

气血养生金典

何凤娣◎编著

适合所有女性的气血养生说明书



 中国纺织出版社

气血养生金典

何凤娣◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

女性需要健康的体魄、美丽的容颜和优雅的气质，而这一切的基础在于保证人体充盈的气血循环。本书在详细阐述了气和血对于女性的重要性之外，还引用《黄帝内经》等多本中华传统中医经典里的养生智慧，教您通过保养五脏、疏通经络、调理膳食等方式来调养人体之根本——气血。书中列举了一些由于气血不调导致的疾病及其改善和预防方案，并且针对女性的特殊时期体质制订了养生计划。同时，本书还将引导和确立一种健康的生活方式，这将是您最大的收益。

图书在版编目 (CIP) 数据

气血养生金典 / 何凤娣编著. —北京: 中国纺织出版社, 2008. 11

ISBN 978 - 7 - 5064 - 5313 - 4

I. 气… II. 何… III. 女性—保健—基本知识

IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 151261 号

策划编辑: 李 娟 责任编辑: 陈 芳

特约编辑: 陈 婧 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 20.5

字数: 198 千字 定价: 29.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

【 前言 】

有一句俗话说，女人是脆弱的动物。这句话不但表现了情绪对女性的巨大影响，同时也反映了她们在对抗疾病过程中的无助与挣扎。尽管调查显示，女性的寿命比男性更为长久，但在这漫长的岁月中，女性却要承担多于男性的苦痛。痛经、妊娠、生育、哺乳等等，都是伤害女性元气，又难以避免的人生过程。与此同时，女性衰老的速度之快也是令她们悲哀和担忧的心事。

如果你知道，导致疾病产生、美貌衰败的根源就是气血的亏损，是不是会在忙碌奔波之余，停下来审视一下自身的气血状况呢！之后你就会洞悉，原来它们是比较养颜补品和名贵化妆品更为珍贵的东西。后者给予你的是蒙骗自己和别人的假面具，而唯有气血，才能给你从内到外的健康，实实在在，经得起岁月打磨。

“人有阴阳，即为血气”，人体的存在和生长就全赖于血气，“阳主气，故气全则神旺；阴主血，故血盛则形强”。倘若“血气不和，百病乃变化而生”（《素问·调经论》）。所以《临证指南医案·诸痛》说“气馁不能充运，血衰不能滋荣”。所以说一个人垂垂老矣，行将就木，本质上是气血的消亡；一个人呱呱坠地，朝气蓬勃，本质上是气血的兴盛。如何维持这种兴盛，就成了保健的根本问题。





我只是试图通过本书告诉朋友们，气血是人体之所以存在的根本，也是健康和一切疾病产生的根源。而正是因为气血和生活息息相关，所以我们很可能在不知不觉中就会损伤到它们，进而又把这种损伤加之于自己的健康和容颜。想要气血充足，阴阳平衡，我觉得这个目标需分为三个过程来实施：

一、自查。事实证明，即便是癌症，如果在早期就能发现，仍然可以得到有效的治疗。所以，健康最大的敌人不是病毒，而是自己对自己的疏忽。通过自查，你可以尽早地了解身体微小的变化，掌握气血运行的新动向。

二、预防。中医说，圣人不治已病治未病，这个圣人其实是指聪明人。即便数据和仪器显示你健康无恙，但只要出现了气血不和的症状，就应该引起你的重视，因为气血不和是万病的源头。

三、养气血。养气血可以通过多种手段，只要这种手段能帮助气血充足畅通。如果你没有时间，可以不用去医院排队挂号，也不用去药店里花费大价钱买补品，只要找到一本简单、易行、诚实、体贴的书就能教你用科学的方法补养气血了。

而我的梦想是，我所写的这一本书就是那本简单、易行、诚实、体贴，能够帮助你改善气血，令你从内到外都健康的书。

此外，在这本书的创作过程中，得到了陈三月、郑小兰、黄凤祁、毛林、魏立彩、吴行达、陈重山等人的热情协助和支持，在此一并表示感谢。

何凤娣

2008年6月

【 目录 】

第一章 气血是培育健康的土壤	1
气是维持生命活力的发动机	1
血是保证人体运转的营养剂	7
气和血的合作关系	12
女性与气血的不解之缘	18
气血和阴阳的奥秘	23
气血不调百病生	28
第二章 生产气血的人体器官	35
心是血的循环机	35
肝是统筹气血的将军	42
脾是气血的加工厂	48
肺脏是气机的中转站	54
肾是气血的储藏室	60
查一查你的五脏阴阳是否失调	66
肝肾为何不分家	72
第三章 疏通渠道，气血才能正常运行	79
气血是水，经络是渠	79





