

健康·智慧·生活丛书

养好气血 百病消

• 彭玉清 编著 •

北京中医药大学东方医院亚健康科主任
“治未病”中心副主任
中华中医药学会亚健康分会常务委员

气为用

血为养

神为本

精为体

养好气血 从幼儿到老年的健康保证
中医专家为您解读中医气血养生的精华

健康·智慧·生活丛书

YANGHAO QIXUE BAIBINGXIAO

养好气血 百病消

彭玉清◎编著

北京中医药大学东方医院亚健康科主任

“治未病”中心副主任

中华中医药学会亚健康分会常务委员

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

养好气血百病消 / 彭玉清编著. —北京: 中国纺织出版社, 2013. 2

(健康·智慧·生活丛书)

ISBN 978-7-5064-8471-8

I. ①养… II. ①彭… III. ①补气(中医)—基本知识 ②补血—基本知识 IV. ①R243 ②R254.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第064179号

责任编辑: 张天佐 责任印制: 刘 强

封面设计: 任珊珊 版式设计: 北京颜如玉平面设计公司

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

三河市华丰印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 200千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

引子

多年前，我因求学时经老师引荐结识了一位民间老中医，他学识广博，擅长填词作诗，而且书法也别具特色。特别是他的医术精湛，曾医治各种外感、内伤及很多奇难病证。老中医自己总结的“养生歌诀”中写道：“男人晨起食生姜，然后温水饮一杯。生起元阳热丹田，一日精神身健力。女人早上五颗枣，再饮一杯蜂蜜水。补血养颜润肠胃，面色红润美到老。……睡前热水来泡脚，每次泡得二十分。日日如此不间断，祛病强身四季健。床上坐直双手搓，双手发热摩涌泉。涌泉穴居脚中央，左右各按三十六。养肾健身神安宁，关灯休息入梦去。身体有所规律行，心态常持知足意……”琅琅上口的几句歌词，便为人们揭示了中医养生的根本所在，即神为主，气为用，血为养，精为体。简单说来，也就是内养气血，外养精神。

我因工作关系也一直研究中医养生，便与老中医多次就相关知识进行请教、探讨，持续了将近一年的时间，收获良多。后来由于工作繁忙，和老中医的联系逐渐减少，但是从老中医那里获得的很多关于养生的有效方法，对我所从事的中医治病养生工作起到了非常大的促进作用。也正因如此，我愿意将老中医养生观念中最为关键的“气血养生”知识，加上自己多年来的研究及临床经验所得，以最能被普通百姓所接受的方式讲述出来，与大家分享，并期望为现代人的健康长寿提供些许的指引和帮助。

几千年来，中医文化都是以“平衡阴阳，形神合一”为养生的宗旨，一个人的阴阳平衡，神清气和，那么其血液状态也必定干净，流动通畅，这就是所谓的阴阳平衡气血顺。从生命的角度来说，人的生命得以生存和延续，需要从生活中的饮食或者起居中获取维系生理机能的能量，这种能量会通过气血的运

行传送到身体的各个部位，以保证生理机能的正常状态。而气血运行失常会导致生理机能紊乱，生理机能的紊乱也会直接影响气血失调，所以想拥有一个健康的身体，维护好这种平衡是非常重要的。比如饮食，食物除了能给人带去美好的味觉感受，更重要的作用是让人获得生命的能量，谨慎地选择食物也就是选择了健康。其次是起居，也就是运动和休息的合理安排，无论是久坐久睡还是过度的疲劳工作，都会间接损害身体的健康。再就是心态，一个好的心态是健康的最大保障，笑对世事变幻，不动辄去埋怨嗔怒，随心、随性、随缘，保持这种乐观向上、平和愉快的心理，是获得健康的重要法则。

在此，我对怀抱仁心仁术的老中医再次致谢，并代其一并祝福普天下大众都能早日消除病痛，身体轻安自在。

彭玉清

目 录

第一章 气血是人体健康的总调度师	001
气中别有一番天地	002
气从何处来	002
生命不止，气流不息	003
气的七大功能	004
支撑人生命的四种气	005
血背后的秘密	007
血从何处来	008
血是生命的源泉	011
气血相生共长	013
气为血之帅	013
血为气之母	016
养生之道在于气血畅通	017
祛病是养生的基础	017

