

气血养生 防未病

主编 冯 成

气血是人的生命之源

气血盈，则百病不生



第四军医大学出版社

获国家养生保健图书出版资质出版社

气血养生 防未病

主 编 冯 成
编 者 东方正 许志晶 韩珊珊
郭萌萌 贾华敏 于佳欣
鹿 萌 刘莹莹 冯 成
李巧玲 张永利 张景鑫
熊 伟

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

气血养生防未病/冯成主编. —西安:第四军医大学出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 81086 - 856 - 3

I. ①气… II. ①冯… 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(2011)第 134921 号

气血养生防未病

- 主 编 冯 成
责任编辑 杨耀锦
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路 17 号 (邮编:710032)
电 话 029 - 84776765
传 真 029 - 84776764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 蓝田立新印务有限公司
版 次 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 14.75
字 数 210 千字
书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 856 - 3/R · 731
定 价 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

前言



如今，越来越多的人都在关注“养生”，电视台开设了很多养生的专题节目，市场上养生的书籍也是不计其数。对待健康，人们往往有两种态度：一种是“求”，另一种是“保”。一个“求”字，让人在健康面前显得那么没有尊严、没有自我。面对疾病的威胁，我们不能老是做“事后诸葛亮”，防未病“保”健康才是当代人最应该做的。

大家都在谈“养生”，那么养生究竟是养什么呢？“养生”一词最早来源于庄子《内篇》，养就是保养、护养、调养的意思，生就是生命、生长、生存的意思，养生就是通过饮食、气血、精神的调养，提高生活的质量，达到益寿延年的目的。

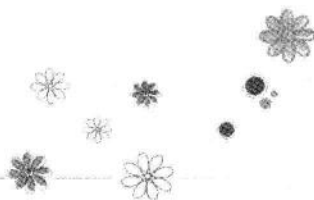
要知道，“求”健康永远都是被动的、迷茫的，“保”健康才是主动的、正确的。中医养生学是在传统中医理论的指导下，探索和研究中国传统的颐养身心、

增强体质、预防疾病、延年益寿的理论和方法，并用这种理论和方法指导人们日常保健活动的一门实用科学。在中医理论指导下，养生学吸取各学派之精华，提出了一系列养生原则，如形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等，使养生活动有章可循、有法可依。

健康的体魄、美丽的容颜、充沛的精力皆来源于充盈的气血，本书详细阐述了气血对于人体的重要性，并通过引用《黄帝内经》等传统医典，结合现代养生理论，从饮食、按摩、运动、生活起居等方面调养脏腑，充沛气血，使其濡养人体各部位，供广大读者选读。此外，本书还列举了由于气血失调引起的亚健康状态，并提出相关的改善和预防措施，引导读者建立健康的生活方式，让气血养生关怀您一生。

最后，对于第四军医大学出版社在本书的策划和写作过程中给予的大力支持与帮助，在这里表示感谢！希望本书能给读者朋友们带来一份健康，给家人带来一份安心！

C 目录 Contents



第1章 养生就是养气血——为什么气血是健康“晴雨表”

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。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。以气血病症为纲来分析、辨别疾病，对我们的健康生活具有重要的指导意义。

- 气能掌握生杀大权 / 1
- 血是脏腑的营养“仓库” / 2
- 气血携手，打造健康体魄 / 2
- 全面调理，气血调养靠通补 / 3

第2章 察颜观色，以外观内——气血好坏如何看出来

生活中，有些人总是红光满面，好像有使不完的劲儿，让人不禁从心底发出羡慕的感叹：他精力真好！反之，当人面色憔悴、情绪低落时，就会引起他人的关切与问候：“你今天的气色有些不好。”由此可见，通过观察一个人的状态、气色等，可以判断其体内功能运行情况，这就是中医所讲的“病因辨证”法。

- 毛发荣与枯，气血说了算 / 4

- 从耳朵“听”到气血的流动声 / 5
- 皮肤是观看气血的镜子 / 6
- 牙龈是气血上行的关卡 / 7
- 体形胖瘦，气血来打造 / 7
- 从手掌看气血走向 / 8
- 气血是掌管气色的“大人物” / 9
- 神情好坏气血来帮忙 / 10
- 气血调节舌头颜色 / 11
- 青筋多不多，要看气血懒不懒 / 11
- 气血影响指甲半月 / 12
- 指甲纵纹是判断气血的标尺 / 13
- 睡眠好与坏，气血打头阵 / 13
- 气血影响手的冷暖 / 14
- 汗液是气血运行的先兆 / 15
- 痰是身体健康的报警器 / 15

