

## <<你了解自己的体质吗>>

### 图书基本信息

书名：<<你了解自己的体质吗>>

13位ISBN编号：9787533876098

10位ISBN编号：7533876091

出版时间：2008-9

出版时间：浙江教育出版社

作者：金大元

页数：197

译者：具本奇

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>

## <<你了解自己的体质吗>>

### 前言

在10种体质论面世之际 即使没有韩医学专业知识的人，也多少懂得一些常识，即不同体质的人有不同的相宜饮食。

不仅饮食如此，而且运动、兴趣爱好、居住环境等日常生活中的一切都与体质有关。

虽然大家都知道要身体健康，必须有和自身体质相适应的日常生活，但在一般情况下我们却很难确定自己为何种体质。

我在给患者治疗的过程中，常听到病人这样说：“这家医院说我是少阳人，到了那家就成了少阴人，有的还说我是太阴人。

这是怎么搞的？

” “看体质分析表，少阴人、少阳人、太阴人我都合适。

” “论体型我像少阳人，可性格倒像少阴人。

到底哪个对呢？

” “除了症状有点类似外，别的几乎完全不同。

” 病人花钱、花时间检查，却换来这种相悖的结论，他们的不满和怨恨，自在情理之中。

那么，有没有一种体质分析法，不管在何时测试，也不论医生是谁，其测试结果都能始终如一呢？

这是我在治疗病人过程中常会遇到的烦恼。

如果能正确地把握自身的体质，就能调节自己的身心。

而调整心态则意味着可以支配自身的命运。

四象医学，是理解韩医学的最重要的理论基础。

但遗憾的是，它在现实中难以发挥其价值。

四象医学按天禀脏理不同把人分成太阳人、太阴人、少阳人及少阴人四种体质类型。

由于太阳人这个类型的人太少，所以在分类时也有把太阳人除外的情况。

近来，八卦论颇引人注目，被视为四象体质的进一步细化。

但八卦论中少了火阳、火阴两种体质。

火代表心脏，而心脏代表君主。

也许受儒教“君位不可妄论”的影响，心脏被排除了。

因此，不论四象医学还是八卦论，在体质的确定上都遇到了困难。

世上万物，都不可能是绝对的、固定不变的。

所谓“发展”，皆始于打破旧框框。

新的创造皆来自于现实的需求。

四象医学的创始人李济马先生，在其《东医寿世保元》(1894年)一书的结尾也写道：“太阳人因为人数太少，所以此书还没有完成这部分的研究。

剩下的内容就托付给后来的学者了。

” 在冥思苦想之后，我面临两种选择：一是采取不同于四象医学的方法探求体质；二是沿用四象医学的框架。

我入门韩医学已20余年，其间，我在正式学习东方哲学的同时，也在全力攻克心中的难题。

我多次中止了自己的研究，因为体质论令我困惑不已，直至我认识到了“人的本性是在生之初，由天地的阴阳五行造就并成为其本性与体质的基础。

阴阳五行之道，便是体质之始”这一真理时，我的研究才有了一个突破口。

人们常把体质当作肉体看待。

其实在东方医学里，身心不分家，视为一个紧密相连的统一体。

10种体质论不同于迄今为止的体质论。

它来自对阴阳五行本质的理解，是一种崭新的体质分析法。

构成天地的五行，即木、火、土、金、水结合阴阳，组成了木阳、木阴、火阳、火阴、土阳、土阴、金阳、金阴、水阳、水阴共10种体质。

这种观点认为：一个人诞生之时正值五行中的哪个在运行，阴阳之气中哪个便更强，从而形成了这个

## <<你了解自己的体质吗>>

人的本性与体质。

因此，10种体质的判别依据，理所当然是人们出生的年月日和时辰。

10是阴阳五行(2×5=10)的最小组合。

它最贴切地说明了各具特色的阴阳五行，少了一个都无法说明阴阳五行。

正如性情论在四象医学中仍有重要意义一样，本性论在10种体质论中成了绝对基础。

如《黄帝内经》所述：支配天地的阴阳五行，其精气每日都有一定的流程。

这种流程令万物变化，而我们人类便生存于其中。

所以，由各人体质所定的五脏六腑的协调，造就了各自的本性。

我随即对众多患者和周围熟人做了体质鉴定。

结果，我发现他们的本性与体质惊人地相似。

后来，我开始结合病人的体质分析给他们开药方进行治疗，并告诉他们与生俱来的本性与体质，劝导他们自觉保持相宜的保健方法与生活习惯。

经过长期的探究与数十次的整理，我相信现在已经到可以告知世人的时候了，于是，我出版了这本书。

我不想将书写得复杂费解，这会使我和读者都疲惫不堪。

所以，本书对源自阴阳五行的心灵与本性写得浅显易读，最大限度地帮助读者去理解一无所知的东方哲学。

我希望各位读者在开卷之前，都能这样问一下自己：“我属于哪种本性的体质？”

