

图说国医养生系列

何凤娣 编著

黄帝内经 气血养生法

气血是培养健康的土壤

调和气血

让身体感觉温暖滋润

远离病痛

永远与健康相伴



YZLI 0890093150

本书特别针对

- 1. 体弱多病者** 改善较弱体质，助您摆脱亚健康
- 2. 长期疲劳者** 通过食疗、运动等疗法，让您活力四射
- 3. 忧郁伤感者** 气血充足，循环顺畅，帮您赶走负面情绪
- 4. 失眠健忘者** 安稳心神，平息情绪，给您一个舒心的好睡眠

 中国纺织出版社

图说国医养生系列

黄帝内经

气血养生法

何凤娣 编著



YZLI 0890093150

中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经气血养生法/何凤娣编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010. 10

(图说国医养生系列)

ISBN 978-7-5064-6805-3

I. ①黄… II. ①何… III. ①内经—养生(中医)—图解

IV. ①R221-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 173010 号

编委会成员 (排名不分先后):

李星野	李建伟	李文勇	李银玲	李玉宝	薛永东
黄凤祁	毛时玉	成玉连	袁晓蕊	唐翠花	石国桥
王海涛	王艳兰	谢荣湘	杨慧艳	马连萍	张小花
张彩玉	郑小兰				

责任编辑: 李 娟 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing @ c-textilep. com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 16

字数: 188 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

有一句话说，女人是脆弱的动物。这句话不但表现出情绪对于女性的巨大影响，同时也反映了她们在对抗岁月和疾病过程中的无助与挣扎。尽管调查显示，女性的寿命比男性更为长久，但在这漫长的岁月中，女性却要承担多于男性的苦痛。痛经、妊娠、生育、哺乳等都会伤害女性元气，但又是难以避免的过程。与此同时，女性衰老的速度之快也是令她们悲哀和担忧的心事。

如果你知道，主宰一切健康疾病、美貌衰败的根源就是气血的盛衰，是不是会在忙碌奔波之余，停下来审视一下自身的气血状况呢！之后你就会洞悉，原来它们是比较养颜补品和名贵化妆品更为诚实的东西。化妆品给予你的是蒙骗自己和别人的假面，而唯有气血，才能给你从内到外的健康，实实在在，经得起打磨。

《景岳全书》中说“人有阴阳，即为血气”，人体的存在和生长就全赖于血气二者，“阳主气，故气全则神旺；阴主血，故血盛则形强”。倘若“血气不和，百病乃变化而生。”（《素问·调经论》）。所以《临证指南医案·诸痛》说“气馁不能充运，血衰不能滋荣。”也就是说一个人垂垂老矣，行将就木，本质上是气血的消亡；一个人呱呱坠地，朝气蓬勃，本质上是气血的兴盛，而维持这种兴盛，就成了保健的根本。



我只是试图用这本书告诉朋友们，气血是人体之所以存在的根本，也是健康和一切疾病生化的根源。而正是因为气血和生活息息相关，所以我们很可能在不知不觉中就会伤害到它们，进而又把这种伤害加之于自己的健康和容颜。想要气血充足，阴阳平衡，我觉得这个目标分为三个过程来实施：

一是自查。事实证明，即便是癌症，如果在早期就能发现，仍然可以得到有效的治疗。所以，健康最大的敌人不是疾病，而是自己对自己的疏忽。通过自查，你可以尽早地了解到身体微小的变化，掌握气血运行的新动向。

二是预防。中医说，圣人不治已病治未病，这个圣人其实是聪明人的意思。即便数据和仪器显示你健康无恙，但只要出现了气血不和的症状，就应该引起你的重视，因为气血不和是万病的源头。

三是养气血。养气血可以通过多种手段，只要它能帮助气血充足畅通。如果你没有时间，可以不用去医院排队挂号，也不用去理疗店里花费大价钱，只要找到一本简单、易行、诚实、体贴的书籍就能学到补养气血的方法了。

而我的梦想是，我所写的这一本就是那种简单、易行、诚实、体贴，能够帮助你改善气血，令你从内到外都健康的书。

此外，在写作这本书的过程中，得到了陈三月、郑小兰、黄凤祁、毛林、魏立彩、吴行达、陈重山等人的热情协助和支持，在此一并表示由衷的谢意。

何凤娣

2010年07月

目录

第一章 气血是培育健康的土壤	1
气是维持生命活力的发动机.....	1
血是保证人体运转的营养剂.....	5
谈谈气和血的合作关系.....	10
女性与气血的不解之缘.....	14
气血和阴阳的奥秘.....	18
气血不调百病生.....	22
第二章 生产气血的人体器官	27
心是血的循环机.....	27
肝是统筹气血的将军.....	32
脾是气血的加工厂.....	37
肺脏是气机的中转站.....	41



