



~ 山东电视台《养生》系列 ~

现代人三大典型体质: **阴虚·内热·脾湿**

大型《养生》栏目权威主讲专家

养生看体质

“京城四大名医”之一孔伯华先生嫡系传人孔令谦谈现代人三大体质

孔令谦◎主讲
王学伟◎主编 《养生》栏目组◎编著



- 阴虚
- 内热
- 脾湿

中国城市出版社



·山东电视台《养生》系列



养生看体质

孔令谦◎主讲

王学伟◎主编 《养生》栏目组◎编著

中国城市出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

养生看体质 / 《养生》栏目组编著. —北京: 中国城市出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-5074-2184-2

I. 养… II. 养… III. 养生 (中医) —基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第191202号

策 划	王 立
责 任 编 辑	王月芳 唐 浒 张丽静 郑良苹 冯俊文
封 面 设 计	安晓蓓
插 图	张 彤
责 任 技 术 编 辑	张建军 杨冬梅
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市海淀区太平路甲40号 (邮编 100039)
网 址	www.citypress.cn
电 话	(010)63275378 (营销策划中心)
传 真	(010)63489791 (营销策划中心)
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 52732057
投 稿 信 箱	world66@263.net (营销策划中心)
经 销	新华书店
印 刷	北京中印联印务有限公司
字 数	150千字 印张17.5
开 本	787x1092 (毫米) 1/16
版 次	2009年11月第1版
印 次	2009年11月第1次印刷
定 价	29.80元

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010)52732057

序

山东电视台总编辑 祝丽华

中医事业的振兴，需要有理想、有抱负的人，更需要能够身体力行，为实践理想能够放弃虚名浮利，刻苦钻研、开拓创新的人，孔令谦先生正是这类人中的佼佼者。

体味古今著名中医的成才之路，不外乎两条，即读书与看病。读书不仅是通晓古文，精读熟背经典，更要字斟句酌，反复领悟其中的思维方法、内在联系；看病不仅是望、闻、问、切，辨证处方，更要在看病中再习经典，反复加深理解。

根据孔令谦先生主讲而编辑的《养生看体质》，正是他实践—认识—再实践—再认识过程的体现。这种一文必求其确，一意必析其微的精神，使他在学习、思考、实践中一层层深悟中医之道，一步步攀上中医科学之峰。

孔令谦先生出身中医世家，受家族影响，他自幼就对中医产生了浓厚的兴趣，不仅阅读了家庭大量藏书，而且还学习到一身卓越的医术。孔先生讲中医，逻辑严密、层次清晰，而且深入浅出、剖析分明。他的讲座没有不伦不类的掺杂，没有似是而非的敷衍，其风趣生动的语言和儒雅的翩翩风度，给大家留下深刻的印象。

《养生看体质》从养生的起源到“治未病”的根本，从“治未

病”的重点再到“治未病”的关注对象，可谓从实际出发阐释了概念、把握了要领，弘扬了中医学“不治已病治未病”的原创思维和丰富的内容。

在当今社会，“中国式养生”引领着健康医学发展的方向，蕴含着预防医学的科学内涵，孔令谦先生是孔伯华中医世家的传承人，曾在中医学界取得富有开创性的重要成就，这些在本书中也有具体体现。孔先生注重宏观与微观综合分析的研究方法，重视描述性的观察及应用，这在中医养生里面是非常前沿的理念。

随着时间的推移，中医药学随着中国优秀传统文化的复兴而受到世人瞩目，同时也随着科学发展观的深入实践，以人为本构建和谐社会的进一步落实，医药卫生服务重心开始下移到农村社区，医药卫生工作重心也前移到预防保健。这本书是孔令谦先生解读中医“治未病”的具体体现，立意深远、颇具理论意义与实用价值。它的出版对于中医事业的发展必将起到重要推动作用。

《养生看体质》内容非常贴近家庭和个人保健需求的实际，希望大家通过阅读本书，能够进一步树立健康的理念，增强自我保健意识，提高疾病预防能力。让我们共同努力，为我们的健康从现在做起。

祝丽华

目录

第一章 什么是养生——养生之道

《庄子》说养生要顺天道而从之,《黄帝内经》说智者要“顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔”。补药为什么不能多吃?跟以前相比,现代人在体质上都发生了哪些变化?“京城四大名医”孔氏家族又是如何看待养生这个问题呢?

