

赵伟平〇编著

阴 阳 固本与 调养之法

YINYANGGUBEN YU TIAOYANGZHIFA



古木参天靠树根，养生治病调脾胃

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

阴阳固本与调养之法

赵伟平◎编著

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

阴阳固本与调养之法 / 赵伟平编著. -- 西安 : 陕西科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5369-5681-0

I. ①阴… II. ①赵… III. ①阴阳(中医) — 基本知识②养生(中医) — 基本知识 IV. ①R226②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第006147号

阴阳固本与调养之法

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街131号 邮编 710003

电话(029) 87211894 传真(029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话(029) 87212206 87260001

印刷 陕西鑫平工贸有限公司

规格 787mm×1092mm 16开本

印张 22.75

彩插 1

字数 309千字

印数 3000

版次 2013年5月第1版

2013年5月第1次印刷

定价 39.00元

版权所有 翻印必究

序言一

壬辰孟春，陕西中医学院赵忠信院长邀我为伟平主治医师编著的《阴阳固本与调养之法》一书作序，盛情之下，我欣然应之。

然而，细思之，窃闻上古之医，通天之纪，察地之理，调其运，和其化，使上下合德，皆神圣为之，其道大也。如“内经”“伤寒”“千金”“本草”等元典宝著，医道之祖也。而现之杏林，医书驳杂，原创者少，滥竽者多，使人不知其宗，加之应试教育，文凭高，职称大，而真才实学者少。况且“老年中医逐渐死亡，中年中医不断改行，青年中医前途渺茫”的状况，令人担忧。一九九二年六月，伟平于陕西中医学院毕业，随我学习中医多年，余对其有言：学历不是人才的唯一标志，医疗技术是实实在在的东西，来不得半点虚假，有其自然科学的发展规律，不能靠感情、权利、职称而说明和解决问题，更不为主观意志而转移。并告诉他医德好、技术好、态度好是我家祖上的医道三训。

伟平生性敦厚，勤学好问，善于思考，勇于实践，临诊之后，每遇问题，必打破砂锅问到底，我皆悉授之，待其若子。中医学历史悠久，博大精深，它不仅是一种技术，也是一种艺术，不仅是一门科学，更是一类文化。古圣贤者有云，医出易，医易相通。形成了以阴阳五行两大支柱为核心的中国文化，其不断变化的科学内涵是世界医学领域的一颗璀璨明珠。目前，人类对生命科学研究已进入到了干细胞、分子、基因三大微观领域，所以，中西医融合，必将成为中国乃至世界医学的发展方向。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。转眼二十个春秋过去了，伟平他不负厚望，继承创新，乐于奉献，总结提出了“治病必求其本，治本必以阴阳为核心，以气血为根本，以脾肾为重点”的治疗思想。推崇“生活、心理、药物”三位一体的防治理念，独具特色。《阴阳固本与调养之法》是一部难得的实用性较强的家庭防病治病之专著。哲学观、科学观、道德观和宗教观，是我们认识问题和解决问题的基本方法。医生的智慧和财富来自病人，实践是检验真理的唯一标准。在此，我愿把此书推荐给广大读者朋友，使其不断完善，并乐为付梓作序，以勉之励之。

陕西省中医药骨伤研究院院长
全国高等中医院校骨伤教育研究会副会长
中国传统医学联合会副会长
世界中医学会副会长

袁郁

壬辰秋月 于古都咸阳

序言二

中国中医药学是博大精深的瑰宝。它不但有完整的、成熟的理论体系，更具有确实的养生、疾病防治效果。世界各地中医药热方兴未艾。

中医药学源远流长，历代名医辈出，著书立说，浩如烟海，千秋可鉴。《阴阳固本与调养之法》一书是伟平医师遵古训，承传统，竭览医家诸经典，经几十年刻苦钻研之成果。传统的就是长寿的。书中从中医的核心理论阴阳、五行、藏象，探讨人体健康与疾病的本质。运用中医“天人合一”的思想，结合现代疾病形成特点，提出“生活、心理、药物”三位一体的防治理念。这种疾病防治思想是中医的核心，是科学的，继承中有创新。该书系统地介绍了现代常见慢性疾病的防治方法，显示出中医药的优势与特色，符合现代疾病的防治需要，是实实在在的临床经验。书中从理论到实践，从日常生活保健到辨证用药，言简意赅，论理中肯，理、法、方、药具备，精道实用。是一部“重防养生治未病，辨证求本治已病”的佳作。它的出版，必将为广大群众所喜爱，对众生的健康大有裨益，故乐之为序。

