

平和体质

正常体质，这类人体形匀称健壮，面色肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，睡眠、食欲好，大小便正常，性格随



气虚体质

经常感觉疲乏、气短、讲话的声音低弱、容易出汗、舌边有齿痕。患病倾向；易感冒，生病后抗病能力弱且难以痊愈，



特禀体质

是一类特殊体质的人群，有的即使不感冒也经常鼻塞、打喷嚏、流鼻涕。容易患哮喘，容易对药物、食物、气味、花粉、季节过敏，有的皮肤容易起荨麻疹，皮肤常因过敏出现紫红色的瘀点、瘀



血瘀体质

面部和鼻尖总是油光发亮，脸上容易生粉刺，皮肤容易瘙痒。常感到口苦、口臭或嘴里有异味，大便粘滞不爽、小便有发热感，尿色发黄，女性常带下色黄，男性阴囊总是潮湿多汗，患病倾向：粉刺、疮疖、黄疸、胃炎、肠



九种体质养生

高文彦◎编著

J I U Z H O N G T I Z H I Y A N G S H E N G

阳虚体质

肌肉不健壮，时感手脚发凉，胃脘部、背部或腰膝部怕冷，衣服比别人穿的多，夏天不喜欢吹空调，喜欢安静，吃或喝凉的食物不舒服，容易大便稀溏，小便颜色清而量多。性格多沉闷、内向。患病倾向：易



阴虚体质

体形多瘦长，经常感到手、脚心发热，脸上冒火，面颊潮红或偏红，而受不了夏天的暑热，常感到眼睛干涩，口干舌燥，总想喝水，皮肤干燥，性情急躁，外向好动，舌质偏红，苔少。患病倾向；易患咳嗽、干燥综合症、甲



痰湿体质

体形肥胖，腹部肥满而松软。容易出汗，经常感觉肢体酸困沉重、不轻松，经常感觉脸上



湿热体质

面色偏暗，嘴唇颜色偏暗，舌下的静脉瘀紫。皮肤比较粗糙，有时在不知不觉中会出皮肤淤青。眼睛里的红血丝很多，刷牙时牙龈容易出血。容易烦躁、健忘、性情急躁。患病倾向：易患甲



气郁体质

体形偏瘦，常常感到闷闷不乐、情绪低沉、容易紧张、焦虑不安、多愁善感、感情脆弱，容易感到害怕或容易受到惊吓，常感到乳房及两肋肋部胀痛，常有胸闷的感觉，经常无缘无故地叹气，咽喉部经常有堵塞感或异特感，容易失眠。神情抑郁、忧虑脆弱。患病倾向：失眠、抑郁症、神经官能症、乳腺增生、甲



九种

高文彦◎编著

体质养生

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

九种体质养生/高文彦编著. - 北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0980 - 7

I. ①九… II. ①高… III. ①体质 - 关系 - 养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 189025 号

九种体质养生

编 著 高文彦

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京佳顺印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0980 - 7

定 价 78.00 元



前言

中国人有九种体质：

平和体质——精力充沛，健康乐观；

阳虚体质——手脚发凉，身体怕冷；

阴虚体质——手心发热，阴虚火旺；

气虚体质——气短少力，容易疲乏；

痰湿体质——身体肥胖，大腹便便；

湿热体质——面色油腻，长痘长疮；

血淤体质——面色晦暗，脸上长斑；

气郁体质——多愁善感，郁郁不乐；

特禀体质——容易过敏，喷嚏流泪。

体质是人类生命活动的一种重要表现形态，指的是人体生命活动过程中，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等各方面综合的、相对稳定的固有特质。体质不一样，养生大不同。体质类型决定健康状况，中医向来注重个体差异：辨体识病，因人养生。并提出了体质养生这一概念：通过对个人体质的辨别，来确定其体质属性，对不同体质的人通过辨证调理来达到健康养生的目的，实现对健康的维护和促进。

体质养生就是将每个人都当成完整而独立的对象来对待，从各个方面综合考虑分析，如身体素质、生活环境、心理状态以及社会因素等，综合考虑每种疾病发生的一般规律和每个人的特殊性，灵活运用，因人而异地实施调养治疗保健方案。

