

# 一调百病消

罗博士的养生真经

# 阴 阳

升级版

SHENGJIBAN

罗大伦◎著



要想寿命长，全靠调阴阳  
只有阴阳平衡，气血才会通畅

中华工商联合出版社

# 阴阳

罗博士的养生真经

# 一调百病消

升级版  
SHENGJIBAN

罗大伦◎著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

阴阳一调百病消 (升级版) / 罗大伦著. —北京:

中华工商联合出版社, 2011.2

ISBN 978-7-80249-991-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第265491号

---

## 阴阳一调百病消 (升级版)

---

作 者:	罗大伦	印 刷:	北京画中画印刷有限公司
出 品 人:	成与华	版 次:	2012年4月第1版
策 划:	李 征	印 次:	2012年4月第1次印刷
责任编辑:	赵 兵 李文慧	开 本:	710mm × 1000mm 1/16
责任审读:	孟 波	字 数:	200 千字
装帧设计:	季 群	印 张:	14.75
责任印制:	迈致红	书 号:	ISBN 978-7-80249-991-1
出版发行:	中华工商联合出版社有限责任公司	定 价:	29.00元

---

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京西城区西环广场A座19-20层, 100044

网 址: [www.chgslcbs.cn](http://www.chgslcbs.cn)

E-mail: [cicap1202@sina.com](mailto:cicap1202@sina.com) (营销中心)

E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto:gslzbs@sina.com) (总编室)

---

工商联版图书

版权所有 翻印必究

---

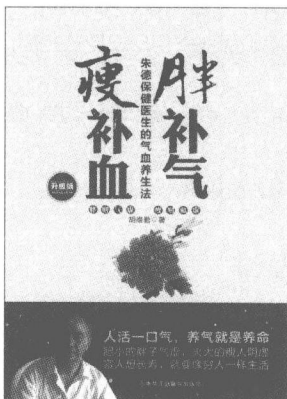
凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系, 联系电话 010-58302915

## 出版声明

本书集结了罗大伦博士的中医养生经验，书中的每一个小方、每一个故事、每一个人物都来自罗博士的亲身经历，可以为读者朋友提供有价值的参考。但是，中医的原则是辨证施治、一人一方，体质不同，养生的方法也应该随之调整，如果读者朋友有与书中案例相似的病症，应该仔细辨证，并应去医院咨询有关医生，切不可自己开方用药。特此声明。

## 《胖补气，瘦补血(升级版)》

胡维勤著 定价：29.00 元



朱德保健医生的气血养生法！

在本书中，中南海保健医生胡维勤教授深入浅出地讲述了一眼知健康的诀窍——胖则气虚，要补气；瘦则血虚，要补血。而胖瘦又有不同——人有四胖，气有四虚；人各有瘦，因各不同。

## 《阴阳一调百病消(升级版)》

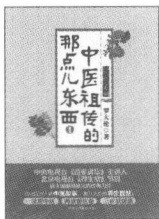
罗大伦著 定价：29.00 元



罗博士的养生真经！

50 万人追捧的博文终于成书，成千上万人的提问终见答案！

中医新生代的领军人物罗大伦博士，为您揭开健康养生的终极秘密——阴阳一调百病消。



### 《中医祖传的那点儿东西 1》

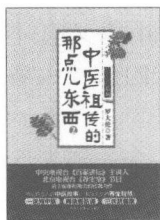
罗大伦著 定价：29.80 元

**中央电视台《百家讲坛》主讲人、北京电视台《养生堂》节目前主编重磅推出的经典力作！**

在很多人看来，中医祖传下来的就是药草、药罐，还有泛黄的古书；也有人认为，中医祖传的都是高深玄妙的理论，什么阴阳五行、经络穴位之类；

还有人认为，中医祖传的就是那些方子，垒出一堆“慢性子”的中药，时间久了才可见效。

读了这本书，你就会对中医有一个全新的认识。



### 《中医祖传的那点儿东西 2》

罗大伦著 定价：29.80 元

**感动百万人的中医故事，惠及大众的养生智慧；一  
读知中医，两读悟医道，三读获健康！**

让人感动的，不仅仅是精彩的中医故事，还有神医们的精诚之心。让人敬佩的，不仅仅是出神入化的医术，还有神医们为钻研医术而度过的一个个不眠之夜。让人欣慰的，不仅仅是人们对中医的热忱依旧，更有名医的方子流传至今，让更多的人从中受益。



