



## 目 录

### 引子 脏腑盛衰，掌管人的生老病死

- ◇ 百病生于气，脏腑不调是百病的内因 / 2
  - 五行相生才能脏肺相调 / 2
  - 脏腑各司其职才能顺天之机 / 3
  - 火郁须发之 / 4
- ◇ 要想五脏六腑安康，先做到阴阳虚实的平衡 / 5
  - 阴阳平衡才能气血畅达 / 5
  - 善养脏肺才能健康长寿 / 6
- ◇ 脏腑养生，四时顺养，从之则生，逆之则死 / 8
  - 春夏养阳宜静养，就是要把生活节奏慢下来 / 8
  - 秋冬养阴宜动养，要注意养收藏之气 / 10
  - 五脏与五时相应，补养五脏的吃法 / 11

- ◇ 摒弃脏腑所恶，是抗病长生的不二法门 / 13
  - 应时应季，注意预防“六邪”侵袭 / 14
  - 七情互通，恬淡人生才养生 / 16
  - 运动适量且合理，饮食平衡保元气 / 17

## 第一章 心藏神，神伤才是最可怕的健康魔

- ◇ 心为君主，君主不力健康就有问题 / 2
  - 心通调血脉，让全身的血液充盈 / 3
  - 心守神，方能蓄藏阳气，安神定志 / 4
- ◇ 七情伤神，最易成为致命因素 / 6
  - 神伤大于形伤 / 7
  - 养神须养心 / 9
- ◇ 心主血，上供于脑，合理养心防止早衰 / 12
  - 心血足，容自华 / 13
  - 防早衰，为心脏补气血 / 14
- ◇ 过劳致死，心理疲劳多因心气不和 / 15
  - 心气不和，心脏没动力 / 16
  - 防心气不和，要多多养心 / 16
- ◇ 头晕多因为贫血，贫血主要是心脏供血不足 / 18
  - 心气不足，心脏供血不足 / 18
  - 贫血就要去养心 / 19
- ◇ 气不顺，经常胸闷应警惕冠心病 / 20
  - 七情内伤也会导致冠心病 / 21
  - 预防“六淫”，调治“七情” / 21

