



上海科普图书创作出版专项资助

中医体质 养生指南

主编 李其忠

 复旦大学出版社



上海科普图书创作出版专项资助

中医体质 养生指南

主 编

李其忠（上海中医药大学教授、博士生导师）

编 委

王颖晓（医学博士，上海中医药大学副教授）

于惠青（医学博士，青岛秀尔本草科技有限公司总经理）

张 佳（医学硕士，上海交通大学附属仁济医院医生）

闫玉华（医学硕士，上海科学技术出版社编辑）

 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医体质养生指南/李其忠主编. —上海:复旦大学出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-309-09902-7

I. 中… II. 李… III. 体质-关系-养生(中医)-指南 IV. R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 168168 号

中医体质养生指南

李其忠 主编

责任编辑/贺 琦

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

大丰市科星印刷有限责任公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 6.125 字数 156 千

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09902-7/R · 1332

定价: 20.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

辨识体质，有效养生

世界卫生组织(WHO)曾在一份题为“迎接 21 世纪的挑战”的报告中指出：“21 世纪的医学，不应继续以疾病作为主要的研究对象，而应以人类健康作为医学研究的主要方向。”这就提示 21 世纪的医学模式将从“疾病医学”转向“健康医学”，并从“群体治疗”向“个体调治”转化，从“治人的病”向“治病的人”转变。这种个体化调治的思路与方法，可以也必须从“体质”入手，即通过辨析人群中的不同体质特征实施防治疾病、养生保健的干预措施。

中医药学在其形成之初，就有关于体质现象的观察与记述。成书于秦汉之际的中医药学典籍《黄帝内经》中，就对人类个体与群体的体质形成、体质特征、体质差异、体质变化、体质分型，以及体质与疾病的发生发展、诊断治疗、预后转归等诸多方面有详细描述。《黄帝内经》以降，体质理论代有发挥，由此而形成了颇具中医特色的辨体(质)诊疗、辨体(质)养生的学术体系。

近几十年来，中医界围绕体质的概念、形成、分型、作用、纠治等开展了大量学术研究和学术争鸣。就体质的概念而言，不同学者对此的界定表述虽不尽相同，但对构成体质概念的基本要素的认识是一致的：

一是强调体质是人体在形态结构、生理功能和心理状态等方面综合的、相对稳定的特质；

二是强调体质是在先天禀赋与后天获得的基础上形成的，即所谓“禀赋于先天，得养于后天”；



三是强调体质与致病因素的易感性、发病类型的倾向性、疾病传变的趋向性密切相关。

由此可见,体质才是隐藏在一个人健康、疾病、寿命背后最关键、最根本的问题。

自《黄帝内经》始,中医学历来认为每个人的体质,以先天禀赋为基础,受后天因素之影响,是在先、后天两大因素的共同作用及影响下形成的。体质形成的基础虽然在于先天禀赋,但偏颇体质并非不可调、不可变。现代研究及大量事实表明,后天的所处环境、饮食营养、生活起居、文化素养、疾病干扰、医学干预等因素,均有可能使体质在一定程度上发生改变。因此,对于偏颇体质的人,完全可以通过有意识、有计划的养生保健措施,如改变周围环境与生活方式、改善饮食营养与膳食结构、加强运动锻炼、提高人文素养、采取医疗干预等,均有助于纠治体质偏颇以保健延年。

我们有理由相信,唯有依据自身的体质特点所进行的养生保健活动,才是科学的、有效的。本书所系统介绍的中医体质养生内容,正是为了让人们能辨识自己的体质类型,并依据自身体质特点而采取相应的养生措施,以冀真正成为中医体质养生的“指南”。

本书出版得到上海市重点学科建设项目资助(S30301)。

李其忠

2013年9月



编写体例

本书分为上、下两篇。

上篇介绍中医体质理论的相关内容,如体质的概念、体质养生的意义、体质形成的基本因素、体质分类的文献记述,以及如何认识自己的体质等。

下篇介绍不同体质的中医养生,如不同体质的身心特点,不同体质的情志养生、起居养生、运动养生、饮食养生、药物养生等具体内容,并指出每种偏颇体质的易发病症及其药食并调的养生方法。

