

养生就是养阳气

——火神派医家谈养生

傅文录 主编



辽宁科学技术出版社



数据加载失败，请稍后重试！

养生就是养阳气

——火神派医家谈养生

傅文录 主编

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

主 编 傅文录
副主编 李 旭
顾 问 侯 平
编 委 李 旭 侯 平 傅文录

图书在版编目 (CIP) 数据

养生就是养阳气：火神派医家谈养生 / 傅文录主
编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2014.10
ISBN 978-7-5381-8634-5

I. ①养… II. ①傅… III. ①补阳—养生（中医）
IV. ①R254.1 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第103087号

出版发行：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003）

印 刷 者：沈阳百江印刷有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：170mm × 240mm

印 张：13

字 数：300千字

出版时间：2014年10月第1版

印刷时间：2014年10月第1次印刷

责任编辑：寿亚荷

封面设计：翰鼎文化/达达

版式设计：袁 舒

责任校对：周 文

书 号：ISBN 978-7-5381-8634-5

定 价：35.00元

联系电话：024-23284370

邮购电话：024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

作者简介



傅文录，男，1960年出生，河南省浚县人。副主任医师，任职于河南省平舆县人民医院。从事内科临床工作20余年，曾投师于时振声教授、石景亮教授、陈守义老中医门下，深得名师言传身教，名家指点迷津，临床医术日趋成熟。一贯熟读深思中医四大经典，活用精研中医四小经典，汤证论运用得心应手，崇尚火神派郑钦安扶阳学说理

论。近些年来潜心于研究学习火神派学术思想，并在临床中实践这一“扶阳助正，回阳返本”心法。临证之余，勤于文笔，耕耘不断，相继出版了《扶阳学讲义》等10部系列研究火神派著作，受到了众多业内人士的关注，被誉为当代著名火神派扶阳医家与研究学者。特别是2010年10月到香港进行火神派学术思想讲学，受到香港中医界同仁们的高度赞誉。本人一贯奉行“读书思考写文章，理论临床两提高”的修心治学之道。多年临证悟出，只有理论水平的提高，临证之时才能理法方药一线贯穿，遵从“以三阴之方，治三阴病，虽失不远”（作者心悟）学术理念，辨证论治，左右逢源，取得佳效。附子重用与广用灵活自如，得心应手，擅用姜桂附治疗风寒湿冷痛证等内科疑难杂症多有奇效，求治者与求学者络绎不绝。科普著作《人体内的太阳——健康之本养阳气》给众多扶阳爱好者与养生者带来一股新风，同时出版主编著作30余部，发表学术论文300余篇。就有关火神派学习、治疗与养生问题，笔者欢迎与广大同仁进行广泛的学术交流，也欢迎广大火神派学习研究者与火神派票友，登录搜狐网“傅文录博客”，了解作者火神派学习动态。

联系方式：电话：0396-5022012

E-mail: pyfuwenlu@163.com

内容提要

我国最早的养生治病全书《黄帝内经》中说：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”意思是说，人的生命之火就像天空中的太阳一样，主宰着人的寿命。人的一生，就像是从罐中通过心火在不停燃烧着的火热与阳气。从小孩到老人就是阳气与火力逐渐衰弱的过程，如何在我们衣食住行生活中的每一天，减少或防止阳气过度消耗与损伤，这样人的生命之火燃烧到天年（120岁）才有希望。因而养生秘诀之关键就是：固护阳气。本书既介绍了阳气的产生、阳虚的原因以及如何通过食物、运动、日常保健获得阳气的方法，同时本书也是《人体内的太阳：健康之本养阳气》姊妹篇，更加丰富了扶阳学术理念在养生文化精神领域中的应用，适合于各类爱好扶阳与养生文化者阅读。

前言

常言道：水火无情。为什么无情？因为在自然界里水火都有可能给我们带来不可抗拒的自然灾害，况且自然界里当着火的时候，用水可以把火扑灭，从这点来看，自然界里水与火是不能相融的。人类，天地造化之精灵，大自然鬼斧神工之杰出作品，水与火在人体内不仅共融为一体，而且相依相拥一刻也不能分离，也就是说人体内就是由水与火所组成的。因为人体内65%都是水，但这个水是个保持在36.5~37℃的恒定温水，这样我们才能有一个健康的身体。也就是说，人体内有个生命之火，在一刻不停地烧热着把身体中的水维持在一个恒定的温度。水是看得见、摸得着的有形之液体，而火则是看不见、摸不着的，只能用体温感觉到它的存在，正是这个看不见、摸不着的火与阳气，却是决定我们身体健康与生老病死之根本。常言道：火车跑得快，全靠车头带。这个车头，就如同人体内的阳气，而车身就如同我们的身体。

