

著名中医专家、营养专家、康复医学专家教您 **怎么吃**



19种补气血食物，300道养生食谱，
让您一日三餐放心吃！

怎么吃 补气血



田建华 易磊 主编

中医专家告诉您养生秘诀



气血虚弱者
日常饮食必备手册

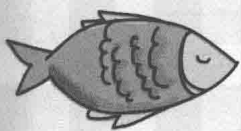


中医专家临床30年经验总结：

这样吃，才能达到气血平衡
让您健康美丽少生病！



上海科学普及出版社



19种补气血食物，300道养生食谱，
让您一日三餐放心吃！

怎么吃 补气血



田建华 易磊 ©主编

中医专家告诉您养生秘诀



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎么吃补气血 / 田建华, 易磊主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5427-5931-3

I. ①怎… II. ①田… ②易… 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278512号

责任编辑 王佩英

怎么吃补气血

田建华 易磊 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本710×1000 1/16 印张19 字数246 000

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5931-3 定价: 26.80元



前言

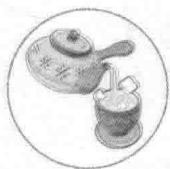


如果把人体比喻成一棵树，气血就是树根，躯干便是树干、树枝和树叶。根深才能叶茂，气血充盈才能长寿。养气血就是养树根，我们将气血养好了，养足了，我们的身体才能硬朗、结实，才能百病不侵。相反，如果气血不足，百病就会滋生。

气血是人体内气和血的统称。传统中医学认为，“气”是人体生命活动的动力，“血”是人体生命活动的营养物质，“气”与“血”共同构成了维持人体正常生理活动的物质基础。人体的五脏六腑、骨骼经络，乃至毛发皮肤都必须依赖气血的滋养，没有气血就没有生命。

人们常用“血为气之母，气为血之帅”来形容气与血的关系，这说明气与血是相互依存、相互转化的：气能生血，气能行血，气能统血；血能化气，血能藏气，血能载气。气不得血，则气无所依附；血不得气，则血不能流通。气和血只有相互携手才能打造健康体魄。

气血运行不畅，就像下水道堵塞，时间久了，脏腑就会出现病变。脂肪肝、糖尿病、高脂血症都是因为气滞血瘀，造成经络堵塞，导致五脏器官功能紊乱而引起的。身体里的脂肪代谢不出去，沉积在肝就是脂肪肝，



沉积在肌肤就是赘肉，就是肥胖症，沉积在血液就是高脂血症等。气不足叫“气虚”，表现为精神萎靡、四肢酸软无力、动则喘息等；血不足叫“血虚”，表现为形体消瘦、容易受惊、唇舌苍白等。调和气血是根据患者气和血的不足及自身功能的异常，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。

食物是调补气血的“良药”，食物的作用就是为人体提供各种营养素，通过脏腑的作用化生为血液，以维持机体生长发育、补充身体活动所需。身体内的营养均衡了，才会有化生气血的源泉。此外，中药也是补气养血不错的选择。那么，补养气血应怎么吃？吃什么呢？

《怎么吃补气血》一书从中医气血基础理论出发，详细地介绍了中医的气理论、血理论，如何利用食物、药物、药膳补气血，以及如何在生活中利用饮食调理常见的气血病。本书中介绍的食疗方，可对症选用，相信会对您的健康有益。

无论是为了健康，还是为了养颜，都应该养好气血。希望本书能引导每一位读者建立健康的生活方式，让气血养生助您一生健康。

编者



目 录

第一章 气血平衡，健康长寿的不二法门

第一节 气血充盈，生命才能生机勃勃·····	2
人活一口气，养气就是养命·····	2
气足则体健，气虚则体衰·····	7
血是滋养人体的营养“仓库”·····	8
气为血之帅，血为气之母·····	10
胖人多气衰，瘦人必血亏·····	14
调补气血，平衡五脏是关键·····	15
美食如云，并非一定能气血充盈·····	18
容颜姣好，气血充盈修来的“福分”·····	20
第二节 气血不足的5大罪魁祸首·····	22
罪魁祸首1：饮食失当·····	22
罪魁祸首2：睡眠不足·····	23
罪魁祸首3：缺乏运动·····	23
罪魁祸首4：劳欲过度·····	24
罪魁祸首5：邪气损伤·····	24





