

要想病不找，先把阴阳调
阴阳调得好，百岁人不老

阴阳调和

百病消



李华◎编著

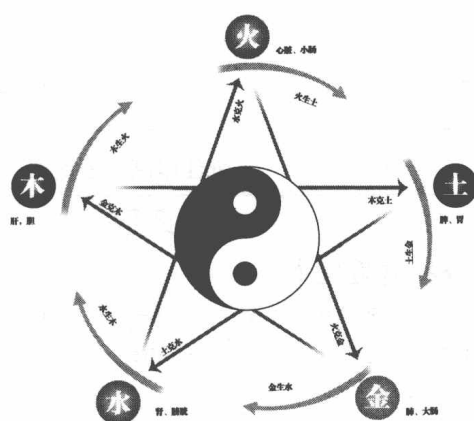
饮食方、药膳方、经络方、小功法，还有63个小偏方，
每天选一方或一法，大病不沾，小病不烦。

针对各种不良生活习惯，细说阴阳失衡的根源，
提供数十种调节阴阳平衡的方法，一本书为您找到长寿的秘诀。

中国纺织出版社

阴阳调和 百病消

李华◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阴阳调和百病消 / 李华编著. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2017. 2
ISBN 978-7-5180-3131-3

I . ①阴… II . ①李… III . ①阴阳 (中医) - 基本知识 IV . ① R266

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 303645 号

责任编辑: 樊雅丽

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社 出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 001—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 12.5

字数: 126 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言：养生关键，在于阴阳平衡

目前，中国人的平均寿命是 75 岁，这个数字离《黄帝内经》中“度百岁乃去”还有一定差距。长寿，是每个人的愿望，想要达到“度百岁乃去”，就要求我们注意养生。

养生的关键，在于维系我们身体的阴阳平衡。

如果一个人阴阳平衡，那么这个人便气血充足，精力充沛，脏腑和谐……达到了《黄帝内经》中“阴平阳秘，精神乃治”的状态。反之，倘若人身体阴阳失衡，那么轻则早衰，重则患病，甚至死亡。

由此可见，阴阳平衡对于我们养生的重要性。

既然知道了阴阳平衡的重要性，那么我们又该如何去维持生命的阴阳平衡呢？

要知道，我们体内的阴阳双方不是一成不变的，而是永恒地运动变化着。双方的力量并不对等，随时都会出现“阴消阳长”或者“阴盛阳衰”的情况。

而现代人种种不良的生活习惯，加剧了阴阳失衡的情况。《黄帝内经》中曾说“以妄为常”往往导致早衰、疾病。那么什么是“妄”？就是胡来。我们不良的生活习惯，就是“妄”，就是胡来。让我们看看哪些我们习以为常的事，会对身体造成几乎不可逆的伤害：

很多“夜猫子”，对凌晨之后入睡习以为常。他们却不知道，夜为阴，昼为阳。我们按时早睡，本身就是一个养阴阳的过程。熬夜，导致体

内阴阳失衡，久而久之，滋生疾病。

还有很多人，对补药过于迷信。无法辨别自身体质，胡乱服补药，比如助阳产品，会导致体内阴虚阳亢。

加之社会压力大，人的精神压力非常大。无法保持心情愉快，精神安定。对于名利太过执着，过于患得患失。情志失和，导致阴阳失衡。

.....

可怕的是，对于这些“妄”，现代人早已经习以为常。这些不良习惯，加速了体内的阴阳失衡，并对我们的身体造成较大的消耗。

可以打一个比方，我们的生命储备如同一块电池，如果使用得宜，那么这块电池可以用得很久。如果我们照明用它，发电用它，不知道节省，那么这块电池很快就会消耗殆尽。

要知道，每个人的生命储备都是有限的，都不能供人无限挥霍，那么就需要我们合理地安排。合理安排，也是维系身体内阴阳平衡的最主要的方法！

何谓合理的安排？

我们的祖先早就告诉了我们——《黄帝内经·上古天真论》中有言“饮食有节，起居有常，不妄劳做”。

简单来说，无非是“老生常谈”——保持规律的作息，注意摄入合理、多样化的饮食，同时做到动静结合，保证精神稳定，杜绝没必要的阴阳消耗，那么就能让我们体内的阴阳保持在平衡状态，进而达到提高自身抵抗力、免疫力，健康长寿的最终目标！

