

张庆祥
总主编

张庆祥

总主编



每天学点

进补中国

孙洪福 ● 主编

MEITIAN XUEDIAN ZHONGYI JINBU

中国医药科技出版社

>>> 每天学点中医丛书 <<<

张庆祥/总主编

每天学点

MEITIANXUEDIANZHONGYIJINBU

中医进补

主 编/孙洪福

副主编/高洪雪 刘 杰

郝 静 孙 锋

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是“每天学点中医丛书”之一,全书采用新颖的编排形式,共分10周70天运用通俗易懂的语言,从理论方药到实践应用,步步相扣,环环相接,把有关进补方面的知识传达给读者。第1周主要介绍进补的基本原理与应用原则;第2~5周精选了42种常用进补中药,分为补气、补血、补阴、补阳四部分介绍其功效特点和现代药理研究,并附有相应的进补药膳;第6周介绍了平补膏方、药酒和中成药;第9~10周为各科疾病与进补,每种疾病均附相应的药膳或者中成药。

本书内容新颖,集知识性、趣味性、实用性为一本,适合中医爱好者及普通大众阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

每天学点中医进补 / 孙洪福主编. —北京:中国医药科技出版社,2014.1
(每天学点中医丛书)

ISBN 978-7-5067-6351-6

I. ①每… II. ①孙… III. ①补益药-基本知识 IV. ①R286.79

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第205918号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020 mm $\frac{1}{16}$

印张 17

字数 251千字

版次 2014年1月第1版

印次 2014年1月第1次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6351-6

定价 36.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《每天学点中医丛书》

总序

TOTAL ORDER

编委会

总主编 张庆祥

副主编 王均宁 刘更生 陈宪海

编委 (按姓氏笔画排序)

丁兆平 王永泉 任健

孙洪福 宋业强 张晓莲

周唯 杨佃会 董桂英

总序

TOTAL ORDER

近年来,中国社会发展的步伐稳健而踏实,各方面所取得的巨大成就令世界瞩目。科学技术迅猛发展,全民经济收入不断提高,令公众对健康保健越来越重视,对中医药的健康需求也越来越多。见诸于报刊杂志、广播电视中的养生保健宣教或科普书籍应运而生,如火如荼,空前繁荣。然而,受到各方面的局限,或对中医学缺乏全面的认识,或在认识的层面上有所偏差,一些栏目与书籍或显得阳春白雪过于专业而清高,或失于严谨而肆意发挥难传真谛,或因对象不明而自云其事令言辞晦涩难懂,或因夸大其词者而令人侧目存疑。由此使得广大民众无所适从,或难解其义,或人云亦云,甚至上当受骗。如何适应广大民众养生保健的需要,为之提供既有专业知识,又通俗易懂的中医药科普读物,成为一种急迫的社会需求。

如今随着科技的发展,信息交流的加快,东西方文化的碰撞与相互影响越来越大,中国传统文化遗产的保护越来越受到国家政府的重视。中医学,是中华民族独有的医学体系,是我们祖先在漫长的生活实践中与自然界不懈斗争的实践经验的积累,是古代劳动人民适应自然、利用自然、趋利避害的知识与智慧的结晶,是立足于华夏大地的一门本土创新的学问。她为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献,并为世界医学的发展发挥了极其重要的作用,可以说没有中医学,就没有中华民族的今天。

中医学知识浩如烟海、博大精深,毛泽东曾经说过:“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高。”一个学科的生存与发展离不开知识的传承,而知识的传承,仅专业人员的努力是远远不够的,必须要有广大民众的参与。中医学是来源于人民群众的“民间医学”,是与广大民众密不可

分的“草根文化”，中医学之与民众，犹如鱼与水，草根与土壤，因此中医知识的传播离不开广大民众的参与，更要依靠科学普及的力量，做到“继承不泥古，发扬不离宗”，于是这套《每天学点中医丛书》便应运而生。

缘分使然。去年春天一个偶然的机会有幸得遇中国医药科技出版社的编辑，一番交谈，一拍即合，心中虽不成熟的想法却得到了出版社有关领导的鼎力支持。为适应当前广大民众学习中医药知识，扩展视野，充实自我，并为养生保健等切身需求有直接的帮助，决定编写出版此套丛书。其初衷要求以通俗的语言讲解中医学理法方药等实用知识，力求从简单入手，每天学习一点，积少成多，通过一定时间达到系统学习进而掌握中医学基本知识的目的，并做到学以致用，为全面了解中医药学的大体框架，指导养生保健与应用中药、方剂、针灸、推拿等打下一定的基础。经过多番思考与交流，我们最终决定本丛书定名为《每天学点中医丛书》。

