

集传统养生文化之大成，  
教现代人如何用阴阳平衡之法来养生祛病



# 阴阳平衡 养生祛病

萧言生◎著

◆ 我们每个人身上都有阴阳，这个阴阳与外在阴阳是一一感应的，只要符合了“合于阴阳”的养生大原则，我们就能健康，就能长寿。



# 阴阳平衡 养生祛病

萧言生◎著

中国医药出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

阴阳平衡,养生祛病/萧言生著. —北京:中国画报出版社,2009.11  
ISBN 978-7-80220-647-2

I. 阴… II. 萧… III. 阴阳(中医) - 基本知识 IV.  
R226

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 204235 号

**书 名:**阴阳平衡,养生祛病

**出 版 人:**田 辉

**作 者:**萧言生

**责任编辑:**张光红

**出版发行:**中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号,邮编:100048)

**电 话:**88417359(总编室兼传真)、68469781(发行部)  
88417417(发行部传真)

**网 址:**<http://www.zghbcbs.com>

**电子信箱:**[cpph1985@126.com](mailto:cpph1985@126.com)

**印 刷:**北京彩虹伟业印刷有限公司

**监 印:**敖 晔

**经 销:**新华书店

**开 本:**16K

**印 张:**14

**版 次:**2009 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

**书 号:**ISBN 978-7-80220-647-2

**定 价:**28.00 元



## 阴阳平衡是人体的大药

谈到阴阳,很多人会觉得玄之又玄,也有很多人将其当作马路边算命先生用来骗钱的。其实这些都说明,很多人对阴阳还不太了解。阴阳是中华民族本土哲学。任何事物都由阴阳两个方面组成,人体、生命也由阴阳组成。

《黄帝内经》指出:“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。故积阳为天,积阴为地,阴静阳躁。”

这句话描述了一幅大自然的全景图像,可以说是中医阴阳学说的总论。它指出,世界是一个整体,是阴阳对立统一的结果。自然界中的任何事物和现象都是相互联系相互作用的,都可以用阴阳来概括。阴阳循环运动永不停息,它是宇宙间一切事物发生、发展和变化的根源。

具体地说,一、宇宙间的万事万物均分作阴阳两个方面,阴阳之分普遍存在于一切事物之中;二、阴阳的变化是一切事物发展变化的根源;三、阴阳之间相互依存,相互补充,相互作用,相互制约,消长平衡,相互转化,既离又合,并行不悖。重要的是,人体的阴阳必须顺应天地的阴阳,即顺应天地自然的规律,达到阴平阳秘,相互平衡,保证机体的健康和生命长寿。

那么什么是阴什么又是阳呢?阴和阳是相对的:太阳是阳,月亮是阴;白天是阳,黑夜是阴;夏天是阳,冬天是阴。就是说,

凡是向上的、光明的、温热的就属于阳；反过来，向阴的、寒冷的、晦暗的就属于阴。对于我们人体来说，头为阳，脚为阴；体表为阳，内脏为阴；六腑为阳，五脏为阴。

中医通过号脉、望色、看舌苔等手段来诊断人的病情，判断人体内五脏六腑的阴阳平衡是否被破坏了。阴阳平衡被破坏了，就会得病。中医通过诊治、开中药，把阴阳平衡恢复过来，病就好了。这就是中医学的理论基础。

养生也必须先讲阴阳，健康的基础就是阴阳平衡、健康一生。阴阳是中华文化的哲学理论，它奠定了中华民族养生学及中医学的理论基础。

100多年以前，当西洋医学还没有传进中国的时候，中国人养生、治病靠的就是中医学，中医学治病用的就是阴阳的理论。阴阳对我们的健康来说，至关重要。如果阴阳能够保持平衡，那么我们就健康一生；如果阴阳被破坏了，轻度的阴阳失衡就会引起亚健康，中度的阴阳失衡就会引起疾病，重度的阴阳失衡就会引起重病；如果阴阳不能协调，阴阳分开了，那么就会导致生命的终止。所以维持阴阳平衡非常重要。

本书要告诉你的都是如何阴平阳秘，使人体阴阳达到平衡的方法。中医学中有“上医治未病”的说法，相信通过对本书的阅读，掌握了用阴阳平衡之法来养生祛病的本领，你就能成为一个“治未病”的高手，就能给自己和身边的人带来健康。

萧言生

2009年8月

## 第一章 法于阴阳,和于术数

---

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。

---

- 中医中的阴阳学说…3
- 阴阳协调奠基中国古代养生文化…5
- 何谓“法于阴阳,和于术数”…7
- 常打太极拳,益寿又延年…10
- 房屋结构要讲究朝阳背阴…12
- 阴平阳秘,不治已病治未病…15
- 阴阳要平衡,有补还得有排…17
- 睡觉也分阴阳…19
- 阴阳学说与音乐养生…21

## 第二章 春夏养阳,秋冬养阴

---

故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,  
逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。

