

疾病的根源——阴阳失衡；健康的根本——阴阳平衡

# 阴阳平衡



张仲源 宋璐璐 / 编著



人民教育出版社



亚健康，阳气缺乏的表现

爱上火，多是阴虚惹的祸

女人气血虚弱，阴阳失调是主要原因

虚火旺盛忌辛辣，阳气不足忌寒凉

YINYANG PINGHENG BAIBINGXIAO

# 阴阳平衡百病消



疾病的根源——阴阳失衡；健康的根本——阴阳平衡

张仲源 宋璐璐 / 编著

YINYANG PINGHENG  
BAIBINGXIAO



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

北 京

---

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

阴阳平衡百病消 / 张仲源, 宋璐璐编著. — 北京: 人民军医出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5091-7808-9

I. ①阴… II. ①张… ②宋… III. ①阴阳 (中医) — 基本知识  
IV. ①R226

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 203141 号

---

策划编辑: 崔晓荣    文字编辑: 刘海芳 黄磊    责任审读: 赵晶辉 周晓洲

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)51927288

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 20 字数: 240千字

版、印次: 2014年11月第1版第1次印刷

印数: 00001—10000

定价: 29.80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

本书以中医传统理论为基础，详细地介绍了阴阳的基本原理与中医养生，指出养生的宗旨就是要保持身体阴阳的相对平衡。同时在中医阴阳理论的基础上，分别介绍了阴阳的本草调理方、五脏的阴阳平衡调养方法、经络阴阳方，以及通过调制阴阳来防治疾病的方法。本书可指导人们用科学的方法平衡身体的阴阳，保持健康，可供广大养生爱好者阅读参考。



# 前言 FOREWORD

阴阳，源自古代中国人民的自然观。古人观察到自然界中各种对立又统一的大自然现象，如天地、日月、昼夜、寒暑、男女、上下、左右、里外等，以哲学的思维方式归纳出“阴阳”的概念。

阴阳，代表一切事物的最基本对立面。古人认为，凡是寒冷的、黑暗的、向下的、向内的、静止的、浑浊的物质属性，都属于阴；凡是温暖的、光明的、向上的、向外的、活动的、清虚的物质属性，都属于阳。如天地之中，天由于向上而属阳，地由于向下而属阴；一日之中，夜晚由于寒凉黑暗而属阴，白天因为温暖光明而属阳。因此，《黄帝内经》云：“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。故治病必求于本。”意思是说“阴”与“阳”，是天地存在的法则，万物分类的纲领，物质变化的条件，生息死亡的根源，精神气血的所在。因此，治疗疾病必须从根本上找原因，这根本的原因就是阴阳。

阴阳之间是不断变化的，既相互依存，又相互对立，还会不断地相互消长、转化。例如，太阳出来的时候，阳气渐增，到了中午阳气达到最盛，然后逐渐衰退，到了傍晚转为阴。入夜的时候属于阴，而且阴气逐渐增加，到夜半的时候，阴气达到最盛，然后逐渐衰退，到黎明转为阳。古人将这种情况称为“重阳必阴，重阴必

阳”，这是阴阳的变化规律。

养生之道，阴阳平衡是根本。掌握了平衡养生的道理，就懂得了健康长寿的根本要领。人体的阴阳是相对平衡的，如果阴盛，阳气就会受损；如果阳盛，阴液就会受损，所以，《黄帝内经》说：

“阴胜则阳病，阳胜则阴病。”阴阳蕴藏在身体的每一个部分，心有心阴、心阳，肝有肝阴、肝阳，脾有脾阴、脾阳，肺有肺阴、肺阳，肾有肾阴、肾阳，胃有胃阴、胃阳……阴阳就像天平杠杆两端的两个砝码，只有它们重量相当，天平才会稳定。一旦阴阳失调，天平向一方倾斜，平衡就会被打破，人就会生病。所以，人要获得长期的健康，就必须时刻保持阴阳的平衡。那么，养生如何才能保持阴阳平衡呢？

《阴阳平衡百病消》以中医传统理论为基础，详细介绍了阴阳的基本原理与中医养生，指出了养生的宗旨就是要保持身体的阴阳相对平衡。在中医阴阳理论的基础上，又介绍了阴阳的本草调理方、五脏的阴阳平衡调养方法、经络调阴阳方，以及通过调治阴阳来防治疾病的方法，从而指导人们用科学的方法平衡身体的阴阳，保持健康！

