

人体要气血平衡才会精神抖擞，百病不侵，
一个人健康与否最重要的就是看其气血是否平衡。

胖补气， 瘦补血

王礼堂 | 编著

以传统中医理论为指导，探寻一种全新的医疗保健养生之道

心慌气短的胖人心气虚 失眠多梦的瘦人心血虚
咳嗽哮喘的胖人肺气虚 急躁易怒的瘦人肝血虚
慵懒乏力的胖人脾气虚 食少腹胀的瘦人脾胃虚
畏寒怕冷的胖人肾阳虚 口舌生疮的瘦人肾阴虚




贵州科技出版社



气补血 瘦补胖

王礼堂 | 编著

 贵州科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胖补气, 瘦补血 / 王礼堂编著. — 贵阳: 贵州科技出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5532 - 0026 - 2

I. ①胖… II. ①王… III. ①补气 (中医) ②补血
IV. ①R243 ②R254. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 194344 号

胖补气, 瘦补血

王礼堂 编著

责任编辑 熊兴平

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

版 次 2012 年 10 月第 1 版

印 次 2012 年 10 月第 1 次

字 数 248 千字

印 张 15.5

开 本 710mm × 1000mm 1/16

书 号 ISBN 978 - 7 - 5532 - 0026 - 2

定 价 32.00 元

前言

有人说过这样一句话：养生是最好的生活方法。

这句话听起来很简单，很朴实，但是，仔细一想，又有多少人懂得养生之道呢？

谈到养生，我们很自然地会想到我国博大精深的中医文化。是的，中医的最高境界是养生。不过，很多人对于中医的认识只是一知半解，面对“纷繁杂乱”的中医学术语和与之相关的中药知识、经脉穴位更是一头雾水。那么，有没有什么“捷径”能够使我们快速领会到中医的精髓和技艺，进而较快地掌握中医养生之道呢？本书将为大家揭开这一秘密。如果要用最简练的语言概括这其中的奥秘，那无外乎是六个字——胖补气，瘦补血。

胖补气，瘦补血。这看似简单的几个字实则并不简单，其中蕴含着深奥的医学养生哲理。胖人和瘦人在日常生活中是常见的，多数人对于胖和瘦的原因理解也只是停留在传统陈旧的观念上，即胖是人体营养、热量过剩导致，而瘦则是由于营养不良、饮食量偏少所造成。其实，这只是表面现象。如果按照中医的理论究其深层次的原因，我们会发现一个规律，那就是胖人多气虚，瘦人常血虚。

这一规律揭示了另一个道理——养生就是养气血。气血是生命的本源，只有气血平衡才能健康长寿。如此说来，气虚则要补气，血虚必然要补血，而既亏气又亏血的人就必须气血双补了。说起来容易，可到了真正实践的时候，就会有很多问题暴露出来。如，怎样判断自己是气虚还是血

虚，抑或是气血双虚，怎样补气补血，补到怎样的程度才是最好，等等。这一系列常见的问题都是本书所要解决的。

一个健康的人，身体形态是适中的，也就是俗语说的“不胖不瘦”。而如果出现了肥胖或者瘦弱，那必然是出了问题。本书把这一切问题的根源归于“气血”二字，并就此展开论述，将为读者提供一个全新的视角，使读者对中医、养生和健康有一个全新的认识，并最终在此基础上比较容易地学会养生保健的方法，从而达到延年益寿的目的。

多说无益。下面，就请跟随本书一起来认识一种全新的养生理念吧。

编者

第一章 气血平衡是健康长寿的不二法门

- 一、气为生命之根，血为生命之本 / 3
- 二、气乃构成生命之本源，有气则生，无气则死 / 9
- 三、血乃维持生命之基础，血盈则强，血亏则衰 / 14
- 四、气为血之帅，血为气之母 / 20

第二章 一看就懂的气血水平自我检测法

- 一、快速准确地判断自己气血是否充足的 10 种方法 / 27
- 二、胖人多气衰，瘦人必血亏 / 33
- 三、气血不足，则身体衰弱；气血平衡，则百病不生 / 39
- 四、气血失调和“上火” / 44

