



阴阳失调不愁，吃对食物解忧

一本书让您轻松享受阴阳平衡的健康生活

阴阳平衡

这
么
吃



提供96种食疗良方

针对阴阳失调造成的疾病和问题
详细解说饮食滋阴补阳的奥妙

孔繁祥 编著



化学工业出版社

阴阳平衡 这么吃

孔繁祥 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

《黄帝内经》中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，以达到身体康健、颐养天年的目的。

本书在轻松讲述中传达了养生注意事项，以及实用的食疗方法，只要我们活学活用书中所阐述的诸多滋阴补阳的方法，用药膳、经络、情志等调理方法就能达到平衡人体阴阳、防病治病、提高生命质量的目的，让你和家人健康、幸福一生！

图书在版编目（CIP）数据

阴阳平衡这么吃/孔繁祥编著. —北京：化学工业出版社，2013.6

ISBN 978-7-122-17517-5

I. ①阴… II. ①孔… III. ①饮食营养学 IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第115984号

责任编辑：万仁英 贾维娜 肖志明
责任校对：陈 静

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188千字 2013年8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。

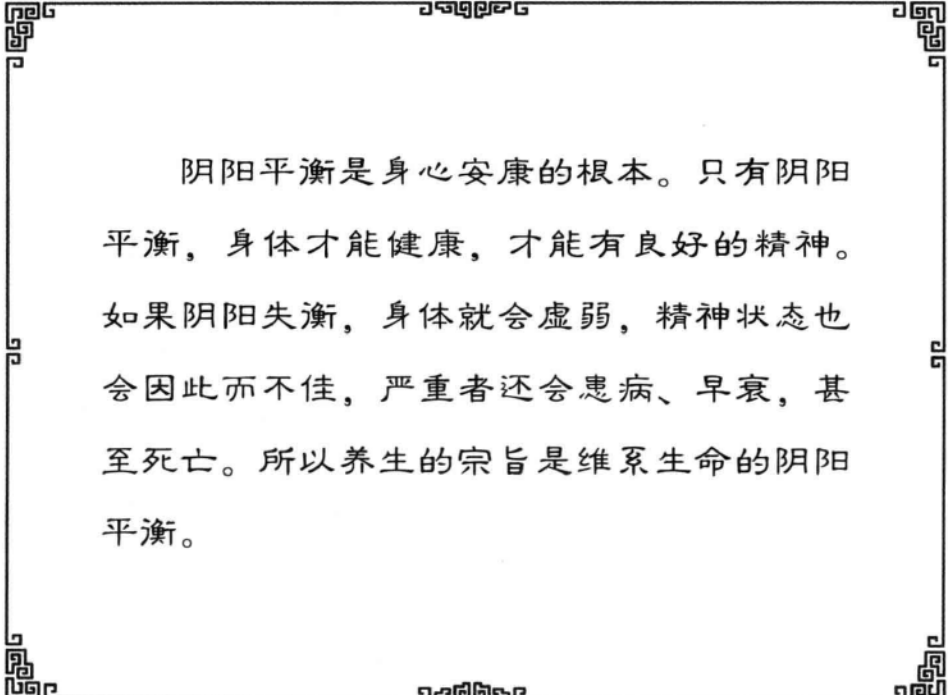
定 价：29.80元

版权所有 违者必究



第一章

“阴平阳秘，精神乃治”：阴阳平衡是《黄帝内经》最核心的养生智慧



阴阳平衡是身心安康的根本。只有阴阳平衡，身体才能健康，才能有良好的精神。如果阴阳失衡，身体就会虚弱，精神状态也会因此而不佳，严重者还会患病、早衰，甚至死亡。所以养生的宗旨是维系生命的阴阳平衡。



--- 现代人怪病多，都是阴阳失调惹的祸 ---

现代人之所以容易罹患怪病，根本原因就在于阴阳失调。解决阴阳失调的问题，可以从阴阳平衡三法则着手。

现代人容易罹患各种怪病，如人人谈之色变的癌症、糖尿病等。这是为何呢？下面我就来阐述一下其中的原因。

疾病与健康是相对而言的。人体脏腑、经络的生理活动正常，气血阴阳协调平衡，身体就是健康的，这也就是中医经常谈到的“阴平阳秘”。倘若气血阴阳平衡协调的关系受到破坏，身体就会出现各种不适（就是所谓的“疾病”）。

