

阴阳平衡：大病不生，小病自愈，生活质量高



万病只有一个原因——阴阳失调

调阴阳就是养命

要想寿命长，全靠调阴阳；阴阳一调，百病不找

CCTV 10 《健康之路》特邀嘉宾 BTV 生活 健康顾问
中国中医科学院广安门医院中医学教授、主任医师

北京中医药大学中医内科硕士、广安门医院主治医师

吴向红
任晋婷

著

认清阴阳失调信号·养好五脏六腑·合理运动·科学食补·四季调神
广安门医院中医学教授全新权威力作，教你学会调阴阳，畅享人体自愈力

阴阳混乱 大病常见、小病不断，生活质量无从谈

阴阳平衡 气血充盈、百病不生，气顺人和不易老

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

ZTC
紫图

吴向红

中华人民共和国医师编号
19991115110104650717202

中国中医科学院广安门医院中医教授、主任医师。吴教授多次作为CCTV10《健康之路》的特邀嘉宾、北京电视台生活频道健康顾问、北京市健康大课堂授课专家，为大家讲解健康知识；多次参加科技部“科技列车”活动，为偏远地区的人们义诊；同时还是北京市疾病预防控制中心主讲讲师，致力于医学常识的普及。

吴教授拥有扎实的中医基础理论知识和30余年的中医临床经验，医德口碑极好，是国内各大专业医疗网站上好评度超高的中医专家，著有《养气血就是养命》。

任晋婷

中华人民共和国医师编号
200914141142301198501236321

北京中医药大学第一临床医学院硕士，广安门医院主治医师，特别擅长针药结合治疗临床常见疾病。

调阴阳就是养命

要想活得好、寿命长，全靠调阴阳

吴向红 任晋婷 / 著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



要想活得好、活得长，就要调阴阳

“为什么总是觉得没劲儿，走几步就气喘吁吁？”“为什么总是觉得心里慌慌的，白天吃不下、晚上睡不好，干什么都提不起精神？”“为什么才 30 多岁就每天掉好多头发，还长了白头发？”“口臭，都不敢跟别人说话，肚子胀胀的，便秘，每次去厕所都要蹲好长时间，是什么原因呢？”……你是不是也在被这些看起来不是什么大毛病，却时刻影响着我们的工作、生活的“小事”困扰。千万不要忽视这些“小事”，正是这些“小事”预示着我们的身体出现了问题，不及时解决就会发展成严重影响我们身体健康的疾病。其实这些症状，都是身体阴阳不调的结果。中医讲究阴阳协调，认为万病都是阴阳不调引起的。

那么什么是阴阳呢？广义上的阴阳，就是对宇宙间一切事物内部或两种相关联事物或现象的对立属性的概括。一般来说，凡是运动的、外向的、上升的、无形的、温热的、明亮的都为阳；相对静止的、内守的、下降的、有形的、寒冷的、晦暗的都为阴。阴中有阳，阳中有阴。阴阳是一切事物的基础，也是中医学的基础。《黄帝内经》说：“生之本，本于阴阳”。中医强调人体整体性，然后将整体分为对立统一的两个属性——阴阳。生命就是阴阳这两种相互矛盾的能量所构成的一个平衡体，只有阴阳平衡了人才能健康长寿。人之所以生病是阴阳失衡的结果，治病的根本是帮助患者调节阴阳，一个人阴阳平衡了，身体自然会健康。

阴阳蕴藏在身体的每一部分中，肾有肾阴肾阳、肝有肝阴肝阳、心有心阴心阳、脾有脾阴脾阳、肺有肺阴肺阳……身体每一个部分的阴阳都必须保持平衡，一旦某一个部位的阴阳失调了，身体就会生病，引起相应的各种不适症状。比如，肝的阴阳不平衡，肝阴不足，肝阳就会过盛，肝风、肝火就会急剧上升，人就会出现面红耳赤、头胀头痛等症状，中医称之为肝阳上亢。



从阴阳着手，我们既可以找到患病的原因，也可以通过调阴阳的方法来恢复身体健康，使病症得到缓解。阴阳平衡，身体才能健康，如果阴阳失调，其中一方的力量受到削弱，人就会生病。如果阴弱于阳，就会生内热，而阳弱于阴的话，人体就会偏寒；阳气虚，不足以制阴，就会引起虚寒；阴液亏，不足以制阳，就会引起虚热。

可以说，一个人健康与否，有没有活力，都跟身体中的阴阳有着千丝万缕的关系。身体中物质性的血液、津液属阴，具有温煦功能的气属阳。阳气足，身体就会感到温暖，津液、气血在阳气的推动下，会比较顺畅地流向身体各处，使五脏六腑及身体各处都得到滋养灌溉，身体就会健康。当然，这里的阳气足也是有一定的度的，如果阳气过盛的话，反而会损伤阴液，引起阴虚内热，使阴液不能很好地濡养身体，而出现各种问题。总之，只有阴阳平衡、气血通达，才能拥有一个健康的身体，活得好、活得长。

