

最好的医生是自己。懂得气血经络，  
让你一生可以节约55.6万元健康医疗费用！



一册使你又美丽又健康的书

# 气血才是命根子

简单实用的气血调养方案  
36个实用的气血养护技巧

张继传

著

哈尔滨出版社

张继传 著



一册使你又美丽又健康的书

# 气血才是命根子

张继传 著

哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

气血才是命根子 / 张继传著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.4  
ISBN 978-7-5484-0051-6

I. 气... II. 张... III. 气血辨证 IV. R254.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 042573 号

书 名: 气血才是命根子

作 者: 张继传 著

责任编辑: 李英文 王 放

责任审校: 陈大霞

版式设计: 文 艺

封面设计: 嫁衣工舍

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

网 址: [www.hrbcbbs.com](http://www.hrbcbbs.com) [www.mifengniao.com](http://www.mifengniao.com)

E-mail: [hrbcbbs@yeah.net](mailto:hrbcbbs@yeah.net)

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1 / 16 印张: 17 字数: 260千字

版 次: 2010年4月第1版

印 次: 2010年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0051-6

定 价: 28.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

前  
言

气  
血  
充  
盈  
病  
无  
踪



我们的生命靠什么来支撑呢？

听听这些耳熟能详的话吧，不经意的说法，恰恰是万古不易的真理：

“人活一口气”，“人就活个精气神儿”，“气息奄奄”，“血肉之躯”，“血气方刚”等等，这些都说明了什么呢？恰恰说明了气血的重要性——“气”是生命最本质的体现，血是生命最有力的支撑，气和血构成了人体健康的能量和物质基础。

## 一、气血是我们的“命根子”

我们经常把生命比喻成一棵树，也就是生命之树，那气血就是树根。无论它生长在何处，它对生长的需求是一样的，就是空气、阳光和水，而气血就是滋养生命之树的阳光雨露。

人体生理活动是以脏腑为中心的，而脏腑必须获得气血的滋养，才能发挥其功能。

人体之气，由肾中精气，脾胃消化吸收而得的水谷精气和肺吸入的清气三部分结合而成，充盈全身，不断运动而产生推动人体进行生理活动的动力。气的活动能力强，人就会生机勃勃。人体脏腑与经络等组织器官的一系列生理活动，都是气推动和激发的结果，由此而促进机体的生长、发育。

人体体温的维持，脏腑、经络等组织器官进行生理活动的能量，都是气的温煦作用。气具护卫肌表的作用，防御外邪入侵。血在脉管内正常循环而不会溢出脉外，是气的控制、固摄作用之果。人体之血主要来源于脾胃消化吸收所产生的水谷精气。食物经过脾胃的消化吸收，化生营养和津液等精微营养能量物质成分，上输心肺，通过心肺的气化作用，转化为血，再注之于脉，运行到全身。人体脏腑、经络等一切组织器官无不由气血供给，以维持正常的生理功能。正如《素问·五藏生成篇》所云：“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”这一切都说明，气血是我们的生命之根。

## 二、气血不足是“病根子”

几千年来，中医治病、防病的根本就是补气血、通经络。而现在，早在几年前，在求医治病的问题上就刮起了一股复古之风，我们越来越倾向于利用这些老祖宗遗留下来的老方子，如推拿、按摩、艾灸，就是依据古人发明的经络学说演变而来。我们为什么要这样做呢？这是因为世人在饱受西医头

疼医头脚痛医脚的思维所带来的痛苦后，倾向于标本兼治，祛病除根。这绝对是人类医疗史上的一大进步。

临床实践证明，百分之九十九的疾病都和气血失调有关。

六气运行从左而升，从右而降，升而浮，降而沉。这使五脏六腑之间的运动形成一个圆形的运动。假设气有升而不降，如肺气之升而不降，气升至咽部则痒而咳嗽，咳嗽之剧，气升之剧。

