

<<中医体质养生>>

图书基本信息

书名：<<中医体质养生>>

13位ISBN编号：9787545900798

10位ISBN编号：7545900790

出版时间：2009年

出版时间：鹭江出版社

作者：傅杰英

页数：195

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>

## <<中医体质养生>>

### 前言

《名家论坛》是山东教育电视台2002年推出的大型教育培训栏目，开播以来，先后有几十位国内外的学界精英登台演讲，他们渊博的学识、独到的眼光、睿智的见解、敏锐的思维、深入浅出的表达形式、引人深思的深厚学理、催人奋进的人生智慧，使《名家论坛》成为思想者的殿堂、管理者的精神家园，赢得了广大观众的欢迎和好评。

追求精品，打造品牌栏目，一直是我们努力的目标，《名家论坛》能为广大的观众，特别是企业家、管理者提供管理理论、业内经验，这是我们媒体的责任，也是我们的荣幸。

回首《名家论坛》数年来的风雨历程，期间的坚持与努力、执著与求索，是一件很不容易的事情，没有相当的信心和定力，没有各方面的支持，是断难坚持下来的。

而今天得到广大观众的认可，而且青睐有加，要求将专家的讲稿结集出版，是我们推出《名家论坛》系列丛书的缘由所在，可以说这是意外的收获，也是我们当初所不敢奢望的。

电视有媒体的魅力，出版有书籍的芬芳。

满足观众不同的需求，就是我们的动力和责任。

也希望大家在观看我们栏目的同时，多读书，读好书。

最后，借此小序，请允许我代表山东教育电视台的同仁，向一直以来关心和支持我们的电视观众、读者朋友表示感谢，同时感谢我们《名家论坛》的各位专家学者，感谢我们的合作伙伴鹭江出版社、北京时代光华图书有限公司。

山东教育电视台台长

## <<中医体质养生>>

### 内容概要

《中医体质养生》把人群分为八种不同的体质，逐一讲述每种体质的形成原因、主要表现及易感疾病，帮助人们认识自身是何种体质，并从饮食、生活起居、精神、药物、经络调养等方面告诉人们，养生要因人而异、体现个体差异，才能取得事半功倍的效果。

为什么别人吃很多东西也不会发胖，而你喝水也长肉？

为什么别人的皮肤光滑无比，而你的皮肤坑坑洼洼总长痤疮？

为什么别人不怕冷也不怕热，而你一到冬天即使穿得很厚还是觉得冷？

其实，这都是体质惹的祸！

## <<中医体质养生>>

### 作者简介

傅杰英：广州中医药大学教授，针灸专业临床、针灸美容方面硕士研究生导师，广州中医药大学针灸推拿学院中医美容教研室主任，广东省中医药学会中医美容专业委员会主任，《中国美容医学》杂志编委。