---

“春夏养阳,秋冬养阴”是中医顺时养生的总原则…25

养生应顺应四季的阴阳变化…27

春起生机,春天养生…31

夏为蕃秀,夏天养长…34

秋熟万物,秋天养收…36

冬主闭藏,冬天养藏…38

一月怎么养生:依月调摄法…41

一天怎么养生:十二时辰养生法…42

冬天既要养肾阳,也要养肾阴…44

## 第三章 阴阳交合,养生大道

---

男女居室,人之大伦,独阳不生,独阴不成,  
人道有不可废者。

---

房事乃阴阳养生之大道…49

彭祖调和阴阳的房事养生法…50

房事调和阴阳的科学解释…54

房事养生的七损八益…55

古人对婚龄及房事次数的规定…58

- 十种可以壮阳气的食物 …59
- 食补、药补可提高房事质量…62
- 房事养生的三大禁忌 …66
- 房事养生也要顺应季节的变化…71

## 第四章 调整饮食以确保人体阴阳平衡

---

气味辛甘发散为阳,酸苦涌泻为阴,咸味涌泄为阴,淡味渗泄为阳。

---

- 食物也分阴阳…75
- 怎样辨别食物的寒热属性…77
- 不时不食,按照季节的变化进行食补…78
- 保持饮食的性味,经络就能通达…81
- 素食也要注意阴阳平衡…83
- 阴阳相生五行相克,患病后吃水果的宜与忌…84
- 可以顺气的七种食物…87
- 吃水果要讲究阴阳调和…89
- 阳虚的人这样吃…90
- 阴虚的人这样吃…94

## 第五章 阳气是人体内的大药

---

生杀之道,阴阳而已。阳来则物生,阳去则物死。

---



- 阳气主宰着人的生死…99
- 阳气多一分,寿命就多一分…100
- 阴阳互根,但阳气是根中之根…102
- 亚健康是阳气缺乏的表现…104
- 日光不照临,医生便上门——晒太阳养阳气的妙法…106
- 现代人爱上火,怎么办…108
- 夏季降火不要太过火…112
- 春季是养阳气的最佳时机…113
- 夏季如何养阳…114
- 秋季如何保护阳气…116
- 冬季如何保护阳气…117

## 第六章 五脏为阳,六腑为阴

---

所谓五脏者,藏精气而不泻也,故满而不能实;六腑者,传化物而不藏,故实而不满也。

---

- 人的身体就像是一个王国…121
- 养心——心为君主之官…123
- 护肝——肝是“出谋划策”的大将军…126
- 润肺——肺主一身之气…130
- 补肾——肾是先天之本…133
- 健脾胃——脾胃是人的后天之本…136
- 六腑的奥秘——传而不藏,保持通畅…139

## 第七章 经络亦分阴阳

---

经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通。

---

经络是平衡人体阴阳的大药…145

手太阴肺经——命悬于肺，保护好你的肺经…146

手阳明大肠经——照顾大肠就是照顾我们的肠道…149

手厥阴心包经——心包经可救命…152

手少阳三焦经——人体健康指挥官…154

手少阴心经——清心除烦之要经…157

手太阳小肠经——心脏功能的晴雨表…160

足太阴脾经——脾经与女性健康有密切联系…163

足阳明胃经——敲胃经是预防衰老的妙方…166

足厥阴肝经——推肝经助你疏肝解郁…169

足少阳胆经——敲胆经是人体健康长寿之秘诀…172

足少阴肾经——关乎你一生的幸福…175

足太阳膀胱经——人体最大的排素通道…178

## 第八章 不同体质人的养生方式

---

盖有太阴之人，少阴之人，太阳之人，少阳之人，阴阳和平之人，凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不等。

---

阴虚体质如何养生…	185
阳虚体质如何养生…	189
气虚体质如何养生…	193
血虚体质如何养生…	196
阳盛体质如何养生…	200
血瘀体质如何养生…	203
痰湿体质如何养生…	208
气郁体质如何养生…	211

## 第一章

# 法于阴阳,和于术数 ——中医养生的总原则

上古之人，其知道者，法于阴  
阳，和于术数，食饮有节，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。





## 中医中的阴阳学说

很多不了解中医的人，往往说阴阳是玄虚的，是巫术或者算命先生的把戏。其实，阴阳学说一点也不玄虚，它是古人对于自然界万事万物观察、总结之后提炼出来的普遍规律。

古人开始观察自然的时候，体会最深的东西首先应当是白天与黑夜的交替出现。经过多年的体验之后，聪明的古人就会思考，对比强烈的白天和黑夜，它们是如何形成的？一个答案“很容易”地就浮现出来：是太阳的光照。因此，无论中外，都普遍存在着对太阳的崇拜。

古人另一个体会比较深切的感受是炎热与寒冷，是水与火。炎热的夏天，经过缓慢而悠长的时日，不可逆转地转化为寒冷的冬季；寒冷的冬季，同样经过悠长而缓慢的变化，不可逆转地要到达夏天。这样的体验，一次又一次地出现，古人不断积累，不断思索，就想找到其内在的原因。也就是说，古人发现，寒暑冷暖变化的背后，一定有什么规律在支配着，或者是什么力量在推动着日月星辰的运动。

