

气血聚则生，气血壮则康、气血衰则弱，气血散则亡，
健康与否全在气血间。



气血调养好 疾病不来找



气与血二者和谐相存，谁也不可能离开谁，
身体自然就会平安健康，但是一旦它们发生矛盾，
我们的身体就会出现问題，病魔缠身。

(畅销版)

张霆◇主编

本书通过中医的要领来诠释气血的重要性，
从多个方面解决气血亏损的问题，
可以说是现代人保持健康身体的必备读物。

我们的人体看起来非常复杂，其实最根本的
东西只有两样：气和血。

气血调和 益寿延年

**QIXUETIAOYANGHAO
JIBINGBULAIZHAO**



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

气血调养好 疾病不来找

我们的人体看起来非常复杂，其实最根本的东西只有两样：气和血。

气血调和 益寿延年

QIXUETIAOYANGHAO
JIBINGBULAIZHAO

张霆◇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

气血调养好, 疾病不来找 / 张霆主编. —天津:

天津科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5308-9542-9

I. ①气… II. ①张… III. ①补气(中医)—养生(中医)

②补血—养生(中医) IV. ①R254.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第011449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.tjkjchs.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 200000

2015年5月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

前言

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

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；血的生成离不开气，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，是人的动力，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。

下面向大家介绍一下气血失衡出现的几种情况：

第一，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。

第二，气不摄血

气是血的统帅，气充足了，血才能够一切行动听指挥。而一旦气的统帅力量不足，那么血就会擅自做主，溢出脉外来，而这个时候，人们就会出现吐血、便血、崩漏、皮下淤斑等情况。

第三，气虚血瘀

如果人体的气不虚弱，但是却被堵塞住了，那么这样就会导致的血瘀，就是上面我们提到的气滞血瘀。可是如果人体的气虚弱，气已经没有办法推动血液运行了，那么这种情况下造成的血瘀，就叫作气虚血瘀。气虚血瘀兼有气虚和血瘀的表现，经常会表现出胸腹疼痛和突然中风等现象。

第四，气随血脱

我们知道，气血是相互依存的，当血液大量流失的时候，气失去了依靠，自然也会随之外脱。气脱阳亡，那么这个时候我们的脸色就会变得非常苍白、手足冰冷，而且会大汗淋漓严重的人甚至还会当场昏迷。

第五，气血两虚

气虚，血也虚，这样的情况经常是因为久病不愈损耗了气血所引起，这个时候的人，看起来弱不禁风，面色淡白或者是萎黄，经常会头晕目眩、心悸失眠。

总而言之，气与血就好像是一对夫妻，一阳一阴，谁也不可能离开谁，二者和谐相存，身体自然就会平安健康，但是一旦它们发生矛盾，我们的身体就会出现问題，病魔缠身。

本书通过中医的要领来诠释气血的重要性，从多个方面解决气血亏损的问题，可以说是现代人保持健康身体的必备读物。

目录

一、气血，掌握人体生杀大权

气聚则生，气散则亡.....	2
气血调和，益寿延年.....	5
气血不调，百病必生.....	8
气血关乎五脏六腑.....	10
血为气之母，气为血之帅.....	13
人体衰老，为气滞血瘀所致.....	15
吃得好，未必气血就好.....	16
放慢食速，利于补血.....	18
进补的方法不正确，会给身体带来副作用.....	19
四季有差异，调气养血有不同.....	21
温暖，养护气血的先决条件.....	23



二、气血好与差，留心可察之

气血映之于气色	26
精神越好，气血越足	29
观头发知气血	31
眉浓密者气血旺	33
形体异常，气血紊乱	36
耳朵也能够看出气血之病	38
看手掌，查健康	40
指甲纵纹，明晰你的气血	43
胖与瘦，也与气血有关	46

三、注意！损坏气血的几大不良习惯

心不舒畅，气血怎能顺畅？	50
饮酒无度，大伤肝气	51
性爱不节制，气血易流失	53
春夏伤阳，秋冬伤阴	57
口不择食，害五脏伤六腑	60
小心吃肉也中毒	63
有张无弛，极伤气血	65

四、调气养血，先把内毒排干净

人体就是一个解毒器·····	68
了解一下身体的解毒防线·····	69
要解毒，护好肝·····	71
常食蔬菜清毒素·····	73
休闲养生排毒法·····	75
睡眠排毒法·····	77
垃圾食品，毒害你的免疫力·····	80
不同血型，注意饮食·····	81

五、是药三分毒，巧食补气血

人参入五脏六腑，可补虚劳耗损·····	84
山药其貌不扬，补气效果却强·····	86
春季养肝，菠菜是首选·····	92
红薯，益气通便好帮手·····	95
胡萝卜堪称“小人参”·····	98
早晚一杯茶，睡眠质量佳·····	101
甘美蜂蜜，益气补中·····	103
乌鸡补血益阴，虚劳羸弱可除·····	106



当归调血，为女人要药·····	109
生姜疏通经络，有效调理痛经·····	112
女人，不可百日无红糖·····	114
五谷加小枣，胜似灵芝草·····	116

六、五脏通补，祛除气血紊乱常见病

调养气血，靠通补·····	120
肝阳上亢易头晕，常按太冲、阳陵泉穴·····	122
通经络、活血脉，化中风于无形之中·····	124
健忘，须从补充气血开始·····	127
肝经气血充足，帮你远离近视·····	130
鼻出血，就要祛肝火·····	132
鼻炎需要补肺气·····	134
祛火补气，治愈口疮·····	137
哮喘，在手上通肺气·····	139
肝气郁结致嘴苦，理气疏肝祛内热·····	142
补足肺气，“战痘”成功·····	144
气血充盈，才能平复心悸·····	146
补足心血，赶走虚汗·····	149
自汗：养足正气，健康自然来·····	151
吃酸敛心气，缓解心脏病·····	154
思虑伤肝，食疗、调心“双管齐下”·····	156
内外兼施调养气血，治胃病·····	159