健康是自己的，平衡阴阳并非随心所欲，本书教你最健康的平衡阴阳保健方！

编 者

2014年5月



# Contents

## 目录

### 第一章 学会调阴阳，健康寿命长

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第一节 初识阴阳 .....          | 002 |
| 法于阴阳，中医中的阴阳学说 .....     | 002 |
| 调节阴阳补气血，益气养血“两不虚” ..... | 004 |
| 脏腑分阴阳，阴虚阳虚补泻别转向 .....   | 006 |
| 食物分阴阳，区分清楚对身体有益 .....   | 012 |
| 经络分阴阳，养生保健要分清 .....     | 015 |
| 人有瘀血百病生，调和阴阳治未病 .....   | 018 |
| 第二节 阴阳研判 .....          | 021 |
| 看精神：阳气缺乏人就病快快 .....     | 021 |
| 看舌苔：寒则舌质淡白，热则舌苔黄 .....  | 023 |

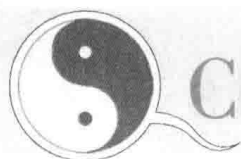
# 目录 Contents



|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 看鼻涕：寒则痰涕清白，热则痰涕浓黄·····   | 024        |
| 看额鼻：额红肺上有火，鼻红脾胃有热·····   | 025        |
| 看瘀血：女看舌上红点，男看舌下静脉·····   | 026        |
| 看齿痕：气虚之人舌有齿痕·····        | 027        |
| 看黄褐斑：女性阴阳不调脸上就会长斑·····   | 028        |
| <b>第三节 调补总则</b> ·····    | <b>031</b> |
| 体质养则：因人而异，不同体质不同养生·····  | 031        |
| 四季养则：顺应变化，春夏养阳，秋冬养阴····· | 034        |
| 一月养则：补养阴阳依月调摄法·····      | 036        |
| 一天养则：滋阴补阳十二时辰养生法·····    | 038        |
| 寒热养则：寒则温之，热则寒之·····      | 040        |
| 食补要则：不时不食，食补因时而动·····    | 043        |

## 第二章 阴阳平衡方，明星本草帮

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <b>第一节 补阴中药</b> ····· | <b>048</b> |
| 石斛，生津益胃，清热养阴·····     | 048        |
| 玄参，清热滋阴，泻火解毒·····     | 049        |
| 玉竹，养阴润燥，生津止渴·····     | 050        |
| 龟甲，滋阴潜阳，益肾健骨·····     | 051        |
| 鳖甲，平肝息风，养阴清热·····     | 052        |
| 熟地黄，滋阴补血，抗过敏·····     | 053        |
| 枸杞子，补肝肾，生精血·····      | 055        |