第3章 谁动了你的健康——如何打造健康气血

一说起气血，一般人都觉得是很玄的东西。其实，气血养生的道理很简单，中医认为，一个人健康的标准就是气血充足。而中医所说的养生，也就是告诉人们如何打造健康气血。

- 食物是补充气血的营养品 / 17
- 用良好的生活起居精心呵护气血健康 / 21
- 合理运动，让气血更加强大 / 29

由于各种原因，很多人的身体都处于气虚或血虚的状态，也就是说我们每天摄入的食物所转化成的基本能量已经不能满足身体每天的消耗，再加上工作压力的增大、年龄的增长以及家庭负担的加重，使气虚或血虚的状态不仅得不到缓解，还有愈演愈烈的趋势，于是就会出现西医所谓的“亚健康”状态。当今社会，人们在物质生活水平提高的同时，也应增强自我保健意识，学会科学、合理地安排生活，建立与现代生活相适应的养生观、健康观，使自己的气血通道畅通无阻。

- 血推气走，大便更畅通 / 33
- 餐后彻底告别腹胀 / 38
- 肝气疏，让你食欲开 / 41
- 腹泻原来是疲劳，气血给你把把关 / 45
- 把好身体关，汗液不乱出 / 49
- 提气补气，英雄不再“气短” / 54
- 肾精充足，听得更远 / 58
- 牙齿坚固，咀嚼更轻松 / 62
- 鼻子不灵，气血来疏通 / 66
- 防秋燥，止咳嗽 / 69
- 别让感冒总找上门 / 73
- 肝气疏泄，无痛一身轻 / 77
- 小便一顺，一顺百顺 / 81
- 益气健脾，不为糖尿病苦恼 / 85
- 气血调和，赶走尴尬的痔疮 / 90
- 气血健康不得富贵病——高脂血症 / 94
- 调和气血，高低血压都平稳 / 99

第5章 气血之本，美丽之根——气血是最好的“美容大师”

中医认为人是一个有机的整体，美应该是自内而外的，包括光滑的面容、灵敏的五官、富有弹性的皮肤、光泽的毛发、健康的体魄、良好的心态。想要做到这些，就要脏腑安定、经络通畅、气血流通，用现代流行语来说，就是要达到阴阳平衡。然而，阴阳总在发生消长变化，总有不平衡的时候，这就需要结合中药内服与外敷、推拿、气功、食疗、逸情等养生养颜方法，使爱美女性既延缓肌肤的老化，更拥有健康体质和动人体态。

■ 气血充盈，面若桃花更娇艳 / 105

■ 用气血给秀发加加油 / 110

■ 不动声色赶走黑眼圈 / 114

■ 气血调和，痘痘不生 / 118

■ 年轻不要鱼尾纹 / 123

■ 对付黑头，气血帮忙 / 127

■ 美丽双唇不用涂唇膏 / 131

■ 肢体强健，身材更曼妙 / 136

第6章 做个气血丰盈的健康女人——气血掌握健康密码

气与血是人体生命活动的物质基础，要想精力充沛、思维活跃、身材优美、头脑灵活，就需要有充足旺盛的气血供应。气血的意义对于女性尤为重要，因为人体内脏腑气血的不足，必然要表现在外在的肌肤、颜面之上。气虚了，就会面色无光，精神憔悴，疲倦无力；血虚了，就会皮肤干燥，面色苍白，毛发枯竭。所以想要做个气血丰盈的健康女人，就要读懂气血所掌握的健康密码。

- 月经要调，更要防痛 / 141
- 气血调和乳房不受罪 / 146
- 孕前气血调理，孕育健康宝宝 / 151
- 妊娠期气血补养讲究对策 / 155
- 产后调养补血顺气 / 160
- 别让心气失调影响更年期 / 164

