

主 编 董建军

补足气血 百病消

治病之要诀，在明白气血。
人有阴阳，即为血气。阳主气，故气全则神旺；
阴主血，故血盛而形强。人生所赖，维斯而已。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

补足气血 百病消

主 编 董建军
编 者 (以姓氏笔画为序)

才永发 王子川 王国为 卢晟晔 冯丽萍
刘丽梅 李 茹 李 娟 李 清 吴 皓
邹 威 赵周霞 聂丹丹 董建军 蔡文娟



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

补足气血百病消 / 董建军主编. -- 北京: 人民军医出版社, 2015. 3
ISBN 978-7-5091-8080-8

I. ①补… II. ①董… III. ①补气(中医)②补血 IV. ①R243②R254.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 281528 号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 郭新新 李 昆 责任审读: 王三荣

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)51927300-8201

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10 字数: 125 千字

版、印次: 2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4500

定价: 26.00 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



内 容 提 要



历代医家养生治病，都离不开气血的调养。如果把人的生命比作一棵树，那么气血就是树根。本书不仅叙述了气血对人体的重要性，而且从判断气血是否充足，调理气血以保养五脏——养心、调肝、益脾胃、通肺、补肾，疏通经络、调理膳食、改变生活习惯等方面着手，把最简单、最实用、最行之有效的方法教给广大读者，用来调养人体之根本——气血。本书推荐给读者朋友一套易学易懂、行之有效的保健真法，适合广大读者阅读参考。



前言

气血为后天之本，我们身体产生的很多疾病，无论是发热、感冒，还是更为严重的肿瘤、血栓，都是因为气血出现了问题。

工作之余，我喜欢研究一些古代的医学典籍，希望能从这些传统经典中获得更多的治疗良方，来探索人体生病的原因。在一个非常偶然的机会，我才了解到，古人早已找到了百病丛生的秘密，只不过我们一直没有注意到而已。

《黄帝内经·素问》中记载：“人之所有者，血与气耳。”《景岳全书》也讲道：“人有阴阳，即为血气。阳主气，故气全则神旺；阴主血，故血盛而形强。人生所赖，维系而已。”从中我们可以明白气血对于治疗疾病和保健养生的重要性。

人体所产生的很多疾病，都是因为气血失调的原因。气血充足而百病不生；气血紊乱则百病丛生。身体一切疾病都是因为气血不畅、气血亏虚等引起的；多数疾病的治疗都要建立在调补气血、疏通气血的基础上。

经过研究，我意识到，原来历代医家养生治病，都离不开调养气血。清代医学家王清任对于气血的研究最为精到，他曾讲到“治病之要诀，在明白气血”，因为不管是内因疾病还是外感疾病，最开始一般不会伤及五脏，而是伤及气血，所以治病疗疾最为关键的就是调和气血。在生活中适当注意调补气血、疏通气血，可以在一定程度上预防疾病，起到养生保健的作用。

编者

2015年初春



目 录

第 1 章 气血好，才是真的好	1
气血足而无百病	1
气顺血畅，男女健康	3
气，生命的根本	4
血，濡养五脏六腑	6
血为气之母，气血相随	8
气血不足，疾病产生的原因	10
百病不生有玄机	12
四季调养	13
补充五脏气血方法多	15
 第 2 章 气血好不好，“看看”就知道	 17
气血，掌管你的气色	17
精神差，气血不足，练习瑜伽调养	19
头发荣与枯，气血找原因	21
气血为水，经络是渠，渠道需疏通	22
眉毛好，气血自然旺	25
看嘴唇颜色，知气血	27
从耳朵看气血之病	29
观手掌，明健康	31
指甲纵纹，了解你的气血	32



五脏阴阳平衡的自检方法	33
-------------------	----

第3章 心平病不欺，健康与天齐

37

心脏的气血养生	37
养心安神按揉劳宫穴	39
补心血，防止你健忘	40
补心血，让你不再盗汗	43
调理气血，止住自汗	44
吃酸收敛心气，防心脏病	47
治疗突发性耳聋，刺激内关穴	49
学习心理降压法，让你身体好	51

