

健康是金

养生先养血 健康靠血养

健康的 首要任务是 养血



JIANKANG
DE SHOUTAO RENWU SHI
YANGXUE

周泉 / 编著

人体是“血肉之躯”。只有血足，才显得皮肤红润，
面有光泽；只有肉实，才能肌肉发达，体型健美。

血 液 是 人 体 健 康 之 本

中国妇女出版社

健康是金

养生先养血 健康靠血养

健康的 首要任务是 养血

JIANKANG
DE SHOU YAO RENWU SHI
YANGXUE

周泉 / 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康的首要任务是养血 / 周泉编著. —北京: 中国妇女出版社, 2011. 3

ISBN 978 - 7- 5127- 0181- 6

I. ①健… II. ①周… III. ①补血—养生 (中医)
IV. ①R254. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 007858 号

健康的首要任务是养血

作 者: 周 泉 编著

责任编辑: 刘 冬

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 14. 25

字 数: 180 千字

版 次: 2011 年 4 月第 1 版

印 次: 2011 年 4 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0181- 6

定 价: 22. 00 元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前 言

美国的哈比博士曾经写了一串数字 1000000 来比喻人的一生，其中“1”代表健康，“0”分别代表事业、金钱、地位、权力、家庭、房子等。但是当人体的健康受到威胁的时候，就像这串数字前面没有“1”一样，后面无数个“0”又有什么存在价值呢?! 因此获得健康对于人的一生来说，具有不可比拟的重要作用。

在人们生活的过程中，会出现很多影响或制约健康的因素，比如说经济、文化、社会环境等都会对身体的健康形成影响。尤其是随着现代生活节奏的加快，人们在竞争的环境中不断地无限制地消耗着自己的体能。人们每天的生活都围绕事业、名誉、地位忙得团团转，一些不良的生活习惯也就随之而来：吸烟、少动、膳食不平衡、酗酒、生活没规律等，这些都成了人们不可忽视的健康偷袭者，致使人们的身体处于亚健康的状态。其实对于大多数亚健康群体来说，如果保健得当，注重养生，就能够改善人体的健康状态；但是如果不够重视的话，就会导致疾病的发生甚至恶化。因此养护健康是非常重要的。

说到健康，不得不提人的血液。我们在进行身体检查时往往要抽取血液进行化验，这是因为血液类疾病一直是非常难以诊治的顽疾。血液，对于我们来讲是非常重要的。有人形容，人体就像一颗葡萄，人体的皮肤就

是葡萄皮，而血液是葡萄肉。因此，血液在人体的比例是不可忽视的，其在人体中的地位和作用也不可小觑。

首先，血液是人体的运输队。每天我们吸的空气，喝的水，吃的东西，在经过身体处理，成为能被人体运用的养分以后，交给血液运输队，送到人体的四面八方。人体的各个部分，在工作后又产生了一些废物，也交给了血液运输队，通过肾脏和肺排出体外。

其次，血液是人体的信号员。在人体中，激素可以发挥一定的“指挥”调节作用。比如生长激素可以让人长高，胰岛素可以让人的血糖下降。而一些器官分泌的激素先要传给血液这个信号员，依靠血液输送到相应的器官，才能让激素发挥生理作用。医学上把这叫做“体液调节”，血液是进行体液调节的重要联系媒介，是个非常尽责的“信号员”。人体内还有酶、维生素等物质，它们也是依靠血液传递才能发挥调节作用的。

再次，血液是人体的平衡杆。走钢丝的人有了平衡杆就会稳多了，而人体内就有很多类似“走钢丝”的地方呢。比如身体各个地方的体温都不能相差太大，这就需要靠血液比较平均地把热输送到各个部位。其他如体内电解质浓度、酸碱度等，都是靠血液才能保持基本平衡的。医学上把这叫做“内稳态平衡”。

最后，血液还是人体的防卫队。血液中有白细胞，当有外来的细菌等微生物侵入，或者体内有死亡、恶变的组织细胞，白细胞便会毫不留情地去攻击和消灭它以保卫人体的健康，这便是血液的免疫防御功能。另外，血液通过凝固也能弥补血管损伤，使得外界微生物不能通过伤口入侵人体。