中医学最为古老的养生治病全书《黄帝内经·生气通天论》说：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”意思是说，人体的阳气，就像是天空中的太阳一样，失去了阳气，人们的生命就有可能不健康或是夭折。同时《阴阳应象大论》又说到阴阳为“生杀之本始”。张景岳在《景岳全书》中注解说道：“生杀之道，阴阳而已。阳来则物生，阳去则物死。”意思是说，自然界所有的生命，都是由天地阴阳二气所主宰，其规律是阳来则有生机，阳去生命结束。由此可见，人的生命全在“阳气”二字。只有固护阳气，并时时刻刻注意养护我们身体中的阳气，才能百病不生，也只有阳气旺盛，人体的自我康复能力才能正常发挥，医药才有用武之地。

当人体有不适的时候，体内就好比遇到阴冷潮湿的天气，只要太阳出来，就不利于疾病的发生发展了。因此，我们需要自己把“太阳”托起

来，让它温暖我们的五脏六腑，给我们带来长久的健康。人生于天地之间，大自然中的风寒邪气，时时刻刻都在威胁着我们的健康，中医学所说的“六淫邪气”虽然有六种，但以风寒之邪最为多见，当它们侵入人体后，有的很快就发病，有的则要潜伏相当长一段时间，转化成各种形式的病变。然而，同时感受风寒邪气的侵袭，为什么有的人会生病，有的人不生病呢？原来，关键就是人体自身是有抵御外邪能力的，这种能力就是阳气，阳气好比人体的卫兵，保卫着人体的安全。因而，阳气旺盛的人可以轻而易举地把邪气拦在身体之外，那些身患各种疑难杂病、重病或慢性病的人，基本上都是由于阳气虚弱，以致外来的各种风寒邪气，陆续占领人体并日积月累，同时由于自身阳气微弱，经脉气血流通缓慢，体内的垃圾无法及时在阳气作用下清除体外，因而导致百病缠身，百药难以取效，而只有振奋人体之阳气，才能解决这些问题。因此养生的关键，就在于固护阳气，只有固护阳气，才能身体健康百病不生。任何人只要阳气旺盛，就可以百病不侵。我们自己要懂得固护阳气，培养阳气，其实，最好的医生就是我们自己。

现代健康养生书满天飞舞，电视保健讲座五花八门，收音机广播赠送保健小册子，让人看后觉得莫衷一是，这是为什么呢？老子在《道德经》中指出：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”意思是说，自然界的规律只有一个，这一个规律是由两方面组成的，之后所有的派生物都是由这两个方面因素所决定的，而这个所谓的二，就是指的阴阳二气。阴阳二气，其实为一，就像是一棵参天大树，生长起来需要的时间可能数十年，甚至是数百年的时间，长成之后，我们如果把其当作柴来烧火做饭，可能烧不了几天，甚至一场森林大火在一夜之间，都有可能把这棵参天大树烧得净光。这棵大树就是一，能看见这棵大树的存在就是阴，而燃烧时所放出的火光与热量就是阳气，树之可见似阴形之体，其本质乃是阳气处于蓄积状态。由此可见一斑，一棵大树在生长过程中，吸取或蓄积为阳气的过程（光合作用）是相当缓慢的，而燃烧起来则是很快。说明人体阳气平时保养与蓄积是很缓慢的，但是损失起来却是很快的。这就提醒我们，养生保健的关键在于平时我们固护阳气、保养阳气，减少阳气过度消耗，这样我们才能有一个健康的身体。

一提到养生保健，很多人就认为需要吃这些保健品、那些药物等必需

品，才能达到养生保健之目的，其实并不需要那么复杂。因为养生就是一个信仰，绷紧脑子中这根养护阳气的弦，就在于我们平常的衣食住行与吃喝拉撒之中，并不需要特别去刻意做什么或不去做什么，而是应该在这个过程中，要时时刻刻保持一个度，这个度在减少我们身体内阳气消耗与散失的速度，维持好我们身体中36.5℃的体温，这样我们才能谨慎用好父母给的这一罐子阳气，使其慢慢燃烧，以使我们能够活到天年120岁的时限。

