方中补肾之品，如六味地黄丸、左归丸，均指定淡盐汤送服，以利引药入肾之效。然而由于盐中所含氯化钠成分会造成肾脏血流渗透压的改变，造成体液滞留体内，因此患哮喘、高血压、慢性肾炎者，切忌多食。





第2篇

调养肝脏系统

常听到人家说：

“肝若好，人生是彩色的；肝若不好，人生是黑白的。”

肝除具有解毒的功能之外，
还有储存和调节血量的功能。

而且肝主藏血，
也与女性生理周期有密切关系。
中医所称的肝，在五行中属木。

Part1 认识肝脏

* 现代医学话肝脏

肝为人体最大的腺体,重量约为1500克,位于横膈右下方,中医所说的“肝生于左”,是不符合解剖位置的。也许您常会听说肝具有解毒的功能,可是,它具体的作用到底为何呢?

- 1.肝细胞有解毒作用。
- 2.肝细胞每天分泌约500毫升的胆汁,用以消化脂肪。
- 3.肝细胞可进行蛋白质、脂肪、碳水化合物等的代谢作用。
- 4.肝细胞可储存某些物质,例如:铁、维生素A、B₁₂和维生素D。



肝胆系统

所谓的解毒作用,是指有毒的物质会经由肠道吸收后进入血液循环,循环至肝脏后,在肝脏进行一连串的化学反应,使之成为无毒性的复合物。例如:酒精、麻药或其他药物,都可在肝脏进行解毒,然后再排出体外。

* 中医话肝脏

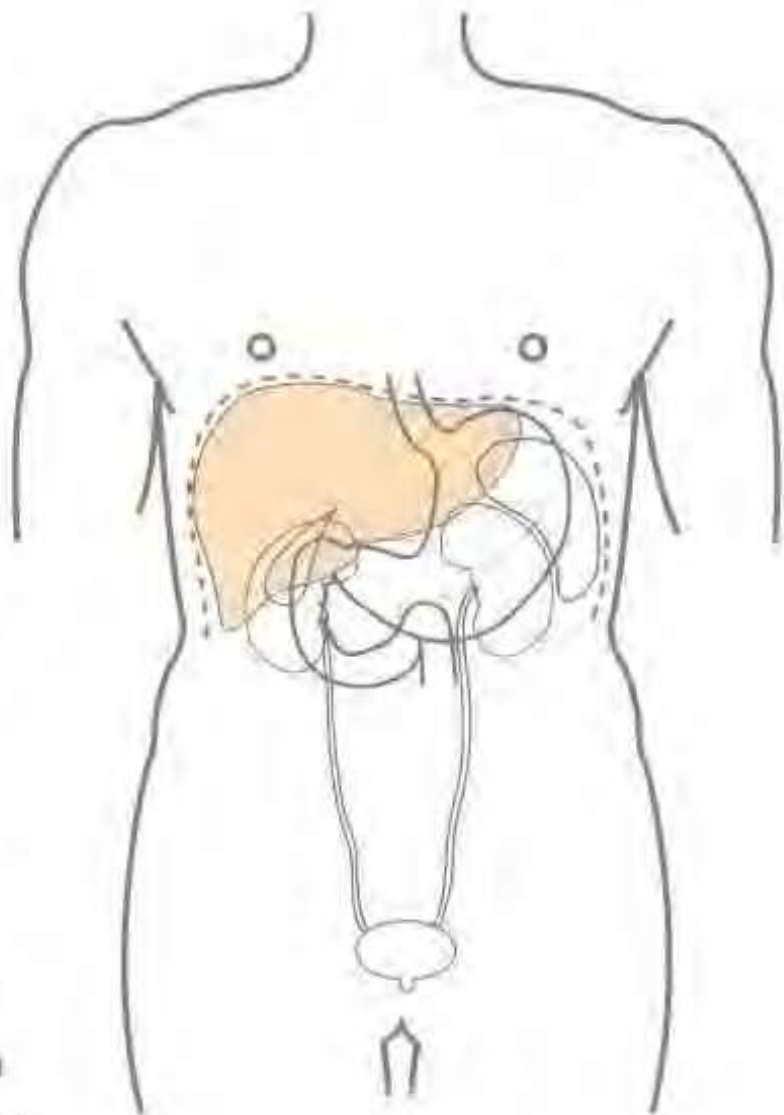
中医说的“肝”,不只是一个解剖器官的概念,是包含一个整体系统的活动功能。肝为五脏之一,位于季肋下(侧胸第十一、十二肋骨部分下方)。我们常说“肝胆相照”,肝与胆的功能是密不可分的。肝胆经络在体内循环分布最广,如太阳穴、头两侧、两侧胁肋、下腹两侧和生殖器部位,上至巅顶,下至足底,贯穿上下,联系脏腑最多,说明肝在人

体生命活动中占有极重要的地位。

我们常说“肝胆相照”，胆附于肝叶间，内藏胆汁，与肝相连，肝胆的经脉互相络属而相为表里。胆汁的形成与分泌，来自肝藏；而胆汁的排泄，更有赖于肝的疏泄作用。如果肝失疏泄，表现胆汁分泌，排泄异常，便会出现黄疸、口苦、呕吐黄水、胀气、食欲不振等，影响消化功能。

从中医的角度来看，肝的本性，喜调达、恶抑郁。肝喜调达，是指肝气宜舒畅通达，才能营其正常的功能；若肝气郁结，就会出现胸胁满闷，胁肋胀痛，抑郁不乐等症。

肝为刚脏，“刚”是刚强急躁的意思，用来比喻肝脏的生理特性。古人在临床实验中观察到，大怒以后，往往影响到肝脏的正常功能活动，即所谓的“怒伤肝”。我们看到一个人如果性情急躁、容易动怒，常会说那个人“肝火太旺”、“火气很大”，这些都说明肝脏具有刚强躁急的特性。



● 说文解字

肝者，将军之官，谋虑出焉。

谋虑，指的是精神意识的范畴。中国医学认为，人的精神情志活动除了为心所主宰外，与肝也有密切的关系。

肝的生理功能

肝的特性别具一格，既贮藏有形之血，又疏泄无形之气。主要生理功能是主藏血，主疏泄，肝开窍于目，肝主筋，其华在爪。

调节血量

“肝主藏血”调节血量,与现代医学相符。血液运行全身时,经过肝脏称为“肝门循环”,在此收集了胰脏、脾脏、胃部和胆囊的血液,送到肝脏的肝门静脉,使肝脏利用血液中的养分,并把有害物质的毒性除去。



调节气机

肝具有疏通、舒展条达、宣发升散的生理特性,包括调节全身气机的功能。主要表现在舒畅情志、疏通气血和水道、调节月经、促进消化吸收。

舒畅情志

情志即人的精神、意识、思维、知觉、运动等,属于脑的功能。严重肝病时,会产生情绪行为、知觉障碍,损害胃肠道吸收,使解毒功能下降。肝解毒功能失常,中医称“疏泄失常”、“肝气郁结”、“气机不调”。

疏通气血和水道

肝脏内有多种内分泌与新陈代谢在进行。健康时,内分泌的新陈代谢处于相对平衡状态,内分泌过多或不足,都会引起体内物质代谢的紊乱。当肝有病时,内分泌的新陈代谢能力降低,如醛固酮、抗利尿激素异常增加,在体内堆积引起水、钠滞留的气滞水停。在《血证论》中:“肝属木,木气冲和条达,不致遏郁则血脉得畅。”朱丹溪说“气行则水行,气滞则水停”,即此道理。

调节月经

肝能调理冲任二脉,调节月经,影响女性,与女子





经、带、胎、产关系密切，有“任主胞胎”之说。肝脏对于女性生理甚为重要，所以有“女子以肝为天”的说法。

促进消化吸收

脾胃是人体重要的消化器官，肝透过协调脾胃的气机升降、分泌排泄胆汁，协助消化两个方面，而促进脾胃消化吸收。若肝失疏泄，犯脾克胃，必致脾胃气机升降失常，症状会表现出肝气郁结，还会因胃气不降而嗝气、腹闷、呕恶、食少等，又会出现消化不良的腹胀、便溏等肝脾不调的症状。

开窍明目

《灵枢·脉度篇》说：“肝气通于目，肝和则能辨五色矣。”肝火上炎则两目红赤等都与肝有关。精确地说，肝脏是维生素A的代谢和储存器官，所以肝功能减退会使维生素A缺乏，导致视力减退、夜盲、干眼等症状。

Part 2

自我检测,了解肝的健康指数

✧ 中医四诊心法

望

主要是观察人体的神色形态。一般健康者的神、色、形、态都有其正常的表现,一旦有反常,便是身体脏腑的不协调。人体外部跟五脏六腑有着密不可分的联系,尤其是面部、舌部跟脏腑的关系更为密切,运用视觉从患者的之脸色、眼色、精神气色及外貌形观看出脏腑的病变,进而找出问题的根源。



望诊 面:

依照五官与五脏对应理论,脾对应至唇,如果唇色暗淡,属脾虚;唇色暗黑,可能脾气郁结。另外,上眼皮为睑,属脾;下眼皮为胞,属胃,如脾胃系统有毛病,多半眼部四周皮肤不会光亮白晰。青春痘、粉刺是由于脾湿热偏盛;面黄无光泽是脾虚气血上承的表现。春天万物升发,人体的脾功能也随之旺盛,因此,春季养颜以健脾舒血或舒肝健脾、活血通络的食疗最佳。

望诊 舌:

《笔花医镜》中提出“舌尖主心,舌中主脾胃,舌边主肝胆,舌根主肾”之说,一般舌诊为诊断之参考,必须以四诊作综合判断。除了舌面的脏腑分布外,在辨别脾胃的消化系统时,舌诊往往可以

观察患者的饮食习惯。如舌苔淡白湿滑,刮之不起,舌苔垢腻,此因脾阳不振,水湿不能运化,气血不能向上荣养,又如舌苔厚黄黏腻,此为湿热内着,可从饮食中得之,且嗜酒者多此舌苔。

闻

包括听声音、闻气味两方面。其中声音包含了说话声、脚步声、动作声、呼吸声以及咳嗽声等各类声音。而气味则包括了口气、汗气、体臭、鼻气及排出物气味等。

问

有目的地询问病史,问诊重点着重于现在症状。中医有“十问歌”为问诊的要点:“一问寒热二问汗,三问头身四问便,五问饮食六胸腹,七聋八渴俱当辨,九问旧病十问因,再兼服药参机变,妇女尤必问经期,迟速闭崩皆可见,更添片语告儿科,麻痘惊疳须占验。”

切

包括了“脉诊”、“按诊”两部分,两者同样是运用手,对体表进行触、摸、按压。

肝脏疾病的警讯

检查自己的健康状况,一周内有3~4天出现下列症状,即可打√;若出现6个√以上,表示肝脏正在抗议啦!从现在开始要好好爱护、调养您的肝脏!

● 肝脏检测 DIY

诊法	症状	可能问题
望	☐ 眼睛常有红丝 ☐ 易怒 ☐ 面红	肝火上炎、肝阳上亢 肝气郁结、肝火上炎、肝阳上亢 肝火上炎、肝阴不足、肝阳上亢
闻	☐ 常有口臭	肝火上炎、肝阳上亢
问	☐ 常觉得嘴巴苦苦的 ☐ 经常觉得口干舌燥 ☐ 无法熟睡,多梦 ☐ 两手、两足心发热 ☐ 内耳肿痛 ☐ 心悸健忘 ☐ 月经不调 ☐ 耳鸣如潮 ☐ 尿黄 ☐ 便秘 ☐ 胸闷、痛 ☐ 胸胁灼痛 ☐ 腰膝酸软 ☐ 腹闷、痛 ☐ 潮热盗汗 ☐ 头晕胀痛 ☐ 头重脚轻	肝火上炎 肝火上炎、肝阴不足 肝火上炎、肝阳上亢 肝阴不足 肝火上炎 肝阳上亢 肝气郁结 肝火上炎、肝阴不足、肝阳上亢 肝火上炎 肝火上炎 肝气郁结、肝阴不足 肝火上炎 肝阳上亢 肝气郁结 肝阴不足 肝火上炎、肝阴不足、肝阳上亢 肝阳上亢
切	☐ 弦(脉象有强劲感) ☐ 弦而有力(脉象强劲、有力) ☐ 脉弦细数(脉象强劲、细且快) ☐ 脉弦数(脉象强劲、快速搏动)	肝气郁结 肝阳上亢 肝阴不足、肝阳上亢 肝火上炎

● 肝脏疾病症状解析

症状	→ 解析	→ 调养药材
口臭、不眠多梦、五心烦热、心悸健忘、内耳肿痛、目赤、耳鸣如潮、易怒、面红、头重脚轻、头晕胀痛	肝气太盛或肝气郁结，可以化火，出现头痛、头晕、急躁易怒、耳鸣、耳聋、目赤等症，此即称为肝火。	芥菜、牡蛎 猪肝菠菜汤(详 P40) 茵陈舒肝茶(详 P43)
头晕胀痛、潮热盗汗	肝气太盛化火又可生风，出现眩晕、震颤、抽搐等症，此又称为肝风。	芥菜 芹菜粥(详 P39) 茵陈舒肝茶(详 P43)
口苦口干、尿黄、便秘、腹胀、腹痛	肝失疏泄，可影响脾胃的升降和胆汁的排泄，从而出现消化功能异常的症状，如食欲不振、消化不良、嗝气泛酸，或腹胀、腹泻等。	菠菜 柴胡 三花清肝茶(详 P43)
月经不调、胸闷、胸痛、胸胁灼痛、腰膝酸软	气是血液运行的动力，气行则血行，气滞则血淤。若肝失疏泄，气滞血淤，则可见胸胁刺痛，甚至症积、肿块，女子还可出现经行不畅、痛经和经闭等。	猪肝菠菜汤(详 P40) 柴胡、香附
腹水、水肿	肝的疏泄功能还有疏利三焦，通调水道的作用。故肝失疏泄，有时还可出现腹水、水肿等。	猪肝菠菜汤(详 P40) 蛤蜊蒸姜(详 P41) 车前子 玉米须

Part 3

养肝食疗——青色食物健康法

* 肝属木对应青色

中医所谓的青色，是一种介于蓝色和绿色之间的色彩。中医认为“青”对应到人体的肝脏部位，而五行中肝又属“木”，所以青色在五行中也属“木”。“青”（绿）能益肝气循环、代谢，有益消除疲劳，舒缓肝郁，防范肝疾，能明目、保健视神经，提升免疫功能。

肝与阴阳五行的关系

木	青	肝	春
---	---	---	---

青色食物能明目、保肝

酸入肝，青色对应到味觉是“酸”味，所以有些青色的食物吃起来的感觉是酸酸的，如猕猴桃、柠檬、白醋。青色食物还有绿豆、大小黄瓜、花椰菜、毛豆、芹菜、菠菜、

竹笋、番石榴、海带等，对人体的肝、胆和眼睛

都有帮助。酸性物质会让绷紧的肌肉变得

柔软，帮助分解体内囤积的脂肪。也因为

具有酸味的特性，酸味过高的例如柠檬，吃

太多可能会伤胃，所以酸味较高的食物最好在饭

后或是空腹时食用。

肝脏有藏血的功能，一旦人体的血不足的时候，肝血亦不足，不能提供肝脏所需的养分，而使肝脏功能受损。此时眼睛会感到酸涩、眼花等不舒服的症状，同时，女性的生理期也变得不正常。所以，当我们每天吃绿色蔬菜时，按中医五脏五色理论，也都算是补血的饮食。

保肝食物

芹菜

芹菜有其特殊的香味，有平肝清热、发汗解热、降血压和通血路的作用。

《本草推陈》记载芹菜：“治肝阳头晕，面红目赤，头重脚轻，步行飘摇等症。”可以改善肝脏问题。芹菜除了含有丰富的维生素C、D、B₁、B₂和叶酸外，还有钠和钾等矿物质。每一根芹菜含35毫克的钠，西医指出这样的高钠可能让高血压患者血压升高，所以芹菜最好用来保健，而不能控制血压。



牡蛎

牡蛎是一种甘咸味寒的食物，主要入肝肾两经，有滋阴养血、消除烦热失眠症状的功用。不过吃牡蛎肉的时候要小心，最好要加上适量的姜和醋等佐料来杀菌。牡蛎富含 $\omega-3$ 脂肪酸，也就是含有EPA (Eicosapentaenoic acid) 及DHA，这是一种多元不饱和脂肪酸，可以降低血液中过多的胆固醇，预防脂肪肝与心血管疾病。



菠菜

菠菜有“蔬菜之王”的美称，能舒肝养血，是春天的应时蔬菜。性凉味甘，可利五脏、活络血脉，止烦渴助消化；具有滋阴润燥、舒肝养血等作用，对肝气不舒并发胃病的辅助治疗常有良效。菠菜含有营养素，包括维生素K、叶酸、草酸、矿物质和蛋白质，铁质含量高，菠菜猪肝汤是调养肝病的治疗佳方。





芹菜粥

材料
做法

●米 250 克 ●芹菜 120 克 ●盐 ●胡椒

- ①取米 250 克，加适量清水，煮至半熟状粥。
- ②再加入洗净切碎的连根芹菜 120 克，煮粥至熟食用。

适应症 肝火旺、头痛和高血压病。

功效 春季是芹菜的盛产季，食用芹菜粥可以清肝火、降血压、止晕。

牡蛎汤

材料
做法

●生牡蛎 20 克 ●知母 6 克 ●莲子 30 克 ●白糖适量

- ①将生牡蛎、知母放入砂锅内，加适量清水，小火煎半小时，滤汁，弃渣。洗净莲子，热水浸泡 1 小时。
- ②药汁、莲子连浸液一起放入锅内，小火炖至莲子熟烂，加适量白糖即可。

适应症 容易盗汗、心烦、潮热、颧红。

功效 肝肾两经，有滋阴养血、消除烦热失眠、健脾安神、潜阳固精。

禁忌 脾胃虚寒及有便秘患者禁用。

少吃加工食品

含有人工香料、化学食品添加剂的东西，会因化学物质产生毒素，需要经过肝的代谢，所以在体内首当其冲的就是肝，是肝脏的负担。

猪肝菠菜汤

材料
做法

●菠菜 50 克 ●猪肝 25 克 ●盐 ●酒 ●醋 ●太白粉适量

- ①菠菜去黄叶洗净。
- ②猪肝洗净，切片，用盐、酒、醋、太白粉拌匀备用。
- ③放入 500 毫升的水，加调味料，水滚后先放菠菜，倒入猪肝片，继续烧开后约 2 分钟，加葱即可。

