

<<养生看体质>>

图书基本信息

书名：<<养生看体质>>

13位ISBN编号：9787507421842

10位ISBN编号：7507421848

出版时间：2009-11-1

出版时间：中国城市出版社

作者：孔令谦

页数：265

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<养生看体质>>

前言

中医事业的振兴，需要有理想、有抱负的人，更需要能够身体力行，为实践理想能够放弃虚名浮利，刻苦钻研、开拓创新的人，孔令谦先生正是这类人中的佼佼者。

体味古今著名中医的成才之路，不外乎两条，即读书与看病。

读书不仅是通晓古文，精读熟背经典，更要字斟句酌，反复领悟其中的思维方法、内在联系；看病不仅是望、闻、问、切，辨证处方，更要在看病中再习经典，反复加深理解。

根据孔令谦先生主讲而编辑的《养生看体质》，正是他实践—认识—再实践—再认识过程的体现。

这种一文必求其确，一意必析其微的精神，使他在学习、思考、实践中一层层深悟中医之道，一步步攀上中医科学之峰。

孔令谦先生出身中医世家，受家族影响，他自幼就对中医产生了浓厚的兴趣，不仅阅读了家庭大量藏书，而且还学习到一身卓越的医术。

孔先生讲中医，逻辑严密、层次清晰，而且深入浅出、剖析分明。

他的讲座没有不伦不类的掺杂，没有似是而非的敷衍，其风趣生动的语言和儒雅的翩翩风度，给大家留下深刻的印象。

<<养生看体质>>

内容概要

本书作者为“京城四大名医”孔氏家族嫡系继承人、北京著名“孔伯华医馆”馆长孔令谦老师。孔老师综合家族百年研究成果、针对现代人生活状况提出全新的“体质养生法”，将现代人体质分为“阴虚、内热、脾湿”三大体质。

现代人养生有很多误区，不清楚自己的体质盲目进补，有的人盲目养生反而是“养生不成反伤身”。孔令谦老师本书汇集中医世家百年养生精华，能够帮你迅速弄清自己的体质，为自己量身定制适合自己的独家养生方法。

在临床上所见的大部分人，大致分为阴虚、内热、脾湿三种体质。

这是我们现代都市人最基本的体质。

阴虚——谁也逃不掉的自然规律 阴虚不是病，人到一定年纪随着身体的衰老，通常在四十岁以后，都会有这种状况。

但是如果保养不好，不能适时进补，极有可能造成糖尿病、中风等病症。

内热——体内阴阳不平衡的结果 所谓“热”，它的意思不是说你体内真有热，而是说你体内的阴阳不平衡。

中医用火和热的这种属性，来比喻你体内不适症状的特征。

热又分为实热和虚热，年轻人的内热一般是实热；老年人的内热一般是虚热。

因此，清热方法即有不同。

脾湿——运化功能不足的症状 中医的脾指的是脾胃功能，而非器官。

即使脾脏被摘除了，脾湿现象依然存在。

脾主运化，现代人忧思过重导致脾脏运化功能下降，形成脾湿。

脾湿加上外感风寒就会形成风湿，湿气上冲严重的还会化生成脑胶质瘤。

因此，平时注意化湿也就显得极为重要。

<<养生看体质>>

作者简介

孔令谦，“京城四大名医”孔伯华嫡孙，著名中医孔少华之子。
孔令谦先生自幼随父临诊，尽得其传，现任孔伯华养生医馆馆长、“孔伯华中医世家学术”非物质文化遗产保护项目继承人和负责人、北京市中医药薪火传承3+3工程“孔伯华名家研究室”主任。
著有《孔伯华及传人医案》、《

