

<<认清体质再养生>>

图书基本信息

书名：<<认清体质再养生>>

13位ISBN编号：9787509148983

10位ISBN编号：7509148987

出版时间：2011-8

出版时间：人民军医出版社

作者：李增夔，李光旭 著

页数：123

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>

## &lt;&lt;认清体质再养生&gt;&gt;

## 前言

世界上没有绝对相同的两片树叶，也没有绝对相同的两个人。

世界上65亿人的指纹各不相同就足以说明这个问题。

“研究一个人不比研究整个人类容易”，故我们决不可以只见森林而忽视了每棵树。

众多的树构成了森林，而森林决不能完全代表每一棵具体树的属性。

这种哲理不仅完全符合矛盾中的普遍性和特殊性，更符合人体科学中的共性和个性的研究。

钱学森先生早在20世纪90年代就指出人体科学的研究范围是研究人体的功能，如何保护人体的功能，并进一步发展人体潜在的功能，发挥人的潜力。

体质，是一个古老而又常新的人体科学中的重要命题，早在2000多年前的《黄帝内经》如《灵枢》中就提出“五形”（木形、火形、土形、金形、水形）之人的体质学说，甚至细致分为二十五形之人。后来历代发展研究，如吴德汉的《医理辑要》，吴又可的《瘟疫论》等著作中都有关于体质致病的特点和治疗等的不同研究……在国外医学史上，自公元前400年的体质学说开始到1935年巴甫洛夫体质类型学说为止，已不下30余种。

体质学说不但在临床治疗上极为重要，而且在养生防病中也不可忽视，笔者在30年前曾治疗过一对夫妻，丈夫看妻子服用人参归脾汤身体日益强壮后，也跟着服用，可仅仅服了3天，就鼻子出血，烦躁不安，眼干耳鸣……丈夫大惑不解，多亏夫妻恩爱，否则他可能会怀疑妻子在他服用的补品中做了手脚呢。

我详细诊察丈夫的脉象舌苔，并根据其以往的体质形态，告诉他他是“阴虚型”体质，也可称为“燥红质”，是不适合用人参、黄芪等温热补品的，如果想补，只能选择“清补”之品如银耳、沙参、麦冬之类。

而他妻子恰好是“阳虚型”体质，也可称为“迟冷质”，是适合温补的，故才愈服愈佳。

可见，错不在人参、黄芪，而在于不同体质的同一选择。

其实这种现象比比皆是，西药的反应也足以说明这种哲理，如有人对青霉素、磺胺类药过敏，还有人对酒精过敏等。

还有当代对牛奶的利弊之争、吃肥肉之争等，其实哪一方都没错，错在于我们忽视了不同体质对某一物质的不同应激和过敏等反应的事实，正如盲人摸象一样，感受的是局部，所下的定义岂能全面、岂能科学……体质形成的先天因素即遗传基因，我们无法改变，但我们却可以通过对环境、营养、运动、性生活、精神及心理等方面去主动调适和加以改变。

而改变的前提是，首先要真正知道自己属于哪一类体质类型，然后才能选择更适合自己的科学养生防治措施，这就是个性化养生防治的道理。

有鉴于此，笔者根据古今中外的养生文献以及多年来的临床实践，综合、归纳、总结出不同体质与养生防病的具体方法，其目的是使每个热爱生命、注重养生、防病治病的朋友从此不会再盲目跟从，人云亦云，有圭臬为准绳地走在健康长寿的光辉大道上……著者2011年2月10日

## <<认清体质再养生>>

### 内容概要

《认清体质再养生》编者根据古今中外的文献及多年的临床实践，综合、归纳、总结出不同体质与养生防病的具体方案，其目的是使每个热爱生命、注重养生的朋友从此不会再盲目跟风，取得事半功倍的效果。

愿爱好养生的广大读者能学有所成养有所得。

## <<认清体质再养生>>

### 作者简介

李增宏，笔名李增贇，中医内科专家。

诊务之余笃研国学、书法、心理学，出版专著有《抑郁症自愈疗法》《失眠症自我调理》《认清体质再养生》《选择更适合你的生活方式》《快乐一生的智慧》《度》《家庭类型与子女命运》等，现正在撰写《宣泄的力量》《心灵的重建》《养生的误区》，是自愈文化的倡导者，是慧一文化的创始人。

