



第一篇 滋补养阴篇



第一章

女人养生先滋阴，阴阳调和是根本



人体阴阳的奥秘



“阴阳”遍布全身

古人认为阴阳是组成宇宙万物的基本物质，所有的事物都有阴性的一面，也有阳性的一面，人体也不例外。阴阳学说是中国古代哲学的基石，也是中医治病时依从的根本原理。

阴阳就像是一块磁石的两极，总是同时存在的，将磁石截断，剩下的那块仍然有两级，不会有任何一块磁石只有一个磁极。同样的，阴阳的任何一方都不能脱离对方而单独存在，阴阳之间只有保持平衡，事物的状态才不会被打破。任何一方过盛或过弱都会破坏这种平衡状态，身体就会出现不适。

人体分为阴阳，各个器官也分为阴阳两性，阴阳的对立统一体现在人体内的每一个层次，以及每一个器官中。在中医理论中，五脏的阴阳时常被提起。这里说的五脏实际上是指以肝、心、脾、肺、肾为核心的五大系统，这五大系统通过经络气血联系在一起，构成一个统一体，又按五行生克制化规律相互协调、抑制，在正常

女

滋

阴

养

血

补

肾

三部曲

情况下，这些系统都会按照固有的规律从事各种生命活动。

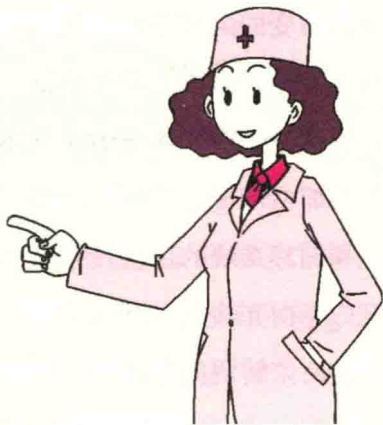
阴阳并不是绝对的，就人体部位而言，有无数对“阴阳”。如：上部为阳，下部为阴；体表为阳，体内为阴；筋骨为阴，皮肤为阳；四肢外侧为阳，内侧为阴；背部为阳，腹部为阴；六腑不藏为阳，五脏不泻为阴；五脏本身而言，心、肺居于上焦故为阳，肝、脾、肾居于中焦故为阴，等等。

阴和阳的关系

阴和阳之间的相互关系不是孤立、静止不变的，它们之间是相互联系、相互影响、相反相成的，二者之间无限可分，可互相转化、互根互用、消长平衡和对立制约的。比如白天阳盛阴衰，人体的生理功能也表现为“阳”，主要以兴奋、活力为主；而夜间阴盛阳衰，机体的生理功能也相应变化，主要以抑制、休息为主。从子夜到中午，阳气处于一个不断上升的阶段，人体的生理功能也逐渐由抑制转向兴奋，由休息转为活力；而从中午到子夜阳气渐衰，人体的生理功能由兴奋渐变为抑制，这种转变就是所谓的“阴阳消长”。

由于阴和阳是相互制约的，一般来说，阳长则阴消，阴长则阳消。所以阳偏盛必然会耗阴，从而导致阴液不足；阴偏盛也必然会损阳，从而导致阳气虚损。

如果阴阳中的某一方极为旺盛，就会将另一方排斥格拒于外，如体内阳气太盛，就会将阴气拒于体外，阴





气不能入内，在体表形成“假寒”的现象，这种寒其实是内热表寒，热是根本，寒是表象而已；如果体内阴气太盛，就会将阳气拒于体外，导致阳气不能入体内而在体表形成“假热”，这种热的本质是寒，热也只是表象而已。现在许多老年人对自己身体的寒热感觉比较敏感，但这种感觉不能只依靠表面现象来断定，否则可能被“假热”“假寒”迷惑，从而用错调理方法，适得其反。

