

《正言堂·名医讲健康》栏目指定用书
中老年人健康保障系列丛书
心脑血管病康复指导用书
中国心脑血管康复工程指定用书

病从血中来

DISEASES ORIGINATE FROM QI & BLOOD

连汝安◎编著



你了解你的心脑血管吗？
你想知道心脑血管病为何久治难愈吗？
你想彻底治好心脑血管病吗？
国内外众多名人大腕如何保护心脑血管，
如何养生？
作为心脑血管病患者，你该如何吃、如何
穿、如何睡觉、如何大小便？

中国古籍出版社

R54
13

《正言堂·名医讲健康》栏目指定用书
中老年人健康保障系列丛书
心脑血管病康复指导用书
中国心脑血管康复工程指定用书

病从血中来

DISEASES ORIGINATE FROM QI & BLOOD

连汝安◎编著

你了解你的心脑血管吗？
你想知道心脑血管病为何久治难愈吗？
你想彻底治好心脑血管病吗？
国内外众多名人大腕如何保护心脑血管，
如何养生？
作为心脑血管病患者，你该如何吃、如何
穿、如何睡觉、如何大小便？

连汝安
主任医师
中国工程院院士

中医古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

病从血中来 / 连汝安编著. — 北京 : 中医古籍出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5152-0464-2

I. ①病… II. ①连… III. ①心脏血管疾病—诊疗②脑血管疾病—诊疗 IV. ①R54 ②R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 189156 号

病从血中来

连汝安 编著

责任编辑 邓永标

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京华忠兴业印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 16 开

印 张 17.25

字 数 185 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-0464-2

定 价 32.00 元

前 言

2011年，在呼伦贝尔松鹿制药有限公司的大力资助下，我的新书《病从血中来》首次出版，该书出版不久，得到了社会各界，尤其是很多心脑血管病患者的一致好评，让我始料不及。

出版此书的目的，就是要将连氏御医家族的医学成果以及我个人近70年的心脑血管病临床经验加以总结，让更多的心脑血管病患者从中受益，哪怕从书中得到一点点的启示，进而对大家战胜心脑血管病有实际帮助，我就心满意足了！

人生暮年，夫复何求？年近九旬的我，名誉有了，地位有了，不缺饭吃，不缺钱花，但是，退休之后，总觉得生活中少了很多乐趣！一封患者家属的来信，让我萌发了再次出书的想法。

我的老父亲患有十几年的冠心病，最近又突发了脑中风，时好时坏，经常复发，手术动了四五次！作为儿女，我一直不明白，为什么健康常识如此普及，心脑血管病的发病率、复发率却没有丝毫降低？为什么医疗条件如此发达，心脑血管病治疗反而越发令人陷入绝望？为什么一次次十几万的昂贵手术，心脑血管病还是无法根治？

一连串的问题让在心脑血管病一线战斗了一辈子的我陷入了沉思。是啊，尽管我一辈子救治了那么多垂危的心脑血管病患者，可是在日益增多的心脑血管病患者中，只是沧海一粟，九牛一毛，我一个人的力量实在是太弱小，所以才会有那么多无法得到及时救治的心脑血管病患者遗憾地离开人世，给家人留下了无法磨灭的伤痛。

为什么不能把自己近 70 年的心脑血管病防治知识公之于众，让更多在病痛中挣扎的心脑血管病患者早日摆脱痛苦，过上健康的晚年生活呢？

我的家族是御医嫡传，作为中医的经典流派，御医传承和发扬了中医的精华，但是，医学也要与时俱进，因为病会随时间和环境的变化而变化，所以，从新中国成立后，我不仅继续学习了中医，更深入地涉猎了西医，系统地学习了西医在治疗心脑血管病方面的实际经验。

我在心脑血管病一线战斗了半个世纪，每天看到不同病情的患者被推进医院，每天看着医治无效的患者离开人间；患者的痛苦，家人的无助，血汗钱在一张一张地减少，生命在一分一分地萎缩。

你是否想过，为什么我们面对心脑血管病竟然如此被动，心慌了，胸闷了，上不来气了，才想起了医生；心绞痛了，才想起了吃药；手脚瘫痪了，说话不清了，才想起了治疗！

我们的病到底从哪里来，有人说从寒中来，有人说从坏习惯中来，这都是外因，天要下雨，月有圆缺，这些外界因素我们无法阻止，我们唯一能做的就是提高自己的身体素质、免疫力，提高抗病能力，达到“任尔风吹浪打，我自闲庭信步”的健康境界，这才是正道。而要做到这一切，必须从“气血”这个人体的滋养根源开始。