◇ 夏季伤心阴、耗心阳，最宜养心 / 23

炎炎夏日要养心 / 24

夏日养心要当心 / 25

## 第二章 肝藏血，身体虚弱归究于气血不足

◇ 长寿之方，先泻肝火 / 28

调节气血要善养肝 / 29

要想脾胃好，就要疏泄肝火 / 29

肝火太盛，易患病 / 30

◇ 女人养颜，以养肝为首要任务 / 32

肝通目，要美眼先养肝 / 33

肝藏血，要气色华，也要养肝 / 33

◇ 肝是男子精室的调节中心 / 35

擅于养肝男子精室才能开合有度 / 35

◇ 肝经湿热，外邪入侵，易生黄疸 / 37

黄疸发生的主要由于肝胆气机受阻 / 38

◇ 东风生于春，病在肝，春季最宜养肝 / 39

肝脏疾病与春天密切相联 / 39

春季养肝从多方入手 / 40

◇ 疏肝护肝的穴位治疗法 / 42

打通胆经的穴位敲打法 / 43

养肝护肝的艾灸法 / 43

按摩穴位护肝法 / 44

◇ 慢性肝炎患者的养护真经 / 46

巧食青色养护肝 / 46

精神调养很重要 / 47

生活细节要记牢 / 48

### 第三章 脾藏意，其健运是保证人体工作根本

◇ 气血不畅、消化不良多因脾运不足 / 50

脾的生血统血功能不足则血虚 / 51

脾的运化功能健全，才能为全身提供营养 / 51

◇ 脾的强弱是决定人们寿命的重要因素 / 53

脾健保证机体健康 / 54

脾健则不受病痛折磨 / 55

◇ 减肥的好方法就是通过调脾来完成 / 57

喝口凉水都长肉原来是脾虚惹的祸 / 57

调整脾胃，养好气血，永远不怕胖 / 59

◇ 淡食养生，不可厚重伤脾 / 61

脾胃不和，原是饮食味太重 / 62

清淡饮食最利脾 / 63

◇ 甜食过度不能养脾，反而伤脾 / 65

甜食过多，脾气不濡致糖尿病 / 65

甜食过多患多种疾病 / 66

◇ 每天几分钟，把脾胃之气扶起来 / 67

按揉脾俞和足三里 / 68

艾灸足三里和天枢 / 68

没事儿按按足三里和三阴交 / 69

◇ 简单推拿健脾胃，对孩子消化不良有好处 / 70

第一步，按揉推四横纹、板门穴、脾经穴和掌心 / 70



第二步，腹部按摩 / 71

第三步，足底按摩（揉涌泉穴） / 72

第四步，食疗 / 72

## 第四章 肺藏魄，肺气充盈方能百邪不侵

### ◇ 肺是五脏六腑的保护神 / 76

血液的正常运行靠肺 / 76

肺调节全身的其他脏脏 / 77

肺主持、调节全身各脏腑经络之气 / 78

### ◇ 肺之气如鼓帆之风，气旺才血行顺畅 / 79

肺统领一身之气 / 80

肺促进血液的生成 / 80

### ◇ 心情好坏因肺气升降而变 / 82

过忧伤肺是事实 / 82

养肺不妨开心笑一笑 / 83

### ◇ 易上火都是因为肺热而起 / 84

肺火的表现特点 / 85

肺热导致人上火、感冒 / 85

消除肺火防躁润肺 / 86

### ◇ 秋季养肺最重要的几点 / 87

秋前秋后滋阴润肺食物有讲究 / 88

防燥润肺吃梨膏 / 88

秋天养肺要安神 / 89

### ◇ 几个动作，可以助你养肺脏 / 90

按摩穴位 / 90

按摩鼻部 / 91

## 第五章 肾藏志，肾气就是人体的健康存款

### ◇ 肾为先天之本，肾养得好，生宝宝都聪明 / 94

肾藏精，藏是生命的精髓 / 94

肾精是胚胎发育的原始物质 / 95

肾中精气体现人的生长规律 / 96

### ◇ 肾气充盈是身体强健的根基 / 98

肾气不足影响元气，致身体衰弱 / 98

肾气足，可强身健体，延年益寿 / 99

### ◇ 保持小便通畅，防肾脏感染 / 101

肾脏影响人体的水液代谢平衡 / 101

排尿排出身体垃圾 / 102

### ◇ 耳聋要防肾衰老，按摩耳朵有奇招 / 104

肾开窍于耳，耳聋则肾虚 / 104

观耳知肾，勤按摩 / 105

### ◇ 关心你的肾部，学一两招健肾功 / 107

常按涌泉穴 / 108

左右手交互按摩 / 109

强肾来做健身操 / 109

### ◇ 节欲保精，房室养生的损与益 / 111

房事过频伤肾 / 112

适度房事，经脉通畅，有益健康 / 113

节欲保精，注意房事的时间 / 114

### ◇ 保护腰，其实就是在保护你的肾 / 116

腰为枢纽，养肾也重要 / 117

护腰很重要，做做按摩操 / 117

◇ 除了会吃，也可以用一些补益肾气的药膳 / 119

养肾，要注意多吃这些食物 / 119

除了食补，还可以吃些这样的药膳 / 121

◇ 冬季养肾须用心 / 124

冬季养肾调饮食 / 124

食补同时调身心 / 125

## 第六章 胆主盾，清净人体，构筑健康屏障

◇ 胆汁帮你赶走毒素，还你更健康的身体 / 128

胆汁来源于肝 / 128

胆汁助消化 / 129

胆汁帮身体排毒 / 129

◇ 肝胆相照，治病养护要同时 / 131

肝、胆在某些功能上作用一致 / 131

肝、胆是一对“荣辱与荣”的器官 / 132

饮食睡眠，养护肝胆重要的方法 / 132

◇ 敲胆经，给你的健康加分 / 134

敲胆经要找到正确的位置 / 134

敲胆经的方法也要注意 / 135

◇ 胆结石，都是闲置惹的祸 / 136

胆结石其实是胆汁闲置造成的 / 137

胆结石最爱哪些人 / 137

