



真法。

内容，推荐给女性朋友一套易学易用、行之有效的
通过饮食秘方、穴位按摩保健、生活宜忌、情志调



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，气也不能离开血而单独存在。人之所以会生病，主要是气血不通。

养生从生活中来 美丽到生活中去 原来健康美丽就这样简单

女子以血为本 百病生于气 女子以肝为先天

主 编 毛海霞

女人养生一点点通



调气养血



图书在版编目(CIP)数据

调气养血——女人养生一点通/毛海琴主编. —北京:人民军医出版社,
2012. 10

ISBN 978-7-5091-5446-5

I. ①调… II. ①毛… III. ①女性—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 041507 号

策划编辑:任海霞 文字编辑:谭方 刘新瑞 责任审读:吴然

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

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:10.25 字数:159千字

版、印次:2012年10月第1版第2次印刷

印数:4501—7500

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

推荐序一

女子“俏丽若三春之桃，清素若九秋之菊”，是一种诗意，更是一种养生。明艳俏丽、面若春桃为气血充沛之象，清虚素淡、气若秋菊为气血调和之象。所以有时我常常说“女性健康美丽在于养生，养生根本在于气血。”正如《黄帝内经》中就已指出：“人之所有者，血与气耳。”中医又有“女子以血为本，百病生于气”的思想，从女性养生的本质出发，从中医的经典理论出发，学验俱丰的毛海琴医生及编著团队带给了我们一本充满惊喜的《调气养血——女人养生一点通》。

提纲挈领，切中病机，当然一点就通。本书立足于女性最重要的生命物质——气血，以最贴近生活的视角，以最专业的中医思维，如一杯温馨淡雅的玫瑰花茶，使读者阅读之时，性情愉悦，阅读之后，身心健康。本书第一、第二章，教给读者补养气血切实可行的生活方法，人人能会，时时能做，如食用红糖、大枣、乌骨鸡等就是中医常用补血治法，党参、黄芪入肴又是中医最常用的补气方法。肝藏血，精生血，养血必先养肝，本书第三、第四章，言之有据地阐述了调养肝肾的实用方法，如每天晚上23:00前睡觉养肝，叩齿咽津养肾等，都是生活中不广为人知的实用养生方法。本书最推重女性养生的关键期，养气血强调“七年之养”，如第五、第六、第七章对于女性的生理期、孕育期、更年期，从情志、饮食、起居等方面，讲述了一个美丽健康的养生故事。第八章针对女性性疾病，从食疗、按摩、艾灸等方面，教你和自己的身体对话，真正从里到外的健康、漂亮。

阅读本书，会对毛海琴医生亲近生活的著作风格自然钦佩，养生从生活中来，美丽到生活中去，原来健康、美丽就这样简单，调气养血是那闪耀的浪花。最后引用本书的一段话“如果把人的生命比作一棵树，那么气血就是树根……女性学会调理好自己的气血，那么你的生命之树才会枝繁叶茂，美煞他人。”

朱雪

壬辰年四月于春城

推荐序二

女性身体的健康、容颜的美丽、精力的充沛，皆取决于充盈的气血、调和的气血。《调气养血——女人养生一点通》详细阐述了气血对于人体的重要性与调养方法。并汲取《黄帝内经》等传统医典之精华，以中医经典理论为基础，结合现代养生理论，通过饮食秘方、穴位按摩、生活宜忌、情志调摄等内容，推荐给女性朋友一套易学易用、行之有效的保健真法。此外，本书还详细讲解了妊娠期、更年期由于气血不调引起的亚健康状态，提出相关的改善和预防措施，引导读者建立健康的生活方式，从调气养血的角度，关怀女性的一生。

我院毛海琴医生，中医文化底蕴深厚，临床根基扎实，素有发扬中医之志，谦虚好学，勤于思考，勇于实践，与时俱进，于繁忙工作之余，著书立说，收获颇丰。今以通俗易懂的文字，阐释古奥艰深的中医学理论，颇多创新。为中医爱好者学习中医、掌握养生之道，开启登堂入室的方便之门。