肾是气血的储藏室·····	46
---------------	----

第三章 疏通渠道，气血才能正常运行·····53

气血是水，经络是渠·····	53
用经络把癌症扼杀在萌芽状态·····	59
按摩肝肾保先天·····	66
心肺脾的按摩保养·····	71
保健特区，成就养护气血的大作用·····	75

第四章 气血不调引起的各种疾病·····81

便秘是气血发的小脾气·····	81
血不行，经则痛·····	87
气血不调，乳房也是受害者·····	92
抑郁症，不仅仅是心理问题·····	97
女性不孕和气血的渊源·····	101
产后少乳要补血顺气·····	107
气血和才能睡得香·····	113
令人尴尬的血症——痔疮·····	117
现代人的富贵病——高血脂·····	121

第五章 气血关系着你的容颜盛衰····· 127

气血盈畅防衰老·····	127
--------------	-----



气血充盈，从头开始·····	132
好气血才有好皮肤·····	138
气血是最好的牙科医生·····	142
气虚是肥胖的先行军·····	146
气血是培养气质的温泉·····	152
第六章 损伤气血的几种生活习惯·····	159
伤肝的行为你有没有·····	159
影响气血的不良情绪·····	165
伤害气血的性爱方式·····	169
春夏伤阳，秋冬伤阴·····	174
看看你吃错了吗·····	179
第七章 女性特殊时期的养护·····	185
孕前母体的调理状态·····	185
产后女性的第一功课·····	191
妊娠期的气血补养·····	196
阴阳失调是引发更年期的根本原因·····	201
第八章 补气养血的几种食物·····	207
其貌不扬的好朋友——山药·····	207
干果之王——栗子·····	212



春季养肝的蔬菜之王——菠菜·····	217
甜美的益气食物——蜂蜜·····	221
益气通便“小人参”——红薯·····	225
能补血的“小人参”——胡萝卜·····	229
妇科圣药——当归·····	234
一日三颗枣，终生不显老·····	238



第一章

气血是培育健康的土壤

气是维持生命活力的发动机

人以天地之气生。

——《黄帝内经·素问·宝命全形论》

有这样一种常见的现象：一个人得了病，去看西医，医生检查了半天说你没病啊，没有发炎，没有感染，也没有肿瘤，各种体征指数也很正常，用不着消炎也用不着开刀。因为西医只能治疗看得见的病，虽然



病人就是觉得不舒服，但是查不出哪里异常，也就没有办法治疗。如果去看中医，医生可能就会说，你哪里的气都结住了，气不通导致血不畅，要治疗的话不用吃药也不用开刀，用手按摩一会儿就好了。那么人们就会奇怪了：什么是气啊？你看不见它的存在凭什么用它来做诊断的依据呢？又凭什么断定这个气就是致病的原因呢？

不错，气的的确确是无形的东西，你说云气、水气、天地之气，甚至是人类赖以生存的氧气，能看到吗？都不能看到。但“气”在中医的理论中，乃至整个中国传统文化的范畴中，都是一个很重要的概念。它是人的生命观、宇宙观中最基本的一个元素，这也就是说，大到整个宇宙，小到人体的一个器官，实质上都是由无形的气凝聚成的有形的事物。《素问·阴阳应象大论》说：“清阳为天，浊阴为地”。《素问·宝命全形论》说：“人以天地之气生”。清阳和浊阴是气的两种形式，阴阳二气不仅能产生天地，还能产生万物，这其中当然也包括人。

人体是一个不断进行着循环的运动场，促成这种运动的物质就是我们所说的气。气是人体之所以存在的一个基本要素，是由肾中的精气、脾胃吸收运化水谷之气和肺吸入的空气几部分结合而成。但气的存在只能通过它的运动来实现。举个例子，比如说风。风是我们看不见的东西，它肯定是存在的，但怎么来判断它的存在呢？通过树枝的摇曳，通过水的波纹，也就是说通过风自身的流动来证明它的存在。

人体内的气也是同样的道理。气的功能需要通过气的运动来实现，也就是中医所说的气机，它主要包括升、降、出、入四种，这四种运动在人体的脏腑、经络、组织、器官内进行，进而促进了人体内部的循环。简单来说，气对人体内部循环的促进作用有以下几种（见下页表）：



