

木

五行体质 养生法

最贴合中国人体质的健康智慧

我们每个人都有着与众不同的先天体质
不同体质决定了我们适合不同养生方法
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 + 1个 + 30种 + 6道
单方药 经典方剂 适宜食物 食疗方

1种 + 5个
特色保健方法 脏腑调理方

王力以综合调理体质
远离疾患，健康无忧

体质与生俱来，休养方得自在 唐博祥著

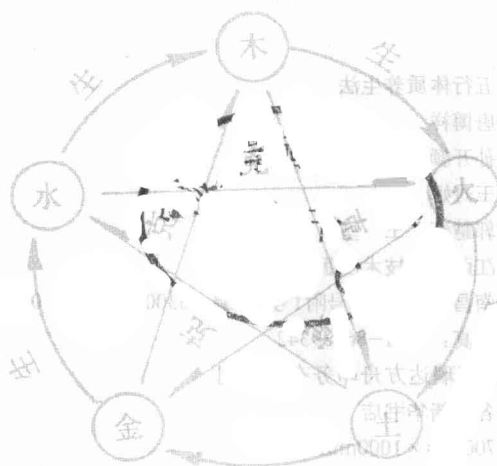
金

江西科学技术出版社

土

五行体质 养生法

唐博祥 著



图书在版编目(CIP)数据

五行体质养生法 / 唐博祥著. — 南昌: 江西科学技术出版社,
2013.1

ISBN 978-7-5390-4666-2

I. ①五… II. ①唐… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第315181号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2011243 图书代码: D12091-101

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 五行体质养生法 |
| 著 者 | 唐博祥 |
| 责任编辑 | 孙开颜 |
| 特约编辑 | 王丹娜 |
| 文字校对 | 郭慧红 王 堃 |
| 出版发行 | 江西科学技术出版社 |
| 社 址 | 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-86623491
传真: 0791-86639342 |
| 印 刷 | 北京瑞达方舟印务有限公司 |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 开 本 | 700mm×1000mm 1/16 |
| 印 张 | 14.5 |
| 字 数 | 165千字 |
| 版 次 | 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5390-4666-2 |
| 定 价 | 32.00元 |

赣版权登字-03-2012-169 版权所有 侵权必究
(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



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



通晓五行大义，直抵生命福地

《五行体质养生法》是一本以传统中医理论为原则，以《易经》为指导，以五行生克制化学说为基础，将古代哲学思想与现代医学研究相结合的健康养生著作。本书以“五行体质”为主轴，倡导养生防病的根本在于了解自己的本质属性，并将“五行”作为划分事物类型的依据，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，既是医家的实用读物，更是养生家的生活指南。

五行生化收藏之道，不仅可用于养生，更蕴含了极其丰富的人生哲理与精神内涵。作为本书的第一个读者，笔者着实有感于中国文化的大智慧。

五行乃中医药发展与继承的基石之一，通晓五行、运用并发扬五行，实乃接续和传承中国传统医学之重要斯任，博祥君其勉矣。

原北京中医医院院长李乾构

2012年11月于北京



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

001

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

023

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

053
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

083
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

115
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

147
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

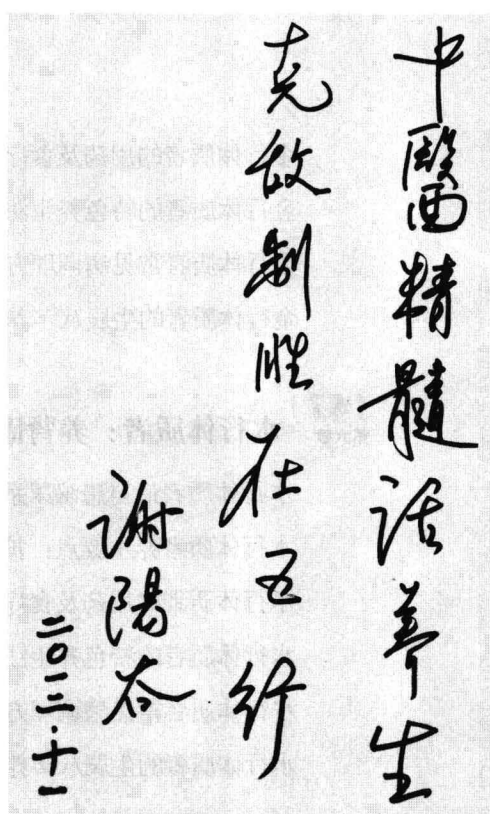
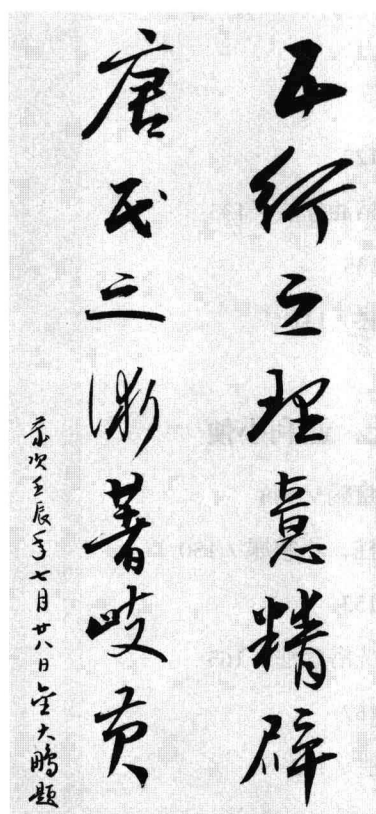
附录 1 五行属性查询表 / 183