正是基于血液的重要作用，我们精心编写了《健康的首要任务是养血》，旨在引起人们对养血的关注。我们从血液的重要性、源头，以及血和各个部位的关系入手，以科学严谨的理论为依据，简单明了地告诉读者：血乃生命之源，健康的首要任务是养血。

中医治疗血虚证的方法，又称养血，属补法。血虚证是由于血不足而使脏腑组织失于濡养所表现出来的症候。补血能使脏腑组织得到血液的充分濡养，使脏腑组织的功能恢复正常。血虚证主要有心血虚证和肝血虚证，补血法有补心血和补肝血。此外，气虚、精亏、血瘀等也可导致血虚证的发生，所以补血还有补气生血、填精补血、祛瘀生新等方法。

《健康的首要任务是养血》一书基于中医理论，首先表明血液是人体健康之本，接着以养补内气、养骨造血、填精补血、补心血、补肝血、补脾血、补肺血、祛瘀生新为主题，依次介绍血液对于人体各器官的重要性，同时给出进行养身补血的方法。在书的最后部分，又介绍了比较流行的刺血疗法和日常生活中的养血食物及三餐搭配，并介绍了很多日常补血、养血的小窍门，以给读者提供更实用的健康知识。

人体是“血肉之躯”。只有血足，才显得皮肤红润，面有光泽；只有肉实，才能肌肉发达，体型健美。通过阅读《健康的首要任务是养血》一书，读者可对血液知识有一个全面的认识，对人体健康要素有一个更全面的了解，知道如何通过养血来呵护自己的健康。

在本书的编写过程中，我们得到很多朋友的支持，他们是邓代玉、陈佳、周明、李敏、秦永诚，在此一并表示感谢！



目 录

第一章 强身健体，血液为本	1
一、血乃生命之源，健康首要任务是养血	2
二、人体的所有能量都依靠血液传送	4
三、血气不足会导致精神萎靡不振	7
四、贫血是一种比缺钙更可怕的疾病	9
五、注重养血，你就不会得高血压	11
六、美容的首要选择是养血	14
七、血液的质量直接威胁人的生命安全	16
八、不要让自己的血液质量成为“亚健康”的由头	18
 第二章 养补内气，养血为重——中医讲究先补气后生血	21
一、补气生血，相得益彰	22



二、喝茶养血法	24
三、吃粥养血法	26
四、汤羹养血法	28
五、菜肴养血法	31
六、主食养血法	34
七、果菜汁养血法	36

第三章 养骨造血，确保质量——骨髓是血液产生的源头 39

一、血液是由骨髓产生的	40
二、养骨 = 养血	41
三、养骨的关键在补钙	44
四、适当运动能增强骨头的强度	46
五、确保自己的骨骼不会未老先衰	48
六、吃出来的健康骨骼	50

第四章 填精补血，养肾为先——良好的肾功能有助于补血 54

一、因何养肾利于补血	55
二、日常习惯养肾血	57
三、饮食养肾血	59
四、春季养肾血	62
五、夏季养肾血	65
六、秋季养肾血	67

七、冬季养肾血	70
八、运动养肾血	72
九、男人养肾血	74
十、女人养肾血	77
 第五章 补心血，促循环——心脏是血液流动的发动机	80
一、心脏是血液流动的发动机	81
二、食疗	84
三、中草药养心血	87
四、运 动	90
五、按 摩	92
六、心 理	95
七、情 绪	98
 第六章 补肝血，利排毒——肝脏保证血液的清洁度	101
一、肝脏可以确保血液的清洁	102
二、春季养肝血	104
三、肝脏日常调养	107
四、食 疗	109
五、饭后静坐	112
六、熬夜护理	114
七、药 膳	117



八、按 摩	119
九、电脑族特殊护理	121
 第七章 补脾血，防老化——脾能除去血液中的老化细胞 ...	125
一、脾脏能帮助血液祛除老化细胞	126
二、日常调养	127
三、药 膳	130
四、粥	133
五、汤	136
六、雨水季节养脾	139
七、太 极	142
八、特殊人群	144
 第八章 补肺血，换能量——肺是血液能量的中转站	147
一、肺脏是血液能量的中转站	148
二、白色食物最养肺	150
三、药 膳	153
四、养肺多按鼻喉	156
五、春季补肺血事半功倍	158
六、春季养肺	161
七、夏季养肺	163
八、秋季养肺	167



