



百姓中医从书之

Raising Zhongyi Congshu

张湖德◎主编



冬季养生

阴阳寒热 养生智慧

赠挂图

阴性体质？阳性体质？寒性体质？热性体质？……

——体质是你健康的密码

俗话说“一样米养百种人”，同是感冒病毒侵袭，为何有人面白肢冷？有人面红身热？同是秋高花落，为何有人心情低落？有人灵台清明？同是炎炎盛夏，为何有人喜冷贪凉，有人喜暖恶寒？

这一切，都是因为体质不同而引起！每个人的体质如同自我身体的密码，在胎儿期就已形成。防病祛病，养生延寿，均应顺体质而施，方可达到事半功倍之效。

在养生经铺天盖地的今天，张教授给了您中医传统的个性化养生理念，通过本书，您可以对自己的体质有所了解，找到真正适合自己的养生保健方式。

北京中医药大学教授 张湖德 力著
知名养生专家

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



四季养生

养生智慧

四季养生智慧

四季养生智慧



百姓中医

R212
74

阴性体质？阳性体质？寒性体质？热性体质？……

——体质是你健康的密码

阴阳寒热 养生智慧

张湖德◎主编

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

阴阳寒热养生智慧 / 张湖德主编. —北京: 人民军医出版社, 2009.6
ISBN 978-7-5091-2615-8

I. 阴… II. 张… III. ①阴阳(中医)—养生(中医)
②寒热—养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第044563号

策划编辑: 李鸿涛 文字编辑: 王赫男 责任审读: 余满松
出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290, (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)64787161-817

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华戈印务有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 11.75 字数: 146千字

版、印次: 2009年6月第1版第2次印刷

印数: 11001~14000

定价: 22.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要



本书在中医阴阳寒热理论的基础上，讲解不同体质人群不同的养生方式，介绍使身体阴阳平衡、寒热进退的调养方法。指导读者春夏养阳，秋冬养阴，用温凉寒热不同属性的食物调节身体达到平衡。本书有理论阐述，有传统方法和临床实践经验，深入浅出，适合读者反复研读。



前言



“阴阳”与“寒热”是人们说得较多和听得较多的两个中医学名词，对于中医专业人员和喜爱中医的人，终身离不了这4个字。因此，很有必要搞懂阴阳与寒热的含义和在人们生活中的实际运用，尤其是它们与养生保健的关系。当然，这个任务就责无旁贷地落在了我这个在北京中医药大学从事教育30多年的专家身上。出版社说，你搞过《内经》教育，对中医基础理论很有研究，你又长期从事中医养生的研究，是养生专家，这本书由你写最为合适。有鉴于此，我就当仁不让了，尽管我在大学里天天讲阴阳寒热，但怎么把二者巧妙地运用到日常生活与养生保健活动中，并不是一件很轻松的事，需要认真努力刻苦钻研。我坚定地相信，本书的出版，一定会引起广大群众的关注。同样坚定地相信，本书会帮助读者运用中医阴阳寒热的理论把自己的身体健康搞得更好。

张湖德

2009年于北京中医药大学养生堂



目 录



第一章 疾病的发生在于阴阳失调

一阴一阳谓之道	2
医道虽繁，阴阳而已	3
生之本，本于阴阳	6
更胜与平秘	8
阳虚与阴虚、阳盛与阴盛	10
调和阴阳、阴阳并重	12
阴阳是把握疾病的总纲	14
1. 表证与里证	14
2. 寒证与热证	15
3. 虚证与实证	17
4. 阴证与阳证	18

第二章 中医寒与热

“寒”与“火”	22
寒从中生	26
火热内生	28



目 录

寒热进退	31
常用温阳祛寒的中药	32
常用清热泻火的中药	38

第三章 常见五脏阴阳虚证

心阳虚证	46
脾胃阴虚病证	48
肝阴虚证	53
肺阴虚证	57
肾阳不足	60
肾阴虚证	61

第四章 不同体质的养生

阳虚体质养生法	64
1. 精神调养	65
2. 日常调理	65
3. 饮食调养	65
4. 药物养生	77



阴虚体质养生法	84
1. 精神调养	84
2. 日常调理	84
3. 饮食调养	85
4. 药物养生	96
阳盛体质养生法	100
1. 饮食调养	100
2. 药物养生	113
气虚体质养生法	117
1. 日常调理	117
2. 饮食调养	119
3. 药物养生	119
血虚体质养生法	121
1. 日常调理	121
2. 饮食调养	121
3. 药物养生	122
血瘀体质养生法	123
1. 日常调理	123



