



编著 ○ 陈伟伟

图 解 TUJIE
JiuXing TiZhi YangShengFa

九型体质

养生法

教你辨清体质，辨清体质好养生！

针对不同体质提供不同中药和饮食方案，针对体质来养生！

药材、膳食、茶饮、日常保养等结合讲解，掌握多种知识多维度学会养生！



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

图 解

九型 体质

◎ 编著 陈伟伟

养生法

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解九型体质养生法 / 陈伟伟著. -- 北京 :

中医古籍出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5152-1326-2

I. ①图… II. ①陈… III. ①养生(中医)—图解 IV.
①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第215940号

图解九型体质养生法

编 著： 陈伟伟

责任编辑： 梅剑

出版发行： 中医古籍出版社

社 址： 北京市东直门内南小街16号(100700)

印 刷： 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行： 全国新华书店发行

开 本： 710mm × 1000mm 1/16

印 张： 14

字 数： 290千字

版 次： 2016年9月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号： ISBN 978-7-5152-1326-2

定 价： 59.00元

前言

随着生活水平的不断提高，养生越来越受到人们关注。然而，真正懂得养生之道者又有多少呢？人们往往是泛泛地看一些养生节目或者片言只语，不考虑自身体质，盲目应用，乱吃乱养。这样就导致无论如何补也不见效，有些病无论如何治也治不好。我们常说，治病要“标本兼治”。可是很多时候我们却并未找到“本”。这显然是不可以的。养生一定要根据自身情况，针对性地养，才能有效。正如大自然中没有完全相同的两片树叶，世界上也没有哪一种养生方法是适合所有人的——每个人的体质是不同的！假如你还没有弄清自己到底属于哪种体质，那又何谈科学养生，何谈真正懂得养生之道呢？同一种病，有的人吃一些药就会好，而有的人吃同样的药反倒症状

加重了。这就是没有辨清体质对症施治而导致的后果。我们来举个例子，比如都是上火，阴虚体质之人的火一般为实火；而阳虚体质之人的火则多是虚火。实火就要清热解毒，以祛除体内积聚的热火。而假若这个人阳虚体质，那他“上火”就是一种假象，虽然同样是嘴角干裂、口干舌燥，但体内却缺乏阳气，这时候如果还用清热解毒的药物来降火，那无疑是给阳虚“雪上加霜”。

中医认为，体质是由先天遗传和后天获得所形成的，遗传主要是从父母体质得来的，后天因素则是个体体质的形成过程中，受到生活条件、饮食构成、地理环境、季节变化以及社会文化因素影响的结果。

从医学角度来讲，后天因素主要指自然环境因素，比如所处地理环境特点、发病季节的气候特点都是促进体质

形成的要点。因此，常在潮湿环境中生活的人容易受到湿邪影响，如果再遇到热邪，便会形成痰湿体质。

就是按照这样的思路，中医分出了九种体质：血虚体质、血瘀体质、痰湿体质、阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、气郁体质、过敏体质、平和体质、湿热体质等。其中，除了平和体质为最佳情况外，其他几种都是偏颇体质，需要重点进行相应治疗。

偏颇体质的人在进行调整的时候可以参照平和体质的特点。一般来说，平和体质的人形体特征多表现为体形匀称健壮，常见表现为面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，目光有神，其神色形态局部特征等方面表现良好，心理素质良好，性格则随和开朗，平时极少患病，对自然环境和社会环境的适应能力较强。

通常来讲，平和体质无须调理，但是在实际生活中，因为个人不加关注等原因，比如在饮食方面无节制，使用过冷、过热或者不干净的食物，频繁食用过于油腻和辛辣食材；生活方面，作息时间偶尔不规律，熬夜，过于透支体力而使身体疲劳，或者情绪低落、烦躁不安、气息不畅等。

