

中医——动态平衡的中和之医，人体自我修护动力学生病源于身体长期不平衡——气滞·血瘀·痰饮

正确的中医调养方法，必须先通再养才能到达中医所谓身心的「动态平衡」

通 调和肠胃，维持体内有利于排除肝毒的环境  
养 滋养心肺，强化血液循环代谢力  
补 着重修补，益气血，填阴阳

来自临床一线的中医观察与叮咛

41个奇症，解答似是而非的养生迷思  
让你掌握依据自我体质对证调养的正确观念



『每个病人，都给我成就菩萨道的机会……  
中医最厉害的不是把脉，不是针灸，而是一种生活态度。』

杨世敏 著

知名中医全面解析补养身体的秘诀



# 补错了，更伤身！

体质不一样，养生大不同

【鼎力推荐】

孙茂峰（中国台湾中医师公会联合会理事长） 巫云光（仁光中医诊所院长）  
黄 兰（黄兰中医诊所院长） 何宗融（中国医药大学中医学系助理教授）



青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE  
国家一级出版社  
全国百佳图书

知名中医全面解析补养身体的秘诀

# 补错了更伤身

体质不一样，养生大不同

杨世敏 著

张

青島出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

补错了,更伤身:知名中医全面解析补养身体的秘诀/杨世敏等著.

—青岛:青岛出版社,2014

ISBN 978-7-5436-9906-9

I. ①补… II. ①杨… III. ①中医养生法 IV. ①R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第008030号

本书简体中文版权由天下杂志股份有限公司,经北京麦士达版权代理有限公司,授予青岛出版社独家出版发行,非经书面同意,不得以任何形式任意重制转载。本书限于中国内地发行。

山东省版权局版权登记号:图字:15-2012-310号

书 名 补错了,更伤身!——知名中医全面解析补养身体的秘诀

著 者 杨世敏 谢佳珊

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(兼传真) 0532-68068026(兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

责任装帧 祝玉华

选题优化 凤凰传书(fhcs629@163.com)

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

插 页 8

印 张 14.5

书 号 ISBN 978-7-5436-9906-9

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068629

本书建议陈列类别:养生保健



## 导读

- 每个病人，都给我成就菩萨道的机会 ..... 林贞岑 / 08

## 推荐序

- 天降大任，闻声救苦 ..... 巫云光 / 15  
中和之理，薪火传承 ..... 黄兰瑛 / 16  
要把病治好，杨医师做到了！ ..... 何宗融 / 17

## 作者序

- 他山之石，可以攻错 ..... 杨世敏 / 19

# 第一章 中医的整体观念

- 第一节 阴阳平衡，致中和 ..... 24
- 动态平衡的中和之医 ..... 25
- 双向的动态平衡 ..... 26
- 中医最厉害的不是把脉，不是针灸，而是..... 28
- 生病源于身体长期不平衡——气滞·血瘀·痰饮 ..... 29
- 气·血·水——经络、血液、淋巴系统的通路 ..... 30
- 用交感与副交感神经来解释中医的阴阳平衡 ..... 32
- 健康的要素——宗、营、卫偕行 ..... 35
- 人体自我修护动力学，宗营卫的节奏感 ..... 38
- 为什么有些气功大师寿命不长？ ..... 40
- 宗营卫不偕行，失衡四阶段 ..... 41
- 不论减肥或追求健康，睡眠都是最重要的养生大法 ..... 44

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| ●第二节 顺应四季气候特色来调整身体机能 ..... | 46      |
| 六气过多生六淫，夹带六邪产生疾病 .....     | 47      |
| 正确的调养观，先通再养，先排毒再养生 .....   | 53      |
| ※ 身体环保，排毒辅助清凉浴 .....       | 48      |
| ※ 身体环保，排毒辅助茶饮 .....        | 50 / 54 |
| ●第三节 虚实寒热——简易有效分辨体质 .....  | 56      |
| 到底要听哪个专家的话? .....          | 56      |
| 虚实、寒热，傻傻分不清楚? .....        | 57      |
| 辨别自己的基本体质 .....            | 58      |
| 精神好时才喝咖啡、茶 .....           | 62      |

