

《素问·五脏生成篇和八正神明论》所说：“肝受血而能视、足受血而能步、手受血而能握、指受血而能摄……血气者、人之神、不可不谨养”，可见气血对于人体健康的重要性。



气血调和百病消

教你如何辨识气血，怎样应用中药、饮食、艾灸进行气血调和补益身体

编 著◎王强虎 张俊莉



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



气血调和

QIXUE TIAOHE BAI
BING XIAO

百病消

王强虎
张俊莉

编
著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

气血调和百病消 / 王强虎, 张俊莉编著. —北京: 人民军医出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-5091-4927-0

I. ①气… II. ①王…②张… III. ①补气 (中医) —基本知识②补血—基本知识 IV. ①R243②R254.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 127994 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 刘 立 责任审读: 余满松

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.25 字数: 189 千字

版、印次: 2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4500

定价: 25.00 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

内容提要



本书介绍了中医“气”“血”的基本理论，并详细介绍了如何辨识气血病和补益气血，如何用中药、饮食、艾灸等方法调理、活血祛病，以及应用艾灸经穴滋补气血养生的方法，同时还列举了由于气血不调导致的疾病及其治疗验案。本书通俗易懂，方法简明实用，养生保健与治病效果确切，适于广大群众，特别是气血虚弱的中老年朋友阅读参考。

前言

中医认为，人之生以气血为本，人之病无不伤及气血。也就是说，气、血是身体健康的根本，气血充盈，则人健康、长寿；气血亏虚，则会出现亚健康的症状，甚至疾病缠身，过早衰老。所以，中医有句名言，叫“治病之要诀，在明气血”（《医林改错》）。

调和气血，是根据患者气和血的不足及其各自功能的异常，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。这也是中医治疗疾病的重要原则，适于气血失调之候。

对于普通大众来说，为什么有的人面色红润，光彩照人，而有的人却是灰头灰脸，头发干枯，皮肤粗糙，面部长满痤疮、暗斑呢？其实这些都可能与气血失调有关。为什么有人在冬季手足冰凉，甚至夏天也手足冰凉呢？中医理论认为这是气虚、气滞、阳气不足的表现，需要疏通经络，活血化瘀，改善血液循环和促进新陈代谢。

中医认为气血运行不畅，就像下水道堵塞，积习日久，器官就会发生病变。高脂血症、脂肪肝、肥胖症等是怎么形成的？其实就是因为气滞血瘀，造成经络堵塞，导致脏腑功能紊乱。体内垃圾代谢不出去，沉积在血管就是高脂血症，沉积在肝就是脂肪肝，沉积在肌肤就是赘肉，即肥胖症，等等。

本书从中医气、血基本理论出发，详细地介绍了中医的气理论、

血理论，中医调理、滋补气血的方法，以及普通人如何在生活中用中药、饮食、艾灸等方法加以调理和纠偏。书中介绍的方法适用于所有需要调养气血养生的人群。书中还列举了一些由于气血不调导致的疾病及其治疗验案。

人以气血为根本，气血足则容颜焕发，青春长驻，希望本书能给读者带来健康。

作者于西安

2011年1月1日

第1章 生命的动力——人体的气与血	1
一、你知道什么是“气”吗	1
二、你和我的“气”来自何方	1
三、你了解体内“气”的作用吗	2
四、了解“气”的运动方式	4
五、气的运动与五脏六腑有什么关系	5
六、人体的“气”有多少种	5
七、人体气虚可出现在任何脏腑	7
八、人体“气”的运动失常面面观	8
九、血：维持人体生命活动的基本物质	10
十、揭开“血”生成的秘密	10
十一、“血”的主要功能	11
十二、体内的“血”是如何运行的	12
十三、心主血脉是什么意思	13
十四、“心主身之血脉”与“肺朝百脉”有何关系	14
十五、血虚自然百病丛生	15
十六、人体血液运行失常状况有哪些	15



第2章 中医教你如何辨识气血病	17
一、如何辨别气虚证	17
二、如何辨别气陷证	18
三、如何辨别气滞证	19
四、如何辨别气逆证	19
五、如何识别气闭证	20
六、如何识别气脱证	21
七、治疗气病的六大原则	22
八、如何识别血虚证	24
九、如何识别血瘀证	24
十、如何识别血热证	25
十一、如何识别血寒证	26
十二、如何识别血脱证	27
十三、如何识别血燥证	27
十四、治疗人体血病的六大原则	28
十五、气血同病的两大治疗原则	30
第3章 中医是如何补益气血的	32
一、中医补气的常用中药	32
二、中医补血的常用中药	45
三、中医方剂的组成原则	51
四、中医补气的常用方剂	51
五、中医补血的常用方剂	57
六、补益气血方剂功效与主治的异同	60
七、补益气血的常见中成药	61