目录 Contents

第一章 阴阳平衡，是健康长寿的保证

- 第一节 阴阳平衡可消百病 / 2
- 第二节 疾病都是因为“正气”输给“邪气” / 5
- 第三节 亚健康距离不健康只有一步之遥 / 8
- 第四节 初识阴阳，学会给自己“相面” / 10
- 第五节 不治已病治未病，调好阴阳好养生 / 13
- 第六节 体质分阴阳，辨明体质养生事半功倍 / 16

第二章 顺时调养，阴阳平衡不生病

- 第一节 春夏养阳，秋冬养阴 / 22
- 第二节 春起生机，让身体和春天一起“升发” / 25
- 第三节 小心人造邪气，夏天也会伤阳 / 28
- 第四节 长夏摄生防阴邪，去除湿邪保证脏腑健康 / 31
- 第五节 阳消阴长在秋季，汤汤水水不能少 / 33
- 第六节 冬季养生：艾灸调节阴虚 / 36
- 第七节 一日三餐，巧食不病 / 38
- 第八节 睡好子午觉，顺时养生阴阳平衡 / 41

第三章 五脏六腑和谐，阴阳自然平衡

- 第一节 桂圆红枣猪心米汤，温和补心阳 / 46
- 第二节 双色炖泥鳅，滋补肝阴虚 / 49

- 第三节 肉桂鸡肝汤，补益肝阳它最强 / 51
- 第四节 荸荠木耳汤，滋阴润肺，养胃生津 / 54
- 第五节 山药鲜奶羹，补肾壮阳，健脾益气 / 57
- 第六节 四仁竹笋粥，调理脾阴虚的秘方 / 60
- 第七节 肉蔻莲子粥，增阳提升“胃”动力 / 63
- 第八节 梔仁粥清三焦火，滋阴润燥不上火 / 66

第四章 经络分阴阳，拍拍打打寿命长

- 第一节 经络畅通五要素：头凉、脚热、便通、血畅、气足 / 70
- 第二节 十个指头连经络，巧手自然经络通 / 73
- 第三节 甩甩手来动动脚，通经络的简便方 / 75
- 第四节 妇科杂症说不清，任督二脉要打通 / 78
- 第五节 常敲带脉，一身轻松 / 80
- 第六节 每天叩叩百会穴，滋阴补阳通百窍 / 83
- 第七节 蝴蝶式瑜伽，肝经通则百脉通 / 86
- 第八节 常按保健穴，滋阴育阳小事一桩 / 88

第五章 百病生于“气”，平常心是阴阳平衡的良药

- 第一节 心病还须心药医，学会情绪自我调节 / 94
- 第二节 忙忙碌碌阴阳失衡，开始适应“慢”生活 / 96
- 第三节 放下攀比，学会自我欣赏 / 100
- 第四节 生闷气能伤阴，坏心情宜疏不宜堵 / 102
- 第五节 压力太大，巧用色彩给自己“减负” / 105
- 第六节 郁闷难排遣，让芳香带来祥和 / 109
- 第七节 狂喜能伤阳，学会管理自己的情绪 / 111

第六章 动为阳，静为阴，动静结合活百岁

- 第一节 站桩，寓阴于阳的养生方 / 116
- 第二节 久坐不动最伤阳，上班族赶紧动起来 / 119
- 第三节 腹式呼吸——让你的生活时时刻刻都在“静”养生 / 122
- 第四节 叩齿、吞津、揉肚脐，小动作大功效 / 124
- 第五节 金鸡独立静心神，和“老年病”绝缘 / 127
- 第六节 撞后背，为阳气不足者开“阳光大道” / 130