刘红英 主任医师

2012年5月

前言

中医学认为，脾胃为后天之本，脾胃好，身体才能好。人出生后需要食物来维持和养育身体，而脾胃的主要功能就是运化水谷精微，化生气血，以保证人体生长发育的需要。《黄帝内经》记载“脾胃者，仓廪之官，五味出焉。”脾胃就像粮仓管理员，把食物按酸、辛、甘、苦、咸五味区分，然后输布到全身，即肝喜酸，脾喜甘，心喜苦，肾喜咸……五脏六腑的精华充盈，人也就更健康，更长寿了。

人的气血都来源于脾胃运化的水谷精微。气血充足，则面色红润，肌肉丰满坚实，肌肤和毛发光亮润泽，外邪不易入侵，身体不易发病，容光焕发，身体矫健，自然也就健康长寿。反之，脾胃运化失常，气血化源不足，则会出现面色萎黄，肌肉消瘦，肌肤毛发枯萎无光泽，外邪极易入侵，体内易发疾病，面色枯槁，发疏易脱，身形萎缩，多病夭横。但是，现在很多女性都不注意保护脾胃，比如暴饮暴食，挑食偏食，七情六欲耗费过度等，都会损伤脾胃功能。

生活中，常常看到这样一些人，说话时底气十足，声音洪亮而绵长，走路稳健，精神抖擞，他们一般寿命都比较长。底气足的人体内气的运化有力，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，身体很快也能将它“气化”，代谢出体外。这就是人们常说的“正气存内，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，残渣留在体内，各种疾病便由此丛生。

因此，如果说气是人体的动力，那么，血就是这个动力的源泉。如果将气比做汽车的动力，那么，血就好比是汽油。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，气也不能离开血而单独存在。这一点对于女性来说，尤为重要。这也就是《黄帝内经》中提出的“人之所有者，血与气耳”的著名论断。

这也正好解释了我很多年来没有思考明白的问题：人之所以会生病，主要是气血不通。上面不通，堵在乳房，乳房就会出问题，下面不通，堵在髋部，妇科就会出问题。比如，有的女性经常在冬天会感到手脚冰凉，其实是气运行不畅所致；还有的女性痛经，其实是气滞引起的。

我常常想，女人真是一个奇怪的动物。

爱美丽，爱撒娇，爱生气，爱美食，爱一切新鲜好奇的事物。

怕变老，怕变丑，怕黑夜，怕生病，怕一切未知恐惧的事物。

然而，这个奇怪的动物却是世界上最可爱的动物，她可以静若处子，也可以动若脱兔。她就像演员一样，可以像王熙凤一样，大刀阔斧，风风火火，让你不敢差池半步，也可以像林黛玉一样，泪水涟涟，惹人心生怜爱之意。

为什么同样吃饭，同样睡觉，同样工作，身体健康情况却大不相同呢？这个问题，说起来很复杂。它和每个人的生活习惯、生活环境、工作方式，甚至和父母也有关系。而这些在常人看来，都是未解之谜。

庆幸的是，我们终于有机会把这个锁里所包含的秘密解开并写成书，奉献给大家。本书中，把女性从年轻到年老，每一个年龄阶层，每一个阶段的变化，和气血的密切关系，都详尽剖析出来。

如果把人的生命比作一棵树，那么气血就是树根。无论树生长在何处，它对生长的需求是一样的，需要空气、阳光和水，而气血就是滋养生命之树的阳光雨露。女性学会调理好自己的气血，那么你的生命之树才会枝繁叶茂，羡慕他人。