预防胆结石，要做些什么 / 139

◇ 胆囊炎，人体最常见的病症之一 / 140

胆囊炎的发生离不开饮食与心情 / 141

胆囊炎的预防要多方入手 / 141

胆囊治疗要对症下药 / 142

## 第七章 胃主纳，管理好你的营养粮仓

◇ 人以胃气为本，胃气强则五脏俱盛 / 146

胃气强则五脏六腑盛 / 146

如何保护我们的胃 / 147

◇ 脾主升，胃主降，是人体营养供应的主角 / 149

脾胃一升一降，是供应营养的搭档 / 149

调和脾胃，不妨多做这些动作 / 151

◇ 管理好你胃的工作时间表 / 153

每天从三餐中摄取20到30克的纤维素 / 153

一口食物咀嚼20次 / 154

用餐时只想轻松的事 / 154

上一个起居闹钟 / 155

◇ 养胃忌暴饮暴食，七分饱最好 / 156

暴饥暴食最伤胃 / 156

七分饱对胃最好 / 157

◇ 胃病发生的原因多，对症治疗是关键 / 159

胃病的发生原因很多，饮食是关键 / 160

胃痛也分寒热，天气变化影响胃 / 161

寒热胃痛治法有讲究 / 162

## 第八章 小肠主受盛，消化道统领

- ◇ 肉食为主带来的健康问题 / 166
  - 小肠不堪其重 / 166
  - 肝肾排毒任务加重 / 167
- ◇ 肉眼看不见的肠内“细菌战争” / 169
  - 肠内细菌的两面性 / 169
  - 用行动关爱正义细菌 / 170
- ◇ 美丽也和小肠息息相关 / 172
  - 恋上脸的那只蝴蝶 / 172
  - 调理脾胃，让小肠帮助自己恢复美丽容颜 / 173
- ◇ 保护好肚脐就是养元气 / 175
  - 露脐，伤的不仅仅是肚脐 / 175
  - 挽救肠胃，从肚脐入手 / 176
- ◇ 长寿的秘诀就是保持朴实的饮食方式 / 177
  - 吃天然、原态食品 / 178
  - 食物的制作方式最简单 / 179

## 第九章 大肠主传导，清便排毒的健康卫士

- ◇ 大便是来自人体的化验单 / 182
  - 大便的产生要经过一系列的过程 / 182
  - 大便的颜色、形状和气味，告诉我们的内容 / 183

- ◇ 人体宿便，百病之源 / 186
  - 宿便是百病之源 / 186
  - 清除宿便，还一身轻松 / 187
- ◇ 便秘是导致女人面色暗黄的魔鬼 / 189
  - 便便带来的皮肤问题，根在大肠 / 190
  - 要做水嫩美人，为大肠添动力 / 190
- ◇ 全方位解读老年人的便秘问题 / 192
  - 便秘，老年人生命的终结者 / 192
  - 生理变化，导致老年人便秘 / 193
  - 分清类型，预防、治疗双管齐下 / 194
- ◇ 给肠子洗洗澡——年轻10岁的健康法 / 196
  - 盐水清肠 / 197
  - 做瑜伽 / 198
  - 多吃一些排毒食物 / 198
- ◇ 腹部按摩帮你轻松解决便秘难题 / 200
  - 按摩腹部 / 201
  - 按摩腰骶 / 201
  - 按摩四肢 / 202

## 第十章 膀胱主津液，是化气行水的州都之官

- ◇ 多喝水有利于津液代谢，促进排毒 / 206
  - 喝水排毒源于膀胱化气行水的功能 / 206
  - 了解膀胱经，喝水排毒效果最佳 / 207
- ◇ 从尿色观察人体的健康状况 / 209
  - 尿液的产生是肾和膀胱的共同作用 / 209

尿液的不同反映了身体健康状况 / 210

◇ 尿失禁应警惕炎症的发生 / 213

尿失禁要从肾查起 / 214

尿失禁，心理调整很重要 / 214

预防尿失禁，运动有奇招 / 215

◇ 头痛不可忽视膀胱的影响 / 217

头痛的原因复杂 / 217

后脑勺痛是膀胱经受阻 / 218

◇ 多种方法为膀胱保驾护航 / 220

保护膀胱，就要打通我们的膀胱经 / 220

不要长时间憋尿 / 221

## 第十一章 三焦，统帅人体的决渎之官

◇ 三焦通，全身轻松 / 224

三焦，人体重要内脏器官的辖区 / 224

三焦的功能决定“三焦通，全身松” / 225

三焦要通，勤锻炼 / 227

◇ 调理三焦，可改善内分泌失调 / 228

三焦等于人的内分泌系统 / 229

按揉穴位，调三焦，改善内分泌 / 229

◇ 调理气血，三焦要通 / 231

协调任、督二脉，让气血畅通 / 231

小小方法，疏三焦，通气血 / 232

## 第十二章 脏腑安康，不生病的良方

### ◇ 还是那句老话：居有常，劳有度，卧有方 / 236

起居有常 / 236

劳作有度 / 237

睡卧有方 / 238

### ◇ 简单的运动，让你的五脏六腑更强健 / 239

运动方式要适合 / 239

运动强度要适宜 / 240

运动时间要恰当 / 240

### ◇ 没事别瞎补，别让补药害了你一辈子 / 241

进补要根据身体状况 / 242

进补要考虑男女性别 / 242

进补还要注意年龄问题 / 243

### ◇ 远离污染，让脏腑生活在洁净的空间里 / 244

空气污染要注意 / 244

日用品污染要选择 / 245

饮食污染要当心 / 245

## 后记 百岁老人的健康活法

### ◇ 无忧无虑知足乐 / 247

性格乐观，笑口常开 / 247

饮食有节，不挑食 / 248

喜欢劳动，闲不住 / 248