第4章 中医是如何活血祛病的	67
一、什么是活血化瘀药	67
二、了解生活中的活血止痛药	67
三、活血止痛药功效与主治的异同	71
四、活血调经中药	72
五、活血调经药功效与主治的异同	77
六、常用的活血疗伤药	78
七、破血消癥药	80
八、破血消癥药功效与主治的异同	81
九、活血方剂	82
十、止血的方剂	90
十一、理血常用方剂功效与主治的异同	94
十二、理血临床验案精选	96
第5章 中医是如何理顺气机祛病的	102
一、常用的行气方剂	102
二、常用的降气方剂	108
三、理气方剂功效与主治异同	111
四、理气治病验案精选	113
第6章 补益与调理气血的食物	121
一、生活中常用的补气食物	121
二、常用补气粥疗方	133
三、常用的补血食物	138
四、日常补血粥疗方	145





五、气血不足者宜喝的药酒·····	147
六、产后气血虚弱宜喝的药酒·····	153

第7章 艾灸经穴滋补气血养生法·····157

一、穴位究竟是什么·····	157
二、艾灸穴位对补益气血十分有效·····	157
三、穴位的临床分类·····	158
四、艾灸是古老而有效的调养气血法·····	158
五、补益气血直接灸的方法·····	159
六、补益气血艾炷间接灸的方法·····	160
七、补益气血艾条灸的操作方法·····	160
八、滋补调养气血的有效穴位·····	161
九、艾灸补气养血注意事项·····	167
十、补益气血灸疗操作宜忌·····	167



第1章 生命的动力

——人体的气与血

一、你知道什么是“气”吗

气属于一种古代自然观。早在春秋战国时期，唯物主义哲学家认为，气是构成世界的最基本物质，宇宙间的一切事物都是由气的运动变化产生的。这种气为万物之本的朴素唯物观渗透到中医学领域后，逐渐形成了中医学中气的基本概念。

中医学中的气，是指构成人体和维持人体生命活动的、具有很强活力的精微物质。气既是人体的重要组成部分，又是激发和调控人体生命活动的动力源泉，还是感受和传递各种生命信息的载体。

气是构成人体的最基本物质。人的形质躯体，是以气为最基本物质聚合而形成的。人是“天地之气”的产物。气又是维持人的生命活动的最基本物质。人体诸多生命活动的正常进行均以气为物质基础，诸如肺所吸入的自然界清气，脾胃运化的水谷精气，都是对生命活动至关重要的基本物质。

综上所述，气是存在于人体内的至精至微的生命物质，是生命活动的重要物质基础。人生所赖，惟气而已。气聚则生，气散则死。所以说气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。

二、你和我的“气”来自何方

人体的气，来源于禀受父母的先天之精、饮食物中的营养物质（即水谷之精



气)和存在于自然界的清气,通过肺、脾、胃和肾等脏腑的综合作用,将三者结合而成。

先天之精气,先身而生,来源于父母生殖之精,是构成生命形体的物质基础,是人体气的重要组成部分,依赖于肾藏精气的生理功能才能充分发挥其生理效应。

水谷之精,又称谷气,是人赖以生存的基本物质。胃为水谷之海,人摄取饮食物之后,经过胃的腐熟,脾的运化,将饮食物中的营养成分化生为能被人体利用的水谷精微,输布于全身,滋养脏腑,化生气血,成为人体生命活动的主要物质。

存在于自然界的清气,依赖肺的呼吸功能而进入人体,并同体内之气在肺内不断地交换,吐故纳新,参与人体气的生成。因此气的生成与先天禀赋、后天饮食营养,以及自然环境等因素有关,是肾、脾、胃、肺等脏腑综合作用的结果。

肺能生成宗气。自然界的清气通过肺的呼吸运动进入人体,与脾胃所运化的水谷精气,在肺的气化作用下生成宗气,聚积于胸中的上气海(膻中)。

在气的生成过程中,脾胃的运化功能是不可忽视的。人在出生后,依赖脾胃的受纳和运化功能,对食物进行消化、吸收,把其中营养物质化为水谷精气,维持生命活动;另外先天之精气必须依赖于水谷精气的充养,才能发挥其生理效应。

肾主藏先天之精气 and 后天之精气。先天之精气是构成人体的原始物质,是生命的基础。后天之精气,主要来源于自然界的清气和谷气,化生于肺和脾胃,灌溉五脏六腑,供给脏腑代谢之消耗,剩余部分藏于肾,与先天之精共称为肾中精气。

