

{ 杨力教授教你调好气血享健康 }

# 气血足 能吃能睡能通

**杨力** 中国中医科学院教授、博士生导师  
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

五脏六腑全靠气血滋养

美味进来能消化

无用垃圾排得出

身轻体健睡得香



杨力教授教你调好气血享健康

# 气血足 能吃能睡能通

杨力

中国中医科学院教授、博士生导师  
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



图书在版编目 (CIP) 数据

气血足能吃能睡能通 / 杨力主编. —南京: 江苏  
凤凰科学技术出版社, 2014.8  
(凤凰生活)  
ISBN 978-7-5537-3126-1

I. ①气… II. ①杨… III. ①补气 (中医) - 养生 (中医) ②补血 - 养生 (中  
医) IV. ① R254.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 084089 号

气血足能吃能睡能通

---

主 编 杨 力  
责任编辑 谷建亚 董 玲  
助理编辑 刘 坤  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
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>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

---

开 本 718mm × 1 000mm 1/16  
印 张 13.5  
字 数 270 000  
版 次 2014 年 8 月第 1 版  
印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-3126-1  
定 价 29.80 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

# 气血足则吃好睡好通得好

人们常为吃不好、睡不好、腑气不通而苦恼。那么，产生这一病况的原因是什么？缘由根源于气血，原来气血是生命的能源，气血充足生命才处处有活力，气血亏则人体到处一团糟。因为气血足则生机盛，气血亏则生机弱，所以调补气血是护养生命的重中之重。尤其气血足则五脏滋润、六腑通，气血亏则五脏枯焦六腑滞。气血化生运行于脾胃，气血充盛不但面色红润、精神饱满，而且上通下达、腑通肠利，腑通肠利则毒尽出，毒去则面容姣好、能吃能睡五脏安好。

本书即以气血足则脏腑通利为原则，进行全方位的调养，从而达到人人都向往的气血足则能吃能睡能通的舒适状态。此书将带给大家前所未有的启示。

最后，祝广大读者朋友们健康长寿、工作好。

杨力

2014年7月于北京

气血足则吃好睡好通得好

序

人们常为吃不好、睡不好、腑气不通而苦恼。那么，产生这一病况的原因是什么？缘由根源于气血，原来气血是生命的能源，气血充足生命才处处有活力，气血亏则人体到处一团糟。因为气血足则生机盛，气血亏则生机弱，所以调补气血是护养生命的重中之重。尤其气血足则五脏滋润、六腑通，气血亏则五脏枯焦六腑滞。气血化生运行于脾胃，气血充盛不但面色红润、精神饱满，而且上通下达、腑通肠利，腑通肠利则毒尽出，毒去则面容姣好、能吃能睡五脏安好。

本书即以气血足则脏腑通利为原则进行全方位的调养，从而达到人人都向往的气血足则能吃能睡能通的舒适状态。此书将带给大家前所未有的启示。

最后，祝广大读者朋友们健康长寿、工作好。

杨力  
2014.7.于北京

# 目录

## CONTENTS

### 绪论

### 气血是人体的命根子

|                        |    |
|------------------------|----|
| 气血携手，打造健康体魄.....       | 10 |
| 气血充沛，轻松解决吃、睡、排便问题..... | 15 |
| 察颜观色识气血：气血好坏看出来.....   | 16 |
| 补养气血宜与忌.....           | 19 |
| 一看就懂的气血水平自我检测.....     | 22 |

