
图书在版编目（CIP）数据

气血一调百病消 / 王强虎著. —西安：西安交通大学出版社，2016.11

ISBN 978-7-5605-9191-9

I. ①气… II. ①王… III. ①补气（中医）②补血
IV. ①R243②R254.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第288108号

书 名 气血一调百病消
著 者 王强虎
责任编辑 张沛烨

出版发行 安交通大学出版社
（西安市兴庆南路10号 邮政编码710049）
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 （029）82668805 82668502（医学分社）
（029）82668315（总编办）
传 真 （029）82668280
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 880mm×1280mm 1/32 印张 7.25 字数 161千字
版次印次 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-9191-9/R•1474
定 价 39.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题，请通过以下方式联系、调换。
订购热线：（029）82665248 82665249
投稿热线：（029）82668805
读者信箱：medpress@126.com

版权所有 侵权必究

前言 | PREFACES...

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”是我们健康的根本，气血充盈，则人健康、长寿；气血亏虚，则人会经常出现所谓亚健康症状，甚至疾病缠身。所以，中医有句名言，叫“治病之要诀，在明气血”（摘自清·王清任《医林改错》）。

人体是靠气血在供养，气行则血行，气滞则血瘀。气血充足且运行通畅，人就百病不生。“气血”是构成和维持人体生命活动的基本物质，人体的五脏六腑、骨骼经络，乃至毛发、皮肤都必须依赖气血的滋养，没有气血就没有生命。所以，养生就是要养气血。

对于医生来说，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“泻其有余，补其不足”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，头发干枯没有光泽，皮肤粗糙，痤疮暗斑丛



生？为什么有人在冬季手脚冰凉，甚至夏天也手脚冰凉呢？其实这些都可能与气血失调有关，中医理论认为这是气虚、气滞、阳气不足的反应，需要疏通经络，活血化瘀，改善血液循环和新陈代谢。

中医认为气血运行不畅，就像下水道堵塞，日积月累，器官就会发生病变。高脂血症、脂肪肝、肥胖等多种疾病是怎么形成的？其实说穿了就是气滞血瘀，造成经络堵塞，导致脏腑功能的紊乱。体内垃圾代谢不出去，沉积在血管就是高脂血症，沉积在肝脏就是脂肪肝，沉积在皮肤表面就是肥胖病，如此等等。

所以，本书从中医“气”“血”基本理论出发，分别详细地介绍了中医的气血理论，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。书中介绍的方法实用而具体，适用于所有需要调养气血养生的人群。此外，书中还列举了一些由于气血不调导致的疾病及其治疗的验案供读者参考。

本书内容通俗易懂，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。愿读者在理解气血理论的同时，不知不觉中建立一种健康的生活方式。

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。

2017年春

作者于古城西安

目 录

CONTENTS...