每种体质都具有自身特点。比如，同样是治咳嗽的药，有的人吃了很快就康复了，而有的人服用之后病情却加重了；有的人不怕冷也不怕热，而有的人到了冬天即便穿得很厚还是说冷；有的人喝了凉茶之后会出现腹泻、拉稀的症状，而有的人则无明显不适；同样是吃补品，有的人可以从中吸收大量的营养，有的人却身体发热、流鼻血。这些，都是体质在起作用。我们每个人都是不同的，不同的生活方式，不同的出生、成长环境，不同的饮食文化习惯等，决定了不同的人拥有不同的体质。只有辨清自己的体质，因人施保，因人施养，才





能在生活的一点一滴中获得健康，掌握自己健康的主动权。所以，这就需要我们读懂自己的身体，必须先弄清楚自己属于哪类的人，自己的身体到底真正需要什么。再根据自己的体质类型，选择怎样吃，怎样起居，怎样度过一年四季，怎样保健，这样才能达到真正的体质养生。

体质养生是基础而根本的养生方法，是全新的养生理念。它创立了个人健康的量化标准，是人类健康文化文明史上的一个里程碑。它将健康的权利与责任回归到人类自身，让我们每个人在生命的花园里快快乐乐、健健康康地拥有完美的人生。





本书结合了中医传统的养生理论与现代科学的保健观念，全面系统地讲述了九种体质的不同特征、外在表现及易患疾病，让你可以清楚自己属于哪种体质，并从饮食、生活起居、精神、药物、经络调养等方面指导人们，这些可以帮助我们了解自己生命的密码，了解自己的体质是如何形成的，了解自己的饮食嗜好，了解自己的个性心理特点，了解自己与大自然及社会环境的关系，从而读懂自己的身体，找到真正的健康源头。帮助人们找到专属自己的养生、保健、祛病方案，让人们可以随时把握身体的变化，对自己的身体进行简单调整，预防疾病的发生。但涉及具体个人的体质及保健方式，本书所涉知识内容仅供参考，实际应用则须遵医嘱。

良好的体质是人体生命活动、工作和学习的基础。因此，加强人体体质建设，顺应体质养生，对人们而言，具有十分重要的作用和意义。希望通过学习本书，你完全可以成为自己的保健医生，把握中医精髓，辨证施治，区分体质进行养生，使养生更具针对性。

目录

第一篇

探古寻今，解密中国人的九种体质




 第一章 寻源《黄帝内经》，挖掘体质养生智慧	2
《黄帝内经》最早涉及体质养生	2
一娘生九子，九子各不同——解密九型中国人	3
形神结合就是生命，体质包括形和神	5
体质养生必须注重生活调摄	5
 第二章 体质是由先天禀赋加后天修养而成	7
体质受先天、后天因素共同制约	7
体质影响疾病的产生与发展	8
地域环境造成体质差异	10
体质随年龄的变化而变化	10
男性疾病无一不和体质有关	11
摩腹、捏脊，就可以有效增强体质	12
 第三章 调养体质：把握时机，掌控调补时间	14
小儿时期体质调养：常带三分饥和寒	14
青春期体质调养：营养均衡，控制体重	15
女人产后体质调养：生命的新起点	16
更年期体质调养：男人女人的另一个春天	18
 第四章 平衡阴阳，体质养生的宗旨	20
法于阴阳，和于术数——健康长寿的根本	20
判断体质，从辨别阴阳开始	21
养护体质的“中庸之道”——中医的平衡观	21
运动就可以生阳，静坐就可以生阴	22
睡子午觉，不偏食，阴平阳秘才健康	23





第二篇

畏寒怕冷的阳虚体质——不伤不损养阳气

 第一章 阳虚体质：养生就是养阳气	26
阳虚体质养生法则：不伤不损阳气	26
阳气不足，所以阳虚体质者怕冷喜热	27
现代人的阳虚体质，多是冰箱“冻”出来的	28
寒湿伤阳气，损阳易生病	30
脾胃运转情况，决定阳气是否充足	31
戕伤阳气的首恶——无穷的欲望	32
三阳开泰，阳气始生	33
避免孩子阳虚，从注重怀孕开始	35
老年身体健康，离不开“虚阳气存”	36
 第二章 阳虚是寒邪作祟，调理阳虚重在医“寒”	38
病从寒起，寒邪是万病之源	38
寒气重不重，摸摸手脚就知道	39
如何判断身体内有没有寒湿	39
阻断寒气入侵的五条通路	41
寒从脚底起——泡脚治百病	42
让身体远离寒湿的养生要则	43
按摩是驱除体内寒气的有效方法	44
远离邪气侵犯，家居也要讲究合度	45
固本御湿邪的桂枝汤	46
坐骨神经痛，那是身体在排寒气	46
 第三章 阳虚体质：多食温暖食物，调和阴阳身自暖	48
阳虚体质的膳食要点：温补脾肾	48
阳虚体质四季饮食调养规则	49
阳虚体质的补益良方	50
一粒种子，一息真阳——补肾壮阳以小见大	52
骨气即阳气，栗子鹌鹑汤养骨气，享天年	52
提高温度除寒湿	53
食疗，阳虚体质告别便秘困扰	54
山药薏米芡实粥，改善阳虚为固阳开路	55
肾阳亏虚，韭菜子是最好的起阳草	56
枸杞子——壮阳补肾小红果	57