第4章 补足肝气血，身体不受苦

53

肝是统御血液的将军	53
疏通肝经气血	55
治肝病，美食即良药	57
肝血足，才能眼亮心明	59
头晕从肝上找原因	62
治疗鼻出血，可以清肝火	64
女人要养肝护肝，排解不良情绪	66
食欲减退，按揉足三里和阴陵泉	67
将中风化于无形之中	70
口苦，肝上找原因	76
做做“叩胆法”，别让肝火伤两肋	78





第5章 气血生化方，养生益脾胃	81
脾是气血的加工厂	81
学会健脾法，气血生化足	84
胃病，良药可以美味	85
红薯粥，通便秘	86
内外兼施治胃痛	88
压合谷，缓腹泻	90
打嗝、反胃的穴位按摩小妙招	92
根源在脾胃，食疗缓解湿疹	94
防治痔疮小妙招	97
“涵养”“水源”，应对糖尿病	98
口腔溃疡，祛火还需节制饮食	101
第6章 防病需正气，祛邪补气以养肺	105
肺，天然的中转站	105
止咳良药，甘甜治病法	108
哮喘，手上穴位按摩	109
轻松治疗感冒	111
局部穴位按摩，应对鼻炎	113
解决你的“小痘痘”	114
滋阴清热止咳嗽，贝母甲鱼汤	115
嗅觉不灵，学学健鼻功	117
笑一笑，以免忧伤伤肺	117
第7章 肾气肾阴足，事事不发愁	119
肾是气血的贮藏室	119



肾为阳气之本	121
疏通气血，扫清“河道沉沙”	122
尿频，不光是肾虚	124
肾气足骨骼强，养肾可壮骨	126
准妈妈不要担心，黑米莲子粥解心忧	128
益肾安神，解决男人的问题	129
脐下四穴，保护女人的肾脏	131
水肿，温补肾阳，行气化水	133
防治小便失禁的导引法	134
交泰丸治心肾不交，让你远离耳聋	135

第8章 顺应天时变化，四季调养气血 137

调养气血要顺应天时	137
春季养肝可充分调动气血	139
春季运动过度损伤气血	141
夏季要注意养阳	143
夏季谨防心气损耗过多	144
秋季养肺，防止气阴两虚	146
冬养藏，保持“冬眠”状态	148
入冬要补冬，补冬要补气	150

第 1 章

气血好，才是真的好

气血足而无百病

对人体健康来说，气血充足且运行通畅很重要。我们生活当中遇到大大小小的疾病，小到发热、感冒，大到肿瘤、血栓、高血压，大多是人体内的气血在作怪，气血不畅、气血不足等可能是这些疾病的元凶。

脾胃为人体后天之本，化生气血，是滋养五脏六腑、骨骼、经络、毛发、皮肤的源泉。可以说，预防和治疗很多疾病都要依靠通畅气血、补足气血。只要我们补足并疏通体内的气血，就能使人体自动开启自愈能力，对抗疾病，养护身体。

很多人有这样的经验，去医院复诊时，医生看到前期治疗效果不错，就会说上一句：“你气色比以前好多了。”还有一种情况，好久没见的朋友，见面后第一句话十之八九都是：“呀，你最近气色真好啊！”

要知道，上面的气色和中医学的气血是一个道理，气色就是气血的外在表现。讲到这里，很多人都会有这样的感慨：这就是气血啊，原来我们每天都在说它。没错，气血和我们的生活密切相关，关系着我们的生老病



死，关系着我们的健康。只是很多时候，它与生活联系得太过密切，致使我们麻痹，感觉不到它的存在。

在中医学中，“气血”是“气”和“血”的合称。气血是组成人体和维持生命的基本物质，是一切器官和经络的物质基础。《黄帝内经》中这样描述它的重要性：“人生十岁，五藏始定，血气已通，真气在下，故好走，二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋……”

做个通俗的比喻，气血就像供汽车燃烧的油，就像手机电池的电量，只有加足油、充满电，才能保证汽车和手机的正常使用。相反，要是汽车的油不够、电池的电量不足，那么汽车在一定时间后会自动熄火，手机在用一段时间后会自动关机，耽误你和别人的沟通和交流，给你造成损失。