### 《神医这样看病》 罗大伦著 定价：29.00 元

**2009 年最好看的健康书！感动百万人的中医故事，惠及大众的养生智慧！**

2008 年 5 月 19 日，一个名为“古代的医生”的贴子现身天涯社区，受到广大网友的热捧，其中有中医爱好者、历史爱好者、关心伊健康的人……还有一些从不上网的人，也纷纷注册 ID，赶了过来，贴子的内容后来被整理成书，这就是《神医这样看病》！



### 《水是最好的药》 [美]F·巴特曼著 定价：28.00 元

**一个震惊世界的医学发现！你不是病了，而是渴了！**

F·巴特曼博士发现了一个震惊世界的医学秘密：身体缺水是许多慢性疾病的根源——哮喘病、过敏症、高血压、超重、糖尿病以及包括抑郁症在内的某些精神疾病，而且通过喝水就可以缓解和治愈这些疾病。

## 健康生活书系



《水这样喝可以治病》 [美]F·巴特曼著 定价：28.00 元

《水是最好的药》续篇！一颗医学原子弹！

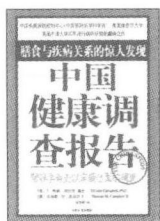
《水是最好的药》阐述了一个震惊世界的医学发现：身体缺水是许多慢性疾病的根源。《水这样喝可以治病》在继续深入解析这一医学发现的同时，更多地介绍了用水治病的具体方法。



《水是最好的药3》 [美]F·巴特曼著 定价：28.00 元

《水是最好的药》系列之三！

本书是F·巴特曼博士继《水是最好的药》《水这样喝可以治病》之后又一轰动全球的力作。在这本书中，他进一步向大家展示了健康饮水习惯对疾病的缓解和消除作用，让你不得不对水的疗效刮目相看。



《中国健康调查报告》 [美]坎贝尔著 定价：39.80 元

中国疾病预防控制中心、美国康奈尔大学、英国牛津大学 20 年流行病学研究的巅峰之作！

科学证据确凿无疑，研究结论令人震惊：动物蛋白(尤其是牛奶蛋白)能显著增加癌症、心脏病、糖尿病、多发性硬化病、肾结石、骨质疏松、高血压、白内障和老年痴呆症等的患病几率。而更令人震惊的是：所有这些疾病都可以通过调整膳食来进行控制和治疗。



《小病自助手册》 倪毛信著 定价：38.00 元

三十八代中医传人的养生智慧！美国老百姓也能看懂的中医书！

本书不仅告诉你各种各样常见病的自助手段，而且告诉你身心健康的秘密在于：不哀悼过去，不担心将来，以真诚和智慧之心好好活过现在。



《这书能让你戒烟》 [美]亚伦·卡尔著 定价：29.00 元  
25 年畅销不衰，900 万册全球热卖，1000 万人告  
别烟瘾！

用一本书就可以戒烟？别开玩笑了！如果你读了本书，就不会这么说了。“这书能让你戒烟”，不仅仅是一个或几个烟民的体会，而是 1000 万成功告别烟瘾的人的共同心声。



《这书能让你永久戒烟（终极版）》 [英]亚伦·卡尔 定价：39.80 元  
20 年畅销全球！95%的成功率！1000 万人永远告  
别烟瘾！揭开永久戒烟的秘密！戒烟像开锁一样  
轻松！

继畅销书《这书能让你戒烟》大获成功之后，亚伦·卡尔又推出了戒烟力作《这书能让你永久戒烟》，为烟民彻底挣脱烟瘾的陷阱带来了希望和动力。



《哇！身体这么奇妙》 [日]青柳正树 定价：25.00 元  
拿得起，但绝对放不下！超有趣身体杂学集！

高兴时的眼泪和悔恨时的眼泪味道不一样？忍住没放的屁哪儿去了？头和脸的分界在哪儿……300 个让你瞠目的身体小秘密，只有你想不到，没有你猜得到！日本杂学专家青柳正树带你走进这座身体的迷宫，用科学的姿态、语出惊人的调侃，与你展开一场别开生面的趣味对话！



