

胖补气

瘦补血

胡维勤◎著

朱德保健医生的气血养生法

Path to Health and Well-being 吉林出版集团有限责任公司



胖补气瘦补血

Pang buqi, Shou buxue

胡维勤
◎ 著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

胖补气, 瘦补血 / 胡维勤著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2009.11

ISBN 978-7-5463-0946-0

I. ①胖… II. ①胡… III. ①养生 (中医) — 通俗读物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第184784号

胖补气, 瘦补血

Pang buqi, Shou buxue

著 者: 胡维勤

责任编辑: 周海莉

文字编辑: 李晓娟 蓝 瑜

责任照排: 季 群

封面设计: 刘 军

封面题字: 高运刚

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

发 行: 北京吉版图书有限责任公司

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 16开

字 数: 200千字

印 张: 14.25

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年2月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5463-0946-0

定 价: 29.00元

目 录

Contents

- 1 **第一章 气血平衡是健康的根本**
- 3 第一节 人活一口气，养气就是养命
- 7 第二节 血是气之根，血足气就旺
- 10 第三节 气血越平衡，人的寿命就越长

- 13 **第二章 一分钟就可以判断自己的气血水平**
- 15 第一节 气不足则胖，血不足则瘦
- 18 第二节 平衡气血的大思路：胖补气，瘦补血

- 21 **第三章 气有四虚，人有四胖**
- 25 第一节 胆小的胖子气虚
- 29 第二节 怕冷的胖子阳虚
- 32 第三节 肿眼泡的胖子有痰湿
- 36 第四节 急躁易怒的胖子有湿热

- 41 **第四章 胖子养生，先要清心**
- 43 第一节 百病生于气
- 46 第二节 养生秘诀：心平气和（1）
- 50 第三节 养生秘诀：心平气和（2）
- 53 第四节 仁者寿
- 56 第五节 富人想长寿，就要像穷人一样生活



59	第五章 补气最简单的方法
62	第一节 最简单的补气法：清晨拍手
66	第二节 基本拍手补气法
70	第三节 高级拍手补气法
75	第四节 站桩补气法
81	第五节 补气六字诀

89 **第六章 十大补气穴位**

91	一、脾腧穴
93	二、足三里穴
95	三、膻中穴
97	四、涌泉穴
99	五、关元穴
100	六、气海穴
101	七、太溪穴
103	八、百会穴
104	九、肺腧穴
105	十、悬钟穴

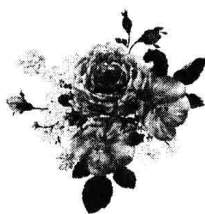
107 **第七章 十大补气食物**

109	一、土豆
110	二、山药
111	三、红薯
111	四、香菇
112	五、牛肉
113	六、泥鳅
114	七、兔肉
115	八、糯米
115	九、韭菜
116	十、蜂蜜

- 119 **第八章 你为什么这么瘦**
- 121 第一节 火大的瘦人阴虚
- 124 第二节 长斑的瘦人血淤
- 127 第三节 内向的瘦子气郁
- 130 第四节 爱长疮的瘦人有湿热
- 133 **第九章 补气血，先补脾胃**
- 135 第一节 看手：判断脾胃是否虚弱的绝招之一
- 140 第二节 看眼袋：判断脾胃是否虚弱的绝招之二
- 143 第三节 看舌头：判断脾胃是否虚弱的绝招之三
- 145 第四节 补脾胃的四宝粥
- 150 第五节 捏脊是最好的补脾胃的方法
- 153 第六节 脾胃有四怕
- 155 **第十章 最简单的补血法——晚上泡脚**
- 158 第一节 晚上泡脚为什么能补血
- 160 第二节 泡脚的窍门（1）
- 162 第三节 泡脚的窍门（2）
- 164 第四节 泡脚的窍门（3）
- 167 **第十一章 十大补血穴位**
- 169 一、血海穴
- 170 二、天枢穴
- 171 三、关元穴
- 173 四、足三里穴
- 174 五、三阴交穴
- 176 六、隐白穴
- 177 七、髀关穴
- 179 八、下关穴
- 180 九、期门穴
- 181 十、章门穴

