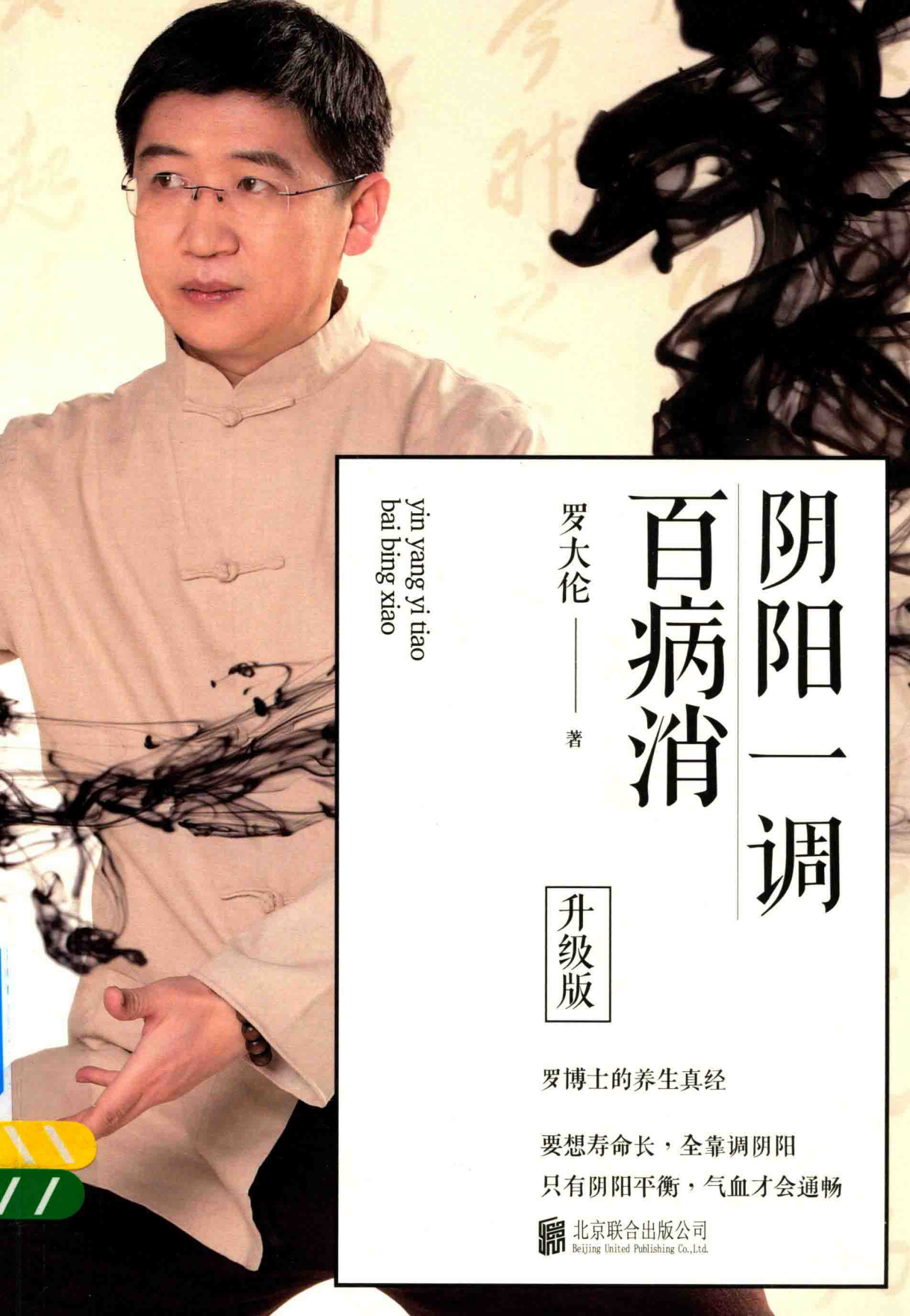




阴阳一调

百病消

罗大伦

著

升级版

yin yang yi tiao
bai bing xiao

罗博士的养生真经

要想寿命长，全靠调阴阳

只有阴阳平衡，气血才会通畅



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

阴阳一调

百病消

罗大伦

——
著

升级版

yin yang yi tiao
bai bing xiao



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

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:北京联合出版公司,2018.1
ISBN 978-7-5596-0463-7

I. ①阴… II. ①罗… III. ①阴阳(中医)—普及读物②养生(中医)—普及读物
IV. ①R226-49②R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第125999号

阴阳一调百病消:升级版

著 者:罗大伦
责任编辑:管 文
封面设计:门乃婷
装帧设计:季 群

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
北京联合天畅发行公司发行
北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数200千字 710毫米×1000毫米 1/16 14.75印张
2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
ISBN 978-7-5596-0463-7
定价:36.00元

