

《诸仁谈阳虚体质的养生：怎样让生命之火燃烧的更长久》

各位听众朋友，大家好：

今天讲的“诸仁谈阳虚体质的养生：怎样让生命之火燃烧的更长久”是我们谈养生的 24 讲（前面 23 讲主要是在苏州大讲坛讲的）。我讲的养生不但让大家知道人大体有几种体质，而且每个人每个年龄段中最为关键、对人的健康影响最大的因素也要给大家讲清楚，如生命之初在子宫里“组装”胎儿时最缺哪些材料？（过了这个村就没这个店，以后再要想弥补这些“材料”是很难很难的）……人到中年要抓哪些关键……中老年和纯老年养生的不同点在哪里等等人们在一些要紧的关键之处模糊得很，不得要领。为了容易说明，我举个小例子，人参、生晒参、白参、糖参、红参、高丽参、西洋参、柱参（人工野山参）等大家都知道吧，可是它们之间有什么区别，怎样恰如其分地对症用药？很多朋友却一头雾水，查了很多书还是糊里糊涂。有些孝心小辈给气虚高龄老人送参居然是按自己的情况来送的，自己血气方刚，觉得西洋参蛮好就送西洋参，还觉得别的参老土呢。殊不知从总体上来讲，人从少儿时的纯阳之体，需“常带三分饥和寒”到高龄时的“火力不足”，需“扶阳、助阳”，让生命之火燃烧得更长久才是大方向。虽然某个短时间内有时也需滋阴，也有时虚火上扰，但生命进程的大方向不会变。（有听众问哪种参最助阳？一般而言是高丽参和红参，生晒参次之，西洋参苦、微甘、寒，寒湿体质者服之助痰……）

下面我们通过几张图片（见投影）来看看西方生物学关于衰老的假说吧（尚未形成统一说法，我们只是择主要流派略作介绍，投影图：端粒酶、过氧化自由基等……

那么阳虚体质主要有哪些表现呢？主要表现是畏寒怕冷、特别是背部、腹部比较怕冷，如果是冬天甚至从手冷过肘，从脚冷过膝。如果没那么严重的话可以是气虚、血虚等等见以前讲的相关体质。所以从科学角度来看，女孩子穿露脐装、露背装并不科学，易伤任、督二条重要经脉（练气功就是首先打通小周天即任督二脉），为将来老年后转化为气虚阳虚体质埋下祸根。图见投影，从盆腔图上可看出任脉与丹田的位置，也是元阳的部位，不可长时间迎风受湿，否则可能会造成当下也不太平，如经期盆腔充血，重要部位受了寒湿影响血液循环，易招致痛经、经期不准、经血淤滞等等。有的阳虚者常常夜尿频多，且透明、清清的，缺乏阳气的蒸腾气化，到了白天小便更多。除了老人阳气衰外，小孩尿床、青年中年人经常夜尿多也是阳虚“现象”。要排除几种情况，有的

人是心理性的，每次尿量很少不是真正尿多，还有人强迫自己每天要喝够多少杯水，造成尿量增多等都不算阳虚体质。有的阳虚体质易“五更泄”，什么叫五更泄呢：就是天刚亮前后拉稀便，火力不足消化不彻底……。中医认为阳虚体质主要与肾（元）阳不足有关。为什么古代的传统气功大多意守丹田呢？就是在脐下1寸3分处（指针灸寸），因为此处是气海，既元气之海，投影图：腹部丹田，这里的暖和是“真火”，如果这里不暖别处发热比如头部等便是虚火。如有人上热下寒尤其是颧骨红通通就是，这并不表示你阳气旺盛，是虚火上升，虚的，不算，且有害。“下寒”易形成肚脐及以下阳虚阴盛，如（子）宫寒带清稀、五更泄、便烂、尿多且清长、腰腿冷痛等等，但上面却是面色红（油）膩、口臭、牙痛、烦躁失眠、痤疮等等，不要简单化，一碰上就是清热解毒药，需辨证真火、虚火（举例：老太牙痛……腹泻……）。进入中年以后，阳虚体质的人容易较早出现性欲减退、性冷淡等，女性则容易（子）宫寒、绝经期相对提前等。肾藏精，精生血，血养发，所以肾元阳虚的人易头发稀疏，甚至黄软，（主要对汉族而言，其它民族、人种等基因不同不可同日而语）。有的人舌体肥大娇嫩甚至有齿痕，脉象沉细，也和阳虚或气虚有关。因为阳气的鼓动力不够，体内“水份”“蒸腾气化”弱，易滞留。另外，阳虚的人不容易暴跳如雷，比较性格沉静，甚至消沉，所以阳虚、气虚的人抑郁倾向的概率要大一些。本体质的人如果食欲倒很好的话也要当心了，因为“蒸腾气化”不足，由食物转化的脂肪容易堆积，形成肥胖，还易形成毛发早秃。本体质的人老了以后特容易骨质疏松，中医讲的痹症，即受寒湿风邪侵袭，某一处的经脉气血痹阻不通，从而引起风湿、类风湿关节炎等，此类人里面，很大一部分也是阳虚、气虚体质，所以本体质的人治病不但要治标，也要治本，如扶阳、补气等。