本书编写力求:突出体质,侧重养生,讲究实用;深入浅出,中西并述,以中为主。以冀在良莠不分的中医类养生科普书籍中真正起到“指南”作用。



目录

上篇 中医体质理论

1. 体质、体质养生的概念和意义	3
1.1 什么是体质	3
1.2 体质的重要作用何在	4
1.2.1 影响自然寿命	4
1.2.2 影响发病倾向	5
1.2.3 影响疾病易感	5
1.2.4 影响疾病性质	6
1.2.5 影响预后转归	7
1.3 什么是体质养生	8
1.4 体质养生的重要意义何在	8
2. 体质形成的基本因素	10
2.1 先天禀赋有何影响	10
2.2 后天因素有何影响	11
2.2.1 环境因素	12
2.2.2 性别因素	13
2.2.3 年龄因素	13
2.2.4 饮食因素	15
2.2.5 劳逸因素	15
2.2.6 情志因素	15
2.2.7 疾病因素	16



3. 体质分类的文献记述	17
3.1 体质分类的古代文献记载有哪些	17
3.2 体质分类的现代研究有哪些	18
4. 如何认识自己的体质	20

下篇 中医体质养生

1. 气虚体质的中医养生	31
1.1 气虚体质有哪些身心特点	31
1.2 气虚体质怎样养生	32
1.2.1 情志养生	32
1.2.2 起居养生	33
1.2.3 运动养生	33
1.2.4 饮食养生	34
1.2.5 药物养生	39
1.3 气虚体质易发病症如何药食并调	45
1.3.1 自汗	45
1.3.2 感冒	46
1.3.3 贫血	47
2. 阳虚体质的中医养生	49
2.1 阳虚体质有哪些身心特点	49
2.2 阳虚体质怎样养生	50
2.2.1 情志养生	50
2.2.2 起居养生	50
2.2.3 运动养生	51
2.2.4 饮食养生	52
2.2.5 药物养生	57
2.3 阳虚体质易发病症如何药食并调	65
2.3.1 肥胖症	65

2.3.2	宫寒	68
2.3.3	骨质疏松	69
3.	阴虚体质的中医养生	71
3.1	阴虚体质有哪些身心特点	71
3.2	阴虚体质怎样养生	72
3.2.1	情志养生	72
3.2.2	起居养生	72
3.2.3	运动养生	73
3.2.4	饮食养生	73
3.2.5	药物养生	78
3.3	阴虚体质易发病症如何药食并调	84
3.3.1	失眠	84
3.3.2	内热	86
3.3.3	便秘	87
4.	湿热体质的中医养生	88
4.1	湿热体质有哪些身心特点	88
4.2	湿热体质怎样养生	89
4.2.1	情志养生	89
4.2.2	起居养生	89
4.2.3	运动养生	90
4.2.4	饮食养生	90
4.2.5	药物养生	95
4.3	湿热体质易发病症如何药食并调	99
4.3.1	痤疮	99
4.3.2	湿疹	101
4.3.3	口腔溃疡	103
5.	痰湿体质的中医养生	106
5.1	痰湿体质有哪些身心特点	106



5.2	痰湿体质怎样养生	107
5.2.1	情志养生	107
5.2.2	起居养生	107
5.2.3	运动养生	108
5.2.4	饮食养生	108
5.2.5	药物养生	113
5.3	痰湿体质易发病症如何药食并调	119
5.3.1	肥胖	119
5.3.2	脾虚	120
5.3.3	高脂血症	121
6.	气郁体质的中医养生	124
6.1	气郁体质有哪些身心特点	124
6.2	气郁体质怎样养生	125
6.2.1	情志养生	125
6.2.2	起居养生	126
6.2.3	运动养生	126
6.2.4	饮食养生	127
6.2.5	药物养生	130
6.3	气郁体质易发病症如何药食并调	135
6.3.1	梅核气	135
6.3.2	焦虑症	136
6.3.3	抑郁症	137
7.	血瘀体质的中医养生	139
7.1	血瘀体质有哪些身心特点	139
7.2	血瘀体质怎样养生	140
7.2.1	情志养生	140
7.2.2	起居养生	140
7.2.3	运动养生	140
7.2.4	饮食养生	141

7.2.5	药物养生	147
7.3	血瘀体质易发病症如何药食并调	152
7.3.1	黄褐斑	152
7.3.2	冠心病	154
7.3.3	痛经	156
8.	特禀体质的中医养生	159
8.1	特禀体质有哪些身心特点	159
8.2	特禀体质怎样养生	160
8.2.1	情志养生	160
8.2.2	起居养生	161
8.2.3	运动养生	161
8.2.4	饮食养生	161
8.2.5	药物养生	164
8.3	特禀体质易发病证如何药食并调	167
8.3.1	过敏性鼻炎	167
8.3.2	过敏性哮喘	169
8.3.3	荨麻疹	171
9.	平和体质的中医养生	173
9.1	平和体质有哪些身心特点	173
9.2	平和体质怎样养生	175
9.2.1	情志养生	175
9.2.2	起居养生	175
9.2.3	运动养生	176
9.2.4	饮食养生	177