仙灵脾酒——益肾壮阳通经络	58
人参核桃饮——固肾益气	59
日食荔枝三五颗，补脾益肝散寒	60
甲鱼，滋阴补阳上上品	61
阳虚体质多食牛羊肉	62
学一些强肾壮阳绝活	63
十个胖子九个虚，胖子也要补身体	64

第四章 男人，不要变成阳虚体质的代名词


日出而作，日落而息——养阳要跟着太阳走	66
熬夜，伤害男人阳气的罪魁祸首	67
灸督脉，治疗阳虚不吃药	67
治疗手脚冰凉、夜尿多的壮阳穴——腰阳关	68
八卦连环掌，唤醒体内沉睡的阳气	69
八段锦，为阳气不足者开通“阳光大道”	70
春分一夜阳气升，泻去寒湿温阳来	75
连皇帝都想喝的固肾保精汤	75
保足阳气，长夏防湿“三注意”	76
秋季阳气“收敛”，滋阴润燥是关键	77
阳虚男，早泄为何偏爱你	78
身子虚了，哪还有激情澎湃——无性欲从体质调理入手	79
阳虚体质耗掉了元气，遗精接踵而至	80

第五章 阳虚体质易感病症




关节炎	82
腹泻	87
阳痿	89

第三篇

缺水急躁的阴虚体质——滋阴润津降虚火

 第一章 阴虚，身体的“津液”不足了	92
阴失调了吗，问医生不如问自己	92
从“阳常有余，阴常不足”说开去	94
阴虚体质人常有爱发火的急躁性格	95
阴虚体质养生法则：镇静安神	96
控制性生活，减少对元精的损耗	97



蓄积能量就要避免出汗过多	97
调节阴虚，让女性顺利度过更年期	98
 第二章 阴虚体质：多吃凉性食物，滋阴清热安心神	100
阴虚体质的膳食要点：多吃水果，少食辛辣	100
养阴须从食物的四气五味说起	100
小米、菠菜滋阴又补血	102
早饭如春雨，流食最补阴	103
阿胶眷顾阴虚之人，不妨试试	103
柴胡疏肝解郁，阴虚火旺离不了	104
四款滋阴养颜粥	105
百合，滋阴润肺，阴虚者的佳音	106
秋令时节，新采嫩藕胜太医	107
秋日甘蔗赛过参，滋阴又去热	108
鸭肉是阴虚人的上乘之品	109
银耳胜燕窝，对付火气还得靠它	110
饭前先喝汤，滋阴胜过良药方	110
喝茶虽好，想滋阴要讲究着喝	112
 第三章 津液少，阴不足——爱“上火”的根源	113
相火妄动就会耗伤阴精	113
上火分虚实，对治有绝招	114
荷叶用处多，清热祛火不能少	115
小小豆芽也是祛火的能手	116
男女老少，清火要对症食疗	116
脑出血、脑血栓——都是“心火”惹的祸	117
消除胃火，遏制口臭	118
郁闷、烦躁、去心火，苦瓜是味良药	119
脾气大、血压高是肝火引起的	119
别让“欲望—实力”的被减数过大	120
想出来的火，去火气别忘了调情志	121
 第四章 把干渴的身体喝滋润——阴虚体质喝的学问	123
水疗，治愈百病最低廉的药	123
茶抗病功效佳——喝哪种茶好？没有绝对戒律	124
天然果汁巧搭配，提高免疫力	124
鲜奶，酸奶——无法替代的健康饮品	126
佳酿适度饮，以酒养生其乐无穷	126
豆浆，增强你的免疫力	127