对于阴阳的重要作用，《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”。从中，我们不难看出阴阳对于疾病发生的重要影响。

根据阴阳失衡的轻重程度，疾病可分为未病和已病。

中医里面所讲的“未病”并不是没有生病，而是机体已受邪，但尚处于无症状或症状较少、较轻的阶段。在这一阶段如果不及时治疗，使身体中的阴阳归于平衡，任由其发展下去，就会出现比较明显的身体不适，即我们经常说的疾病，也就是中医里面说的“已病”。可见，“未病”是疾病的最初阶段，如果在这个阶段采取适当的防治手段阻断其发展，则身体比较容易康复。反之，疾病就会加重，甚至发展为不治之症，给患者的身心带来巨大的痛苦。

所以，不管是未病还是已病，都需要选用适当的手段，积极采取措施尽早治疗，其终极目的是使机体内部的阴阳达到平衡。那么何为阴，何为阳？

我们可以这样简单地来理解。身体有形的物质为阴，如身体中的津液、血等；无形的具有能量的物质为阳，如循行一身之气等。身体

中的阴阳气血平衡，则身体安康。阴阳是否平衡我们可以从三个方面进行简单的判断，即生命活力强；心理承受力强；没有脏腑疾患，身强体壮。

阴阳平衡，身心就可以是健健康康的，也可以抵抗外邪入侵。不过身体中的阴阳平衡并不是静止不变的，这种平衡始终处于一种动态的变化中。因此，这种平衡需要呵护，一旦养生不慎，就很容易导致阴阳失衡而危害健康。

阴阳失衡，身体也会有一些典型的症状出现。阳偏盛，患者会出现发热、口渴、烦躁不安等症状。阴偏盛，患者会出现恶寒、口不渴、精神疲倦等症状。

可以说阴阳平衡是生命的根本，养生的宗旨最重要的就是维护生命的阴阳平衡。那么我们怎么样维持生命的阴阳平衡，从而保持身心健康呢？药膳是最直接的调养方法。用药膳的目的在于调整阴阳，补其不足，泻其有余，恢复阴阳的相对平衡。

用药膳进行阴阳调理，要把握一个原则：阳胜则热，阴胜则寒；阳虚则寒，阴虚则热。也就是说身体的虚寒可用温补类药膳，如归地烧羊肉、双鞭壮阳汤；如果身体烦热，则可用滋阴药膳调理，如沙参玉竹蒸鸭、银耳瘦肉汤。下面介绍一道滋阴药膳和一道补阳药膳。滋阴药膳为银耳瘦肉汤；补阳药膳为当归大枣炖羊肉。

银耳瘦肉汤	
制作材料	猪瘦肉 500 克，银耳 20 克，姜、盐各适量
制作方法	银耳事先用清水泡发，洗净，撕成小块；瘦肉切大块，放入开水中焯一下；生姜切片；将银耳、瘦肉、姜放入砂锅中，炖到肉熟烂，加盐调味，即可食用
功效	滋阴生津，适用于津液不足导致的便秘、干咳、口干咽燥等症

银耳为凉补之物，有滋阴润燥的作用，对于阴虚导致的便秘尤其有效，建议中老年人不妨经常用银耳煮粥或者熬汤喝；猪肉有润肠胃、生津液、补肾气、解热毒的功效，不但能滋阴，还能解毒，对于阴液不足导致的消渴羸瘦有较好的疗效。

当归大枣炖羊肉

制作材料	当归 20 克，大枣（去核）10 个，羊肉（切块）500 克，生姜（切片）20 克
制作方法	将上述原料一同放入砂锅内，加水烧开，转小火炖 2 小时，调味即可食用
功效	益气补虚，温中驱寒。适用于关节冷痛、手足厥冷、心悸气短、头晕目眩等症

当归有补血、活血的功效，既可通经，又能活络，对于月经不调、痛经、血虚闭经等均有一定的疗效；大枣也是补气血的；羊肉性温热，既能补肾壮阳、温补气血，又能开胃健脾，所以，吃羊肉，除了抵御风寒，还可滋补身体。这是温补气血的食疗好方子，气虚的患者不妨试一试。