人的生命是多么的脆弱，吃、穿、住、用、行，处处存在危险，风、寒、湿、热、毒，时时存在暗礁。我们不知道病什么时候来，更不知道病什么时候走，唯一能做的就是把自己的身体调理得棒棒的，抗病能力提高得强强的，不管是多重的心脑血管病，都能像毛主席说的一样：任尔风吹浪打，我自闲庭信步！这不仅是一种胸怀和境界，更是一种超前的健康标准。

那么，我们怎么才能做到毛主席说的健康标准呢？关键就是：气血亏虚，补气养血。

“气血亏虚”是万病之本，“补气养血”是治病、防病之根。本书介绍了从心脑血管病的发病根源到治疗方法，再到防御措施、日常保健，乃至历代名人的长寿秘方。

难道，你愿意总是这样被心脑血管病牵着鼻子走吗？头疼医头，脚痛医脚，这样下去心脑血管病只能是越治越重。俗话说，衣服越补越旧，房

子越修越漏，要想和心脑血管病划清界限，只有一个办法——补气养血。心脑血管病其实与心脑血管无关，动脉粥样硬化只是表象，气血亏虚才是真正致病根源！只有把气养充足了，血液养干净了，心脑血管病才能有治愈的可能，心脑血管病患者才能有长寿的希望！

您现在看到的这本《病从血中来》是第二版，我统计了近两年来读者的反馈，进行了一定程度的修改，希望您通过阅读这本书，能够清楚地知道心脑血管病的病根是什么？有效的治疗方法是什么？作为多年心脑血管病患者的你该如何吃、如何穿、如何睡觉、如何大小便，如何度过一年四季，如何多活二三十年？

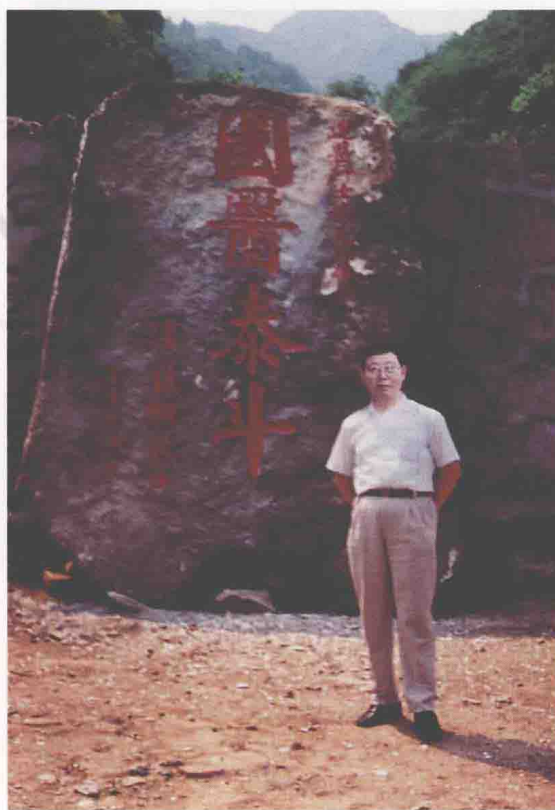
多读几行字，你就更有希望远离冠心病；看这本书，你就更有可能治好脑中风！如果您得到这本书，希望您拿出一定的时间，仔细阅读，用心阅读，您多一分用心，您就多一分康复的可能。