表1 气对人体内部循环的促进作用

气的作用	功 能 表 现
推动作用	这个推动包括对人体整个生长发育过程的推动，也包括对脏腑工作的推动，比如我们说肝有肝的气，肺有肺的气，肾有肾的气，这些就是说五脏、六腑、形体、官窍、血、津液等生理功能活动都必须在气的推动下进行，如肺司呼吸、脾主运化水谷精微、肝主疏泄气机等。如果气虚了，推动力就小，脏腑功能就弱了，出现如消化不良、胸闷等症状
温煦作用	这一点最为明显的是调节人体体温，保证各脏腑组织器官及经络的生理活动。我们可能有这种感觉，久坐不运动，就会感觉手脚冰凉；如果长时间不舒展肢体，就会觉得腰部有一个部位很凉，这在根本上就是因为气不行导致的
防御作用	有些人容易生病，或者被细菌感染，而即便遇到再强烈的流行性感冒，有的人也能安然无恙，这里的区别就在于抵抗力大小的区别。而决定一个人抵抗力的关键，就是气的充足与否。一个人气充盈流畅，也就相当于拥有了一个抵抗外邪的保护层，身体本身抵抗能力较强，病邪自然奈何不了他
固摄作用	这是指保持脏腑器官位置的相对稳定。我们知道人体内包含着众多大大小小的器官，这些器官虽然繁杂，却有着自己固定的位置和功能，而这种井然有序就全靠气来维持。同时，汗液、尿液、唾液等分泌物的排泄也有着一定的规律，如果不是气来掌管和统摄，它们会随意地排出体外，打乱人体正常的代谢顺序。比如盗汗就是气虚的表现

需要重点说明的是，气对人体的最突出贡献还表现在它对血的种种作用力。气为阳，血为阴，两者关系密切。所以有“气为血帅，血



为气母”，“气行则血行，气滞则血淤”的说法。简单来说，气能生血，血不能生气，但气必赖血以藏之，并且气能行血，血液的运行，主要有赖于心气的推动，肺气的敷布，肝气的疏泄等。气的功能障碍，常可引起血行不利，甚至导致血淤。气能摄血，血液在脉管内正常运行而不致溢出脉外，是由于脾气的统摄作用。如果脾气虚弱，失去对血液的统摄作用，往往导致各种出血症（如便血、紫斑等），要治疗则需补脾益气。

总之，气是维持体内循环的发动机，有了气的存在，身体内的各个零件才能有条不紊地运转，身体这个大机器才能保持健康。

+ 求医问诊 +

◇有人提问：

老听人说气虚，气虚是怎么回事？什么原因导致的呢？

◆专家解答：

气虚，顾名思义就是人体内的气不足了。但是气来自肾中的精气、脾胃吸收运化水谷之气和肺吸入的空气等几部分结合而成。在临床上，说气虚，包括肺气虚、心气虚、脾气虚、肾气虚等。气虚了，相对应的脏腑也会出现一系列的虚弱症状。比如肾气虚，可导致腰酸腿疼、阳痿早泄等；脾气虚，可能导致消化不良，不想吃饭等；肺气虚则可能导致咳嗽，胸闷等。

造成气虚的原因有很多，比如先天不足、营养不良、年老虚弱、久病未愈、疲劳过度，或者是做了大的手术以致伤了身体的元气等都可能造成气虚。现代人承受激烈的社会竞争，压力过大，以及不良生活方式



等都有可能导致气虚，气虚和现代医学概念“亚健康”极为相似。所以，规律生活，良好作息，注重饮食，防病保健等都有益于防治气虚。

血是保证人体运转的营养剂

盖饮食多自能生血，饮食少则血不生。

——《医门法律·虚劳论》

说到血，我想大家一定会觉得它比气要容易理解一些，毕竟血是能看得见的实实在在的东西，而由血引发的各种疾病在生活中也很常见，比如牙龈出血、鼻子流血、甚至是便血和尿血，等等。不用说，大家都知道，血对于人体来说是必不可少的营养物质，是很珍贵的东西，正因为这个，所以有些人不愿意去献血，他们从潜意识当中会认为，捐献出去的不仅仅是红色的液体那么简单，可能捐出去的还有一部分健康，总觉得把血捐出去，自己本身的健康就打了折扣似的。其实，我要多说一句，对于健壮的人来说，献血对本身的血液循环和更新来说其实是非常好的，没必要太过担心。当然这种现象也告诉我们，血在人们心目中的重要性。

那么到底血在人体当中的作用是什么呢？

◎营养身体

关于血对人体的作用，最根本、也是最容易理解的一点就是血液当中富含着丰富的营养物质，为五脏六腑、四肢百骸提供它们所需要的能



量。《难经》说：“血主濡之”，这里的濡是滋养、滋润的意思，也就是说血液对外至皮毛筋骨、对内至脏腑器官都起到了滋养的作用，而正是因为血的滋养，各个器官的功能才得以实现。比如说，肌肉要活动，得需要血的滋润，血不足，那么四肢的活动就没有那么灵便了；有的女性皮肤比较好，不但有光泽，而且肤色还好，白里透红的，这就是血液充足，能够给皮肤带来天然的营养品。另外，眼睛能看东西，耳朵能听声音，手能拿，脚能走，这些功能都要靠着血的濡养才能保持正常。所以如果视力下降了，你先别急着戴眼镜，先查查是不是肝血不足了。

