

<<胖补气 瘦补血>>

图书基本信息

书名：<<胖补气 瘦补血>>

13位ISBN编号：9787546309460

10位ISBN编号：7546309468

出版时间：2010

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：胡维勤

页数：218

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>

## <<胖补气 瘦补血>>

### 内容概要

在本书中，胡教授深入浅出地讲述了一眼知健康的诀窍——胖则气虚，要补气；瘦则血虚，要补血。

而胖瘦又有不同——人有四胖，气有四虚；人各有瘦，因各不同。

大体如下——

胆小的胖子气虚；  
怕冷的胖子阳虚；  
肿眼泡的胖子有痰湿；  
急躁易怒的胖子有湿热。

火大的瘦人阴虚；  
长斑的瘦人血淤；  
内向的瘦子气郁；  
爱长疮的瘦人有湿热……

根据不同胖瘦的不同，保健的路子自然也不相同，胡教授针对不同的情况给出了不同的建议——胖人应该补气；瘦人应该补血。

补气与补血者皆给出了简单、实用的方法。

<<胖补气 瘦补血>>

作者简介

胡维勤，国家领导人专职保健医生，著名医学科学家，中国人民解放军总参警卫局，保健处主任医师。

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

## <<胖补气 瘦补血>>

### 书籍目录

- 第一章 气血平衡是健康的根本
  - 第一节 人活一口气，养气就是养命
  - 第二节 血是气之根，血足气就旺
  - 第三节 气血越平衡，人的寿命就越长
- 第二章 一分钟就可以判断自己的气血水平
  - 第一节 气不足则胖，血不足则瘦
  - 第二节 平衡气血的大思路：胖补气，瘦补血
- 第三章 气有四虚，人有四胖
  - 第一节 胆小的胖子气虚
  - 第二节 怕冷的胖子阳虚
  - 第三节 肿眼泡的胖子有痰湿
  - 第四节 急躁易怒的胖子有湿热
- 第四章 胖子养生，先要清心
  - 第一节 百病生于气
  - 第二节 养生秘诀：心平气和（1）
  - 第三节 养生秘诀：心平气和（2）
  - 第四节 仁者寿
  - 第五节 富人想长寿，就要像穷人一样生活
- 第五章 补气最简单的方法
  - 第一节 最简单的补气法：清晨拍手
  - 第二节 基本拍手补气法
  - 第三节 高级拍手补气法
  - 第四节 站桩补气法
  - 第五节 补气六字诀
- 第六章 十大补气穴位
  - 一、脾腧穴
  - 二、足三里穴
  - 三、膻中穴
  - 四、涌泉穴
  - 五、关元穴
  - 六、气海穴
  - 七、太溪穴
  - 八、百会穴
  - 九、肺腧穴
  - 十、悬钟穴
- 第七章 十大补气食物
  - 一、土豆
  - 二、山药
  - 三、红薯
  - 四、香菇
  - 五、牛肉
  - 六、泥鳅
  - 七、兔肉
  - 八、糯米
  - 九、韭菜

<<胖补气 瘦补血>>

十、蜂蜜

第八章 你为什么这么瘦

第一节 火大的瘦人阴虚

第二节 长斑的瘦人血淤

第三节 内向的瘦子气郁

第四节 爱长疮的瘦人有湿热

第九章 摇补气血，先补脾胃

第一节 看手：判断脾胃是否虚弱的绝招之一

第二节 看眼袋：判断脾胃是否虚弱的绝招之二

第三节 看舌头：判断脾胃是否虚弱的绝招之三

第四节 补脾胃的四宝粥

第五节 捏脊是最好的补脾胃的方法

第六节 脾胃有四怕

第十章 最简单的补血法——晚上泡脚

第一节 晚上泡脚为什么能补血

第二节 泡脚的窍门(1)

第三节 泡脚的窍门(2)

第四节 泡脚的窍门(3)

