

【中医养生经典】

◎主编 张湖德 卢集森

三分病七分养，气机调达方为养病之本
专家教你：怎样养气，调气，补气



百病生于气

养病必先养气 貳

人之三宝

“精 气 神”



气，生命的本源

人活着就是一口气

著名中医专家为您解读《黄帝内经》中的养生智慧

气机失调百病生 气机调达百病消



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国最古的养生典籍

百病生于气

先天之
精气

养病必先养气

水谷之
精气

自然界
之清气

我是北京中医药大学中医养生康复专业的创建人之一，病后康复是我重点研究的一个课题。本书“百病生于气——养病必先养气”是我精心探索的一个课题。俗话说：“三分治疗，七分调养”。由此看来，人们必须重视病后的康复。尽管病后康复千头万绪，但中医认为，养气是最关键的。“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”，疾病痊愈与否，要看机体能否驱逐人体内的邪气，而邪气的去留，又取决于正气的强弱，即人体的康复力。

1990年，我曾创办北京永南医院；1994年我被中央人民广播电台聘为医学顾问；2002年被广州荔湾区中医院聘为高级顾问。这都为我写作本书奠定了坚实的基础。相信本书的出版，将会为慢性病康复者提供一个正确的思路。使之尽快康复，这也是我最大的心愿。

——编 著

策划编辑 焦健姿
编辑热线 010-51927271
jiaojz@263.net

封面设计



传承中医 妙手回春

ISBN 978-7-5091-4756-6



定价：28.00元

百病生于气

张湖德 中央人民广播电台医学顾问
卢集森 广州荔湾区中医院院长



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

百病生于气:养病必先养气 / 张湖德, 卢集森主编. —北京:人民军医出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5091-4756-6

I. ①百… II. ①张… ②卢… III. ①补气 (中医) — 基本知识 IV. ① R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 130147 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 伦踪启 责任审读: 吴铁双

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290, (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 9.75 字数: 143千字

版、印次: 2011年9月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

主 编 张湖德 卢集森

副主编 马烈光 张 煜 唐 溪 宋红梅

编 者 (以姓氏笔画为序)

王存芬 王铁民 杨凤玲

谷世喆 胡广进 侯云山



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.cnki.net

我是北京中医药大学中医养生康复专业的创建人之一，病后康复是我重点研究的一个课题。本书“百病生于气——养病必先养气”是我精心探索的一个课题。俗话说：“三分治疗，七分调养”。由此看来，人们必须重视病后的康复。尽管病后康复千头万绪，但中医认为，养气是最关键的。“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”，疾病痊愈与否，要看机体能否驱逐人体内的邪气，而邪气的去留，又取决于正气的强弱，即人体的康复力。1990年，我曾创办北京永南医院；1994年我被中央人民广播电台聘为医学顾问；2002年被广州荔湾区中医院聘为高级顾问。这都为我写作本书奠定了坚实的基础。相信本书的出版，将会为慢性病康复者提供一个正确的思路。使之尽快康复，这也是我最大的心愿。

中央人民广播电台医学顾问 **张湖德**
广州荔湾区中医院高级顾问

2011年于北京中医药大学



百病生于气

养病必先养气

目 录

什么是气	005
气的生成	006
气的生理功能	007
气的运行和运行方式	010
气的分布与分类	012
气与血	015
气与津液	016
正气存内，邪不可干	021
百病生于气	024
养气葆精是病后康复的原则	026
精气流通是病愈的前提	028
气虚原因	034
气虚症状	034
常见各种气虚证候鉴别	035
补气中药	036
气滞	045

• [目 录] •

气逆	045
气陷	046
气脱	047
药物康复法	050
理气行气中药	052
理气行气方	054
调摄情志康复法	056
娱乐康复法	072
益气法调治荨麻疹	096
疏肝益气法调治病毒性肝炎病	097
补肾纳气调治梅核气病	098
疏肝理气调治慢性结肠炎	099
补气健脾化湿调治长期嗜睡病	100
益气养血调治产后头痛	100
行气补气法调治胸腹部术后	101
益气法调治心力衰竭、期前收缩	103
益气法在治疗顽固性荨麻疹的运用	104
调治糖尿病以补气为本	105
宜炼中医舌功	108
及时清除闷气	109
调气血宜用手抓头	109
垫足睡觉能解乏养气	110

