



男补气 女补血

薛永东 编著



探寻男人女人的健康密码，揭秘防病强身的养生智慧

气血就是命根子，养生必先养气血
男人养生重在养气，女人养生重在养血



化学工业出版社





化学工业出版社

·北京·

养生，男女宜有别。男人易伤气，女人最耗血，因此男人要注重补气，女人要注重养血。只有抓住男女养生的根本，男人和女人的身体才会更加健康，生活才会更加幸福。

本书结合中医养生学理论和现代医学的养生观，详细地介绍了男人和女人养生保健的基本知识和方法技巧。例如，男人养生补气要补肾、强肺、健脾胃，并区分体质；女人补血则要以肝为先，并养好脾胃，同时还要活血化瘀，并养成良好的生活习惯等。具体的方法有食物补养、药物补益、经络穴位推拿按摩、心理与情绪调节、运动与各种功法锻炼及导引保健法等。语言通俗易懂，方法简明实用，适于广大群众和基层卫生人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

男补气女补血 / 薛永东编著. —北京：化学工业出版社，
2014.4
ISBN 978-7-122-19778-8

I. ①男… II. ①薛… III. ①男性-养生(中医)-基本知识 ②女性-养生(中医)-基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第027341号

责任编辑：万仁英 肖志明
责任校对：陈 静

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张14 字数181千字 2014年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

男人伤气，女人耗血， 养生需要男补气女养血

养生，是现代人提得较为频繁的一个词，因为它与我们的身体健康息息相关。养生是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。我们常说“男女有别”，男人与女人之间存在性别、外貌、体征及生理上的差别等。因此，在养生方面，男人与女人也应有所区别，各有所求。中医认为，男人以气为本，女人以血为用，同时男人易伤气，女人最耗血。因此在养生方面，男人应注重补气，而女人则应多注重养血。

人们常以“阳刚”之气来评价一个健康、充满活力的男人，而以“阴柔”之美来称赞女人的温柔与美丽。这不但十分符合大众的审美标准，同时也与“男人属阳，女人属阴”这一观点十分切合。比如，《黄帝内经》在开篇之时就提出：“阴阳者，天地之道也。”即阴阳是自然界的普遍规律。一般来说，属阳的事物都具有升发、扩张、运动、温热、兴奋等特性，而那些具有沉降、内敛、收缩、抑制、寒冷、静止、养育等特性的事物则都属阴。阴阳学说适用于种种自然现象，是中医学理论体系中的一个重要组成部分。比如我们的身体，体表为阳，内脏属阴；腑属阳，脏为阴……气血也是如此，因为气具有温煦、推动、兴奋的作用，所以属阳；血有滋润、凝聚、抑制的特点，而属阴。另外，男人生性好动，女人生性好静，根据“动属阳，静属阴”的学说来推论，即男人为阳，女人为阴。因此，男人要注重补气，女人要注重补血。

当然，这只是一方面，“男人以气为本，女人以血为用”“男人易伤气，女人最耗血”还表现在具体的生活之中。

都说“英雄气短”，男人最容易伤气。虽然不至于都像周瑜那样会被活活气死，但现代的男人大多工作忙碌、应酬多，来自工作、生活、家庭的多重压力让他们倍感压力，于是焦虑、抑郁及各种坏脾气也随之而来。而且，有的男人还喜欢烟不离手、酒不离口，加之常不注意饮食，脾、胃、肝、肾、肺等脏腑皆会受损。中医认为，脾胃同为“后天之本”“气血生化之源”；肝主疏泄条达，

肝气疏泄不畅，则人体气机郁滞，会引发健康问题和其他疾病；肾为“先天之本”，肾中之精又能化生为人体所需的肾气；肺主气，即肺主管着呼吸之气和人体一身之气。如果男人元气不足，就会功能衰退，精力不足，身体虚弱，因此男人要多注重补气。