第七章 用食物调节身体的阴阳平衡

- 第一节 教你简单分辨食物阴阳属性 / 134
- 第二节 羊肉，提振阳气的小能手 / 136
- 第三节 雪梨，养阴去火效果好 / 139
- 第四节 罗汉果，滋阴润燥的“长寿果” / 141
- 第五节 大枣，滋阴壮阳好处多 / 143
- 第六节 大虾，办公室一族的壮阳妙品 / 146
- 第七节 甲鱼，滋阴补阳的圣品 / 148
- 第八节 狗肉，提振阳气的恩物 / 151
- 第九节 猪肉皮，离不开的滋阴美食 / 154
- 第十节 韭菜，生发阳气的“起阳草” / 156

第八章 求医不如求己，常见病的自我调理

- 第一节 眼干眼涩眼疲劳，请喝百合枸杞粥 / 160
- 第二节 鼠标手让人愁，学会握拳自我调节 / 163
- 第三节 肩颈酸痛别怕，教你吃出健康颈椎 / 165
- 第四节 口腔溃疡惹人烦，酸甜莴笋扑灭内火，滋阴润燥 / 168
- 第五节 口臭添尴尬，薄荷茶让你呵气如兰 / 170
- 第六节 便秘是不能说的烦恼，桑葚帮你解烦忧 / 173