用药膳调养的同时，还应注意以下三点。这三点也正是维持阴阳平衡的关键性因素，我将其称为阴阳平衡三法则。



阴阳平衡三法则

法则一：法于阴阳，使人体的阴阳与自然界的阴阳变化协调一致。

所谓“法于阴阳”，即根据自然界阴阳的变化规律来进行养生，使人体的阴阳与自然界的阴阳变化协调一致。具体原则是春夏养阳，秋冬养阴。春夏要注重养阳气，秋冬要重视滋阴、养阴。

法则二：预防外邪，保持心情舒畅。

预防外邪，就是预防风寒暑热及不良情志等。运动有助于疏通气血，对身体中的阴阳平衡大有裨益，所以建议大家每天应坚持进行一些和缓的运动。

法则三：经常运动，舒筋活络。



阴虚容易火旺，火气自然大

精血或津液亏虚，身体中阴阳之间的动态平衡就会被打破，阳相对过多，会出现火旺的症候。

人所患的病各有不同，但都可归结为一个“虚”字。人体一虚，身体抵抗力就下降，病邪就容易侵犯，从而引起疾病。这和我们常说的“体虚易病”“体弱多病”是一回事，即中医学所讲的正不胜邪。

中医学所说的虚病可分为四种，即气虚、血虚、阴虚、阳虚。

虚病	具体症状	原因
气虚	气不足，不爱多说话、身体容易疲劳、头晕目眩、自汗	营养不良、年老体弱、久病未愈、疲劳过度等
血虚	目眩、心慌、失眠多梦、劳累易头痛、手足麻木、指甲淡白变软、面色淡白或萎黄、女性月经减少或者延迟	失血过多、久病阴血虚耗、脾胃功能失常
阴虚	五心发热、烦躁、口干咽燥、神烦气粗、尿黄便干、月经不调、面色无华、午后潮热、盗汗	人体的血液、津液、营养相对减少
阳虚	畏寒怕冷、四肢不温、肢腿酸痛浮肿、大便溏稀、肠鸣泄泻、腰痛绵绵，女性宫寒不孕，男性阳痿早泄、性功能低下、夜尿频多	阳气不足或功能衰退

下面具体来了解一下四虚中的阴虚。人体的精液、血液、营养等有物质就是中医里面所说的阴，它们是维持生命的物质基础，一旦这些物质匮乏，身体得不到滋养，就会出现一系列的身心不适症状，最典型的的就是火气比较大。

火气大，体现在身心两个方面。身体方面主要是五心烦热。五心是指手脚心加上五脏中的心。心中烦躁不安，五心热，这就是中医里面经常谈及的五心烦热。

总之，如果你感觉浑身比较躁，不停地喝水也不管用，晚上睡觉的

时候要伸出被子，甚至贴到凉墙上才舒服，心中总是烦躁不安，那么无疑是阴虚在作祟。

阴虚火旺需要及时调理治疗。倘若得不到及时的治疗，就会形成阳亢，从而导致脏腑功能失调，引发高血压、糖尿病，甚至其他各种疑难杂症。

阴虚主要的治疗方法是滋阴降火。滋阴降火不妨从饮食上进行调理，既可滋阴潜阳，又可扶助正气，改善体质。这样身体更容易好转，也更容易从根本上解除阴虚的问题。

凡阴虚者，宜多吃甘凉滋润、生津养阴的食品。火气大的人可以用杏仁百合老鸭汤来进行调理。

杏仁百合老鸭汤	
制作材料	老鸭半只，陈皮3片，南北杏共30克，鲜百合100克
制作方法	老鸭剁块，用开水焯一下，将杏仁与老鸭一起炖。炖1.5小时后，再放鲜百合及陈皮炖10分钟，放盐调味即可
功效	滋阴养胃、利水消肿、定喘止咳，尤其是咳嗽水肿、哮喘痰嗽。还可改善骨蒸劳热之症

鸭肉是滋阴除蒸的佳品，对此清代名医王士雄在《随息居饮食谱》中说：“滋五脏之阴，清虚劳之热，养胃生津”。意思是鸭肉能滋阴，清除虚热，对于五脏皆有益。可见，鸭肉是比较理想的清补之物，阴虚体质者宜食用。

