



脏腑养生

同里卫生院 赵敏

副主任中医师

中医养生



目录

春

• 养肝

夏

• 养心

秋

• 养肺

冬

• 养肾



四季·中医·养生

中医认为，春天对应人体的肝。肝脏与草木比较相似，草木在春季萌发生长，肝脏也喜欢生发，在春季功能比较活跃。很多慢性肝病患者在此季节都有反映，春天肝功能容易波动、升高，人的情绪易激动，而且症状也比较明显。

春季养肝





肝的主要功能



01 肝主疏泄

——调节精神情志、脾胃的升降和胆汁的分泌、气机的调畅。

02 肝主藏血

——贮藏血液和调节血量。

03 肝气失调主要表现

——肝阳上亢、肝郁气滞、乏力、头痛、眼病。





怎样养肝



01

控制情绪调整心情

02

生活规律不要熬夜保证睡眠

03

适当多吃温补阳气的食物(葱、蒜、韭菜、菠菜、芹菜、油菜、芥菜、菠菜、莴笋)



春季养生食谱



01

以脏补脏，
鸡为先

鸡食肝胃 3 为不流者 2 一
肝补脏。具 只，粥足泪，也 0 次
味甘养补。体 服，，可 克，服
而肝肝的具 食，，食 用 克，用
温肝肝的作 佳 不 佳 老 老 老 老
，品用是： 品 佳 老 老 老 老
补，更： 品 佳 老 老 老 老
血较 取 品 佳 老 老 老 老
养其 新 品 佳 老 老 老 老
肝且 鲜 品 佳 老 老 老 老
动可 鸡 品 佳 老 老 老 老
为物 肝 品 佳 老 老 老 老



春季养生食谱



02

以味补肝，
首选食醋

止痛。
柴胡粉 10 克冲服，能迅速
痛者，可用食醋 40 毫升，
疗效颇佳。平素因气闷而肝
鸡蛋或醋泡黄豆，食蛋或豆
冲淡后饮服；也可用食醋泡
日可食醋 40 毫升，加温水
偏亢的高血压老年患者，每
瘀，解毒抑菌等作用。肝阳
醋味酸而入肝，具有平肝散



春季养生食谱



03

补肝血、食鸭血

之一。这也是肝癌患者的保肝佳肴，可养肝血，辅治贫血，同时白米100克同煮粥服食，100克，鲫鱼100克，鸭血的治疗方法。取鸭血藏血，以血补血是中医常用鸭血性平，营养丰富，肝主



春季养生食谱

05

首乌肝片—春令最佳药膳



步骤一

将首乌30克煮浓药液，取20毫升备用。



步骤二

鲜猪肝250克切片。



步骤三

姜、葱、蒜各15克，葱切成丝、蒜切成片、姜切成米粒。



步骤四

将猪肝片加入首乌汁和食盐少许，用湿淀粉将其搅拌均匀。



步骤五

再将炒锅置武火上烧热放入油，放入肝片滑透，锅内剩油，下入蒜片、姜片略煸后下入肝片。

首乌补血乌发，是古代著名的抗老益寿药。



春季养生食谱

补

补肝防寒菜：
茄汁青鱼片

益

益肝祛寒粥：
黑米粥、红枣粥。



养

养肝抗寒汤：
韭菜猪肝汤。

护

护肝驱寒茶：
蜜糖红茶、葱白生姜茶



春季的注意事项

01

衣着宜捂：春季衣着宜暖不宜寒，俗称“春捂”。

02

无须进补：春季是万物生发之季，一般无须进补。但对体虚乏力、动则汗出者，可用党参、黄芪各20克，鸡肉250克，红枣5枚，生姜3片，炖服。

03

适量运动：宜简单易行而富有兴趣的活动，如散步、慢跑、春游、乃至放风筝、荡秋千等以动后精力充沛、身体轻松、舒适为宜。不宜剧烈运动，以免大汗淋漓而损伤阳气，



四季·中医·养生

在这个季节，心脏的负担是很重的，倘若不注意对心脏的保养，很容易使心脏受到伤害。人体的新陈代谢是最活跃的时候，活动量也相对增大，天气炎热，睡眠时间也较其他季节少一些。

