

调和阴阳乃养生第一要务

# 滋阴

孔繁祥 编著

# 补阳

# 不生病

滋阴让你远离：  
阴阳平衡的人，  
才是健康快乐的人

让你不受寒邪压迫



化学工业出版社

# 滋阴

孔繁祥 编著

# 补阳

# 不生病



化学工业出版社

· 北京 ·

《黄帝内经》蕴涵着一个重要的养生思想，即“阴阳平衡”。这种养生思想指导人们要遵循自然天道的规律，保持阴阳平衡，顺应自然，以达到身体健康、颐养天年的目的。

本书在轻松讲述中传达了养生注意事项，以及实用的家庭保健方法，只要我们活学活用书中所阐述的诸多滋阴补阳的方法，诸如好好吃饭，好好睡觉，多做运动，用经络、药膳、情志调理……就能达到平衡人体阴阳的目的，防病治病，提高生命质量，让您和您的家人健康、幸福一生！

### 图书在版编目（CIP）数据

滋阴补阳不生病/孔繁祥编著. —北京：化学工业出版社，2012.1

ISBN 978-7-122-12891-1

I. 滋… II. 孔… III. ①家庭保健-基本知识  
②养生(中医)-基本知识 IV. ①R161②R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第243454号

---

责任编辑：肖志明 贾维娜  
责任校对：王素芹

文字编辑：王新辉  
装帧设计：尹琳琳

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）  
印 装：化学工业出版社印刷厂  
710mm×1000mm 1/16 印张13 字数178千字  
2012年2月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

## 一阴一阳谓之道，“滋阴补阳”呵护长寿的“灵根”

古人在日常生活中发现，自然界很多事物都是既相互对立又相互关联的，诸如天地、寒热、日月、男女等，于是从哲学角度出发，提出了阴阳理论。究竟什么是阴阳呢？

广义上的阴阳，就是对宇宙间一切事物内部或两种相关联事物或现象的对立属性的概括。一般来说，凡是运动的、外向的、上升的、无形的、温热的、兴奋的、明亮的都为阳；相对内守的、下降的、有形的、寒冷的、抑制的、晦暗的都为阴。

从上面对阴阳的分析中，我们可以看出宇宙间一切事物及其事物的属性都可以用阴阳来概括。因此《周易·系辞上》中才有“一阴一阳谓之道”的说法。“一阴一阳谓之道”，意思是阴阳的交合是宇宙万物变化的起点。

既然万物不离阴阳，自然防病治病也是如此。对此，《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》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，故治病必求于本。”

意思是，阴阳是天地循环的道理，是万物生死的规律，是万物产生各种变化的主要原因，是自然界一切事物发生、发展、变化及消亡的根本原因，决定了自然界万物的变化，因此治病也应从阴阳着手。

从阴阳着手，我们既可以找到患病的原因，也可以通过滋阴补阳的方法来恢复身体健康，促进疾病好转。阴阳平衡人体才能健康，若是阴阳失衡，其中的一方力量受到削弱，人就会患病。阳邪致病，可引起阳盛阴伤的热证；阴邪致病，可引起阴盛阳伤的寒证。阳气虚，不足以制阴，可引起虚寒证。阴液亏，不足以制阳，可引起虚热证。所以说，阴阳失调，是一切疾病发生的根本原因。

要达到健康长寿的目的，就应保持阴阳平衡。万事万物的运动都是阴阳运动，阴阳运动是万事万物的原规律，生命活动自然也受阴阳运动的制约。阴阳运动处于平衡状态下，人体就健康；反之就会导致精气神失调而衰老。

可以说，一个人健康不健康，有没有活力，心理上的承受能力强不强，都与身体中的阴阳有着千丝万缕的关联。阴就是身体中具有流动性的一些物质，阳就是具有温煦功能的阳气。阳气足，身体里面暖洋洋的，津液、血在享受温暖阳光的同时，也会变得活跃，畅达地流向身体各处，所经之处，得到灌溉滋养，就会呈现一片健康之象，这叫阴阳平衡、气血通达。反之，就会如同一个国家遭遇战乱之后一样，“满目疮痍”。

“为什么我总是身体没力气，走几步就气喘吁吁？”

“为什么我们吃得一样多，可是别人一点肉不长，我却长得比谁都多？”

“总是心慌慌的，白天吃不下，晚上睡不好。”

“连续几天不上厕所，好不容易去一次却要在厕所里长蹲。”

