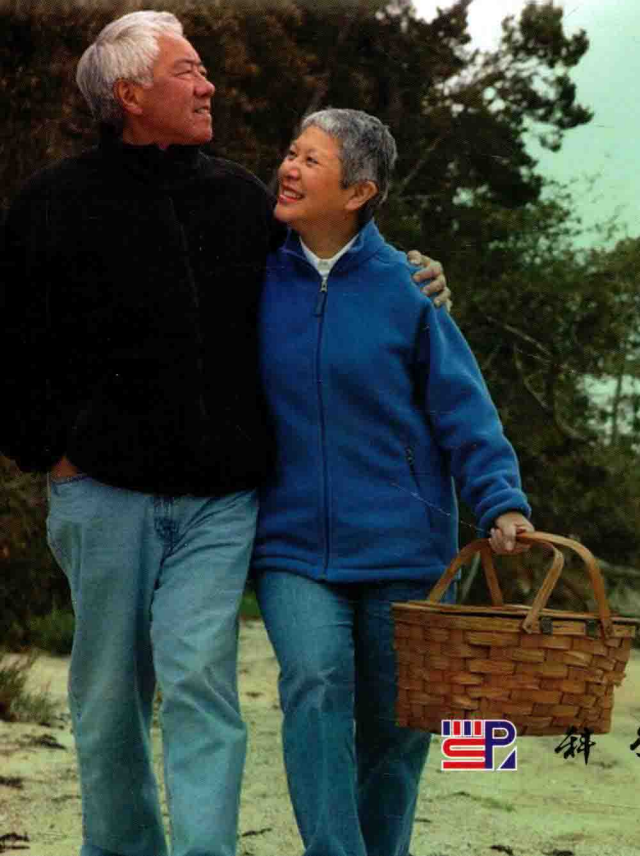


老年人辨体质学养生

膳食营养篇



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

膳食营养篇

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：膳食营养篇 /上海市学习型
社会建设与终身教育促进委员会办公室. —北京：科
学出版社，2015.7

(上海市老年教育普及教材)

ISBN 978-7-03-044844-6

I. ①老… II. ①上… III. ①老年人—养生(中医)
②老年人—饮食营养学—基本知识 IV. ①R161.7
②R153.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第128422号

老年人辨体质学养生——膳食营养篇

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 1/4 字数 76 000

2015年7月第一版第一次印刷

ISBN 978-7-03-044844-6

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：朱蕴华

参 编（按姓氏拼音排序）：

郭丽雯 钱呈秋 丘俊鑫

汤峥丽 王琳茹 王 莹 郑 珏

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”发展计划中“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
体质的分类	002
体质调理与养生	004
体质测评（<65 岁）	007
互动学习	021
拓展学习	021

第二章 平和质的膳食养生

简明学习	023
平和质人群的体质特征	023
平和质人群的膳食调养	024
互动学习	029
拓展学习	030



第三章 气虚质的膳食养生

简明学习	031
气虚质人群的体质特征	031
气虚质人群的膳食调养	032
互动学习	036
拓展阅读	036

第四章 阳虚质的膳食养生

简明学习	038
阳虚质人群的体质特征	038
阳虚质人群的膳食调养	039
互动学习	044
拓展阅读	044

第五章 阴虚质的膳食养生

简明学习	046
阴虚质人群的体质特征	046
阴虚质人群的膳食调养	047
互动学习	051
拓展学习	052

第六章 痰湿质的膳食养生

简明学习	053
痰湿质人群的体质特征	053
痰湿质人群的膳食调养	054
互动学习	057
拓展学习	058

第七章 湿热质的膳食养生

简明学习	060
湿热质人群的体质特征	060
湿热质人群的膳食调养	061
互动学习	065
拓展学习	066

第八章 血瘀质的膳食养生

简明学习	067
血瘀质人群的体质特征	067
血瘀质人群的膳食调养	068
互动学习	072
拓展学习	073



第九章 气郁质的膳食养生

简明学习	074
气郁质人群的体质特征	075
气郁质人群的膳食调养	076
互动学习	079
拓展阅读	080

第十章 特禀质的膳食养生

简明学习	082
特禀质人群的体质特征	082
特禀质人群的膳食调养	083
互动学习	086
拓展学习	087

第一章

中医体质初识



体质的概念

体质在《辞海》中的释义为：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相对稳定的固有特征。它通过人体形态、机能和心理活动的差异性表现出来。在生理上表现为机能、代谢以及对外界刺激反应等方面的个体差异，在病理上表现为对某些病因和疾病的易感性或易罹性，以及产生病变的类型与疾病传变转归中的某种倾向性。每个人都有自己的体质特点，人的体质特点或隐或显地体现于健康或疾病过程中。