## 第二章 冰为万病之首

|                              |    |
|------------------------------|----|
| ●第一节 第一卖冰，第二做医生 .....        | 66 |
| 气候造成吃冰的欲望 .....              | 67 |
| 冰为万病之首——过服生冷的后遗症 .....       | 69 |
| 喝冷饮造成五脏六腑降温，形成痰饮、水毒的体质 ..... | 71 |
| 上焦痰湿水饮过重，导致心悸、熊猫眼 .....      | 73 |
| 大量喝水与果菜汁，造成下焦虚寒 .....        | 75 |
| 取代冰品的消暑法 .....               | 77 |
| ※ 上焦水饮过重的调治方法 .....          | 74 |



|                               |    |
|-------------------------------|----|
| ●第二节 垃圾食品对健康的危害 .....         | 79 |
| 垃圾食品养成肠胃湿热体质 .....            | 79 |
| 肠胃湿热体质对疾病的反应 .....            | 81 |
| ●第三节 膻中为气海，喜乐出焉，通脑络，运宗气 ..... | 85 |
| 膻中穴是快乐的源泉 .....               | 85 |
| 劝大家慎食、禁食冰品 .....              | 87 |
| 膻中穴阻塞与患癌的相关性 .....            | 88 |
| 认真的女人生病就不好医，怎么回事？ .....       | 90 |
| ※ 舒缓胸闷郁卒茶饮 .....              | 93 |
| ※ 调治“脑神经衰弱”——灸法 .....         | 94 |

### 第三章 误药致癌论

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| ●第一节 抗病运动——先安内，后攘外 ..... | 98  |
| 服用特效药真的又快又有效吗？ .....     | 102 |
| 切勿人云亦云盲从试药，避免以身试毒 .....  | 103 |
| 人体排毒过程，却被误认为疾病 .....     | 104 |
| 特效药，差点把小病医成大病要了命 .....   | 107 |
| ●第二节 感冒竟然会致癌？ .....      | 110 |
| 见微知著勿轻小症，气血平衡勿惑大病 .....  | 111 |
| 生病的原因 .....              | 117 |
| 调养首重通畅，其次保养，最后进补 .....   | 118 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 不良情绪也会产生毒素 .....               | 120 |
| ● 第三节 吃补、吃毒一线间 .....           | 123 |
| 辨明体质后方进行调养计划，不可乱补一通 .....      | 123 |
| 三伏贴只对寒性体质的人有帮助 .....           | 124 |
| 依自己的体质在生理期与产后进补，才是真正对自己好 ..... | 125 |
| 吃到不合体质的食品、补品，造成实热证体质 .....     | 128 |
| 妈妈怀孕乱进补，孩子出生倒大霉 .....          | 130 |

## 第四章 生机有限论

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| ● 第一节 有机生机，生命有转机 .....       | 134 |
| 让超级细菌对你没辄 .....              | 135 |
| 板蓝根、金银花可以杀病毒？奉劝各位别盲信 .....   | 136 |
| 肠胃道的细菌最喜欢“烧腹内”体质 .....       | 137 |
| 避免伤食：不合体质的食物、剂量不当、时机不当 ..... | 138 |
| ● 第二节 你的健康决定于你所吃的食物 .....    | 143 |
| 生机饮食，你吃对了吗？ .....            | 143 |
| 日本人与欧美人体质不同，调养理论就相反 .....    | 146 |
| 爱吃炸物喝冷饮，造成体质寒热交错、寒包火 .....   | 148 |
| 正确看待瞑眩反应 .....               | 150 |
| 药食同源，分清体质再服药、饮食 .....        | 152 |
| ※ 食物寒热属性表 .....              | 155 |



|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| ●第三节 中医化的生机饮食——新（心）素食主义 .....  | 157 |
| 肉食，残害人类的杀手 .....               | 157 |
| 环保素最接近生机饮食的概念 .....            | 159 |
| 素食是养生之道 .....                  | 159 |
| 素食的黄金比例：叶菜、根茎、新鲜豆类，再加优质米 ..... | 161 |
| 新（心）素食主义才能带给癌症患者生机与曙光 .....    | 163 |

