

吴中朝 凤凰卫视健康养生节目主持人、畅销书作者
吴中朝 编著 ● 健康养生系列

国家级名老中医
中央保健会诊专家

中国中医科学院养生保健专家指导委员会委员

中国中医科学院博士生导师

北京电视台《养生堂》、中央电视台《中华医药》《健康之路》

特邀嘉宾



看视频学
肝经取穴

吴中朝 主 编

补虚首要

补气血

附赠

标准经络穴位挂图

脾虚

老得快、

肾虚气不足、心虚胆子小、

肺虚声音弱、肝虚全身病，

一本20岁到90岁都能读的**气血养生书**。

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

补虚首要补气血

吴中朝 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

补虚首要补气血 / 吴中朝主编. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.6
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-6228-9

I. ①补… II. ①吴·
IV. ① R243 ② R254.2

中国版本图书馆 CIP

补虚首要补气血

主 编	吴中朝
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张明
特 邀 编 辑	范佳佳 李娟
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司
开 本	787mm×1 092mm 1/16
印 张	13
字 数	100 000
版 次	2016年6月第1版
印 次	2016年6月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-6228-9
定 价	39.80元 (附赠 标准经络穴位挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

Preface

前言

怎么才能看出我是脾气虚还是肾气虚？

我长得胖是气虚还是血虚？

长得瘦总被别人认为会贫血，这是气血不足的症状吗？

当我们的气血不足了，或者气血失和了，该怎么办呢？

很多人都有这样的经历，明明是脾虚啊，怎么越补越虚呢？其实是方法没找对。

就拿脾虚来说，有的人脾气不足，但也能吃下饭，消化功能也比较正常，这时候，你就可以吃点人参、当归、红枣之类的补气血食物。可是，有的脾虚的人，根本就连饭都吃不下，肚子发胀、身子发肿、舌苔厚腻，这就是典型的湿邪困脾，这种情况就是脾胃的功能不强，不能运化食物。这时候，可以用茯苓、薏仁、陈皮、山楂等食物来健脾。所以，气血失和的时候，不要一股脑儿上来就进补，而是要先了解自己身体的状况，看看是直接补气血，还是通过健脾来间接补气血。

脾是气血的“加工厂”，肾是气血的“银行”，心是气血运行的“发动机”，肺是分配气血的“管家”，肝是气血运行的“枢纽”。气血调养的关键在于平衡五脏。不要让某个脏器过分地“足”，也不要过分地“虚”，只有各个脏器之间的气血协调了、平衡了，才能握住健康的金钥匙。

本书是吴中朝老师三十余年行医手记的结晶，分别从补气、补血、男性、女性、老人、小孩和四季等角度介绍了数百种常见病的居家调养法，涵盖了经络穴位按摩、艾灸、刮痧、拔罐、穴位贴敷和膳食调理等方方面面。这些方法都是中医几百年来总结下来的自然保健疗法，可以让你不打针、不吃药，就能把气血调养好。