# Contents 目录

女贞子，益肝滋阴，乌发明目 ..... 056

墨旱莲，补肝益肾，乌须固齿 ..... 057

## 第二节 补阳中药 ..... 058

淫羊藿，祛风除湿，补肾壮阳 ..... 058

巴戟天，补肾阳，壮筋骨 ..... 059

补骨脂，固精缩尿，补肾助阳 ..... 060

仙茅，补肾助阳，益精血，强筋骨 ..... 061

骨碎补，活血壮筋，补益肝肾 ..... 062

肉桂，补元阳，暖脾胃 ..... 063

白豆蔻，行气暖胃，消食宽中 ..... 065

丁香，温中降逆，助阳暖肾 ..... 065

韭菜子，温肾固精，暖腰壮阳 ..... 067

## 第三节 补阴食物 ..... 068

银耳，滋阴润肺，补虚损 ..... 068

鸭蛋，滋阴清热，润肺止咳 ..... 070

香蕉，清热解毒，养肺润肠 ..... 072

橄榄，解毒利咽，生津止渴 ..... 073

猕猴桃，降压降脂，润肤养发 ..... 074

乌骨鸡，补虚强身，延缓衰老 ..... 076

## 第四节 补阳食物 ..... 078

虾，补肾壮阳，守护健康 ..... 078

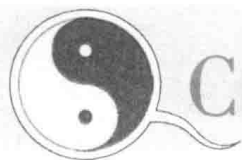
狗肉，温肾助阳，壮力补血 ..... 079

羊肉，温肾壮阳，强精回春 ..... 081



## 第三章 滋补心阴方，阴虚它来帮

|               |     |
|---------------|-----|
| 第一节 靓粥方 ..... | 084 |
| 陈皮四仁粥 .....   | 084 |
| 枣仁地黄粥 .....   | 084 |
| 百合莲子粥 .....   | 085 |
| 淡竹叶粳米粥 .....  | 085 |
| 菜心绿豆粥 .....   | 085 |
| 三黄浮小麦粥 .....  | 085 |
| 皮蛋咸肉蚝豉粥 ..... | 086 |
| 地黄竹叶粥 .....   | 086 |
| 第二节 靓汤方 ..... | 087 |
| 银耳莲子冰糖汤 ..... | 087 |
| 皮蛋番茄绿叶汤 ..... | 087 |
| 元鱼蚝豉汤 .....   | 088 |
| 瘦肉苦瓜汤 .....   | 088 |
| 柏子仁百合汤 .....  | 089 |
| 百合玉竹蛤肉汤 ..... | 089 |
| 首乌小麦黑豆汤 ..... | 089 |
| 乌梅大枣汤 .....   | 089 |
| 第三节 药膳方 ..... | 090 |
| 百合莲子煨猪肉 ..... | 090 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 小麦人参甲鱼·····   | 090 |
| 玉竹清蒸鸡·····    | 091 |
| 银耳鸡泥·····     | 091 |
| 玉竹玄参卤羊心·····  | 092 |
| 银耳莲子煮鹌鹑蛋····· | 093 |
| 龙眼大枣黄甜鸡·····  | 093 |
| 砂锅黄精炖猪肉·····  | 093 |
| 第四节 中药方·····  | 095 |
| 柏子枸杞养心汤·····  | 095 |
| 当归酸枣补心丹·····  | 095 |
| 天冬地黄散·····    | 096 |
| 延龄养心益寿丹·····  | 096 |

## 第四章 温补心阳方，阳虚无须慌

|              |     |
|--------------|-----|
| 第一节 靓粥方····· | 098 |
| 桂心人参粥·····   | 098 |
| 人参桂姜粥·····   | 098 |
| 薤白粥·····     | 099 |
| 薤白豆豉粥·····   | 099 |
| 莲子桂枝粉粥·····  | 099 |
| 第二节 靓汤方····· | 100 |
| 三七薤白鸡肉汤····· | 100 |

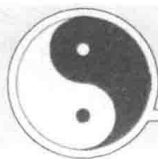
# 目录 Contents



|               |     |
|---------------|-----|
| 猪心参桂汤·····    | 100 |
| 第三节 药膳方 ····· | 102 |
| 鸡油参附汤圆·····   | 102 |
| 香菇鹿茸菜心·····   | 102 |
| 参杞鸡棒 ·····    | 103 |
| 第四节 中药方 ····· | 104 |
| 参附复方散·····    | 104 |
| 强心汤·····      | 104 |
| 五补麦冬汤·····    | 105 |
| 瓜蒌苓桂汤·····    | 105 |
| 养心定悸汤·····    | 105 |
| 桂附参芪汤·····    | 106 |

## 第五章 滋补肝阴方，阴虚它来帮

|               |     |
|---------------|-----|
| 第一节 靓粥方 ····· | 108 |
| 木耳杞枣粥·····    | 108 |
| 桑椹粥·····      | 108 |
| 山茱萸粥·····     | 108 |
| 淡菜粥·····      | 109 |
| 桑椹麻仁粥·····    | 109 |



|            |     |
|------------|-----|
| 枸杞麦冬粥····· | 109 |
|------------|-----|

## 第二节 靓汤方 ····· 111

|              |     |
|--------------|-----|
| 枸杞白鸽黄精汤····· | 111 |
|--------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 燕窝龙枸汤····· | 111 |
|------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 山地二子甲鱼汤····· | 112 |
|--------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 肝膏滋肾汤····· | 112 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 枸杞鹌鹑汤····· | 113 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 苁蓉桑椹汤····· | 113 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 猪肝参地汤····· | 114 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 杞贞兔肝汤····· | 114 |
|------------|-----|

## 第三节 药膳方 ····· 115

|            |     |
|------------|-----|
| 参地炖猪肝····· | 115 |
|------------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 首乌猪肝····· | 115 |
|-----------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 滑炒银鱼片····· | 116 |
|------------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 红杞蒸鸡····· | 117 |
|-----------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 芝麻兔····· | 117 |
|----------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 枸杞爆肝片····· | 118 |
|------------|-----|

## 第四节 中药方 ····· 119

|            |     |
|------------|-----|
| 滋阴疏肝饮····· | 119 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 当归地黄饮····· | 119 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 河车大造丸····· | 120 |
|------------|-----|

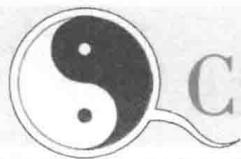
|          |     |
|----------|-----|
| 不老丹····· | 120 |
|----------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 山芋四味丸····· | 120 |
|------------|-----|



