

越活越年轻，不过是找到了补气血调五脏的正确方法。



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著·健康爱家系列

补气血 养五脏



吴中朝 / 主编 中国中医科学院针灸医院主任医师



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

吴中朝 / 主编

补气血养五脏

汉竹编著·健康爱家系列

一本就够

汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

补气血养五脏一本就够 / 吴中朝主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.7

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-9087-9

I. ①补… II. ①吴… III. ①补气(中医) ②补血IV.

① R243 ② R254.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 046565 号



中国健康生活图书实力品牌

补气血养五脏一本就够

主 编	吴中朝
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋
特 邀 编 辑	张 瑜 任志远 仇双
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720 mm × 1 000 mm 1/16
印 张	14
字 数	200 000
版 次	2018 年 7 月第 1 版
印 次	2018 年 7 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-9087-9
定 价	45.00 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



第一章 气血不正, 五脏皆病

气血充足, 百病皆自愈.....	18	肝是气血运行的“枢纽”	27
人有气, 才能有生命	18	肝气从来不说虚	27
“气”要从呼吸说起	18	这样做, 在家就能调补气血	28
人体的气分很多种	18	按摩: 经络通了, 气血就通了	28
气是如何工作的	19	居家常用的按摩手法	28
没有血, 五脏就会“大罢工”	20	按摩的轻重和缓有讲究	29
先天之血, 要靠肾脏精气化生	20	刮痧: 把瘀滞气血刮畅通	30
后天之血, 要靠脾胃来化生	20	居家刮痧技巧很重要	30
血是脏腑功能活动的营养剂	21	居家常用的刮拭方法	30
血的生成与五脏	21	艾灸: 用灸热温通促生气血	32
气血充足百病消	22	居家艾灸的常用方法	32
气血要补, 也要调	22	不能忽视的艾灸细节	33
调补气血, 关键是平衡五脏	23	穴位贴敷: 调理气血祛寒气	34
脾是气血的“加工厂”	23	穴位贴敷的操作方法	34
肾是气血的“银行”	24	穴位贴敷的注意事项	34
肾气只可补不可泻	24	食疗: 把失调气血吃回来	35
心是气血运行的“发动机”	25	食物能够改善身体的偏性	35
肺是分配气血的“管家”	26	气虚、血虚吃什么	35

第二章

心主血，养生先养心

养心必用9大穴位	38	治疗原则：宁心安神，补益气血	49
心痛：补心气，活心血	40	开天窗、鸣天鼓、灸百会穴	50
常按心经、心包经、肝经上的穴位	41	健忘：常梳头，不糊涂	52
治疗原则：以气行血、畅通血脉	41	常按任督二脉、心经、心包经上的穴位及背俞穴	53
心痛食疗方	42	治疗原则：实证行气活络，虚证补益气血	53
苦瓜煎蛋	42	梳头可健脑、十指叩头通经络	54
莴笋瘦肉粥	42	健忘食疗方	55
西红柿蒸蛋	43	枸杞红枣茶	55
桂圆莲子粥	43	枸杞桂圆茶	55
心悸：安抚心悸需养血	44	失眠：把心血管好可安眠	56
常按心包经上的穴位	45	常按肝经、胃经上的穴位	57
治疗原则：补益气血、舒经活络	45	治疗原则：宁心安神	57
心悸食疗方	46	找准穴位做贴敷，效果更佳	58
银耳樱桃粥	46	失眠食疗方	59
姜枣红糖茶	46	红枣牛奶粥	59
枸杞大米糊	47	洛神菊花茶	59
甜椒炒牛肉	47		
头晕：让心“回家”养养神	48		
常按头部的穴位	49		