Contents

目录



第一章 把丢了的气血补回来

自测！你气血虚吗？ / 14

“五看”分辨气血是否充足 / 14

气虚吃什么？ / 16

常见补气食物 / 16

血虚吃什么？ / 20

常见补血食物 / 20

全天气血保养法！随气血运行“路线”生活 / 24

一天之中气血运行路线 / 24



第二章 气虚的人易发胖，怎么补

心气虚：稍一活动就胸闷气短 / 28

心气虚怎么吃？怎么补？ / 29

心悸 安抚心悸需养血 / 30

多吃红枣、鸡心、猪血等养心食物 / 30

“安心”小偏方——茯神炖猪心 / 30

保养心包经可防心悸 / 31

心痛 活血化瘀心不痛 / 32

桃仁、三七、红花，活血化瘀有特效 / 32

按摩益心气，以气行血 / 33

头痛 气血流畅则不痛 / 34

艾条温灸止头痛 / 34

头部刮痧，每天 10 分钟 / 34

循经按摩消头痛 / 35

自汗 益气敛汗效果好 / 36

这样吃，可辅助治疗自汗 / 36

常按心经、脾经及肾经上的穴位 / 37





肺气虚：常被人说面色苍白说话无力 / 38

补肺气怎么吃？怎么补？ / 39

咳嗽 宣通肺气显神奇 / 40

止咳首选贝母粉 / 40

取胸背部穴位做贴敷 / 41

顺经按摩补肺气，逆经按摩清肺热 / 41

常按肺经、大肠经上的穴位 / 41

过敏性鼻炎 补足肺气不过敏 / 43

过敏性鼻炎饮食禁忌 / 43

常按肺经、大肠经、小肠经穴位及背腧穴 / 44

随身携带自制的防过敏药物 / 45

在肺俞穴、大椎穴及风门穴上，用药物贴敷 / 45

依次温灸百会穴、足三里穴及肺俞穴 / 45

感冒 身体自有感冒大药 / 46

将黄芩、苏叶、防风水煎，进行熏吸 / 46

常按肺经、大肠经上的穴位 / 47

哮喘 关键在于通气道 / 48

巧选穴位和中药，穴位贴敷效果倍增 / 48

常按肺经、任脉穴位及背腧穴 / 49

痤疮 肺气通了，痘痘就没了 / 51

痤疮食疗方 / 51

穴位按摩消痘痘 / 52

耳尖放血治疗丘疹型痤疮 / 53

背部刮痧、拔罐，清热祛毒 / 53

中药做面膜敷脸 / 53

脾气虚：没胃口，动不动就喊累 / 54

补脾气怎么吃？怎么补？ / 55

胃脘痛 改善胃腑环境 / 56

用芳香药物贴穴位，可行气止痛 / 56

胃痛食疗方 / 57

5款养胃食谱 / 57

常按任脉、脾经、胃经及肝经穴位 / 58

胃下垂 增强脾胃之气的托举力 / 59

中药贴敷百会穴，每天半小时 / 59

胃下垂食疗方 / 59

6款能升阳举托的食谱 / 60

常按任脉、脾经、胃经穴位及背腧穴 / 61

呃逆 胃气上逆是病因 / 62

紧急止呃法 / 62

常按脾经、胃经及肝经上的穴位 / 63

打嗝急性发作时，面部穴位显神效 / 63

拍打背部膀胱经 / 63

口腔溃疡 口腔全靠脾气养 / 64

