

# 体质 调理

✉ 中医书网互动丛书

马娅 颜炘 ◎主编

## 打造好男好女

中国**第一本**与**互动式中医**自主健康平台有机结合的书

随书附送价值**100元**的中医网站书友卡

广东省出版集团  
广东人民出版社

# 体质 调理



中医书网互动丛书

马娅 颜炘 ◎主编

## 打造好男好女

广东省出版集团

广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

体质调理——打造好男好女 / 马娅, 颜炘主编.

广州: 广东人民出版社, 2008. 12

ISBN 978 - 7 - 218 - 05967 - 9

I. 体… II. ①马… ②颜… III. 体格检查

IV. R194. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 156670 号

|      |                                     |
|------|-------------------------------------|
| 出版监制 | 卢家明 曾 莹                             |
| 责任编辑 | 魏书苗                                 |
| 封面设计 | 张竹媛                                 |
| 版式设计 | 赵克标                                 |
| 书卡设计 | 曾 敏                                 |
| 责任技编 | 孔洁贞 黎碧霞                             |
| 出版发行 | 广东人民出版社                             |
| 印 刷  | 广州伟龙印刷制版有限公司                        |
| 开 本  | 889 毫米 × 1194 毫米 1/16               |
| 印 张  | 17                                  |
| 字 数  | 270 千字                              |
| 版 次  | 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷 |
| 印 数  | 6000 册                              |
| 书 号  | ISBN 978 - 7 - 218 - 05967 - 9      |
| 定 价  | 35.00 元                             |

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpsh.com> 电子邮箱: [sales@gdpsh.com](mailto:sales@gdpsh.com)

图书营销中心: 020-37579604 37579695】

## 写给读者的话

体质是我们常挂在口中的一个词，而自己体质的好坏更是我们心中常念叨的，但您知道体质于人到底有何意义吗？您知道自己属于哪种体质吗？您知道如何调理您的偏颇体质吗？本书要回答的正是这些关乎健康的大问。

阅读本书，您就是在阅读自己的身体与心灵，做到真正的“知己”。

今天，人们一直备受“看病难、看病贵”的困扰，但困扰之余，又有多少人认识到防病比治病更重要呢？“重治疗轻预防”的错误观念始终根深蒂固。人们对防病保健往往是“说起来重要，做起来次要，忙起来不要”，仍是舍得花大把钱去治病，却不愿意对健康进行微薄投资。前半辈子用命换钱，后半辈子用钱换命。健康的人很少珍惜健康，没有健康的人向往健康，失去了健康的人倍感健康的宝贵。

其实，医师们都知道，在人类疾病谱中，真正能治好的疾病只占可怜的百分之十几，相当大比例的病实际上只能控制，而无法治愈，有些病甚至连控制住也是一种奢望。得病后再找医生，医生能给的帮助实际已经很有限。即使治好，也不一定能恢复到和病前完全一样的状态。那么，养生防病究竟有没有方法呢？有！就是调体质！

体质从中医角度一般可分为阳虚质（寒底）、阳盛质（实热底）、阴虚质（虚热底）、血虚质、气虚质、气郁质、血瘀质、痰湿质、湿热质、特禀质、平和质以及混合质等。疾病不是人人皆有，体质却是人人皆具。由于不同体质的生理性差异，可造成对不同病因和疾病的易感性，以及疾病发展的倾向性不同，体质这个家底是否丰厚以及它的偏颇方向，决定着您以后的健康或疾病的走势。

由于多数人的体质或多或少地存在偏颇，调体质的意义就由此凸显：对未病之体，体质偏颇隐藏着疾病的动因与背景，调体质属防患于未然；对已病之体，调体质意味着调整疾病的动因与背景，从而可遏阻其发展、变化与加重。谁都知道，事后控制不如事中控制，事中控制不如事前控制。疾病的上游是亚健康，再往上溯，亚健康的上游则是体质的偏颇。如果我们把更多





的精力投入到体质调理，就是真正地抓住了各种疾病的调治上游。防病治病须有层层防线，体质偏颇—亚健康—疾病，这是疾病从无到有，从微到重的过程或自然演进模式。这样，把防线的第一层设在调体质就成为必然，如果及早调理偏颇的体质，这个模式就不会发生，甚至逆转。因此，调体质，就可开启您的健康之门。

