

大医济世系列三

阳气是我们身体里的自愈潜能  
激活它，我们就是健康之神



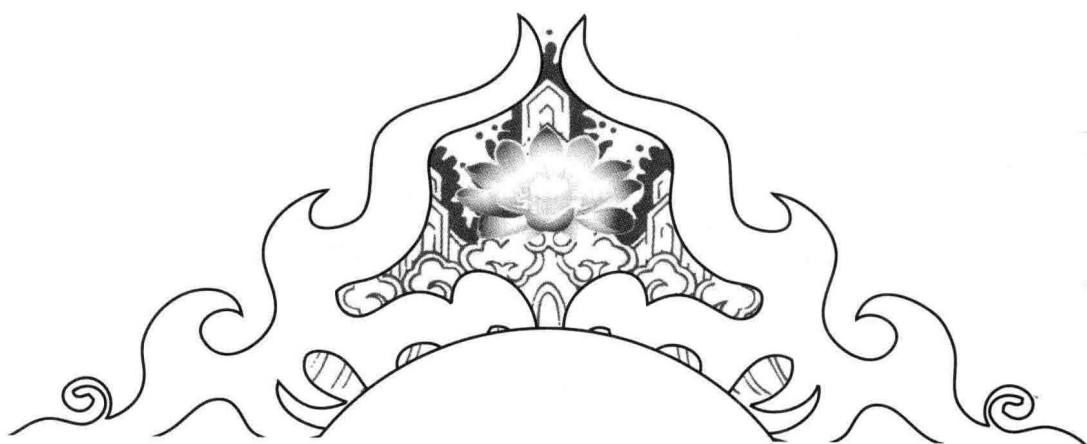
# 增阳减阴求长生

## 人体阳气修复工程

李精诚◎著

- 人的生长壮老，阳气由盛到衰
- 阳气足，有病可以得福，置之死地能后生
- 阳气衰，万病不请自来，求天天不应，求地地不灵
- 要想身心繁荣昌盛，首先要建设好人体的自身阳气修复系统

吉林科学技术出版社



# 增阳减阴求长生

人体阳气修复工程

李精诚◎著



健康  
生活

吉林科学技术出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

增阳减阴求长生 / 李精诚著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4266-3

I. 增… II. 李… III. 养生 ( 中医 ) — 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第081504号

大医济世系列三

# 增阳减阴求长生

——人体阳气修复工程

---

著 者: 李精诚

责任编辑: 李 梁

特约编辑: 刘观涛

文案策划: 唐文吉

封面设计: 尚书堂图书设计苑

出版: 吉林科学技术出版社出版、发行

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85600611

85651759 85651628 85670016

编辑部电话: 0431-85635175

团购热线: 0431-85652585

网址: [www.jlstp.com](http://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: 720 毫米 × 990 毫米 开本: 16 开 印张: 14 印张

字数: 166 千字 彩插: 1

印次: 2009 年 7 月第 1 版, 2009 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4266-3

定价: 29.00 元

---

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

## 出版说明

自古有志之士，不为良相，则为良医。因为，良医与良相一样，都可以济世救民。本套丛书的作者，就是这样一群胸怀济世大志的良医。作为医生，他们工作在医疗第一线，接触着各个阶层的人，了解现代人的生活方式及发病规律；他们目睹了各式各样的疾病和痛苦，所以不吝将他们的治病心得和养生经验写出来，跟千千万万的人分享。其目的，在于使人们尽可能少地生病，尽可能少受或不受疾病带来的忧愁痛苦。悠悠此心，可谓至仁至厚！

《大医济世》丛书，围绕养生、防病、治病三者充分展开，希望人们更多地关注自己的健康，找到真正适合自己的正确有效的养生方法，并且能在实际生活中举一反三，灵活运用。也希望人们在面对疾病的时候，能不失时机地运用养生手段配合治疗。具有丰富临床经验的医师在书中会教给大家一些基本的治疗理念或方法，每一个理念或方法往往能解决众多问题，这种张力，正是本套丛书的一大特色，也是丛书所提倡的“养生智慧”之所在。

