

补气血

【中医养生智慧】

BUQIXUE ZHONGYI YANGSHENG ZHIHUI

观察人的精神 面色 舌头 耳朵 大便
小便 头发 指甲 牙龈等等细微之处
可以快速了解身体的状态

陈颖君 著

“气” “血” “精” 是我们健康的根本

中医认为气、血和精是人体的能量源。充盈的气、血和精使人精力旺盛、体力充沛、才思敏捷、体态匀称；而当这三种能量亏虚时，人体会出现各种“亚健康”症状，如心悸、失眠、健忘、皮疹、手脚冰凉、月经不调、乏力、气短、暖气、食欲不振、消化不良、脱发、不停矢气、便秘等。弥补这三种能量的方法是本书的精华，它帮助您内外兼修，标本兼治。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

补气血

【中医养生智慧】

根据中医理论 分辨清楚是哪些脏腑器官
出了问题 许多身体的不适都可以通过进
补 按摩 改变生活方式 改变饮食结构等
方法得到缓解或解决

策划编辑 于岚
封面设计 bp 柏平工作室
编辑热线 yulan_ymca@126.com

销售分类：中医养生保健

ISBN 978-7-5091-2526-7



9 787509 125267 >

定价：20.00元

补气血

【中医养生智慧】

BUQIXUE ZHONGYI YANGSHENG ZHIHUI

陈颖君 著

图书在版编目 (CIP) 数据

补气血: 中医养生智慧/陈颖君著. —北京: 人民军医出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5091-2526-7

I. 补… II. 陈… III. ①补气 (中医)—养生 (中医) ②补血—养生 (中医)
IV. R254.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 014501 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 蒲晓锋 责任审读: 吴铁双

出 版 人: 齐学进

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) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 7.5 字数: 107 千字

版、印次: 2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 20.00 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



内容提要

本书从中医的视角来解读人体和疾病。

“气”、“血”、“精”是我们健康的根本，它们充盈，则人健康、长寿；它们亏虚，则人会经常出现所谓亚健康的症状，甚至疾病缠身，过早衰老。书中描述了气、血、精三种能量在人体中的作用和意义、三者的关系、这三种能量亏虚时人体的生理表现，以及弥补这三种能量的方法，希望能为读者打开一扇通往健康的大门。

本书介绍中医的望诊，这是中医所独有的，通过观察人的精神、面色、舌头、耳朵、大便、小便、头发、指甲、牙龈等等细微之处，可以初步了解身体的状态。结合书中介绍的“气”、“血”、“精”能量理论、调理方法，及时加以调理和纠偏，又何须等到真正生了大病再四处找大夫开药方呢？

接下来介绍十几种常见不适症状的调理方法，其中包括心悸、失眠、健忘、皮疹、手脚冰凉、月经不调、乏力、气短、暖气、食欲不振、消化不良、脱发、不停放屁、便秘等。每一个不适症状都用中医的观点解释了发生的原因，提示3至5个调理的办法，内外兼修，治标又治本。本书分析了一些健身、保健方面的误区，并针对如何保持健康、告别亚健康困扰、缓解慢性病症状、提升身体素质逐一提出建议。

前言

我生长在中医世家，自幼耳濡目染都是中医的理论和方剂，但常常吃中药，背诵不知所云的汤头歌又使我从心里抵触中医。在父母的建议下进入中医药大学学习。每天苦读含混晦涩的中医理论，甚至有的问题老师也不能完全解释清楚；加之中医院校同样也学西医理论知识，走中西医结合的路线，相比较而言，西医的解剖学、生理学、病理学内容详实，表述清楚，我自然也就更青睐西医。毕业后选择了从事有关西医西药方面的教学工作。

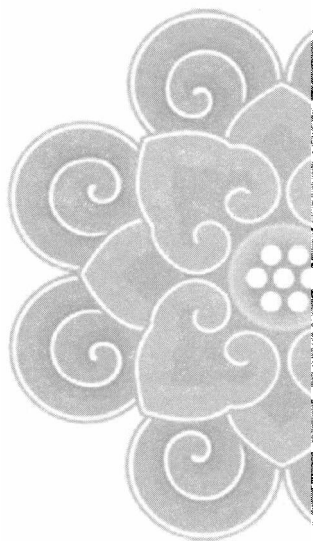
我是比较积极向上的人，平时严格要求自己，总是尽全力把自己的工作做到最好。也就是在我刚刚体会到个人价值的时候，疾病还真的找上了门，重病一场。