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



五行学说是中华民族宝贵的文化遗产，早在中医经典《黄帝内经》中，就有如何利用五行生克制化理论进行养生的论述，为后世医家奉为圭臬。如今，北京中医医院主治医师唐博祥将这种中华传统智慧发扬光大，归纳整理出一套最适合当代中国人体质的养生法，在临床上取得了良好的效果，并得到了原北京市卫生局局长金大鹏教授、中华中医药学会副会长谢阳谷先生的高度评价。



五行体质，你是哪一种体质？

世间万物几乎都能使用五行归纳法对其做出分类。音乐有五音，蔬菜有五蔬，谷物有五谷，水果有五果，牲畜有五畜。而人体中，按部位可分为五体，按脏器可分为五脏。

本书将人的体质分为木、火、土、金、水五行，根据这五行不同的特性，给予他们维护健康、养生防病的建议及手段，符合现代人对于养生防病、调身治病的原则和理念，极具科学性和实用性。



五行分类，道法自然

自古以来，万事万物都能被人分为不同的种类。对事物进行分类的方法有很多，比如内和外、男和女等二分法；天地人、上中下等三分法。

而在中国传统文化里，最经典的归纳方法有三种，一是阴阳理论，二是五行学说，三则是八卦学问。日常生活中，无论从谈天说地到工作实践，几乎都离不开这三种归纳方法。比如看到一个人，先要分辨其是男是女、是好是坏等，就要用到阴阳理论；大自然由五种要素所构成，随着这五种要素的变化盛衰而使得自然界产生的各种变化，如春、夏、长夏、秋、冬五个季节，生、长、壮、老、已五个生命的变化步骤等，这就是五行学说；我们待人接物时，总会想到这个人、这件物、这个时间、这个地点与自己合不合得来，这就是八卦学问。

虽然我们不会刻意地去想是不是正在使用归纳法，但我们经常会有意识地去执行“归纳”。将归纳法系统地整理出来，是为了使读者能运用和掌握这种方法。进一步我们就能发现，人的存在，本身就能够

被归纳到某种方法中的一个具体定位上，然后我们就会更加了解自己的本质，最终蜕变成一个能看清自己、了解自己的人，进而正确地开创属于自己的人生。

由于每一种归纳方法都能够引申出很多内容，本书只从五行的角度来分析一个人养生防病所需的方法，希望能对读者的健康生活提供有益的帮助。

五行与天地人相应

从字面来看，“五行”中的“五”，指的是五个、五种；“行”字，郑玄注曰：“行者，顺天行气也。”因此，“行”所指的无非是一种自然的“运行”，也就是顺着自然规律而表现出的物质本性，进而引申为“类”“性”。也就是说，五行指的就是五个种类、五种性质、五分法。

五行包含了木、火、土、金、水五大方面，它们各有各的特性，也相互关联，地位时而平等，时而有君有臣，时而是敌我关系，时而为母子关系。虽复杂，但如果学会如何使用，哪怕只是在饮食上懂得使用五行，也是受益无穷的。

五行的特性，最早在《尚书·洪范》中就有指出“……五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土曰稼穡。润下作咸，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼穡作甘。”按现代的表达方法可以解释为：凡具有生长、升发和调达特性者均属木；具有阳热、向上和温煦特性者均属火；具有长养、化育和包含特性者均属土；具有清静、收涩和肃静特性者均属金；具有寒冷、滋润、下行和闭藏特性者均属水。

几千年前，皇帝问岐伯：“为什么上古的人都能活到百岁呢？他们的秘诀在哪？”岐伯回答：“这是因为上古之人在生活的各方面都能合乎‘天地之道’的要求，不管是待人处事还是饮食起居，都能根据正确的养生方法进行摄生养护及锻炼，所以形和神是一体的。这样的人就能够健康而度百岁。”

正确的养生方法就在于人的生活要合乎天地之道，这就需要天、地、人相互呼应，最好能达到共振状态，而具体办法之一就是根据五行规律来养生。

天有春、夏、秋、冬及长夏这五时，并表现出了风、火、湿、燥、寒等气候，还有东、西、南、北及中央五个方位；地有木、火、土、金、水五材，有宫、商、角、徵、羽五种音律，还有酸、苦、甘、辛、咸五种味道；人有肝、心、脾、肺、肾五脏及其相应的腑器（即胆、小肠、胃、大肠、膀胱），有怒、喜、思、悲、恐五种主要情志，根据形神合一的概念扩展开来，还有魂、神、意、魄、志五脏所藏之神识（或者理解为意念所在）。这就是五行在天、地、人的具体表现。