第三章 胖人四大气虚

- 一、心慌气短的胖人心气虚 / 51
- 二、咳嗽哮喘的胖人肺气虚 / 54

三、慵懒乏力的胖人脾气虚 / 57

四、畏寒怕冷的胖人肾阳虚 / 62

第四章 十大最佳补气中药

一、人参 / 67

二、山药 / 70

三、党参 / 72

四、黄芪 / 74

五、太子参 / 77

六、紫河车 / 80

七、白术 / 82

八、甘草 / 84

九、茯苓 / 86

十、黄精 / 89

第五章 胖人补气的常用食疗秘方

一、爆人参鸡片 / 95

二、太子参烧羊肉 / 95

三、补虚正气粥 / 96

四、黄芪汽锅鸡 / 97

五、牛肚补胃汤 / 97

六、五香牛肉 / 98

- 七、人参胡桃饮 / 99
- 八、黄芪红糖粥 / 99
- 九、太子乌梅饮 / 100
- 十、参芪乳鸽汤 / 100
- 十一、参芪精 / 101
- 十二、二冬参地炖猪脊髓 / 101
- 十三、人参莲肉汤 / 102
- 十四、双参猪瘦肉美味汤 / 102

第六章 胖人补气的运动疗法

- 一、按摩补气疗法 / 105
- 二、健身操补气疗法 / 116
- 三、太极拳补气疗法 / 129
- 四、站桩补气疗法 / 133
- 五、有氧运动补气疗法 / 136

第七章 瘦人四大血虚

- 一、失眠多梦的瘦人心血虚 / 143
- 二、急躁易怒的瘦人肝血虚 / 147
- 三、食少腹胀的瘦人脾胃虚 / 150
- 四、口舌生疮的瘦人肾阴虚 / 153

第八章 十大最佳补血中药

- 一、当归 / 159
- 二、白芍 / 162
- 三、熟地 / 165
- 四、阿胶 / 168
- 五、何首乌 / 171
- 六、龙眼 / 174
- 七、枸杞 / 177
- 八、莲子 / 180
- 九、鸡血藤 / 184
- 十、黑豆 / 186

第九章 瘦人补血的常用食疗秘方

- 一、桂圆阿胶红枣粥 / 193
- 二、补血养颜红豆沙 / 193
- 三、归参炖乌鸡 / 194
- 四、枸杞炖甲鱼 / 195
- 五、红枣黑豆粥 / 195
- 六、陈皮熟地粥 / 196
- 七、桂圆莲藕汤 / 196
- 八、山药炒肉片 / 197
- 九、首乌鸡 / 197

- 十、冰糖龟肉 / 198
- 十一、地黄鸡 / 198
- 十二、花生衣红枣汁 / 199
- 十三、蜜饯姜枣龙眼 / 199
- 十四、菠菜粥 / 200
- 十五、当归枸杞茶 / 200

第十章 瘦人补血的运动疗法

- 一、瑜伽补血疗法 / 203
- 二、按摩、艾灸补血疗法 / 212
- 三、泡脚补血疗法 / 219
- 四、睡眠补血疗法 / 222

附录：保健按摩手法简介 / 226

参考文献 / 235

第一章 气血平衡是健康长寿的不二法门 平

平衡

- 一、气为生命之根，血为生命之本
- 二、气乃构成生命之本源，有气则生，无气则死
- 三、血乃维持生命之基础，血盈则强，血亏则衰
- 四、气为血之帅，血为气之母

一、气为生命之根，血为生命之本

气——一元论和天人合一思想

气，是中国传统哲学里的一个概念，但实际上与现代物理学意义上的“气”不尽相同。在中国传统哲学中，气通常是指一种极细微的物质，是构成世界万物的本源。本书所涉及的气的概念主要是从中医学的角度出发的。在中医学里，气指的是构成人体及维持生命活动的最基本能量，同时也具有生理机能的含义。

关于气的理论的形成，还要追溯到先秦时期。当时，社会上流行一种“气一元论”的说法。“气一元论”为先秦的道家稷下学派所创立，其主要内容为：气是构成宇宙万物的本质。气是不断运动变化的，是天地万物相互联系的中介。宇宙中到处充满了气，而天地之间的精气通过化生作用产生了人类。