当初，辗转于京城几家大医院，花了半个多月时间，才确诊为病毒感染。这种病毒很少见，一些临床医生对它了解也不多。令我不能想像的是，后来各项指标虽然正常了，自己还是感觉很虚弱，不夸张地说感觉一下子变成七十岁的老太太，走路脚下无根，上楼乏力，说话没有底气。那时候我才体会到为什么六七十岁的老人走路蹒跚，脚下没力！

当人的体质下降到一定程度的时候，病毒所造成的伤害远不止发热，死几个脑细胞那么简单。当时我面对的是如何收拾病毒肆虐之后的烂摊子。依照西医的观点，我这种情况属于虚弱，因为各项化验指标都正常了，医院再无药可施，所以我只好寻求中医的办法来调理身体。

市面上各种补药我也都尝试过，各种养生健身的方法我也要身体力行，虚弱与疾病带来的痛苦和无奈，使我不得不一次次重整旗鼓，再去尝试新的方法，新的养生理念。我读过很多中医专家的书籍，也看过久病成医之人写的经验集，但患病后再去领悟中医，才发现，中医原来是隐藏于角落里的钻石，它静静地展示着养生的大智慧。我把自己对中医的体会和总结出来的调理身体的方法详细记录下来，希望它能帮助读者消除“亚健康”的诸多症状，缓解慢性病的症状，回到健康快乐、充满自信的生活中来。

在本书创作过程中，鲍培和、杨洪淼、李晶、刘清海、郭芳、陈勇、刘熙扬、李思红给予我无私的帮助和鼓励，在此深表感谢。



第一章 角落里的钻石 1

第二章 漫话中医理论精华 5

一、人体的结构 5

(一)五脏——最重要的维持生命的器官 5

(二)六腑——人体内的一个重要容器 8

二、生理功能 9

(一)心 10

(二)肝 12

(三)脾 15

(四)肾 16

(五)肺 20

(六)胆 22

(七)胃 23

(八)小肠 24

(九)大肠 24

(十)膀胱 25

(十一)三焦 25

三、经络 27

第三章 人体的能量基础 28

一、人体的能量 28

二、身体不是信用卡 30

三、我们要进补 34

第四章 破解中医理论的玄机 40

一、阴阳 41

二、寒热 45

三、上火 49

四、五行 51

第五章 借你一双看懂自己的慧眼 64

一、察言观色 64

(一)观察神情 65

(二)观察面色 66

(三)观察形体 68

(四)观察头发 69

(五)观察耳朵 70

目录

(六) 观察嘴唇	70
(七) 观察牙龈	72
(八) 观察大便	74
(九) 观察小便	74
(十) 观察指甲	75
(十一) 观察舌头	76
二、听声、辨味	80
(一) 叹息	80
(二) 呵欠	80
(三) 口气	81
(四) 口味	81
三、辨疼痛	81
(一) 胀痛	82
(二) 刺痛	82
(三) 走窜痛	82
(四) 固定痛	82
(五) 冷痛	83
(六) 灼痛	83
(七) 隐痛	83
(八) 重痛	83

第六章 巧妙治疗亚健康

84

(一) 失眠与多梦	84
(二) 心悸	87
(三) 健忘	88
(四) 手脚冰凉	89
(五) 月经不调	91
(六) 湿疹	93
(七) 消化不良	94
(八) 气短乏力	96
(九) 脱发	97
(十) 嗝气	99
(十一) 便秘	102
(十二) 不停放屁	103
(十三) 咳嗽	104
(十四) 手脚心发热	105
(十五) 赤白带下	107
(十六) 腰酸腿沉	108
(十七) 乳房胀痛	111

第一章

角落里的钻石

关于中医到底科学不科学的争论已经不是一天两天了。早在民国时期，有很多当时知名人士都发表了自己的看法，觉得中医不科学、中医很糊涂，较之理论周详的西医，中医就被看成是“封建迷信”思想的代表，是“落后愚昧”的典型，应该立即扔进历史的垃圾堆。