第七节 失眠，只需求两“仁” / 176

第九章 会调阴阳的女人不易老

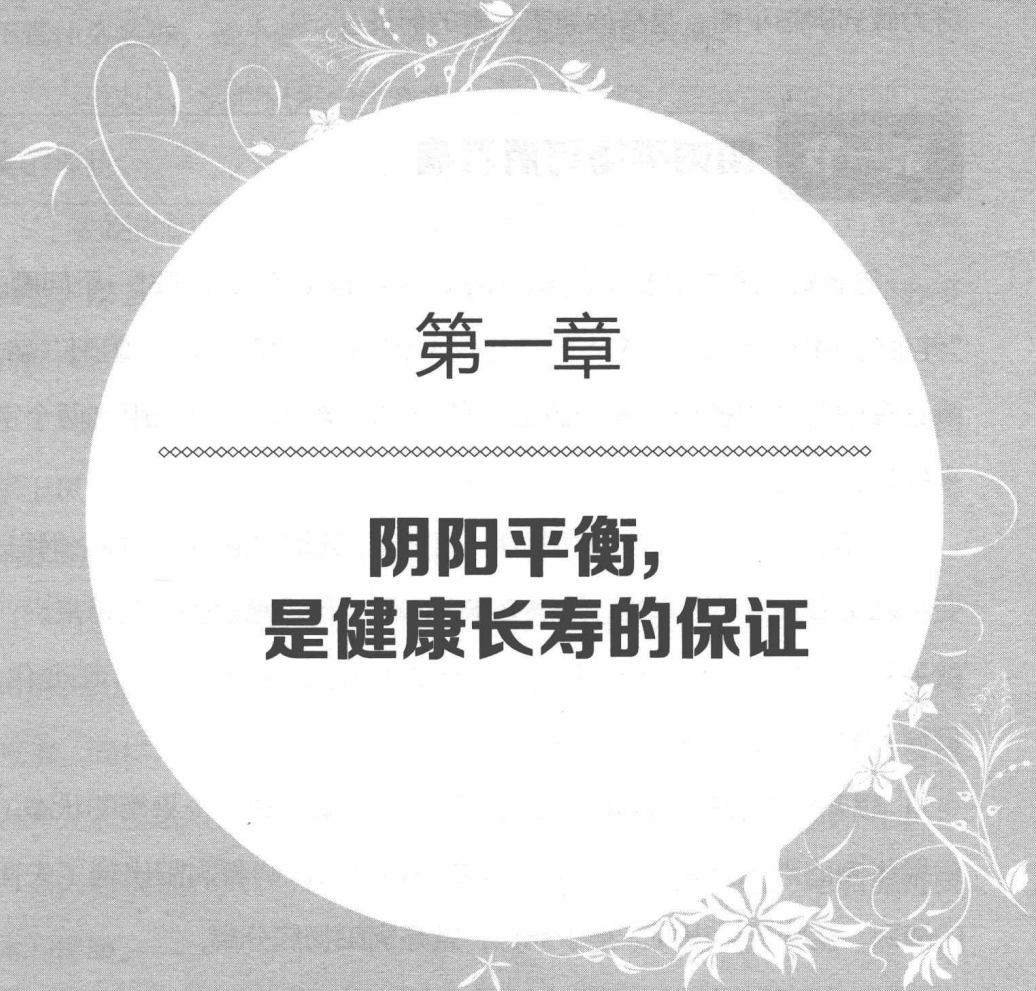
第一节 豆浆加减喝，让色斑早点“下班” / 180

第二节 要想皮肤好，莲藕滋阴，打造“水样”美人 / 182

第三节 阴阳失衡易水肿，快喝薏米老鸭汤 / 185

第四节 不想变“国宝”，枸杞煲猪肝汤消除黑眼圈 / 187

第五节 皱纹来访，清蒸鲫鱼补胶原 / 190



第一章

**阴阳平衡，
是健康长寿的保证**

《黄帝内经》认为，阴阳，是生命的根本。只有人身体内阴阳平衡，才能预防疾病的发生，保证身体健康，进而达到延年益寿的目的。

相反，如果体内阴阳失衡，那么身体本身对于疾病的防御能力会大大减弱，外邪有隙可乘，就会导致身体出现各种各样的问题。所以，努力做到阴阳平衡，是身体健康长寿的保证。

第一节 阴阳平衡可消百病



笔者曾受邀去很多家媒体讲中医节目，很多观众都问过一个问题：“养生的关键是什么？”笔者的回答就4个字：“阴阳平衡”。阴阳二字，渗透在中医学的各个方面。甚至复杂的中医学说，都可以用这两个字来代替。

中医经典《黄帝内经》中指明“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，治病必求于本”。什么意思呢？简单来说，就是阴阳变化是一种规律，万事万物都要遵循，人也不例外。阴阳变化，贯穿人的生、老、病、死。

想要生机勃勃，就要求我们身体内的阴阳达到一个平衡的状态。如果体内的阴阳开始衰退，那么人便开始衰老。倘若阴阳出现了失衡的情况，疾病便会出现。至于死亡，就是阴阳彻底分离。

而我们养生的根本目的在于健康长寿，活得更有质量。所以，维系身体阴阳二气的平衡就非常必要。

因为，阴阳平衡能消百病，自然，阴阳失衡百病丛生。

简单打个比方，身体内的阴阳，如同天平上的砝码，一左一右。



只有它们的重量相称，天平才会平衡。如果一方的重量出现了变化，那么天平就会倾斜，平衡就会打破。相当于一个国家，内乱一起，外敌便要趁虚而入。身体内阴阳失衡，就容易给病魔可乘之机。

各种各样的疾病，小到感冒发烧，大到心脏病、高血压、糖尿病，不管什么名称，是小恙还是重疾，病根都在阴阳失衡。

可以说，疾病只是一个表象，它告诉我们，身体的阴阳出现了失衡的症状。

失衡的阴阳，不是东风压倒西风。就是西风压倒东风。如果阴气滋生，那么阳气便会受到压抑；如果阳气过于强盛，那么阴液便会受到损伤。

比如遇冷之后，有的人会胃疼、腹泻。这种情况，便属于阴占据了上风，阴盛就是寒证。而急性肺炎，或者高烧时人会口干，这种情况，则是阳占主导地位，阳盛则见热证。

我们可以这样理解，阳气是我们身体内的火。它具有火的特征：热情、动力、明亮、燥热、亢奋，等等。那么阴呢？则是我们身体内的水。同样，它拥有水的特征：寒凉、湿润、安静、压抑。如果身体内的火太过热烈，那么就会将水“烤”干。如果体内的水占据了上风，那么火可能被扑灭。只有“水”“火”保持在平衡状态，才能保持身体的健康。

