

——生命的动力气与血

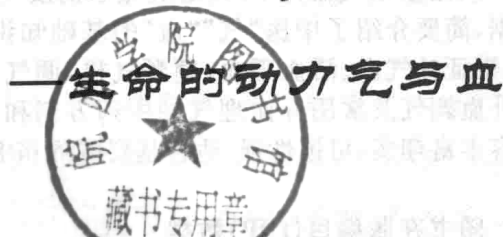
中医 气血 养生

王强虎 王丽娜◎编著



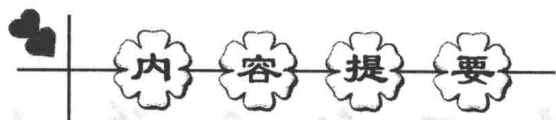
金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

中医气血养生



王强虎 王丽娜 编著

金盾出版社



人之生以气血为本,人之病无不伤及气血。本书以中医理论为依据,简要介绍了中医“气”“血”的基础知识,系统阐述了气血与疾病、辨证补气血、活血理血、理顺气机,调气补血、食物补益调气、药食补血调气及常用补血理气的中药方剂和中成药等七大内容。其内容丰富翔实,可读性强,适合基层医师和中医爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

中医气血养生——生命的动力气与血/王强虎,王丽娜编著.
—北京:金盾出版社,2014.4
ISBN978-7-5082-8722-5

I. ①中… II. ①王…②王… III. ①补气(中医)—养生(中医)②补血—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 211077 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn
封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司
正文印刷:北京万博诚印刷有限公司
装订:北京万博诚印刷有限公司
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.625 字数:180 千字

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7000 册 定价:22.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



中医学认为，人之生以气血为本，人之病无不伤及气血。也就是说“气”“血”是我们健康的根本，气血充盈，则人健康长寿；气血亏虚，则人会经常出现亚健康的症状，甚至疾病缠身，过早衰老。所以，中医有句名言“治病之要诀，在明气血”（《医林改错》）。

对于医生来说，调和气血，是根据患者气和血的不足及其各自功能的异常，以及气血互用的功能失常等病理变化，采取“有余泻之，不足补之”的原则，使气顺血和，气血协调。这就是中医治疗疾病的重要原则之一，适用于气血失调之证候。

对于普通大众来说，为什么有的人面色红润、光彩照人，而有的人却是灰头土脸，头发干枯、没有光泽、皮肤粗糙、痤疮暗斑。其实这些都与气血失调有关。为什么有人在冬季手脚冰凉，甚至夏天也手脚冰凉呢？中医学认为这是气虚、气滞、阳气不足的反映，需要疏通经络，活血化瘀，改善血液循环和新陈代谢。

中医学认为，气血运行不畅，就像下水道不畅或堵塞、积习日久，器官就发生病变。高脂血症、脂肪肝、肥胖等多种疾

病是怎么形成的？其实说穿了就是气滞血瘀，造成经络堵塞，导致脏腑功能的紊乱。体内垃圾排泄不出去，混合在血液里或沉积在肝脏、皮肤下面。

本书以中医学的基本理论为依据，分别详细介绍了中医的气血学说、调理滋补气血的方法，以及每个人如何在生活中制作药膳对气血加以调理和纠偏的方法。这些方法实用而具体，适合所有需要调养气血及保健养生的人群。书中还列举了一些由于气血不调导致的疾病及其治疗的方案。本书在讲解气血理论的同时，不知不觉地引导您确立一种健康的生活方式，这将是您最大的收益。

作者

目 录

一、生命的动力气与血	1
(一)你知道中医的“气”吗	1
(二)人体“气”的来源与功能	2
(三)“气”的运动方式	7
(四)“气”的运动与五脏六腑的关系	8
(五)人体的“气”有多少种	8
(六)人体气虚可涉及的脏腑组织	11
(七)人体“气”运动失常的表现	12
(八)中医的“血”是维持人体生命活动的基本物质	15
(九)“血”是如何运行的	18
(十)心主血脉	19
(十一)心主血脉与肺朝百脉	20
(十二)血虚必然百病丛生	22
(十三)人体血液运行失常的状况	22
二、中医辨别气血证	25
(一)中医如何辨别气虚证	25
(二)中医如何辨别气陷证	26
(三)中医如何辨别气滞证	27



(四)中医如何辨别气逆证	28
(五)中医如何辨别气闭证	30
(六)中医如何辨别气脱证	31
(七)中医辨治气证的六大原则	32
(八)中医如何辨别血虚证	35
(九)中医如何辨别血瘀证	36
(十)中医如何辨别血热证	37
(十一)中医如何辨别血寒证	38
(十二)中医如何辨别血脱证	39
(十三)中医如何辨别血燥证	40
(十四)中医辨治血证的六大原则	41
(十五)气血同病的两大治疗原则	45
三、调气补血中药	47
(一)中药	47
(二)家庭药材的贮藏	60
(三)如何判断药材是否变质	61
四、中医补益气血	63
(一)中医补气补血的常用中药	63
(二)中医方剂的组成原则	92
(三)中医补气补血的常用方剂	93
(四)中医补益气血方剂功效与主治的异同	106
(五)中医补益气血的常用中成药	107
五、中医活血理血	113

