



水阴

【才华横溢】



木阳

【富有人情】



木阴

【坚韧乐观】



火阳

【如日中天】



水阳

【智慧包容】

[韩] 金大元 著 具本奇 译

你了解自己的体质吗

10种体质的 健康生活



金阴

【自信魅力】

西方的星座密码 VS 东方的体质论

如同西方的星座蕴涵着无数密码一样，
体现东方传统智慧的
体质论也昭示着你的人生运程……



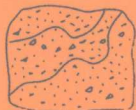
火阴

【自尊执着】



金阳

【坚守正义】



土阴

【追求完美】



土阳

【诚信大气】

你了解自己的体质吗

10种体质的 健康生活

〔韩〕金大元 著 具本奇 译

浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

你了解自己的体质吗:10种体质的健康生活/(韩)
金大元著;具本奇译.—杭州:浙江教育出版社,2008.9
ISBN 978-7-5338-7609-8

I. 你… II. ①金…②具… III. ①体质-通俗读物②保
健-通俗读物 IV. R195.2-49 R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 115735 号

Neo-theory about Man's physical Constitution

Text © Kim, Dae-Won, 2006

All rights reserved.

Chinese(simplified characters) translation copyright

© Zhejiang Education Publishing House, 2008

Published by arrangement with Woongjin ThinkBig Co., Ltd.

著作权合同登记号 浙图字 11-2007-33 号

你了解自己的体质吗:10种体质的健康生活

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路 40 号 邮编 310013)

著 者 [韩]金大元

译 者 具本奇

特约策划 卢晓怡 徐曙蕾

责任编辑 胡献忠

装帧设计 高静芳

责任印务 陆 江

责任校对 谢异泓

照 排 南京理工出版信息技术有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 890×1240 1/32