九、冬季养肺	170
--------------	-----

第九章 祛瘀生新，源源不断——确保体内血液通畅流动 ... 174

一、畅通的血液更利于健康	175
二、运 动	177
三、饮 食	180
四、中 药	182
五、经 络	184
六、针 灸	185
七、按 摩	187
八、泡 澡	190

第十章 “病在血络”——刺血疗法见真效 193

一、为何“刺血”流传至今	194
二、刺血疗法中最具神效的三十余穴	197
三、用针之法则：“见络刺血”	201
四、用针之理，贵在“顺应时令”	204
五、有些人不适合“刺血”	206

附 录 208

附录一 日常生活中利于养血的食物表	208
附录二 养血的三餐食物表	210

附录三 补血的三餐食物表	211
附录四 利于造血的三餐食物表	211
附录五 利于净化血液的三餐食物表	212
附录六 利于养血的日常小窍门	214
附录七 对养血有帮助的运动方式	215

第 一 章

强身健体，血液为本

血液是“生命的源泉”。随着科学技术的发展和生活水平的提高，与血脂、血压、血糖、血黏度等相关的疾病，对健康的危害正与日俱增。人们也越来越关注血液的变化对健康的影响。因此，认识血液，保卫血液，是我们必须正视的问题。

一、血乃生命之源，健康首要任务是养血

血液是一种生命物质，在医学上，很多病患最终都是通过输血来挽救生命的。而对于人体来讲，其所赖以维持生命的氧气、水分、养分都需要血液加以运输而运往全身。中医认为，人体是“血肉之躯”，只有血足，才显得皮肤红润，面有光泽；只有肉实，才能肌肉发达，体型健美。因此，不管对于什么样的人群，养血都是非常重要的事情，养生要先从养血开始！

✧ 血液是人体无法替代的无价之宝

血液是生命的重要组成部分，而血液自身也是有生命的。中医认为，血液中所有成分都经历着新生、成熟、衰老、死亡的代谢过程，如红细胞寿命为 120 天，白细胞的寿命为 7~14 天，血小板的寿命为 7~9 天。对于正常的人体而言，每天会有 40 毫升的红细胞衰老和死亡，同时也会有相应数量的红细胞新生。这个过程被人们称为新陈代谢的过程。人体内所储备的血量，超过人体自身新陈代谢所需的数量，因而，定期参加献血是安全的，而且还能促进血液的新陈代谢。

血液由固态的红细胞、白细胞（合占 45%）和液态的血浆（占 55%）组成，而血浆中水分占 91%~92%，其余的是各种蛋白质、无机盐和其他有机物质。血液能将氧气、养分输送到全身的细胞中，如果血液不够或循环中止，机体有关组织就会因为得不到足以维持机能运作的养分而坏死。

目前，在医学上，专家已经可以利用生物技术制造人造血液、血红素等，但是功能却远远不如人类自身的血液。因此，人造血液目前在医学科技上依然是无法代替人类的血液而存在的，血液依然是无价的！

✧ 人体贫血，后果将很严重

根据国家卫生部主持的全国营养调查的数据显示，我国人群贫血现象非常严重，其中成年男性中 14.6% 患有贫血，成年女性中 22.7% 患有贫血，而儿童中缺铁或缺铁性贫血也高达 10% ~ 20%。

人体一旦贫血，跟随而来的将是诸多健康问题，比如疲倦、乏力、头晕、耳鸣、记忆力衰退、注意力不集中等，严重的会危害健康，甚至危及生命。

中医认为，人类想拥有健康红润的面色，富有青春活力的健康状态，最关键的就是及早进行补血。

贴心提示

中医学早就指出：“妇女以养血为本。”中医普遍认为最应该补血的人群就是女性了。由于女性具有生理周期，这导致她们耗血量多，于是，女性的一生似乎都和血液结下了不解之缘。

