

养生类畅销著作《**胖补气 瘦补血**》姊妹书

朱德保健医生 **胡维勤**◎著

# 胖补气 瘦补血

2



**朱德保健医生的体质气血养生之道**

**胖人气虚，瘦人血虚**

胖瘦的根源都在体质和气血问题上  
一切不针对体质进行的养生都是耍流氓！

吉林科学技术出版社



## 作者介绍

### 胡维勤

原中央警卫局中南海门诊部（后更名为中国人民解放军总参警卫局保健处）保健专家，主任医师（正师级），教授。从医五十余年，曾先后为朱德、华国锋、谷牧、姚依林等多位领导同志做过保健医生，并在党和国家的多次重大会议和活动中担任保健工作，也多次承担外国元首、重要领导人来访时的医疗保健任务，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，享受国务院颁发的政府特殊津贴。

北京电视台《养生堂》、广东卫视、宁夏卫视、云南卫视等多档健康栏目特邀嘉宾。红墙名医，师从著名内科专家乐文昭教授（国内四大名医之一）和北京协和医院中医科著名老中医祝堪于教授。

曾出版《胖补气 瘦补血》《男人养精 女人养血》《小种子 大能量》等健康科普畅销书，因书中凝聚了胡教授几十年行医心得和临床经验，一经出版就在广大读者中迅速流传，北京电视台科教频道、生活频道，中央人民广播电台等媒体纷纷报道，并受邀做客全国多家电视台健康节目。

策划责任编辑：隋云平

执行责任编辑：孟盟

装帧设计：M刀工作室  
TEL: 050-64822426

## 新书推荐

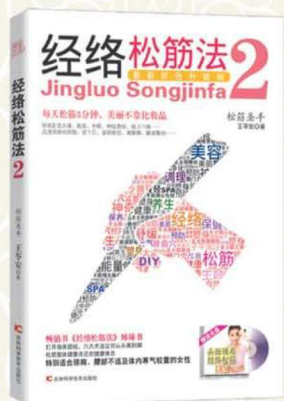


### 《小种子大能量》

五谷杂粮最好的吃法——逢籽必捣  
捣碎百籽，释放自然精华  
磨食五谷，补充生命能量

中南海保健医师 胡维勤◎著

定价：39.90元



### 《经络松筋法2》

每天5分钟，变美很轻松  
整体松筋六大术法，打开身体深层筋结  
激活身体正能量，由内而外变健康

松筋圣手 王苓安◎著

定价：29.90元

人因梦想而伟大，  
因学习而改变，  
因行动而成功！  
阅读是一种修养，  
分享是一种美德。



欢迎免费订阅吉林科学技术出版社

微信号：WFZ179



# 胖补气 瘦补血

②



一般而言，正常体质的人气血平衡，因此吃进来的食物能够被充分利用，该吸收的吸收了，该排泄的排泄了，体形不会有太大的变化。而气虚的人运化能力差，不管吃什么都会变成“垃圾”堆积在体内，形成脂肪；血虚的人就像断了营养通道，营养输送不到身体的各个部位。因此，胖人多气虚，瘦人多血虚。

所以，要想变得健康，恢复正常人的体形，就要在体质上下功夫。

**胖人补气，瘦人补血**——这是改善自己偏颇体质的唯一方法。

这本书就是告诉大家如何针对自己的体质进行减肥和养生的。

**不管您是渴望减肥的胖人，还是希望强壮起来的瘦人，  
都可以从这本书中找到调理体质的方法。**

上架建议：保健·养生

ISBN 978-7-5384-8173-0



定价：29.90元

sina 新浪健康

腾讯健康

鳳凰網 健康  
health.ifeng.com

39 39健康网  
www.39.net

99 健康网  
www.99.com.cn

强力  
推荐

养生类畅销著作《胖补气 瘦补血》姊妹书

朱德保健医生 胡维勤◎著

# 胖补气 瘦补血

2



吉林科学技术出版社

试读结束，需要全本PDF请购买 [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目 (CIP) 数据

胖补气 瘦补血 2 / 胡维勤著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5384-8173-0

I. ①胖… II. ①胡… III. ①补气 (中医) ②补血 IV. ①R243②R254.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第204938号

# 胖补气 瘦补血 2

## PANG BUQI SHOU BUXUE 2

---

著 胡维勤

出版人 李 梁

策划责任编辑 隋云平

执行责任编辑 孟 盟

封面设计 门乃婷工作室 门乃婷 马百岗 门乃凡 高伟媛

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm × 990mm 1/16

字 数 190千字

印 张 16

印 数 1—15000

版 次 2015年1月第1版

印 次 2015年1月第1次印刷

---

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759

85651628 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 [www.jlstp.net](http://www.jlstp.net)