为保证丛书编写的顺利进行，我与中华中医药学会首席健康科普专家刘更生教授多次商讨研究，集思广益，最终组成了丛书的委员会人员，拟定了丛书编写大纲与编写体例，提出了以高起点、高标准完成编写任务，并力争将其打造成中医药文化普及与传播的精品。分别聘请了山东中医药大学从事中医药相关学科教学与研究的专家学者，分别担当《中医基础》、《实用中药》、《实用方剂》、《中医诊断》、《中医脉诊》、《中医食疗》、《中医进补》、《中医历史》等各分册主编，为加强丛书的实用性与可行性，更有意聘请了附属医院内科、外科、针灸、推拿等一线的科室主任或临床专家分别出任《中医辨证》、《中医舌诊》、《中医美容》、《中医针灸》、《中医推拿》、《中医艾灸》、《中医拔罐》等分册主编，他们或为已功成名就的教授学者，或为享誉中外的临床名家，共同满怀着对中医药学的热爱，不计得失而奉献付出，将经验或精华浓缩为一本本图书奉献给大家。

人们常说“讲课能够被人听懂的老师，才是真正的好老师。”为此，本套丛书的编写原则拟定为：运用通俗易懂语言，讲述中医药专业理论；结合医案故事等实际，帮助记忆相关知识；联系例举临床验案，解读中医实用技能……。在撰写的过程中，有关人员多次碰头交流心得体会，数次修改编写大纲，深入研讨并彼此学习参考各分册样稿，最后决定本书的编写计划。经

过全体编著者一年多的不懈努力,《每天学点中医丛书》一套 15 本才得以呈现在读者面前。

本丛书以中医药专业基础层次的学生或研究生、中医药爱好者以及以养生保健为目的的社会民众为主要对象。丛书以系统性与普及性相结合,专业性与实用性相结合为特点。对于喜欢中医药学的从业者或爱好者,可以学到中医学基础知识、中医诊断、中药方剂,以及临床各科针灸、推拿等专业知识,还可以学到常用的灸疗、拔罐、皮肤美容、食疗、进补等实用技术和养生保健知识;对于中医的初学者,则能从中深化对中医药理论以及舌诊、脉诊、辨证等知识的深入理解,以拓宽思路、开阔视野,更好地为中医临床服务。“春华秋实,根深叶茂”,相信通过大家的学习,我们能够达到预期的目的。

目标高远而落实有期。囿于水平有限、经验不足,见于分册中则或见中医术语的应用、语言文字的表达、临床医案的例举、生活典故的运用等,难免有不足或欠妥之处。诸如此类,有待改进的地方颇多,在此诚心恳请大家在阅读之中,及时记录并反馈给我们,以利于进一步完善提高。

张庆祥
癸巳年季冬于泉城济南

张庆祥

目录

第1天 阴阳五行与气运	51	第5天 补血药与食疗	64
第2天 十个女人九当归	54	第6天 补肺药与食疗	67
第3天 温阳补虚双效药	57	第7天 补脾药与食疗	70
第4天 温阳补虚双效药	60		

前言

PREFACE

您想摆脱虚弱、乏力吗？您想走出亚健康状态吗？您想使自己的身体更健康吗？您想活到一百岁甚至更长吗？要想解决上述问题，适宜的进补不可忽视。

“冬令进补，春来打虎”，“春夏养阳，秋冬养阴”。随着经济的发展、科技的进步、生活水平的提高，人们的健康意识不断增强，进补养生的需求越来越多，以上中医养生进补的理念越来越为人们所认识。进补，也已经成为家庭养生方面一项重要的内容。但是如何进补，何时进补，进补有何宜忌……，这些关键问题，大多数人却知之不多。针对人们渴望得到进补方面的有关知识，以达到健身防病、祛病延年的需求，为此我们特意编写了本书。

本书旨在弘扬中华民族的传统中医学知识，反映传统滋补品的精华，崇尚科学进补。本书具有文字通俗易懂，内容新颖，突出知识性、趣味性、实用性强等特点，适合于中医爱好者以及广大民众阅读，以求达到无病防病、有病强身、促进康复的目的。《每天学点中医进补》一书，每天学习一点，但愿本书能够成为居家养生的好顾问，广大群众的健康益友。

