

脏腑养生法



一、心

主血脉，藏神。

心病：

- 1、舌头溃疡——心火旺盛。——“心开窍于舌”。
- 2、额头长痘——心火旺盛。
- 3、失眠，心悸——心火旺盛。
- 4、胸闷或刺痛——心血瘀阻。

保养：

1、吃苦排毒。

莲子芯泡茶，性寒味苦，能泻心火，但不伤阳气。

2、按压心脏排毒要穴。

少府穴，位置在手掌心，第4、5掌骨之间，握拳时小指与无名指指端之间。

3、绿豆利尿清热排毒。

绿豆浆、绿豆汤。

4、午时：中午11~13点是心脏最强的时间，可以小睡30~60分钟。吃些保心、助排毒的食物，如坚果、黄豆、黑芝麻、小枣、莲子等。

二、肝

主疏泄、藏血。

肝脏负责排毒，它参与人体内部调节。

肝病：

- 1、指甲表面有凸起的棱线，或是向下凹陷。
——“肝主筋、其华在爪”。
 - 2、乳腺增生，经前乳房胀痛。
——肝经循行路线——“肝主疏泄”。
 - 3、情绪抑郁。——“肝主疏泄”。
- 肝脏是体内调控情绪的脏器。
- 4、偏头痛，脸部两侧长痘痘，痛经。
——肝经循行路线——“肝主疏泄”。

保养：

1、吃青色食物。

青色食物能通达肝气，疏肝、解郁、缓解情绪。

可用青色的橘子或柠檬，连皮做成青橘果汁或是青柠檬水，直接饮用。

2、枸杞子、灵芝养肝护肝。

3、按压肝脏排毒要穴。

太冲穴，位置在足背第一、二跖骨结合部之前的凹陷中。

4、眼泪排毒法。

5、丑时：晚上1:00~3:00是肝脏的排毒时间，要熟睡，不要熬夜。

三、脾

主运化，升清，统摄血液。

脾病：

1、面部色斑。

长斑的人通常消化系统弱一些。

2、白带过多——“脾主运化”。

——运化失常，水湿内停。

3、脂肪堆积——“脾主运化”。

——运化失常，痰湿内阻。

4、口气明显，唇周长痘或口腔溃疡。

——“开窍于口、其华在唇”。

保养：

1、吃酸助脾脏排毒。

乌梅、醋，能增强肠脾胃的消化功能，使食物中的毒素在最短的时间内排出体外。

2、按压脾脏排毒要穴。

商丘穴，位置在内踝前下方的凹陷中。

3、饭后走一走。

运动可以帮助脾胃消化。

4、甘味健脾。

饭后2小时吃1个水果，帮助健脾、排毒。

四、肺

主气、司呼吸。

主宣发、肃降，通调水道。

“肺为娇脏”。

吸烟，空气污染、气候变化——支气管炎、哮喘、肺结核、肺癌。

肺病：

1、皮肤呈锈色，晦暗。

——“肺主宣发，外合皮毛”。

2、便秘。

——“肺主肃降”，“肺与大肠相表里”。

3、多愁善感，容易悲伤。

——“肺主治节”。

毒素在肺，会干扰肺内的气血运行，使肺不能正常舒畅胸中的闷气。

保养：

1、“肺与大肠相表里”。

萝卜能帮助大肠排泄宿便，宣肺气。

2、百合、蘑菇滋阴润肺。

3、多吃苹果。

苹果中的果胶和抗氧化物能减轻肺部的炎症反应。

4、按压肺脏排毒要穴。

合谷穴，位置在手背上，第1、2掌骨间。

5、排汗解毒。——“肺主宣发，外合皮毛”。

运动，热水浴。

6、深呼吸。——排出呼吸时肺内残留的废气。

7、阴霾天气少出门。

8、多喝水，不吸烟。

五、肾

藏精、主水、纳气。

尿毒症——恶心呕吐、心慌憋气，甚则危及生命。

肾病：

1、月经量少，或经期短，颜色暗。

——“肾藏精，主发育与生殖”。

月经的产生和消失，都是肾功能是否旺盛的表现。

2、水肿。——“肾主水”。

肾脏管理人体的水液运行。

3、下颌长痘。

下颌为肾经所过之处。

4、容易疲倦。——“肾藏精”。

保养：

- 1、肾脏排毒食品：冬瓜、橙汁。
- 2、山药补肾固精。
- 3、按压肾脏排毒要穴。
涌泉穴，在足底的前1/3处。
- 4、少吃盐，多喝水。
- 5、切忌乱吃药。