其实健康的身体本身处于阴阳平衡的状态，即便出现一点小的问题，身体本身就可以消化掉。但是，我们不能人为地去损坏这种平衡，破坏身体的正常运转。

笔者用件亲历的事来说明一下，人们是如何“人为”地破坏阴阳

平衡的。

曾有位患者来问诊，他的饮食习惯比较特殊，口味比较“重”，平时吃饭无辣不欢，无肉不欢，而且重油重盐。这样的饮食习惯给他带来了什么？特别容易“上火”。身体“上火”，口腔溃疡、便秘都是常事。精神也“上火”，动不动就发脾气，特别焦躁易怒。

一“上火”就吃些清火的药，但是治标不治本，“上火”症状反复发作。于是他找到笔者，想调理一下身体。笔者的建议是，改善饮食习惯，作息规律。

平时多吃一些滋阴的食物，比如鸡蛋、牛奶、豆浆、甲鱼、鸭肉、枸杞等。另外，注意补充水，多吃流质或者半流质的食物，比如百合粳米粥、银耳红枣羹、百合莲子羹，用这些汤汤水水来代替油腻的晚餐最好不过。平时早睡早起，有时间的话，配合做一些节奏舒缓的运动。

患者按照笔者说的去做，不到1个月，身体状况便得到了明显的改善。

这位患者的情况，很显然是阴阳失调导致的。面对这种情况，我们不应该“头痛医头，脚痛医脚”，而是标本兼治，从根源——阴阳平衡入手，调理身体。

既然知道，疾病的发生、发展、变化的根本原因在于阴阳失衡，进而导致容易外感六淫、内伤七情，那么我们就尽可能地少做一些损害身体阴阳平衡的事情。同时，要补充身体缺乏的阴或者阳，泄掉身体内多余的阴或者阳，恢复阴阳的平衡。



阴阳平衡茶疗方：取绿茶2克，青橄榄2枚，莲子心3克。将青橄榄的表皮剥开，放入茶杯之中，之后放入绿茶和莲子心，用沸水冲泡。此茶饮味道醇厚，滋阴效果极佳。

第二节 疾病都是因为“正气”输给“邪气”



很多中医爱好者和笔者抱怨：“中医太复杂了！”其实中医所有理论归纳起来，其精髓就在于8个字：“天人合一，阴阳协调。”

上文已经介绍过，每个人身体内都有阴阳。阳气，致密而能护卫于外，就像一位大将军保卫边疆；阴气，固守于内而不失其位，就像一位文臣在内进行调度、管理。一文一武，互相搭配，才能相辅相成，形成我们身体的“保护盾”，护卫我们的健康。

自然，一旦阴阳之间的动态平衡关系被打破，如同武将拥兵自重，或文臣擅权，身体的“小朝廷”自然大乱，那么人就会生病。就如中医典籍《诸病源候论》中所说：“阴阳不利，邪气乘”。

很多人都认为，外邪才是致病的根源。在这里说一句，外邪只是发病的条件，内因才是主因。外因通过内因而发病，不同的外因诱发的病症也不相同。（“内因”和“外邪”双方的力量决定了我们病情的轻重、转归和结局。）

可能这样说比较抽象，笔者用一件事情来简单说明一下。

曾有一患者求医，他的问题是什么呢？每到天干物燥之时便会咽喉肿痛、吞咽不便。之前每次出现这种情况，他就会去医院要求打抗

生素。

打完抗生素没多久，红肿就消了，看似非常有效。只是这种效果只能坚持一段时间，等到再碰上干燥的天气，咽喉又故态复萌。这位患者觉得总是打针实在麻烦，才找到中医希望改善一下这种情况。

笔者给他开了几副中成药，以疏风清热、消肿止痛为基本治疗原则，这能让他的咽喉以最快的时间好转。同时，这几副中成药还有清胃热的功效，因为在询问过程中，笔者发现这位患者饮食偏好荤腥，胃火比较重。另外，这些药还有滋阴潜阳的功效，不仅能降火止痛，还能调节体内的阴阳平衡。