对于女性而言，越早学会养血对其健康就越有好处。女性若不善于养血，就容易出现面色萎黄、唇甲苍白、肢涩、发枯、头晕、眼花、乏力、气急等血虚证，即贫血。贫血严重者还极易过早产生皱纹、白发、脱牙、步履蹒跚等早衰症状。由此可见，女性养血迫在眉睫。

✧ 特殊人群的特殊养护

从中医角度讲，贫血可能引起的疾病非常多。而对于不同的人群，其贫血的概率又不尽相同。一般来讲，以下三种人群要格外加强养血：

1. 义务献血、外伤失血、刚动过手术等急性失血人群，由于血的大量流失，更需要加强补血养血。
2. 处于生长发育阶段的少女和其他年龄的女性，因自身生理现象也应时常补血养血，以利健康。



3. 少年儿童，他们正处在大脑和身体器官组织发育的高峰，身体对氧气和各类养分的需求都要血液来担当输送者，因而补血养血甚为关键。

二、人体的所有能量都依靠血液传送

一切生命活动都离不开能量，比如肌肉的收缩、腺体的分泌等都必须有能量参与其中，才能正常运行。而这些能量主要都是从食物中获取的，食物中所具有的碳水化合物、脂类、蛋白质、矿物质、维生素以及水这六大类营养元素，最终都会经过消化系统的消化、吸收，转化为储存在人体内的能量。这些能量参与到人的一切生命活动中，没有能量，一切都将处于相对静止的状态，也就无所谓生命的意义了。但是能量参与到生命活动中，必须通过血液的传输才能实现，有且仅有它才能充当人体能量的传输工具。

✧ 血液充当了能量的传输器

人体通过大大小小的经脉实现所有能量的循环，在能量循环的过程中，血液流促进了能量流的运行，充当了它的传输器。

在人体的整个生命活动中，血液主要有四个方面的功能，分别是运输、参与体液调节、保持内环境稳态以及防御功能。其中，运输是血液的基本功能，人体的整个消化吸收过程，都必须依靠血液的运输得以实现。

血液能将机体所需要的氧、蛋白质、糖类、脂类、维生素、水和盐等运输到身体的各部位，然后将代谢产生的废物如二氧化碳、尿素、肌酐和尿酸等，运送到肺、肾、皮肤和肠管等排出体外。体内各腺体所分泌的激素也需通过血液的运输，到达各组织和器官。血液通过运送由肺吸入的氧气以及由消化道吸收的养料到全身的各个组织，并由细胞摄取，从而产生热和生物电能，并释放出能量，人们通常把它叫做生命能量，它是维持人

体生命活动的“物质”基础，也是生命的源泉；中医领域里通常将它称为“气”。

✧ 红细胞的数量及质量会影响血液传送能量的能力

血液在人体能量的传输过程中，充当了运输的工具，而血液成分中，负责运输氧气与养料成分的主要是红细胞，如果红细胞的数量减少或者质量下降的话，就会不同程度地影响血液的运输功能，从而可能引起一系列的病理变化。

在日常生活中，由于外伤、献血或者因意外而导致血液的大量流失，都会在一定程度上影响到红细胞的数量和质量。比如说，部分无偿献血者在抽取血液时，或在抽取血液后，会有头脑发晕的可能，这就是由于红细胞数量短时间里无法恢复到正常状态，导致血液的运输功能暂时减弱，人体能量暂时没有得到足够的补充，从而出现了类似没有精神的现象。

对于贫血患者而言，红细胞的数量一般都低于常规值的底线，头脑发晕、没有气力是常有的事。为了增强血液的运输功能，在日常的生活中，需要合理地搭配饮食，多吃一些含蛋白质、含铁的食物，就可以在一定程度上调节红细胞的数量，增强血液运输血液的功能。

✧ 强化血液运送能量的方法

要提高血液的运送能力，需要从两个方面着手：第一，要保证血液的质量，使其成分的搭配趋于平衡；第二，需要采取一些措施促使血液循环。

血液质量的保障，需要我们养成一个良好的饮食习惯，通过从食物中获取营养，来平衡血液的质量。如果出现外伤等意外的失血时刻，要特别注意有针对性的补益。

生活中促进血液循环的方法还有很多，最突出的方法是运动，不仅效