

传统养生书系

阴阳寒热

养生智慧

主编 张勋 张湖德 王铁民



阴性、阳性、寒性、热性体质
你究竟是哪种体质？

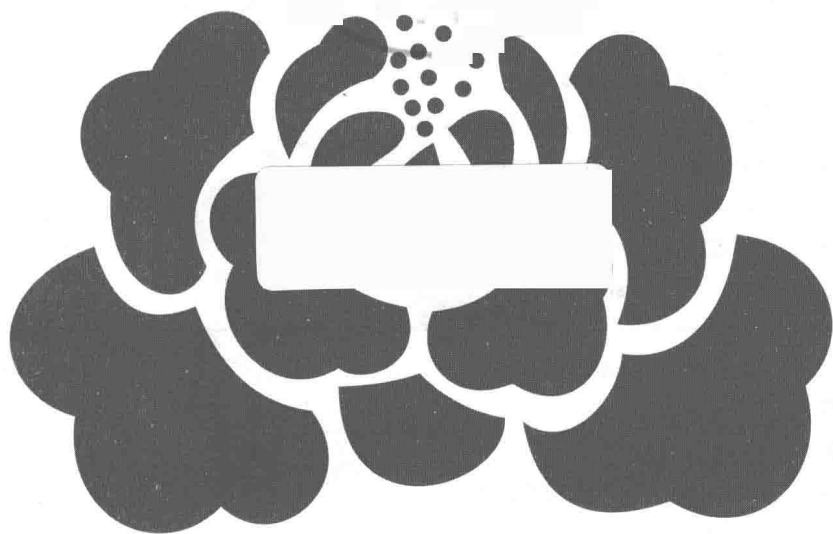
认识自己的体质，找到健康的密码

传统养生书系

阴阳寒热

养生智慧

主编 张勋 张湖德 王铁民



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

阴阳寒热养生智慧 / 张勋, 张湖德, 王铁民主编. —北京: 中国科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5046-7674-0

I. ①阴… II. ①张… ②张… ③王… III. ①阴阳(中医)—基本知识 ②养生(中医)—基本知识 IV. ①R226 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 226390 号

策划编辑	焦健姿 王久红
责任编辑	黄维佳
装帧设计	华图文轩
责任校对	龚利霞
责任印制	马宇晨

出 版	中国科学技术出版社
发 行	科学普及出版社发行部
地 址	北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编	100081
发行电话	010-62103130
传 真	010-62179148
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	720mm×1000mm 1/16
字 数	184 千字
印 张	10.5
版、印次	2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印刷公司	北京威远印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5046-7674-0 / R · 2109
定 价	29.50 元

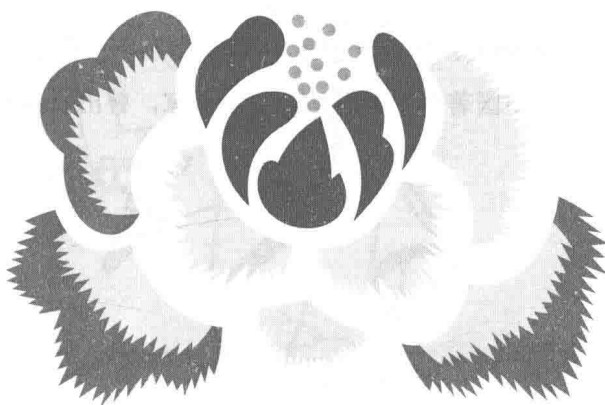
(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

编著者名单

主 编 张 勋 张湖德 王铁民

副主编 张 滨 杨凤玲 张 煜

编 者 高延培 张 华 宋一川 任晓燕



主编简介

张 勋 云南红河人，毕业于北京中医药大学，现为中国著名中医药学家、医学大师。深得当代国医大师王锦之、严正华赏识，对中药的道地性和推广中药的使用率做出了巨大贡献，收获颇丰，曾先后出版《吃出健康肾脏》等著作十余部。

张湖德 山东人，毕业于北京中医药大学，现为中央人民广播电台医学顾问，解放军卫生音像出版社特聘专家与顾问，中国老年营养与食品健康专业常委会顾问，医学科普作家，曾在中国50多家出版社出版过200余部著作，在100多种报纸上发表过5000多篇文章，代表著作有《中国养生宝典》《黄帝内经饮食养生宝典》等。