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-8173-0

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

## 一切不针对体质进行的养生都是“耍流氓”

世界上有60亿人，如果按地域和血统可以分为很多群体。不过，如果按体形来分，却只有3种：胖人、瘦人和不胖不瘦的人。

生活在同一片蓝天下的人，为什么会出现如此明显的差异呢？有人说是饮食造成的，有人说是环境造成的……其实，从中医角度来讲，都是体质造成的。

如果把人的身体比作一片土地，那么，体质便是这片土地的属性。比如东北的黑土地十分适合农作物生长，因此，东北才成为赫赫有名的“北大仓”；而南方大多是水田，比较适合种植水稻，所以成了“鱼米之乡”。假如在水田里种玉米，或者在东北的黑土地上种水稻，结果会怎样？答案不言而喻。

人的身体其实也一样。为什么有的人喝水都会胖，而有的人怎么吃肉都不胖？这是因为他的体质出问题了。一般而言，正常体质的人气血平衡，因此，吃进来的食物能够被充分利用，该吸收的吸收了，该排泄的排泄了，体形不会有太大的变化。而气虚的人运化能力差，不管吃什么都会变成“垃圾”堆积在体内，形成脂肪；血虚的人就像断了营养通道，营养输送不到身体的各个部位。因此，胖人多气虚，瘦人多血虚。

所以，要想变得健康，恢复正常人的体形，就要在体质上下功夫。胖人补气，瘦人补血——这是改善自己偏颇体质的唯一方法。

现在的社会很流行“减肥”，也流行“增肥”，可是很多人却走错了方

向。明明是体质上的问题，他却偏偏选择吃减肥药、抽脂……要知道，解铃还须系铃人，体质上的问题当然要从体质上来解决。治病要治根，体质没有发生改变，就算抽脂后体形改变了，但是身体还会不断制造出新的脂肪来。源头不断，这样继续减下去有意义吗？

另外，还有一些身体虚弱的瘦子，他们总希望自己能够变得更加强壮，于是不断买来各种滋补品。今天补人参，明天补燕窝。可是，我们想一想，假如身体是一个漏斗，存不住营养，吃什么漏什么，吃再名贵的补品又怎么能把身体补好呢？

所以，我们可以这样说：一切不是针对体质进行的养生都是对身体的不负责和“耍流氓”！

这本书就是告诉大家如何针对自己的体质进行减肥和养生的，所有类型的胖人都可以通过这本书了解到补气、调气的方法，让自己快速地瘦下去和健康起来；所有的瘦子都可以通过这本书掌握补血、调血的方法，让自己的身体更加强壮，不怕疾病侵犯。中医在减肥和养生领域有许多独到的经验和实用的小窍门，这本书将为您一一呈现。

之前我曾经出版过一本《胖补气 瘦补血》，受到很多读者的喜爱。有不少读者希望我能够再写一本，将胖人和瘦人的体质和健康问题彻底讲清楚。另外，因为第一本书介绍得过于笼统，很多读者不太明白具体操作的方法，所以在这一本书中，我将更加有针对性地为每种体质的胖人和瘦人解决常见问题，并推荐个性化养生方案。

总之，这本书是为各种偏颇体质的人量身打造的。不管您是渴望减肥的胖人，还是希望强壮起来的瘦人，都可以从这本书中找到调理体质的具体方法。希望健康常与您相伴！



2014年8月



# 目 录

## 第一章 天地要阴阳和谐，人体要气血平衡

- 1. 胖人想瘦要补气，瘦人想胖要补血 ..... 2
- 2. 胖瘦是体质的外衣，体质才是气血的晴雨表 ..... 5
- 3. 气血为本，养气血就是养性命 ..... 8
- 4. 损有余、补不足，用食物补上欠的气血“债” ..... 11
- 5. 先补脾胃，后补气血，莫让“虚不受补”成障碍 ..... 15
- 6. 中国人的气血，用中国式的方法来补 ..... 18