薏苡仁酒——祛风湿，壮筋骨	128
五加皮酒——温补肝肾祛寒湿	129
枸杞酒——护肝又明目	129
天门冬酒——通利血脉，延缓衰老	130
菊花酒——滋肝补肾祛头风	130
滋阴养颜的自制酒水	131

第五章 津液不足，女人要滋阴

“阴柔”如水的女人更惹人怜惜	132
一颗杏仁给你的滋阴抗衰驻颜方	133
多食樱桃还你水润鲜活的肌肤	135
鲫鱼让你的肌肤富有弹性	136
乌梅里容颜不衰的秘密	138
牡蛎肉，祛皱美肤	138
羊肉：女人永远的美容肉	139
大麦，香气浓郁的养颜品	140
鸡肉让减肥的你不再“谈肉色变”	141
滋阴，你的肌肤完全可以拒绝春燥	142
控油 + 补水，做夏日平衡美人	143
由“睡美人”谈女人滋阴	144
女人熬夜，要学会内调外补	144
从餐桌上去寻找美白护肤品	145

第六章 阴虚体质易感病症




失眠	147
便秘	156
性冷淡	161

第四篇

痰湿体质——祛痰除湿消脂

第一章 祛除湿痰，畅达气血——“逆转”痰湿体质	166
痰与湿是如何形成的	166
好吃懒做，多为痰湿体质	167
祛痰祛湿是痰湿体质者的首要任务	168
情志不畅会加重体内痰湿	169
痰湿体质的刮痧调治法	170



中医对治痰湿体质者的脱发现象	170
痰湿体质者要多游泳	171
痰热内扰，就要化痰清热	172
 第二章 痰湿体质：清淡微温食物，化痰降浊畅气血	173
多食粗，少食细——痰湿体质的饮食法则	173
荤食生痰湿，五谷方为养	174
痰湿者，宁可食无肉，不可食无豆	176
晚餐要少吃，痰湿体质者的长寿之道	177
有痰咳不出，就找瓜蒂散	179
痰湿体质者要多吃枇杷	179
面色淡黄暗沉、少光泽，喝冬瓜桂花汤	180
黄瓜、竹笋，都是清热利水的好手	181
芡实山药薏仁粥，可消除痰湿人的困乏之症	182
润肺消痰避浊秽，首选茼蒿	183
茯苓性平和，有利痰湿定心神	184
桂圆入心脾，治内邪有奇效	185
理气化痰、舒肝健脾说佛手	186
养肝益肾、乌须美发说首乌	187
宣肺利气食谱	188
 第三章 健脾胃，去痰湿——痰湿到平和的演变	191
脾被伤，痰湿重，百病自然生	191
胃是人体加油站，全力打好保“胃”战	192
脾胃功能健旺，则面生华彩	193
秋日乱进补，小心伤脾胃	193
脾胃虚弱，离不开猪肚汤	194
每天食粥一大碗，壮脾祛湿调痰湿	194
脾胃不好，可以喝一喝补中益气汤	195
补阴养胃，胃炎就会“知难而退”	196
对付胃痛，食物疗法最见效	197
 第四章 腰带越长，寿命越短——祛脂减肥益健康	198
大肚腩是痰湿体质的标志	198
先上饮食课，再解决减肥问题	199
不逞口腹之欲，吃出标准体重	200
九成肥胖源于晚餐吃得太好	201
减少热量的几个饮食细节	202
降低脂肪吸收的几大法门	203

清消饮，益气健脾，从容减肥不反弹	204
针灸减肥，广受欢迎的绿色减肥法	205
正确饮水，既可排毒又可瘦身	206

 第五章 痰湿体质——培育“三高”的温床	208
糖尿病	208
高血压	211
高血脂	215

第五篇

长痘易怒的湿热体质——祛湿清“浊”利身

 第一章 湿热氤氲，又湿又热，排泄不畅的湿热体质	218
湿热氤氲，湿热体质者湿、热并见	218
湿热体质分脾胃湿热和肝胆湿热	219
湿热体质养生法则：疏肝利胆，清热祛湿	220
湿热体质如何清热祛湿	221
湿热体质要注意疏肝利胆	223
 第二章 湿热体质：少甜少酒，燥湿散热助排毒	226
湿热体质的整体饮食结构	226
湿热体质要少吃甜食	227
春天怎么吃才能祛湿排毒	228
夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方	229
红豆是湿热体质者的绝好保健品	230
薏米是湿热体质者的食疗及美肤佳品	230
湿热体质的养生食谱	232
冬虫夏草不适合湿热体质的人	234
天热湿重引便秘，莴笋为你解忧	235
 第三章 疏肝利胆，祛湿热——湿热体质养肝要先行	236
养肝先要了解肝脏	236
湿热体质养肝护肝总法则	237
和肝汤，养肝补脾的良药	239
大蒜是保护肝脏的上佳选择	239
每天喝点花草茶，清肝又明目	240
怒伤肝，有了火气一定要发泄出来	241



