

中医体质养生

谢谢您下载我们的书籍，祝您看的愉快~

请记住我们的网址：<http://www.ccs8.cn>

中医体质养生

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 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，医之所治病方少”。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。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。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

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>