“检查结果出来了，癌症，没几天盼头了。”

“倒霉了，肚子痛，头发晕，不要说工作了，就是走路都没精神。”

上面这些表现实际上都是阴阳失调的结果。一个国家满目疮

痰之后需要重新建设，身体的阴阳遭受破坏之后，我们要做的就是将其调整到平衡状态。你只要从日常细节入手，是完全可以远离疾病，回到健康中来的。

调理阴阳的办法很多，本书介绍了各种各样通调阴阳的办法，相信总有一种适合你。不管是阴虚还是阳虚，实际上只要我们及时调理，都不是棘手的事情。若是放任自流，后果就不堪设想，诸如高血压病、糖尿病、肿瘤等根源全在于此。为此，对于阴阳不平衡我们要持有这样一种态度：对于病要轻视，对于调理方法要重视。

恢复阴阳平衡的关键就在于滋阴补阳，这也是人们能否长寿的关键所在。只要将长寿的灵根呵护好，身体中的阳气充足，阴液不亏虚，使阴阳处于动态的平衡当中，我们就一定能健康、长寿。

编者

2011年冬



## 第一章 探索养生真谛

### ——“滋阴补阳”是养生不可违背的“天道” /001

养生从“绕口令”学起：道生一，一生二，二生三，  
三生万物 /002

阴和阳不能分，就像鱼和水不能分一样 /005

阳气是生命的根本 /007

滋阴与补阳同等重要 /010

重点警示：生死关头救阳为急 /013

## 第二章 望、闻、问、切

### ——及时了解身体阴阳失衡发出的“信号” /017

阴阳失衡时，身体会“说话” /018

必要时，给自己找个中医看看 /021

要相信医师，更要相信自己 /023

阴虚阳盛，火气上身免不了 /026

小儿是稚阴稚阳之体，易寒易热不为奇 /028

## 第三章 生活中隐藏滋阴补阳“方”

### ——注重细节，把滋阴补阳安排到生活中去 /031

每天“优化”生活一点点，日久能成“金刚体” /032

熬夜伤阴伤阳，药膳加上“随着太阳跑”就能平衡阴阳 /035

天天做好两件事——早姜晚蜜，可滋阴补阳 /037

生活中诸“邪”较多，凡伤阴阳的都要回避 /040

学学风水师，打造最佳的阴阳平衡环境 /042

《黄帝内经》中蕴藏节律养生智慧，滋补阴阳要重节律 /045

“性福”适度，家庭阴阳才能平衡 /048

生命在于运动，但要“动”得有讲究，才不伤阴阳 /051

每月使用“采日精法”和“吸月华法”滋阴补阳 /054

劳累过度，用黄芪、党参来滋阴补阳 /056

## **第四章 食物是最好的“药”——在家从食材中寻找滋阴补阳的“宝贝” /059**

药食同源，熟知食物的四气五味，是滋阴补阳的关键 /060

您想吃的，就是对滋阴扶阳最有帮助的 /063

人一定要吃早饭，这是扶阳的关键 /065

养好血、精、津，为滋阴服务，用老鸭汤最相宜 /068

五谷有强五脏之功，可助阴阳平衡 /070

山药薏米芡实粥，补好气血，阴阳自平 /072

莲藕是滋阴、健脾不可多得的上等佳品 /074

妙用韭菜，自己下厨做出扶阳助阳的黄金搭档 /076

## **第五章 管好七情六欲——不伤阴阳，就是滋阴补阳最好的“药” /079**

药补不如食补，食补不如神补 /080

“志闲而少欲”，才能维护阴阳平衡 /082



虚心方可纳物，恬淡才能从容，阴阳才可平衡 /085

对自己的七情六欲既要管理，又要顺从 /087

笑一笑，阴阳平衡不生病 /090

恐惧最伤阴阳，要追求“心无挂碍”的境界 /092

“淫邪不能惑其心”——诱惑面前要站稳脚跟，平衡阴阳 /095

想得越多，身体越容易吃亏，简单些阴阳不失衡 /097

教你存阳增阴的方法——“调于四时，脱世离俗，积精全神” /100

圣人绝不清高——“适嗜欲于世俗之间”，方能保持阴阳平衡 /102

## 第六章 五脏六腑是阴阳之“宿主”

——滋五脏之阴，补六腑之阳 /105

滋阴补阳，要把五行规律当作补养的“纪律” /106

滋养脏腑气血，是滋阴补阳的不二法则 /108

麻雀粟米粥，通补五脏之阳，治羸瘦 /111