本体质的女性对于经前受寒特敏感，甚至经前吃过抗生素（一般抗生素是很寒的，我们在苏州大讲坛上曾经介绍过有中医教授把常用的西药用中药的性味、归经等标示出来，以便不同体质的人用时心中有数）、感冒药（一般中药店里都是以风热型为主，风寒型较少，所以吃了风热型感冒药也是一种“寒”），也会引起明显痛经、延后等。甚至遇到有一例在经前没吃什么寒的东西，也想不出受过什么寒，居然痛到“喷射状”呕吐的程度！急用免煎颗粒剂吴茱萸（有小毒，请勿模仿）等才缓解，但下个月又是这样，较被动。后来嘱其每次经前主动预防性地先用“热药”，才渐渐地平息事态。一年以后基本恢复，不用再吃药，只要生活中不受寒就行。这个例子，就从侧面诠释了中医讲的体质。如果不是这种体质，生活中稍微碰到点寒是没事的，所以体弱怪病多的人懂点体质，琢磨点中医调养，对自己的个性化养生是大有裨益的。刚才我们只举了一个痛经的

例子，实际生活中本体质的人遇到头痛、腹痛（慢性胃肠炎）、关节痛、胸（痹）痛等病时经常容易受寒遇冷会发作加重的特征。

本体质的人得了痤疮也很容易误导，你看他上面以为是火气大引发面部痤疮就上当了，因为本体质的人容易上热下寒，他肚脐以下是阳气虚的，这个时候你光顾了清热解毒就上当了。这时原则上要暖下面，上面的局部问题再局部处理就可以了，这是实践经验。当然，本体质也不全是上热下寒，如他下寒而上不热，阳虚而“清阳不升”，易得低血压，或易长色斑等的概率就会高一些。

经过上面的分析，大家知道随着寿命向老龄、高龄、特高龄延伸，从大背景、总趋势来讲，他的元阳将会越来越虚，其中还夹杂着上热下寒，或阳虚兼瘀血体质，或阳虚兼痰湿体质等等混合型体质。我们今天所讲的不等于你今天就走到这一步，但将来终究是要向这方面发展的，趁现在尚能活动的时候先把知识储备起来，象蚂蚁储冬粮一样，以备将来所需，不失为一种明智的方法。所以我们的养生要有预见性，明知前面有个大坑，为何不早些改道呢？

对于阳虚体质的养生，总原则是阳气只能扶持不能损伤，具体来讲要少吃或不吃生冷或冰冻食品，这里面也包括不要滥用抗生素、激素、寒凉药等等，还有性生活过度也会加重阳虚体质，年龄渐老阳气渐衰微虽说任何人都无法避免，但是懂了养生之法后你可以减轻、延缓这种现象，就是提高生命质量，科学延长寿命。