调体质的结果是不生病，而有病再治的效果是未知数。如果治病要花100块钱，则调质可能只需要花1块钱，而其效果则是对体质背景下所有可能出现的疾病都会有效。即使在已病状态下，也可以由于体质背景的改变，使得疾病容易治得多。省钱省力，事半功倍，何乐而不为？

因此，正确的理念是：**体质就是您的健康家底，关注体质胜于关注疾病，把握自己体质的动向就等于把握住了自己健康的走向。**

在这一理念指导下，本书以浅白易懂的语言从何谓体质，体质的分型及其表现特征，体质是如何形成的，体质变化的相关因素，体质与疾病及美容的关系，体质调理的意义，体质调理的主要法门等方面为您条分缕析，解难释疑。更着重介绍对各种体质行之有效、丰富多彩的调理方法，并以生动浅显的方式对相关的医学原理作了简介，务使您能知其然，也知其所以然。

本书的着眼点并不是教您一些养生防病的小技巧，而是告诉您最根本、最切实、最正确的养生防病观念，以及系统全面的相关知识与可行的操作方法。**通俗易懂、生动有趣、系统全面、实用、自我操作性强，应是“中医书网互动丛书”的一大亮点。**

在专家的指导下，着手调理体质，实际上就是让人不生病的理念，配合这个宗旨，中医有着一整套系统的理论及调理方法。

在我国首次与中医自主健康平台有机结合、与读者实行互动性自测和自调，这一创新极大地扩展了读者所得的总体信息量以及自我操作能力。将中医理论与行之有效的调体质方法和强大的人工智能分析系统结合，让您通过对自我身体状况的测试，自动分析出您的体质类型，并针对您的体质现状，从生活方式、运动、食物、药膳、中成药、经络调理等多方面提供“量体裁衣”式的、全面周详的个体化调理方案，让您恢复机体阴、阳、气、血、神的平衡稳态，从而远离疾病。这样，纵使是“千江有水千江月”，您仍能做到“万里无云万里天”。

柏馨家康集团将其成功的西医自主健康管理互动式平台结合中医研发团

队成立的柏馨家康中国（bxjkchina）具有丰富的“自主健康管理”经验、庞大的医学高精尖人才队伍、专业系统的医学数据库，以及领先行业的人工智能分析系统和电子信息平台，保证了其所研发的“互动式中医自主健康平台”在充分发掘中医理论及调理治验精髓的基础上，可有效地将中医知识直接服务于大众，造福苍生。

自主健康，顾名思义，就是自己把握自己的健康！我健康，我快乐！调体质实是花钱最少效果最佳的健康法门！教您学会调体质、治未病、自疗康复、走上“自主健康”之路，正是“中医书网互动丛书”的编写意愿。

六祖慧能曰：“迷时师度，悟时自度”，希望读者们能从本书得悟而渐自度。

编 者  
2008 年 8 月 8 日



# 目 录

## 第一章 体质就是你的健康家底 >>>> 1

一、关注体质聪明，关注疾病无奈 >>>> 3

二、晒一晒您的体质，数一数您的健康家底 >>>> 4

三、体质形成——“往事并不如烟” >>>> 7

## 第二章 明白医理 养生调体 >>>> 15

一、稍涉阴阳变化，已懂一半医理 >>>> 17

二、若识气血津液，将成养生“专家” >>>> 26

## 第三章 体质有分类，你可“对号入座” >>>> 35

一、阳虚质——男性最忌惮的“火力不足” >>>> 38

二、血虚质——女性最担忧的“血不养颜” >>>> 39

三、阴虚质——干瘦型身材“单恋”虚热底 >>>> 41

四、气虚质——能量不足御病差 >>>> 42

五、阳盛质——火气大，知君几多“实热底” >>>> 43

六、气郁质——问君能有几多愁？ >>>> 44

七、瘀血质——血行不畅必有所失 >>>> 46

八、痰湿质——肥胖与黏滞，不离也不弃 >>>> 47

- 九、湿热质——南方地域中的“阴影相随” >>>> 48
- 十、特禀质——过敏的、缺陷的，就是伤感的 >>>> 49
- 十一、平和质——我们祈望的平衡体质 >>>> 51
- 十二、混合质——体质也兴“混搭风” >>>> 51

#### 第四章 生理有变 体质可调 >>>> 53

- 一、年少与年老，有着天壤之别 >>>> 55
- 二、男子葆精养气，女子藏血驻颜 >>>> 61
- 三、心理与生理源源交织 >>>> 62

#### 第五章 体质偏颇 疾病敲门 >>>> 65

- 一、体质与正邪的“爱恨情仇” >>>> 67
- 二、体质与病证的“风花雪月” >>>> 70
- 三、体质与发病的“前因后果” >>>> 71
- 四、体质几何？病情几多？ >>>> 75
- 五、体质与容貌，“一荣俱荣，一损俱损” >>>> 77

