



凤凰汉竹
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹主编 ● 健康爱家系列

气血双补

不体虚不疲劳

健康这件事，气血很关键
气不足或血不足，都不行

中医名家施维智嫡传弟子 石晶明 编著

汉竹 ● 健康爱家系列

气血双补

不体虚不疲劳

石晶明 编著

汉竹 主编



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰 汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

气血双补 不体虚不疲劳 / 石晶明编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.3
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-5873-2

I. ①气… II. ①石… III. ①补气(中医) ②补血 IV. ①R243 ②R254.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 006045 号



中国健康生活图书实力品牌

气血双补 不体虚不疲劳

编 著 石晶明
主 编 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 张晓凤
特邀编辑 陈 岑 陈梦娇
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

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 南京精艺印刷有限公司

开 本 720mm×1000mm 1/16
印 张 13
字 数 10 万字
版 次 2016 年 3 月第 1 版
印 次 2016 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5873-2
定 价 29.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

第一章 调补气血，促进百病早痊愈 19

气血充足才能远离疾病..... 20

气血是维持生命的源泉..... 20

气血不足，五脏就会“大罢工”..... 20

气虚还是血虚，中医教你轻松辨..... 20

五脏气血哪失调，身体有信号..... 21

气为血之帅，血为气之母..... 21

中医这样说“气”..... 22

中医缺血≠西医贫血..... 23

补血，中医西医各有不同..... 23

小心，补气血别陷入误区..... 24

⊗面色红润气血就足..... 24

⊗天天吃补铁剂，就不会贫血..... 24

⊗没有精气神就一定是气虚..... 24



⊗面色苍白就是血虚..... 25

⊗低血压就是气血虚..... 25

⊗补气血中药没有副作用..... 26

⊗补气血，寒凉食物不能吃..... 26

中成药，补气血不可或缺的助手... 27

“十全大补丸”只有气血双虚者才能吃... 27

“乌鸡白凤丸”不是女人的“专利”... 28

“补中益气丸”针对中气下陷者..... 29

“金匱肾气丸”肾阳不足者的福音... 29

“八珍益母丸”偏重于女性气血两虚... 30

“人参养荣丸”补气为主，间接补血... 30

阿胶虽好，但不是每个人都适合吃... 31

食物是天赐的气血双补佳品... 32

吃对补气血，吃错耗气血..... 32

白色食物补气最佳..... 32

红色食物补血最好..... 33

最补气血食物名单大公开..... 33

气血充盈，女人一生貌美如花... 34

气血虚的女人老得快..... 34

是什么动了女人的气血..... 34

不同人群的气血状况..... 35

女人一生的气血状况..... 35

男人一生的气血状况..... 36

中老年人的气血特点..... 37

孩子的气血特点..... 37

第二章 大补气血首选红肉..... 39

鸭血 补血养肝 40

- 鸭血粉丝汤..... 41
- 韭菜炒鸭血..... 41