本书是笔者积累多年学习火神派扶阳理念并大量临床观察的结果，通过深刻的反思感悟与结合郑钦安医学三书，把其火神派扶阳高深理论，请下教坛，完全平民化，把其深奥的理念转化为通俗易懂的日常生活现象与常识，贴近大众生活化的角度，使大家在养生保健过程中，有意识地落实到生活细节之中，一抬手，一吃饭，一喝茶，一走路，一开空调，一吃水果，应该睡眠了，又该起床了等。细节决定健康，这样的我们的养生保健才有意义，才能真正达到养生保健之目的。本书采用吃草吐奶的方法，把笔者近10年学习积累火神派学术思想与理念，进行系统的整理与归纳，并通过大量的生活现象透射出的扶阳养生理念，让读者能在理解扶阳理念的信仰下，产生积极主动的参与和热爱，从而达到扶阳养生保健的意识，这才是本书的愿望，相信读者读后一定会有这样的感觉。

本书是《人体内的太阳：健康之本养阳气》的姊妹篇，两书的互补性很强，因为《人体内的太阳：健康之本养阳气》侧重于方法，本书则侧重于对扶阳理念的理解与信仰的阐述，同时，也介绍了如何通过食物、运动、日常保健来养生的方法。如果两书互为参照，则扶阳养生知识更为完善。在本书的编写过程中，参阅了大量扶阳学专著与扶阳养生书籍，特向这些原著者表示深深的谢意。

需要说明的是，本书结合了好多生活中的例子，运用大量的比喻、形容手法，只是为了说明笔者强调阳气的重要，可能存在不当之处，请读者给予理解。

由于作者水平有限，时间仓促，难免有这样与那样的问题，特别是扶阳学理念与养生观点，见仁见智，望同行与爱好者指正。

傅文录

2014年3月10日

| 目 录 |

第一章 珍惜父母给我们的“一罐气”

- 一、人生就像是一罐气，这个气中医叫作元气001
- 二、保养好我们这一罐气，让吃进去的食物变成气003
- 三、慢慢地燃烧这罐气，保养好身体的元气005
- 四、水火相融，使我们身体变热008
- 五、身体内流动的热血，仰赖父母给我们的这罐气010

第二章 阳气是怎么变虚的

- 一、身体使用不当伤阳气012
- 二、大吃大喝口福好，肚大身胖阳气伤013
- 三、冰镇饮品易伤阳，并非人人都能喝014
- 四、四季水果真是好，伤了阳气不得了016
- 五、四季裙装很靓丽，美丽冻人易损阳018
- 六、抗生素清热药，使用不当能伤阳020
- 七、子时不入睡，阳气无从生022
- 八、空调冷风真凉爽，伤你阳气无商量025
- 九、无节制的性生活，最耗精损阳027
- 十、工作与锻炼，一曝十寒很危险030
- 十一、养生保健，要弄清自己的体质032
- 十二、形象好，体质差，现代人普遍阴盛阳衰035
- 十三、人的欲望，耗散阳气的无底洞039
- 十四、衰老，都是阳气虚的结果043

第三章 怕冷——阳虚病缠身

- 一、阳虚了，您有这些表现吗？·····046
- 二、他们为什么总是上火？·····051
- 三、体温低，阳气虚弱之数据·····055
- 四、阳虚湿重多肥胖，体内垃圾多·····058
- 五、亚健康也是阳虚所引起的·····061
- 六、血脂血压高，阳虚是病根·····064
- 七、阳虚子宫寒，女人病多端·····066
- 八、身体多处痛，寒邪是病因·····069
- 九、阳虚心火弱，心脏病就多·····072
- 十、感冒多休息，滥用药物能伤阳·····075
- 十一、惹祸的病根，都是体内垃圾之过·····078
- 十二、阳虚，成为肿瘤滋生地·····083

第四章 科学吃与喝，为身体补充阳气

- 一、摄取食物精华，让身体充满阳气·····088
- 二、喝活水，生阳气·····092
- 三、辨别体质喝茶，锁住阳气不流失·····094

第五章 向食物讨要助阳生命力

- 一、选择温性食物，增阳气，助体力·····097
- 二、黑色食物，益肾助阳之佳品·····100
- 三、五谷豆浆自己做，助阳益胃又补虚·····101
- 四、蔬菜加调料，中和性味能助阳·····103
- 五、姜葱油盐与椒糖，助阳有妙用·····106
- 六、水果吃好也助阳·····111
- 七、乳制品性偏寒，阳虚之人宜慎用·····113
- 八、把酒喝好也助阳·····114

