



女人如花，莫伤悲

撰文 桑新华

散则为气”，气聚合在一起便形成了有机体，气散则形体灭亡，复归于气。气还是构成人体和维护人体生命活动的最基本物质，在生理上具有推动、温煦、防御、固摄、气化等功能。庄子说：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为气。”有了这个气，就有了运动，就会生生不息，变化不止。人的生命一旦没了这口气，生机就会完结。

气的功能需要通过气的运动来实现，也就是中医所说的气机，主要包括升、降、出、入4种，这4种运动在人体的脏腑、经络、组织、器官内进行，进而推动人体内部的气血循环。

血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质，具有很高的营养和滋润作用。血必须在脉中运行，才能发挥它的生理作用。血在脉中循环运行，内至腑脏，外达皮肉筋骨，不断对全身各腑脏组织器官起着充分的营养和滋润作用，维持人体正常的生理活动。

气血正常机能的发挥受到肝的影响。中医认为，肝主藏血。肝主疏泄，可调节气血，即肝通过气的作用把血液合理分配给人体的各个器官。如果人因为各种各样的原因而生气，则正常的气机被扰乱，出现堵塞的现象，就是

中医认为，情志不遂或失调，肝气郁结，气机不畅，瘀血阻滞，则百病生。就像林黛玉的前身绛珠仙草，她日益享受神瑛侍者的甘露灌溉得以久延岁月，并修得女身。因未报答灌溉之恩，所以其体内郁结着一段缠绵不尽之意，之后下世为人，则终年情志不舒，郁郁寡欢，最终抑郁而死，这是“情志失调致生病”的典型例子。

《黄帝内经·素问》有“人以天地之气生”的说法，“气”在中医的理论中，是一个很重要的概念。

气是古人生命观、宇宙观中最基本的一个元素，大到整个宇宙，小到人体的一个器官，实质上都是由无形的气凝聚而成的有形实物。

气不是静止的，而是处于不断的运动变化之中，“聚则成形，



我们所说的“肝气郁结”。“情志不舒，肝气郁结，则气机不畅”，指的是肝气郁结引起脏腑、经络之气阻滞不畅。《素问·举痛论》有云：“百病皆生于气。”气机不畅，则机体的生理活动就会失去和顺畅达。女人善动七情，所以容易肝郁，肝气不舒，情志抑郁而为病。

**“气为血之帅，血为气之母”；
“气行则血行，气滞则血瘀”。
血是产生气的物质基础，气是
推动血行的动力。**

补气可以生血，补血可以益气，所以《内经》中有“血之与气，异名而同类”的说法。气对血的作用，主要有以下三个方面。

首先，气可生血。《灵枢·决气》说：“中焦受气取汁，变化而赤，是谓血。”《灵枢·邪客》又说：“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血，以荣四末，内注五藏六府，以应刻数焉。”脾胃摄取的水谷之气和人体的精髓在气的作用下，化成血液。气盛，化血的功能就强，人体的血液就充沛。

其次，气能行血。心主血脉，肺朝百脉，血液在脉中流行不止，环周不休，依赖心气的推动，肺气的宣布。《寿世保元》指出：“盖气者，血之帅也，气行则血行，气止则血止”，“气有一息之不运，则血有一息之不行。”血在体内的循环都要靠气的推动作用，如果失去气的作用，血就像一潭死水。

再次，气可统血。血液在脉管内环流运行靠气的推动；而维持血液沿着脉管内正常运行，使

之既不外溢，又不凝滞，也可称为“气固血”。

总之，血的生成、运行和统摄皆由气主导。

血在脉中不断循行流动，而且其循行流动的状态又是保持在一定的范围内，称之为“正常之度”。如果这种状态发生改变，偏离正常范围，则称之为“血行失度”，“血凝而不流”、“血泣而不通”等各种血瘀状态都是“血行失度”的体现。