气血是否畅通、充足，是一个人是否生病，能否健康长寿的关键。如果一个人长时间、超负荷地工作，或是生活不规律，就会出现气血不足的情况。这样的话，供给五脏六腑的能量就自然不足。你的五脏六腑为维持正常的生命活动，必定会超负荷工作。一两天没事，但要是时间一长，你的内脏必定会因超负荷工作而受到损伤，打乱机体平衡。

所以，只有气血充足、畅通，才能保证身体中的经络畅通。有了充足的气血和畅通的经络，才能保证五脏六腑正常工作。气血充足、经络畅通、脏腑功能正常，我们的身体就形成一个很好的内部环境，进而拥有一个强大的免疫系统，有足够的防御能力抵抗疾病。

气血足，气血畅通，才能让我们百病不生，才能活到天年。气血瘀滞、不足，我们身体内的脏腑器官不能正常运转，就会有各种各样的疾病找上门来。

在日常生活中，我们应该多注意保养自己，让自己气血充足，经络畅通，从而有一个好的体魄，健康长寿。



气顺血畅，男女健康

女人为了更美丽，男人为了更健康，总会尝试各种方法给自己的健康“加分”。只要气血充足，身体健康自然有保证。

有人曾经这样说过，现在的女性最担心两件事，一件是身材走样，另一件就是卸掉浓妆。这是为什么呢？第一件是指女人的身材很容易发福，第二件是气色不佳，卸妆以后恐怕“面目全非”。其实，担心自己变胖的何止是女生？随着现代生活节奏的加快，男人不也是这样吗？身材走样，面色不好成了一种常态。

那么，在忙碌的生活当中，如何才能让我们的身材矫健，而且光彩照人呢？最好的办法就是调理气血。这是为什么呢？因为气血是身体健康和皮肤光泽的守护神。

邻居小张可是小区里面出了名的美女，在单位也是备受青睐，她肌肤光洁，白里透红，体态端庄，举止优雅。因为长相出众，总是陪着领导出差跑业务，坐飞机到各处奔走。就因为这样来回奔波，一段时间以后简直成了另外一个人，脸色失去了光泽，皮肤没有了以前的细腻，总是提不起精神来，走走路都觉得很累。还有就是我朋友老马，他是建筑公司的“一把手”，因为最近开展一项重要的业务，一方面需要准备计划方案，另一方面还要陪同领导检查，忙得脚不沾地，食欲渐渐下降，晚上经常失眠，压力越来越大。他才三十出头，看上去却像是四十多岁的人，和女朋友出去散步，明显不协调了，有朋友还说是“一父一女”。

我说的这两位朋友可以体现出很多成年人在气血方面的基本情况。生活工作的压力大、工作劳累、饮食不规律等多重因素的影响，我们的气血



水平越来越差，使我们很难保持最佳的状态。要知道，气与血可以说是人体生命的物质基础，气血水平直接影响人们的健康与精神状态。

为什么生活中的疲惫与压力让我们的身体和容颜有如此之大的变化呢？中医学认为，人在很劳累的状态下，脏腑会承受很大的压力，容易出现亏损或引起气血阴阳的失调，从而引起气机紊乱。而人体内脏腑气血的不足，会在气色和肌肤上表现出来。也就是中医所讲的“有诸内，必形诸外”。气不足，脸色自然差，精神萎靡，疲乏无力。血如果虚损了，皮肤就会渐渐干燥，颜色变黄，指甲也会不光滑。因此，气色不佳、皮肤粗糙都是因为气血不足或是气血瘀滞而引起的。

无论是气色还是体质的问题，都与气血有着很大的联系。气血只要充足，各项功能恢复正常，病症自然会随之消失。气血不畅通的时候，常会引发女性的多种病症，比如月经不调、白带异常、痛经等，更为严重的是引发更年期的提前，造成皮肤粗糙、色斑，甚则加速女性的衰老，让女性陷入无尽的苦恼之中。而对于气血不畅的男性来说，工作效率下降、精神不振、易怒、爱发脾气等现象明显。在这纷繁复杂的社会环境中，工作压力和生活负担越来越重，气血出现问题是很难避免的，也自然有了气虚、气郁、血瘀、血虚、血热等问题。所以，女性要想美丽，男性要想健康，那就应该学会让自己的气血变得通畅。

