



专家提示:打太极可以“平衡阴阳 调理气血”



面对疾病,吃药的目的,是为了以后少吃药,摆脱用药!这一点我现在通过“补”的方法做到了。也深刻明白病也许是“药”治好的,但身体一定是“补”好的!

我对身边的人常说的,一句话就是少吃药、吃补药、跟我补到100岁!

中医,跟我补到100岁

南京中医药大学闵仲申(教授)说:
——“虚不受补”你不理解它,它就误导你

为什么有些体虚多病的人在服用补药后会出现上火、口舌生疮、流鼻血、血压升高的“虚不受补”现象?原因很简单,补得不对。

很多阴虚的患者:除了出现潮热、盗汗、易上火的“阴虚”症状以外,往往还伴有消化不良、腰膝酸软等“阳虚”症,这就是因为长期“阴虚”,逐步“阴损及阳”。单一“补阴”,就无法真正平衡阴阳,不光是“阴虚”补不好,反而照成“阳虚”;

还有气血两虚的患者:出现了失眠、心悸、乏力、消化不良、便秘等症状,不论如何补气、补血,症状都得不到缓解。中医认为,气属阳,血属阴,阴阳不调,气血不生。不调阴阳而专补气血,怎么可能奏效呢?

很多病人都会问我,虚是什么,虚分多少种,如何正确去补。在这里,我给大家说说,什么是虚,虚分多少种?大家可以对应一下,看看自己是那种“虚”;

气虚:疲乏无力、出虚汗、语言低微、浮肿、精神不振、免疫力低;

血虚:面色苍白、萎黄、手脚麻木、身体消瘦、失眠多梦、大便干结、心慌胸闷;

阴虚:口舌干燥、皮肤干燥、眼睛干涩、易上火、潮热盗汗、五心烦躁;

阳虚:手脚冰凉、畏寒怕冷、消化不良、阳痿早泄、咳嗽哮喘、大便不成形;

气虚血虚:面色憔悴、腰膝酸软、便秘腹泻、男子遗精滑精、女子经水不调、带下,会出现高血脂、心脏病、老胃病、老慢支、风湿骨痛、肾虚贫血等慢性病;

阴阳双虚:四肢麻木、下腹疼痛、关节抽搐、尿频尿急、腰冷酸痛、虚烦失眠,易得高血压、糖尿病、肝硬化等慢性病,出现肝肾的耐药性。

中国医学科学院研究所王琳方(院士)说——“十病九虚”中医传统理论你不能不听

中医自古就有“十病九虚”的说法。人体不论是哪个部位得病,都会陆续引起五脏及消化、循环、代谢、免疫、神经、等多个系统功能下降。从而导致抗病能力、自愈能力不足,随着时间推移,病人就会出现各种各样的“虚”。下面,我把中老年人的常见疾病,属于哪种虚,虚在哪个脏腑给大家介绍一下:

心脏病:在中医看来,是“心主血”的功能不足。如心慌胸闷、心律不齐、心绞痛皆为“血虚”;而血虚不养气,很快又出现“气虚”,症状为气短乏力、早搏、房颤等等。所以心脏病在中医的诊断结果多为“心气虚”、“心血虚”;

胃病:中医诊断结果多为“脾气虚、脾血虚、脾气血两虚”。在中医看来:脾与胃相表里,为人的气血生化之源。长期胃病必然导致脾的运化、统摄功能失调。如胃疼、食欲不振、消化不良、便秘皆属于“血虚”,而胃酸打嗝、大便不成形、胃脘胀痛皆具有“气虚”的特点,如果以上症状兼而有之,则属“气血两虚”;

肾病:中医认为肾乃人的先天之本,阴阳就存于肾。所以肾病的中医诊断多为“肾阴虚、肾阳虚”。如腰膝酸软、头晕耳鸣、潮热盗汗、脱发早衰就具有“阴虚”的病理特点,而尿频尿急、夜尿频多、男性功能下降、腰冷酸胀则具有“阳虚”的病理表现;

肺病:中医认为“肺朝百脉,主一身之气”,故肺病与“肺气虚”密切相关。如长期咳嗽、气短、哮喘、肺气肿,属于“气虚”以后“肺气上逆”的表现。而长期气虚,又造成“气虚不生血”,如慢性咽炎、慢性支气管炎、慢性鼻炎等,就是因为“血虚”以后,“肺血不旺”所致;

北京大学医学部药学院张礼合(院士)说——黄帝内经表明:“虚”是疾病的总根源

中医,立足于疾病的本源来寻找治病的方法。《黄帝内经》有云:生之本,本于阴阳。阴阳平衡,则气血平衡、脏腑平衡、经络平衡。不论对于什么病,只需要通过观察“阴、阳、气、血”在人体的五脏及循环、神经、代谢、免疫等多个系统功能间的病理变化就能找到病因病根。