有听众问，那游泳算不算寒湿损阳？我说不算，只要你不一天到晚泡水里，最好一个小时里面结束，起来用温水冲淋，使血管在冷热之间收缩舒张等于做了血管操，（图见投影）有利于人的长寿。过去有的国家领导人喜欢用冷水冲再用干毛巾擦热皮肤就是这个道理。但量变引起质变，长时间地处于寒湿环境如冷库工作的工人等，年纪大了以后相对更容易呈阳虚体质。除了冰镇饮料外，蔬菜水果也是有冷暖属性的，上次有听众问，春夏秋冬该各吃什么东西，一二句话说不清楚，但主要是应时令的、适合自己体质的，要因人制宜，阳虚体质的人要少吃螃蟹、螺丝、苦瓜、黄瓜、丝瓜、紫菜、海带、绿茶、绿豆、竹笋、芹菜、西瓜、香蕉、柚子、柑橘、甘蔗、柿子、梨、马蹄、火龙果、甜瓜等。什么叫少吃？举个例子说，吃很少一点冰一般是没事的，但喝大碗的冷水、冷粥冷菜等就可能出“情况”。另外通过烹饪工艺也可缓解食物的寒性，如炖、蒸、煮等，如生吃前甚至在开水中焯一焯也会好一点，或者通过搭配温热食物的办法也不错，如吃螃蟹搭生姜末等等。食盐每天最好不能超过5克左右，难得1天超过不要紧。但实践中发现，本体质如长期多超标食盐，可能比别人更容易引起肥胖、高血压、肿胀等。本体

质的人可适当多吃热性食物，如蔬菜中的生姜、山药、胡萝卜、韭菜、辣椒、南瓜等，水果中的荔枝、樱桃、榴莲等，以及南货干果中的核桃、松子、腰果、红枣、栗子、桂圆等也都是暖性食品，有些调料也是热性的，如桂皮、花椒、胡椒、姜、茴香、麦芽糖、红茶等（绿茶就是寒性的）你从我们以前的讲座中可以查到很多食物的属性，解释最详尽、品种最多的当属《中药大辞典》。

在烹饪方法上，体弱年老者我们都推荐蒸、煮、焖、炖等，可减食物的寒热之性，就是说阳虚者吃寒物或阴虚者吃热物时，以上烹饪方式能在一定程度上平抑食物的寒热之性，对养生有好处，顺带还少用了很多油，比较健康。另外还可以在菜的搭配上动脑筋，如海虾仁炒韭菜或韭菜炒核桃等，对改善阳气虚很有用。查《中药大辞典》可知核桃、海虾仁、韭菜等都是善补肾阳之物，本来就可作药物之用。再如你每天早晨喝粥时，可加些黑糯米、红枣、山药、板栗等就是相当不错的助阳粥，何乐而不为呢？所以我在苏州大讲坛上就一再要求大家要置备《中药大辞典》（里面有大量的食物）《中医症状治疗学》二本书（图4），相当于你的终身专家系统，随时为你服务，不受时间限制多好。