### 第一章

### 补气养血好食材，让你胃口大开

|                      |    |
|----------------------|----|
| 补气养血的明星食物.....       | 24 |
| 蜂蜜 甜美的益气食物.....      | 26 |
| 糯米 补气暖胃之佳品.....      | 28 |
| 土豆 平常食物，绝佳补品.....    | 30 |
| 山药 滋阴补阳，延年益寿.....    | 32 |
| 红薯 补益脾胃之气.....       | 34 |
| 香菇 食中佳品，益胃助食.....    | 36 |
| 鲤鱼 滋补气血的上品鱼.....     | 38 |
| 牛肉 补益脾胃，扶持中气.....    | 40 |
| 兔肉 补中益气，延年益寿.....    | 42 |
| 红枣 日啖三颗枣，一生不显老.....  | 44 |
| 猪肝 补血护目，保肝护肝.....    | 46 |
| 胡萝卜 补血养肝的“土人参”.....  | 48 |
| 桂圆肉 安神养血，健脑益智.....   | 50 |
| 黑豆 补肾滋阴，补血明目.....    | 52 |
| 黑木耳 补血冠军.....        | 54 |
| 乌鸡 益气补血的“黑心宝贝”.....  | 56 |
| 莲藕 补益气血，增强人体免疫力..... | 58 |
| 黑芝麻 芳香的补血有情物.....    | 60 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 调补气血，关键是平衡五脏 .....     | 62 |
| 食欲不振 脾胃不受伤，吃饭才香 .....  | 64 |
| 失眠 把心管好，便可安然入睡 .....   | 66 |
| 便秘 补中益气，一通百通 .....     | 68 |
| 胃脘痛 打通气血，改善胃腑环境 .....  | 70 |
| 心悸 用充盈的气血找回失散的心神 ..... | 72 |
| 头痛 气血流畅头不痛 .....       | 74 |
| 头晕 要想不头晕，先要安心神 .....   | 76 |
| 盗汗 补益气血，赶走身体的盗贼 .....  | 78 |
| 自汗 养足正气，可敛汗 .....      | 80 |
| 感冒 别让感冒总找上门 .....      | 82 |
| 咳嗽 宣通肺气，咳立停 .....      | 84 |
| 哮喘 打通气道，喘立停 .....      | 86 |
| 鼻炎 鼻子不灵，请疏通气血 .....    | 88 |
| 血脂异常 气血健康，富贵病不上门 ..... | 90 |
| 脂肪肝 疏肝理气，行气活血 .....    | 92 |
| 口腔溃疡 不仅要祛火，更要补气血 ..... | 94 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 经络是气血运行的“路线” .....     | 96  |
| 12 经络气血运行时间及保养方法 ..... | 98  |
| 气海 补气第一要穴 .....        | 101 |
| 关元 补益元气，强身健体 .....     | 102 |
| 涌泉 益精补肾，滋养脏腑 .....     | 103 |
| 血海 补血找血海 .....         | 104 |
| 三阴交 调和气血，养肝补肾 .....    | 105 |
| 足三里 补益气血，培补元气 .....    | 106 |



## 第四章 选对中药材，吃出好气血

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 补气血不可或缺的良药.....     | 108 |
| 人参 补气第一圣药.....      | 110 |
| 黄芪 补气升阳，益卫固表.....   | 112 |
| 党参 补中益气，生津养血.....   | 114 |
| 西洋参 补气养阴，清火生津.....  | 116 |
| 白术 健脾益气，消食利水.....   | 118 |
| 茯苓 健脾，安神，益气.....    | 120 |
| 当归 血中之圣药.....       | 122 |
| 阿胶 滋阴养血润肺燥.....     | 124 |
| 白芍 补血养肝止泻.....      | 126 |
| 何首乌 养血、益肝、补肾良药..... | 128 |
| 莲子 益肾固精安心神.....     | 130 |
| 枸杞 明目润肺，补肝肾.....    | 132 |

## 第五章 秘而不传的补气养血名方

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 家中必备补气血常用中成药.....    | 136 |
| 十全大补丸 温补气血，滋养全身..... | 137 |
| 补中益气丸 补脾胃，升清阳.....   | 138 |
| 四君子合剂 健脾益气的古方.....   | 139 |
| 生脉饮 益气养阴.....        | 140 |
| 归脾丸 健脾益气，养血安神.....   | 141 |
| 八珍益母丸 滋补气血的妇科圣药..... | 142 |
| 人参养荣丸 荣一身气血.....     | 143 |
| 乌鸡白凤丸 补血养颜.....      | 144 |
| 阿胶补血膏 补中益气.....      | 145 |
| 金匱肾气丸 补肾温阳.....      | 146 |

## 第六章

## 气血不亏，老人身体不衰、吃嘛嘛香

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 补足气血，老年人才有“精气神” .....   | 148 |
| 高血压 调和气血，血压平稳 .....     | 150 |
| 糖尿病 健脾益气，远离糖尿病 .....    | 152 |
| 健忘 通气血，老人“不忘事” .....    | 154 |
| 冠心病 气血一调，心脏无忧 .....     | 156 |
| 耳鸣、耳聋 耳朵灵，关键在于肾精足 ..... | 158 |
| 骨质疏松 补脏活血壮筋骨 .....      | 160 |

## 第七章

## 气血丰盈，秀出女人好脸色

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 气血通畅，让女人貌美如花 .....       | 164 |
| 面部皱纹 气血充盈，面容才娇艳 .....    | 166 |
| 黄褐斑 斑点多和气血有关 .....       | 168 |
| 黑眼圈 气血畅通好缓解 .....        | 170 |
| 乌发 用气血给秀发加加油 .....       | 172 |
| 痛经 气血不通，经期痛 .....        | 174 |
| 乳腺增生 气血调和，乳房不受罪 .....    | 176 |
| 不孕 气血充沛，才能怀得上、生得下 .....  | 178 |
| 产后少乳 气血足，乳自通 .....       | 180 |
| 更年期综合征 别让肾气虚衰影响更年期 ..... | 182 |