陕西中医学院教授、主任医师

国家级准字号新药“结肠炎丸”研发者

“颈腰椎复位机”专利发明者

郭学亮

壬辰秋月 于古都咸阳

前言

随着社会的发展，人们的生活方式、饮食结构、生存环境、人际关系都在发生着微妙的变化，由此引发的各种各样的疾病越来越多。诸如肿瘤、心脑血管病、肝肾病、胃肠病、代谢性疾病、心理疾病等，正在严重危害着人们的身心健康。如何正确防治这些疾病，永葆健康，使得人们对于疾病防治知识的需求，越来越重视，越来越紧迫。普及宣传健康知识以及正确的疾病防治理念，是我们医务工作者义不容辞的责任。

几千年来，传统中医一直是国人防治疾病，维护健康的不二选择。传统中医有未病先防，治未病的先进思想及方法，也就是在疾病发生之前进行调治，调平阴阳，调畅气血，和谐脏腑，就可以避免疾病的发生。“以人为本，整体观念，治病求本，辨证施治”是中医治疗思想的核心。疾病发生了，中医注重于人体自身功能的恢复，主动地调动和发挥人的防御功能以及抗病修复能力，而并非单纯地对疾病结构、原因进行治疗或被动地消除病因、病理。中医的治疗思路是整体的，而不是局部的。中医治疗疾病讲究“三因制宜”“同病异治，异病同治”，通过辨证选择不同的施治方案，而不是千人一方，万人一药。中医治疗的是“疾病形成的根源——阴阳失衡”，而不是见一症用一药，见病治病，而是治病求本。中药的治疗效果是经过几千年的发展，经过历代医家临床实践总结出来的，而不是通过动物实验得来的。所以它是最可靠的，最适合人体的，对人体的损害也最小。传统中医在疾病防治方面优势明显，治疗效果确切，并且具有低毒副作用，是广大患者有目共睹的。作为一名中医医务工作者，有责任传承、发扬中医，重现它的本质、内涵，使人们更深刻地了解它，使用它，为大众健康服务。

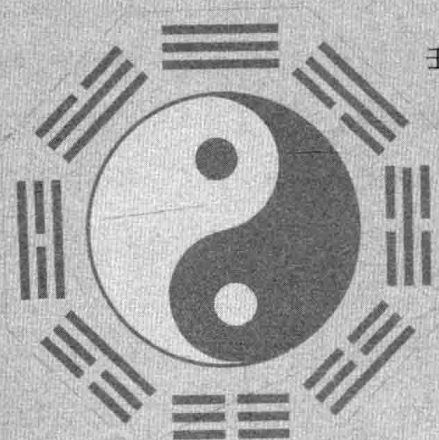
《黄帝内经》：“治病必求其本。”《景岳全书》：“医者临证，必以我之一心，洞病之一本。”治病治本，尤除祸尤除祸断根。《黄帝内

经》：“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。”疾病之本，本于阴阳。阴阳失衡是疾病发生的根本原因。在人体，气属阳，血属阴。肾为阴阳之根，脾胃为气血之源。在二十余年的临床实践中，深刻领悟到阴阳、气血、脾肾对疾病防治的重要性。“治病必治其本，治本必以阴阳为核心，气血为根本，脾肾为重点。”本书发明此义，以醒患者。全书共分三篇。上篇是阴阳固本理论。从中医的阴阳、气血、脏腑等基础理论阐释阴阳固本的重要性和必要性。中篇是阴阳固本法在临床的实践应用。阐述了运用阴阳固本法治疗常见的中、西医疾病，内容包括疾病概论、防治新观点、经验方药、防治措施、临证医案等。下篇是保健养生常识。阐述了四季、精神、饮食、运动、经络等养生保健方法。本书的目的在于弘扬中医文化，让大家了解中医，使用中医，树立正确的健康养生观念以及疾病防治理念。希望大家在疾病的防治过程中少走弯路，早日康复。此书能够对大众的健康有所帮助，是我最大的心愿。