熬夜伤肝，别让肝气偷偷流光	243
饭后静坐养肝，户外运动护眼	244
按摩大穴帮助女性消除脂肪肝	245
脂肪肝——都是肥胖惹的祸	246
肝硬化：如何才能软下来	247
胆结石患者：如何“胆石为开”	248
章门——治疗黄疸肝炎的“退黄穴”	249
行间——消除肝脏郁结的去火穴	250

第四章 湿热季节助长湿热体质：夏季要避湿热

夏季湿热产生的原因以及表现	251
夏至护阳避暑邪	252
湿热体质夏季祛暑湿的好方法	253
小满养生防“湿”当先	254
小暑静心更要小心	255
大暑首先防中暑	256
养脾三法，让“苦夏”成为轻松之旅	257
夏季暑湿难耐，养护心脏最重要	258
凉茶新喝法，盛夏享口福	259

第五章 脸部困扰：从湿热到“痘痘”的转变





湿热体质容易出现“痘痘”问题	261
湿热体质者预防“痘痘”的妙方	262
金银野菊玫瑰浴，湿疹痘痘无踪影	262
湿热体质易生“痘”，平衡火罐可防治	263
按摩天枢和内庭，将脸上的痘痘一扫而光	264
辨证施治，不同痤疮的诊治秘方	264
柠檬加蜂蜜，细致毛孔去除痘印	265

第六章 体质偏颇，疾病的温床：湿热体质易感病症

湿热体质易患湿疹	267
脚臭其实是脾湿造的“孽”	268
用按摩治疗慢性前列腺炎	269
前列腺增生复方自愈调理法	270
蒲公英熟地汤：防治阴道炎有奇效	271
外阴瘙痒愁煞人，补肾祛湿除病根	272
拨开胆囊炎的重重迷雾	273
湿淤一去人不虚——腰痛的复方自愈调理法	274


第六篇

失眠忧郁的气郁体质——疏肝理气养神

 第一章 郁闷，不高兴，生闷气：气郁体质“善太息”	278
气郁体质养生法则：七情平和，适补肝血	278
气郁与阳痿，怎样一个恶性循环	279
顺利度过更年期气郁综合征	280
肝气郁结，按揉太冲标本皆可治	281
按压太阳穴，让你远离抑郁的困扰	282
 第二章 气郁体质：多吃补气食物，少饮酒	283
胆郁痰扰，心神不宁找竹茹	283
金橘药食双优，理气又解郁	284
麝香辟秽通络，活血散结就找它	286
气郁体质要多吃萝卜	287
安神解郁，试试合欢花	288
最能让你感觉快乐的10种食物	288
5种食物帮你解除疲劳	289
想健康，就要对垃圾食品说不	290
清淡晚餐，不再与失眠为伍	291
缓解压力，合理调理饮食	292
8种让你摆脱压力的食品	293
日常小食谱，让你无“压”一身轻	294
 第三章 调顺气血，告别气郁——回归心灵的田园	295
气郁体质者需畅达情志	295
开心是福，别让气郁体质毁了我们的幸福	296
改善气郁体质，驱逐让我们身体不安的情志病	297
茉莉银耳汤，扑鼻清香理郁养神	298
百合花茶，让你远离焦虑	299
常喝人参花茶酒，神经不衰弱	300
敷贴疗法，好心情是这样“贴”出来的	301
脐疗法，让你不再怕莫名烦恼缠绕	302
拉耳朵疗法，对治神经衰弱效果独到	303
 第四章 气机郁滞不畅，大脑供血不足	305
测一测：你的大脑是否“营养不良”	305









中医健脑，保卫我们的元神之府	307
科学用脑，对自己的健康负责	308
别让你的大脑提前进了养老院	308
多吃鱼头，健脑又增寿	309
张嘴闭嘴就可强身健脑	310
民间常用的健脑益智方	310