第三章

肺主气,补肺清肺要分开

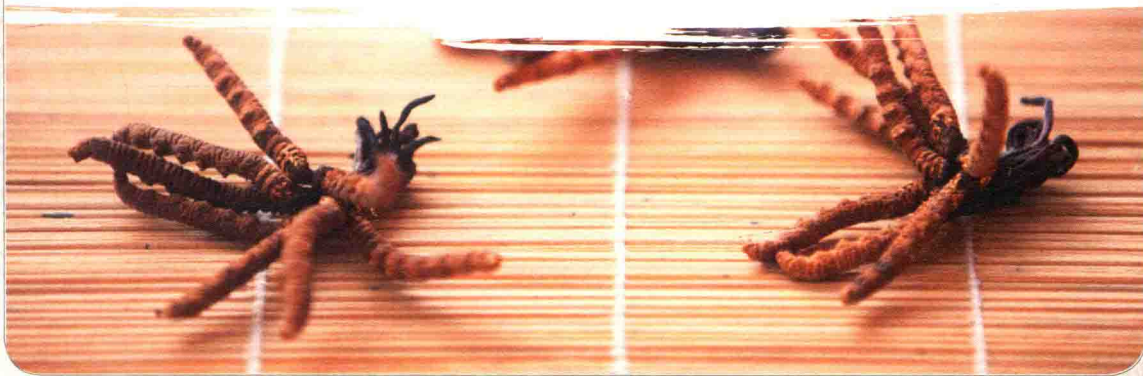
养肺必用 8 大穴位.....	62	过敏性鼻炎: 补足肺气不过敏	72
咳嗽: 宣通肺气显神奇	64	常按肺经、大肠经、小肠经上的穴位及背俞穴.....	73
常按肺经、大肠经上的穴位	65	治疗原则: 调肺补气固表, 预防过敏, 抵御外邪.....	73
治疗原则: 宣通肺气、化痰止咳	65	温灸、药物贴敷防治过敏性鼻炎	74
取胸背部穴位做贴敷	66	痤疮: 肺气通则“痘痘”除.....	76
咳嗽食疗方	67	常按肺经、大肠经及胃经上的穴位.....	77
猪肉萝卜汤	67	治疗原则: 宣疏肺气	77
银耳百合豆浆	67	刮痧、按摩、贴敷去痤疮	78
哮喘: 关键在于通气道	68		
常按肺经、任脉上的穴位	69		
治疗原则: 宣疏肺气、化痰止咳	69		
哮喘食疗方	70		
银耳羹	70		
枸杞银耳茶	70		
雪梨大米豆浆	71		
鲜奶木瓜雪梨	71		



第四章

肾藏精，千万别伤肾

养肾必用 8 大穴位	82	耳鸣、耳聋：肾精足则耳聪目明	92
尿路结石：重在调肾与膀胱之气	84	常按肝经、胆经、肾经上的穴位	93
常按肾经、脾经、三焦经上的穴位	85	治疗原则：实证疏肝理气，虚证补肾益气	93
治疗原则：清热化湿、调畅水道	85	气道通了，耳窍便通	94
敲打、按摩、跳跃，让结石易排出	86	水肿：别让肾成为“蓄水池”	96
尿路结石食疗方	87	常灸肾经、脾经上的穴位及背俞穴	97
冬瓜荷叶薏米汤	87	治疗原则：补益肾阳，化气利水	97
冬瓜蜂蜜汁	87	拔罐疗法除水湿	98
尿频、小便失禁：固涩小便靠肾气	88	水肿食疗方	99
常按任脉、肾经、脾经上的穴位及背俞穴	89	黄芪鲫鱼汤	99
治疗原则：补益肾气	89	冬瓜乌鸡汤	99
尿频、小便失禁食疗方	90	头发问题：与肾气有关	100
乌鸡山药汤	90	常按头部穴位及背俞穴	101
桑葚山药葱花粥	90	治疗原则：补益肾气，以荣其发	101
核桃黑豆补肾粥	91	头发问题食疗方	102
银耳木瓜羹	91	黑芝麻粥	102
		黑芝麻当归杏粥	102
		桑葚芝麻粥	103
		山楂炖乌鸡	103



