

牟明威 / 著

要想不生病，就得补虚驱寒

病由虚寒生

补虚驱寒治百病

虚寒是百病之源，身体不虚，才能寿与天齐；
温阳驱寒，才能百病不生。

补虚驱寒百病
内附标准
经穴图

中央保健委员会 中医会诊专家

北京中医药大学教授、博士生导师 **姜良铎**

中医
畅销书


《人体经络使用手册》作者 萧言生

《不上火的生活》作者 佟彤

联袂
郑重推荐

北京中医药大学东直门医院 医学博士 **牟明威** 潜心打造之作

中国妇女出版社



牟明威 / 著

要想不生病,就得补虚驱寒

病由虚寒生

补虚驱寒治百病



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

病由虚寒生：补虚驱寒治百病 / 牟明威著.

—北京：中国妇女出版社，2010.6

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0005 - 5

I. ①病… II. ①牟… III. ①养生—(中医)基本知识

IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第065527号

病由虚寒生：补虚驱寒治百病

作 者：牟明威 著

策划编辑：宋 罡

责任编辑：宋 罡

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京才智印刷厂

开 本：170×240 1/16

印 张：12.5

字 数：200千字

版 次：2010年6月第1版

印 次：2010年6月第1次

书 号：ISBN 978 - 7 - 5127 - 0005 - 5

定 价：22.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



远离虚寒，才能拥抱健康



瓦解，甚至使生命之花过早凋谢。

虚寒，就像被诅咒了的魔鬼一样，总是在身体里面兴风作浪。在童话世界里，魔鬼喜欢折磨公主或王子，它们幻化无穷，使用各种狠毒的办法力图将公主和王子置于死地。在现实生活当中，虚、寒这两种魔鬼虽然没有那么大的法力，不可能千变万化，但是它们却能“吸食”我们身体里面的“气血”，“侵吞”身体里面的暖阳之气。当“阴阳气血”不足的时候，当身体里面的寒气越来越重的时候，我们的身体就会出现阴虚、阳虚、血虚、气虚、体寒等各种各样的问题。

我们如果对这些问题置之不理的话，有一天，身体这座最独特的艺术城堡就会轰然倒塌。在其倒塌的那一刹那，任何悔恨都是没有用的。所以，当身体被虚寒困扰的时候，我们应毫不留情地将这些病魔驱赶出去。

那么，怎样才能化解体内的虚寒？哪一种办法最适合自己的体质呢？要解答这个问题，其实并不难。如果你被虚寒所困扰，首先一定要知道是哪里虚，哪里寒，切莫虚寒一出现，就惊慌失措。

在本书中，我们对各种虚寒症状进行了一一分析，你只要对应自己的症状找到虚寒的真实原因，就可以直面虚寒，彻底根治身体里的疾患。从中医的角度来讲，治疗虚寒的方法无外乎有两种。一是内治法，即通过食物和中药的调理，驱走体内的虚寒，二是外治法，即通过中医按摩、拔罐、刮痧等方法，加强体内的血液循环，使身体趋于强壮，使虚寒无处藏身！

面对虚寒，只要你是一个有心人，就会发现化解虚寒的方法有很多。只要你坚持不懈地加强锻炼，保持内心的平静，正确地采用食疗与药疗，你就能够远离虚寒，真正做一个健康而快乐的人。