阴阳既相互斗争，又彼此依存。如果一方损伤较大，另一方也会消散。阴气（器官）亏损，会累及阳气（功能），使阳气不足，或无所依附而耗散。说得形象点就是器官损伤以后，器官的功能也会相应地下降，就是在阴虚的基础上又导致了阳虚，形成了以阴虚为主的阴阳两虚。如果阳气受到损伤，阴气就会不足。器官运作受阻，器官也会受到损伤，形成以阳虚为主的阴阳两虚。

阴阳之间还可以相互转化，当某一方发展到极致，便会超出另一方的承受范围，它们之间就会向对方转化，使得二者之间的对立趋于缓和。从运动变化的角度来讲，这就相当于由量变引发质变的过程。当然，这种转化是有条件的，所谓“物极必反”，这个“极”就是质变的内部条件。例如，当患者身患急性热病时，最初表现为身体发热、大汗大渴等热证，当体质条件差时，往往可出现感染中毒性休克。由于体内的正气不足，热到了极点就转化为阴寒证，表现为面白冷汗、肢冷、脉微、精神淡漠等。这是因为患者的神经系统和循环系统的适应代偿能力下降，在病原体毒素的作用下，机体反应性由亢进转化为衰退，从而出现血压下降、体温下降的表现。此即由阳转阴的道理。

阴阳之间的相互转化还可以通过外部条件的支持而发生，例如

女*

滋

阴

养

血

补

肾

三

部

曲



急性热病抢救及时，患者可四肢转温，脉象趋于平和，停止流汗，血压和体温都会慢慢稳定下来，阴寒证的表象逐渐消失。明白了这个道理，对于指导治疗有很大的意义。



古代医书中的阴阳体质



怎样判断一个人的体质

在中国古代四大医书经典之一的《黄帝内经》中有这样的记录：“阴阳者，血气之男女也，左右者阴阳之道路也，水火者，阴阳之征兆也，阴阳者，万物之能始也。”这里虽然没有提到体质，却成为划分体质的依据，中医提出阴性、阳性及阴阳平和三类体质。

从外形和神态看体质：阳性体质者性格比较急，也就是脾气大，容易发火；说话声音洪亮、清脆；气色较好，脸色红润有光泽，舌苔颜色鲜红；体型一般比较清瘦，但是精力旺盛，骨架偏小，实际体重要比看起来重，也就是平常所说的身体很“实”。阴性体质者面色比较苍白，说话细声细气，声音有时候含糊不清楚；一般看起来偏胖，但实际体重要比看上去轻，也就是经常所说的“虚重”；动作比较缓慢，容易感觉到疲惫等。

从寒热性来看体质：一般阳性体质的人属热性，阴性体质的人属寒性。阳性体质的人手心温暖，身体燥热，平均体温均在 36.3°C 以上，喜欢喝冷饮，皮肤缺水，怕热，脸颊易发红，不喜欢穿得太厚。阴性体质的人怕冷，喜欢喝热饮，很少口渴，手脚四季发凉，对气候转凉特别敏感。

从性格看体质：一般性格外向的人大都属于阳性体质，开朗乐

第

一

篇

滋补养阴篇

005





观，善于交际，做事干练，不拘小节，具有领导气质，团队合作能力强。阴性体质的人多沉默寡言，不大爱说话，性格沉稳，做事有板有眼、不急不慢，与阳性体质的人相比脾气较小，不容易激动上火。阳性体质的人唾液分泌旺盛，经常会不自觉地睁大眼睛；一般坐姿不固定，身体爱摇来摇去，安静不下来。阴性体质的人不喜欢空调房间，即便是夏日也会觉得不适。