《黄帝内经》还说：“妇人之生，有余于气，不足于血，以其数脱血也。”也就是说，女人比男人更需要气血的滋养，但与气相比，女人更容易出现血虚与血亏的症状，并且一生都处在失血的危机中。女人为什么容易贫血呢？一是先天禀赋与后天的营养供给不足；二是与女人的生理特点，以及天生的职责有着重大的关系，如月经、怀孕、生育和哺乳；三是其他外在的伤血因素，例如劳累、多愁善感、思虑过度、过度减肥、爱美穿少受冻、久病等。如果女人血虚，则会面色萎黄，色斑遍布，皱纹横生，白发、掉发，而且一副病恹恹的样子。可见，女人补血养血是养生的重点，也是迫切需要的。只有把女人的血补充足，女人才会光彩照人、健康幸福。所以，女人养血无论在什么时候都要被提上日程。

总而言之，男人养生要补气，女人养生要养血，是根据男女不同的先天条件和生理特征决定的，很值得我们去认真地学习。可以说，这是男人和女人的养生之本，也是男人和女人生活更加幸福的法宝。

我国的养生文化源远流长，内蕴深厚，其理论与实践以古代哲学和中国传统医学理论为基础，显得尤为博大精深。当然，补气养血的方法也是多种多样的。本书结合中医养生学理论和现代医学的养生观，详细地介绍了男补气女补血来养生保健的基本知识和方法技巧。例如，男人补气要补肾、强肺、健脾胃，并区分体质；女人补血则要以肝为先，并养好脾胃，同时还要除瘀，并养成良好的生活习惯等。具体的方法有食物补养、药物补益、经络穴位按摩推拿、心理与情绪调节、运动与各种功法锻炼及导引保健法等。其内容雅俗共赏，阐述深入浅出，方法简明实用，适于广大群众和基层卫生人员阅读参考。

薛永东

2014年春

上篇：英雄不能气短， “气血方刚”才是男儿真本色

第1章 男人补气比补肾更重要

- 男人与气皆属阳，男人养生要养气 /4
- 气是组成男人的基础物质 /5
- 气是让男人有“精气神”的原动力 /7
- 男人补肾，就是在补气 /9
- 男人常吸烟，伤宗气，易使“英雄气短” /10
- 男人多嘴馋，饮食不节伤胃气 /12
- “火气”与压力成正比，灭“火”也是补气 /14

第2章 男人补气，管住嘴并侍候好胃

- “山药大枣羹”补中益气，男人怎么吃都不会错 /17
- 甘入脾，不爱吃甜食，就喝点蜂蜜水吧 /18
- 粥是天下第一养脾胃的食物 /20
- “赤豆薏米茯苓粥”健脾气，帮男人减肥 /22
- “补中益气汤”养脾气，瘦男人从此更强壮 /25
- “老胃病”就是脾气虚，黄芪、党参、白术都可选择 /28
- 酒食同源，“健脾养胃酒”补气，让男人更有面儿 /30

第3章 内练一口气，小功法教男人练气养内祛百病

- 常练“养肺功”，肺气充沛五脏和 /34
- 修炼腹式呼吸，让男人气更足 /36
- 瑜伽呼吸法，心静气更顺 /39
- “六字诀”养生法，每天练习五脏六腑皆安 /41
- “八段锦”常练，气机畅通无病痛 /45
- 每天练练“五禽戏”，健康无忧过百春 /49