第十一章 十大补血穴位

一、血海穴

二、天枢穴

三、关元穴

四、足三里穴

五、三阴交穴

六、隐白穴

七、髀关穴

八、下关穴

九、期门穴

十、章门穴

第十二章 十大补血食物

一、黑芝麻

二、红枣

三、猪肝

四、藕

五、胡萝卜

六、桂圆肉

七、黑豆

八、黑木耳

九、乌鸡

十、红糖

附录 胡教授的养生秘方

一、荷叶降血脂

二、小孩大便不通，喝一听杏仁露

三、苏叶泡脚可驱散感冒

四、泡李子是治拉肚子的灵丹妙药

五、凉水泡绿茶，可以治痛风

六、“任脉操”延衰老

<<胖补气 瘦补血>>

七、点商阳穴，祛便秘

八、醋蛋液促长寿

九、“三个半”保平安

十、冬瓜皮快速止咳

十一、丝瓜藤治鼻炎

十二、睡前八法

十三、生气难受，捶一捶膻中穴

十四、月经不畅，吃几片山楂

十五、反胃呕吐，喝土豆汁

十六、十指尖敲桌面，预防老年痴呆

附表 十四大经络图

## &lt;&lt;胖补气 瘦补血&gt;&gt;

## 章节摘录

气不足则胖，血不足则瘦一天，一个老干部活动中心请我去讲养生，课间休息时，一位胖子走上前来问：“胡教授，你说气血平衡是长寿之本，讲得太好了，不过，我们普通人怎么知道自己的气血是否平衡呢？”

你给我摸摸脉，看我的气血如何？

”我说：“不用摸脉，你一定是气虚！”

”胖子很惊讶地问我：“你不摸脉，怎么知道我气虚呢？”

”我说：“气血严重失衡的人，一眼就可以看出来，不需要摸脉，这个方法也很简单，我一分钟就可以教会你。”

”于是，我就向他介绍了一分钟判断气血平衡法。

首先，你要弄清楚自己的体重（公斤）和身高（米）。

然后，用体重（公斤），除以身高（米）的平方，这样就会得到一个数，这个数叫体重指数，计算方法为： $\text{体重指数} = \text{体重} \div \text{身高}^2$  如果体重指数在18.5~25之间，那么，你的气血就是平衡的。