王铁民 山东青州人，毕业于山东中医药大学，医学博士，主任医师，现任青岛静安医院院长，中国著名中西医结合胃病专家，曾出版30多部著作。

内容提要

本书为“传统养生书系”的一个分册，由十余位养生专家共同精心编写。编者在中医阴阳寒热理论的基础上，讲解不同体质人群不同的养生方式，介绍使身体阴阳平衡、寒热进退的调养方法，指导读者春夏养阳、秋冬养阴，用温凉寒热不同属性的食物调节身体达到平衡。在养生经铺天盖地的今天，本书将为您展示更加个性化的中医传统养生理念，帮助您进一步了解自身体质，找到真正适合自己的养生保健方式。

本书既有理论阐述，又有传统方法和临床实践经验，深入浅出，适合读者反复研读。



前言

“阴阳”与“寒热”是人们说得较多和听得较多的两个中医学名词，对于中医专业人员和喜爱中医的人，终身离不了这4个字。因此，很有必要搞懂阴阳与寒热的含义和在人们生活中的实际运用，尤其是它们与养生保健的关系。当然，这个任务就责无旁贷地落在了我这个在北京中医药大学从事教育30多年的专家身上。出版社说，你搞过《内经》教育，对中医基础理论很有研究，你又长期从事中医养生的研究，是养生专家，这本书由你写最为合适。有鉴于此，我就当仁不让了，尽管我在大学里天天讲阴阳寒热，但怎么把二者巧妙地运用到日常生活与养生保健活动中，并不是一件很轻松的事，需要认真努力刻苦钻研。我坚定地相信，本书的出版，一定会引起广大群众的关注。同样坚定地相信，本书会帮助读者运用中医阴阳寒热的理论把自己的身体健康搞得更好。

张湖德

目 录

第 1 章 疾病的发生在于阴阳失调

一、一阴一阳谓之道·····	002
二、医道虽繁，阴阳而已·····	003
三、生之本，本于阴阳·····	005
四、更胜与平秘·····	007
五、阳虚与阴虚、阳盛与阴盛·····	008
六、调和阴阳、阴阳并重·····	010
七、阴阳是把握疾病的总纲·····	012
1. 表证与里证·····	012
2. 寒证与热证·····	013
3. 虚证与实证·····	015
4. 阴证与阳证·····	017

第 2 章 中医寒与热

一、“寒”与“火”·····	020
二、寒从中生·····	024
三、火热内生·····	026
四、寒热进退·····	029
五、常用温阳祛寒的中药·····	030
六、常用清热泻火的中药·····	035

第 3 章 常见五脏阴阳虚证

一、心阳虚证·····	042
二、脾胃阴虚病证·····	044
三、肝阴虚证·····	049
四、肺阴虚证·····	052
五、肾阳不足·····	055
六、肾阴虚证·····	056

第 4 章 不同体质的养生

一、阳虚体质养生法·····	058
1. 精神调养·····	058
2. 日常调理·····	059
3. 饮食调养·····	059
4. 药物养生·····	068
二、阴虚体质养生法·····	074
1. 精神调养·····	074
2. 日常调理·····	074
3. 饮食调养·····	074
4. 药物养生·····	084
三、阳盛体质养生法·····	088
1. 饮食调养·····	088
2. 药物养生·····	099
四、气虚体质养生法·····	103
1. 日常调理·····	103

2. 饮食调养	105
3. 药物养生	105
五、血虚体质养生法	107
1. 日常调理	107
2. 饮食调养	107
3. 药物养生	108
六、血瘀体质养生法	109
1. 日常调理	109
2. 饮食调养	109
3. 药物养生	112
七、痰湿体质养生法	113
1. 日常调理	113
2. 饮食调养	113
八、气郁体质养生法	115
1. 日常调理	115
2. 饮食调养	115
3. 药物养生	116

第 5 章 春夏养阳，秋冬养阴

一、春季养生	118
1. 春天饮食要养阳	119
2. 多食甜而少食酸	120
3. 春天多食蔬菜	120
4. 适当清除里热	121
5. 要补充津液	122

6. 切忌食用黏硬、生冷、肥甘厚味食物	122
7. 春季养生要“春捂”	122
二、夏季养生	124
1. 多吃清热利湿的食物	124
2. 宜省苦增辛	125
3. 饮食以温为宜	125
4. 宜喝自制冷饮	125
5. 清热祛暑，当数苦瓜	127
6. 夏季养生“以热制热”	128
7. 夏补三伏	129
8. 冬不坐石，夏不坐木	131
三、秋季养生	132
1. 要多吃些能滋阴润燥的饮食	132
2. 要“少辛增酸”	133
3. 提倡早晨喝粥	134
4. 秋冬养阴好比傍晚浇花	135
5. 饮食清润防秋燥	136
6. 老年人防秋燥症的方法	137
四、冬季养生	139
1. 冬季宜多食的食物	139
2. 少食咸而多食苦	140
3. 冬季保阴潜阳	141
4. 冬季保健宜“寒头暖足”	141
5. “若要小儿安，常带三分饥和寒”	142