“我该如何在生活中培养这方面的优势？”

每个人在自己天生的体质基础上培养了多少优点，很大程度上左右了各自的健康和命运。

我们所看到的一个人的心理状态与本性，就可以知道他的五脏六腑是怎么样的。

这是因为健康的五脏六腑是由正直的心灵与健康的生活造就的。

在笔者漫长的探索之路上，许多师长给了我无私的帮助，告诉我何为真理之心。

在此，我谨向教导我坚持不懈的金久英先生、金京满先生、孔成允先生、姜英秀院长、具民成讲师以及金诚修心院表示谢意。

同时，感谢我的妻子崔仁善，感谢她始终不渝地激励和支持我。

我也感谢美卿、贤秀，是你们给你们不称职的父亲以力量。

我还要感谢编辑出版拙著的熊津书局的编辑们。

我把本书献给已故的父亲——是他全力带领我走上了韩医学之路——希望它没有给他蒙羞。

## <<你了解自己的体质吗>>

### 内容概要

比星座更准，比周易更简单的东方运程书。  
金木水火土，再加上阴和阳，组成了金阳、金阴、木阳、木阴等东方人最基本的10种体质。  
你的出生时间，已经决定了你的一生运程。  
你是如日中天的火阳，还是才华横溢的水阴，是坚守正义的金阳，还是追求完美的土阴？  
每种体质都有不同的本性和运势，都有各自适宜的职业、性格、饮食习惯、人际关系、健康隐患。  
你该怎样赢得梦中情人，找到人生挚友，获得事业成功。

## <<你了解自己的体质吗>>

### 作者简介

金大元，韩国韩医院院长，生于韩医世家。经过数十年潜心研究，结合中国传统医学精华，终于悟到“人的本性取决于出生当时的天地阴阳五行的气运，其本性会成为人品和体质的基础”，并以无数患者为对象，运用生辰年月日分析和判读，提炼出10种体质论。相较于西方的星座理论，10种体质的研究更触摸到东方的古老智慧。

## <<你了解自己的体质吗>>

### 书籍目录

序言：在10种体质论面世之际1章 何谓10种体质论10种体质论浅说阴阳五行2章 体质的特性你属于何种体质木阳体质——富有人情，愿望强烈的参天大树木阴体质——拥有坚韧生命力的草木，排除万难，乐观向前火阳体质——如日中天，以热情与公正普照世界火阴体质——照亮黑暗的烛火，以温情实践真爱土阳体质——稳重可靠的泰山，以深沉之爱拥抱世界土阴体质——追求完美的沃土，勤劳耕耘好庄稼金阳体质——百分百纯度的铸铁，以道义和真心坚守正义金阴体质——自磨光彩的宝石，以自信与领袖魅力处处闪光水阳体质——包涵一切的智慧之海，聚散自如，创造和谐水阴体质——无私而周到的久旱之雨，以才干与灵活渡过难关3章 10种体质在生活中的运用各类体质的经济生活10种体质的子女教育法因10种体质获得健康和成功的人们10种体质的健康磁石疗法附录 10种体质的减肥疗法10种体质论治肥胖