健康之道，也是仁者见仁、智者见智的。我们希望各界关注民生、关注健康养生的有识之士和广大读者为本套丛书提出宝贵的意见和建议，共同铸就我们的济世伟业。

《大医济世》系列丛书编辑部

## 从“亏生”到“全生”的自救之路

医生的职业非常特殊，他们见到的都是人们最痛苦的一面，尤其是中医。很多人都是得了重病、怪病或者慢性病，在多方求治无效、万般无奈之下才去找中医的。我做了几十年医生，慢慢和很多病人都变成了朋友，有时候见面聊天，他们经常会说：“其实我一点都不奢求能活到多大岁数，只希望活着的时候健健康康、快快乐乐的，少遭点罪。如果让我选择是重病缠身地活到100岁，还是健健康康地活到60岁，我宁愿选择后者。”

我能理解他们的心情，同样的寿命，生活质量却可以大不一样。道家说：“全生为上，亏生次之，迫生为下。”所谓“全生”，就是一辈子都没啥病，整天都是笑容满面，身体结实，反应灵活，到八九十岁的时候都还吃得好、睡得好、眼不花、耳不聋，能自己照顾自己，这也正是我们养生的终极追求。

而“迫生”则是身心都极度痛苦，甚至可以说是求生不得，求死不能。比如，像那些不幸中风、截瘫的病人，后半生都被禁锢在床上和轮椅上，自己什么都不能干，连大小便都要靠别人照顾，我认为，承受这样痛苦的人，都属于“迫生”。这种状态下的长寿恐怕只能称之为“长受罪”了。

也正因为如此，道家才会将它名列养生境界之末。

“亏生”呢，是现在最普遍的现象。现在，生活节奏快，压力大，没几个人敢说自己是完全健康的。尤其是三四十岁的人，整日为家庭、事业奔波操劳，无暇顾及养生，更不懂得增阳减阴的道理，常在饮食起居中损害了自己的阳气，只要到医院去检查，都会查出一身的毛病，像颈椎病、高血压、糖尿病等等，暂时查不出来什么毛病的人，身体和心理上也老是不舒服，这就是“亏生”。我们之所以会“亏生”，从根本上说就是因为我们的饮食起居和行为举止损害了体内的阳气，让阴气占了上风，所以，各种各样的疾病才会乘虚而入。

我们要怎样才能从“亏生”的当下凤凰涅槃抵达“全生”的境界，而不是任其发展，一步一步堕入“迫生”的深渊呢？佛家讲，“命由己造，”达到“全生”的方法完全掌握在我们自己手里。要想“全生”，唯一需要做的就是“增阳减阴”。只有阳气足，阴气衰，阳气占绝对上风的时候，我们的身体才是健康的。一辈子都保持阳气足的状态，那就是“全生”。

每个人从出生到成长再到衰老的过程，其实就是阳气减少阴气增加的过程。人老了，即使没有疾病，阳气也会越来越少，这时候就更要注重增阳减阴，只有这样，才能弥补年轻时损耗的阳气，让自己拥有一个幸福的晚年。

本书要告诉您的都是如何增长阳气、减少阴气的方法。首先会告诉您到底什么是阳气，阳气到底有多重要，让您明白虚症的时候要增阳，实症的时候就要减阴，以及每个人要如何根据自己的状况来实现增阳减阴。然后会具体告诉大家每个月使用一条经络增阳的方法，十分简便易学，只要您照着做，保证您一年到头都阳气十足。接下来再谈谈五脏的增阳减阴法，教您生病的时候，如何使用原穴最快地赶走阴邪、补足阳