- 凉拌鸭血..... 41
- 鸭血豆腐汤..... 41

猪肝 养血、补肝明目 42

- 猪肝绿豆粥..... 43
- 银耳猪肝粥..... 43
- 黑木耳猪肝汤..... 43
- 猪肝菠菜汤..... 43

猪血 生血益气 44

- 猪血豆腐汤..... 45
- 猪血菠菜汤..... 45
- 韭菜炒猪血..... 45
- 猪血鱼片粥..... 45

猪腰 大补肾气 46

- 爆炒猪腰..... 47
- 核桃黑豆猪腰汤..... 47
- 金针菇炒猪腰..... 47
- 枸杞猪腰粥..... 47

猪心 补气补血、宁心神 48

- 茶树菇猪心汤..... 49
- 芹菜拌猪心..... 49
- 猪心莲子汤..... 49
- 人参当归炖猪心汤..... 49

牛肉 气血双补 50

- 牛肉粳米粥..... 51
- 西红柿炖牛腩..... 51
- 青椒炒牛肉片..... 51
- 土豆炖牛肉..... 51

狗肉 养肾、补胃气 52

- 砂锅焖狗肉..... 53
- 炖狗肉..... 53
- 狗肉粥..... 53
- 狗肉汤..... 53

羊肉 补充阳气 54

- 羊肉红枣汤..... 55
- 葱爆羊肉..... 55
- 白萝卜炖羊肉..... 55
- 枸杞炖羊肉..... 55

兔肉 补中益气、凉血解毒 ... 56

- 莴笋烧兔肉..... 57
- 芝麻兔肉..... 57
- 荠菜菊花兔肉汤..... 57
- 山药炖兔肉..... 57

猪肉 补中益气 58

- 皮蛋瘦肉粥..... 59
- 肉丁炒芹菜..... 59
- 莲子芡实猪肉汤..... 59
- 黑木耳红枣瘦肉汤..... 59

第三章 吃素也能补气血..... 61

黑豆 补血滋阴、益肾气 62

- 醋泡黑豆..... 63
- 黑豆紫米粥..... 63
- 黑豆豆浆..... 63
- 黑豆红枣粥..... 63

香菇 益胃气、补肝肾 64

- 山药香菇鸡..... 65
- 香菇粥..... 65
- 香菇竹笋汤..... 65
- 香菇鸡汤面..... 65

黑木耳 养阴活血、润肺明目 ... 66

- 黑木耳炒山药..... 67
- 黑木耳炒西芹..... 67
- 黑木耳炖豆腐..... 67
- 黑木耳炖鲫鱼..... 67

银耳 生津活血、滋阴和胃 ... 68

- 银耳枸杞鸭肝汤..... 69
- 银耳百合粥..... 69
- 红枣银耳粥..... 69
- 银耳雪梨汤..... 69

山药 补肾气 70

- 山药虾仁粥..... 71
- 山药百合粥..... 71
- 山药菠菜肉汤..... 71
- 山药排骨汤..... 71

小米 补元气 72

- 红糖鸡蛋小米粥..... 73
- 银耳南瓜小米粥..... 73
- 苹果小米粥..... 73
- 小米蒸排骨..... 73

糯米 补脾气、益肺气 74

- 红枣糯米粥..... 75
- 蜜汁糯米藕..... 75
- 山药羊肉糯米粥..... 75
- 香菇糯米粥..... 75

红枣 补中气、养血 76

- 桂圆红枣汤..... 77
- 南瓜红枣汤..... 77
- 小米红枣粥..... 77
- 首乌红枣粥..... 77

菠菜 补血通血脉 78

- 菠菜胡萝卜汁..... 79
- 蒜蓉菠菜..... 79
- 花生菠菜..... 79
- 菠菜炒鸡蛋..... 79



韭菜 行气活血、补肾气 80

- 韭菜炒鸡蛋..... 81
- 韭菜炒核桃仁..... 81
- 韭菜鲜虾仁粥..... 81
- 韭菜炒绿豆芽..... 81

芋头 调中补气 82

- 糖炒芋头..... 83
- 芋头瘦肉粥..... 83
- 芋头莲子粥..... 83
- 芋头排骨汤..... 83

土豆 补胃气 84

- 土豆排骨汤..... 85
- 青椒土豆丝..... 85
- 土豆莲藕汁..... 85
- 孜然土豆..... 85

莲藕 益血补心 86

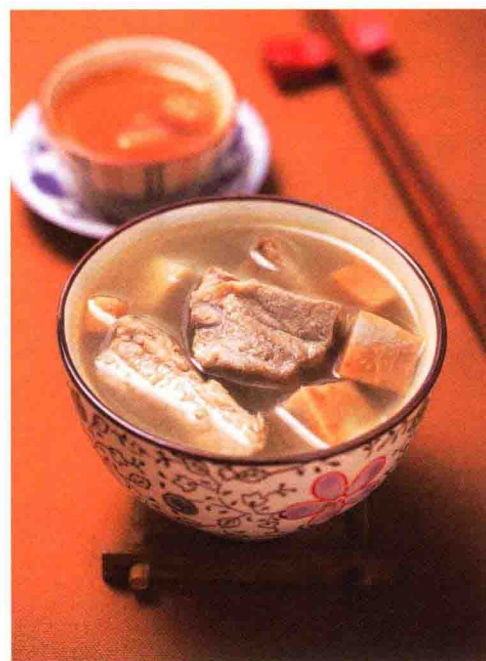
- 莲藕玉米排骨汤..... 87
- 莲藕虾仁粥..... 87
- 莲藕红豆粥..... 87
- 糖醋莲藕..... 87