食疗方中的陈皮，即橘树成熟的果皮，具有理气健脾、燥湿、化痰的功效。此外，还能疏肝、消积化滞，所以肝气不舒、腹胀的患者不妨用陈皮调理一下。脾胃是化生气血的，肝是藏血的，陈皮既能调理脾胃，又能疏肝，和鸭肉一起搭配，自然就增加了滋阴的功效。

杏仁也是滋阴之物，不过其偏重于滋肺阴。肺怕燥，肺燥就会影响行气血的功能，也不利于气血对脏腑进行有效的滋养，所以加入杏仁，也是滋阴的一个需要。此外，也能使这道食疗方更美味。

当然，倘若你有阴虚之症，除以上食疗方外，也可以常食用其他滋阴药膳。如猪肉莲子百合汤、桑葚粥等，都是比较好的食疗方，对于阴虚患者都是适宜的。



经常练练八段锦

阴虚患者也可以经常练练八段锦。八段锦动作舒展优美，祛病健身效果极好。还可使瘦者健壮，肥者减肥。男女老少皆可用其保健养生。八段锦的几个动作招式如下。



双手托天理三焦



左右开弓似射雕



调理脾胃臂单举



五劳七伤向后瞧



摇头摆尾去心火



两手攀足固肾腰





攒拳怒目增气力



背后七颠百病消

注意事项一：注意心态

练八段锦，可能很多人都有一个这样的小心思，即想在短时间内就立竿见影。不过，我们在准备练八段锦时，请接受一个观念：只有长时间地坚持不懈，才能真正有所获益。所以不要心急，要有一个平和放松的心态。

注意事项二：调整呼吸

调整好了心态，还要学习一些小技巧，呼吸就是一个方面。练过瑜伽的女性都知道，瑜伽中的呼吸深长而有节奏。练八段锦也一样。不过初练习者保持自然呼吸就可以，慢慢地调整呼吸，时间长了呼吸就能自如掌控了。

注意事项三：掌握运动量

运动并不是时间越长，身体越有疲劳感就越好。一般来说，如果运动过后，身体舒畅，精神状态好，睡得香就可以了。如果过度疲劳，则表明运动量过大，应及时调整。



清虚火才能匡扶身体正气

虚火不是真的火，只是身体中的阴液不足，导致阳气相对旺盛。对于虚火，只有滋阴才能扶正气，才能有效改善由虚火导致的身体不适。

俗话说：“小伙子睡凉炕，全凭火力壮”。这句俗语中所说的“火力”，就是中医里面所说的阳气。阳气能温煦身体，也是脏腑能维持正常生理功能的源动力，同时也是血和津液等阴液物质能在体内运行的前提。

一般来说，阳气旺盛，身体各方面的功能就较为强盛，抵抗力也较强，但是阳气在体内也是有一定的限度的，过犹则不及。因为阴阳是相互克制、相互牵制的，只有彼此势均力敌，身体健康才能得以维持。

如果因为一方过于强大，对另一方的牵制力减弱，身体就会出现不适。面红、咽干、唇干、流鼻血、牙痛、食欲缺乏、大便干燥等则为阳气过盛所出现的身体不适，这也就是我们常说的上火。

上火了怎么办？多数人想到的是清热泻火。实际上去火也是要讲究方法的，因为火有虚实之分。实火就是阳过盛，但体内的阴是正常的。虚火是指体内的阴不足，阳相对过多，阴不能制约阳，导致体内的火气比较旺。实火和虚火的症状表现是不同的。

名称	症状表现	引发原因	治疗原则
虚火	形体消瘦、腰膝酸软、咽干舌燥、口舌生疮、眩晕耳鸣、健忘失眠、干咳气短、潮热易怒	久病、劳伤过度	生津养血、滋阴降火
实火	面红目赤、口苦燥渴、口唇干裂、咽喉肿痛、身热烦躁、尿少便秘	风、寒、暑、湿、燥、火入侵，精神受到过度刺激，饮食不当	苦寒泻火、清热解毒

