

中医养生与健康

血虚的中医药保健

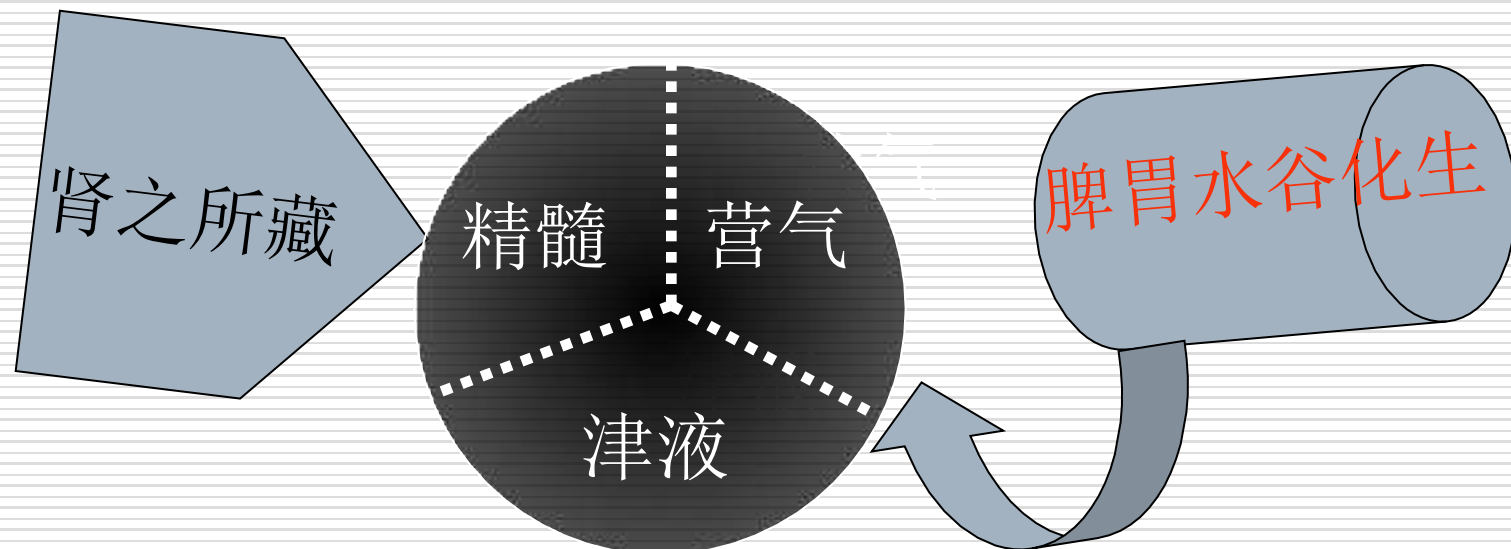


血

血的基本概念

- 血是循行于脉中的富有营养的红色液态物质，是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。

血的生成



- 《灵枢·决气》 “中焦受气取汁，变化而赤，是谓血。”
 - 《诸病源候论》 “肾藏精，精者，血之所成也。”
 - 《张氏医通》 “(肾)精不泄，归精于肝而化清血。”
-

血的循行

- 血在脉中运行，流布于全身。
 - 心气推动。
 - 肺朝百脉，与清气合并，布散全身
 - 脾气的统摄
 - 肝气疏泄功能的调节
-

血的功能

- 营养和滋润全身，又是神的物质基础
 - “肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄”。
 - 神对血的依附关系，因此血虚、血热临床多表现为神志改变。
-

