

A scenic landscape featuring a bright blue sky, green hills, and a body of water reflecting the sky. The text "气血津液培训" is overlaid in the center.

气血津液培训

气、血、津液是构成机体的基本物质，也是维持机体生命活动的基本物质。

气

是不断运动的、极其细微的物质，是构成人体和维持人体生命活动的最基本的物质。

血

是循行于脉内而循环流注全身的富有营养和滋润作用的红色液体。

津液

是机体一切正常水液的总称。在机体内，除血液之外，其他全部正常的液体都属于津液范围。

气血津液学说研究机体基本生命物质的生成、输布及其生理功能的学说。

第一节 气

中医学从气是宇宙的本原、构成万物的元素这一基本观点出发，以为**气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质**。生命的基本物质，除气以外，还有血、津液、精等，但**血、津液和精等均是由气所化生的**。在这些物质中，精、津、液、血、脉，无非气之所化。



一、气的基本概念

(一) 气是构成人体的最基本物质



1、人是天地之气交感的产物

《素问·六微旨大论》：“言人者求之气交”，“何谓气交？上下之位，气交之中，人之居也”。“人以天地之气生，四时之法成”，“天地合气，命之曰人”。



2、精气是生命的基础

中医学以为精气（精）是天地阴阳五行之气在人体中形成的精微物质，不但指人的生殖之精，即男女之精，而且泛指人体一切与生俱来的生命物质，是人体生命的基础。



（二）气是维持人体生命活动的最基本物质

“天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音色能彰。五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”味由气说化生，味亦是气。

“人有五脏化五气，以生喜、怒、悲、忧、恐”



二、气的生成

(一) 气的起源

先天之精气

这种精气先身而生，起源于父母生殖之精，是构成胚胎的原始物质。因其禀受与于父母，故称之为先天之精气。



后天之精气

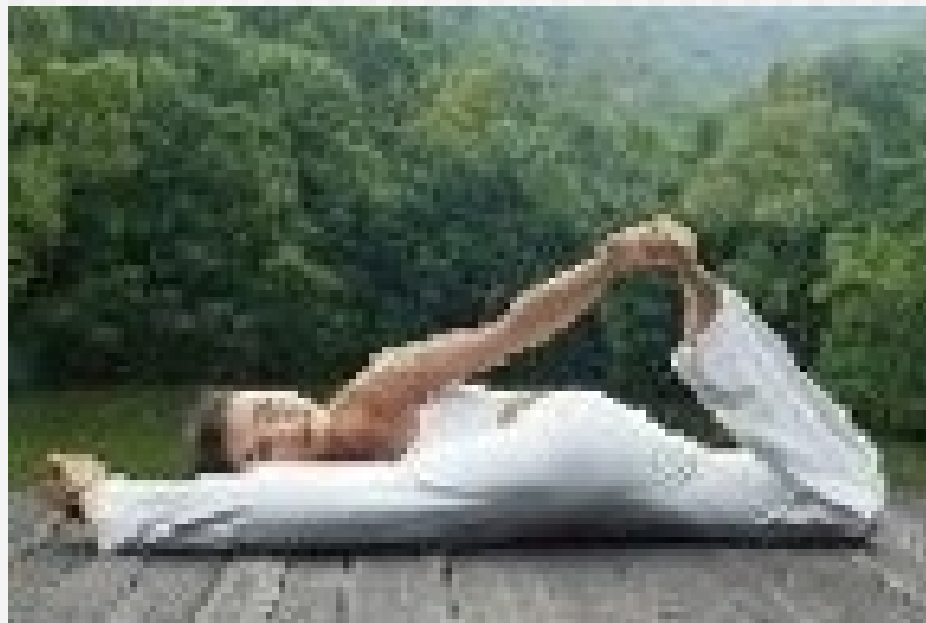
涉及饮食中的营养物质（水谷之精气）和存在于自然界的清气。因为此类精气是人出生后来，从后天取得的，故称之为**后天之精气**。



(二) 气的生成与脏腑的关系

气的生成与肺、脾胃和肾等脏腑的关系尤为亲密。

肺为气之主——肺呼吸吸入自然界的清气，呼出浊气，实现气的互换。肺在气的生成过程中主要是生成宗气。



脾胃为气血生化之源

胃司受纳，脾司运化，一纳一运，生化精气。脾升胃降，纳运相得，将饮食水谷化生为水谷精气，靠脾之转输和散精作用，把水谷精气上输于肺，再由肺经过经脉而布散全身，以营养五脏六腑和全身，维持正常的生命活动。



