



内赠全彩人体穴位图



颐养之道

SHENTIHAO QUANKAOYANG

身体好，全靠养——

YANGQI

养气

主编 陶红亮 张卫东 吕双喜

郑州大学出版社

身体好,全靠养——养气

主 编 陶红亮 张卫东 吕双喜

郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

身体好,全靠养——养气/陶红亮,张卫东,吕双喜主编. —郑州:
郑州大学出版社,2013.5

(颐养之道)

ISBN 978 - 7 - 5645 - 1361 - 0

I. ①身… II. ①陶…②张…③吕… III. ①补气(中医) -
养生(中医) IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 015472 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

河南省诚和印制有限公司印制

开本:710mm × 1 010mm 1/16

印张:12.75

字数:220 千字

版次:2013 年 5 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371 - 66966070

彩页:4

印次:2013 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5645 - 1361 - 0 定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

编委名单

主 编 陶红亮 张卫东 吕双喜

主 审 李庆海

编 委 (以姓氏笔画排序)

马牧晨 王春晓 石 柳 史 霞 苏文涛

李 青 张宁宁 邵 莹 赵 艳 郝言言

唐文俊 唐正兵 唐传汉 薛英祥 薛翠萍



随着中国传统文化的点滴复苏,中医不仅重现于医疗战线的前沿,与重大疑难疾病做斗争,而且走向了百姓的日常生活,指导大众保健、养生等。中医传承至今,不仅因为自身的生命力,而且因为有着真正明白中医的一批批“名老中医”。

中国人常说“人活一口气”,这是为什么呢?我们的祖先认为人是一种物质构成的,这种物质就是“气”。《易经》上也说最早的混沌原始之气,是构成人的最早的基本元素。人是由“气”化生的,由此来解答生命的起源。宇宙的运动产生了气,即所谓的“天地氤氲,万物化醇”。“气”是一种“氤氲之气”,之后再阴阳气化而形成阴气与阳气,阴气阳气相互作用,从而诞生了万事万物,因此可以说,气是一切生命的动力。

百病皆生于气。大多数的疾病,倘若在初露端倪的时候就被人们所认识的话,并且采取正确及时的控制方法,就会为后面的治疗争取到最宝贵的时间,甚至也可以将疾病消弭于无形之中。为此,人们就要首先倾听身体的语言,看懂疾病的讯号,解读健康的密码,读懂身体发出的求救信号,这便是未雨绸缪的不败法门。人体的五官、皮肤乃至局部的病变,都意味着身体阴阳之气的失衡。此时唯有找到正确而快捷的养气补气方法,才可以使自己的身体恢复健康,从而找回生活的乐趣。说了百病皆生于气,那怎么又能防病养病呢?

防病养病,治病必先调气。气是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一。气机调畅,则五脏六腑气化功能正常进行;反之,则五脏六腑气化功能失常,机体新陈代谢失衡,势必百病丛生。在这样的病理情况下,人们必须要注重调节气机的升降出入运动,采取“补其不足,损其有余”的方法,使气机失调归于相对平衡协调的正常状态。气机失调还会导致“痰瘀湿滞”等病理产物在体内的瘀积,而痰饮、水湿、瘀血等产物是导致疾病发生和复杂多变的基础,所以在疾病的治疗中调“气”相当重要。

有的人生了病,在病后不知道怎样养好自己的身体。其实,病后调养的根本就是养气。中医学历来重视患病后调养。病后体质尚虚,正气未复,通过养生可以使身体渐渐地恢复,如果不注意调养,则容易使病情反复或加重,还需要

重新治疗,甚至可能留下病根,从而成为一个薄弱环节,长期影响身体健康。另外,在病后养生可以通过保养正气,调动神气,协调脏腑,补养气血,平衡阴阳,提高机体的功能状态,减少某些治疗手段的不良反应,改善生活质量,从而防止疾病复发。养生原则概括起来就是扶正气和祛邪气并重,归根结底也就是主要从养气上下功夫。

人体的生命是天地阴阳之气相感应的产物,是自然界物质有规律变化的结果。因此,人体养气保健必须顺应天地阴阳,顺之则昌,逆之则亡。《黄帝内经》“天人合一”阐述了饮食起居顺应四时、地理环境养生法、居处水土和疾病预防等内容。由此看来,日常养气与生活是息息相关的,只要人们能够彻底执行,坚持不懈,身体健康就可以在短期内得到显著的改善。