#### 第六章 调体质是防病治病的最上游 >>>> 87

- 一、调体质——不治已病，治未病 >>>> 89
- 二、调体质——省钱的经济学 >>>> 90
- 三、调体质——治病求本，根壮叶茂 >>>> 93
- 四、调体质——体质强一分，疾病去三分 >>>> 99
- 五、调体质——与化妆品无关的美容大法 >>>> 100

## 第七章 体质调理有很多路径 >>>> 107

- 一、生活调理之道 >>>> 109
- 二、药食调理之道 >>>> 113
- 三、经络调理之道 >>>> 116
- 四、运动调理之道 >>>> 126
- 五、心理调理之道 >>>> 129
- 六、气功调理之道 >>>> 131
- 七、调体原则——中和之道 >>>> 137

## 第八章 如何顺水推舟，因质而调 >>>> 143

- 一、如何调理阳虚质 >>>> 145
- 二、如何调理血虚质 >>>> 157
- 三、如何调理阴虚质 >>>> 169
- 四、如何调理气虚质 >>>> 180
- 五、如何调理阳盛质 >>>> 192
- 六、如何调理气郁质 >>>> 204
- 七、如何调理瘀血质 >>>> 213
- 八、如何调理痰湿质 >>>> 223
- 九、如何调理湿热质 >>>> 235
- 十、如何调理特禀质 >>>> 244
- 十一、如何调理平和质 >>>> 245

## 第九章 自主健康的作用 >>>> 247

一、自主健康——柏馨家康的理念 >>>> 249

二、柏馨家康的自主健康服务 >>>> 250

三、智能调控——柏馨家康的能耐 >>>> 256

四、与人方便——柏馨家康的服务原则 >>>> 257

五、柏馨伴您行，健康有保障 >>>> 258

# 第一章

## 体质就是你的健康家底

体质是常挂在我们口中的词

而自己体质的好坏

更是我们心中常念叨的

那么

体质于人到底有何意义

本章要回答的

就是这

关乎健康的第一大问



21 世纪医学的主要任务是防病而不是治病，可惜大多数人均未能体会到这一点。

“惟五脏充足，六腑调和，经脉强盛，虽有所伤，亦不为病；若脏腑经络原有不足，又不知持重调摄，而放纵无常，焉得无病。”（《医学真传·原病》）

体质是我们常挂在口中的词，而自己体质的好坏更是我们心中常念叨的，那么体质于人到底有何意义？本章要回答的就是这关乎健康的第一大问。

## 一、关注体质聪明，关注疾病无奈

“治病之要，首当察人体质之阴阳强弱，而后方能调之使安。”（《医门棒喝·人身阴阳体用论》）

大家最熟知的古代名医莫过于华佗与扁鹊了，有这么一则关于扁鹊的小故事可以帮助我们了解体质的意义。《鹖冠子·世贤》载：魏文侯问扁鹊说：“你们家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”扁鹊回答：“大哥最好，二哥次之，我最差。”文侯再问：“那么为什么你最出名呢？”扁鹊答说：“我大哥治病，是治病于病情发作之前。由于一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去，只有我们家的人才知道；我二哥治病，是治病于病情初起之时。一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及于本乡里；而我扁鹊治病，是治病于病情严重之时。一般人都看到我在经脉上穿针管来放血，在皮肤上敷药等手术，所以以为我的医术高明，名气因此响遍全国。”（原文如下：魏文侯问扁鹊，曰：“子昆弟三人，其孰最善为医？”扁鹊曰：“长兄最善，中兄次之，扁鹊最为下。”魏文侯曰：“可得闻耶？”扁鹊曰：“长兄于病视神，未有形而除之，故名不出于家；中兄治病，其在毫毛，故名不出于闾；若扁鹊者，镵血脉、投毒药、副肌肤，闲而名出闻于诸侯。”魏文侯曰：“善”。）