## 第五章 过劳百病论

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| ●第一节 能者多劳，劳者多病 .....         | 168 |
| 认识你的疲劳——现代人的慢性疲劳症候群 .....    | 168 |
| 75%的人呈现亚健康状态，不舒服但查不出原因 ..... | 171 |
| 常见的疲劳综合症候群 .....             | 174 |
| 体劳、神劳、房劳、过逸，疾病找上你 .....      | 177 |
| ※ 按摩穴位，舒缓视疲劳 .....           | 184 |
| ※ 最简单的功法——散步加扩胸深呼吸 .....     | 185 |
| ●第二节 慢性疲劳，急性衰老 .....         | 186 |
| 用心计较的过劳人生 .....              | 187 |
| 癌症也是一种心病 .....               | 189 |
| 慢性病成因与癌化体质 .....             | 191 |
| 调理体质的方式——通·养·补 .....         | 196 |
| 通：调和肠胃，维持体内有利于排肝毒的环境         |     |
| 养：滋养心肺，强化血液循环代谢力             |     |

补：着重修补，益气血，调阴阳

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| ※ 强化血循、滋养心肺茶饮 .....      | 204 |
| ※ 导引、推拿促进血循，疏通身体气机 ..... | 206 |
| (导引功 / 拍打胆经 / 按摩心包经)     |     |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| ● 第三节 减肥为何不成功? .....           | 210 |
| 虚证体质不易靠运动瘦身 .....              | 211 |
| 薏仁饭帮虚证体质减肥 .....               | 212 |
| 体力减退，阻塞代谢机转，导致宗营卫三气不能偕行 .....  | 213 |
| 导致发胖的因素——认识“肾上腺皮质醇”的作用 .....   | 214 |
| 利用季节交替，通过练气，带出潜藏体内的伏邪（慢性炎症）…   | 217 |
| 过劳及压力过大硬撑，造成速胖 .....           | 219 |
| 机能老化、饮食不当，造成排毒、代谢、修复能力降低 ..... | 220 |
| 外来感染导致减肥无效 .....               | 221 |
| 机能老化，导致减肥无效 .....              | 222 |
| 居家筑基法，建构容易减肥的基础体质 .....        | 223 |
| ※ 针灸减肥法 .....                  | 224 |

## 第六章 结论

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 身体太差，修行也难有所成 .....          | 229 |
| 由心理的平衡、净化，而达到生理的平衡、净化 ..... | 230 |
| ※ 无际大师心药方 .....             | 232 |
| ※ 中医师的养生秘诀——排毒养生功 .....     | 233 |

知名中医全面解析补养身体的秘诀

# 补错了更伤身

体质不一样，养生大不同

杨世敏 著



青島出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



## 导读

每个病人，都给我成就菩萨道的机会 ..... 林贞岑 / 08

## 推荐序

天降大任，闻声救苦 ..... 巫云光 / 15

中和之理，薪火传承 ..... 黄兰瑛 / 16

要把病治好，杨医师做到了！ ..... 何宗融 / 17

## 作者序

他山之石，可以攻错 ..... 杨世敏 / 19

# 第一章 中医的整体观念

|                        |    |
|------------------------|----|
| ●第一节 阴阳平衡，致中和          | 24 |
| 动态平衡的中和之医              | 25 |
| 双向的动态平衡                | 26 |
| 中医最厉害的不是把脉，不是针灸，而是……   | 28 |
| 生病源于身体长期不平衡——气滞·血瘀·痰饮  | 29 |
| 气·血·水——经络、血液、淋巴系统的通路   | 30 |
| 用交感与副交感神经来解释中医的阴阳平衡    | 32 |
| 健康的要素——宗、营、卫偕行         | 35 |
| 人体自我修护动力学，宗营卫的节奏感      | 38 |
| 为什么有些气功大师寿命不长？         | 40 |
| 宗营卫不偕行，失衡四阶段           | 41 |
| 不论减肥或追求健康，睡眠都是最重要的养生大法 | 44 |