最后，还是要俗套一下，毕竟个人经验有限，水平有限，书中难免有疏漏和误差，如果您在阅读中发现，一定要第一时间告诉我们。

预祝全国心脑血管病患者都摆脱痛苦，早日康复，长寿百年！



2013年6月1日



台湾国民党前主席连战先生极其仰慕族叔连汝安，特别题词：国医泰斗，如今这个题词已经被制作成石刻，成为北京统战公园的一个重要景点之一。



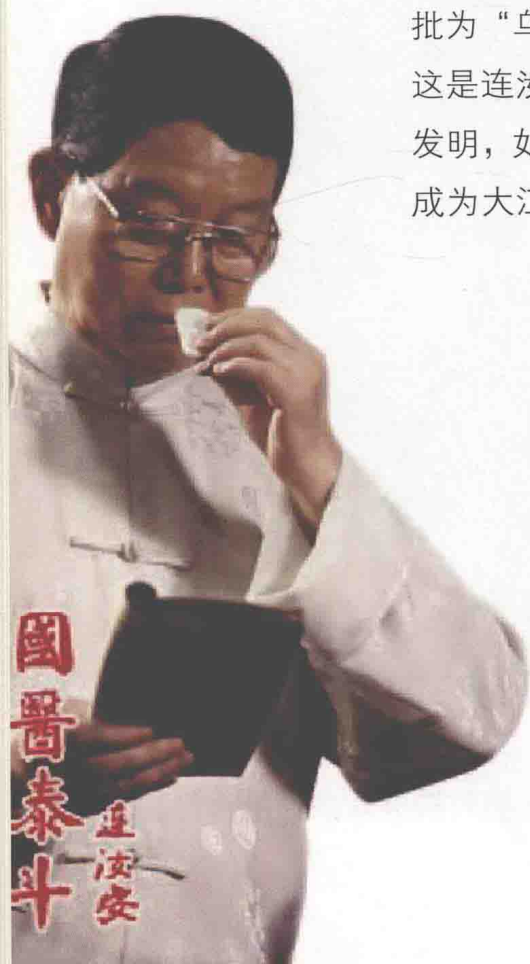
连汝安教授出身于御医世家，是明代万历皇帝随身御医连成玉的第 8 代传人，父亲连国正是八路军 129 师刘邓大军的随军医务长。



2009 年，在中国心脑血管健康促进工程启动仪式上，连汝安教授与毛主席保健医生王鹤滨教授、北大人民医院范志明教授等众多专家合影。



2002 年，连汝安教授历时 60 年发明的 22 味中药组方，被国家食品药品监督管理局正式审批为“乌龙养血胶囊”，国药准字 B20020971。这是连汝安教授一生的最后发明，也是最重大的发明，如今，“乌龙养血胶囊”畅销全国 11 年，成为大江南北心脑血管病患者的不二选择。



目 录

第一编

你认识自己的血液吗？

- 第一章 血液是谁的孩子？ 002
- 第二章 血液一家 红白分明 005
- 第三章 “血液”就是“老黄牛” 007

第二编

你的血液“结冰”了吗？

——“气虚血亏”是心脑血管病的元凶

- 第一章 “气血亏虚”是万病之源 014
- 第二章 如何知道自己是否“气血亏虚”了？ 027
- 第三章 血液颜色 健康的标志 031

第四章	20 个问题预测“气血亏虚”的程度	034
第五章	15 个问题看你是不是“气虚血亏”的后备军	036
第六章	对付“气血亏虚”，别被忽悠！	039

第三编

你想让血液“长生不老”吗？ ——养血疗法与心脑血管病

第一章	“长生不老”的现实含义	043
第二章	“养血疗法”的由来与医学实践	047
第三章	“养血疗法”常用的中药有哪些？	056
第四章	“养血疗法”治疗心脑血管病的作用机理及实际效果	071
第五章	“养血疗法”的特色及临床应用效用	074
第六章	“养血疗法”全国康复案例选录	079
第七章	医学界对“养血疗法”的评价	100

第四编

古今名人如何“养血”？ ——供心脑血管患者参考的成功心脑血管养护秘籍

第一章	古代名人如何“养血”？	114
第二章	近现代名人如何“养生”？	136

第三章	外国名人的养生之道	143
-----	-----------	-----

第四章	13个平民百岁老人的养生之道	146
-----	----------------	-----

第五编

日常生活如何“养血”？

——心脑血管病患者日常生活注意事项

第一章	不良生活习惯是“养血”的敌人	152
-----	----------------	-----

第二章	生活中如何避免和预防脑中风？	155
-----	----------------	-----

第三章	日常生活中如何预防心脏病？	169
-----	---------------	-----

第四章	心脑血管病日常信号	197
-----	-----------	-----

第五章	心脑血管病患者的饮食秘诀	216
-----	--------------	-----

第六章	心脑血管病患者的日常生活细节要点	246
-----	------------------	-----

第一编

你认识自己的血液吗？

卷首语：

养育古巴比伦民族的是巴比伦河，养育埃及民族的是尼罗河，而养育我们中华民族的是长江、黄河，当这些河流被我们不断吟唱、讴歌的时候，我们是否想过，真正养育我们身体，让我们健康生存的河流是哪个呢？

答案只有一个，那就是“血液”，人体唯一的、不可替代的“母亲河”！长江、黄河作为我们的母亲河，如今已经污染严重。我们身体的母亲河——血液，是否也已经被污染，我们的身体是否也在濒临崩溃？而事实恰恰比我们想象的还要可怕！