中医学博大精深，本书只是我个人的心得体会，再加之写作水平有限，书中难免有不妥之处，敬请医界老师、朋友和各位读者，不吝赐教，来电来函批评指正。

赵伟平

壬辰年秋月 于古都西安



目录

Contents

上篇

认识阴阳固本

一、身体健康的核心——阴阳平衡·····	002
二、阴阳平衡的根本——气血调和·····	003
三、阴阳平衡的重点——心、肾、脾胃·····	004
四、治病求本论·····	006
五、扶正固本论·····	007
六、先天之本——肾·····	008
七、后天之本——脾胃·····	009
八、治病治本论——阴阳固本法简介·····	010
九、论医德·····	012
十、中医疗效浅谈·····	014
十一、望诊浅谈·····	015
十二、慢性炎症如何治疗？·····	016

中篇

阴阳固本法的临床应用

第一章 肺系病证

一、肺系病证综述·····	020
二、免疫力低下是肺系病证的根源·····	020
三、肺系病证如何治疗？·····	022
四、肺系病证的保健调养·····	022
五、对肺有益的药、食·····	023
六、常见肺系病证的治疗·····	024
感冒·····	024
咳嗽·····	027
七、与西医相关疾病的中医治疗·····	029
慢性支气管炎·····	029
慢性阻塞性肺病·····	032
支气管哮喘·····	035
肺源性心脏病·····	038

第二章 脾胃病证

一、脾胃病证综述·····	042
二、为什么容易胃火旺？·····	043
三、幽门螺杆菌的治疗·····	043
四、脾胃病证为何缠绵难愈？·····	044
五、治疗胃肠病的新方法——阴阳固本法·····	046

六、脾胃病证的保健调养·····	047
七、对脾胃有益的药、食·····	047
八、常见脾胃病证的治疗·····	049
胃痛·····	049
痞满·····	051
吞酸·····	054
泄泻·····	056
便秘·····	059
九、与西医相关疾病的中医治疗·····	062
返流性食管炎·····	062
慢性胃炎·····	065
消化性溃疡·····	069
胃下垂·····	072
慢性结肠炎·····	075

第三章 心脑血管病证

一、心脑血管病证综述·····	078
二、心气、血、阴、阳亏虚的表现·····	079
三、心脑血管疾病的预防·····	079
四、阴阳固本法治疗心脑血管疾病·····	080
五、心血管疾病十大信号·····	081
六、心脑血管病证的保健调养·····	081
七、对心有益的药、食·····	082
八、常见心脑血管病证的治疗·····	083
心悸·····	083
胸痹·····	086
不寐·····	088

九、与西医相关疾病的中医治疗	091
冠心病（冠状动脉粥样硬化性心脏病）	091
慢性心肌炎	095
心律失常	097
慢性心力衰竭	100
脑动脉硬化症	104
高血压病	107
脑血管病	111
附：中风先兆都有哪些？	115
焦虑症	116
癫痫	119

第四章 肝胆病证

一、肝胆病证综述.....	122
二、现代肝病如何治疗？	124
三、肝火的治疗.....	125
四、肝病的保健调养.....	126
五、对肝有益的药、食.....	127
六、病毒性肝炎的预防.....	129
七、肝胆病证的治疗.....	130
胁痛	130
麻木症	132
头痛	134
眩晕	137
八、与西医相关疾病的中医治疗	139
慢性病毒性肝炎	139

附：乙肝化验单：	143
肝硬化	143
脂肪肝	148
附：脂肪肝的形成原因：	150
慢性胆囊炎	151
高脂血症	154
抑郁症	157

第五章 肾系病证

一、肾系病证综述	160
二、肾的气、阴、阳、精亏虚的临床表现	161
三、阴阳固本法——治疗肾病的新方法	162
四、慢性肾病的保健调养	163
五、对肾有益的药、食	164
六、常见肾系病证的治疗	165
腰痛	165
水肿	168
遗尿、尿频、尿不禁	170
七、与西医相关疾病的中医治疗	172
肾病综合征	172
慢性肾炎	175
慢性肾盂肾炎	177
慢性肾衰竭	180
男性性功能障碍（阳痿、早泄、遗精）	183
不育症	187
慢性前列腺炎	190