<<养生看体质>>

书籍目录

第一章：什么是养生——养生之道 《庄子》和《黄帝内经》如何说养生 “京城四大名医”家族的养生之秘 病了要吃药，补药别乱吃 我们为什么养生 “衰竭”是人体老化的直接原因第二章：你不可不知的养生原则 吃东西要“五色入五脏” 血压一百八，还敢把山爬 七情六气，五脏的“晴雨表” 北京人吃四川菜，不上火才怪 琴棋书画以怡情，养生七法谨遵循第三章：现代都市人群的体质——阴虚 阴虚其实就是气血亏损 四十而衰，阴虚谁也逃不掉 滋阴清肺，科学饮食是关键 老年人养生，重在一个“静”字第四章：现代都市人群的体质——内热 阴阳不平衡，内热的直接原因 年轻人实热，老年人虚热 养生最根本方法，了解你的身体 营养过剩，现代小孩儿的普遍现象 擦亮眼睛，认清你上的是什么“火”第五章：现代都市人群的体质——脾湿 体内有湿，所以致病 脾湿和风邪，风湿的罪魁祸首 葫芦黄酒，化湿保健一招鲜 阴虚、内热、脾湿三合一疗法

<<养生看体质>>

章节摘录

“庖丁解牛”其实讲的是养生 “养生”这个词比较早在两本书里面提到，一本是《黄帝内经》，还有一本就是《庄子》。

我们中学时候都读过的庄子的《庖丁解牛》，在这篇文章里面，庖丁在告诉完梁惠王怎么宰牛之后，梁惠王和他说了这么一句话：“善哉，吾闻庖丁之言，得养生焉。”

这句话翻译过来就是，“好啊！我听了庖丁的话，学到了养生之道啊。”

这里面就出现了“养生”这个词。

其实再往前面看，我们会发现“庖丁解牛”这个典故就来自庄子的一篇文章叫《养生主》——这是一篇谈养生之道的文章。

“养生主”意思就是养生的要领。

庄子认为，养生之道重在顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。

在这篇文章一开始，庄子就讲了“缘督以为经”的原则，也就是说秉承事物中虚之道，顺应自然的变化与发展。

之后除了“庖丁解牛”之外，庄子又讲了一个更加有意思的人。

这个人叫右师，他天生只有一只脚。

公文轩看到就很诧异的问：“你怎么只有一只脚啊？”

是天生的还是后天造成的？”

结果右师很平静地回答说：“人的外观是上天赋予的，既然老天只给了我一只脚，那我就这样呗。

就像沼泽里面的野鸡，他们走上几十步才能够吃到一点食物喝到一点水，但是它们却从来不会祈求被养在笼子里。

”顺天道而从之，这是庄子养生观念的核心。

吃东西要“五色入五脏” 说到养生，有一种说法，叫“五色入五脏”。

五色是指青赤黄白黑，可以滋补肝心脾肺肾。

《黄帝内经》中说：白色润肺，黄色益脾，红色补心，青色养肝，黑色补肾。

人体作为一个内外统一的有机整体，通过五色和身体调和并顺应五态，就可以调整人的容颜和身体。

也就是说不同颜色的食物，它养生保健的功效是不同的。

青养肝——多吃梅子少喝酒 如果喝酒的时候可以配一点青梅子，那么青色和酸味就能对喝酒者的肝起到双重保护的作用，从而减少酒精对肝的损害。

青色食品包括绿色蔬菜和水果等，是维生素的主要来源，主要功效是清理肠胃、促进生长、排毒。

红滋心——苹果山楂抗疲劳 红色食品具有活血化瘀的功效，对心脏非常有益处，如红苹果、山楂、红枣、西瓜、山里红、红心萝卜、桃子等。

红色食品还可以起到减轻疲劳、抗衰老、补血、补心、祛寒等作用。

黄益脾——南瓜香蕉助排毒 像南瓜、柑橘、香蕉、黄豆、玉米等黄色食品，就可以起到养脾的作用，黄色食品可以提供维生素A和D，抗氧化，促进排毒，延缓衰老。

白润肺——萝卜豆腐也可贵 白色食品可以养肺，如牛奶、米面、豆腐、冬瓜、竹笋、山药等。

我们都知道，白色的萝卜等可以化痰，而藕、梨、白色的肉也可以润肺养肺，而且对预防心脑血管病、安定情绪、润肺、促进肠蠕动都有很大的作用。

黑补肾——芝麻黑豆抗衰老 黑色是养肾的，黑色的东西对于补肾、防治心脑血管疾病、抗衰老的效果是最为明显的，日常生活中可以多吃一点黑色的食品，如黑豆、黑芝麻、桑葚、紫菜、黑木耳、茄子等。