天、地、人这三种事物也是相互呼应的。当天气阴霾、云浓物厚（也就是现代人所说的重度空气污染）之时，人的脾胃就不舒服，或者感觉身体困重、头脑昏沉、食欲不振，这就是天人相应最显著的表现了。道家所谓“人法地，地法天，天法道，道法自然”，就是人类顺应天地之道的真谛。人可以无穷尽地开拓自己的见识与智慧，然后实践于天地之间，让世间万物变得更加美好，但不能恣意破坏，否则就是道非法自然，自然会反扑至人的身上，出现天灾人祸。因此，我们要保护自然环境，用四季五时的变化来指导生活，这是人类生存必须遵循的唯一法则。

中医第一经典《黄帝内经》中，有从不同方面来谈论五行的内容。如《金匱真言论》有“东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝，其病发惊骇，其味酸，其类草木……”而《阴阳应象大论》也提出了：“天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风。人有五脏，化五气，以生喜怒悲忧恐。”《六节脏象论》《脉要精微论》《玉机真脏论》《三部九候论》《至真要大论》等诸多篇幅中亦有五行应五时、脉色合五行、四季五时有其主脉以及五行五脏与干支相应等论述。

至今，中医的辨证论治对于五行的应用仍然十分广泛，如治疗大法就有“金水相生”“滋水涵木”“培土生金”“抑木扶土”等五行治疗原则。在我近四十年的临床工作中，五行无时无刻不影响着我的辨证论治与用药开方。从我的经验来看，再好的一服汤药，若是缺乏患者的信念支持，缺少饮食的辅助调养，不加强自身锻炼，那么康复的时间势必会延长。因此，为患者制定一套属于他/她的五行治病调养方案，是我一直在临床上努力推广的工作，而如今落笔于文字之中，是为了能让更多人从中受益。

五行之间的关系：相生、相克、乘侮

五行之间的关系，包含相生、相克及乘侮三大关系。

其中，相生和相克是正常的生克关系，能够令世间万物的流转归于平衡，令事物之间有其自身的约束性，不至太过或者不及，则天地之间生长化收藏之事得以正常运转，循环往复。正常的生克关系能令人的健康状况得以维持，五脏相互生化及制约，即使有病邪欲入侵人体，亦无门而入，或入侵后即被消灭，百病难生。

相生的生理顺序是：木—火—土—金—水—木。举例来说，即火为木之子，木为火之母。相克的生理顺序是：木—土—水—火—金—木。举例来说，即木克土。在正常生理情况下，木能疏理土，使得土气顺畅；同时可以防止多余的土生过多的金，而令金反而克木。

但当人处于病理状态时，对发病机理的认识就要转为乘侮关系，即过分的相克关系。

比如木气过于亢盛，原本木克土的生理平衡状态就被打破了，此时的木气能够乘于土，即土虚木乘，人体就会发脾胃之病。究其病因，在于木气过亢，应以抑木扶土之法进行诊治与调护。

另外，如果某一行过分亢盛，还能令克我者受到抑制，克我者相对就会变得虚弱，此为相侮状态。比如木气过亢，就能反侮克木者，令金气变得虚弱，从而出现金虚之病，即称作金虚木侮，此状态必须使用补金疏木之法来疗养及调摄。

临床治疗中，既要考虑乘侮关系到了怎样的地步，还要充分利用相生关系，在加紧补虚泻实、扶正祛邪的同时，使过旺者能恢复平和，过衰者能加紧恢复至正常状态，从而令正气足、邪气散，病愈而身心壮实。



来自《黄帝内经》的五行体质养生法

世间万物几乎都能使用五行归纳法对其做出分类。音乐有五音，蔬菜有五蔬，谷物有五谷，水果有五果，牲畜有五畜。而人体中，按部位可分为五体，按脏器可分为五脏。

《黄帝内经》最早提出了关于体质分类的理论，分别有“阴阳二十五人”“太少阴阳人”“逆顺肥瘦人”“膏、脂、肉三型”“刚柔、勇怯”和“形志苦乐”等体质分类法。这些分类法由不同古代医家根据不同分类基础分别提出，并收录于《内经》当中，“五行人”亦是其中一种分类法。

本书在《黄帝内经》的基础上，归纳整理出一套系统的“五行体质养生法”，将人的体质分为木、火、土、金、水这五行，根据这五行不同的特性，给予他们维护健康、养生防病的建议及手段。“五行体质养生法”既遵循了传统中医的辨证论治原则，又更加符合现代人对于养生防病、调身治病的原则和理念，极具科学性和实用性。