印 张 6.375

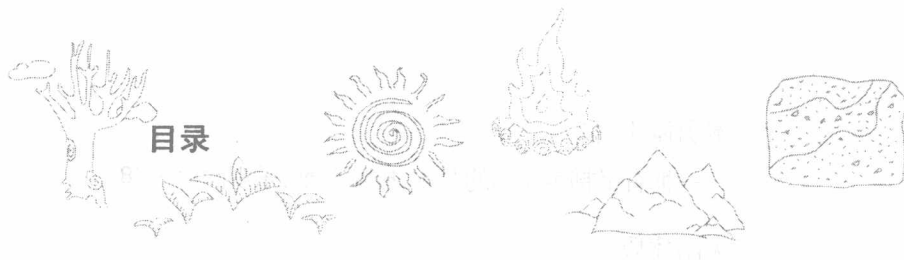
字 数 100 000

版 次 2008 年 9 月第 1 版

印 次 2008 年 9 月第 1 次

标准书号 ISBN 978-7-5338-7609-8

定 价 22.00 元



目录

序言:在 10 种体质论面世之际 · 1

1 章 何谓 10 种体质论

10 种体质论 · 9

浅说阴阳五行 · 14

2 章 体质的特性

你属于何种体质 · 29

木阳体质

——富有人情,愿望强烈的参天大树 · 37

木阴体质

——拥有坚韧生命力的草木,排除万难,乐观向前·48

火阳体质

——如日中天,以热情与公正普照世界·58

火阴体质

——照亮黑暗的烛火,以温情实践真爱·68

土阳体质

——稳重可靠的泰山,以深沉之爱拥抱世界·78

土阴体质

——追求完美的沃土,勤劳耕耘好庄稼·87

金阳体质

——百分百纯度的铸铁,以道义和真心坚守正义·97

金阴体质

——自磨光彩的宝石,以自信与领袖魅力处处闪光·105

水阳体质

——包涵一切的智慧之海,聚散自如,创造和谐·114

水阴体质

——无私而周到的久旱之雨,以才干与灵活渡过难关·124



3 章

10 种体质在生活中的运用

各类体质的经济生活·135

10 种体质子女教育法 · 147

因 10 种体质获得健康和成功的人们 · 160

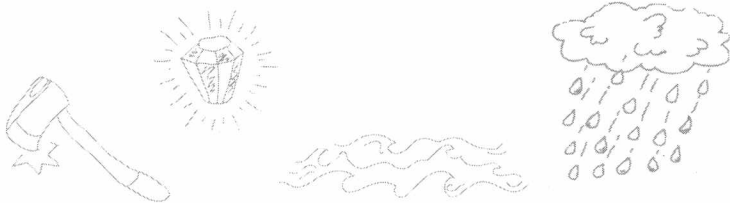
10 种体质的健康磁石疗法 · 166



附录

10 种体质的减肥疗法

10 种体质论治肥胖 · 181





在 10 种体质论面世之际

即使没有韩医学专业知识的人,也多少懂得一些常识,即不同体质的人有不同的相宜饮食。不仅饮食如此,而且运动、兴趣爱好、居住环境等日常生活中的一切都与体质有关。虽然大家都知道要身体健康,必须有和自身体质相适应的日常生活,但在一般情况下我们却很难确定自己为何种体质。我在给患者治疗的过程中,常听到病人这样说:

“这家医院说我是少阳人,到了那家就成了少阴人,有的还说我是太阴人。这是怎么搞的?”

“看体质分析表,少阴人、少阳人、太阴人我都合适。”

“论体型我像少阳人,可性格倒像少阴人。到底哪个对呢?”

“除了症状有点类似外,别的几乎完全不同。”

病人花钱、花时间检查,却换来这种相悖的结论,他们的不满和怨恨,自在情理之中。那么,有没有一种体质分析法,不管在何时测试,也不论医生是谁,其测试结果都能始终如一呢?

这是我在治疗病人过程中常会遇到的烦恼。如果能正确地把握自身的体质,就能调节自己的身心。而调整心态则意味着可以支配自身的命运。

四象医学^①,是理解韩医学的最重要的理论基础。但遗憾的是,它在现实中难以发挥其价值。四象医学按天禀脏理不同把人分成太阳人、太阴人、少阳人及少阴人四种体质类型。由于太阳人这个类型的人太少,所以在分类时也有把太阳人除外的情况。

近来,八卦论颇引人注目,被视为四象体质的进一步细化。但八卦论中少了火阳、火阴两种体质。火代表心脏,而心脏代表君主。也许受儒教“君位不可妄论”的影响,心脏被排除了。因此,不论四象医学还是八卦论,在体质的确定上都遇到了困难。

世上万物,都不可能是绝对的、固定不变的。所谓“发展”,皆始于打破旧框框。新的创造皆来自于现实的需求。四象医学的创始人李济马先生,在其《东医寿世保元》(1894年)一书的结

^① “四象医学”是在韩国固有文化的基础上,吸收中医学理论,结合韩国的防病治病经验,逐步形成和发展起来的传统医学体系。它的创始人李济马于1894年出版了《东医寿世保元》。它强调,探索人的疾病原因不应仅求之于外因风寒暴湿爆火,还应知道人的精神、心理状态的作用及体质如何。体质的类型不同,治疗的药物亦不同。在该书中,他提出了人类有太阳人、太阴人、少阳人及少阴人四种体质类型。由此提出了标志四象体质的新理论。



尾也写道：“太阳人因为人数太少，所以此书还没有完成这部分的研究。剩下的内容就托付给后来的学者了。”

在冥思苦想之后，我面临两种选择：一是采取不同于四象医学的方法探求体质^①；二是沿用四象医学的框架。我入门韩医学已20余年，其间，我在正式学习东方哲学的同时，也在全力攻克心中的难题。我多次中止了自己的研究，因为体质论令我困惑不已，直至我认识到了“人的本性是在生之初，由天地的阴阳五行造就并成为其本性与体质的基础。阴阳五行之道，便是体质之始”这一真理时，我的研究才有了一个突破口。

人们常把体质当作肉体看待。其实在东方医学里，身心不分家，视为一个紧密相连的统一体。

10种体质论不同于迄今为止的体质论。它来自对阴阳五行本质的理解，是一种崭新的体质分析法。构成天地的五行，即木、火、土、金、水结合阴阳，组成了木阳、木阴、火阳、火阴、土阳、土阴、金阳、金阴、水阳、水阴共10种体质。这种观点认为：一个人诞生之时正值五行中的哪个在运行，阴阳之气中哪个便更强，从而形成了这个人的本性与体质。因此，10种体质的判别依据，理所当然是人们出生的年月日和时辰。