多吃清淡利水食物 / 64





冲泡莲子心和黄芪，代茶饮 / 64

治口腔溃疡从健脾入手 / 65

药物外涂患处 / 65

常按脾经、胃经上的穴位 / 66

腹泻 脾气虚了，食物运化不好 / 67

在肚脐上隔盐灸，防治慢性腹泻 / 67

3款健脾止泻的食谱 / 68

3种脐疗法，止泻效果尤佳 / 68

常按脾经、胃经上的穴位 / 69

每天1次贴敷涌泉穴 / 69

痔疮 调畅肛周的气血 / 70

提肛收缩法，每天100~200次 / 70

束线枯萎法，适合外痔患者 / 70

常按膀胱经、脾经、胃经及大肠经上的穴位 / 71

药物外涂，防止痔疮肿大 / 71

肾气虚，总是腰疼手脚冰凉 / 72

补肾气怎么吃？怎么补？ / 73

脱发 白发与肾气有关 / 74

多吃补肾生发的黑芝麻糊 / 74

中药水煎后，取汁洗头 / 75

常按头部穴位及背腧穴 / 75

尿路结石 重在调肾气 / 76

多吃利尿食物，并加点盐 / 77

尿路结石食疗方 / 77

大量饮水后跳跃，让结石动起来 / 77

常按肾经、脾经、三焦经上的穴位 / 78

耳穴按摩，疏利三焦气机 / 79

轻轻敲打肾与膀胱的体表区域 / 79

尿频、小便失禁 固涩小便靠肾气 / 80

温灸百会，为肾与膀胱加热 / 80

温熨腰骶部，缓解尿频 / 80

常按任脉、肾经、脾经及背腧穴 / 81

药敷丹田，通三焦之气 / 81

水肿 别让肾成为“蓄水池” / 82

拔罐疗法除水湿 / 83

保持低盐饮食的好习惯 / 83

凉拌西瓜皮消水肿 / 83

5款家常利水食谱 / 84

常灸肾经、脾经及背腧穴 / 85

便秘 肾阳不足会便秘 / 86

吃出通畅，治疗便秘食谱 / 87

便秘患者饮食注意 / 88

在肚脐上贴生大黄、芒硝粉 / 88

随手压一压耳穴，多多益善 / 88

常按胃经、大肠经上的穴位 / 89





第三章 血虚的人常瘦弱，怎么补



心血虚：睡不好还老忘事儿 / 92

- 补心血怎么吃？怎么养？ / 93
- 失眠 睡眠归“心”管，气血不足睡难安 / 94
- 贴敷治失眠，容易坚持效果好 / 94
- 每天按这几个穴位，睡眠会变好 / 95
- 神经衰弱 心气郁滞精神差 / 96
- 早晚梳头 3 分钟，就这么简单 / 97
- 按摩 10 分钟，行气补血 / 98
- 艾灸脾经，心脾双补 / 99
- 穴位贴敷，双倍的保健效果 / 99
- 健忘 心血不足导致脑血管失去滋养 / 100
- 吃松子仁、鸡心，健脑益智 / 100
- 按摩穴位也可养心补脑 / 101
- 梳头有门道，根据体质选对梳子 / 102
- 用手轻叩头，耳聪目明记忆好 / 102
- 头晕 让心“回家”养养神 / 103
- 5 个耳部反射区止头晕 / 103
- 头晕食疗方，三天见效 / 104
- 开天窗、鸣天鼓，让人变清醒 / 104
- 按摩头部穴位防治头晕 / 105