总之,人体气生成的基本条件有二:一是物质来源丰富,即先天精气、水谷精气和自然界清气供应充足;二是肺、脾、胃、肾等脏腑的生理功能正常。

三、你了解体内“气”的作用吗

气对于人体具有十分重要的生理功能,主要有以下几个方面。

1. 推动作用 能推动血液的生成、运行,以及津液的生成、输布和排泄。气是活力很强的精微物质,能促进人体的生长、发育,激发和推动各脏腑、经络等组织器官的生理活动;能推动血液的生成、运行,以及津液的生成、输布和排泄等。如元气能促进人体的生长发育,激发和推动各脏腑的生理活动;气行则血行,气行则水行,所以人体的血液循环和水液代谢也都有赖于气之推动,如心气推动血行,肺气推动津液输布等。气的推动作用减弱时,可影响人体的生长、发育,导致发育迟缓,或早衰,亦可使脏腑、经络等组织器官的生理活动减退,出现血液和津液的运行迟缓,输布、排泄障碍等病理变化。





2. 温煦作用 气是人体热量的来源。气的温煦作用是指气通过运动变化能够产生热量，温煦人体。即是说气是人体热量的来源，依靠气的温煦来维持相应的体温；各脏腑、经络等组织器官，也要在气的温煦下才能进行正常的生理活动；血和津液等液态物质，需要有相应的体温，才能确保正常的循环运行，故有“血得温而行，遇寒而凝”之说。如果气的温煦作用失常，不仅出现畏寒喜热、四肢不温、体温低下、血和津液运行迟缓等寒象，还可因某些原因，引起气聚而不散，郁而化热，出现怕热喜冷、发热等热象。

3. 防御作用 指气有护卫肌肤，抗御邪气的功能。气的防御作用是指气有护卫肌肤，抗御邪气的功能。气一方面可以抵御外邪的入侵，另一方面还可驱邪外出。所以气的防御功能正常时，邪气不易侵入，或虽有邪气侵入，但不易发病，即使发病，也易于治愈。气的防御功能减弱时，机体抵御邪气的能力就要下降，不但易染疾病，而且患病后也难以痊愈。“邪之所凑，其气必虚”。气的防御作用还体现在病后脏腑组织的自我修复。所以气的防御功能与疾病的发生、发展、转归都有着密切的关系。

4. 固摄作用 防止血、津液流失。气的固摄作用主要是指气对血、津液等液态物质具有固护统摄和控制，防止其无故流失的功能。具体表现在以下四个方面：一是固摄血液，可使血液循脉而行，防止其逸出脉外；二是控制汗液、尿液、唾液、胃液、肠液的分泌、排出量，以防止其无故流失；三是固摄精液，防止精液妄泄；四可固摄冲任。若气的固摄作用减弱，则可导致体内液态物质大量流失，如气不摄血，可致各种出血；气不摄津，可致自汗、多尿或小便失禁、流涎、泛吐清水、泄泻滑脱；气不固精，可出现遗精、滑精和早泄；气虚而冲任不固，可出现小产、滑胎等病证。

气的固摄作用与推动作用相反相成的两个方面。气既能推动血液的运行和津液的输布、排泄，使其保持应有的流速，又可固摄体内的液态物质，防止其无故流失。由于这两个方面作用的相互协调，构成了气对体内液态物质的运行、分泌、排泄的双向调控，这是维持人体血液的正常循环和水液代谢必不可少的重要环节。

5. 气化作用 促进精、气、血、津液各自的新陈代谢及其相互转化。气化是指通过气的运动而产生的各种变化，具体而言指气具有促进精、气、血、津液各自的新陈代谢及其相互转化的功能。例如气、血、津液的生成，都需要将饮食物转化成水谷精气，然后再化生成气、血、津液等；津液经过代谢，转化成汗液和尿液；饮食经过消化和吸收后，其残渣转化成糟粕等，都是气化作用的具体表现。



人体的气化运动存在于生命过程的始终，气化就是体内物质的新陈代谢、物质的转化和能量的转换，是生命活动的基本方式，因此没有气化活动就没有生命过程。如果气化功能失常，可影响气、血、津液的新陈代谢，饮食物的消化吸收，汗液、尿液和粪便等的排泄，从而形成各种代谢异常的病变。因此气化理论是中医学对体内复杂的物质代谢过程的基本认识。