目 录

2. 饮食调养	123
3. 药物养生	126
痰湿体质养生法	127
1. 日常调理	127
2. 饮食调养	128
气郁体质养生法	129
1. 日常调理	129
2. 饮食调养	129
3. 药物养生	130

第五章 春夏养阳，秋冬养阴

春季养生	132
1. 春天饮食要养阳	133
2. 多食甜而少食酸	134
3. 春天多食蔬菜	135
4. 适当清除里热	136
5. 要补充津液	137
6. 切忌食用黏硬、生冷、肥甘厚味食物	137
7. 春季养生要“春捂”	137

夏季养生	139
1. 多吃清热利湿的食物	139
2. 宜省苦增辛	140
3. 饮食以温为宜	141
4. 宜喝自制冷饮	141
5. 清热祛暑，当数苦瓜	143
6. 夏季养生“以热制热”	145
7. 夏补三伏	146
8. 冬不坐石，夏不坐木	147
秋季养生	149
1. 要多吃些能滋阴润燥的饮食	149
2. 要“少辛增酸”	151
3. 提倡早晨喝粥	152
4. 秋冬养阴好比傍晚浇花	153
5. 饮食清润防秋燥	155
6. 老年人防秋燥症的方法	156
冬季养生	157
1. 冬季宜多食的食物	157
2. 少食咸而多食苦	159
3. 冬季保阴潜阳	160



目 录

- 4. 冬季保健宜“寒头暖足” 160
- 5. “若要小儿安，常带三分饥和寒” 161

第六章 饮食分阴阳

- 用食物获得阴阳平衡 165
- 蔬食的寒与热 167
 - 1. 寒性食物 168
 - 2. 热性食物 168
 - 3. 温性食物 168
 - 4. 凉性食物 168
 - 5. 平性食物 169
- 勿使寒热过之 170
- 食疗要以偏纠偏 172
- 饮食要顺应阴阳寒热 173
 - 1. 体质与饮食 173
 - 2. 饮食要辨食物的寒热温凉 174



第一章

疾病的发生在于阴阳失调

一阴一阳谓之道

医道虽繁，阴阳而已

生之本，本于阴阳

更胜与平秘

阳虚与阴虚、阳盛与阴盛

调和阴阳、阴阳并重

阴阳是把握疾病的总纲



一阴一阳谓之道

阴阳，是中国古代哲学的一对范畴。阴阳的最初含义是很朴素的，是指日光的向背，向日为阳，背日为阴，后来引申为气候的寒暖，方位的上下、左右、内外，运动状态的动、静等。古代哲学家看到一切事物或现象都有正反两个方面，就用阴阳来阐释自然界两种对立和相互消长的物质势力或事物的两个方面，并认为阴阳的对立和消长是事物本身所固有的。如《老子道德经·四十二章》说“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，进而认为阴阳的对立和消长是宇宙自然界的基本规律。如《易传·系辞上》说：“一阴一阳之谓道。”所谓“万物负阴而抱阳”，即是说事物都有背阴向阳正反两个方面。所谓“道”，即是指规律。

阴和阳代表着相互对立又相互关联的事物属性。一般地说，凡是剧烈运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的；都属于阳；相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的，都属于阴。如以天地而言，则“天为阳，地为阴”，由于天气轻清故属阳，地气重浊故属阴；以水火而言，则“水为阴，火为阳”，由于水性寒而润下故属阴，火性热而炎上故属阳；以动静而言，则“静者为阴，动者为阳”，由于阴主静，故相对静止的事物属阴，阳主动，故剧烈运动的事物属阳；以物质的运动变化而言，则“阳化气，阴成形”，即是指当某一物质出现蒸腾气化的运动状态时则属阳的功能，出现凝聚成形的运动状态时则属阴的功能。阴和阳的相对属性引入医学领域，即将对于人体具有推动、温煦、兴奋等作用的物质和功能，统属于阳；对于人体具有凝聚、滋润、抑制等作用的物质和功能，统属于阴。



医道虽繁，阴阳而已

《内经·阴阳应象大论》开宗明义地说：“阴阳者，天地之道也。万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。治病必求于本。”它认为，阴阳是自然界运动发展的根本规律，万类生物生成变化的总纲领、生命一切变化的根源、生死转化的本质和动力，也是人的精神、认识活动产生的府宅。治病一定要探求这个根本，从根本着手。