孙洪福
2014年1月

目录

CONTENTS

第1周 你知道如何进补吗

- | | | | |
|---------------------|-----|----------------------|-----|
| 第1天 药食同源话进补 | 002 | 第5天 生活中应当如何进补 | 016 |
| 第2天 人为什么会得病 | 005 | 第6天 进补的理论有哪些 ... | 019 |
| 第3天 哪些因素会影响发病 | 008 | 第7天 怎样通过进补养生防病 | 022 |
| 第4天 你适合服用补药吗 ... | 012 | | |

第2周 倦怠乏力与补气药

- | | | | |
|--------------------|----|-------------------|----|
| 第1天 你适合服用人参吗 | 26 | 第5天 黄芪补气有特色 | 40 |
| 第2天 党参同样可补气 | 30 | 第6天 益寿延年用白术 | 44 |
| 第3天 太子参有何特点 | 33 | 第7天 药食同用话山药 | 47 |
| 第4天 西洋参该如何用 | 36 | | |

第3周 面色无华与补血药

- | | | | |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 第1天 阿胶服用有宜忌 | 51 | 第5天 补血安神龙眼肉 | 64 |
| 第2天 十个女人九当归 | 54 | 第6天 补血食品用乌鸡 | 67 |
| 第3天 熟地补血兼滋阴 | 57 | 第7天 补血敛阴用白芍 | 70 |
| 第4天 首乌补血又乌发 | 60 | | |

第4周 形瘦多汗与滋阴药

- | | | | |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 第1天 补气养阴话黄精 | 75 | 第5天 清心润肺话百合 | 89 |
| 第2天 滋阴护嗓用石斛 | 78 | 第6天 养阴润肺话玉竹 | 92 |
| 第3天 甘凉清补女贞子 | 82 | 第7天 南北沙参有不同 | 95 |
| 第4天 天冬麦冬有异同 | 85 | | |

第5周 畏寒怕冷与壮阳药

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 第1天 温阳通便肉苁蓉 | 99 | 第5天 肺虚咳喘用蛤蚧 | 110 |
| 第2天 补肾兴阳仙灵脾 | 102 | 第6天 温肾壮阳话海马 | 113 |
| 第3天 补肾健脑属核桃 | 104 | 第7天 明目固精沙苑子 | 116 |
| 第4天 固精助阳补骨脂 | 107 | | |

第6周 山中珍品有宜忌

- | | | | |
|---------------------|-----|-------------------|-----|
| 第1天 红景天抗衰老与缺氧 | 121 | 第5天 健脾养颜食用薏仁 ... | 134 |
| 第2天 补益肝肾长寿果 | 124 | 第6天 桑葚黑芝麻能乌发 ... | 137 |
| 第3天 菌中之冠话银耳 | 127 | 第7天 甘草调和众药王 | 141 |
| 第4天 蜂蜜王浆益处多 | 130 | | |

第7周 名贵补品须慎用

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 第1天 海参并非人人可食 ... | 145 | 第5天 灵芝真菌补气血 | 160 |
| 第2天 燕窝补虚有宜忌 | 149 | 第6天 甲鱼鳖甲滋阴血 | 163 |
| 第3天 虫草大补须对证 | 153 | 第7天 血肉有情紫河车 | 167 |
| 第4天 老幼阳虚用鹿茸 | 157 | | |

第8周 进补成药有哪些

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 第1天 膏方制作与宜忌 | 171 | 第5天 养血成方如何选 | 187 |
| 第2天 常见膏方与应用 | 175 | 第6天 滋阴成方重肝肾 | 190 |
| 第3天 进补药酒有异同 | 180 | 第7天 助阳成方在脾肾 | 194 |
| 第4天 补气成方有哪些 | 184 | | |

第9周 内科虚证与进补

- | | | | |
|---------------------|-----|-------------------|-----|
| 第1天 癌症患者与进补宜忌 | 199 | 第4天 肾虚进补应辨证 | 212 |
| 第2天 不同癌症的进补选择 | 202 | 第5天 补益脾胃有不同 | 217 |
| 第3天 养血安神补心系 | 208 | 第6天 气阴两虚补肺系 | 221 |
| | | 第7天 用脑耗神须进补 | 224 |