癌症萌芽在经络里	85
小穴位，大作用	91
按摩肝肾保先天	99
心肺脾的按摩保养	104
全身健康，尽在手掌	109
第四章 气血不调引起的各种疾病	115
便秘是气血发的小脾气	115
血不行，经则痛	121
气血不调，乳房也是受害者	126
抑郁症，不仅仅是心理问题	132
女性不孕和气血的渊源	139
产后少乳要补血顺气	144
气血和才能睡得香	152
令人尴尬的血症——痔疮	158
现代人的富贵病——高血脂	163
第五章 气血关系着你的容颜盛衰	169
气血盈畅防衰老	169
气血充盈，从头开始	175
好气血才有好皮肤	181
气血是最好的牙科医生	187
气虚是肥胖的先行军	192
气血是培养气质的温泉	198
第六章 损伤气血的几种生活习惯	205
伤肝的行为你有没有	205
情绪对气血的影响	211



伤害气血的性爱方式	217
春夏伤阳，秋冬伤阴	222
看看你吃错了吗?	228
第七章 女性特殊时期的养护	235
孕前母体的调理状态	235
产后女性的第一功课	241
妊娠期的气血补养	247
阴阳失调是引发更年期的根本原因	253
第八章 补气养血的几种食物	261
其貌不扬的好朋友——山药	261
干果之王——栗子	267
春季养肝的蔬菜之王——菠菜	273
甜美的益气食物——蜂蜜	279
益气通便的“蔬菜皇后”——红薯	285
胡萝卜——能补血的“小人参”	291
妇科圣药——当归	296
一日三颗枣，终身不显老	302
附录 人体 12 经络图	309

第一章

气血是培育健康的土壤



1

第一章 · 气血是培育健康的土壤

气是维持生命活力的发动机

“人以天地之气生。”

——《黄帝内经·素问》

中医，是老祖宗给我们留下的沉淀了几千年的文化和医学瑰宝，它不但在养生和保健方面给了我们很多启示，并且其中很多知识用于指导生活中的处世之道上也很适用，所以就有人说，中医还是一门哲学。说到哲学，可能有些朋友就茫然了，因为它看不见也摸不着，你只能用感受才能见证它



的正确性，其实中医也有这个特点。

比如说，一个人身体不舒服，去看西医，医生检查了半天说你没病啊，没有发炎，没有感染，也没有肿瘤，各项体征指数也很正常，用不着消炎也用不着开刀。这是因为西医只治疗看得见的病，虽然病人就是觉得不舒服，但是查不出哪里异常，也就没有办法治疗。但是如果看中医，可能医生就会说，你哪里的气都结住了，气不通导致血不畅，要治疗的话不用吃药也不用开刀，用手按摩一会儿就好了。那么西医就会奇怪了：什么是气啊？你看不见它的存在，凭什么用它来做诊断的依据呢？又凭什么断定这个气就是致病的原因呢？

不错，气的的确确是无形的东西，你说云气、水汽、天地之气，甚至是人类赖以生存的氧气，能看到吗？都不能看到。但“气”在中医的理论中，乃至整个中国传统文化的范畴中，都是一个很重要的概念。它是古人生命观、宇宙观中最基本的一个元素，这也就是说，大到整个宇宙，小到人体的一个器官，实质上都是由无形的气凝聚而成的有形的事物。

《黄帝内经》中《素问·阴阳应象大论》说：“清阳为天，浊阴为地。”《素问·宝命全形论》说：“人以天地之气生。”清阳和浊阴是气的两种形式，那么阴阳二气不仅能产生天地，还能产生万物，这其中当然也包括人。

气的作用

我们知道，人体是一个不断循环的运动场，促成这种运动的物质就是我们所说的气。气是人体之所以存在的一个基本要素，但气的存在只能通过它的运动来证明。举个例子，风是我们看不见的东西，但怎么来判断它的存在呢？通过树



枝的摇曳，通过水的波纹，也就是说通过风自身的流动来证明它的存在。

人体内的气也是同样的道理。气的功能需要通过气的运动来实现，也就是中医所说的气机，主要包括升、降、出、入四种，这四种运动在人体的脏腑、经络、组织、器官内进行，进而促进了人体内部的循环。简单来说，气对人体内部循环的促进作用有这么几种：

推动作用 包括对人体整个生长发育过程的推动，也包括对脏腑工作的推动。比如我们说肝有肝的气，肺有肺的气，肾有肾的气，这就是说五脏、六腑、形体、官窍、血、津液等的生理功能活动，都必须在气的推动下进行，如肺司呼吸，脾主运化水谷精微，肝主疏泄气机等。如果气虚，推动力就小，脏腑功能就弱了，会出现如消化不良、胸闷等症状。

温煦作用 这一作用最为重要的是调节人体体温，辅助各脏腑组织器官及经络的生理活动。我们可能有这种感觉，久坐不运动，就会感觉手脚冰凉；如果长时间不舒展肢体，就会觉得腰部很凉，这在根本上就是因为气行不畅导致的。