气，重获健康。随后，我会告诉您如何通过饮食来增加阳气，教您自己轻松搭配一日三餐，更给您定做了全家人的增阳保健方案，让您“一书在手，全家无忧”。最后再跟您聊聊如何调理情绪，在心里扶阳。只要坚持按照这些方法做下来，每个人都能获得“全生”。

多年的行医经历让我深深体会到，“全生”绝不仅仅是美好的梦想，遥不可及；也不仅仅是头痛医头、脚痛医脚、暂时不生病那么简单。“全生”是人从精神到身体的整个转变，让我们的体质大幅度地提高。使用本书的方法，每天增加一点阳气，也就每天健康了一点点，也就离“全生”更接近了一步。

当幸福不再是病愈后的庆幸，而是每天都远离疾病的从容；当养生不再只是老年人的事情，而变成了全家都有的习惯；当我们一年四季每天都健健康康，充满感恩地活着，这就是“全生”。

但愿世间人无病，何愁架上药生尘？佛家也说：“愿吾生世间，尽除众生苦！”多少年来，这两句话一直是我的座右铭，也是我人生在世的最大愿望，现在就让这本书来帮助我实现这一夙愿吧。

李精诚

2009年6月10日

# 目录

---

## 序 言 从“亏生”到“全生”的自救之路

### 第一章 要想不生病，一定要增阳减阴 / 001

人增一分阳气就多一分寿命 / 001

虚症要增阳，实症要减阴 / 004

不听古人言，吃亏在眼前 / 008

如何增阳减阴不生病 / 013

大多数人活着都是亏生 / 018

### 第二章 四季增阳减阴法 / 020

春季增阳减阴法 / 020

夏季增阳减阴法 / 026

秋季增阳减阴法 / 032

冬季增阳减阴法 / 035

### 第三章 五脏增阳减阴法（上） / 041

原穴护驾，人心不虚 / 041

不要让心脏缺血 / 044

不把肝脏的阳气养足，你活着就没劲 / 047

眼睛没神怎么办 / 051

睡觉也要“和于术数” / 055

把肾养好了，人看起来特别明亮 / 057

很多人活了半辈子都不懂如何过性生活 / 061

### 第四章 五脏增阳减阴法（下） / 064

为什么要好好管理我们的腰腹部 / 064

揉带脉是最好、最快的养脾和减肥真法 / 069

磨过深山草木香，灵丹敷脐人清凉 / 071

要想脾胃好，爬山少不了 / 074

大便通畅就是福 / 076

好汉经不起三泻 / 081

养好肺，人才有魄力 / 084

别小看白芥子敷脚心这一招，把肺和肾都补好了 / 088

“拨云见日”润肺法 / 092

### 第五章 食物增阳减阴大法 / 097

主食是人间最好的补品 / 097

神清气爽的根本是保胃气 / 100

取类比象，处处都有养阳的大药 / 103

好医生肯定是个好厨子 / 105

肥胖的人需要使劲减阴 / 108

不瘦也不俗的道理 / 111

头为巅顶，巅顶之上，惟风可到 / 112

多吃水果会伤身 / 114

## 第六章 全家都健康的真谛 / 117

法于阴阳，夫妻才会幸福 / 117

只有身体好，您才配做全家人的顶梁柱 / 119

让老人健康长寿，您才有福报 / 122

孩子不生病，全家每天都高兴 / 124

赶在中风的前面下手 / 126

人无癖不可养生，人无痴不可养生 / 130

把阳气往下引，就可练就长生不老身 / 131

人老了，也可以阳气十足 / 134

千金难买老来安 / 139

善用您的手，因为它可以通灵 / 142

养生从养脚开始 / 144

像孩子那样去生活，您就能返老还童 / 146

世间本无病，庸人自扰之 / 148

女性要对任脉充满感恩之心 / 151

女性从小到老都应该备受呵护 / 156

奶水是妈妈的血变成的 / 158

葫芦是吊大的，孩子是病大的 / 161

不要把孩子“照顾”病了 / 164  
会用风穴，您的孩子就不用打针吃药 / 165  
如何养孩子的智力 / 167  
养阳就是在养孩子的良好品德 / 169  
睡时露睛脾阳虚，肝脾两经能治愈 / 171  
孩子结巴心气虚，调肝治心没问题 / 173  
孩子和大人都要多吃“糖拌炒鸡胗皮” / 175