## 第八章 气血充沛，男人肾不亏、身强壮

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 男人气血好，身体强壮不衰老 .....    | 186 |
| 脱发 肝肾不虚，头发不脱 .....     | 188 |
| 腰膝酸软 肾气充足腰动自如 .....    | 190 |
| 尿频 固护肾气，不再频繁起夜 .....   | 192 |
| 痔疮 气血调和，从此不再尴尬 .....   | 194 |
| 前列腺炎 祛湿化瘀，告别难言之隐 ..... | 196 |
| 阳痿 补肾通络，让男人“挺”起来 ..... | 198 |
| 早泄 补肾也要补心肝 .....       | 200 |

## 第九章 气血平衡，孩子不积食、不生病

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 孩子气血不足早知道 .....       | 204 |
| 反复感冒 补肺脾之气最重要 .....   | 206 |
| 儿童哮喘 宣通肺气，就能止喘 .....  | 208 |
| 厌食 脾胃之气损伤导致 .....     | 210 |
| 积食 气血通畅，积食则消 .....    | 212 |
| 小儿遗尿 脾肺气虚引起的麻烦 .....  | 214 |
| 小儿疳子 清除依附在体表的热气 ..... | 216 |



杨力教授教你调好气血享健康

# 气血足 能吃能睡能通

杨力

中国中医科学院教授、博士生导师  
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



江苏凤凰科学技术出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

气血足能吃能睡能通 / 杨力主编. —南京: 江苏  
凤凰科学技术出版社, 2014.8  
(凤凰生活)  
ISBN 978-7-5537-3126-1

I. ①气… II. ①杨… III. ①补气(中医) - 养生(中医) ②补血 - 养生(中医) IV. ①R254.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 084089 号

## 气血足能吃能睡能通

---

主 编 杨 力  
责任编辑 谷建亚 董 玲  
助理编辑 刘 坤  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
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>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

---

开 本 718mm × 1 000mm 1/16  
印 张 13.5  
字 数 270 000  
版 次 2014 年 8 月第 1 版  
印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-3126-1  
定 价 29.80 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

# 气血足则吃好睡好通得好

人们常为吃不好、睡不好、腑气不通而苦恼。那么，产生这一病况的原因是什么？缘由根源于气血，原来气血是生命的能源，气血充足生命才处处有活力，气血亏则人体到处一困糟。因为气血足则生机盛，气血亏则生机弱，所以调补气血是护养生命的重中之重。尤其气血足则五脏滋润、六腑通，气血亏则五脏枯焦六腑滞。气血化生运行于脾胃，气血充盛不但面色红润、精神饱满，而且上通下达、腑通肠利，腑通肠利则毒尽出，毒去则面容姣好、能吃能睡五脏安好。

本书即以气血足则脏腑通利为原则，进行全方位的调养，从而达到人人都向往的气血足则能吃能睡能通的舒适状态。此书将带给大家前所未有的启示。

最后，祝广大读者朋友们健康长寿、工作好。

杨力

2014年7月于北京

气血足则吃好睡好通得好  
序

人们常为吃不好、睡不好、腑气不通而苦恼。那么，产生这一病况的原因是什么？缘由根源于气血，原来气血是生命的能源，气血充足生命才处处有活力，气血亏则人体到处一困糟。因为气血足则生机盛，气血亏则生机弱，所以调补气血是护养生命的重中之重。尤其气血足则五脏滋润、六腑通，气血亏则五脏枯焦六腑滞。气血化生运行于脾胃，气血充盛不但面色红润、精神饱满，而且上通下达、腑通肠利，腑通肠利则毒尽出，毒去则面容姣好、能吃能睡五脏安好。

本书即以气血足则脏腑通利为原则，进行全方位的调养，从而达到人人都向往的气血足则能吃能睡能通的舒适状态。此书将带给大家前所未有的启示。

最后，祝广大读者朋友们健康长寿、工作好。

杨力  
2014.7.于北京

# 目录

## CONTENTS

### 绪论

### 气血是人体的命根子

|                        |    |
|------------------------|----|
| 气血携手，打造健康体魄.....       | 10 |
| 气血充沛，轻松解决吃、睡、排便问题..... | 15 |
| 察颜观色识气血：气血好坏看出来 .....  | 16 |
| 补养气血宜与忌 .....          | 19 |
| 一看就懂的气血水平自我检测 .....    | 22 |