《烧烤圣经》 [美]史蒂芬·赖希伦 定价：68.00 元

狂销 110 万册，翻译成 15 种语言，被誉为烧烤界的  
圣经！

本书作者史蒂芬·赖希伦是世界最著名的烧烤大王，他用 3 年时间，游览了世界 5 大洲 25 个国家，收集了各地最具特色的烧烤技巧和配方。

本书超过 500 种烧烤食谱，70 余幅全色彩图，堪称烧烤界的“圣经”！



# 目录

# Contents



## 第一章 万病只有一个原因：阴阳失调

- 第一节 要想寿命长，全靠调阴阳 ..... 2
- 第二节 女性阴阳失调，脸上就会长斑 ..... 7
- 第三节 女性滋养阴血的秘方：玉灵膏 ..... 11
- 第四节 阴阳只要一调，疾病立刻就消 ..... 18

## 第二章 阴阳是个总纲，寒热左右健康

- 第一节 阴虚生内热，阳虚则寒 ..... 26
- 第二节 健康不健康，寒热来主张 ..... 33
- 第三节 如何清除身体的寒湿和湿热 ..... 38
- 第四节 一朝寒气一身病 ..... 44
- 第五节 调阴阳的方法之一：寒则温之 ..... 49
- 第六节 调阴阳的方法之二：热则寒之 ..... 53
- 第七节 中医的最大秘密：藐视敌人，强大自己 ..... 57

## 第三章 只有阴阳平衡，气血才会通畅

- 第一节 气血像夫妻，和睦是根本 ..... 66
- 第二节 气虚阳不足 ..... 69
- 第三节 血虚阴不足 ..... 74
- 第四节 人有瘀血怪病多 ..... 79

## 第四章 判断身体阴阳的简单方法

- 第一节 身体有热舌苔黄，舌质淡白是寒象····· 88
- 第二节 寒则痰涕清白，热则痰涕浓黄····· 90
- 第三节 鼻红脾胃有热，额红肺上有火····· 92
- 第四节 气虚之人，舌有齿痕····· 94
- 第五节 气血两虚，舌质淡白····· 96
- 第六节 是否有瘀血：女看舌上瘀斑，男看舌下静脉·· 98

## 第五章 调理身体阴阳，食物可以帮忙

- 第一节 吃饭就是调阴阳····· 104
- 第二节 食物可以改变人的性情····· 107
- 第三节 十大属阴的食物····· 109
- 第四节 十大属阳的食物····· 122

## 第六章 身体寒热不均，调理各有绝招

- 第一节 石膏粳米汤：最快最有效的退烧方法····· 134
- 第二节 一杯苏叶水：感冒发冷时的神药····· 137
- 第三节 生姜：最简便的驱寒食物····· 140
- 第四节 羊肉汤：最好喝的驱寒药····· 143
- 第五节 三仁汤：祛暑湿最灵验的方子····· 146
- 第六节 瘦猪肉炖莲藕：暑热天的救命汤····· 150

## 第七章 调理气血的简单方法

- 第一节 生脉饮：最不上火的补气法····· 156
- 第二节 龙眼肉：补心血最简单的方法····· 160
- 第三节 归脾丸：补脾血最好的药····· 163


第四节	蚯蚓治疗脑血栓：化瘀血最神奇的方法·····	168
第五节	蚯蚓治痔疮：我家最重要的秘方·····	170
第六节	鸡内金：最能消积化瘀的食物·····	172

## 第八章 人体里面有个圆，水火在中间

第一节	心是火脏，肾是水脏·····	178
第二节	气血通不通，要看圆运动·····	184
第三节	圆运动正常与否决定身体是否健康·····	187
第四节	圆圈转不转，脾胃是关键·····	191
第五节	千年养生第一糕：八珍糕·····	194
第六节	八珍糕的神奇功效·····	198

## 第九章 百病生于气，慈悲是良药

第一节	百病生于气，情深人不寿·····	206
第二节	人一生气，肝就罢工·····	210
第三节	女性要想美丽，先要疏通肝气·····	215
第四节	慈悲是长寿的秘方·····	219