第10周 妇幼男科与进补

- | | | | |
|---------------------|-----|---------------------|-----|
| 第1天 妇科疾病的进补原则 | 229 | 第4天 亚健康如何进补 | 242 |
| 第2天 产后虚弱的补益方药 | 233 | 第5天 青少年进补有宜忌 | 246 |
| 第3天 美容养颜的常用补法 | 238 | 第6天 男性进补有哪些 | 250 |
| | | 第7天 小儿疾病的进补注意 | 254 |

药食同源与进补

当今时代，随着科技的进步、经济的发展，国内外的交流日益频繁。然而，西方人没有经过中国文化的熏陶，对中国的一些进补文化观念迥异。外国人身体有了点小毛病，一定要去看医生，而中国老百姓身体有了点小毛病，总要先根据自己的经验调理调理。比如“受凉”了，自己冲碗生姜红糖水祛祛寒；“上火”了，自己弄点苦瓜清清火；产后身子虚弱了，就要炖只老母鸡补一补。在中国北方，“羊肉串”非常受欢迎，有些人专门吃“白腰”、“红腰”等，因为在民间流传着“以脏补脏”的说法。例如，“用羊肾来治疗肾虚怕冷”、“猪肚加大蒜治疗胃病”。外国人产后不坐月子，中国人把“坐月子”做成了一种产业。外国人弄不明白的是，在他们的营养学中无论如何也查不到中国食物的“冷热观念”和“进补观念”，为什么同样是家禽，鸡肉是温性的而鸭肉却是凉性的？为什么我国的人参是热性的，而西方的西洋参是凉性的？为什么同样是风，还要分凉热？为什么在外国人看来异常普通的冬虫夏草，在中国的价值堪比黄金？

俗语说：“要想了解一个民族，必须先了解她的肠胃。”“文化”对于一个民族饮食习惯的约定性是很大的。不同文化的人不但饮食习惯有差异，而且对食物的基本观念也迥异。中国人说“吃这种食物容易‘上火’”，外国人听后感到很惊诧，因为他并没有看到食物在燃烧，而中国人却大人小孩都明白，这就是文化的差异。中国人认定的食物最为复杂，不但与整个医药系统密切相关，而且与自然界、人际关系密不可分。讲究均衡调和，滋养身体的“饮食和德”，更讲究传宗接代的“饮食男女”。这与我们“和合”的思维方式有关，“和合”就是调和、和谐的状态，从养生文化的角度看，人要合天地，人生天地之间，其生命活动与大自然息息相关。

中国饮食一贯以谷食为主，把五谷杂粮看成“主食”，认为它是人的生命的支柱。古人云：“谷不入，半日则气衰，一日则气少”，“谷气尽，遂命

终”；今人说：“人是铁，饭是钢”，都是这个意思。中餐的特色就是以谷物为主食，主食、副食泾渭分明。每一顿正餐，饭与菜必须适当配搭，有主有从。《论语·乡党》云：“肉虽多，不使胜食气（饭料）。”即使饭、菜连成一器的饺子、包子、馅饼之类，其主（面粉做的皮）、副（肉菜做的馅）两部分，也仍然保持着适当的比例。中国人一向崇尚素食，把食素看成一种修身养性的美德，认为“肉食者鄙”，贪享“厚味”有害于身心健康。这恐怕与古代圣贤的垂教和佛教、道教的影响有关。孔子云：“饭蔬食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”（《论语·述而》），以吃蔬菜淡饭为人生的乐事。道家、佛家都崇尚素食，信仰各异，主张相同，这中间有一个共识，就是素食有利于养生，也有利于养性。

中国人主张素食养生，并不排斥“进补”，而是崇尚“进补”。他们认为除了日常膳食之外，还要在某些时节吃一些补品，来“补精益气”。这说明中国人比较懂得饮食健身的辩证法。平日以素食为主，而一旦身体出现亏虚状态，或者能量消耗较大的季节即将来临之际，就需要作必要的营养补充，以保证身体健康。因此他们大病之后讲究进补，妇女产后讲究进补，一般人在寒暑易节也有进补的习俗。浙江民谚说：“立夏日，吃补食。”江南地区立夏日吃补品，有的吃黄芪炖鸡，有的吃红枣烧鸡蛋，谣谚云：“立夏吃只蛋，力气多一万。”认为这样可以滋补身体，养精蓄锐，准备投入夏季大忙。同样，中国人冬至日也有进补的风俗。北方地区流行“冬至饺子夏至面”，民谚说：“冬至吃水饺，不再冻耳朵。”可见吃水饺与防冻御寒有关。一些地区在冬至节还时兴吃狗肉，以为这种“大补”食品有温中除寒的作用。中国滋补食品向来很多，到今天更是形形色色的保健食品充斥市场，这与中国人的尚补观念恐怕是密不可分的。