第7章 好状态要靠好气血——气血为健康加分数

人之所以有正常的生理功能和生理变化，是因为血气和，荣卫通。正如《素问·调经论篇》中记载：“人之所有者，血与气耳。”气血盛衰变化，必然外露于神色。气血旺盛，则人之外表神采奕奕，色泽明润。气血虚弱，则神天色败，枯萎不荣。如果你真的关注身体，那么就好好调理气血，为健康加分！

- 心神不宁找气血 / 171
- 气血是助眠良药 / 176
- 气血充足，“贵人”不忘事 / 179
- 别让头晕总赖着你 / 183
- 别让心慌总缠着你 / 188
- 肝火上逆，鼻血才会轻易流 / 192
- 打哈欠先别忙着补觉 / 197
- 提高性欲，扔掉小药丸 / 201
- 提高精神先祛湿 / 206
- 补足气血，赶走神经衰弱 / 212
- 疏肝理气，打败抑郁情绪 / 217
- 肺气充盈，让你笑口常开 / 221

第1章

养生就是养气血

——为什么气血是健康“晴雨表”

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。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。同时，气、血又相互作用、相互影响，当气机运行不畅时，也会引起血的运行不畅，气血盛衰的变化，可以转化为有形的病理表象。以气血病症为纲来分析、辨别疾病，对我们的健康生活具有重要的指导意义。



气能掌握生杀大权

气是什么？中医学对气的解释是这样的：气是由先天之精华、水谷之精气和吸入体内的自然界清气所组成。气具有很强的活力，不停地运动着，中医学以气的运动来解释生命活动。西医中并没有关于“气”的理论，“气”是中医独有的思想。我们可以将“气”理解为一种极其微小的物质，人们每天的工作、学习、吃饭、睡觉等这些活动，都需要“气”来提供能量。它存在并运行于人体的各脏腑组织中，每时每刻都在消耗，因此也需要及时得到补充。

在人体内运行的气就是我们通常所说的“真气”，它通过经脉运行于全身，即转化为五脏六腑等组织器官机体活动的能量，使其发挥正常的生理功能。真气畅通，人身无病；真气受损，人身即病。

由此可见，气掌握着健康的生杀大权，气虚者或气流受阻者常常会通过一些病理状态反映出来，这时，我们就应通过种种表现来辨证施治，通过相应的“调气”“得气”来调节身体，使肌体恢复健康。



血是脏腑的营养“仓库”

人类的五脏六腑、皮毛筋骨，都需要通过血液来输送营养，并且必须在血液运行不息的状态下，才能发挥正常的生理功能。

中医学中所讲的“血”是一种储备在体内的更深层级的能量，与西医学中所说的“血液”有所不同，它比血液的涵盖范围更大。中医认为日常生活中，“血”就好比我们的应急基金，它不参与能量消耗，平时不会动用。只有当日常储蓄不够支出时，也就是当体内的“气”能量不足时，“血”这一能量仓库才会被启动，将“血”转化为“气”。

当然，血液与气一样，并非源源不断，我们需要通过饮食为身体补充能量，这些食物再经消化、吸收化为营养物质，方生成为血液。血液运行于脉管中、贮藏于脏腑内，不断滋养周身。血不足叫“血虚”，不同类别的血虚会表现为不同的症状，我们可以通过不同症状的表现对症施治，维护血的正常运营，供给各个器官、组织所需要的营养。



气血携手，打造健康体魄

我们常用“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。

为什么这两种不同的能量各自为纲，反而要相互携手才能打造健康体魄？中医认为，健康的人体为阴阳平衡，其中温热为阳，寒凉为阴，体现在气血的关系上就是气为阳，血为阴，二者相互配合，可调节阴阳平衡。

一方面，代表营养物质的血可以转化为代表功能活动的气，而功能活动

又有助于促进营养物质的吸收；另一方面，有些气（如营气）化生成为血，就相当于血的营养物质运行于脉中。

当气血出现问题时，人体就会反映出很多的病理变化，这时就需要我们根据身体反映的一些状况对气血进行补泻。多血少气者可泻其血而不宜伤其气，多气少血者可泻其气而不宜伤其血。