正是基于养气对人体健康的重要作用,本书从气是生命的动力;养好脏腑不怕邪气侵袭;防病养病,治病必先调气;病后调养的根本是气;情志养气以及日常起居养气等主题入手,以科学严谨的理论为依据,简单明了地告诉读者:身体好,全靠养——养气。

编者

2013年1月

目 录

第一章 认识养气——气是生命的动力	1
现代人为什么动不动就生病	2
注重调气,气乃一身之主	4
气的运行、种类及其分布	7
内养正气、外慎邪气为健康之本	10
扶正与祛邪并重	13
第二章 身体信号,读懂身体发出的求救信号	17
唇部,人的健康晴雨表	18
解读足上的健康密码	21
通过眼睛看身体健康状况	24
皮肤瘙痒:饮食补水去燥气	27
口腔溃疡:熄灭秋燥下的“内火”	30
便秘:防秋燥须润肠补湿	33
关节疼痛生冻疮,应从整体养阳气	36
第三章 养好五脏六腑,不怕邪气侵袭	40
养气要补脾胃——脾胃为气血生化之源	41
肝胆相照,养肝护胆为最好	44
补肺益肺:气的吸入有赖于肺	46
养气宜补肾气:元气藏于肾	49
如何化解无形“梅核气”	52
“饭局”是消化道疾病的帮凶	55
胖不是你吃得太多,可能是你想得太多	58
成人“青春痘”大多是内有忧愁暗恨生	60
第四章 经络穴位,人体的大药	65
常敲胆经有利于胆汁分泌	66
强壮肾经以调动身体的巨大能量	69
胃经:多气多血的勇士	72
想要生机勃勃还得按摩小肠经	74

畅通大肠经,即可强身健体	76
打通脾经,为人体充电	79
心脏和情志方面的病就找心经	82
保护心脏可以按摩心包经	84
肺经是调治呼吸的通天大脉	87
肝经通畅,心情自然好	89
排出内外邪都得请膀胱经帮忙	91
保护好体内的大总管三焦经	93
第五章 防病养病,治病必先调气	97
养气健脾调理肝病	98
疏肝理气法快速治疗失眠	100
温中理气改善慢性腹痛	104
益气助阳法调治荨麻疹	107
补气健脾法调治嗜睡病	110
调治糖尿病的补气方法	112
阴阳聚首,晚睡早起避暑邪	114
通过敲打阳明经来调治胃痛	117
阴雨连绵,祛湿气保健康	120
月经不调也需要益气健脾	123
第六章 病后养气,病后调养的根本是气	126
补养精气是病愈的前提	127
病后宜练中医“舌功”	130
调理气血宜按摩头部	132
病后坚持经络锻炼法	135
病后养气必先养胃气	138
病后养气勿忘健肺	141
病后养气的绝佳饮食	144
病后养气应坚持泡脚	147
病后养气运动保健操好	150
节欲葆精是养气之本	154
第七章 情志养气,调理气机顺情志	157
七情可以成邪致内伤	158
七情成邪导致多种内伤	158
引起情志变动的因素	161

养生就是让自己开心	164
修身养性,健康长寿身体棒	167
调摄情志和节制七情	170
没心没肺的人健康又长寿	173
第八章 日常养气,起居有常养正气	177
饮食起居,顺应四时养气	178
过劳过逸,对养气不利	181
饮食应五味平衡摄取	184
每日阴阳消长的养气秘诀	187
锻炼身体,注意四季有别	191
居处水土和疾病预防	194
环境养气必须注意的事	197

第一章 认识养气——气是生命的动力

中国人常说“人活一口气”，这是为什么呢？我们的祖先认为人是一种物质构成的，这种物质就是“气”。《易经》上也说最早的混沌原始之气，是构成人的最早的基本元素。人是由“气”化成的，由此来解答生命的起源。宇宙的运动产生了气，即所谓的“天地氤氲，万物化醇”。“气”是一种“氤氲之气”；之后，再阴阳气化而形成阴气与阳气，阴气阳气相互作用，从而诞生了万事万物。因此可以说，气是一切生命的动力。



现代人为什么动不动就生病



现代人为什么动不动就生病？其实答案很简单，气有问题。《素问·举痛论》中说“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”由此可见，气是很多疾病产生的原因。