胡萝卜 补血养肝 88

- 橙子胡萝卜汁..... 89
- 胡萝卜肉末炒饭..... 89
- 糖醋胡萝卜..... 89
- 胡萝卜炒牛肉丝..... 89

红薯 益气补虚 90

- 红薯花生羹..... 91
- 红薯绿豆粥..... 91
- 红薯银耳汤..... 91
- 红薯粳米粥..... 91



第四章 让气血迅速旺起来的10味中药 93

黄芪 补一身之气 94

黄芪红枣茶.....	95
黄芪羊肉汤.....	95
黄芪人参茶.....	95
黄芪炖花生.....	95

当归 补血又活血 96

当归红枣党参鸡汤.....	97
当归粥.....	97
当归煮鸡蛋.....	97
当归生姜羊肉汤.....	97

阿胶 补血养血 98

阿胶桂圆红枣粥.....	99
阿胶牛奶饮.....	99
阿胶瘦肉汤.....	99
阿胶粥.....	99

人参 大补元气 100

人参猪肚汤.....	101
人参乌鸡汤.....	101
人参粥.....	101
人参红枣汤.....	101

莲子 益肾固精、安心神 102

莲子乌鸡汤.....	103
莲子枸杞粥.....	103
莲子桂圆粥.....	103
银耳莲子羹.....	103

枸杞 滋阴养血 104

枸杞山药羊肉汤.....	105
枸杞百合糯米粥.....	105
枸杞南瓜饭.....	105
枸杞菊花茶.....	105

党参 补气养血 106

党参红枣牛肉汤.....	107
党参黄芪炖鸡汤.....	107
党参粥.....	107
党参红枣茶.....	107

白芍 养血柔肝、调经止痛..... 108

白芍麦枣粥.....	109
白芍姜糖茶.....	109
白芍炖乳鸽.....	109
白芍当归茶.....	109

何首乌 养血益肝 110

山楂首乌槐花汤.....	111
何首乌地黄当归酒.....	111
何首乌丹参饮.....	111
何首乌红枣粥.....	111

茯苓 健脾益气 112

茯苓冬瓜鸭汤.....	113
茯苓鲤鱼汤.....	113
茯苓麦冬粥.....	113
茯苓粥.....	113



第五章 巧用自身大药,让气血一路通畅 115

8大补气血要穴 116

- 气海 补元气第一要穴 116
- 关元 男人肾气不亏第一穴 116
- 涌泉 活跃肾气、滋养脏腑 117
- 血海 气血不足找血海 117
- 三阴交 女人美丽一生的要穴 118
- 足三里 益气养血长寿穴 118
- 膻中 益肺气第一穴 119
- 百会“诸阳之会” 119

适量运动使气血通畅调达..... 120

- 生命在于运动,气血在于畅通 120
- 早上拍手,补气养生 121
- 随时提肛缩阴升阳气..... 121
- 摩腹几分钟,调理五脏气血足 122
- 踮脚小便补肾气..... 122
- 四季泡脚:通气血、消疲劳 123