## 第一章

### 万病只有一个原因：阴阳不调

---

生命是一种内稳定状态，这种稳定取决于阴阳的平衡，阴阳就像天平上那两个砝码，一左一右，只有它们重量相当，天平才平衡。一旦阴阳失调，天平向一方倾斜，平衡被打破了，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。养生养的是什么？养的就是阴阳，只有阴阳调和，我们才能过上不生病的生活。

## 第一节

### 要想寿命长，全靠调阴阳

这些年，我曾经受中央电视台、北京电视台、山东卫视等媒体邀请去主讲中医节目，期间很多人都问我：养生最重要的是什么？我的回答就四个字：阴阳平衡。

世界上的万事万物，归根结底，可以分为两类：一为阴，一为阳。阴阳是两种相互对立的能量，它们一正一负，一左一右，一上一下，一前一后，相互制约，彼此依存。正因为阴阳彼此对立，相互依存，所以才有了天地、日月和男女。

人体虽然复杂，但说到底，也只存在两种能量：一是阴，一是阳。这两种能量不断变化，便有了人的生、老、病、死。

《黄帝内经》中说：“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，治病必求于本。”一部《黄帝内经》，洋洋十几万言，其实说的就是阴阳。

人的一生离不开生、老、病、死。生是什么？生就是阴与阳这两种能量在身体内聚合，获得了暂时的统一。老是什么？老是阴阳在体内不断变化、衰减。病是什么？病是阴阳这两种能量在身体内出现了失调。死是什么？死是阴阳这个统一体的瓦解。

生命是什么？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，在这个平衡体中，正极为阳，负极为阴，阴阳平衡才有了人，《黄帝内经》说“生之本，本于阴阳”。人生天地间，天在上为阳，地在下为阴，人在中间追求的则是阴阳平衡。所以，生命是一种不上不下、阴阳平衡的状态，如果这种平衡状态被彻底打破了，生命也就结束了。生命结束之后是个什么状态呢？就是阴阳分离了。在八宝山火葬场人们就能看到阴阳分离这种现象，阳的能量化成几缕青烟飘向天空，阴的能量化为骨灰被埋在了地下，一个头顶蓝天脚踩黄土的人就这样从天地间消失了。

生命是一种内稳定状态，这种稳定取决于阴阳的平衡，阴阳就像天平上那两个砝码，一左一右，只有它们重量相当，天平才平衡。一旦阴阳失调，天平向一方倾斜，平衡被打破了，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。养生养的是什么？养的就是阴阳，只有阴阳调和，我们才能过上不生病的生活。

人身上的疾病有成千上万种，有的有名称，有的没有名称；有的是常见病，还有的是疑难杂症。不管疾病有多少种，有多么难治，它们的病理只有一个，那就是阴阳失调。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”。

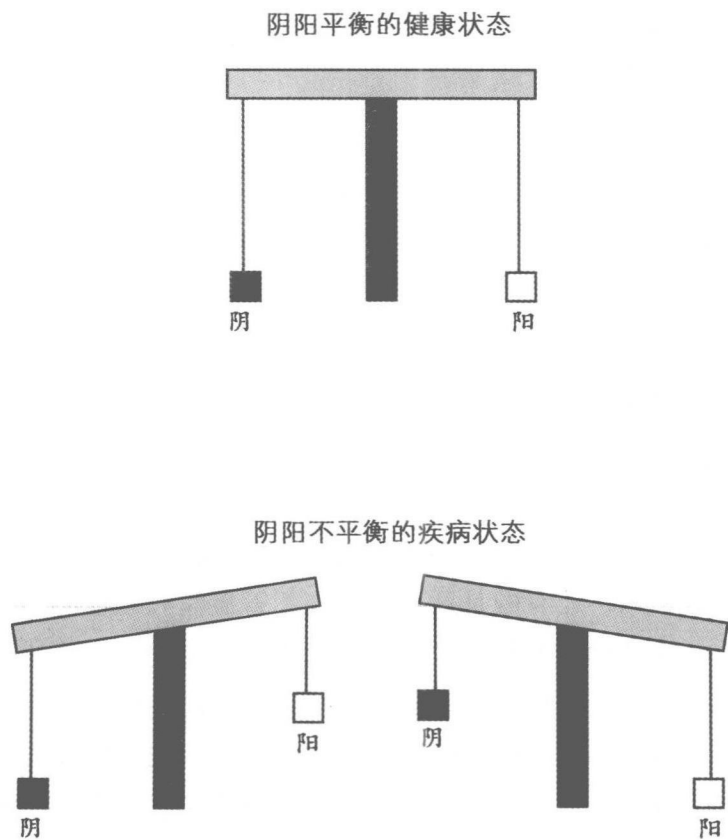
阴阳蕴藏在身体的每一个部分，肾有肾阴、肾阳，肝有肝阴、肝阳，心有心阴、心阳，脾有脾阴、脾阳，胃有胃阴、胃阳，肺有肺阴、肺阳……身体每一个部分的阴阳都必须保持平