要想弄懂这些，必须从了解我们身体的“母亲河”开始！

第一章

血液是谁的孩子？

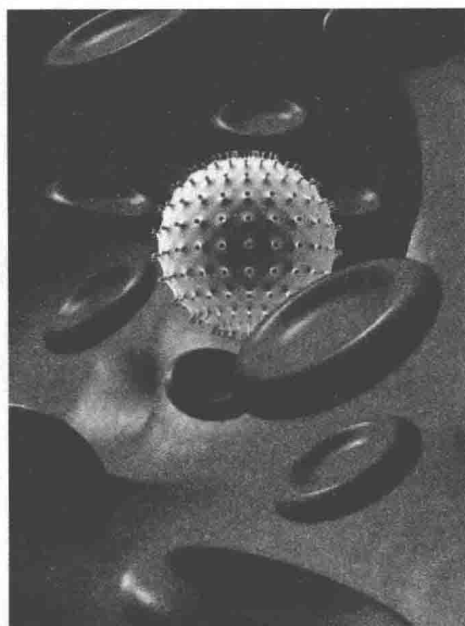
科学证实，血液占身体重量的7%~8%，对于身体重量而言，它不足轻重，但是，对于我们每个人的健康而言，却是一两值千金，决定着我们的生和死！

如果失血量较少，不超过总血量的10%，通过身体的自我调节，可以很快恢复。

如果失血量较大，达到总血量的20%时，人体就会出现脉搏加快、血压下降等症状。

如果在短时间内丧失的血液达全身血液的30%或更多，就可能危及生命。

流淌在我们身体中的血液，也是一个个体，与我们人不同，



它只有母亲，没有父亲，是个“单亲家庭”，但是，血液并不孤独，因为它的母亲不止一个，至少有三个：肝脏、脾脏和骨髓。

现代医学证实：人体从胚胎形成到出生以后，有两个分水岭，第一个分水岭是胚胎形成三个月内，“肝脏”是血液的“母亲”，负责造血。而当胚胎形成三个月后，肝脏的造血功能逐渐退化，血液“母亲”的接力棒就让给了“脾脏”，也就是说，从胚胎形成的第三个月开始，“脾脏”就是血液的第二个“母亲”了。而当怀胎九月期满，婴儿呱呱坠地的时候，脾脏的造血任务圆满结束，取而代之的是“骨髓”，因而，“骨髓”是血液的第三个“母亲”，也是最后一个“母亲”，也就是说，从婴儿到我们生命终结，“骨髓”就成为血液的嫡系“母亲”，无可代替了。

众所周知，血液的循环周期是120天，也就是说，骨髓也不是天天忙着造血，每隔4个月它才生产一次新鲜血液，然后就偃旗息鼓，搞“副业”去了。

如果有人代替骨髓“夺权篡位”的话，也就是说，骨髓的造血功能出现异常，那就说明我们的身体出了毛病，生病了，需要吃药、打针、看医生了。一旦你的肝脏、脾脏再次出来“客串造血”的话，那就证实你身体已经出现危险，应该马上治疗，否则后果不堪设想，可能等着你的就是大病、特病，甚至是离开人世。

“骨髓”虽然是人体离开母体的唯一健康造血机关，但是，真正营养骨髓的是五脏，尤其是人体的先天之本——肾和后天之本——脾胃，而肾和脾胃要想功能正常，也离不开心、肝、肺等脏器的配合，因此，对于后天的“造血”基地——骨髓而言，养护好心、肝、脾、胃、肾五脏是至关重要的先决条件，这也就是

中医所说的系统“养血疗法”的实质，后面，本书会一一分开来解释，让每个人都能理解，“养护血液”就等于再造血液，再造身体，再造我们每个人的心脑血管，再造生命和寿命。

这些理论的确立，证明了我们中医理论经典《黄帝内经》比西方医学至少早几千年，就发现了血液诞生根源。就“养护血液”这个决定我们身体健康的千古疗法而言，中医比西医要早 40 个世纪，因此，有专家说，中医治疗以心脑血管病等为代表的血液污染引起的中老年慢性疾病，比西医更有把握，更有根基，实践证实，恰恰是这样。

知道血液是谁生产的只是其一，我们要知道的还有第二，乃至第三。这第二就是，血液出生后，它长的什么样？第三就是，“血液”到底能干些什么？到底能为我们的身体健康加几块砖，添几片瓦？