当时的文化人，不管懂不懂中医，都站出来批评两句中医，以示自己追求科学的决心。这其中最有代表性的就是“五四”时期的风云人物——胡适，他提倡新文化，主张充分世界化，主张科学，当时在他看来中医是不科学的，所以他也就成为 20 世纪初反对中医的重量级人物。可是事情发生了变化！据说 1920 年，胡适患病，而且情况比较严重，当时的西医对这种病束手无策，胡适久治不愈。友人建议他请中医医治，重病的胡适虽然不相信中医，但无奈之下只好勉强答应，于是请来了一位很有名望的中医为其诊治。这位中医为重病的胡适诊断后，开出药方，胡适服药后即见转机，病情有了起色，直至康复。后来胡适又活了四十多年。

现在的人，为了理想和家庭，在自己的岗位上兢兢业业、辛勤奋斗。总是有太多的思虑、奔波和应酬，有些应接不暇，甚至感到力不从心，觉得自己处在透支的状态。当然这不完全是人们的主观感觉，也存在一些客观的症状表现，比如头晕、头痛、心悸、失眠、健忘、乏力、疲倦、气短、皮疹、手脚冰凉、月经不调、肥胖、嗝气、食欲不振、消化不良、腹胀、腹泻、脱发、便秘等。这些问题



如果交给西医，他们会给你做各项检查，如果检查结果正常，即认为你没有病，很可能是精神压力过大，思想过度紧张了。多建议你注意休息，放松心情，实在无法自我调理可以去求助心理医生。

但实际上这些症状不一定都能从心理层面得到缓解，人们整天忙忙碌碌，充分的休息和放松好像是一种奢求。我的许多朋友或多或少都有着上述一两种不适症状，只是大家都有，也就习以为常，见怪不怪了。久而久之，这些小毛病成了老毛病，老毛病最终可能演变为大问题。

既然身体出现了不适的症状，就说明它还是存在一些问题。只是我们现在的科学水平还不能将细胞分子的各种细微变化都能通过仪器设备外显出来，即便是

发现一些参数出现异常，由于没有临床意义，也就放过去了。一般是认为没有病，或者说是虚弱，当然，现在的时髦说法叫“亚健康”。我认为真正需要提高警惕的就是处在“亚健康”状态的人，他们误认为自己还属于健康的范畴，每天还是像上满了发条的时钟，一刻不停地运行着，各种不适症状层出不穷，又苦于没有解决问题、缓解痛苦的办法……

中医既像是疾病预报员，又像是优秀的调度员。在中医看来，所谓的“亚健康”就是生病了，这种病不一定是白细胞升高，或是红细胞减少，而是人体的运行出现不协调、不畅通。

这个时候，时常被大家拿出来当话题讨论的中医似乎有办法。中医不是糊涂，而是一门更为高深的智慧，是一门传承数千年的经验科学，它可以帮助我们找回健康。

中医既像是疾病预报员，又像是优秀的调度员。在中医看来，所谓的“亚健康”就是生病了，这种病不一定是白细胞升高，或是红细胞减少，而是人体的运行出现不协调、不畅通。

中医大夫会根据你的脉搏、面部的颜色、舌头的颜色等，判断哪个器官出现了问题，并且帮你疏导这些不通畅的部位，平衡这些不协调的器官。所以说它是优秀的预报员和调度员，使疾病消灭于无形。经过中医方法调理好的病人会有一



种浑身轻松，心情愉悦的感觉。

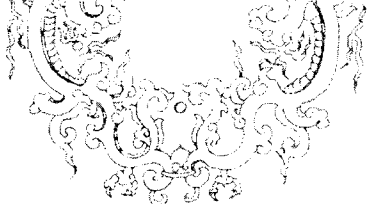
由于中医与西医所言一物，而并非一物，大家理解起来确实比较困难，因为人们脑海里根深蒂固的人体结构体系被打乱了。

举个最简单的例子，中医所说的脾，不能单纯与人体的脾脏画等号，它还包括胰脏的一部分功能。中医所说的肾，也不能简单地等同于人体的肾脏，它还包括生殖和内分泌系统的一些功能。经常会听到一些西医与中医的争论，不过多数情况下由于西医能够严谨详实地阐述自己的观点，一般在历次讨论中都站上峰。中医呢，争论不过就用事实说话。

