第一图书网, tushu007.com

<<五行体质养生法>>

图书基本信息

书名：<<五行体质养生法>>

13位ISBN编号：9787539046662

10位ISBN编号：753904666X

出版时间：2013-1

出版时间：江西科学技术出版社

作者：唐博祥

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

一劳永逸的养生方　总有朋友跟我讨要一剂能够一劳永逸的方子，这着实令我为难。
药方因人而异，人又因地域环境和生活习惯的不同而千差万别。
不过，生病的人大多都有一个共同点，就是不太重视自己的生活方式，没有把身体保养好，从而出了这样那样的健康问题。
毕竟每个人都生活在不同的环境中，思维、体质和行为都受到环境的影响，因此，疾病其实不外乎是由于身体和生活方式发生矛盾而产生的。
　作为一名在一线工作了将近四十年的医生，每一次看到患者们走进诊室，我都会注意观察他们的外貌和神态，就此开始分析他们的病情。
日积月累，我甚至可以大致看出每位患者是什么样的体质，他生活的环境和当前的心态，进而综合多重手段，包含问诊和切脉等，断定他的疾病因何而来，如何治疗。
有人会说，怎么感觉中医都像个算命的，没等病人叙述病情，大夫已经诊断得八九不离十了。
其实，这就是中医所讲究的“望闻问切”，打病人从门口走进来的那一刻起，就已经开始了“望”这一关，也就是说我已经在给他看病了。
　在中国传统文化中，万物被分为“木”“火”“土”“金”“水”五行归类。
而人生长在天地之间，体质由遗传因素和万物间的相互影响来确定，因此中医也可相应地把人的体质划分为“五行体质”。
当患者坐定，通过进一步与患者交流，便可以对其脾气秉性有所了解，即可综合“望闻问”初步判断其五行属性，确定患者先天的体质；再“切”中病情的发展，进而给出相应的治疗和调养的建议。
这样的建议综合了先天的五行体质和后天生活习惯乃至地域环境等因素，让患者既要调整自身，也要想办法来适应甚至是改善不太合适的环境问题。
正如书中所提到的“正确的养生方法就在于人的生活要合乎天地之道，这就是需要天、地、人相互呼应，最好能达到共振状态，而具体的办法之一就是根据五行规律来养生。
”　人的体质以先天为基调，置身自然环境中的人需要通过顺应环境来调整自身的状态，达到天地人合一的平衡。
掌握了与天地相配合的节奏，才能产生健康的共振，达到超乎想象的养生效果。
这样的养生方式，往往可以事半功倍，从容自如。
所以在这里，我想我可以给朋友们开这么一剂一劳永逸的养生方——五行体质养生法。
　唐博祥　2012年11月

内容概要

《五行体质养生法》的作者结合自己30余年科研成果和临床经验，以传统中医理论为原则，以古代易经学说为指导，提出五行中药、五行方剂、五行音乐、五行饮食、五行锻炼等独具特色的养生法，告诉我们调养体质的五行诀窍，让您不再困惑，颐养天年。

作者简介

唐博祥，主任医师，现任职于首都医科大学附属北京中医医院消化中心，著有《24节气饮食法》、《美味养生滋补膏方》、《了不起的食疗方》。

<<五行体质养生法>>

书籍目录

序1一劳永逸的养生方／001 序2通晓五行大义，直抵生命福地／003 第一章五行体质，你是哪一种体质？
五行分类，道法自然／002 来自《黄帝内经》的五行体质养生法／007 五行与纳音／013 破解生辰八字中的体质密码／016 五行体质：三分先天，七分调养／021 第二章木行体质：保肝护胆，平心静气 木行体质者最易患内分泌系统疾病／024 木行体质者养生要点：少生气，不熬夜／026 木行体质者的用药及食疗／028 木行体质者的特色养生法：音乐疗法／040 木行体质者常见病调理方／041 木行体质者的生辰八字养生法／048 第三章火行体质者：通脉养血，益气安神 火行体质者最易患心脑血管系统疾病／054 火行体质者养生要点：多运动，常欢笑／056 火行体质者的用药及食疗／058 火行体质者的特色养生法：瑜伽／070 火行体质者常见病调理方／072 火行体质者的生辰八字养生法／078 第四章土行体质者：健脾和胃，调畅气机 土行体质者最易患消化系统疾病／084 土行体质者养生要点：注意饮食，保证睡眠／087 土行体质者的用药及食疗／089 土行体质者的特色养生法：药膳和辟谷／100 土行体质者常见病调理方／103 土行体质者的生辰八字养生法／109 第五章金行体质者：调理肺气，润肠排毒 金行体质者最易患呼吸系统疾病／116 金行体质者养生要点：防感冒，通大便／119 金行体质者的用药及食疗／122 金行体质者的特色养生法：精油疗法／133 金行体质者常见病调理方／135 金行体质者的生辰八字养生法／141 第六章水行体质者：养肾固元，通利小便 水行体质者最易患泌尿系统疾病／148 水行体质者养生要点：护脊柱，不憋尿／150 水行体质者的用药及食疗／153 水行体质者的特色养生法：洗浴疗法／165 水行体质者常见病调理方／167 水行体质者的生辰八字养生法／173 附录1五行属性查询表／183 附录2 五行纳音与年限对照表／195 附录3五行音乐／197 附录4五行药物及方剂／201 后记／216