(一)活血化瘀药的定义	113
(二)活血止痛药	114
(三)中医活血止痛药功效与主治的异同	120
(四)中医活血调经药	120
(五)中医活血调经药功效与主治的异同	128
(六)中医活血疗伤药	129
(七)中医破血消癥药	132
(八)中医破血消癥药功效与主治的异同	136
(九)中医活血方剂	137
(十)中医止血方剂	149
(十一)中医理血方剂功效与主治的异同	155
(十二)中医理血临床验案精选	157
六、中医调理气机	166
(一)中医常用的行气方剂	166
(二)中医常用的降气方剂	174
(三)中医理气方剂功效与主治的异同	179
(四)中医理气临床验案精选	181
七、食物补益调和气血	193
(一)常用的补气食物	193
(二)常用补气食物的性味功效	207
(三)常用的补气食疗粥方	208
(四)常用的补血食物	215
(五)常用补血食物的性味功效	224
(六)常用的补血食疗粥方	225

81	(七)常用的补气药膳方	229
81	(八)常用的补血药膳方	236
80	(九)常用的气血双补药膳方	239
80	(十)补益气血药酒方	245
82	(十一)产后气血虚弱宜喝的药酒	253
82	(十二)常用理气药膳方	256
82	(十三)具有活血化瘀作用的药膳方	262
82	(十四)具有止血作用的药膳方	265

附 录

85	(一)既是食物又是药物的中药	267
85	(二)可用于保健食品的中药	267
85	(三)保健食品禁用的中药	268



中

一

生命的动力气与血



一、生命的动力气与血

(一)你知道中医的“气”吗

气,属于古代的一种自然观。早在春秋战国时期的唯物主义哲学家认为,“气”是构成世界的最基本物质,宇宙间的一切事物都是由气的运动变化产生的。这种“气”为万物之本的朴素唯物观渗透到医学领域后,逐渐形成了医学中“气”的基本概念。

中医学中的“气”,是指构成人体和维持人体生命活动的、具有很强活力的精微物质。“气”既是人体的重要组成部分,又是激发和调控人体生命活动的动力源泉,还是感受和传递各种生命信息的载体。

“气”是构成人体的最基本物质。人的形质躯体,是以“气”为最基本物质聚合而形成的。人是“天地之气”的产物。

“气”又是维持人的生命活动的最基本物质。人体诸多生命活动的正常进行均以“气”为物质基础,诸如肺所吸入的自然界清气,脾胃运化的水谷精气,都是对生命活动至关重要的基本物质。

综上所述,“气”是存在于人体内的至精至微的生命物质,是生命活动的重要物质基础。人生所赖,惟气而已。气聚则生,气散则死。所以说,气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。





(二)人体“气”的来源与功能

1. 人体“气”的来源 人体的气,来源于禀受父母的先天之精、饮食物中的营养物质(即水谷之精气)和存在于自然界的清气,通过肺、脾胃和肾等脏腑的综合作用,将三者结合而成。

(1)先天之精气:先身而生,来源于父母生殖之精,是构成生命形体的物质基础,是人体气的重要组成部分,依赖于肾藏精气的生理功能才能充分发挥其生理效应。

(2)水谷之精气:又称谷气,是人赖以生存的基本物质。胃为水谷之海,人摄取饮食物之后,经过胃的腐熟,脾的运化,将饮食物中的营养成分化生为能被人体利用的水谷精微,输布于全身,滋养脏腑,化生气血,成为人体生命活动的主要物质。

(3)自然界的清气:又称天气,依赖肺的呼吸功能而进入人体,并同体内之气在肺内不断地交换,吐故纳新,参与人体气的生成。因此,气的生成与先天禀赋、后天饮食营养,以及自然环境等因素有关,是肾、脾胃、肺等脏腑综合作用的结果。

(4)肺能生成宗气:自然界的清气通过肺的呼吸运动进入人体,与脾胃所运化的水谷精气,在肺的气化作用下生成宗气,聚积于胸中的上气海(膻中)。

在气的生成过程中,脾胃的运化功能是不可忽视的。人在出生后,依赖脾胃的受纳和运化功能,对饮食物进行消化、吸收,把其中营养物质化为水谷精气,维持生命活动;另外,

先天之精气必须依赖于水谷精气的充养,才能发挥其生理效应。

(5)肾主藏先天之精气和后天之精气:先天之精气是构成人体的原始物质,为生命的基础。后天之精气,主要来源于自然界的清气和谷气,化生于肺和脾胃,灌溉五脏六腑,供给脏腑代谢之消耗,剩余部分藏于肾,与先天之精共称为肾中精气。