适应症 缺铁性贫血、慢性便秘、夜盲、食欲不振。

功效

猪肝性温味甘苦，能补肝明目养血；此汤能疏肝明目、下气调中、补血通脉、利水通便，因为简单、效用佳，是调养肝病与保养肝脏的首选。

肝病患者的饮食

肝病患者吃罐头食品要小心！

罐头食物为了保存，常加入防腐剂、香料、人工调味剂，就算不会致癌，动物实验证实会出现肝肾病变，会增加肝肾负担。





蛤蜊蒸姜

材料
做法

●蛤蜊 500 克 ●姜 50 克 ●盐

①先将蛤蜊吐沙吐净

②将蛤蜊、姜加水 800 毫升蒸煮，当中加入一点点的盐调味，蒸好喝汤即可。

适应症 可滋阴养血，消除烦热、失眠症状。

功效 此蛤蜊蒸姜有清肝利湿、滋阴、攻坚散结的功效。

保持愉快好心情

肝脏有一项功能为舒畅情志，情志即人的精神、意识、思维、知觉、运动等。所以养肝、护肝的首要功课，就是维持心情愉快，千万不要让人生变成黑白色的。



三花清肝茶

材料
做法

●菊花●金银花●茉莉花各1克



◎将所有材料一起冲热开水 500 毫升，当茶频频饮用。

适应症 适合肝火旺盛、脾气烦躁或口气不佳者。

功效 适度饮用“三花茶”可改善口苦咽干症状。

茵陈舒肝茶

材料
做法

●茵陈 18 克●白芍 10 克●红枣 7 枚●山栀子 10 克
●柴胡 18 克●生甘草 10 克●连翘 10 克

◎将所有材料同时入瓷锅中，加水适量，煎至 2 碗半即可，分三餐饮用。

适应症 轻度肝发炎、脂肪肝、肝曾有损伤者，或是肝火旺者。

功效 可舒肝、利湿热，用于预防肝炎。

觉得心情郁闷的肝病患者，可以煮一些舒肝解郁茶来喝。

原料：玫瑰花、西洋参、枸杞子、红枣各 5 克。

制作：以 1000 毫升水煎至 500 毫升，再加入少许冰糖即可饮用。

功效：玫瑰可以舒肝理气，舒解郁闷，并有保肝的效果。



Part4 春季养肝的生活妙方

* 改善生活坏习惯

肝脏是人体最主要的消化、解毒器官,储存营养物质并加以代谢,因此有“化学工厂”之称。现代人的生活环境非常不利于肝脏的健康,熬夜更是家常便饭,举凡熬夜值班、加班、开夜车K书、通宵唱KTV……还有许许多多“激情”的政治、社会新闻,影响情绪的稳定与平静,饮食不节或过碱、辣、酸、油、腻、不洁等等,轻则增加肝脏负担,重则导致肝炎。肝炎的临床症状以身体疲倦、食欲减退、恶心、上腹部不适为主,部分患者则有黄疸或发烧,若未积极追踪与治疗,将来可能演变成肝硬化,甚至肝癌,绝不可轻忽。

春季养肝——睡眠与环境

《黄帝内经》云:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。”春季养生以春令之气、升发舒畅的特点,注意保健体内的阳气,使阳气不断而渐旺起来。“春”为四季之首,万象更新之时;肝脏在五行中对应“木”,春季为草木繁荣的季节,故春季主肝,所以春天宜养肝。以下为保养肝脏的生活妙方:

1、春天宜晚睡早起

人的睡眠要依照太阳的起落。例如夏季太阳早出晚落,人也就要早起晚睡,春天也应当晚一点入睡,早些起床,以顺应自然界的生发之气。起床后先别忙打理门面,宜穿着轻便的衣服到户外散步、漫步,可以达到激发意识、灵感的作用。

2、多看绿色植物

由于城市高楼耸立,建筑密集,都市人看见绿色植物的几率大幅减少。而绿色植物有益人的健康,若能常处于静谧、芬芳、优美的绿色环境中生活,还会使人减慢

呼吸,降低血压,对于患有心、脑血管疾病、呼吸道疾病、高血压及神经衰弱等疾病的人有良好的辅助治疗作用。

此外,绿色植物可吸收滞留在空气中的大量尘埃,还可过滤,吸收放射性物质,故可净化空气,消除环境中的噪音;而多看绿色植物有益于双眼的视力及消除眼睛疲劳。对于住在大厦中的民众,可利用有限的空间多多种植绿色植物,既可美化环境,又对人体健康有好处,何乐而不为呢?

绿色生活小物 调节生理机能

绿色是一种令人感到稳重和舒适的色彩,具有镇静神经、降低眼压、解除眼睛疲劳、改善肌肉运动能力等作用;提高听觉的感受性,有利于思考的集中,提高工作效率、消除疲劳、使人减慢呼吸、降低血压;但长时间在绿色的环境中,易使人感到冷清,影响胃液的分泌,使食欲减退。

绿色也主文昌。文昌在五行中属木,而绿色属木,使用这种颜色的物品有助于加强学业及事业亨通。如果觉得学业成绩不理想,或事业停滞不前,在许多决定上犹豫不决、无法仔细评估,不妨多穿绿色的衣服,生活起居也要绿化一番,可以舒缓压力及头痛,并静下心来,帮助思考。

绿色的草本植物几乎都有治疗的用途,证明绿色具有调和身体机能的功效。蔬菜都拥有绿色的能量,可以维持人体的酸碱度,并且提供大量的纤维质,有助于清理肠胃。

✱ 日常养肝十大守则

对于肝脏系统的调养和护理,大致上应注意下列几点:

● 熬夜、睡眠不足、过度劳累是肝脏健康的大敌,也是肝炎、肝病的元凶。根据传统医学的经脉行理论,凌晨一到三时为肝经时间,一定要睡觉才可养肝、排毒;就现代的理论来看,晚上十时到凌晨二时为美容时间,如果这段时间不睡觉,就会皮肤粗糙、容易疲劳、倦怠,常感口苦咽干、火气大,甚至出现黑眼圈,有碍美容。所以说,养肝、保肝的最好方法是晚上十点就寝,充足睡眠。

在五行中,肝属木。而“喜伤心,怒伤肝”,也就是说如果您经常心情暴怒,郁郁寡欢,对您的肝也是一大伤害。

抽烟对于肝脏有百害而无一利。吸香烟时血液中的尼古丁浓度会提高,而这些尼古丁又需要由肝脏来解毒与负担。

酒精对于肝细胞的危害可以说是相当直接,任何的酒类,都需要经过肝的代谢过程,不但增加肝的负担,对于慢性肝炎的患者来说更会加速肝硬化与肝癌的过程。

养成定时定量摄取适当的饮食习惯。多吃绿色蔬菜及水果,对于大便畅通,减少肝脏负担有相当大的帮助。

避免进食不新鲜的食物,包括发霉的米或花生,以免因为黄曲霉素造成肝癌的危险发生。

因辛辣,油炸食物易燥火动肝,进而损耗肝阴。

以避免增加肝脏代谢的负担,如肥肉,内脏等。

每年应抽血检验一次,追踪肝功能指数,更能保肝;已罹患肝病者应服从专科医师指示耐心服药,不可因数据下降过慢而胡乱换医、换药。

运动几乎是任何器官与养生的不二法门。适度的运动,每星期至少两次,每次时间在30分钟左右,不但有助于血液循环,促进新陈代谢,对于神经系统的活络也很有帮助。且运动有助于脑部分泌脑内啡,可以有效地对抗忧郁的情绪,保肝护肝。



除了对疾病防治的认识之外,中医更重视日常生活与饮食的养生之道,在疾病未发生时,先避免疾病生成的原因,并积极地加强身体对疾病的抵抗能力。中国养生学家总结出的长寿原因之一——“起居有常”,即是生活起居有一定的规律并合乎常度。春季养生着重于顺应季节的转变,气候变化的原则。

Part5 肝胆保健的穴位按摩

✧ 先学取穴方法

学习穴位按摩,必须先学基本的正确取穴方法。在取穴的时候会讲一寸,二寸,三寸等等,这些寸与尺上的几寸有所不同。“穴位位置”与“身体”是一个相对的关系,所以我们在量测“几寸”时,是用每个人的手指宽度作基准,以这样的方式测量长度,称为“指寸法”,是最常用的取穴法。找到正确穴位时,循着穴点按压下去,局部会有或酸麻或肿胀的感觉。



■ 一寸



■ 二寸



■ 三寸

指寸法的长度

一寸

中指的第二指节,其长度为一寸。拇指指甲下缘的宽度,也为一寸。

二寸

食指、中指相并,第二指关节的宽度,二横指,为二寸。

三寸

食指,中指,无名指,小指相并,第二指关节的宽度,四横指,为三寸。

✧ 保肝的养生穴位

肝俞

- ◎ 位置:正坐,俯卧,第九胸椎之下是筋缩穴,外开1.5寸的地方。
- ◎ 方法:向下浅按约0.5寸,按压5秒,压有酸感,休息5秒再按压,一共20次。
- ◎ 功效:肝俞主泻五脏之热及发炎,并舒通肝气。

胆俞

- ◎ 位置:正坐,俯卧,第十胸椎,外开1.5寸处。
- ◎ 方法:向下浅按约0.5寸,按压5秒,压有酸感,休息5秒再按压,一共20次。
- ◎ 功效:改善肝胆慢性病,消化不良,胸闷胸痛。

肾俞

- ◎ 位置:后腰部脊椎骨两侧,第二腰椎下,离脊柱约1.5寸的地方。
- ◎ 方法:向下按约0.5~1寸,按压5秒,压有酸感,休息5秒再按压,一共20次。夏日三伏天时,敷贴益元膏,增强抗病能力。
- ◎ 功效:主泻五脏之热,治五脏发炎。

行间

- ◎ 位置:正坐或卧,脚拇趾和第二趾之间的缝隙。



◎ 方法：向下按 0.5 ~ 1 寸，按压 5 秒，压有酸感，休息 5 秒再按压，一共 20 次。

◎ 功效：泄肝火，凉血热，清下焦，熄风阳。治嘔逆、咳血、腹胁胀、腰痛不可俯仰、少腹肿。泄肝经实火，治肋间神经痛。



太冲

◎ 位置：行间穴上方 1.5 寸的地方，第一、第二趾关节后方。

◎ 方法：向下按压 0.5 ~ 1 寸，按压 5 秒，压有酸感，休息 5 秒再按压，一共 20 次。

◎ 功效：清熄肝火肝阳，疏泄下焦湿热。治肝疰、腰痛、小腹胀满、阴痛、踝痛。



中封

◎ 位置：脚弯前面靠内踝旁有一条大筋，与内踝尖并齐的内踝前缘处，两者中间的位置。

◎ 方法：向下浅按约 0.5 寸，按压 5 秒，压有酸感，休息 5 秒再按压，一共 20 次。

◎ 功效：舒肝通络。治大便困难，身微热；治筋骨缩挛，阴缩入腹，动则牵引痛。



蠡沟

◎ 位置：正坐垂膝，从足踝上缘向上量 5 寸，胫骨内缘与肌肉交界处。中封上行内踝上 5 寸即是蠡沟。

◎ 方法：向下浅按约 0.5 寸，按压 5 秒，压有酸感，休息 5 秒再按压，一共 20 次。

◎ 功效：疏肝理气。治小腹胀满不舒服，小腿受寒酸痛、女性月经不调，赤白带下。



曲泉

◎ 位置：将身体坐正，膝盖弯曲，压住横纹头，再令伸直，手点之处正是一条小筋之下，大筋之上，二者所形成凹陷中即本穴。

◎ 方法：向下按 0.5 ~ 1 寸，按压 5 秒，压有酸感，休息 5 秒再按压，一共 20 次。

◎ 功效：清湿热，泄肝火，通下焦。治脐下之腹痛、小便困难、膝关节痛、子宫下垂。



章门穴

◎ 位置：肚脐上 2 寸，两旁横开 6 寸，在第十一肋骨之端。

◎ 方法：向下浅按约 0.5 寸，按压 5 秒，压有酸感，休息 5 秒再按压，一共 20 次。

◎ 功效：强化保健肝脏。灸章门穴，有疏肝行气之特效。《难经》曰：“脏会章门。”故“脏病治此”，所以凡心、肝、脾、肺、肾、心包络的疾病，皆取章门穴。





第3篇

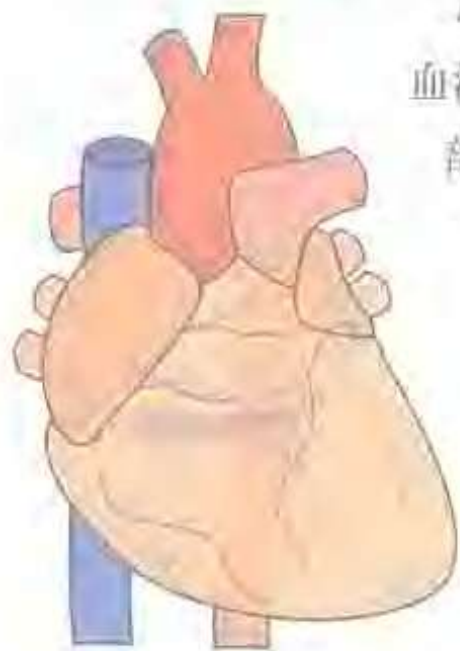
调养心脏系统

中医讲的心,包括大脑一切的活动和全身的血脉运转系统。
如果心主神志的功能正常,
则人的精神就会旺盛、神志清楚;
如果发生障碍,
就会出现很多病症,像心悸、健忘、惊恐、失眠等。
又心主身之血脉,
心气的强弱,会直接影响血的运行,
在五行中则属火。

Part1 认识心脏

* 现代医学话心脏

心脏有4个房室,形状及大小类似一个紧握的拳头,位于纵膈腔内,偏左边,约在左锁骨正中线与第五肋骨间的位置。



心脏的解剖图

心脏分为4个腔室,左、右心房与左、右心室。主要负责人体的血液循环,像是体内的一座小型发电厂,每时每刻地供应身体各部位的运作能量。心脏将血液打到循环系统中,动脉血携带氧气与养分到人体各部位,而用过的静脉血回到心脏;血液循环经肺部时,藉由呼吸作用,把二氧化碳排出,再把新鲜氧气换到血中,供给人体组织及心脏本身。

处于静态时,成人心脏每分钟可打出约5升的血液,在运动中心脏平均每分钟可打出25升的血;休息中的健康成人每分钟经由心脏的自然电位刺激,自主地发动大约60—100次的心跳;当心跳停止时,氧气就无法循环,并且留在身体各部位血液中的氧气很快就会消耗完毕,就会缺氧而发黑。

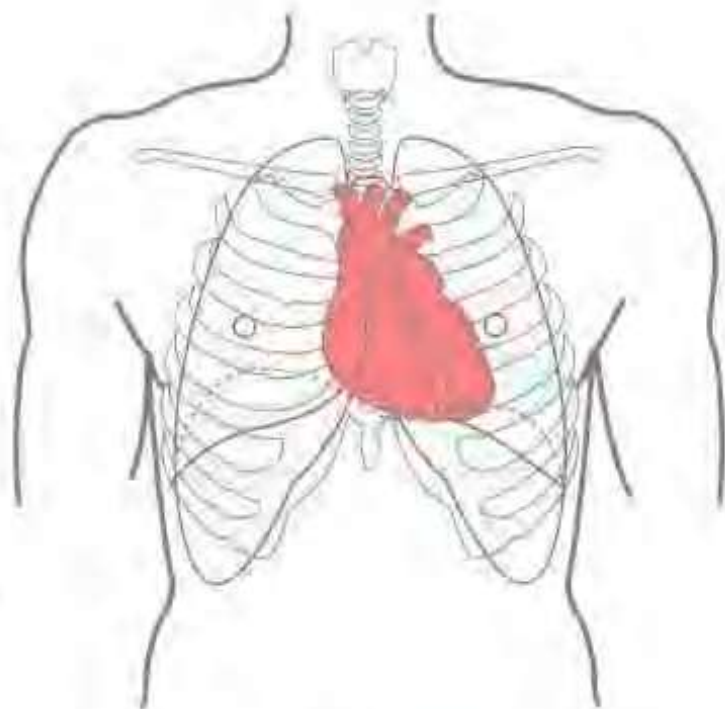
* 中医话心脏

中医的心与心脏,是两个意涵不同的脏器。第一种是“心领神会”的心,指脑部的思考与情绪;第二种是循环系统的“心脏”,是一个实质的器官。

中医讲“心为君主之官”,这个“心”不仅是指有形的脑实质,更包括了无形的阳能(精神层次)。所谓“心主神明”,神明,即指人的精神活动和思想意识的表现,我们说话中经常提到的“心领神会”、“心情舒畅”、“全心全意”等,都和这“心主神明”的概念有关。

心的生理功能

心脏是循环系统的主要脏器。心主身之血脉,指全身的血脉统属于心,血液之所以能在血管内循环,全靠心气的推动。正因为心主血脉,向全身各组织输送养料以维持正常机能,同时又主神明为精神思维活动中的中枢,所以其他脏腑器官都在心的领导下进行分工合作的活动,以保持身体的协调和统一。



● 心脏位置图

心气

中医认为“心气”是心脏博动的动力来源。心气充足,心便可以正常的心率及心律搏动,血液亦可于脉内运行流畅,营养全身,身体得到充足的血液滋润,面色便会显得红润有光泽,脉象和缓,均匀有力。若心气不足,血液流动及输送则有困难,此时身体会有心悸感觉,甚至出现胸口不适、胸痛等症状,皮肤没有健康的光泽,脸色淡白,脉象细弱无力,舌色淡白。

心主神明

意思和“心藏神”一样。“神”则集中指精神、意识及思维活动,包括面色、眼神、言语、应答及反应等方面的表现。心功能正常者应该精神饱满、思维清晰,聪明敏捷;功能失调,则会表现健忘、精神萎靡、思想反应迟缓等。



汗为心液

意思是“汗是心的液体”。血液是心所主,血液中一部分是津液,汗是津液所化生,所以中医说“汗为心液”及“血汗同源”。应用

到一般生活上,会不正常出汗者,如睡眠出汗,不热却出汗,出汗不易止等,中医认为这是“心虚”或“心血虚”的一种表现。如心阳虚者易自汗,心阴虚者易盗汗(即晚上流汗)。且汗出过多,易耗伤心血及心气,并会引致心悸等表现。



心开窍于舌,其华在面

根据“心主血脉,心藏神,开窍于舌”,心经的脉络上系于舌本,心的气本上荣于舌,以保持舌头的正常生理功能。中医学上说,心的病变会在舌头面部反应出来,心功能正常,则面部红润有光泽,舌质淡红而健康;如果心有了病变,可以从舌体上反应出来。像心火旺时,可见舌尖或舌质红,起刺,或见舌痛糜烂。而面部是反应血液运行的外部表现,因为血脉较为丰富,所以心气的盛衰,血液的多少,常可以从面部的色泽反应出来。



发为血之余

意即头发乃是血液充盈下剩余的产物。有健康的心与充沛的血,就能供应毛发充足的营养,维持健康亮丽的头发。若头发生长受到影响,但可能显示心与血出现问题。

● 说文解字

心的研究

中医所说的心,不仅是解剖学中的心脏,还包括脑的活动,如“心主神明”、“心主血脉”。所以不少学者对“心主神明”、“心主血脉”的物质基础进行研究,都认为心主神明的功能与大脑和整个神经系统的环核苷酸相对平衡有关,心主血脉与心肌细胞中 CAMP/CGMP 和核酸的代谢有关。

自我检测,了解心脏的健康指数

心脏疾病的警讯

检查自己的健康状况,一周内有3~4天出现下列症状,即可打√;若出现6个√以上,表示心脏正在抗议啦!从现在开始要好好爱护,调养您的心脏!

