

# 调气养血 百病不生

养生就是养气血

养生不求人，处理得法方能无病一身清

王 淼◎主编

中医养生的核心便是气血，

一个真正懂得养生之道的人，必定是一个善于调气养血的人，由此可见，  
气血与养生之间的关系是密不可分的。

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

A highly detailed, symmetrical, and ornate decorative border in a dark, textured style, resembling traditional Chinese or Islamic geometric patterns. It frames the central text and is set against a light, textured background.

# 调气养血 百病不生

养生就是养气血

养生不求人，处理得法方能无病一身清

王 淼◎主编

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

调气养血百病不生 / 王淼主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5308-8490-4

I. ①调… II. ①王… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第270399号

---

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

---

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332369 (编辑室)

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

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

---

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200 000

2014年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80元



生命有三个要素：精，气，神；养生有三大法宝：补血，调气，安神。《黄帝内经》曰：“百病生于气”，中医养生的核心便是气血，一个真正懂得养生之道的人，必定是一个善于调气养血的，由此可见，气血与养生之间的关系是密不可分的。

在工作之后的闲暇时候，我就研究一些古代的医家典籍，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。

在《黄帝内经·素问》中记载：“人之所有者，血与气耳。”而在《景岳全书》也讲到：“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。”从内容上面我们可以明白治疗疾病和保健养生的关键，这让我有一种豁然开朗的感觉。

原来，与人体健康关系最大的就是“气血”了，我们所产生的各种疾病，都是因为气血的原因。气血充足而百病不生；气血紊乱则百病丛生。身体一切的疾病都是因为气血不畅、气血亏虚引起的；所有

疾病的治疗都要通过补充气血、调理气血进行治疗。只要我们补足气血，就能百病不生；只要气血充足，人体的免疫能力就会自动开启，发挥作用。

经过研究，我意识到，原来历代医家养生治病，都离不开气血的调养。清代医学家王清任对于气血的研究最为精到。王清任曾说“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，最开始不会伤及五脏，而是伤及气血，最为关键的就是调和气血。

而本书从五脏六腑与气血的关系入手，介绍了一些气血常见病的养生调理方法，可以说，此书为您提供了一份补充气血的大餐，我们也相信它在给您带来健康的同时，也可以让您的青春永驻。



## 第一章 | 养生就是养气血

气，掌握人体的生杀大权	2
血，五脏六腑的营养源	6
气血携手，体魄康健	9
调养气血，靠通补	12
气血不调，百病必生	15
气和血的合作关系	18
气血和阴阳的奥秘	21
气血与五脏六腑的亲密关系	24
女性与气血的不解之缘	27

## 第二章 | 气血好不好，细心观察能发现

气血，管理你的气色	32
胖与瘦，气血来做主	34
精神越好，气血越足	37
头发出现情况，气血是主因	39
眉毛浓密，气血旺	42

面部颜色，气血的晴雨表	45
形体异常，气血紊乱	48
耳朵也能够看出气血之病	50
看手掌，查健康	53
指甲纵纹，明晰你的气血	55

### 第三章 | 调气养血，先排毒

垃圾食品，侵害你的免疫力	60
蔬菜饮食解毒好	61
运动简单排毒法	64
睡觉排毒法	68
身体即是解毒器	70
身体的解毒防线	72
不同血型，注意饮食	74
小心吃肉也中毒	76
肝是“解毒之官”	78

### 第四章 | 心主血脉，气血缺失常见病

心悸：让气血充盈，找回“心神”	82
失眠：补足气血，一夜好梦	85
头痛：巧用“推三点法”，补足气血百病消	89
盗汗：补足心血，赶走虚汗	91
自汗：养足正气，健康自然来	94
高血压：要从心上面寻找办法	96
突发性耳聋：经常刺激内关穴	99

健忘：必须从补充气血开始	101
神经衰弱：小小耳穴，贴压效果显著	105
心脏病：吃酸收敛心气	107

## 第五章 | 肝主藏血，气血缺失常见病

近视：肝经气血充足，让你不在近视	112
银屑病：内外兼治，先从气血入手	115
中风：通经络、活血脉，化于无形之中	118
头晕：常按太冲穴、阳陵泉穴	122
鼻出血：必需祛除肝火	124
口苦：理气疏肝，祛除内热	127
思虑伤肝：食疗、调心“双管齐下”	129
食欲减退：按揉足三里和阴陵泉穴	132