183	第十二章 十大补血食物
185	一、黑芝麻
186	二、红枣
187	三、猪肝
187	四、藕
188	五、胡萝卜
189	六、桂圆肉
189	七、黑豆
190	八、黑木耳
191	九、乌鸡
191	十、红糖
193	附录 胡教授的养生秘方
195	一、荷叶降血脂
195	二、小孩大便不通，喝一听杏仁露
196	三、苏叶泡脚可驱散感冒
197	四、泡李子是治拉肚子的灵丹妙药
198	五、凉水泡绿茶，可以治痛风
199	六、“任脉操”延衰老
200	七、点商阳穴，祛便秘
201	八、醋蛋液，促长寿
202	九、“三个半”保平安
204	十、冬瓜皮快速止咳
205	十一、丝瓜藤治鼻炎
206	十二、睡前八法
207	十三、生气难受，捶一捶膻中穴
208	十四、月经不畅，吃几片山楂
209	十五、反胃呕吐，喝土豆汁
209	十六、十指尖敲桌面，预防老年痴呆
211	附表 十四大经络图

第一章
气血平衡是健康的根本



第一节 人活一口气，养气就是养命

在中南海，我前后为三位老首长做过保健医生，他们都很长寿。最长的活了92岁，最短的也活了87岁。在这些德高望重的人身边工作，我体会最深的健康秘诀就是：天地要阴阳和谐，人体要气血平衡。

天地要阴阳和谐，才会风调雨顺，五谷丰登；人体要气血平衡，才会精神抖擞，百病不侵。如果天地阴阳不调，不是洪涝，就是干旱，庄稼没有收成，灾民四面八方蜂拥而至，社会根本就不可能安宁。如果身体气血不平衡，一会儿心脏气短，一会儿肺上淤血，整天胸口上像压着一块大石头，喘不过气来，人又哪来健康。所以，健康不健康最重要的就是看气血是否平衡。

那么，什么是气呢？

从中医角度来讲，人体的气有肝气、肺气、肾气、脾气、卫气、营气、宗气等。你听了一定头晕，就是学中医的人也糊涂。其实，气很简单，你只要记住一句话就可以了——

气，是人体的动力。

汽车没有动力，就不能行驶；轮船没有动力，就不能航行；飞机没有动力，就不能在天上飞；人体没有动力，生命就会结束。人究竟活的是什么呢？人活的就是一口气。西方人说，上帝最初造人时，用泥土按照自己的形状捏成人的样子，但这个人没有生命，上帝想了想，往泥人的鼻孔里吹进了一口气，泥人立刻



便有了生命。所以，气是生命之本。古人说：“气聚则生，气散则亡。”意思说，气是生命的精髓。今天，老百姓形容某某人死了，常会说：“某某昨天断气了。”断气实际上就是指人体的气散了，气散了，身体没有了动力，生命也就结束了。

如果将人比做一棵树，气是树根，身体是树干和树叶。根深才能叶茂，气长才会命长。养气就是养根，我们将气养好了，养足了，身体才会硬朗、结实，才能百病不侵。如果根弱了，树干和树叶就会枯黄。这就是《难经》说的“气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣。”

在自然界中，风起云涌，风吹草动，这都是气在运动。那么，身体内的气又是怎样一番情景呢？它起着什么样的作用呢？

首先，身体内的气具有人体发动机的功能。人的生长发育、脏腑的活动、血液的运行、津液的输布，都需要气的激发和推动。一个人如果气虚，生长发育就会迟缓，脏腑经络的功能就会减退，或血行滞缓，或水液不化，或津液不布，或痰湿内生。

其次，气具有人体空调机的功能。人的体温是恒定的，不能高也不能低。烈日炎炎，室外的温度已高达40℃，人体的温度仍然维持在36.5℃左右。天寒地冻，室外的温度已低于零下5℃时，人的体温还是维持在36.5℃左右。人为什么能这样呢？就是因为身体里的气。当外面的温度降低时，人体内的气就开始收敛、关闭，以便保持体温，这就是人一遇到寒冷就浑身起鸡皮疙瘩的原因；当外面的温度升高时，人体内的气便开始发散，将多余的热排出体外，这就是人遇热会出汗的原因。气就是身体内的空调机，它调节体温，保持恒定。但现在，很多人都借助体外的空调机，天热了，开冷风，天冷了，开热风。殊不知，体外的空调用多了，体内空调的功能就会减弱，所以，现在的人越来越容易发热，也越来越畏寒惧冷。