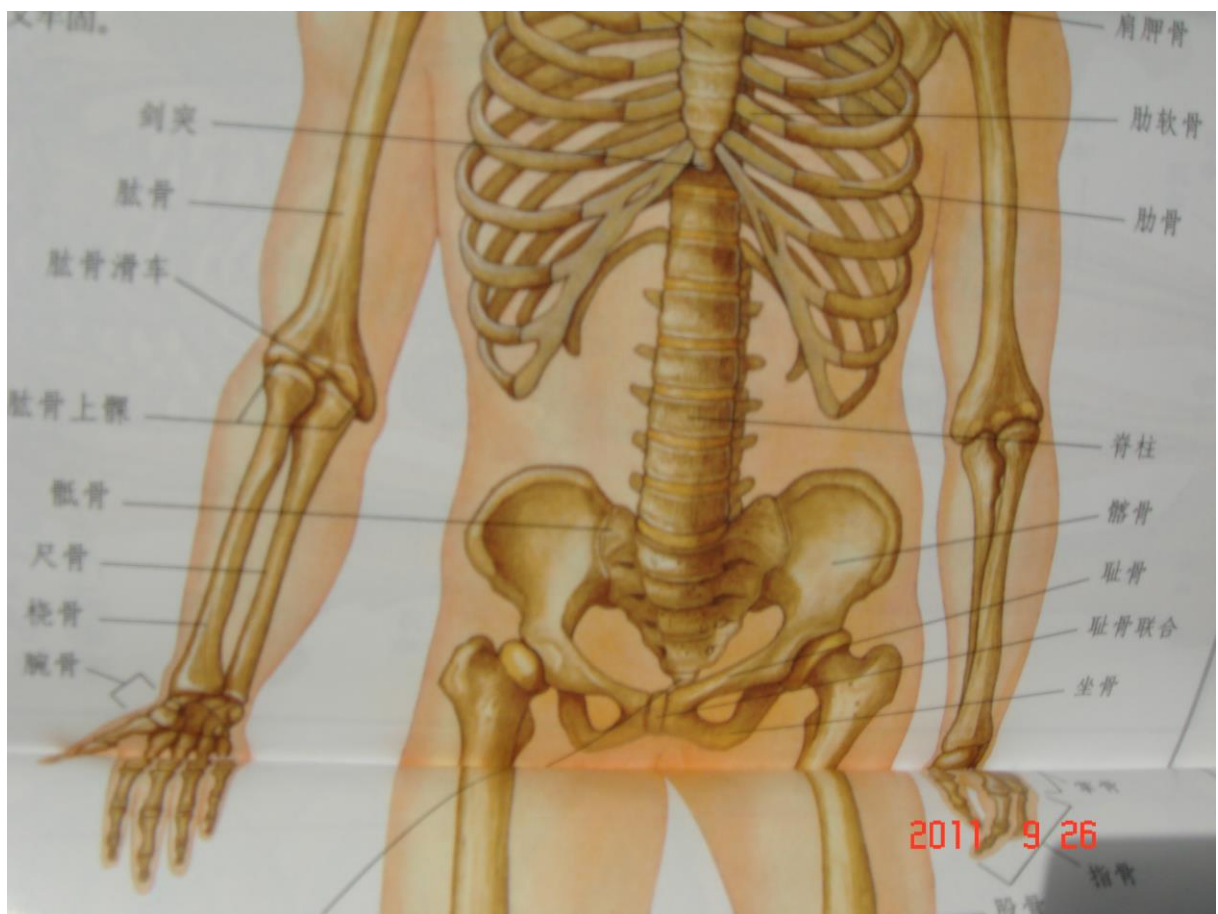
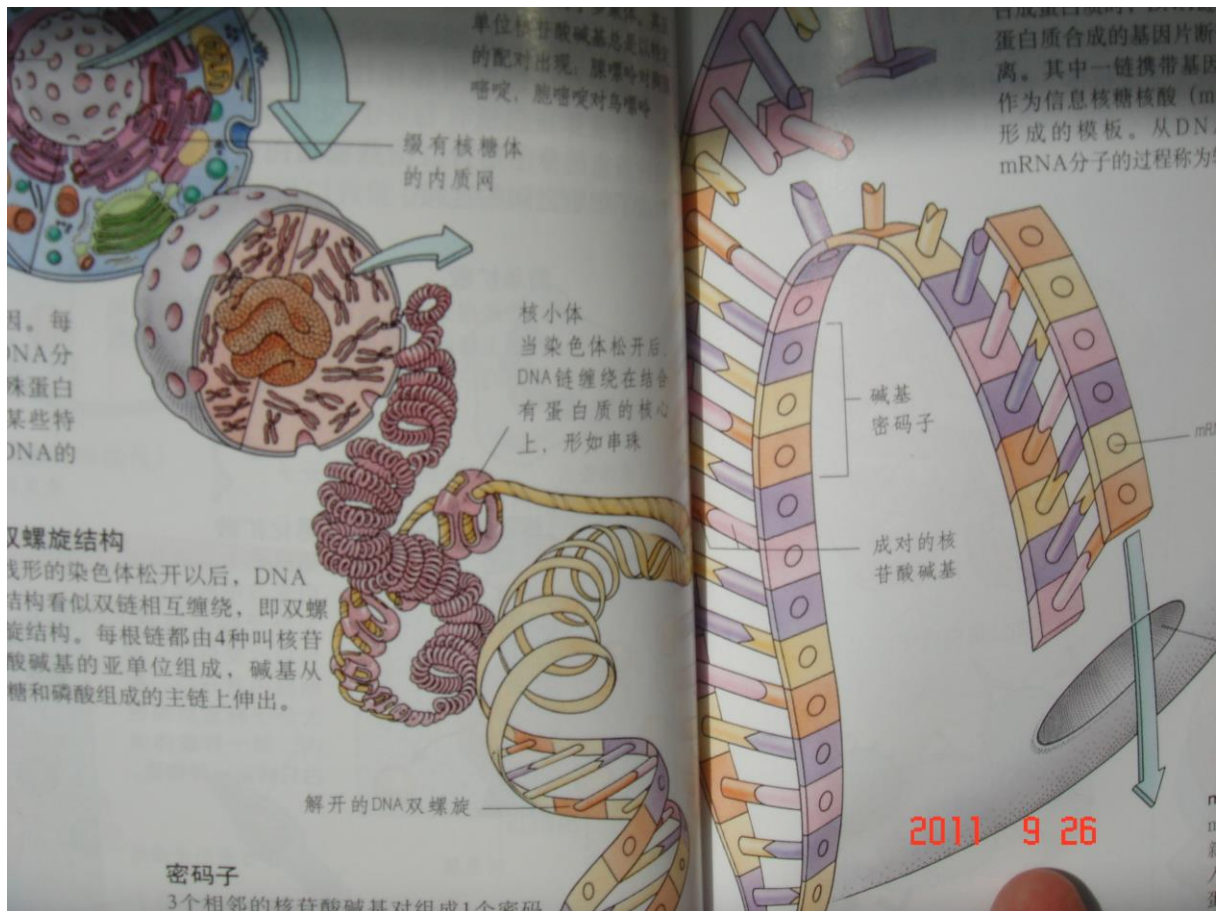
在生活中阳虚体质的人不要熬夜，熬夜特伤阳气，使人面容憔悴，精神疲惫，甚至虚火上升等等。在非处方中成药里边，本体质可选一些如桂附地黄丸（古称金匱肾气丸）、龟鹿二仙膏、壮腰健肾丸、右归丸、参茸丸等阶段性服用试试，在老百姓常用的中草药补药里面如杜仲、菟丝子、肉桂、熟地、黄芪、人参、桑寄生、益智仁、补骨脂、鹿茸等均可扶阳补虚，实际上扶阳的千古名方《青娥丸》就是其中的杜仲、补骨脂加核桃三种成份。在季节养生上，本体质者在夏季易“外强中干”，出汗过多易肌腠不密，阳气浮盛于表而脏腑空虚，如再贪凉饮冷的话则比其它季节更易伤及阳气。冬季如果冷得厉害的话也易打击阳气，我以前有一讲就是专门讲“冬季三宝”怎样提振阳气，其中提到“动生阳，静生阴”等原理，大家可参考我以前的讲座用心体会。今天我再加“一宝”大功率的远红外辐射器，原理也如同我前提到的10~14 μm 微米波长的电磁波（即俗称的远红外）。其实从太阳光线到无线电波到我们能够感觉到的热辐射都是电磁波，但其中能和人体的某些细胞共振，能提高有些酶的活性，能促进新陈代谢等等的电磁波波长却以10~14微米左右较好，换成中医话语描述的话就是包含温经通脉、活血化瘀、提振阳气的意思。对于寒湿、阳虚等非热体质的人特别适宜，性价比也很高，折合成每次的保健费用才几分钱，比较符合大家希望用小钱办大事的原则。它的商品名叫什么“神灯，特定频谱仪”等等，反正大家要看正规商店、正规品牌、价格又实惠的，不要上当花10倍的钱去买某些推销人员的。式样倒是很花哨，10倍是什么概念，就是你买一台