人体经穴图 / 001

第一章 生命的动力：气血 / 023

什么是“气”？ / 024

“气”来自何方？ / 024

“气”的作用 / 026

“气”的运动方式 / 029

气的运动与五脏六腑的关系 / 030

中医说的人体的“气”有多少种 / 030

1. 元气：人体生命活动的原动力 / 030

2. 宗气：推动血气的运行 / 031

3. 营气：营养全身，化生血液 / 031

4. 卫气：温养脏腑，护卫肌表 / 032

人体气虚可出现在任何脏腑组织 / 034

人体“气”的运动失常面面观 / 035

1. 气滞：局部或全身的气机不畅或阻滞所致 / 035



2.气逆：多由情志所伤 / 036

3.气陷：以气的升举无力为主要特征 / 036

4.气闭：多因七情过极而引起 / 037

5.气脱：全身性功能衰竭的病理状态 / 037

血：维持人体生命活动的基本物质 / 038

揭开“血”生成的秘密 / 038

“血”的主要功能有哪些 / 039

1.濡养作用 / 039

2.运载作用 / 040

3.血是精神活动的基本物质基础 / 040

体内的“血”是如何运行的 / 041

心主血脉是什么意思 / 042

“心主身之血脉”与“肺朝百脉”的关系 / 043

血虚自然百病丛生 / 045

人体血液运行失常状况有哪些？ / 045

1.血瘀：局部疼痛的根源 / 046

2.血行迫疾：精神疾病的病因 / 046

3.出血：病因多而症状多 / 047

第二章 养生就要养气血 / 049

血为气之母 / 050

气为血之帅 / 051

气血充盈才会有好的容颜 / 051

气血足才能百病无 / 053

1.不可忽视气血 / 054

2.气血正平，长有天命 / 054

补气血先补脾胃 / 055

1.脾与气血的密切关系 / 055

2.怎样保养脾胃 / 056



3.别让不良情绪伤害脾胃 / 056

胖人补气，瘦人补血 / 057

1.胖人补气 / 057

2.瘦人补血 / 058

情绪也会影响气血 / 058

1.喜 / 058

2.怒 / 059

3.悲 / 059

4.思 / 059

5.恐 / 060

损伤气血的生活习惯 / 060

气血两虚怎么补 / 061

1.气血两虚的症状 / 062

2.气血两虚就要气血双补 / 062

第三章 一分钟辨别：你的气血正常吗 / 063

如何判断自己气血是否充足 / 064

1.看皮肤 / 064

2.看头发 / 064

3.手的温度 / 064

4.看牙龈 / 065

5.看运动 / 065

6.看睡眠 / 065

7.手指的指腹 / 065

中医如何辨别气虚证 / 066

中医如何辨别气陷证 / 068

中医如何辨别气滞证 / 069

中医如何辨别气逆证 / 070



- 中医如何识别气闭证 / 071
- 中医如何识别气脱证 / 073
- 中医治疗气病的六大原则 / 074
 - 1.气虚则补 / 075
 - 2.气滞则疏 / 075
 - 3.气陷则升 / 076
 - 4.气逆则降 / 076
 - 5.气脱则固 / 076
 - 6.气闭则开 / 077
- 中医如何识别血虚证 / 077
- 中医如何识别血瘀证 / 078
- 中医如何识别血热证 / 080
- 中医如何识别血寒证 / 081
- 中医如何识别辨血脱证 / 082
- 中医如何识别血燥证 / 083
- 中医治疗人体血病的六大原则 / 084
 - 1.血虚则补 / 084
 - 2.血脱则固 / 085
 - 3.血瘀则行 / 085
 - 4.血寒则温 / 086
 - 5.血热则凉 / 087
 - 6.出血则止 / 087
- 气血同病的两大治疗原则 / 088
 - 1.气病治血 / 089
 - 2.血病治气 / 089

第四章 最简单的补气养血方法：家常食疗 / 091

- 五谷杂粮让你气血充足 / 092



五谷为养 / 092

安谷则昌 / 092

五谷的养生价值 / 093

补气养血的家常食疗 / 094

1. 红糖姜汤 / 094

2. 桑葚枸杞糯米粥 / 095

3. 红枣菊花粥 / 095

4. 红枣糯米粥 / 095

5. 番茄山药粥 / 096

6. 加味枇杷膏方 / 096

补养气血的花茶 / 097

常用补气食物 / 098

1. 粳米：补中益气 / 098

2. 小米：补气暖胃，小米粥称为“代参汤” / 100

3. 黑木耳：益气，凉血，止血 / 101

4. 香菇：补脾胃，益气 / 102

5. 马铃薯：调胃和中，健脾益气，消炎 / 102

6. 红薯：健脾益胃，益气生津 / 103

7. 栗子：健脾养胃，补肾强筋，活血止血 / 105

8. 牛肉：补脾胃，益气血，强筋骨 / 105

9. 狗肉：补中益气，益肾温阳 / 107

10. 柴鸡：温中益气，补精养血 / 109

11. 鲢鱼：补脾暖胃，养肺润肤 / 110

12. 黄鳝：补气养血，温补脾胃 / 110

13. 樱桃：补脾益气，补肾养血 / 111

14. 葡萄：健脾胃，益肝肾，强筋骨 / 112

15. 花生：补脾益肺，润肠通便 / 114

附：常用补气食物性味功效表 / 115



常见补气粥膳 / 116

1. 红枣莲子粥 / 117
2. 薏米山药粥 / 117
3. 人参粳米粥 / 118
4. 参苓生姜粥 / 118
5. 参芪白莲粥 / 118
6. 黄芪粳米粥 / 119
7. 羊肉大麦粥 / 119
8. 山药面粉粥 / 120
9. 党参猪脾粥 / 120
10. 党参大枣粥 / 120
11. 薏仁莲子粥 / 121
12. 黄芪粳米粥 / 121
13. 苡仁粳米粥 / 121
14. 山药扁豆粥 / 122
15. 黄芪当归粥 / 122
16. 芝麻花生粥 / 122
17. 枣仁熟地粥 / 123

常用补血食物 / 123

1. 乌鸡肉：益气血，调月经，补肝肾，退虚热 / 123
2. 猪肝：补肝养血，明目 / 125
3. 猪血：补血，行血，杀虫 / 126
4. 羊肉：常吃羊肉可益气补虚 / 127
5. 鸡蛋：滋阴润燥，养血安胎 / 128
6. 荔枝：补脾养血，生津止渴，理气止痛 / 129
7. 菠菜：补血，开胸膈，通肠胃，润肠燥 / 130
8. 胡萝卜：养血明目，健脾补气化滞 / 131