第六章 补好气血,才能有效预防中老年人常见病 125

糖尿病 从此不再“三多” 126

- 糖尿病患者补气血方..... 127
- 常按三阴交、血海、足三里 128
- 3款防治糖尿病的食谱 129

高血压 眩晕与肝肾有关 130

- 高血压患者补气血方..... 131
- 常按风池、风府、大椎、内关 132
- 3款降压茶 133

冠心病 别让心脉瘀阻 134

- 冠心病患者补气血方..... 135
- 常按内关、膻中、阴郄、曲泽 136
- 3款化痰理气的食谱 137

高脂血症 重点调理肝脾肾 ... 138

- 高脂血症患者补气血方..... 139
- 常按百会、足三里、商丘 140
- 3款降脂通络的食谱 141

耳鸣、耳聋 与肾关系最密切... 142

- 耳鸣、耳聋患者补气血方 143
- 常按听宫、翳风、角孙、耳门 144
- 3款补肾聪耳的食谱 145



第七章 最需要调养气血的人群——女性…………… 147

乳腺增生 气血失调、情志不畅 148

乳腺增生患者补气血方…………… 149

常按膻中、膺窗、天池、期门…………… 150

3款活血化瘀的食谱…………… 151

痛经 血不行经则痛…………… 152

痛经患者补气血方…………… 153

常按中极、气海、血海、关元…………… 154

3款止痛经的食谱…………… 155

肥胖 气补足，脂肪消…………… 156

肥胖者补气消脂方…………… 157

针对肥胖部位重点按摩…………… 158

3款减肥的食谱…………… 159

面部皱纹 气血不足则早衰 … 160

祛皱纹补气血方…………… 161

针对不同部位皱纹的按摩…………… 162

3款祛皱纹的食谱…………… 163

黄褐斑 斑点和气血有关…………… 164

祛黄褐斑补气血方…………… 165

常按脾俞、肝俞、肾俞、心俞…………… 166

3款祛斑的食谱…………… 167

更年期综合征 气血足则不适少 168

更年期女性补气血方…………… 169

常按肝俞、脾俞、心俞、期门…………… 170

3款适合更年期女性的食谱…………… 171

第八章 气血充沛，身体健康，才称得上男子汉…………… 173

性功能障碍 气血足，

男性不再“英雄气短”…………… 174

性功能障碍者补气血方…………… 175

常按太溪、涌泉、肾俞、气海…………… 176

3款补脾益肾食谱…………… 177

前列腺疾病 与下焦湿、热、寒、瘀有关…………… 178

前列腺患者补气血方…………… 179

常按中极、曲骨、冲门、气冲…………… 180

3款防治前列腺的食谱…………… 181

调好肝脾肾 气血充盈防衰老…………… 182

补肝脾肾气血方…………… 183

日常的穴位保健法…………… 184

3款保护阳气的食谱…………… 185



第九章 年轻爸妈莫大意,小孩也有气血不调 187

小儿反复感冒 补益肺脾之气 188

小儿感冒补气血方..... 189

常按肺俞、风池、外关、大椎 190

3款防治感冒的食谱 191

小儿厌食 脾胃之气损伤所致 192

小儿厌食补气血方..... 193

常按中脘、下脘、腹结、天枢 194

3款开胃的食谱 195

小儿腹泻 从调理脾胃入手 196

小儿腹泻补气血方..... 197

常按三阴交、阴陵泉、商丘 198

3款止泻的食谱 199

小儿哮喘 宣通肺气是关键 200

小儿哮喘补气血方..... 201

常按大椎、定喘、肺俞、下脘 202

3款止咳平喘的食谱 203

附录 顺应四季变化调养气血 204



汉竹 ● 健康爱家系列

气血双补

不体虚不疲劳

石晶明 编著

汉竹 主編



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰 汉竹
全国百佳图书出版单位



前言

气血是什么？

只有女人才需要补气血？

肥胖，只是因为吃得多？

.....

很多人都知道气血很重要，但对于如何补气血却往往一知半解，看到别人怎么补自己也怎么补，殊不知补错反而伤身。这本书告诉你，补气血先要判断自己气血是否真的不足，辨清体质，然后再对症调理。方法简单明了，人人学得会。

打破你对补气血中成药的常规认识，不陷入误区。10种广受大众喜爱的中成药，以表格的形式罗列成分、功效、适应证，特别强调所针对的特定人群及应慎食的人群，教你如何选对中成药。

深入剖析补气血食材和药材，将补气血的红肉、素菜、中药一一列举。“气血双补搭档”告诉你什么样的搭配使补气血功效加倍，不再吃错耗气血。

糖尿病、高血压、更年期综合征、肥胖、前列腺疾病、小儿厌食……这些常见病症其实都与气血相关。石老师以中医开方的形式，从食疗、取穴、中成药三个方面进行全方位调理气血。（特此说明：每个方案仅供参考，应根据个人情况遵医嘱选择使用）

这是一本包含中医专家30年养生保健智慧的气血双补大全。让补气血不再是难事！

判断气血是否充足要“五看”

中医上有这样一句话：有诸内必形诸外。就是说，一个人有什么样的内在，就会通过各种途径向外散发什么样的信息。如果你的气血充足，必然会有相对健康的外形；如果你的气血失调于内，就一定会通过五官、形体、情绪等反映出来。通过看面部、舌象、手掌、双脚和精力五大方面，我们可以判断一个人的气血是否充足。

看面部

中医古籍记载：“色为气血之所荣，面为气血之所凑，气血变幻，色即应之，色之最著，莫显于面。”所以，要想知道自己的气血是否充足，学会看面部是关键的一步。

看面色

一般来说，健康的人面部气色红嫩光泽、鲜明润活。而有的人要么面色萎黄，要么面白无华，或者面色发暗、发青、发红，这些都是气血不足的表现。如果是稍偏某种颜色而一生不变，那就属于正常现象。如果脸上只有隐红而没有光泽，说明身体血足气不足，有光泽但没有血色，说明气足而血不足。

看眉毛

中医认为，眉毛属于足太阳膀胱经，它依靠膀胱经的气血而生，反映着膀胱经气血的盛衰。一般来说，眉毛浓密细长，说明肾气充沛；眉毛平淡稀少，说明肾气虚弱。

看眼睛

我们的眼睛也在反映着身体的气血状况。如果你的眼睛炯炯有神，而且随时能睁得很大，一眨一眨的，说明气血充足。而一旦眼睛变得无神，或者出现眼袋、黑眼圈等，就说明气血不足了。