• [目 录] •

以卧养气	111
养气的关键是不气	112
养气菜肴	113
养气药膳	115
早、午吃热性食物能补气养气	121
养气最佳食物	121
病后养气要常泡脚	126
病后养气运动健身球好	128
病后坚持“三一二”经络锻炼法	130
仰天长啸养气法	132
养气必先养胃气	133
养胃食疗方	137
病后养气勿忘健肺	140
养肺食疗方	144
病后养气宜节欲	146



第一讲

气是构成天地万物的本元，气聚则成形，形散则为气，形与气的流转运化构成了多姿多彩的宇宙与生命。因为气的流行变化速度极快，远速于形质，故从养气、调气、行气入手来进行病后康复。

对于人体来说，呼吸自由顺畅、无声无息，宁静而天然，是健康的状态。如果呼吸有气无力，气喘、嗓子像拉风箱，干咳，身体筛糠一样抖动，气在喉咙的进出很感艰难，那该是身体出了毛病。而气若游丝，或一口气喘不来近于昏死，则是病入膏肓，人快不行了。俗话说“人活一口气”，生命的存亡就在于人是否停止了呼吸。

气，并非空无虚幻，而是眼睛搜寻不到，可鼻子、口腔却能感知的物质。空气的清新与污浊，有无异味，是每个正常人都能感知的真实情境。王夫之将理学虚诞、空疏的“天、道、性”奠定在“气、物、情、欲”的感情基础之上，确是一种人的哲学而非造神的哲学。如同哲学家也无法忍受牙痛一样，我想智者也须食人间烟火，也会喜欢早晨花园里清新的空气。所谓“天”，大气层也，如此看来，须臾也离不开空气的人体。所谓天人合一，我想该是人与自然界气的合一。古人云：“人之初，气之聚也。”或许人体由气化物而来，有如“气”化为水继而结冰一样。死了，又火化、腐化，变成气体飘散而去。现代科学证实构成人体的四大元素——碳、氮、氧、氢，在大气中都是以气态形式存在的。日本一研究者探寻、揭示生命的起源，认为“原始空气中的氨基酸，很可能是在上空合成的。其后，由于引力作用，氨基酸降到了地面”。苏联的科学家亦发现存在于人胃中的固氮菌能使空气中的氮气变成硝酸盐，然后再合成蛋白质，人体本身便有“聚气成物”的功能。

就具体的人而言，体质虚弱，四肢无力，脚像踩在棉花上一样，一步三摇，则是丧了元气，近于苟延残喘了。而声若宏钟大吕，像嗡嗡的金属的音响，谓之金声玉振，该是底气足、中气充沛的缘故，身体素质如何，不言自明。人做事情要用气力。气力这个记号，气在先，力在后，或许预示着有气才有力，气壮方能力足。

古人云：“人之初，气之聚也。”

古人的修身养性，如老子所言“垂帘守窍”“虚其心，实其腹”，孟子善养的“浩然之气”，说的既是修炼气功的方法，也是“见天道”的精神修炼。所谓浩然正气，已充满了道德感，体现了理性和意志，气对人的撑持，既是呼吸的吐故纳新，也是一种精神能量。诺贝尔奖获得者艾克斯斯曾提出“精神与神经相互作用”的理论，认为精神的积极作用可以调动神经系统，尤其是自主神经系统，而产生超常功能。看来，被科学理性所肯定的意念的作用，并非唯意志论，亦非将精神与肉体分裂开来的行尸走肉或无依无据的虚妄的玄想。