第五章

脾主运化, 后天养生之本

- 养脾必用 10 大穴位** 106 打嗝急性发作时, 面部穴位显神效 118
- 胃脘痛: 改善胃腑环境** 108 **口腔溃疡: 口失所养, 溃疡来找** 120
- 常按任脉、脾经、胃经及肝经上的穴位 109
 治疗原则: 和胃止痛, 疏肝理气 109
- 用芳香药物贴穴位, 可行气止痛 110
- 胃脘痛食疗方** 111
- 生姜红枣粥 111
- 枸杞炖羊肉 111
- 胃下垂: 增强脾胃之气的托举力** 112
- 常按任脉、脾经、胃经上的穴位及背俞穴 113
 治疗原则: 健脾益气 113
- 及时按摩穴位, 治疗胃下垂 114
- 打嗝: 胃气上逆是病因** 116
- 常按脾经、胃经及肝经上的穴位 117
 治疗原则: 降胃气 117
- 常按脾经、胃经上的穴位 121
 治疗原则: 清化脾湿或健脾养血 121
- 针刺穴位、药物外涂** 122
- 口腔溃疡食疗方** 123
- 枸杞菊花茶 123
- 菊花茶 123
- 腹泻: 避免脾受湿困** 124
- 常按脾经、胃经上的穴位 125
 治疗原则: 健脾化湿 125
- 脐疗加贴敷, 止泻效果佳 126



第六章

肝藏血，主疏泄

养肝必用 10 大穴位	130	菠菜拌黑芝麻	139
脂肪肝：肝失疏泄是病源	132	胆囊炎、胆结石：不让肝受“苦”	140
常按肝经、胆经、脾经及胃经穴位	133	常按肝经、胆经上的穴位及背俞穴	141
治疗原则：化痰涤浊、疏肝理气	133	治疗原则：疏肝利胆、化湿消炎	141
脂肪肝食疗方	134	胆囊炎、胆结石食疗方	142
玉米圣女果沙拉	134	蒜蓉苜蓿菜	142
绿豆马齿苋汤	134	什锦西兰花	142
玉米胡萝卜鲫鱼汤	135	陈皮海带粥	143
绿豆薏米汤	135	猪肝菠菜粥	143
肝硬化：按摩、食疗防肝郁	136	近视：泻肝火、补肝血	144
常按肝经、胆经上的穴位及背俞穴	137	常按眼周穴位、肝经、胆经及背俞穴	145
治疗原则：疏肝解郁、活血化痰	137	治疗原则：养肝明目	145
肝硬化食疗方	138	转眼珠提高视力	146
荸荠煮猪肚	138		
芹菜红枣汤	138		
芹菜百合	139		



第七章

养好五脏, 告别中老年病

养五脏必用 10 大穴位	150	黄瓜木耳汤	159
高脂血症: 重点调理肝脾肾	152	核桃仁紫米粥	159
常按脾经、肾经及任脉上的穴位	153	冠心病: 别让心脉瘀阻	160
治疗原则: 化痰涤浊、降脂通络	153	常按心经、心包经上的穴位	161
高脂血症食疗方	154	治疗原则: 宽胸宣痹、化痰理气	161
山楂荷叶茶	154	刮痧、按摩, 预防冠心病	162
山楂菊花茶	154	糖尿病: 从此不再“三多”	164
松仁海带汤	155	常按脾经、胃经上的穴位及背俞穴	165
凉拌海带洋葱	155	治疗原则: 疏通气血、调补三阴	165
高血压: 眩晕与肝肾有关	156	糖尿病食疗方	166
常按肝经、胆经以及背俞穴	157	玉米沙拉	166
治疗原则: 舒经降压	157	莲藕黄瓜沙拉	166
高血压食疗方	158	桔梗冬瓜汤	167
小米海参粥	158	双色花菜汤	167
虾皮紫菜汤	158		



第八章

调养气血, 女人必修课

女人养气血必用 10 大穴位	170	面部皱纹: 气血不足则早衰	180
肥胖: 气血畅, 脂肪消	172	不同部位的皱纹, 按摩穴位也不同	181
针对肥胖部位重点按摩	173	缓解皱纹取穴方法	181
治疗原则: 针对肥胖部位重点按摩	173	刮痧、按摩祛皱纹	182
肥胖食疗方	174	更年期综合征: 气血足则症状少	184
百合粥	174	常按肝经、脾经、心包经上的穴位	185
乌梅银耳红枣汤	174	治疗原则: 疏肝健脾、养心安神	185
大麦茶	175	疏通各经脉, 缓解各种不适症状	186
大麦柠檬茶	175		
黄褐斑: 斑点和气血有关	176		
常按脾经、胃经、肺经、大肠经上的穴位及背俞穴	177		
治疗原则: 调补三阴、行气活血	177		
贴敷、叩击祛黄褐斑	178		