看头发

我们还可以通过头发来判断气血是否充足。如果你的头发乌黑、浓密，说明气血充足；如果头发出现干枯、变黄、变白、开叉或严重脱发等现象，则说明气血不足。

看舌象

正常舌象可概括为六个字：淡红舌，薄白苔。也就是，舌色淡红鲜明，舌质滋润，舌体大小适中、柔软灵活，舌苔均匀、薄白而润。

看舌质

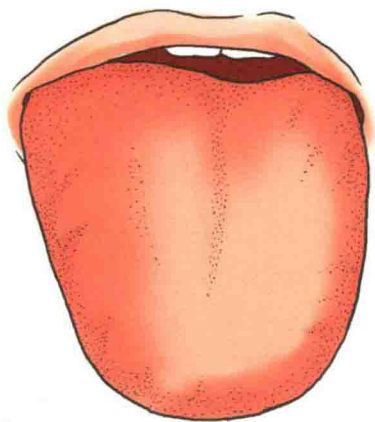
一般来说，健康的人舌质湿润，呈淡红色，这就是气血充足的表现。如果舌质偏淡，多伴有贫血、气血两亏等症状，或者表示体内寒气较重；如果舌质偏红，则说明人体的内热较大。另外，很多人的舌头两边会有齿痕，也就是牙齿印，这是属于典型的气虚特征，是脾胃的运化功能不足造成的。

看舌苔

如果舌苔发白，说明体内有寒气。中医上讲“寒则凝”，所以体寒的人往往都会伴有气滞血瘀，平时注意不要贪吃冷食冷饮，并注意保暖。如果舌苔发黑，说明体内的寒气很重，已经开始严重影响人体的脾胃功能了，气滞血瘀的症状会越来越明显。

有的时候，舌苔还会出现发黄的情况。中医认为，舌苔黄是人体有内热的表现。内热分为实热和虚热。如果舌苔黄的同时，舌质发红，说明是实热，这时需要清热降火。如果舌质偏淡白，则说明是虚热，是由气虚引起的，此时最要紧的是补气。气补足了，内热通过食物运化输送走了，舌苔自然就恢复润泽的状态了。

看舌象时要注意，伸舌时要自然，舌体放松，舌面平展，舌尖略向下，口尽量张大，但不要过分用力，使舌体充分暴露即可。如伸舌过分用力，或舌体紧张、蜷曲，都会影响舌的气血运行，并引起舌色的改变或舌干湿度的改变。



气血充足的表现是舌质湿润，呈淡红色，舌苔均匀而薄白。

看手掌

中医的诊断学中，手掌是很重要的一部分，它是人体健康的“晴雨表”，随时反映着体内的气血状况。从手的温度、形状、指甲等方面，都能判断人的气血状况。

感知手的温度

手的温度是人体气血充足与否的直接表现。有些人的手一年四季都很温暖，而且手心、手背的温度差不多，这样的人气血就充足，身体非常健康。而有的人双手常常是冰冷的，或者手心、手背的温度差异很大，这表示他出现了气血不足或失衡的情况。

看指尖

用力展开手掌，如果指尖红润的话，说明气血充足，身体健康；如果不红润，说明已经出现了血虚症状。这样的人，一般或多或少伴有头晕、心慌等症状。

看手掌形状

伸出手来，如果你看到的是一个毫无光泽、干巴巴的手掌，颜色偏黄或偏白，说明此人气血两亏、营养不良；如果手掌宽厚而有力，说明此人气血充沛。

看指甲

看指甲上的半月形。一般来说，健康的人十个手指的指甲上都有半月形，大拇指的半月形应占整个指甲的1/4，其他手指的半月形（小拇指除外），也应占1/6~1/5。但是，有的人只有大拇指上有，其余四指都没有，说明这个人的寒气太重，气血状况不是特别好。还有的人不仅十个手指的指甲全有，而且还特别大，说明这个人内热，如果还伴有暴躁、易怒，就属于气血过足，很容易患甲亢、高血压等症。

看双脚

中医认为，形盛则有余，干瘦则不足。一双外形饱满、皮肤润泽的脚，是气血旺盛、精力充沛的表现；而一双看起来干枯无华、又瘦又小的脚，则是气血亏损、体质衰弱的表现。另外，如果双脚的肌肉过于松软，多是气虚的表现；如果脚部的肌肉过于僵硬的话，多是气滞血瘀的表现。