

血气阴阳不调是生病的根源

五脏为阴、六腑为阳，气为阳、血为阴

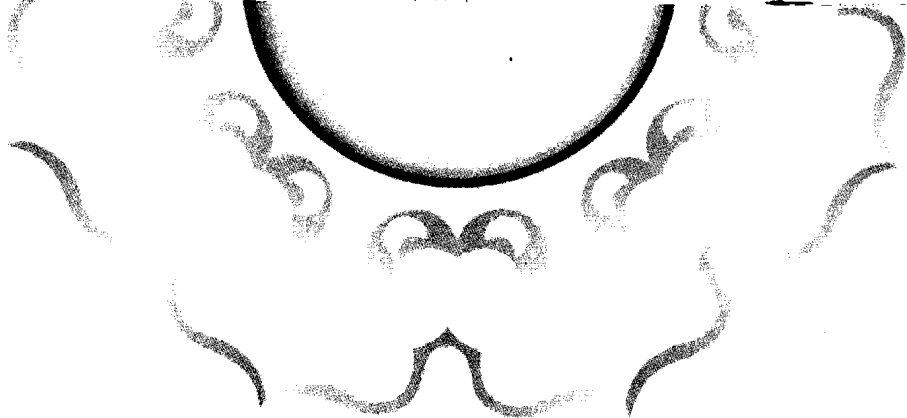
治病要治本

—— 阴阳平衡是人体健康的大药 ——

赵宇宁◎著



- 阴虚、内热、脾湿是中国人阴阳失衡的罪魁祸首，火气大是现代人的通病
- 经络、食物都有阴阳之分，你用对了、吃对了吗
- 三招太极拳、一套五禽戏，养生原来如此简单
- 治病养生必求于本，阴阳平衡疗法是献给众生的厚礼



治病要治本

—— 阴阳平衡是人体健康的大药 ——

赵宇宁◎著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

治病要治本/赵宇宁著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5384-3905-2

I. 治… II. 赵… III. 养生(中医) - 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第133415号

治病要治本

——阴阳平衡是人体健康的大药

- | | |
|-----------|--|
| ◎著 | 赵宇宁 |
| ◎责任编辑 | 李 梁 李 征 |
| ◎封面设计 | 名晓设计 孙明晓 |
| ◎技术插图 | 吴凤泽 张 虎 王阿娜 张 鑫 王 鑫 林 宁 贾 平
李 雪 王 汐 王 骁 关丽荣 王晓明 |
| ◎出版 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社址 | 长春市人民大街4646号 |
| ◎邮编 | 130021 |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| ◎编辑部电话 | 0431-85610611 |
| ◎网址 | www.jlstp.com |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎印刷 | 长春新华印刷有限公司 |

规格: 720mm × 990mm 16开 18印张

字数: 250千字

印次: 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-3905-2

定价: 29.00 元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

出版说明

人体生命活动也是阴阳的运动。《易经·系辞》曰：“天地氤氲，万物化醇”，宇宙混沌初开时是一片氤氲元气，然后逐渐划分为阴阳之气，于是阴阳交合，刚柔成体，从此便有了人类。人的身体也是由阴阳气化所产生出来的，因此人的身体机能也不能脱离阴阳的范畴。

可以说，没有阴阳就没有世界，没有阴阳就没有运动，没有阴阳就没有生命，没有阴阳就没有人类。那么阴阳平衡又是指什么呢？所谓的阴阳平衡，从中医角度来讲，是指阴阳双方在相互斗争、相互作用中处于大体均势的状态，即阴阳的相互协调和相对稳定状态。阴阳双方虽然不断地处在相互对抗、相互排斥、相互作用的运动中，彼此之间随时发生着消长和转化，但阴阳双方仍然维持着相对稳定的结构关系。

也正是因为阴阳的平衡不是固定的、绝对的，因此，这样的平衡很容易打破、很容易失衡。如果阴阳失衡，就会患病，甚至死亡。所以养生的宗旨就是维护生命的阴阳平衡。

如何使身体阴阳相对平衡，做到无病一身轻呢？《无病一身轻二》为我们破解了防病治病的秘密。全书系统地阐述了阴阳的基本概念、人为什么会生病以及如何维护人体的阴阳平衡。值得强调的是，该书结合孔门医学理论体系结构，提出当今社会都市人群普遍存在的阴虚、内热、脾湿三种情况是导致人体阴阳失衡并最终导致疾病发生的罪魁祸首。结果告诉人们这样一个道理：要想健康一生，就要做到阴阳平衡。