糖尿病：“涵养”身体里的气血	161
疏通气血，排除尿路结石	163
尿频因为少肾气	166
肾气充足，骨质不疏松	169
内外兼治银屑病	172

七、绚丽女人，养血为本

女性与气血的不解之缘	176
气血好，才能远离衰老	177
养好血，让人面桃花相映红	179
气虚女人，需养血调理	182
补血更要行血，补气更要养津调温	184
保养乳房，需先养好血	186
血气畅通，让女人远离痛经	190
气血溃散，会导致胎动不安	193
补充血气，女人安胎最重要	196
会坐月子，养出好气色	198
奶水是否充足，与新妈妈的气血有关	202
四物汤，产后女人的良方	205



八、气血双补，解决男人问题

气血充足，才能更“性”福·····	210
男人好“面”子，气血需充足·····	211
胡乱进补，反而伤了气血·····	214
前列腺问题，按摩脾经和关元·····	216
要有好精子，养肾是关键·····	218
大补元煎，解决男人问题·····	220
按摩关元穴，守真元的重要穴位·····	222
按摩照海穴，帮你降火气·····	224
按摩俞府穴，调动肾经之气血·····	226
按摩太冲穴，肝气郁结即可消·····	227
肝、脾、肾同补，就找三阴交·····	229

九、小儿气血虚，体弱易致病

孩子气血状况，仔细观察即可知·····	232
小儿感冒，固本培元是根本·····	234
三根汤——预防小儿流感·····	236
小儿厌食，捏捏按按胃口好·····	238
小儿疳积，豆茸酿鸭梨疗效好·····	240
小儿哮喘，宣通肺气是关键·····	242
吃对了食物，帮孩子补足气血·····	244

一、气血，掌握人体生杀大权





气聚则生，气散则亡

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。如果根就不好，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℃，但是人体的温度仍然维持在 36.5℃左右。到了天寒地冻的冬季，室外的温度可以达到零度以下，但是我们人体的温度依旧维持在 36.5℃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。

气血调和，益寿延年

对于一棵树而言，最重要的就是根，我们发现，如果一棵树叶枯萎了，从上面是很难发现原因的，但是我们把目光下移，只要观察一下树根，到底是水浇多了，还是太早了，还是树根生虫了，还是该松土了，只需要观察树根，自然就可以找到答案。

而对于一个人而言，最重要的是气血，我们身体的某个部分不舒服了，眼睛也不能够只盯在这个部位，而应该从气血方面去寻找原因。气血做到平衡，疼痛自然就会减轻，甚至是消失了。

如果仅仅是头痛医头、脚痛医脚，没有从气血这一根本入手，那么恐怕可能只会在你的身体上下左右忙于奔命了。这到底是为什么呢？因为气血是运动的，所以疾病也就会转移。

我把人体比作是一个桶，把疾病比作是桶里面的水，而把气血比作是组成桶的几块木板。我们从一出生开始，疾病就将一直潜伏在我们的身体当中，就好像桶里面的水一样，我们需要做的就是将疾病一直潜伏，千万不要让其流淌出来。很多长寿的人之所以能够活得长久，就是因为他们把水桶装满了水；早夭的人之所以活得短，就是因为他



们只是在桶里面装了很多的一点，所以我想告诉大家的是：水桶能够装多少水，并不是由最长的那块木板决定的，而是取决于最短的那块木板。

对于一个人来说也是如此，一个人活得多久，并不是由身体最强的那部分决定，而且取决于身体当中最弱的那一部分。

曾经有一位教授，在医院已经住院有半年的时间了，我去看他时候，他的病情已经非常严重了。

在刚开始的时候，他只是在吃饭的时候会经常咬到舌头，到后来，居然发展成为两臂举不过头。医院做出的诊断是重症肌无力，而当我看见他的时候，他已经被病魔折磨得没有人样了。

只见这位教授的眼睑下垂，浑身没有一点力气，坐在病床上，就连说话都非常的吃力，我当时几乎没有办法听清楚他所说的内容。

这位教授的老伴一边把相关体检报告递给我，一边说：“你看看吧，我老伴的心脏没有问题，医生说凭借他的心脏再活个四五十年没有问题；而且你看一看他的血压，也是没有问题的。”

我拿过体检报告认真看了起来，没错，这位教授的很多身体指标是非常好的，甚至很多指标年轻人都达不到，但是非常遗憾的是，决定身体是否健康的不是那些没有问题的指标，而是其中最坏的指标。

我当时给这位教授把了把脉，发现，这位教授的脾胃已经严重虚损了，而且胸中的大气也已经开始下陷。

中医认为，脾胃是后天之本、气血生化之源，脾胃受损，那么气血就会受到严重的失衡；气血失衡，我们身体当中的几块木板自然就会长短不齐；木板长短不齐，水自然会从短板处流出。最后非常不幸的是，没过多长时间，这位教授就去世了。

哪怕我们的身体 99% 都非常好，只要 1% 出现了问题，那么问题也是非常严重的，而且，我们身体的好坏也就是由最差的这 1% 来决定。

正是因为如此，中医认为，养生的宗旨一定是寻求身体的平衡，而身体平衡其中最为重要的就是做到气血的平衡。气血达到平衡，也