

<<八种体质中医辨证养生演义>>

图书基本信息

书名：<<八种体质中医辨证养生演义>>

13位ISBN编号：9787538178531

10位ISBN编号：7538178538

出版时间：2013-6

出版时间：李静 辽宁科学技术出版社 (2013-06出版)

作者：李静

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>

<<八种体质中医辨证养生演义>>

前言

我是IT中人，也是中医爱好者，与李静老师的不解之缘始于网络。在网络中相识，这在IT人当中，似乎并不是什么神奇的事情。可是李老师是一位中医，衡通学派的创始人。中医给人的印象都是只读内经、伤寒、本草之类的古书，用毛笔开方子等。而李老师全然颠覆了这个形象，他读内经、伤寒、本草，可他也上网，办论坛，发帖子，写博客，与人辩论，打嘴仗，嬉笑怒骂，指点江山。他用最传统的中医理论和实践为病患诊疗，可是他又善用电脑写医案，开处方，俨然一个电脑专家，从不假手他人。这就是李老师，一个把传统中医和现代通讯传播融会贯通的不拘一格的大医。这不禁让我想起佛教界的净空老法师，他一生致力于传播佛法，不但用传统的开坛授课的方式，而且还租用了人造卫星，每天24小时不间断地讲法，功德无量。李静老师正是这样一位中医界的传道者，传播他的衡而通之的衡通理念。他的著作，他的论坛，他的文章，他的医案，时时刻刻引领病人认清自己，认清医药，走出误区，走向健康。

这本书是一本健康教科书，李静老师在这本书中把现代人分成八种类型，每种都给予一个通俗形象的名字。说实在的，这些名字都不怎么好听，比如烂泥塘、阴暗的角落等。然而，每次李老师把这些称号送给患者时，他们总是欣然接受，甚至满心欢喜。这是为什么呢？原因就在于李静老师通过这种比喻，深刻地揭示了病人身体的本质。病人听得懂，心悦诚服，然后接受治疗，最后摆脱病魔。这种分类方法，完全符合中医治人而非治病的治疗观点，体现了对产生疾病的内在原因的高层次的把握。

对人不对病，这比那些动不动就说某某方子或某某食物能治某某病的所谓专家不知高明了多少。正如古圣先贤以教化世人为己任，李大夫把深奥的医理化繁为简地呈现给读者，苦口婆心地教导读者，如何通过验舌来了解自己的体质，进而找出偏差，纠正偏差。

这本书是一本养生教科书。它涉及了男女老少不同人的不同状态、不同疾病的预防与调养。李静老师教你如何认清自己的体质类型，然后告诉你应该吃什么，不该吃什么，应该做什么，不该做什么。李静老师擅长食疗，总是把食疗放在药疗之前。他总是说能不吃药就不吃药，重在养生、调理、预防。古人说：未雨绸缪，放在中医理论上就是“治未病”。只有发生了大的偏差，需要大修时，才用药疗。

这本书是一本中医故事书。李静老师把从医实践中所经历的典型病例和疗法以及与学生、患者的对话，原汁原味地呈现给读者。记得很多年前，电视剧《编辑部的故事》中李东宝说，一本精彩的好书，应该是能让读者带着进卫生间阅读的。我想李静老师的这本书，应该可以被读者带进卫生间的。它语言生动诙谐，运用了大量比喻来阐述复杂的医理，全是大实话、大真话。有些描写让人忍俊不禁，但是又觉得一针见血、振聋发聩。

读罢此书，我由衷地被李静老师对中医理论的理解和驾驭能力所折服，更惊叹于他居然能用如此通俗的演义笔法，把自己的心得、感受写出来。李静老师对中医的继承是踏踏实实的，京剧大师梅兰芳先生说，对京剧要先继承再创新，对于中医，何尝不是如此？