尽管借助现代的科学技术，人类对生命现象本质的认识逐渐精确，但中医里的“气一元论”仍有其不可忽视的科学价值。

而成书于战国时期，被誉为中国传统医学四大经典著作之一，同时也是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍《黄帝内经》，则继承和发展了先秦“气一元论”的学说，并将其应用到医学中来，逐渐形成了中医学的气学理论。

中医学把先秦气论思想应用到医学中来，对气的范围和含义作了多方面、多层次的规定和分析，形成了以生理之气为核心的气论思想，不仅促进了中医学理论体系的形成和发展，而且对中国传统哲学气的范畴和气论思想的发展也作出了重要贡献。



与此同时，中医学又把古典哲学里的天人关系和传统的气论思想巧妙地结合起来，使“气一元论”的理论发展上升到了一个新的境界。说到天人关系，这里必须要提及一下天人关系的基本思想。天人关系是中国古代哲学研讨的一个重要问题。在先秦时期，部分哲学家把天理解为自然，于是，天人关系即指人与自然的关系。在天人关系的理论中，庄子最早提出了“天人合一”的思想，后被汉代思想家、阴阳家董仲舒发展为“天人合一”的哲学思想体系。这个哲学体系认为，在自然界中，天、地、人三者是相对应的。天是可以与人发生感应关系的。宇宙自然是“大天地”，人则是一个“小天地”。人和自然在本质上是相通的，故一切人事均应顺乎自然规律，达到人与自然的和谐。

什么才是人与天的对应呢？举个最简单的例子大家就会明白。如，天有日月照明山川大地，人有两眼观看万事万物。天有风云变幻，人有喜怒无常。这里把人体形态结构与天地万物一一对应起来。人体的结构可以在自然界中找到相对应的东西，人体仿佛是天地的缩影。其目的在于强调人的存在与自然存在的统一性，以此达到人与自然的和谐。

那么，天地是怎么维持这种和谐局面的呢？具体来说，日月轮回、四季循环、时令和节气的有序交替是和谐的主要表现形式。而这些和谐场面的形成，都离不开一个功臣，就是太阳。

我们知道，太阳是地球唯一的能量来源，太阳能够照耀到的地方就是白天，照不到的地方便是黑夜。太阳给地球带来温暖，促使大地秋收冬藏。随着太阳的南行，北国就会进入寒冬，大地肃杀清冷，所有的生命，在凛冽中瑟瑟颤动，冷血动物不得不进入冬眠时期，树木也脱去绿叶，花草终结其一岁一枯荣的生命……世间一切都随着太阳的运行轨迹调整着自己的步伐，而所有生命的孕育、生长和成熟，都是太阳光合作用的结果，就连煤炭、石油、天然气以及火电、核电、风力与风力发电等也不例外。可以说所有的能源，无一不是太阳能量的转换与储存，正所谓“万物生长靠太阳”。

地球如果没有了太阳的照耀实在难以想象，月亮将因为“无光可反”而不能被称为月亮，我们赖以生存的地球将是一个黑暗寒冷、了无生趣的大冰球，根本不可能有生命的存在，更无从谈起鸟语花香。因为没有太阳能量的供给，地球上的生命便失去了生存的基础。

自然界有太阳，同样的道理，每个人的身体里也有自己的“太阳”与大自然相呼应。人体中的太阳便是体现为自身阳气的生命能量。气，本是一个泛泛的概念，它是指存在于世界各个角落里的、无色无味的空气。而在人的身体里，气就是中医术语里的“阳气”。因为阳气是人体维持生命的基本动力。

事实上，人体没有了气便是死尸。司空见惯的事实是：青少年吃得多而较瘦，但年轻的生命却朝气蓬勃，是因为新的生命机器加工能力强，能够将吃进去的食物完全转化为能量并成就个体自身。年轻人热力强而耐寒，其实都是阳气充足的体现。老年人吃得少而胖，但却无力且不耐寒冷，乃是因为阳气虚弱、转化功能低下、热能不足的缘故，从而进入到了生命的寒冬。作为人体内最重要的器官心脏，一旦其停止跳动，便是气绝的表现，呼吸随之停止而使整个身体气断，于是生命就终结了。没有了气的躯体，即使在三伏天也非常冰冷，足可见气对于生命的重要。