最后，祝福所有身体虚寒的朋友，早日摆脱虚寒带来的困扰！



怎样识别人体的虚寒

体质是人的先天禀赋。由于人与人之间有着不同的遗传基因和生活



导

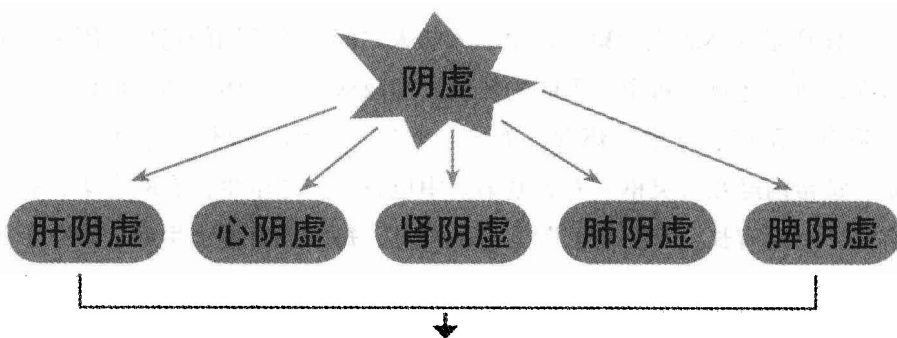
读



阴虚

中医所说的阴虚，意指机体精血或津液亏损的病理现象。由于阴液的亏虚，一方面出现阴液的滋养、宁静的功能下降；另一方面，阴虚导致阳气升动，阳气相对亢盛，从而导致虚而有热的阴虚内热、阴虚阳亢的状态。故《素问·调经论》说：“阴虚则内热。”

生活中，我们为什么总上火？为什么总是感觉身体燥热难耐？其实阴虚的原因就在于身体里面的阳气太多了。阳气过旺，手热、脚热、心热自然也在情理之中。试想想，如果你整天被一个暖炉烘烤着，还能不喊热吗？



典型症状

阴虚的主要症状表现为五心烦热（胸心、两手心、两足心）、口干、咽燥、神烦气粗、尿黄便干、体质虚衰、心悸气短、头晕眼花、精神状态差。由于阴虚不能制火，火炽则灼伤阴液而更虚，两者常互相影响。因此阴虚者，多亢奋不宁，烦躁易怒，声音清亮。

养生攻略

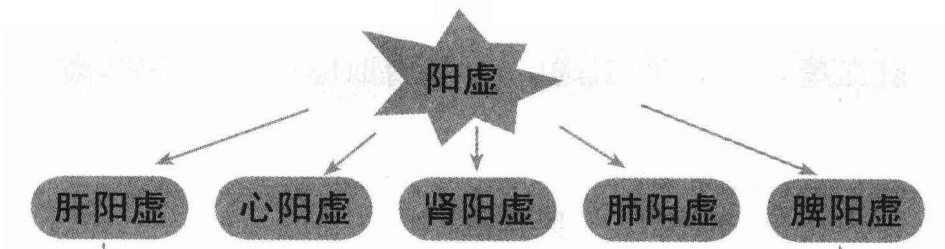
阴虚体质者性情较急躁，常常心烦易怒，这是阴虚火旺，火扰神明之故，故应遵循《黄帝内经》中“恬淡虚无”、“精神内守”之养神大法。平时在工作和生活中，对非原则性问题，要少与人争论，以减少激怒，要少参加有竞争性的文娱活动。

此外，阴虚体质者应注意保阴潜阳，饮食宜清淡，远离肥腻厚味、燥烈之品；可多吃些芝麻、莲藕、银耳、百合、雪梨、甘蔗、鱼类等清淡食物，对于葱、姜、蒜、椒等辛辣之品则应少吃。

阳虚

对于一般人来说，冬天穿棉衣，夏天穿短袖，这是再正常不过的事情。可是，却有这样一些“怪”人，天气热的时候，还把自己包裹得严严实实，生怕肌肤和外面的世界约会。尽管天气很热，别人已经穿上了裙子，尽享夏日风情，可这些人却一副“打死也不脱长袖”的样子，好像夏天和他们有深仇大恨一样。其实，这些人并不是不想在清爽的夏天甩掉厚厚的衣服，只是因为怕冷。这种现象，就是阳虚的主要表现。

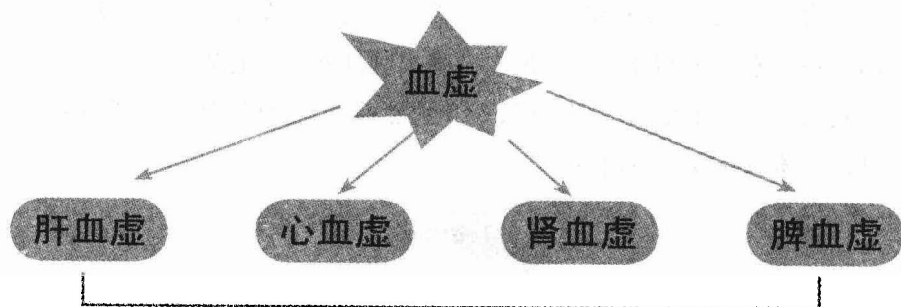
在中医的概念里，所谓“阳虚”，即指机体阳气不足，人们常形容此类人“火力不足”，功能减退，反应缓慢、代谢热量不足的身体状态。黄