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| ●第二节 顺应四季气候特色来调整身体机能 ..... | 46      |
| 六气过多生六淫，夹带六邪产生疾病 .....     | 47      |
| 正确的调养观，先通再养，先排毒再养生 .....   | 53      |
| ※ 身体环保，排毒辅助清凉浴 .....       | 48      |
| ※ 身体环保，排毒辅助茶饮 .....        | 50 / 54 |
| ●第三节 虚实寒热——简易有效分辨体质 .....  | 56      |
| 到底要听哪个专家的话? .....          | 56      |
| 虚实、寒热，傻傻分不清楚? .....        | 57      |
| 辨别自己的基本体质 .....            | 58      |
| 精神好时才喝咖啡、茶 .....           | 62      |

## 第二章 冰为万病之首

|                              |    |
|------------------------------|----|
| ●第一节 第一卖冰，第二做医生 .....        | 66 |
| 气候造成吃冰的欲望 .....              | 67 |
| 冰为万病之首——过服生冷的后遗症 .....       | 69 |
| 喝冷饮造成五脏六腑降温，形成痰饮、水毒的体质 ..... | 71 |
| 上焦痰湿水饮过重，导致心悸、熊猫眼 .....      | 73 |
| 大量喝水与果菜汁，造成下焦虚寒 .....        | 75 |
| 取代冰品的消暑法 .....               | 77 |
| ※ 上焦水饮过重的调治方法 .....          | 74 |



|                               |    |
|-------------------------------|----|
| ●第二节 垃圾食品对健康的危害 .....         | 79 |
| 垃圾食品养成肠胃湿热体质 .....            | 79 |
| 肠胃湿热体质对疾病的反应 .....            | 81 |
| ●第三节 膻中为气海，喜乐出焉，通脑络，运宗气 ..... | 85 |
| 膻中穴是快乐的源泉 .....               | 85 |
| 劝大家慎食、禁食冰品 .....              | 87 |
| 膻中穴阻塞与患癌的相关性 .....            | 88 |
| 认真的女人生病就不好医，怎么回事？ .....       | 90 |
| ※ 舒缓胸闷郁卒茶饮 .....              | 93 |
| ※ 调治“脑神经衰弱”——灸法 .....         | 94 |

### 第三章 误药致癌论

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| ●第一节 抗病运动——先安内，后攘外 ..... | 98  |
| 服用特效药真的又快又有效吗？ .....     | 102 |
| 切勿人云亦云盲从试药，避免以身试毒 .....  | 103 |
| 人体排毒过程，却被误认为疾病 .....     | 104 |
| 特效药，差点把小病医成大病要了命 .....   | 107 |
| ●第二节 感冒竟然会致癌？ .....      | 110 |
| 见微知著勿轻小症，气血平衡勿惑大病 .....  | 111 |
| 生病的原因 .....              | 117 |
| 调养首重通畅，其次保养，最后进补 .....   | 118 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 不良情绪也会产生毒素 ..... | 120 |
|------------------|-----|

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| ●第三节 吃补、吃毒一线间 .....            | 123 |
| 辨明体质后方进行调养计划，不可乱补一通 .....      | 123 |
| 三伏贴只对寒性体质的人有帮助 .....           | 124 |
| 依自己的体质在生理期与产后进补，才是真正对自己好 ..... | 125 |
| 吃到不合体质的食品、补品，造成实热证体质 .....     | 128 |
| 妈妈怀孕乱进补，孩子出生倒大霉 .....          | 130 |

## 第四章 生机有限论

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| ●第一节 有机生机，生命有转机 .....        | 134 |
| 让超级细菌对你没辄 .....              | 135 |
| 板蓝根、金银花可以杀病毒？奉劝各位别盲信 .....   | 136 |
| 肠胃道的细菌最喜欢“烧腹内”体质 .....       | 137 |
| 避免伤食：不合体质的食物、剂量不当、时机不当 ..... | 138 |
| ●第二节 你的健康决定于你所吃的食物 .....     | 143 |
| 生机饮食，你吃对了吗？ .....            | 143 |
| 日本人与欧美人体质不同，调养理论就相反 .....    | 146 |
| 爱吃炸物喝冷饮，造成体质寒热交错、寒包火 .....   | 148 |
| 正确看待瞑眩反应 .....               | 150 |
| 药食同源，分清体质再服药、饮食 .....        | 152 |
| ※ 食物寒热属性表 .....              | 155 |