五味粥滋养心阴，宁心安神，是健康好帮手 /113

银耳雪梨汤滋养肺阴是妙方 /116

海马童子鸡调补肾阳虚不在话下 /118

瘦肉炖灵芝对付肝阴虚很有两下子 /120

红参北芪炖乳鸽是脾胃阳虚的克星 /124

## 第七章 经络滋阴扶阳更体贴

——从人体的“大药田”中采撷滋阴扶阳的妙方 /125

用经络滋阴补阳是一件快乐而有成就感的事 /126

“外伤所致，经络受邪，气滞血瘀”，阴阳失衡导致疾病 /128

翻开“经络字典”，找到最有用的滋阴补阳要穴 /131

“推心置腹”法，一套有效的滋阴补阳秘法 /134

像守株待兔一样意守丹田——天下补阳第一功 /137

打太极拳打出新法，通调阴阳有讲究 /139

## 第八章 滋阴扶阳治大病

——百病渐消，幸福自来 /143

用阴阳挖掘人体潜能，炼出先天“内丹”治大病 /144

枸杞子滋肝肾阴虚，上火时用它入肴最有效 /146

失眠须滋阴，黄连阿胶最有效 /148

重病、慢性病重点应是调阴阳 /151

补中益气丸，平衡阴阳，治便秘 /153

调养任冲二脉，滋好阴养好血调好月经病 /155

## 第九章 滋阴补阳一家亲

——人人都要学会当家人滋阴补阳的保健师 /159

“桃红四物汤”，自古女性养血滋阴第一方 /160

从女孩来月经那天起，就该把滋阴补血提上日程 /162

当男孩“二八”十六时，要滋阴补阳帮男孩发育得更好 /164

红豆黑米粥——一家男女老少皆可食用的通补阴阳的靓粥 /166

吃羊肉，献给父母和夫妻最好的补阳食物 /168

帮老公推拿肝肾两经，为老公增添“性”福指数 /170

鼓励老人经常艾灸命门穴和气海穴，让老人每天都有神

医护佑 /174

## 第十章 滋阴补阳，“药”不能少

——在家常备些滋阴补阳的“仙药” /177

熟知药性，你也可以成为滋阴补阳的药师佛 /178

当归，滋阴补血，帮女性打造美丽的“后花园” /180

阿胶，自古以来就是滋阴补血的稀罕物 /182

冬虫夏草，滋肺阴、强肾阳，一物二用的名贵补品 /185

桂枝甘草汤，辨证加减，可温通心阳、回阳救逆 /187

乌鸡白凤丸，调补阴阳、养颜保健，服用有新法 /189

六味地黄丸——滋阴清虚热之代表方，适合肾阴虚者用 /191

灵芝，通补阳气，久服轻身不老延年 /193

茯苓，平衡阴阳的“和事老”，滋阴补阳之珍品 /196

帝問於歧伯曰余子萬民養百姓而收租稅余哀其後世必明爲之法令終而不減久而不絕易用難忘爲經願聞其情歧伯答曰臣請推而次之令有綱紀始於

## 第一章

# 探索養生真諦

——『滋陰補陽』是養生不可違背的『天道』

---

阴阳平衡是生命活动的根本。阴阳平衡，人体就能够健康；如果阴阳失衡，就会患病，甚至死亡。所以，养生的宗旨就是维护生命的阴阳平衡。正是因为保持阴阳平衡有如此重要的作用，对其不能予以轻视，才有助于益寿延年。

---



## 养生从“绕口令”学起：道生一，一生二，二生三，三生万物

万物形成之前最初处于一种混沌的状态，随着发展变化，逐渐产生（天地）阴阳。阴阳交合而具备了创造万物的条件，然后产生万物。阴阳不仅化生了万物，同时也是万物和谐有序的根本。

002

谈及万物的起源，老子在《道德经》中说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”对于这句话，我们可以这样简单来理解：所谓一，是指天地万物形成之前的一种混沌未分的状态。

随着事物的发展变化，逐渐产生（天地）阴阳。阴阳交合而具备了创造万物的条件，然后产生万物。阴阳不仅化生了万物，同时也是万物和谐有序的根本。

如果阴阳消长的固有规律受到扰乱，植物就会出现生长异常。如谚语中所说的“伏天不热，五谷不结”，就是自然界中的阴阳失衡所导致的。人体也相当于一个缩小的自然界，若是阴阳平衡，就会身强体健、精神矍铄、心态平和，一旦这种平衡被打破，就会出现各种病态和不适。