全面调理，气血调养靠通补

想必大家都有这样的经历：在繁忙的工作之余，点上一桌珍馐美味，大吃特吃一番，想好好地补一补。但吃过之后效果似乎并不明显，随之而来的却是身体的日益虚胖。

这是为什么呢？很大一部分原因是我们吃进去的东西并没有被吸收。要知道，补气血并不是吃得越多越好，吃得越精越好，而是要根据个人的体质，选择不同的方式，食补只是通补当中的一种。

中国人从古代就有通补的习惯，现代人就更有条件为自己补气血了。除了饮食外，按摩、运动、呼吸调节法、心理暗示、生活习惯等，这些都是调理气血的方法，盲目进补只能是事倍功半，只有形成健康的生活习惯，通过科学的通补方法，才能起到良好的通补效果，以达到调养气血的预期目的。

第2章

察颜观色，以外观内

——气血好坏如何看出来

生活中，有些人总是红光满面，好像有使不完的劲儿，让人不禁从心底发出羡慕的感叹：他精力真好！反之，当人面色憔悴、情绪低落时，就会引起他人的关切与问候：“你今天的气色有些不好。”由此可见，通过观察一个人的状态、气色等，可以判断其体内功能运行情况，这就是中医所讲的“病因辨证”法。



毛发荣与枯，气血说了算

电视中，我们会看到洗发水广告的代言人都有一头乌黑亮丽的头发，乌黑、浓密、柔顺的丝发飞扬，甚是让人羡慕。要知道，毛发的好坏跟气血有很大的关系，毛发不正常脱落、干枯、发黄、发白、开叉等都是气血不足的表现。

“发为血之余”，血不仅营养全身组织器官，同样对毛发也有营养作用。而血的运行，必须要靠气的推动，当气不畅或受阻时，就会出现因血瘀、血热、血燥等导致的毛发枯黄、早白、易断、分叉等病变。

1. 肾气决定发质的好坏

血的生成离不开肾中的精气，毛发的营养虽然来源于气血，但其生机实

际根源于肾，所以有“肾藏精，其华在发”的说法。也就是说，毛发的盛衰与肾气的虚旺有很密切的关系。如果肾气不足，人体内就会缺乏生命的原动力，自然无法保证和促进毛发的正常生长，发质也会干涩、枯黄，没有光泽。

2. 肝血影响头发的生长

既然毛发与血的关系密切，就不能忽视肝对毛发的影响。肝是人体藏血的器官，贮藏、调节血液的正常运行。如果肝功能不正常，全身各脏器及毛发自然也得不到血液的濡养。另外，肝主疏泄，当肝功能减退时，也会造成气机郁结致气血运行不畅，使毛发营养供应受阻，头发就会生长得比较慢，还会变得易断。

3. 胆功能与少白头、油性头发的关系

很多人认为少白头是遗传造成的，其实不然，大部分少白头是由于胆功能不良引起。胆功能不好的症状有很多，最明显的就是白头发。中医学认为“发乃血之末”，胆功能出了问题，就会影响头发营养供应，营养跟不上，自然就会造成白发。油性头发也是胆功能不良的另一种症状，这是由于胆汁分泌不足，无法有效分解吃进去的油脂，加上肝热的因素，就会使油脂从头发排出。



从耳朵“听”到气血的流动声

中国有句古话，叫“耳朵大有福”，如今，这大耳者似乎并不多见，就是在孩子和年轻人中都很少能看到圆润、肥大、饱满的大耳朵了。

耳朵是人体的缩影，人体内各组织器官的反射区都能在耳朵上找到，几乎所有脏器的变化都能从耳朵上表现出来。

1. 肾气决定耳朵的大小

从耳朵的形状来看，耳朵厚大的人，说明肾气比较充足，先天营养充沛；而耳朵薄小的人，可能是肾气亏虚的表现，代表人的体质属于先天不足。有些耳朵薄小者同时伴有耳鸣和耳聋症状，则很有可能是由于肾气不足、肾虚引起。

2. 阳气影响耳朵颜色

阳气不足的人耳朵多呈现淡白色，耳廓淡白无血色，为寒证、虚证；而气旺上火者耳朵多表现为红肿状态，耳廓颜色加深，呈鲜红或暗红色，为热

证，如各种急性热病。

当耳朵、耳廓出现颜色上的明显变化时，就要注意根据症状表现适当调理体内的气血变化。如果属于虚证导致耳朵发白，就要注意滋补阳气；如果是上火等导致耳朵发红，就要注意疏气泻火。