|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| ●第三节 中医化的生机饮食——新（心）素食主义 .....  | 157 |
| 肉食，残害人类的杀手 .....               | 157 |
| 环保素最接近生机饮食的概念 .....            | 159 |
| 素食是养生之道 .....                  | 159 |
| 素食的黄金比例：叶菜、根茎、新鲜豆类，再加优质米 ..... | 161 |
| 新（心）素食主义才能带给癌症患者生机与曙光 .....    | 163 |

## 第五章 过劳百病论

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| ●第一节 能者多劳，劳者多病 .....         | 168 |
| 认识你的疲劳——现代人的慢性疲劳症候群 .....    | 168 |
| 75%的人呈现亚健康状态，不舒服但查不出原因 ..... | 171 |
| 常见的疲劳综合症候群 .....             | 174 |
| 体劳、神劳、房劳、过逸，疾病找上你 .....      | 177 |
| ※ 按摩穴位，舒缓视疲劳 .....           | 184 |
| ※ 最简单的功法——散步加扩胸深呼吸 .....     | 185 |
| ●第二节 慢性疲劳，急性衰老 .....         | 186 |
| 用心计较的过劳人生 .....              | 187 |
| 癌症也是一种心病 .....               | 189 |
| 慢性病成因与癌化体质 .....             | 191 |
| 调理体质的方式——通·养·补 .....         | 196 |
| 通：调和肠胃，维持体内有利于排肝毒的环境         |     |
| 养：滋养心肺，强化血液循环代谢力             |     |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 补：着重修补，益气血，调阴阳                 |     |
| ※ 强化血循、滋养心肺茶饮 .....            | 204 |
| ※ 导引、推拿促进血循，疏通身体气机 .....       | 206 |
| （导引功 / 拍打胆经 / 按摩心包经）           |     |
| ● 第三节 减肥为何不成功？ .....           | 210 |
| 虚证体质不易靠运动瘦身 .....              | 211 |
| 薏仁饭帮虚证体质减肥 .....               | 212 |
| 体力减退，阻塞代谢机转，导致宗营卫三气不能偕行 .....  | 213 |
| 导致发胖的因素——认识“肾上腺皮质醇”的作用 .....   | 214 |
| 利用季节交替，通过练气，带出潜藏体内的伏邪（慢性炎症）... | 217 |
| 过劳及压力过大硬撑，造成速胖 .....           | 219 |
| 机能老化、饮食不当，造成排毒、代谢、修复能力降低 ..... | 220 |
| 外来感染导致减肥无效 .....               | 221 |
| 机能老化，导致减肥无效 .....              | 222 |
| 居家筑基法，建构容易减肥的基础体质 .....        | 223 |
| ※ 针灸减肥法 .....                  | 224 |

## 第六章 结论

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 身体太差，修行也难有所成 .....          | 229 |
| 由心理的平衡、净化，而达到生理的平衡、净化 ..... | 230 |
| ※ 无际大师心药方 .....             | 232 |
| ※ 中医师的养生秘诀——排毒养生功 .....     | 233 |



补错了  
更伤身

## 导读

# 每个病人,都给我成就菩萨道的机会

■ 林贞岑

五十多岁瘦高的王先生走进诊室后,一直紧捏着小张纸条愁眉不展。

“你是不是最近压力很大,情绪不好?”中医师杨世敏边把脉边说。

看起来很沉闷的王先生低头不语。杨世敏继续和他闲聊,十多分钟后王先生突然说:“我心理压力很大。”

原来他最近做身体检查时被疑似患有恶性肿瘤,西医要他继续观察,让他紧张得睡不好。

“先放宽心,这段观察期间,你要积极做件事,就是要控制情绪,有些事情是一定要有出口的。”杨世敏拍拍王先生的手说,“你啊,工作压力大,加上身体的问题,又爱操心,已经超负荷了喔!”王先生被说中心事,紧绷的脸上露出了笑容。

\*

\*

\*