津液

津液的基本概念

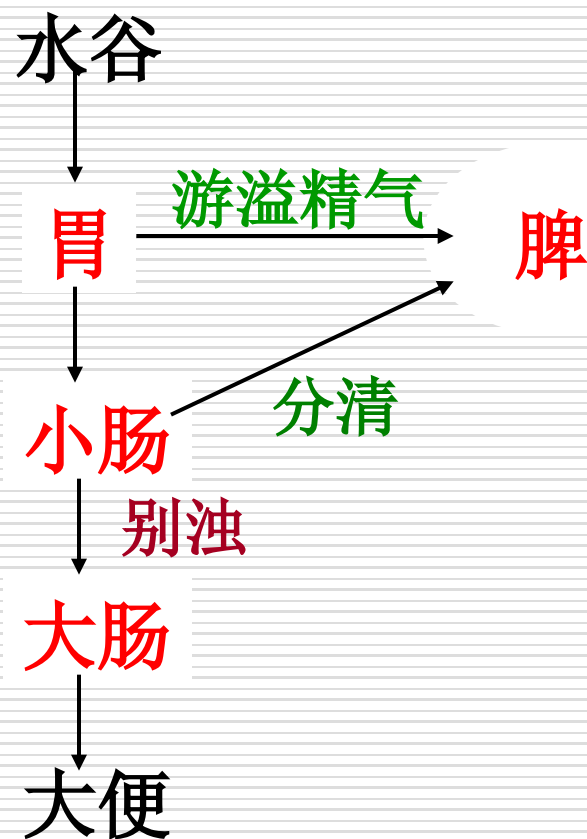
- 津液是人体一切正常水液的总称。
 - 清者为津，分布于皮肤、孔窍，血脉。
 - 稠者为液，分布于骨节、脏腑、脑、髓。