6. 营养作用 为各脏腑器官提供必需的营养成分。人体之气分布于全身各脏腑组织中，为各脏腑器官提供必需的营养成分。具有营养作用的气主要来自两部分：一部分是源于饮食物所化生的水谷精气，尤其是其中的营气。另一部分是经肺吸入的自然界新鲜空气。在气虚不足、营养作用减退时，可导致各组织器官因营养不良而功能减弱的种种病证。

此外气具有感应传导信息以维系机体整体联系的中介作用。气充斥于人体各个脏腑组织间，人体内各种生命信息，都可以通过气的运动来感应和传递，从而实现了人体各脏腑组织之间的密切联系。

上述气的推动、温煦、防御、固摄、气化、营养及中介等功能虽然各不相同，但在人体生命活动中缺一不可，它们互相促进，彼此协调配合，共同维持着正常的生命活动。

四、了解“气”的运动方式

人体的气是不断运动着的具有很强活力的精微物质。它布散于全身各脏腑、经络等组织器官之中，无处不到，时刻发挥着推动、气化、营养等多种作用，从而产生和维持各种生命活动。气的运动一旦停止，生命活动也随之终止。

升、降、出、入是气运动的基本形式，是宇宙万物运动的普遍规律。人体气的运动，也毫无例外地遵循着升、降、出、入这一基本规律和形式。

人体之气运动的升与降、出与入是对立统一的矛盾运动，相互之间互相促进，又相互制约，保持着协调和平衡状态。只有如此，人体之气才能正常运行，各脏腑组织才能发挥正常生理功能。气机正常，也就是气的运行畅通协调，升降出入和谐平衡，通常称之为“气机调畅”。如果气机失常，也就是气的运行受阻，或升降出入关系紊乱，便称之为“气机失调”。“气机失调”常有气滞（指气的运行不畅，或在局部发生阻滞不通）、气逆（指气的上升太过，或者下行不及，或横行逆乱）、气陷（指气的上升不及或下行太过）、气脱（指气不能内守而突然大量外逸）、气闭（指气不能外达而郁闭于内）等病理状态。





小贴士

气机，是指气的运动。“机”，即事物的关键。之所以把气的运动称为“气机”，是因为气只有在运动之中才能体现其存在，发挥其效能，所以“运动”才是气存在的关键。

五、气的运动与五脏六腑有什么关系

气的升、降、出、入运动，是人体生命活动的根本方式，是脏腑活动的基本特征，故脏腑组织的功能体现着气机活动。人体各脏腑组织之间的气机活动，共处于升与降、出与入的对立统一矛盾运动之中，共同完成整个机体的新陈代谢，保障生命活动的物质基础不断地自我更新。既不断地从外界摄取食物，通过气化作用，升清降浊，摄取其精微而充养自身；又将代谢产物排出体外，以维持物质代谢和能量转换的动态平衡。因此脏腑气机升降运动的这种动态平衡是维持正常生命活动的关键，气的升、降、出、入运动，是维持机体生命活动的必要条件。只有升、降、出、入运动正常，才能确保生理活动的正常进行，若有失常，轻则为病，重则危及生命。

六、人体的“气”有多少种

人体的气是多种多样的，由于其生成来源、分布部位和功能特点不同，而有许多不同的名称，主要有元气、宗气、营气和卫气四种。

1. 元气 人体生命活动的原动力。元气，又名“原气”，是人体最基本、最重要的气，是人体生命活动的原动力。

元气是由肾所藏的先天精气化生，依赖脾胃运化水谷精气的充养和培育。所以元气的盛衰，既取决于先天禀赋，又与后天脾胃运化水谷精气的功能密切相关。元气根源于肾，通过三焦而布散全身，内而五脏六腑，外而肌肤腠理，无处不到，以发挥其生理功能。

元气的主要功能，一是促进人体的生长发育和生殖，二是激发和推动脏腑、经络等组织器官的生理功能活动。所以元气为人体生命活动的原动力，是维持生命活动的最基本物质。元气充沛，则各脏腑、经络等组织器官的功能旺盛，机体



强健而少病。若因先天禀赋不足，或后天失调，或久病损耗，导致元气的生成不足或耗损太过时，就会导致元气虚衰而产生种种虚性的病变。

2. 宗气 推动血气的运行。宗气是积于胸中之气。宗气在胸中积聚之处，称作“气海”，又称“膻中”。宗气是肺吸入的自然界清气与饮食物中的水谷精气在肺的气化作用下生成的。因此肺和脾胃的功能正常与否，直接影响着宗气的盛衰。宗气积聚于胸中，贯注于心肺。其向上出于肺，循喉咙而走息道；向下注于丹田（下气海），并注入足阳明之气街而下行于足。其贯入心者，经心脏入脉，在脉中推动血气的运行。