扁鹊的意思其实很明白：事后控制不如事中控制，事中控制不如事前控制，而大哥的高明之处，是因为擅长事前控制；二哥次之，能事中控制；而



扁鹊之能，仅在于事后修补整复。

这个故事与体质又有何关系呢？

其实若换成现代人的表达，扁鹊的大哥是擅长调理体质的，能见微知著，治病于未发之前，体质调好了，可使人不生病，是最高明的；而二哥则长于调理亚健康，能够控制病势于萌芽状态，使人不得大病，也算是难得了；而扁鹊则擅长治已病，病已重而方治之，即便遇上的是名医，也可能仅得一半的机会可愈，因为终究会遇到“司命之所属，无奈何也”的情况。更何况，这一半可愈机会的先决条件是：命够好，正好就遇上扁鹊这样的“贵人”。

21 世纪医学的主要任务是防病而不是治病，可惜大多数人均未能体会到这一点，多是等到疾病的征象比较明显了，才去找医生，把收入的很大一部分花在了住院、吃药上，为治病倾家荡产的比比皆是，这时才治不单费时费力费钱，还因为延误了病情，使得难以处理了。因此，扁鹊大哥的那一套才是我们的最佳选择，可在专家的指导下，从体质着手，防患于未然，现在调体质花区区几元，胜过以后治病花数百元，这道选择题该如何做？我想谁都会作出明智的选择吧？这种省钱省时省力，事半功倍的事，何乐而不为？因此，我们可以下个结论：关注体质胜于关注疾病。

这则故事也形象地说出了中医追求的最高境界“治未病”，所谓“上医医未病之病，中医医欲起之病，下医医已病之病”。今天，当人们备受“看病难、看病贵”困扰之时，就愈发觉得“治未病”理念的可贵。

## 二、晒一晒您的体质，数一数您的健康家底

“若本充实，岂有病乎？”（《养性延命录》）

“故人之禀质，各有偏胜偏弱之殊，或有阳胜阴弱者，或有阴胜于阳者，或有阴阳两弱者，或有阴阳俱盛者。”（《医门棒喝·人身阴阳体用论》）

听了扁鹊兄弟的故事，我们可能对大哥所关注的体质产生了兴趣，体质到底是什么？

其实“体质”两个字，我们并不陌生。我们经常会说某人体质好，某人体质不行，其潜台词无非是表达：体质好就是身体好，体质好就是底子好，反之亦然。这种表达虽具备了体质内涵中最基本的东西，但却过于笼统，如要改善体质，实际是很难按此表达来操作的。有些人稍具中医学知识，会说





某人是寒底，某人是热底，或某人体质较虚，这已往体质的分类跨进了一步，虽仍未够专业，但已有一定的操作指导性。的确，中医要调理体质，首先从中医的角度就是要知道某人体质的寒、热、虚、实。再进一步，虚到底是什么虚？实是哪方面的实？如热底者该清热，瘀血体质者该活血化瘀，体质虚者该调补。但如何调补才能到位？体质虚者还要进一步弄清是气、血、阴、阳哪一方面的虚。气虚者益气、血虚者补血，阴虚者滋阴、阳虚者扶阳，这样调理起来就有很强的针对性，当然也就有效得多了。

这样，我们就明白了，要了解自己的体质，将会涉及中医学的阴、阳、气、血、痰、湿、瘀等内容，先别因这些既有些熟悉又有些陌生的术语而头痛，这些内容，我们将会在第二章“浅显医理明体质”中与您讨论，先别畏难，您可能想象不到，这些理论非但不难，反而是很浅显、很生活化的。

举些日常生活例子，或会加深大家对体质重要性的体会，谁都知道参有补气的功用，是个好东西，但是否每个人都能吃参呢？回答是：否！因为体质与疾病均有虚实之分，“虚则补之”、“实则泻之”是调治原则。无虚不需要补，也不能补，若无虚而进补，就正如中医所说的“气有余便是火”，这就是不少人吃参上火的缘由。因此，实性体质的人不能吃参。再进一步，是否凡是虚性体质都可以吃参？回答仍是否！因为参是补气的，最好用在气虚体质，其他的虚性体质就不见得完全适合。再细致一点，即使是气虚，用参仍有讲究，若是兼“寒底”者最好用人参，若是兼“热底”者最好用西洋参。原因是人参性温，除补气外，尚有温阳作用；而西洋参性凉，除补气外，还有清热作用。看看，如果不了解自己体质，连参这种我们自以为有点认识的好东西都可能用错，更不用说使用其他药物了。不少人常说“我是虚不受补”，其实在中医看来，没有虚不受补的，只有错补的。所谓错补，就是不知体质或不依体质而乱补所产生的副作用。再说凉茶，阳盛质（实热底）的人喝凉茶就舒服，阳虚质（寒底）的人就不能喝凉茶，其他体质的人也只能在上火时喝，若体质不兼热底而把凉茶作为日常饮料来喝，实际不但无益，甚至可能有害。再进一步，日常的蔬菜、果品、肉类等都具寒热之性，若不了解自己的体质所属，不知自己饮食之宜忌，在日常生活中我们可能随时都会掉进损害健康的陷阱中。