气陷于下而不升，会出现什么样的情况呢？如脱肛，即直肠下垂，如胃下垂、肝下垂、肾下垂、子宫下垂等等，皆是气陷于下而不升造成的。从现代医学的观点看，这是由于维系各脏器的肌肉韧带无力固定脏器所致。

假若血不行，不通，气也是难通的。气为血母，血为气帅。血为气的载体，气为无形之质必定依赖载体运行，当血出现淤滞，结成块时，必然阻碍气的运行。如跌打伤痛症，痛如针刺，淤血阻络，脉道运行不畅，不通则痛。如道路受山石阻塞，一定得通，搬掉山石，或炸开山石，才能顺利通过。

所以说，治疗疾病，得先调理气血，把气的升降浮沉理顺了，病也就不药而愈了。所以说，气血不足是真正的病根，调理气血万病灭！

所以，不论是古人还是今人，不论你是有钱人还是普通百姓，不论你是男人、女人、老人、孩子，气血对你都一视同仁，气血足则身体安康，气血失调则百病丛生。

### 三、调养气血是养生的慧根子

当然，我们的目的绝不止于传播理念，还教给大家调理气血、益寿延年的手段。通过本书，我们还将告诉大家：

1. 气血有自己的表达方式，通过察言观色就能轻松判断自身的气血水平。
2. 五脏安康才能气血充足，如何才能关爱我们的五脏。
3. 细节决定健康，生活方式不健康是气血失调的罪魁祸首。

4. 气血是最圣明的美容师，女人如何掌握让美丽穿越时空的技巧。
5. 食物是最好的医药，怎样吃喝才能扶正祛邪。
6. 人体就是仙药田，如何通过锻炼、按摩来疏通经络。

关于气血养生，虽然我们已听过或看过太多，但独此一册，从气血调养入眼，从养生细节入手，以简便易行为要，关注生活的方方面面，教会大家调养气血，益寿延年的大智大慧。一旦您深入了解，您就会发现长命百岁不是妄想，永葆青春不是梦想。

只要照书里所说的一招一式做下去，不生病谁都可以做到。

一旦你懂得倾听身体深处发出的声音，并善于掌握交流的技巧，那么你将解救自己的观音。



## 目 录

### 第一章 养生先养气血——气血是人体的“命根子”

- ◎ 生命的本质在于“气” ..... 2
- ◎ 阳气是人体活力之源 ..... 5
- ◎ 血是脏器离不开的“铁饭碗” ..... 8
- ◎ 血为气母，气到血随 ..... 11
- ◎ 绝大多数疾病都是气血不足造成的 ..... 14
- ◎ 气顺血畅，美丽健康 ..... 17
- ◎ 人体衰老的本质在于气滞血淤 ..... 21

### 第二章 气血不调百病生——大多数疾病由气血不调引起

- ◎ 便秘是气血在耍性子 ..... 26
- ◎ 抑郁症是气血遭遇“交通堵塞” ..... 29
- ◎ 睡不好是气血在作怪 ..... 33
- ◎ 痔疮其实是一种“血症” ..... 36
- ◎ 高血脂是因为血海在“结冰” ..... 39
- ◎ 高血压全是气血不足惹的祸 ..... 42
- ◎ 气血失调是妇科疾病的病机 ..... 46
- ◎ 气血是最好的口腔医生 ..... 50

### 第三章 察言观色辨气血——气血好不好，一看就知道

- ◎ 观察神情：气血足精气神就好 ..... 54
- ◎ 观察眉毛，眉毛好则气血旺 ..... 57
- ◎ 看脸色，脸色是气血的明镜 ..... 60
- ◎ 观察体形：形体异常是气血紊乱的缩影 ..... 63



- ◎ 观察头发：丝丝缕缕藏气血 ..... 66
- ◎ 观察耳朵：耳朵是判断气血的标尺 ..... 69
- ◎ 观察手部：观手掌，知健康 ..... 72
- ◎ 十招教你了解自己的气血是否充足 ..... 74