前列腺增生症 192

第六章 肿瘤病

一、肿瘤为何如此可怕? 196

二、肿瘤病的治疗现状 197

三、走出杀死肿瘤细胞的治疗误区 198

四、中西医结合是肿瘤防治的出路 199

五、阴阳固本法——恢复抗癌力，改善内环境 201

六、肿瘤是如何形成的? 202

七、科学膳食 有益健康 202

八、常见肿瘤病的治疗 205

 肺癌 205

 肝癌 209

 胃癌 212

 食道癌 215

 白血病 218

 乳腺癌 221

 宫颈癌 224

 鼻咽癌 227

 膀胱癌 230

 脑瘤 232

 前列腺癌 235

 淋巴瘤 237

第七章 其他疾病的治疗

复发性口腔溃疡 240

慢性咽炎·····	242
糖尿病·····	244
肥胖病·····	247
低血压·····	250
再生障碍性贫血·····	253
过敏性紫癜·····	256
血小板减少症·····	258
汗证·····	260
乳腺增生病·····	262
月经不调·····	264
子宫肌瘤·····	269
更年期综合征·····	272
面部色斑·····	274
慢性盆腔炎·····	277
不孕症·····	280
颈椎病·····	282
类风湿性关节炎·····	285
骨质疏松症·····	288
骨质增生·····	290
痤疮·····	292
湿疹·····	294
慢性荨麻疹·····	297
小儿偏食、厌食·····	299
附一：验方一束·····	301
附二：常用丸、散、膏剂·····	307

下篇

养生保健知识

一、人为什么会生病？	312
二、体质养生	314
三、养生就是养心固肾	322
四、饮食养生	323
五、运动养生	325
六、四季养生	326
七、经络养生	329
附一：常用食物属性	340
附二：常用经穴保健图	342
主要参考文献	345
后记	347

上篇

认识阴阳固本



一、身体健康的核心——阴阳平衡

《黄帝内经》：“人生有形，不离阴阳”“阴阳者，天地之道，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”“生之本，本于阴阳。”阴阳，是中国古代哲学的一对范畴，是对自然界相互关联的某些事物或现象对立双方的概括，并含有对立统一的内涵。如天为阳，地为阴；日为阳，月为阴；火为阳，水为阴；男为阳，女为阴；气为阳，血为阴；腑为阳，脏为阴；背为阳，腹为阴等。阴阳关乎人体的组织结构，生理功能，病理变化，疾病的诊断治疗等，对人体至关重要。因此，为医者，必须明彻阴阳，才能临证不惑，泰然处之。

《黄帝内经》：“阳根于阴，阴根于阳，无阴则阳无以生，无阳则阴无以化。”阴阳之间相互依存，相互为用，维持平衡。万物生长离不开阴阳，阴阳平衡是万物生存的基础。在自然界，气温上升（阳），春夏来临，万物萌生；雨露滋润（阴），万物生长。太阳属阳，大地、雨露属阴，万物生存离不开合适的温度、湿度；在人体，气属阳，血属阴；气为血之帅，血为气之舍。气能行血，气能生血，气能统摄血；血能载气，气必须依附于血。血是气的载体，并给气以充分的营养。脏属阴，腑属阳。五脏化生和贮藏精气，属阴；六腑受盛和传化水谷，属阳。人体阴阳平衡，气血相生，脏腑协调，维持健康状态。

《黄帝内经》：“阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒”“阴虚生内热，阳虚生内寒。”阴阳失衡导致阴阳的偏亢偏虚。阳亢或阴虚可致易上火，大便秘结，潮热，盗汗，五心烦热，口舌干燥等热盛的症状。阴亢或阳虚可致浮肿虚胖，面色苍白，畏寒肢冷，神疲倦怠等寒盛的症状。阴阳失衡也可导致气血病变。气虚可致气短，乏力，神疲等症状。血虚可致面部、眼睑、口唇、舌色淡白等症状。血热可致身热口渴，疮疡疖痛，吐血鼻血，烦躁，痤