衡，一旦某一个部位的阴阳失调了，那个部位就会出现疾病。

肝上的阴阳必须平衡，如果肝阴不足，肝之阳气就会急剧上升，这时人就会面红耳赤、头涨头痛、急躁易怒，中医称之为肝阳上亢，西医用血压计一量，很可能发现血压变高了。

肺、胃、肾的阴阳也必须平衡，如果肺、胃、肾的阳气偏盛，阴液不足，那么，人就会多饮、多食、多尿，患上消渴。



图一 人体内阴阳与健康的关系

消渴又名三消。阳气是人体内的火，阴液是人体内的水。阳气偏盛，身体内的火大了，水就容易被烧干。肺上的火大了，唾液、汗液、泪液和血液就容易被蒸发，这时人就会口干口渴，要不断地喝水，中医称之为上消；胃上的火大了，胃的功能始终处于亢奋的状态，吃进去的食物很快就会被消化掉，这时人就会吃得多、饿得快，中医称之为中消；肾上的火大了，肾燥精亏，肾就控制不住水，肾不摄水，人的尿液就多，总想小便，中医称之为下消。中医的三消，在西医化验检查的结果往往就是糖尿病。同样，体内阳气不足，阴液就会过剩，这时，整个人体就像是一个火力微弱的炉子，没有办法将锅里的水蒸腾起来，由于水汽不能上升，所以这个人会感到口干口渴，总是不停地喝水；同理，火力不足，水汽无法蒸腾，喝进去的水就会直驱而下，这就是为什么一些人会觉得喝进去的水，怎么没多久就出来了，这在中医来看是阳虚型的消渴，若经西医检查，往往也是糖尿病。

心脏的阴阳必须平衡，如果心脏的心阳不足，人体就如同失去阳光的普照一样，陷入一片阴霾的笼罩中，变得浑身发冷、精神不振。这时，水汽便会泛滥，出现水肿，结果，心脏的功能必然会受影响，甚至出现心源性水肿，西医一检查，发现这已经是心脏病甚至是心衰了。同样，如果心阴不足，那就如同一个液压机里，赖以传动压力的润滑油不足了，润滑油不足，机器就会出现空转的情况，就会动力不足；同样的道理，心阴不足，人体就会出现心悸气短、神疲力乏、失眠健忘等问题，西医一检查，结果往往是心律不齐，心脏病又来了。





总之，大到心脏病、高血压，小到感冒发热，一切疾病皆源于阴阳失衡。阳高寿短，阴重则病，阴阳失调，百病始生。为什么一些人三天两头会感觉不舒服，不是头痛，就是胸闷气短，原因就是身体内的阴阳失调了。这就像一个地区的生态平衡被打破了一样，不是干旱，就是洪涝。如何才能避免这些灾害呢？国家的办法是封山育林，让生态重新恢复平衡。生态一旦平衡，大地就会风调雨顺。那么，我们的身体如何才能风调雨顺呢？办法也只有一个，就是让身体的阴阳达到平衡。一个体内阴阳平衡的人，就会精力充沛、面色红润、无病无灾，即使偶有病毒来袭，其体内的正气也能很快将病毒赶走。所以，只有阴阳平衡的人，才能健康长寿。