中医所说的脾，不能单纯与人体的脾脏画等号，它还包括胰脏的一部分功能。

中医所说的肾，也不能简单的等同于人体的肾脏，它还包括生殖和内分泌系统的一些功能。

讲到这里，正好有个真实的故事。我有一位同事，四十来岁，一向身体健康，可是前一阵子突然觉得眼睛痛，他立即去大医院就诊，经过仔细的检查，最后发现他的眼眶后面长了一个肿物。医生提出两种办法，要么在肿物的部位注射激素，达到消肿的目的，或者是手术取出肿物。虽然激素治疗存在弊端，但同事还是选择了这个方法。起初，注射激素后，肿物明显缩小，但是一停用激素，要不了多长时间这个肿物又会像韭菜一样长出来，再次注射之后，也都是用药时缩小，停药就会增大。这个肿物似乎比想像的要顽固许多。大家都知道眼里不能揉沙子，这么一个肿物长在眼睛后面，本人痛苦的程度可想而知。于是他准备选择手术，本以为就是一个眼部手术，但是外科专家认为肿物长的位置比较特殊，不能从眼部手术，而是要开颅，具体来说就是取下位于眼睛后面、耳朵上面的一块颅骨，取出肿物。对于普通人来说，开颅还是要下很大的决心，同事本身学西医，从事的专业是解剖生理，尽管知道手术的风险，但如果这是解除痛苦的惟一办法，也别无选择了。为了慎重起见，他找了多家大医院的知名专家会诊，最后专家建议他暂时不要进行开颅手术，继续保守治疗。可保守治疗的方法又是什么呢？总不能长期依靠激素吧？这时候有人建议他求助中医。他原来对中医也不太信任，在走投无路的情况下，抱着试试看的想法



辗转找到了一位中医。这个中医大夫为他进行了调理，但调理的方向并不是针对眼睛，而是从肝调起，因为中医理论认为眼睛和肝有联系。经过几个月的服药治疗，肿物还真的消失了，而且不再复发。经过了这一场疾病，他对中医佩服不已。险些要开颅，却被一百多剂汤药给彻底治愈了。难道说中医不是一种更高深的智慧吗！

来求助中医的多为两类人：患有顽疾，西医已经无计可施的人；被西医判为没病的人，也就是“亚健康”人群，同样也需要依靠中医中药的调理重拾健康。

第二章

漫话中医理论精华

由于中医对人体的认识与西医有差异，甚至有的存在很大的差异，请尽量抛开西医理论先入为主的影响，重新建立一个人体架构。

一、人体的结构

（一）五脏——最重要的维持生命的器官

五脏指心、肝、脾、肺、肾。它们是人体的核心组成，关系可谓亲密无间，谁也离不开谁。一个受难，其他四脏器也跟着遭殃。聪明的人体拥有一套非常精密、科学、高效、智能的运行机制，它会随时根据各种突发情况调节和平衡。往往一个脏器的功能下降了，为了整体的和谐运行，其他四脏器的功能水平也相继有所降低。而一个脏器的功能提高了，为了整体的和谐运行，其他四脏器的功能水平也相继有所提高。可谓“一损俱损，一荣俱荣。”

五脏指心、肝、脾、肺、肾。

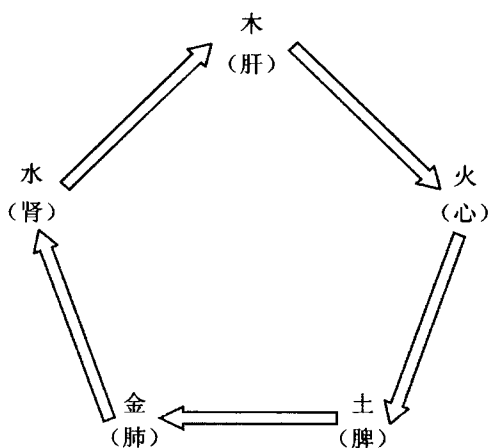
五脏之间存在着彼此依赖又彼此制约的微妙关系。这个关系不是古人凭空想像出来的，而是根据长期的临床观察和研究摸索出来的。为什么总是说学中医要有悟性呢？就是因为中医的研究方式是依据许多客观存在的真实表现，通过学习者的逻辑推理，继而获得的宝贵知识。即是要将大量的仿佛是巧合一样的现象联