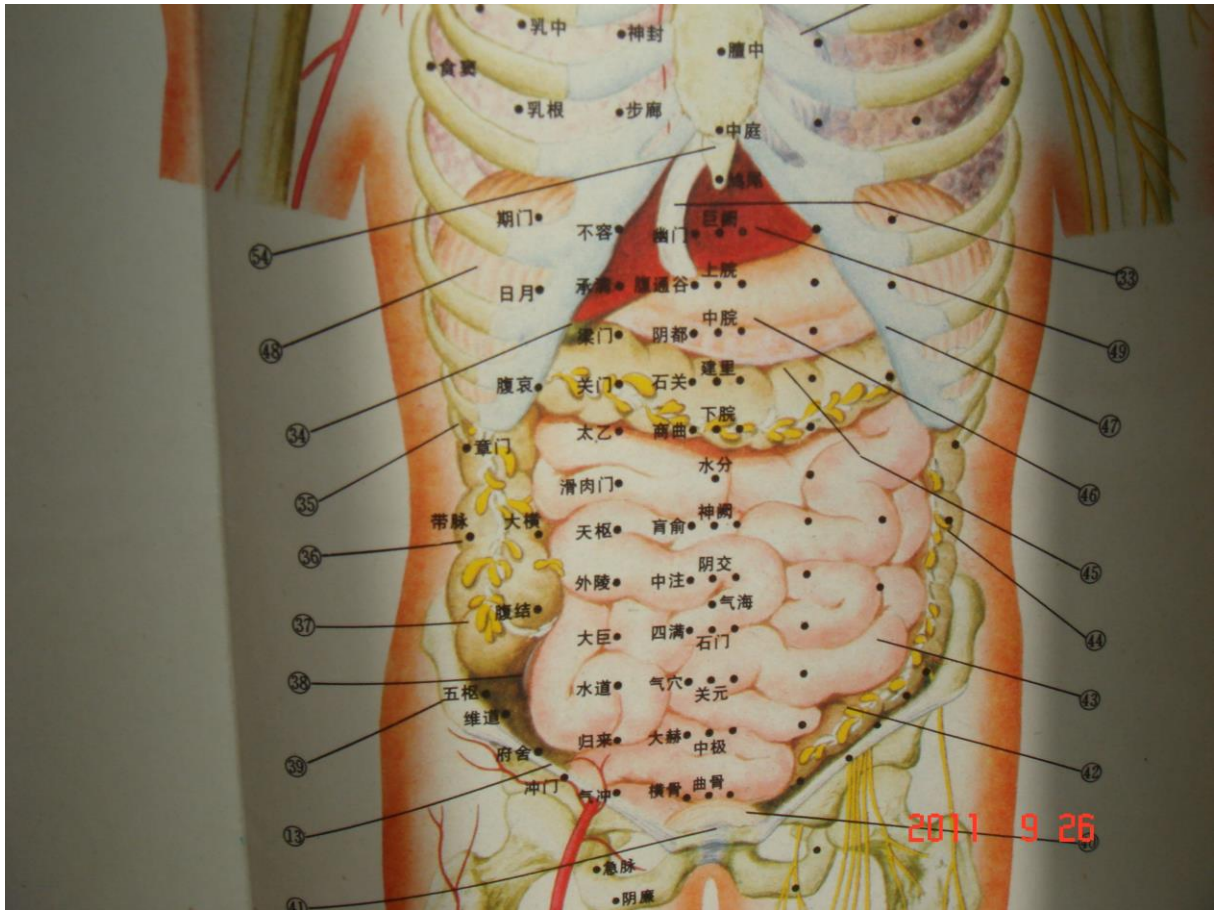
的钱别人可以买十台了！（图 5）

总之，扶阳祛湿、扶阳祛瘀等等的民间经验也是不少的，只要符合有效且省钱、省时、省事原则的大家都可互相交流、互相学习，也许还有更好的方法等待我们大家去发掘、去传承呢。记住，在我的养生里边特别注意发掘日常生活中的不花钱少花钱的远红外线，不吃药少吃药也能助阳扶正多好啊。此法在一定程度上延缓、少用了很多药，到真正需要时再用药，药就用的精当了。

今天就暂时讲到这里，以后有机会再给大家分析普通人想活 100 岁以前将会碰到哪些问题，怎样“过三关斩四将？”等等。谢谢大家！（我们以后还要将成套资料做成 U 盘等交热心公益的听众保管，感兴趣的听众互相保持电话联系就不会错过机会。）

如何获取和补齐“诸仁谈养生”讲座的全部资料？其实诸仁谈养生资料可方便地上网查找，不管国内国外，地球上任何一块地方，只要能上网就能方便地搜索到。本人不会电脑不要紧，只要家中有玩电脑的小辈第一次帮你设置好了，以后你就能独自一人随时随地上网看养生了。第一次上网时用“百度”搜索“诸仁谈养生”四个字可把多年的讲座资料都搜出来，不管是诸仁谈养生还是诸仁说养生、诸仁话养生、讲养生等等都能出来。如果嫌条目太多难找，那你干脆缩小范围，光看苏州图书馆苏州大讲坛诸仁谈养生栏目，那你可直接登录如下网站（详见以下截图），然后在该网页中你就可点击随便哪一讲的诸仁谈养生讲座，还可“一页一页”翻下去直至看完。记住请小辈把该“网页”放在电脑“桌面”上，这样你以后无须他人帮忙便可打开电脑直接点击“桌面”上的内容重复以上的观看过程。