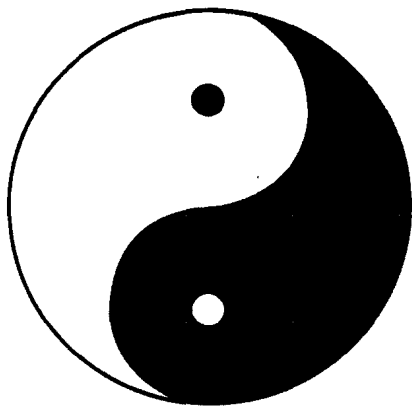
天地万物是不断变化发展、生长消亡的。人一样有生老病死。什么引起这些变化发展呢？就是阴阳。“治病必求于本”，就是求阴阳这个本。所以诊断则“察色按脉，先别阴阳”。治疗则“察阴阳所在而调之，以平为期”。用针则“从阴引阳，从阳引阴”。用药则“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴是”卫外预防则“从阴阳则生，逆之则死”。所以阴阳像一根红线一样，贯串于中医学的生理病理诊断治疗和预防中，成为中医理论体系的核心。因此，掌握阴阳这个根本的变化规律，是中医临床上必须首先解决的根本问题。所以说“凡人之病不外乎阴阳。……良医之救人，不过辨此阴阳而已。庸医之杀人，不过错认此阴阳而已”。张景岳说：“医道虽繁，而可以一言以蔽之曰：阴阳而已。”

因此，只有掌握中医阴阳学说，才能掌握中医学，才能在中医学基本理论的指导下，保证疗效和提高疗效，不致阴阳颠倒，误人生命。



阴概指阴精，阳概指阳气，阴阳两个方面既对立又统一，维持动态的相对平衡，以保证人体生命活动的正常进行。如果阴阳动态平衡失调就会引起疾病。所以《生气通天论》说：“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃

绝。”各种疾病的发生都可以归结为阴阳的偏盛偏衰。阴阳的偏盛偏衰主要有2种情况：



太极图

(1) 阴阳偏盛，《素问·阴阳应象大论》说：“阴胜则阳病，阳胜则阴病，阳胜则热，阴胜则寒。”阳盛则热，指感受风、暑、热、燥等，气粗、烦躁、口干等热性痛症。这类属阳的热性病变，常使阴精津液受到损耗，而导致阴虚的病变，所以说“阳盛则阴

病”。阴盛则寒，指感受寒、湿等，或阴气偏盛，功能衰退而生的虚寒、厥逆、痰饮、水气等寒性病症。这类属阴的寒性病变，常使阳气受到损耗，而导致阳气虚的病变，所以说：“阴胜则阳病”。

(2) 阴阳偏衰，常由于素体虚弱，或因大病、久病使阴阳损耗所致。阳虚则火衰，失于温煦，阳不制阴，阴寒内盛而表现倦怠无力，少气懒言，畏寒肢冷、自汗，面色淡白，小便清长，大便稀溏，舌质淡嫩，脉虚大或微细等症。阴虚则水亏，失于濡养，阴不制阳，火热内生，而表现低热，手足心热，午后潮热，消瘦，盗汗，面色潮红，口燥咽干，急躁易怒，尿短赤，舌质红、无苔或少苔，脉细数无力等症。由于阴阳互根，阳无阴不生，阴无阳不长，所以在疾病发展过程中，阳虚或阴虚又常相互影响。先病阳虚，因阳气虚弱，致使精的生成不足，而使阴也渐虚，此即阳损及阴；先病阴虚，因阴精亏损，致使阳气的化生乏源，而使阳也渐虚，此即阴损及阳。到了疾病的危重阶段，阴精和阳气虚极，由于阴竭阳脱，阴阳不能互相维系，则会导致亡阴、亡阳的发生。

阴阳失调除了着重指人体本身阴精及阳气的病理变化外，在认识及分析疾病时，还用阴阳的概念来概括前述的表里、升降、寒热、虚实等内容，如病机属表、升、热、实者为阳；属里、降、寒、虚者为阴。在疾病发展过程中，病位表里的内入外出，病性寒热的相互转化，病势虚实的消长盛衰，无不体现了阴阳两方面的转化与演变。就一般而言，疾病由阳转阴是病机的逆变，常提示疾病的进展与恶化；由阴转阳则为病机的顺变，反映病情由重转轻，有向愈之机。在综合病象、分析证候的基础上，运用阴阳理论加以归纳说明，有助于加深对疾病的认识，因此，以阴阳为总纲的病理变化，是中医病机学的主要内容。正因为如此，《景岳全书·传忠录·阴阳篇》说：“医道虽繁，可一言以蔽之，曰阴阳而已。”

中医治疗十法表

五行	五脏	五时	五气	五化	五动	治疗十法
水	肾	冬	寒	藏	沉	下消
火	心	夏	暑	长	浮	清吐
木	肝	春	风	生	升	汗温
金	肺	秋	燥	收	降	涩吐
土	脾	长夏	湿	化	平	和补