肾为愤怒之源

肾有贮存先天和后天之精气的作用。肾中的先天和后天之精气共称为肾中精气，乃元气之根。

肾主先天之气，脾肺主后天之气，后天得先天则生生不息，先天得后天则化源无穷，为五脏六腑之本，人体之气生化之源。



总之，人体气生成的基本条件是：**物质起源充分**（即先天精气、水谷精气和自然界清气供给充分），**脏腑功能正常**（即肺、脾胃、肾等脏腑生理功能正常）。



三、气的运动（气机）

气运动的基本形式：升、降、出、入。



“气机调畅”是对气的运动平衡协调的生理状态的描述。当气的运动失去了这种平衡时，人的生命活动就要出现异常而成为病理状态，即**“气机失调”**。



因为气的运动形式是多种多样的，所以“**气机失调**”的体现形式也是复杂的。

气的运动受阻，运动不利时，称作“**气机不畅**”。

气的运动受阻较甚，在某些局部发生淤滞不通时，称作“**气滞**”。

气的上升运动太过，称为“**气逆**”。

下降运动不及，称为“**不降**”。

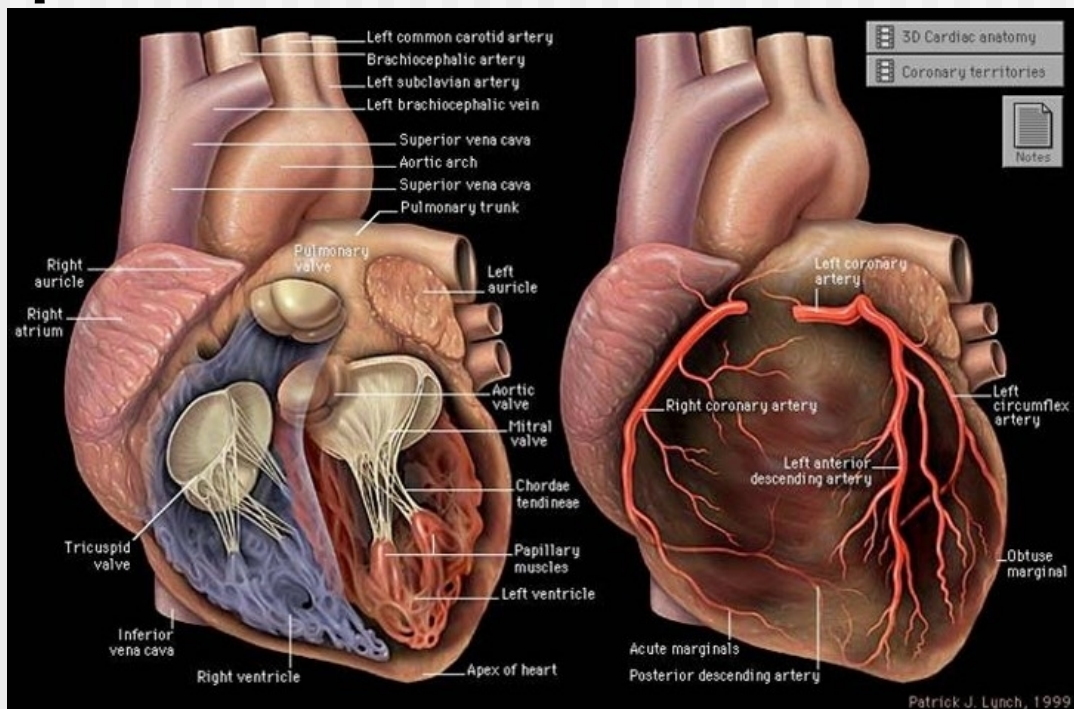
气的上升不及或下降太过，称为“**气陷**”。

气的外出运动太过，称为“**气脱**”。

出入的运动不及而结聚于内称为“**气结**”、“**气郁**”、甚则称为“**气闭**”。

四、气的生理功能

（一）推动作用：气具有激发和推动作用，人体的血液循环和水液代谢也都赖气之推动而完毕。



(二) 温煦作用：阳气气化生热，温煦人体的作用。



(三) 防御作用：气有卫护肌肤，防御邪气的作用。气的防御作用，一方面能够抵抗外邪的入侵，另一方面还能够驱邪外出。



（四）固摄作用：气对体内的液态物质具有固护统摄和控制，不使其无故丢失的作用。

- **固摄血液**，预防血液溢出脉外，确保血液在脉中的正常循行。
- **固摄汗液、尿液、唾液、胃液、肠液等**，控制其分泌量、排泄量，预防体液丢失。
- **固摄精液**，预防妄泄。

(五) 气化作用： 气化，指经过气的运动 而产生的多种变化。即精、气、血、津液的各自新陈代谢及其相互转化。气化过程就是新陈代谢的过程，是物质转化和能量转化的过程。