## <<你了解自己的体质吗>>

### 章节摘录

“ 阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。

” “ 积阳为天，积阴为地。

” “ 阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏。

” “ 阳化气，阴成形。

” 这便是中国传统医学经典《黄帝内经》中关于阴阳的定义。

但阴和阳的概念不是绝对的，通常以相对应的概念存在。

有阴就有阳，有阳就有阴。

虽说光为阳，黑为阴，但并非所有的光都为阳。

光中也是强光为阳，弱光为阴。

所谓阴阳就是气的体系，它对于揭开物质世界的宇宙变化之法，具有巨大的意义。

阴阳大体区分如下： 阳：天、太阳、昼、男子、光亮、大、华丽、高、强、硬 阴：地、月亮、夜、女子、阴暗、小、粗陋、低、弱、软 要记住，千万不可简单划一地区分阴阳。

就拿男女来说，男为阳，女为阴。

但是，男人中有的长得像女子，女子中有人长得如男人，这就是“ 阳中有阴 ”、“ 阴中有阳 ” 的表现。

男人并非一定称阳，也可以阴阳混用。

性格内向的男子可称之为阴。

标准变了，阴阳的概念也可调换。

固定的概念无法说明变化。

下面便具体地谈谈气，并从心理学观点来观察阴与阳。

凡是提供光和热的东西，都可以称之为阳。

虽然看不见，但它在不断变化，是一切能量的源泉。

它不仅存在于天地自然之中，也存在于万物的内在之中。

从心理层面上说，阳者大多性格积极，喜欢冲锋陷阵，乐观向上，胆大志坚，交际活跃等。

阴可用肉眼看到，具有静态的、被动的性质。

从心理层面上说，阴者包含消极内省型、执迷过去型、软弱小心型、斤斤计较型、重精神胜过肉体型、以自我为中心型以及女性性格等。

阴阳调和，意味着在能量与物质的结合过程中，产生包罗万象的变化，形成了木、火、土、金、水五行。

例如，男女之间的阴阳相调，便生下了子女。

而这些子女拥有各自的本性与形态。

即便是同胞手足，因五行复杂的运行结果，也会各自走上不同的生活道路。

五行始成于阴阳。

“ 五 ” 是指五项宇宙法则，“ 行 ” 是指气的分合循环。

五行之气，合则形成万物，分则重新成为纯粹的五行之气。

即使在五行之中，也有趋阳的五行和趋阴的五行。

木、火近阳，金、水近阴。

五行各有平气(中和之气)、过之气(洋溢之气)和不及之气(不足之气)。

木——萌芽的少年期 火——枝繁叶茂的青年期 土——协调成长与结果之缓急的壮年期

金——聚气使草木结果的中年期 水——把收获的果实变成种子的老年期 木：萌芽的少年期

树苗破土而出，称为“ 开发之气 ”。

它意味着四季之首的春天，相当于一日之晨。

木是五行中唯一的生命体，所以与其他相比，它多受环境的影响。

周边环境对它起着极其重要的作用。

“ 木 ” 在物质世界里有两重含义：一是指抽芽、结果、贮藏之后再播种的“ 生命循环 ”，二是指

## <<你了解自己的体质吗>>

受助于金而成为高价值的木材。

木性可曲可直，称为曲直性，即随着环境可以长成盘曲状或直线形。

木气不足，便志弱、无冲劲可言。

反之，木气过强则自尊固执，常常不顾环境往前冲，而事后反悔。

木主“仁”，其性直，其情和，其味酸，其色青。

属心地厚道，天真烂漫，适合当教育家。

五脏六腑中属肝与胆。

火：枝繁叶茂的青年期 火象征温暖、和煦和热情。

树木长大，需要温暖的阳光供它们长得枝繁叶茂。

火是大展木之气的能源和统领夏日的力量。

火有着熊熊燃烧的性格，向宇宙四周猛烈散发能量。

火的物质意义，是向地球上的一切植物提供热气，照亮黑暗，造就万物生存的环境。

它还是用来炼矿冶铁、制造农具和生活必需品的绝对条件。

一切变化始于木，但一旦木气将尽，火气便会启动以便抽芽、开花。

它相当于一日中的上午。

火主“礼”，其性急，其情恭，其味苦，其色赤。

火气强者瞳礼貌。

五脏六腑中属心脏与小肠。

土：协调成长与结果之缓急的壮年期 土为万物生长之本。

让万物发芽成苗是土，最终的归宿也是土。

但土并非完美无缺。

它既有长好庄稼的沃土，也有贫瘠无用的恶土。

五行如何相交，造成了它的差异。

属土的季节，是换季时节与梅雨季节。

土主“信”，其性重，其情厚，其味甘，其色黄。

守信意识强烈，一旦毁信便怒发冲冠。

五脏六腑中属脾与胃。

金：聚气使草木结果的中年期 金指石头与铁，是坚硬之物，使人联想到寒气迫人的刀剑，但也可以表示除繁止蔓的收敛之气，即蓊郁的树木停止生长、凝浆结果之气。

为删掉多余枝叶，该用刀剪砍则砍之。

决定这一阴森时刻的，便是肃杀之气，也就是秋之气。

它相当于一日中的黄昏。

金主“义”，其性刚，其情烈，其味辣，其色白。

兼备纯真与固执。

适合当军人、检察官或警察。

五脏六腑中属肺与大肠。

水：把收获的果实变成种子的老年期 水有多种，有液态的，气态的，也有冰态的。

水有凝聚力。

它汇合而流，相会而聚，常流不止。

细观宁静的湖水，可以发现其中也有暗流在涌动。

停滞的水属腐水、废水。

它相当于一日中的夜半。

水主“智”，其性聪，其情善，其味咸，其色黑。

拥有通融包容的性格和埋头钻研的资质。

适合当研究员。

五脏六腑中属心脏和膀胱。

以上是我对五行的根本所作的概括。



## <<你了解自己的体质吗>>

木、火、土、金、水五行常彼此融合变化，并无定规。  
它们互助互斗，构成万物的和谐。  
这就是相生相克论。

<<你了解自己的体质吗>>

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>