●心脏检测 DIY

诊法	症状	可能问题
望	☐ 唇色常呈现青紫色(口唇青紫)	心阳爆脱
	☐ 舌胖,舌淡或紫暗	心阳虚,心阳爆脱
	☐ 舌苔淡白	心气虚,心血虚
	☐ 面色淡白	心气虚,心阳虚,心阳爆脱,心血虚
	☐ 面色暗	心阳虚
	☐ 颧红	心阴虚
闻	☐ 呼吸微弱	心阳爆脱
	☐ 呼吸急促,上气不接下气(气短)	心气虚,心阳虚,心阳爆脱
问	☐ 心胸闷或痛	心阳虚,心阳爆脱
	☐ 心悸,心气虚	心阳虚,心阳爆脱,心血虚,心阴虚
	☐ 乏力,心气虚	心阳虚,心阳爆脱
	☐ 四肢发冷,畏寒	心阳虚,心阳爆脱
	☐ 经常失眠	心血虚,心阴虚
	☐ 多梦	心血虚,心阴虚
	☐ 自汗	心气虚,心阳虚,心阳爆脱
	☐ 突然冷汗淋漓	心阳爆脱
	☐ 咽干口燥	心阴虚
	☐ 消瘦	心阴虚
	☐ 神志模糊	心阳爆脱
	☐ 眩晕	心血虚
	☐ 盗汗	心阴虚
	☐ 潮热	心阴虚
	☐ 健忘	心血虚,心阴虚
切	☐ 脉搏弱	心气虚
	☐ 脉微细	心阳虚,心阳爆脱

●心脏疾病症状解析

症状	→ 解析	→ 调养药材
口唇青紫、舌胖舌淡或紫暗、舌苔淡白、面色淡白、面色暗、呼吸微弱、气短、心胸闷或痛、心悸、脉搏弱、突然冷汗淋漓、脉微细、盗汗、潮热、乏力	若心气不足，血液流动及输送则有困难，此时身体会有心悸感觉，甚至出现胸口不适、胸痛等症状；皮肤没有健康的光泽，脸色淡白，脉象细弱无力，舌色淡白。	红花、红枣 紫米麦粥 (详 P61) 红桂当归鸡 (详 P61)
四肢发冷、畏寒失眠、多梦自汗、神志模糊、眩晕、健忘	心功能正常者应该精神饱满，思维清晰、聪明敏捷，功能失调，则会表现健忘，精神萎顿、思想反应迟缓等。	茯苓、熟地黄 紫米麦粥 (详 P61) 红枣

依照中医的说法，一般常见的心脏虚证包括：心气虚弱、心血虚及心阴不足。可因体质差异，选取适当的药膳，适时调理，可征询医师的意见进行调养。若是没有特殊的疾病，则可以轮流用药膳，配合日常保健的措施来养生，维护您的好心脏。



养心食疗——红色食物健康法

✧ 心属火对应红色

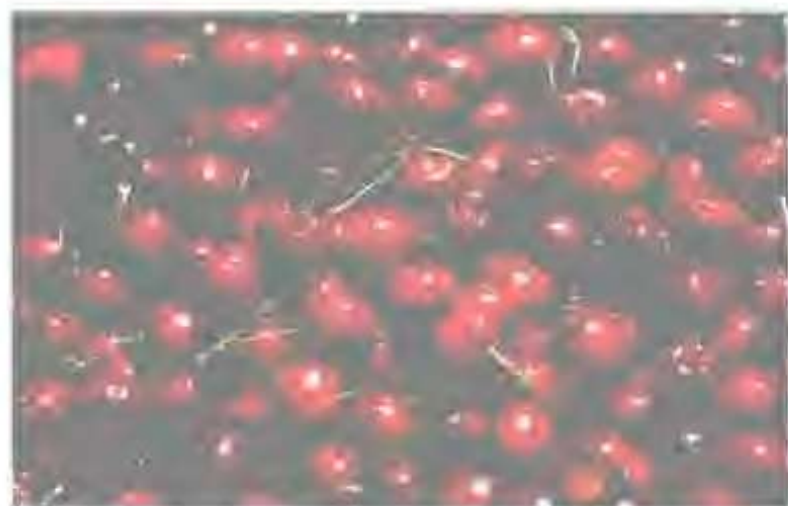
红色属于五行中的“火”，给人一种有如火焰般的感官刺激；季节上对应夏季，也与五味中的“苦味”食物对应。在五脏对应上，红色对应人体五脏——心，与六腑——小肠。心主宰血流，血是运行于脉中而循环流注全身、富有营养及滋润作用的红色液体，是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一，而血则是水谷精微（食物营养）由脾胃所化生出来的。

心脏与五行对应关系

五行	五色	五脏	六腑
火	红	心	夏

有补血、生血、补阳的功效

中医有“夏属火，其气热”的说法。夏季为万物生长，新陈代谢速度加快的季节，与火的上炎、热力四散相似，而红色食物大都具有温热、能量较多、阳气足的特性。依对应理论，红色食物能够影响我们的心与小肠，多半有补血、生血、活血及补阳的功效，所以较适用于“虚证”及“实证”，如形体瘦弱、脸色不光润、贫血、心悸、四肢冰冷、手足无力等症状。



红色食物养生法

一般常见赤色或偏赤色食物，或偏温性的药材，如丹参、红花、山楂、桑葚、红枣、洛神花、枸杞及胡萝卜、番茄、苹果、牛肉、羊肉、樱桃、荔枝、龙眼肉等。但红豆、西瓜、

马齿苋则偏凉性,却几乎都富含铁质,可以补铁、补血,有益健康。

洛神花

洛神花产于热带,是一种夏季清凉的饮品。中医将洛神花用于清热、解渴、止咳、降血压,可治中暑、咳嗽、酒醉、高血压。研究指出,洛神花有很强的抗氧化、抗肿瘤、保护心血管、保护肝脏及降血压的功能。研究指出,在连服用21天的洛神花茶后,血压即有5%~11%不同程度的下降,确实有助血压的控制。但是目前洛神花多数制成蜜饯,高盐、高甜度,对于心血管、肾脏是一种负担,如果要想心养生,最好选用未加工的洛神花。



红枣

红枣又称大枣,补脾胃,养心安神。在《本经》中记载:“红枣味甘性温,归脾胃经,有补中益气、养血安神、缓和药性的功能。”现代药理学发现,红枣含有维生素C和A、蛋白质、脂肪、糖类丰富的营养成分,具有保护肝脏,增强体力的作用,对于胃部虚弱、食欲不振、脾脏功能不好、心律不整等一切虚证有助益。



红花

红花性味辛、温,入肝、心经,又称“红蓝花”,“川红花”或“草红花”,是菊科植物红花的干燥筒状花。主要功效为活血祛瘀,有活血通经、破瘀生新、消肿止痛、发汗解热等功效;主

治妇女经期腹痛、经闭难产、产后淤血排不干净，以及跌打损伤、淤血疼痛等症状。

红曲

红曲可降低胆固醇，还能预防心血管疾病，正符合现代人的健康需求。所以，近几年红曲在保健食品中大放异彩。实际上，中国人吃了一千多年的红曲，吃红糟肉、红糟鳗、红曲醋，喝红露酒，因红曲的好处早在《本草备要》即有记载：“性味甘温，色赤，入营而破血，燥胃消食，活血和血。主治赤白下痢、跌打损伤，产后恶露不尽。”红曲入米心，陈久者良，难怪中国人流传千年。

现代科学研究出这种古老的食物有降低胆固醇的功效，与中医所说红色食物养心护心不谋而合。但使用红曲应该小心，服用抗生素红霉素或维生素B₁₂时，不可食用红曲。葡萄柚会让红曲中降血脂的成分突然升高，对于血脂的控制失常，所以吃红曲健康食品者不可以喝葡萄柚汁或吃葡萄柚。

蔓越莓汁

蔓越莓汁味甘、酸，性微温。根据美国实验证实，蔓越莓汁有保护心血管的功能，每天喝2至3杯蔓越莓汁，就能够显著提升血中的“好胆固醇(HDL)”含量，提高血浆抗氧化物含量，减少心血管疾病风险。除了心血管保健功效之外，蔓越莓可减少牙周病、胃溃疡。蔓越莓果实所含的两种成分果糖(fructose)及 proanthocyanidine 抑制细菌附着于尿道上皮细胞，进而遏止了细菌的滋生，可以预防泌尿道感染。





红桂当归鸡

材料
做法

●鸡腿 2 只 ●当归 20 克 ●甘草 10 克 ●枸杞 10 克 ●桂圆 20 克
●红枣 15 颗 ●红糖适量 ●姜少许

- ①红枣洗净,姜洗净,切片备用。
- ②锅内加入 1000 毫升的水,放入所有材料,大火煮滚之后,转小火炖 48 分钟。
- ③最后加入适量盐调味即可。

适应症 容易盗汗、心烦、潮热、颧红。

功效

当归可以补血、活血、调经,是妇女滋补圣品,月经不调、痛经、风湿痛、跌打损伤、肠燥便秘等都可以用。

紫米麦粥

材料
做法

●紫糯米 50 克 ●小麦 50 克

- 将药材洗净,加水适量炖煮,加冰糖调味。

适应症 心悸、心烦、失眠、多梦、健忘。

功效

治疗心气虚或心血虚,止虚汗,宁心安神。

宁神好方法

指压两眼间,1秒1下,每次1分钟即可,是夏季宁心安、保养心脏的好方法。我们知道情绪暴怒会导致血压升高,连带心脏也会有紧缩的不舒服感觉,所以修养情绪的控制能力,也是保护心脏的好方法。

陈医师小叮咛



红曲嫩豆腐

材料
做法

●红曲酱 50 克 ●豆腐 600 克 ●小黄瓜 2 条 ●草菇 200 克 ●虾仁 100 克
●葱 ●姜丝 ●米酒 1 大匙 ●酱油 2 大匙 ●糖 1 大匙 ●麻油少许。

- ①小黄瓜洗净后切丁，草菇切适当大小，虾仁去肠泥，豆腐切块后略水煮一下。
- ②油起锅后炒熟虾仁，再将豆腐煎至皮微黄，加入调味料。
- ③加入小黄瓜、草菇，拌炒即可。

适应症

平日过食肥甘，油腻者，害怕得心血管疾病者。

功效

红曲可以降低胆固醇，活血和血，料理口味清爽、口感细软，不会增加心血管疾病的危险。

养生小贴士

养心首重情绪管理

保持情绪的稳定，身心的愉快，尽量纾解压力、放松自己。长期、过度的情绪变化或负荷过多的压力，可能引起人体气机紊乱，阴阳失调、组织器官受损而致病。生活态度应积极正面，合乎中庸为宜，淡然处世及修心养性对于情绪的掌控及压力的纾解有极大的帮助。



山楂炖牛肉

材料
做法

●山楂 15 克 ●红花 6 克 ●红枣 10 粒 ●熟地 6 克 ●米酒
●牛肉 ●胡萝卜 各 200 克 ●葱 ●姜 ●精盐 适量

- ①将山楂洗净,去核;红花洗净去杂质;红枣去核;熟地切片。
- ②牛肉洗净,用沸水烫一下,切成 4 厘米见方的块状;胡萝卜洗净,切成 4 厘米见方的块状;姜拍松,葱切段。
- ③把牛肉、米酒、精盐、葱姜、放入炖锅中,加水 1000 毫升,用中火煮 20 分钟后再加汤 1000 毫升,烧沸。
- ④最后加入胡萝卜、山楂、红花、红枣、熟地,用小火煮 30 分钟即成。

适应症	适用于心脏病、心绞痛等。
功效	补气血,祛淤阻。山楂性味酸甘,微温;消食化积,活血化淤,为消化食积停滞常用要药,尤其能消化油腻肉积,且具有降压、调节心肌、增加心脏收缩幅度、扩张血管及降低胆固醇等作用,兼治疗动脉硬化性高血压。



洛神红莓茶

材料 做法

●洛神花 8 朵 ●蔓越莓汁 350 毫升 ●苹果 1 个

①将苹果洗净去皮切小块。

②洛神花加入蔓越莓果汁与水各 350 毫升，煮出苹果味道即可。

适应症

轻微心血管疾病，预防保养心血管疾病。

功效

洛神花可以降血压、保护心血管系统，富含维生素 C。维生素 C 易因热与久放而氧化，所以这道茶要趁着新鲜喝。

陈惠卿小叮咛

意念如何控制五脏六腑

西方医学证实，在意志的调控下（如静坐冥想），可以控制内脏活动，诸如心跳、血压、肠胃的蠕动等，即所谓“Mind over body”。个人的情绪智商在现代是成功与否的条件之一，也会影响心脏的健康，对自律神经的协调相当有助益。

红花护脑茶

材料
做法

●红花 2 克

○将红花用 500 毫升热水冲泡，放温饮用即可。

适应症 护心养神，预防血管性老年痴呆症。

功效 红花通行血、润燥，味辛舌甘、性温，破瘀血，活血；又能入心经，生新血。红花对血液的流通具有治疗效果，或者泡茶饮用，对于预防脑血管性的老年痴呆症非常有效。

舒压小妙方

用手掌心轻拍头顶，切记是轻轻地拍。发现有特别舒服之处，就可以把该处作为重点轻敲，至少要 3 分钟左右。可以帮助舒解脑部压力，脑部是掌管身体机能、内分泌的器官，当压力升高时会直接影响到其他脏器的压力。

舒压小妙方



Part4 夏季养心的生活妙方

✧ 把握夏天 从“心”调养

在“立夏”节气后，天气愈来愈热，因“夏属火，其气热”，五脏中的“心”亦属火。中医认为，应掌握夏天时机，好好养心，有助预防心血管疾病，使体内血脂代谢正常，避免体脂肪堆积，维持体态轻盈，并保持良好的精神状况。

夏季气温虽高，但是心血管疾病不会像冬季那么容易爆发。不过夏季气温高，易直接影响血压，要多注意。中医说“心主神明”，亦即负责人体一切高级复杂的精神活动和正常意识思维；“心主血脉”，乃指全身的血脉系统属于心，而由血脉向全身各组织器官输送养料，以维持正常生理机能；而许多“脑”的疾病治疗先要从“心”调养开始。

注意补气养阴、清热去暑

人都会受气候影响，夏季湿、热易使情绪不稳、烦躁，这也是诱发心血管疾病的因素。另外，中医所称的“心”还包括大脑中枢神经系统及精神情绪变化等功能，心血不足者也有心悸、失眠、健忘、面色差等症状，夏季养心除了着重心血管保健，也要兼顾情绪。

心在五行中对应火，火即有高热、炎热之意，在夏季的疾病多以暑病为多。夏季炎热而多雨，暑热夹湿，热能伤阴、耗气，因此在饮食上应以补气养阴、清热祛暑为主。

红色 可催化积极动力

想到心脏可以联想到代表“爱”的红色爱心，以及中国古代的大红灯笼等等。红色通常给人刺激、热情、积极、奔放和力量，还有庄严、肃穆、喜气和幸福等等感受，所以红色能刺激



心脏,容易使人血压升高,呼吸加快。一般健康者使用红色物品可以催化正面,但是,心血管疾病与脑部疾病患者,红色的物品要尽量少用。

红色的食物有助于减轻疲劳,并且有驱寒作用,可以令人精神抖擞,增强自信及意志力,使人充满力量,例如辣椒、番茄、草莓等等。不过进食过量,会引起不安、心情暴躁、易怒,所以要有所节制。

消暑——夏透心脾

夏天,对很多朋友来说是个多彩多姿的季节,但是炎热的天气、恼人的日晒问题,以及不时发生的可怕传染病,令人提心吊胆。尤其台湾地区属亚热带地区,一到中午气温甚至可以高达 35°C 左右,有时走在路上一点风都没有,经过开动的汽车旁边还要忍受汽车产生出来的热气,让人深感有如处在一个大型烤箱中,简直快要烤熟了!这种闷热的感觉,让人一出门就头晕,而且很容易让人“上火”,会使人心烦意乱、脾气暴躁。在这炎热的环境中,如何消暑就成了每个人最关切的问题。

青草茶——解暑圣品

“青草茶”是大众最熟悉的消暑盛品,制作简单,材料购买方便,且味道甜美,适合全家大小饮用,可以说是夏日解暑的上等饮料。

青草茶的材料组成

一枝香、水鸡爪、咸丰草、夏枯草、鱼腥草、茵陈、蛇舌草、仙草、珠珀草、黄花密菜、甘草、菊花、紫苏各10克,薄荷50克。

做法

- 1.将上述药材用过滤纸包好,并密封,以防水煮时药材跑出来,其中薄荷及紫苏需另外包妥。
- 2.包好的茶包(薄荷及紫苏除外)与20碗水(约4000毫升)同煮,至水滚沸后,再以小火加盖煮1小时。
- 3.薄荷及紫苏包在熄火前2分钟再加入。

功效

清利头目、提神醒脑、降血压、降血脂、清热利尿、消暑、生津止渴、解毒火。

此青草茶热饮、冰凉或加冰块皆可,无须加糖,糖尿病患者皆可服用。一般家庭可选择到中药房购买药材,勿自行乱采,以免选错药物。

Part5 心脏保健的穴位按摩

中医穴位的治疗,虽然效果不是很快,但是却很温和,且无副作用。所以在控制心脏疾病时,多数人在急性发作时先以西药来控制病情,当症状缓解后再改用中医作根本治疗或以中医穴位按摩作为控制病情的辅助疗法。健康者也可以用穴位按摩保护心脏健康。

✧ 养心、养生穴位

心俞穴

- ◎ 位置:第五胸椎脊突下,向两边旁开 1.5 寸。
- ◎ 方法:向下浅按约 0.5 寸,按压 5 秒,压有酸感,休息 5 秒再按压,一共 20 次。夏日三伏天时,敷贴益元膏,增强抗病能力。
- ◎ 功效:健忘、心烦、易受惊吓者,可以常常按摩、摩擦此穴,畅通心之气血,也可用灸法或热疗,补心之气。



● 益元膏治疗简介

益元膏是一种古老的中药,在清朝张璐撰写的《张氏医通·诸气门下·喘》即有记载。夏日三伏天,将“益元膏”贴于背部双侧肺俞、心俞、膈俞之穴位上,三伏天以农历为基准,初伏(夏至后第三个庚日)、中伏(夏至后第四个庚日)、末伏(立秋后第一个庚日),这三天是一年中阳气最旺的时候,在此时贴上,效果最佳。益元膏药效通过穴位传达到经络,对内在的疾病发挥治疗作用。

益元膏主要成分为白芥子、元胡、甘遂、细辛、麝香等,以对皮肤有刺激性药物为主,将之磨成细粉调匀,做成如花生大小般的药丸,蘸上姜汁贴于背部俞穴,药性经由经络引入体内,体表小面积的化学性烧灼刺激,引起复杂的神经反射,达到止痛及治疗疾病的目的。改善体质有效率高达 80% 以上,并对过敏性体质、虚弱体质、气喘等均有疗效。

三阴交

- ◎ 位置：从足内踝尖直上3寸（即四横指），靠腿骨后缘的地方。
- ◎ 方法：向下按0.5~1寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。
- ◎ 功效：为足太阴、少阴、厥阴的交会点，是气、血两补之要穴，能够养心神，促安眠，并能促进脑部功能。
- ◎ 注意：孕妇禁用。



手神门

- ◎ 位置：伸手，掌心向上，小指与无名指侧。
- ◎ 方法：向下浅按约0.5寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。
- ◎ 功效：神门穴是精气神的“神”之进入处，神门穴通畅则心静神宁，同时还是治疗心脏疾病之要穴，有调节内脏器官之作用。