## 第六章 | 肺气之本，气血缺失常见病

咳嗽：止咳良药，好吃又治病	136
哮喘：在手上寻找通肺气的良药	139
感冒：通过二果来帮忙	142
鼻炎：补足肺气，按摩食疗来帮忙	145
痘痘：补足肺气，“战痘”成功	148
嗅觉不好：学学健鼻功	150



## 第七章 | 脾主藏意，气血缺失常见病

胃病：美味就是良药	154
便秘：一碗红薯粥，补充五脏之气	156
胃痛：内外兼施调养气血，治胃病	159
腹泻：扼住“水源”，止泻迅速	161
打融、反胃：小方法专治尴尬病	165
痔疮：饮食规律，起居有时	167
糖尿病：“涵养”身体里的气血	170
口腔溃疡：表面祛火，实则补气血	173
湿疹：根源在脾胃，食疗治理效果好	175

## 第八章 | 肾主纳气，气血缺失常见病

尿结石：疏通气血，排除体内结石	180
尿频：缺少肾气，药膳巧妙来调理	183
骨质疏松：肾气充足，骨骼才坚	186
阳痿：治宜固精，稍佐升阳	189
早产、流产：补肾气，让肾精充足	192
浮肿：补阳气补肾虚	195
小便失禁：喝一喝“长生酒”	197
耳聋：交泰丸治心肾不交	200

## 第九章 | 损坏气血的几种生活习惯

喝酒过度，伤害肝脏	204
不良情绪污染你的气与血	206
性爱频繁，气血最易流失	208
春夏伤阳，秋冬伤阴	212
乱吃食物，损害五脏六腑	215

## 第十章 | 药补不如食补，补气养血的几种食物

山药：其貌不扬的补气功臣	220
栗子：干果之王，补气补血双管齐下	224
菠菜：春季养肝的蔬菜之王	227
蜂蜜：口感甜美的益气食物	231
红薯：益气通便好帮手	235
胡萝卜：能补血的“小人参”	238
当归：妇科补足气血的圣药	241



## 第一章

# 养生就是养气血

气,掌握人体的生杀大权  
血,五脏六腑的营养源  
气血携手,体魄康健  
调养气血,靠通补  
气血不调,百病必生  
气和血的合作关系  
气血和阴阳的奥秘  
气血与五脏六腑的亲密关系  
女性与气血的不解之缘

## 气，掌握人体的生杀大权

天和地只有阴阳和谐，才能够风调雨顺，五谷丰登；而人体也只有气血平衡，才会精神饱满，身体健康。

反之，如果天地阴阳不调，那么很有可能会发生洪涝，或者是干旱，造成自然灾害，老百姓没有办法生存。如果是身体的气血不平衡，可能就会一会儿心脏气短，一会儿肺上瘀血，整天我们的胸口就好像被一块大石头压着，喘不过气来。因此，一个人的身体是否健康，关键就是要看气血是否平衡。

那么，到底什么是气呢？中医上认为，人体的气有肝气、肺气、肾气、脾气、卫气、营气、宗气等。也许你会觉得气怎么这么复杂。其实，对于气的理解，你只需要记住一句话就可以：“气，是人体的动力。”

古人云：“气聚则生，气散则亡。”由此可见，气是生命的精髓。而且直到今天，当我们形容某人去世的时候，还是常常会说：“某人断气了”，其实这里的“断气”实际上就是指人体的气散了，而气一旦散了，身体也就失去了动力，生命自然就结束了。

如果把人比作是一棵树，那么气就是树根，身体就是树干和树叶。只有根深才能够叶茂，气长才能够命长。养气就是养根，我们只有先把气养好了，养足了，身体也才会更加硬朗、结实，百病不侵。如果根不好，树干和树叶自然就得不到充足的营养，正如《难