调理阴阳的方法很多，本书介绍了食疗、运动、穴位按摩等

简单易学的各种调养方法。食疗方面，都是日常可以见到、买到的一些食材、药材，制作方法简单，都可以在家自己做；穴位按摩也是按摩一些常见的穴位，自己就可以做到，简单有效。值得提出的是，本书列出了由于阴阳失调引起身体不适的各种常见症状，针对不同，给出具有针对性的调养方法。读者可以对照自己的症状，找出适合自己的方法来治疗调养。

由于中医学所讲的阴阳是一个很大的概念，包括中医的方方面面，编者能力有限，在编写本书的过程中难免有所疏漏；而且中医讲究辨证施治、一人一方，体质不同，调养的方法也应随之调整，如果读者有与书中相似的病症，应该仔细辨证，并去医院咨询相关医生，切不可自己开方用药。对于重大疾病，建议及时接受专业治疗，以免延误病情；对于书中所提出的调养方法，过敏性体质者请根据条件酌情使用。

最后，希望本书能成为您调养身体的枕边书，为您带来健康和好心情！



第一章 万病只有一个原因：阴阳失调

阴阳平衡才能活得好、活得长 / 2

阴虚原来是这样形成的 / 5

阴虚的九大典型症状，测测你是否阴虚了 / 9

这些事儿让你阳气不足 / 11

阴虚的九大典型症状，测测你是否阳虚了 / 13

过寒过热都会生病：阳盛则热，阴盛则寒 / 16

第二章 从头到脚调阴阳

头晕目眩很难受，弄清原因才能对症调养 / 22

头痛欲裂，穴位按摩来缓解 / 26

头发早早就白了，不是因为你老了，而是因为想太多 / 32

大把大把地掉头发，疏通局部气血能缓解 / 36

恼人的头皮屑、头发出油，用天然植物来洗头 / 40

眼睛红肿疼痛、耳朵嗡嗡作响，多半是肝出了问题 / 42

眼干眼涩，看东西模模糊糊的，你的眼睛超负荷运转啦 / 45

黑眼圈、眼袋，你以为只是没睡好，实际已经脾虚了 / 48

鼻塞、鼻痒、打喷嚏，多是慢性鼻炎惹的祸 / 50

流鼻血，你体内的火气太旺了，需要泻泻火 / 54

总是满脸通红，小心体内有实火 / 58

脸色发青，不是肝出问题就是受寒了 / 61

面色萎黄，多半是脾虚瘀滞惹的祸 / 64

胃里有火，就会牙疼，去胃火是关键 / 67

牙龈出血不可小觑，平时多叩齿好处多 / 70

总是口干口苦吃饭没味道，用麦冬、沙参泡水喝 / 73

口疮虽小却疼痛难忍，吃点儿苦味蔬菜来缓解 / 77

睡着了经常流口水，从脾上找原因 / 80

恼人的口臭，用丁香来缓解 / 83

胃火、胃寒、气滞，打嗝原因不同，调理方法各异 / 86

胃热干呕喝甘蔗姜汁，伤食呕吐喝胡椒紫苏生姜水 / 89

痰多咳不停，从脾上找原因 / 93

嗓子疼，有异物感，想咳却咳不出来，用刮痧来疏通气血 / 96

走两步就气喘吁吁喘不上气，是怎么回事呢？ / 99

心慌心悸，总是心神不宁，从虚、实两方面来找原因 / 103

生气、不良的生活习惯让你的胸口隐隐作痛 / 107

脾气大易怒，你需要去除心火和肝火 / 111

吃什么都没胃口，从脾胃方面找原因 / 113

经常泛酸很烦人，按揉巨阙穴可缓解 / 116

烧心了试试苹果和香蕉，胃灼热喝点儿山栀水 / 119

关节疼痛难忍，多是体内湿寒重 / 122

腰膝酸软，不是肾阳虚就是肾阴虚 / 125

腰疼、背疼，多是职业病，你需要多运动了 / 128

肚子胀不消化，调理脾胃是关键 / 131

吃错东西拉肚子、长期腹泻，各有妙招 / 134

便秘很难受，多吃杂粮和蔬菜 / 137

痔疮便血很痛苦，清热去火多吃苦味食物 / 140

气血瘀堵、经络不畅导致手脚麻木 / 143

手脚总是冰凉，还特别怕冷，是怎么回事呢 / 146

总爱水肿，多是脾肺肾失调了 / 150

脚臭、脚气，体内有湿热，捂脚的鞋不要穿 / 153

第三章 不同人群对症调阴阳，全家健康无忧

风寒感冒、风热感冒，分清原因才能对症下药 / 158

气虚有痰湿，人就会虚胖，没事常拍打带脉 / 163

晕车呕吐，用新鲜橘子皮和生姜来缓解 / 166

天天都觉得累，懒得动、不想说话，多半是气虚了 / 169

失眠多梦，不良的生活习惯导致阴阳失调 / 173