◎抵御外邪

这一点说的也是身体抵抗力的问题。有人说你不是在前面说气是人体抵抗力的关键吗，怎么又换成血了呢？这个问题问得好，实际上，血的抵御外邪的作用就是通过气来实现的，因为血能化气，并且气的充盈与否又赖于血是否充足，血盛则气盛，血亏则气亏。关于气和血之间的具体关系，我们会在后面提到。总之，人体抵御病毒的能力是依靠气和血的共同作用来实现的。血化气，而气能保护身体不受外邪侵袭。所以，医学家李中梓在《医宗必读》中指出：“气血充盛则百邪外御，病安从来？气血虚损，则诸邪辐辏，百病丛集。”

◎养育心神

首先，什么是心神？我们可以把它理解为精气神，也可以理解为人的神志。元代朱丹溪《格致余论》说：“血气者，身之神也。”《黄帝内经·灵枢》也说：“血脉和利，精神乃居”。一个人如果血足，那么他的精神状态就很好，并且神志清晰，思考问题的时候就显得有条有理。相反，如果一个人心思恍惚，常常失眠，好做噩梦，或者是常常惊悸，容易被一些事物吓倒，那就很可能是心血不足，或者肝血不足。



◎平衡津液

血与津液的平衡作用在于它和津液可以互化，两者都是由水谷精微生成的，津液是血液的重要组成部分，同时血液正常的渗出于脉，又成为津液，比如出汗。所以在临床上，反复大量的出血不但耗血，而且伤津。而严重的伤津脱液，比如盗汗等症状又能导致枯血燥症。所以《灵枢·营卫生会》中说：“夺血者无汗，夺汗者无血”。相应的，在临床诊治的时候也要注意，对待盗汗津亏的病人，不要再用放血的疗法，以免加重血亏。

同样的道理，对待血症病人也不能用发汗的治疗方法。

血对于人体是不可或缺的营养，那么我们怎样才能补充足够的血来维持健康呢？

现实中很多人患有贫血或血虚之症，怎么补血呢？必须得先弄清楚血的来源和形成条件。

《医门法律·虚劳论》说：“盖饮食多自能生血，饮食少则血不生”。从这句话我们可以理解，我们平日吃进去的五谷和蔬果就是生化血液的最主要来源。如果饮食不足，血也不足，身体就不会健康，现在很多女孩子为了追求纤弱苗条的身材，常常选择节食减肥，不吃五谷，只吃一些蔬菜和水果，还有一些小孩子挑食，这样他们摄入的饮食营养就会很单一，那么造血原料不全面，也就影响了血的生化，影响健康。生活中，我们看到很多节食的女孩子脸色苍白，体质也很差，常常生病；小孩子挑食更会影响到他们的生长和发育。所以，日常饮食一定要讲究营养丰富而全面，血不足的人群更要多吃补血食品。

在食物中补血食品很多，像五谷类食物：紫米、黑米、赤小豆、黑豆等；蔬菜水果类食物有：樱桃、桑葚、大枣（尤其是干枣）、菠菜、红苋菜等；肉类有动物肝、动物血、鸡肉、羊肉，等等；总之，均衡饮



食，并且多吃一些含铁及造血元素多的食物，是保证血液充足的主要手段。

下面介绍一组养血很好的食谱：

阿胶粥

原料：大米或小米100克，阿胶15克，冰糖适量。

做法：阿胶砸碎后，先用少量开水溶化，备用，水的量为没过阿胶高出一指即可；大米或小米如常法煮粥，粥成后，将溶化好的阿胶一起倒入锅中，开一滚即可。吃时加入冰糖一起食用。

补血功效：本方可常食，补血益肾，滋养女人花容，强身健体，延年益寿。

血糯米红豆粥

主料：血糯米50克，赤小豆50克。

做法：血糯米和红豆淘洗干净，入大碗中用水泡一夜；煮时，把泡好的米连同水一起放入砂锅煮，然后再加水大火烧滚，继续煮10分钟，然后改小火煨到豆烂米熟。当早晚餐食。

血糯米、赤小豆都是滋阴养血的佳品。配伍煮食有益养血。

除了吃好喝好，骨髓也是化生血液的基本器官，但骨髓同样离不开营养的滋养。所以，饮食营养在血的化生中起着重要的作用。有了生血的原料，还需要有血液运行的动力，即造血的载体——气。前面我们讲了“气为血帅，血为气母”，“气行则血行，气滞则血淤”，所以，气的充盈也很重要，而补气，重要的还是饮食，吃好喝好，多吃行气、补气、益气的食物对健康有益。

有了原料，有了动力，还需要一个造血的载体。人体的五脏六腑、血脉等都是血液循环的载体，所以保证身体的健康、各个器官功能正