早在几千年前,《黄帝内经》就已明确指出:“人之所有者,血与气耳。血气不合,百病乃变化而生”。到了明朝末年,《景岳全书》进一步提出:“人有阴阳,即为血气。阳主气,故气全则神旺;阴主血,故血盛则形强。阴阳不调,气血不生。人生所赖,惟斯而已。”

气血构成了人体的生命活动的两大基本物质,而阴阳则为五脏六腑功能协调的两大基础保证。气血是否充盈,阴阳是否平衡,是直接衡量一个人健康水平的高低、疾病多少与轻重。在一个人的一生中,气血、阴阳的水平不是恒久不变的,它

会随着年龄的增长、外界因素的影响处于一个此消彼长的变化过程。正所谓有消有长,有盛有衰,在一个人身上就会逐渐表现出诸如“阴虚”、“阳虚”、“气虚”、“血虚”、“阴阳两虚”和“气血双虚”这六大类虚症,从而造成心、肝、肺、脾、肾、五脏六腑逐渐出现老化乃至病变。所以,任何一种疾病的发生,都可以从“虚”上找到病根。

中国医学科学院上海药物研究所唐西灿(院士)说——中医的学问:是以“补”来治病养身

认识了“虚”,学会了“补”,就需要我们在治疗中牢牢的抓住。源于阴阳气血“虚”的这个根本才是治病和养生之大法。这里举个典型通过“补”阴阳气血例子,大家可以一起学习、分析一下:

刘松宁患有多年高血压,去年又诊断出糖尿病。找过很多医院了,血压、血糖一直不稳定,只有看中医这一条路。没想到给他开了“雪莲归芪大补方”(口服液)以后,大发脾气说:“我血压、血糖这么高,整天头晕脑胀的,夏天上火眼睛充血,怎么能吃补药呢?把我补坏了,谁负责?”

结果,吃了三个月,血压、血糖都稳定了,身上的并发症如头晕、手脚麻木、乏力、心慌、便秘都好转起来。最让他高兴的是,上火的症状竟然也消失了,大夏天的人特别清爽。

唐西灿院士说,现在只要是得高血压、糖尿病的患者都忌讳补、不敢补!因为这类患者普遍都出现虚不受补。所以抗拒“补”。但是中医的角度来看,这一现象的根本恰恰就在于“虚”。

首先“阴虚”。中医认为,阴虚生内火,人的元阳亢奋,就会出现潮热、盗汗、头晕、手脚麻木、大便干结、眼睛干涩、皮肤干燥等症状,不论是高血压还是糖尿病,这些症状都与“阴虚”有关;

其次“阴阳失调”。为什么很多高血压、糖尿病患者得病多年以后吃降压药、降糖药不管用?血压、血糖经常忽高忽低?西医管这个叫耐药性,在中医看来,就是典型的“阴阳失调”的表现;

最后“气血两虚”。中医素来就有“阴阳不调,气血不生”的说法。很典型的如心肌缺血缺氧,属于心的“气血两虚”;如肾功能下降、尿频尿急,属肾的“气血两虚”;还比如咳嗽哮喘、胸闷气短、慢性鼻炎、咽炎、支气管炎,属肺的“气血两虚”。再比如消化不良、大便不成形、慢性肠炎、

胃炎,属脾的“气血两虚”。

表面上看,高血压、糖尿病这些单一的疾病。其实,患者早已心不主血、肺不主气、脾不运化、肝不疏泄、肾不固本,五脏的“阴阳气血”皆失调。“雪莲归芪大补方”既能补气养血,调和脾胃(后天之本),又可滋阴潜阳,补“肾阴虚”(先天之本)。从本源补起,可解“阴阳气血六虚缠身”的体质。

北京药学会金友豫(教授)说——中药“补益”类名贵药材贵在组方

名贵的中药材有哪些?老百姓大都能说出几种,冬虫夏草、灵芝、雪莲、人参、当归等等。那是不是说只要吃了这些名贵药材,就一定能够治好病呢?其实不然。

就拿冬虫夏草来说吧,在500多种常见中药材当中,是唯一的一味能同时平衡、调节阴阳的药材。但是很少有人知道,冬虫夏草富含高蛋白,长期单一的服用,会引起头痛、烦躁、过敏、皮肤瘙痒、四肢红肿等不良反应,严重者甚至出现慢性肾功能不全,而且对气血两虚没有任何补益作用;

再比如说灵芝,人们都拿它当“长生不老药”,殊不知灵芝性平,为补中益气之要药,单一的服用,会导致腹胀纳呆、胸闷不适、大便不成形、气短体乏等不良反应。而且补气药多滋腻,势必又会加重肝肾的负担,反而生出别的病来;

“补药”不能不吃,但怎么吃,吃多少其实大有讲究。中医治病靠的不是单个有补益作用的药材,而是君臣佐使的方子,也就是说,中药名贵,不在价格,贵在组方。

就拿雪莲归芪大补方来说,为什么能对中老年常见多发疾病几乎都有奇效呢?