宗气主要有三个方面的功能：一是走息道以行呼吸，呼吸的强弱与宗气的盛衰有关；二是贯心脉以行气血，凡气血的运行、心搏的强弱及其节律等，皆与宗气的盛衰有关。三是与人的视、听、言、动等相关。

3. 营气 营养全身，化生血液。营气是与血共行于脉中的气。营气富于营养，故又称“荣气”。营气与血关系极为密切，可分而不可离，故常常“营血”并称。营气与卫气相对而言，属性为阴，故又称营阴。

营气主要来自脾胃运化的水谷精气，由水谷精气中的精华部分所化生。营气分布于血脉之中，作为血液的组成部分而循脉上下，贯五脏络六腑，营运于全身。营气的主要生理功能有两个方面：一是营养全身，二是化生血液。水谷精微中的精华部分是营气的主要成分，是脏腑、经络等生理活动所必需的营养物质，同时又是血液的组成部分。

4. 卫气 温养脏腑，护卫肌表。卫气是运行于脉外之气。卫气与营气相对而言，属性为阳，故又称为“卫阳”。卫气同营气都来自于脾胃化生的水谷精气，是水谷精气中性质剽悍、运行滑利、反应迅速的部分。

卫气产生于中焦，借助肺气的宣发作用而行于脉外，布散于全身。卫气在全身的循环有三种方式：一是在脉外与营气同步相谐运行，协调平衡，“营卫和调”即是指此；二是白昼布散于阳分、肌表，夜间入于内脏、阴分；三是根据机体生理需要而散行全身。

卫气的生理功能主要有四方面：一是护卫肌表，防御外邪。肌肤腠理是机体抗御外邪的屏障，卫气温养肌肤腠理，司汗孔之开合，使皮肤柔润，肌肉壮实，腠理致密，构成抵抗外邪入侵的防线，使外邪不能侵入机体。二是温养脏腑、肌肉、皮毛等。在正常状态下，体温相对恒定，是维持机体正常生命活动的重要条件之一，卫气是产生热量的主要来源，体温的维持，有赖于卫气的温煦作用。三是开合汗孔，调节体温。卫气司汗孔之开合，调节汗液的排泄，能维持体温的相





对恒定，调和气血，从而维持机体内外环境的阴阳平衡。四是影响睡眠。卫气的运行与睡眠活动有关，当卫气行于内脏时，人便入睡；当卫气出于体表时，人便醒寤。

小贴士

营气与卫气同源而异流，均以水谷精气为其主要的生成来源，皆出入脏腑，流布经络，但在性质、分布和功能上又有区别。营气，其性柔顺精粹，主内守而属阴，具有营养周身，化生血液之功。卫气，其性慄疾滑利，主外卫而属阳，具有温养脏腑，护卫肌表之能。一般而言，营行脉中，卫行脉外。但是营中有卫，卫中有营。营卫之气的运行，阴阳相随，外内相贯，并行不悖。分而言之则营卫不同道，合而言之则营卫同一气。二者之间的运行必须协调，不失其常，才能维持腠理的开合、体温的恒定、“昼精而夜寐”，以及正常的防御外邪能力。若营卫不和，可出现恶寒发热、无汗或多汗、“昼不精而夜不寐”，以及抗御外邪能力低下等病证。

人体的气除了上述最重要的四种气之外，还有“脏腑之气”“经络之气”等。所谓“脏腑之气”和“经络之气”，实际上都是元气所派生的，是元气分布于某一脏腑或某一经络，而成为该脏腑或该经络的气，是构成各脏腑、经络的最基本物质，又是推动和维持各脏腑、经络进行生理活动的物质基础。

“气”在中医学里有多种含义，例如把机体从饮食物中汲取的营养物质，称作“水谷精气”“谷气”；把致病因素，称作“邪气”；把体内不正常的水液，称作“水气”；把中药的寒、热、温、凉四种性质和作用，称作“四气”等。但不外乎有哲学概念的气、医学概念的气，以及生活常识的气三方面的内涵。

七、人体气虚可出现在任何脏腑

气不足，又称气虚，是指在疾病过程中，气的生化不足或耗散太过而致气的亏损，从而使脏腑功能活动减退，抗病能力下降的病理状态。气不足的形成多因先天禀赋不足，元气衰少；或后天失养，生化不足；或久病劳损，耗气过多；或脾、肺、肾等脏腑的功能失调，以致气的生成减少。

由于气具有推动、固摄、气化等作用，所以气不足的病变，常表现为推动无力，固摄失职，气化不足等异常改变，如精神疲乏、全身乏力、自汗、易于感冒