3. 心、肺气决定耳朵纹路

耳垂上如果有一条明显的上下斜行皱纹，则在很大程度上反映了耳朵的主人患有心脏冠状动脉硬化、心气不足、供血不良等疾病。耳朵局部血管过于充盈、扩张，则常见于有心肺功能或肺气异常的人，如心脏病、哮喘等。



皮肤是观看气血的镜子

人是一个有机的整体，人体的各个部位都是这个整体的一部分，局部和整体是密不可分的。只有整体功能健旺，机体各部分的功能才能正常。中医临床证明，皮肤的好坏能预示健康的状况和气血的运行情况。

随着年龄的增长，皮肤逐渐变粗、变干燥、弹性减小、皱纹增多，这是机体生理老化过程中出现的正常现象。但由于保健情况不同，皮肤皱纹、颜色变化、质感变化等出现的早晚和程度也是各有差异的。人体的各种疾病，特别是多种慢性疾病，由于长期耗损气血、精力，导致人身体虚弱，皮肤也会随即发生变化。

1. 肝功能影响皮肤的颜色

皮肤发黑发黄，尤其是脸颊处有明显黑印时，可能是肝功能出现了异常。我们知道，皮肤里有很多细微的血管，其内的血液不停地流动，才会供给皮肤必需的营养；如果肝脏功能不好，会使有毒物质在血液中循环，损伤皮肤，从而引起皮肤的颜色变化。

2. 脾胃功能影响皮肤的油性

皮肤经常出现小痘痘、粉刺，很可能是脾胃失调所致。脾胃承担着人体气血运化的功能，我们每天吃进去的食物通过胃来消化，再通过脾将营养物质转化为人体所需的气血，当脾胃不和时，就会影响人体的内分泌过程，从而导致内分泌失调而使皮肤气血受阻，生出讨人厌的小疙瘩。

3. 肾功能影响皮肤的皱纹

如果晨起时眼皮和眼睑水肿，脸部的小皱纹突然不见了，很可能是肾功

能出了问题。肾脏的主要功能是排出体内代谢废物和有害物质，维持体内环境稳定。肾功能出现异常极易导致肾气不足，小便不畅，影响到废液排出，使身体因为积水出现水肿等状况。



牙龈是气血上行的关卡

牙龈是附着在牙颈和牙槽突部分的黏膜组织，牙龈是另一个非常容易观察气血的部位，也是观察身体状况的窗口，健康的牙龈呈粉红色，有光泽，质感坚韧。

通过牙龈来判断疾病对于小儿来说比较困难，因此其主要判断对象是成人。中医则认为，“正气存内，邪不可干”。换言之，如果你自身的抵抗力强，身体怎么会发炎呢？所以，牙龈的问题还要从“根”上找原因。

1. 气血影响牙龈的颜色

正常的牙龈颜色应该是带点血红色。如果牙龈的颜色很深，就说明这个人在过去一段时间的生活习惯或工作压力状况不佳，气血受阻；牙龈的颜色如果很淡，表示这个人睡眠的时间充足。另外，时辰不对或吸收不良，同样会导致气血不足。

2. 脾胃影响牙龈的生长

在脾胃气血增加的过程中，牙龈上的牙肉会愈长愈厚，露在外面的牙齿愈来愈短，牙肉会逐渐长到牙齿的缝隙中，这也是观察气血趋势的很好方法。相反，如果脾胃气血不断下降，则牙龈上的牙肉会愈来愈低，也就是牙肉逐渐收缩，牙齿愈来愈长，直到把牙根都露出来，就很容易得牙周病。

3. 肾气影响牙龈的稀疏

牙龈萎缩代表肾脏气血不足，只要发现牙齿的缝隙变大了，食物越来越容易塞在牙缝里，就要注意了，身体已在走下坡路，衰老正在加快。



体形胖瘦，气血来打造

有很多人认为，身材是爹妈给的，高矮胖瘦都是因为遗传，其实不然。要知道，高矮胖瘦不全是天生的，遗传、饮食、运动、起居习惯等，都可能影响体形的胖瘦。