

王彤 著

养生就是养气血

五脏通调理 盈实精气神

五脏调

百疾消

调和五脏

祛病强身

情志病

情治病

情志调畅

百毒不侵



精、气、神、五脏全面调养法

京城四大名医孔伯华的嫡孙、孔伯华医馆馆长 孔令谦 } 强力
北京中医院原院长、中国中医药学会常务理事 李乾构 } 推荐



化学工业出版社
米立方出版机构

赠送
全彩标准
经穴部位图

○王彤 著

养生就是 养气血

五脏通调理 盈实精气神

五脏调 百疾消 调和五脏 祛病强身

情志病 情治病 情志调畅 百毒不侵



精、气、神、五脏全面调养法



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北京 ·

《黄帝内经》曰“百病生于气”，中医养生的核心便是养心，而调气则是这个核心当中的主打方。本书就是强调养生要先养心，告诉读者“精气神”为养生治病的上药三品，心平气和，气和则安，气乱则病。

全书在五脏藏五神，五志伤五脏的基础上，不仅说明了精、气、营、血、脉是“五神”的物质基础，还详述了五脏的生理功能与“五神”活动的关系。不仅列举大量的生活现象和案例，更重要的是教会读者一些非常简单实用的养生法则，通过对精、气、神的调和来全面调养人体的五脏，从而达到气血充盈，平心静气，形神合一的养生最高境界。

图书在版编目(CIP)数据

养生就是养气血——精、气、神、五脏全面调养
法/王彤著. —北京：化学工业出版社，2009.7
ISBN 978-7-122-06292-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 119900 号

责任编辑：肖志明
责任校对：周梦华

装帧设计：尹琳琳
插图绘制：刘伟

出版发行：化学工业出版社 米立方出版机构
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装：北京云浩印刷有限责任公司
720mm×1000mm 1/16 印张 12 彩插 1 字数 162 千字
2009 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：24.80 元

版权所有 违者必究



内因决定外貌，心理决定健康

有一次，去安徽桐城，被朋友带到当地有名的景点——六尺巷逛了一圈，最喜欢其中一首诗：“千里修书只为墙，让他三尺又何妨。万里长城今犹在，不见当年秦始皇”。

那时候，我正被一些工作上的事所困扰，每天忙得焦头烂额，疲于应对。看到这首诗的时候，一直被凝滞的经络好像突然被打开了，豁然开朗。那些剪不断、理还乱的事情一下子都被抛到九霄云外，在那里我开开心心地玩了两天。回家之后，工作上的那些烦心事情在我外出的日子已经得到了解决。那种喜悦，至今想来依然回味无穷。

由于工作的原因，我接触了很多病人。每每看到他们的痛楚，说实话，我的心里也很不是滋味。痛心于他们对自己身体的不善待，痛恨于他们面对疾病时的懦弱和无知。如果他们一开始便对身体、对疾病有个大致了解的话，我想许多疾病就不会发生，而面对疾病也不会如此的彷徨无助。

有句话说得对：“疾病是每个人一生都要过的桥”。是的，只不过这桥有长有短，有宽有窄，关键的问题不在于“过桥”的难易程度，而在于你“过桥”时的心态。同样百十米的小桥，有的人大步流星，三下五除二便过去了；而有的人却踟蹰不前，被桥下貌似汹涌的波涛吓得动弹不得……这一切，与“桥”无关，只在于我们的“心”，只要“心”是勇敢的、坚强的、无畏的，那么，所有的问题都能迎刃而解。

我曾经采访过多位百岁老寿星，他们无一不经历过种种磨难，有的甚至超乎常人的想象，虽然是银丝满鬓、拐杖轻拄，但他们展现给我的清晰的笑脸、和善的面容却如同春日的繁花，让人倍感温情。

我也曾经见识过很多被化疗折磨得死去活来，却最终活下来的癌症患者，他们的坚强让我意识到，身体虽然脆弱得如同一只蚂蚁，但生命却可以顽强地如同亘古的日月。

是的，置身于这样一个自然环境和社环境都被严重污染的地球之中，人体随时都在遭受着各种病菌的侵袭，要想百毒不侵，无异于天方夜谭。所以，我们努力发展医学，努力寻找更适合的食物、更好的锻炼方法……这一切的一切，只为了生命的最初本能——健康长寿。

可是，我们忘了一个最根本的东西，那就是心理。我们常说：**内因决定外貌**；当代医学模式也由“生物医学模式”转向了“生物—心理—社会医学模式”。也许对很多人来说，这是一种进步，可从中医的角度来说，这不过是医学的返璞归真而已。《黄帝内经》开篇就说“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来”。而后的所有文章，无一不是将心理和身体的调适放在一起，两条线并行不悖。