防御作用 有些人容易生病，或者易被细菌感染，而有的人即便遇到再强烈的流行性感冒也能安然无恙，区别就在于抵抗力的大小。而决定一个人抵抗力的关键，就是气的充足与否。一个人气足，也就相当于拥有了一个抵抗外邪的护身符，身体本身抵抗能力较强，病邪自然就不能奈何他了。

固摄作用 这是指保持脏腑器官位置的相对稳定。我们知道人体内包含着诸多大大小小的器官，这些器官虽然繁杂却有着自己固定的位置和功能，而这种井然有序就全靠气来维持。同时，汗液、尿液等的排泄也有一定的规律，如果不



是气来掌管和统摄，它们会随意地排出体外，打乱人体正常的代谢。比如盗汗就是气虚的表现。

气对人体的最突出贡献还表现在它对血的种种作用。气为阳，血为阴，两者关系密切。所以有“气为血帅，血为气母”、“气行则血行，气滞则血淤”的说法。简单来说，气能生血，它促使精化为血液；气能行血，血液的运行，主要依赖于心气的推动、肺气的敷布、肝气的疏泄。而气的功能障碍，常可引起血行不利，甚至导致血淤。气能摄血，血液在脉管内正常运行而不致溢出脉外，是由于脾气的统摄作用。如果脾气虚弱，失去对血液的统摄作用，往往导致各种出血症（如便血、紫斑等），要治疗则需补脾益气。

总之，气是维持体内循环的发动机，有了气的存在，身体内的各个零件才能有条不紊地运转，身体这个大机器才能保持健康。

气的分类

我们说阴阳二气聚成人体的，但按照具体来源和功能的不同，人体之气又可以分为以下几种：

元气 元气是人体存在的最原始的积累物质。为什么这么说呢？因为元气根源于肾，所以又称为肾气，它主要是来自于父母的精气。一个小生命在母体内由无形到有形，必须通过父母精血的结合，这个也就是先天的精气。《灵枢·天年》中说：“人之始生……以母为基，以父为楫（shǔn，意为栏杆）。 ”

元气即便再足，也需要后天水谷之气和自然界清新之气（清气）的不断补充，也就是说一个婴儿，就算先天之元气再足，不给他吃喝，不让他呼吸，也不能生存很久。后天的饮食与自然界之清气，通过脾、肺、心等脏腑的作用，又转



化为宗气、营气、卫气。

宗气 宗气是由肺吸进来的清气和脾胃运化的水谷精气结合而生成。宗气的功能之一是主呼吸，所以当肺功能不好的时候，诊断上就叫做“宗气”不足；功能之二是行气血，肢体的温度和活动能力、视听功能、心搏的强弱及节律均与宗气的盛衰有关。

营气 营气是宗气贯入血脉的营养之气，主要由脾胃运化的水谷精气所化生，又称阴气。它行于脉之中，主管血液中养分的运输，达到营养机体的功效。

卫气 卫气与营气一样，它也主要由脾胃运化的水谷精气所化生。它运行于脉外，又称阳气，可以起到保护机体、防御外邪入侵的作用。通俗地说，卫气指的就是人体的抵抗力。一个人抵抗力低，比其他人更容易得病，我们就说他卫气不足。另外，卫气还可以温养脏腑、肌肉、皮毛，调节控制汗孔的开合和汗液的排泄，维持体温恒定等。

气对促进人体健康的作用明显，所以从中医角度来说，人体出现的各种病症都可在气机的运行中找到根源，如气虚、气机失调、气逆、气陷、气滞、气脱、气郁等，都是诱发人体疾病的原因。那么在治疗的时候，也要辨证论治，气虚的要补气，气滞的要疏通，这样才能打通人体的气机通道，使这部人体健康的发动机重新快速运转起来。



求医问珍



◇有人提问：

中医认为人体本身离不开阴阳二气，并且阴阳平衡才能



保证人体健康，那么怎么区分阴阳呢？

◆专家解答：

在人体当中，属于功能性的东西为阳，物质性的东西为阴。外为阳，内为阴。比如就精与气而言，则精为阴，气为阳。就营气与卫气而言，则营气为阴，卫气为阳。《黄帝内经》把机体的正常状态称为“阴平阳秘”、“阴阳匀平”，不是指阴阳的绝对平衡，而是强调人体生命运动过程是一个阴阳制约、阴阳消长的过程，阴阳双方要达到动态的平衡、动态的和谐。

◇有人提问：

气虚可以导致哪些不良症状呢？

◆专家解答：

气虚的病理反应可涉及全身各个方面，如肌表不固导致的虚汗；四肢肌肉失养导致的周身倦怠乏力，清阳不升导致的精神委顿，水液代谢失调造成的水肿等。此外，气虚还可导致脏腑功能减退。心、肝、脾、肺、肾都有各自的气，气虚了，相对应的脏腑也会出现一系列的虚弱征象，比如肾虚可导致腰酸腿疼等。