耳神门

- ◎ 位置：见左图。
- ◎ 方法：以笔的钝端向下按约0.5寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。或用中药材“王不留行”一颗，先粘在透气胶布上，粘贴在耳神门上，每日按压10~20次，在心悸、心脏不适的时候，也可以按压，减轻痛苦。
- ◎ 功效：是手神门对应在耳朵上的点，功能与手神门相同。



内关

- ◎ 位置：手腕第一横纹上2寸的地方，两筋之中间点。
- ◎ 方法：向下按0.5~1寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按，一共20次。



◎ 功效：在十穴歌诀中说到“内关心胸胃”，凡是心胸胃的不适，皆宜以内关缓解，同时内关能够养护这三个脏器的健康。

百会

◎ 位置：头的“颠顶”部。

◎ 方法：向下浅按约0.2寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按，一共20次。

◎ 功效：位于督脉，别名“三阳五会”，意为百脉于此交会。由于“百脉之会，百病所主”，为各经脉气会聚之处，且百会穴与脑密切联系，是调节大脑功能的要穴。能通达阴阳脉络，连贯全身经穴，对于调节机体的阴阳平衡有重要的作用。全身经络像一条条交错的水道，一处不通即影响到其他部位，故疏通心气时，百会是重要的一环。



巨阙

◎ 位置：胸骨体下端再下2寸处，位于身体正中线上。

◎ 方法：向下按约0.5寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。

◎ 功效：调理心脏气血，有宁心安神，对神经性心悸亢进，心脏瓣膜障碍用巨阙穴是特效穴。



大陵穴

◎ 位置：在手横纹之陷中，在两骨（尺、桡骨）之间。

◎ 方法：向下浅按约0.3寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。

◎ 功效：大陵穴是心脏保健要穴，主心之外围，与心有密切关系，所以能主治有关心经的一切疾病，还有治失眠、心悸、癫痫的效果。





第4章

调养脾脏系统

脾脏是淋巴器官，功能主要有三：

第一是破坏老旧的红血球，

清除衰老的红血球，并将其剩余的血球碎片送到肝脏分解，
维持红血球的新陈代谢。

第二是产生抗体，维持人类的免疫能力。

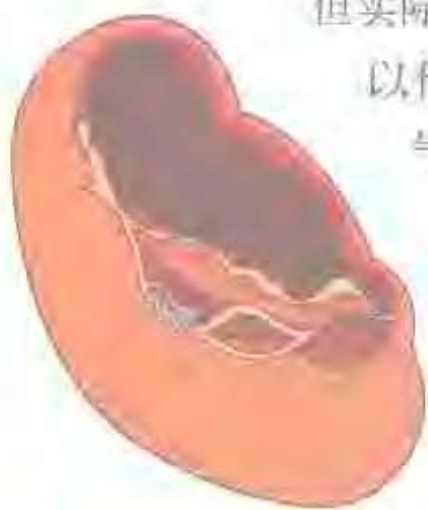
第三则是清除被抗体附着的细菌。

在五行中属土。

Part1 认识脾脏

✧ 现代医学话脾脏

西医所说的脾脏与中医所说的大大不同，不过有些功能虽然其机转过程不同，但实际上为相似的功能。例如中医说脾统血，西医说法则为脾脏可以代谢掉老旧的红血球，亦为统血的功能；中医说脾统血，保护卫气，即为西医所说的免疫系统功能。



● 脾脏解剖图

脾脏位于腹腔的左上方，是一个由肋骨骨架保护着，含血量相当丰富的器官。四周有许多韧带，可固定脾脏位置；近似卵圆形，长10厘米，宽7厘米，厚2.5厘米，重约80~120克，是人体内最大的淋巴器官；位于左背外侧。

脾脏是胎儿时期主要的造血器官，成人后转变为储存血液的器官。脾脏是淋巴器，功能主要有三：第一是破坏老旧的红血球，清除衰老的红血球，并将其剩余的血球碎片送到肝脏分解，维持红血球的新陈代谢。第二是产生抗体，维持人类的免疫能力。第三则是清除被抗体附着的细菌。

✧ 中医话脾脏

中医讲的“脾”，有丰富得多的含义；脾居腹中，经脉连胃，所以脾与胃互为表里；《素问》载：“中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾，故病在舌本。”脾在五行属土，与胃、肉、唇、口等构成脾系统。脾胃为“后天之本”，脾胃共同完成消化食物，精微营养物质的吸收与传输。脾转输之精微，上输心肺，变化为营血，所以脾是血液化生之源，也有统摄血液的功能。

脾统摄血液于脉管内运行。脾是血液化生之源，也有统摄血液的功能。能“生

血”，故可保持气血旺盛，调节免疫能力，使外有所“卫”，即保卫身体健康的能力；因生血又可促进血球形成，使内有所“濡”，即濡养身体细胞；兼能“统血”，可固摄血液于脉中运行，加强“止血”功能。

脾胃定于心，脾主运化水谷

脾胃健运，则食欲旺盛，口味正常，唇色红润光泽；若脾胃有病，即反应出食欲的改变和口味有异常的感觉，唇色苍白、萎黄。

脾主运化

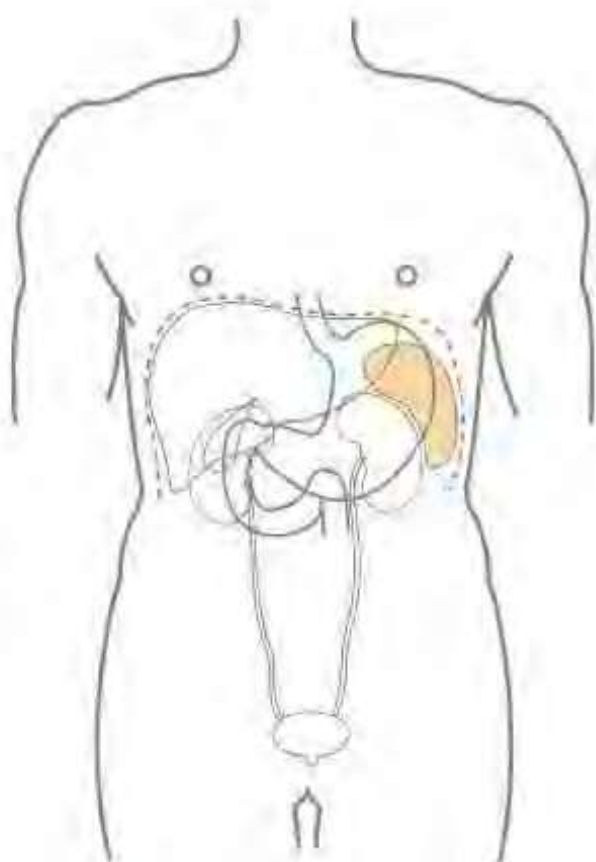
脾代表一种功能，一种把饮食转化成气血，把气血运送全身的功能，功能必须透过经络才能发挥。脾气帮助食物消化和吸收，并把吸收了的“水谷精微”（营养）散布全身。《素问》载：“诸湿肿满，皆属于脾。”脾脏对水有调节作用，有吸收和输布水液的功能，避免水液停滞。

脾主升清

脾把水谷精微向上输送到心、肺、头、目。能把饮食中的精气、津液上输于肺，然后再输布至其他脏腑，以化生气血。脾能益气的“气”，指的是人体机能的动力。身体能有源源不绝的动力，有赖脾发挥正常的运化能力，又因“主肌肉四肢”，所以“益脾”可消除怠倦，恢复体力活力。

思伤脾

多因思虑过度，伤及心脾。《素问·阴阳应象大论》载：“中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。其在天为湿，在地为土，在体为肉，在藏为脾，……思伤脾，怒胜思……”“思”是意志反复思考的意思，而思又靠神来支助，若过分思虑，精神就会受到影响，意志则发生紊乱。



脾脏示意图

Part 2

自我检测，了解脾脏的健康指数

脾脏在五行中属土，开窍于口，其味为甘，其色为黄，与长夏相对应，所以消化系统疾病、造血功能不足、水液代谢障碍、肌肉疾病、脏器下垂等等，均属于中医所称的脾脏的范围。一般常见脾脏虚证包括：脾胃虚弱、心脾两虚及脾阳不足等，可因体质差异，选取适当的药膳。若不能确定自己为何种体质，必须请教中医师，以适时调理，若没有脾胃方面的问题，则可以药膳和穴位按摩进行养生。



脾脏疾病的警示

检查自己脾胃的健康状况,一周内有3—4天出现下列症状,即可打√,若出现6个√以上,表示脾脏正在抗议啦!从现在开始要好好爱护,调养您的脾脏!

● 脾脏健康测试

诊法	症状	可能问题
望	☐ 皮肤紫斑	脾不统血
	☐ 舌淡、脾气虚	中气下陷,脾不统血
	☐ 舌淡胖,苔白滑	脾阳虚
	☐ 面、唇舌、指甲苍白	脾不统血
闻	☐ 少气懒言	脾气虚,中气下陷,脾不统血
	☐ 大小便频繁	中气下陷
	☐ 大便秘、少	脾气虚、脾阳虚
	☐ 小便颜色混浊	中气下陷
问	☐ 月经过多	脾不统血
	☐ 牙龈出血	脾不统血
	☐ 四肢冰冷、畏寒	脾阳虚
	☐ 白带量多、稀	脾阳虚
	☐ 尿血	脾不统血
	☐ 肛门有重压感	中气下陷
	☐ 身体易浮肿	脾阳虚
	☐ 肢体倦怠	脾气虚,中气下陷
	☐ 身体浮肿	脾不统血
	☐ 长期大便秘、少	中气下陷
	☐ 便血	脾不统血
	☐ 流鼻血	脾不统血
	☐ 胃与小腹下垂、胀	中气下陷
	☐ 腹痛喜温喜按,可缓和	脾阳虚
	☐ 腹胀食少	脾气虚、脾阳虚
切	☐ 脉沉迟、无力	脾阳虚
	☐ 脉弱	脾气虚,中气下陷,脾不统血

● 脾虚及脾虚证候

症状	→ 解析	→ 调养药材
舌淡胖,苔白滑	舌体边缘有牙齿痕,称“齿痕舌”、“齿印舌”。成因多为脾虚不能运化水湿,以致湿淤滞于舌,使舌体胖大,受到牙齿挤压而形成齿痕,皆是因脾虚或湿盛。	薏仁、茯苓
腹胀,便溏,食欲不振,倦怠,消瘦	若脾失健运,则机体的消化吸收功能因而失常,就会出现消化不良的症状,倦怠、消瘦和气血不足也随之而来。	木瓜、莲子、地瓜、黄豆、橘皮、党参
身体易浮肿	脾运化水湿的功能失常,必然导致水液在体内的停滞,而产生水湿、痰饮等,甚则形成水肿。	茯苓
皮肤紫斑,舌淡,少气懒言,牙龈出血,四肢冰凉,畏寒,尿血	脾失健运,生血物质缺乏,则血液亏虚,出现头晕眼花,面、唇、舌、爪甲淡白等血虚现象。	桂圆肉
月经过多,便血,流鼻血	脾运化功能减退,化源不足,则气血亏虚,气虚则统摄无权,血离脉道,从而导致出血。	艾叶
大小便频繁,胃与小腹下垂,胀	脾气不能升清,则水谷不能运化,气血生化无源,可能出现神疲乏力,头目眩晕,腹胀,泄泻等症状;中气下陷,则可见久泄脱肛甚或内脏下垂等。	木瓜、莲子、山药、扁豆、糙米、黄豆浆(详 P81)
肢体倦怠	脾主肌肉、四肢,人体肌肉壮实与否,与脾的运化功能有关,如脾气虚弱,营养亏乏,必致肌肉瘦削,软弱无力,甚至萎废不用。	南瓜、白术、桂圆肉、南瓜佃煮(详 P82)
口唇淡白,舌淡	口唇的肌肉由脾所主,当脾失健运,气血虚少,营养不良,则口唇淡白不华,甚则萎黄不泽。	南瓜、桂圆肉、南瓜佃煮(详 P82)

健脾食疗——黄色食物健康法

✧ 脾属土对应黄色

脾脏在四季对应的是长夏。长夏是指从立秋到秋分的时段，又被俗称为“秋老虎”。在这个时节人本能上就会想吃冷的食物解解暑，如刨冰、冰棒、凉面之类，其实这些冰冷食物对于消化系统是一大伤害，所以在长夏之际宜养脾胃，是有道理的。

心脏与五行对应关系

五行	五色	五脏	在时
土	黄	脾	长夏

黄色食物与黄色食物对应关系

黄色对应人体五脏——脾，与六腑——胃，所以黄色食物如地瓜、黄豆等等，都可以保护脾胃健康，维持脾主运化、主升清，脾统血的功能。这些功能主要是将吃进的食物转化为营养，再将这些营养物质传送至全身，并代谢身体的废弃物，是身体血液、精气、身体运转时动力的来源。五脏六腑皆仰赖脾胃的滋养，也就是说人体的健康与否，都要看脾胃功能是否良好，也印证“脾胃为后天之本”这一句话。

《素问·脏气法时论》载：“病在脾，愈在秋，秋不愈，甚于春，春不死，持于夏，起于长夏；……脾病者，日昃慧，下晡静。脾欲缓，急食甘以缓之，用苦泻之，甘补之。”凡消化系统疾病，身体瘦、四肢冰冷，易水肿，白带者，都与脾脏有密切关系，而且多发生于秋季，也告诉我们想要调养脾脏，秋季正好。接下来请看看有哪些营养又可以养脾的黄色食物。

黄色食物多入脾

黄色食物多半味甘，气香，性属土，皆入足太阴脾经、足中阳明胃经。黄色食物多为五谷根茎淀粉类，像香蕉、柳橙、地瓜、南瓜、木瓜、胚芽米等，可滋养脾胃，主要含淀粉和糖，是能量的主要来源。东方人多半以五谷类食物为主食，因为这类食物含有高营养成分，摄取一般的量即可获得足够的营养，充分滋养五脏六腑，以利内脏器官运作。

木瓜

在中国有“万寿果”之称，顾名思义多吃可延年益寿。性味甘平，微寒，入脾、胃、肺经，助消化，消暑解渴，润肺止咳。其果实、茎和叶都含有大量的木瓜酵素，主要帮助消化，可以分解鱼、肉，但其活性会随成熟度而降低，故一般欲以木瓜改善慢性消化不良、胃炎、胃痛或十二指肠溃疡者，宜多食用青木瓜，具有较好的效果；体质虚弱及脾胃虚寒者，不能吃冰冷的木瓜。另外，吃木瓜还能使肌肤光滑细致，解除肌肤敏感的现象。



莲子

是收敛强壮的药品，能补中安心止泻。李时珍《本草纲目》说：“莲子可以厚肠胃，治白带。”莲子有收敛作用，常食可治脾虚泄泻。儿童肠胃消化不良，整日烦躁不宁，或是饮食日见减少，可用莲子。老年人失眠而多梦，神思烦乱，用莲子能安卧宁神助睡眠。

南瓜

性味甘，温平，无毒，入胃、大肠经。中医说南瓜可以温体，润肺，补脾，增进食欲，治胃痛、止痛、安胎等，平常手脚冰冷、易疲倦、体力差、贫血的人可多食。

南瓜含有丰富的营养素。它的淀粉与糖类，容易被人体分解吸收；胡萝卜素含

量是瓜类中最高的,胡萝卜素在体内转换成维生素A,有保护皮肤和黏膜的作用,对治疗冷疮、胃溃疡和预防感冒、美容等相当有效。南瓜亦含丰富的锌,对性功能有益。

另外,南瓜子含有很多蛋白质和脂肪:南瓜子含油量达50%,在汉方里称为南瓜仁,丰富的油脂有一定润便滑肠的效果,还有降低血压、防止白发、止咳化痰的作用。



性味甘,平,入脾、胃经,清热利小便、解毒,制成豆浆性寒,肠胃易于消化吸收,能清利大小便,解热润肺,宽中下气;主治胃中积热,水胀肿毒,小便不利。

黄豆营养丰富,号称“中国牛奶”,容易被肠胃吸收消化;富含蛋白质,是素食主义者的主要蛋白质来源;多喝豆浆,吃豆类食品不但可以滋养脾胃,还可养颜美容。

地瓜

营养丰富,所含的黏蛋白是一种多糖和蛋白质的混合物,能保持人体血管壁的弹性,防止动脉粥样硬化发生。又含丰富的膳食纤维,膳食纤维在肠道中不被吸收,吸水性好,可预防便秘和某些肠道疾病。

地瓜体积大,熟食香甜,易使人产生饱腹感,不愧为价廉物美而有益健康的减肥食品。时下地瓜及其制品已成为老少喜爱的健美与养生食品,深受青睐。地瓜含有高量淀粉,吃多了会使胃分泌大量胃酸,所以胃功能不好或胃酸过多的人一次以吃一小条为宜。





木瓜牛奶

材料 做法

●木瓜半个 ●牛奶 250 毫升 ●开水 100 毫升 ●布丁半个

①将木瓜洗净,去皮,切块。

②将木瓜,牛奶,布丁倒入果汁机中打匀即可。

适应症 消瘦、营养不良。

功效

木瓜是营养丰富的水果,有健脾胃、助消化、通两便、消暑解渴等效果,用于治疗消化不良、胃炎胃痛、十二指肠溃疡、心绞痛、高血压,但最好不要加糖。牛奶量适中就好,或者可以加开水,以免过甜而刺激胃酸。

糙米黄豆浆

材料 做法

●糙米粉 2 匙 ●豆浆 350 毫升

①将温热豆浆加入 2 匙糙米粉,搅拌均匀即可。

适应症 肠胃吸收不佳、皮肤弹性差。

功效

豆浆最大的优点是很容易被肠胃消化、吸收,豆浆的黄豆蛋白中含有寡糖,对消化能力较差的人,具有改善肠内细菌的作用,帮助消化;糙米含有丰富的天然植物纤维,可促进肠道蠕动,增加饱足感,使肠内宿便易于排出,带来健康的美丽。

治疗食欲不振的开脾散

材料:甘草、山楂、麦芽、神曲各 10 克,橄榄粉、四君子汤、参苓白术散各 40 克。

做法:将上述材料研磨成粉状,一日 3 次,每次 2 匙,约 10 克。

功效:补脾益气,开胃去湿,促进消化吸收,让小孩喜欢吃饭,“好斗嘴”。

南瓜佃煮

材料
做法

●南瓜 200 克 ●鸡腿 2 只 ●魔芋 1 块 ●酱油 2 大匙 ●砂糖 1 大匙

- ①南瓜洗净后去皮，鸡肉皆切成 3 厘米块状，魔芋切成长条状入沸水氽烫。
- ②水 300 毫升，先加入调味料煮沸，放入南瓜、鸡肉和魔芋，煮约 10～15 分钟。
- ③煮至南瓜变软即可熄火。

适应症 抵抗力弱、肠胃虚弱、肥胖。

功效 营养丰富又好消化的南瓜，补脾益气；鸡肉有优质蛋白质，魔芋无热量，可增加饱足感，养护脾胃，预防感冒，对增强体力或减轻体重都适宜。

注意小孩脾胃问题

小孩若有饮食异常、厌食，大便稀、形体消瘦、生长发育停滞、精神不振，烦躁易怒等症状，可能就是中医所谓的脾胃虚弱，原因有偏食、饥饱不均，爱吃生冷食物，或先天体质不足等。