章节摘录

版权页： 插图： 我的一位患者胡某就是属于这类体质的人。
他来就诊时告诉我，他从小到大都不怎么生病，可是近日去了非洲参加慈善活动，回来以后就觉得胃肠道总有不适的感觉，做了很多化验，竟没有可以确诊的依据，于是才想来找中医看看。
我判断他应该是水土不服造成的一系列不舒服的表现，打算给他调理2～4个星期。
可不到一周时间，胡某就来找我复诊了，原来他觉得汤药的效果不错，希望我能看看他是不是已经快好了。
后来我计算了一下胡某的五行属性，他就属于带有阴火之土行体质的人。
这也足以说明，此类体质之人患病的严重程度与常人差不了多少，可是痊愈能力就比平常人快得多了。
地支属金的土行体质者腹泻时必须温中气 申、酉为金支。
戊申日、己酉日生者，其土性中带有金气，当金气亏虚之时，便好偷盗母气，致土亦病。
我们几乎都有这样的经验，腹泻日久会引起下腹有坠胀感，这便是大肠金气虚而固涩乏力，导致土气受损虚弱，从而产生的中气下陷证。
所以在治疗的时候，固涩金气的同时必须温中气、升脾气、助胃气，唯有自身本质的土性提升，才容易带动金气的长养，人体阴阳气血便能调和。
地支属水的土行体质者最易患耳鸣 亥、子属水。
凡生于戊子、己亥带有水气之土行体质者，经常是以寒水、湿土、痰浊等易互结为病的因素为致病要点，常见耳鸣、浮肿、腹胀、腰痛、关节不利、二便失常等表现。
因此，此种人既要预防肾水过旺，还要适时补足肾水的不足，如此土气才有水以滋润，土壤得以化育并藏收万物。
土行体质者带有水性的耳鸣患者，其发病的证候类型基本可以分为两大类，一种是痰湿型的耳鸣，多见于饮食上经常大鱼大肉，以油荤为主食的土行患者，其统一的外观特征，就是不健康的肥胖。
中医有“ 鱼生火、肉生痰 ”一说，也就是未来得及消化吸收并排出体外的鱼类和肉类食物，很容易在人体内产生湿热。
虽然胃喜好湿润的环境，可脾适宜干燥的内环境，所以饮食上油荤不节制者，尤其是以土为先天体质的土行体质者，很容易伤了脾脏却不自知。
相反，胃腑由于其容纳之性很足，也容易导致胃肠道出现食积状态。
一旦脾胃功能受损，肾水就难以被制约，上犯于水脏开窍处（即双耳），就容易引起耳鸣，且声响较为洪大；下犯于水的归源地（即腰部），则会出现腰酸乏力的表现。

后记

在我的临床工作中，经常会遇到很多处于亚健康状态的患者，他们都有一个共同的特点，就是生活、工作的压力特别大。
在这种状态下，久而久之，人体机能就会失调，导致他们不仅身体状态不佳，精神上也常处于焦虑状态，总感觉身心疲乏而难以得到缓解。
现代人常见的这种身体状况时常让我感叹不已。
每次为患者诊治时，除了分析病情，我还会适当地了解他们的生活状况和心理状态，由此来综合判断其属于哪种体质。
之后，再针对具体体质，用综合疗法对过于亢奋的表现加以抑制，对流失的部分给予补充，以期能恢复机体的平衡，唤醒生命的能量。
我所使用的这种辨清体质、综合诊疗的方法，就是本书所讲的五行体质养生法。
如今，我将这套结合了传统五行学说、药膳养生理论、现代医学观念和我近40余年临床医学经验的养生法一并汇总成书，以飨读者。
首先感谢原北京中医医院院长李乾构教授为本书撰写序言。
书中理论征求过诸多中医界老专家的意见，其中包括：原北京中医医院院长王莒生教授，原北京市中医药管理局副局长张炳厚教授，北京中医医院院长刘清泉，副院长徐春军、金玫等。
各位专家在看过书稿后，都提出了十分宝贵的意见并给予了极高的评价，让我非常的感动和感激。
另外，我的学生朱洧仪在本书成稿过程中进行了大量的资料搜集与编整工作；原北京市卫生局局长金大鹏教授，中华中医药学会副会长、北京中医协会会长、北京中医药杂志主编谢阳谷先生为本书做了亲笔题词；北京交响乐团艺术总监谭利华团长，中央音乐学院教授、乐团小提琴首席梁大南先生，以及音乐挚友罗思德、于华臣、刘宏、张安先生等为本书提供了大量参考意见；什邡市卫生局长刘君贤为本书的立意提出指导性意见。
在此，我一并表示感谢。
五行养生法既简单也深奥，虽然每个人的领悟不同，但即使只是从膳食方面受到启发，也是不小的收获。
让祖国传统医学造福于现代人，既是我写作这本书的初衷，也是我的已故老师鲍友麟的心愿，相信更是各位读者的期盼。
希望本书的问世，能让更多人从中受益，获得健康幸福。
唐博祥　2012年12月

<<五行体质养生法>>

编辑推荐

《五行体质养生法》编辑推荐：继《24节气饮食法》畅销10万册后，名医唐博祥再推全新力作。
以《黄帝内经》和《易经》为指导，破解中国人体质密码。
以传统五行理论为基础、现代人体质特点为依托，提出专属整体调养方案。
通过书中方法确定体质，掌握最适合自身体质的养生方案：8味单方药+1个经典方剂+30种适宜食物+6道食疗方+1种特色保健方法+5个脏腑调理方+大量调理体质小窍门，全方位综合调理体质，远离疾病，健康无忧。

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