北方人冬天不宜多吃羊肉 中医有这样一句话：“春夏养阳，秋冬养阴。”

”这是什么意思呢？

也就是告诉我们要顺应四季气候变化的规律。

作为养，主要就是顺应的意思，因此冬天，尤其是我们北方人切切不可大鱼大肉，不可吃辛辣刺激的

<<养生看体质>>

这种温补之品，还有人认为冬天吃羊肉是好事，其实不然。

之所以大家这么认为是因为社会上一些养生书籍很不负责任，在介绍养生的时候说到就是冬天寒冷了，我们应该吃点高热量的东西来抵御严寒，其实并不是这样。

因为我们北方气候干燥，秋冬两季是风沙之期，这样的话我们的汗毛孔是闭住的，于是其本身形成的一个热瘀于中的这种格局；而到了春夏两季，那么随天地的生发，我们自身的能量又在往外散，在这种情况下，我们反而要进补一些东西。

这些并不需要完全照书本去做的，因为都是很平常的道理。

其实我们还应该按照体质来做，作为四季饮食养生主要还是针对于生活在北方的人了，冬天要吃素，而春夏两季往往吃点荤腥。

《黄帝内经》中说，“春生，夏长，秋收，冬藏。

”我们应该根据不同的季节选择不同的养生方法。

老年人吃大米粥预防高血压、中风 阴虚所能引起的疾病，主要还是糖尿病。

那么中年人如果属于阴虚体质，就要防止自己的血糖增高。

在这方面加强预防。

还有的人血压有点高，那么就要预防中风。

老年人的话，如果阴虚体质很厉害，那么，就不要吃得太多，以八分饱为宜。

饮食主要是要清淡，以滋阴类食品为主。

我建议，可以常吃一些菌类食物，比如香菇、蘑菇这种东西。

还有一些蔬菜。

注意少吃容易上火的，比如羊肉。

阴虚的体质本身火就旺，如果再吃这些东西，食物就容易化火，火则更旺。

我再给大家一个好方法，就是食用大米粥。

一般来说，我们熬大米粥有30分钟就熟了。

但是我们的这个大米粥，不是以熟为主，是要把它熬烂，要熬一个多钟头以上；然后再喝米汤上的米油。

这个米油能够起到很好的养阴效果，对老年人来说是很好的东西。

还有就是我们可以买点猪肉，要肥瘦两样带皮的，在家炖上；根据你的口味，可以不放或少放酱油。

把肉炖完之后，就放到冰箱里面，之后形成的肉皮冻，是很滋阴的。

有人说，肉不是也能化火吗？

我所说的炖肉，不是让你去吃它，主要是取那个味儿，炖得时间要长。

这一点，从中医上来讲，就是：精不足者补之以味；形不足者补之以气。

黄酒泡葫芦可缓解关节炎、手脚冰凉 关于化湿呢，我在这里给大家一个小配方。

这个配方很简单，不管是男女老幼，无论你是阴虚体质，还是内热体质，或是脾湿体质，都可以作为一种养生保健的方法食用。

我们要先找葫芦，在农村，哪里都能见到这种葫芦。

葫芦分为两种，一种是苦的，一种是甜的。

我们要那个甜葫芦，因为这种葫芦没有任何毒性。

如果有条件，我们就要新鲜的葫芦，不要旧的。

我们找两个葫芦，把其中的一个上面那块儿削掉，把里面的瓢想办法摘赶紧了。

之后，把另外一个葫芦洗净，剁碎，把这些碎块儿倒到那个葫芦里。

接下来，买些绍兴的花雕，或者买其他特别好的黄酒都可以，把酒倒进去。

然后，把葫芦盖封住，放在家里的阴凉处，放10天以上。

再打开，每天晚上临睡觉前倒上一小杯，一两就好，温一下。

为什么要与黄酒配呢？

从中医上讲，任何药物基本上都是入一个经，入两个经，或者说入三个经。

但是，《神农本草经》上说，酒是百药之长，可入十二经。

