

你还在人云亦云，乱补乱吃药吗？辨清体质养生才是王道！

- ❶ 黄芪、枸杞、红枣真能提升免疫力？错！热性体质多喝了更上火！
- ❷ 调养生理期要喝四物汤、产后妇女一定要喝生化汤或进补吗？错！不是每个人都适合！
- ❸ “三伏贴”可以通治过敏与气喘吗？错！这只对寒性体质的人有帮助！
- ❹ 感冒吃点特效药就会好？
错！乱吃特效药只会把病毒暂时压抑，严重的可能致癌，千万别误用！
- ❺ 很多人相信生机饮食可以远离癌症？
错！有很多癌症患者也曾长期食用生机饮食，并不是每个人都适用！
-

台湾知名中医师杨世敏结合多年临床经验，
从中医认清体质角度来解答似是而非的养生迷思，让你掌握自我体质，
对证调养，建构一套适用于自己身心的养生模式。

本书教你如何简易有效分辨体质，内容由浅入深，不断强调辨明体质后才能用药，因为没有任何药方可以一方通治、一药到底，不依据个人体质，反而会误伤自己。

本书还独家奉献：

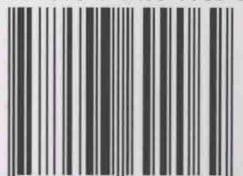
- 中医师杨世敏个人养生秘诀：养生排毒气功
- 正确的消暑清凉法
- 避免素食者体质偏冷的黄金三角新素食法
- 排毒、调养、修补身体的药方与饮食
- 不同体质的有效减重法

“法无高下，应机为上；药无贵贱，对证方良。”

——杨世敏

建议上架！大众健康·畅销书

ISBN 978-7-5436-9906-9



9 787543 699069 >

媒体支持：

ISBN 978-7-5436-9906-9

定价：29.80元

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



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



养生大不同
体质不一样

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

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



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



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 / 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



补
错
了
更
伤
身

●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



补
错
了
更
伤
身

● 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。

★

★

★

午后两点,初夏的中国南台湾艳阳高照,令人睁不开眼。走进屏东小镇上这栋绿意盎然的明医中医诊所,立刻感觉凉爽。

大厅里满满坐着患者,但都很安静,搭配中式窗棂的大片落地玻璃窗外,看得见小花园里白色鸡蛋花摇曳。二楼诊间摆着一大块未经雕琢的原木桌,阳光和飘动的绿叶穿透长方格小窗,投射在墙壁上,如同流动的风景画。

这个充满光影的中医诊所,好比令人放松的绿色居家,没有乌烟瘴气的人声鼎沸,看病像是“回家”和医生话家常。

黝黑结实,性格开朗,有着敦厚笑容的杨世敏,是高屏地区有名的中医师,看诊的病人在前一天就要排队挂号。“若非疗效惊人,谁愿意等候这么长时间!”和杨世敏亦师亦友的中国医药大学中医学系助理教授何宗融这么说。

杨世敏从早上八点半开始看诊,常要看到下午两三点才能结束,他看病认真尽责,每个病人平均要花上十分钟,必要时还加做中医传统正骨术,不另外收费。

中医传统正骨术是利用徒手法来调整错位或紧绷的骨骼、筋肉,病患不一定会感觉疼痛,好处是可以缓解胸闷、偏头痛等因骨骼排列不正引发的症状。“可以少吃点药!”杨世敏双手捧握着病人的下巴和头顶,利落地轻轻往上一提,“喀”一声就“调”好了。

不只看诊治病,他还把临床的治疗经验结合所学的中医理论,归纳演绎出具体可行的养生方法,传授给大家。



隐忍·好强的人易生病

“中医最厉害的不是把脉，不是针灸，而是一种生活态度，是一种思考，一种有利人体自我疗愈的思考与实践方法。”他在新书《补错了，更伤身》中提到。

带着小孩来看诊的年轻妈妈说：“杨医师会很清楚地分析给你听，为什么会得这种病。”原来她生病吃药一直吃不好，问题是出在错误的生活和饮食方式。

一位三十四岁的女性主管，长年茹素，从没谈过恋爱，也没有家族病史，却被诊断出得了乳癌。杨世敏认为她的个性太过认真，总是要讨好所有人，长期隐忍、硬撑、压力过大，导致身体出了问题。“忍、撑、恨是导致妇女罹癌的三部曲。”他说。

身为中医，杨世敏不只钻研中医古籍，对于各种新的学说也抱持开放接纳的态度。他觉得中医应该与时俱进，医生要去深入了解最新的信息，并和临床观察做验证，才能给人最正确的健康观念。