第九章

男性保健也要气血畅达

男性保健必用 10 大穴位..... 190

前列腺疾病：与下焦湿、热、寒、瘀有关..... 192

常按任脉、脾经、胃经上的穴位..... 193
治疗原则：化瘀祛痰、清理湿热、补益脾肾
..... 193

前列腺疾病食疗方..... 194
牡蛎豆腐汤..... 194
荠菜粥..... 194
车前草茶..... 195
桑葚粥..... 195

性功能障碍：男性不再“英雄气短” 196

常按任脉、肾经上的穴位及背俞穴..... 197
治疗原则：疏肝理气、行气化瘀、补益脾肾
..... 197

性功能障碍食疗方..... 198
山药枸杞粥..... 198
山药茯苓藕粉糊..... 198
黑豆粥..... 199
韭菜炒虾肉..... 199

调好肝脾肾，气血充盈防衰老...200

日常的穴位保健法..... 201
治疗原则：健运脾胃、疏肝理气..... 201

第十章

家长注意，小孩子也会气血不调

小孩必用 10 大穴位.....204

小儿反复感冒：补益肺脾之气.....206

常按膀胱经、胃经、肺经上的穴位..... 207
治疗原则：补益肺脾、固表御邪..... 207

小儿反复感冒食疗方..... 208
薄荷牛蒡子粥..... 208
葱白生姜粥..... 208
苹果泥..... 209
淡菜瘦肉粥..... 209

小儿哮喘：宣通肺气是关键..... 210

常按肺经、脾经、肾经上的穴位及背俞穴... 211
治疗原则：化痰宣肺，兼补肺健脾、益肾... 211

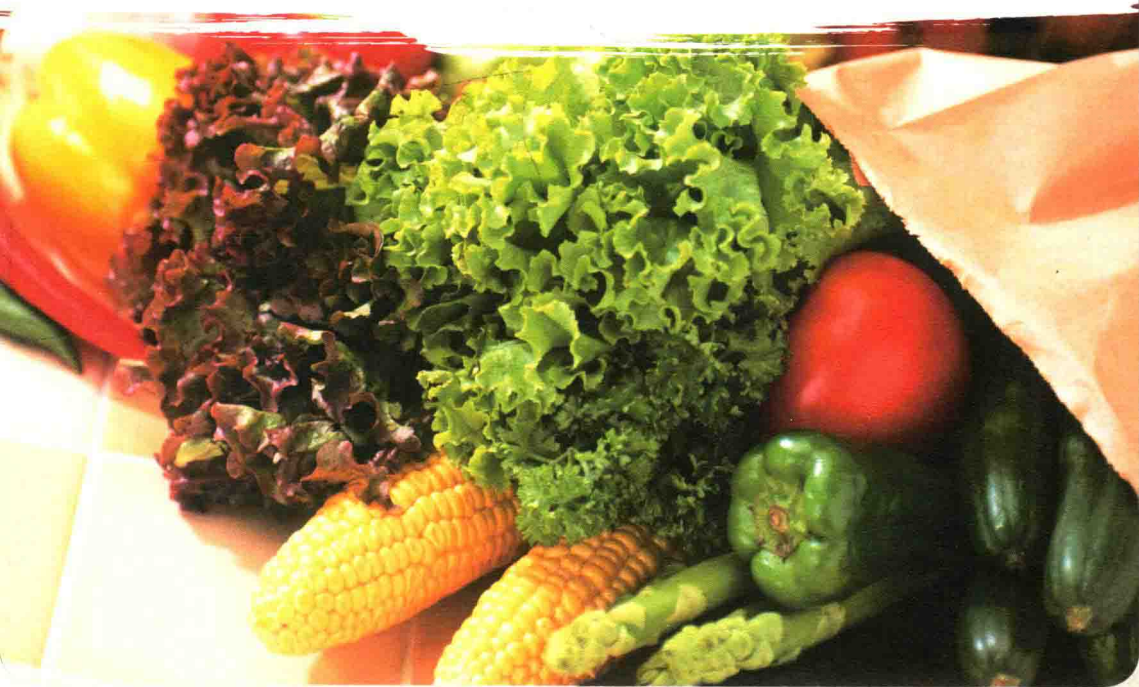
小儿哮喘食疗方..... 212
蜂蜜炖梨..... 212
川贝冰糖蒸梨..... 212
绿豆莲子银耳汤..... 213
荔枝红枣粥..... 213

