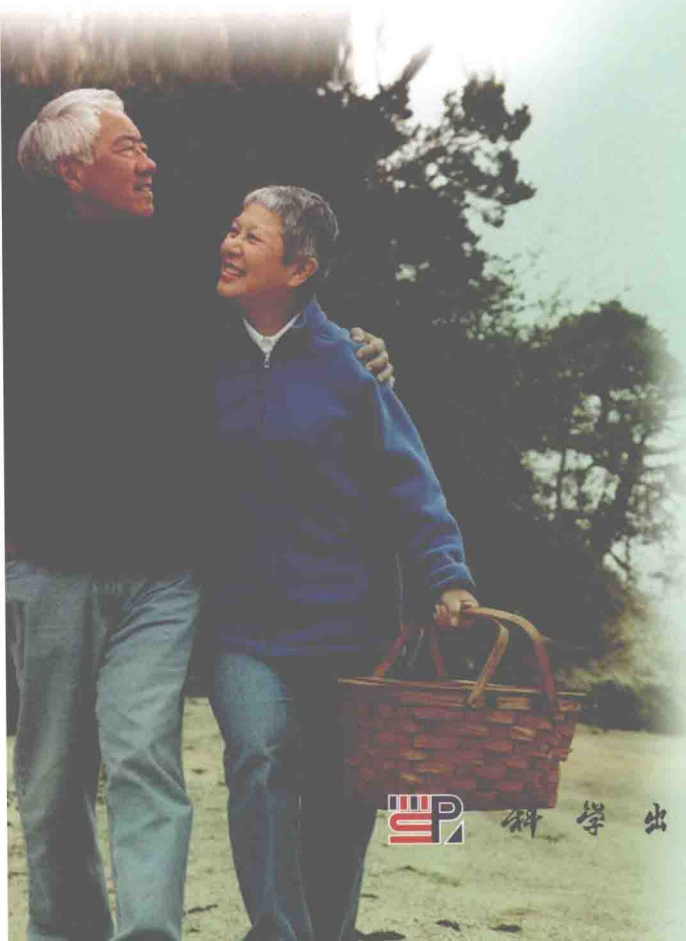


老年人辨体质学养生

中医特色诊疗篇



科学出版社



上海市老年教育普及教材
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

老年人辨体质学养生

中医特色诊疗篇

科学出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

老年人辨体质学养生:中医特色诊疗篇/上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室编. —北京:科学出版社, 2015.6
上海市老年教育普及教材
ISBN 978-7-03-044843-9

I. ①老… II. ①上… III. ①老年人—养生(中医)
IV. ①R161.7
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第124451号

老年人辨体质学养生——中医特色诊疗篇
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室
责任编辑/潘志坚 朱 灵

科学出版社 出版
北京东黄城根北街16号 邮编:100717
www.sciencep.com
上海锦佳印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 6 1/2 字数 81 000
2015年6月第一版第一次印刷

ISBN 978-7-03-044843-9
定价:26.00元

如有印装质量问题,请与我社联系调换。
版权所有 侵权必究

上海市老年教育普及教材编写委员会

顾 问：袁 雯

主 任：李骏修

副 主 任：俞恭庆 刘煜海 庄 俭 陈跃斌

委 员：夏 瑛 符湘林 王蔚骏 李学红

沈 韬 曹 珺 吴 强 熊仿杰

阮兴树 郭伯农 包南麟 朱明德

李亦中 张主方

本书编写组

主 编：张晓天

副主编：关 鑫

参 编（按姓氏拼音排序）：

郭丽雯 呼怡媚 缪 佳 钱呈秋

丘俊鑫 王琳茹 王 莹 郑 珏

朱蕴华 周狮驮

丛书策划

朱丘桢 杜道灿

前 言

根据上海市老年教育“十二五规划”提出的实施“个、十、百、千、万”发展规划中“编写100本老年教育教材,丰富老年学习资源,建设一批适合老年学习者需求的教材和课程”的要求,在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育工作小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下,由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的“上海市老年教育普及教材”,共100本正式出版了。

此次出版“上海市老年教育普及教材”的宗旨是编写一批能体现上海水平的、具有一定规范性及示范性的老年教材;建设一批可供老年学校选用的教学资源;完成一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街(镇)及以下老年学校,适当兼顾市、区老年大学的教学需求,力求普及与提高相结合,以普及为主;通用性与专门化相兼顾,以通用性为主。编写市级普及教材主要用于改善街镇、居村委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽力根据老年人学习的特点进行编排,在知识内容融炼的前提下,强调基础、实用、