有了太阳，就有了光明，就有了温暖。背离了太阳，就会产生黑暗，就会有寒冷。火与太阳一样，也有光明与温暖的属性，而且火还有向上、向外、轻盈易动的特性。水与火的性质相反，寒凉而且向下，沉静而质重。古人有了用火的经验，也有了测量

日晷、观察寒暑变化的“实验”，规律性的认识就逐渐出现了。经过千万年的观察、总结，古人逐渐形成了阴阳的概念。

古人认为，凡是温暖、向上、向外、光明、活动、清虚的物质属性，都是属于阳的范畴；与阳恰成对比的就是阴，凡是寒冷、向下、向内、黑暗、静止、浑浊的物质属性，都属于阴的范畴。比如，四季之中，春夏季节因为温暖暑热而属阳，秋冬季节由于寒凉清冷而属阴。一天之中，白天因为光明温暖而属阳，夜晚由于黑暗寒凉而属阴。因此，中医的经典著作《黄帝内经》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。故治病必求于本。”也就是说“阴”与“阳”，是天地之间最根本的规律；是划分、归类万物最高的纲领；是一切量变与质变的力量源泉；是万物产生和死亡的根本原因；宇宙之间鲜明的巨变与微小的变化，都是由阴阳的变化引起的。因此，治疗疾病必须从根本上找原因，这根本的原因就是阴阳。

而且，这个阴阳是不断变化的，不会总停留在某一个水平上。这就形成了中国古代的辩证法，一种非常符合事物本来面目的认识方法。阴与阳之间的互相转化，往往是阴消阳长，或者是阳消阴长的过程。而且，量变会逐渐积累为质变，古人称为“重阳必阴，重阴必阳”。比如，日出的时候，阳气逐渐增加，到了中午阳气达到最盛，然后逐渐衰退，到了傍晚转为阴。入夜的时候属于阴，而且阴气逐渐增加，到夜半的时候，阴气最盛，然后逐渐衰退，到黎明转为阳。这就是“重阳必阴，重阴必阳”，是一种规律。因此，阴与阳之间，既相互依存，又相互对立，还要不断地相互消长、转化。

不难看出，阴阳学说是古人对于自然界的日月运行、四时变化规律进行总结而提出来的，一点也不抽象难懂。只要你睁眼看世界，就离不开阴阳组成的万物。换句话说，万物都有阴阳的

属性，一睁眼就见到了阴阳。人体既然是自然界阴阳之气变化的产物，也必然会有阴阳的属性。

## 阴阳协调奠基中国古代养生文化

中国传统养生理论正是在阴阳学说的直接指导下解释生命活动现象，建构祛病延年的理论与实践方法的。

首先，中国传统养生理论认为阴阳是人体生命活动的根本属性。《素问·生气通天论》称：“生之本，本于阴阳。”所谓“本于阴阳”，这一方面是指人体生命活动从本质上可以归结为“阴精”和“阳气”的矛盾运动。另一方面则是指人体作为一个有机整体，它的一切组织结构均可划分为既相互联系，又相互对立的阴阳两部分。

其次，祖国传统理论认为阴阳平衡是人体健康的基本标志。《黄帝内经》提出了相应的人体健康标志：“阴阳匀平，以充其形，九候若一，命曰平人。”又说：“平人者不病，不病者，脉口、人迎应四时也。上下相应，而俱往来也，六经之脉不结动也。本末之寒温之相守司也，形肉血气必相称也，是谓平人。”（《灵枢·终始》）既然机体阴阳平衡标志着健康，那么平衡的破坏自然就意味着疾病的发生。

明代张景岳所著《类经》就认为，“人之疾病，或在表，或在里，或为寒，或为热，或感到五运六气，或伤于脏腑经络，皆不外



阴阳二气”，失去相对平衡所致。

再次，传统养生理论以协调阴阳为最基本的指导原则。《素问·生气通天论》中谈到：“阴阳不和，因而和之，是谓圣度。”所谓“圣度”，实质上就是把协调阴阳当作养生长寿的最高准则。正是在上述原则的指导下，传统养生实践逐步形成了一整套协调阴阳的具体方法，现略述数例如下：

阴阳匀平，调养精神。这就是《黄帝内经》所说的：“阴平阳秘，精神乃治。”（《素问·生气通天论》）

谨和五味，平衡阴阳。在古代养生家看来，各种食物与中药一样，具有寒、热、温、凉四性之异和酸、苦、甘、辛、咸五味之分。如果食物的性味配合得当，则有助于保持人体的阴阳平衡状态，从而对健康有益；反之，若性味配合失宜，则会打破机体的平衡，从而损害健康。

顺应自然，护养阴阳。《黄帝内经》中提到：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起……从阴阳则生，逆之则死。”这就肯定了从逆阴阳将对人体强弱寿夭产生直接影响。

尤为可贵的是，中国养生理论所理解的平衡并非一种绝对静止，而是一种充满矛盾的特殊运动形式。《素问》中就提出了“升降出入，无器不有”的观点，意思是说，世间万物，包括健康的“平人”在内，它的平衡都是运动过程中的一种相对静止状态。