俗话说，“靠医生不如靠养生”，随着生活节奏的加快和工作压力的增大，让身体也承受着莫大的压力和负担。因此，也有越来越多的人开始养生。

养生要先了解五脏的功能和保养方法，在中医理论中五脏之间又有哪些相生相克的关系，掌握这些对于维护身体健康至关重要。

那么，到底**如何保养**五脏六腑？

**五脏之间的相生关系**

**肾强肝就强，**肾功能好，排毒功能强，减轻了肝脏的解毒负担，使肝血充盈，肝功能就变得强壮；

**肝强心就强，**肝功能好，解毒功能强，血液品质好，减轻了心脏的负担，心脏就变得强壮；

**心强胃就强，**心功能强壮，供血能力强，血液循环好，胃肠功能自然强壮；

**胃强肺就强，**胃功能好，消化吸收好，脾的运转正常，大肠的排泄自然通畅，肺就变得强壮；

**肺强肾就强，**肺功能好，大肠排泄功能好，减轻了肾脏的排毒负担，肾就变得强壮。

**五脏之间的相克关系**

**肾弱心就弱，**肾功能差，排毒能力差，血液品质差，增加了心脏的负担，心功能就会衰弱；

**心弱肺就弱，**心功能差，血液的携氧能力就差，肺的气体交换就差，肺功能自然减弱；

**肺弱肝就弱，**肺功能差，大肠排泄就不通畅，体内存留太多的毒素，增加了肝脏的解毒负担，肝功能就会日益减弱；

**肝弱胃就弱，**肝的解毒功能差，胆汁分泌不正常，影响了食物的分解，胃的消化就会减弱，胃功能自然下降；

**胃弱肾就弱，**脾胃功能差，脾作为人体内垃圾的中转站的能力就会下降，影响了肾脏的过滤功能，肾功能自然减弱。

**心肝脾肺肾相生又相克，照顾好他们每一个，才会形成正循环。**其实，每个器官不舒服，都会给我们发出很多信号。仔细感受身体发出的信号，并照顾好自己的身体就是你最大的财富。。

**心 ：君主之官**

心脏是五脏六腑中最重要的器官，主管精神、意识和思维活动，是人体生命活动的中心。

**主要职责：**心脏是人体的“发动机”，负责泵血以维持血液循环，确保全身各组织和器官的供血供氧。

**不适信号：**心慌、胸闷、气短、失眠、多梦、头晕等。

**喜爱食物：**红枣、枸杞、桂圆、红豆、山楂、西红柿等具有补血养心的作用。

**喜爱行为：按揉神门穴，**保持心情愉快，适量运动，避免过度劳累和精神紧张。

**厌恶行为：**长期熬夜、大喜大悲、懒惰不运动或过度运动，过度饮酒和吸烟。

**肝：五脏六腑之贼**

肝脏主管疏泄和藏血，其功能失调可引起多种内伤病，如情绪郁结、妇科病等。

**主要职责：**肝脏是人体的“化工厂”，负责解毒、代谢、储存糖原等功能。

**不适信号：**乏力、食欲不振、恶心、呕吐、黄疸等。

**喜爱食物：**胡萝卜、菠菜、西兰花、柠檬等富含维生素C和抗氧化物质的食物。

**喜爱行为：按揉太冲穴，疏通肝经，**规律作息不熬夜，避免暴饮暴食和过度油腻的食物。

**厌恶行为：**长期熬夜、过度饮酒、情绪抑郁、高脂饮食。

**脾：后天之本**

脾脏主运化水谷精微，是消化吸收和气血生成的重要器官。

**主要职责：**脾脏是人体的“气血生化之源”，负责消化吸收和免疫功能。

**不适信号：**腹胀、腹泻、食欲不振、口气重、消瘦等。

**喜爱食物：**小米、山药、薏米、芡实、茯苓、红枣等具有健脾养胃作用的食物。

**喜爱行为：按揉三阴交，疏通脾经，**饮食规律，细嚼慢咽，避免暴饮暴食和生冷食物。

**厌恶行为：**生冷油腻，长期饮食不规律、过度劳累、思虑过重、焦虑抑郁。

**肺：相傅之官**

肺脏主气、司呼吸，负责气体交换，维持呼吸功能。

**主要职责：**肺是人体的“呼吸器官”，负责气体交换，维持氧气的摄入和二氧化碳的排出。

**不适信号：**咳嗽、咳痰、气喘、胸闷、咽干咽痒等。

**喜爱食物：**梨、百合、银耳、蜂蜜等具有润肺止咳作用的食物。

**喜爱行为：按揉大鱼际，疏通肺经，**笑口常开，适量运动，避免长时间处于污染环境中。

**厌恶行为：**怕脏、怕累、怕冷、怕热、怕干燥。

**肾：先天之本**

肾脏主藏精、主水、主纳气，是生长发育和生殖功能的基础。

**主要职责：**肾脏是人体的“过滤器”，负责排泄废物和调节水电解质平衡。

**不适信号：**腰酸、尿频、尿急、水肿等。

**喜爱食物：**黑豆、黑芝麻、黑米、核桃、桑葚等具有补肾作用的食物。

**喜爱行为：用掌心搓揉涌泉穴，**保持规律作息，适量饮水，避免过度劳累和滥用药物。

**厌恶行为：**长期熬夜、过度饮酒、高盐饮食、憋尿。

图片

五脏的健康直接关系到人体的整体健康。了解每个脏器的喜好和厌恶，我们可以更好地进行自我保养，预防疾病的发生。