

<<气血双补养生经>>

图书基本信息

书名：<<气血双补养生经>>

13位ISBN编号：9787122111463

10位ISBN编号：7122111466

出版时间：2011-9

出版时间：化学工业

作者：孙立彬

页数：214

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<气血双补养生经>>

前言

曾经有一首歌，叫《女人花》。

一曲唱尽多少女人的心声。

的确，女人如花般娇美，也如花般娇弱，看看医院里，最忙的非妇科大夫莫属。

由于女人的生理特征，使她们更易被疾病侵袭。

再加上现在生活方式的转变，女人既要理家，又要忙于工作，生活压力越来越大，以致患妇科病的概率也越来越高。

行医多年，经常有人问我养生到底养什么。

这个问题真的很难回答，每个人的体质不同，补益的重点自然也就不同。

比如说脾不好的人就得补脾，肝不好的人就得护肝，肾不好的人就得补肾。

但是，人与人也是有一些共同点的。

《黄帝内经》第一篇《上古天真论》中就指出了养生的真谛，即“法于阴阳，和于术数”。

千百年过去了，这一思想仍然作为中医养生的主导法则而大放异彩。

说到阴阳，大家认为它看不见，摸不着，是很玄的东西。

其实，机体的绝大多数疾病是阴阳失调引起的。

阴阳失调了就要调，如何调呢？

通过气血。

中医认为，气为阳，血为阴，所以通过通调气血，就能起到平衡阴阳的作用。

气血是什么呢？

它是人体的能量。

大家知道，机器要想工作，就必须有足够的动力，人若想活命，就要不停地吃饭。

如果机器没有了油，人没有了粮食，会出现什么结果呢？

只能“罢工”。

这是因为它们没有能量。

什么是能量呢？

人文学者说，能量是人所能发挥的能力和作用；物理学家说，能量是度量物质运动的一种物理量。

比如，机器加满了油才能干活；人吃完了饭才有力气做事，就是因为他们有了动力。

当然，粮食吃完还不算完事，还要经过一定的转化而变成气血，这就是我们所说的能量。

而人体的能量就是“气血”。

其实“气血”是一个合成概念，它是由“气”和“血”组合而成的。

中医认为，“气”是由先天之精华、水谷之精气和吸入的自然界的清气所组成，它有很强的活力，主要起到推动、温煦、防御、固摄和气化的作用。

“气”每天都在消耗，也每天得到补充。

它就像是商场里的货物，卖完了就要赶紧再进货，周而复始，从而保证人体的正常运转。

那么何为“血”呢？

《说文解字》对血的解释为“祭所荐牲血也”，所以先民之初，血专指祭祀用的牲畜的血，后来才具有人血的意思。

单就血的定义而言，西医与中医是不同的。

西医认为“血”即血液。

但中医中“血”的概念比西医要大得多。

中医认为，“中焦受气取汁，变化而赤，是谓血”。

“中焦”指脾胃。

什么是“受气取汁”呢？

脾胃接纳食物后，吸取其中的精微物质，即所谓‘汁’，然后再得到阳气的温煦而化生成红色的液体，这就是血。

血储备于人体之内，是一种更深层次的能量。

<<气血双补养生经>>

我们每天摄入的能量并不一定都被当作“气”消耗掉，总有一部分会作为“血”存储于体内。

正常情况下，“气”就可以支持人体的生理活动。

但是当人体遭遇紧急状况，比如受伤出血、月经、生病，“气”的能量已经不足以维持人体所消耗的能量，这时“血”才会被启动，并化成“气”维持人体正常的生理运转。

打个比方来说，“血”就相当于国家的储备物资，只有紧急状况时才会调动。

由于女人特殊的生理结构，以致耗损气血的情况很多。

暂且不说怀孕、分娩、哺乳，单是每月必到的例假，就会使气血受到消耗。

所以女性贫血情况非常常见。

气血耗损，易致阴阳失调，冲任两脉也会受到影响，这是妇科疾病多发的原因。

所以就中医来讲，调理气血成为治疗妇科疾病的重要原则之一。

此外，女人天生爱美。

多少女人为了留住容颜而绞尽脑汁。

其实，只要气血足了，就算你不是天生丽质，也自然有一种风流气质。

因为皮肤、毛发等，无一不与气血有着密切的关系。

中医自古就有女子“以血为主，以血为用”的论调。

所以，对于女人而言，气血便具备了双重意义：它不仅是健康的保障，也是美丽的保证。