总之,人体气生成的基本条件有二:一是物质来源丰富,即先天精气、水谷精气和自然界清气供应充足;二是肺、脾胃、肾等脏腑的生理功能正常(图1)。

2. 人体“气”的功能

(1)推动作用:能推动血液的生成、运行,以及津液的生成、输布和排泄。气是活力很强的精微物质,能促进人体的生长、发育,激发和推动各脏腑、经络等组织器官的生理活动;能推动血液的生成、运行,以及津液的生成、输布和排泄等。如元气能促进人体的生长发育,激发和推动各脏腑的生理活动;气行则血行,气行则水行,所以人体的血液循环和水液代谢都赖气的推动而完成,如心气推动血行,肺气推动津液输布等。当气的推动作用减弱时,可影响人体的生长、发育,导致发育迟缓,或早衰,亦可使脏腑、经络等组织器官的生理活动减退,出现血液和津液的运行迟缓,输布、排泄障碍等病理变化。

(2)温煦作用:气是人体热能的来源。气的温煦作用是指气通过运动变化能够产生热能,温煦人体。即是说气是人体热能的来源,依靠气的温煦来维持相应的体温;各脏腑、经络等组织器官,也要在气的温煦下才能进行正常的生理活



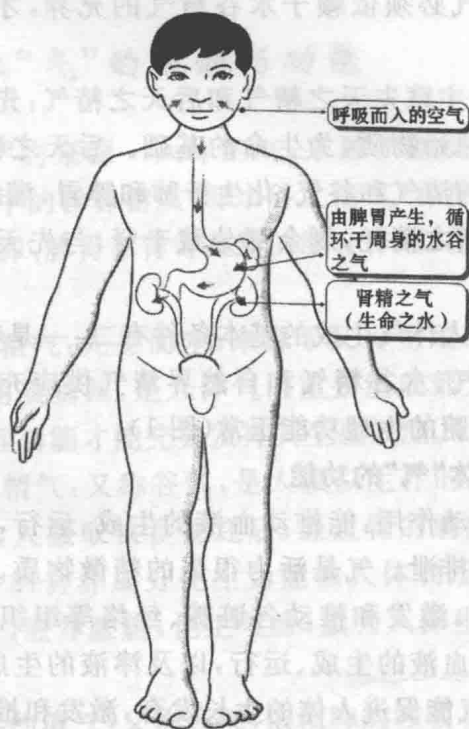


图1 “气”是人生命的基础

空气——呼入自然之气增加人体阴阳二气

水谷之气——合理饮食，增加身体能量

元气——生命的火种，一定要节约使用

动；血和津液等液态物质，需要有相应的体温，才能确保正常的循环运行，故有“血得温而行，遇寒而凝”之说。如果气的温煦作用失常，不仅出现畏寒喜热、四肢不温、体温低下、血和津液运行迟缓等寒象；还可因某些原因，引起气聚而不散，郁而化热，出现恶热喜冷、发热等热象。

(3)防御作用:指气有护卫肌肤,抗御邪气的功能。气的防御作用是指气有护卫肌肤,抗御邪气的功能。气一方面可以抵御外邪的入侵,另一方面还可驱邪外出。所以,气的防御功能正常时,邪气不易侵入,或虽有邪气侵入,但不易发病,即使发病,也易于治愈。气的防御功能减弱时,机体的抵御邪气的能力就要下降,不但易染疾病,而且患病后也难以痊愈。“邪之所凑,其气必虚”。气的防御作用还体现在病后脏腑组织的自我修复。所以,气的防御功能与疾病的发生、发展、转归都有着密切的关系。

(4)固摄作用:防止血、津液流失。气的固摄作用主要是指气对血、津液等液态物质具有固护统摄和控制,防止其无故流失的功能。具体表现在以下四个方面:一是固摄血液,可使血液循环而行,防止其逸出脉外;二是控制汗液、尿液、唾液、胃液、肠液的分泌、排出量,以防止其无故流失;三是固摄精液,防止精液妄泄;四可固摄冲任。若气的固摄作用减弱,则可导致体内液态物质大量流失,如气不摄血,可致各种出血;气不摄津,可致自汗、多尿或小便失禁、流涎、泛吐清水、泄泻滑脱;气不固精,可出现遗精、滑精和早泄;气虚而冲任不固,可出现小产、滑胎等病症。

气的固摄作用与推动作用相反相成的两个方面。气既能推动血液的运行和津液的输布、排泄,使其保持应有的流速,又可固摄体内的液态物质,防止其无故流失。由于这两个方面作用的相互协调,构成了气对体内液态物质的运行、分泌、排泄的双向调控,这是维持人体血液的正常循行和水液代谢必不可少的重要环节。