金秋送禮

氣化式加濕器



- 日本優質靜音電機
- UBS.電池.220V選擇
- 500ml 大儲水容量

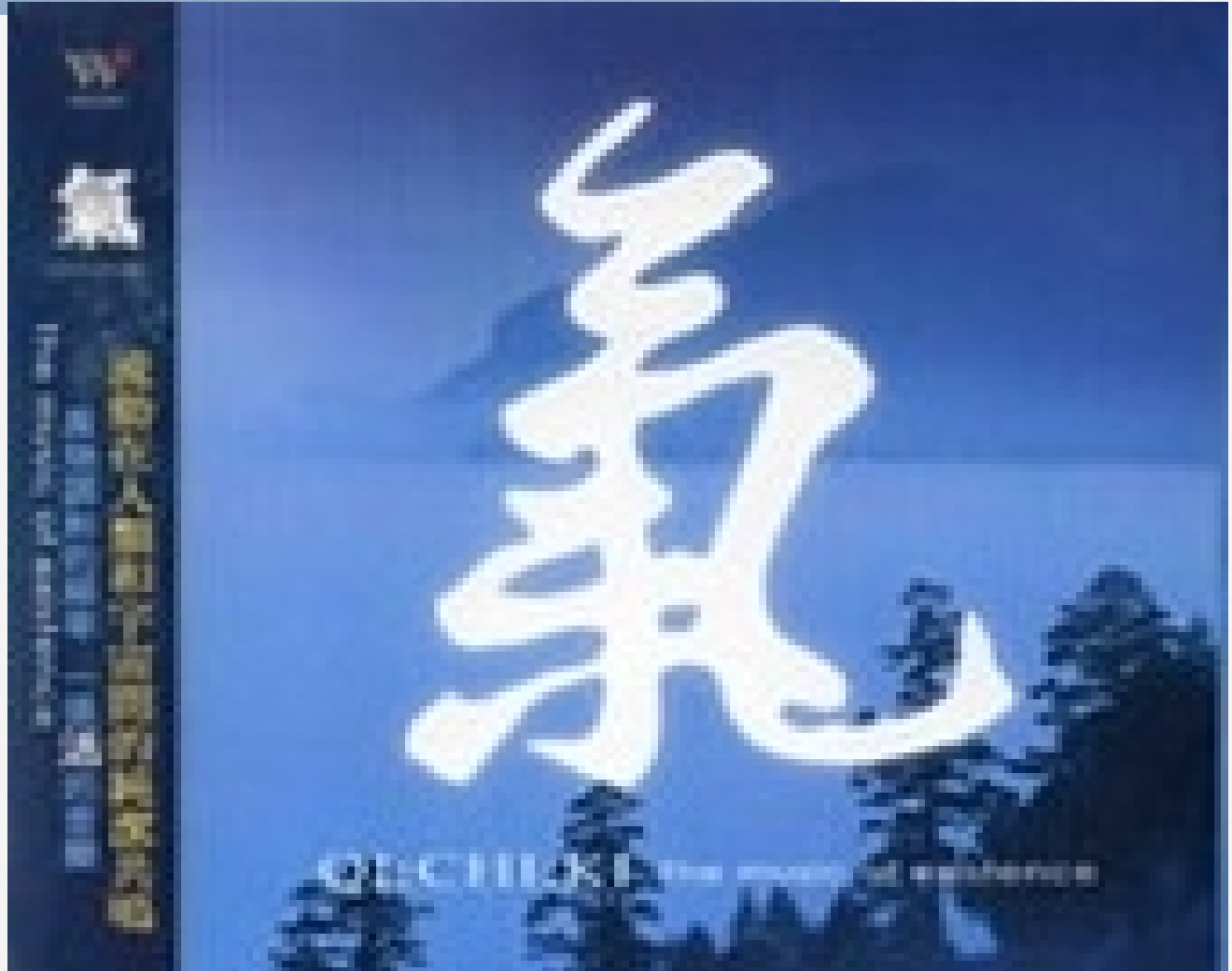


(六) 营养作用： 主要指由脾胃运化食物而化生的水谷精气的作用。此气与津液结合而成为血液，经脉管运往全身而发挥营养作用，故称之为“营气”。



五、气的分类

元气
宗气
营气
卫气



(一) 元气

1、基本含义

元气又名原气，所谓元气，是人体中最基本、最主要的根源于肾的气，涉及元阴、元阳之气。



2、生成与分布

生成：元气根于肾，乃肾经所化生的肾气，统称肾中精气，又名原气。肾中精气，虽以先天之精气为基础，又赖后天水谷之气的哺育。所以元气充分，必须脾胃之气无所伤，而后能滋养元气。若胃气本弱，脾胃之气亦伤，则元气亦不能充。

分布：元气发于肾，经过三焦循行全身，内而五脏六腑，外而肌肤腠理，无处不在。

3、主要功能



元气有推感人体生长发育和生殖，激发和调整各个脏腑、经络等组织器官生理功能的作用，**为人体生命活动的原动力。**

(二) 宗气

1、基本含义：由肺吸入的清气与脾胃化生的水谷精气结合而成，聚于胸中谓之宗气。宗气在胸中积聚之处，称为“上气海”，又名“膻中”。



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/507066144105006154>