前沿；语言简明扼要、通俗易懂，使老年学员看得懂、学得会、用得上。教材分为三个大类：做身心健康的老年人；做幸福和谐的老年人；做时尚能干的老年人。每个大类包涵若干教材系列，如“老年人万一系列”、“中医与养生系列”、“孙辈亲子系列”、“老年人心灵手巧系列”、“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上，充分利用现代信息技术和多媒体教学手段，倡导多元化教与学的方式，创新“纸质书、电子书、计算机网上课堂和无线终端移动课堂”四位一体的老年教育资源。在已经开通的“上海老年教育”App上，老年人可以免费下载所有教材的电子版，免费浏览所有多媒体课件；上海老年教育官方微信公众账号“指尖上的老年学习”也已正式运营，并将在2015年年底推出“老年微学课堂”，届时我们的老年朋友可以在微信上“看书”、“听书”、“学课件”。

“上海市老年教育普及教材”编写工作还处于起步阶段，希望各级老年学校、老年学员和广大读者提出宝贵意见。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2015年6月

目 录

Mulu

第一章 中医体质初识

体质的概念	001
九种体质特征简述	002
体质调理与中医养生	003
拓展阅读	018

第二章 中医特色诊疗方法

简明学习	020
穴位按摩	020
艾灸疗法	022
刮痧疗法	026
拔罐疗法	029
足浴保健	032



互动学习	034
拓展阅读	035

第三章 九种体质的中医养生

简明学习	037
平和质的中医养生	037
气虚质的中医养生	045
阳虚质的中医养生	050
阴虚质的中医养生	055
痰湿质的中医养生	061
湿热质的中医养生	067
血瘀质的中医养生	073
气郁质的中医养生	078
特禀质的中医养生	083
互动学习	088
拓展阅读	089

第一章

中医体质初识



体质的概念

体质是一个“医学名词”，是指“人体在遗传性和获得性的基础上表现出来的功能和形态上的相对稳定的固有特性。掌握人的体质特点对于了解疾病的发生、发展规律具有一定意义。在我国古代和西方医学的发展过程中都曾有过各种体质学说，体质可以按照人的形态、功能或代谢特征进行分类。”

体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式，是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质，是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征。中医体质学以生命个体的人为研究出发点，旨在研究不同体质构成特点、演变规律、影响因素、分类标准，从而应用于指导疾病的预防、诊治、康复与养生。

中医关于体质的论述最早见于《黄帝内经》，并奠定了一定的体质理论基础。但从中医长期的发展来看，有关中医体质内容却相对薄弱，仅散见于一些医学著作和文献，并未形成专门的学科体系。随着中医临床医学的发展，为了更好地与临床辨证用药相结合，现代中医常用的体质分类法着眼于阴阳气血津液的虚实盛衰，把人体分为正常体质和偏颇体质两大类：凡体力强壮、面色润泽、寐安纳佳、二便通调、脉象正常、无明显



阴阳气血偏盛偏衰倾向者,称为正常体质或平和体质;反之,有明显的阴虚、阳虚、气虚、血虚、痰湿、阳盛、血瘀、气滞等倾向的属于偏颇体质。

20世纪70年代,王琦教授开始从事中医体质学说的理论、基础与临床研究,并逐步确立了中医体质理论体系,提出了许多独创性的理论,如体质四项基本原理:体质过程论、心身构成论、环境制约论和禀赋遗传论,它们共同奠定了中医体质研究的出发点和理论背景;其提出的“中医体质九分法”,指出不同体质类型在形体特征、生理特征、心理特征、病理反应状态、发病倾向等方面各有特点。

体质是人体疾病发生的内在基础,人群体质各有不同,发病规律,病变特点和发展与转归也遵循不同体质特性,而通过合理的中医调理干预可以调整、改善体质偏颇状态。

根据中华中医药学会2009年4月9日发布的《中医体质分类判定标准》,将体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九个类型。



九种体质特征简述

平和质:饮食正常,睡眠好,二便通畅,性格开朗,社会和自然适应能力强。

气虚质:疲乏无力,声低懒言,易出虚汗,容易呼吸短促,性格内向,胆怯易惊。

阳虚质:畏寒怕冷,手脚发凉,不敢吃凉的东西,性格多沉静、内向,同样的温度下比别人穿的衣服多,显得怕冷。

阴虚质:自觉手、脚心发热,面颊潮红或偏红,皮肤干燥,口干舌燥,容易盗汗,经常大便干结,性情急躁。

痰湿质:心宽体胖,腹部松软肥胖,皮肤易出油脂,汗多黏腻,眼睛浮肿,容易困倦,性格温和稳重,善于忍耐。

湿热质:面鼻油腻,易生痤疮,口气严重,容易大便黏滞不爽,小



便发黄、比较浓,性格也多急躁易怒。

血瘀质:牙龈易出血,两颧、眼睛常有红丝,皮肤常干燥、粗糙,唇面发暗,常有身体疼痛,容易健忘,性情急躁。

气郁质:性格忧郁脆弱,经常闷闷不乐、多愁善感,食欲不振,形体消瘦。

特禀质:对某种物质有过敏现象,如花粉过敏或者某种食物过敏,又称特禀型生理缺陷、过敏。这类体质基本等同于过敏体质,多是遗传所致,而通过中医扶正气,提高免疫力的方法,可以改善部分过敏状态。