自然之法也就是养生之道	020
五脏六腑靠气血	023
心脏与气血	023
肝脏与气血	025
肺脏与气血	026
脾脏与气血	027
肾脏与气血	028
胃腑与气血	029
调理阴阳与气血生发	031
阴阳平衡是生命之本	032
阴阳失衡易生病	033
阴阳调，气血和	036

第二章 人的生、长、壮、老就是气血的盛衰变化 039

童年气血未足，稚阴稚阳之体	040
小儿流涎	041
遗 尿	042
小儿哮喘	043
伤风感冒	045
腹 泻	047
青春期气血逐渐充盈，健康的奠基之时	048
调养气血，青春期时该做些什么	049
为了健康，我们不该做什么	051
壮年血气方刚，易被忽视的健康黄金时代	057
亚健康	059
颈椎病	062
眼睛不适	063

孕产期	064
中年气血渐衰，危机潜伏	069
中年肥胖	070
神经衰弱	073
肩周炎	075
脾胃不适	076
中年肾衰	078
老年气血衰竭，百病丛生	080
老年养生有“四宜”	082
老年养生“四不宜”	083
老年贫血	084
阿尔茨海默病（老年性痴呆症）	085
中 风	086
老年肾虚	090

第三章 气血不足是百病之源..... 093

婴儿气血不足早知道	094
安神健脑，气血双补	097
厌食痞积，气血一调就好	100
小儿多动症也是气血惹的祸	101
气血亏虚是肥胖的诱发因素	104
痛经的根本症结在于气血不通	106
乳腺增生要用气血来调和	109
不孕不育多由气血虚	111
围绝经期（更年期）补充气血是关键	113
耳聪目明须气血上荣	117
失眠健忘者重在调气血	119

增进气血 缓解便秘	121
气血不畅易抑郁	123
气血调和防“三高”	127
养足气血是长寿的必备条件	130

第四章 未病先防，养气补血是终身大事

从头到脚辨气血	136
观头发——发有千千结，气血不足的征兆	136
观眉毛——眉毛乌黑浓密，气血充足的最佳表现	137
观面色——面色红润有光泽，提示气血充足	139
观耳朵——耳朵是判断气血充盈状况的标尺	142
观体形——胖瘦不均、体形走样是气血不 足的先兆	144
观手掌——气血盈亏就在手掌之中	145
观手指——小指甲反映大问题	147
吃出气血充盈好状态	148
了解食物的平、温、热、凉、寒	148
根据自身体质选对食物	150
根据温度升降选对食物	150
细嚼慢咽补气血	151
不吃主食，补养气血的大敌	152
为了健康坚持吃早餐	152
寒凉食物伤气血，少吃为妙	154
补养气血不能单靠保健品	155
补气不可不吃的十大明星食物	156
补血不可不吃的十大明星食物	165
补气不可不知的常用中药材	173

补血不可不知的常用中药材	177
日常起居中的气血补养之道	182
睡前泡脚，气血两旺	182
过劳伤气血，无视酿大祸	184
别让电脑吸走你的气与血	186
过度纵欲耗气血	187
养护气血黄金方——保暖	188
远离寒湿才健康	189
每日修养气血时间表	192
十二时辰经络气血流注简表	192
细说十二时辰经络气血流注与养生秘诀	193

第五章 中医调养气血两大法宝——按摩与养生操 207

按摩疗法，古为今用	208
按摩与气血运行千丝万缕的联系	208
掌握正确的按摩手法	209
找准穴位的方法	212
按摩的注意事项	212
补气关键穴位	213
补血关键穴位	218
养生操中藏玄机	224
运动养生的机理	224
运动养生的原则	224
五禽戏	225
补气六字诀	229
八段锦	234
超简单拍手养生法	236

