

<<傅杰英中医养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<傅杰英中医养生智慧>>

13位ISBN编号：9787545901528

10位ISBN编号：7545901525

出版时间：2009-4

出版时间：鹭江出版社

作者：傅杰英

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

《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。

<<傅杰英中医养生智慧>>

内容概要

在《中医体质养生》一书中，傅杰英教授秉承中医辨证施治原则，按照人群的八种常见体质——平和体质、阳虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、阴虚体质、瘀血体质、气郁体质的不同，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，并告诉人们如何根据自身的体质，从饮食、起居、精神、药物、经络调养等方面合理养生。

不论是体质养生、饮食养生，还是四季养生，其具体方法最终还是落在对五脏的养护上。在《中医五脏养生》一书中，傅杰英教授根据现代生活方式对五脏的影响，强调中医也要与时俱进，从各方面详细叙述五脏的特性、喜恶，并告诉人们如何尽量卸载现代生存环境和生活方式给五脏带来的麻烦和干扰，使五脏各司其职，使身体健康长寿。

此次推出的礼品装，不仅包含上述两本畅销书的最新修订版，更免费赠送傅杰英教授精彩讲座DVD，是送给亲人和朋友的绝佳礼品！

《中医体质养生》 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！

《傅杰英中医养生智慧(套装共2册)(附光盘1张)》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。

《中医五脏养生》 不论是体质养生、饮食养生，还是四季养生，其具体方法最终还是落在对五脏的养护上。

我们本应格外注意对五脏的养护，但是，人们的五脏，在现代生存环境和生活方式下，承受了很多本来不应该承受的重担，遭受了从来没有过的危害。

在这种情况下，如何从日常生活的方方面面来保健自己，使五脏安心，使自己生命体验更好？ 中医也在与时俱进，尤其是面对现代生活方式下出现的一些新疾病。

《傅杰英中医养生智慧(套装共2册)(附光盘1张)》作者傅杰英教授从起居、饮食、中药、经络等各个方面，详细叙述了五脏的特性、喜恶，并告诉人们如何尽量卸载现代生存环境和生活方式给五脏带来的麻烦和干扰，使五脏各司其职，使身体健康长寿。

<<傅杰英中医养生智慧>>

作者简介

傅杰英，广州中医药大学教授，针灸专业经络美容方向硕士研究生导师，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。傅教授多次在国内外讲授中医美容课程，倡导并传播中医体质养生理念，足迹遍及芬兰、日本、韩国、新加坡等地。

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病、中医体质学的思路分析个人专著：
《实用中医美容》、《皮肤病调养与护理》、《实用经络美容七讲》、《中医美容》、《糖尿病的综合管理》、《中医体质养生》。

<<傅杰英中医养生智慧>>

书籍目录

《中医体质样式》目录：上篇第一章 体质是先天禀赋加后天养成我们每个人的生命都是存在、活动于父母、环境、自我耕耘所形成的土壤或温床——体质上。

多样化的土壤生长出异彩纷呈的树木花草，不同的温床养育着强弱不同的幼苗，不同的体质带给我们不同的生命体验。

呵护生命、关注健康、保健养生。

就要先了解、关注自己的体质。

一、体质偏颇是常见现象 / 005 二、中医自古就重视辨体识病 / 006 三、体质包括形神两个方面 / 009 四、体质的变化决定健康的变化 / 010 五、体质类型决定健康状况 / 012 平和体质：机能协调，七情适度 / 012 阳虚体质：火力不足，畏寒怕冷 / 013 气虚体质：气力不足，容易外感 / 014 痰湿体质：怠惰沉重，容易发胖 / 015 湿热体质：又湿又热，排泄不畅 / 016 阴虚体质：五心烦热，口干咽燥 / 016 瘀血体质：面色晦暗，易生肿瘤 / 018 气郁体质：气机不顺，情绪郁闷 / 019 第二章 体质的变化取决于个人修为 体质的形成是父母赋予的，环境塑造的，个人修为的。

体质是动态的、可变的、可调的。

体质既可以向好的方面转化，又可以向疾病的方面转化。

如何转化很大程度上是看个人修为。

一、先天禀赋决定体质基调 / 023 二、体质随年龄变化而变化 / 025 三、男女有别体质不同 / 026 四、社会环境同样影响体质 / 027 五、疾病和药物影响体质 / 029 六、饮食不当不可忽视 / 030 营养过剩：促生气虚或痰湿体质 / 030 营养不足：促生气虚或阳虚体质 / 031 饮食过成：促生阳虚间夹痰湿、瘀血体质 / 031 长期吃辣：加重湿热和阴虚体质 / 032 常食寒凉：促生阳虚或瘀血体质 / 032 常吃夜宵：促生痰湿体质 / 032 不吃早餐：促生气郁或痰湿体质 / 033 食速过快：加重气虚或痰湿体质 / 033 七、生活起居不当转化体质 / 034 身体过劳：转化为气虚体质 / 034 神过劳：转化为气虚体质 / 035 疲劳：促生为阳虚体质 / 036 身体过逸：转化为郁滞性体质 / 036 常用空调：易生痰湿体质 / 037 常用电脑：加重体质偏颇 / 038..... 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：