气，生命的根本

人体与自然之间有着密不可分的关系，根据中医理论，人体之气与自然之气息息息相关。

多年以来，张女士一直被月经不调困扰着。曾去医院做了多项检查，可是结果显示：子宫发育正常，肾功能正常，也没有其他的妇科炎症。所



以，医生只能说内分泌有些紊乱。张女士求医无果之后，带着很复杂的心情找到了我。经过望闻问切之后，我认为是寒气太重，气血失调引起的。张女士有些迟疑，心想：气这个东西虚无缥缈的，谁又知道是什么样子的呢？但是她也没有很好的解决办法，只能听从我的意见。我给她开了几服补血益气的药物，一个月以后，张女士的气血基本恢复了正常，月经也不再提前或是延后。

我们说一个人的体质很好，就会用朝气蓬勃来形容；说一个人非常虚弱，就用气息奄奄来形容；判定生死的时候，我们经常会以喘气和断气来形容。和张女士的病情一样，在临床的医学研究中，很多无法解释清楚的疾病都是因为“气”的失调。那大家就会问了，气到底是什么呢？气的旺盛与否包含着什么样的原因呢？在《黄帝阴符经》中有“离之制在气”，传统医学认为，人由气生，大到整个自然，小到人身体的每一个器官，其实质都是由无形的气构成的。而在《素问·阴阳应象大论》中说：“清阳为天，浊阴为地。”《素问·宝命全形论》说：“人以天地之气生。”清阳与浊阴可以说是气的两种表现形式，阴阳二气不仅生出天地，而且还滋润万物，这其中也包括人类。人体不仅由气而生，而且还靠气来运行。我们知道，人体是个循环的运动场，而帮助我们运行的介质就是气。

举个例子，风是一种我们可以感觉得到但是看不见的东西，那我们如何证明它的存在呢？通过旗帜的飘扬，帆船的航行，也就是从其流动的特性证明其是存在的。人体之内，气的存在也是同样的道理。气的功能是通过气的运行而实现的，就是中医所讲的气机，气的运动形态主要包括升、降、出、入四种，这四种运动方式是在脏腑、经络中进行，促进身体的内循环。那有朋友就会问了，这“气”是如何在人体中运化循环的呢？

首先，我们谈论一下气的推动作用。气的推动主要包括对人体的生长发育，以及脏腑功能的推动。比如肝脏有肝气，肺中有肺气，肾中有肾气，

人体的脏腑器官以及血液都是由气进行推动的。如果气很虚，推动的作用就会很小，脏腑的功能也就弱化了。

其次，气的温煦作用。即气可以调节人体的体温，辅助脏腑以及经络的生理活动。我们可能有过这种感觉，坐的时间长了，手脚甚至全身就会有发凉的感觉，这就是因为气运行不畅的原因。

再次，气的预防作用。有的人免疫力低下，非常容易感冒，而有的人免疫力非常强，在很恶劣的天气也不经常感冒，这主要就是因为抵抗力的强弱。而抵抗力的大小是由什么决定的呢？那就需要看卫外之气是否充足了。如果说一个人的卫气充足了，也就相当于有了一个防护圈，身体抵抗力变强了，自然是百病不侵。

最后，气的固摄作用，也就是气能起到稳定脏器的作用。每个器官都有固定的功能和稳定的作用，脏器的有条不紊全凭气的维持。同时，汗液与尿液的排泄都有一定的规律，如果没有气的稳固调节，机体可能就会随意排泄，扰乱人体的正常代谢。比如有的人时常出汗，可能就是因为气虚。

总之，气就是维持生命活动的发动机，只有气的顺利运行，身体中的各个器官才会正常运行，身体才会保持健康。所以，为了让自己有一个强壮的体魄，那就需要保证气的充足与正常运行。