说道调气血，大家往往局限于“吃”，如吃药，吃补血的食物，等等。

其实除了吃之外，补血的方法还有很多，比如睡眠、运动、调情志等。

但所有这些充其量只能算是“补”，做到这一步还不够，还要让它流动起来。

如果不流动，它就是“死”的，流动起来，就成了“活”的。

只有成为活血，才能为身体所用。

活血，就是中医所讲的“通”了。

家里的水管堵了，我们可以直接找水管工来解决。

那么气血堵了怎么办呢？

那就是疏通经络。

经络是气血运行的通道，它就像四通八达的管道，把气血运往全身各处。

当经络瘀堵时，该部位就会出现红、肿、痛等现象，这就是中医所说的“痛则不通，通则不痛”。

民间一直流传着许多治病救人的方法，比如艾灸、拔罐、刮痧等。

这些方法既简单，效果又极好，原因就在于它们以疏通气血为主。

只是现在人们习惯了大病小病就往医院跑，反而把这些绝活给丢掉了，实在是可惜！

笔者本着治病救人的理念，也怀着传承中医国粹的敬畏，对这些方法进行了整理，以飨读者。

另外还加入了食补、神补、运动等现在比较流行的养生方法，以满足不同受众的需求。

此外，出于实用目的，本书对于一些女性常见疾病也进行了分析，并做出了指导。

如果说女人如花，那健康便是“花魂”。

但愿本书可以成为您案头的那位“护花使者”，让您在一片阳光中尽情地绽放自己的美丽。

编者 2011年夏

<<气血双补养生经>>

内容概要

血对于女人而言，尤显珍贵。

由于女性特殊的生理结构，伴随女人一生的经、孕、产、乳均与气血息息相关。

因此中医才有“女人以血为本，以血为用”的观点。

《黄帝内经》有女子“五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子”的说法。

无论为了健康，还是为了养颜，都应该养好气血。

其实，补气血的方法很多，不仅仅局限于吃。

本书从食补、神补、运动、经络、中成药、理疗等多个方面入手，根据不同体质人群的不同需求，为您提供了一份气血大餐。

但愿给您带来健康的同时，也可以让您的美丽常驻。

<<气血双补养生经>>

作者简介

孙立彬

男，中医主治医师，十余年基层临床工作经验，悉心研究《黄帝内经》养生体系和伤寒杂病论》治病体系，致力于中医临床与养生保健的实践与传播。

著有《黄帝内经体质养生法》等大众健康类畅销书。

目前参与“伤寒论方证”、“金匱要略方证”等中医药学术课题的研究。

中央人民广播电台《都市之声》特聘主讲养生嘉宾，中国网络电视台《健康早班车》、山东电视台《养生》、中国气象频道《四季养生堂》等众多电视栏目主讲嘉宾，现为北京大医堂养生机构养生顾问。

。

<<气血双补养生经>>

书籍目录

女人的麻烦 气血不足，百病来缠

女人以血为本，调气血先调脾胃

探气血“虚实”，中医有“四招”

揉丹田，打通任冲两脉，护卫女性健康

月子服用“生化汤”，生血化瘀保健康

驻颜有道：养五脏，让肌肤无瑕剔透

肥胖，有可能是气虚“惹的祸”

通补气血 让女人百病不生

月经：女性气血的“晴雨表”

每日梳头百遍，秀发不再“凋零”

艾灸带脉三阴交，治疗带下病见奇效

常拍胸，气血通，乳腺增生影无踪

更年期女性的福音：甘麦大枣汤

药补不如食补 饮食中的“红桃K”

饮食养气血，切记“先通后补”

补血先补气，“四味羊肉汤”让你气血双补

常食五谷，气血充足

黄牛肉补气，与黄芪同功

补血养血，千古流传“四物汤”

坐月子，北吃小米南吃鸡

食补不如神补 养气血以神补为先

思虑过多，气血失去生化的“土壤”

大怒伤肝血，千万不要撼动气血的“大本营”

悲伤会使肺的气血混乱，女人不能做“林妹妹”

肾志为恐，搓腰食“黑”为自己“壮胆”

心神不宁是心脏缺血的表现，赶快给五脏之主备“粮草”

生命在于运动 气血在于畅通

四时泡脚，让气血如长江之水

捏脊，培补后天气血足

一张一弛，气血活跃—甩手疗法

静中求动，酣然大睡是养血最好的办法

印度瑜伽中的中医秘密

做家务，让女人在劳动中找到健康

打通经络 气血才能一路畅通

人体经络两大派：“正经”和“奇经”（一）

人体经络两大派：“正经”和“奇经”（二）

大肠经：女人体内的“排毒养颜胶囊”