对此，明代医家张介宾在其所著的《类经》中说：“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。”这句话所表达的意思，就是不管何种疾病，其病因无外乎就是阴阳失调。

阴阳失调的性质，取决于阴阳双方在量上的优势与劣势。阳主动，主升，性热，故阳胜者会出现高热、面红、目赤、脉洪大滑数等火热征象；阴主静，主降，性寒，故阴胜则病机以沉降、凝敛、

性静为主，故患者会出现面色白、畏寒肢冷、喜静蜷卧、小便清长、下利清谷、舌淡，脉沉迟无力等一些典型的阴胜症状。

阴阳失衡严重，还会出现“亡阳”和“亡阴”。亡阳是指体内阳气严重耗损而欲绝；亡阴是指阴液在短时间内大量亡失，脏腑功能突然严重衰竭，因而导致生命垂危的病理变化。

亡阴与亡阳是疾病发展过程中的危重证候，一般来说，大量的出血或吐泻多引起亡阴，大汗则多引起亡阳。因为阴阳之间是一种相互依存的关系，所以任何一方的盛衰都会影响到另一方。因此，亡阳可以致使阴液耗损，亡阴也可以导致阳气虚衰，进而导致精气衰竭而亡。

从上面的分析当中，我们不难看出，阴阳失衡不但会使人患病，还会危及生命。为此，不管是出于养生防病的需要，还是保命的目的，都应协调好身体中的阴阳，使阴阳处于平衡状态。对此，《黄帝内经·素问·生气通天论》中说：“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做养生长寿的最高准则。那么在日常生活当中，如何平衡身体中的阴阳以强身健体、屏退疾病呢？

李老是一名退休的老教师，虽然已经80多岁的高龄了，但是身体依旧非常健康，精神状态也比较好。李老认为：人上了岁数，身体功能衰退是自然规律，我们改变不了，也主宰不了，唯一能做的就是延缓它衰退的速度，并预防疾病的发生。谈及自己缘何能如此长寿，李老春风满面地说出了养生诀窍，用三个字进行概括就是“顺、达、避”。

所谓顺，也就是顺应自然界阴阳的变化。阴阳之间的平衡不是一成不变的，而是始终处于消长变化的过程中，阴阳在这种消长变化中达到动态平衡。也就是，中医里面所说的阴阳平衡并不是一成不变的，他们两个就像一对双胞胎，有时候“阳”受宠一点，有时候“阴”比较受身体疼爱一点，但是整体来说，它们在身体当中的地位是旗鼓相当的。

一般来讲，白天阳盛，人体的生理功能也以兴奋为主；而夜间阴盛，机体的生理功能相应以抑制为主。从子夜到中午，阳气渐

盛，人体的生理功能逐渐由抑制转向兴奋，即阴消阳长；而从中午到子夜，阳气渐衰，则人体的生理功能由兴奋渐变为抑制。掌握了阴阳的变化规律，我们就可以有针对性地使自己的作息与阴阳平衡的变化保持一致，这实际上也是最好的养生妙法之一。

达就是达观、从容。人食五谷杂粮，存于尘世之间，难免有七情六欲，当有些事情涉及自己利益的时候，就会产生烦恼、忧虑、失意、焦躁等情志。剧烈的情绪变化，会使阴阳平衡失调，气血紊乱，导致患病。对此《黄帝内经·素问·举痛论》中指出：“百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱……思则气结。”

有什么样的心境，就有什么样的人生，就有什么样的身体。明代养生学家吕坤在《呻吟语》中也说：“天地万物之理，皆始于从容，而卒于急促。”为此，我们不妨达观、从容一点。只要心怀坦然，无心于万物，那万物也就不会滋生烦恼而导致我们患上这样或者是那样的身心疾患。

所谓避，也就是在日常生活当中要学会避淫邪。自然界的气候变化主要有六种，即风、寒、暑、湿、燥、火六气。正常的六气不易致病，但是若人体正气虚弱，加上六气太过或不及，身体中的阴阳平衡就会受到干扰，导致患病。对于这种六气，我们将其称作“六淫”。比如：感冒、中暑、哮喘……这些身体内部的失衡都与“六淫”有密切关系。因为六淫可导致人患病，为此，在生活中要学会躲避这些外界因素。除了避六淫之外，也要学会避开生活中的淫邪，只有这样才能真正拥有健康。