肾阴虚：经常感觉燥热不安 / 106

- 肾阴虚怎么吃？怎么养？ / 107
- 盗汗 益气养阴止出汗 / 108
- 盗汗食疗方 / 108
- 常按肾经上的穴位 / 109

在穴位贴敷中药，效果倍增 / 109

耳鸣、耳聋 肾精足则耳聪目明 / 110

耳鸣患者饮食宜忌 / 110

常按肝经、胆经、肾经上的穴位 / 111

轻叩耳周驱耳鸣 / 113

气道通了，耳窍便通 / 113

常拍上下肢外侧的少阳经 / 113

肝血虚：眼睛干涩，看不清东西 / 114

补肝血怎么吃？怎么养？ / 115

脂肪肝 肝失疏泄是病源 / 116

轻松“转”掉脂肪肝 / 116

决明山楂饮，适合肝气郁结者 / 117

4 款理气化痰的食谱 / 117

常按肝经、胆经、脾经及胃经上的穴位 / 118

胆囊炎、胆结石 不让肝受“苦” / 119

穴位贴敷，一两天换 1 次 / 119

泥鳅豆腐汤清热利湿 / 120



3款疏肝利胆的食疗方 / 120

常按肝经、胆经及背腧穴 / 121

随时随地按耳穴 / 121

肝硬化 按摩、食疗防肝郁 / 122

3款疏肝化瘀的食谱 / 122

常按肝经、胆经穴位及背腧穴 / 123

视物模糊 泻肝火、补肝血 / 124

用枸杞子、菊花自制滴眼液 / 124

转眼珠提高视力 / 124

3款养肝明目食谱 / 125

找相应的耳穴做贴敷 / 125

常按眼周穴位、肝经、胆经及背腧穴 / 126



第四章 中老年人气血虚弱，怎么补

中老年人气血不足十有八九 / 130

高脂血症 脾、肾气足血流通畅 / 131

降脂通络食疗方 / 132

常按脾经、肾经上的穴位能降脂 / 133

按压耳穴，持续减脂 / 134

杜仲苦丁茶、决明山楂茶调血脂 / 134

高血压 气机通畅血压自降 / 135



压压耳穴巧降压 / 135

能降压的桑葚枸杞猪肝粥 / 136

3款菊花茶降血压 / 136

按摩降压效果好 / 137

冠心病 活血除痰心安稳 / 138

这样刮痧，预防发病 / 138

活血稳心食疗方 / 139

心经穴位治心病 / 140

搓搓耳穴心不慌 / 140

糖尿病 补气让血糖更平稳 / 141

5款降糖食谱 / 142

10个降糖穴位 / 143

随时耳穴按摩，随时降血糖 / 143



第五章 女人气血虚，气色差老得快



女人一生的气血状况 / 146

肥胖 气血畅，脂肪消 / 147

腰背、胸腹、肩臂及大骶部减脂可刮痧 / 147

蒸浴减肥法 / 147

调整饮食结构适当节食 / 148

3款减肥茶 / 148

精油按摩瘦腿法 / 148

针对肥胖部位重点按摩 / 149

任选3~5个耳穴进行按摩 / 150

黄褐斑 斑点和气血有关 / 151

中药贴敷肚脐 / 151

4款祛斑的食疗方 / 152

祛斑面膜，每周敷2次 / 152

常按脾经、胃经、肺经、大肠经及背腧穴 / 153

多按压耳穴 / 153

面部皱纹 气血不足则早衰 / 154

刮痧、咀嚼抗皱 / 154

适合经常按摩的耳穴 / 155

不同部位的皱纹，按摩穴位也不同 / 155

自制面膜，外敷皱纹处 / 156

黑眼圈 调畅眼周淤滞的气血 / 157

3款祛黑眼圈的食谱 / 157

常按脾经、肾经、心经及背腧穴 / 158

在家敷眼膜 / 158

更年期综合征 气血足则不适少 / 159

加味逍遥丸预防更年期综合征 / 159

常按肝经、脾经、心包经上的穴位 / 160

耳穴按摩，多多益善 / 160

疏通各经脉，缓解各种不适症状 / 161

更年期女性的食疗方 / 161

乳腺增生 情志舒畅最重要 / 162

乳腺增生自我检测方法 / 162

6款活血化瘀食谱 / 163

刮痧防治乳腺增生 / 163

常按肝经、胃经及背腧穴 / 164

痛经 血不行经则痛 / 165

用热盐袋温熨腰骶部 / 165

常按任脉、肝经、脾经的穴位 / 166

每天艾灸1次，温肾助阳 / 166

通过拔罐祛瘀血 / 167

止痛经的食疗方 / 167

盆腔炎 疏散盆腔内的湿热 / 168

辅助治疗盆腔炎的食疗方 / 168

常按任脉、脾经上的穴位 / 169