要明白体质所指，就要弄清楚“体质”的字面意思及它的构成要素。就字义而言：体，一般有指身体、个体、形体、体格等多种含义；质，有素

体质不是病证，病证是处在病理状态的。这就让我们容易理解为什么调体质较治疾病容易得多了。

质、质量、性质、气质等方面意思。综合起来看，体质，就有身体素质、形体质量、个体特质、个体气质等多种含义。就构成要素而论，体质含有体格、气质、生理功能等方面的要件。

再进一步，我们还要清楚体质具有什么特性。由于每人都有自己不同于他人的特有体质，即个体差异性；体质与疾病不同的地方在于，急性病一般是来得快，去得快，波动起伏大；而慢性病虽病程较长，但同样也有波动起伏的不同状态。相比之下，体质则稳定得多，每人在某一相对较长的时段，其特征会维持在比较稳定的状态，因此具有相对的稳定性。它与疾病另一个不一样的地方在于，即便是有偏向的体质，它与疾病还是有程度之差，以阳盛体质（热底）为例，假如正常体质的阳气量是100，那么阳盛体质的阳气量可能就在110左右，而阳盛病证的阳气量就可能在130以上。换句话说，体质的偏差离正常值不远，而病证的偏差则离正常值较远。由此我们又可以得出体质的第三个特性，就是生理性。

此外，体质的形成与先天遗传有关，亦与后天饮食、环境、锻炼等因素有关。

根据以上材料，我们可以给体质下一个相对完整的定义了。

体质是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天因素的共同作用下所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的个体特质。

从中医学的角度看，不同个体的差异性，意味着其体内的阴、阳、气、血、津液等因素的构成与运作的不同，因此就产生了对不同病因和疾病的易感性，以及疾病传变和转归中的倾向性不同。因此，体质就是您的健康家底，家底是否丰厚以及它偏差的方向，决定着您以后的健康与疾病的走势。

体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式，它与健康和疾病密切相关，个体体质特点或隐或现地体现于健康和疾病过程之中，若在疾病过程中，它就是疾病发生、发展与变化的内在动因或背景。因此，调理体质，不



当您知道体质是如何形成后，就可以有针对性地  
对形成因素进行正性调控或干预，使之有利于  
体质向平和和质方向转化。

单是使之回复到平和状态，实际也意味着调整疾病的动因与背景，从而遏阻疾病的发生、发展与变化。

体质除相对稳定性、个体差异性之外，还有一个特性就是它的可调理性，正因为这一点，使我们的“治未病”有了着力点，有了很好的可操作性。

随着医学研究从以“病”为中心，向以“人”为中心的方向发展，体质研究正是顺应了这一潮流，它是用“以人为本”，以“人”为中心的视野来探讨健康与疾病的问题，因为这是一个真正“强基固本”的事而日益受到大众的关注与重视。

关于体质，我们还需要了解什么呢？我们需要了解的有：体质的形成、分类、演变、发病、病理、诊断、养生、预防、调理，当然更重要的是您自己的体质类形及调理方法，就让我们带着您开始盘盘您的家底吧？

### 三、体质形成——“往事并不如烟”

“以人之禀赋言，先天强厚者多寿，先天薄弱者多夭。后天培养者，寿者更寿；后天斫削者，夭者更夭……若以人之作用言，则先天之强者不可恃，恃则并失其强矣。先天之弱者当其慎，慎则能胜夭矣。”（《景岳全书·传忠录·先天后天论》）

简而言之，体质禀赋于先天，得养于后天。

先天禀赋，包括种族、家族遗传、婚育、种子，以及养胎、胎教等，这些因素决定着个体体质的相对稳定性和个体体质的特异性。对于未有子女者，这其中的大部分因素是可调的，从而对下一代的体质形成良性影响，这也就是准父母们最关注的优生优育问题，谁不愿意生个健康的宝宝？

后天各种因素主要有饮食营养、生活起居、精神情志、自然环境、社会环境、疾病损害及药物作用等，这些因素对体质的形成、发展和变化具有重