你把酒作为药引子，特别是养人而不伤人的黄酒。

<<养生看体质>>

葫芦有什么功效呢？

它是清水利湿的，能通过酒这个药引子，传遍到你身体的各个经络，把你一身的湿气通过小便的形式带走。

因此，这种东西可以作为家庭常用的。

每天晚上临睡觉前喝一点，但是记住，不要喝多。

因为就酒本身来说，喝多了是会伤人的。

那么这个东西适于什么症状呢？

比如说手脚冰凉，或者有关节炎的朋友。

当然，这个是不治病的，它只是能缓解一些症状。

比如说还有非运动型损伤的腰肩背疼痛，或者胸憋胸闷，小便不利，还有的女性腿水肿，一按就发暄，都可以拿葫芦泡黄酒来喝，而且没有任何毒副作用。

我们都可以来试一试。

多闻绿茶可消除疲劳 我每天工作很忙，回家也很累。

那么，我是怎么让自己的心态处于一个平衡的状态的呢？

其实说起来，这个窍门谁都会。

我们可以买一些好茶叶，最好是新鲜的绿茶。

晚上劳累了一天，到家了之后，刷干净一个玻璃杯，沏绿茶，最好要浓一点。

你要感受沏绿茶的过程，沏完之后，先不要喝。

大晚上的沏这么浓的茶，喝了也睡不着觉，对身体还不好。

沏完了之后，你去闻味道。

把水倒掉，留着里面绿绿的一些茶叶，你就在那儿看。

很美啊，尤其是好茶叶。

你一闻，茶香就飘起来了，就能带走一天的疲劳和一天的烦恼。

你那烦恼也好，浊气也好，就都消散了。

看我说得这么神奇似的，真的有效吗？

你也可以试一试。

只要你坚持，享受这个沏茶的过程，品茶的乐趣，通过你的眼睛，用你的鼻子去闻一闻，一定能消散你心中的烦闷。

这也是使你的情绪达到和谐状态的一个小窍门。

浓茶不宜多喝 痰湿、脾湿，现代社会之所以有这么多人有这些病症，主要是跟生活饮食习惯有关系。

比如喝浓茶，大家要记住，喝淡茶有利于养生，它可以清热。

但是浓茶喝多了，就会伤脾，因为茶是寒性的。

脾伤了自然会出湿。

还有就是因暑贪凉比如从冰箱里拿出来西瓜就吃，或者到凉啤酒拿过来就喝，同样对脾有伤害。

而且，按照春夏秋冬养生来说。

夏至日后，一定不要因暑贪凉。

在这里，我给大家几个方子，大家可以试一试，都是比较简单的，用起来，效果也非常好。

针对肺热，就是用两个鸡蛋。

但这两个鸡蛋的方法比较特别，两个鸡蛋不要用油炒，就是把鸡蛋在碗里搅拌之后，放一点醋，不要放油，也不要放盐，在锅里炒，这就是醋炒鸡蛋。

有的人可能说这样没什么咸味，那可以稍微放那么一点点盐，淡淡的就好。

这个针对咳嗽有很好的效果。

咳嗽、肺热，其实是会喘的，从中医来讲，叫肾主纳气。

大约是牵扯到肾虚。

针对咳嗽，这里也有个小方子，就是雪梨汁。

大家可以在市场上买梨榨汁，再榨萝卜汁，生姜汁；然后，在中药店里买鲜茅根，也榨成汁。

<<养生看体质>>

之后，用蜂蜜来调，调完之后，每天吃一小羹勺，只一小勺。

这个对于止咳平喘有非常好的效果，这些东西本身都是食品，没有任何的副作用。

关于量的问题，梨一般用两个；姜要少用一些，切个几片，弄成汁就行了。

其余的无所谓，多多少少，不要特别多就好，蜂蜜则是个调味的东西。

沙参银耳粥可清除体内废物 我给大家推荐两个粥，可以在日常生活中常喝。

一个是沙参银耳粥，就是用50克沙参，50克银耳。

把两个洗干净，放到锅里煮。

有的人想放点冰糖，我认为，糖是能够化热的，所以为了保证粥的效果，最好不要放冰糖。