#### 第四章 气血为标，五脏为本——五脏顺安一身正气

- ◎ 人体气血从何而来 ..... 80
- ◎ 心主血，养血必先养心 ..... 84
- ◎ 肝藏血，肝养好了才能血脉旺 ..... 87
- ◎ 脾统血，脾好血才不会乱跑 ..... 90
- ◎ 肺主气，肺好全身气则通 ..... 93
- ◎ 精血同源，肾精充足则气血两旺 ..... 97
- ◎ 五脏阴阳平衡自检方案 ..... 101
- ◎ 全民适用的脏腑养生基本功 ..... 104

#### 第五章 渠道畅通气血才能正常循行——经络自是仙药田

- ◎ 气血是水，经络是渠，渠道不通则气血添堵 ..... 108
- ◎ 癌症萌芽在经络里，疏通经络方抗癌 ..... 111
- ◎ 按摩肝肾经保先天之气 ..... 114
- ◎ 按摩手掌，手心手背藏健康 ..... 117
- ◎ 打通胃经，强大气血的绿色通道 ..... 121
- ◎ 揉脾经，用好脾经上的调养气血大药 ..... 123
- ◎ 补气养血必须记住的七大关键穴位 ..... 127
- ◎ 经穴疗法使用须知 ..... 131

#### 第六章 气流畅通靠温暖——温度适宜身体才能如沐春风

- ◎ 温暖是养护气血的第一良方 ..... 136
- ◎ 百病寒为先，远离寒湿才健康 ..... 138
- ◎ “上火”不是因为热生，而是因为寒起 ..... 142

- ◎ 人体哪些部位最易受寒气侵袭 ..... 145
- ◎ 姜是温暖人体的“春姑娘” ..... 148

## 第七章 生活方式保健康——养气血在于生活细节

- ◎ 适度休息，过劳是耗杀气血的罪魁祸首 ..... 152
- ◎ 久视伤血，电脑成了“吸血鬼” ..... 155
- ◎ 远离伤肝的“时尚”行为 ..... 158
- ◎ 七情六欲伤气血 ..... 161
- ◎ 生气是伤害气血的最原始方式 ..... 165
- ◎ 莫纵欲，房事过度耗伤气血 ..... 168
- ◎ 避免伤害气血的性爱方式 ..... 170
- ◎ 四季有别，调养气血顺天时 ..... 173
- ◎ 春季运动过度会耗伤体内气血 ..... 176
- ◎ 必须纠正的气血养生观念误区 ..... 179

## 第八章 健康要找关键点——女人更应补气血

- ◎ 女性与气血的不解之缘 ..... 184
- ◎ 气血不通，则经痛 ..... 187
- ◎ 气血不调，乳房饱受摧残 ..... 190
- ◎ 女性不孕和气血失调有关 ..... 193
- ◎ 孕前母体的气血调理基本功 ..... 196
- ◎ 妊娠期的气血补养对策 ..... 198
- ◎ 产后少乳要补血顺气 ..... 200
- ◎ 产后妇女的头等大事就是补血 ..... 202
- ◎ 阴阳失调是引发更年期问题的根本原因 ..... 204

## 第九章 气血足则容颜悦——美丽要靠气血养

- ◎ 气血充盈，年轻五岁不是梦 ..... 208
- ◎ 气血和才能拥有曼妙身材 ..... 210

- ◎ 若要容貌美，气血不可亏 ..... 212
- ◎ 按摩五大穴位，留住乌黑秀发 ..... 215
- ◎ 按按足三里，面若桃花很简单 ..... 217
- ◎ 人体自生的去斑“吉祥三宝” ..... 219
- ◎ 按摩瞳子髎，去除鱼尾纹 ..... 222
- ◎ 脸上长痘痘，三个法宝帮你忙 ..... 224
- ◎ 对付“黑头”——按揉阴陵泉与足三里 ..... 226
- ◎ 美丽双唇，神厥和关元比任何唇膏都好 ..... 228
- ◎ 打造美臀，指压八髎和环跳穴 ..... 230