平和体质尚且有如此多情况需要注意，那么其他偏颇体质则更是要注意调养了。因此，人们需要充实自己的养生知识，逐渐增强自身的自制力，学好丰富的养生知识来保养好身体。根据自身体质，选用适合自己体质的方法，制订个性化健康调养方案，包括饮食、生活起居、情志及运动，在充分了解自己体质类型的基础上，综合调养，从而达到预防疾病、健康养生的目的。养生的最高境界是“治未病”，而调理体质是养生的基础，是“治未病”的必经之路。

本书在这些理论认识的基础上，把人体的九种不同体质进行归类分析，总结出每种体质的特点，读者可以根据每种体质的特点来对应判断出自身体质，然后根据每种体质中提供的相应的药膳和日常饮食保养、日常生活细节养生指导、各种体质对应的关键穴位养生以及相应的运动养生等，进行日常保健。本书共分10章，第一章为体质养生理论指导，第二章到第十章对九种体质进行逐个分析，并从药膳、饮食、日常生活、调理、穴位等各方面进行详细归纳和分类指导。

目 录

第一章 认清体质好养生

- 第一节 《黄帝内经》中的体质论 3
- 第二节 中医体质学说的基础理论 10
- 第三节 体质养生的宗旨 14
- 第四节 根据不同体质治病 15
- 第五节 九型体质特征分类 18

第二章 气虚型体质

- 第一节 你是气虚型体质吗 23
- 第二节 补气固本常用中药 25
- 第三节 补气固本饮食调节 29
- 第四节 补气固本养生食谱 35
- 第五节 特效方：四君子汤 47
- 第六节 五大穴位补气虚 50

第三章 血虚型体质

- 第一节 你是血虚型体质吗 55
- 第二节 补血养颜常用中药 57
- 第三节 补血养颜饮食调节 60
- 第四节 补血养颜养生食谱 66
- 第五节 红茶喝出好气色 73

第四章 阴虚型体质

- 第一节 你是阴虚型体质吗 79
- 第二节 滋阴生津常见中药 81
- 第三节 滋阴生津饮食调节 85
- 第四节 滋阴生津养生食谱 91
- 第五节 滋阴生津，睡觉很重要 101
- 第六节 七个穴位补阴虚 106

第五章 气郁型体质

- 第一节 你是气郁型体质吗 109

第二节	疏肝行气常见中药	111
第三节	疏肝行气饮食调节	113
第四节	疏肝行气养生食谱	119
第五节	疏通经络调理气郁	128
第六节	调理气郁特效药方	130

第六章 血瘀型体质

第一节	你是血瘀型体质吗	135
第二节	活血化瘀常见中药	137
第三节	活血化瘀饮食调节	140
第四节	活血化瘀养生食谱	147
第五节	活血化瘀特效药方	157

第七章 痰湿型体质

第一节	你是痰湿型体质吗	167
第二节	祛湿化痰常见中药	169
第三节	祛湿化痰饮食调节	173

第四节	祛湿化痰养生食谱	179
第五节	祛湿化痰养从细节做起	187
第六节	保健推拿祛痰湿	191

第八章 平和体质

第一节	概述	195
第二节	注重细节养生	198

第九章 湿热体质

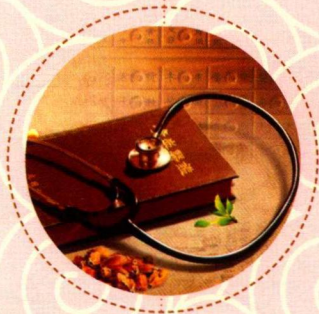
第一节	合理饮食	203
第二节	养生药膳	206
第三节	对症穴位	207

第十章 特禀体质

第一节	过敏源	211
第二节	饮食调理	214
第三节	养生药膳	215

第一章

认清体质好养生



● 《黄帝内经》中的体质论

● 中医体质学说的基础理论

壹

● 体质养生的宗旨

● 根据不同体质治病

● 九型体质特征分类



第一节

《黄帝内经》中的体质论

体质的概念

体质就是指人体由于先天的遗传以及受后天饮食、生活习惯、自然、社会、家庭环境等多种因素的影响，在其生长发育和衰老的过程中，所形成的外表形态上和心理、生理功能上相对稳定的特征。这种特征可以提示人们容易患哪些疾病以及日常生活中有哪些宜忌。