夏季养心





• 夏养心

其他季节少一些。

天气炎热，睡眠时间也较

候，活动量也相对增大，

的新陈代谢是最活跃的时

易使心脏受到伤害。人体

注意对心脏的保养，很容

的负担是很重的，倘若不

夏季，在这个季节，心脏

養生文化



引领时尚 传承经典





心的功能



01

心主血脉

02

心主心火

03

心主神志

04

其华在面 开窍于舌





怎样养心

养心

保证睡眠

01

01 及时补水

不可因暑贪凉

03

01 切忌暴吃冷饮





夏季养心食谱



夏季气候炎热，人的消化功能相对较弱，因此，饮食宜清淡不宜肥甘厚味，要多食杂粮以寒其体，不可过食热性食物，以免助热；冷食瓜果当适可而止，不可过食，以免损伤脾胃；厚味肥腻之品宜少勿多，以免化热生风，激发疮痍之疾。

夏季饮食





夏季养心食谱

荷叶茯苓粥

【配料】 荷叶1张，茯苓50克，粳米或小米100克，白糖适量。

【做法】 先将荷叶煎汤去渣，把茯苓、洗净的粳米或小米加入药汤中，同煮为粥，出锅前将白糖入锅。

【功效】 清热解暑，宁心安神，止泻止痢。





夏季养心食谱

凉拌莴笋

【配料】 鲜莴笋350克，葱、香油、味精、盐、白糖各适量。

【做法】 莴笋洗净去皮，切成长条小块，盛入盘内加精盐搅拌，腌1小时，滗去水分，加入味精、白糖拌匀。将葱切成葱花撒在莴笋上，锅烧热放入香油，待油热时浇在葱花上，搅拌均匀即可。

【功效】 利五脏，通经脉。





夏季养心食谱

凉拌莴笋

【配料】 冬瓜500克，炼乳20克，熟火腿10克，精盐、鲜汤、香油、水淀粉、味精各适量。

【做法】 冬瓜去皮，洗净削成见圆小球，入沸水略煮后，倒入冷水使之冷却。将冬瓜球排放在大碗内，加盐、味精、鲜汤上笼用武火蒸30分钟取出。把冬瓜球复入盆中，汤倒入锅中加炼乳煮沸后，用水淀粉勾芡，冬瓜球入锅内，淋上香油搅拌均匀，最后撒上火腿末出锅即成。

【功效】 清热解毒，生津除烦，补虚损，益脾胃。



伍

夏季的注意事项

01

多晒太阳:阳光是人体阳气的主要来源(9:00-10:00最佳)

02

晚睡早起,多进行户外运动。

03

衣服要透气,空调温度要适宜。少穿露脐装。

04

多喝水。水是夏天的第一养生良方。养阴生津。

05

饮食清淡,少食肥甘厚味,多吃蔬菜水果。忌过甜、咸,辛辣油腻。

06

注意养心。夏天出汗多,易用损伤心阴,耗心阳,是心最累的时候。



四季·中医·养生

秋季是收获的季节，也是重要的养生季节。秋季是有热转寒，阳气渐收、阴气渐长，有阳盛转为阴盛的过度时期。而养阴重点是养肺阴。

秋季 养肺





• 秋养肺

是养肺阴。
度时期。而养阴重点
有阳盛转为阴盛的过
气渐收、阴气渐长，
秋季是有热转寒，阳
也是重要的养生季节。
秋季是收获的季节，





肺的功能

01

通调水道

02

外合皮毛

03

肺朝百脉

04

开窍于鼻

肺





怎样养肺



1) ——饮食防燥

2) ——注意保暖 坚持锻炼

3) ——内心宁静 情绪乐观





秋季养肺的食谱

水果-养收法

秋季气候干燥，应多吃一些生津止渴、润喉去燥的水果，会使人顿觉清爽舒适。

这个季节带有保健医疗性质的水果，要数梨和甘蔗。梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥，还有降低血压、清热镇静作用。特别适宜食用。

甘蔗有滋补清热的作用，含有丰富的营养成分。作为清凉的补剂，对于低血糖、大便干结、小便不利、反胃呕吐、虚热咳嗽和高热烦渴等病症有一定的疗效。

由于梨、甘蔗性寒，对脾胃虚寒和胃腹疼痛的人不宜食用。适于秋冬季吃的水果还有苹果、香蕉、橘子、山楂等。





秋季养肺的食谱

茶疗-养收法

萝卜茶

白萝卜100克、茶叶5克，加少量食盐，先将白萝卜洗净切片煮烂，略加食盐调味(勿放味精)，再将茶叶用水冲泡5分钟后倒入萝卜汁内服用，不拘时限，有清热化痰、理气开胃之功，适用于咳嗽痰多、纳食不香等。