引起尿毒症的五大原因是肾炎、糖尿病、高血压、和乱吃药。

六、小肠

分清别浊。

小肠病：

- 1、下巴出现痘痘。
- 2、便秘，肤色暗沉。

保养：

1、午后可以伸懒腰。

未时（13：00 ~ 15：00），小肠经当值，午睡后伸伸懒腰可以刺激小肠经，让小肠有效蠕动。

2、多喝水

当人体饮水量不足时，小肠的蠕动能力就会降低，糟粕无力及时输送给大肠，出现便秘，使下巴出现痘痘。

七、胆

贮藏胆汁和输泄胆汁。

胆汁输泄不畅——沉淀形成晶体——胆结石。

胆病：

1、乏力、易倦、思睡。

肝细胞受损，肝功能异常，致血清转氨酶等酶类增高，而胆碱脂酶降低，就会有上述表现。

2、肝功能异常引起消化功能异常。

食欲减退、厌油腻、恶心、呕吐、腹泻或便秘。

3、胆色素代谢异常，可致黄疸。

皮肤、巩膜等组织黄染。

保养：

1、少吃高脂肪类的食物。

2、多吃高纤维的食物，如芹菜、谷物、红薯等。

少吃动物内脏、蛋黄等富含胆固醇的食物。

3、便前便后都要洗手。

肠道感染后，一些肠道细菌、寄生虫就会游走至胆管、胆囊，从而引起结石。

4、坚决不熬夜，子时（23:00~1:00）是胆排毒时间，熟睡中，身体自然就会很好地排毒了。

八、胃

受纳、腐熟水谷。

胃里有一种名为幽门螺旋杆菌的细菌，不干净的饮食是它的主要源头，全世界约50%的人胃部都有这种细菌繁殖。

大部分胃癌、胃炎、胃溃疡患者体内都有幽门螺杆菌存在。

大多数人感染后没有什么症状，但10%—15%的感染者会得胃溃疡。

胃病：

1、疼痛。这是胃病最常见的症状之一。

病因包括受寒、气滞、血瘀等。

表现形式有隐痛、刺痛、绞痛。

2、气胀。这也是胃病最常见的症状之一。

如果脾胃运化失职，或者因寒受阻，或者其他因素，都会导致胃内的气体不能及时、不能正常排出，从而导致气胀。

3、食胀。

胃不能正常消化食物，或者或者肠胃蠕动过慢。

4、舌淡无味。

脾开窍于口，如果脾受困，或其他原因导致脾虚，都会引起患者口不知味，无欲食。

5、口苦。

肝胆受热产生的典型症状，是胆气上泛的表现。

6、面色萎黄、黯淡无光。

7、舌苔颜色。

正常舌头，舌体柔软，活动自如，颜色淡红，润泽，舌苔薄白。

胃病初期，舌苔黄，口有异味，此为实证。

久病，舌苔转白，便秘者舌苔厚，疼痛者舌质有瘀斑。

8、恶心呕吐。

饮食失常、寒温不适引起的胃病。

9、打嗝暖气。

跟情绪有关，或者因吵架、压力过大等导致的胃病患者容易有此症状。

10、胸闷。

以气不顺、滞留胸腔为特征，脾气暴躁者、情绪不佳者易得。

11、噎膈。

脾胃阴虚、或者寒湿困脾者易得。

12、反酸烧心。

胃病患者最常见的症状之一。

胃热者有烧心感。

13、乏力、四肢无力。

久病体虚，常感觉乏力，不思动，四肢出现无力感。

14、大便。

阴虚、实热导致大便干结。

如大便稀，则脾胃运化失常。

保养：

1、不熬夜，保持好心情。

精神紧张、过度疲劳、情绪不佳，会使胃酸分泌增多，会有反酸水、烧心、恶心等不适。

此外，要少吃过甜、咸、辣、酸、冷、烫的食物。

2、少吃油炸食物。

这类食物不容易消化，会加重消化道负担，多吃会引起消化不良，还会使血脂增高。

3、少吃腌制食物。

这些食物含有较多的盐分及某些可致癌物。

4、少吃生冷食物刺激性食物。