要是嫌一点味道都没有，可以就点咸菜吃，但是也不能吃太多。

大家喝沙参银耳粥，早上、晚上、中午吃，都可以。

这种粥，隔日吃一次，可以有效地清除你体内的废物。

同时，还可以滋阴。

消除了致病的内因，那么，外因就不可怕。

《黄帝内经》中有一句话，叫做：“正气存内，邪不可干。”

”风雨寒热不得虚，邪不能独伤人。

除了这个粥，还有一个生地麦东粥。

生地和麦东是两味中药，主要是滋阴的。

这个粥比较适合老年人。

就是用50克生地、50克麦东，把它们煮成粥，大约二、三十分钟，对于老年人的肝肾阴虚，有很好的食疗作用。

首乌芝麻蜂蜜膏治疗便秘有奇效 便秘，是困扰老年人的一种常见病，体内水少火旺，就会形成这种疾病。

那么，老年人该如何消除这种烦恼呢？

老人的便秘的原因，可以说是非常多。

但是，“万变不离其宗”，因为老年人的身体基本体质特征，是以肝肾阴虚为多见。

肝肾阴虚，我们可以将阴比喻成是水，将阳比喻成是火。

你水少了，火相对旺了，俗称为上火了。

你火大了，自然会影响到你的大便不通畅。

当然，这里边还有其他的一些原因，我们也要考虑在内。

比如说像老年人的肺气弱，肺与大肠相表里，那么反应在大便问题上，就会存在这个问题。

我给大家带来了一个小方法，大家可以根据这个方法，每天练习一下，就是大概每天活动个五分钟十分钟。

第二个方法，也是食疗的一个方子。

第一味药叫生首乌，生首乌也是食品，在卫生部公布的食药同源类的食品里边，它在其中，所以可以放心去食，没有任何的毒副作用。

具体就是：生首乌30克；黑芝麻15克；蜂蜜适量。

将生首乌跟黑芝麻用水来煎煮一下，不要放太多的水，少量就好，而且不要煮糊了。

这样煎煮完了之后，再用些蜂蜜调和一下，之后冲服喝就可以了。

生首乌30克和黑芝麻15克是一天的量，你一天可以吃两次。

这样的话，对于我们老年人的便秘有不错的效果。

老鸭汤有助女性美容 很多女性，尤其是年轻女性，在生活中，总是有一些不良的生活习惯，那么可以用接下来的四个字来形容，那就是：形寒饮冷。

形，指的是形体。

你看现在有很多女孩子，穿露脐装，后腰也露着。

冬天穿裙子，更有甚者，我还见过在冬天穿超短裙的。

这些都不是好的生活习惯。

饮冷是什么呢？

<<养生看体质>>

贪凉。

我见过有的女孩子爱吃冰激凌、冰砖或喝冰水。

总是吃这个的话，形寒饮冷同样会在你体内导致寒凝、血凝和气滞。

同样也会血瘀，气滞血瘀就会导致这些疾病的发生。

比如有的病，如卵巢囊肿、痛经、闭经，还有如子宫肌瘤、乳腺结节等。

不要等到真的病了，就说吃两副药就好了，无论是谁，也没这样的本领。

子宫肌瘤形成了，用两副药就能治好，根本不可能。

因此，我们还是要自己先在生活中主动与“忧思忿怒，形寒冷饮”断绝关系，使自己的心情舒畅。

现代社会中的健康饮食已打破了传统的饮食模式，改善膳食结构也成为女性朋友维护自身健康，美容养颜的一大秘诀。

在饮食上女性尽可能的避免寒凉性的食品，再者注意少吃零食，这些吃多了容易上火。

如果有条件的女性多在家里边喝点老鸭汤，注意煮汤的时候不要用高压锅，用就普通的锅小火煨，炖它三个钟头，而且老鸭汤喝多了还不会上火，把一只老鸭炖三个钟头后把油给它撇出去，往里边放一点冬瓜，还可以放一点茯苓，这也是化湿的，这是美容一大良方。