总的说来，如果身体本来比较健康，可是突然口干咽燥，脸上生痘，浑身燥热多为实证。如果长期身体羸弱、精神萎靡，并且身心烦热，则

为虚火所致。

实火，是因为身体中的火气过于旺盛了，所以治疗上要清热降火。而虚火，身体中的阳气是正常的，只不过是因为阴液不足才导致阳气相对旺盛，所以治疗上就不宜采用清热降火的方法而应当养阴。

对于虚火而言，如果不采用滋阴为主的方法，而是用寒凉药物硬攻，就会导致虚上加虚，越治病越重。所以一旦身体有火了，分清虚实是关键所在。虚火可用肠耳海参汤进行调理，滋阴以使阴阳恢复平衡，使身体的正气增强，进而达到使身体安康的目的。

肠耳海参汤	
制作材料	猪大肠 300 克，黑木耳 20 克，海参 30 克，葱、姜、盐、黄酒各适量
制作方法	将猪大肠用细盐搓，洗净切段；海参用水发好，切条；木耳泡发，洗净，撕成小块；将上面准备好的食材一并放到锅中，加水及调味品，文火炖煮；炖到大肠熟后即可食用
功效	滋阴去火，润肠通便

黑木耳是一种良好的补虚强身的食材。黑木耳味甘，能滋养脾胃，补血活血。另外，黑木耳还能益气强身，除热去烦，可滋阴去燥。身体虚弱者，用黑木耳进行滋补是比较好的方法。

考虑到肠胃的状况直接关乎一身正气的强弱，所以不管是何种体质、何种病症，调理肠胃都是不可缺少的。鉴于此，在这道食疗方中加入了大肠。猪大肠性寒，味甘，有润肠、去风热的功效，不仅能润肠治燥，还能去肠毒。肠胃无毒，全身自然轻松。

有些阴虚患者用食疗方滋阴，不但虚火的症状未得到改善，火气反倒更大了，甚至出现消化不良等症状。之所以出现不适，是因为脾胃虚弱。胃的消化功能与脾的运化功能差，而补品又多为滋腻之品，所以服用后，才会出现不适。虚不受补者可先调理脾胃，不要过食滋腻之品，再者就是一点点地进补，逐渐增强脾胃功能以达到滋阴之功效。

虚火旺者用滋阴的食疗方平衡阴阳的同时，还应注意一些事项。

事项一：应节制性生活，重视补肾。一般来讲，阴虚的人要重视补血，再者就是要重视补肾。

之所以要重视补肾，主要有两点原因。第一，肾藏精，肾精是一种

物质，与寿命的长短、生命力的强弱息息相关。第二，肾为水脏，主管人体水液的代谢。对此，《黄帝内经·素问·逆调论》说：“肾者水脏，主津液。”而肾精和水液都为阴，所以肾的功能是否正常，直接关系身体中的阴阳平衡情况。补肾可以多吃些黑色的食物，黑豆、黑米等，都是良好的补肾食材，日常饮食中不妨经常摄入。再者就是适当运动，对补肾也是比较有帮助的。

事项二：不吃或者尽量少吃温热的水果、调味品等。如荔枝、龙眼、榴莲、八角、花椒、肉桂等。

俗话说：“三分医，七分养，十分防。”不要以为养生只是中老年人的事情，年轻人也应将养生重视起来。平时关照好自己的身体，让身体中的阴阳保持平衡，少生疾病。总之，只要我们早点着手，像呵护幼小的孩子一样，呵护好自己的身体，就一定受益颇多。



用温水泡脚

足底有许多穴位，常以温水泡脚，对这些穴位进行刺激，有助于促进气血循环，调节脏腑功能。



阳气如太阳，阳气不足就会怕冷

阳气不足，体内产生的热量不够，自然就会怕冷，还会导致多种疾病。因此养生应注重养阳。

中医里面所说的“阳气”，相当于我们体内的“小太阳”，为人体的生长发育提供能量，温煦五脏六腑和四肢百骸。倘若身体中阳气不足，就会出现手脚发凉、腰酸背痛、容易感冒、怕饮食寒凉之物、怕冷、受寒容易拉肚子等症状。

正因为阳气能给我们能量，是生命的能量的来源，所以就如同植物离不开太阳一样，我们也离不开阳气。但是身体中的阳气并不是一成不变的。阳气的充盈状况与年龄、饮食、精神状态等因素都有着密切的关系。