现代中医的九大体质

平和体质：是最稳定的、最健康的体质。平和体质者体态适中，面色红润，精力充沛，脏腑功能状态良好，很少得病，性格也比较随和开朗。

阳虚体质：常见胃阳虚、脾阳虚、肾阳虚等，表现为畏寒肢冷、面色苍白、大便溏薄、小便清长、脉沉微无力等。

阴虚体质：症状接近于实性体质，为阴血不足，有热象，表现为经常口渴，喉咙干、容易失眠、头昏眼花、容易心烦气躁、脾气差，皮肤枯燥无光泽、形体消瘦、盗汗、手足易冒汗发热、小便黄、粪便硬、常便秘等。

气虚体质：形体消瘦或偏胖，体倦乏力，面色苍白，语声低怯，舌淡苔白。容易感冒，出现腰膝酸软、小便频多、男子滑精早泄、女子白带清稀等。

血瘀体质：血瘀就是血脉不畅，在气候寒冷、情绪不调时表现得更加明显，常常出现皮肤发青、疼痛、干燥瘙痒等症。

湿热体质：湿热体质的人性情急躁、容易发怒；不能耐受湿热环境，易患痤疮、湿疹、银屑病、汗疱疹、黄疸、火热病、湿癣、脂溢性皮炎、酒糟鼻等。

女*

滋

阴

养

血

补

肾

三

部曲





痰湿体质：当人体脏腑的阴阳失调时，便会影响气血和津液运化，易形成痰湿体质。痰湿体质者面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑，性格偏温和、稳重，多善于忍耐，易患消渴、中风、胸痹，高血压，糖尿病，肥胖症，高脂血症等。

气郁体质：人体内的气血是在不停地流动着的，当气息运行受阻时便形成“气郁”，导致血循环不畅，严重影响健康。气郁多由忧郁烦闷、心情不舒畅所致。气郁体质者常表现出神情忧郁，多愁善感，经常无缘无故地叹气，容易心慌、失眠。

特禀体质：特禀体质是最不健康的体质，包括过敏体质、遗传病体质等，此类体质完全由遗传因素和先天因素所造成，最常见的病症是哮喘、风团、咽痒、鼻塞、打喷嚏等。

体质养生法

从古人流传下来的众多历史文献中，我们可以发现古人对于体质十分重视，虽然他们没有明确提出“体质”这一名词，但是他们早已将体质理论的基础奠定下来。生病是一个很复杂的过程，是由外因和内因共同决定的，其中的内因就是体质，不良体质者更容易发病。人们也从实践中认识到，体质并不是固定不变的，外界环境、发育条件和生活条件的影响都可能使体质发生改变。因此，不良体质可以通过有计划地改变周围环境、改善生活习惯、加强体育锻炼等积极的养生方法，提高自身抵御疾病的能力。体质养生法正是在中医理论的指导下，针对体质提出的养生方法。

第

一

篇

滋补养阴篇





阴阳决定了人的性格

根据不同人群身心的阴阳特性,《黄帝内经》将人的性格划分为五种类型,称为“五态人”,即太阴之人、少阴之人、太阳之人、少阳之人,以及阴阳平和之人。其中阴阳平和之人的性格最健全。人格的健全与否影响着身体的健康,培养人格也是养生中很关键的一步。当然,这五种类型与心理健康的关系并不是绝对的,由于每个人的自我调控能力、自我修养都不同,因此心理状态的差别也很大。



五态的划分方法

太阴之人,多阴而无阳。人体是阴阳的集合体,只有在阴阳平衡的状态下才能始终保持平和、稳定,太阴之人恰好没有阳性,基本性格特点是“贪而不仁,下齐湛湛,好内而恶出,心和而不发,不务于时,动而后之,此太阴之人也。”用现代的话来说就是:太阴人贪得无厌、为富不仁,喜欢索取、厌恶付出,表面谦虚而内心阴险,喜怒不形于色,只知利己,惯于后发制人。表现为面色阴沉、假意谦虚、卑躬屈膝。这类人的心理健康水平较低。