舒通胃经，让你的身材凹凸有致

三焦通百脉通，养身养颜托天功

调理肺经，给皮肤做SPA

任脉，女人一生的“密友”

中成药 补气血不可或缺的助手

生脉散养心肺之阴，荣一身气血

八珍丸，女人滋补气血的灵丹

林黛玉为何偏爱人参养荣丸

<<气血双补养生经>>

乌鸡白凤丸虽好，但也不能天天吃
阿胶，补血“圣药”兼止咳良药
补血养血，莫忘党参

理疗 古老而又时尚的补气血方法
气血遇温则行，艾灸助你“扶阳”
艾草汤泡澡，益寿又养颜
小病不用愁，拔罐来解忧
随身携带刮痧板，舒经通络见奇功
导引术，土生土长的“活血丹”

附录一 看懂女人身体的“气血密码”

附录二 食物补气名单及症状分类

附录三 食物补血名单及症状分类

附录四 气血状况自测表

<<气血双补养生经>>

章节摘录

版权页：肌肉强悍，但膏脂分布比较均匀，不像“膏人”那样集中于腹部。

《说文解字》认为“凝者曰脂，释者曰膏”，也就是说结实的是“脂”，松垮的叫“膏”。

现在很多人看上去胖，但肌肉并不结实，这种人其实是“膏人”。

还有一种人叫“肉人”，《黄帝内经》认为它是“皮肉不相离”，这种人肥胖并不是脂肪之肥，而是肌肉之肥，有点类似于现在的“肌肉男”。

这种人一般不属于现在的“肥胖”范畴。

《黄帝内经》认为，“肥贵人，则膏粱之疾也”。

也就是说，古人认识到肥胖是由于饮食不当引起的。

以前由于生产能力低下，人们主要以五谷为食，所以因肥胖引发的问题很少。

现在，肉类食品被过度消费，在发达国家，胖的大多数是穷人。

为什么呢？

因为穷人，或者说是劳工主要吃快餐。

快餐都是油炸、高脂肪的食物，因此被称为“垃圾”食品。

但在中国，吃快餐却被视为一种时尚，这样易导致脂肪摄入过多，从而转化为脂肪在体内堆积起来，这就是胖人越来越多的原因。

还有一个原因，就是现代人坐得多，动得少。

中医认为“久坐伤气”，气虚的人也易发胖。

为什么呢？

首先人吃下食物之后，需要胃气对其进行消化，然后再由脾气将其输布到全身。

心脏接收到脾气上传的精微物质之后，经过进一步的加工，将其化生为气血。

心又主脉，脉就相当于运输气血的专门“管道”，气血就是通过这些“管道”供养全身的。

但在这个过程中，又要受到心气的推动。

脾胃吸收精华后所剩的糟粕，则在肺气的推动下向下传给大肠，再由大肠排出体外。

由此可见，从食物进入消化道直至排出体外，与气机的通畅是息息相关的。

只有气机通畅，该吸收的才能吸收，该气化的才能气化，该排泄的也才能排泄，这样的人体是健康的，体重也很正常。

比如练过中国功夫的人，他们很少有肥胖的。

但是那些练跆拳道、相扑的选手，他们明显偏胖。

这是因为中国人练武讲究“内练一口气，外练筋骨皮”，把练气看得很重要。

阳气充裕，脂肪被气化，所以不胖。

但是气虚的人就不同了，吃下去的食物消化不了、吸收不了，就会在体内化为痰湿。

<<气血双补养生经>>

编辑推荐

《气血双补养生经》：让身体气血两旺的46个小绝招7种神奇的经络疏通法，让气血一路畅通，充满天地四方间!女人一生不可或缺的五味中成药，是滋补一身的养生灵丹!巧用艾灸、拔罐、刮痧、导引四大土生土长的“活血丹”，益寿又养颜!独家揭秘人人都会的甩手、捏脊、瑜伽养生法，让你在简单的运动中就能找回健康。

一本书看懂身体气血养生密码，补气、补血食物名单大公开!

超简便补气补血方，做做家务、泡泡脚，健康就会随风而至。

气聚则生，气壮则康、气衰则弱，气散则亡，《难经》说“气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣。

”每个人都有身体的气血密码，俗话说气不足则胖，血不足则瘦，健康与否全在气血间。

现代人罹患疾病，很大原因在于气血失衡，如气滞血淤、气不摄血、气虚血淤、气随血脱、气血两虚等，正所谓“气血不和，百病乃变化而生。

”谁动了你的气血?气血好坏可以从身体部位看出来!气血失衡如何调?气血是每个人都需要的养生圣品。

<<气血双补养生经>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>