编者

2012年5月



目 录

第一章

女人以血为市，养好血女人会美如桃花

每个女人的一生，都需要补血、养血 / 2

按摩耳、头、面，活血手到擒来 / 4

关元、气海常灸，气血常盈 / 7

常按足三里，胜吃老母鸡 / 10

三阴交，是女人补益阴血的保健要穴 / 12

别做“夜猫族”，避免偿还“血债” / 15

最简单、最便宜的气血养生法 / 17

“女子不可百日无糖”，红糖是最廉价的补血剂 / 20

乌骨鸡可常食，是女人补血保安康的食疗珍禽 / 21

红枣茶——一道补血不可忽略的美味 / 24

第二章

百病生于气，调好气女人就不生病

气——人之根本，女人的健康之基 / 27

好心态可以防“气病” / 29

养气，首选人参 / 32

益气，黄芪、党参入肴最有益 / 34

萝卜顺气，多吃气顺身体棒 / 36

久坐伤气，没事时多动动 / 38

第三章

女子以肝为先天，疏肝气、养肝血让女人魅力无限

肝不好，血不养身，女人的幸福就如“无米之炊” / 43

“久视伤肝伤血”，保护眼睛就能养肝血 / 45

玫瑰花疏肝益气，气不郁的女人自然美 / 48

每天晚上 23:00 前上床睡觉，养血排毒，女人自然美 / 51

没事也要找事乐，高兴就是对肝最大的养护 / 54

禁烟限酒，不增加肝脏负担，不伤气血 / 57

推肝经，令女人心情好、气色佳的小秘方 / 60

第四章

肾气是生命之源，肾气足的女人更健康

肾是生命之根，肾好的女人健康之树长青 / 64

肾虚别乱补，分清阴阳再下手 / 67

肾气足——从孕育时就开始保养 / 69

避免“五劳七伤”是养肾气的关键 / 71

叩齿咽津，女人自有养肾气的“甘露” / 74

枸杞子，自古就是众所皆知的养肾气宝物 / 76

杜仲，众专家推荐的养肾气仙物 / 78

栗子，女人最爱的养肾气小零食 / 81

第五章

“女七”是女人的养生节律，养气血注重七年之“养”

“一七”，肾气盛，援助肾气让小女孩长得更优秀 / 85

“二七”，援助任、冲二脉之气为健康打下基础 / 87

- “三七”，肾气平均，平衡脏腑让女人灿若夏花 / 90
- “四七”，身体全盛时期，平衡气血有益生育 / 94
- “五七”，阳明脉衰，养好脾胃精神佳 / 96
- “六七”，三阳脉衰，扶助阳气是延缓衰老的重点 / 98
- “七七”，挽救任冲二脉，平安度过更年期 / 101

第6章 孕育易亏气血，做好必要的养护，做健康女人

- 调理好气血，才能生出胖娃娃 / 106
- 多吃益气食物，补气安胎，母子平安 / 108
- 练习孕妇瑜伽，身心有益助孕育 / 110
- 会坐月子的女人才幸福 / 114
- 气血双补，新手妈妈奶水足 / 117
- 产后多喝“四物汤”，补血益气更健康 / 120

更年期更要养好气血，走进人生的另一个春天

- 送走在前半生的风风雨雨，迎来生命的新契机 / 124
- 更年期，心病还须心药医 / 127
- 黄色食物补中益气，还你人生第二春 / 130
- 多吃豆制品补益气血，让你更有女人味 / 132
- 多喝益气养血的“静心茶”，帮女人安度“多事之秋” / 134
- 常练“静养功”，气血畅通为你的健康保值 / 136

第6章

第7章

第8章

妇科病伤气血，益气养血疗法为女人美丽增加砝码

补益气血的“饮食方案”，吃掉妇科烦恼 / 141

活用艾草，呵护女人一生的“万用草” / 143

畅通气血，与“好朋友”和平相处，你会更快乐 / 146

最有效的气血按摩方，养护乳房一生无忧 / 149

学用几个多气多血的“女福大穴”，把妇科病一扫光 / 152



第一章

女人以血为本，养好血女人 会美如桃花

“去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去，桃花依旧笑春风”。这是唐代诗人崔护的一首抒情诗，长久以来一直被后人传诵。走在街上时，我们常常会看见许多满面春风的美女惹人青睐，究竟她们有什么秘诀呢？

《千金方》中说，女子是以“血”为生命之依托的，所谓“以血为本，以血为用”，一旦血液不够充沛，就会导致体虚多病。对于女性来说，追求艳丽的面容，窈窕的身材，健康的身体，首先重在养血。

每个女人的一生，都需要补血、养血

如果把女人比作鱼的话，那血就是水。但这个水，必须是活水，不能静止不动，而且还必须是干净的，不能被污染。有了健康、灵动的血，才会有健康的脾胃，充满弹性的肌肤，豁达的胸襟，乐观的生活态度。这样的日子，试问哪个女人不想拥有呢？