吃过药之后，患者病情明显好转，秋季干燥也没有复发。

从这个例子中我们能发现什么？

患者为什么会咽喉肿痛？从表面上看，是中医所说的六淫——风、寒、暑、湿、燥、火中的燥邪入侵。它损害了我们身体的阴气，导致身体阴阳失衡，抵抗力下降。

但是，并不是每个人受到燥邪都会发病。大部分人能消化掉这些外邪，不发病。这就是中医所说的：“正气存内，邪不可干”。阴阳平衡的身体，宛如拥有一支精兵强将，能将入侵身体的邪气轻松消灭。

那些生病的人呢？则是体内的阴阳二气，早已出现失衡的症状，一群“虾兵蟹将”，面对来势汹汹的外邪只有丢盔弃甲的份。换言之，上文中的患者，因为饮食不当，体内阴阳早已失衡，燥邪入侵只是致病的外因。

这下我们就明白了，外来致病因素是疾病发生的原因，但肯定不是疾病发生的全部原因。如果我们身体内的阴阳平衡，那么我们身体



的防御能力和抗病能力都保持在全盛状态，面对外邪也不会得病。

总的来说，我们可以将致病因素——六淫、情志不和、饮食不节等看成是“邪”，我们身体内的阴阳平衡下产生的自身抗病能力和防御能力看成是“正”，疾病本身就是“邪”和“正”的大战，如果“邪”不胜“正”，那么人会非常健康。如果“邪”能压“正”，人就会得病。

疾病的发生，是身体防御力和抵抗力不敌致病因素的产物。同时，疾病本身也会影响“战局”，它的发展和变化，同样会改变“正”和“邪”的力量对比，改变体内的阴阳状况。

当我们身体的防御能力和抗病能力，也就是“正义”的一方开始强盛，那么病邪，也就是“邪恶”的一方势必会被压制，甚至打败。

同样，如果我们的身体力量无法对抗病邪以及病理损害，那么原本失衡的阴阳就会加剧分离，严重失调甚至到了“离决”的地步，那么我们会病重，乃至死亡。

想要让“正义”的一方保持在“鼎盛”的状态，就要求我们注意养生，杜绝扰乱阴阳失衡的情况出现。

既然已经知道了疾病的“源头”，在生活、工作中，我们就要注意从各个方面来维护体内的阴阳平衡，从而达到防病的目的。



滋阴养阳芝麻兔：取黑芝麻 30 克，兔肉 1000 克，葱、姜各适量。将黑芝麻淘洗干净后，放入锅内炒香。兔肉洗净后，放入沸水锅内，焯去血水，放入葱、姜、花椒，将兔肉煮熟捞出。放入事先准备好的卤水内，卤制 1 个小时，凉凉，切块。和事先准备好的黑芝麻搅拌，

根据个人口味调入麻油等。这款药膳可补血润燥，补中益气。

第三节 亚健康距离不健康只有一步之遥



曾有一位患者来求医，他说每天都很“累”。说不出的“累”，感觉骨头都要散架了，睡眠质量也很糟糕。但是去医院检查，结果是他很健康。真是身体难受不难受，只有自己知道。只好找中医，希望能调一下。

笔者问他的生活状态，他说自己虽然过了而立之年，但收入平平，一直不甘心过平庸的日子。所以找了好几个兼职，一个星期四处跑。

这位患者的身体正处于亚健康状态，也就是我们所说的“慢性疲劳综合征”。具体来说，亚健康就是介于健康和疾病之间的一种生理功能低下的状态。

就像一张满分为 100 分的考卷，疾病是 60 分以下，不及格。健康是 80 分以上的优秀，而亚健康则是及格到优秀这一阶段。它的发展趋势有两个走向：如果我们及时发现，认真调理，那么亚健康就会变成健康；让我们的身体重新恢复健康；如果我们忽视调理，那么亚健康就会变成不健康。

一般来说，如果你没有什么明显的病症，但是长时间处于以下一种或者几种的状态中，那么就要小心，身体已经示警——你和不健康只有一步之遥。

身体方面：容易怕冷或者怕热，经常性地感觉到疲劳，容易出现盗汗、自汗的情况，过早出现白发，关节肌肉莫名疼痛，手足麻木，