① 四象医学认为：由于四象人的体质、天禀脏理不同（即太阳人肺大肝小，太阴人肝大肺小，少阳人脾大肾小、少阴人脾小肾大）及四情（喜、怒、哀、乐）顺逆动的生理、病理原理，同象的异病发病机理相同，异象的同病发病机理完全不同。因而形成了四象人的局限病、易感病和常见病。因此四象医学在治疗上以辨象施治为核心，在具体治法上以脏象学的原理“大者泻之，小者补之”的治疗原则为主。

10 是阴阳五行($2 \times 5 = 10$)的最小组合。它最贴切地说明了各具特色的阴阳五行,少了一个都无法说明阴阳五行。正如性情论在四象医学中仍有重要意义一样,本性论在 10 种体质论中成了绝对基础。

如《黄帝内经》所述:支配天地的阴阳五行,其精气每日都有一定的流程。这种流程令万物变化,而我们人类便生存于其中。所以,由各人体质所定的五脏六腑的协调,造就了各自的本性。

我随即对众多患者和周围熟人做了体质鉴定。结果,我发现他们的本性与体质惊人地相似。后来,我开始结合病人的体质分析给他们开药方进行治疗,并告诉他们与生俱来的本性与体质,劝导他们自觉保持相宜的保健方法与生活习惯。

经过长期的探究与数十次的整理,我相信现在已经到可以告知世人的时候了,于是,我出版了这本书。

我不想将书写得复杂费解,这会使我和读者都疲惫不堪。所以,本书对源自阴阳五行的心灵与本性写得浅显易读,最大限度地帮助读者去理解一无所知的东方哲学。我希望各位读者在开卷之前,都能这样问一下自己:

“我属于哪种本性的体质?”

“我该如何在生活中培养这方面的优势?”

每个人在自己天生的体质基础上培养了多少优点,很大程度上左右了各自的健康和命运。我们所看到的一个人的心理状态与本性,就可以知道他的五脏六腑是怎么样的。这是因为健康的五脏六腑是由正直的心灵与健康的生活造就的。



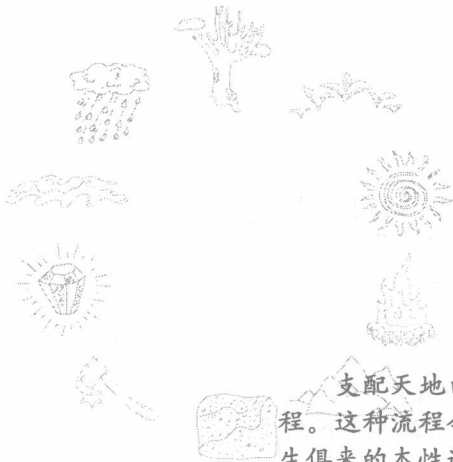
在笔者漫长的探索之路上,许多师长给了我无私的帮助,告诉我何为真理之心。在此,我谨向教导我坚持不懈的金久英先生、金京满先生、孔成允先生、姜英秀院长、具民成讲师以及金诚修心院表示谢意。

同时,感谢我的妻子崔仁善,感谢她始终不渝地激励和支持我。我也感谢美卿、贤秀,是你们给你们不称职的父亲以力量。我还要感谢编辑出版拙著的熊津书局的编辑们。

我把本书献给已故的父亲——是他全力带领我走上了韩医学之路——希望它没有给他蒙羞。

丰实医院院长

金大元



何谓 10 种体质论

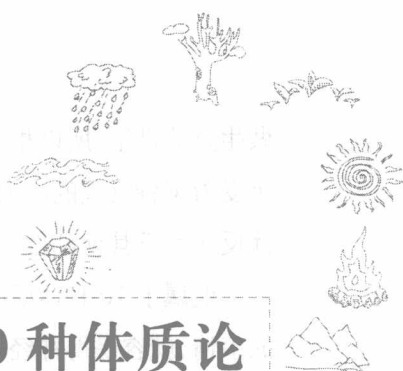
支配天地的阴阳五行，其精气每天都有一定的流程。这种流程令万物变化，我们人类便生存于其中。与生俱来的本性造就了体质。阴阳五行之理即体质之始。人天生的本性是不会改变的。这本性成了体质的基础。人的健康与运气，在很大程度上，取决于各人如何在天生的体质基础上培养自身的长处。