女人见面，除了聊家庭和美食外，聊得最多的就是容貌。女人最愿意听到的一句话，就是“你最近的气色很好”，气色好，就意味着皮肤白里透红，有光泽，漂亮。

如果气色不好，面色就会枯槁晦暗，过早出现皱纹，甚至色素沉积，出现黄褐斑、老年斑等，头发也会脱落。

那么，气色不好跟什么有关呢？和气血有关，气血充盈畅通，才能身体健康，红光满面。

女人由于生理结构的特殊性，和血有着不可分割的关系。从女性发育进入青春期的起，每月出现一次子宫内膜脱落出血，这就称为月经。正常情况下，女性12—14岁来月经，刚开始周期并不规律，1~2年便逐步规则。45岁左右月经逐步停止，停经后的时间称为绝经期。据调查统计，女性每次月经的流血量约75ml，一名女性的月经期按30年计算，总出血量约为27000ml（不包括分娩出血），这相当于5.5个体重60千克人体内的全部血液量。

怀孕后，子宫里的小生命正是通过脐带吸收母体的养分。母亲一个人的血，同时供应两个生命，到了怀孕后期，母体甚至会增加将近50%的血液。

分娩时，一般母体会出现200ml以上的子宫生理性出血。若遇难产意外，产妇发生子宫病理性大出血，耗失血量会更多。所以，过去常把生孩子称作是“过鬼门关”。

新手妈妈给孩子喂奶，奶水看上去是白色的，其实这奶水是从血液中化生而来的。很多新手妈妈奶水不足，除了喂养不当，吸吮次数不够，更多的是血供应不足。

和男人相比，女人的一生更应该注重养血、补血。女人由于月经、胎孕、产褥、哺乳均是以血为本，若不注重养血，造成血虚，会影响健康和美容，血虚不能养心，便会产生心悸、失眠等不良症状。假如血虚不能滋养头目、



上荣于面，会出现头晕眼花、面色苍白、毛发枯黄等。如果经脉失于滋养，可引起皮肤粗糙、手足发麻、月经不调、性欲冷淡、早衰易老等。因此，早在几千年前，中医就倡导“男重气，女重血”“妇人以血为本”的原则。

女人应该怎样补血、养血呢？

首先，要有乐观处世、笑对生活的态度，才能让各器官组织的生理功能发挥到最佳状态，提高骨髓的造血能力。

其次，要会吃。很多人说，“吃有什么不会的，刚生下来的孩子都会吸奶”。是的，但关键你要懂得如何吃，吃得对。在这里，我推荐三碗汤。这里的汤并不具体指菜汤，而是包括水、粥、汤三个内容，合指“汤”。

早上起床后，要喝一杯温开水。第一，可以增加体内血液的循环，激发气血的运行，使人精神抖擞；第二，经过一夜的睡眠，体内的剩余水分不足以将血中的大量毒素从尿液中排出。这一杯温水，正好有效补充体内水分的不足。

喝完水后，就要喝粥了。这个粥，不是白米粥，而是做成五谷杂粮粥。粥除了易于吸收外，更好的作用是健脾养胃。女人可以通过喝不同种类的粥，来达到养血、美容、排毒的目的。

我推荐大家喝“三红补血益颜粥”，具体有血糯米50克，大枣10个，枸杞子10克，红糖适量。将血糯米淘洗干净，用清水浸泡4~6小时，血糯米倒入沙锅，大火煮沸后继续中火煮20分钟，再加入枸杞子和大枣，中火煮20分钟后，改为小火熬1小时。煮好后，放入红糖，即可食用，此粥有补血、养颜的功效。一定要注意，我用的是血糯米。

血糯米为红色，具有养肝、养颜、泽肤等功效，适宜营养不良、缺铁性贫血、面色苍白、皮肤干燥及身体瘦弱者食用。在严寒且干燥的冬天，年轻女性不妨适当食用血糯米，以起到养颜护肤的作用。另外，血糯米有收敛的功效，可辅助治疗月经过多。