气所生发的精神状态，在两军对垒、互争胜负的交战中起重要作用，所谓气可鼓，不可泄。气盛者在气势上已压倒对方，气馁者心理上已颓败。曾国藩谈用兵之道，称“胜负不在形而在气，有屡败而无伤，亦有一蹶而不振，气为之也”。优秀的军事家练兵首练心，次练胆，而力与技为再次。交战时避其锐气，待其士气衰竭之后而攻之，必获胜。至于四面楚歌，无心恋战，精神先垮掉者，难免兵败如山倒。而破釜沉



舟、背水一战，置之死地而后生，所谓哀兵必胜，拼死争斗，也是一股气憋在胸内所致。这种气势的争夺，心理的征战，不独战争如是，在一切竞技体育和具有竞争意味的事物中概莫能外。

或许，没有什么事比“泄气”更让人沮丧的了。一只跑了气的足球只能使手、脚和它疏远，只能让人感到这是一只趋于死亡的球，一种无气无力的纠缠，疲软的无奈。而球迷一枪将欲破门的足球击碎，让充满活力的球体成为破灭的尸体，也只能让人目瞪口呆。

因自行车车带被扎瘪而懊恼，在荒野里汽车轮胎放了炮，换上备用胎，却发现新胎漏气，那简直就是走投无路了。我想，人体这具皮囊也有如球胆轮胎，泄了气是什么也做不成的。自然，人所依据的是理直气壮，是正气、大气、浩然之气，而不是邪气、污浊之气和阴阳怪气，以及为了仁瓜俩枣而争斗无穷尽的小气。

含蕴在人体内之气，中医理论认为有卫气、营气、阳气、肾气、中气……人生了病，面上气色不好，脸上会罩一层青气。

可说起来，人的疾病虽与身体素质本身有直接关系，但大气的污染、环境的污浊，让人所吸纳的气体饱藏病菌和毒素，恐怕是致病的重要原因。当大气的臭氧层出现了空洞，使人类皮癌患者大幅度上升，城市人的疑难杂症层出不穷，现代人突然发现了曾被嘲笑之忧天者“杞人”的伟大，人类已不得不“忧天”了。

含蕴在人体内之气，中医理论认为有卫气、营气、阳气、肾气、中气……人生了病，面上气色不好，脸上会罩一层青气。

第一讲

气，是古代人们对于自然现象的一种朴素认识。早在春秋战国时期，古代朴素的唯物观即认为，「气」是构成物质世界的本源，宇宙间的一切事物，都是由物质的气的运动变化而产生。如《周易·系辞》说：「天地氤氲，万物化生。」《公羊传·解诂》则说：「元者，气也。无形以起，有形以分。造起天地，天地之始也。」在《论衡·自然》中，则更明确地指出「天地合气，万物自生」。这种关于气的朴素唯物认识被引进医学领域，就形成了中医学中的气的概念。



气，是构成人体的最基本物质。《素问·宝命全形论》说：“天食人以五气，地食人以五味，五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音声能彰；五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气。气和而生，津液相成，神乃自生。”人的生命活动，需要从“天地之气”中去摄取营养成分，以养五脏之气，从而维持机体的生理活动。所以说气是维持人体生命活动的最基本物质。

但是，由于“气”本身是极其微小的物质，难以用肉眼直接观察到，只能通过人的感官，通过人的生理活动或病理变化而觉察其存在，故《仁斋直指方》指出：“人以气为主……阴阳之所以升降者，气也；血脉之所以流行者，亦气也。营卫之所以转运者，气也；五脏六腑之所以升降者，亦此气也。盛则盈，衰则虚，顺则平，逆则病。”因而进一步说明，气是构成人体和维持人体生命活动的物质基础，且由于气具有活力很强的不断运动的特性，对人体的生命活动具有重要的推动和温煦等作用，中医学即以气的运动变化来阐释人体的生命活动。

人体之气，来源于父母的先天之精气，食物中的营养物质（即水谷之精气，简称“谷气”）和存在于自然界的清气，并通过肺、脾胃和肾等脏腑的生理功能的综合作用，将这三者结合起来而生成。

先天之精气，依赖于肾主藏精的生理功能，才能充分发挥其生理效应；水谷之精气，依赖于脾胃的运化功能，从食物中正常摄取而化生；存在于自然界中的清气，则依赖于肺的呼吸功能，方能吸入。因此，从气的来

