



返回首页

## 湿气和阳气的关系

<http://www.firstlight.cn> 2010-04-28

今春北京的天气不好，现在都已过了谷雨节气了，往年这个时候早已很热，但是今年却很冷，整个天空雾蒙蒙的，湿气很重，因此更显得阴冷。

所以，这让我很想讲讲阳气和湿气的关系。在张仲景的祛湿方子中，无处不涉及湿气和阳气的关系。

我们的老祖宗非常聪明，他们从大自然中找出很多和人体对应的地方，他们给我们建立了一个天人相应的思考体系，这个思路让我们处处受益。

那么，我们身体中的阳气和湿气是什么关系呢？

这是一个相互影响的关系，就和我们看到的天气一样，当雾气重的时候，遮住了太阳光，我们看不到太阳，因此温度降低了。据说，当年火山喷发，烟雾布满天空，地面很久都见不到太阳光，温度变得很低，结果，恐龙倒霉了，似乎恐龙的消失与此有关，否则现在动物园里关的不应该是老虎而是恐龙。

那么，当太阳光充足的时候，也会把雾气给散去，比如到了中午的时候，一般雾气就散了，到了傍晚的时候又出来。

我们的体内也是这样，水湿和阳气是互相影响的。在我们的体内，阳气就像是太阳，湿气就像是雾气。

有很多患者问我：“我到底是湿气重引起的阳虚呢？还是阳虚引起了湿气重呢？”

如果明白了大自然的状态，我们就明白我们体内的情况了，因为这两者是互相影响的。有的人，先伤了阳气，阳气不足，就像太阳下山了一样，会引起湿气泛滥；同样，如果湿气重了，就如同大雾天一样，也能遮蔽阳光，所以阳气也不足了。

我们体内，和大自然是对应的，我们的心属火，就像自然界的太阳一样，如果湿气重，会严重地影响心阳。

脾属土，也就像大自然中的大地一样，如果湿气泛滥，那么脾阳也会被困住，这和发了洪水的大地一样，土到处都会是湿的，没有办法耕种。

还有就是肾了，这也像大自然一样，我们土地的下面，有地下水，再往下，还有一个火，我们都知道了，如果这个火喷发出来就是火山爆发了，这个火是要藏在地下的，因此，肾也是和大自然对应的，它在土的下面，属水，但是，在水中，还有火，因此中医说，肾是两水夹一火，两边是水，中间是一点火，这个火叫命门之火，水和火在一起，达到平衡，这是古代哲学追求的最佳状态，就是阴阳平衡，这叫水火既济。这样，肾中火不至于过热，水也不至于过寒。

如果体内水湿重了，那么，肾阳也会受影响，肾阳被抑制住以后，则肾中阴阳失去了平衡，阴气就重了。

同样，我们可以反过来想：如果我们心阳不足了，那么，我们体内的水湿也会慢慢地重起来，这是相互的，脾阳不足了，体内的水湿也会重，肾阳不足了，也会出现水湿泛滥的情况。

这就是我们体内的水湿和阳气的关系，明白了这个，大家也就懂了很多养生的道理。

链接

春季除湿食疗方

在最常用的春季祛湿食疗方中，薏米和赤小豆是比较出众的，下面介绍两款简单的薏米食用法：

**山药芡实薏米汤** 每次可选用怀山药15克，芡实(也叫鸡头米)15克，炒薏米15克，炒扁豆15克，北芪12克，白术10克，猪排骨200克。先用水浸泡怀山药，以去掉硫磺之味。扁豆、薏米用锅炒至微黄，猪排骨洗净，芡实、北芪、白术用清水洗净，然后将全部用料放进汤煲内，用中火煲1个半小时，调味即可。此汤有健脾醒胃、祛湿抗疲劳作用，对于脾虚湿重、精神不振者尤宜。

**赤小豆煲鸡** 赤小豆90克，去毛及内脏的母鸡1只。将赤小豆放入鸡腹内，用竹签将鸡腹切口闭合，加入适量的水煲汤，食用时加入适量的食盐及调味品，食肉喝汤。可补中益气、健脾利湿、利尿消肿，对春季四肢浮肿、手脚沉重及腰部重坠不适感等有效。

祛湿类食物有促进体内水湿排出的作用，适宜平时体质内湿偏重者，以及正常体质者春夏季外湿偏盛的保健，常可选用玉米、胡萝卜、南瓜、芥菜、冬瓜、蚕豆、芹菜、马齿苋等以补中健脾、除湿利水、清热除烦。

[存档文本](#)