喝完水和粥后，就尽情喝汤吧！经常有很多女性向我咨询，说月经血色暗红，甚至发黑，有血块，一般其脸色也很暗，唇色淤青或深红发紫。这属于血瘀。对于这种血瘀患者，我推荐喝莲藕排骨汤，只不过做法上要有些讲究。做的时候，先炖排骨，等排骨炖得差不多了放两勺黄酒，很多人不喜欢黄酒的味道，那就放两勺白酒也可以。最后下藕，藕煮的时候不能长，要保持藕的脆性，半生半熟就行。莲藕一旦熟透，活血的效果就差了。这个汤煮出来口味很好，还能活血，所以女性可以常喝。

有的女人经常感觉头晕，脸色发白，则可能是贫血。贫血就是血流失得太多了，平时多注重吃一些补血的食物，怎么可能贫血呢！比如，多喝点菠菜汤或者海带汤，还可以用动物内脏煲汤，做的时候加几颗大枣，效果更好。

此外，大家还要保持生活规律，按时作息，做到起居有常，三餐有时，食量有度。平衡饮食，常吃富含铁、蛋白质、铜、叶酸、维生素 B₁₂ 等“造血”原料的食物，诸如动物血、肝、瘦肉、牛奶、木耳、鱼虾、蛋黄、贝类，各种水果、蔬菜等，并远离烟酒，忌饮浓茶。

一年 365 天，这样天天坚持，你自然会气血充足。

按摩耳、头、面，活血手到擒来

耳朵很像一个倒置在子宫里的胎儿，人身上的器官在耳朵上都会有所体现。把耳朵各部位都按摩一遍，就相当于把你的四肢和五脏六腑都调理了一遍，能不活血吗？

你对自己身体足够了解吗？你对自己的身体够了解吗？

这些问题听起来很奇怪，其实是有一番道理的。比如耳朵，每个人都有，但你对你的耳朵又了解多少呢？

人面部有七窍，分别是指眼有两窍、耳有两窍、鼻有两窍、口为一窍。中医认为，耳为肾之窍，内通于脑，是人体的听觉器官。耳与五脏六腑都有关联，与肾之间的关系尤为密切。肾开窍于耳，心寄窍于耳，脾主升清以充养耳，肝胆之气会影响耳，所以，耳的听觉能力能够反映肾、肝、胆等脏腑的功能。

我认识一位军区退休女干部，今年已经 80 多岁，依然精神矍铄，耳不聋，眼不花，看报纸、种菜样样都行。如果你问她有什么长寿秘诀，有一点可以肯定，那就是没事的时候经常按摩耳朵。

身体上的各个器官在耳朵上都有相应的反射区域。当人生病时，往往会在耳廓上的相关穴区有反应，出现脱屑、水疱、丘疹、充血、硬结、疣赘、色素沉着等症状，按压也会感觉到有压痛点。刺激这些相应的反应点及穴位，可以缓解相应脏腑器官的病症，起到防病治病的作用。

当你上火出现牙龈肿痛的时候，或者脸上长小疙瘩的时候，可以用拇

指和示指揉捏耳垂，有很好的治疗效果。经常按摩耳垂，还有美容养颜的作用。耳甲腔上方的凹陷叫耳甲艇，相当于人的腹腔，按摩此处有助于消化，并且又有强肾健脾的功效。

有人问我，耳朵那么小，要怎么按摩呢？是不是有什么方法呢？

我的意见是，如果你有特定的地方不舒服，那就专门针对这个地方按摩。如果没有，随便按揉也可以。因为人身上的器官在耳朵上都会有所体现。把耳朵各部位都按摩一遍，就相当于把你的四肢和五脏六腑都调理了一遍。