体质调理与中医养生

► 体质调理的作用

中医体质学应用范围广泛,充分体现了以人为本,因人制宜的思想。通过研究不同体质类型与疾病的关系,强调体质的可调性,从改善体质入手,为改善患病个体的病理状态提供条件;实现个体化诊疗,在临床对疾病的诊治活动中,对疾病的防治措施和治疗手段建立在对体质辨识的基础上,充分考虑到该人的体质特征,并针对其体质特征采取相应的治疗措施;贯彻中医学“治未病”的学术思想,结合体质进行预防,通过改善体质、调整功能状态,为从人群体质的角度预防疾病提供了理论和方法。

当今世界瞬息万变,然而身体健康仍然是人类生活基本需求之一。伴随着人类的生活品质提高,如何保障生理、心理的健康发展的方法也提上人们的日常生活日程。中医养生具有坚实的群众基础和理论支持。面对现代医学揭示的众多疾病,目前的医疗手段虽然解决了不少问题,但随着社会发展变迁,疾病谱同样会发生巨大变化,不断增加更多的迷团,出现更多的“不治之症”,于是人们的目光投向日常养生以防病于未然。历史在其螺旋式发展的进程中又回到了《黄帝内经》时代“治未病”的起点!



在新的背景下,中医学均提出了众多的养生方法,如营养补剂、微量元素等的药食养生;气功、导引、瑜伽、健身的锻炼养生等。在信息爆炸的时代,如此众说纷纭的方法更使人彷徨,加之极其夸张的广告宣传作用于现代人急功近利的心理,所有的一切都愈加使得本不平静的内心更为沸扬。这样的心境与《黄帝内经》“恬淡虚无,精神内守”的养生宗旨不知相差几远了。这种追求养生又不懂养生的现象,亟待从根本上澄清养生的真正含义。

► 中医体质养生原则

养心修德

《黄帝内经》曰:“悲哀忧愁则心动,心动则五脏六腑皆要。”持续的不良精神情感会明显削弱人的抵抗力、免疫力,严重影响脏腑功能、气血运行、经络畅通,从而产生一系列的躯体疼痛,像感冒、肝炎、胃病、月经病、头痛、哮喘、高血压、糖尿病、心脏病、肿瘤等,这些可认为是“心理问题的躯体反应”。生命形体的痛苦均和神有关。因此,在养生中养神始终重于养形,就算是治疗疾病,调神也很关键。故养生先养心神,养心神要先修德行。

顺应自然

“大道至简”,养生就是顺应自然生命之道,因势利导,顺势而为。因此,养生也叫“顺生”。“养生以不损为延年之术”,“养寿之道,但莫伤之而已”,有学者总结养生是“猴行、龟欲、蚁食、童心”。猴行就是锻炼身体多运动;龟欲就是减少欲望不贪婪;蚁食就是餐餐吃到七成饱;童心就是在糊涂智慧的同时还能保持一颗天真的赤子之心。同时还要注意睡眠、三餐与二便的规律。

以上普适于各种体质养生,是养生的基础。根据不同体质特征,结合中医诊疗原则提出了九种体质个体化的养生原则:



- ◇ 平和质：调养气血，协理阴阳。平和之人阴阳平和，宜平补平调，不宜妄用峻补之品，否则反而容易破坏阴阳平衡。
- ◇ 气虚质：补气养气。因肺主一身之气，肾藏元气，脾胃为“气生化之源”，故脾、胃、肺、肾皆当温补。
- ◇ 阳虚质：温阳祛寒，温补脾肾。阳虚者关键在补阳，五脏之中，肾为一身的阳气之根，脾为阳气生化之源，故当着重补之。
- ◇ 阴虚质：补阴清热，滋养肝肾。阴虚体质者关键在补阴，五脏之中，肝藏血，肾藏精，同居下焦，故以滋养肝肾二脏为要。
- ◇ 痰湿质：健脾祛湿，理气化痰。“脾为后天之本”食物的吸收和转化都要靠它，故当着重于健脾。
- ◇ 湿热质：疏肝利胆，清热祛湿，分消走泄。体内留滞的水湿主要靠脾来运化，分清泌浊，分成有用的津液和没用的湿邪，故应重视脾脏的功能调理，调养以健脾为主要原则。
- ◇ 血瘀质：活血化瘀，疏肝理气。寒凝、气滞、气虚等皆可造成血瘀体质，体质调养以调节情志、运动锻炼、避免寒冷为重点。
- ◇ 气郁质：疏肝理气，补养肝血。气郁质的根本原因是肝气郁结，而肝主藏血，肝血充足，肝气才能得以抒发，故应以疏肝理气，补益肝血为主。
- ◇ 特禀质：培补元气，护卫固表。有规律的适当的做些运动，放松身心，再配合药膳饮食来增强免疫力，对改善过敏性体质有显著效果。