第六章 七情过度伤气血，调养身心是关键 239

七情的概念 240

喜 240

怒 240

忧 240

思 240

悲 241

恐 241

惊 241

七情与气血的关系 242

喜伤心 242

怒伤肝 242

思伤脾 242

忧、悲伤肺 242

恐、惊伤肾 243

以适当的方式疏导七情 243

哭出来 243

讲出来 243

化悲痛为力量 243

换个环境放松自己 244

学会转移注意力 244

第一章

气血是人体健康的总调度师

本章导读

气中别有一番天地

气从何处来/生命不止，气流不息/气的七大功能/支撑人生命的四种气

血背后的秘密

血从何处来/血是生命的源泉

气血相生共长

气为血之帅/血为气之母

养生之道在于气血畅通

祛病是养生的基础/自然之法也就是养生之道

五脏六腑靠气血

心脏与气血/肝脏与气血/肺脏与气血/脾脏与气血/肾脏与气血/胃腑与气血

调理阴阳与气血生发

阴阳平衡是生命之本/阴阳失衡易生病/阴阳调，气血和



气中别有一番天地



我们常说，养生即是养气。那么在中医学里，“气”到底是指什么，它对于生命有什么重要意义，应该如何保养我们体内的“气”呢？这些看似简单的问题，其实就涵盖了下面所要讲述的关于“气”的大部分知识。

气从何处来 ≪≪

中国文化最古老的一部经典——《易经》中记载着非常著名的八个字：“天地氤氲，万物化醇”。氤氲，也就是最早的混沌之气，被认为是宇宙最原始的物质，它经过宇宙运动变成阴阳二气，然后阴气、阳气相互作用才诞生了万物。

同时，《易经》中又说道：“男女媾精，万物化生。”就是说，男人女人也是通过阴气与阳气相合而化生出了世界上的无数生命。《易经》的这种气本体观点，说明了生命的物质基础，也奠定了中华养生学的理论基础。

上面所说的“气”，实际上只是人体内蕴藏着的气的一种，即我们常提到的先天之气，它是禀受父母先天的精气，藏于肾中，成为构成人体的基本物质，从每个人一出生起，就需要依靠它来发挥人体的各项生理功能（图1）。

另外一种叫清气，是通过人体本能的呼吸运动，由肺所吸入的大自然的新

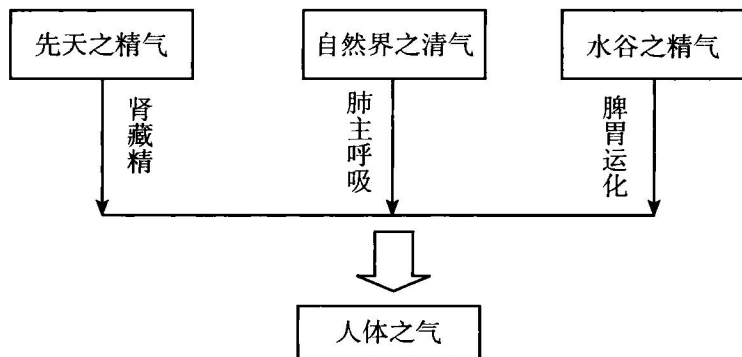


图1

鲜空气。由于人体内肺脏的呼吸运动时刻不能停止，所以清气对于人的生命活动同样具有非常重要的意义。

第三种为我们身体提供能量的水谷之气，简单地说，就是通过摄入饮食中的营养物质，再由脾胃运化、吸收其精微，然后运行于全身而得到的一种气。水谷之气是人体所需营养物质的主要来源，不可一日或缺。

在养生界，一直存在“辟谷”这一理论。什么叫“辟谷”呢？即不吃饭只吃气。这种生存方式是通过排毒和调理气息来实现的，可以在一定程度上锻炼人体的生存机能，但对于这种辟谷养生法，还应该辩证地来看，为了维持人体生存和活动所需的足够能量，不进食的话，体内的水谷之气缺乏，肯定会对身体造成不良的影响。

人体生命活动的维持，需要不断地与自然界进行物质交换。人体吸入清气，受纳水谷，经过一系列的气化过程将其转化为人体生命活动所需要的精、气、血、津液等物质，以维持人体的生命活动；同时经过代谢后的废物如汗液、二便等也要靠气化作用排出体外。