第三节 察颜观色，气血失调早知道..... 26

毛发如稻草，气血不足 26

身材胖瘦，气血打造 27

牙龈肿痛，气血上行不足 28

脸色白里透红，肺气旺盛气血足 28

双耳玲珑，肾气血亏 29

双目呆滞，气血衰竭 30

红润双唇，气血充盈 30

观察双手，了解气血状况 31

第四节 益气养血，春夏秋冬各不同..... 33

春养肝，补充阳气防病邪 33

夏养心，润肺健脾安心神 35

秋养肺，润肺生津不可少 36

冬养肾，敛阳护阴宜进补 37

第二章 补益气血，食物是最好的“药”

第一节 护养气血，从饮食开始..... 40

饥饱有度，定时定量 40

三餐吃好，健康有约 42

食不欲急，急则损脾 44

合理膳食，平衡营养 46



把酒有度，脾胃安康	48
第二节 推荐10大补气食物	50
樱桃：调中补气，祛风湿	50
葡萄：筋骨湿痹，益气强益	52
红薯：补中和血，益气生津	54
香菇：补气养血，益肾和胃	56
蜂蜜：补中润燥，止痛、解毒	58
韭菜：止汗固涩，补肾助阳	60
粳米：健脾胃，补中气	62
小米：健脾胃，补虚损	64
猪肉：补虚强身，滋阴润燥	66
狗肉：补中益气，温肾助阳	68
第三节 推荐9大补血食物	70
大枣：补虚益气，养血安神	70
红糖：益气补血，健脾暖胃	72
乌鸡：补血养颜，益精明目	74
猪肝：补肝明目，养血健脾	76
猪血：解毒清肠，补血美容	78
鸡蛋：补阴益血，补脾和胃	80
荔枝：补脾益肝，理气补血	82
黑芝麻：补肝益精，润肠燥	84
黑木耳：清肺益气，补血活血	86





第三章 药食同源，养气补血少不了中药



第一节 最佳补气中药 90

- 人参：护命强身，延年益寿 90
- 黄芪：益气固表，敛汗固脱 92
- 党参：健脾补肺，益气生津 94
- 山药：补脾养胃，生津益肺 96
- 太子参：补益脾肺，益气生津 98
- 白术：健脾益气，燥湿利水 99
- 甘草：益气补中，调和诸药 101
- 茯苓：健脾和胃，宁心安神 102
- 黄精：补气养阴，健脾润肺 104

第二节 最佳补血中药 106

- 当归：补血活血，调经止痛 106
- 龙眼：养血安神，润肤美容 108
- 枸杞子：滋补肝肾，养血明目 110
- 何首乌：补益精血，润肠通便 111
- 熟地黄：补血养阴，填精益髓 113
- 黑豆：补肾益阴，健脾利湿 115
- 鸡血藤：补血、活血、通络 117
- 白芍：养血柔肝，缓中止痛 118
- 三七：散瘀止血，消肿定痛 119
- 丹参：活血调经，祛瘀止痛 121



第四章 调补气血，膳食用药中的养生智慧

第一节 健脾益气.....	124
药膳	124
茶饮	127
药酒	129
方剂	130
第二节 补心益气.....	132
药膳	132
茶饮	134
药酒	136
方剂	137
第三节 补肝益气.....	139
药膳	139
茶饮	141
药酒	143
方剂	144
第四节 补肺益气.....	145
药膳	145
茶饮	147
药酒	149