中国人的传统饮食观念，是民族传统不可见文化长期整合的结果，是通过几千年来人民大众经历了无数次的亲身生活实践和历代医家长期的医疗临床实践逐渐总结发展而形成的。重养尚补思想的进一步延伸，就是“药食同源”。中国饮食文化讲究食物与药物的巧妙结合，不但将饮食看作一种保养身体的行为，而且还通过饮食达到防治疾病的目的，药食合一，以食代药。

中医学认为“药食同源”，食物和药物一样，都具有“四气五味”的特性，同样可以防治疾病。所谓四气，又称四性，即寒性、凉性、温性和热性，如果再加上不寒不热的平性，有人称为五性；所谓五味，即酸、苦、甘、辛、咸五种味道。寒凉性食物有清热、泻火、解毒的作用，温热性食物有温中、

补虚、除寒的功能。《神农本草经》云：“疗寒以热药，疗热以寒药。”同样的道理，凡热性或温性的食物，适宜寒证或阳气不足之人服食；凡属寒性或凉性食物，只适宜热证或阳气旺盛者食用。寒性或凉性食物，如绿豆、芹菜、柿子、梨子、冬瓜、丝瓜、西瓜、鸭肉、金银花、胖大海等，都具有清热、生津、解暑、止渴的作用，对热性病证或者阳气旺盛、内火偏重者为宜。反之，对虚寒体质，阳气不足之人则忌食。同样的道理，食物中的羊肉、狗肉、辣椒、生姜、砂仁、肉桂等热性或温性食物，多有温中、散寒、补阳、暖胃等功效，对阳虚怕冷、虚寒病症食之为宜，热性病及阴虚火旺者忌食之。

此外，食性还要与四时气候相适应。《素问·六元正纪大论》云：“用凉远凉，用寒远寒，用温远温，用热远热，食宜同法，此其道也。”就是说，寒凉季节要少吃寒凉性食品，炎热季节要少吃些温热性食物，饮食宜忌要随四季气温而变化，这又是中医学的“天人相应”观。

五味更有辛散、甘补、酸收、苦降、咸软的功用，即辛味能宣散、行气，适宜有外感表证或风寒湿邪者服食；甘味有补益强壮作用，凡气虚、血虚、阴虚、阳虚以及五脏虚羸者，宜吃味甘之物（肥胖者、糖尿病患者忌吃甜物）；酸味有收敛、固涩作用，宜久泻、久咳等遗泄患者食用；苦味能清泻、燥湿，适宜热证、湿证患者服食；咸味能软坚、散结、润下，凡结核、痞块、便秘者宜食。如甘味的糯米红枣粥用以治脾胃气虚，苦瓜能清热、明目、解毒，可治疗热病烦渴、中暑、目赤、疮疡肿毒等症。直到今天，仍然有许多食物被医家当作中药来广泛使用，如大枣、百合、莲子、花椒、山楂、桑葚、生姜、葱白、桂圆等。同样，也有不少中药，人们常当作食品来服用，如人参、山药、薏苡仁、冬虫夏草、西洋参等。

中国人独特的“药食同源”养生方式，是我们祖先长期和疾病做斗争的经验总结，是祖先留下的宝贵财富，只要我们能够按照科学合理的方式生活，懂得养生进补之道并付诸实践，持之以恒，健康长寿就把握在我们自己的手里。

第2天

人为什么会得病

健康是人类追求的永恒主题，人人都不想得病。那么，什么样的情况才算是健康呢？按照世界卫生组织在1948年对健康的定义来看，它不仅是要求没有疾病或者虚弱，而是一种躯体、精神和社会适应完整的良好状态。后来，健康的定义又被进一步细化为10项具体评价标准，分别从精力、态度、睡眠、应变能力、抵抗力、体重、视力、牙齿、头发以及肌肉10个方面加以衡量。据有关资料统计，按照世界卫生组织的定义，全世界真正健康的人群只占总人口数的15%，也就是说，85%的人群是不健康的，或者说85%的人群处于疾病当中。这85%人群或者被某种严重的疾病所折磨，或者睡眠欠佳、体力不支、须发早白等等。