银耳茶

银耳20克、茶叶5克、冰糖20克。先将银耳洗净加水与冰糖炖熟；再将茶叶泡5分钟取汁和入银耳汤，搅拌均匀服用。有滋阴降火，润肺止咳之功，适用于阴虚咳嗽。



姜苏茶

生姜、苏叶各3克，将生姜切成细丝，苏叶洗净，用开水冲泡10分钟代茶饮用。上下午各温服1剂。有疏风散寒、理气和胃之功，适用于风寒感冒、头痛发热，或有恶心、呕吐、胃痛腹胀等肠胃不适型感冒。

桔红茶

桔红3~6克、绿茶5克。用开水冲泡再放锅内隔水蒸20分钟后服用。每日1剂，有理气润肺、消痰止咳之功，对咳嗽痰粘、咳痰不爽有效。



秋季养肺的食谱

补粥-养收法

梨子粥

梨子2只，连皮带核切碎，加粳米100克，和水煮粥。因梨具有良好的润燥作用，用于煮粥，可作为秋令常食的保健食品。

芝麻粥

芝麻50克、粳米100克，先将芝麻炒熟，研成细末，待粳米煮熟后，拌入芝麻同食。

胡萝卜粥

将胡萝卜用素油煸炒，加粳米100克和水煮粥。适于皮肤干燥、口唇干裂者食用。

菊花粥

菊花60克，粳米100克，先将菊花煎汤，再同煮成粥。



四季·中医·养生

在这个季节，心脏的负担是很重的，倘若不注意对心脏的保养，很容易使心脏受到伤害。人体的新陈代谢是最活跃的时候，活动量也相对增大，天气炎热，睡眠时间也较其他季节少一些。

冬季养肾





• 冬养肾

冬季是自然界万物闭藏的季节，人体的阳气也要潜藏于内。冬季养生的基本原则是要以敛阴护阳为根本，新陈代谢水平相应较低，因而要依靠生命的原动力“肾”来发挥作用，以保证生命活动适应自然界变化。

DONG JI
冬
季
养
生
YANG SHEN G





肾的功能



肾藏精(先天之精、后天之精)

肾开窍于耳及二阴

肾主纳气(清新空气)

在体为骨 其华在发(肾藏精，精生髓)

肾主水(掌管全身水液代谢、维持水液平衡)



叁

怎样养肾

多食
坚果

补充
水分

肾

生活
防寒

运动
保暖





养肾食谱

壹

核桃油桃仁牛肉

要求：核桃油不耐油温，应控制在低温烹饪。材料：薄牛肉片500克、核桃仁100克、核桃油50毫升 制作：薄牛肉片用葱姜、酒、精盐腌制入味，用核桃油将核桃轻炸至淡黄、香脆，沥油吹凉，使其干爽，备用。另起锅下核桃油，将葱姜煸香，下牛肉片炒至将熟时放核桃仁略炒，装盘。

核桃油桃仁牛肉

要求：核桃油不耐油温，应控制在低温烹饪。材料：薄牛肉片500克、核桃仁100克、核桃油50毫升 制作：薄牛肉片用葱姜、酒、精盐腌制入味，用核桃油将核桃轻炸至淡黄、香脆，沥油吹凉，使其干爽，备用。另起锅下核桃油，将葱姜煸香，下牛肉片炒至将熟时放核桃仁略炒，装盘。

贰

叁

核桃油桃仁牛肉

要求：核桃油不耐油温，应控制在低温烹饪。材料：薄牛肉片500克、核桃仁100克、核桃油50毫升 制作：薄牛肉片用葱姜、酒、精盐腌制入味，用核桃油将核桃轻炸至淡黄、香脆，沥油吹凉，使其干爽，备用。另起锅下核桃油，将葱姜煸香，下牛肉片炒至将熟时放核桃仁略炒，装盘。



春夏养阳： 养生发、生长；

秋冬养阴： 养收敛、收藏。

用《易经》的观点来说，春夏养阳相当于乾卦的“自强不息”，越奋进越好；秋冬养阴相于坤卦的“厚德载物”，越厚越好，收敛得越多越好。





四季养生



中医养生