本性是最能表现自身体质的基本要素。由于它与健康和命运有直接的关联,故有言道“疾如其心”。10种体质论中最重要的是,自己的内心,即本性。这本性通过阴阳五行之气形成,并跟自身的修养相关。人不能违背阴阳五行之气。因为人是自然的一部分,承受天地之气生活着。10种体质的基准,由出生的年月日时所定。因为自己最清楚自身的天性,所以细心捉摸就不难找到自身的体质。





10 种体质论

10 种体质论的形成背景

在研究新体质论之初,最紧迫、最重要的问题是确保体质分析资料的客观性。假如理论背景不明确,就无法克服体质论的局限性。那么,对现有资料进行最有效的分类和活用的方法是什么呢?答案来自于患者。

有一天,一位 35 岁的男子找到我诉说道,自己稍有一点点的压力就会窝火、胸闷、全身乏力。他体格强壮,平时不爱喝酒、抽烟,从外表看没什么大问题,但他说自己经常胃痛气胀。

“平时经常吃苦和辣的食物,经常刺激神经系统,导致上厕所也不是很痛快,有时还闹便秘。”他接着说。

这是肝气积郁的症状。我问他每天做多少运动,他说由于

做生意非常忙,所以根本想不到要去做运动。我直觉这个患者承受着某种巨大的压力。果不其然,诊察结果,他的肝经穴的压痛反应大于其他部位。这种症状通过身体表现了出来。

他属于 10 种体质中的木阳体质。这种体质一遇到不如意的事情,就容易得神经性肠胃病。因不能随心调节,积郁于中,便出现了多种异常症状。

这位男子最大的问题是,性生活不如意。他正值壮年,却由于生意上操心、紧张而疲于奔命,房事生活自然不圆满。我开了治肝气郁滞的中药,并给他解释了木阳体质的特性。他本以为自己有肠疾,却听我说要给他治肝,起初还将信将疑。但没过几天,他又来了,表情明朗。他说自己心情轻松多了,不适症状也消失了:“没想到体质有这么重要。我每次生气,心里总是想:我为什么要活得这么累?但自从我知道自己属于性格敏感的体质后,就或多或少地能控制住自己的情绪。”

其他备受疾病煎熬的患者,经过 10 种体质论的治疗后,也都说了诸如此类的话。他们的心得体会,更证实了“病得于心治于心”这一 10 种体质的基本理论。身体上的疾病,大多来自于生活中的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”。许多病人所以能够摆脱心病,重获健康,正是因为他们清楚自身体质的结果。

10 种体质论治疗的根本在于治疗病人的心理。如果能正确理解体质,就没有治不好的疾病。我运用 10 种体质论治病,病情好转的就有糖尿病、肝炎、关节炎、心脏病、肥胖等各种病症。

“虽说是初次相见,但是您太熟悉我的性格和生活习性了,



就像是算命。”一位病人说。他听了我对他体质的分析后，感到新奇之极。

一个高中女生，从初中开始，一碰到考试就会出现严重的肚痛腹泻症状。她不无遗憾地说，要是早知道自己的体质，早就可以摆脱这些病痛的折磨了。

一般来说，人们对身上的疼痛比较敏感，但不会去追究真正的病因。如果明白“病因在于心”这一事实，那就等于病已治好一半了。

⑩ 10 种体质论的根据和意义

《东医宝鉴》“杂病篇”中写道：“医生理该知道天地之气”，“倘不明白与每年气运变化相关的气之盛衰虚实，便做不成医生”。自古以来，韩医学家都精通天气。病的由来，可以从天地之气中找到决定性的根源。10种体质论也重视这一点。

通过出生的年月日时判定体质的根据是万年历。它有如天文学，揭示和总结了太阳的运行和月亮变化的天体现象。它记录了节气的日子和时辰，并以“六十甲子”标示了阴历和阳历。通过万年历，我们可以解读过去、现在和未来的时光，懂得节气和阴阳之理。

一切自然现象的变化，都来自日月的运行。季节的转换、昼夜的交替，也都是由日月对地球的照射引起的。阳历和阴历，是人类为适应生存而创造的节气测定法。

在10种体质中，节气和闰月也起着重要作用。在阴历中，