中医学认为，疾病是在一定致病因素作用下，人体稳定有序的生命活动受到破坏，出现阴阳失调、形质损伤、机能失常或心理障碍，表现出一系列临床症状和体征的生命过程。

疾病的发生和变化虽然错综复杂，但概括起来，不外乎是邪气作用于机体的损害与正气抗损害之间的矛盾斗争过程。即是任何一种邪气作用于人体，正气必然与之抗争，以祛除病邪和维护机体健康。邪气对机体具有感染侵袭、损伤形质、障碍机体等各种致病作用，正气对邪气具有抗御、免疫、修复、调节作用。如病邪及时被抗御消除，“阴平阳秘”的生理状态得以保持，则不发病，这就是“正能胜邪”。反之，病邪不能及时消除，机体的平衡协调状态遭到破坏，即“邪胜正负”，则发病。因此，中医学认为发病原理在于邪正相搏。其中，正气是决定发病的内在因素，邪气是发病的重要条件。

那么，什么是正气呢？正气在发病中的作用是什么呢？什么是邪气呢？邪气在发病中的作用又是什么呢？

正气的概念，源于中医的经典著作《内经》。《内经》中多处论述正气，如：“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。后来，我们进行了归

纳，把人体内具有抗病、祛邪、调节、修复等作用的一类物质统称为正气。正气的充盛取决于人体的精、血、津液等精华物质的充沛，而精血津液的化生，又依赖脏腑生理机能的正常发挥和相互协调，以维持新陈代谢的有序进行。中医学非常重视人体的正气，认为人体正气的强弱对于疾病的发生、发展以及转归起着主导作用。正气是决定发病的关键因素，邪气之所以能够导致人体发病，必然是正气虚弱，故说：“邪之所凑，其气必虚”。

正气在发病中的主导作用主要体现在以下几个方面：一是正虚感受外邪而发病：正气不足，不能抵抗外邪，外邪乘虚而入，疾病因此发生。正气不足，人体适应能力下降，也会对外界的情志刺激产生较为强烈的反应而发生精神之类的疾病。打个比方：在冬天，老人、小儿和体质虚弱的人在同样的条件下容易感冒，就是因为这类人正气不足。再比如：对于同样的精神刺激（如失恋、失去亲人），大部分人能够很好地调节自己，从悲伤中走出来，或者很快地找到令自己高兴的事情，而有一部分人就反应强烈，表现为狂躁、精神不稳定等临床症状而需要到精神病医院去治疗。二是正虚生邪而发病：正气不足，对脏腑经络机能活动的推动和调节能力下降，脏腑经络的机能失常，精血津液的代谢运行失常，可产生内寒、内风、内湿、内燥、内火五种内生邪气而发病。我们经常说长口疮的患者内火大，归根结底是这类患者正气不足，产生了内火。另外，精血津液运行失常还会产生瘀血、结石、痰饮等病理产物而引起新的病变。如在临床上肾结石患者是比较常见的，患者发病疼痛非常剧烈，异常痛苦。那么，在同一个家庭中，吃一样的饭，生活在相同的环境中，为什么有的家庭成员发病，而其他家庭成员不发病呢？用《内经》中的“故邪之所在，皆为不足”这句话就可以解释，意思是说还是因为人体正气不足。

邪气的概念，也源自于《内经》。如《内经》中讲到：“夫邪之所生也，或生于阴，或生于阳。其生于阳者，得之风雨寒暑；其生于阴者，得之饮食居处，阴阳喜怒。”明确指出了邪气分为内感和外伤两类。早被古人认识到的邪气，就是寒邪和风邪等外感病邪，和饮食失节、情志异常等内伤病邪。古人的生活条件十分艰苦，叫做“动作以避寒，阴居以避暑”。人不能冬眠，在大雪封地，寒风呼啸的冬季里，是最容易患病的。现今的邪气，泛指各种致病因素，包括存在于外界或者用人体产生的各种具有致病作用的因素。如风、寒、暑、湿、燥、火、外伤、寄生虫、七情内伤、饮食失宜、痰饮、瘀血、结石、肿瘤等。邪气侵犯人体，则对机体的形质和功能产生损害和障碍。