第六章 把阳气睡回来

- 一、子时要上床，阴阳之气能和合117
- 二、充足睡眠阳气盛119
- 三、做梦与人体阳气升动有关121

第七章 睡前泡脚，定时泡澡，给阳气加油

- 一、睡前洗脚能助阳124
- 二、定期泡澡加加油126
- 三、热水浴可驱寒升阳128

第八章 随着四季太阳转，向天借阳最给力

- 一、我们都是太阳的孩子131
- 二、四季阳光最给力133
- 三、春夏养阳与秋冬养阴135

第九章 艾灸——借天火之力，助我之阳气

- 一、艾灸助阳最直接138
- 二、常灸关元命门，扶阳、助阳有益140
- 三、灸肚脐，能助先天之阳142

第十章 小小暖贴吹风机，助阳真方便

- 一、暖贴祛寒真好145
- 二、吹风机热风妙用，不失为助阳增热的好办法146

第十一章 运动锻炼健身操，身体温暖阳气升

- 一、运动升阳要知“度”148
- 二、因人而异来运动151

第十二章 升温助阳姜红茶

- 一、姜红茶的保健功效155

二、姜红茶制作简单方便157

第十三章 千年古方，助燃生命之火

一、养阳长寿四逆汤158
二、附子理中丸，温胃助阳160
三、助阳益肾肾气丸162

第十四章 欢笑与歌声，内心发出的阳气

一、笑声，最能通畅经脉165
二、歌声，使身体更加阳光167

第十五章 养生大道，尽在养阳神

一、养生就是养阳神170
一、养神贵在清静173

第十六章 扶阳医家，支招助阳才可靠

一、阳虚体质巧选药175
一、食疗助阳显神效178

第十七章 细节决定成败，让我们做好牧“阳”童

一、管好阳气阀门，身体健康又长寿180
二、阳气与体温，决定着生老病死187

参考文献196

第一章

珍惜父母给我们的“一罐气”

一、人生就像是一罐气，这个气中医叫作元气

现象与问题

现在不少的家庭都在用煤气罐里的液化气烧火做饭，打一个电话，就有专业人员来把我们用完的煤气罐拿走，然后再把装满的煤气罐送到家中，接到燃气炉上，每天用来烧水做饭、炒菜蒸馒头等。你也许会发现，有的小家庭，一个月或几个月才用上一罐气，而人口多的家庭则可能不到一个月就要换煤气罐了。而我们的身体内，就好像是有一罐充满煤气的气，这个气中医叫作元气……



火神派医家解说：

上面的这个比喻说得非常好，比较典型地形容出了我们人的一生，就是在消耗我们身体中这一罐元气。煤气罐里的气，我们晃动一下还听到里面似乎有水动的声音？当我们把这个气点燃的时候，就出现了火苗，可以用来做饭炒菜了。所以元气就是阳



气，气在罐里不动的时候叫元气，元气燃烧之后就成为阳气了。所以，火神派创始人郑钦安在他的著作《医法圆通·食气篇》中说道：“人活一口气，气即阳也，火也，人非此火不生。”

都是同年龄的同事、朋友、同学等，总会发现人的寿命长短都不一样，有的早早因为各种各样的疾病或意外而死亡；同样也会发现，我们的父辈或祖辈人群中，总有少数人年龄很大了，依然身体很硬朗和健康。这是什么原因呢？北京的樊正伦老中医有个比喻说得好：父母给了你一罐很充足的元气，如果你的阀门开得很大，你的寿命就很短；如果父母只给了你半罐气，但你用得很节约，你的寿命也会很长。



这个解说形容得非常恰当，其实我们身体中的元气，就像是我们所用的一罐气，这罐储满了元气的气，就是我们身体中的阳气，就是供我们一辈子慢慢享用的阳气。因为每个人从父母那里获得的元气——阳气的多少是不一样的。比如人们常说：母壮则子肥。如果父母的身体都非常好，给你的元气就会像一罐装满的煤气罐一样，非常充盈，可供我们享用的时间就足够的长；如果说父母的身体不是太好，那么给你的元气就不足，这不仅导致你一生多病缠身，甚至还会像半罐煤气一样，就没有别人那样享用的时间足够长。



所以说，不管是父母所给的我们这一罐气、元气、阳气是多少，当我们呱呱坠地的时候，我们身体这一罐气的多少就决定了，这是无法改变或操纵的事实。但是，如何用好我们身体中的这罐元气，则完全是由自己所决定的，也就是说：命运掌握在自己的手中。因为人的一生，就是阳气燃烧的过程，所以我们时刻要珍惜父母