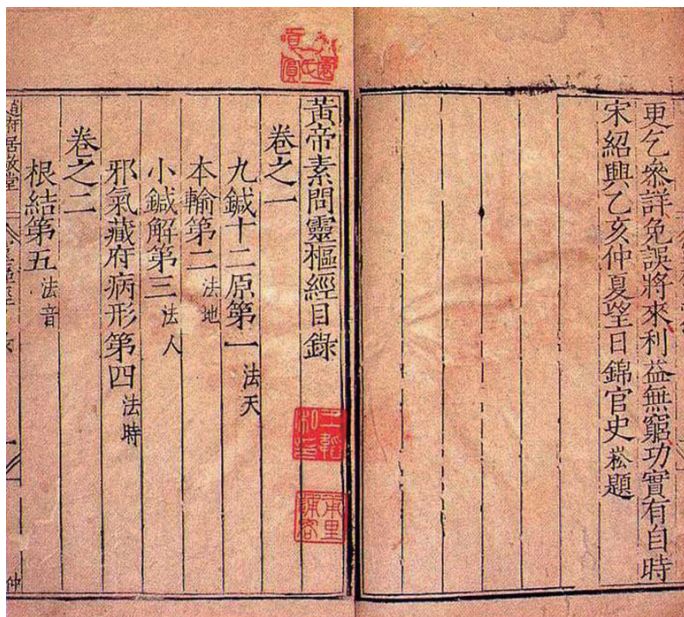
妇女以血为本，以血为用，只有气血充盈，血脉流通，被称为血海的冲脉与主管胞胎的任脉气血充盛，胞宫才能正常发挥主月经、主孕育等生理功能。如果气机阻滞，则血脉瘀阻不行，闭阻于胞宫胞脉，严重者可导致多种妇科疾病。

气病可导致血病，血病又可影响气的流畅。气滞血瘀指气机

运行不畅，以致血液运行障碍，形成气滞与血瘀并存，多属于肝气疏泄异常所致的一种病理改变。气滞是因，血瘀是果。《沈氏尊生书》说：“气运乎血，血本随气周流，气凝则血也凝矣。”血堆积在一处，滞留不行，则形成瘀血。若血瘀已成，又可进一步阻塞气机的流畅，加重气滞，形成恶性循环。

瘀血之名首见于张仲景的《金匱要略》，他概括其病因病机最重要一条就是气滞血瘀。张仲景建立了较为完善的妇科血瘀学说，为中医妇科血瘀学说之鼻祖。

女性生理的经、带、胎、产、乳等活动是以气血安和、脏腑协调、经络顺畅为基础的，气血调和，则健康无病，气血不和，则百病变化而生。口唇青紫，舌质隐青有瘀斑，脉涩，就是典型的血瘀症表现。



《黄帝内经》书影

《千金方》所云：“瘀血占据血室，而致血不归经”，简明地阐述了瘀血是导致崩漏的主要病机。《丹溪心法》云：“经水将来作痛者，血实也（一云气滞），”临行时腰疼腹痛，乃是郁滞有瘀血。气机阻滞，故血脉痹阻不行，闭阻于胞宫胞脉，故血瘀证普遍存在于各种妇科疾病之中。

如果血瘀发生在脏腑、皮肤，可能会出现皮肤斑点、血缕、肤质干燥、肤色晦暗发紫等。一般情况下，血瘀体质的人大多形体偏瘦，面色、口唇偏暗，皮肤干燥，容易出现瘀斑，身体或有包块，经常会有刺痛感和疲劳感。

气滞血瘀是许多疾病的病机，也是慢性病久治不愈的原因之一，所以又有“久病必有瘀”的说法。

对于有气滞血瘀的人来讲， 养生根本之法在于理气活血 化瘀。

1972年11月，甘肃武威柏树汉墓出土的医简，反映了早在二千多年前理气活血化瘀的处方，药物为：干当归、芍、牡丹皮、漏芦、蜀椒及蛇（为贝母之别称）为散，“以淳酒和饮”。此方有养血活血，理气解郁之功。现代常用的理气活血化瘀药有陈皮、青皮、木香、檀香、青木香、枳实、枳壳、香附、乌药、降香、柴胡、芍药等。疏肝解郁的代表方有四逆散、逍遥散、柴胡芍药枳实甘草汤、柴胡疏肝散、柴胡龙骨牡蛎汤、甘麦大枣汤、百合地黄汤等。