系在一起，并用一整套理论来解释这些联系。在这种不断发现联系，不断解释联系的过程中，中医的基本理论也就逐渐形成了。

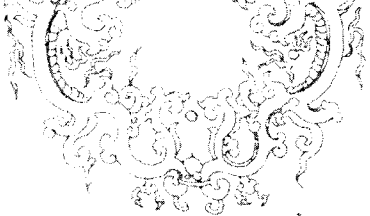
在阐述五脏之间的微妙关系时，中医用自然界五种物质来加以解释，希望以此来揭示出五脏之间的协调平衡关系。这个理论就是非常经典的五行理论。

五行理论以金、木、水、火、土分别代表人的肺、肝、肾、心、脾，借助这五种元素的特性，进而展示出五脏的关系。我们先来看一个图：



这个五边形的图形，勾连出五种物质的相互关系。五条实线箭头都是由一个元素出发指向另一个元素。比如“木”，这个图形显示木能促进“火”的产生，在自然界中木头就是生火取暖的材料；再来看“火”，这个图形显示“火”可以促进“土”的产生，在自然界中物质经过燃烧之后就化成灰烬，这灰烬就是土；再来看“土”，这个图形显示“土”可以促进“金”的产生，事实上，金属矿藏大多数都是深埋于地下的。依此类推，这个依存关系是成立的。

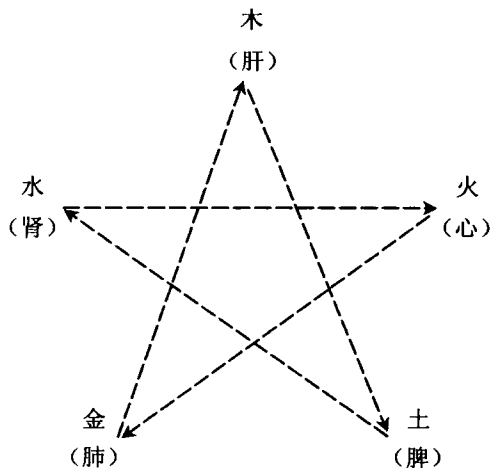
古人根据五脏的特点，将它们与这五种物质一一对应，也同样可以解释五脏之间的关系。我们看实线箭头从一个脏器出发指向另一个脏器，同样代表了一个脏器对另一个脏器的促进生长的作用。依据箭头的走向，我们可以看到，肝可以促进心的生长，肝的功能提高可以使心的功能加强。依此类推，心可以促进脾的功能提高，脾可以促进肺的功能提高，肺可以促进肾的功能提高，肾又会促进肝



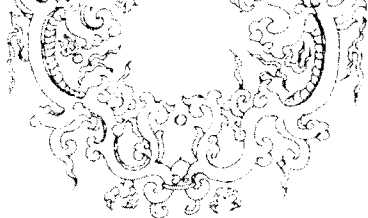
的功能提高。它们这种促进关系是井然有序的、次递的，这就是五脏之间的促进关系、依赖关系。

举个例子：中医在调理的时候，面对心方面的症状，不单单是调理心的功能，往往会下很大的力气去帮助病人调理肝的功能。比如心悸，有一部分病人就是因为长期情绪不佳，引起肝的气机不舒畅，导致肝的功能下降了，无法很好地滋养心，继而连累了心，使得病人出现心悸的症状。如按头痛医头，脚痛医脚，面对这种病人，就事论事的诊断方法就略显得有些无从下手了。围着心脏查一圈，没发现什么异常，只好将病人归为体质虚弱的范围。相比较而言，整体把握、辨证论治的方法会收到比较好的治疗效果。

五行理论的经典之处，不仅揭示了五脏之间彼此促进、彼此依赖的关系，还阐述了它们的另一种重要关系，就是制约关系。这种制约不是盲目的、随机的，而是固定的、有序的、次递的。我们还是先来看一个图：



这回换了个五角星。这个五角星图形，体现了五种元素相互制约的关系。五条虚线箭头都是由一个元素出发指向另一个元素。比如“木”，依照箭头方向，它指向了“土”就是说古人认为“木”可以制约“土”。在自然界中树木确实可以起到保持水土，防风固沙的作用。现在大力提倡植树造林就是因为树木的根系可以固定住土壤。再来看“土”，依照箭头方向，它指向了“水”。古人认为“土”