冰糖莲子奶水

材料 做法

- 西谷米 50 克 ●莲子 15 克 ●姜片 3~5 片 ●鲜奶 2 杯 ●鸡蛋 2 个
- 冰糖适量

- ①西谷米用开水泡 15 分钟,沥干水分,备用。
- ②将水 1000 毫升放入锅中,再放入莲子和姜片,用慢火将莲子煮软。
- ③捞出姜片后,加入冰糖煮溶。
- ④将鲜奶与鸡蛋一同加入,再加入刚泡好的西谷米,煮滚即关火。

适应症 适合脾胃虚弱者、发育期的儿童。

功效 强身健体和滋养益脾功能。莲子含蛋白质、碳水化合物,有健脾胃、养心安神、补肾、增肥功效,有助脑部发育。



南瓜饭

材料 做法

●南瓜 1 块 (约 150 克) ●白米 1 杯 ●糙米 1 杯 ●水 2 杯
●奶油 1 大匙 ●盐 1/4 匙

- ①南瓜外皮刷洗干净,连皮直接切成 1~2 厘米的丁块。
- ②白米,糙米洗净,加入盐 1/4 匙,加 2 米杯的水,浸泡半小时。
- ③铺上南瓜,放上奶油一大匙,放入电饭锅,以一般煮饭方式煮熟,即可食用。

适应症 一般健康者、想要养生者、虚弱者。

功效 强壮身体、滋补脾胃,南瓜营养丰富,易消化。

常吃快餐 损伤脾胃

大部分的小孩都爱吃快餐,如麦当劳、肯德基等等,而且常常坐着,不爱运动,像颗“沙发上的马铃薯”,容易损伤脾胃,症状为肥胖、肌肉松软、头重胸闷、疲倦少言、乏力嗜睡,偶尔出现腹胀、恶心、大便稀溏。



香烤地瓜

材料 做法

●地瓜 3 条

- ①将地瓜用刷子刷干净外皮，冲净，擦干。
- ②烤箱预热 5 分钟。
- ③将地瓜平排，放入烤箱的烤盘中，中火烤 15 分钟。
- ④将地瓜翻面，再烤 15 分钟即可。

适应症 便秘、脾胃虚弱、排便不顺。

功效 防止动脉粥样硬化，增加肠道蠕动，易使人产生饱腹感。可以将烤地瓜代替一餐，有净化肠道的效果。

养成良好的饮食习惯

小儿厌食，多与家长喂养不当，饮食失节有关。假设家长本身没有养成良好的饮食习惯，例如现代许多家长喜爱吃汉堡包、快餐、宵夜，多吃生冷食物，孩子当然少不了一份。所以，帮助孩子从小建立良好的饮食习惯，应当全家一起来！

Part 4 长夏滋脾的生活妙方

* 天气闷热 首重防湿补脾

“长夏应脾而变化”，长夏就是夏季后期，也可以称为“秋老虎”。此时天气多闷热，空气潮湿，阴雨连绵，台风，所以“湿”为长夏主气。湿气重，人也会感到不适。

古代医家指出“长夏防湿”。因“湿”为六邪之一，好伤人的阳气，尤其是脾阳，因脾脏喜燥而恶湿，一旦湿邪侵入，则导致脾气不能正常运化，而使气机不畅。表现为消化、吸收功能降低，脾湿者小腹胀满，食欲不振，口淡无味，胸闷想吐，大便稀溏，甚至水肿，不然就是穿着潮湿的衣物，引起感冒，湿气诱发关节疼痛。食物也会因为这样的天气而容易变质，引起胃肠炎，所以必须“防湿”。

长夏时节因湿气重，影响脾脏功能，容易产生胃肠道疾病。因为湿困脾，生清降浊的功能削弱，吃油腻或过甜的东西，在体内转化为“黏腻”的营养物质，而脾脏的功能已经减弱，这些黏腻的物质就更不易化开，造成脾脏与身体的负担。这样的脾湿者，舌苔多为白腻，不易刮除，舌体胖，舌边缘有齿痕，可以自行依照“part2 自我检测，了解脾脏的健康指数”，赶快进行祛湿补脾的行动吧！

黄色与脾脏的关联

五色与脾脏对应的是黄色，黄色给人一种光明、明亮、有精神的感觉，我们常去的麦当劳就是用黄色为内部主要的颜色，这可是有原因的！因为黄色能促进血液循环，增加唾液腺的分泌。新鲜而亮泽的颜色，不但使人开朗，更会令人联想起那股鲜甜的味道，能刺激食欲。基于这样的原理，在食欲不振时使用黄色餐具、杯子，或是一杯鲜黄柳橙汁，都可以让食欲大开呢！

另外，黄色也是一种极易感染人的暖色调，给人一种厚实、暖融



融的感觉,能消除人的抑郁沉闷,激发忧郁者的欲望和意志;黄色的波长仅次于红色,使脉搏加速,让人有温度升高的感觉;黄色和橙色也可以用于治疗贫血、支气管炎、便秘,是一种富足的、快乐而幸福的色彩。

黄色食物可让人集中精神,如柳橙汁、甘蔗汁加柠檬、菊花茶、人参茶等等;黄色的食物能帮助培养正面开朗的心情,增加幽默感,更可以强化脾胃、增进消化系统与肝脏的功能。



长夏时节,“一天有四季,十里不同天”,加上暑湿隐藏在身体内,越是临近秋分温差越大。因为气候多变化,所以出门时应多带一件薄外套,以免身体受凉;身上的衣服可以穿脱,适合多变的天气,以免中暑;在户外运动后,要及时擦干汗水,穿衣保暖;过敏性鼻炎也是此时的好发病症,还有鼻塞、流涕、鼻痒、打喷嚏等,要多加注意身体状况。

1. 少晒太阳,尽量在阴凉处活动,以免中暑。
2. 多喝水,每天至少饮 2000 毫升,茶、汤、豆浆、果汁等都算。
3. 上火时吃一些西瓜、香瓜等凉性水果。
4. 要劳逸结合,保持充足的睡眠。
5. 不吃或少吃辛辣、燥热、油腻、高甜度的食物。
6. 少饮酒,因为酒主湿,喝多了体内湿气重。

✧ 调整饮食 强化脾脏功能

《素问》载:“人饮食劳倦即伤脾。”换句话说,大饥大饱、暴饮暴食及长期过度耗损体力,皆有伤脾气。以“五味入五脏”来看,甘脂类都入脾,若脾胃虚弱,消化系统不强,就应尽量少吃太甜尤其是太油腻的甘脂类食品,如油炸类食物,这样脾胃的负担就比较轻。至于五脏的补泻,食甘味可以补脾,食苦味可以燥脾湿,“吃饭七分饱”、“饭后百步走”,皆可强化脾脏功能。

Part5 脾脏保健的穴位按摩

* 健脾养生穴位

- ◎ 位置：第十一胸椎骨两侧两指幅处，或两手贴紧后，手肘连结至背椎的位置。
- ◎ 方法：向下浅按0.3~0.5寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。
- ◎ 功效：舒通脾脏之气，调养身体虚弱食欲不振、消化类毛病。由于经常刺激“脾穴”，有防“痰”、防“泄”、可“卫”、可“濡”和能摄、能壮等作用，用以“未病预防”及“复元调养”。



● 说文解字

痰：咳嗽	濡：增加含氧
泄：腹泄	摄：止血
卫：调节免疫力	壮：回复肌力



- ◎ 位置：从足内踝直上3寸，靠近腿骨后缘地方。
- ◎ 方法：向下按0.5~1寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。
- ◎ 功效：有补脾胃、助消化、通经活络、调和气血作用，是气、血两补之要穴。它是脾、肝、肾三脉之会穴，所以补脾之中，间接可补肾阳、养肝阴。三阴交亦是妇科、内科、劳杂症之要穴，有镇静、退热作用。
- ◎ 注意：孕妇禁用。

商丘穴

- ◎ 位置：在内踝前缘直线与内踝下缘横线的交点即是本穴。
- ◎ 方法：向下浅按0.2～0.3寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。
- ◎ 功效：健脾利湿，通调中气。治疗肠鸣、腹胀、便秘、泄泻、黄疸、消化不良、足踝部疼痛。



上腕穴

- ◎ 位置：脐上5寸。
- ◎ 方法：向下深按0.8～1.2寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。
- ◎ 功效：强壮脾胃消化。

中脘穴

- ◎ 位置：脐上4寸的地方。
- ◎ 方法：向下深按1.2～1.7寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。
- ◎ 功效：强化胃肠消化，主泻六腑之热气及消炎。



下脘穴

- ◎ 位置：在脐上 2 寸，腹中线上，仰卧取穴。
- ◎ 方法：向下深按 0.8 ~ 1.2 寸，按压 5 秒，压有酸感，休息 5 秒再按压，一共 20 次。
- ◎ 功效：健脾和胃、降逆止呕，调节脾胃功能，为胃的下口，小肠的上口，水谷（营养、食物）由此而入。治疗胃肠疾病。



悬门穴

- ◎ 位置：手臂上举，在身体侧边肋骨最下方，即是本穴。
- ◎ 方法：向下浅按约 0.5 寸，按压 5 秒，压有酸感，休息 5 秒再按压，一共 20 次。
- ◎ 功效：增强脾肾元气，促进腰部、腹部间与背腹间气之流畅。





第5篇

调养肺脏系统

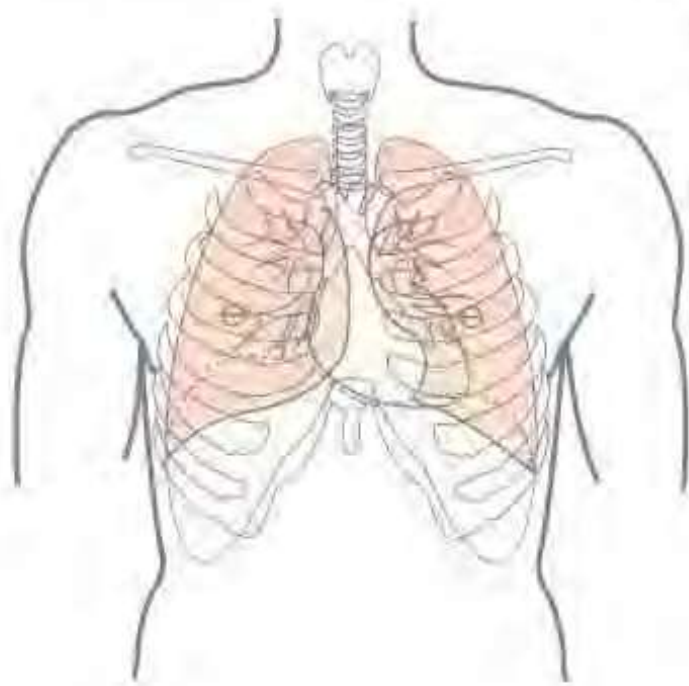
现代医学指的肺脏功能为呼吸。
中医所说的肺脏功能除了呼吸之外，
还包含感觉、声音、水分代谢、皮肤、毛发的正常运作。
在五行之中，肺属金。
常见的肺脏虚证，包括肺气虚弱及肺阴不足，
可选用药膳进行调理。

Part1 认识肺脏

* 现代医学话肺脏

肺脏是一个锥形器官，位于胸腔中，介于锁骨上方与横膈膜之间；有左右两肺，左肺分为上叶、下叶，右肺分为上叶、中叶、下叶；男性肺脏比女性重，男性肺脏平均为 1060 克（左叶约 490 克，右叶约 570 克），女性

肺脏平均为 930 克（左叶约 430 克，右叶约 500 克）。



● 肺脏解剖图

肺脏的功能最主要是作为气体交换的场所，它由很多微小气囊的肺泡构成，肺泡上有很多小血管、微血管。大脑经由神经传导至胸部肌肉及横膈膜引发呼吸，在每一次呼吸中，空气由呼吸道——从鼻、口、咽、喉、气管和支气管，进入肺脏的肺泡囊；当空肺泡充满空气时，氧气进入微血管，使血液中充满氧气，当充氧血回到心脏，心脏再把它打到身体各部分。

氧气被身体利用后，产生废物二氧化碳，二氧化碳同样地经由血液运至肺泡再呼出体外。当空气吸人体内，只有 1/4 的氧气渗入血液，剩下的都呼出体外，这也是为什么可以经由口对口人工呼吸给予患者足够氧气的道理。

* 中医话肺脏

现代医学所指的肺脏功能为呼吸。中医所说的肺脏功能除了呼吸之外，还包含感觉、声音、水分代谢、皮肤、毛发的正常运作，在中医的理论中是非常合乎逻辑的。

肺主气

气,是人体赖以维持生命活动的重要物质。“肺主气”是反映整个人体上下、表里之“气”都为肺所掌控。

肺开窍于鼻

肺主呼吸,鼻为呼吸出入的门户,可以很容易地理解“肺开窍于鼻”。《灵枢》指出:“肺气通于鼻,肺和则鼻能知香臭矣。”肺如受侵袭,肺气不调,鼻必无法发挥正常作用,最常想到的就是风寒感冒,鼻塞流涕,影响嗅觉。

肺生皮毛

皮毛由肺的精气生养,且肺与体表皮毛相合,又说“肺主皮毛”,“肺主一身之表”,肺主呼吸,皮毛、汗孔也有调节呼吸的作用,因为汗孔又称为“气门”,认为有散气的作用。肺气虚,肌表不固,多有自汗;卫外之气不足,肌表就易受风寒侵袭,甚至可以内合于肺,产生咳嗽等症。

肺主皮抻,其华在毛

皮毛为一身之表,包括皮肤与汗腺、汗毛等组织,有分泌汗液、润泽皮肤和抵御外邪等功能。体表皮肤受寒,会引起呼吸系统微循环的改变,容易罹患呼吸道疾病。

肺藏魄

“魄”属于精神活动。《类经·脏象论》指出:“魄之为用,能动能作,痛痒由之而觉也。”“魄”包含人体的部分知觉、动作。

肺主声

声音和肺气的作用有关,故听声音可以大致上了解一个人的肺气情况。肺气足的人,声音洪亮;肺气虚的人,声音低弱。



肺主肃降

“肃”有清肃之意。是指肺气宜清宜降，由于肺居胸部以及肺的功能，如司呼吸，主气，主治节、通调水道等，如肺气失降，就会出现喘逆咳嗽或小便不利等症。所以又“肺主行水”，人的水液代谢不仅和脾的运化、肾的气化有关，与肺气的肃降也有密切关系，通过肺气的肃降作用，才能保证水液的运行并下达于膀胱，而使小便通利。

肺朝百脉

《素问》指出：“脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉。”“朝”为朝向，会合的意思，指百脉会合于肺，即在呼吸过程中，全身血液均须流经肺经、肺脏。“主治节”，是指肺调节呼吸、气机和津液代谢。

肺为娇脏

娇脏，是形容肺脏是一个娇嫩、容易受邪的脏器，因外邪侵犯人体，不论从口鼻吸入，还是由皮肤侵袭，肺都首当其冲。

肺为华盖

“华盖”，本指帝王的车盖或指画上文彩的伞，有保护、遮掩的功能，因肺脏在体腔脏腑中位居最高，并有覆盖和保护诸脏抵御外邪的作用，顾名思义。

Part 2

自我检测,了解肺脏的健康指数

肺为呼吸器官,掌管全身的水气、水液代谢及皮毛营养,所以呼吸系统疾病、皮肤疾病、鼻病及水液代谢异常,均属于中医“肺脏”的范围。常见的肺脏虚证包括:肺气虚弱及肺阴不足。若怀疑有肺脏方面的疾病,须征询医师的意见,可因体质差异,选取适合自己的药膳进行调养;如果没有特殊的肺脏疾病,即可用穴位按摩搭配药膳养生。



肺脏疾病警讯

检查自己的健康状况,一周内有3~4天出现下列症状,即可打✓;若出现8个✓以上,表示肺脏正在抗议啦!从现在开始要好好爱护、调养您的肺脏!

●肺脏检测 DIY

诊法	症状	可能问题
望	☐ 舌白	风寒束肺
	☐ 舌红	肺阴虚
	☐ 舌尖红	风热犯肺
	☐ 面色白	肺气虚
	☐ 苔薄黄	风热犯肺
闻	☐ 咳嗽,肺气虚,风寒束肺	风热犯肺
	☐ 说话声音小,无力	肺气虚
	☐ 声音嘶哑	肺阴虚
问	☐ 口干	肺阴虚,风热犯肺
	☐ 呼吸无力	肺气虚
	☐ 咽痛	风热犯肺
	☐ 易感冒	肺气虚
	☐ 畏风怕冷	肺气虚
	☐ 胸闷	痰湿阻肺
	☐ 干咳少痰	肺阴虚
	☐ 无汗	风寒束肺
	☐ 盗汗,自汗	肺阴虚,肺气虚
	☐ 痰清稀	肺气虚
	☐ 痰黏难咳出	肺阴虚,风热犯肺
	☐ 痰黄	风热犯肺
	☐ 鼻塞流黄涕	风热犯肺
切	☐ 脉细,快	肺阴虚
	☐ 脉浮,数	风热犯肺
	☐ 脉滑	痰湿阻肺
	☐ 脉紧	风寒束肺

●肺脏疾病症状解析

症状	→ 解析	→ 调养药材
呼吸不利、呼吸困难、咳嗽	因肺主气司呼吸、肺脏被外邪所伤，使气机不畅，引起呼吸功能失调时，会出现咳嗽、气喘、呼吸不顺等症状。	银耳、百合、 蔗汁山药糊(详P105) 百耳润肺汤(详P103)
气喘、气滞胸闷、浮肿、尿少、小便不利	因肺主宣发和肃降，并通调水道，当外邪犯肺，肺气失宣，可引起气滞胸闷、咳嗽等症状。肃降功能失常，引起咳嗽或水湿停留、尿少、水肿等症。	薏仁、黄芪、 玉竹参鸡(详P103)、 豆浆怡糖饮(详P106)
经常感冒、畏风怕冷、面色白、盗汗	因肺合皮毛，皮毛是人体抵抗外邪的屏障，肺气虚弱的人、容易自汗、并易受外邪侵袭而经常感冒。	人参、党参、 玉竹参鸡(详P103)
流涕、嗅觉异常、鼻塞、鼻翼扇动	因肺开窍于鼻，肺有病则可出现鼻塞、流涕、嗅觉异常、呼吸困难。	紫苏、细辛、 百年好合(详P107)
声音低微、声音嘶哑或失声	因肺主声，肺气充足的人声音洪亮，肺气虚弱的人声音低微，肺气闭塞的人声音嘶哑或失声。	银耳、百合、桔梗、 胖大海
运动则气短少、精神不济、自汗、气短懒言、体倦无力	因肺主真气，真气是生命活动的动力。真气的生化、分布与调节均有赖于肺，肺气虚时可见体倦无力、气短懒言、自汗等症状。	甘蔗、黄芪、 豆浆怡糖饮(详P106)

Part3

清肺食疗——白色食物健康法

* 肺属金 对应白色

滋阴润燥 忌吃寒凉食物

五脏中的肺对应五色中的“白色”，在季节上对应到秋季。中医以白色食物来预防秋燥。

白色食物多偏寒凉，一般体质可以放心使用，但是过敏性体质者，这时要着重“补气”，补足“肺卫”之气，增强对于秋燥以及外邪的防御能力，要偏向温补，忌吃寒凉食物，可适当服用一些富含维生素的食品，也可以选择多种成分的综合维生素，选用宣肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等，对缓解秋燥有良效。