只不过，就像我们长大了会向往外面的世界一样，我们在成长的道路上总是会渐行渐远，偏离自己最初的轨道，以至于后来，渐渐迷失了自己，找不到回家的路。

所幸，在我近不惑之年终于心有所悟，迷途知返，自认找到了生命的本源、健康的核心。在化学工业出版社编辑们的帮助下，我将生平所遇到的人和事回忆起来，结集成书，既是对自己多年来行医生涯的总结，也希冀能给大家带来一丝感悟。也许，你看了后会大有收获；也许，你觉得浪费了半天工夫。这些都不要紧，只要你愿意踏出寻求健康的一步，那么，我们便可以结伴为友。或许我们最初的方向不同，但殊途同归，只要坚持，相信我们会在健康的彼岸把酒言欢，共享收成！

王彤
于北京



目录



引言 养生先养心，养心先调气	1
----------------------	---

第一章 天人合一，身心和谐是获得健康和幸福的基础	3
--------------------------------	---

如果有人问：“你一生追求的是什么？”相信您一定会回答：“幸福”。可幸福又是什么呢？其实，答案很简单，幸福就像小孩一样每天无忧无虑地玩乐，随心所欲地生活。

美国作家柯蒂斯说：“幸福的首要条件在于健康”。健康不仅仅是身体的，而是包括身体和心理两个方面，身体无病无灾，心理快乐无忧，那么人生自然能够每天都幸福快乐！

百病生于气，气的良好循环是身体机能健康最基本的保障	4
养生就是养气血，气血要补更要运	10
五脏藏五神，吃饭就是给我们的“五脏神”祭献供品	13
六淫伤形，七情伤神，神伤才是身体真正的克星	15

第二章 心藏神，元神归心自然寿与天齐	18
--------------------------	----

中医说人有三宝精气神，神是这当中最高的一层，它藏在心脏当中，

所以叫“心神”。一个人能够一心一意做一件事，心无旁骛，我们说他“心神安定”；否则就叫“心神不定”。

“心藏神，为诸脏之主。若血气调和，则心神安定；若虚损，则心神虚弱”。人体所有的器官都需要在心血的调动下安然工作。所以，气血足的人往往做事有效率，头脑敏捷。反过来，如果我们能够调整心智，不让心神“擅离职守”，那么，气血运行井然有序，再加上适当的调养，身体也能健健康康活到天年。

心平气和病不欺——给心血管疾病患者的“手足相连”

调气法	19
失眠者的良方：“三合一”穴位按摩法，让心肾相交	23
逢年过节的时候吃点酸的东西收敛心气，防止心	
脏病发作	27
治疗小儿多动症关键要安心养神，双管齐下	30
健忘的时候，做做手指操比冥思苦想更有效	35
更年期兼心气郁结的女性，首选甘麦大枣汤	38
突发性耳聋，要及时刺激内关穴来理气安神	41
心理放松法让高血压患者永葆平和的心境，血压	
不升高	44
神经衰弱不烦恼，耳穴贴压疗效显奇效	47
心慌、头晕的时候按摩劳官穴，让心“回家”	
养养神	50

第三章 肝藏魂，肝是身体与心情的瞭望台 53

“心藏神，随神往来谓之魂”。在中医里面，肝是随时伺候在心左右的宰相，心里有什么事，会迅速地反映在肝上，所以我们说肝是情绪的第一接受者，最容易受情绪的影响。心情一旦不好，肝藏血的功能会即时降低。肝无血可藏，心也就无血可主，气血不受心的调动，身体就会

在第一时间出现问题。

中医强调“女子以肝为本”，原因就在于女性失血过多，肝脏受损，所以容易胡思乱想，情绪烦乱，这也是女性身体虚弱的一个重要原因。发现自己情绪烦躁的时候，不妨从养肝血下手；感觉身体疲惫不堪的时候，也可以静下心来，调适一下自己的情绪。二者相辅相成，互相影响，这中间，只因为有“肝”在左右。

90%的头晕症状都可以从肝上找到根源	54
鼻出血的绝妙偏方：内力外力相结合便可解除	
肝火上逆	57
先泻肝火，再喝点猪肺汤，就不怕肝火过旺引	
发咳嗽了	60
女子以肝为本，“养肝功法”和酸味食品是女性	
养生的两大护法	63
心性敏感是乳腺增生病的“温床”，疏理肝气是	
改变内环境的不二法则	66
高血压老人最好的降压药：掩耳旋头平气法	69
气得吃不下饭的时候，就用足三里和阴陵泉穴来	
顺气下食	72
口苦的根本原因是你的肝正在“受苦”	75
时时做做“双肘相叩疏肝利胆法”，别让肝火伤害	
了你的两肋	78
肝郁乘脾土引发的胃病通过敲打阳明经来调治	81
按摩背后的穴位提升阳气，化解无形的“梅核气”	84
抑郁的时候做一道玫瑰枣膏，就可以消食理气	87