## 第二章 气虚的人要补气，气足了，就能健康长寿

- 7. 十个胖子九个虚，是气虚搞大了身体 ..... 24
- 8. 既想吃肉，又想减肥，那就来点儿鱼 ..... 29
- 9. 胆小懦弱，甘麦大枣汤给您补充魄力 ..... 33
- 10. 动不动就感冒？苏叶姜糖水一喝就灵 ..... 37

11. 反应迟钝、记忆力差，常摸头顶能补脑 .....	40
12. 动不动气喘、咳嗽，用蛤蚧粥接气 .....	45
13. “早生华发”吃栗子，头发黑亮不是梦 .....	49
14. 无缘无故沮丧悲伤，神门穴就是开心药 .....	53

### 第三章 阳虚体质的人须壮阳，阳气足，身体就无恙

15. 阳虚了，所以您胖了，强壮脾肾是关键 .....	58
16. 肾阳不足，腰膝冷痛，就吃韭菜炒胡桃仁 .....	61
17. 常拉肚子不要紧，用山药大枣粥暖暖脾胃 .....	66
18. 脱发掉发惹烦恼，生姜还您一头黑发 .....	71
19. 阳虚后阳痿就来了，淫羊藿泡酒能救急 .....	75
20. 肾阳虚者容易夜尿多，白果解烦恼 .....	79
21. 动不动情绪低落，按摩督脉、膀胱经焕发容光 .....	83

### 第四章 痰湿体质者应健脾化痰，从此一瘦不复弹

22. 痰湿是体形的大敌，健脾化痰才能“享瘦”健康 .....	88
23. 套上了“游泳圈”，三步穴位按摩就能摘下来 .....	92
24. 吃出来的病可以吃回去，“贫贱饮食法”助您健康 .....	97
25. 告别肿眼泡，冬瓜山药汤还您美丽双眸 .....	100
26. 胸闷多痰，用茯苓薏米粥化痰解闷 .....	103
27. 自汗盗汗，喝碗藿香汤一身清爽 .....	107

28. 怎么都睡不醒，用白萝卜和豆腐就能唤醒 ..... 111
29. 太温顺也致病，尊重性情就是尊重身体 ..... 115

## 第五章 阴虚体质需去“火”，火气小了，健康就来了

30. “火”大最伤身，阴虚者要学会釜底抽薪 ..... 120
31. 眼花耳鸣，枸杞子让您越活越年轻 ..... 124
32. 大便干、小便涩，用龟苓膏滋阴效果好 ..... 127
33. 睡不好就泡泡脚，保您睡到自然醒 ..... 131
34. 想离糖尿病远远的，就离黑木耳近近的 ..... 134
35. 治疗浮躁没有特效药，只能“心疗” ..... 137

## 第六章 气郁的人要顺气，气顺了，人生就顺

36. 气郁结了，所以身体才瘦瘦的又多病 ..... 142
37. 贫血要补更要通，吃点儿陈皮粥能改善 ..... 145
38. 肝气郁结得抑郁，银耳莲子汤专能疏肝理气 ..... 149
39. 气郁了易阳痿，涌泉穴帮您找回自信 ..... 154
40. 失眠是憋出来的，喝杯四花茶解郁又安神 ..... 158
41. 乳腺因气而增生，煎碗消乳汤来消气 ..... 161
42. 更年期别烦躁，古方甘麦大枣汤助您养心安神 ..... 165
43. 经前期紧张可能是病，二枣山楂汤能缓解情绪 ..... 169

## 第七章 血瘀的人要活血化瘀，气血不堵，活着就不堵

- 44. 血瘀的人要通血，血通了，身体就痛快了 ..... 174
- 45. 血不通，经期就痛，揉揉小腹简单有效 ..... 177
- 46. 面子问题是大事，长斑了就用三七消去它 ..... 180
- 47. 乳房胀痛可能是血瘀之过，冷热水互敷能解决 ..... 184
- 48. 喝玫瑰益母草汁，让月经不调的女人月月安心 ..... 187
- 49. 防治高血脂，大蒜是最方便的药 ..... 191