也许一提起阴阳，人们往往会联想到迷信的说法，因此，在这里我有必要声明一点：本书所涉及理论知识和临床实践知识均秉承中医经典和个人临证体会，中医学博大精深，文中遗漏不妥之处在所难免，敬请广大读者指正，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《无病一身轻》系列丛书编辑部

序 言 人不平衡会摔跤，体不平衡会生病

一个人要想成功，就要学会适应规则。商场有商场的规则，职场有职场的规则，而身体要想保证健康，就必须适应身体的规则。

身体的规则看起来数以万计，好像是一部繁杂的律法，难以掌握，但所有的律法都符合一个总的原则，那就是不带来伤害和不便。身体的规律虽数以万计，但是它终归有一条主线连接着。这个主线是什么呢？那就是平衡。

人不平衡会摔跤，身体不平衡就会生病。

要想不摔跤、要想不生病，就要维持身体的平衡。身体一切的平衡都归结于阴阳平衡。无论是脏腑平衡、动静平衡、经络平衡，还是四时平衡、饮食平衡，都是以阴阳平衡为基础的。阴阳平衡的原则是主导，其他的一切诸如运动、营养、使用经络，都是具体的方法。

有人问，那我们如何维护身体的阴阳相对平衡呢？关键是要做好日常保养，细节决定健康，这个细节便来源于平时的点滴保养。

假设有一辆汽车，以下有两种使用方法，我们会选哪一种呢？

1. 一个驾驶员不懂交通规则，不懂汽车保养，只知道开车，这部车很快就会进入维修厂，更换零件并提早报废。

2. 一个驾驶员深谙交通规则，平时能够做到认真保养。这部汽车运行不仅良好，而且很少去维修，使用寿命也很长。

显然，绝大部分人都会选择后一个答案。其实我们的身体就像一部汽车，由新到旧，直至报废，是一个需要不断保养的过程。如何驾驶和保养身体这部车，是我们最应该了解和掌握的学问。

作为一个合格的驾驶员，一定要懂得交通规则、熟练驾驶技术，并且开着一辆没有问题的汽车，才能上路。可是，我们生活中许多人很少研究人体运行的规则，如同不合格的司机驾驶汽车上路一样，因而造成人体这部汽车过早地报废。如果我们能够学会保养和驾驶人体这部汽车的技术，延缓车子损害的速度，则能够健康平安地渡过人生。

我们以流感来举例，流感相当于祖国医学温病之风温范畴。孔派认为，这类疾病的发生是外因通过内因起作用，而这个内因就是阴虚内热。为什么有的人容易感染，而有的人不易感染呢？这取决于自身的正气强弱。如果没有阴虚内热这个内因，病毒在体内也就没有了生存的环境。如果你这个驾驶员的驾车技术很熟练、又重在平时保养（内因），即使车子旧点（外因）也能减少大修的次数。

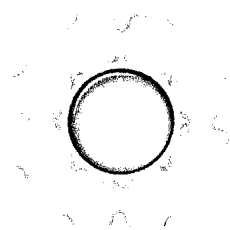
《无病一身轻二》正是讲述关于对身体这部车如何进行内部保养的问题，它重点着眼于如何通过日常保养来维护身体的平衡——阴阳平衡。

只有阴阳平衡，才会健康一生。

赵宇宁

2008年9月10日于北京孔伯华养生医馆

| 目录 |



序 言 人不平衡会摔跤，体不平衡会生病

第一章 阴阳——身体的幕后操盘手

中医指出，阴阳是对自然界相互关联的两个事物或现象的相对属性或同一事物内部对立双方属性的概括。阴阳是自然界一切事物运动变化的基本规律，是一切事物属性的纲领，是一切事物生长、发展、变化的根源。就好像股票的升升降降一样，在那看似眼花缭乱的升降背后，其实都有一个操盘手在掌控；而阴阳相摩便是我们身体的幕后操盘手。

中医不治病而是调理身体	002
别把阴阳想得太神秘	006
理解了阴阳就理解了中医	010
阴阳是中医八纲辨证中的总纲	013
阴阳平衡是五行和谐的基础	017

第二章 关于疾病,你是这样想的吗——阴阳失衡导致健康“出轨”

阴阳调和就是我们最好的养生方法。如果阳气过强,不能密藏,那么阴气就要亏耗,人就会生病。只有阴气平和,阳气密藏,精神才会旺盛。如果阴阳离而不相交,那精气也就随之而竭尽了。

病不一定是坏事,它是检验身体的唯一标准	023
为什么阴阳会失衡	026
生病过程是正气与邪气打架的过程	030
火气大是现代人的通病	034
亚健康是阴阳失衡的片首曲	038
阴阳失衡,百病始生	043