什么是中医体质养生

中医体质养生是指在中医理论的指导下，根据不同的体质，采用相应的养生方法和措施，以纠正体质的偏颇，达到防病长寿的目的。早在2000多年前的《黄帝内经》就对体质进行了多方面的探讨。根据历代文献记载，人们已经发现，不良体质是发病的内因，体质决定着人体对某些致病因素的易感性。人们也从实践中认识到，体质不是固定不变的，外界环境、发育条件和生活条件的影响都可能使体质发生改变。因此，不良体质可以通过改

变周围环境、改善生活习惯、加强体育锻炼等积极的养生方法来提高自身抵御疾病的能力。

《黄帝内经》在理论上建立了中医学上的阴阳五行学说、藏象学说、经络学说、病因学说、脉象学说以及病证、诊法、论治、养生学、运气学等学说。《黄帝内经》中早就记载了体质的形成、特征、分类，以及体质与疾病发生、发展、预防及治疗的关系。提出在治疗与养生时不仅要了解疾病，还要区分患者的体质。



《黄帝内经》提出的体质分类

《黄帝内经》是第一部成系

统的中医典籍，后世中医理论都是从此书发展而来的。《黄帝内经》中许多篇章都涉及体质的概念，并提出了相应的养生方法。比如《灵枢·通天》中，根据人体阴阳的多少，提出将人体分为太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳和平的阴阳五态人，明确指出阴阳偏颇是病态的体质，阴阳相对平衡才是正常体质。这种认识直到现在仍未被改变。《灵枢·阴阳二十五人》中又将阴阳五态进一步细分为木、火、土、金、水五种，如此产生二十五种人格类型。此篇进一步阐述了体质的概念，以及体质与自然环境、先天禀赋和后天调养等因素的关系，揭示出体质就是人体内阴阳、气血、脏腑功能的活动倾向。《灵枢·阴阳二十五人》中将人的性格、心理特征融入到体质分类的范畴里，不管是在当时还是现在，这都无疑是十分科学和先进的。

《灵枢·逆顺肥瘦》中将人分为肥人、瘦人、肥瘦适中人三类。《灵枢·卫气失常》又将肥人分为膏型、脂型、肉型三种，并对每一类型人的生理差别、气血多少、体质强弱等作了较为细致的描述。



《灵枢·寿夭刚柔》中指出人的性格有刚有柔，人的体质有强有弱，人的身型有高有矮，人的生理、病理有阴有阳，并且提出了相应的调理改善的方法。《灵枢·论勇》对勇、怯两种体质类型的精神面貌、外部特征与内在的脏腑功能进行了描述和讨论。

由此可以看出，《黄帝内经》是中医理论体质学说的鼻祖，其论述内容涵盖了人体的性别、年龄、禀赋、体态、外貌、性格、心理、地域、对环境的适应能力、社会地位、生活条件及临床治疗等各个方面，为个体治疗和养生提供了指导纲领。

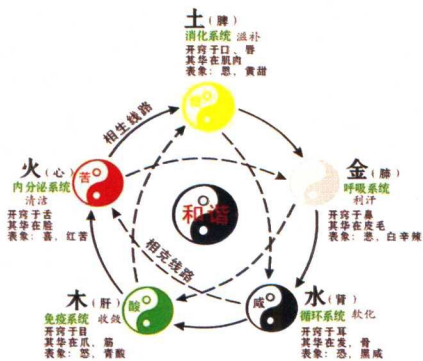
《黄帝内经》中暗藏的体质调养法

别人的养生方法不能随便套用

在我们的生活中，很多人对养生的认知都存在误区，总是喜欢

把别人的养生方法随意“拿来”用到自己的身上。可是人与人的体质不同，即使是同一类体质的人，养生方法也未必就适合，因为人的体质会有很多微妙的差异！就像《灵枢·寿夭刚柔》中所说：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳……”这句话的意思是说，出生以来，其性情、脏腑、形体、寒热偏性等本来就不同——有人强壮，有人瘦弱，有人高，有人矮，有人体质偏阳，有人体质偏阴……除此之外，人在后天生活中由于受地域、经历、习惯、年龄等因素的影响，使得人的体质进一步差异化。所以我们每个人都应该用辨证的眼光来看待自己的身体，要认识到自己身体的独特性。