研究领域：中医美容学、临床针灸美容、针药结合治疗生活方式、中医体质学的思路分析。

个人专著：《实用中医美容》、《中医美容》、《皮肤病调养与护理》、《实用经络美容七讲》、《糖尿病的综合管理》。

## &lt;&lt;中医体质养生&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇第一章 体质是先天禀赋加后天养成一、体质偏颇是常见现象二、中医自古就重视辨体识病三、体质包括形神两个方面四、体质的变化决定健康的变化五、体质类型决定健康状况平和体质：机能协调，七情适度阳虚体质：火力不足，畏寒怕冷气虚体质：气力不足，容易外感痰湿体质：怠惰沉重，容易发胖湿热体质：又湿又热，排泄不畅阴虚体质：五心烦热，口干咽燥瘀血体质：面色晦暗，易生肿瘤气郁体质：气机不顺，情绪郁闷第二章 体质的变化取决于个人修为一、先天禀赋决定体质基调二、体质随年龄变化而变化三、男女有别体质不同四、社会环境同样影响体质五、疾病和药物影响体质六、饮食不当不可忽视营养过剩：促生气虚或痰湿体质营养不足：促生气虚或阳虚体质饮食过咸：促生阳虚间夹痰湿、瘀血体质长期吃辣：加重湿热和阴虚体质常食寒凉：促生阳虚或瘀血体质常吃夜宵：促生痰湿体质不吃早餐：促生气郁或痰湿体质食速过快：加重气虚或痰湿体质七、生活起居不当转化体质身体过劳：转化为气虚体质神过劳：转化为气虚体质房劳：促生为阳虚体质身体过逸：转化为郁滞性体质常用空调：易生痰湿体质常用电脑：加重体质偏颇第三章 调动感官就可以判断体质一、望——体质总是有其外在表象看形体：胖多痰湿，瘦则多虚看神气：静多偏虚，钝则痰湿看面色：暗多瘀血，白则虚看舌象：红则多热，苔厚则湿看眼睛：无神则虚，浑浊多湿二、闻——耳和鼻也是判断工具听声音：有无中气，最为重要闻味道：异味较大，非热即温三、问——最直接的判断方式问二便：尿黄多热，便烂脾虚问情志：敏感多虚，压抑多郁问家族史：痰湿体质要小心问寒热：阳虚外寒，阴虚内热问汗液：汗出重要，过汗则虚问经带：经宣规律，带忌多黄四、切——了解脉象的基本知识第四章 养生是为了提高生命质量一、养生是对生命的保养二、养生有四大原则养心修德春夏养阳，秋冬养阴简单顺势保护环境下篇第五章 平和体质养生一、平和体质主要表现为形神和谐二、先天禀赋造就平和体质三、平和体质养生原则：不伤不扰，顺其自然第六章 阳虚体质养生一、阳虚体质主要表现为畏寒怕冷二、长期服药、长期贪凉造成阳虚体质三、易感肥胖、痹证、骨质疏松等四、阳虚体质养生原则：不伤不损阳气饮食养生：忌食生冷，多吃温热精神养生：保持安静，避免消沉起居养生：注意保暖，多动少熬药物养生：平和补阳，防止燥热四季养生：夏勿贪凉，冬宜温补经络养生：神阙、气海、关元、中极第七章 气虚体质养生一、气虚体质主要表现为脾肺功能偏弱二、大病之后、过度用脑、重体力劳动导致气虚体质三、易感肥胖症、内脏下垂、排泄不适度、慢性盆腔炎等四、气虚体质养生原则：补脾、健脾饮食养生：细水长流，忌冷抑热精神养生：忌多思虑。宜少波动起居养生：谨避风寒，不要过劳药物调治：四君益气，屏风固表四季保养：春捂秋少冻，夏温冬平补经络调养：中脘、神阙、气海第八章 痰湿体质养生一、痰湿体质主要表现为容易肥胖、沉重二、多吃、少动促生痰湿体质三、易感肥胖、高血压、糖尿病、脂肪肝等四、痰湿体质的养生原则：健脾去湿饮食养生：口味清淡，适当吃姜起居养生：少用空调，衣服宽松药物调治：健运脾胃，兼去痰湿四季养生：夏多食姜，冬少进补经络调养：中脘、水分、神阙、关元第九章 湿热体质养生一、湿热体质主要表现为内外皆“不清洁”二、抽烟、喝酒、熬夜、滋补不当等造成湿热体质三、湿热体质给女性美容造成困扰四、易感皮肤、泌尿生殖、肝胆系统病五、湿热体质养生原则：疏肝利胆饮食养生：少甜少酒，少辣少油精神养生：保证睡眠，静养心神起居养生：避免漫热，舒利关节药物调治：适当凉茶，中病即止四季养生：空调避湿热，秋天多清润经络调养：肝俞、胃俞、阴陵泉、三阴交第十章 阴虚体质养生一、阴虚体质主要表现为“干”“躁”二、情绪压抑、长期服药、常吃辛燥食物促生阴虚体质三、易感结核病、失眠、肿瘤等四、阴虚体质养生原则：镇静安神饮食养生：多食水果，少吃辛辣起居养生：生活工作，有条不紊药物调治：银耳燕窝是佳品四季保养：夏宜清凉，秋要养肺经络调养：不是最佳办法第十一章 瘀血体质养生一、瘀血体质主要表现为血脉不畅通二、七情长期不调、伤筋动骨、久病不愈促生瘀血体后三、易感肥胖并发症、消瘦、月经不调、抑郁症等四、瘀血体质养生原则：疏肝活血饮食养生：活血化瘀，忌食寒凉精神养生：培养爱好，多交朋友起居养生：多做运动，少用电脑药物调治：逍遥疏肝，桃红活血四季保养：春季舒展，秋冬保暖经络调养：神阙、膈俞、肝俞、委中第十二章 气郁体质养生一、气郁体质主要表现为“善太息”二、幼年生活不顺、工作压力大促生气郁体质三、易感抑郁症、失眠、偏头痛、月经不调等四、气郁体质养生原则：疏肝理气，补益肝血饮食养生：适补肝血，少量饮酒精神养生：学会发泄，勿太敏感起居养生：多听音乐，多去旅游药物调治：逍遥越鞠，枸杞当归四季保养：春季为主，舒展形体经络调养：膻中、中脘、神