经》中曰“气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣。”

在自然界当中，风起云涌，风吹草动，这些都是气的运动。那么，我们身体当中的气又是怎么运动的呢？

第一，身体当中的气具有人体发动机的作用。我们的生长发育、脏腑的活动、血液的运行、津液的输布等，都需要气的激发和推动。一个人如果出现了气虚，那么生长发育就会延迟，脏腑经络的功能也会减退，甚至会出现血行滞缓，水液不化，津液不布，痰湿内生等症状。

第二，气具有人体调节的功能。人体的体温是恒定的，既不能高也不能低。在炎热的夏季，室外的温度通常高达 $40^{\circ}\text{C}$ ，但是人体的温度仍然维持在 $36.5^{\circ}\text{C}$ 左右。到了天寒地冻的冬季，室外的温度可以达到度零度以下，但是我们人体的温度依旧维持在 $36.5^{\circ}\text{C}$ 左右。为什么人体的温度能够这样，就是因为身体里的气在遇到外面的温度降低时，气就开始收敛、关闭，从而保持体温，而这也就是我们一遇到寒冷浑身就会起鸡皮疙瘩的原因。反之，当外面的温度升高的时候，人体内的气就开始发散，并且把多余的热排出体外，而这就是我们遇到热身体会出汗的原因。

因此，气也被称为是身体内的空调机，它能够调节体温，保持恒定。可是现如今，很多人都会借助空调机，天热了，开冷风，天冷了，开热风。殊不知，我们身体外的空调使用多了，身体内的空调功能就会减弱，所以，现如今，人们是越来越容易发热，也越来越怕冷了。

第三，气还具有人体稳压机的功能。我们身体当中的各种脏腑器官每时每刻都要承受着地球的引力，按照物理学的原理，它们随时随地都会有掉下来的可能，可是为什么它们的位置却是相对稳定

呢？这就是因为气，气的运动在人体内产生了很大的力量，从而可以抵消掉地心引力，让各个脏器保持平衡。不仅如此，气产生的力量还能够统帅血液，防止其溢于脉外，而且还可以有效控制和调节汗液、尿液、唾液的分布和排泄。如果一个人气虚，那么器官就是非常容易下垂：脾胃之气虚弱，胃就很容易下垂；肝气虚弱，肝就容易下垂；肾气虚弱，肾就容易下垂；中气不足，脾肾亏虚，子宫就容易下垂等。

第四，气还具有人体能量转换机的作用。大自然当中，水是可以转化成为电能的。而在我们的人体当中，能量也是可以相互转化的，肾水可以转化为肾气，血可以转化为汗，水谷可以转化为血等，总而言之，身体内的精、气、血、津、液的相互转化及新陈代谢全部都是依靠气来实现的，而中医把这样一种能量转化的过程称之为“气化”。我们的气足，气化功能自然就强；人体气虚，气化功能就会减弱。

其实，我从医以来，接触过很多长寿的人。我从他们的身上发现了一个规律：他们体内的气都非常充足。我听他们说话，底气十足，声音洪亮而绵长。

给我印象最深的是一位 108 岁的老寿星，我每次在和他谈论长寿秘诀的时候，我都受益匪浅。老寿星走路稳健，精神抖擞，声音洪亮。在平时他非常喜欢读书看报，而且经常会把报刊上面看见的新闻、养生保健常识等读给身边的人听，而且每一次在读的时候，他声音总是抑扬顿挫、底气十足。

所以说，声如洪钟的人一般都比较长寿，因为他们的底气足。而底气足的人，身体内的气的运动就非常有力，气化功能自然强大，可以化邪、化湿、化寒、化毒、化脂、化瘤、祛百病，即使

是不小心吃了一些不干净的东西，也没有多大关系，身体会迅速将其“气化”，代谢排出体外。中医上把这称为“正气内存，邪不可干”。

反之，体内气虚，说话有气无力的人，一般身体状况都不会太好，可以说经常是大病小病不断。这样的人，即使每天吃的都是健康食物，也可能会因为自身的运化不良，残渣留存在体内，给疾病滋生的机会。