生命不止，气流不息 ‹‹

我们常说的一句话叫“人活一口气”，人就是因为有了“气”才能活着。气是介于有形和无形之间的一种物质，用肉眼是看不到的，但又是维持人体生命活力的基础物质，是人体各脏腑器官活动的能量来源。

气的运行通道一般被称为经络。经络是什么，目前还没有人能够解释得清楚，但有一点大家都知道，只要人一天不断气，人体内的气就会一直流动着。

《灵枢经·脉度》中指出：“气不得无行也，如水之流，……其流溢之气，内溉脏腑，外濡腠理。”可见，气像水流一样游走于全身各脏腑、经络等组织器官中，就如同日月循环运转，永不停止。人体正是由于气的不断运动，才能吐故纳新，升清降浊，维持正常的新陈代谢及生命活动。

气的运动形式多种多样，但升、降、出、入这四种是其最基本的形式。升降，是指气的上下运动；出入，是指气的内外运动。人体的脏腑、经络等组织器官，都是气升降出入的场所。气的升降出入运动，是人生命活动的根本，气的升降出入运动一旦止息，也就意味着生命的终止。

气的升降出入运动，是协调各种生理功能的一个重要环节。在生理上，气的升降出入运动之间的协调平衡，被称作“气机调畅”；而升降出入的失调则

被称作“气机失调”，也就是说处于病理状态。

气的七大功能 <<<

✧ 推动作用

推动作用是指气具有激发和促进人体的生长发育以及各脏腑、经络等组织器官的生理功能，推动精、血、津液的生成、运行及代谢等。如果气的推动、激发作用减弱，就会影响到机体的生长、发育，或者出现早衰，或者使脏腑、经络等组织器官的生理活动变弱，同时，还可能使血和津液的生成不足，运行迟缓，从而引起血虚、血液运行不利等病理变化。

✧ 温煦作用

温煦作用是指气具有产生热量、温暖人体的功能。气是人体热量的来源，人体的体温要靠气的温煦作用来维持恒定，各脏腑等组织器官，需要在气的温煦作用下进行正常的生理活动，血和津液等液态物质也要依靠气的温煦作用，来进行正常的循环运行。如果气的温煦作用失常，不仅会出现畏寒喜热、体温下降、血和津液运行迟缓等寒象，还可引起气聚不散，气郁而化热，出现恶热喜冷、发热等热象。

✧ 防御作用

防御作用是指气有保护肌肤表面，防御外邪入侵的作用。机体的防御作用是非常复杂的，虽然包括了气、血、津液和脏腑、经络等组织器官的多方面的综合作用，但不可否认的是，气在这里起到了相当重要的作用。如果气的防御作用减弱，全身的抗病能力必定会随之下降，机体就容易患上疾病。

✧ 固摄作用

固摄作用是指气对血、津液等液态物质具有防止其无故流失的作用。具体表现在：固摄血液，可使血液循脉而行，防止其逸出脉外；固摄汗液、尿液、唾液、胃液、肠液和精液等，控制其分泌排泄量，以防止其无故流失。如果气的固摄作用减弱，会导致体内液态物质大量流失的危险，比如，各种出血、自汗、小便失禁、流涎、泛吐清水、遗精、滑精和早泄等。

✧ 气化作用

气化作用是指通过气的运动而产生的各种变化。具体地说，包括精、气、血、津液各自的新陈代谢及其相互转化。例如，气、血、津液的生成，都需要将饮食物转化成水谷之精气，然后再化生气、血、津液等；津液经过代谢，转

化成汗液和尿液；饮食物经过消化和吸收后，其残渣转化成糟粕等等，都是气化作用的具体表现。如果气化功能失常，将会影响到气、血、津液的新陈代谢，饮食的消化吸收，以及汗液、二便等的排泄，从而形成各种代谢异常的病变。

✿ 营养作用

营养作用是指气能够为机体各脏腑组织提供营养物质，以维持其正常的生理功能。具体表现在：第一，水谷精气为全身提供了生命活动所必需的营养物质；第二，通过卫气来温养肌肉、筋骨、皮肤、腠理，通过营气来化生血液，提供给五脏六腑以及四肢百骸营养；第三，通过经络之气来输送营养，濡养脏腑经络。