<<中医体质养生>>

阙、气海第十三章 体质养生可借天时一、婴儿时期：常带三分饥和寒二、青春发育期：不要肥胖三、妇女产后：坐月子不可受风寒四、更年期：固护阳气振根基五、大病之后的康复阶段：不可过饱或多肉六、时令和节气：三伏天可以做“天灸”附录

## 章节摘录

什么是体质？

让我们先看看生活中的一些常见现象：比如从形态上来看，有的人高大威猛，有的人短小精悍，有的人五大三粗，有的人娇小玲珑，女性更是环肥燕瘦，体态各有不同。

从皮肤上来看，有的人皮肤非常好，肤如凝脂，不用花很多的钱去买化妆品，一年四季皮肤都非常有光泽；有的人皮肤干燥，尤其到了秋冬季，天天离不开油腻的、滋润的护肤品；而有一些人是油性皮肤，终年毛孔粗大，油光满面，时不时地脸上还长痤疮，令人烦恼。

从头发上来看，有的人的头发浓黑茂密；有的人的头发则稀疏黄软。

从性格心理方面来看，有的人心胸宽，有的人心眼小；有的人比较敏感，有的人比较迟钝；有的人外向开朗，有的人内秀沉静。

从疾病方面来看，高血压、糖尿病、精神病、癌症，或者支气管哮喘等疾病，通常都有比较明显的家族史，在一个家族里面，可以有多个患者。

这些病本身不遗传，但是因为这个家族的先天禀赋有共性，体质遗传，使得他们对这些疾病具有非常高的易感性。

从治疗效果来看，同样药物治疗同样疾病时会得出迥异的效果：多数病人体现了很好的药物疗效；有些人就会过敏或不适；而个别病人只反映了药物的毒副作用，毫无疗效可言。

所以医生会感叹“人之所病病疾多，医之所病病方少”。

这也是体质使然。

冬天来了，大家都非常喜欢吃火锅。

有的人一吃火锅就浑身发热，面色红扑扑的，非常舒服；而有的人一吃火锅，第二天早上就会牙痛或者扁桃体发炎，或者脸上生很多痤疮，或者小便很黄，或者大便干结。

我认识一个人，他晚上吃了狗肉火锅，第二天早上，嘴里起了七个溃疡面，舌头上有，颊黏膜上也有，非常疼，疼得连着几个晚上都睡不好觉。

夏天很热，人们在外工作一天回到家里，通常都喜欢吃冰镇的西瓜或者喝冰镇的饮料，有的人吃喝以后会觉得非常舒服，有的人却马上会拉肚子，非常敏感。

为什么会有这些反应？

因为这两种人是不同的体质。

还有的人喝凉水都增膘，而有的人“浸油缸都不肥”。

不同的体质对于季节的感受也不一样，热性体质的人通常怕热不怕冷，寒性体质的人通常怕冷不怕热，这些现象在《黄帝内经》中叫做“能冬不能夏”、“能夏不能冬”。

……以上这些生活中的常见现象，实际上都是体质现象。

可以看出，体质和健康的关系非常密切。

我们的健康出现问题，通常就是体质出现了问题，是体质出现了明显的偏颇。

体质直接关系到人的生命体验、生存质量，中医很早就认识到了这一点，因此自古以来就非常重视体质。

大家知道中医治病的精华是辨证施治，重视个体差异，而精华中的精华就是辨体识病、治疗和养生，也就是观察、把握病人的体质，在此基础上分析疾病、制定治则、因人养生。

《黄帝内经》的《灵枢·通天》就认为“古之善用针艾者，视人五态（五种体质）乃治之，盛则泻之，虚则补之我们的”。

中医发展史上凡是名留青史的名医大家，在治疗和养生方面也都非常重视病人的体质。

比如被中医界尊为“医圣”的西汉人张仲景，在其《伤寒杂病论》中，处处都有“异病同治，同病异治”的智慧闪光，异病同治是因为体质相同，同病异治是因为体质不同。

尽管“体质”一词是在清代的医书中才明确出现，但是其精神、思维则渗透、显现在……经典医籍、历代医案中。

比如《黄帝内经》的《素问·上古天真论》就详细描述了男女两性在生、长、壮、老、已的生命过程中生理性的体质差异：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时