方剂	150
第五节 补肾益气	152
药膳	152
茶饮	155
药酒	155
方剂	156
第六节 补脾养血	159
药膳	159
茶饮	162
药酒	163
方剂	165
第七节 补心养血	167
药膳	167
茶饮	170
药酒	171
方剂	172
第八节 补肝养血	174
药膳	174
茶饮	177
药酒	178
方剂	180



第九节 补肺养血·····	181
药膳·····	181
茶饮·····	183
药酒·····	185
方剂·····	185
第十节 补肾养血·····	188
药膳·····	188
茶饮·····	190
药酒·····	191
方剂·····	193



第五章 疾病防治，会吃让气血病远离

第一节 与心脏功能有关的气血病·····	196
心痛·····	196
心悸·····	198
头晕·····	199
健忘·····	200
失眠·····	202
自汗·····	204
盗汗·····	206





第二节 与肝脏功能有关的气血病..... 208

脂肪肝 208

肝硬化 210

近视 211

胆结石 213

第三节 与脾胃功能有关的气血病..... 215

胃脘痛 215

胃下垂 217

打嗝 219

口腔溃疡 220

腹泻 221

便秘 223

痔疮 225

第四节 与肺脏功能有关的气血病..... 227

咳嗽 227

感冒 230

哮喘 231

鼻炎 234

痤疮 235

第五节 与肾脏功能有关的气血病..... 238

慢性肾炎 238

肾病综合征 239



肾结石	241
肾衰竭	243
尿路感染	244
第六节 与中老年人有关的气血病	247
糖尿病	247
高血压	249
高脂血症	251
冠心病	253
肥胖症	255
第七节 与女性有关的气血病	258
黄褐斑	258
黑眼圈	260
更年期综合征	261
痛经	263
盆腔炎	265
乳腺小叶增生	266
第八节 与男性有关的气血病	269
前列腺疾病	269
阳痿	272
遗精	274
早泄	277
第九节 与儿童有关的气血病	279
小儿反复感冒	279





小儿厌食	281
小儿疳积	284
小儿腹泻	286
小儿多动症	287

第一章

气血平衡，健康长寿的不二法门

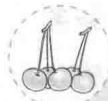
中医学认为，气血是人体生命活动的物质基础。天地阴阳平衡，才会风调雨顺，五谷丰登；人体气血平衡，才会健康长寿，百病不侵。如果天地阴阳失衡，不是水灾，就是旱灾，庄稼不收，灾民遍地，社会安宁便无从谈起。与此相类似，如果人体气血失衡，一会儿气虚乏力，一会儿血虚头晕，整天胸口上像压着一块大石头，喘不过气来，人怎么会健康？所以，健康与否，要看气血是否平衡。



第一节

气血充盈，生命才能生机勃勃

没有气血就没有生命，气血充盈，生命才能生机勃勃。人体的五脏六腑、骨骼经络，乃至毛发皮肤都必须依赖气血的滋养。那么，什么是气血？气与血有什么关系？气与血在人体内又各自起着怎样的作用？为什么胖人多气衰，瘦人多血亏？为什么调补气血的关键是平衡五脏呢？美食如云，为什么还会患气血病？为什么姣好的容颜是气血充盈修来的“福分”？



人活一口气，养气就是养命

古人云：“气聚则生，气散则亡。”一个人从呱呱坠地之时起，他自身的气，便和天地之间有了一种特有的相关性，从而通过呼吸这一过程和自然界进行气体交换，以维持生命。这一过程，即是“气聚”。而“气散”则正好与之相反，当气从人体内散尽后，人就无法和自然界进行能量交换，生命存在的基本动力消失了，生命自然也就戛然而止了。日常生活中，当一个人生命垂危的时候，人们常用“奄奄一息”或者“气若游丝”来形容，就是这个道理。

明代医学家张景岳在其所著的《类经》中说：“夫生化之道，以气为本，天地万物，莫不由之……人之有生，全赖此气。”意思是说，人生在世全赖一口气，气不足，则命不长。“气”是存在于人体中无