如果体重指数超过了25，你就有点气虚了；如果超过了30，那你就严重气虚了。

如果体重指数低于18.5，那你一定是血虚了。

人的体重与气血有着直接的关系，人为什么会胖呢？

有人说胖是因为吃得太多，营养过剩。

这话有点道理，但又不全面，我们周围有很多这样的人，他们吃得比谁都多，可是人却很瘦，还有一些人，吃得很少，照样很胖，按照他们的说法，就是“喝凉水都长肉”。

人之所以胖，是因为气虚。

气虚之后，人体内气的运动就没有了力量，气化功能就弱了下来。

气化功能一弱，脂肪和其他杂质就不能正常被代谢出体外，于是，人就胖了起来。

要具体说清这个问题，就需要了解气在各个脏腑中的功能。

人吃了一顿饭之后，胃气会对其进行消化，脾气会将消化后最精微的物质上传给肝，化生成血液，再输入心脏，而将其废弃物向下传给大肠，转化成粪便排出。

脾胃是人体内食物能量转化最重要的工厂，中医说它们是后天之本。

在脾胃这座工厂里，推动工厂运转的动力就是脾胃之气，也就是人们说的中气。

《黄帝内经》说“有胃气则生，无胃气则死”，可见这个脾胃之气的重要性了。

心脏接收脾气上传的精微物质之后，会将它们溶进血液，并输运全身，而推动心脏运转的动力就是心脏之气。

肺呼吸了新鲜空气之后，会将氧气下输给心脏，并由心脏融进血液，而推动肺运转的动力就是肺气。

除此之外，人体内还有元气、卫气和营气等，它们共同推动着身体内能量的转化和新陈代谢。

一个气血平衡的人，身体内气的运动充分，进餐之后，该吸收的营养物质吸收了，该排泄的排泄了，该气化的气化掉了，他的身体就会不胖不瘦。

一个气虚之人，身体内气的运动不充分，进餐之后，该吸收的营养物质没吸收，该排泄的没排泄，该气化的没气化掉，结果，这些没有被气化掉的物质就被转化成脂肪，堆积起来。

脂肪是什么？

脂肪就是体内没有被气化掉的垃圾。

肝上没被气化掉的垃圾叫脂肪肝。

血管里没有被气化掉的垃圾叫高血脂。

肚皮上没有被气化掉的垃圾叫小肚腩。

所以，气虚才是肥胖真正的原因，而肥胖则是判断一个人气虚最明显的指征。

那么，人又为什么会瘦呢？

有人说，瘦是因为吃得少，营养不良。

这话也有点道理，但还是不全面。

## &lt;&lt;胖补气 瘦补血&gt;&gt;

的确，许多瘦人都是自己饿瘦的，但还有很多瘦人吃得很多，就是不长肉。

人之所以瘦，是因为血虚。

血虚，火就旺。

火是什么？

火就是多余的气。

瘦人身体内的气太多了，太足了，大大超出了正常的范围。

这就像一个车轮子，正常的运转是每分钟60圈。

气虚了，动力不足，车轮子每分钟只能转30圈，这样一来脂肪就形成了堆积。

气太多，动力太大了，车轮子每分钟转了120圈，不仅将该气化的气化掉了，而且把不该气化的也气化掉了，瘦人整个人体的新陈代谢都呈现出了病理性的亢进状态，所以，他们血虚多火。

血虚是消瘦真正的原因，而消瘦则是判断一个人血虚最明显的指征。

太胖和太瘦的人都不会长寿，因为他们气血失衡。

有人说：“胡教授，人们不是常说‘千金难买老来瘦’吗？”

为什么你说瘦人不会长寿呢？”

”我要说的是，胖瘦都要有一个度，这个度就是体重指数在18.5~25之间，在这个区间里偏瘦或偏胖都可以，超越了这个度就要出问题。

太胖了，病就会找上门来，西方研究结果说，看一个人会不会患糖尿病、高血压和高胆固醇，只要量一量他的腰围就行了。

男性腰围超过3尺，女性超过2.7尺，就很容易患上这类疾病。

同样，太瘦与太胖一样，都不健康。

太瘦了，人就容易患上恶性肿瘤、甲亢、肝炎、肝硬化和慢性肠炎等疾病。

我接触的长寿老人都不胖不瘦，不胖表明他们的气不虚，不瘦表明他们的血不虚。

气血不虚，和谐平衡，他们当然会健康长寿。

平衡气血的大思路：胖补气，瘦补血气不足则会胖，血不足则会瘦，对于极胖和极瘦之人来说，平衡气血总的思路就六个字：胖补气，瘦补血。

气血一平衡，胖人就会变瘦，瘦人就会变胖，身体内的各种不适感就会自动消失。

经常有人问我：“胡教授，你们中医治病真是神了，摸一摸脉，看几眼舌头，抓几把草药熬一熬，喝下去，就把病给治好了。”

您能给讲讲中医治病的秘诀吗？”

”遇到此类问题，我一般会这样回答：“你弄错了，我们中医不治病，治病是西医的事，中医只调气血。”

”中医看病叫调理，西医看病是治病。

调理就是要让全身的气血平衡，而治病则是要把病控制住。

调理的方法是疏导；治病的方法是对抗。

人什么部位不舒服了，我们中医首先要围绕气血来辨证，看身体是阴盛呢，还是阳盛；是寒证呢，还是热证；是表证呢，还是里证；是虚证呢，还是实证。

然后，虚则补之，实则泻之；热则寒之，寒则热之，经过一番疏导调理之后，人的气血慢慢平衡了，疾病自然就好了。

不仅如此，中医调理经常还会带来一些额外的惊喜。

比如，一位胖子本来是找中医减肥，那中医便以补气为主，几个月之后，不仅体重减轻了，令人没想到的是，他患了七八年的脂肪肝也被调好了。

又比如，一位瘦子的肝不好，他来找中医调肝，中医便给他补血，谁知几个月之后，他的肝不仅好了，而且十几年的老胃病也消失了，人也胖了起来。

病人那个高兴啊，比中了500万大奖还知足。

我大学学的是西医，我知道西医那才叫治病。

病人什么部位不舒服，去找西医，西医会说：“去，拍个片子！”

”医生拿起片子仔细研究，看了半天也没发现什么病理性变化，只能开点维生素，让病人多休息两天



## &lt;&lt;胖补气 瘦补血&gt;&gt;

。西医有很多长处，但也有自己的弱点。弱点之一就是，许多亚健康的问题，西医根本就检查不出来，而这却是我们中医的强项。很多人总感觉身体不适，什么精力不济、食欲不振、疲劳无力、心慌气短、腰酸腿疼、急躁易怒、记忆力下降、头晕目眩、月经不调、失眠多梦，跑了很多医院花了大把大把的钞票，也查不出是什么问题。