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：

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：

<<傅杰英中医养生智慧>>

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、常吃辛辣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《中医五脏养生(修订版)》目录：第一章 现代社会对五脏的影响一、人体五脏各司其职二、现代生活给五脏带来的影响01.自然环境的变化02.社会环境的变化03.生活方式的变化第二章 肝脏养生一、肝脏为将军之官二、现代生活方式哪些最伤肝01.用眼过度02.七情郁结03.久坐不动04.过度服药05.过度饮酒06.不重视脂肪肝三、现代中医的肝脏养生对策01.起居——早睡早起，舒展筋骨02.饮食——减酸增甘03.药物——安全简单04.经络——因病而异第三章 心脏养生一、心脏为君主之官二、现代生活方式哪些最伤心01.信息爆炸02.气候变暖03.过度依赖空调三、现代中医的心脏养生对策01.起居——务必午休02.饮食——清淡利口03.药物——祛暑祛湿04.经络——常见刮痧附：空调环境下的生存思考及对策01.空调的好处02.依赖空调的害处03.如何正确使用空调第四章 肺脏养生一、肺脏为相傅之官01.肺主肃降02.肺脏参与能量代谢03.肺脏与其他脏器的关系二、现代生活方式哪些最伤肺01.气候变暖02.环境污染03.电脑广泛使用04.恣食肥甘厚腻三、现代中医的肺脏养生对策01.起居——顺其自然02.饮食——防燥润肺，适当补益03.药物——清凉润肺04.经络——常灸足三里第五章 肾脏养生一、肾脏为作强之官二、现代生活方式哪些最伤肾01.过于追求舒适02.惊恐伤肾03.极听04.多次流产05.过度取暖06.过度治疗07.夜生活丰富08.冬季剧烈运动09.衣着不合适三、现代中医的肾脏养生对策01.起居——不要扰动阳气02.饮食——不用刻意大补03.方药——可适当服用具有滋补作用的膏滋04.经络——以强壮保健为主第六章 脾脏养生一、脾脏为仓廩之官01.脾主运化02.脾为后天之本二、现代生活方式哪些最伤脾01.暴饮暴食02.食欲亢进，肥甘厚腻03.情绪不稳04.过度治疗05.久坐伤肉三、现代中医的脾脏养生对策01.起居——腹部避寒保暖02.饮食——滋补同时注意理气03.药物——少用苦寒之物04.经络——健脾为主

章节摘录

插图：一、体质偏颇是常见现象什么是体质？

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，时不时的脸上还长痤疮，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》中叫作“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。

二、中医自古就重视辨体识病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

<<傅杰英中医养生智慧>>

时下，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；六八阳气衰竭于上，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。

<<傅杰英中医养生智慧>>

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

<<傅杰英中医养生智慧>>

编辑推荐

《傅杰英中医养生智慧(体质养生·五脏养生)(超值礼盒)》：广州中医药大学著名教授近三十年从医执教经验现代生活方式下最佳中医养生读本馈赠亲友的绝佳健康礼品超值赠送中医体质养生·中医五脏养生精彩讲座DVD(节选)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》——最重视个体差异的养生经典！

最重视个体差异的养生经典！

体质不一样，养生大不同！

这是第一本从体质角度分析养生要领的养生指导书籍。

这是第一本详细指导普通人针对自己的体质类型和状况，进行养生,从而预防疾病的书籍。

体质类型决定健康状况，中医向来重视个体差异，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。

广州中医药大学教授、针灸专业经络美容方向硕士研究生导师，傅杰英，在其二十多年临床诊疗过程中，倡导并传播中医体质养生理念。

现在，傅杰英教授秉承中医辨证施治原则，按照人群的八种体质——平和体质、阳虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、阴虚体质、瘀血体质、气郁体质的不同，真诚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，并告诉人们如何根据自身的体质，从饮食、起居、精神、药物、经络调养等方面合理养生。

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。

同名电视讲座火遍大江南北全国机场书店最热养生经典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！

《傅杰英中医养生智慧(体质养生、五脏养生)超值礼盒》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>