功能：

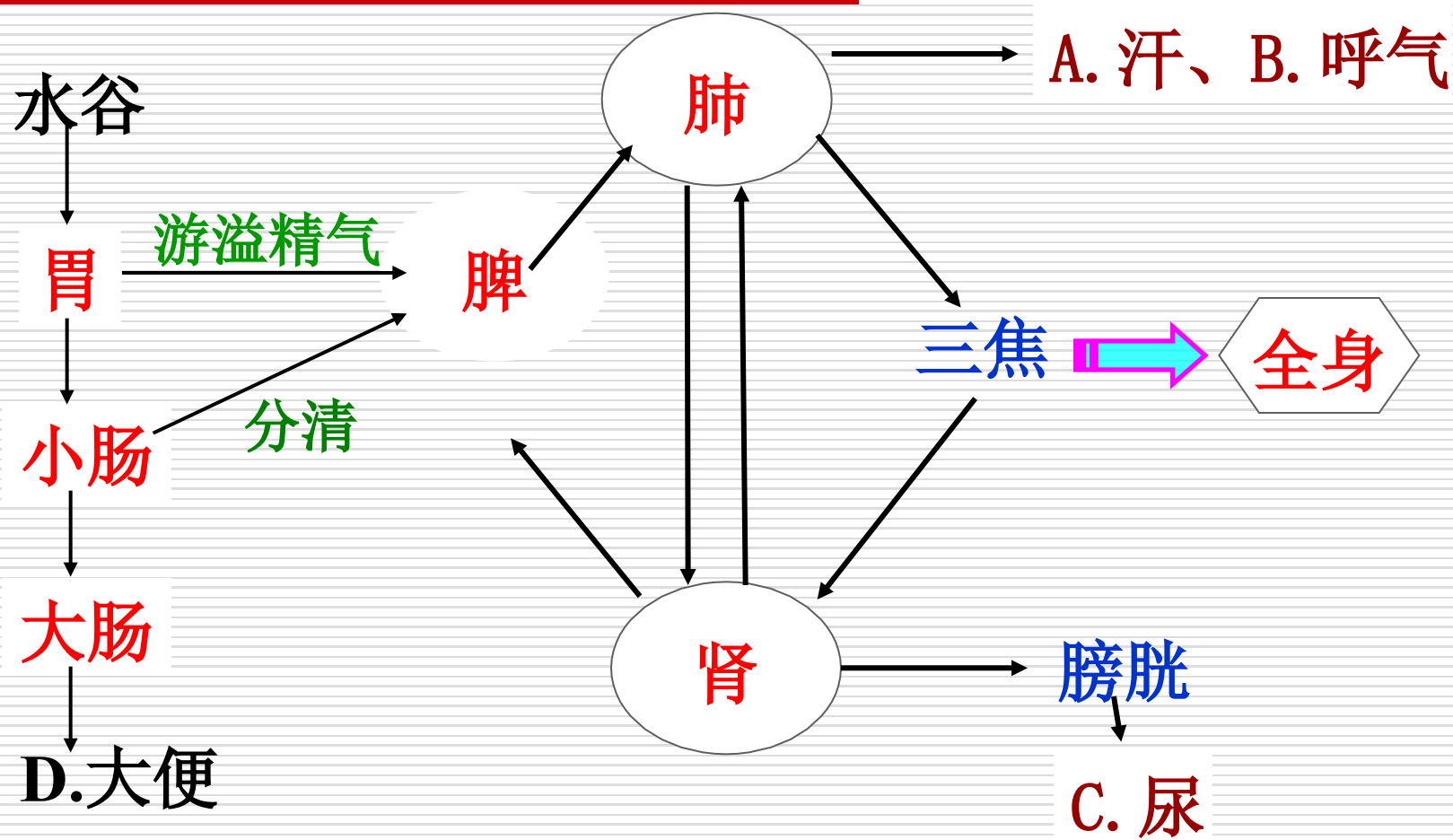
- 滋润、濡养，是血液的组成部分
-

津液生成

《素问·经脉别论》：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行。”



津液输布与排泄



神

神的基本概念

- 广义：指机体的生命活动及其外在表现。
 - 狭义：指人的精神活动，包括意识、思维、情志、感觉、领悟、智慧等
-

神的生成

- 神以精、气、血、津液为物质基础。生来之精是神的始基，后天的精气是神的给养。
-

神的作用

- 心主神的功能是脏腑功能活动的指挥和调节中心。精神活动直接影响人体的健康。
 - 神气的盛衰可反映人体的生理活动和病理变化。观察神气可以判断人体的健康状态及病势的轻重安危。
-

气与血的关系

■ 气为血之帅

□ 气能生血

□ 气能行血

□ 气能摄血

■ 血为气之母

□ 血能载气

□ 血能养气

气病的辨证

气虚证：脏腑机能衰退

- 临床表现：疲乏无力，少气懒言，自汗，活动时诸症加重，舌淡，脉弱无力。
 - 治疗方法：补气
 - 代表方剂：四君子汤
-

气病的辨证

气陷证：气的升举无力

- 临床表现：头目昏花，少气倦怠，腹部坠胀，
内脏下垂，舌淡，脉弱无力。
 - 治疗方法：补气升提
 - 代表方剂：补中益气汤
-

气病的辨证

气滞证：气机阻滞，运行不畅

- 临床表现：闷胀、疼痛，脉弦
 - 治疗方法：行气消滞
 - 代表方剂：柴胡疏肝散
-

气病的辨证

气逆证：气机升降失常

■ 临床表现：

- 肺气上逆——咳嗽喘息
- 胃气上逆——呃逆、暖气、恶心呕吐
- 肝气上逆——头痛眩晕、昏厥、呕血

■ 治疗方法：降气镇逆

血病的辨证

血虚证：

- 临床表现：面色苍白，唇色淡白，头晕眼花，心悸失眠，行经量少或闭经，舌淡，脉细无力。
 - 治疗方法：补血
 - 代表方剂：四物汤
-

血病的辨证

血瘀证：

- 临床表现：肿块疼痛拒按、痛处不移，舌暗、或有瘀斑瘀点，脉涩。
 - 治疗方法：活血化瘀
 - 代表方剂：桃红四物汤
-

血病的辨证

血热证：

- 临床表现：
 - 治疗方法： 清热凉血
 - 代表方剂： 依病因处方
-

血病的辨证

出血证：

- 临床表现：
 - 治疗方法：止血
 - 代表方剂：
-

气血同病的辨证

气滞血瘀证：

- 临床表现：胸胁胀满、窜痛，痞块刺痛拒按，
痛经或闭经，舌紫暗或有瘀斑，脉
弦涩。
 - 治疗方法：行气活血
 - 代表方剂：血府逐瘀汤
-

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/035211303044011221>