有的人看到气如此重要，就认为想要身体好，只需要补足气就可以了，于是，许多人盲目进补。又听说补气的佳品就是人参，于是大家天天吃，日日补。结果，健康没有找回来，身体却“补”出了一堆毛病：头痛、烦躁不安、手足心发热、胸闷如堵、腹胀如鼓，等等。

实际上，这种盲目补气的方法是行不通的。虽然气是生命之本，但是气也是不能太过的，正所谓过犹不及，著名的中医大师朱丹溪曾说过：“气有余便是火。”张景岳说：“气不足便是寒。”

气大伤血，气太过了，血就会虚。比如大家可能经常会出现上火了，口腔溃疡，牙齿疼痛，咽喉干痛，身体感到燥热，大便干燥。而这种情况的火，实际上就是我们身体内多余的气。气一旦太过了，就形成了火，火太大了，那么就会催逼着血在身体内肆无忌惮地乱行。所以说，过和不及，这些都不是健康的养生之道。

## 血，五脏六腑的营养源

看起来我们的人体是非常复杂，其实最根本的东西只有两样：一是气，一是血。《黄帝内经》中记载：“人之所有者，血与气耳。”气血就是生命的根本，其他的东西全部是需要围绕着这个气与血的根本而进行运行的。

气，是人体的动力，血，是动力的源泉。如果我们把气当成是一架飞机，那么血就是飞机的燃料。

气和血属于一阴一阳，气无形而动，属于阳，血有形而静，属于阴；气有温煦推动的作用，血有营养滋润的作用；血的生成离不开，而气也是不能够离开血而独自存在。

中医有“血为气之母，气为血之帅”之说。血无气的统帅和推动，就没有办法到达身体需要的地方；气如果没有血作为基础，那么气就会成为身体当中的一股邪火。

气虚，人就会经常感到疲乏无力、气短懒言、食欲不振、头晕目眩、面色苍白；而血虚，人就经常会心悸失眠、形体消瘦、皮肤异常干燥、面色萎黄。

我经常听到很多喜欢打扮的女性朋友总是抱怨现在的皮肤越来越粗糙、松弛老化，而且还很容易长斑、掉发，她们每照一次镜子，发出叹息之后，就会把大笔的钱送到美容院里面，结果所换来的仅仅只是短暂的美丽，可能还不到一个星期的时间，皮肤又会原



形毕露。

其实，所有的这些症状都是因为气血失衡所引起的。气血失衡，气就不能够将血液按时运送到皮肤，那么皮肤就会因为缺少了营养物质的滋养，开始变得粗糙、松弛、老化；气血失衡，血也有可能让其留在皮肤的表面，从而形成色素，积淀在哪里，哪里就会形成斑。

斑是什么呢？中医认为，斑是气滞血瘀的标志。发之为血之余，气血失衡，头发自然也就脱落了。所以，女性朋友想要改变这种情况，真正的调理必须要从气血开始。一个人也只有气血平衡了，面色才会白里透红，神清气爽，每天都可以吃得下，排得出，睡得香，浑身上下都充满了活力，没有任何病痛，既健康又美丽。

下面我向大家介绍一下气血失衡出现的几种情况：

### 一、气滞血瘀

我们身体当中的气是不断运动的，气升气降、气出气入，血液的流动、能量的转化、汗液的流出、大小便的排泄等，所有的这一切都是依赖气的运动。可是，如果有一天，气的运动在我们身体当中的某个地方突然停滞下来，那么紧接着，血液的流动也是会随之停滞了下来的，这也就是我们所说的气滞血瘀。

“通则不痛，痛则不通。”气滞血瘀出现在什么地方，那里就会出现疾病。如果气滞血瘀出现在了心脏，那么人就会经常心慌、胸闷、心绞痛，甚至最后患上心脏病。如果气滞血瘀出现在肺上，那么我们就是感觉呼吸困难，最后患上哮喘、肺炎和肺结核等疾病。如果气滞血瘀出现在了胰腺上，人体的血糖就会升高，患上糖尿病。如果气滞血瘀出现在了肝脏上，那么人的脾气就会变得急躁，从而