气还具有人体稳压机的功能。人体内的各种脏腑器官时刻都在承受着地球的引力，按照物理学原理，它们随时随地都有下垂的可能，但为什么它们的位置又相对稳定呢？这是因为气，气的运动在人体内产生的力量，能抵消掉地心引力，使之保持平衡。不仅如此，气产生的力量还可以统帅血液，防止其溢于脉外，还可以控制和调节汗液、尿液、唾液的分布和排泄。如果人的气虚，器官就容易下垂：脾胃之气虚弱，胃就容易下垂；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。

最后，气还具有人体能量转换机的功能。在大自然中，水可以转化为电能，风能可以转化为热能。在人体中，能量也可以相互转化，肾水可以转化为肾气，血可以转化为汗，水谷可以转化为血……总之，身体内精、气、血、津、液的相互转化及新陈代谢都是靠气来实现的，我们称这一能量转化的过程为“气化”。人体气足，气化功能就强；人体气虚，气化功能就弱。

所以，气决定着一个人的健康长寿。

我今年已经75岁了，接触过很多长寿的人。从他们身上我发现一个规律：他们体内的气都很足。我是怎么看出来的呢？听他们的声音。他们说话时底气十足，声音洪亮而绵长。我认识一位102岁高龄的寿星，每次和他谈长寿经，我都受益匪浅。老人走路稳健，精神抖擞，声音洪亮。他平时喜欢读书看报，经常把从报刊上看到的新闻、养生保健常识等读给村里的老人听，我发现他每次读报时都抑扬顿挫、底气十足。

所以说，声如洪钟的人一般都活得比较长，因为他们的底气足。底气足的人体内气的运动有力，气化功能强大，可以化邪、化湿、化寒、化毒、化脂、化瘤、祛百病，即便是吃了一些有害物质，也没有多大关系，身体很快能将它“气化”，代谢出体外。



这就是人们常说的“正气内存，邪不可干”。相反，体内气虚，说话有气无力的人，一般身体都不太好，经常大病小病不断。这样的人，即便天天吃无毒无害的食品，也可能由于运化不良，残渣留存在体内，各种疾病便由此而生。

有的人会说，既然气这么重要，那么是不是只要补气，就能保持健康的体魄，就能避免疾病的侵袭？于是，许多人盲目进补。听说补气佳品莫过于人参，他们就天天吃，日日补。结果，健康没找着，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，这种盲目补气的做法是不正确的。气虽然是生命之本，但是气又不能太过，过犹不及，这就是咱们中国哲学和医学最智慧的地方。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。常有病人问我，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，应该吃什么药才能祛火。这个火，实际上就是我们身体内多余的气。气太过了，就形成了火，火太大了，就会催逼着血在身体内肆无忌惮地乱行。人不能太寒，也不能火大。有人一吃人参补气，鼻血就长流，就是因为他们的血本来就不缺，一补就补过了头。这样既伤了气又伤了血。因此，过和不及，都不是长寿之道。

第二节 血是气之根，血足气就旺

人体虽然复杂，但最根本的东西只有两样：一是气，一是血。《黄帝内经》说：“人之所有者，血与气耳。”气血是生命的根本，至于其他的東西都是围绕着这个根本而运行的。

气是人的动力，血是这个动力的源泉。如果我们将气比做汽车的动力，那么，血就是汽油。气和血一阴一阳，气无形而动，属阳，血有形而静，属阴；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，气也不能离开血而独存。

中医有“血为气之母，气为血之帅”之说。血无气的统帅和推动，就无法到达身体需要的地方；气无血作为基础，气就变成了身体里的邪火。气虚，人就会疲乏无力、气短懒言、食欲不振、头晕目眩、面色苍白；血虚，人就会心悸失眠、形体消瘦、皮肤干燥、面色萎黄。