✿ 中介作用

中介作用是指气充斥于人体内各个脏腑组织器官之间，成为它们相互之间联系的中介。脏腑之间的各种生命信息，可以以气为载体，以经络或三焦为通道而相互传递，来维护脏腑之间的功能协调。比如，针灸、按摩等外治方法的刺激和信息，也是通过气的感应和载体作用而传导于内脏，达到协调机体生理活动的目的。

气的这七种功能虽然各不相同，但又相辅相成，密切配合，共同维持着正常的生命活动。当气不能正常发挥作用的时候，我们的身体就会生病，表现出气滞、气郁、气逆、气陷的症状，这也是为什么历代养生者对“养气”格外重视的原因。

🐞 支撑人生命的四种气 ‹‹‹

由于气的主要组成部分、分布部位和功能特点的不同，中医学里又把它分为元气、宗气、营气、卫气等四种主要类型（图2）。

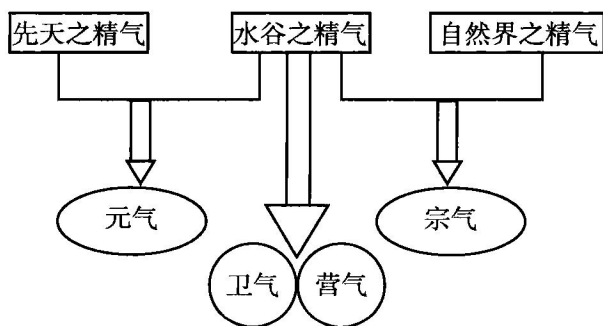


图2

✿ 元气

通俗说来，元气是指人体中的正气，与“邪气”相对，它具有推动和调节人体生长发育、生殖以及推动和调控脏腑、经络等组织器官生理活动的作用。藏于肾经的元气，是人体与生俱来的一种气。这种“气”对于人体来说就像个火种，需要随时补充帮助它燃烧的成分，如水谷精气。如果对“火种”不加妥善保养，一旦其势衰竭，人的生命之火也将熄灭。从这个比喻上看，大家就应该能够明白元气对于我们的重要性了吧。所以一定要节约使用，恰当地加以保养。孔子寿龄七十三岁，孟子寿龄八十四岁，民间“七十三，八十四，阎王不请自己去”的说法也是由此而来。在当时的生活环境下，这两个人能享受到如此的高寿，与其重视培养元气有直接的关系。

表1-1 元气的表现

元气充足的表现	气色好，声音亮，睡眠和饮食状况良好，思维反应敏捷，运动时心不慌，不咳不喘				
元气不足的表现	观舌相	观精神	观寒热	观病痛	观面色
	阴虚者：舌质红，舌形瘦，苔少而薄 阳虚者：舌质淡嫩，舌形胖，舌苔白而厚	阴虚者：燥热不安，易发火 阳虚者：气短，懒言，抑郁不乐，疲惫无力	阴虚者：怕热，出热汗，手心燥热 阳虚者：怕冷，出凉汗，手脚发凉	阴虚者：腰酸 阳虚者：腰痛	阴虚者：颧红，脸呈绛色 阳虚者：面色青白无光

✿ 宗气

宗气是聚积在人体胸中的气，又称大气，主要由水谷之气和自然界的清气所化生。经脾胃消化吸收的水谷之气，向上输送到肺，与肺吸入的自然之清气相结合，便成为宗气。宗气形成后，聚集在胸里的气海处，并贯注于心肺之脉。它的主要作用是推动肺的呼吸。像言语、声音、呼吸的强弱、嗅觉的灵敏度都与宗气有关。它还能够协助心气推动心脉的搏动、调节心律，宗气的这一作用影响着人体脉搏的强弱、节律和血液的运行，并影响着肢体的寒温和活动能力。若宗气不足，可出现气短，呼吸急促，气息低微，肢体活动不便，心脏搏动无力等症状。