生冷和刺激性强的食物对消化道黏膜具有较强的刺激作用，容易引起腹泻或消化道炎症。

5、规律饮食。

有规律地进餐，定时定量，可形成条件反射，有助于消化腺的分泌，更利于消化。

6、定时定量。

做到每餐食量适度，每日3餐定时，到规定时间，不管肚子饿不饿，都应主动进食，避免过饥或过饱。

7、温度适宜。

饮食的温度应以“不烫不凉”为度。

8、细嚼慢咽。

以减轻胃肠负担。对食物充分咀嚼次数愈多，随之分泌的唾液也愈多，对胃黏膜有保护作用。

9、饮水择时。

最佳的饮水时间是晨起空腹及每次进餐前1小时。

10、注意防寒。

胃部受凉后会使胃的功能受损。

11、避免刺激。

不吸烟，因为吸烟使胃部血管收缩，影响胃壁细胞的血液供应，使胃黏膜抵抗力降低而诱发胃病。

应少饮酒，少吃辣椒、胡椒等辛辣食物。

九、大肠

吸收部分水分，传递糟粕（大便）。

肠道中栖息着数以亿计的细菌，包括益生菌和致病菌，前者的作用在于平衡各菌群，维持肠道健康。但如果饮食不规律，人体抵抗力下降，这些益生菌就会转变为致病菌，引起腹泻、胃溃疡等疾病。



大肠病：

- 1、经常打嗝、腹胀、放屁多而臭。
- 2、出现腹泻、胃溃疡等肠胃疾病，就是肠胃中的“脏东西”在作祟。
- 3、面色晦暗、皮肤粗糙、毛孔扩张、痤疮、便秘等。
——“肺与大肠相表里”，“肺外合皮毛”。

保养：

1、最重要的是保持肠道通畅。

多吃苹果、香蕉等水果，主食不要过于精细，多吃粗粮。

2、外出旅游时，容易便秘，可以喝一点蜂蜜。

3、工作压力大、久坐也会导致便秘，因此最好每天都运动一下，保持好心情。

4、吃白粥。

5、多喝水，茶疗也是很好的大肠养护方法。

五月——养心

五月包含有立夏和小满两个节气。

天气特点：

“立夏”表示告别春天，夏天开始。天气转暖温度明显升高，雨水比“谷雨”更多，是万物生长旺盛的重要节气。

“小满”是一个表示气候变化的季节，万物到了旺盛的生长期。高温多雨，空气闷热潮湿。

心对应“夏”，在夏季，心阳最为旺盛。因此，夏季需要更多的保养心脏。

养生方法：

“立夏”之际，从精神上应保持良好的心态，避免暴喜暴怒伤及心阳。

老年人应注意预防气血瘀滞引起心脏病的发作。

饮食调理：

以低脂、低盐的清淡食物为主，多食用维生素含量高的蔬菜水果。清晨可吃洋葱少许，晚饭后饮少量红酒，以保持气血通畅。

宜食清热利湿的食物：赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、黑木耳、莲藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、淮山。

忌食肥甘厚味、辛辣助热之品：动物脂肪、海腥鱼类、生葱、生蒜、辣椒、韭菜、海虾、牛羊狗肉。

冬瓜水鸭汤

用料：新鲜连皮冬瓜250克、水鸭250克、赤小豆20克、薏仁20克、淮山15克、大枣10颗、生姜3片、陈皮1片。

制法：用料洗净，冬瓜、水鸭切块，放入开水中，武火煮沸后，文火煲1.5小时。

功效：连皮冬瓜清热利水。水鸭补虚劳、滋阴清热、补血行水、养胃生津、止咳消积、清热健脾消肿。赤小豆利尿消肿。薏仁清热利水、健脾渗湿。淮山补脾胃、益肺肾。红枣补脾益胃、养血安神。陈皮行气健脾、燥湿化痰、降逆止呕。

本汤健脾渗湿、养阴补虚。