《庄子》和《黄帝内经》如何说养生	2
“京城四大名医”家族的养生之秘	7
病了要吃药,补药别乱吃	13
我们为什么养生	17
“衰竭”是人体老化的直接原因	20

第二章 你不可不知的养生原则

对于热衷养生的人来说,到底是修心好还是劳形好呢?对别人有奇效的养生方法是否对你也有效呢?掌握中华养生的方法原则,把握中医养生的理论精髓,对养生有至关重要的作用。

吃东西要“五色入五脏”	26
血压一百八,还敢把山爬	30
七情六气,五脏的“晴雨表”	35
北京人吃四川菜,不上火才怪	38
琴棋书画以怡情,养生七法谨遵循	41

第三章 现代都市人群的体质——阴虚

阴虚主要体现在肝肾方面,人的精血亏了,就阴虚了。老年人糖尿病、高血压和中风都是阴虚引起的。但是为什么有的人20岁就会阴虚?喝酒为什么会导致阴虚?针对阴虚这种体质,老年人应该如何滋补?年轻人是不是也会有些不同的滋补方法呢?

阴虚其实就是气血亏损	46
四十而衰,阴虚谁也逃不掉	49
滋阴清肺,科学饮食是关键	52
老年人养生,重在一个“静”字	57

第四章 现代都市人群的体质——内热

所谓“热”,它的意思不是说你体内真有热,而是说你体内的阴阳不平衡。热又分为实热和虚热,年轻人的内热一般是实热;老年人的内热一般是虚热。因此,清热方法即有不同。

阴阳不平衡,内热的直接原因	64
---------------------	----

年轻人实热,老年人虚热	66
养生最根本方法:了解你的身体	70
营养过剩,现代小孩儿的普遍现象	74
擦亮眼睛,认清你上的是什么“火”	77

第五章 现代都市人群的体质——脾湿

中医的脾指的是脾胃功能,而非器官。即使脾脏被摘除了,脾湿现象依然存在。脾湿加上外感风寒就会形成风湿,湿气上冲严重的还会化生成脑胶质瘤。因此,平时注意化湿也就显得极为重要……

体内有湿,所以致病	88
脾湿和风邪,风湿的罪魁祸首	91
葫芦黄酒,化湿保健一招鲜	95
阴虚、内热、脾湿三合一疗法	100

第六章 和喜怒——情绪养生

伍子胥能够一夜白头;范进中举,也可以瞬间疯癫。人的喜怒哀乐,都能影响身体健康。若要养生,首先就要想方设法使自己心态平和。然后,再通过一些适当的小方法,来弥补身体上的亏缺,从而让自己的身心更健康。

神奇的五脏体系图	106
----------------	-----

心态平和是养生的基础	113
情绪也会牵动你的五脏	117
滋阴化浊的小方法	122

第七章 节饮食——饮食养生

我们的日常饮食看似简单,但是稍不注意,极有可能给我们带来很多隐患。尤其是老人和小孩这两个特殊群体,有的甚至因为饮食不当而丧命。所以我们要注意饮食,包括饮食的时间还有食物的搭配,这些方面针对不同体质、不同年龄段的人都会有所不同。

小心饮食,它可能随时要了你的命	128
物性不同,一支莲藕竟有四重功效	130
节制饮食,很多病是吃出来的	133
春夏养阳,秋冬养阴	136
水果也是可以养生的	148

第八章 避寒暑——四季养生

中医认为,人生病的原因分为内因、外因和不内外因。其中外因说的是春夏秋冬四季变化,这里所说的“寒暑”就是泛指这些四时之变。只要能够针对这些气候变化,适时采取相应的养生措施,就能防病延年。

千万别把感冒当小事	156
-----------------	-----

各个季节都有典型的病症	161
秋季养生,注意收敛	171
火旺之年,预防肺火	177
情志收敛,注意食疗	182

第九章 最美不过夕阳红——中老年人养生

《黄帝内经》说“人过四十,阴气自半”。人过中年身体就开始逐渐变弱,那么中老年人应如何更好地保养他们的身体呢?