► 体质测评方法

判定方法

回答《中医体质分类与判定表》中的全部问题，每一问题按5级评分，计算原始分及转化分，依标准判定体质类型：

原始分=各个条目的分会相加

转化分数=[(原始分-条目数)/(条目数×4)]×100



➤ 判定标准

平和质为正常体质,其他8种体质为偏颇体质,判定标准见下表。

体质类型	条 件	判定结果
平和质	- 转化分≥ 60分 - 其他8种体质转化分均< 30分	是
	- 转化分≥ 60分 - 其他8种体质转化分均< 40分	基本是
	不满足上述条件者	否
偏颇体质	转化分 ≥ 40 分	是
	转化分30~39分	倾向是
	转化分 < 30 分	否

示例 1

某人各体质类型转化分为:平和质75分,气虚质56分,阳虚质27分,阴虚质25分,痰湿质12分,湿热质15分,血瘀质20分,气郁质18分,特禀质10分。

根据判定标准,虽然平和质转化分 ≥ 60 分,但其他8种体质转化分并未全部 < 40 分,其中气虚质转化分 ≥ 40 分,故此人不能判定为平和质,应判定为是气虚质。

示例 2

某人各体质类型转化分为:平和质75分,气虚质16分,阳虚质27分,阴虚质25分,痰湿质32分,湿热质25分,血瘀质10分,气郁质18分,特禀质10分。

根据判定标准,平质转化分 ≥ 60 分,同时,痰湿质转化分在30~39之间,可判定为痰湿质倾向,故此人最终体质判定结果基本是平和质,有痰湿质倾向。



➤ 九种体质测评量表 (<65 岁)

平和质 (A 型)

	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
(1) 您精力充沛吗?	1	2	3	4	5
(2) 您容易疲乏吗? *	1	2	3	4	5
(3) 您说话声音低弱无力吗? *	1	2	3	4	5
(4) 您感到闷闷不乐、情绪低沉吗? *	1	2	3	4	5
(5) 您比一般人耐受不了寒冷(冬天的寒冷,夏天的冷空调、电扇)吗? *	1	2	3	4	5
(6) 您能适应外界自然和社会环境的变化吗?	1	2	3	4	5
(7) 您容易失眠吗? *	1	2	3	4	5
(8) 您容易忘事(健忘)吗? *	1	2	3	4	5

注: 标有*的条目需先逆向计分, 即: 1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1, 再用公式转化分。

判断结果: ☐是 ☐倾向是 ☐否

气虚质 (B 型)

	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
(1) 您容易疲乏吗?	1	2	3	4	5
(2) 您容易气短(呼吸短促,接不上气)吗?	1	2	3	4	5
(3) 您容易心慌吗	1	2	3	4	5
(4) 您容易头晕或站起时晕眩吗?	1	2	3	4	5
(5) 您比别人容易患感冒吗?	1	2	3	4	5
(6) 您喜欢安静、懒得说话吗?	1	2	3	4	5



(续表)

	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
(7) 您说话声音低弱无力吗?	1	2	3	4	5
(8) 您活动量稍大就容易出虚汗吗?					
	1	2	3	4	5

判断结果: ☐是 ☐倾向是 ☐否

阳虚质(C型)

	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
(1) 您手脚发凉吗?	1	2	3	4	5
(2) 您胃腕部、背部或腰膝部怕冷吗?					
	1	2	3	4	5
(3) 您感到怕冷、衣服比别人穿得多吗?					
	1	2	3	4	5
(4) 您比一般人耐受不了寒冷(冬天的寒冷,夏天的冷空调、电扇等)吗?					
	1	2	3	4	5
(5) 您比别人容易患感冒吗?	1	2	3	4	5
(6) 您吃(喝)凉的东西会感到不舒服或者怕吃(喝)凉东西吗?					
	1	2	3	4	5
(7) 您受凉或吃(喝)凉的东西后,容易腹泻(拉肚子)吗?					
	1	2	3	4	5

判断结果: ☐是 ☐倾向是 ☐否

阴虚质(D型)

	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
(1) 您感到手脚心发热吗?	1	2	3	4	5
(2) 您感觉身体、脸上发热吗?	1	2	3	4	5