<<八种体质中医辨证养生演义>>

这本书没有标新立异的东西，全部是中医经典理论的再现。

这是因为衡通理念本身就是建立在传统中医理论的基础上，由李静老师提炼、总结而得以发展出来的学说。

李静老师对中医追求、探索 and 创新的执着精神，让我想起了温家宝总理的一首诗《望星空》：我仰望星空，它是那样寥廓而深邃；那无穷的真理，让我苦苦地求索、追随。

我仰望星空，它是那样庄严而圣洁：那凛然的正义，让我充满热爱、感到敬畏。

我仰望星空，它是那样自由而宁静；那博大的胸怀，让我的心灵栖息、依偎。

我仰望星空，它是那样壮丽而光辉：那永恒的炽热，让我心中燃起希望的烈焰、响起春雷。

我想，这首诗同样适用于中医界那些像李静老师这样为患者的健康而努力的国医们。

我希望所有的读者、患者在读完这本书以后，也会在心中燃起对中医中药“希望的烈焰”，并运用中医中药的“春雷”来战胜自己的疾病，迎来健康的春天。

陈凌 2010年5月26日于荷兰

<<八种体质中医辨证养生演义>>

作者简介

安徽淮北市人，执业中医师。

出身干中医世家，自幼学医。

中华中医药学会国际部学术顾问，中华运气医学会副会长，衡通医学学术流派创始人。

现任山东泰安医学进修学院教授、北京李静衡通中医研究院院长、深圳李静衡通养生文化传播公司董事长、深圳李静衡通中医馆馆长。

<<八种体质中医辨证养生演义>>

书籍目录

序一衡通养生法序二我认识的李老，我认识的衡通引子 深圳市园博园师徒聚会 谈中医论衡通话说养生
第一回 评求医看病难难者不会 论养生看病易会者不难第二回 不停学习不断摸索屡败 不停探索不断进步屡战第三回 人衡则无病失衡则病生 欲衡则需通通之则可衡第四回 话衡通中医讲整体观念 说重在辨证也难在辨证第五回 有形之结补之消之散之 无形之结通之化之衡之第六回 小病自治求人何如求己大病衡通养生自能长寿第七回 阴阳对立矛盾互根统一 找偏纠偏皆为衡通偏差第八回 阴阳消长绝对转化相对 五行相生相克相乘相侮第九回 局部观机械论科学直观 整体观系统论哲理宏观第十回 西医辨病明察秋毫可信 中医辨证望而知之为神第十一回 烘烤箱微波炉同是有火 有实火有虚火火有重轻第十二回 冷藏箱冷冻箱同是冰箱 有实寒有虚寒虚实不同第十三回 上有热下有寒形如蜡烛 外怕冷里有火状似灯笼第十四回 阴也虚阳也虚形似沙漠 气也亏血也损状如枯井第十五回 烂泥塘属湿热结在脏腑 垃圾桶为痰浊堵在经络第十六回 体质干燥像冬天的黄河 低洼处会有屯积的水坑第十七回 精气神不足阴暗的角落 亚健康好比是老牛破车第十八回 看不见的战线是为隐患 功能性的病变辨治皆难

<<八种体质中医辨证养生演义>>

章节摘录

2007年11月11日，北京中医药大学本科毕业生、香港人余健楚来深圳拜师，加上原来我在深圳的弟子李洪波、江植成、周进友、曾泽林，还有我的夫人、儿子李想与女儿李媛媛，一起在深圳市园博园聚会，宣布成立李静衡通医学研究中心，并制定了衡通学派宗旨、治学与座右铭，还填写了中医之歌和衡通之歌。

衡通学派宗旨： 振兴中医，是衡通学派之目的！
博采众家之长，继承、发扬、光大祖国医学是衡通学派之宗旨！
不随波逐流，不跟风，不哗众取宠，务实，实际，是衡通学派之作风！
光明磊落，走得正，行得端，是衡通学派之立场！

衡通医学治学： 读书三年，使谓天下无病可治。
治病三年，便谓天下无方可用。读书难，读医书尤难，读医书得真诠则难之又难。

昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路；衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。
众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。

衡通医学座右铭： 世无难治之病，有不善治之医。
药无难代之品，有不善代之人。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

中医是怎样炼成的？

即不停学习，不断摸索，不停探索，不断进步，屡败屡战。

席间，弟子余健楚说，师父在网上发表了中医演义系列，我提议，现在是中医热，中医养生更热，师父还是先从养生开始演义吧。

众人都说：好！

李静说：中医是我的最爱，衡通是我的最爱，我要将中医演义下去，直到生命终止。

中医不是一代人、两代人的事业，希望你们能继续下去。

弟子李洪波说：今天是光棍节，我代表在座的表态，为了中医的振兴而努力奋斗。

哪怕是夫人让我下岗，打光棍，我也要我的中医信念坚持下去！

我提议大家要经常在一起学习、讨论，向师父请教，跟师临证，走传统的中医师承之路。

众人表示赞成。

弟子周进友说：我和江师兄在一家医院看到师父诊病时，往往用通俗易懂的道理说服病人，那就是一种艺术，在旁边听就是一种享受。

我姐姐经常晕倒，做了核磁共振检测，结果是：1. 颅内白质变性，脑室增宽；2. 梗死的脑组织液化；3. 慢性副鼻窦炎。

师父看了舌态，说她是冰箱型体质，气血瘀滞痰湿生风，开了衡通汤，服药后，每天早上会吐出一口黑紫色的血，服了10剂便不再晕了，再去医院查，上面的病都没有了。

我的表姐久婚不孕，师父看她的舌态，便说她是寒湿瘀结，属于冰箱型体质，给服衡通汤加皂角刺，服药即会有腹痛，腹痛则大便，每日七八次，服药不到一个月便怀孕了，后来生一男孩。