若人完全与自然规律背道而驰,疾病则会过早来临。大家应保持一个愉悦的心情,同时注意饮食上要偏清淡,还要注意睡觉养阴。

固守精气神	186
节制饮食才能延缓衰老	193
山药粥与企鹅晃	199

第十章 以内养外——女性养生

女性除了“经、带、胎、产”之外,其它疾病和男性没有太大区别。女性应该避免“忧思忿怒,形寒饮冷”;而且要注重以和为贵,做到人和、己和,以内养外,使身体阴阳平衡,健康美丽。

如何做个漂亮女人	206
以和为贵,美容养颜	214

以内养外是正道	218
---------------	-----

睡眠养生,最佳法宝	224
-----------------	-----

第十一章 养生漫谈——以自然之道养自然之身

我们不能武断地判断中医治病比西医慢,二者都有其各自的理论体系;中医重整体,西医重局部,两者都有其科学合理性。人们在养生之时,应长期坚持,以自然之道,养自然之身。

中医比西医差吗	230
---------------	-----

四气五味养生	237
--------------	-----

气血经络养生	242
--------------	-----

以自然之道养自然之身	259
------------------	-----

第一章

什么是养生——养生之道

《庄子》说养生要顺天道而从之，《黄帝内经》说智者要“顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”。补药为什么不能多吃？跟以前相比，现代人在体质上都发生了哪些变化？“京城四大名医”孔氏家族又是如何看待养生这个问题呢？

《庄子》和《黄帝内经》如何说养生

“庖丁解牛”是庄子所讲的故事中大家最耳熟能详的一个，其实庄子这个故事不是讲如何杀牛，他最根本的目的是以此来表达他自己的养生观念。除了庖丁解牛，他还给我们讲了一个只有一只脚的人的故事……而《黄帝内经》则为我们更清晰地刻画了一位“顺四时”的智者形象……

• 《庄子》的养生观

“养生”这个词比较早是在两篇文章中提到过，一篇文章是我们中学时候读过的庄子的《庖丁解牛》，文中提到庖丁在跟梁惠王的对话过程中，告诉他是如何宰牛的。在把整个过程跟梁惠王介绍完了以后，最后梁惠王和他说了这么一句话：“善哉，吾闻庖丁之言，得养生焉。”这句话翻译过来就是：“好啊！我听了庖丁的话，学到了养生之道啊。”这里面就出现了“养生”这个词。