《黄帝内经·灵枢》中说：“人四十，阳气不足，损与日至”。这句话的意思是人过了40岁，阳气就在走下坡路了。正因为这样，所以很多中老年人怕冷，尤其是寒冷的冬天，更是不耐寒气的侵袭。

阳气是身体当中的防卫兵，阳气不足，患者除了会畏寒怕冷，邪气也会趁机在体内兴风作浪，导致患病。如果阳气倾泻而去，人就会死亡。所以治病的根本就是固护阳气，使“正气内存，邪不可干”。可见，养生就理应注重扶阳，从而让生命在健康快乐中自然地衰老。

此外，人们的日常活动、精神活动都会耗损阳气。之所以阳气不会在短时间内被耗损殆尽，是因为我们也在不断补充。饮食是我们获取阳气的一种有效方法。萝卜羊肉汤就是一道较好的补阳药膳。

萝卜是一种常见的蔬菜，生食熟食均可，其味辛辣，可以治疗或辅助治疗多种疾病，是食疗佳品。此外，还能解毒防癌。正因为萝卜具有多种药用功效，而且是一种平民蔬菜，所以《本草纲目》中将其称为“蔬中最有利者”。

萝卜羊肉汤	
制作材料	萝卜1000克，羊肉500克，精盐、胡椒粉、葱、姜各适量
制作方法	将羊肉洗净，用开水焯一下，切块；萝卜去表皮，冲洗干净，切片；葱洗净，切段；姜洗净，切片；将羊肉、葱段、姜片放到砂锅中，加适量清水，大火烧开后，转小火炖至羊肉快熟烂时，放入切好的萝卜片，煮至羊肉熟烂，放入盐、胡椒粉调味即成
功效	助阳补精，适用于体虚之人

俗话说：“冬吃羊肉赛人参，春夏秋食亦强身。”从这句俗语中我们不难看出羊肉具有较好的滋补功效。羊肉之所以能补虚强身，在于其具有补肾壮阳的功效。对于羊肉的补阳功效，《本草纲目》中说：“暖中补虚，开胃健力，滋肾气。”即食用羊肉不仅能补肾阳，还能健脾开胃。可见，羊肉确实不失为一种好食材。

对于成年人来说，若想保养阳气，除注重饮食外，还应从多方面着手，尽可能减少阳气的耗损。人有七情，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。七情过度不仅会损伤阳气，还会损伤脏腑的阴精，导致阴阳失衡。这也就是为什么情绪过度会引起身体不适的原因。所以要控制七情，以滋阴补阳。

保养精神的同时，还要注意劳逸适度。动属阳，静属阴。适度运动可使气血运行旺盛和通畅，有助于振奋阳气，但过劳就会损伤阳气。下面介绍两个简单的补阳小方法。



简单的补阳小方法

方法一：晒太阳

为了养好阳气，建议大家经常抽出时间晒晒太阳，特别是在寒冷的冬季，晒太阳就是一种最好的养阳方式。阳光不仅养形，而且养神，有形神兼养的功效。

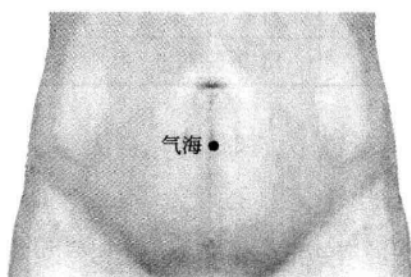
方法二：艾灸气海

艾灸疗法是阳虚患者补阳最好的方式，可以直接补充阳气，并且还有祛病延年的功效，对于一些慢性疾病也有较好的治疗效果。对此，古人说：“犹七年之病，求三年之艾。”这句话的意思是得了7

年之久的病，需要用陈放了3年的艾绒来灸治。可见，艾灸具有较好的扶正气功效。

阳气不足者可以艾灸气海穴（气海穴位于前正中线上，脐下1.5寸处），古人说“气海一穴暖全身”，就是强调了这个穴位的补阳功效。

将艾条点燃后，悬在气海穴上方3厘米处施灸，每次灸10～15分钟。可以每隔3天艾灸1次，如果在艾灸的过程中身体出现了不适感，应马上停止。



气海穴