第四章 肾藏志，聪明不聪明就看肾气藏得够不够

90

中国有句古话，叫“三岁看老”。意思是从一个小孩的秉性就可以看

出他将来是不是有出息。中医认为，聪明与否的关键点是肾。肾藏志，这个志包括“意志”和“智力”，肾气足的话，人的意志力会更坚定，血脉调和，反应能力会更快，人也更加聪明。

然而，肾气也容易被消耗掉，它就像银行的存款，需要我们细心打点，节约使用。生活中容易惊恐、害怕的人尤其需要注意保存肾气，多经历一些事，害怕的时候振臂高呼，调动起全身的气血来为肾气保驾护航，一来二去，自然会肾气足，百病除。

黑米莲子粥，让准妈妈不再担惊受怕，孕育一个

健康的宝宝	91
大补元煎补气提气，让男人从此不再“英雄气短”	94
小便失禁，就喝“长生酒”，做导引壮肾功来	
补肾养生	97
交泰丸让心肾相交，经脉直通于耳，消除耳鸣	100
脐下四穴是温润女人肾阳的宝藏	103
生气郁闷会引发浮肿，从内在调整补充肾阳最重要	107

第五章 脾藏意，脾是五脏当中最宽厚的“谦谦君子” ... 110

“脾居中土，调和四方”，是人离开母体之后气血的主要来源，也是五脏当中最具大家风范的谦谦君子。当人们情绪上出问题的时候，第一个受到影响的是肝，但肝不会白白受着，会把问题“转嫁”给脾。脾承受不了这些重担的时候，就会出现各种问题；要么吃不下饭，要么狂吃不已等。这些举动又会反过来对脾造成严重的伤害，形成一种恶性循环。

脾就相当于军队的后方粮草，粮草出了问题，整个五脏六腑的秩序都会被打乱，“士兵”无心恋战，身体就会百病丛生，毫无抵抗力。所以，在生活中，我们一定要照顾好脾，不要让这位气血“大总管”疲于奔命。

仓廩实，底气足，五分钟健脾功让身体的气血总管

底气十足	111
“相思病”其实是“脾病”，食欲不振喝几口温脾 和胃酒最舒服	114
“饭局”是消化道疾病的推手，按揉手心就有效	116
糖尿病的治疗法则则是益气健脾	119
孩子脾胃虚弱，记忆力下降按摩手心加山药粥就 好了	122
胖不是你吃得太多，而是你想得太多	125
从此吃饭不再猫抓老鼠——治疗小儿厌食症就用 捏脊法	128

第六章 肺藏魄，要想气势恢弘先要肺气强盛 131

生活中，那些做事有魄力、果敢的人往往能成就大事，为人所敬佩，人们往往称其有气魄。这从中医的角度来解释的话，就是肺气强盛。肺主气，司呼吸，人体的气血由脾胃生化出来之后，要进入肺脏再进行调配。肺脏健康的话，指挥调配的能力就强。这就好像一个将领指挥调度的能力一样，底气越足，越能游刃有余。

然而，肺是娇脏，稍不如意便会受伤，心情低落了，天气干燥了，都会影响到肺，肺主气的功能就会下降。肺气一降，人对外界的刺激就会格外敏感，变得忧愁内向起来。要想心情高昂，就要保证肺脏不受伤，肺气的出入肃降不出问题。

女性皮肤不好及皮肤瘙痒可以用枇杷膏来调治	132
成人“青春痘”大多是内有忧愁暗恨生	136
参核姜枣饮，老年人气虚便秘的温补之品	139
防秋燥，止咳嗽，首选清肺除热甲鱼汤	142
嗅觉不灵敏或鼻炎，就时常练练健鼻功吧	145
笑能让人青春永驻，最重要的就是它能养肺	147

第七章 大道无形，道德修养才是让人不生病的良方 150

中国有句古话：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。生活中，那些对人宽容体贴，性格宽厚，待人至诚的人，身边往往会有更多的朋友，而他们的身体往往也更健康结实一些。孔子说：“德润身”。其实反映的也是这个现象。道德修养虽然只是心理的事情，但在中医看来，人的生命是由身体和心理两者构成的。二者互相影响，身体不好了心情也难高兴，心理出问题了，身体也会跟着不舒服起来。