中医对体质的论述始于西汉时期的《黄帝内经》，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，提出了体质四项基本原理、体质九分法、三辨理论等独创性的理论。

以生命个体的人为研究出发点，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。以中医“治未病”学术思想为指导，结合体质进行预防，通过改善体质、调整功能状态，为从人群体质角度预防疾病提供理论和方法，充分体现了中医以人为本，因人制宜的思想。



体质的分类

由于先天禀赋有强弱,饮食气味有厚薄,方位地势有差异,贫富贵贱苦乐各不相同,从而导致了个体差异。因此,中医学非常重视对不同人体特征进行分析,从多方面对体质进行分类。

► 阴阳五行分类

《灵枢·阴阳二十五人》根据人的体形、性格特征、对季节的适应能力等将体质分为木、火、土、金、水五大类型。每类型再类比古代乐谱,分角、徵、宫、商、羽五小型,共二十五型。本法强调对季节的适应能力为体质分类的依据之一。这种分类揭示了人体的不同生理特征,从而可以提高防治措施的针对性。

► 阴阳太少分类

这种体质分类,是根据人体的阴阳多少,并结合体态、性格特征进行分类的。《灵枢·通天》认为,人体阴阳有盛阴、多阴少阳、多阳少阴、盛阳、阴阳和平之分,从而将人体分为太阴之人,少阴之人,太阳之人;少阳之人、阴阳和平之人五类。

► 体型肥瘦分类

这是以体型特征为主,结合气血状态进行体质分类的。《灵枢·逆顺肥瘦》将人体分为肥人、瘦人、肥瘦适中人三型。《灵枢·卫气失常》则将肥胖之人又分为膏型、脂型、肉型。由于人到老年形肥体胖者较多,所以本法可以说是最早的关于老年人体质的分



型方法。

► 形志苦乐分类

形,指形体;志,是指精神。如果形体与精神相互依存,统一协调,人体的生命活动就能正常进行。正如《素问·上古天真论》云:“故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”若劳逸失调,喜乐失宜,形体和神志遭受苦乐等致病因素的损伤,破坏了二者的协调,就会产生疾病。据此,《素问·血气形志篇》提出了形乐志苦,形乐志乐,形苦志乐,形苦志苦,形数惊恐“五形志”问题,清楚地论述了由于形志苦乐的不同,因此发病也不同,并且提出了五种不同的治疗原则。

► 禀性勇怯分类

人体脏气有强弱之分,禀性有勇怯之异。《灵枢·论勇》根据人之不同禀性,再结合体态、生理特征,将人体分为两类:心胆肝功能旺盛,形体健壮者,多为勇敢之体;心肝胆功能衰减,体质孱弱者,多系怯弱之人。这样分类有利于分析病机,诊断疾病。

► 现代九种体质分类

近年来,不少医家在总结前人经验的基础上,从临床角度提出体质分型,2009年4月9日,《中医体质分类与判定》标准正式发布,该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,除平和质外其余均为偏颇体质。这种分型对临床辨证、遣方、摄生防病有重要的参考价值。本教材也是以体质九分法作为体质辨识标准。



体质调理与养生

不同的个体有不同的体质,不同的易感性,不同的症状表现,不同的生理功能紊乱程度。通过尽早了解自己的体质状态,调理改善自己的体质,降低发病率,以颐养天年是非常必要及重要的。

中医强调生命是一个动态的过程,健康是一个动态稳定的生命状态,天、地、人三者对健康的影响因素复杂多变,因此要“法于阴阳,和于术数”,顺应自然环境、社会环境和生命变化的内在规律。体质虽然是一个相对稳定的特征,但也会随着饮食、起居、运动等生命活动的节奏及变化时间、空间的移易而改变。调理体质无论是理论还是方法,都强调不偏不倚、以和为贵。饮食要节制,静养休息要适度,形劳、房劳、神劳不可太过,七情调和不可过亢等,都具体体现了这一特征。

应积极地选择有针对性的体质调理及养生调摄方法防止临床疾病的发生,临床疾病发生后,则应以祛病康复为目的,通过临床诊治与养生调理的综合干预,尽量将疾病对健康的影响降低;早诊断、早治疗,若所患疾病属暂不可治愈的,如糖尿病、高血压、慢性阻塞性肺病等,以延缓疾病发展、提高生存质量为目的,应临床治疗与日常养生相结合,尽量延缓疾病的发展进程,提高生活质量,延长生存时限。本教材主要从膳食营养角度调理体质,以达到强身健体、延年益寿。