第 6 章 饮食分阴阳

一、用食物获得阴阳平衡	146
二、蔬食的寒与热	148
1. 寒性食物	149
2. 热性食物	149
3. 温性食物	149
4. 凉性食物	149
5. 平性食物	149
三、勿使寒热过之	151
四、食疗要以偏纠偏	153
五、饮食要顺应阴阳寒热	154
1. 体质与饮食	154
2. 饮食要辨食物的寒热温凉	154

第 1 章

疾病的发生在于阴阳失调

- ◆一阴一阳谓之道
- ◆医道虽繁，阴阳而已
- ◆生之本，本于阴阳
- ◆更胜与平秘
- ◆阳虚与阴虚、阳盛与阴盛
- ◆调和阴阳、阴阳并重
- ◆阴阳是把握疾病的总纲

一、一阴一阳谓之道

阴阳，是中国古代哲学的一对范畴。阴阳的最初含义是很朴素的，是指日光的向背，向日为阳，背日为阴，后来引申为气候的寒暖，方位的上下、左右、内外，运动状态的动、静等。古代哲学家看到一切事物或现象都有正反两个方面，就用阴阳来阐释自然界两种对立和相互消长的物质势力或事物的两个方面，并认为阴阳的对立和消长是事物本身所固有的。如《老子道德经·四十二章》说“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，进而认为阴阳的对立和消长是宇宙自然界的基本规律。如《易传·系辞上》说：“一阴一阳谓之道。”所谓“万物负阴而抱阳”，就是说事物都有背阴向阳正反两个方面。所谓“道”，即是指规律。

阴和阳代表着相互对立又相互关联的事物属性。一般地说，凡是剧烈运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的，都属于阳；相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的，都属于阴。如以天地而言，则“天为阳，地为阴”，由于天气轻清故属阳，地气重浊故属阴；对于水火而言，则“水为阴，火为阳”，由于水性寒而润下故属阴，火性热而炎上故属阳；以动静而言，则“静者为阴，动者为阳”，由于阴主静，故相对静止的事物属阴，阳主动，故剧烈运动的事物属阳；对于物质的运动变化而言，则“阳化气，阴成形”，即是指当某一物质出现蒸腾气化的运动状态时则属阳的功能，出现凝聚成形的运动状态时则属阴的功能。阴和阳的相对属性引入医学领域，即将对于人体具有推动、温煦、兴奋等作用的物质和功能，统属于阳；对于人体具有凝聚、滋润、抑制等作用的物质和功能，统属于阴。



二、医道虽繁，阴阳而已

《内经·阴阳应象大论》开宗明义地说：“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。”它认为，阴阳是自然界运动发展的根本规律，万类生物生成变化的总纲领、生命一切变化的根源、生死转化的本质和动力，也是人的精神、认识活动产生的府宅。治病一定要探求这个根本，从根本着手。

天地万物是不断变化发展、生长消亡的。人一样有生老病死。什么引起这些变化发展呢？就是阴阳。“治病必求于本”，就是求阴阳这个本。所以诊断则“察色按脉，先别阴阳”。治疗则“察阴阳所在而调之，以平为期”。用针则“从阴引阳，从阳引阴”；用药则“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴”；卫外预防则“从阴阳则生，逆之则死”。所以阴阳像一根红线一样，贯穿于中医学的生理病理诊断治疗和预防中，成为中医理论体系的核心。因此，掌握阴阳这个根本的变化规律，是中医临床上必须首先解决的根本问题。所以说“凡人之病不外乎阴阳。……良医之救人，不过辨此阴阳而已。庸医之杀人，不过错认此阴阳而已”。张景岳说：“医道虽繁，而可以一言蔽之者，曰阴阳而已。”

因此，只有掌握中医阴阳学说，才能掌握中医学，才能在中医学基本理论的指导下，保证疗效和提高疗效，不致阴阳颠倒，误人生命。

阴概指阴精，阳概指阳气，阴阳两个方面既对立又统一，维持动态的相对平衡，以保证人体生命活动的正常进行。如果阴阳动态平衡失调就会引起疾病。所以《生气通天论》说：“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。”各种疾病的发生都可以归结为阴阳的偏盛偏衰。阴阳的偏盛偏衰主要有2种情况：

(1) 阴阳偏盛，《素问·阴阳应象大论》说：“阴胜则阳病，阳胜则阴病，阳胜则热，阴胜则寒。”阳盛则热，指感受风、暑、热、燥等，气粗、烦躁、口干等热性痛症。这类属阳的热性病变，常使阴精津液受到损耗，而导致阴虚的病变，所以说“阳