生命在于运动，但更在于道德修养。一个单纯的运动健将是很难长寿的，必须得劳逸结合，动静结合，将内在修为的锻炼放在一个至高的位置，只有这样的人才能真正的长寿、幸福。

修身为德，阴阳气和，道德修养是维持脏腑阴阳

平衡的根本 151

正气内存，邪不可干，心正则百毒不侵 154

养生先立品，品高寿自长 157

吾日三省吾身，内省才能永葆精气神的充足 160

要想拿到幸福和健康之门的钥匙，必先学会做人 164

附录1 心身疾病常用方剂 166

附录2 养心小窍门：《黄帝内经》养生名言五十句 170



养生先养心，养心先调气

眼下中医养生劲头之强劲，实在让人叹为观止，各种各样的养生书籍层出不穷。可是，遍观之余，我却发现多数书籍主要围绕着如何吃喝、如何补养这个核心来探讨健康问题。

如果说养生是中医的特长所在，那么养心便是中医养生的核心，而调气则是这个核心当中的主打方法。而实际上，“气”也是最适合用来表述中医精髓的一个词汇。很多人觉得气虚无缥缈，是最不靠谱的东西。一些不了解中国文化的外国人甚至认为气纯属无稽之谈，和中医的经络学说一样，被斥为臆想的东西。

其实，一个真正的中医，或者说一个真正懂得养生之道的人，必定是一个善于调气的人。也就是说，他必定很善于调控自己的情绪，不让气的运行乱了秩序，对身体造成伤害。所以我们经常听到一个词：平心静气。

气是什么呢，真的虚无吗，为什么古人这么强调气呢？只有了解了这些问题，我们才能真正学会控制自己的情绪，才能真正懂得养心，也只有如此才能真正学会养生。否则一切的学习、努力都不过是隔靴搔痒，劳而无功。

中医说上药三品：精、气、神。精是物质基础，神是活力的表现，而气居中间，是能量的化生，它上通下达，既要帮助消化，将水谷化生

为“精”，还要运输传达，将“精”送到五脏六腑，供养人体的“神”，以此使人成为一个完整的人。这三品当中，缺了“精”，人会营养不良；而失了神，人则如同行尸走肉；如果少了气的话，人则形神分离，命不长久。人们常说“气若游丝”，就是气不足了，命在旦夕了。

《黄帝内经》开篇就说百病生于气，喜怒哀乐都会导致气的上蹿下跳。可见，气是极其容易受影响的，我们的不良情绪就是气的“致命杀手”。气不按照正常的秩序运行，水谷营养就无法送达该去的脏腑，就会造成营养的缺失。而我们不了解这一点，盲目进补，后果就是一边营养不足，一边垃圾过多。不仅如此，气本身的纠结还会导致各种病的发生，很多都和气没有正常运行有关。所以说，**要养生，先要养心，心平气和，气和则百病不生。**

而养心，说起来简单，做起来却难如登天。不以物喜，不以己悲，岂是寻常百姓能做到的？实际上，无欲无求不仅一般人做不到，也完全没有必要。我们要做的，并不是杜绝负面情绪，逃避压力，而是勇敢地面对这些，以正确的方式来化解这些。而调气就是生活压力和身体健康之间的一个调节器，每天奔波忙碌之余，抽几分钟做做深呼吸，隔几天练练太极拳，就好像给的体内环境来一个大清扫，体内没有了杂质，气血运行正常，自然就不会再受疾病的折磨。如此一来，整日里又何须为健康而担忧呢？

第一章

天人合一，身心和谐是获得健康和幸福的基础

如果有人问：“你一生追求的是什么？”相信您一定会回答：“幸福”。可幸福又是什么呢？其实答案很简单：幸福就是像小孩一样每天无忧无虑地玩乐，随心所欲地生活。

美国作家柯蒂斯说：“幸福的首要条件在于健康”。健康不仅仅是身体的，而且是包括身体和心理两个方面，身体无病无灾，心理快乐无忧，那么人生自然能够每天都幸福快乐！



百病生于气，气的良好循环是身体 机能健康最基本的保障

“余知百病皆生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”。

——《黄帝内经·举痛论》

这个世界永远都会有一些人在不经意间让你感动不已。

这样的感慨来源于一群癌症患者，他们中间，有的已经被判只有半年的寿命了。

“没有病之前，我每天都不开心，总有说不清的事情萦绕在心头，让人难以开怀，孩子不听话、老伴不体贴，总觉得自己付出太多，得到太少”。一位 60 多岁的胃癌患者说，“病了之后，他们放下所有的事情，天天陪伴在我身边，我才知道自己有多么幸福”。话没说完，旁边已经有很多人在点头了。看来，他们对此话也是感同身受。可以看出，他们这些正在经历着癌细胞折磨的患者，已经拥有了超然物外的心境，即使不能康复，相信也能够平和地走完这生命的最后时光。只是在旁人看来，总有几许歔歔的意味。