气在中医的概念里面是一个非常难描述的定义，可以大概分为经络之气、疫疠之气、六淫邪气、脏腑之气、天地之气、水谷之气、元气、清气、宗气、寒热温凉气、水气、正气等，几乎能够用来说明所有的问题。从狭义上来说，指的就是根据气的充盈状态与运行状态而形成的几种常见问题，如气不足、气有余、气不畅等。

倘若用比较简单的目光去观察，那么在躯壳之内，五脏六腑就好比是各大城市，十二经脉与奇经八脉和其他的大小经络，都相当于联系各大城市之间的高速公路，而我们的气与血则是在这些高速公路上不停被运输的能量物质。一旦供给心脏的气不够用了，或是供给心脏的气过多了，或是供给心脏的气被堵在路上，疾病就会产生。

在现实生活中，可以影响我们身体气的正常运行的原因有很多，通常把病因归结为气的问题，所以统称之为“百病生于气”。举一个例子，生气发怒可以导致气的运行受阻，受寒也同样能够阻碍气的运行，甚至逐渐出现气滞。

气是很多疾病产生的原因

1. 劳则气耗 劳则气耗即是烦劳过度就使得出汗过多，这样便会造成气的消耗。

2. 思则气结 倘若过度思虑的话我们的气就会凝聚，就会不通。于是气就会凝聚在脾胃，便会影响消化，脾胃等处就会出现问題。

3. 悲则气消 倘若过分悲伤的话，气便往往向下消沉。有时候甚至会出现短气无力的现象，比如人哭过之后气就会短，这叫作悲则气消。



4. **寒则气收** 倘若过冷的话,人体的气便会往里收,人的四肢末梢也随之收敛,继之出现四肢冰冷的现象。

5. **炅则气泄** 炅即是热的意思。倘若过热的话,我们人体的气便会宣散出来导致气虚,所以说炅则气泄。

6. **喜则气缓** 缓是涣散的意思。过喜则气缓,气就散掉了。过喜也会导致突然死亡,这种情志有时会严重影响人的生命。

7. **怒则气上** 发怒,气就会往上走,所以有过脑梗死的人就不能发怒,一发怒,怒气就会往上冲,于是脑血管就会破裂。

8. **恐则气下** 过度恐惧,气就下陷。如有的人受到特别惊吓的时候会尿裤子或拉在裤子里,这都是气往下走的表现。

气对健康的影响

健康身体中的气应该是有这样的要求的:气的量充足,不多也不少,运行顺畅。如果三者中有一项出现问题,则会导致疾病的发生。

1. **气不足** 如果说可以维持我们人体正常生理活动的气的量是正常标准,那么气的量低于这个标准导致不能维持我们身体正常的生理功能的情况下,我们称这时的气的状态为“气不足”,也可以称之为“气虚”。其实很好理解,一个篮球倘若里面的气不多了,就会弹不

起来。这种情况就很类似我们身体里出现的“气不足”的状态，一切皆不正常，只能勉强地维持，而且随着时间的延长，一旦由“气不足”发展为“气衰竭”的状态，便什么都完了。“气不足”引起的常见表现主要有：健忘，抵抗力差，性功能下降，手脚冰凉，经常身体劳累，神疲困倦。

2. **气有余** 气有余，通俗地说，是指我们身体里的气的供应超过我们的消耗需求，总有很多的气无法消耗出去，这部分无处可去的气就会到处惹是生非，形成所谓的“上火”状态，因此，古人说“气有余便是火”。给球或是自行车胎打过气的人都知道，气也不是打得越多越好，一旦气过多了，球与车胎仿佛就不太容易听使唤，而且一旦气多到再也不能多时，会突然爆裂。“气有余”导致的常见不适一般有容易恼怒，容易出现上火的症状。

3. **气不畅** 气是按着经络来运行的，一旦经络由于各种各样的问题出现了运行上的不畅，便会导致气不畅状态的产生，“气不畅”也可以称之为“气滞”。这个很好理解，比如说我们每个人都应该经历过的堵车，仿佛就是气不畅时身体里的状态；我们家里的下水道堵之后的情形，也是气不畅的一种类似的表现形式。“气不畅”所带来的常见不适通常有身体局部胀痛，容易抑郁。