## 第六章 温补肝阳方，阳虚无须慌

|                |     |
|----------------|-----|
| 第一节 靛粥方 .....  | 122 |
| 鸡肝菟丝粥 .....    | 122 |
| 茱萸粳米粥 .....    | 122 |
| 荔枝粳米粥 .....    | 123 |
| 艾叶粳米粥 .....    | 123 |
| 菱角砂仁粥 .....    | 123 |
| 第二节 靛汤方 .....  | 124 |
| 小茴香当归鸭蛋汤 ..... | 124 |
| 延年益寿汤 .....    | 125 |
| 乳鸽当归汤 .....    | 125 |
| 艾叶红糖汤 .....    | 126 |
| 鸡肝肉桂汤 .....    | 126 |
| 第三节 药膳方 .....  | 127 |
| 肉桂烧狗肉 .....    | 127 |
| 杜仲炖腰花 .....    | 128 |
| 附子当归鸡 .....    | 128 |
| 麻雀猪肉饼 .....    | 129 |
| 第四节 中药方 .....  | 130 |
| 护肝煎 .....      | 130 |
| 苁蓉丸 .....      | 130 |
| 乌药川楝散 .....    | 130 |



|            |     |
|------------|-----|
| 顺气汤·····   | 131 |
| 枸杞地黄散····· | 131 |
| 乌头桂心汤····· | 131 |

## 第七章 滋补脾阴方，阴虚它来帮

|               |     |
|---------------|-----|
| 第一节 靛粥方 ····· | 134 |
| 山药蛋黄粥·····    | 134 |
| 麦冬粳米粥·····    | 134 |
| 芥菜粳米粥·····    | 134 |
| 山楂粳米粥·····    | 135 |
| 南瓜山药粥·····    | 135 |
| 第二节 靛汤方 ····· | 136 |
| 补脾润肺汤·····    | 136 |
| 豆腐冬菇汤·····    | 136 |
| 蜇头玉兰汤·····    | 137 |
| 香美兔肉汤·····    | 137 |
| 南瓜绿豆汤·····    | 138 |
| 乳鸽山药汤·····    | 138 |
| 山药猪肉汤·····    | 139 |
| 鱼丝泡菜汤·····    | 139 |
| 第三节 药膳方 ····· | 140 |
| 油豆腐包肉·····    | 140 |
| 山药豆沙糕·····    | 140 |

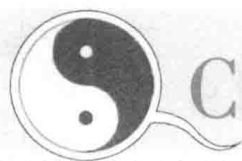
# 目录 Contents



|               |     |
|---------------|-----|
| 拔丝山药·····     | 141 |
| 海参炖鸡肉·····    | 141 |
| 绿茶蒸鲫鱼·····    | 142 |
| 鲑鱼糖枣泥·····    | 142 |
| 口蘑炖鸭子·····    | 143 |
| 蒸芋头·····      | 143 |
| 第四节 中药方 ····· | 145 |
| 五芝地仙丸·····    | 145 |
| 养胃汤·····      | 145 |
| 润肠汤·····      | 146 |
| 滋阴养胃汤·····    | 146 |
| 苍玉潜龙汤·····    | 146 |
| 滋阴降火汤·····    | 146 |

## 第八章 温脾补阳方，阳虚无须慌

|               |     |
|---------------|-----|
| 第一节 靓粥方 ····· | 148 |
| 香附粳米粥·····    | 148 |
| 韭菜粳米粥·····    | 148 |
| 煨姜粳米粥·····    | 149 |
| 双桂粳米粥·····    | 149 |
| 附子红糖粥·····    | 149 |
| 羊肉暖胃粥·····    | 150 |



|             |     |
|-------------|-----|
| 高良姜粳米粥····· | 150 |
|-------------|-----|

## 第二节 靓汤方 ····· 151

|            |     |
|------------|-----|
| 猪肚肉桂汤····· | 151 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 党参猪尾汤····· | 151 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 羊肉葱白汤····· | 152 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 温肾健脾汤····· | 152 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 荜茇羊蹄汤····· | 153 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 鳝鱼鸡丝汤····· | 153 |
|------------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 鲢鱼汤····· | 153 |
|----------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 鲤鱼汤····· | 154 |
|----------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 虾米鲜汤····· | 154 |
|-----------|-----|

## 第三节 药膳方 ····· 155

|            |     |
|------------|-----|
| 猪肉咖喱饭····· | 155 |
|------------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 猪肚韭菜····· | 156 |
|-----------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 煨猪肚····· | 156 |
|----------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 香美鸭子····· | 156 |
|-----------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 花椒卤牛肉····· | 157 |
|------------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 鹌鹑砂仁····· | 157 |
|-----------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 菜油兔····· | 158 |
|----------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 陈皮羊肉····· | 159 |
|-----------|-----|

## 第四节 中药方 ····· 160

|            |     |
|------------|-----|
| 温中散寒汤····· | 160 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 人参黄芪汤····· | 160 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 党参肉桂汤····· | 161 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 黄芪大枣汤····· | 161 |
|------------|-----|