少阴之人,多阴少阳。阳性不足,内心中积极向上的一面就很难表现出来。其基本性格特点是:“小贪而贼心,见人有亡,常若有得,好伤好害,见人有荣,乃反愠怒,心疾而无恩,此少阴之人也。”用现代的话来说就是:贪图蝇头小利,有幸灾乐祸之心,见别人有所失就如自己有所得,容易嫉妒,不知感恩。表现为站立时躁动不安,走路时似伏身向前,貌似清高而行动鬼祟。这类人的心理健康水平一般。

女

滋

阴

养

血

补

肾

三

部

曲





太阳之人，多阳而无阴。阳性是积极向上的，需要安定冷静的阴性来中和，否则便会走向极端。基本性格特点是：“居处于于，好言大事，无能而虚说，志发于四野。举措不顾是非，为事如常自用，事虽败而常无悔，此太阳之人也。”用现代的话来说就是：喜欢自我表现，喜欢高谈阔论，言过其实，能力不大却好高骛远，作风草率，虽遭失败也不知悔改。表现为仰胸挺腹，骄傲自满，妄自尊大。这类人的心理健康水平较低。

少阳之人，多阳少阴。基本性格特点是：“提谛好自责，有小小官，则高自宜，好为外交而不内附，此少阳之人也。”用现代的话来说就是：自尊心强烈，但爱慕虚荣，处事精细谨慎，擅长人际交往，不愿埋头工作，站立时头仰得很高，行走时惯于左摇右摆。这类人的心理健康水平一般。

阴阳平和之人，处于阴阳平衡的状态下，不会走向极端，也不会失于偏颇，符合儒家所说的“中庸”状态。基本性格特点是：“居处安静，无为惧惧，无为欣欣，宛然从物，或与不争，与时变化，尊则谦谦，谈而不治，是谓至治。”用现代的话来说就是：不介意个人名利，不争胜好强，一切顺从自然，不惊恐忧虑，不过度兴奋，位高而谦恭，以理服人而不以权势压人，不固执保守，善于适应环境。主要表现为从容大方，态度严肃，品行端正，乐天达观，受人尊敬。这类人的心理状态最佳。

先天之气与后天之气影响人的心态

先天之气是人类降生时，承继父母的气，是人体健康的底子。如果父母虚弱多病，就会导致孩子先天真气不足，体弱多病。后天再不细心养育，孩子就很容易夭折。人活着就是不断消耗人体真气





的过程，真气耗尽，人的生命也就结束了。

后天之气是相对于先天之气而言的，指的是一个人诞生以后，从自然环境中汲取的生存物质，例如我们时刻离不开的氧气，这是从我们周围的气场中获得的，由此可见人所处环境以及气场的重要性。《素问·脏象论》中说：“人禀气而生，由气而化形。”先天真气的充足与否，并不能决定人的一生，后天的养护同样非常重要。有的人虽然先天不足，但是后天很注意养生，讲究居住的环境，每天呼吸新鲜空气，吃得也很讲究，也可能长寿；有的人先天真气是很充足的，但后天不注意保养，每天熬夜透支身体，也可能很早就去世了。

我们知道，现实世界是由物质组成的，而物质又会对精神产生巨大的影响。在中医的理论体系中，气是人体必不可少的一部分。研究气，不应当局限于物质层面，也应该重视精神层面的东西。我们要注意感受身边的气，吸收正面的能量，排出负面的能量。一个人要想拥有健康的心灵，首先得保持健康的身体。

吸收自然界中的正面能量

一个人从父母那里得到的先天之气是确定无疑的，会随着他的诞生而定型，很难改变，但是后天之气则不同。人体后天所需要的气，是由周围的气场获得的，风水养生强调的就是“气”，好的气场可以让我们得到天时、地利、人和的条件，有利于我们的身体健康。因此，一个好的环境对人的生存而言非常的重要。我们都知道候鸟夏天在北方生活，秋天来临就要飞到南方，这就是因为候鸟很明白自己需要的气场。当北方渐渐变得寒冷，这种环境已经让它们感觉不适应，它们就要飞到南方重新寻找适合自己的生存环境。