第4章 经脉是气的通道，用好经穴气不虚

“涌泉穴”大补肾气，常敲气灌全身 /54

“足三里穴”是补气的名穴 /56

“气海穴”就是气的海洋，常按摩气不虚 /58

“关元穴”培元固本，凡元气亏损均可使用 /60

“膻中穴”是气的汇集处，常推摩内气足 /63

“百会穴”是百脉聚集地，常按可使气贯达全身 /65

“脾俞穴”补脾气，夯实气血根基 /67

“肺俞穴”补肺气，补虚清热不上火 /69

第5章 补气就是补肾，阴阳同补最相宜

枸杞子能补肾阴，让男人更年轻 /73

黄精养肝补肾，气阴双补对男人大有帮助 /75

女贞子补肝滋肾，避免男人肾阴不足惹火上身 /78

肉苁蓉大补肾阳，是男人的珍贵选择 /80

冬虫夏草阴阳双补，男人补肾气没有顾虑 /83

蛤蚧补肺气，助肾阳气，确保气不亏 /85

肉桂补心肾阳气，引火归元 /87

第6章 辨清体质，男人补气也要因人而异

测一测你是哪种体质 /91

平和体质，“山药枸杞汤”平补五脏之气 /94

阳虚体质，“干姜汤”回阳通络助补气 /96

气虚体质，“白扁豆乌鸡汤”很补气 /98

阴虚体质，“五味子汤”补阴益气强身 /100

血瘀体质，“山楂羹”是甜蜜的祛瘀益气食物 /103

痰湿体质，“赤豆薏米粥”是最贴心的除湿养气粥 /105

湿热体质，“丝瓜汤”是最好的补气除湿汤 /108

气郁体质，“佛手茶”益气让男人好心情 /110

特禀体质，“黄芪防风茶”益气防风贴心保护 /112

下篇：女人不能血虚，
“花容月貌”更需养血来呵护

第7章 血是女人最宝贵的“养分”，缺血会让女人健康与美丽尽失

女人与血五行属阴，女人养生要养血 /118

女人一生都处在失血的危机中 /119

女人多愁善感，坏情绪伤肝更伤血 /121

女人劳心操神，易使阴血暗耗致血虚 /122

女人热衷于瘦身，过分减肥伤气血 /124

女人爱美爱少穿，受冻伤身更伤血 /126

女人久病也会使血虚耗 /128

第8章 脾胃是气血生化之源，女人养血要补好脾胃

“大枣龙眼汤”养脾胃，更是补血多面手 /132

“莲藕炖排骨”，滋养脾胃益血养血，美无虞 /133

“虫草乌鸡汤”是女人补气血的“脾胃灵” /135

“芡实粥”保养脾胃，是助生气血的“忠臣” /137

“三红茶”是每个女人都可以畅饮的健脾养血茶 /139

“黑芝麻糊”香甜可口，是女人补气血的美容小点 /141

第9章 女子以肝为先天，女人养血别忘养肝

葡萄养肝养血，唾手可得 /145

桑葚药食同源，补血养肝多保健 /146

枸杞子蒸五味子，强效养肝补血要尝试 /149

绿叶菜补肝养血，女人要常吃 /151

“玫瑰花茶”，疏肝养血养女人 /153

“菊花养肝茶”，最适合女人的养眼养血茶 /155

第10章 养血还要除瘀，血足血畅才能成就“真美人”

- “四物汤”养血化瘀的名方 /158
- 鸡血藤通筋活络，补血养血不用愁 /160
- 红花活血除瘀，是百花中的“活血宝” /161
- 每天喝一杯红酒，养血通络让女人气色好 /163
- 每天来几颗花生，补血活血很简单 /165
- 黑木耳常吃，让血流通畅 /167

第11章 人身自有补血大药，常敲经穴养身心

- 按揉“三阴交穴”，调脾胃养肝血全效合一 /171
- 按摩“血海穴”养血调血，还能帮女人调理月经问题 /173
- 养肝按“肝俞穴”，调理肝气血不虚 /175
- “天枢穴”常按，增强“后天之本”，气血生化充足 /177
- “关元穴”是女子蓄血处，常用女人美得不可方物 /180
- “隐白穴”为脾经第一穴，常用能使气血更充盈 /182
- “下关穴”滋阴养血，对上火之症很有效 /184

第12章 女人养血注意别伤血，良好生活方式是上策

- “大姨妈”有问题，及早诊治 /188
- 多种慢性“失血病”，对症根治、补血养血是关键 /190
- 饮食要有节，均衡饮食是保血大法 /193
- 别太劳累，睡好休息好就能养好血 /195
- 学会放弃，避免伤神成为耗血的“内鬼” /197
- 久坐不动伤气血，“小动作”让身体气血更通畅 /200
- 防寒保暖气血通，幸福女人不生病 /202

附录 A：补气、养血食物速查表 /205

附录 B：补气、养血药物速查表 /212



上篇：英雄不能气短，

『气血方刚』才是男儿真本色

男人行于世，要有男子汉的气概，所以英雄不能气短，男人要注意保养自己。尤其是不能伤「气」，因为「气者，人之根本也」。所以如果男人「气」不足，一定会出现「英雄气短」的情况，会影响自己的精神面貌，影响立于世的资本，影响健康和幸福等。所以男人补气比补肾更重要，男人既要注意避免伤气，还要注意补气，避免导致气血亏损的不良生活方式等。只有保证男人的气血充足，让男人「气血方刚」，才有男儿的真本色，才能让男人的这一生收获更多的成功、安康和幸福。