每年的农历八月二十一至九月初六为“白露”，白露为秋季的典型气候。为何称为“白露”？是由天气的特色而来的，因为这个时节夜晚露水一天比一天重，在叶子上凝成白露而名。此时白昼时气候多干燥，也就是常说的“秋燥”。《素问·阴阳应象大论》提到“燥胜则干”，因秋气与人体的肺脏相通，燥邪伤人容易影响肺脏，导致耗人津液，而出现口干、唇干、鼻

心脏与五行对应关系

金	白	肺	秋
---	---	---	---

干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。

白色食物养生法

因白色食物与肺部对应，与肺同系统的器官有与肺、皮肤、喉咙、支气管等，为了防范秋燥对人体的影响，饮食方面应以“滋阴润燥”为原则，以防秋燥伤阴。所以平日容易感冒，或是肺与支气管常不舒服、易咳嗽的人，平时肠胃脆弱但又容易胖的人。肤色不佳的人，要多吃一些白色的食物，例如白萝卜、白菜、高丽菜、花椰菜、洋菇、白木耳、甘蔗，中药材中的杏仁、山药、茯苓、白芝麻、百合、白芍等等，但过敏性体质者则否。



银耳

又称白木耳，银耳味甘淡，性平，无毒，入肺、胃、肾三经，具有生津润肺、益气活血、滋阴养胃、补脑强心的作用，适用于肺热咳嗽、肺燥干咳、胃肠燥热、便秘等症。银耳被誉为“长生不老药”、“延年益寿品”、“菌中之王”，具有滋润而不腻滞的特点，对体虚、久病初愈，不宜用其他补药的病人及阴虚内热，内热而有出血倾向者更为适用。要注意的是，感冒初起口干者忌用，或风寒感冒，如感冒怕冷，咳嗽，痰多清稀如水者，忌服。

梨子

梨子自古被尊为“百果之宗”，有润肺、止咳、消痰、降火等功用。在秋季若因气候过度干燥，继而出现口渴、便秘、干咳等；或因内热导致烦渴、咳喘及痰黄等症状，可多食梨。

想要用梨子养生前，要考虑是否适合自己的体质。体质虚寒，寒咳者不宜生吃梨，必须隔水蒸过，煮汤，或与药材清炖亦可；若有长期腹泻的人，不宜多吃水梨，因水梨性寒，多食腹泻加剧。

甘蔗

甘蔗味甘，性平，无毒，主下气和中，助脾气，利大肠，消痰止渴，除心胸烦热，有滋阴润燥，和胃止呕，清热解毒的功效。对于因阴液不足所导致的口干、咳嗽痰少、大便秘结等症，可利用多食甘蔗来改善症状。热性病饮生蔗汁最好，喻为“天生复脉汤”。但甘蔗汁煮热则性转温，有温补功效。

薏苡仁

薏苡仁性味甘，淡微寒，归脾、肺、肾经，具有美白养颜的功效，性属平和，补而不腻，爱美的女性对此一定不陌生。《本草纲目》记载：“健脾益胃，补肺清热，去风去湿。”薏苡仁有渗湿、健脾两大功能，传统上用于小便不利，水肿，脚气，湿温，泄泻，带下，痹痛等症状。现代科学分析，薏苡仁含蛋白质、脂肪、氨基酸、矿物质，钾、钙、镁、磷、铁、锌、锰以及维生素B₁、B₂、E及纤维素等，有益人体健康。

百合

百合是一种常用的中药材，味甘，微寒，入心、肺经，多用于润肺止咳、宁心安神。中医常用它来治疗慢性咳嗽、干咳，或痰中带血等症状。具有宁心安神作用，用于热

病后余热未清、神思恍惚之症。现代研究发现，它含有淀粉、蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁及微量的秋水仙素——秋水仙素具有止咳作用。平时可用百合10～30克，煎汤，蒸食或煮成粥食用，保养肺部。







玉竹参鸡

材料
做法

●北沙参●玉竹各30克●红枣10颗

●母鸡一只或用鸡腿两只替代

①将鸡肉洗净,剥成块状,放入锅内。

②放入北沙参、玉竹、红枣同煮,放少量水,用文火焖煮约1小时即可。

适应症 适用于体虚倦怠、懒言、怕风、容易感冒的患者。

功效 润肺止咳、生津止渴。

百耳润肺汤

材料
做法

●银耳15克●百合10克●冰糖适量

①将银耳放入温水中浸泡至回软,摘去蒂洗净,沥干水分。

②百合掰开洗净,撕去内膜待用。

③汤锅置火上,倒入水600毫升,先放冰糖溶化,再放银耳、百合一起煮沸,煮沸后改用小火炖15分钟即成。连吃15天。

适应症 虚劳咳嗽。

功效 银耳、百合同为白色食物,是润肺、止咳的佳品,治疗痰中带血、虚热口渴,但不适用于风寒感冒的咳嗽与不舒服。

饮水要少量多次

每天最好在起床后马上喝250毫升温开水,晚上临睡前再喝200毫升。因为夜晚盖被睡觉体温上升,身体的水分也在蒸发,所以如果晚上喝水太少,早上起床或是在半夜就会口干舌燥,甚至喉咙开始痛起来。而喝水就是最好的保养方式,白天两餐之间各饮水1000毫升,若活动量大,出汗多,应增加饮水量,这样可使肺腑安度金秋。

百合蜜汁

材料
做法

●生百合●红瓢西瓜●蜂蜜●白糖 各50克

○将材料同放入锅内,加入800毫升的水煎至一半水量即可食用。

适应症

适合于肺燥咳嗽、咽干、声音嘶哑及慢性支气管炎的患者服用。

功效

滋阴润肺、宣肺化痰。

养生小叮咛

补水养肺

水为生命之本,秋天人的皮肤每日蒸发的水分在600毫升以上,所以补水养肺是秋季养肺的重点。成年人每天生理需求的水量至少1500毫升,而秋天需2000毫升,才能保持肺和呼吸道的润滑。



蔗汁山药糊

材料 做法

●甘蔗汁 250 毫升 ●新鲜山药 60 克

①新鲜山药蒸熟，捣成泥。

②加甘蔗汁，放入锅中隔水炖熟，拌匀即可。

适应症 脾虚久咳气喘、慢性支气管炎。

功效 补脾润肺、化痰止咳。

养肺的重要性

许多医学研究表明，肺脏是老化时首先衰退的器官，肺脏衰竭或功能不全，将引发其他器官的功能失调。从平均寿命来看，虽然人类的寿命是增加的，但是罹患重疾的年龄却提早了，为了健康延年，养肺对于现代人非常重要。

豆浆饴糖饮

材料

●豆浆 350 毫升 ●麦芽糖 5 克

做法

○豆浆煮沸，加麦芽糖搅拌煮化，早晚各喝一杯。

适应症 适用于疲倦乏力、肺虚气喘者。

功效 益气和中，补虚润燥。饴糖补中缓痛，润肺止咳，能补虚乏、建中气，甘润益肺，治肺虚咳嗽。

养生小贴士

养肺食物

虽然秋季是养肺的重要时节，在其他时节也都可以多吃养肺的食物来保养肺部。例如春季用葱、姜、豆豉，夏季多食甘酸、清润之品，如青草茶、杨桃汁、甘蔗汁等等，少吃辛、甘、燥之物。否则上火，一般人会让喉咙“束起来”，使喉咙干燥、有痰，且不易咳出。



百年好合

材料
做法

●百合 200 克 ●蜂蜜适量 30 克

①百合先用清水浸泡一夜,再用武火炖烂,待百合融化后,滤渣。

②再加入蜂蜜拌匀,慢火熬成糖浆。

适应症 适合干咳无痰、口鼻咽干的患者。

功效 养阴润肺止咳;蜂蜜补肺润中,有润肺滋养作用。有外感发热、胃寒、消化不良者慎用。

沐浴饮水养肺法

洗澡前应喝 1 杯温开水,然后洗澡半小时左右,水温保持在 35℃。如果是泡澡,不宜超过 1 小时,沐浴后再喝 1 杯温开水,因为此时血液循环旺盛,增加水分的摄取有利身体的新陈代谢,并提高润肺护肤的效果。



Part4 秋天清肺的生活妙方

✧ 顺时保养有元气

《皇帝内经》记载：“秋三月，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。”在秋主“收”的原则下，情绪要慢慢收敛，凡事不躁进亢奋，也不畏缩郁结，因为在节气转变的时候，人体会受影响而变得容易浮动不安宁。尤其是台湾由秋入冬的时节，天气一下湿热一下又寒冷，近几年越来越多的秋季台风与冬季台风都在显示秋季养生的重要。不仅要食补来预防秋燥，而且生活调养要维持心性平稳，注意身、心、息的调整，顺时保养有元气。

注意呼吸道的毛病

肺脏在五行中对应金，“金”代表铁器、兵刃刀剑，具有收敛肃杀之气，这又和秋天萧瑟的感觉相应。因气候温差的变化甚大，对于人体的侵害能力也相当强，所以常容易引起燥邪，稍不注意，就会引发呼吸道的毛病。

白色让心情愉悦

秋天万物枯败，充满萧瑟肃杀气氛，情绪容易受影响。五行中既然秋天对应白色，代表清爽、明亮，表示要多穿白色、亮度高的衣服，让心情更加愉悦轻快，别人看起来也较有生气，不致死气沉沉。





白色能反射全部的光线,称为全色光,是光明的象征色。白色明亮、干净、畅快、朴素、雅致与贞洁,具有洁净和膨胀感,可使空间增加宽敞感。对高血压、易动怒、情绪不稳、呼吸困难者,白色是一个很好的调节颜色,能促使血压稳定、下降,心平气和,而白色的灯光亦有相同作用;对于呼吸困难或是有呼吸方面疾病者,白色的空间中,压迫感非常小,可以由视觉来减轻不适,使呼吸顺畅。

太过白净也不宜

但是个性孤独、精神忧郁症者,则不宜在白色环境中久住,应避免太过白净、明亮,导致心情更加低迷、负向。白色食物一般都没有强烈的气味或味道,像米、山药、白萝卜、茯苓等等。单一的白色食物不会引起食欲,虽然不能以白色食物作为主菜色,一旦有了其他颜色食物搭配,白色就会是盘中的佳肴。例如白色的山药要搭配排骨汤,稀饭中要放入皮蛋、虾仁、香菜,美味才会大大提升。

秋季养生可预防冬季疾病

秋季养生的目的是让身体在进入冬天前做好准备,增强身体的保卫能力,较不易生病,也可以抵抗寒冷与温差。秋天的生活起居养生以穿衣、睡眠、居住、护肤为主:

1. 秋“冻”养生法

由于秋天的天气多变,早秋以热、湿为主,而到了深秋及晚秋时节,却以凉、寒为主,故穿衣的增减要适时。秋季天气微凉时,此时的气温人体都还能耐受,不妨先别急忙加穿衣服,趁此锻炼一下身体的耐受程度。这种做法即为“秋冻”的健身方法。在秋天每天开始锻炼挨凉,以适应气候的变化,可达到增强免疫力的效果。但老人及小孩的生理功能较差、抵抗力较弱,当风大及进入深秋时就要注意保暖。若是气温骤降到 20℃,就不要再“秋冻”了,一定要多加衣服。

2. 睡眠养生法

《黄帝内经》云：“早卧早起，与鸡俱兴。”秋天阴气增，阳气减，对应人体的阳气也随着内收，为了贮存体内阳气，早睡早起。而睡眠的卧向方面，在《千金要方·道林养性》中云：“凡人卧，春夏向东，秋冬向西。”这是因为春夏属阳，秋冬属阴，故秋季睡时头向西，以顺应“春夏养阳，秋冬养阴”的原则。



3. 运动养生法

常将双手搓热后，以热的手掌擦面，从上到下如干洗脸般，可去除邪气，使皮肤保持光亮柔润。秋天天高气爽的好天气，是做运动来锻炼身体的好时期，可利用加强运动来提升身体的免疫力。到了冬天，身体除了会较耐冷外，也较不易感冒、生病。

4. 常笑养生法

中医认为笑能宣发肺气、调节人体气机的升降，可以消除疲劳、驱除抑郁、恢复体力。所以，笑可以开发肺气，使肺吸入足量的自然“清气”，呼出废气，加快血液循环，达到心肺、气血调和。

过敏性体质秋季养生

每当秋冬季节到来的时候，过敏性体质的人就要小心了。过敏性疾病以中医观点而言，属脾、肺、肾三脏腑的虚弱所致，多由体内痰饮内扰，外感邪气而成疾病；生活上应特别注意避免受冷的刺激，避免接触过敏原为主要原则；

1. 早晨起床时即加衣服，避免受凉。
2. 起床后刷牙洗脸宜用温水。
3. 洗澡或洗头发后，应尽快擦干身体及吹干头发。



4. 冷天外出或骑乘机车、脚踏车,应戴口罩以保持口鼻温暖。
5. 不要晨泳及淋雨。
6. 嬉戏时,追逐跑跳过度激烈时,应予以制止。
7. 请勿过度疲劳或熬夜,尽量睡眠充足。
8. 避免尘螨诱发过敏。家中不要使用布窗帘,地毯,布沙发,可用防尘枕头被单等。
9. 家中应避免饲养宠物,如猫、狗、鸟、兔、鼠等。
10. 避免吸二手烟或处在空气污浊的环境中。
11. 积极方面应做规律而渐进的运动,如登山、健走、韵律舞或打羽毛球等都能增进心肺功能,同时舒缓压力。一周三次,每次20~30分钟为度。

饮食上应注意禁忌的食物,包括水梨、西瓜、番茄、椰子、香瓜、橘子、哈密瓜、大白菜、白萝卜等。白色食物皆属寒凉性质,影响身体抵抗力,也最禁冷饮、冰水。中医认为过敏性体质易受刺激,上述冷食都会使病情加重。



Part5 肺脏保健的穴位按摩

* 清肺养生穴位

足三里

- ◎ 位置：在膝眼（膝盖外下方有一突起的骨突）下三寸，两筋中间。
- ◎ 方法：向下深按 0.5 ~ 1.5 寸，按压 5 秒，压有酸感，休息 5 秒再按压，一共 20 次。用艾草灸足三里穴，保健预防气喘。
- ◎ 功效：为强壮要穴，也可治胃痛、腹痛、胀满、便秘、失眠、高血压、膝胫酸痛。



督脉

- ◎ 位置：从头顶的百会穴（参考 P70 页）经过背部正中线，背脊处，一直到肛门处皆为督脉。
- ◎ 方法：可用按摩或晒太阳及加穿衣服的方法，保持背部温暖。可使阳气畅达全身，达到增强免疫力，防病、治病的功效。
- ◎ 功效：背部是人一身之阳“督脉”的所在，由阴器经过脊椎到达脑髓，连接人体两个重要的器官，是历代养生实践的核心经脉。



肺俞

- ◎ 位置：在胸椎第三节之下，为身柱穴。外开1.5寸取之。
- ◎ 方法：向下浅按0.3～0.5寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。前胸后背，针不宜深，按摩或温灸效果佳。夏日三伏天时，敷贴益元膏，增强抗病能力。
- ◎ 功效：肺俞穴是肺脏精气，转输出入，流注聚结于体表之所，具有内外相应作用。



迎香

- ◎ 位置：鼻翼外侧与鼻唇沟（鼻翼两旁各有一道沟纹）的中点。
- ◎ 方法：向下按约0.5寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。
- ◎ 功效：通鼻腔，散风热功效；治过敏性鼻炎、鼻窦炎，萎缩性鼻炎，鼻息肉、面瘫。



印堂

- ◎ 位置：两眉头的中间就是穴道。
- ◎ 方法：向下按约0.5寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。
- ◎ 功效：有疏风清热、宁神益智功效。治头痛、晕眩、鼻炎、感冒、高血压、失眠。



涌泉穴

- ◎ 位置：将5个足趾屈曲，在足掌心前面正中央可出现一个凹窝，就是本穴，约在足底（足趾除外）正中前，中1/3的交界处，在第2、第3跖趾关节后。
- ◎ 方法：向下浅按约0.5寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。
- ◎ 功效：为肾经的井穴，温灸涌泉能降肺气，并使相火下行，血随之而下，鼻血可自止。



丰隆

- ◎ 位置：足阳明胃的经穴位在外踝上8寸，与上巨虚并立，微上向外开5分
- ◎ 功效：主要能清热化痰，助痰排出，治头痛、眩晕、腹痛、下肢痛，兼能改善体质，增强抵抗力。
- ◎ 方法：向下按0.5～1.5寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。



第6篇

调养肾脏系统

肾藏精、精生髓、髓养骨。

肾精不足，骨髓空虚，会出现腿足萎弱不能行动，或腰脊不能俯仰的症候。

另外，耳的听觉与肾脏精气盛衰密切相关，头发的润泽与枯槁、生长与脱落，都和肾的精气盛衰有关。

在五行之中，肾属水。

Part1 认识肾脏

* 现代医学话肾脏

中医学对于肾脏生理功能的论述,与现代医学不同,它包括泌尿、生殖、内分泌及脑的部分功能。

肾脏位于腹膜后,左肾位于背部第十一胸椎与第三腰椎中间,右肾因为有肝脏在上,故位置比左肾稍低一点。肾的大小似拳头,形状像蚕豆。通常肾脏长度大约为 11 厘米,宽度为 5~7.5 厘米。一般左肾比右肾大,一个重量 130 克左右。



● 肾脏解剖图

从生理学来说,肾脏的主要功能包括:血液中新陈代谢废弃物的排泄、体液的解毒、全身体液的调节、酸碱平衡、血液电解质的平衡、造血机能及血压的调节。

肾脏里面调节液体及电解质平衡的功能单位是肾元,每个肾脏大约有 100 万个肾元。肾元是多功能的过滤设备,可以控制尿液形成的量和成分。每分钟有 125 毫升的血液过滤液通过鲍氏囊内的肾小球,大约 99% 的肾小球过滤液经由再吸收回到血流,大部分血液过滤液中的废弃物到尿中,约每分钟会形成 1 毫升的尿液,送到膀胱排出。