版权所有,侵权必究

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话:(010)64243832

目录

Contents



第一章 万病只有一个原因：阴阳不调

第一节	要想寿命长，全靠调阴阳	2
第二节	女性阴阳不调，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。养生养的是什麼？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，我曾接受中央电视台、北京电视台、山东卫视等媒体邀请去主讲中医节目，其间很多人都问我：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。

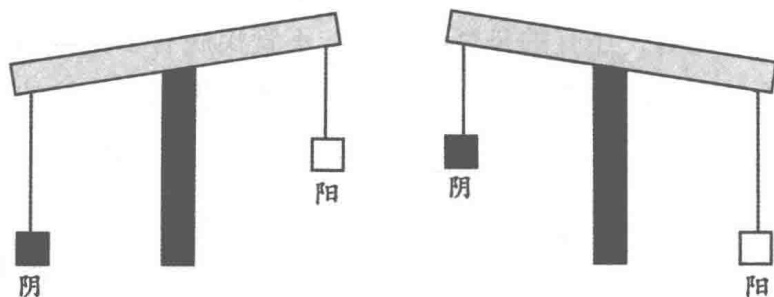
肝上的阴阳必须平衡，如果肝阴不足，肝之阳气就会急剧上升，这时人就会面红耳赤、头涨头痛、急躁易怒，中医称之为肝阳上亢，西医用血压计一量，很可能发现血压变高了。

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。

阴阳平衡的健康状态



阴阳不平衡的疾病状态



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。

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？本就在于阴阳。

就拿女性朋友常患的黄褐斑为例吧。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），使女性的气血紊乱了，不能跟随阴阳消长的节奏，那么就会出现气滞血瘀，瘀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，我开了活血化瘀的方子。

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。我去药店抓你开的药，那么多天才花几十元，以前我为此花费的钱都是以千计数的，而且，这次的药膳汤还那么鲜美好喝。”

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、残月、满月和凸月。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六克、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皮，这样可以滋补阴血。

然后，在排卵期过后，阳气开始生发，此时，女性的身体处于一个由阴转阳的状态。大家注意，阴阳是互根的，阴生阳，阳

生阴，当阴发展到了盛极的时候，阳就开始生发了，但阳是在阴的基础上生发的，所以，此时我们要在滋阴方子的基础上，加上一些补阳的药物，促进阳气的生发，我一般是用菟丝子、巴戟天等。此时，女性的基础体温开始升高，这也体现了阳长的状态。

接下来，就到了月经期，阴血排出，如果女性体内平时就有瘀血，就可以借这个机会将瘀血排出去，因为此时女性身体内的溶血机制增强。所以，这个时期的调理重点就是活血化瘀，帮助女性的身体排出瘀血。前面，我们说过黄褐斑是瘀血的一种外在体现，如果我们将女性身体内的瘀血排出去了，她们的气血畅通了，黄褐斑自然而然就会消失了。

那么，有的朋友问，为什么不是一个月里面，全部都用活血化瘀的药物呢？那样不是更好吗？

事实上，调理要看身体的状态，对于身体壮盛的人，当然可以这样，但现在很多人都气血不足，金元四大家的朱丹溪认为：一定要等患者正气充足时才能攻邪，正气不足要先补足才行，否则，“邪去而正气伤，小病必重，重病必死”。所以，我们要借助女性身体在一个月里阴阳变化的特点，先对她的身体进行滋补，然后等到月经期这个特殊的时期，再来活血化瘀，这样身体不但不会受到损伤，反而还会更加健康。所以，许多女性调理以后，气色会有很大的改观。

如果女性朋友出现气血虚弱的情况，可以找附近的中医，看看是否可以用这种周期用药的方法，给自己调理一下。中医一般都有自己的心得，无论三、四、五个周期都是可以的，也许这是一个适合您的好思路呢。

第三节

女性滋养阴血的秘方：玉灵膏

人只要阴阳平衡了，疾病自然就会消失。所以，中医看病是以调理阴阳为主。

玉灵膏就是调理阴阳最好的方子之一，尤其是在女性养血方面，有时甚至可以力挽狂澜。很多时候，女性严重血虚，一般药物无法见效，玉灵膏却能起到意想不到的作用。

玉灵膏是清代温病学家王孟英发明的，其实就是两种食品：一是龙眼肉，一是西洋参。

龙眼肉甘温，补心气，益脾阴，服用时，有的人容易上火，而西洋参是凉的，两者一结合，正好调和了阴阳。玉灵膏一般用十份的龙眼肉，配上一份的西洋参。比如，一百克的龙眼肉，配上十克西洋参，两者搅拌均匀，放进碗里（碗里不要加水），拿到蒸锅中隔水蒸熟，一般蒸三四个小时就可以了。每次吃的时候，用一羹匙的量，开水冲泡服用，每天一次或两次都可以。玉灵膏养血的效果特别好，但是有痰火的人不能用，孕妇忌服，一般是中医诊断为血虚的人可以服用。起初我没有想到这个方子效果那么好，后来越使用越觉得奇妙，所以就在做节目的时候给大家介绍了。很多血虚的朋友用了都说不错。