## 第十章 食物是最好的医药——一粥一饭亦养生

- ◎ 慢食有利于补血 ..... 234
- ◎ 节食减肥，气血严重缩水 ..... 236
- ◎ 不吃早餐意味着后半生毁灭 ..... 238
- ◎ 尽量不吃冰冷食物 ..... 240
- ◎ 保养气血不能只靠补品 ..... 243

### 附录1：补气养血——常见食物实用手册

- ◎ 常见补气食物 ..... 247
- ◎ 常见补血食物 ..... 249

### 附录2：补气养血——常见中药实用手册

- ◎ 常见补气中药 ..... 253
- ◎ 常见补血中药 ..... 257

第一章

—— 养生先养气血 ——

气血是人体的“命根子”



## ◎ 生命的本质在于“气”

### 【气血养生经】



人体和宇宙一样，都是靠着五行之气凝成的有形之物，靠着气在脏腑、器官之间的有序循环而维持着生机和活力。所以，气顺，则体安；气在，则人在。

到底是中医好还是西医好呢？这个问题已经争论了不止一日了。不得不承认，在科学领域，语言从来不像它在文学领域那样魅力四射，在事实面前，它不得不低下头败下阵来。

我想说的事实是这样的：传统中医经受了几千年的考验，名医辈出，如东汉张仲景，西晋皇甫谧，唐代孙思邈，清代王清任等等。治疗方法也是多种多样，精妙独到。即使现在，很多西方医学解决不了的疑难杂症，中医都可以药到病除。

多年来，王小姐一直生活在某种怪病的阴影下，她长期月经不调，有时候一个多月来一次，有时候两个多月来一次，还有时候三五个月来一次，王小姐去看西医，西医作了很多种危险的猜测，并作了全面检查，可是化验结果证明：子宫发育完好，肾功能健全，也没有妇科炎症。所以医生给出的结论是：没病。

一方面握着自己“没病”的西医学化验证明，一方面想着多年来的“非正常”状态，王小姐一筹莫展，她带着满腹疑惑来到了中医诊所。医生在一番望闻问切后告诉她：是寒气太重，气血失调的结果。

一开始，王小姐将信将疑，心想：气又看不见摸不着的，谁知道真相如何呢？

可是既然找不到更合适的方法，那就宁可信其有吧，六服中药喝下去，王小姐的气色明显好多了，就这样坚持下去，王小姐的老大难问题终于得以解决，她的“好朋友”回归到正常的轨道上来，她成了个“正常”的女人。

这说明了什么呢？这说明传统中医具有极强的生命力，而这一生命力正是来源于它找到了人体维持其生命活力的发动机——气！

我们说一个人生命力旺盛，总是说他朝气蓬勃；形容一个人衰弱，我们说他气息奄奄；判断一个人的生死，我们以喘息和断气定夺；还有，人活一口气，人就活个精气神儿……这一切的一切，都离不开一个“气”字。和王小姐的病情一样，在临床实践当中，很多说不清道不明的疾病，都是“气”在作怪。

我们不禁要问，气是什么？它来源于何方？旺衰取决于何物？

气在本质上是一个哲学概念，“气”散见在先秦著作里，随处可寻，如《庄子》有“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”《孟子》有“气，体之充也”，《荀子》有“治气养生”，《黄帝阴符经》里也有“离之制在气”，这些都是中医“气”理论的重要依据。

传统中医认为，人由气生，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。

人体不仅因气而生，而且也因气而长。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。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：

55

(1) **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。

(2) **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所致的。

(3) **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。

(4) **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，它们会随意地被排出体外，打乱人体正常的代谢。比如盗汗就是气虚的表现。

此外，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，中医自古就有“气行则血行，气滞则血淤”的说法。

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有条不紊地运转，身体这个大机器才能保持健康。所以，爱自己，爱健康，就要从认识“气”机开始！