纯净水不等于“健康水” 我们每天都要喝水，许多人对水非常的在意，从早到晚地喝纯净水。

但是，我们有句老话，叫做：水至清则无鱼。

我们毕竟不是生活在真空中的。

如果你从早到晚就是纯净水，我认为，对人体的健康也没什么好处。

前几年，有个厂子推广东西，东西倒是不错，但是，却在做广告的时候蒙人。

这个厂子宣传说，他们搞的食品，用水是对人体有益菌的水。

而且，其中不含无益菌，只含有益菌。

你想啊，适合有益菌生存的环境，它是不是也应该同样适合无益菌生存？

既然有这个环境，那么，不管是有益菌，还是无益菌，都有可能滋生。

但老百姓就不知道啦，老百姓说，哎呀这里边的有益菌，对我的消化有好处，对益智志有好处。

于是，大家蜂拥而上，花了好多钱买这些食品。

所以，人要一分为二地看问题。

我小的时候就喝井水，喝自来水。

有人说，古代黄帝喝的水挺好，叫天露。

什么是天露？

其实现在谁都能喝道。

比如在北京的北海公园，有一个仙女雕像，托着一个铜盘。

这个铜盘，就叫仙人承露盘。

每天有冷热差异，早上的时候，上面就会结一层露水。

露水结得多的时候，就会往下滴。

下面是专门收集露水的容器。

露水是很好的，我还见过一个人，每天，尤其是秋天的时候，就去采集露水。

他怎么采集呢？

北京有个紫竹院公园，那里面有好多荷叶。

以前，我每天打拳，有时候就去紫竹院公园，看到这个老先生拿个杆，刚开始，我还以为他是在钓鱼。

其实，他没有钓鱼，在那采集露水呢。

他在杆上面拴一个棉球，在荷叶上沾露水，沾完了就拿过来。

他还带个小瓶子，带着手套，沾点儿挤点儿。

等到太阳出来，露水也没了。

他挤了两瓶，就喝这个水。

我觉得这个东西很好，但是是否符合卫生呢？

<<养生看体质>>

最好还是去卫生检疫部门看看。

但是，这种纯天然的露水就是这样来的。

因此，有些传统的方法，也是完全可以实用的。

擦亮眼睛，认清你上的是什么“火” 火又分心火、肺火、肝火、胃火这么几种。

它们各自表现出来的症状也是不一样的。

口腔溃疡是心火过旺的表征，肝火则表现为头疼、耳鸣，因此在养生的时候，我们也要有所区分的“对症下药”。

莲芯降心火 在中医里，除了把火分成实火、虚火之外，又分心火、肺火、肝火、胃火这么几种。

那么，它们的表现症状也是不一样的。

比如说心火，心火旺盛的人，一般来说，首先表现在心烦意乱、烦躁不安上。

再严重的话，可能还会长一些如口腔溃疡这种病。

从中医上讲，舌为心之苗，因此，他会在舌头上表现出来些溃疡。

出现这个问题的时候，该怎么办？

我们有两个方法，一个是平衡你的心态，这个是首要的。

当然这个也比较难做到。

还有一个方法，就比较简单了，你去市场买点莲子芯，把它当成茶来饮用。

莲子芯是专门对付心火的，喝一点莲子芯，就可以把心火降下来。

肝火吃海蛤 那么肝火的外在表现，与心火有什么不同呢？

肝火的主要特征表现在易怒上。

有的人他点火就着。

一般来说，这种现象还伴随着头晕、头痛、耳鸣、恶心。

肝火太重怎么办呢？

还是那两个方法，一个是你自己来调节情绪，还有就是在饮食方面，可以吃海蜇子，就是海蛤。

海蛤是佑肝肾两津的，专门用来降肝火。

因此，常吃这个东西，对于缓解你的肝火有很大的帮助。

荷叶清肺火 肺火一般是表现在哪些方面呢？