李光旭，曾用名李光林，加速度减肥训练基地创始人，资深健康减肥训练导师、国际注册营养师、国家注册营养配餐师、民建哈尔滨市委会员。

曾出版《选择更适合你的生活方式》、《家庭类型与子女命运》（合著）等系列健康丛书。

## <<认清体质再养生>>

### 书籍目录

上篇 体质的密码一、概述（一）体质的概念（二）研究体质差异的历史源流二、体质差异与中医治则（一）同病异症（二）同病异治（三）同病异养三、体质分型纵横观中篇 个性化养生方案一、阴虚体质型养生防治法则二、阳虚体质型养生防治法则三、气虚体质型养生防治法则四、湿热体质型养生防治法则五、痰湿体质型养生防治法则六、瘀血体质型养生防治法则七、特禀体质型养生防治法则八、气郁体质型养生防治法则九、阳盛体质型养生防治法则十、平和体质型养生防治法则下篇 不同体质与常见疾病一、阴虚体质与常见疾病二、阳虚体质与常见疾病三、气虚体质与常见疾病四、湿热体质与常见疾病五、痰湿体质与常见疾病六、瘀血体质与常见疾病七、特禀体质与常见疾病八、气郁体质与常见疾病九、阳盛体质与常见疾病参考文献结语附图

## &lt;&lt;认清体质再养生&gt;&gt;

## 章节摘录

如一张先生，形体肥胖高达135千克之多，晚间还经常腰痛。

他问我：“李大夫，我服用六味地黄丸3个多月了，怎么腰还痛啊，头还晕哪，这是怎么回事，我看那说明书，挺对症的，怎么不好使呢？”

我说：“不好使与药无关，你的腰痛和头晕不是肾虚所致，你的体质是痰湿质，属痰浊腰痛，服六味地黄丸又怎么能见效呢？”

你要用健脾丸就可以见效了。

他听信了我的话，服健脾丸，灸足三里，坚持2个多月后，腰痛和头晕等症皆愈，且体重下降10千克之多。

例2，王某，女，39岁，会计，她患腰痛多年，服用各种补肾药无效。

一个偶然的机，我们在一个朋友的婚礼上相识，她谦虚求教，我一看其体质形态，面色青黄晦暗，和其年龄极不相称，于是告诉她说：“你的体质属于血瘀体质，不用切脉，我就能判断出你几种病，如痛经和乳小叶增生等，你应该服用活血化瘀药和疏肝理气之品，如不急亦可单用食疗、点穴、调气、断食清仓排毒及艾灸等自治自愈的方法，同时配合静心和怡情等调理情志，都可以收效的。

她对我的判断十分惊叹，深信不疑，遂按着我为其制定的方案坚持不到3个月健康复原。

例3，吴女士，36岁，公司部门经理。

她患腰痛已多年，时轻时重，细询之，才知道内情，原因她丈夫是私企老板，经常在外应酬，夜不归宿，他们的婚姻早已亮起了红灯，只是由于孩子才5岁，彼此都下不了决心，所以才勉强维持这个美丽的外壳，别人还盲目羡慕其家庭美满呢……为其诊脉，察舌，详细问诊之后，才诊断其腰痛属“气滞”型腰痛，以往所服之药都是补肾的药物，大多是她自己到药店买的，看看说明书，只要治腰痛就不吝金钱，她完全不懂体质类型以及病因在养生治病中的重要性。

再细询之，她因工作压力大，早晨太忙，所以经常早晨不吃早饭，加上思虑忧郁，肝脾不和，气虚与气滞形成“恶性循环”，久之必然再导致血瘀及痰阻等病理病机。

换言之，她的病纯属于“心”病和生活方式病，如果不从心理上疏通解郁，使其气机通畅，服再多的药也不会治愈的。

……

## <<认清体质再养生>>

### 编辑推荐

体质，是一个古老而又常新的人体科学中的重要命题，在国外医学史上，自公元前400年的体质学说开始到1935年巴甫洛夫体质类型学说为止，已不下30余种。

体质学说不但在临床治疗上极为重要，而且在养生防病中也不可忽视。

《认清体质再养生》笔者李光旭等根据古今中外的养生文献以及多年来的临床实践，综合、归纳、总结出不同体质与养生防病的具体方法，其目的是使每个热爱生命、注重养生、防病治病的朋友从此不会再盲目跟从，人云亦云，有圭臬为准绳地走在健康长寿的光辉大道上。

<<认清体质再养生>>

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>