养生提示

减少悲伤沮丧的情绪，可以有效降低气的消耗。既然快乐也是一天，悲伤还是一天，那么何不去选择快乐呢？此外，应该远离惊悚、恐怖、鬼怪、灵异等题材的书籍或是视频，因为这些东西在造成心理恐惧的同时，会在短时间或是较长时间内多多少少地消耗掉我们身体里的气，从而导致疾病的发生。

注重调气，气乃一身之主



天地只有阴阳和谐，才能风调雨顺，五谷丰登；人体只有气血平

衡,才能精神抖擞,百病不侵。倘若天地阴阳不调,便会出现洪涝或干旱,庄稼没有收成,灾民四面八方蜂拥而至,社会就不会安宁。倘若身体气机不平衡,一会儿心脏气短,一会儿肺上气滞,整天胸口上像压着一块大石头,喘不过气来,人又哪来健康?因此,健康不健康很重要的就是看气机是否平衡。中医学著作,虽然浩瀚如海,然而没有一本书不曾言及“气”。中国历代医家,都极为重视“气”,都认为人活着就是因为有气的存在。

气决定人体的健康

中医认为,人的血肉之躯,只是一个生命活动的场所。人的形体全是靠气的充盈,才有了生机,正是因为气的充盈,才产生了“神”这个人体的外在表现。充足的气是养成神的首要条件,气是神的基础和形体的主宰。也就是说,人体生命只有靠精神与肉体的协调统一,才会产生功能活动,气是精神与肉体的共同基础和让这两种要素协调统一的媒介体。

中医学认为,人体的气有卫气、营气、宗气、肝气、肺气、肾气、脾气等。这一看,觉得太过复杂,令人糊涂,但其实,气很简单,只要记住一句话就可以——气,是人体的动力。飞机没有动力,就不能在天上飞;轮船没有动力,就不能航行;汽车没有动力,就不能行驶;而人体没有动力,生命就会结束。人究竟活的是什么呢?人活着就是一口气,因为气是生命之本。古人说“气聚则生,气散则亡。”由此可见,气对于身体能量和人类生命是何等的重要。

气是形神之间的纽带,是生命的动力。所谓“有气则生,无气则死”,气充溢在全身,周流在五脏六腑、四肢百骸,若能顺畅无阻,便会机体康健。各种干扰气机运行和谐的因素,例如内在的七情之伤,外在的自然环境气候变化,都会产生形与神的疾病。

倘若气机失调,那么调气自然而是治疗形神疾病的关键。无论是运用中药、针灸、推拿或导引等治疗手段,还是运用补或泻等治疗方法,都是为了调节气机,恢复脏腑功能,这也就是中医治病的关键所在。更进一步说,中医主张“上工治未病”,“治未病”也跟调气关系密切。如果重视保养人的精、气、神,便可以使人阴阳调和、气血平

衡。此外，中医预防疾病，基于天人合一的思想，和顺应自然对防病的重要性，所以讲求顺应四时之气以养身。

气对人体功能运作的重要性

倘若将人比作一棵树，那么气是树根，身体则是树干与树叶。根深才会叶茂，气长才能命长。因此，养气就是养根，我们只有将气养好了，养足了，身体才能硬朗、结实，才会百病不侵。假如根弱了，树干与树叶便会枯黄。这即是《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，身体内的气对人体功能运作到底有什么样的作用呢？它又是如何决定着一个人的健康长寿呢？

1. 气是人体的稳压机 气产生的力量也能够统率血液，避免其溢于脉外，此外还控制与调节汗液、尿液、唾液的分布与排泄。倘若人出现气虚，器官便容易下垂；中气不足，脾肾亏虚，子宫便容易下垂；肝气虚弱，肝便容易下垂；肾气虚弱，肾便容易下垂；脾胃之气虚弱，胃便容易下垂。

2. 气是人体的发动机 人的生长发育、血液的运行、津液的输布、脏腑的活动，均需要气的激发与推动。一个人倘若气虚，生长发育会迟缓，脏腑经络的功能便会减退，或津液不布，或血行滞缓，或水液不化，或痰湿内生。