最后来找中医，中医通过一些方法调理气血，没多久时间，病人所有的症状都没有了。

这时如果西医去问：“请问这位到底患的是什么病呢？”

”中医大夫只会说，他是气虚，或者血虚，而无法像西医那样准确地说出一个病名来。

所以，一些西医就讽刺中医，说天上飞过来一群鸟，西医先要用望远镜仔细确定是什么鸟，然后再瞄准，砰的一声，枪响了，鸟落了下来。

而中医上来就是一枪，砰的一声，鸟应声而落，别人问，打的什么鸟，中医说不知道。

我搞了几十年中医，体会最深的就是，不管黑猫白猫，抓住老鼠的就是好猫。

病人才不会管那么多呢，只要身体调理好了，其他的都不重要了。

说句大实话，中医要想跟西医比理论，那就好比是潘长江去跟姚明比身高。

但如果要是比最后的疗效，恐怕就难分高低了。

说来也奇怪，现在我接待的病人基本上可以分为两类：一类是胖子；一类是瘦子。

而不胖不瘦的病人却越来越少了。

胖子来了，我便会给他一套补气的养生方案；瘦子来了，我便给他一套补血的养生方案。

开始，一些病人不以为然，这个人说：“胡教授，我是来找你治中风的，你怎么给我补气减肥呢？”

”另一个人说：“胡教授，我是来治胃病的，你怎么给我补血呢？”

”我说：“咱们先试试吧！”

何况这些东西都是食物，没有任何副作用。

”几个星期后，情况就大不一样了——这个人会说：“胡教授，你的方法还真管用，我现在好多了。”

”另一个人会说：“胡教授，谢谢您了，我现在胃好受多了，您看，接着该怎么调理呢？”

”的确，中医有时就这么简单，只要你明白自己身体内气血的虚实，吃一段时间的大枣、木耳，人就会好转，根本不需要开附子、干姜、人参和当归。

最关键的就是要牢记这个六字原则：胖补气，瘦补血。

第一节 胆小的胖子气虚看一个胖子是不是气虚，首先应看他胆量如何，一般来说胆小的胖子气虚

。气是人的动力，动力不足，人就会变得心虚胆小，不爱说话，不爱运动，不爱冒险，整天没精打采，气喘吁吁，说起话来，总是怯声怯气。

在我们的身边经常有这样的人，他们满身肥肉，身体庞大，行动笨拙，当他向你走来时，你会感觉到一股无形的压力，但当他一开口说话，你就发现原来这个庞然大物其实虚弱无力，因为他低怯的声音流露出了内心的胆小。

有一天，我正准备出门，忽然听见咚咚的不太响的敲门声。

我在屋里应了几声：“进来。”

”但是迟迟不见来人走进。

我很纳闷，正准备过去开门时，门突然动了。

来人先是从门缝里露出一个脑袋，接着又一点一点地往里挪动着整个身子，待他站在我面前时，那硕大的身躯着实吓了我一跳。

“是来瞧病的吗？”

”“是。”

”来人姓李，是个大块头的胖子，但说话的声音却像病猫一样细弱，从他那胆小如鼠的举止，我判断他多半是个气虚型的胖子。

人体中的气由三部分组成：一是先天之气，中医称为元气；二为水谷之气，就是食物被消化之后转化的气，又称为中气；三为吸入的自然界的清气。

## &lt;&lt;胖补气 瘦补血&gt;&gt;

气虚型胖子是指元气虚弱。

元气虚弱会导致心气虚弱；心气虚弱，血液循环无力，人就会疲乏无力，声音低弱。

这位李胖子很容易感冒，一感冒就是一两个月，迁延不愈。

这不，今天他来找我，就是因为自己感冒两个月了，总断不了根。

我根据气虚这个大方向，没直接给他治疗感冒，而是给他开了一些补气之药，谁知第二天，李胖子又来了，他进门后说：“胡教授，你这药方我不能用，你还是另给我开一方药吧。”