临床上，阳虚之人面白肢冷，四肢乏力，免疫功能和抵抗力低下，从而导致弱不禁风，百病丛生。比如说，成人阳虚会引起手脚冰冷，甚至生理功能低下；小儿阳虚影响生长发育……所以，养生保健也好，治疗疾病也好，一定要调理好气，气为生命之根，它不仅是生命的动力，也是生命活力的根本。

阳气中的“阳”字，正是取太阳的“阳”字之意，这反映了人体和天地之间的“呼应”，也正是“天人合一”思想在人身上的体现。言外之意，人认识到气的价值，重视气的作用，从而注意调气，养气，就是遵循自然法则，遵循宇宙中的基本规律。由此看来，气为生命之根的理论也就容易理解了。



血——人体内精华物质的汇总

血，是流动在心脏和血管内的不透明红色液体，主要成分为血浆和血细胞，属于结缔组织，即现代医学生命系统中的一个结构层次。血液中含有各种营养成分，如无机盐、氧以及细胞代谢产物、激素、酶和抗体等，有营养组织、调节器官活动和防御有害物质的作用。

血是供应身体内大到器官小到细胞的“粮食”，只有在充足血液的供应和滋养下，脏器乃至细胞才能正常运转，功能才能正常发挥。如果血液供应量减少，脏器、细胞在“没有吃饱饭”的情况下，功能自然减退，代谢也会随之紊乱。而血液一旦断流，所有的脏器、细胞只能面临死亡。所以，保证血液的来源，保证血液总量的充足和血液的质量，是维持生命最基本的条件。

按照中医的理论，血的生成包括了水谷精微、营气、津液和精髓，血以水谷精微和精髓为主要物质基础，以营气和津液为构成成分，四者缺一不可。下面就具体来叙述一下。

1. 水谷精微

水谷，泛指饮食。精微，是指食物中精纯微小的部分，也就是食物里的精华部分。我们一日三餐，就是依靠三餐里的精华物质来维持生命。俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”说的就是饮食对于人体具有不可替代的意义，哪怕是少吃一顿饭都成问题。因为饮食里的“精微”对于生命的维持太重要了。

从中医角度来说，水谷精微泛指人体消化吸收的营养物质，是人体从事劳动、维持体温的能量来源，并为生长、发育、生殖提供新建和重建的原料，是化生血液的最基本物质。饮食营养的优劣，脾胃运化功能的强

弱，直接影响着血液的化生。因此，长期饮食营养摄入不足或脾胃的运化功能失调，均可导致血液的生成不足，从而形成血虚的病理变化。

2. 营 气

营气是血液的重要组成部分，营气盛则血盛，营气衰则血衰，二者不可分离。用现代医学和营养学理论来分析，营气即营养物质，是指人体必需的各种物质的总称，包括蛋白质、氨基酸、糖类、脂类、维生素、微量元素等。由于营养物质是由水谷精气中的精华部分所化生，所以，营气的充盈与否主要取决于人体所摄入的水谷物质的优劣。营气分布于血脉之中，随血液循环营运于全身，以供身体内各个器官和组织运行之用。

《素问·痹论》说：“营者，水谷之精气也。和调于五脏，洒陈于六腑，乃能入于脉也。故循脉上下，贯五脏，络六腑也。”其意为，营气虽然在血管中，但必须通过微循环才能进行物质交换，供组织细胞所需，因此，与经脉流注次序合称的营气运行是针对各脏腑（经脉）所需物质的转化过程而言，如营气运行旺于肝经时，则转化成肝脏所需物质的功能增强，或是肝经所调控的微循环开放。

3. 津 液

津液，是机体一切正常水液的总称，包括各脏腑形体官窍的内在液体及其正常的分泌物，如胃液、肠液、唾液、关节液等，习惯上也包括代谢产物中的尿、汗、泪等。津液以水分为主体，含有大量的营养物质，津液是构成人体和维持生命活动的基本物质之一。

同时，津液也是血液的组成部分，可以化生为血。津液不断补充血液量，以使血液满盈。所以，血液的盈亏与津液有密切关系。

在中医学，津液并不是一个概念，而应该将其分成津与液来单独叙述。尽管津与液皆来源于水谷精微，但二者在性状、分布和功能上有所不