“我常引用气象局的资料。”杨世敏发现，心阳气不足的人很容易受到气压影响，譬如气压低快下雨前，他们血液中的含氧量低，常会感觉胸口闷闷的。

十多年来，杨世敏担任屏东社区大学讲师，开班教授中医课，也常到各地演讲，打破各种错误的养生迷思，精彩的讲座令人印象深刻。他也著书教导民众如何正确选择合适的养生方法。不少开业

中医师因此前来跟诊学习。

教病人找回身体自愈力

另外,杨世敏开的处方笺也很特别。

没有需要自费的名贵药材,全是健保给付的中药,而且他教病人怎样做自我保健,包括情绪、个性和生活的调整,以及运动和饮食,教一般民众慢慢唤回身体的自愈能力。他认为,中医的最高境界是“道医”,不见得一定要用什么昂贵药物治病,而是用对的方法,帮病人找回身体自然的复原力。

每个人体质不同,疾病痊愈的方式和做法也不一样。“不要把个人经验当秘方相传!”他恳切提醒说。养生方法用错体质,反而会吃出病来。

譬如坊间流行的免疫汤(黄芪、红枣、枸杞),并不适合湿热体质的人经常服用。其他如生机饮食,虚寒体质的人也不能多吃。有位女性患者因排便不顺喝精力汤,结果引起胃痛、恶心,杨世敏开了温补的药物给她服用,患者的胃痛状况改善,排便也很顺畅。

因此每当碰到病人胡乱吃特效药,或人云亦云地吃生机饮食,侠义性格的他会立刻皱起眉头用台语大声吐槽说:“你吃那要干嘛?又不适合你的身体!”然后苦口婆心劝病人吃对的食物。

在预防疾病方面,杨世敏更突破传统,开启了中西整合的检测



补错了更伤身

新模式。

屏東卫生局对明医诊所医患之间的信赖气氛非常认可，最近创先例委托明医诊所开办免费成人大肠癌粪便筛检，成为全台湾第一家可做大肠癌筛检的中医诊所。为了承办筛检业务，他们自掏腰包增设相关设备及培训人力，全院所有的中医师也都有共识，看诊时遇到疑似大肠癌的高危患者，就会积极劝说去做粪便筛检。

杨世敏看诊坚持使用健保药，不开自费药，诊所里也不卖其他自费药物，这种“儒医”胸怀，其实源自其父亲的殷切叮咛。

杨世敏小时候家境贫困，穷到连看病吃药的钱也没有。“小时候不能随便生病，生病了第一件事情就是被打。”他回忆，父亲是个工人，全家住在下雨天会漏雨的茅草房里。有次他被狗咬伤，父亲知道了先是一顿打骂说：“你打一个针我要做三天苦力，家人都没饭吃了。”最后还是带他去看医生。

回到家里，父亲看着受伤的儿子心有不忍，摸摸他的头哽咽地说：“将来你如果有机会，要给散甲郎倒衫共（台语，帮助穷苦人之意）。”这句话深深影响了杨世敏后来的行医之路。

杨世敏不爱开药，却愿意多花时间听病人倾诉，教导他们如何找出病因，认清体质，并学会观察身体状况；他也带领六名学弟妹们，共同为南部乡亲服务，想要扮演如同“土地公”般亲切的家庭医师角色。

譬如有一次碰到一位老人家因车祸脚受伤，左腿已经肿胀、发黑还不肯就医，儿子硬拉着来看医生，老人家跟儿子呕气，脸很臭，不想做治疗。“你七十多岁腰子（肾）这样，心这样，算是排前面的啦！这一点点伤喔，吃药就会好了。”杨世敏这么一哄，老人家才笑开怀。

松，才能开出好药方

最令人津津乐道的是，杨世敏把脉很“神”。“仿佛会通灵，”多位病患异口同声说，“杨医师都会知道我心情不好。”

杨世敏提到，把脉没有什么秘密，关键就在一个“松”字。

练功十多年，他把看诊把脉当成练功，不耸肩，双臂平放桌面，沉肩坠肘，松腰坐胯，心情安静放松，自然能够找出病因。“这样下药才会准确。”他说。

他也常通过把脉来决定要怎么跟病人对话。

“把脉时，彼此的气是有共振的。”杨世敏解释说，他把脉时可以直接“感受到”病人的内在情绪。如果把脉时感觉周身清新舒畅，表示病人担忧不多，这时跟他们讲讲正面的好话，病很快就好了。但若把脉时感觉病人压力沉重，这时他就要和病人同悲、同苦，站在病人的立场分忧解烦。

“每个病人，都是让我成就菩萨道的机会。”杨世敏望着桌前一