3. 气是人体的空调机 人的体温是恒定有数的，不可以随便高，也不可以随便低。天寒地冻的日子，室外的温度已经低于零下5℃，人的体温仍然维持在36℃左右。烈日炎炎的时候，室外的温度会高达40℃，人体的温度依旧维持在37℃左右。这一切全都是因为人体内气的作用。中医认为，当外面的温度升高时，人体内的气就开始发散，把多余的热排出体外，这就是人遇热会出汗的原因；当外面的温度降低时，人体内的气便开始收敛，用以保持体温，这就是人一遇到寒冷就浑身起鸡皮疙瘩的原因。气可以调节体温，保持恒定，它就是身体内的空调机。现在许多人借助体外的空调机，天冷了，开热风，天热了，开冷风。现在的人越来越畏寒怕冷，也越来越容易发热，就是因为体外的空调用得过多，从而导致体内空调的功能持续减弱

的缘故。

4. 气是人体的能量转换机 在大自然中,风可以转换为热能,水可以转换为电能。同样一个道理,在人体中,能量也可以相互转换,血能够转换为汗,肾水能够转换为肾气,水谷能够转换为气血等。总而言之,身体内精、气、血、津、液的相互转换和新陈代谢都是依靠气来实现的,我们通常称这一能量转换的过程为“气化”。倘若人体气足,气化功能就会加强;如果人体气虚,气化功能则会减弱。



养生提示

不仅治病要靠调气,养生也要靠调气。传统的养生观也就是养形与养神,两者都是通过养气来实现的。人体必须有了充足的气,才会有正常的脏腑功能,从而达到健康之境。因此,一切导引养生的方法都是为了保养真气,而导引吐纳之法也是为了保持九窍通畅,使真气得以流通无碍,从而达到气运而神和,内外调畅,升降无碍,身体轻强,耳聪目明,壮者益治,老者复壮之境。这一切均说明了人身内外之气的调和对健康是何等的重要。

气的运行、种类及其分布



人体里面的气是不断运动着的具有很强活力的精微物质,它流行于全身各脏腑、经络等组织器官,无时不有,无处不到,时时刻刻都在激发与推动着人体的各种生理活动。《灵枢·脉度》说“气不得无行也,如水之流……其流溢之气,内溉脏腑,外濡腠理。”由此可见,气主要是以“如水之流”的形式运行于机体之内的。

气的运行及其方式

气的运动,一般叫作“气机”。气的运动形式为升、降、出、入。人

体的经络、脏腑等组织器官,都是气升降出入的场所。气的升降出入运动,是人生命活动的基础和根本。如果气的运动一旦止息,也就意味着生命活动的终止。气的升降出入运动,激发和推动着人体的各种生理活动,是在经络、脏腑等组织器官的生理活动中,得到具体体现的。

需要注意的是,气的升、降、出、入,是对立统一的矛盾运动。从局部上来说,并不是每一种生理活动,都非得具备升降出入的,而是各有所侧重,如肺、胃主降,肝、脾主升等。从整个机体的生理活动来说,则升和降、出和入之间务必协调平衡,这样才能维持正常的生理活动。所以,气的升降出入运动,又是协调各种生理功能的首要环节。

在生理上,气的升降出入运动之间的协调平衡,通常叫作“气机调畅”;而升降出入的失调,则称作“气机失调”,是一种病理状态。气的升降出入运动,从总体上看,是有一定的规律可以遵循的,并且一般是协调平衡的;因此,临床上治疗多种疾病,也往往以治气为首。

气的种类及其分布

人体的气,从整体上来讲,是由肾中精气、脾胃运化而来的水谷精气与肺吸入的清气所组成,在肾、脾胃与肺等生理功能的综合作用下所生成,并充沛于全身而无处不到。然而具体地说,人体的气却是多种多样的。因为其主要组成部分、分布部位与功能特点的不同,而又有各种不同的名称。气的主要种类如下。

1. **元气** 元气又叫作“原气”“真气”,是人体最基本、最重要的气,也是人体生命活动的原动力。元气的组成,以肾所藏的精气为主,依赖于肾中精气所化生。元气生成后,通过三焦而流行分布于全身,内至脏腑,外达腠理肌肤,作用于机体的各个部分。元气的主要功能,是推动人体的生长与发育,温煦与激发各个经络、脏腑等组织器官的生理活动。

由此可见,元气是维持生命活动的最基本物质,是人体生命活动的原动力。机体的元气充沛,那么各经络、脏腑等组织器官的活力便旺盛,机体的体质也就会强健而少病。如果由于先天禀赋不足,或后