## ◎ 阳气是人体活力之源

### 【气血养生经】



宇宙的和谐，人体的健康都离不开阳气的扶持，失去阳气，花不会开，叶不会长，动物不会旺，人也不会健康。

生活中，不知道大家有没有注意这样一种现象，形容女孩子开朗活泼，我们往往说她很阳光，用“阳光女孩”来形容。形容男孩子健硕英俊，则会称之为“有阳刚之气”。这都充分说明，阳与健康的关系有多么密切。

对于宇宙万物，阳，是一种什么样的力量？

说起阳气的魔力，《红楼梦》里有这样一个脍炙人口的小故事。

《红楼梦》第三十一回。有一天，富家小姐史湘云和丫鬟翠缕一道出去散步。史湘云性格豪放开朗，同时也学识丰富；翠缕是一个天真可爱的小姑娘。那是一个夏天，她们走到水池边，看见荷叶随清风荡漾，闻到阵阵清香，忍不住就在那儿停了下来。翠缕说：“怎么荷花还没有开？”

湘云说：“时候还没有到呢，天地间万物都由阴阳二气化生，阳气到了，荷花就开了。”

翠缕不解地问：“什么阴啊阳啊，没影没形的，我怎么一点也不懂？”

湘云对她说：“阴阳哪里有什么影响形啊，它不过是气，天地中的一切都是阴阳二气产生的，比如天是阳，地是阴；日是阳，月是阴。”

翠缕好奇起来，问道：“难道花啊，草啊，虫子啊什么的，也有阴阳吗？”

湘云接着说：“当然有了，什么都有阴阳，比如那树叶的正面叫阳，背面就叫阴。”



翠缕越发有兴趣，说道：“这下我懂了，男的就是阳，女的就是阴；动物也是一样，公的就是阳，母的就是阴……”

上面这个小故事虽然有调侃的成分，但从一个侧面说明了阳气的伟大作用，荷花之所以没开，是因为时令未到，阳气未足，人体也是这样，离开阳气的扶持和养护，它也会枯萎。所以说，对于生命万物，阳气是一种积极向上的力量。

“阳和阴”是纯粹的东方概念，或说是源于中国本土文化的概念。在医学上，只有东方医学(泛指中医)有阴阳的学说。中医的“阳”含义很多很广，狭义是指体内维持人体旺盛精力的部分；阳气，就是此部分在头脑想象中的物质化状态，其实是只可意会和感知，不可触摸和测量的；同时也因人而异。《黄帝内经》说，“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”，意思是说：“阳气就好像天上的太阳一样，给大自然以光明和温暖，如果失去了它，万物便不得生存。人体若没有阳气，体内就失去了新陈代谢的活力，一片黑暗，这样，生命就要停止。”

根据《易经》的阴阳理论，我们受到启发，阳气才是生命的动力和源泉。我们要想健康长寿，必须坚持不懈地保养与延长我们的阳气，对抗阴气的生长，从而使阳气始终处于旺盛的状态。这就是《易经》这部玄妙与智慧之书告诉我们的养生真谛。

如何保护好我们体内的阳刚之气呢？

补阳气首要是补肾、暖肾、保暖、去寒或调阴：肾为一身之阳，就像人体内的一团火，温煦、照耀着全身。先天之精气其实代表的是先天之本的“肾”。肾，就是人的根，就如大树的树根一样，只有从根上施肥、松土，才能生长旺盛，只有树根不断吸收营养，才能牢牢地扎在大地之中。就是大树给吹断了，只要有根在，它还会发新枝、长新叶。人也是一样，只要保住肾，也就是保住人的根，人就永远健康，永远充满活力。

需要提醒大家的是，中医认为的“肾”是个泛指概念。以现代医学概念而言它不仅仅包含肾脏，也包含心脏和肺脏等；也就是说泛指直接为营养物质提供运输动力的脏器和组织。补肾气，就是要增补这些脏器和组织的功能和