## 第七章 天若有情天亦老，人若无病举家欢 / 177

我们身体的最大敌人是过激的情绪 / 177  
万物皆有因果，七情亦为菩提 / 180  
别让老人把情绪闷在心里 / 182  
别太把自己的身体当回事 / 185  
心中多动善念，疾病无枝可栖 / 187  
佛也有怕生病的时候 / 189  
病是可以“想”走的 / 191  
家和万病祛 / 193  
择群而居，以人补人 / 194  
孝子不立于危墙之下 / 196  
行走坐卧中的养生之秘 / 198  
命养好了，运就会转 / 200

后 记 / 203

## 要想不生病，一定要增阳减阴

### 人增一分阳气就多一分寿命

张景岳说：阳来则物生，阳去则物死。我们从出生到成长再到衰老的过程，就是阳气减少，阴气增加的过程，所以，增强阳气就能延缓我们的衰老。

要记住，阳气是父母给我们的本钱，我们一定要珍惜啊。

俗话说，“人活一口气”，实际上这口气就是阳气，是父母给我们的本钱。人有阳气，才能够维持身体各个器官的运转，以支撑人的生命。阳气没了，人就没救了。

阳气是我们的元气、正气，是我们安身立命之本。《扁鹊心书》说：“阳精若壮千年寿，阴气如强必毙伤。”《黄帝内经》也说：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”这就很明白地告诉我们：如果一个人



阳气不足，肯定寿命不会太长。既然阳气的盛衰事关我们的生死，那如何保阳、增阳自然也就成了我们养生保健所要解决的根本问题。

### 孩子身上的阳气最足

古人把婴儿称为“纯阳之体”，这是因为我们每个人刚生下来时，阳气是非常充足的，是没有疾病的（特殊先天疾病除外）。老子说：婴儿虽然筋骨柔弱，却能紧紧地抓住小物什，这是他阳气旺盛的表现；婴儿出生后经常整天号哭不止，嗓子却不会沙哑，这是真气（阳气）畅通的表现。相信家里有孩子的人都有体会，儿童有时候并不像他的外表那样柔弱，甚至有时他们的某些表现会让大人感到有点不可思议：

1、不怕冷。小孩子全身就像一个小火炉一样，蕴藏了无尽的热量，无论冬天下多大的雪，他在雪地上玩起来都不觉得冷。

2、特别爱笑。高兴是人体阳气充足的表现，据统计，孩子平均一天要笑 170 次，他们的笑是发自内心的，是纯纯净净没有一点虚伪的笑容。这种笑具有巨大的感染力，以致于成年人看到孩子笑的时候，往往会不由自主地跟着笑起来。

3、精力旺盛，能折腾。孩子连续玩上一整天都不觉得疲劳，陪着玩的大人却往往先顶不住了。

苏东坡写过一篇文章，记录了他听过的一则奇闻：忠州、万县、云安县一带老虎很多。有一个女人白天带着两个小孩到水边去洗衣服。一只老虎突然从山上冲下来，那女人慌忙跳到水里躲避，两个孩子却在沙滩上照样若无其事地戏耍。老虎咆哮着，绕着两个孩子转圈，但孩子们憨痴不觉，竟不知道害怕，老虎最后也只好离开了。