他话声咻咻，气喘吁吁，我心里很纳闷。

平时接待的病人很多，但很少有一个像他这样对我的诊断提出疑虑的。

“这是为什么，请你慢慢说。”

听了我的话，老李满腹狐疑地说：“你这药方上的人参不能用。”

我妈就是吃人参补身子，把身体给弄坏的。

我妈从小身体就不好。

有一年，来了一个走街串户的医生，让我妈吃人参补身体，谁知这个人参让我妈发了一辈子热。

从我记事起，就记得她脸上经常挂满汗珠，她一出汗，就说是吃人参吃坏了身体……”没等他把话讲完，我就哈哈大笑起来，然后对他说：“你误会了，我给你的药方上根本就没有人参！”

而且中医讲究辨证施治，不该用人参时，就不能用，该用时则必须用。

我把药方要过来，细看了一遍，然后又递给他：“没问题，这药方根本没问题。”

作为医生，我们对每一个病人都是要负责的。

上面写的是党参，你怎么能看成是人参呢？”

听了我的话，老李紧锁的眉头，渐渐舒展开来。

很快，他无神的眼里呈出愧色，不停地对我说：“对不起，我弄错了！”

党参性味甘平，补中益气，健脾益肺，用于气虚不足、倦怠乏力、气急喘促。

同时，我还告诉老李，要多吃小米、猪肚、胡萝卜和香菇，因为这些都是补气的食物。

一个月后，老李又来了。

他的气色明显比上次好多了。

最明显的气喘，几乎感觉不到了，像完全换了一个人似的。

一见面，老李就说：“胡教授，想不到你的药还真管用了。”

我现在终于明白了，我虽然长得白白胖胖的，其实是一堆虚肉。

自从吃了你的药，我就有了明显的感觉，感到自己有精神多了。

我说：“你最主要的问题是元气虚弱，元气虚弱有两个原因：一是先天不足，一是后天失养。”

先天不足，我们没有办法，后天失养，则可以通过药物和饮食来调理。

现在你感觉精神比以前好多了，这就证明补气的大方向是正确的。

按照这个方向慢慢调理，你不仅身体越来越好，体重能明显减轻，而且也不会像以前那样胆小了。”

老李兴奋地看着我：“难道吃中药还能改变人的性格吗？”

我说：“那要看是什么性格了，你这个胆小的性格肯定是可以改变的。”

因为你的胆小源于元气虚弱，元气恢复了，胆小的毛病自然就没有了。

你想知道，我是如何诊断出你气虚的呢？”

老李连声说：“想，想。”

我说：“第一次见面时，我就发现你非常胆小，胖子胆小一般都气虚。”

现在明白了吧，中医有时就这么简单。”

看一个胖子是不是气虚，还应该特别注意舌头。”

气虚的胖子舌体胖大，舌淡红，边有齿痕。

冯小姐是一家公司的会计，人长得不难看，就是有些臃肿。

她感冒已经好些天了，反反复复的，去了医院，开了很多药，总好不彻底。

我让她伸出舌头，只见她的舌头两边有明显的齿痕。

齿痕舌多因舌体胖大受齿缘压迫所致。

舌体胖大的原因是水太多，水将舌体泡大了，水为什么会多呢？”

## <<胖补气 瘦补血>>

这是因为气虚，气化功能较弱，不能将水湿代谢气化出去。

所以，如果一个胖子的舌头有齿痕，那么，这个胖子十有八九属于气虚型。

最后，判断是不是气虚型胖子，还要看他的精神状态，一般气虚型胖子气短懒言，容易疲乏，还经常头晕健忘。

“气为血之帅”，气虚，推动血液循环的动力就弱，血行迟缓，人就会气短懒言，容易疲乏。

气虚推动无力，血液无法充分到达脸上，所以这类人总是白白胖胖的。

正如古人所说“其人肥白，多属气虚”。

.....

<<胖补气 瘦补血>>

编辑推荐

朱德保健医生胡维勤继《将中医进行到底》之后，再出新作《胖补气瘦补血:朱德保健医生的气血养生法》，恳切与读者分享自己的保健心得，教大家一眼知健康的诀窍——通过看胖瘦来判断自己的健康状况，其方法独特、易懂、实用。

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>