第1章

男人补气比 补肾更重要

中医认为，气属阳，血属阴；男属阳，女属阴。男人养生重点在补气，补气就是扶阳。肾是先天之本，人体的元阴和元阳都来源于它，所以肾是人体元气之源。元气就是人的元阳之气和元阴之气，是人体生化动力的根本。因此男人养生，补气比补肾更重要。

男人与气皆属阳，男人养生要养气

《难经·八难》中说：“气者，人之根本也。”所以，养生的重点在养气，而男人尤其要注意养气，因为，男人与气都属阳，补足气血、平衡阴阳，才是延缓衰老、祛病强身的最有效方法。

“阴阳学说”不仅是中国古代重要的哲学理论，也是中医基础理论及传统养生理论的重要组成部分，与我们的健康息息相关。古人将天地、日月、男女等对立统一的自然现象归为阴阳，中医的表里、寒热、气血等生理及病理现象也同样是阴阳对立统一、密不可分的。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”也就是说，阴阳这种对立统一的运动规律是一切事物变化固有的规律，也是人体生命健康的实质。自然之道为阴阳平衡，人体的阴阳之要则为“阴平阳秘”，也是阴阳的平衡。

男人属阳。阴阳既可以指代相互对立的事物，也可以表示同一事物中相互对立的两个方面。通常以动为阳、静为阴，表为阳、里为阴。就人而言，男性具有刚毅、强悍、勇猛的特点，属阳；而女性具有柔美、娇弱、温良的特点，属阴。

另外，气也属阳。中医将人体内具有温煦、推动、兴奋作用的物质及其功能规定为阳，这就是指人的“气”，而将具有凝聚、抑制作用的物质及其功能规定为阴，这是指血。气血是构成人体的基本生理物质，气在生命活动中有着非常重要的作用，气的盛衰决定着人的生老病死，正如《难经·八难》中所说，“气者，人之根本也”。所以，养生的重点在养气，而男人尤其要注意养气，因为，男人与气都属阳，如果气不足，那么阳就会不足，男人就会失去应有的阳刚之气，变得优柔寡断、

缺少活力，若是不能及时调理就会造成机体阴阳失衡，各种疾病便随之而来。

人体之气由先天之精气和后天的水谷之精气及自然界之清气组成。先天之气源自父母，是成人的根本，从离开母体那一刻起先天之气就在不断消耗中，所以一定要懂得“节省”。而后天之气来源于饮食和空气，时刻维持着生命活动，同时支持着先天之气，故此后天之气要善加“调补”。

只有补足机体消耗的气，才能维持正常运转所需。气是一身之阳，当然，阳是离不开阴的，血不足气便不得养，气不足血便不能化生。人生于阳而形成于阴，长于气而存于血，所以，养气的同时还必须补血，只有补足气血、平衡阴阳，才是延缓衰老、祛病强身的最有效方法。

※养生补充※

《黄帝内经·素问·四气调神大论》说：“夫四时阴阳者，万物之基本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”春夏养阳，秋冬养阴，正是中医顺时养生的精髓。春夏的特点是生发蓬勃，其性属阳，此时自然界阳气升发，正是男人养护体内阳气的好时机。春夏时节凡有耗损阳气及阻碍阳气畅达的情况皆应避免，以使阳气保持充沛。

气是组成男人的基础物质

《黄帝内经》中讲：“天地之间，六合之内，其气九州、九窍，五脏、十二节，皆通乎天气。”也就是说，气是世界万物的物质基础。当然对男人也不例外。

可能有人会问：“男人为什么要补气？难道男人补血不行吗？”对于这个问题，我想回答的是，男人补气补血都是必要的，但是相对于女人来说，男人更需要补气。

在现代人的眼里，似乎男人养生要养精、养肾，因为男人的社会责任就是在人类的繁衍生息中提供“精”，并且实施繁衍后代的行为。而这一切都是需要气的作用的。因为“精”的生成首先要靠气的生化作用，实施性行为也是气推动的。并且这种气对人的身体器官、人的思想情绪、生气的物质都是起生成和推动作用的。这也是男人养生要养气的又一个重要原因。