我们今天无法考证这个故事的真假，但我想这不会是古人的臆造，

因为既然“初生牛犊”可以不怕虎，那么懵懂无知的娃娃自然也能做到。但老虎为什么会害怕呢？想来想去，似乎也只有“纯阳之体”可以解释了。

### 人的一生，就是在不停地损耗阳气

老子说：人年轻的时候，身体是柔软的；到老的时候，身体就僵硬了。植物也是这样，春天生长的时候都是柔软的，到了秋天、冬天枯死的时候就没有弹性了。从柔软到僵硬的变化，就是阳气减少、阴气增加的过程。孩子的身体是柔软温暖的，到了老的时候，肌肉、关节、血管、神经就都发硬、发僵了，体温也变低了。等到身体完全没有弹性、变冷的时候，生命也就走到尽头了。

《黄帝内经》也有类似的说法：阳气充足的人，精神旺盛。人小时候，对外界的一切事物都有强烈的兴趣，浑身充满了活力；到了老年，对新鲜的事物不再好奇，精神也变得萎靡不振。另外，阳气充足的人，不容易生病，即使生病也恢复得比较快。比如同样是感冒，小孩子一般两三天就能好，老人却往往要花上十来天，而有些阳气很弱的老人，甚至会进一步发展为肺炎、肾炎，危及生命。

张景岳说过：阳来则物生，阳去则物死。所以我们养生就是要保阳气，这个原则我们时时刻刻都不能忘记。既然阳气如此重要，究竟如何去保呢？《道德经》有一句名言：“治人事天莫若啬。”什么意思呢？所谓的“啬”，指的就是要积蓄阳气，不让阳气浪费。说白了，保阳的道法就是一个“啬”字。

## 虚症要增阳，实症要减阴

一切虚损不足的疾病都要用增阳法来调，一切邪盛有余的疾病都要用减阴法来治。

知道了“实症减阴，虚症增阳”这个大原则，我们就能有针对性地调治自己的身心，就可以少打针，少吃药，免受求医之苦了。

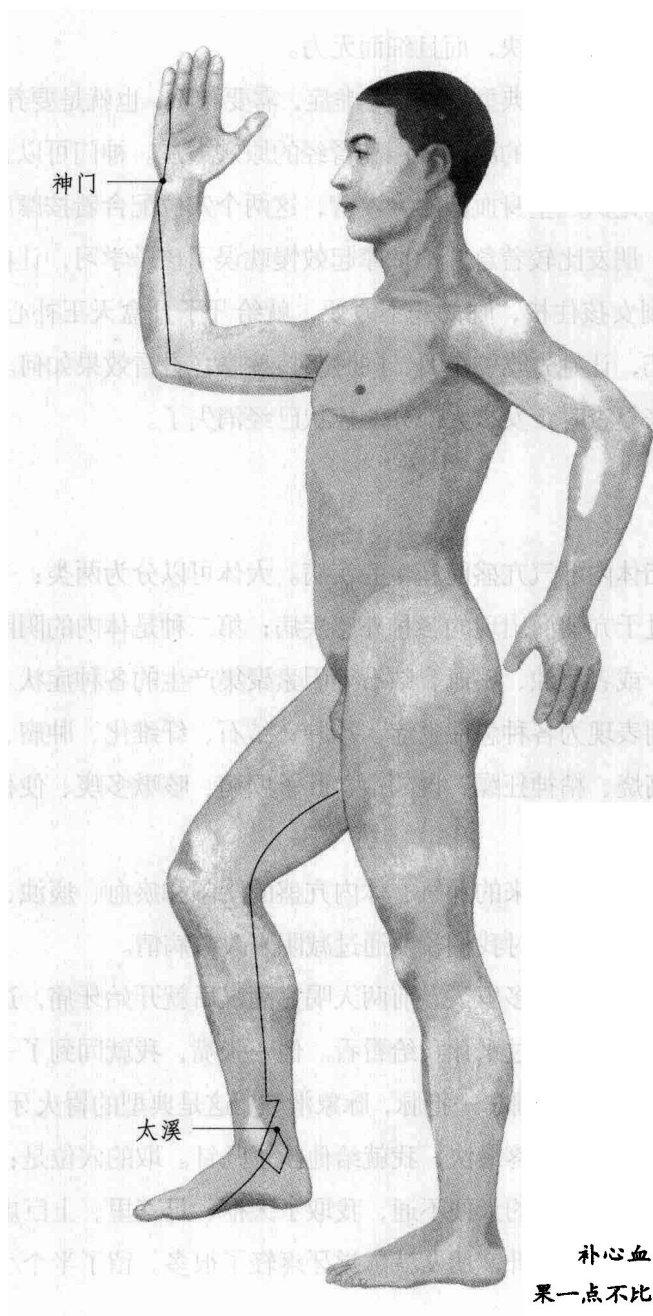
既然只有增阳减阴才能健康长寿。那什么时候增阳、什么时候减阴呢？请您记住，一个最简单的原则：虚症要增阳，实症要减阴。