饮食是人体赖以生存和维持健康必不可缺的物质之一。饮食养生侧重于利用食物的性能来滋养五脏六腑、调节人体阴阳和预防疾病。古有“药食同源”之说,药物和食物皆属天然之品,二者在性能上有相通之处。食物和中药一样也具有“四气”、“五味”、“升降浮沉”、“归经”和“功效”等属性。

四气又称四性,即寒、热、温、凉四种不同的食物性质。寒凉属阴,故具有寒性或凉性的食物大多具有清热、解毒、泻火、凉血、滋阴等作用。温热属阳,故具有温性或热性的食物大多具有散寒、助阳、温经、通络等作



用。此外,还有一些平性食物,是指寒热之性不甚明显的食物。它们的性质虽为平性,但其中也有偏温、偏凉之分,并未超出四气的范畴,所以平性是指相对的属性,而不是绝对性的概念。平性食物的作用比较缓和。

五味,即酸、苦、甘、辛、咸五种不同的食物滋味,也是食物效用的抽象归纳。实际上有些食物还具有淡味或涩味,但中医认为“淡附于甘”、“涩乃酸之变味”,所以仍然称为五味。《素问·阴阳应象大论》将五味的阴阳属性总结为:“辛甘发散为阳,酸苦涌泄为阴。”即辛、甘、淡味为阳,酸(涩)、苦、咸味为阴。一般而言,酸(涩)味食物具有收敛、固涩的作用;苦味食物具有泻热坚阴、燥湿降逆的作用;甘味食物具有补益、和中、缓急的作用;辛味食物具有发散、行气、行血的作用;咸味食物具有软坚散结、泻下的作用;淡味食物具有渗湿、利尿作用。

食物的升降浮沉性质中,升表示上升,降表示下降,浮表示发散,沉表示泄利。食物升降浮沉的性能与食物本身的性味有不可分割的关系。具有温、热性和辛、甘味的食物,大多具有升、浮的性能;具有咸、涩味的食物,大多具有沉、降的性能。

归经,指食物对于机体某一部分的选择性作用,即主要对某经或某几经发生明显的作用,而对其他经的作用较小,或没有作用。如同为补益之品就有补肝、补心、补脾、补肺、补肾的区分。

在饮食养生中应将食物的四性、五味、升降浮沉、归经、功效等多种性能结合起来,综合应用,才会取得良好的效果。

► 饮食养生之滋养调整

饮食养生的滋养调整作用主要体现在三个方面。首先,中医学认为构成和维系人体生命活动的基础是精、气、神,统称人身“三宝”。人体的精、气、神离不开饮食的滋养。合理的饮食能使精、气充足,神自健旺,正如《寿亲养老新书》所说:“主身者神,养气者精,益精者气,资气者食。食者生民之天,活人之本也。”当人体出现精、气、神的不足时,可以通过饮食进行有目的的滋养。《素问·阴阳应象大论》



云：“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。”气虚者，可用甘温或甘平的食物进行补气；精不足者可进食血肉有情之品以填精，或根据中医学“精血同源”的理论补血以养精等；神不足者根据中医学“精气化神”或“心主神志”等理论，辨证进食。

饮食养生能使气血充足，五脏六腑功能旺盛，如果缺乏了食物的滋养则“谷不入，半日则气衰，一日则气少矣”。

➤ 饮食养生之抗衰益寿

饮食养生是抗衰益寿的重要环节。历代医家都十分重视通过饮食养生达到抗衰防老、延年益寿的目的。特别是老年人，充分发挥饮食的抗衰益寿作用尤为重要。《养老奉亲书》说：“高年之人真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血。”在人体的精微物质精、气、血、津液中，特别强调精在抗衰益寿中的作用。《素问·金匱真言论》说：“夫精者，身之本也。”精是构成人体的最基本物质。先天之精是生命产生的本源；后天之精能够濡养全身的脏腑组织和关窍，并有化气、化血、化神的功能。脏腑之中特别强调肾和脾胃的功能在抗衰益寿中的作用。现代研究，很多食物都具有防老抗衰作用。例如：蜂王浆、牛奶、甲鱼、芝麻、桑葚、枸杞、龙眼肉、胡桃、山药等，都含有抗衰老物质成分，有一定的抗衰益寿作用。适当服用这些食品，有利于健康和长寿。

➤ 饮食养生之御邪防病

疾病是健康的重要危害因素。中医学认为邪气是疾病产生的重要条件。邪气或由内、或由外侵害人体，导致生理功能失调、脏腑组织的形质损害等，对健康造成极大的损害。中医学发病观认为正气是决定发病的主导因素，因此在未病先防中，特别强调饮食养生在扶助正气中的作用。饮食养生首先通过其营养调整作用，达到扶助正气的目的。另外，许多食物都具有抗御邪气的功效，注重在日常生活中发挥