总之，在日常生活当中，我们要把平衡阴阳列为养生重点，顺应自然，避虚邪侵袭，有达观之养生心态，以使自己在健康中长寿，在长寿中拥有别样的人生美景。



## 阴和阳不能分，就像鱼和水不能分一样

阴阳是相对应而存在的，阳依存于阴，阴依存于阳，都以另一方为存在条件。这种相互依存的关系，又称为“互根”。对于阴阳这种相互为用的关系，《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说：“阴在内，阳之守也，阳在外，阴之使也。”

一般地说，凡是活动的、外在的、上升的、温热的、明亮的、功能的、亢进的，都属于阳；沉静的、内在的、下降的、寒冷的、晦暗的、物质的、衰减的，都属于阴。从表面上看阴阳之间是一种相互对立的关系。举个最简单的例子来说，春夏季节阳气上升且盛，这时候寒凉之气就会受到抑制，反之，则温热之气呈衰减之势态。这实际上就是阴阳相互对立的结果。

阴阳之间虽然相互对立，但是它们之间又是密不可分的。这就如同一个家庭中不能缺少母亲，也不能缺少父亲一样。若是缺少了其中的任何一个，家也就不能称为完整的家了。我们可以想想看：上为阳，下为阴，没有上，无所谓下；热为阳，寒为阴，没有热，无所谓寒，没有寒，也无所谓热。阴阳是相对应而存在的，阳依存于阴，阴依存于阳，每一方都以另一方为存在条件。这种相互依存的关系，又称为“互根”。对于阴阳这种相互为用的关系，《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说：“阴在内，阳之守也，阳在外，阴之使也。”这句话的意思是说，阴精是阳气化生的物质基础，而循环不息的阳气是阴精功能的体现。

阴阳之间是相互为用的，任何一方都不能脱离另一方而单独存在。阴阳之间这种互相依存的关系，对于人的生、长、壮、老、死



都具有十分重要的意义，这是因为人体的功能状况也取决于阴阳的平衡状况。人体中的阴阳也是密不可分的，对此我们可以从以下三方面进行理解。

(1) 人体是一个有机的整体，是由四肢百骸、五脏六腑等部分构成的。各部分之间既相互联系，又相互对立，为此，人体各部分之间也是可以进行阴阳划分的，诸如上下、内外、表里、前后，以及脏腑之间都可以以阴阳进行区分。

(2) 每个脏腑都有其功能，这些脏腑就如同古代皇上为了管辖国家所设置的官职一样。在古代，皇上为了管辖国家，会设置不同的官职，诸如承君主的旨意来处理国家事务的丞相，掌管拾遗补缺、陪乘以及照料皇帝日常生活等事的侍中……这些官员各司其职，进而将国家事务处理得井井有条。身体中的脏腑器官也一样，如心主血脉、神明；肝藏血，主疏泄；脾主运化，对身体中的营养物质进行运输；肺主一身之气，关乎气的运行……

(3) 人体中脏腑器官虽然各司其职，功能各有不同，但是它们却具有一个共同的特性，那就是其功能的发挥是身体中阴阳相互作用的结果。我们可以将身体中的脏腑器官看做一锅水，将身体中具有温煦作用的阳气看做锅底下熊熊燃烧的火。当微火燃起，水渐温热，锅里开始有蒸汽徐徐而出时，就是人体内“气化”过程开始了。

通过气化，周身得以温煦，血和津液得以循行，吃进去的食物也能顺利地转变为“水谷精微”，身体中产生的浊气、浊水及其他代谢产物也能得以顺利地排出体外，以防脏腑之中毒素丛生。从脏腑器官的功能活动中，我们不难得出这样的结论，脏腑器官功能得以发挥的过程实际上就是阴阳相互为用的过程。

如果锅里面的水不足，或者是根本就没有水，则气化过程是不可能实现的，如果只有水而没有火，脏腑功能也不可能得以发挥。由此可见，不管是自然界，还是人体，阴阳都是不能分的，就如同小鸟离不开天空，鱼儿离不开水一样。正是因为阴阳之间具有相互依存的关系，我们不仅要护好一身的阳气，同时还应注意滋阴，将滋阴补阳提到日程上来，这才是真的为健康着想。

在前面曾说过，阴阳是处于一种动态的平衡当中，有时候阳胜