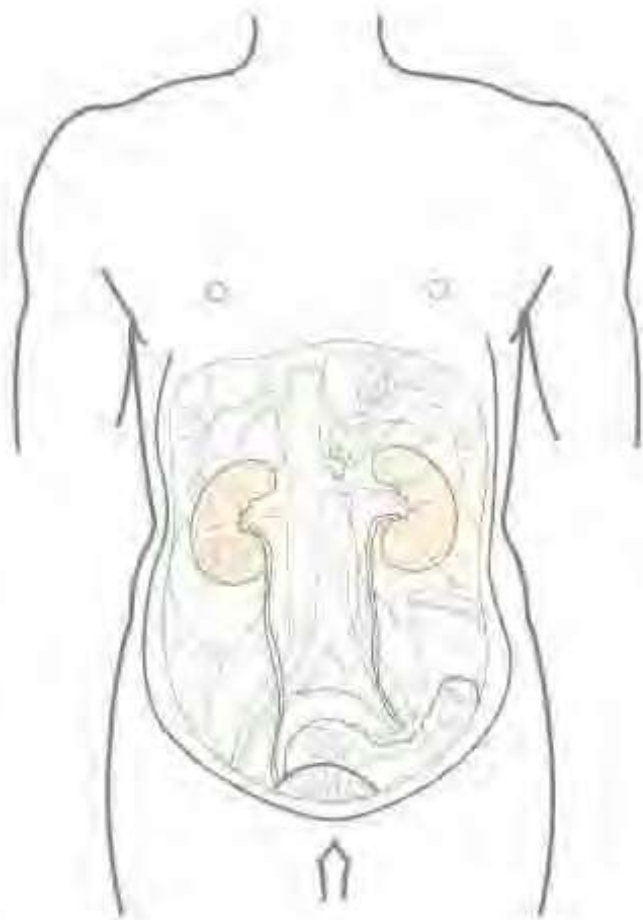
* 中医话肾脏

中医说,肾藏精、精生髓、髓养骨。肾精不足,骨髓空虚,会出现腿足萎弱不能行动,或腰脊不能俯仰的症状。另外,耳的听觉与肾脏精气盛衰密切相关。头发的润

泽与枯槁,生长与脱落,都和肾的精气盛衰有关。

肾藏精

肾为五脏之一,“肾为先天之本”,是藏精之脏器。肾所藏的精有两种:一种为“先天之精”,即男女媾精的精气;另一种为“后天之精”,即五脏六腑水谷所化生的精气,能滋养肺腑、各组织和肢体。这些“精”来源于饮食,是维持人体生命和生长发育的基本物质。肾精还能滋养“骨”和“髓”。《灵枢·海论》说:“脑为髓之海。”五脏的精气充旺,肾精的生成、储藏和排泄才能保持正常。肾和脑、髓、骨的生长发育息息相关,如牙齿健康,头发的生长与光泽,肾精足,人体自然就会显得精力充沛。



肾藏精示意图

肾主水

肾主水,水液下行于肾,其浊液经肾的气化,由膀胱排出体外,浊中之清者,由肾保存于体内,故肾为体液平衡调节的重要脏器。古医学家就已指出肾有两枚,《难经·三十六难》认为左侧为“肾”,主阴,属水;右侧为“命门”,主阳,属火,故肾又有“水火之脏”之称。

体内水液的滞留、分布与排泄,主要靠肾气的“开”和“关”,即所谓的肾主开关。

开,主要是输出和排泄水液;而“关”指滞留一定量的水液在体内。其功能仰赖肾阴、肾阳协调。



肾主骨

主,有主持的意思。肾主骨包含肾充养骨骼,以及维持二者生理功能。《素问》说:“骨者其充在骨。”骨骼起支持人体的作

用,为人身的支架;骨髓由肾精所化生,髓藏于骨髓之中,以充养骨骼,维持好骨力,即所谓“肾充则髓实”。牙齿和骨的来源相同,同样也是肾脏的精气所化生,故有“齿为骨之余”之说,与现在说的牙齿与骨骼的主成分为钙质如出一辙。



肾主纳气

“纳气”就是呼吸系统的功能,肾有摄纳肺气的作用。

肾主生殖

因为肾为藏精之腑,对于繁衍后代有重要作用。生殖器官的发育成熟及其生殖能力,均有赖肾脏精气的充实。到了老年,肾气衰微,不仅人显得老了,生殖能力也逐步丧失。

肾主伎巧

《素问》说:“肾者,作强之官,伎巧出焉。”“作强”的“作”指动作或工作,“强”是承受、负荷之意。“作强”可以说是耐重劳、动作轻巧有劲又有力。“伎巧”就是精巧灵敏。肾主伎巧和肾的藏精、主骨、生髓是分不开的。凡肾气充旺、精盈髓足者,不但精神健旺、灵巧敏捷,且筋骨强劲、动作有力。肾亏精虚髓少的人则相反。

肾主先天

“肾为先天之本”,说明肾为发育生殖之源。婴儿出生以后发育方面的障碍,如“五迟”——站立、行走、长发、生齿、说话都比正常婴幼儿要晚得多,“五软”——头颈、口、手、足、肌肉均疲软无力,多与肾脏有关。

肾藏志

“志”古通“誌”,记忆力的意思。因脑和髓均为肾精所化,肾虚患者,多健忘。

肾开窍于耳

《灵枢·脉度篇》说：“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”肾在上开窍于耳，耳为肾之官，肾精足则听觉聪灵，肾精虚则两耳失聪。

肾其华在发

《素问·六节脏象论》说：“肾者，其华在发。”“华”，有荣华外露之意。所谓“发为血之余”，即头发的营养来源于血，头发生长是否良好，根源于肾气。

肾主恐

《素问》提到肾“在志为恐”，“恐”定义为心中畏堪不安。主要还是肾本身的因素，因为肾水充则肝血足而“胆壮”，若肾水虚，则胆弱易恐，“恐则气下”，恐的结果又能伤精、伤肾，所以肾不补足则无法断根。

肾合膀胱

是指肾与膀胱之间的相互关联。“肾与膀胱相表里”，如膀胱排尿要靠肾的气化作用；通过肾和膀胱经络之间的联系，肾和膀胱病症的治疗，可以通过这种“相表里”的关系互为影响，例如治疗小便失禁，有时应从治肾着手才有效果。



Part 2

自我检测,了解肾脏的健康指数

肾脏疾病的警讯

检查自己的健康状况,一周内有 3 ~ 4 天出现下列症状,即可打√;若出现 10 个√以上,表示肾脏正在抗议啦!从现在开始要好好爱护,调养您的肾脏!

●肾脏检测 DIY

诊法	症状	可能问题
望	☐ 舌红少津	肾阴虚
	☐ 舌淡苔白	肾阳虚,肾气不固,肾不纳气
	☐ 面色白	肾阳虚,肾气不固
	☐ 面色黑	肾阳虚
闻	☐ 喘息	肾不纳气
	☐ 声音低弱	肾不纳气
问	☐ 五心烦热	肾阴虚
	☐ 失眠多梦	肾阴虚
	☐ 成人未老先衰	肾精不足
	☐ 男子阳痿、滑精、早泄	肾阳虚,肾阴虚,肾精不足,肾精不足
	☐ 夜尿,尿频	肾阳虚,肾气不固
	☐ 畏寒肢冷,下肢较严重	肾阳虚
	☐ 浮肿,以腰下为甚	肾阳虚
	☐ 动作迟钝	肾精不足
	☐ 妇女不孕	肾阳虚
	☐ 妇女经少	肾阴虚,肾精不足
	☐ 崩漏	肾阴虚
	☐ 智力迟钝	肾精不足
	☐ 腰酸背痛	肾阳虚
	☐ 腹部胀满	肾阳虚
	☐ 精神萎靡	肾阳虚,肾气不固
	☐ 潮热盗汗	肾阴虚
	☐ 头晕目眩	肾阳虚,肾阴虚
切	☐ 脉沉弱	肾阳虚,肾气不固,肾不纳气
	☐ 脉沉细	肾精不足

●肾脏疾病症状解析

症状	→ 解析	→ 调养药材
腰酸背痛 腰膝酸软	肾位于人体的腹部,有“腰为肾之府”的说法。当肾脏的健康亮起红灯时,有些腰部症状也和肾有关,如腰酸背痛、腰膝酸软等。	杜仲,何首乌, 续断,桑寄生。 五加皮
男子精少不育不孕 女子闭经 生长发育迟缓、早衰	因肾藏精,与人体的生殖、生长、发育、衰老有密切关系,当肾精不足,常常出现男子精少不育、女子闭经或不孕,以及生长发育迟缓或早衰等病症。	何首乌,桑寄 虫,牛膝,杜仲
水肿、小便不利	因肾主水,水的排泄,主要是依靠肾气的开关作用,开则水液排出,关则水液滞留,如肾气不足,则出现水肿、浮肿、小便不利等症状。	五加皮 牛膝
骨质疏松、骨软无力、智力 迟钝、动作缓慢、小儿生牙 过晚、成人牙齿松动、牙齿 容易脱落	因肾主骨,生髓、通脑,因此骨质疏松、智力迟钝、动作缓慢、骨软无力都是肾虚症状,又齿为骨之余,故小儿生牙过晚、成人牙齿松动、牙齿容易脱落等都是肾脏的问题。	巴戟天
阳气衰弱	因肾主命门火,命门火能温煦全身,促进生长发育,故命门火不足,可导致全身阳气衰弱。	淫羊藿 蛤蚧
气喘	因肾主纳气,肾能帮助肺吸气,称为纳气。当肾虚不能纳气时,会出现呼吸多吸少的气喘病。	冬虫夏草 补骨脂 蛤蚧
毛发易脱落 发枯萎、发变白	因肾其华在发,毛发生长脱落的过程反应出肾气的盛衰,肾气衰的人毛发易干脱落、枯萎、变白。	黑芝麻 黑豆
耳鸣、大便溏泄 小便困难 小便淋漓不尽 阳痿、早泄	肾开三窍。肾在上开窍于耳,肾虚时则出现耳鸣、耳聋等症,下开窍于二阴,大便溏泄,小便困难或淋漓不尽,阳痿、早泄,等均是肾不足的征象。肾功能减退时,则排尿困难,甚至尿液滞留。	鹿茸 淫羊藿 补骨脂

Part 3

固肾食疗——黑色食物健康法

* 肾属水 对应黑色

冬贮藏精 遇黑三分补

中国人有句俗话“遇黑三分补”，不管是黑糯米、黑豆、黑芝麻、乌骨鸡，只要加上个黑字，滋补的成分便高了许多。因为五色的“黑”对应到五脏的“肾”，中医说“肾为先天之本”，所以中国人将黑色食物与补肾之间画上等号；肾脏在季节上对应到冬季，中医说“冬贮藏精”，冬天人体的消耗少、消化好，适于进补，中国人冬令进补的习俗便是由此而来。

心脏与五行对应关系

五行	五色	五脏	在时
水	黑	肾	冬

黑色食物被认为具有非常强效的食补作用，主要入肝肾二经。一般而言，有“缺氧”现象的人，如气色白、头晕眼花、四肢无力等等，除了心脏功能不好外，大多属于肾脏不佳，会有耳鸣、耳聋、口干、腰酸、白发、掉发、水肿、小便不利、不孕等症状。因此，有上述症状的人在食物颜色选择上应多吃黑色食物。

此外，近年来经科学研究证实，有20多种黑色食物具有抗癌作用，例如黑豆、黑芝麻等等。“黑色食物”不仅给人质朴、味浓、满足的口感，而且经临床实验证明，经常食用这些食物可调整人体生理功能，并有滋润、美容、乌发及延缓老化的作用。



黑色食物养生法

黑色食物代表五行中的水,影响肾、膀胱、耳和骨骼的健康。黑色食物包括黑豆、黑芝麻、香菇、发菜、海带、黑枣和蓝莓等,都是补肝益肾的天然“食品”。冬天正是以黑色食物进补的大好时节,所谓“冬令进补,春天打虎”,即是说身体在冬季保养得当,春天来临时身体就会“勇健”得可以打老虎!

黑米

黑米是一种药、食兼用的大米,米质佳,是我国稻米中的珍品,因为珍贵成为进贡之品,古为“贡米”。其营养价值比一般白米高,每100克含蛋白质11.3克,普通白米仅含6~8克,还含有多种维生素和锌、铁、硒等人体必需的微量元素。黑米显黑色主要是因为外皮中含有花青素类色素,这种色素本身具有很强的抗氧化作用。黑米还能滋阴味肾、补胃暖肝、明目活血,健身功效显著。用它入药,对头昏、贫血、白发、眼疾等疗效甚佳。

黑芝麻

黑色食物中,大家首先想到的就是黑芝麻。黑芝麻性味甘平,入肝肾二经,可润燥滑肠,有滋养肝肾的作用;治疗病后体虚、眩晕等症,一般人食用可补中益气、滋养五脏;含有大量不饱和脂肪酸、维生素E、卵磷脂、叶酸、烟碱酸、蛋白质、钙、铁、磷等。不饱和脂肪酸可降低胆固醇、预防动脉硬化,也因为含有很多脂肪油而有润燥滑肠的作用,对于血虚肠燥便秘有很好的效果;维生素E可清除体内的自由基,具有抗衰老的作用。

黑豆

黑豆味甘性平,入肾经,是一种天然的防老抗衰食物。黑豆有驻颜、明目、乌发的功效,《本草纲目》记载“食黑豆,令人长肌肤,益颜色,填筋骨,加气力,补虚能食,延年益寿”,其纤维质对整肠亦有帮助,可以防止发生便秘。



黑豆含有丰富的蛋白质和脂肪。由于含有维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、叶酸及微量元素铜、铁、钴等,所以具有使白发变黑发的作用。黑豆还有抑制人体吸收动物性胆固醇的作用。

何首乌

何首乌味苦、涩,微温。用黑豆汁九蒸九晒而成的是制首乌,制熟则味甘,入肝、肾经。何首乌补肝肾,益精血,润肠通便,以现代药理分析何首乌,其含有淀粉、脂肪、



卵磷脂等物质,除了有强化神经的作用,还能阻止胆固醇的沉积,减轻动脉粥样硬化。何首乌的部分成分可以和胆固醇结合,减少肠道对于胆固醇的吸收,阻止胆固醇沉积在肝脏,降低脂肪肝发生的率。何首乌还可以升高淋巴细胞中的T细胞,从而增强免疫功能。





翠玉五物汤

材料
做法

- 排骨 500 克 ●黑豆 30 克 ●黑枣 10 克 ●冬瓜皮 50 克
●黑糖 ●清华桂 各适量

- ①将排骨先以滚水去油。
②将排骨与黑豆、黑枣、冬瓜皮共炖，煮汤食用，待黑豆软了后加入调味料黑糖、清华桂即可。

适应症 腰膝酸软、排尿不顺。

功效 有补肝、增强肾功能之效。

补肾栗子粥

材料
做法

- 栗子粉 30 克 ●蓬米或糯米 100 克
○将米洗净，加入栗子粉同煮粥。

适应症 适用于老年肾虚腰酸腰痛、腿脚无力、脾虚、泄泻、肾虚、早泄。

功效 补肾强筋，健脾养胃。

多用黑麻油烹调食物

黑麻油由黑芝麻制成，同样含有大量不饱和脂肪酸，可去除胆固醇。因为黑麻油可以增进精力、强壮身体，所以许多药膳都会用黑麻油来烹调。



麦冬黑芝麻粥

材料 做法

●麦冬 5 克 ●黑芝麻 10 克 ●白米 100 克

- ①先将麦冬洗净后加入 500 毫升的水,以慢火煎煮 1 小时后,去渣留汁备用。
- ②把 100 克白米洗净,煮至半熟后,加入黑芝麻、麦冬药汁及些许砂糖,再煮熟后即可食用。

适应症 适用于易头晕、干咳、无痰、有便秘的患者。

功效 润燥滑肠,有滋养肝肾,润肺止咳、养阴清热等功用,治疗肾虚的头晕。

麻油炖羊肉

材料 做法

●羊腿肉 500 克 ●枸杞子 20 克 ●清高汤 2000 毫升

●葱 ●姜 ●盐 ●味精 ●料理米酒 ●黑麻油 各适量

①整理干净羊肉，入开水锅煮透，再用冷水洗净，切成方块。

②热锅，下羊肉、姜片用黑麻油大炒，放入料酒呛锅，炒透后，将羊肉同姜片一起倒入砂锅。

③放入枸杞、清高汤、黑麻油、葱、盐，煮滚后用小火炖烂，挑出姜、葱，放入味精或不放，即可食用。

适应症 时常手脚冰冷、体质较虚弱。

功效 补肾强筋，益睛明目。





豆仁蜂蜜奶

材料 做法

●黑豆粉 5 克 ●核桃仁泥 5 克

●牛奶 250 毫升 ●蜂蜜 1 匙

○将黑豆粉、核桃仁泥冲入煮沸过的牛奶后，加入蜂蜜 1 匙，搅拌均匀即可食用。

适应症 皮肤干燥。

功效 补肾益皮肤，润肠通便。



助肾首乌茶

材料 做法

●何首乌 20 克 ●红枣 10 颗

○将锅中放入 800 毫升的水，再放入原料，以大火煮滚后，再以小火煮 20 分钟即可。1 天 1 杯，也可以一次煮 3～4 天用的分量放冰箱储藏，要喝的时候加以温热。

适应症 头晕、腰膝酸软无力。

功效 补肝益肾、延缓衰老，治疗肾虚的头晕、腰膝酸软无力。

Part4 冬季固肾的生活妙方

* 冬季养生 首重护肾

冬季对应五脏的肾。由于肾藏精——人体发育和生殖的源动力，纳气——帮助呼吸系统正常进行工作，主水液——调节人体内一切液态物质代谢，以及“主骨，生髓，通于脑”，“开窍于耳及二阴”的功能，冬季养生的基本原则就是维护肾的功能，不要与之违背，应顺应之。

冬季进补自古有之，按照《素问·四气调神大论》曰：“冬三用，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”冬季是万物闭藏的季节，此时雪降冰封，百虫眠藏，人虽然不用冬眠，但是人体气血向于里，处于休息的状态，所以冬季养生是有道理的。

黑色使人休息、镇静、安定

在所有颜色中，黑、白、灰属于无色系。黑色的应用多半为“点缀”或是“衬托”，很少会使用大量的黑色。黑色由视觉影响人的心理，有正向的影响，也有负向的。正向的，如黑色使人得到休息、安静、深思、坚持、准备、考验，显得严肃、庄重、坚毅。黑色具有清热、镇静、安定的作用，对激动、烦躁、失眠、惊恐的患者起恢复安定的作用，

所以最佳的睡眠环境是光线全暗。置身于黑暗之中，如果点亮

小夜灯或是其他照明设施，会违反人体的常规，破坏这安宁的睡眠环境。

黑色带来沉着稳健、富于思考、沉着的能量，高贵并隐藏缺陷，所以很多专业人士都喜欢用黑暗色系穿着来显示专业形象，让工作顺利，增加工作的积极态度。例如业务、经



理、律师、专柜小姐等等。在世界各地盛会、颁奖典礼中,黑色衣着永远不会“NG”。但是黑色也有负向的印象,如会有失去方向、失去办法、阴森、恐怖、烦恼、忧伤、消极、沉睡、悲痛,甚至死亡等印象,欧美都把黑色视为丧色。

黑色养生 放松身心

冬季对应五色的“黑色”,可以想象万物沉睡,一片银色世界无声无息,照理说是个专属于安静、休养的季节。中医对于睡眠养生观中,人体的作息应该要随太阳而起,冬天日出较晚、日落较早,所以人也需要应天地万物作息。《黄帝内经》说,冬季三个月,宜早睡晚起,起床“必待日光”,所以冬天早上起床后仍哈欠连连,是很正常的现象。但是想要天天早睡晚起,现代人几乎不可能。不过藉由黑色来放松身心,例如睡眠环境要去除光线,保持黑暗,用黑色冥想来保健眼部,倒也是个折中的办法。

黑色冥想

闭上眼睛,掌心盖眼,观想黑色,可以放松视神经,放松肩膀、后背,擦热手心再盖眼睛,盖5分钟让眼睛休息。累积的压力要多次放松才能去除,所以一天至少做2~3次,眼睛一旦放松,就看得清楚了。