适合不同类型患者的艾灸法 / 169





第六章 小孩儿天生娇弱，补足气血少生病



为什么小孩子也会气血不足？ / 172

小儿反复感冒 补益脾肺之气 / 173

选对穴位常温灸 / 173

轻柔地按摩耳穴 / 174

常按膀胱经、胃经、肺经上的穴位 / 174

刮拭膀胱经、脾经及胃经的循行部位 / 175

4款防治感冒食谱 / 175

小儿哮喘 宣通肺气是关键 / 176

小儿哮喘食疗方 / 176

5款止咳食谱 / 177

在肺经、膀胱经处轻轻刮痧 / 177

常按肺经、脾经、肾经穴位及背腧穴 / 178

小儿腹泻 从调理脾胃着手 / 179

每天艾灸两三穴 / 179

选对中药做脐疗 / 179

小儿腹泻食疗方 / 180

3款止泻食谱 / 180

常按脾经、胃经上的穴位 / 181

小儿多动症 孩子“多动”需滋阴 / 182

刮痧防治小儿多动症 / 182

小儿多动症饮食调理 / 182

4款补益肝肾食谱 / 183

常按心经、肝经、肾经及背腧穴 / 183

小儿厌食 脾胃之气损伤所致 / 185

每天用中药贴敷肚脐 3~5 小时 / 185

在脾经、胃经、膀胱经的循行部位刮痧 / 185

治疗小儿厌食食疗方 / 186

3款开胃食谱 / 186

常按任脉、胃经上的穴位 / 187

这样按耳穴，可增强食欲 / 187



第七章 男人气血虚，总是力不从心



男人一生的气血状况 / 190

前列腺疾病与下焦湿、热、寒、瘀有关 / 191

常按任脉、脾经、胃经上的穴位 / 192

每天温灸半小时 / 193

车前草茶助清热利尿 / 193

中药水煎后熏蒸阴部 / 194

热水瓶温热阴部 / 194

中药浓煎，用药汁冲洗尿道口 / 194

性功能障碍 男性不再“英雄气短” / 195

经常随手按压耳穴 / 195

常按任脉、肾经穴位及背腧穴 / 196

采用艾灸疗法，补益脾肾 / 196

6款补脾益肾食谱 / 197

调好肝脾肾，气血充盈防衰老 / 198



第八章 一年四季，这样补气血

春夏养阳，秋冬养阴 / 202

春夏多按阳经，秋冬多按阴经 / 202

春捂、睡子午觉、食用温热食物等可养护阳气 / 203

秋冬季节多吃防燥护阴的食物 / 203



饮食上要维护好身体的阳气 / 198

日常的穴位保健法 / 199



春养肝，以充分调动气血 / 204

养肝食物有哪些 / 204

“嘘”字功可明目护肝 / 204

养肝还需学制怒 / 204

夏养心，促进气血运行 / 205

多吃养心安神的食物 / 205

让身体适当出汗 / 205

冬病夏治效果好 / 205

秋养肺，以助收敛阴气 / 206

多吃滋阴润燥的食物 / 206

皮肤保暖以养肺 / 206

早卧早起，适度运动 / 206

冬养肾，保持“冬眠”状态 / 207

多吃进补食物 / 207

身体保三暖 / 207

多晒太阳多运动 / 207

汉竹 ● 健康爱家系列

补虚首要补气血

吴中朝 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



Preface

前言

怎么才能看出我是脾气虚还是肾气虚？

我长得胖是气虚还是血虚？

长得瘦总被别人认为会贫血，这是气血不足的症状吗？

当我们的气血不足了，或者气血失和了，该怎么办呢？

很多人都有这样的经历，明明是脾虚啊，怎么越补越虚呢？其实是方法没找对。

就拿脾虚来说，有的人脾气不足，但也能吃下饭，消化功能也比较正常，这时候，你就可以吃点人参、当归、红枣之类的补气血食物。可是，有的脾虚的人，根本就连饭都吃不下，肚子发胀、身子发肿、舌苔厚腻，这就是典型的湿邪困脾，这种情况就是脾胃的功能不强，不能运化食物。这时候，可以用茯苓、薏仁、陈皮、山楂等食物来健脾。所以，气血失和的时候，不要一股脑儿上来就进补，而是要先了解自己身体的状况，看看是直接补气血，还是通过健脾来间接补气血。

脾是气血的“加工厂”，肾是气血的“银行”，心是气血运行的“发动机”，肺是分配气血的“管家”，肝是气血运行的“枢纽”。气血调养的关键在于平衡五脏。不要让某个脏器过分地“足”，也不要过分地“虚”，只有各个脏腑之间的气血协调了、平衡了，才能握住健康的金钥匙。