## 第八章 湿热的人要祛湿，体内无湿一身轻

- 50. 有一种胖是湿热撑大的，祛湿才能赶走病根 ..... 196
- 51. 湿热吞噬了肌肉，土茯苓草龟汤让您变强壮 ..... 201
- 52. 湿热便秘惹人烦，曲池穴是清热祛湿的利器 ..... 206
- 53. 油光满面就用苦瓜擦脸，脸蛋从此清清爽爽 ..... 210
- 54. 要想三高不上门，每天一碗龙须茶 ..... 214
- 55. 白带色黄有异味，泥鳅帮您解决问题 ..... 218
- 56. 心眼小、脾气大，梳头来改善 ..... 222
- 57. 痘痘反复难去，试试绿豆薏米粥 ..... 226
- 58. 排便不痛快，麻油炖田螺让肠道畅通无阻 ..... 231
- 59. 困倦、睡不醒不要紧，红豆莲藕粥养血助精神 ..... 235
- 60. 口苦、口臭、口气不爽，佩兰茶让您吐气如兰 ..... 240
- 61. 肌肤油腻不可怕，经络刮痧去油排毒 ..... 244





## 天地要阴阳和谐，人体要气血平衡

一个人是胖还是瘦，这些问题都是由自身的气血状况决定的。“气为血之帅，血为气之母”，气和血并不是孤立存在的，两者间有着明确的分工和合作。气血保持在相对平衡的状态时，人才能健康，同样体形才会适中，既不胖，也不瘦。

## 1. 胖人想瘦要补气，瘦人想胖要补血

很多人都有这样的疑问：

为什么世上会有胖子和瘦子？

我为什么这么胖？

有的人天生瘦弱多病，吃再多营养品也无济于事，这是什么原因？

有的人饭量非常大，每顿都必须吃肉，却始终胖不起来；而我天天喝凉水，体重还是洪水猛兽般地猛增，这是为什么？

……

其实答案很简单，一个人是胖还是瘦、减肥能不能成功，这些问题都是由自身气血状况决定的。为什么气血对我们这么重要？因为气血是生命的根基。气的作用是推动、温煦、防御、固摄、气化；血的功能是营养、滋润全身和维持正常的神志活动。中医认为“气为血之帅，血为气之母”，气和血并不是孤立存在的，两者有着明确的分工和合作。气血有相互依存、相互滋生、相互制约的密切关系，缺一不可。

对于一个成年人来说，气血维持在相对平衡的状态时才能健康，体形同样也会适中，不胖也不瘦。这是为什么呢？气血平衡的人，其摄入的水谷营养，有些被吸收了，有些被排泄了，有些被气化掉了，精微物质的“进”与“出”都是等量的。简单地说，就是身体吸收的营养和消耗的营养是平衡的，既不会不足，又不会有剩余，所以这类人的体形不胖不瘦。这是正常的状态，也是健康的状态。

有的人偏胖，有的人偏瘦，这都是不正常的状态。那么，这两种不正常状态是如何产生的呢？从体形上我们就可以判断出，胖人比正常人“多了一些东西”，而瘦人比正常人“少了一些东西”。胖人比正常人多了什

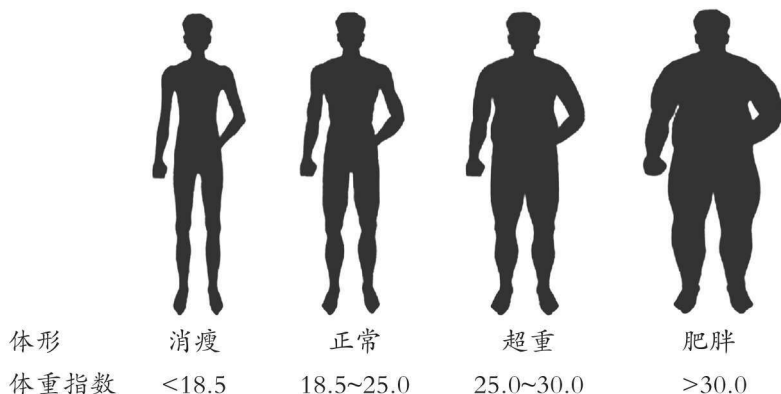
么，瘦人又比正常人少了什么呢？其实，胖人多出的是一些脂肪类“垃圾”，因为这些人的人气不足，所以很多本该代谢掉的废物无法正常代谢，积累在人的体内，人就会胖；瘦人缺少的是正常的肌肉组织，因为这类人的血不足，无法濡养、滋润身体，所以人就会骨瘦如柴。