小儿腹泻：从调理脾胃着手	214	小儿腹泻食疗方	216
常按脾经、胃经上的穴位	215	蒸鸡蛋	216
治疗原则：健脾益气、消积化湿、调和		扁豆薏米山药粥	216
肠胃	215	胡萝卜粥	217
		陈皮白粥	217

第十一章

顺应阴阳变化，四季养气血

春养肝，以充分调动气血	220	秋养肺，以助收敛阴气	222
养肝食物有哪些	220	多吃滋阴润燥的食物	222
“嘘”字功可明目护肝	220	皮肤保暖以养肺	222
养肝还需学制怒	220	早睡早起，适度运动	222
夏养心，促进气血运行	221	冬养肾，保持“冬藏”状态	223
多吃养心安神的食物	221	多吃进补食物	223
让身体适当出汗	221	身体保三暖	223
冬病夏治效果好	221	多晒太阳多运动	223



吴中朝 / 主编

补气血养五脏

汉竹编著·健康爱家系列

一本就够

汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



preface 导读

为什么时常感到头晕？

为什么头发越掉越厉害？

为什么脸上痘痘怎么治都治不好？

.....

这是气血虚了！

《黄帝内经》曰“气血失和，百病乃变化而生”“气血充盈，百病不生”。气血是人的后天之本，人的身体需要气血的滋养才能健康。本书详细讲述了常见五脏疾病的气血调补方法，有经络穴位按摩法、艾灸法、食疗法等，顺应四季变化，对照人体图和食谱图，有详细的步骤说明，操作简单，日常补气血，一学就会。

气血充盈了，身体才不会轻易受到疾病的侵袭，人体的抵抗力才会逐渐加强，在疾病来临时也不会惊慌失措。学会日常调补气血，顺时而为，即便年龄增长，也会容光焕发，更少受到痘痘、脱发、肥胖等问题的困扰。

快速判断你的气血是否充足

包含任督二脉在内，人体共有 14 条经络，这些经络最重要的作用就是运行气血。一天之中，我们人体内的气血会依照时间顺序依次循行于各经络。如果这些经络出了问题，就会导致气血循环不顺畅，从而引发身体的各种病症。

一天之中气血运行路线

午夜11点
至凌晨1点

胆经

午夜 11 点 ~ 凌晨 1 点(子时)是气血进入胆经最旺的时刻，是身体进入休养及修复的开始。胆的生理功能是分泌胆汁帮助食物消化代谢，胆经的盛衰对人的判断能力、应变能力有着重大影响。胆经出问题，容易出现头晕目眩等症状。

凌晨3点
至5点

肝经

凌晨 1-3 点(丑时)是肝经气血最旺的时刻。肝脏能贮藏、分配和调节全身的血液及疏导全身功能活动，使气血调和。如果肝经出问题，就会有两胁肋胀痛、胸闷不舒、口苦想吐、黑斑、眼袋、头晕目眩等症状。

凌晨1点
至3点

肺经

凌晨 3-5 点(寅时)是气血进入肺经的时辰，是气血由阴转阳的关键时辰，应注意肺经的保养。肺经有问题，就会出现发热怕寒、鼻塞流涕、头痛、气喘胸闷等症状。

上午7点
至9点

大肠经

早晨 5-7 点(卯时)是气血流注于大肠经的时刻，如果能于此时正常排便，对身体是有帮助的。大肠运送排泄废物，如果饮食失调、误食不净食物，或其他脏腑失调，都会引起大肠疾病。

早晨5点
至7点

胃经

上午 7-9 点(辰时)，气血流注胃经，此时吃进的食物最易被消化、吸收、代谢、利用，提供一天所需热量。胃是食物转化成全身营养的枢纽，暴饮暴食或是病毒入侵，都会伤害到肠胃而出现胀满疼痛、口臭等。