具体来说，按摩耳朵可以有以下几个步骤。

1. 摩耳轮 以拇指、示指沿外耳轮上下、来回摩擦至耳轮发热为度。它的作用可以防治感冒，治疗失眠、耳聋。

2. 按摩对耳轮 以拇指、示指（食指）沿对耳轮上下、来回摩擦至对耳轮发热为度。这样可以防治颈、腰腿痛，治疗甲状腺、乳腺疾病。

3. 提捏耳垂 用双手提捏耳垂，至耳垂发热为度。这样可以辅助治疗头痛、头晕、健忘、小儿发热，预防感冒，还有明目、聪耳、美容的作用。

除了耳朵外，我们身上还有很多活血的部位，比如头部和面部。

头发又称“三千丝烦恼”，每天掉落在梳子上和手指间的秀发，却成了不少女人的烦恼。中医学认为，“发为血之余”，如果人体血液充盈，则头发后备充足，自然浓密。而如果肝肾两虚，气血不足，全身血液循环就疲软，无力将营养物质输送到人体直立的最高处——头顶。头上毛囊得不到滋养，渐渐萎缩，就会引起头发枯燥、断发、脱发等。

所以，与其说你的头发不够营养，不如说是你的气血不足，导致你的头发质量下降。我推荐大家通过按摩百会穴、风府穴、风池穴和四神聪来疏通头部经络，促进头部血液循环，从而达到益气生血、活血化瘀、营养头发的功效。

百会穴在头顶正中央，很好找，它可以通畅百脉，调和气血，扩张局



部血管，从而改善局部血液循环；风府穴在后发际正中直上1寸处，风池穴与风府穴相平，在胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处，按摩这两个穴位能疏散头表的风邪，兼有放松局部肌肉的作用；四神聪在百会穴前、后、左、右各开1寸处，共有四穴，故又名四神聪，按摩它有祛风邪、活气血、健脑宁神的作用。

按摩完这些穴位后，还可以采用一些放松的手法，如用叩击法沿经脉（头部分布有督脉、膀胱经、胆经、三焦经）叩击头部，用力要快速而短暂，刚中有柔，速度均匀而有节奏，可以疏通经络，调和气血，使头皮温度升高，改善头部血液循环。

按摩完头部之后，也别忘记了面部。虽说“头为诸阳之会”，通过按摩能使头部毛孔张开，邪气外排，疏通经络。但面部却有着丰富的毛细血管和末梢神经，对面部的按摩刺激，可以促进面部的血液循环，提高皮脂腺的分泌量，使皮肤变得光滑而富有弹性。

按摩时，先闭目，两手中指贴近鼻梁旁并轻按迎香穴（鼻翼旁开约1厘米），向上做擦脸动作，至额前。沿耳旁按摩至颌下，并轻轻按压耳垂周围，还原至鼻旁脸颊。重复上述动作，共12次。也可以用木梳的梳背在面部轻轻按摩，可凉血排毒，有神奇的美容效果。

由此看来，想要养生、健康、美丽，重在平时的功课。编写出版过《美容大王》的大S说，“没有丑女人，只有懒女人”。的确如此，女人一生的健康都离不开血，更不能缺少血，而按摩耳、头、面，就可以帮你活血。你又何必跑去医院问医生呢？关键是，你够不够勤快。



A

按摩百会穴可通畅百脉，调和气血，改善局部血液循环



A

按摩迎香穴（中指所触部位）可凉血排毒，有神奇的美容效果

关元、气海常灸，女人气血常盈

关元、气海两个穴位就像人体的气血开关，找到了这个开关，气血“电流”就会通遍全身，气血充盈。

女人最好的时光，应该是没生孩子之前。生了孩子后，就会有各种各样的问题，要么是头晕，要么是腰痛，要么是怕冷，手脚冰凉。然而这些问题在做妈妈之前，是基本没有的。

在中医看来，怕冷，手脚冰凉，其实是一种“闭证”，所谓“闭”就是不通，受到天气转凉或身体受凉等因素的影响，致使肝脉受寒，肝的造血功能受到影响，导致肾阳气不足，肢体冰凉，手脚发红或发白，甚至出现疼痛的感觉。

说得通俗一点就是，手足处在我们身体最远端的部位，而经脉在这些地方又变得很细，它们离心脏又最远，而心又主血。如果把心脏看成是血液之河的发源地的话，那么腹部、胳膊和腿上的那些经脉粗、离心脏比较近的地方，阳气就足，血就比较多，像手和脚那些离心脏较远，经脉又细