我们再来说血和气对于男人的重要性。男人和女人最大的不同，就是女人一生耗血的机会比较多，男人耗气的机会比较多。女人一生行经、生育，再加上女人比较敏感、好生气，所以和男人比较，人人都会明白，女人比男人耗血多。而男人没有女人的特殊生理情况，相对来说，男人更大大咧咧一些，能够耗血的机会比较少，所以男人相对于女人来说，耗血就不是关键的了。这也是为什么贫血或血虚的人多是女性，如果男人没有特殊的病症存在，一般来说，是不需要补血的。而男人从生下来开始，他的所有生长发育和长大后的一切性行为，则都是在消耗元气（元气就是以肾所藏的精气为主，依赖肾中精气所化生。元气生成后，通过三焦而输布于全身，内至脏腑，外达腠理肌肤，作用于机体的各个部分，推动人体的生长和发育，温煦和激发各个脏腑、经络等的生理活动），而且元气是人体之气的一种，也对男人的一生起着关键性的作用，所以从这一点来讲，男人是耗（元）气的大户，应该补气。

另外，男人和女人的社会分工不同，男人多是力量型的，相对于女人来说，社会活动和活动量要更花气力一些，所以也更耗气。

上述理由都能说明气是组成男人的重要物质，还是男人一生都需要认真补益的营养物质。所以男人养生要养气，并努力朝着这个方向去养生保健，一定会收获健康和好运气。

※ 养生补充 ※

《黄帝内经》认为：人不可以离开“气”而存在，“气”绝则死，“气”尽则形骸独居。所以无论男人还是女人，养生都要养气。

气是让男人有“精气神”的原动力

气是构成和维持生命活动的最基本物质，具有极为重要的功能。《黄帝内经·素问·五常政大论》中指出：“气始而生化，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变，其致一也。”

通常人们形容一个人精力充沛、精神饱满、充满活力时，会说真有“精气神”。从中医角度讲，“精气神”是人体生命活动的根本。具体说，精是生命活动的物质基础，气是生命活动的原动力，神是生命活动的最高统帅。所以，古人称精、气、神为人身“三宝”。

精、气、神三者密不可分，它们相互滋生、相互助长，精充则气足，气足则神旺。气有两层含义，既是运行于体内微小难见的物质，又是人体各脏腑器官活动的的能力。所以气既是物质，又是功能，一切生命活动都必须依赖于气的功能来维持。《黄帝内经·素问·五常政大论》指出：“气始而生化，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变，其致一也。”

中医学把“气”的具体作用主要归纳为五个方面，即推动作用、温煦作用、防御作用、固摄作用和气化作用。

1. 气的推动作用

气是活力很强的精微物质，人体的生长发育，脏腑、经络的生理

活动，血液的循行，津液的输布，都要依靠气的激发和推动。气不足，人体生命活动的动力就不足，动力不足，器官组织的生理功能就会减弱。

2. 气的温煦作用

《难经·二十二难》中说：“气主煦之。”气的温煦作用是维持体温相对恒定的保证，通过激发和推动各脏腑器官生理功能，促进机体的新陈代谢来实现。

3. 气的防御作用

气具有护卫机体、抗御外邪的作用。气的根本功能是维护机体的生命活动，也是抗病能力产生的基础。《素问·刺法论》说：“正气存内，邪不可干。”正气是人体防御、抵抗和再生的能力，中医认为，正气亏虚是疾病发生的内在原因。

4. 气的固摄作用

气对血、津液、精液等液态物质起着稳固、统摄的作用，以使其正常循行而不溢出脉外。若气的固摄作用减退，必将导致机体阴阳、气血、精神、津液的耗散、遗泄、脱失。

5. 气的气化作用

精、气、血、津液在气的作用下相互化生，体内物质的新陈代谢以及物质转化和能量转化都必须在气的作用下完成。也就是说，人体的生命活动全赖气化，气化是生命活动的本质所在。

※ 养生补充 ※

清代医家王三尊在《医权初编》中说：“人之生死，全赖乎气。气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则死。”气是人存活的根本，体内气旺则健康，人才会有活力，所以养气是养生之要。