第三章 五脏为阴,六腑为阳——你的“硬件”结构决定了你的健康

五脏六腑绝对是人体的硬件。脏腑有阴阳之分,五脏属里,故为阴;六腑属表,故为阳。

五脏是指心、肺、脾、肝、肾。五脏具有化生和贮藏精气以及藏神,主志的功效。其生理作用虽然各不相同,但它们的“老大”是心。五脏间的各种生理功能相互依存、相互制约,以保持其生理活动的协调平衡。六腑是指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。它们的共同功能是受纳腐熟不谷、传化精微、排泄糟粕。

五脏六腑之间的各种生理功能相互依存、相互制约,以保持着人体生理活动的协调平衡。

学会调整脏腑平衡,以激发人体自我修复潜能	049
养心——心是五脏六腑的“君主”	052
护肝——肝是调气机的“大将军”	057

润肺——让人体的空调正常运行	061
健脾——照顾好你的“后勤部长”	065
补肾——肾是人的先天之本	070
壮胆——胆是勇敢的“先锋官”	074
保胃——保胃气是保胃之阴阳	077
顺小肠——食物消化吸收的主要场所	081
通大肠——保持大便通畅是保养大肠的关键	084
助膀胱——别让尿成为致病因子	088
理三焦——三焦是元气和水液的重要通道	092

第四章 经脉也分阴阳——会使用经络的人会养生

经络也有阴阳之分。按人体内外侧来分阴阳，以位于人体躯干背面的和四肢外侧的为阳，而以位于前面的和内侧的为阴；按人体上下分阴阳，那么上半身为阳，下半身为阴。经络是联络脏腑肢节，沟通上下内外，运行气血，协调阴阳，调节人体各部的通路。它是调节人体阴阳平衡最有价值的良药。

经络是调节阴阳平衡最有价值的良药	096
手太阴肺经——让肺经不再受伤害	101
手少阴心经——天天好心情，多按心脉经	106
手厥阴心包经——常按心包经，赛过吃人参	110
足太阴脾经——女性最应该关注脾经	114
足少阴肾经——补肾要从肾经穴位开始	119
足厥阴肝经——疏肝解郁的法宝	123
手太阳小肠经——不容忽视的小肠经	128
手少阳三焦经——治手脚冰冷要从三焦经入手	133

手阳明大肠经——平衡阴阳，从“肠”计议·····	137
足太阳膀胱经——爱膀胱经等于爱自己·····	141
足少阳胆经——常敲胆经一身轻·····	145
足阳明胃经——常敲胃经助长寿·····	148

第五章 食物本性——食物的阴阳属性决定你该吃什么

不同的机体发生疾病，都为阴阳失衡所致。而食物的寒热温凉属性，也就是食物的本性，恰可以调节不同机体的阴阳虚实，以防阴阳的相对平衡遭到破坏。阴证的人宜食用温性、热性的阳性食物，阳证的人宜食用寒性、凉性的阴性食物。人体阴阳的兴旺盛衰，正是依靠食物的这种阴阳属性来调节和维持，因此，人们在选用食物或食疗时，应分清阴阳，科学搭配，以保身体健康。

需要注意的是，食物的阴阳属性还有一个重要特征，那就是它在不同的条件下会发生改变的。

熟知食物本性是不生病的关键·····	153
谨和五味是延年长寿的捷径·····	159
补益其实就是补阴阳·····	162
饮食有节——只有吃得舒服你才舒服·····	165
有补有排，阴阳方平衡·····	168
阴阳型肥胖者可以这样吃·····	171
韩国的五色饮食来源于中国文化·····	175

第六章 动为阳，静为阴——以太极的方式动静结合调节阴阳平衡

生命在于运动，更在于静养。按照《周易》的阴阳原理，动则生阳，静则生阴。比较而言，练动功的，动则生阳，可以增强精力，提高工作效率；练静功的，静则生阴，可以降低人体的消耗，人的寿命也相对较长。二者在时间分配上，应是三分运动七分静养，动静结合，方可达到阴阳平衡，健康一生。

动生阳，静生阴——养身要动，养心要静	180
睡眠是人类最好的静养	184
神奇的静养功——常入静可以控制气的消耗	188
不可思议的太极拳——三招太极抵御中年危机	192
最实用的五禽戏——跟动物也能学养生	198