冬季要注意保湿

冬天空气干燥,湿度较低,加上暖气和空调的使用,不少人感觉特别干燥。我们人体的呼吸道需要许多水气湿润,如果过于干燥的话,皮肤与黏膜,如眼、鼻、口腔等都会受影响,且容易诱发各种呼吸道疾病。一般将室温保持在18~24℃之间,湿度50%~60%为宜,在室内可以摆



放盆栽,随时检测室内的湿度,并且利用盆栽的水分,调节室内湿度,保持环境中的水分。

室内要通风

冬天天气冷,加上常常下雨,待在室内的几率便高了许多。如果室内不通风的话,空气污染程度可以比室外严重好几倍!室内空气不流通,得不到充足的氧气和光线,多种病毒,病菌容易滋生和繁殖,极易引发感冒、气管炎等多种呼吸道疾病。像近年来,冬季一氧化碳中毒事件频传,都是因为室内密闭的缘故。一般气窗要开,大窗户至少要留5厘米让的细缝,让空气保持流通。可在庭院或室内养些能净化空气,涵养水分的绿色植物,并定期采用食醋熏蒸、臭氧紫外线或者熏香等措施给室内空气进行消毒。

以茶养生,生热暖腹

冬天万物蛰伏,阳气渐弱,中医认为“时届寒冬,万物生机闭藏”,人的机体生理活动处于抑制状态。“养生之道,贵乎御寒保暖”,绿茶较生涩,因而冬天喝茶以红茶为上品。

红茶实际上冲泡出的颜色为暗红,但英文为“BLACK TEA”,依照颜色——黑与五脏——肾与季节——冬之相互对应,冬季喝红茶没错!红茶类在加工过程中经过充分发酵,使茶鞣质氧化,称为全发酵茶,又称“熟茶”。所以红



茶甘温，可养人体阳气；含有丰富的蛋白质和糖，生热暖腹，增强人体的抗寒能力，还可助消化、去油腻。冲泡红茶，宜用刚煮沸的水，并加以杯盖，以免释放香味。英国有“下午茶”习惯，常将红茶加牛奶、砂糖饮用，中国一些地方也有将红茶加糖、奶、芝麻饮用的习惯，这样喝既能生热暖腹，又可增添营养，强身健体。

喝茶也可以利大小二便，饮浓茶能引吐、解酒，喝太多除了可以消脂之外，也会造成胃寒，所以品茗宜在身体健康时，切忌牛饮。



Part5 肾脏保健的穴位按摩

* 固肾养生穴位

因为中医的理论“肾主骨”，而骨质疏松症属于中医的“肾虚”，所以在穴位的选择上要选具有补肾养肝或滋阴补血的穴位。

三阴交

- ◎ 位置：从内踝直上3寸，靠近胫骨后缘的地方。
- ◎ 方法：向下按0.5~1寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。
- ◎ 功效：三阴交为三条阴经交会之地。此穴位可以治疗男、女性生殖系统的疑难杂症，如遗精、疝气、经痛、白带、乳汁少、子宫下垂等等。
- ◎ 注意：孕妇禁用。



太谿穴

- ◎ 位置：足内踝旁开1寸凹陷处。
- ◎ 方法：向下浅按0.3~0.5寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。
- ◎ 功效：肾经走的路线，可以促进肾脏血流，保固肾脏。



足三里

- ◎ 位置：膝下3寸，胫骨外侧旁开1寸。
- ◎ 方法：向下深按0.5～1.5寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。用艾草灸足三里穴，促进肾气流畅。
- ◎ 功效：增进肠胃消化吸收能力，保固肾脏，增强抵抗力。



肾俞穴

- ◎ 位置：腰部肾脏处，脊椎旁开1.5寸。
- ◎ 方法：向下按0.5～1寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。夏日三伏天时，敷贴益元膏，以增强抗病能力。
- ◎ 功效：增进肾脏血液循环，缓解腰痛酸痛，去除小便白浊。



秩边

- ◎ 位置：在背部第二十一椎（第四尾椎）下凹窝中，左右向外各3寸。
- ◎ 方法：向下深按1～2寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。
- ◎ 功效：疏导膀胱经之气，治腰背酸痛，坐骨神经痛。



关元

- ◎ 位置：肚脐正中直下3寸，即为本穴。
- ◎ 方法：向下深按0.8～1.7寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。
- ◎ 功效：为补肾的强壮要穴，治遗尿、遗精、阳痿、月经不调、白带、尿闭、尿道发炎等症。

气海

- ◎ 位置：肚脐正中直下1.5寸，即为本穴。
- ◎ 方法：向下按0.5～1寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。
- ◎ 功效：补气强身，治疗生殖系统疾患，如遗尿、遗精、月经不调。

命门

- ◎ 位置：正坐或趴着取穴。在背部第十四椎（第二腰椎）下凹窝中，一般与肚脐前后平行相对。
- ◎ 方法：向下按0.5～0.8寸，按压5秒，压有酸感，休息5秒再按压，一共20次。
- ◎ 功效：命门是补肾壮阳的要穴，按摩此穴可治腰痛、白带、遗精、腹泻。

大肠俞

- ◎ 位置：在背部第十六椎（腰第四椎）下凹窝中，左右向外各1.5寸。



③ 方法：向下深按 0.7 ~ 1.3 寸，按压 5 秒，压有酸感，休息 5 秒再按压，一共 20 次。

④ 功效：可治肾炎、遗精、腰痛、坐骨神经痛、泌尿系统不调、脱肛、神经衰弱。

涌泉

③ 位置：五个脚趾屈曲，在足掌心前正中出现一个凹窝，就是本穴。

④ 方法：向下按 0.5 ~ 0.8 寸，按压 5 秒，压有酸感，休息 5 秒再按压，一共 20 次。

⑤ 功效：涌泉穴是肾经起源处，善治肾虚体亏，所以“足底温肾法”加上按摩涌泉穴，可以促进血液循环，强壮身体，预防心脑血管疾病。如有末梢循环障碍性疾病，或是手脚冰冷，是很好的保健方式。



● 足底温肾法

足是人体的四根之一。所谓“根”就是人体经气的起源处，是三阴经之始，三阳经之终，六条经脉交错汇集。在脚底的穴位，血管神经丰富，有无数的神经末梢与大脑、心脏紧密相连，被称为人的第二心脏。每晚做一次足底温肾法，可达到通经活血、健脑益心、补肾壮水的作用，方法简便易行。尤其在冬天，足底温肾法可刺激末梢神经，有助放松身心，还可以一夜好眠！

方法：

1. 每日晚临睡前用温水（水温在 38℃ 左右）泡脚，水温降低时可逐渐加热水以保持温度。
2. 泡脚 10 ~ 15 分钟即可，擦干。
3. 右脚放在左膝关节上，双手在脚上下前后揉搓 2 ~ 3 分钟。
4. 再用左手掌心的劳宫穴对准右脚心涌泉穴旋转揉搓 100 次，以足心发热为佳。
5. 然后再擦干左脚，按上述进行。



劳宫穴

涌泉穴

Part6 补肾的迷思

✱ 补肾与阳痿

阴茎无法勃起，或即使勃起但硬度不足以维持至完成性交，均称为阳痿。阳痿的原因，一般可分为器官性和心因性两大类。前者包括动脉硬化、阻塞，静脉漏血，神经系统病变，荷尔蒙失调和糖尿病等，或是中医说的肾脏精气不足，必须先把本病治好，阳痿才会跟着改善；而后者则是因为过度担心、焦虑、疲劳、沮丧，或只是一时压力过大所致。

我国医学称阳痿为阴“阴萎”，“筋萎”。导致阳痿的原因最早见于《素问·痿论篇》：“思想无穷，所愿不得，意淫于外，入房太甚，宗筋（即阳具）弛纵，发为筋萎。筋萎者，生于肝使内也。”先天肾气虚弱或少年过度手淫、纵欲竭精，使肾气大伤，因此导致真阳衰微，这是阳痿的主要原因。

阳痿患者的症状表现多为命门火衰，如阴茎疲软，举而不坚，精薄清冷、腰膝疲软、头昏面色苍白、精神萎靡、四肢易冷怕寒。以经络循行观点来看，“足厥阴肝经之筋脉，循股阴，过阴器”。由此可知肝经路线通过性器官，对性器官的功能有直接的影响，因此性器官各种功能的表现与“肝”是密不可分的，所以在治疗上也应顾及肝的调养。



● 说文解字

命门火衰是命门之火衰退，命门之火指“肾阳”，也就是肾的生殖、藏精功能。

哪些药会让男人不举？

在中药学中，性味凉、冷、寒的药品，如黄连、龙胆草等，食之易泻人精气，造成肾

气大伤,肾气虚损,进而容易导致阳痿。因为肝经通过性器,所以会影响肝肾功能的药物,都容易产生阳痿的问题,如中药的黄药子等。

✱ 吃出男人的“性”趣

中医对阳痿的治疗主要是改善体质为主,透过中药调养及长期食疗的方式,补中益气,强化肝肾机能,从根本解决病因。相对而言,副作用较西药为小。

10 大壮阳药材

1. 紫河车

含有许多蛋白质与荷尔蒙,熟食治虚损阳痿,能补气益精,提高性功能。在食用上没有特殊注意事项。

2. 淫羊藿

能促进精液分泌,刺激性欲,入药或配膳可治痿不举。阴虚火盛,阳强易举者,不宜使用。

3. 天仙子

可壮筋骨,补肾壮阳,对肾虚阳痿、慢性肾炎者有良效。但火气大者不宜食用。

4. 巴戟天

含维生素C,能强筋骨,补肝肾,治肾阳不足,阳痿遗精。然阴虚火旺者忌服。

5. 肉苁蓉

含有微量的生物碱,除入药之外,还可烹煮为药膳,适用于肾虚阳痿患者。但消化器官功能不良,大便稀薄、阴虚火旺者不宜服用。

6. 锁阳

可以益精壮阳、养血强筋,适用于肾虚阳痿



患者。肾火旺者禁用。

7. 海马

海马含丰富的蛋白质,其萃取液中还有类似雄性激素的物质,可补肾壮阳,调气活血。但孕妇及阴虚火旺者不可食用。

8. 蛤蚧

其萃取液也有雄性激素样的物质,可补肺益肾,熟食或泡酒,对虚劳、咳嗽、阳痿等症有疗效。但患有外感风寒者暂不宜服用。



9. 人参

能大补元气,养血生精,若入膳食中可以抗衰老,治性功能降低。食用时,禁与萝卜和茶叶共服。阴虚火旺或高血压患者不宜食用。

10. 鹿茸

含有鹿茸精,是雄性激素的一种,可生精益血、壮阳健骨,对女性子宫虚冷也有良效。无饮食上的禁忌。

10 大壮阳食材

1. 虾

不论溪虾、明虾,煮熟食之皆能补肾壮阳,治阳痿不起。唯阴虚火旺者及皮肤病患者不宜服用。

2. 韭菜

又称起阳草,能温补肝肾,助阳固精。熟食可治肾阳虚寒的阳痿。饮食上没有什么特殊禁忌。

3. 山药

能滋肾益胃、补脾健肺，治肾气亏损所致的遗精、阳痿等症。须注意湿热实邪者禁用。

4. 腰子

含有丰富的锌与其他微量元素及矿物质，煮食能补肾，治肾虚腰痛，但久食或大量食用会有反效果。

5. 糙米

富含蛋白质，及锌、锰等活性元素，能益精，养气，起阳。

6. 核桃仁

能润肺健肾，不论生熟皆能治肾虚膝冷及阳痿遗精等症。要注意痰色黄稠，痰火炽盛的咳嗽以及阴虚火旺的鼻出血者忌用。

7. 肉桂

肉桂精油中含有锌、锰、铜等微量元素，可以温补肾阳，刺激性激素的分泌。食用上没有特殊禁忌。

8. 鱼鳔

黄鱼鱼鳔若干燥后油炸，能补虚摄精；鲨鱼鱼鳔能益肾固精。但食欲不振及痰湿盛者忌服。

9. 鳗鱼

熟食可以益气血，补虚损，有强精效果。要注意病后脾胃虚弱，痰多者忌服。

10. 甲鱼

含有许多能抗氧化的维生素，熟食能滋阴补虚，补中益气，适合气喘者食用。但若有感染情形或患有传染性疾病，以及脾胃阳虚失寒内盛者，暂时不宜服用。



常用养生药材介绍

◎金银花 味甘，性寒，入肺。可散热解毒、补虚、疗风、养血、止渴。金银花能解热，可消暑气、清肺热，更具有消炎解疮毒的效果。

◎茵陈 味苦，性平，微寒。能解热、利胆、降脂醇、抗病毒、抑菌。主治湿热黄疸、急性黄疸型传染性肝炎、胆囊炎、发热、小便不利、大便干结、腹胀、胸脘满闷、头重身困、寒湿黄疸、慢性黄疸型传染性肝炎、肝硬化。

◎白芍 味苦酸，性平。主治血虚头痛头晕、崩漏虚汗、胸腹胁肋疼痛、四肢挛急、泻痢、月经不调、金疮血不止及妇女胎产一切血病。可补血，常与当归并用。

◎柴胡 味苦，性平，微寒。主治伤寒邪热、痰热结实、虚劳肌热、呕吐心烦、诸疟寒热、头眩目赤、胸痞痛、口苦耳聋。可改善肺部湿热、调理肺机能，具有养肝的效用。阴虚火炎、气升者禁用。

◎连翘 味苦，性微寒。有消炎消肿排脓、利尿、杀虫止痛的功用，且能发散风热，清热解毒。

◎甘草 味甘，无毒。有祛痰及调和药材药性的功效，能清热解毒、润肺止咳、保健



脾胃。常用来治疗脾胃虚弱、肺痿咳嗽、调和诸药。

◎桂圆 味甘，性温。主治五脏邪气，能安志，有促进食欲的效果，补益心神。

◎当归 味甘辛苦，性温。入心肝脾，为血中之气药。润肠胃，泽皮肤，养血生肌，排脓止痛。能补血、清血、润肠胃、通经、光泽皮肤，对妇女身体补养有很好的效果。促进血液循环，帮助子宫收缩，活血化淤。当归内含精油类成分，有抗痉挛、镇静的作用。有多醣类成分，能增加免疫力。

◎枸杞 甘平（本草苦寒），苦甘而凉，性寒，无毒。有明目、去虚劳、滋肾入肺、补虚益肾及养肝的功用。能润滑大小肠，故常腹泻的人须注意使用。

◎山楂 酸甘咸温，性温。有解酒、消食行气及抗菌的功效。能帮助肉类、油腻食物的消化，并且有补脾、健胃的功效。能帮助消化，促进胃液分泌，因此不可食用过量，否则会产生不良影响。

◎丹参 味苦，性微寒。有祛淤活血、凉血清心、养血安神的功能。用于胸胁疼痛、风湿痹痛、疮痍结块、疮疡肿痛、跌仆伤痛、月经不调、产后淤痛、热入营血、身发斑疹、神昏烦躁、心悸怔忡、失眠等。现代用于冠心病、心肌梗塞、肝脾肿大。

◎红花 味辛苦甘，性温。入肺经，又能入心经。能破淤血、养血、行血，还能润燥、治经闭和止痛。但须注意少用养血，多则行血，过用能使血行不止而毙。



>>> 附录

◎莲子 味甘,性平,无毒。止渴去热、安心神。常食用可使人心生欢喜,除心烦气躁,也可养神。富含淀粉、碳水化合物、蛋白质、脂肪。有补中益气、养精神的功效。

◎北沙参 别名银条参、白沙参。甘苦,微寒,无毒。可清肺火、养肺阴、除虚热、镇咳祛痰、滋补。主治肺虚咳嗽、咳痰不爽、咽干、喉痛、虚热燥咳。

◎玉竹 味甘,性平。有滋阴生津、润肺养胃的功能。用于肺阴不足、肺燥咳嗽、低热不退、干咳无痰、胃热炽盛、盗汗、津伤口渴、阴虚发热、无汗恶寒咳嗽、咽干口渴等。现代用于冠心病、心绞痛、消渴症。

◎银耳 性味甘,平。补肺益气,养阴润燥。用于病后体虚、肺虚久咳、痰中带血、崩滑、肠燥秘结。主治肺热咳嗽、肺燥干咳、久咳喉痒、咳痰带血、痰中血丝或久咳络肋肋痛、肺痛、肺痿、妇人月经不调、肺热胃炎、大便闭结及大便下血等。

◎百合 味甘,性平。能清热宁心、润肺止咳、补中益气。主治肺热咳嗽、肺病吐血、肺痛、虚烦惊悸、神经衰弱、脚气浮肿、痈肿发背、疮肿。



◎何首乌 苦、甘、涩，性微温。补益精血、精血亏虚、肝、肾。有一点苦涩，具滋补调养作用。对治疗腰痛、肝脏滋养、气血补养有显著功效，可增强肝脏疏泄体内毒素的功能。

◎核桃 味甘，气热皮涩。可补肾固精、润命门、利三焦、温肺定喘、润肠。主治虚寒喘咳、腰痛脚弱、心腹疝痛、小便频数、遗精、石淋、赤痢、疮肿诸毒。但痰火积热者少服。

◎川贝 味甘苦，微寒，无毒。有清虚痰、润心肺及镇静的功效。可化痰、止咳、减轻喉咙不舒服。

◎人参 生甘苦微凉，熟甘温。强化身体各部分功能，帮助新陈代谢、加强抵抗力、强壮身体、消除疲劳、补五脏、明目心。治虚弱体质、贫血、虚咳、定惊悸、糖尿病、手足冷者，强心、定惊悸。但须注意感冒时、身体有发炎症状时、或妇女经期来时，都不可服用。

◎陈皮 味苦辛，性温。能健脾、开胃、助消化，还可调理气机、止咳化痰、去湿气。有燥湿（去除水分）、理气的作用，对于养护肝脏、避免引发水肿有良好功效。健胃、祛痰、镇咳。对食积不消、腹胀等现象有良好改善效果。



写给大陆读者

中国传统医学源远流长,是为重要文化资产之一。经济繁荣,生活水平提高,养生保健成了主要潮流。因外食者增加,营养很难均衡,想要吃得好、吃得健康就成了大家的饮食新主张。当然,这从四处林立、标榜养生料理的餐厅也可看出端倪。

其实,从上古时期神农氏尝遍百草开始,便建立了“药食同源”的观念。吃,不只为了生存,补充身体热量所需,更是为了让身体更健康。许多人误解“养生”真意,把许多的温补药如豆蔻、肉桂、当归等私自添加乱补一通,若不知保健养生首重“天人合一”的观念,没有掌握四季气候的变化,《内经·灵枢》:“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑。……如是,则僻邪不至、长生久视。”由此可知,养生除了配合四季气候,来调整生活形态或步调,并且还得和五脏器官相互对应,才能算是真正的养生之道。

本人是祖传三代的中医师,行医已二十余年,目前担任台北市中医师公会理事长一职。自小生长在中医药环境中,耳濡目染下接受许多医学知识的熏陶,因而对中医培养起浓厚的兴趣,进而走入中医的世界。

《五脏保养书》的内容汇集个人多年的行医经验,是浅显易懂的

珍贵资料。本书原发行于台湾地区，颇受爱戴。彼岸同胞同为炎黄子孙，也对中医甚为认同，很荣幸有机会将之转化为国人易懂之文字，传达更多的保健知识。

本人由衷期盼将此书的健康理念与注重养生的朋友们分享，让他们能拥有健康的人生！

台北市中医公会理事长
陈潮宗