我常听到许多爱美的女性抱怨皮肤粗糙、松弛老化，长斑、掉发，她们对着镜子叹息完之后，便将钱大把大把送进了美容院，结果换来的仅是短暂的美丽，过不了一个星期，皮肤又原形毕露。其实，这些症状都是气血失衡引起的。气血失衡，气不能将血液按时送到皮肤，皮肤缺少营养物质的滋养，当然就会粗糙、松弛、老化；气血失衡，血就会停留在皮肤表面，形成色素，积淀在哪里，哪里就成了斑。斑是什么？斑就是气滞血淤的标志。发为血之余，气血失衡，头发自然会脱落。因此，真正的



美容应该从调理气血开始。一个人只要气血平衡了，面色就会白里透红，神清气爽，吃得下，排得出，睡得香，浑身上下充满活力，无病无痛，既健康又美丽。

气血失衡有以下几种情况：

气滞血淤

8 人体内的气是不断运动的，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……这一切都依赖气的运动。然而，一天，气的运动在身体的某个地方突然停滞了下来，接着，血液的流动也随之停滞了下来……这就是气滞血淤。通则不痛，痛则不通。气滞血淤出现在哪里，哪里就会出现疾病。气滞血淤出现在心脏，人就会心慌、胸闷、心绞痛，最后患上心脏病。气滞血淤出现在肺上，人就会呼吸困难，患上哮喘、肺炎和肺结核。气滞血淤出现在胰腺上，人就会血糖升高，患上糖尿病。气滞血淤出现在肝上，人就会脾气急躁，患上肝炎、肝硬化和肝癌。气滞血淤出现在胃上，人就会胃酸、胃痛，患上胃炎、胃溃疡和胃癌。气滞血淤出现在脑部，大脑供血不足，轻则头晕目眩，记忆力下降，重则会患上脑溢血、脑血栓、脑梗死、脑萎缩和老年痴呆。正如《黄帝内经》所说：“气血不和，百病乃变化而生。”

气不摄血

气是血的统帅，统帅孔武有力，血就会一切行动听指挥。一旦统帅的力量减弱，血就会擅自做主，溢出脉外来，这时人便会出现吐血、便血、崩漏、皮下淤斑等情况。

气虚血淤

人体的气并不虚弱，却被堵塞住了，这样导致的血淤，叫气滞血淤。人体的气虚弱，无力推动血液的运行，这样导致的血淤，叫气虚血淤。气虚血淤兼有气虚和血淤之象，常常会引起胸腹疼痛和突然中风。

气随血脱

气血相互依存，当血液大量流失之时，气无所依，便会随之外脱。气脱阳亡，这时人就会脸色苍白、手足冰冷、大汗淋漓，严重者则会当场昏迷。

气血两虚

气虚血也虚，这种情况多由久病不愈耗伤气血引起，此时的人弱不禁风，面色淡白或萎黄，常常头晕目眩、心悸失眠。

总之，气与血就像一对夫妻，一阳一阴，谁也离不开谁，二者和谐，身体就会平安，它们一闹矛盾，人就会坐立不安。



第三节 气血越平衡，人的寿命就越长

一棵树，最重要的是根，树叶枯黄了，从上面很难找出原因，将目光下移，一看树根，是水浇多了，还是早了，是生虫了，还是该松土了，你一眼就会明白。

一个人，最重要的是气血，身体某个部位不舒服了，眼睛不能只盯着这个部位，应从气血去寻找原因。气血一平衡，疼痛自然会消失。如果头痛医头、脚痛医脚，不从气血这个根本入手，恐怕你只能在身体的上下左右疲于奔命了。为什么呢？因为气血是流动的，疾病也是移动的。

我时常将身体比喻为一个桶，将疾病比喻为桶里的水，将气血比喻为组成这只桶的几块木板。从生到死，疾病一直都潜伏在我们的身体里，就像桶里的水一样，我们要做的就是让疾病一直潜伏，不要流淌出来。长寿者之所以活得长，是因为他将水桶装满了水；夭折者之所以活得短，是因为他桶里的水只装了很少的一点，就漏掉了。请大家注意：

水桶能装多少水，不是由最长的那块木板决定，而取决于最短的那块木板。

一个人能活多久，不是由身体最强的那一部分决定，而是取决于身体最弱的那一部分。