盛则阴病”。阴盛则寒，指感受寒、湿等，或阴气偏盛，功能衰退而生的虚寒、厥逆、痰饮、水气等寒性病症。这类属阴的寒性病变，常使阳气受到损耗，而导致阳气虚的病变，所以说：“阴胜则阳病”。

(2) 阴阳偏衰，常由于素体虚弱，或因大病、久病使阴阳损耗所致。阳虚则火衰，失于温煦，阳不制阴，阴寒内盛而表现倦怠无力，少气懒言，畏寒肢冷、自汗，面色淡白，小便清长，大便稀溏，舌质淡嫩，脉虚大或微细等症。阴虚则水亏，失于濡养，阴不制阳，火热内生，而表现低热，手足心热，午后潮热，消瘦，盗汗，面色潮红，口燥咽干，急躁易怒，尿短赤，舌质红、无苔或少苔，脉细数无力等症。由于阴阳互根，阳无阴不生，阴无阳不长，所以在疾病发展过程中，阳虚或阴虚又常相互影响。先病阳虚，因阳气虚弱，致使精的生成不足，而使阴也渐虚，此即阳损及阴；先病阴虚，因阴精亏损，致使阳气的化生乏源，而使阳也渐虚，此即阴损及阳。到了疾病的危重阶段，阴精和阳气虚极，由于阴竭阳脱，阴阳不能互相维系，则会导致亡阴、亡阳的发生。

阴阳失调除了着重指人体本身阴精及阳气的病理变化外，在认识及分析疾病时，还用阴阳的概念来概括前述的表里、升降、寒热、虚实等内容，如病机属表、升、热、实者为阳；属里、降、寒、虚者为阴。在疾病发展过程中，病位表里的内入外出，病性寒热的相互转化，病势虚实的消长盛衰，无不体现了阴阳两方面的转化与演变。就一般而言，疾病由阳转阴是病机的逆变，常提示疾病的进展与恶化；由阴转阳则为病机的顺变，反映病情由重转轻，有向愈之机。在综合病象、分析证候的基础上，运用阴阳理论加以归纳说明，有助于加深对疾病的认识，因此，以阴阳为总纲的病理变化，是中医病机学的主要内容。正因为如此，《景岳全书·传忠录·阴阳篇》说：“医道虽繁，而可以一言蔽之者，曰阴阳而已。”

中医治疗十法表

五行	五脏	五时	五气	五化	五动	治疗十法
水	肾	冬	寒	藏	沉	下消
火	心	夏	暑	长	浮	清吐
木	肝	春	风	生	升	汗温
金	肺	秋	燥	收	降	涩吐
土	脾	长夏	湿	化	平	和补



三、生之本，本于阴阳

《素问·生气通天论》：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。”这是说，生命的根本，就是阴阳，这是自古以来就和自然界相通的。

阳气，即生命功能。它是生命的主要标志，阴精靠它宣化。

阴精，即生命物质，它是生命的物质基础，阳气即从此出。

中医学认为，阳气是主导的。《内经·生气通天论》：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰，故天运当以日光明。是故阳因而上，卫外者也。”

这是说，机体内阳气好比太阳一样重要。如果没有太阳，万物就不能生存。如果人体内阳气失常就会夭折寿命。所以太阳系要有太阳，才能显耀光明。机体也要有阳气向上向外，起着保卫全身的作用。

阳气之所以重要，根据中医理论如下。

(1) 靠阳气促进新陈代谢、血液循环、呼吸功能等。

(2) 靠阳气以宣化精微（消化吸收，把外界物质气化成为人体所能吸收的精微物质）。

(3) 靠阳气以温养全身（保持人体正常体温，并据中医理论温煦真元之火，使全身系统好像走马灯一样，围绕着这中间的真火，不断运转）。

(4) 靠阳气以卫抗外邪（形成机体正常的抵抗力，抵抗外界致病因子的侵袭和适应外界的环境）。

阳气不足，人体就不能保持正常的体温和正常的生活功能，是谓“阳虚阴凝”，生命就会衰亡下去。由阳虚至于阳脱阳亡，就引致死亡了。

但若阴气太盛，化气太过，即异化过程分解过甚，必使生命物质过干消耗，是为“阳亢伤阴”。则阴精耗损，最后可致生命死亡，是谓“阳强不能密，阴气乃绝”。

另一方面，中医学又认为，阴精是基础。阴精包括精、血、津、液，其中包括体液、内分泌、消化液等及营养物质的精微。这是经营新陈代谢的承担者，气化的物质