女*

滋
阴
养
血
补
肾
三
部
曲





人类虽然不是候鸟，但是人类同样可以选择生活的环境。我们可以迁往条件更好的地区，也可以对原有的生存环境进行改善。我们也可以在自己能够掌握的范围内，尽量改善周围的环境，比如每周做一次大扫除，经常保持居室通风顺畅，节假日到郊外呼吸新鲜空气，这对于营造一个健康的气场，保持健康的心态具有非常积极的意义。



“法于阴阳”的养生思想



“法于阴阳”是一种哲学思想

中国古代哲学讲究道法自然，法于阴阳，就是以阴阳为法。阴阳分为外在阴阳和内在阴阳。外在阴阳指宇宙自然的阴阳，内在阴阳指的是人体的阴阳。二者相互感应、相互影响。从养生角度来说，法于阴阳就是指内在阴阳要效法外在阴阳，即日常生活要尽量符合宇宙自然的阴阳规律。

“阴阳”原本表示某个地方的朝阳面和背阴面，“山之南为阳，山之北为阴”，即山的南边是朝阳的，所以叫“阳”，山的北边是背阴的，所以叫“阴”。后来先人们又发现了日月的升降，气候的寒热变化，白天黑夜的轮回，方位的上下左右内外等等，自然界中的一切都存在着互相对立而又互相作用、消长的微妙关系，而这些关系都可用“阴阳”解释。

阴阳学说逐渐演变成中国人认识自然、宇宙和人体生命的一种思维方式，一种区分万物的标准。“阴阳”可以用来区分相互对立、关联的不同种类或性质的事物，同时也可用来区分同一个事物的相





互对立、关联的两个不同方面。比如“天与地”，天属于清阳，地属于浊阴；“水和火”，水性寒而润下属阴，火性热而炎上属阳；男人为阳，女人为阴。同一个人的体内又有阴阳之分，如躁动、外向的气质为阳，沉静内向的气质为阴。

“阴阳”是可以不断划分的，但总体上来说，凡是上升的、外向的、运动的、明亮的、温热的都属于阳；而凡是内向的、下沉的、静止的、寒冷的、阴暗的都属于阴。需要注意的是，任何事物虽然都可以用“阴阳”标准来划分，但是，这种划分只是针对相互关联的一对事物，或是一个事物的两个互相关联的方面，否则划分没有意义。如果两个事物之间毫无关联，也不是某件事物的两个对立方面，就不能用阴阳来区分其属性，如说“太阳是温热的，因此属阳，而桌子是静止的，因此属阴”。

阴阳学说强调和谐关联，太极双鱼图非常形象地解释了这一联系，“阴”和“阳”彼此对立，却又是统一的整体，此消彼长。阴阳学说认为，世界万物也是一个整体，而事物的阴阳属性是相对的，没有绝对的阴阳。各个事物之间也是互相影响的关系。

养生也要遵循内在的阴阳

每一个人的体内都有阴阳，阴阳交感，相互感应而交合。《类经附翼·医易义》说：“天地之道，以阴阳二气而造化万物；人生之理，以阴阳二气长养百骸。”人体的阴阳也像天地的阴阳一样，居上的藏气应降，在下的藏气当升。只有阴阳保持合适的比例，各在其位，各司其职，身体才能健康。

《黄帝内经》中处处体现着阴阳思想。无论是人体的生理变化还是组织结构，或者是疾病的诊断和治疗，都体现出阴阳观念，而养

女

滋

阴

养

血

补

肾

三

部

曲





生中的阴阳思想则处于统领地位。

《素问·阴阳应象大论》中有：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”阴阳反映了宇宙万物的运动变化、对立统一的基本规律。阴阳思想包括阴阳对立、阴阳消长、阴阳互根及阴阳转化四个方面。

