

阴阳

一调百病消

罗大伦◎著

YINYANG YITIAO BAIBINGXIAO

吉林出版集团有限责任公司

罗大伦博士的养生真经



阴阳 一 调百病消

YINYANG YITIAO BAIBINGXIAO

罗大伦博士的养生真经
来自北京电视台《养生堂》的最强音

你知道身体里的气是如何运行的吗？

你知道在人体内气会形成一个圆吗？

你知道如果体内这个圆不运转了，人就会生病吗？

养生的最高境界是养气，养生最简单的方法就是调阴阳。

罗博士教您调阴阳的最佳方法：

最不上火的补气法——生脉饮；补心血最简单的方法——龙眼肉；

补脾血最好的药——归脾丸；化淤血最神奇的方法——蚯蚓；

我家最重要的秘方——蚯蚓治痔疮；最能消积化淤的食物——鸡内金。



上架建议：健康·养生

ISBN 978-7-5463-1637-6



9 787546 316376 >

定价：29.00 元

PDF

阴阳 一调百病消

YINYANG YITIAO BAIBINGXIAO

罗大伦◎著 吉林出版集团有限责任公司



图书在版编目 (CIP) 数据

阴阳一调百病消 / 罗大伦著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.5

ISBN 978-7-5463-1637-6

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 (2010) 第060422号

阴阳一调百病消

yinyang yitiao baibingxiao

著 者: 罗大伦

责任编辑: 周海莉

文字编辑: 李晓娟

责任照排: 季 群

封面设计: 刘 军

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 16开

字 数: 200千字

印 张: 14.5

版 次: 2010年5月第1版

印 次: 2010年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5463-1637-6

定 价: 29.00元

版权所有 翻印必究

目录 Contents



❖ 第一章

- 1 万病只有一个原因：阴阳不调
- 2 第一节 要想寿命长，全靠调阴阳
- 7 第二节 女性阴阳不调，脸上就会长斑
- 11 第三节 女性调阴阳的秘方：阴阳双补汤
- 15 第四节 阴阳只要一调，疾病立刻就消

❖ 第二章

- 23 阴阳是个总纲，寒热左右健康
- 24 第一节 阴虚生内热，阳虚则寒
- 31 第二节 健康不健康，寒热来主张
- 36 第三节 如何清除身体的寒湿和暑湿
- 42 第四节 一朝寒气一身病
- 47 第五节 调阴阳的方法之一：寒则温之
- 51 第六节 调阴阳的方法之二：热则寒之
- 55 第七节 中医的最大秘密：藐视敌人，强大自己

❖ 第三章

- 63 只有阴阳平衡，气血才会通畅
- 64 第一节 气血像夫妻，和睦是根本
- 67 第二节 气虚阳不足
- 72 第三节 血虚阴不足
- 77 第四节 人有淤血怪病多

❖ 第四章

- 85 判断身体阴阳的简单方法
- 86 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 是否有淤血：女看舌上红点，男看舌下经脉

❖ 第五章

- 101 调理身体阴阳，食物可以帮忙
- 102 第一节 吃饭就是调阴阳
- 105 第二节 食物可以改变人的性情
- 107 第三节 十大属阴的食物
- 120 第四节 九大属阳的食物

❖ 第六章

- 131 身体寒热不均，调理各有绝招
- 132 第一节 石膏粳米汤：最快最有效的退烧方法
- 135 第二节 一杯苏叶水：感冒发冷时的神药
- 138 第三节 生姜：最简便的驱寒食物
- 141 第四节 羊肉汤：最好喝的驱寒药
- 144 第五节 三仁汤：祛暑湿最灵验的方子
- 148 第六节 瘦猪肉炖莲藕：暑热天的救命汤