这是因为“雪莲归芪大补方”(全国独家保密配方)。君臣佐使配伍组方精妙,君药(天山雪莲、冬虫夏草、灵芝等)主纲,通调阴阳寒热。臣药(黄芪、甘草等补气,熟地黄、当归等补血)主常,通补气血。佐药(百合、莲子等滋阴,肉苁蓉、刺五加等补阳)主应,解君臣之毒。使药(丹参等活血化淤,茯苓等利水除湿,芡实收涩)主导,引君臣入五脏六腑,四肢百骸。

通过这个方子君臣佐使互为导引,调阴阳、生气血,入五脏、定六腑,通奇经八脉、四肢百骸。针对中老年人六虚同在,遍布全身多脏器的疾病,就能实现“阴阳气血同补”

症状表现为:

阴虚:
潮热盗汗、双目干涩、易上火;
阳虚:
畏寒怕冷、气短乏力、大便不成形;
气虚:
气短乏力、头晕目眩、食欲不振;
血虚:
失眠脱发、大便干结、神疲乏力;
气虚血两虚:
心慌胸闷、胃疼胃胀、咳嗽哮喘、便秘腹泻;
阴阳两虚:
四肢麻木、眩晕耳鸣、尿频尿急、肢冷酸痛。
曾经用药史:
活血化淤药、降压药、抑制神经类、滋阴类药、补气血类药、抗菌消炎药、扩血管药、溶栓药等等。
中医诊断:
肝阳上亢、肝肾阴虚、肺胃燥热、心阳不振、阴阳两虚、气血不足。

本期案例
● 杨汉生 63岁

全面康复的综合功效。

中国医学科学院基础研究所王琳方(院士)号召——用“雪莲归芪大补汤”跟我补到100岁

大量临床数据显示,“雪莲归芪大补方”(口服液)的综合补益作用,对于多发、常见的疾病都有极为显著的效果;

比如:治疗风湿及类风湿性关节炎,“雪莲归芪大补方”在温煦肾阳的前提下,以脾胃之气促进血的生化和濡养筋骨的能力;

比如治疗哮喘、支气管炎,以“雪莲归芪大补方”,通过滋肺阴、调脾气、补肾阳的三重作用,达到阴阳互补、气血同调的作用;

比如治疗高血压、高血脂、糖尿病,以“雪莲归芪大补方”补中益气、扶正固本,达到阴在内,血之守,阳在外,气之使之良性状态,既解决了“久病必穷于肝肾”问题,又符合“五脏皆损、益治其中”的原则;

比如治疗心脏病,以“雪莲归芪大补方”大补脾气而益心阴、大补肾气而益心阳,以阴阳佐使的办法,通调肝、脾、肾三脏,达到不治心而最治心的功效;

再比如治疗肾虚、失眠、便秘、脱发、乏力、免疫力低下等衰老症状,以“雪莲归芪大补方”互为寒热的药物为引导,使热药能入里发挥作用,通过平衡阴阳来通阳气,达到补肾、填精、益气、养血的作用。

相关提示:

为了普及中医治病养生智慧,提高、改善中老年人治病及生活质量。具有以上各种虚症或疾病的朋友可以通过拨打 400-0779-669 的全国免费电话咨询。

另外,希望通过学习中医,避免虚证缠身的朋友拨打 0371-55518998,0371-55518998 报名。免费索取《学中医,跟我补到100岁》中医治病养生书籍一本。

郑州:中原商厦城一楼南门药品专柜(碧沙岗对面);怀仁堂大药房(黄河路服装市场向东30米路北);荥阳:众心大药房(汽车站北海寺路西头);上街:新益康大药房(铝城公园北面);巩义:金博药店(新兴路金好来大卖场内);新郑:新建大药房(汽车站对面);新密:仁厚国药馆(新密中医院对面);焦作:迎鹤堂大药房(建国饭店西门对面);

想进一步了解活动详情及中医“阴阳气血”知识的读者,可收听郑州经济广播电台每天早上6点和9点的学六虚疗法,用中医治病“跟我补到100岁”的中医治病养生栏目。