血虚

血虚是指脏腑、经脉由于血液亏虚或血的濡养功能减退而呈现的一种病理状态。中医认为，血虚主要是因为失血过多，或久病导致阴血虚耗，或脾胃功能失常，水谷精微不能化生血液等所致。

患有血虚的人，往往对所有的事情都没有兴趣。因为没有精神，肤色不好，很少说话，身体乏力，所以无论是在生活还是在工作当中，他们从来都不是主角。是他们超凡脱俗吗？当然不是，他们之所以出现这种状况都是血虚惹的祸。



典型症状

血虚体质的人大多表现为面色苍白、头晕目眩、肢体麻木、心悸怔忡、失眠多梦、皮肤干燥、头发枯焦以及大便燥结、小便不利等。中医认为，血为气之母，气赖血以附，血载气以行。血虚时气无以附，故血虚常伴随气虚，病人不仅有血虚的症状，而且还有少气懒言、语言低微、疲倦乏力、气短自汗等气虚症状。

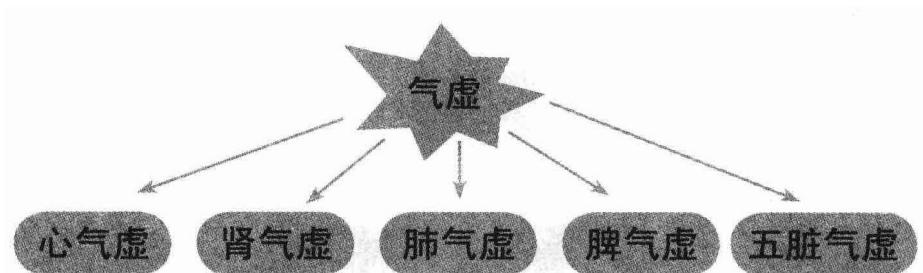
养生攻略

在日常生活中，血虚体质者，要谨防过度劳心、劳累。人的血液循环与心有关，大脑的血液靠心脏源源不断供给，若思虑过度，就会耗伤心血。此外，根据中医“久视伤血”的理论，血虚患者应尽量避免长时间视物，因为这样会损伤肝血。

此外，血虚患者要多注意摄取高铁、高蛋白和高维生素饮食，常食补血类食物，如乌骨鸡、猪血、猪肝、黑芝麻、龙眼肉、红糖、红枣等，这些都是补血的好食物。

气虚

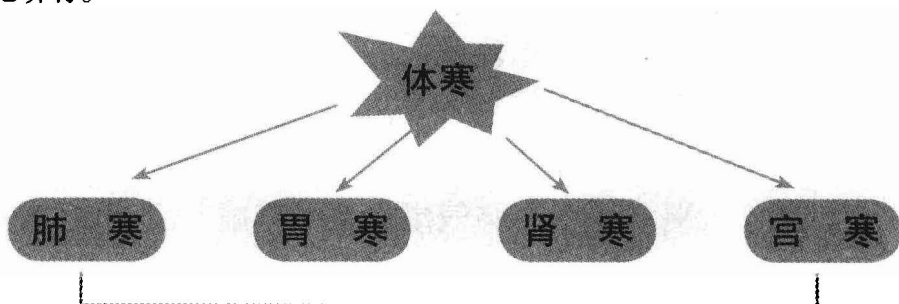
上气不接下气，走几步就气喘吁吁，很多人对此都感叹自己老了。可是这些人真的老了吗？当然不是！因为有很多年轻人也有这个毛病。去看医生，医生会直截了当地告诉你：“气虚。”对，如果人的气不够用，根源就



体寒

寒气，是许多疾病产生的根源。对于体寒的人来说，穿得再多也起不了多大的作用。因为，他们身体里面的寒气是从身体内部发散出来的，穿得多只是温暖了表面肌肤，身体内部是温暖不了的。

寒气侵入人体时，称为寒邪。寒邪最易伤人的肾，因为肾气是水脏，其性为寒，如果天时的寒气和人体肾中的寒气，两寒相逢，更易使肾阳受伤害，这就叫做寒气通于肾。肾阳受损就会出现怕冷、肢凉、小便清长、大便稀溏、苔白质淡、脉沉无力，甚至出现腰腿肿等情况，所以冬天要小心养肾。