我们再往前面深入一层，则可以发现，“庖丁解牛”这个典故就出自庄子的名篇《养生主》。这是一篇谈养生之道的文章，“养生

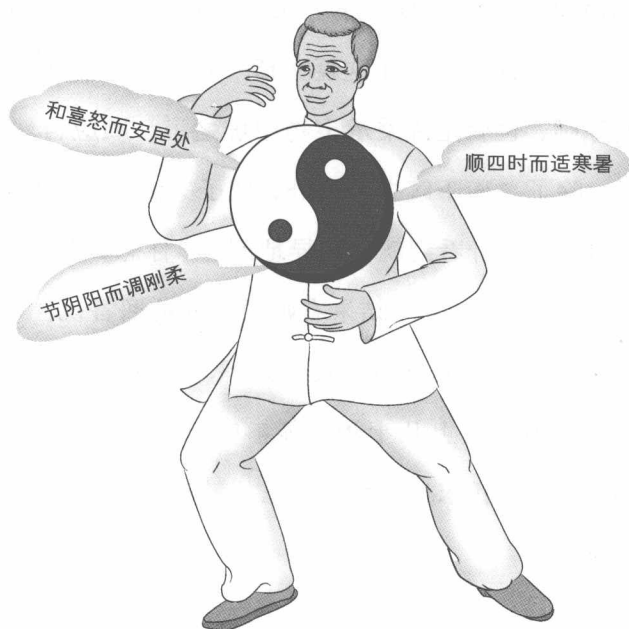
庄子养生的原则是：顺应自然的变化与发展，秉承事物的中虚之道。

主”的意思就是养生的要领。庄子认为，养生之道重在顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。在这篇文章一开始，庄子就讲了“缘督以为经”的原则，也就是说秉承事物中虚之道，顺应自然的变化与发展。之后，除了“庖丁解牛”之外，庄子又讲了一个叫右师的人。他只有一只脚，公文轩看到就很诧异地问：“你怎么只有一只脚啊？是天生的还是后天造成的？”结果右师很平静地回答说：“人的外观是上天赋予的，既然老天只给了我一只脚，那我就这样呗。就像沼泽里面的野鸡，他们走上几十步才能够吃到一点食物喝到一点水，但是它们却从来不会祈求被养在笼子里。”顺天道而从之，这是庄子养生观念的核心。

• 《黄帝内经》中的养生

在《黄帝内经》的《灵枢·本神》中也提到了“养生”：“故智者知养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。”这里面提到的养生意思更为具体，更能让人有直接的感受和理解。

“故智者知养生也”，所谓智者就是比较聪明的人，也就是善于养生的人。那作为一个智者来说是如何做的呢？也就是“必顺四时



要根据四时的寒暑有针对性的调节自身的状况，并且保持自己心气平和，这样才能够让自己的身体阴阳平衡。

而适寒暑”。这里的“顺四时”就是顺应春夏秋冬的各种变化；“适寒暑”就是说你要去适应自然界的寒热温凉，以及温差的变化对人体产生的影响。

“和喜怒而安居处”，“和喜怒”的重点在一个“和”字上，中国人比较注重“和”这个概念。比如2008年北京奥运会开幕式表演

中国文化讲求一个“和”字，往大处讲是与天地和、与四时和；往小处说就是与社会和、与朋友和、与家人和；最重要的：保持自己心态平和。

上的活字印刷，就用非常宏大和令人惊叹的表演将中国的“和”字展示在世人面前，成为了开幕式的一大亮点。按我们的理解，这句话强调的是首先你要做到心态平和，如果心态不平和，你吃什么都是没有用的。总之一句话，“养生首务在养心”。“安居处”又该怎么理解呢？意思就是别太介意你住什么房子，比如说我今天住在一栋高级的别墅里，明天我住的却是一间陋室，但是这些对我来说都无所谓，我能够平心静气地面对任何居住环境。

“节阴阳而调刚柔”，这可以从两个方面来理解。因为中国文化的本源是阴阳，实际上中医很多重要的理论都跟这个相关，或者说中医所依存的一种模型就是中国传统文化的阴阳五行模型。人体要保持一个健康的体魄，必须有一个阴阳的平衡。因此，《黄帝内经》里有这么一句话，叫“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精神乃绝”。这指的是极端的两端往中间互补，也就是下沉的阴让它升上去，向外发散的阳要让它下降或收藏，使其平衡。回过头来看“节阴阳而调刚柔”这句话，实际上说的是两个意思：其一，通过求助于医生来达到一个身体稳定的状态，也就是进行阴阳调节的过程；其二，是通过自身的一些努力，以此来达到身体阴阳平衡的过程。

对这两篇文章中出现的“养生”，我觉得应该从两个方面来理解：《庄子》中所说的养生讲的主要是人生，更强调的是精神层面上的东西，强调的是你如何去做人，强调的是社会文化属性；而《黄帝内经》的《灵枢·本神》中所说的意思则是一个自然属性，就是说人与自然应该如何去相处。