第一图书网, tushu007.com

<<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

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

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。

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。

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。

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

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则，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　金一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

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具体概括。

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。

第一图书网, tushu007.com

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