❖ 第七章

- 153 调理气血的简单方法
- 154 第一节 生脉饮：最不上火的补气法
- 158 第二节 龙眼肉：补心血最简单的方法
- 161 第三节 归脾丸：补脾血最好的药
- 165 第四节 蚯蚓治疗脑血栓：化淤血最神奇的方法
- 168 第五节 蚯蚓治痔疮：我家最重要的秘方
- 170 第六节 鸡内金：最能消积化淤的食物

❖ 第八章

- 175 人体里面有个圆，水火在中间
- 176 第一节 心是火脏，肾是水脏
- 182 第二节 气血通不通，要看圆运动
- 185 第三节 圆运动的好坏决定身体的好坏
- 189 第四节 圈转不转，脾胃是关键
- 192 第五节 千年养生第一糕：八珍糕
- 196 第六节 八珍糕的神奇功效

❖ 第九章

- 203 百病生于气，慈悲是良药
- 204 第一节 百病生于气，情深人不寿
- 208 第二节 人一生气，肝就罢工
- 213 第三节 女性要想美丽，先要疏通肝气
- 217 第四节 慈悲是长寿的秘方

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，天平才稳定。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。

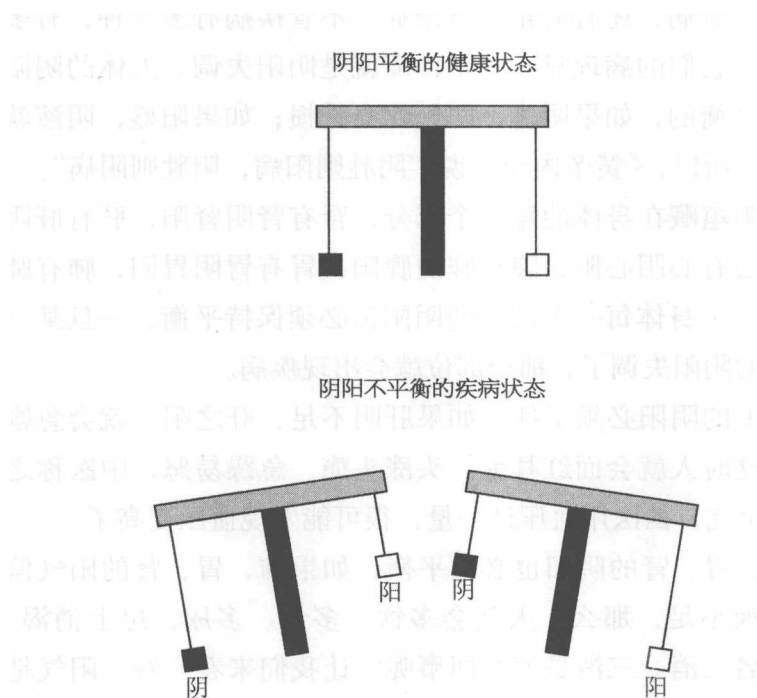
人体虽然复杂，但说到底，也只存在两种能量：一是阴，一是阳。这两种能量不断变化，便有了人的生、老、病、死。

《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。

人的一辈子离不开生、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



图一 人体内阴阳与健康的关系

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，天平才稳定。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。消渴又名三消。三消是怎么回事呢？让我们来看一看。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，就是因为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。一个阴阳平衡的人，他精力充沛、面色红润、无病无灾，即使偶有病毒来袭，他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。

第二节

女性阴阳失调，脸上就会长斑

中医有很多养生方法，有中药、推拿、针灸、食疗等，不管采用什么手段，其目的都在于调理身体内的阴阳，只要阴阳平衡了，疾病自然就消失了。所以，很多中医师给人看病时，不说看病，只说调理，这是很有道理的。

大家千万不要以为，中医的调理是一件可有可无的事，其实，调理是从根本上解决身体的问题，《黄帝内经》说“治病必求于本”，本是什么？本就是阴阳。我就拿女性朋友常患的黄褐斑为例来说一下吧！