中医症状治疗学

编 著：陆寿康

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E-mail：pmph@pmph.com

邮购电话：010-67605754

印 刷：三河市宏达印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16 印张：70.5

字 数：1649千字

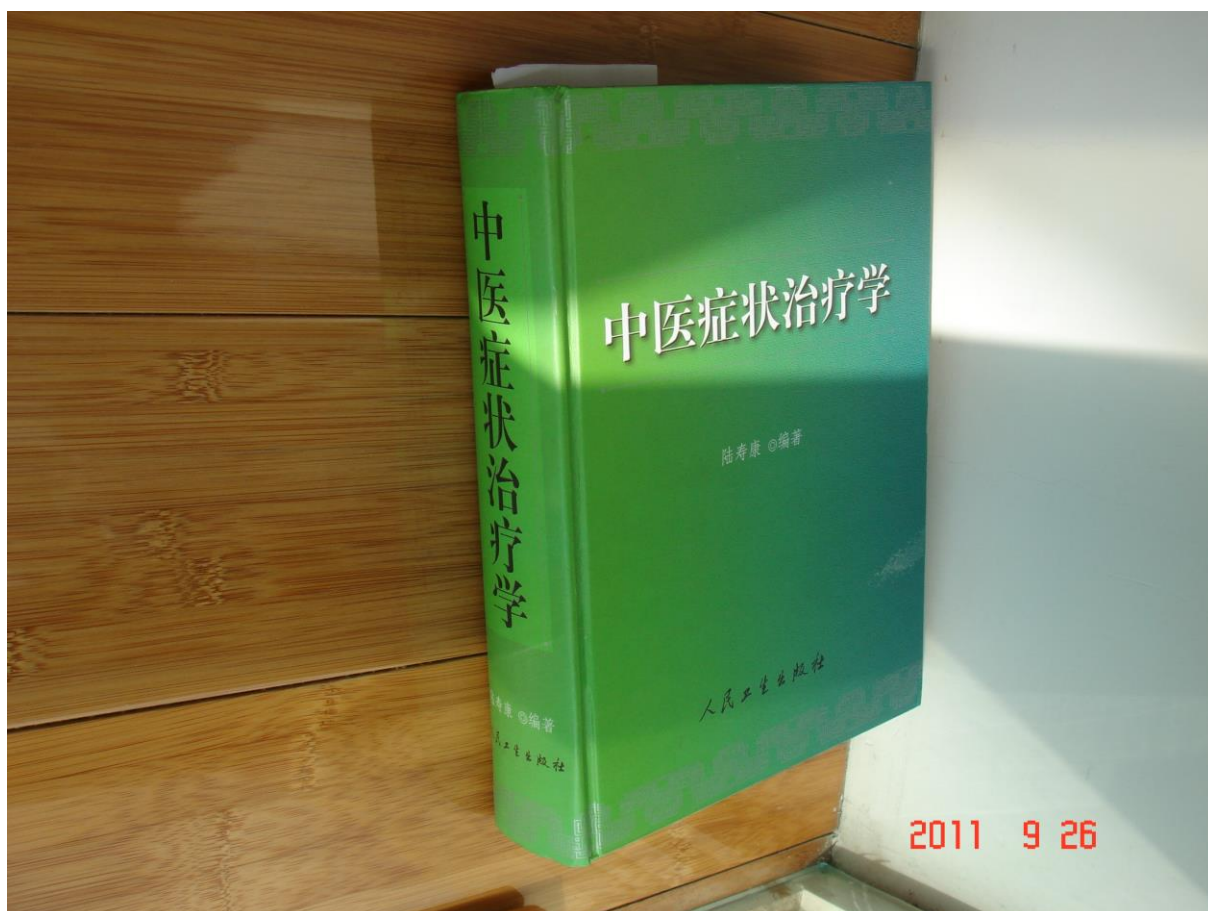
版 次：2005年8月第1版 2005年8月第1版第1次印刷

标准书号：ISBN 7-117-06755-1/R·6756

定 价：98.00元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

2011 9 26



上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
新华书店上海发行所经销
苏州望电印刷有限公司印刷
开本 787×1092 1/32 印张 47.25 插页 4
字数 4 147 000
1986 年 5 月第 1 版
2009 年 2 月第 24 次印刷
定价：57.70 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向工厂调换

2011 9 26



2011 9 26