除了在医生的指导下吃一些

活血化瘀的药物和食物，良好的心理状态和养成适量运动的习惯是治疗气滞血瘀的最好方法。

随着生活节奏的加快和工作压力的增加，加上女性比男性更敏感，容易被外界的事物所触动，所以，女性的心理情绪常常较为低落，或肝气郁结，或肝火上升。肝部气血不畅则影响气机的运行，气不通，则血不畅，血不畅，则百病生。一个常常生气的人往往会肝火旺盛、气血郁滞，从而会有头痛头晕、眼睛发红、牙痛或牙龈肿痛、耳鸣、口干口苦、小便黄、大便干等症。有研究

论文报告称，经常情绪不佳的女性，患子宫肌瘤的概率高于其他人群，就是因为“气不顺”而导致的子宫部位血流不畅而引起。

《临证指南医案》中说，女子以肝为先天。因为女子一生当中，经历月经、妊娠、生育等过程，损耗大量阴血，但是很少像男子一样损失肾精，所以血就是女人的生命。五脏之中，肝藏血，所以“女子以肝为先天”。七情不全或者七情无度，最易伤肝，致使肝的疏泄功能失常，造成气血紊乱，冲任失调。所以，养肝心宽衣也宽，女人要呵护好自己的情绪和内



张仲景及其《金匮要略》



心：荣辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。保持一颗平常心，不大悲大喜，不悲花哀月。这句话不仅体现了做人的一种智慧、一种气度，更是一种养生之道。尤其作为女人，更应该是静谧的午后绽放的红莲，尽情释放着自己的娇柔，内心散发出的温柔宁静自然会为你美丽的容颜增加动人的光辉，何必去计较黑蝉的聒噪与骚扰。

清代名医傅青主曾有一件煮石疗疾的妙事：一对年轻夫妻争吵后，妻子大病，胸胁胀满，面色晦暗，心情苦闷，叹息懒言，嗜卧少动，不思茶饭，苔薄泛黄，质暗脉弦，诸多病症渐渐添上，后竟至一病不起。男子往求之于傅。傅以一石与男子道，此石即为药引，你需耐心煮至石软方可，切记煮时，水不可断，火不得熄……男子真的悉心煮石，连连数日煎熬。其妻不胜感动，竟挣扎下榻，代夫煮石。石虽未煮软，妻竟渐渐痊愈。此为中医“情志疗法”，以情胜情，可谓用药之致。

人体每天都需要进行适当的形体活动，以促进气血运行和脏腑组织的功能活动。“久卧伤气”，缺乏锻炼的人，易引起气机不畅，升降出入失常。《黄帝内经》中提到“动以养行”，即运动促使人体气血充盛、百脉通畅，从而提高人体的抗病能力。除此之外，运动还可以让人更快乐，有研究显示，在锻炼过程中，手脚互动，伸展肢体，内心的抑郁就会随之消失。

我国近代中医名家岳美中的医案集里记载着一个故事，一年

轻女子形体消瘦，面垢，四肢乏力，且多年不孕，求医多年未果。岳美中诊治后开了一特殊的医方：每天到山上扔石头。女子虽怀疑但每日照做，三个月后女子成功受孕，且面目一新。众人均不解，岳先生解释道此女子懒动少语，心思慎密，气机不畅，血滞不前，冲任失调，不能摄精受孕。每日进山只为活动肢体，以通经络。

平和的心态，健康的饮食，良好的生活习惯，只有你做到了这些，才是女人对自己最大的呵护。■

作者致谢

本文在写作过程中得到长春中医药大学张焱老师的指导，特此表示感谢。

(责编 李瑄)

气滞血瘀体质人群的饮食禁忌

宜吃蔬菜有油菜、慈姑、莲藕、洋葱、蘑菇、香菇、猴头菇、木耳、海带、葛根、魔芋、金针菇、菱角、余甘子、白萝卜、大蒜、生姜、韭菜、洋葱等。

宜吃水果有菠萝、山楂、菱角、刺梨、柑橘、银杏、柠檬、柚子等。

其他宜吃的还有黑豆、黑木耳、茴香、桂皮、丁香、桃仁、黄酒、红葡萄酒、玫瑰花茶、茉莉花茶等。

忌吃盐和味精，避免血黏度增高，加重血瘀的程度。

不宜多吃甘薯、芋艿、蚕豆、栗子等容易胀气的食物。

不宜多吃肥肉、奶油、鳗鱼、蟹黄、蛋黄、鱼籽、巧克力、油炸食品、甜食，防止血脂增高，阻塞血管，影响气血运行。

忌食冷饮，避免影响气血运行。