 第五章 体质偏颇，疾病的温床：气郁体质易感病症	312
抑郁症	312
偏头痛	316
月经不调	318

第七篇

反复感冒的气虚体质——健脾避风，养正气

 第一章 养生调体，气虚体质重在补气	326
气足，才能百病不生	326
气虚体质的养生法则：补气避寒	327
过度运动是在伤“气”	328
补脏腑之气，可常念“六字诀”	329
脾腧、足三里两穴，可用来补脾气虚	330
一觉闲眠百病消，补气不忘睡眠好	331
寅时醒来大口咽津补气血	332
月经量过多是气虚	333
产后气虚的调理方案	334
补气血要规避误区	334
 第二章 气虚体质：忌冷抑热，从内到外滋养	336
气虚体质的食疗原则——补气养气	336
判断人体气血是否充足的小窍门	337
气血两虚时该怎么补	339
食物越细碎越补气血	340
鸡肉可避风邪，气虚体质者应多吃	341
睡眠加红枣，补气消病的好方法	341
气虚体质饮食要清淡营养	343
行气补气找粥膳	344
补中益气，就找这3款药粥	345

强身健体还要多喝一些肉粥	345
“夜猫”岂能不吃“草”	347
老年人脾胃气弱的饮食调理	348
 第三章 养护气虚先固正气，正气充足百病消	349
正气一足，有病祛病，无病强身	349
正气乃是“秉先天之精，合后天之力”	350
养生之本——“内养正气，外慎邪气”	350
阻止外邪入侵要养好正气津液	351
一呼一吸谓之气——五种有效的呼吸补气法	353
硬熬身体伤正气，别因工作毁了健康	355
培固正气的三大法宝——养精补气提神	356
 第四章 脾生气，肺主气——气虚体质要壮脾肺	358
有些腹胀要靠补气来解	358
秋天养肺应“少辛增酸”	359
养好肺气也要看肺经	360
思伤脾，应懂得调节情志	362
养护脾肺，其实很简单	363
太渊——补肺的最佳选择	364
高度警觉，别让肺结核死灰复燃	365
做个健康人，就要拒绝气管炎	366
消气解肿，肺气肿的食疗之道	367
 第五章 制敌先知敌，调和气虚先避邪气	369
外感发病多因风邪无定形	369
医药内求：调动人体自愈力打败病邪	370
梳头在春晨，神清气爽有活力	371
润肺安神的百合，秋季应常食	371
萝卜温中健脾，不用医生开药方	372
控制人体元气消耗可常练静功	373
储能养气，不损即是补	374
巧按摩将风邪赶走	376
 第六章 体质偏颇，疾病的温床：气虚体质易感病症	377
气虚会导致多种疾病	377
气虚体质者，小心风邪侵身	378
气虚脾胃则虚，胃下垂需补气	379
气虚的人更要防感冒	382
气虚乏力就会感到疲劳	383








气提早耗尽，人就会“过劳死” 385

第八篇

血脉不畅的血淤体质——疏肝活血散郁

	第一章 通则不痛——血淤体质重在活血散淤	388
	为什么会产生血淤体质	388
	血淤体质的日常调理	388
	疏经通络，用刮痧法活血化淤	390
	青筋暴突显示气血淤滞	391
	按摩全身活血通脉，改善血淤体质	392
	脑力型血淤者，多吃行气散结的食品	393
	排除体内毒素的净血秘方	393
	凤仙花：活血通经、祛风止痛	394
	刺激食欲，让厌食从你身边走开	395
	第二章 血淤体质：忌食寒凉，养阴化淤保健康	396
	当归田七乌鸡汤——血淤体质者的良药	396
	化淤有秘方，活血山楂汤	397
	通利血脉，葡萄酒还你好气色	397
	补血祛淤的“黑豆盛宴”	399
	绿茶清热活血，血淤体质者宜常食	400
	玫瑰散郁，让淤痛随香而去	402
	芒果的行气润燥之效	402
	春暖花开，解毒化淤常食油菜	403
	肉桂：温中补阳、活血祛淤	404
	第三章 淤血加快衰老——抗衰从疏通气血开始	406
	气血淤滞是人体衰老的主要原因	406
	气血畅通就可延缓衰老	407
	笑——畅通血液，防病抗衰的良药	407
	善补气血从根本上化解血淤	408
	适合每个人的补血套餐	409
	抗衰老、补血的家常食物大盘点	410
	祛淤化血，轻轻松松祛斑	412
	调理气血，防衰老需排毒	413
	平衡气血生态的“五禽戏”	414