### 第一章

### 补气养血好食材，让你胃口大开

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 补气养血的明星食物.....        | 24 |
| 蜂蜜 甜美的益气食物.....       | 26 |
| 糯米 补气暖胃之佳品.....       | 28 |
| 土豆 平常食物，绝佳补品.....     | 30 |
| 山药 滋阴补阳，延年益寿 .....    | 32 |
| 红薯 补益脾胃之气.....        | 34 |
| 香菇 食中佳品，益胃助食 .....    | 36 |
| 鲤鱼 滋补气血的上品鱼.....      | 38 |
| 牛肉 补益脾胃，扶持中气.....     | 40 |
| 兔肉 补中益气，延年益寿 .....    | 42 |
| 红枣 日啖三颗枣，一生不显老 .....  | 44 |
| 猪肝 补血护目，保肝护肝 .....    | 46 |
| 胡萝卜 补血养肝的“土人参”.....   | 48 |
| 桂圆肉 安神养血，健脑益智 .....   | 50 |
| 黑豆 补肾滋阴，补血明目 .....    | 52 |
| 黑木耳 补血冠军.....         | 54 |
| 乌鸡 益气补血的“黑心宝贝”.....   | 56 |
| 莲藕 补益气血，增强人体免疫力 ..... | 58 |
| 黑芝麻 芳香的补血有情物 .....    | 60 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 调补气血，关键是平衡五脏 .....     | 62 |
| 食欲不振 脾胃不受伤，吃饭才香 .....  | 64 |
| 失眠 把心管好，便可安然入睡 .....   | 66 |
| 便秘 补中益气，一通百通 .....     | 68 |
| 胃脘痛 打通气血，改善胃腑环境 .....  | 70 |
| 心悸 用充盈的气血找回失散的心神 ..... | 72 |
| 头痛 气血流畅头不痛 .....       | 74 |
| 头晕 要想不头晕，先要安心神 .....   | 76 |
| 盗汗 补益气血，赶走身体的盗贼 .....  | 78 |
| 自汗 养足正气，可敛汗 .....      | 80 |
| 感冒 别让感冒总找上门 .....      | 82 |
| 咳嗽 宣通肺气，咳立停 .....      | 84 |
| 哮喘 打通气道，喘立停 .....      | 86 |
| 鼻炎 鼻子不灵，请疏通气血 .....    | 88 |
| 血脂异常 气血健康，富贵病不上门 ..... | 90 |
| 脂肪肝 疏肝理气，行气活血 .....    | 92 |
| 口腔溃疡 不仅要祛火，更要补气血 ..... | 94 |



### 第三章

## 打通经络，气血就能一路畅通

经络是气血运行的“路线”..... 96

12 经络气血运行时间及保养方法..... 98

气海 补气第一要穴..... 101

关元 补益元气，强身健体..... 102

涌泉 益精补肾，滋养脏腑..... 103

血海 补血找血海..... 104

三阴交 调和气血，养肝补肾..... 105

足三里 补益气血，培补元气..... 106



## 第四章 选对中药材，吃出好气血

|                |     |
|----------------|-----|
| 补气血不可或缺的良药     | 108 |
| 人参 补气第一圣药      | 110 |
| 黄芪 补气升阳，益卫固表   | 112 |
| 党参 补中益气，生津养血   | 114 |
| 西洋参 补气养阴，清火生津  | 116 |
| 白术 健脾益气，消食利水   | 118 |
| 茯苓 健脾，安神，益气    | 120 |
| 当归 血中之圣药       | 122 |
| 阿胶 滋阴养血润肺燥     | 124 |
| 白芍 补血养肝止泻      | 126 |
| 何首乌 养血、益肝、补肾良药 | 128 |
| 莲子 益肾固精安心神     | 130 |
| 枸杞 明目润肺，补肝肾    | 132 |

## 第五章 秘而不传的补气养血名方

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 家中必备补气血常用中成药    | 136 |
| 十全大补丸 温补气血，滋养全身 | 137 |
| 补中益气丸 补脾胃，升清阳   | 138 |
| 四君子合剂 健脾益气的古方   | 139 |
| 生脉饮 益气养阴        | 140 |
| 归脾丸 健脾益气，养血安神   | 141 |
| 八珍益母丸 滋补气血的妇科圣药 | 142 |
| 人参养荣丸 荣一身气血     | 143 |
| 乌鸡白凤丸 补血养颜      | 144 |
| 阿胶补血膏 补中益气      | 145 |
| 金匱肾气丸 补肾温阳      | 146 |