晚上盗汗不止，主要是阴虚了 / 178

空调、冰箱，带来了凉爽，也带来了疾病 / 181

祛除体内湿气，不做脾虚女，告别大油脸 / 185

痘痘层出不穷，其实是血热瘀滞在作怪 / 189

女强人和“林妹妹”都容易长斑，原来是生气惹的祸 / 193

肤色暗沉、面如菜色，多半是气血虚了 / 197

痛经很难受，试试丁香药包贴肚脐 / 200

乳房胀痛，多是肝气郁结惹的祸 / 203

阳虚、气血寒瘀，子宫容易受寒 / 206

孕期呕吐，常按内关穴和太冲穴 / 209

更年期女人，“出不完的汗”，究竟怎么办 / 212

没事常拍打带脉，告别恼人的啤酒肚、游泳圈 / 215

总忘事，怀疑得了老年痴呆症，其实是肝肾亏虚了 / 219

稍微碰一下就骨折了，补钙是关键 / 222

重视中风前的小征兆，预防中风的发生 / 228

小孩厌食、偏食，主要是父母喂养不当引起的 / 233

宝宝积食了又哭又闹，推拿按摩效果好 / 236

“小胖墩”和家长喂养不当、脾虚痰湿重有关 / 239

小孩子多动，主要从情志上进行调养 / 244

正确对待发烧，减轻孩子痛苦 / 247



◇ 世间万物都有阴阳，阴阳是万物的生存法则。
人也不例外，只有将人体中的阴阳调和平衡了，
才能好得好、活得长。

第一章

万病只有一个原因：阴阳不调

正如《黄帝内经》中所说：“法于阴阳，和于术数”，这是健康长寿的根本。生命本来是一个相对稳定的状态，而这种稳定就是阴阳平衡。阴阳就像天平上的左右两个砝码，只有砝码的重量相当，天平才能平衡，一旦一方的砝码过轻或过重了，天平就要失衡。阴阳也是一样，一旦阴阳失调了，人体的平衡被打破，人就会生病。所以，要想有一个健康的身体，阴阳平衡是关键。养生就是要通过各种方法来达到阴阳平衡，只有阴阳平衡了，才能健康长寿。

阴阳平衡 才能活得好、活得长

○ 健康长寿的根本：“法于阴阳，和于术数”

《黄帝内经·素问》中有这样一段对话：“黄帝问岐伯：‘余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？’岐伯答道：‘上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数……’”

事实上，“法于阴阳，和于术数”，这八个字就是《黄帝内经》提出的日常养生保健的总原则。在这里，我们先介绍一下何为“阴阳”。经常听到人们说“阴盛阳衰”或者“阴阳调和”，但真正理解阴阳的人很少。其实，阴阳在我国古代是一个哲学概念，是事物相互对立统一的两个方面，是自然界的规律。

“法于阴阳”，就是效法阴阳。阴阳有外在的阴阳和内在的阴阳，外在的阴阳就是宇宙自然的阴阳，内在的阴阳就是人体内的阴阳。两者是相互感应、相互影响的。法于阴阳，是指内在的阴阳要效法外在的阴阳，实际上就是要顺应自然规律、把握生命本质，我们每一个人身上的阴阳与外在阴阳一一感应，阴阳平衡了，就能长寿，就能健康，这是一种天人合一的思想。

中医认为，“阴”代表身体储存的物质，比如血、津液、骨肉，性别中的雌性；而“阳”则代表身体发挥的能量，是可以通过人体表面看到的生命

活力，如无形的气、卫阳、火，性别中的雄性等。“阳”的生命活力靠的是“阴”的存储这个内在因素的推动。

“阴阳”的收藏也相当于人体内部的新陈代谢，是吸收和释放的过程。阴的收藏是合成代谢，阳的释放是分解代谢。总结起来就是“阴成形，阳化气”。比如我们吃的食物就属“阴”，食物进入体内被消化吸收，供养生命活动的需求，这就是“阴成形”的过程；而吃饱喝足后会感到精力充沛，整个人显得很有活力，做事的时候思维敏捷、行动迅速，这就是“阳化气”的过程。

所谓“法于阴阳”，就是按照自然界的变化规律而起居生活，如“日出而作，日落而息”，随四季的变化穿衣劳作等。所谓“和于术数”，就是根据正确的养生方法来调养锻炼，如心态要平和、生活要有规律、合理饮食、适量运动、劳逸结合等。

○ 阴阳是万物生存的法则，阴阳平衡才能活得好、活得长

其实，阴阳的原始意义很朴素，所谓山之南、水之北为阳，山之北、水



◇ 万事万物都有阴阳，阴阳平衡才能正常运转。