(5)气化作用:促进精、气、血、津液各自的新陈代谢及其





相互转化。气化是指通过气的运动而产生的各种变化,具体而言指气具有促进精、气、血、津液各自的新陈代谢及其相互转化的功能。例如,气、血、津液的生成,都需要将饮食物转化成水谷精气,然后再化生成气、血、津液等;津液经过代谢,转化成汗液和尿液;饮食经过消化和吸收后,其残渣转化成糟粕等,都是气化作用的具体表现。人体的气化运动存在于生命过程的始终,气化就是体内物质的新陈代谢、物质的转化和能量的转换,是生命活动的基本方式,因此没有气化活动就没有生命过程。如果气化功能失常,即可影响气、血、津液的新陈代谢,影响饮食物的消化吸收,影响汗液、尿液和粪便等的排泄,从而形成各种代谢异常的病变。因此,气化理论是中医学对体内复杂的物质代谢过程的基本认识。

(6)营养作用:为各脏腑器官提供必需的营养成分。人体之气分布于全身各脏腑组织中,为各脏腑器官提供必需的营养成分。具有营养作用的气主要来自两部分:一部分是源于饮食物所化生的水谷精气,尤其是其中的营气。另一部分是经肺吸入的自然界的新鲜空气。在气血不足,营养作用减退时,可导致各组织器官因营养不良而功能减弱的种种病症。

此外,气具有感应传导信息以维系机体整体联系的中介作用。气充斥于人体各个脏腑组织间,人体内各种生命信息,都可以通过气的运动来感应和传递,从而实现了人体各脏腑组织之间的密切联系。

上述气的推动、温煦、防御、固摄、气化、营养及中介等功能虽然各不相同,但在人体生命活动中缺一不可,它们互相促进,彼此协调配合,共同维持着正常的生命活动。



(三)“气”的运动方式

人体的气是不断运动着的具有很强活力的精微物质。它布散于全身各脏腑、经络等组织器官之中，无处不到，时刻发挥着推动、气化、营养等多种作用，从而产生和维持各种生命活动。气的运动一旦停止，生命活动也随之终止。

升、降、出、入是气运动的基本形式，是宇宙万物运动的普遍规律。人体气的运动，也毫无例外地遵循着升、降、出、入这一基本规律和形式。

人体之气运动的升与降、出与入是对立统一的矛盾运动，既相互促进，又相互制约，保持着协调状态。只有如此人体之气才能正常运行，各脏腑组织才能发挥正常生理功能。气机正常，也就是气的运行畅通协调，升降出入和谐平衡，通常称之为“气机调畅”。如果气机失常，也就是气的运行受阻，或升降出入关系紊乱，便称之为“气机失调”。“气机失调”常有气滞（指气的运行不畅，或在局部发生阻滞不通），气逆（指气的上升太过，或者下行不及，或横行逆乱），气陷（指气的上升不及或下行太过），气脱（指气不能内守而突然大量外逸），气闭（指气不能外达而郁闭于内）等病理状态。

❧小贴士❧

气机，是指气的运动。“机”，即事物的关键。之所以把气的运动称为“气机”，是因为气只有在运动之中才能体现其存在，发挥其效能，所以“运动”才是气存在的关键。





(四)“气”的运动与五脏六腑的关系

气的升、降、出、入运动,是人体生命活动的根本方式,是脏腑活动的基本特征,故脏腑组织的功能体现着气机活动。人体各脏腑组织之间的气机活动,共处于升与降、出与入的对立统一矛盾运动之中,共同完成整个机体的新陈代谢,保障生命活动的物质基础不断地自我更新。既不断地从外界摄取食物,通过气化作用,升清降浊,摄取其精微而充养自身,又将代谢产物排出体外,以维持物质代谢和能量转换的动态平衡。因此,脏腑气机升降运动的这种动态平衡是维持正常生命活动的关键,气的升、降、出、入运动,是维持机体生命活动的必要条件。只有升、降、出、入运动正常,才能确保生理活动的正常进行,若有失常,轻则为病,重则危及生命。

(五)人体的“气”有多少种

人体的气是多种多样的,由于其生成来源、分布部位和功能特点不同,而有许多不同的名称,主要有元气、宗气、营气和卫气4种。

1. 元气 元气,又名“原气”“真气”,是人体最基本、最重要的气,是人体生命活动的原动力。

元气是由肾所藏的先天精气化生,依赖脾胃运化水谷精气的充养和培育。所以元气的盛衰,既取决于先天禀赋,又与后天脾胃运化水谷精气的功能密切相关。元气根源于肾,通过三焦而布散全身,内而五脏六腑,外而肌肤腠理,无处不到,以发挥其生理功能。