本书是吴中朝老师三十余年行医手记的结晶，分别从补气、补血、男性、女性、老人、小孩和四季等角度介绍了数百种常见病的居家调养法，涵盖了经络穴位按摩、艾灸、刮痧、拔罐、穴位贴敷和膳食调理等方方面面。这些方法都是中医几百年来总结下来的自然保健疗法，可以让你不打针、不吃药，就能把气血调养好。

Contents

目录



第一章 把丢了的气血补回来

自测！你气血虚吗？ / 14

“五看”分辨气血是否充足 / 14

气虚吃什么？ / 16

常见补气食物 / 16

血虚吃什么？ / 20

常见补血食物 / 20

全天气血保养法！随气血运行“路线”生活 / 24

一天之中气血运行路线 / 24



第二章 气虚的人易发胖，怎么补

心气虚：稍一活动就胸闷气短 / 28

心气虚怎么吃？怎么补？ / 29

心悸 安抚心悸需养血 / 30

多吃红枣、鸡心、猪血等养心食物 / 30

“安心”小偏方——茯神炖猪心 / 30

保养心包经可防心悸 / 31

心痛 活血化瘀心不痛 / 32

桃仁、三七、红花，活血化瘀有特效 / 32

按摩益心气，以气行血 / 33

头痛 气血流畅则不痛 / 34

艾条温灸止头痛 / 34

头部刮痧，每天 10 分钟 / 34

循经按摩消头痛 / 35

自汗 益气敛汗效果好 / 36

这样吃，可辅助治疗自汗 / 36

常按心经、脾经及肾经上的穴位 / 37





肺气虚：常被人说面色苍白说话无力 / 38

补肺气怎么吃？怎么补？ / 39

咳嗽 宣通肺气显神奇 / 40

止咳首选贝母粉 / 40

取胸背部穴位做贴敷 / 41

顺经按摩补肺气，逆经按摩清肺热 / 41

常按肺经、大肠经上的穴位 / 41

过敏性鼻炎 补足肺气不过敏 / 43

过敏性鼻炎饮食禁忌 / 43

常按肺经、大肠经、小肠经穴位及背腧穴 / 44

随身携带自制的防过敏药物 / 45

在肺俞穴、大椎穴及风门穴上，用药物贴敷 / 45

依次温灸百会穴、足三里穴及肺俞穴 / 45

感冒 身体自有感冒大药 / 46

将黄芩、苏叶、防风水煎，进行熏吸 / 46

常按肺经、大肠经上的穴位 / 47

哮喘 关键在于通气道 / 48

巧选穴位和中药，穴位贴敷效果倍增 / 48

常按肺经、任脉穴位及背腧穴 / 49

痤疮 肺气通了，痘痘就没了 / 51

痤疮食疗方 / 51

穴位按摩消痘痘 / 52

耳尖放血治疗丘疹型痤疮 / 53

背部刮痧、拔罐，清热祛毒 / 53

中药做面膜敷脸 / 53

脾气虚：没胃口，动不动就喊累 / 54

补脾气怎么吃？怎么补？ / 55

胃脘痛 改善胃腑环境 / 56

用芳香药物贴穴位，可行气止痛 / 56

胃痛食疗方 / 57

5款养胃食谱 / 57

常按任脉、脾经、胃经及肝经穴位 / 58

胃下垂 增强脾胃之气的托举力 / 59

中药贴敷百会穴，每天半小时 / 59

胃下垂食疗方 / 59

6款能升阳举托的食谱 / 60

常按任脉、脾经、胃经穴位及背腧穴 / 61

呃逆 胃气上逆是病因 / 62

紧急止嗝法 / 62

常按脾经、胃经及肝经上的穴位 / 63

打嗝急性发作时，面部穴位显神效 / 63

拍打背部膀胱经 / 63

口腔溃疡 口腔全靠脾气养 / 64

多吃清淡利水食物 / 64