## &lt;&lt;中医体质养生&gt;&gt;

下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁；六八阳气衰于上，面焦，发鬓颁白；七八肝气衰，筋不能动；八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。

”这段话是说，女性发育成熟后有月经，血脉畅通，冲任充盈，按时施泄。

女性衰老也是从血液充盛的足阳明经和任脉、冲脉开始，因此女性体质养生要重视养血、和血、活血。

男性形体健硕，骨骼粗壮，阳气偏盛，肾气用事，其衰老也是从肾气阳气开始，因此男性体质养生要重视不伤肾不伤阳。

这个思想一直影响了我们两千多年，这就是中国女性都非常热衷吃当归、阿胶、大枣之类，中国男性热衷于补肾壮阳的原因。

其实，这并不意味着女的就要吃当归、阿胶，男的就要吃狗肾、马鞭之类的，而是注意女的不要伤血扰血，男的不要伤肾伤阳。

《黄帝内经》的《灵枢?寿夭刚柔》认为：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳...”这是说体质与先天禀赋很有关系，体质差异与生俱来，反映在性情、脏腑、形体、寒热偏性上。

体质作为生命现象，包含形、神两大部分。

有形无神是尸体，有神无形是幽灵，形神相合则生命诞生，形神和谐则健康，形神不和则生疾病，形神分离即死亡。

肌肉、骨骼、五脏、五官、皮肤、毛发、血脉等都属于形，性格、心理、精神、情绪都属于神。

《灵枢?阴阳二十五人》中将体质按形态特征、性格心态、寒热适应细分为木、火、土、金、水五种类型。

而《灵枢?通天》按人的性格、心理、精神在生理范围内的偏阴偏阳，认为“盖有太阴之人，少阴之人，太阳之人，少阳之人，阴阳平和之人。

凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不等”。

比如太阳之人，常现精力旺盛，目光有神，坚定刚毅，或自足傲慢之貌，好说大话，无能而虚拟，动作敏捷，性急自用，主观、冲动、有野心、有魄力，暴躁易怒，不怕打击，有进取心，敢于坚持自己的观点，敢顶撞。

其性格特征、精神活动总体上是阳气偏盛。

而太阴之人，常现外貌谦虚，内怀疑虑，思前想后，悲观失望，胆小谨慎，与人保持一定的距离，内省孤独，情感不外露，不追赶时尚，保守自私，不带头行事，反应较为迟钝，动作较为缓慢，沉默少言。

其性格特征、精神活动总体上是阴气偏盛。

从我的临床观察来看，上述内容在今天还是很符合临床实际的。

在诊疗疾病的时候，人的体质是绝对不可以忽视的治疗依据，尤其是体质中神的特征，对治疗影响非常大。

神作为体质的组成之一，对于疾病诊断、治疗都极为重要，尤其现代人的疾病都存在神失调的因素，有时神失调甚至是关键因素。

其实，养生治病无非是在伺候、耕耘、调节健康和疾病的土壤——体质，和种庄稼很像，不能只盯着地面上的庄稼、花草、树木，更要重视它们赖以生存的土壤。



## <<中医体质养生>>

### 媒体关注与评论

中医治病的精华是辨证施治，重视个体差异，而精华中的精华就是辨体识病、治疗和养生，也就是观察、把握病人的体质，在此基础上分析疾病、制定治则、因人养生。

——傅杰英

## <<中医体质养生>>

### 编辑推荐

傅杰英教授，20余年从医执教经验，其倡导的中医体质养生理念风靡全球华人世界。

《中医体质养生》把人群分为八种不同的体质，逐一讲述每种体质的形成原因、主要表现及易感疾病，帮助人们认识自身是何种体质，并从饮食、生活起居、精神、药物、经络调养等方面告诉人们，养生要因人而异、体现个体差异，才能取得事半功倍的效果。

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>