中医脏腑理论



没有任何一个人的养生方法能完全适合于你，因此在养生保健时，不能盲目跟从，不能搞“一刀切”，一定要遵循“异”和“顺”

的原则。“异”就是要了解不同的人体质有差异，对于别人的养生方法，不能随便“拿来”就用；“顺”就是要顺应自己的体质，以自我为主，有的放矢地选择适合自己的养生方法。只有这样做，才是养生的真谛，才不会因为错误的养生方法导致体质有失偏颇，从而危害健康。

在体质与病因、病理的关系上，《黄帝内经》中认为不同体质的人对不同致病因子的易感性和对相同致病因子的耐受性不同，某种体质的人易患某些病。而且感染邪气以后，因体质不同也会“为病各异”，同时愈后也不一样。

因此，应根据不同的体质，采取相应的养生方法和措施。例如，木型之人，耐春夏，不耐秋冬，因此在春夏就要采取措施，预先壮阳；火型之人，性情急迫，当注意缓和情绪，宁心静神。这就是中医养生学“因人摄生”的理论基础。

环境造成体质差异

一方水土养一方人，环境是决定一个人体质变化的重要因素。水土性质、气候类型、生活条件等，会对一个人的体质产生影响。

例如，我国南方多湿热，北方多寒燥，东北沿海为海洋性气候，西部内地为大陆气候，因此从“形”上讲，西北方的人形体多壮实，腠理致密；东南方的人体质多柔弱，腠理偏疏松。我国东部地区湿热体质者较多；南部地区湿热体质和血瘀体质者较多；西部地区气虚体质、阴虚体质者较多，阳虚体质者较少；华北地区湿热体质者较多；东北地区气虚体质、阳虚体质者较多。地域不同，人的体质不同，施方用药也有所不同。

我们要尽量选择好的环境，生活的地方空气清新，鸟语花香，人的脏器受到清新空气的影响，心神受到优美环境的影响，体质也会改善。

饮食习惯对体质形成的影响

食品加工方式、饮食结构、吃多吃少、进食方式等，都会对体质产生深刻的影响，从某种程度上说体质是吃出来的也不为过。不同的膳食含有不同的营养成分，人们长

期的饮食习惯和相对固定的膳食结构均可影响体质，从而对人体形成相对稳定的体质产生重要作用。

科学的饮食习惯，合理的膳食结构，全面而充足的营养，可增强人的体质。如果饮食不当，将会影响脾胃功能，导致某些营养物质缺乏，使人体体质发生不良改变。如长期饮食摄入量不足，会导致营养不良，容易使体质虚弱。饱食没有节制，则会损伤脾胃，形成型盛气虚的体质。偏嗜某些饮食，可造成人体内营养成分不均衡，出现一部分营养成分过剩，一部分营养成分缺乏，从而形成偏颇体质。如长期偏嗜寒凉的食物，容易形成阳虚的体质；长期偏嗜温热和辛辣的食物，容易形成阴虚体质；偏嗜甘甜，可形成痰湿体质；嗜食肥腻，多形成痰湿体质或湿热体质。