比如说咳喘病，像感冒，甚至是肺炎，往往都是因肺火而引起的。

而且，肺病一般发生在秋季。

我们该怎么预防呢？

就是要清一下你的肺热。

清肺热的方法，其实再简单不过了。

我们是靠梨汁的，因为梨汁是干寒的。

它专门是润肺的，除了梨汁以外，还可以选择荷叶。

荷叶有芳透、宣发的作用，它可以将你体内的肺热宣发出体外。

至于梨的功效，那是不言而喻。

我父亲曾经给我讲过这样一个故事。

在古时候，有个人要进京赶考，结果没考上。

没考上怎么办呢？

他是又郁闷又着急，结果病倒了。

他得了什么病呢？

就是咳喘不止，还没钱医治。

然后，他在当地找了几个大夫看，也没看好。

后来，又遇到了一个医生，就跟他说，你去买两筐梨，就是红肖梨，事实上，是鸭梨的一种。

那医生还说，你不是还有个驴吗？

你就骑着这个驴回家，每天你就坐驴背上，边走边吃。

晚上住店的时候，你把梨捣碎，喝梨汁。

<<养生看体质>>

后来，这个人就照这个方法来做，结果，他到家之后，两筐梨也吃完了，咳嗽也好了。事实上，这就是对症了。

梨有润肺作用，它有利于宣肺。

那么荷叶呢？

我们的制作方法可以这样，在荷叶下来的时候，我们可以多买一些鲜荷叶。

然后在你熬大米粥的时候，把粥熬熟之后，将洗净的鲜荷叶放在粥上边，之后再盖上，把火关掉，焖上个十分钟、二十分钟。

然后，再把盖打开，荷叶的香气就出来了。

要注意的一点是，荷叶煮的时间不能太长。

如果时间太长的话，就像你把今年的龙井新茶用开水给煮沸了气，就没法喝了。

我们所取的，就是它芳香化透的这个味，它可以将你体内的浊气带出来。

如果你在平时采取这种方法，就能够很好地防止肺火的发生。

.....

<<养生看体质>>

媒体关注与评论

在临床上所见的大部分人，大致分为阴虚、内热、脾湿三种体质。
这是我们现代都市人最基本的体质。

——孔令谦

<<养生看体质>>

编辑推荐

山东电视台《养生》系列 现代人三大典型体质：阴虚·内热·脾湿 大型《养生》栏目权威主讲专家 “京城四大名医”之一孔伯华先生嫡系传人孔令谦谈现代人三大体质 孔伯华先生为孔子第七十四代后裔，近代杰出的中医学家和教育家，被誉为“四大名医”之一。

孔伯华中医世家学术传承已有百余年。

孔令谦先生是孔伯华先生嫡孙，幼承家学，尽得其传。

山东卫视、凤凰卫视、中国教育电视台等强势媒体推荐的百年孔氏中医 养生之前要弄清自己的体质。

否则，极有可能“养不成反伤身” 百年中医孔氏家族，为你制定适合的养生方案 世界卫生组织调查结果表明，世界上真正健康的人只占5%，真正患病的人也只占20%，其他75%的人则处于亚健康状态！

绝大多数人是需要补养的。

然而补养也要因人而异。

体质不同，养生方法不同，补错了不仅不能养生，反而会危害身体健康。

百年传承的孔氏中医，教你如何辨别自身体质，选对养生方法！

孔令谦老师讲座全国火爆 山东卫视、中国教育电视台、凤凰卫视中文台、北京电视台、天津电视台、青岛电视台、中央人民广播电台、清华大学、《中国中医药报》。

孔伯华中医世家医术已被列入北京市非物质文化遗产、北京市中医药薪火传承3+3工程。

<<养生看体质>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>