北京电视台的同事介绍了一位女性朋友，说要找我调理脸部疾患。这是位非常美丽的女性，但美中不足的是，她的眼睛外侧有两大片颜色很深的黄褐斑。她说自己生活无忧无虑，一切都很好，工作轻松，也非常富裕，但就是这个黄褐斑让她觉得很烦恼，她曾经去美容院处理过，花费数万，当时似乎效果不错，过后却依然不见好转。

我给她打了个比方，说局部治疗就好比是树叶黄了，我们不去找树根的问题，却往树叶上涂抹绿色，这样的做法不可能有好的效果。黄褐斑其实是她身体内阴阳失调的表现，因为女性的身体就像月亮一样，月亮一个月经历一次圆缺，女性的气血一个月出现一次盈亏。气为阳，血为阴，女性的气血随身体阴阳的消长而盈亏。如果因为某些原因（比如情绪抑郁等），女性的气血紊乱了，不能跟随阴阳消长的节奏，那么就会出现气滞血淤，淤血一旦停留在身体的某些部位，这些部位便会出现疾病，如果停留在脸上，则会形成各种斑类物质，这就是黄褐斑出现的原因。

西医治疗黄褐斑是从表面入手，一般采用剥脱、激素和激光等方法治疗，这种方法见效很快，但停用后问题又会反复，不能除根，而且还有很大的副作用。那么，我们中医怎么办呢？中医是要从根本上入手，调理她身体内的阴阳，只要阴阳平衡了，黄褐斑自然就会消失了。

遇到这种情况时，我通常把女性的一个月分成三个阶段或者四个阶段来治疗，这次，我把她的一个月分成了三个阶段：月经过后是一个阶段，我开了个养阴的药膳方子；月经前是一个阶段，我在前面方子的基础上，加上了些养阳的药物；然后是月经期，我开了活血化淤的方子。

这样，整整一个月过去了，再见面时，我看见她的脸非常白净，就有点埋怨她了，心想你来找我看脸上的斑，为什么要化妆将斑遮盖住呢？这样我怎么知道病情的变化呢？于是，我告诉她，下次来的时候，一定要把妆卸掉，否则我无法看到黄褐斑的变化。

她吃惊地说：“我一点妆都没有化啊！”

我也很吃惊，因为她脸上几乎看不出黄褐斑的痕迹了。原来，她的身体基本恢复了，气色也好了很多，面色由原来的晦暗变得泛着红晕，当我送她走的时候，她戴上了墨镜，风姿绰约，又是一副青春飞扬的模样了。

她对我说了几句话很有趣，她说：“如果不是电视台里的人介绍，我绝对不会服用你的药膳，因为太便宜了，我去药店抓药，那么多天才花几十元，以前我为此花费的都是以千计数的，而且，这次的药膳汤还那么鲜美好喝。”

那么，我为什么要把女性的一个月分成三段呢？这与阴阳有关吗？

原来，女性身体内阴阳能量的变化与月亮的盈亏有关。月亮一月一次盈亏，女性一月一次月经。根据月亮的圆缺，月相被分成了新月、蛾眉月、弦月、凸月和满月。同样，随着女性生理周期的变化，她们身体内的阴阳能量也会呈现出不同的状况，于是，有人就根据月亮的圆缺，将女性的一个生理周期分成很多段。现在有分成三段的，有分成五段的，也有分成七段的。我认为分段太多就不利于调理了，你不能四天见一次患者，所以，我是倾向于三段分法或四段分法的。

首先，在月经结束的时候，阴血已大量流出，这时人一般是阴虚的，我们调理的原则就是要滋阴养血，想要养生的女性，可以做一些滋阴养血的食疗药膳，比如，在煲汤的时候，放入一点熟地、阿胶、当归（正常的用量应该是熟地九克、阿胶六克、当归三克），在中医看来，猪肉是滋阴的，清朝温病学家王孟英说猪肉最能滋阴，所以可以在汤里放入一点猪骨或者是猪