典型症状

体寒的人主要表现为：手足冰冷、脸色苍白、容易出汗、大便稀、小便清白、肤色淡、口淡无味、喜欢喝热饮。即使炎炎夏日，也会觉得寒冷。有的会出现发热、恶寒、头颈强痛；有的则会表现出高热不退，面红目赤，二便不通，甚至不省人事等。

养生攻略

寒气入侵人体，有一个很重要的原因就是气血虚。所以，要想将寒气彻底排出体外，还应该注意养好气血。养好气血，睡眠很关键，因此体内寒气比较重的人一定要保持充足的睡眠。人体造血的最佳时段，是从天黑之后到午夜1点，而且必须达到深度睡眠的状态。此外，体寒者，应多吃性温热、御寒的食物。如羊肉、狗肉、麻雀、虾、鸽、鹌鹑、海参、枸杞、韭菜、胡桃、糯米等。

· 目 录 ·

❁ 导读 怎样识别人体的虚寒 ❁

中医认为：“体寒是百病之源。”这些年来，我在诊病的过程中发现，大多数的患者，其发病的根源都在于体质虚寒。这是因为体质虚寒的人，自身的免疫力不强，身体在虚寒的状况下，就会失去应有的抵抗力。

上 篇

❁ 第一章 求实养虚不生病 ❁

现代社会，快节奏的生活已让人们疲劳不堪，而虚弱的身体更是给人们增添了许多说不清、道不明的烦乱。为此，很多人的正常生活秩序被打乱。面对虚弱无力的自己，他们不停地在问怎么办……其实，改善身体虚弱的状况并不难，不求医，不问药，完全可以凭简单的办法改善。

- ◎ 养足精气神，疾病不缠身 / 3
- ◎ 体质虚弱，身体难安康 / 7
- ◎ 驱走虚弱，从婴儿期开始 / 10
- ◎ 女人只有养好气血，才能让健康与美丽并存 / 12

- ◎ 调整好体虚，更年期也可以舒心过日子 / 15
- ◎ 身体不虚，才能寿与天齐 / 19
- ◎ 体虚往往只是表象，元气不足才是根本 / 21

第二章 阴虚发热火难消

中医所说的阴虚，意指机体精血或津液亏损的病理现象。由于阴液的亏虚，一方面出现阴液滋养、宁静的功能下降；另外，阴虚不能制约阳气的升动，阳气相对亢盛，从而导致虚而有热、阴虚内热、阴虚阳亢的状态。故《素问·调经论》说：“阴虚则内热。”如果你想将身体里面的多余的“阳气”揪出体外，那么首先应识别各种阴虚症状。

- ◎ 识别“阴虚”，才能掌控健康 / 25
- ◎ 扑灭体内之火，鸡子汤功效神奇 / 28
- ◎ 伤筋动火，肝阴虚罪责难逃 / 31
- ◎ 养心安神，治疗心阴虚有诀窍 / 33
- ◎ 预先知道肾脏阴虚，才能主动驱赶病魔 / 36
- ◎ 这些方法可以让肺远离阴虚，轻松百倍 / 40
- ◎ 内外两手抓，脾虚寒证不犯难 / 43

第三章 阳虚畏寒肢体冷

倘若你在气温正常的情况下，身体总是瑟瑟发抖，那么就不要硬着头皮说自己是健康之躯了。一个健康的人，不会春夏秋冬都手脚冰凉，也不会随时随地都畏寒怕冷。如果你露出一一点胳膊就喊冷的话，就一定要记住给你的身体加点暖！

- ◎ 阳气是生命之本，扶阳补阳莫放松 / 47
- ◎ 肝阳虚衰，冷漠胁痛没商量 / 50

- ◎ 心阳不振，心力衰竭命难保 / 53
- ◎ 调理肾阳虚，该出手时就出手 / 56
- ◎ 服用甘草生姜汤，让肺里面的阳气冉冉升起 / 59
- ◎ 脾虚寒证，腹痛绵绵 / 61



第四章 血虚常伴气虚生



血是我们的生命之源，倘若身体里面的血液不充盈了，那么健康也就失去了根本。《素问·调经论》上说：“人之所有者，血与气耳。”中医理论也认为，血气是人体最重要的物质。一个人若是血气不足，就会出现面色无华、口唇苍白、毛发枯泽，即我们所说的“血虚”之症。