“阴阳”有非常深刻的内涵，不仅反映了宇宙万物的本质和规律，也反映了个体生命的本质和规律。阴阳概念也是种天人合一的思想，法于阴阳，实际上就是要顺应自然规律、把握生命的本质及顺应生命的规律。中医养生说简单点就是对人体阴阳平衡的调节，阴阳平衡身体健康、长寿，阴阳不平衡身体会生病，一切的生病根源都是体内阴阳不协调的外在表现。

养生首先要效法外在的阴阳，也就是自然界的阴阳。要按照四季的轮回、月的阴晴圆缺、白天和黑夜的变化来调整生活，呵护生命。春夏为阳，秋冬为阴；白天为阳，黑夜为阴；月圆时为阳，月缺为阴，等等。养生就要效法季节变化、日月的变化，如春夏要养阳，秋冬要养阴。



“和于术数”的长寿之道



《黄帝内经》是怎样看待“长寿”的

在中华古代的传说中，经常出现一些德劭年高的长寿老者形象，例如传说中颡项的玄孙、南极仙翁的化身——彭祖高寿八百余岁，成为长寿的代名词。《黄帝内经》的第一篇《上古天真论》中就讨论了长寿的问题，书中记载黄帝提出了自己对寿命的困惑：“余闻上

第一篇

滋补养阴篇





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？”这句话的意思是，上古的人能够活到百岁，而且能够灵活运动，而现在的人活到半百就已经衰老了，究竟是时代变了还是人本身变了呢？

这时，身为黄帝医官的岐伯给出了答案：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

大致意思是说，上古之人知道自然的法则，顺从阴阳的变化规律，以正确的方法养生。按时吃饭，从不过量饮食，作息时间很固定，不放纵自己，不会过度劳累。所以他们的身体健康和精神状态都非常好，可以活到自然寿命，到一百岁才去世。但是现在的人却不那样做了，他们把酒当水喝，放纵自己，喝醉了就行房事，为了满足自己的欲望，把精力和真气全都消耗了，生活起居不规律，因此半百就已经衰老。

“和于术数”的内涵

黄帝问为什么今人没有古人身体好，岐伯对以“和于术数”。用现在的话来说就是根据正确的方法调养身体，如饮食不过量，作息有规律，不过度劳累等。

“和”是指适合的意思，“术”是技术，泛指谋生的职业，“术不可不慎”，意思是职业对健康的影响很大，要谨慎选择才对；“数”是计算，预测。“术数”的意思是技术和方法。“命运掌握在自己手中”，“和于术数”要根据自己的本性去选择符合自己的职

女

滋

阴

养

血

补

肾

三

部

曲



业，就是要适合实际情况，是改变命运的方法之一，也是预测未来的一种本领。

岐伯的回答是世道和天道都没改变，而是人的生活习惯和生活方式变了。“法于阴阳，和于术数”是《黄帝内经》的养生总原则，其内涵就是要顺应阴阳转化、自然万物的规律而生活。

如何做到“和于术数”

“和于术数”的核心就是“和”。一个人要健康长寿就必须“和”，形与神相和，身与心相和，与别人相和，与社会相和，与自然相和，与宇宙万物相和。

首先，人要与自然相和。与自然相和也就是现在所说的人与自然共存，保持自然生态平衡。这点看来简单，可是很难做到，因为这不是靠一个人的努力就能做到的事情。目前的大气污染、温室效应就是人与自然不“和”的体现。

其次，人要与社会相和。个人是无法改变社会的，因此就要学着适应社会，改变自己的观念和习惯，让自己融入社会，用积极的态度看社会，用乐观的心情接受生活，才能快乐起来，否则愤世嫉俗，偏激抱怨只能让人更为消沉，对健康不利。