是啊，如果人一开始便有这样的心境，或许肿瘤就不会找上身来，生活将会是一副其乐融融、阳光灿烂的模样。人，为什么非要到这种绝境的时候才能了悟生命的真谛呢？

据报道，81.2% 的癌症病人在患病前曾遭受过重大事件的打击。而北京、上海等地的调查也发现，胃癌患者在确诊之前都有喜欢生闷气的习惯。现代医学也在下大力气研究肿瘤与情绪之间的关系。实际上，中医早就发现了二者之间的联系，《黄帝内经》说：“百病皆生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消……”





看似不经意的小情绪，却导致我们身体内最基本的物质——气，随着心情的波动而上下起伏，疲于奔命，打乱了身体的正常运行，如此一来，又怎么能保证机体的健康呢？举个最常见的例子，如很多人一生气就吃不下饭，感觉胸口、咽喉堵得慌，这时候，他们可能会不由自主地去按揉胸口，其实这就是身体在自发地调节。之所以堵，就是因为那里有一团气，揉一揉，把气揉散了，胸口堵塞的现象也就缓解了。

在气的各种形态当中，人们听得最多的就是气滞。气滞形成的原因很简单，一个是寒，寒凝则气滞，冻住了；另一个就是忧思，忧则气聚，思则气结。就像前面说的一样，经常忧愁、思虑的人，最容易得肿瘤疾病。因为他们时常忧虑，导致气聚结在一块，运行不畅，就像下水道堵塞了一样，时间久了，难免发生各种病变，癌症就是其中最恶劣的症状。轻一点的，如乳腺小叶增生、淋巴结核等，都和气滞有关。

说了这么多，可能有人又在思虑了。凡尘俗世，要想不惊不喜不怒不忧，谈何容易，遇到不顺心的事情，产生了不好的情绪又该怎么办呢？最好的方法只有两个，一是**修炼自己的心胸**，不要为了点滴小事而情绪波动；二是**不让负面情绪对身体造成伤害**，也就是产生了负面情绪的时候，及时将它疏导出去。就和大禹治水的道理一样，情绪也是宜疏不宜堵的。本来只是虚无的东西，堵久了，就变成实实在在的病源了。

说到这里，我给大家推荐一个最古老又简单的方法——人称内练“精气神”，外练“手眼身”的八段锦。其既可以调整体内气的正常运行，也可以锻炼筋骨，可以说是内外兼修的极好运动。而且难度不高，最适宜于上了年纪的人锻炼。

八段锦早在宋代就开始流传了，它的作用就是导气引体，调畅气血，对于心思比较细腻，对很多事情都容易郁结于心的人来说，是再

合适不过了。

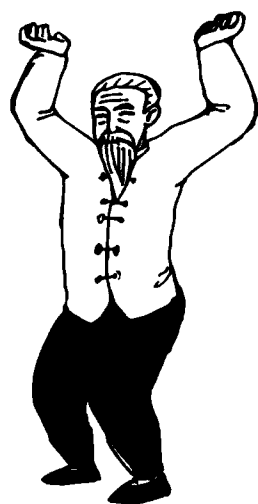
八段锦在流传的过程中形成了许多的门派，但万变不离其宗，细算起来有坐式和站式两种。前者适合睡前、醒后，穿着宽松的睡衣在床上练习。而后者则不分时候，不分人群，有兴趣者皆可练习。这里给大家推荐一套简易八段锦，动作很简单。

第一式：双手擎天

双脚分开与肩同宽，膝关节微屈，蹲马步（体力好、年纪较轻的人下蹲的幅度可以适度放大，但要量力而为）。上身直立。双手掌心向上，提到胸前，翻掌向上，举过头顶，形如托天。手臂呈弧形，肘关节与耳朵同一水平高度。如图。

第二式：左右开弓

下肢不动。双臂伸直过头，而后徐徐下降，左手臂在体外侧伸直，食指朝天，手掌向外，右手放在胸前呈拉弓状，如同弓弦从头上拉开的样子，整个过程中头随手动。如图。



双手擎天



左右开弓

第三式：双臂拉举

双脚不动。左手向下，右手向下，同时向斜上后、斜下后用力