所以，当看到一个人呈现出不正常的肥胖体态，我们就可以判断他是气虚了；而一个人过分瘦，则表明这个人血虚。

如何把握胖和瘦的尺度呢？一般来说，胖瘦以“体重指数”（BMI）作为判断标准。计算公式为：

$$\text{体重指数} = \text{体重（千克）} \div \text{身高}^2 \text{（米}^2\text{）}$$

比如一个成年人，假设他的身高是1.70米，体重是75千克，那么他的体重指数就是25.95（ $75 \div 1.70^2 = 25.95$ ）。通过数值所在的区间，我们可以大致判断出他的胖瘦和气血情况。体重指数为18.5~25，属于正常体重，这类人气血是平衡的；如果体重指数超过了25，表明体重超标，身体存在气虚状况；如果体重指数超过了30，表明体重严重超标，气虚的状况比较严重；如果体重指数低于18.5，则表明存在血虚的状况。



太胖和太瘦的人都不会长寿，因为他们气血失衡。胖瘦都要有一个度，这个度就是体重指数处于18.5~25。只要在这个区间里，体形偏瘦或偏胖都可以。超出这个范围，身体就要出问题。西方科学家研究得出结论：看一个人会不会患糖尿病、高血压和高脂血症，只要量一量他的腰围就行了。男性腰围超过3尺（1.0米），女性超过2.7尺（0.9米），就容易患上多种疾病。同样，太瘦与太胖一样有害健康。太瘦了，人就容易患上恶性肿瘤、甲亢、肝炎、肝硬化和慢性肠炎等疾病。长寿的老人基本都是不胖不瘦的。不胖表明他们的气不虚，不瘦表明他们的血不虚。气血不虚、和谐平衡，他们当然会健康长寿。

既然过胖、过瘦对健康都有害无益，那么，我们就应该努力恢复到胖瘦适中的体形。总的来讲，胖人多气虚，瘦人多血虚。这就有了解决胖瘦带来的问题的大思路——胖人要补气，瘦人要补血。



## 2. 胖瘦是体质的外衣，体质才是气血的晴雨表

胖人总是千方百计地想减肥，瘦人也总是想尽一切办法让自己更强壮。可是到头来，往往胖人依旧长肉，瘦人依旧骨瘦如柴。现实中类似的失败案例真是数不胜数。让我们先来看看他们极端的治疗思路和荒谬的思维方式吧：

有人认为“不吃肉就不会长肉”，拒绝饮食中的一切肉类和主食，仅仅吃蔬菜、水果，最终落个营养不良的下场，肉也没减下去。

有人认为大量运动能减肥，于是游泳、跑步、打球、爬山……把自己累得气喘吁吁、大汗淋漓，殊不知却在过度消耗自己的气血，弊大于利。

有人认为吃辛辣食物能减肥，因为辣味能使人流汗，而且吃一点点就有饱腹感，可是时间久了却落下胃痛的毛病，严重的甚至胃出血。

更有甚者，随便服用泻下通便的药物，结果弄得肠胃功能失调，疾病在体内蠢蠢欲动。

当然，也有一些身体虚弱的瘦人想要“增肥”，他们普遍认为常吃滋补类食物就可以让自己更加强壮和健康，可是最后伤了肠胃不说，还患上了慢性消化不良。

这些人病急乱投医，不仅没有效果，还危害了健康。

我身边就有一个真实案例：有一个胖姑娘，为了减肥坚持节食，几个月来，她一天只吃一餐，而且只吃水果。即使饿得睡不着，头晕眼花，也绝对不多吃一口东西。后来她到我这里来看病，不是因为减肥，而是因为胃溃疡。她胃痛、反酸、呕吐，到最后什么都吃不下了。这个胖姑娘付出了这么多，最后得到了什么呢？身体都被搞坏了。

还有一个小女孩，为了不再被别人讥讽为“肥婆”，她没日没夜地运