给的这一罐元气，因为我们合理化的应用，按照中医学最早的养生治病全书《黄帝内经》一书中所提示的保健养生思想，人类的最高寿命应该是120岁，如何用好这一罐气、元气、阳气，则是我们应该仔细思考的问题。

二、保养好我们这一罐气，让吃进去的食物变成气

现象与问题

从上面我们得知，我们的身体就是父母所给的一罐气，这就是我们身体中的元气、阳气，生活中每当用完这罐气的时候可以去看，而我们身体中这罐气如何去更换或保养呢？这个更换或保养，就是我们吃进去的各种食物，才能不断维护好我们身体中的这罐气，所以说我们要通过良好饮食习惯，来源源不断地为这罐气做好补充……

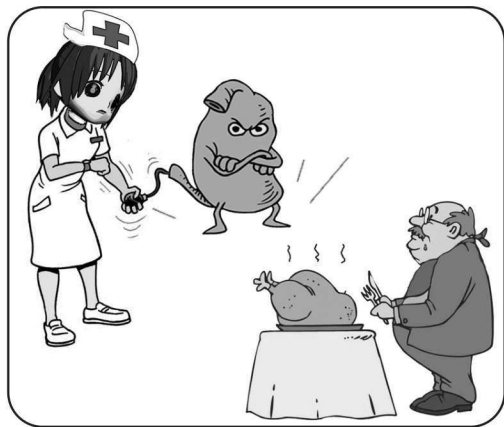


火神派医家解说：

如上所说，煤气罐里的液化气烧完了可以到燃气公司去再买，可我们身体内这罐气是无法去买的，我们怎样保养或是给身体中这罐气充气呢？这就是要通过饮食吃饭，来源源不断地给我们身体中这罐气去充气，在自身利用的同时，多余之部分再次补充到元气之罐中，这样才能使我们的元气能源源不断地释放出来。父母给我们的这一罐元气，中医学认为这是先天的，如果后天不能很好地用食物来补充的话，人最多只能活上7天，也就是说，人体内的元气，在不吃不喝的情况下能够维持7天的生命。所以说，我们每天所进食的谷物类食物，化生为水谷精气，经人体内合成之后，能不断地去补充身体中的元气，用以减少每天所消耗的元气，这样就能健康地生活每一天了。

先天元气，需要不断用后天水谷之精气源源不断地补充，才能保证我们身体中的元气在不断地消耗过程中得到及时的补充，才能使我们的身体进入良好的新陈代谢之中。在现实的生活中，我们也许会发现某个人，平时身体特别健康而少病，这样的人反而很难长寿，因为他（她）们总是觉

得自己的身体很棒，而忽视了必要的保养与维护，导致因病而突然英年早逝；相反的是，那些看上去很瘦弱或弱不禁风的人，却很是长寿，就是因为他（她）们平时小心地养护自己，防止本来就不足的这罐气泄漏。这个保养就是一日三餐的每顿食物，知道自己该吃什么、不该吃什么，为什么这些该吃而那些不能吃。重视这些细微之处的每一顿饭食物，对于维护我们身体中这罐气是非常重要的。常言道：细节决定成败，而细节决定健康也正是此意。



吃饭要从口入，而口腔中的牙齿设置，早已决定了我们该吃什么与不该吃什么，通过牙齿的形体与数目告知给了我们。人有32颗牙齿，其中20颗（62.5%）是白齿，是用来咀嚼谷物类食物的，8颗（25%）是门齿，是用来吃蔬菜和水果的，剩下的4颗（12.5%）是犬齿，这是用来吃肉与鱼的。牙齿的这种先天自然构造，已经明明白白地告诉了我们，应该以吃谷物类食物为主，其次蔬菜类果物，而动物性肉食应该少吃才是。其实，这个秘密早已在中医学最早典籍《黄帝内经》中说得极为详细，书中说道：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”（《素问·脏气法时论》）

这说明我们的先人，早在几千年前就已经认定，我们中国人是以五谷来充养身体的，特别是中国人认为小米为谷物中之精华。为什么谷物类食物能养命充身、补给元气呢？我们的先人认为小米是谷神，是谷物类之精华，而小米久熬之后粥中之米油，就是谷物中之精，以谷物之精来补充我们先天元气之中的精气，是最好的食物中之极品。小米为什么能补充我们的先天元气呢？因为谷子是生命极强的植物，植物也是有生命的，你看一个个小的谷粒，在任何贫瘠的土地上都能生长，在阳光与雨露的滋润下，就能生长出一棵