再次，人要与他人相和。人生活在社会中，几乎是所有的事情都离不开别人，而所遇到的人形形色色，不是每个人都与自己合得来，这就要求人本身有一个平和的心去看待周围的人，去包容别人。否则情绪会失去平和，从而伤神费心，犯了养生大忌。尤其是人到老年，更应该保持一个平常心。

最后，人的身心、形神也要相和，心和身、形和神是不可分的，互相影响的。



第

一

篇

滋补养阴篇





和于术数是《黄帝内经》的养生原则，上述四点是其具体表现。能做到这几点就能有健康的身体，妄为只会减损自己的寿命。“和”要求人们选取正确的方法，这种方法不但要适合自己，更要遵循自然界的规律。



阴虚对人体健康的影响



人体内的“阴”到底是什么

前文已经说过，阴阳并存于人体内，在人的生理过程中发挥着不同的作用。阴和阳是两个对立统一的矛盾体，二者总是共同存在的，没有任何一方能够脱离对方而存在，万事万物都是一样，人体也不例外。阴阳在人体内是相互滋生、相互制约、相互依存的，二者息息相关。

阴的实质类似于有形的物质，而阳更接近于无形的功能，正如《素问·阴阳应象大论篇》中所说的：“阳生阴长，阳杀阴藏，阳化气，阴成形。”正是由于人体的脏腑和经络等各个方面都存在阴阳二气的不停运动，人体才得以保持自己的生理活动。

是指“阴精”，或者“阴液”，包括精、血、津、液等各种体液，中医认为这些物质都是阴性的，它们代表了人体五脏所藏的精华。《灵枢·本神篇》说：“五脏，主藏精者也，不可伤。伤则失守而阴虚，阴虚则无气。”充分说明了阴液对于人体的重要性。五脏之中都含有阴液，例如心主血，汗为心液；肝藏血，脾统一身之血，化生精液；肺主气，敷布津液；肾主水，藏精，主生髓。这些物质统统属于阴精，但主要来源于肾。《素问·上古天真论篇》说：“肾

女

滋

阴

养

血

补

肾

三

部

曲





者主水，受五脏六腑之精而藏之。”可见全身之精（阴）与肾阴有着密切关系。阴精如此，阳气也是如此。明代著名医学家张景岳说：“命门（肾阴和肾阳）为精血之海，脾胃为水谷之海，均为五脏六腑之本，然命门为元气之根，为水火之宅，五脏之阴气，非此不能滋，五脏之阳气，非此不能发。”张景岳认为五脏六腑内的所有阴液都是由肾阴提供的，不仅张景岳是这样认为的，古代的其他医学家大多也秉持着同样的观点。

总之简单来说，我们可以将人体内的阴概括为机体生命活动的物质基础，由于分布和作用不同的关系，因而有精、津、液、血、髓等不同名称。它的来源可包括先天，后天两个方面。先天是从父母身上继承而得到的，相当于遗传而来的基因信息、身体素质等。肾为先天之本，肾气的盛衰，又和人的生长发肯、衰老和生殖能力有直接关系。除了先天来源以外，人们还可以通过后天的饮食调养获取营养物质，这些营养物质通过脾胃的消化，依赖肺、肾、三焦等机体的气化作用，转化生成精、津、液、血、髓等。

常见的阴虚种类

肾阴虚：指肾脏的阴液不足，缺乏滋养，虚热内生所导致的症状。肾是先天之本，对于人体十分重要，肾阴亏损将会引发一系列疾病，例如腰膝酸软、腿脚无力、头晕耳鸣、失眠多梦、形体消瘦、潮热盗汗、妇女经少经闭、男子阳痿遗精等。肾阴虚通常与久病伤肾、房事过度有关，也可以由过度服用温燥食物引发。

肝阴虚：指肝脏的阴液亏损。肝脏是人体最大的腺体，最重要的消化器官、代谢器官和防御器官，主藏血，主疏泄直接影响着气机的顺畅。肝阴虚可以导致眩晕耳鸣、胁痛目涩、口燥咽干、手足