我近两年来经常头晕，一杯酒都不敢喝，师父看我的舌态，说我的舌尖红紫点又大又多，一个红紫点是一个火把，说我的体质像烘烤箱，像微波炉那样，是实火，让我吃药，我吃了几天，感到中药难吃，便不吃了。

后来又说让我去献血也能好，开始我妈不让我去献血，说会伤身体。

后来实在晕得难受，我便去献了一次，400毫升，头便不再晕了，酒也能喝了，现在看我舌尖的红紫点也很少了。

师父还要我去献血，说适当献血能做到流水不腐，可以疏散血里面堵塞的、散不开的火。

江师兄的肠胃不好，我知道，师父看他的舌态，便说他是湿热并重与气血瘀滞的烂泥塘型体质。

那么，在座的其他几位，他们是什么类型的呢？

李洪波说：我在上大学前，即在自学中医，和老师相识是两年多前，我的夫人先去找老师看好病以后，我去拜见认识的。

<<八种体质中医辨证养生演义>>

老师在第一次见我时，看了我的舌态，便说我阴虚内燥，是烘箱型体质，我每到春天手便会脱皮，他让我坚持吃桑叶、生内金磨成的粉，现在好多了。

我儿子扁桃体经常发炎，高热住院，往往要打针输液，一周才能退烧，但不久又发作。

认识老师时。

儿子才三岁半，那时又发高热，老师看舌态后，说他是地图舌，阴虚瘀热，给开了一周的衡通滋阴清燥汤，服一剂，高热即退。

后来服桑叶与山甲粉末半年，扁桃体肥大消失了。

我嫂子在老家是位西医，她不相信不用手术能治好我儿子的扁桃体肥大。

而实际上，从认识老师开始，到现在两年多了，我儿子偶尔感冒发热，吃一片维c银翘片即好。

从那时起，再没有去过医院打针。

只是老师说我是地图舌，和我一样，也属于阴虚内燥的烘箱型体质，属阴虚瘀热燥结，是为无形之结，需要长时间才能改变。

我一直不间断地给我儿子服桑叶粉、生内金粉、山药粉，便是想彻底改变他的阴虚内燥体质。

我妈妈第一次找老师看，老师看了舌象，说舌紫苔薄，舌尖舌边有缺损，便说我妈有风湿病，而且影响到了心脏，并说若不信可以去检查。

我当时并不信。

因为我妈妈没有明显的风湿性关节炎疼痛症状，只是偶尔胸闷而已。

但很快查出来的结果，抗“O”阳性与血沉增快，C反应蛋白增高，心脏拍片等检查也证实了我妈的风湿与心脏病。

我的许多同事，我姨妈、表姐夫、表侄、表妹等人是来深圳面诊看好的，还有我哥哥、侄子，我老家汉中的亲友，是从网上将舌态照片传过来，李老师辨出阴虚、阳虚、湿热或风湿的，他们的病都治好了，更坚定了我学习中医的信心。

江植成说：2004年我有幸和老师在一家医院门诊工作，我在急诊室，经常上夜班，白天往往能抽出时间跟老师学习。

老师看过我的舌态，说我舌尖红紫点多，是偏热，舌苔厚腻是湿，舌中间有一条竖裂纹，是肝气郁滞，整体是气血瘀滞湿热瘀结在一起的烂泥塘，让我服街通散疏通气血，是为攻城，佐以土茯苓和滑石两味各30克是为打援。

P1-3

<<八种体质中医辨证养生演义>>

编辑推荐

这本《八种体质中医辨证养生演义》(作者李静)是一本中医故事书。李静老师把从医实践中所经历的典型病例和疗法以及与学生、患者的对话，原汁原味地呈现给读者。记得很多年前，电视剧《编辑部的故事》中李东宝说，一本精彩的好书，应该是能让读者带着进卫生间阅读的。

<<八种体质中医辨证养生演义>>

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>