特别是五脏应五味，偏嗜某味就会导致相应的脏腑功能受到影

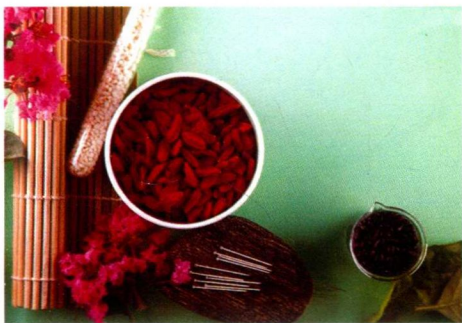


响，致使机体阴阳失衡，继而导致体质出现偏颇。

疾病和药物会影响或改变体质

疾病制约体质的形成，体质又影响疾病的发生发展。一些重病、慢性病，不仅会损害人体的各个部位，还可以使脏腑失和，气血、阴阳失调，从而影响体质状态。

生病了，就要服药，但药用得不恰当，也会给体质带来不良的影响。药有寒热温凉的差异和酸甘苦辛咸的不同，若长期偏用某一性味的药，人体脏腑的气血阴阳就会出现偏衰，从而改变人体体质。而且“是药三分毒”，虽然生病用药不可避免，但在选药时，应谨慎操作，不要盲目。发挥药的作用不应该是像对抗疗法那样去压制身体的病证，而是要顺势引导病证，把病之邪气借药的力量排泄出去。原则上不要轻易用药。平常的感冒发烧，对于身体体质的增强是有一定帮助的，通过物理降温就可以了。很多人一发烧就看病，通过打针吃



药阻止它，问题反而大了。其实不是太严重的话，不吃退烧药病也会好，并产生抗体，以后对这类疾病的免疫力就会增强；打喷嚏是为了把更多的病菌排出体外……大部分人不知道这些就是因为对自己的身体缺乏了解。

七情过激也是体质形成的重要影响因素

七情为“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”，中医有“过喜伤心、过悲伤肺、过怒伤肝、忧思伤脾、惊恐伤肾”的说法。这其中任何一种情志过度，都会导致身体阴阳失调，气血不和而引起体质偏颇，动摇健康体质的基础。所以说七情过激也是体质形成的重要影响因素。

情绪的好坏对体质的形成也很重要。精神情志，贵于调和。情志舒畅有节，就会使身体健壮。如果长期精神抑郁，或精神波动很大，超过了人体的生理调节能力，就会给体质造成不良影响。人的很多病其实都由消极情绪所致。不良的情绪对机体的影响非常大，持续的不良情绪会明显削弱人的抵抗力、免疫力，还会影响脏腑功能、气血运行、经络畅通等。只要消除了造成疾病的消极情绪，很多人都能恢复健康。所以保持积极健康的心态其实非常重要。

目前医学界已经不断证明，保持

一种积极的心态能够增强免疫力，让身体更快恢复健康。有的医生让一些癌症患者通过登山等活动，了解生命的意义，保持乐观的生活态度，从而提高免疫力。

不健康的生活方式会加重体质偏颇

好的生活习惯有益于身心健康，而不良的生活习惯则会损害身心健康。生活中的小节，直接关系到生命的健康。千万不要小看日常生活中点点滴滴的行为和习惯。一日三餐定时定量，早睡早起，经常参加体育活动，不要过度劳累，不要患得患失……这些健康的生活方式有助于我们身体的健康。而身体过于疲劳或过于安逸、依赖空调、以车代步、不离电脑、长时间打麻将等不良的现代生活方式都会对人体产生不好的影响。身体过劳，易转化为气虚体质。神劳更是不容忽视。用脑过度伤心脾，用眼过度伤肝血，会造成气血不足，转化为血虚体质。身体过逸，容易转化为郁滞或痰湿体质。有的老年人年轻的时候吃过苦，觉得现在是享福的时候了，经常休息，又是进补，又是吃药，结果身体反而越来越糟。

体质养生要注重生活调理

养生其实并不复杂，最关键的就是重视日常生活调理。《素问·上古



天真论》中说：“上古之人……饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这是说那些懂得养生之道的人，都是能够合理地调适生活，做到饮食有节、作息顺应天时、不过度劳累，这样就可以使人形神俱旺，阴阳协调统一，尽享天年。重视日常生活的调理，就要做到以下几点。