能制约“水”，这个道理很简单，土壤可以阻挡水流，成语有“兵来将挡，水来土掩”。再来看“水”，依照箭头方向，它指向了“火”，就是说“水”可以制约“火”。依此类推，这个图形所阐述的制约关系是真实存在的。

同样的元素，还是对应同样的五脏，也就间接地表现出五脏之间的制约关系了。如图所示，我们可以看到，肝可以制约脾的功能，避免由于某些原因导致脾的功能过于亢盛，打破了五脏之间固有的平衡。同样，脾可以抑制肾的功能，肾可以抑制心的功能，心可以抑制肺的功能，肺又会抑制肝的功能。

例如人们在生气的时候可以清楚地体会到肝对于脾的制约。当人们发怒之后，一般都没有食欲，甚至还会出现腹胀、打嗝。有人会说：“我都气饱了，根本吃不下饭。”这“吃不下饭”，就是脾功能受到抑制不思饮食的结果。

由于五脏拥有相互促进和相互制约这截然不同的两套关系，既避免了五脏之间一味的促进，又避免了一味的抑制，使它们能够真正地实现协调平衡。在中医看来，人之所以生病，多是由于这两套关系被打乱。也就是说，能够保持这两种关系的相互平衡，人就可以健康的生活。

（二）六腑——人体内的一个重要容器

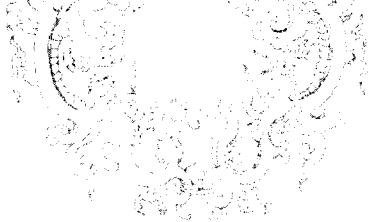
六腑是指人体内的六个容器：胃、胆、小肠、大肠、膀胱和三焦。把它们六位归为一类，是由它们的共同特点决定的。六腑分别承载着食物、消化液和排泄物，人体的气体物质、液体物质和固体物质就运行其中。

六腑是指人体内的六个容器：胃、胆、小肠、大肠、膀胱和三焦。

六腑和五脏存在对应关系，这就体现出人

体的又一种微妙关系——脏和腑的关系。中医将五脏与六腑之间的对应关系称为“表里关系”，认为五脏更为重要，应该在身体的更深层次，所以称“里”；六腑虽然也是重要器官，但是与五脏相比较，地位略低一些，中医认为六腑在身体里比较浅表的位置，因此称“表”。

“表里关系”说得通俗一些，即上下级关系。其中心与小肠、脾与胃、肺与



大肠、肾与膀胱、肝和胆是一一对应的上下级。这种对应关系永远存在，不会打乱，而且六腑对于其上级——五脏的忠诚度特别高，汉语里有个成语叫“肝胆相照”，其实就是体现肝和胆亲密无间、荣辱与共的关系。

对于这种“表里关系”，生活中有不少例子。就说说肝和胆吧，有的人胆囊发生病变，觉得右肋下方不舒服，严重的还会出现胆结石，甚至要摘除胆囊。看上去这一切都是胆的问题，似乎把胆的问题解决了就万事大吉。其实，胆只是接受命令的下级，它的功能出现混乱，完全是上级指挥有误。如果上级的功能出现紊乱，下级当然在劫难逃了。因此，中医按照“表里关系”的理论，遇到胆囊有问题的病人，一定会从它的上级——肝来进行调理，把肝的功能理顺了，胆的问题自然迎刃而解。

二、生理功能

记得第一次读《红楼梦》时，翻开书的第一页，并没有直奔主题，而是首先出现一个巨大的关系图，图中列出了书中主要人物的亲缘关系，荣国府和宁国府老老少少一千人等都排列其中，就像一个族谱一样，把大家的辈分、关系都表示出来，谁是母亲这边的亲戚，谁是父亲这边的亲戚，谁是表兄妹，谁是堂兄妹，都清晰可见。我并不是很在意这个图，认为它可有可无，急急忙忙读起正文来，但是随着故事的层层展开，里面形形色色的人物一个一个粉墨登场，才发现书中有名有姓的人物就有上百个，一时还真记不清他们的关系，于是又翻过头来重新审视第一页上的关系图。

要想读懂《红楼梦》，了解每一个人物的性格特点固然重要，但是错综复杂的姻亲关系更可以帮助读者领会人物的性格命运。

在具体介绍每一个器官之前，先解释了一下五脏和六腑的关系，相信会对理