第七章 春夏为阳，秋冬为阴——掌握四时变化是养命的根本

中医养生讲究因时制宜，这是“天人相应”的大道，也是对大自然的最好适应。这里的“天”，即环境，是指春、夏、秋、冬四季。人及大部分生命都是春生、夏长、秋收、冬藏。天人相应，就是利用四季循环来维持人的本源、阴阳的平衡。大自然巧妙地安排四季与人“相应”，即“天人合一”，就是说养生要“顺四时，适寒暑”，不违天时。古人有云：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则避邪不至，长生久视。”

四时阴阳变化是万物生长的根本	205
春生——春天是最宜养生气的季节	208
夏长——有生长才会有收获	211
秋收——收获金秋时也要收获健康	215

冬藏——冬天藏好了，春天才会有生机	219
-------------------------	-----

第八章 找对根源，治对病——阴阳平衡疗法是献给众生的厚礼

人体阴阳不平衡，就会出现阴阳偏盛偏衰的现象，就会出现病理的现象。因此，治理身体疾病必须以阴阳为根本。医生在治疗疾病的过程中，就是要通过各种手段来调节患者的阴阳，使其恢复到平衡的状态。

治病养生力求于“平”	225
得了流行性感冒，内外都要治	228
治疗神经官能症，心理疏导最关键	232
急性胃肠炎——吃出来的病也可以吃回去	235
糖尿病的问题在肾	238

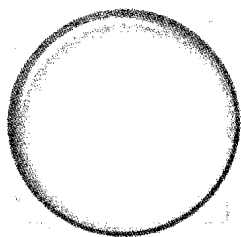
后 记 传授医理，造福百姓	241
---------------------	-----

附录1 人体十四经脉主治病症及穴位使用指南	242
附录2 常用穴位位置及主治一览表	256
附录3 《黄帝内经》养生小秘密	260

第一章

阴阳——身体的幕后操盘手

中医指出，阴阳是对自然界相互关联的两个事物或现象的相对属性或同一事物内部对立双方属性的概括。阴阳是自然界一切事物运动变化的基本规律，是一切事物属性的纲领，是一切事物生长、发展、变化的根源。就好像股票的升升降降一样，在那看似眼花缭乱的升降背后，其实都有一个操盘手在掌控；而阴阳相摩便是我们身体的幕后操盘手。





中医不治病而是调理身体

《素问·调经论》：“阳注于阴，阴满于外，阴阳均平，以充其形，九候若一，命曰平人。”

网上曾见过这样一则故事：有一位专门研究中医药的企业老总，在谈到现代人为什么病越来越多、越来越难治的时候，他开出了自己的“药方”，那就是缺少“平衡”。比如说，一个人感觉不舒服了，大夫到野地里揪几把野草、野花什么的，拿回来熬一熬喝；或者用银针扎几个穴位，就能治病。这是为什么？就是因为我們平时饮食、起居以妄为常，破坏了人体的平衡，只有靠针灸、药物来恢复人体的平衡，才能帮助我们把病祛除。

中医的作用，能这样来解释，也许很多人都是第一回听说。但仔细想来，道理还真就这么简单，这不就是中医里讲究的阴阳平衡道理吗？

生活中很多人问我：中医的精髓是什么？最重要、最核心的东西又是什么？我告诉他们，中医的精髓是辨证施治，最重要、最核心的东西就是客观、就是一分为二、就是阴阳！

对于阴阳你看不到，摸不着，但它却是我们身体的“内核”！也是我们中华民族的文化源头！我们的方方面面都要围绕它，离开它就不行！离开它，我们的世界将会是一片混沌，我们将不会有生命，健康也就无从说起！

在谈到治病求本的问题上，很多人都知道：从某个角度说“西医治标，中医治本”。当我们再问一句中医怎么治本？或者中医通过什么来治本呢？很多人又不知所云。其实，这个“本”就是阴阳，还是要在阴阳里寻求。阴阳就是这样一个关系到方方面面的、最本始的东西。

一直以来，中医都是以阴阳五行相生相依的原理用以指导养生防病治病的。

古希腊著名力学家阿基米德曾说过：“给我一个支点，我可以撬起地球。”尽管此话有道理，但这根本就不可能实现。别说找不到这个支点，就连足够长的杠杆也找不到。但是与其道理相通的是，我们可以用中医这个支点来撬起我们身体这个地球。也就是说，我们仅仅通过中医养生之道花费很小的力气，就可以调节身体阴阳，可让自己的身体保养得很好，防患于未然。