先天之精气

水谷之精气

自然界 之清气

源或气的生成来看，除与先天禀赋、后天饮食营养，以及自然环境等状况有关外，均与肾、脾胃和肺的生理功能密切相关。肾、脾胃和肺等脏腑生理功能正常并保持平衡，人体之气方能充沛；反之，肾、脾胃或脏腑生理功能发生异常或失去协调平衡，则均能影响及气的生成，或影响气发挥正常的生理效应，从而形成气虚等病理变化。

应当指出，在气的生化过程中，脾胃的功能尤为重要。因为人体在出生之后，必须依赖于饮食物的营养以维持其生命活动，而机体之所以能从饮食物中的摄取营养成分，又完全依赖于脾胃的受纳和运化功能，才能对饮食物进行正常的消化、吸收，把其中的营养物质化为水谷精气。先天之精气，则必须依赖于水谷之精气的充养，才能发挥其生理效应。故《灵枢·营卫生会》说：“人受气于谷。”《灵枢·五味》亦说：“故谷不入半日则气衰，一日则气少矣。”

气，是维持人体生命活动的根本物质，它对于人体具有十分重要的功能。故《难经·八难》说：“气者，人之根本也。”张景岳亦说：“人之有生，全赖此气。”（《类经·摄生类》）气的生理功能，主要有如下几方面。

推动作用 气是活力很强的精微物质，它对于人体的生长发育，以及脏腑经络等组织器官生理活动，血液的生成和运行，津液的生成、输布和排泄等，均起着推动和激发的作用。如元气，有激发和推动各脏腑生理活动的作用，使其功能生生不息，不断化生新的气血津液，以供给生命活动和生长发育之需要。又如宗气，能贯心脉而行气血，故有“气

《难经·八难》说：“气者，人之根本也。”张景岳亦说：“人之有生，全赖此气。”（《类经·摄生类》）

为血帅”“气行则血行”“气滞则血凝”之说。此外，人体的整个水液代谢过程，也都要依赖于气的推动而完成。如果气虚衰或气的推动、激发作用减弱，则均能影响及人体的生长、发育，或出现早衰，或使脏腑经络等组织器官的生理活动减退，或使血和津液的生成不足或运行迟缓，从而引起血虚、血液运行不利和水液停滞等病理变化。

保卫肌表，抗御外邪 从中医发病学角度来看，疾病的发生取决于正气和邪气两个方面。正气是指人体的生理功能和对外界环境的适应能力、抗邪能力及康复能力。邪气则指各种致病因素。其中正气不足是发病的内在因素，正如《素问遗篇·刺法论》所说：“正气存内，邪不可干。”即在通常情况下，人体正气旺盛，则不易感邪而得病，反之，当人体气机失常，正气相对虚弱，则邪气便可乘虚而入导致发病。亦即《素问·评热病论》所说的“邪之所凑，其气必虚”。不仅如此，正邪双方力量对比的动态变化，还决定着疾病的发展、变化和转归。可见，正气在发病学上具有重要的意义，《灵枢·百病始生》言：“风雨寒热，不得虚邪，不能独伤人。卒然逢疾风暴雨而不病者，盖无虚，故邪不能独伤人。此必因虚邪之风，与其身形，两虚相得，乃客其形。”《素问·上古天真论》言：“……真气从之，精神内守，病安从来？”故在临床上，历代医家常常通过用各种药物及饮食调理等方式来增强正气，预防或治疗疾病如对于中风病因病机多以“内虚邪中”而论，正气虚衰是中风发病的基础。隋·巢元方《诸病源候论·中风候》有“风偏枯者，由血气偏虚，则腠理开，受于风湿”之记载；宋·严用和《济生方》认为“营卫失度，腠理空疏，邪气乘虚而入，及其感也，为半身不遂……”故治疗“当以补气之药为主，以养血之药为辅”（张锡纯《医学衷中参西录》）。

《素问·上古天真论》言：“……真气从之，精神内守，病安从来？”