血，濡养五脏六腑

我们知道，每次肚子咕咕叫的时候就是在提醒我们应该为身体补充能量了。其实，各个器官所需要补充能量就是血，只有为器官提供充足的能量，才能让各个器官正常运行。所以，对于血虚的朋友来讲，最重要的就是补血。

我有一个朋友，大家都管她叫晶晶。她是一家杂志社的编辑，最近为



了抓进度，同事们非常响应主编的号召，在办公室连夜加班，很多同事都累得倒下了，唯有晶晶一个人依然神清气爽。同事们都向晶晶请教秘诀。其实晶晶以前血虚的症状很明显，经常是蹲下去站起来就感到头晕眼花，后来补了血之后，不仅血虚的症状消失，而且偶尔熬夜也能挺得住了。但是我们坚决反对熬夜，熬夜日久耗阴伤血，对身体不利，应在晚上 10:30 以前睡觉。

从中医角度讲，一个人健康的标准就是这个人的气血充足。

脏器没有吸收足够的营养，就会处于一种“饥饿”的状态。虽然这些器官还是在工作，但是由于缺少必要的能量，抵抗力就会降低，从而出现一种“亚健康”状态。假如这种状态持续的时间过长，脏器就会出现供血不足的状态，患病的概率也就增大了。

心脏供血不足就会出现气短、心慌、胸闷等不良现象。这时的心脏非常想休息，就会偷懒，甚至就会出现短暂的停顿，心跳的速度也就会越来越慢，或者代偿性地增快，心前区就会有疼痛的感觉。比如缺血症状加重，血液不能正常地运行，就会导致闭塞、梗死，严重的就会危及生命。

大脑供血不足，轻者因远端末梢的血管得不到充盈的血液而变得干瘪、闭塞；重者会出现脑梗死、脑缺血等症状，时间一长，就会出现脑萎缩，老年痴呆症等。

肝供血不足时，也会使其工作能力降低。作为人体能量的“转换站”，以前吃 500 克大米，肝可以很好地将它们转换成能量，而这个时候只能转化一部分，剩下的一部分只能以脂肪的形式存在，形成脂肪肝，或者堆积在血管壁上形成高血脂。

肾如果得不到充足的供血，就不能很好地完成排毒的工作。这样，人体内很多毒素无法排出体外，就会导致人体内的尿酸等含量过高，危害人体健康。

所以，我们应该将养护气血作为养生的核心任务来做，那么怎样才能



保证各个器官可以获得充足的气血呢？

首先，饮食上面，中医学认为“脾胃为后天之本，气血生化之源”。所以，在日常生活中要特别注意饮食。要注意脾胃健康和正常的饮食，既要在饮食方面有节制，又要针对脾胃病进行治疗。另外，应多吃一些蛋白质含量高、铁元素含量高、叶酸和维生素 B₁₂ 含量丰富的食物。要记住，食疗是需要我们一生认真对待的事情，应该落实在每次的餐饭上面。

其次，要保持愉快的心情。从中医角度来讲，“若神志不畅，肝气郁结，则最易使血液暗耗。”如果心情不好，也会影响血液的化生。保持一个愉快健康的心情，不仅可以提高自身的免疫力，降低患病的概率，同时还可以促进人体的造血功能，使肌肤红润有光泽。

再次，就是行为习惯，比如说作息时间安排等，尤其是保证充足的睡眠，戒烟酒，对延缓衰老、预防老年痴呆、保持气血畅通有很好的预防作用。

还有就是适当的体育锻炼，经常活动身体或是参加户外锻炼，比如散步、游泳、打球、太极拳、跳舞、健美操等，不但可以疏通血脉，还可以提高免疫力。

最后，劳逸结合，修身养性。在重视运动的同时还需要重视静心养神。最好的办法就是找到一个舒适的环境，闭目养神，或是听听音乐、画画、写字等，这些都可以静心养神，缓解大脑疲劳，防止用脑过度。

血为气之母，气血相随

当我们谈及“气血”这个词汇的时候，总是将这两个字放在一起说，因为这二者之间的关系非常密切。气是血液生成以及运行的动力，而血是气的载体和运输基础。气以温煦和推动为主，而血以滋养身体为主，所以