很多人不相信，中医真有这么神奇吗？下面是一个真实病例，拿出来与大家一同分享中医的神奇效果。

曾经有一位高级领导，也是先辈孔少华先生的老患者，有一次高热持续 20 多天不退，找过很多名医诊治无效，西医用各种抗生素也无效；后找到孔老，经辨证诊断属于湿热与阴虚合而为病。此种类型是患者素体阴虚湿热，兼感外邪所致，或者湿温失治，日久伤阴而成。因此孔老以桑菊饮、银翘散、白虎汤、青蒿鳖甲汤、三仁汤合方治疗，仅服药两剂烧即退下。

现将常用方摘录如下：

生鳖甲15克（先煎），嫩青蒿10克，地骨皮10克，生知柏各10克，银柴胡10克，条黄芩10克，法半夏10克，金银花15克，青连翘10克，霜桑叶10克，生甘草3克，滑石块15克，鲜茅苇根30克，杏仁泥10克，白蔻仁5克，生薏苡仁30克，鲜石斛30克，鲜生地30克。

中医的神奇其实就在于它调节了人体的阴阳动态平衡，同样的发烧，并不能用同样的方法，这就是中医的精髓所在。本案例就是充分考虑到患者的体质及已发烧 20 多天的客观情况，辨证施治的典型病例。

寻医记 |

问：请问老师，中医强调在整体观念指导下进行辨证论治，这是什么意思？

答：中医学通常把人体看成是以脏腑经络为核心的有机整体，人与自然虽然有一定的关系，但起决定作用的是人体的正气。在治疗疾病时强调“辨证论治”，同时也强调“治未病”。这些都是中医最基本的特点。但其最具特色的是在整体观念下进行辨证论治。

这里我们谈谈中医整体观念和辨证论治，以期读者们更好地了解中医。

① **整体观念：**中医认为，人体内部其实是一个有机的统一整体，在组织结构、生理功能、病理变化上都相互联系、相互协调和相互影响的，并认为人体与外界自然环境也是一个相适应的统一整体。这种人体内在环境的统一性和人体内外环境的统一性思想，就是我们所说的整体观念，即天人相应。在诊治疾病上，要求从整体观念出发，通过查看五官、形体、舌脉等外在表现，可知道体内病变的脏腑，进而确定如何治疗。如患暴发火眼，病人通常是眼白红赤肿痛，怕光流泪，口苦咽干，舌红苔黄，脉弦数，这是肝经实火，肝火上炎的症状，在治疗时可用清肝泻火之类的药物。

② **辨证论治：**辨证论治是中医认识和治疗疾病的基本原则。我们说的辨证，就是在整体观念的指导下，将望、闻、问、切所收集的资料、症状、体征，通过分析、综合，判断为某种证。论治，就是确定相应的治疗方法。中医治病首先着眼于证，而不是病的异同。因此，同一疾病的不同证候，治疗方法不同，这是“同病异治”。如同是痢疾病，有属湿热和虚寒等不同的“证”，要用不同的治疗方法；而不同疾病，只要证候相同，便可以用同一方法治疗，这就是“异病同治”。如有3个患者，医生为他们的处方中开了一样的药。这时病人

会问：我是高血压，他是失眠，另一个人是眩晕怎么给我们开了一样的药呢？但从脉象上看，这3个人是同一个“证”。

中医学运用辨证论治的规律，不在于病的异同，而在于“证”的区别，不同的证治法不同，相同的证治法相同。

问：你好！我是一名中学生，爱好中医，在看一些中医书籍时，总看到一些什么脉弦数、脉滑数的，不知这些如何理解？

答：很多人接触中医时，都会遇到这些难懂的词句。脉弦数所指的“弦脉”就是有弓弦感觉的脉搏形态。就像我们按到琴弦一样，绷得较紧，端直而长，直起直落。弦脉是肝胆病的主脉，肝为刚脏，病则经脉筋经紧急，所以脉端直而弦。痛证脉也多是弦象，因胃腹痛多是肝气横逆克伐脾土所致。此外，痛证多由寒邪引起，寒主收引，使经脉绷急，此时脉弦。某些动脉硬化的病人是典型的弦脉。

另一种是滑脉。滑脉是脉来流利，应指圆滑，就像是珠走玉盘一样，滚滚滑利。滑脉主痰饮。因为痰饮内阻，在正气不虚的情况下，可出现气血涌流，所以脉显滑利。一般情况下，那些高烧病人，热鼓血行，脉也滑利；女性受孕之后，气血涌流以养胎儿，也是典型的滑脉。

上述只是针对一般规律而言，实际临床情况较为复杂，还要四诊合参才是。此外，实际临床中更应该考虑人体体质上的差异，要因人、因地、因时制宜。