### 虚症要增阳

虚症，就是五脏六腑气血不足造成的疾病，具体地说，脸色发白、容易感觉累、心慌、觉得气喘不过来、一动就出汗、经常腹泻等等，都是患有虚症的表现。拿西医的话来说就是心率不齐、心脏缺血、肺气肿、慢性肝炎、慢性结肠炎、慢性肾炎、骨质疏松之类的疾病。聂文涛先生把虚症总结成了四句话，简明扼要地概括了虚症的症状：阴虚发热，阳虚怕冷，血虚发燥，气虚无力。每当身体出现这些症状的时候，就说明体内的阳气已经损耗得比较厉害，我们应该增阳了。

我朋友有个女儿，今年高三。前两天，他们父女过来找我，说女儿最近学习紧张，睡不好觉；有时候睡着了也会被憋醒，醒过来以后心跳半天都平静不下来；胃口也不好，经常头晕，晚上睡觉还出汗，月经量也少。让我看看是怎么回事。

这个女孩长得比较瘦小，我看了下她的舌头，舌苔很少，舌尖发红；



补心血，神门、太溪的效果一点不比天王补心丹差。

把了一下脉，脉跳得比较快，而且细而无力。

这是一个心血不足的典型病例，是虚症，需要增阳，也就是要养血。我让她回家后自己揉心经的原穴神门和肾经的原穴太溪。神门可以直接养心血，太溪则是供应全身血液的大本营，这两个穴位配合着按摩就能补足她的心血。朋友比较着急，怕按摩起效慢耽误了孩子学习，让再开点药，我了解到女孩住校，吃汤药不方便，就给开了几盒天王补心丹，也是养心血的药，让她先吃一个月，同时坚持按摩，看看效果如何。

一个月后来复查时，女孩大部分的症状已经消失了。

### 实症要减阴

实症，是指体内邪气亢盛而产生的疾病。大体可以分为两类：一种是外在的邪气过于亢盛而出现的各种外感疾病；第二种是体内的阴阳出现病态地亢盛，或者痰浊、瘀血、结石等因素聚集产生的各种症状。对应西医来说，则表现为各种急性炎症、水肿、结石、纤维化、肿瘤、高血压等等。像高烧、精神狂躁、说胡话、肚子剧痛、咳嗽多痰、便秘都是实症的表现。

按照中医的理论，外来的邪气、体内亢盛的阴阳和瘀血、痰浊、结石之类的物质都是阴，这时我们就要通过减阴来改善病情。

我有一个朋友，四十多岁了。前两天喝完酒以后就开始牙痛，这两天一直也没有解大便，就过来让我给看看。他一张嘴，我就闻到了一股异味，看他的舌头，舌苔黄腻，一把脉，脉象滑数，这是典型的胃火牙痛。当时他疼得厉害，针灸止疼最快，我就给他扎了几针。取的穴位是：合谷、内庭、颊车。针对他的大便不通，我取了天枢、足三里、上巨虚三处穴位。扎上后，行了行针，朋友就感觉牙疼轻了很多。留了半个小时