附：常用补血食物性味功效表 / 133



常见补血粥膳 / 133

1. 猪肝粳米粥 / 134
2. 猪血菠菜粥 / 134
3. 鸡肝粳米粥 / 135
4. 红枣龙眼粥 / 135
5. 山药薏米粥 / 135
6. 阿胶大枣粥 / 136
7. 花生牛筋粥 / 136
8. 加味羊骨粥 / 136

气血不足者宜喝的药酒 / 137

1. 人参补气酒 / 137
2. 人参二冬酒 / 138
3. 党参黄芪酒 / 139
4. 首乌地黄酒 / 140
5. 桑叶糯米酒 / 140
6. 羊肉生梨酒 / 141
7. 龙眼桂花酒 / 142
8. 松叶竹叶酒 / 142
9. 人参解困酒 / 143
10. 人参三七酒 / 143
11. 菠萝砂糖酒 / 143

产后气血虚弱者宜喝的药酒 / 145

1. 杜仲桂心酒 / 145
2. 糯米冰糖酒 / 145
3. 独活肉桂酒 / 146
4. 人参当归酒 / 146
5. 山莲藕酒 / 147
6. 桂圆枸杞酒 / 147



7.山茱萸酒 / 148

8.乌鸡米酒 / 148

9.母鸡参芪酒 / 149

第五章 最有效的理气活血方法：经穴艾灸 / 151

认识穴位 / 152

艾灸是古老而有效的调养气血法 / 153

补益气血直接灸的方法 / 154

补益气血艾炷间接灸的方法 / 155

补益气血艾条灸的操作方法 / 156

10大理气活血穴位 / 157

1.百会穴：可升气，可降气 / 157

2.膻中穴：宽胸理气最有用 / 159

3.中脘：补益中气首选穴 / 160

4.关元穴：培元固本凡元气亏损均可使用 / 160

5.气海穴：调理人体气机的要穴 / 161

6.肾俞：补益肾气的要穴 / 161

7.命门：命门之火就是人体阳气 / 162

8.足三里穴：有调理脾胃、补中益气之功能 / 162

9.血海：有引血归经，治疗血分诸病的作用 / 163

10.三阴交：有健脾和胃化湿、疏肝益肾、调经血、主生殖之功效 / 163

艾灸补气养血注意事项 / 164

第六章 中医如何补益气血 / 167

中医常用的补气中药 / 168

1.人参：大补元气安神益智的中药之王 / 168

2.党参：补中益气生津养血功效与人参近似 / 170



- 3.太子参：补益气阴堪称老少皆宜的清补药品 / 171
- 4.西洋参：补气养阴生津止渴药性比较平和 / 172
- 5.黄芪：补气升阳益卫固表是中医补气要药 / 174
- 6.白术：脾胃虚弱、饮食欠佳最宜用之一 / 175
- 7.山药：健脾补肾益气养阴滋补佳品 / 176
- 8.灵芝：扶正固本养心安神自古被誉为“仙草” / 178
- 9.大枣：补中益气养血安神抗衰老 / 179
- 10.扁豆：调和脏腑、安养精神、益气健脾 / 181
- 11.饴糖：补中缓急，润肺止咳 / 182
- 12.甘草：健脾益胃，可用于脾胃气虚之证 / 183

中医常用的补血中药 / 184

- 1.阿胶：补血及冬令进补三宝之一 / 185
- 2.当归：女性补血活血调经止痛的要药 / 186
- 3.地黄：补血养血促进造血 / 188
- 4.何首乌：滋补肝肾，补益精血，养发延年 / 189
- 5.女贞子：补益肝肾，清热明目，安五脏，养精神 / 190
- 6.紫河车：补肾益精，益气养血，增强免疫力 / 191

中医方剂的组成原则 / 192

中医常用的补气方剂 / 194

- 1.四君子汤：功专益气健脾 / 194
- 2.参苓白术散：脾虚夹湿证，兼能祛湿止泻 / 196
- 3.补中益气汤：长于升阳举陷，有甘温除热之功 / 198
- 4.生脉散：养阴生津用于气阴不足证 / 199

中医常用的补血方剂 / 201

- 1.四物汤：养血调血，俗语曰“女不离四物” / 202
- 2.归脾汤：益气生血，兼能健脾养心 / 204
- 附：当归补血汤：重在益气生血 / 205
- 3.炙甘草汤：气血双补，滋阴温阳，复脉定悸 / 206



中医补气养血方剂功效与主治的异同 / 208

常见的补气养血中成药 / 209

1. 四君子丸 / 209

2. 六君子丸 / 209

3. 人参归脾丸 / 210

4. 人参养荣丸 / 210

5. 人参健脾丸 / 211

6. 补中益气丸 / 211

7. 参苓白术丸 / 212

8. 香砂六君丸 / 212

9. 黄芪健中丸 / 212

10. 十全大补丸 / 213

11. 八珍益母丸 / 213

12. 乌鸡白凤丸 / 214