◇有人提问：

气虚是怎样造成的？

◆专家解答：

造成气虚的原因有很多，如先天不足、营养不良、年老虚弱、久病未愈、疲劳过度，或者是做了大的手术以致伤了身体的元气等都可能造成气虚。其中衰老、虚弱引起的体虚是各种病因中最常见的。这也与现代人承受激烈的社会竞争、压力过大及不良生活方式有关，和现代医学概念“亚健康”症状极为相似。

1. 常常感到四肢酸麻、行动无力？
2. 常感到胸闷气短、呼吸不畅？
3. 有月经不调或者痛经的症状？
4. 容易出现便秘的情况？
5. 脸色苍白或者蜡黄，毫无血色？



血是保证人体运转的营养剂

“盖饮食多自能生血，饮食少则血不生。”

——《医门法律·虚劳论》

说到血，我想大家一定会觉得它比气要容易理解一些，毕竟血是能看得见的实实在在的物质，而由血引发的各种疾病在生活中也很常见，比如牙龈出血、鼻子流血，甚至是便血和尿血等。不用说大家也都知道，血对于人体来说是必不可少的营养物质，是很珍贵的东西。正因为此，有些人不愿意去献血，他们潜意识中会认为，捐献出去的不仅仅是红色的液体那么简单，可能捐出去的还有一部分健康，总觉得把血捐出去，自己的健康就打了折扣似的。在这里，我要多说一句，对于健壮的人来说，献血对自身的血液循环和更新来



说其实是非常有好处的，没必要过于排斥。当然这种现象也从侧面告诉我们，血在人们心目中的重要性。

那么到底血在人体中的作用是什么呢？

营养身体

关于血对人体的作用，最根本、也是最容易理解的一点就是血液中含有丰富的营养物质，为五脏六腑、四肢百骸提供它们所需要的能量。《难经》说“血主濡之”，这里的“濡”是滋养、滋润的意思，也就是说血液对外至皮毛筋骨、内至脏腑器官都起到了滋养的作用，而正是因为血的滋养，各个器官的功能才得以实现。比如说，肌肉要活动，就得需要血的滋润，血不足，那么四肢的活动就没有那么灵便了；有的女性皮肤比较好，不但有光泽，而且肤色还白里透红，这就是因为血液充足，能够给皮肤带来天然的营养。另外，眼睛能看东西，耳朵能听声音，手能拿，脚能走，这些功能都要靠着血的濡养才能保持正常。所以如果视力下降了，您先别急着戴眼镜，先查查是不是肝血不足了。

抵御外邪

这一点说的也是身体抵抗力的问题。读到此，可能有人会问不是在前面提到气是人体抵抗力的关键吗，怎么又换成血了呢？这个问题问得好，实际上，血的抵御外邪作用就是通过气来实现的，因为血能化气，并且气的充盈与否又取决于血是否充足，血盛则气盛，血亏则气亏。关于气和血之间的具体关系，我们会在后面提到。总之，人体抵御病毒的能力是依靠气和血的共同作用来实现的。血化气，而气能保护身体不受外邪侵袭。所以医学家李中梓在《医宗必读》中指



出：“气血充盛则百邪外御，病安从来？气血虚损，则诸邪辐辏，百病丛集。”

养育心神

什么是心神？我们可以把它理解为精气神，也可以理解为人的神志。元代朱丹溪《格致余论》说：“血气者，身之神也。”《黄帝内经》也说：“血脉和利，精神乃居。”一个人如果血足，那么他的精神状态就很好，并且神志清晰，思考问题的时候就有条有理。相反，如果一个人心思恍惚、常常失眠、好做噩梦或者是常常惊悸，容易被一些事物吓到，那就很可能是心血不足或者肝血不足。

平衡津液

血与津液的平衡作用在于它和津液可以相互转化，两者都是由水谷精微生成的，津液是血液的重要组成部分，同时血液正常渗出于脉，又成为津液，比如出汗。所以在临床上，反复大量地出血不但耗血，而且伤津。而严重的伤津脱液（比如盗汗等）又能导致枯血燥症。所以《黄帝内经》中说：“夺血者无汗，夺汗者无血。”相应地，在临床诊治的时候也要注意，对待盗汗津亏的病人，不要再用放血的疗法，以免加重血亏症状。同样的道理，对待血症病人也不能用发汗的治疗方法。

血对于人体是不可或缺的营养物质，那么我们怎样才能摄取到足够的血来维持健康呢？现实中很多人患有贫血或血虚之症，怎么补血呢？这必须得先弄清楚血的来源和形成条件。

首先，我们平日吃进去的五谷和蔬果就是生化血液的最