- ◎ 血虚有缘由，找准疾病走 / 65
- ◎ 血气一家亲，血不足则气必虚 / 68
- ◎ 肝血不足，指甲颜色有异常 / 71
- ◎ 血不养心，心神不宁入眠难 / 74
- ◎ 肾血虚，药补不如食补 / 76
- ◎ 不思饮食神情呆，养脾健康才能来 / 78
- ◎ 脾胃为气血化生之源，养脾胃方能气血足 / 81



第五章 气虚无力人无神



中医认为，人以形为体，以气为寿，形随气而动，使全身组织系统及器官进行正常的新陈代谢活动。正常的气血运行，是维持人体功能并与外界环境相适应的物质基础。所以，当你在生活中面对那些因气虚乏力而不想劳动的状况也应分别对待。倘若气喘吁吁、浑身乏力真是五脏气虚所致的话，那么调理、改善绝不能怠慢。

- ◎ 三气虚损，形体无力 / 85
- ◎ 直击肥胖，找准根源才能对症下药 / 88
- ◎ 若想心脏安宁，那就应给“心气”更多关怀 / 91
- ◎ 肾气虚弱，涌泉穴上多拔罐 / 93
- ◎ 肺气衰弱，气喘缠身呼吸难 / 96
- ◎ 口唇为脾的一面镜子，脾气不振，唇无好颜色 / 99
- ◎ 气虚和亚健康是一家之亲 / 103
- ◎ 五脏气虚，求医更要求己 / 107
- ◎ 改善习惯，养好一身之气 / 110

下 篇

第六章 寒气是健康的天敌

寒气一起，人就容易精神不振，倘若寒气再钻进了身体的内部，那精神就更容易萎靡。精神不好不说，身体的健康也会出大问题。所以，当寒邪兵临城下的时候，我们不能坐以待“病”，而是应主动出击，将寒邪阻击在身体之外。

- ◎ 咳嗽不止，就去找肺脏的寒气 / 115
- ◎ 胃部安宁就是福，护胃应防寒邪来犯 / 117
- ◎ 肾主骨，肾有疾则骨必痛 / 120
- ◎ 天寒万物僵，宫寒人难孕 / 123
- ◎ 无菌炎症，有时也是寒邪惹的祸 / 126
- ◎ 防寒保暖，一年四季都重要 / 128



第七章 慧眼识寒热



《黄帝内经》上说：“阴虚生内热，阳虚生外寒。”寒与热就像是女性朋友的“老朋友”，经常会造访我们的身体。所以当寒热袭来的时候，不要恐慌，而是应该镇静，练就一双火眼金睛，将寒热病邪驱出体外。

- ◎ 阳盛则热，阴盛则寒 / 131
- ◎ 寒热是对双胞胎 / 134
- ◎ 热证不一定是发烧 / 136
- ◎ 部位有差别，寒气有不同 / 139
- ◎ 以冷治热，只会适得其反 / 143



第八章 变寒为暖有高招



中医病因学认为寒为阴邪，收引而凝滞，易伤阳气。寒邪的表现，也是将自然界寒冷、冰冻的现象，来比拟人体的反应。所以，祛寒邪，温阳暖身，更多的还是要从自然生活的点滴做起。

- ◎ 吃出来的温暖，也能对抗寒冷 / 147
- ◎ 不要对所有的水果垂涎欲滴 / 150
- ◎ 想要身体热起来，多做些简易运动吧 / 151
- ◎ 穴位按摩驱寒邪 / 154
- ◎ 形神兼养，快速暖身 / 157

第九章 体温好，身体就好

日本著名健康养生学者石原结实说：“人体的理想温度是36.5℃~36.8℃，特别是36.5℃，可以说是一个分水岭，低于这个温度，身体不适将会伴随你的一生。”

- ◎ 体温低则百病生 / 165
- ◎ 改善体温，告别不孕 / 168
- ◎ 孩子体温低，生活习惯不良是元凶 / 170
- ◎ 远离抑郁，让体温高起来 / 173
- ◎ 老年人身体不寒，才能安享晚年 / 176
- ◎ 拒绝寒气入“口”，健康才会跟着走 / 179

病由虚寒生

——补虚驱寒治百病