中医体质理论

上篇

1. 体质、体质养生的概念和意义

1.1 什么是体质

“体质”一词,在我国文献记载中出现较早,据查最早出现于唐代初年史书《晋书》。书中记载晋元王司马保“体质丰伟,尝自称体重八百斤”。这里所谓的“体质”,当泛指身体而言,与现代所说“体质”的概念有明显差异。

体质,无论在社会语言还是在医学文献中,都是经常出现的一个词语。日常社会语言中所说的体质好坏、体质强弱,常是对一个人身体基本状况的总体描述,与作为医学术语的“体质”不尽相同。

中医学所说的体质,是指每一个人在形态结构、生理功能、心理状态等方面综合的、相对稳定的某种特质、某种偏颇。人群中体质差异的种种不同表现,有的是显而易见的,有的则是隐约难见,但又是客观存在的。

新中国成立以来,随着医学水平的不断提高,科研思路的日趋拓宽,诸多学者对体质概念进行深入探讨,由此而出现关于体质概念的许多不同表述。

有人认为,体质是指人群及人群中的个体在遗传的基础上,在环境的影响下,在其生长、发育和衰老过程中形成的功能、结构与代谢上相对稳定的特殊状态。这种特殊状态往往决定其生理反应的特异性、对某些致病因子的易感性及所产生病变类型的倾向性。

有人认为,体质是个体生理特性,即个体脏腑气血等内在结构和功能综合作用后的整体性显现,是人群中的个体在其生长发育过程中所形成的形态结构、功能和代谢等方面相对稳定的



特殊性。生理上表现为在功能、代谢及对外界刺激反应等方面的个体差异性；病理上表现为个体对某些病因和疾病的易感性、疾病传变转归中的某种倾向性。

由此我们可以认为，构成体质概念有如下要素：一是强调体质是人体在形态结构、生理功能和心理状态等方面综合的固有特质；二是强调体质是在先天禀赋和后天获得的基础上形成的；三是强调体质与致病因子的易感性、发病类型的倾向性、疾病传变转归的趋向性密切相关。

由此可见，体质是隐藏在每一个人健康与疾病背后最为关键、最为根本的问题。

1.2 体质的重要作用何在

作为能集中反映人群个体在形态结构、生理功能、心理状态等方面综合的、相对稳定的某种特质的体质，体质对人体的重要作用反映在诸多方面。

1.2.1 影响自然寿命

体质的不同与个体自然寿命长短密切相关。这一现象，早在东汉时期王充所著的《论衡》中就有记载：“夫禀气渥则其体强，体强则其命长；气薄则其体弱，体弱则命短。”（《论衡·气寿》）意思是说先天禀赋优厚之人，体质强壮，寿命较长；先天禀赋薄弱之人，身体虚弱，寿命多短。

现代研究表明，以先天禀赋为基础的体质直接影响个体的自然寿命。近来，德国科学家用 15 年的时间，调查了 576 名百岁老人，结果发现他们父母死亡时的平均年龄比一般人多 9~10 岁。由此认为，长寿的遗传因素非常重要。国外有科学家经研究认为，“长寿基因”位于 4 号染色体。在我国也有同样的研究。从 2004 年开始，我国科学家在对广西巴马的长寿老人进行研究时发现，这些老人的 4 号染色体上可能存在长寿遗传基因。人类的寿命与基因有关，体内有多个基因主宰着人的生命长短。现在人们普遍认同：衰老只是由于身体的正常防卫及修复机制随时间流逝而衰退导致的。然而，研究者发现，有一个基因家族

能够加强生物体的自身防卫及修复合活性。如果这些基因处于激活状态的时间足够长,那么还能显著增进生物体的健康并延长寿命。这个基因家族就是那些与衰老基因相对应的长寿基因。

1.2.2 影响发病倾向

中医学认为,疾病的发生决定于两个因素:一是正气的强弱,二是邪气的有无。两者之中,正气处于主导地位,人感邪以后能否发病主要取决于正气,而正气的强弱与个体体质状况有密切关系。体质强者,正气亦强,正能敌邪,不易患病;体质弱者,正气亦弱,容易感邪而发病。

临床常见气虚、阳虚体质之人,稍有不慎,如遇气候变化,季节更替,或饮食不调,即易患病。而同样的情况下,体质健壮之人则安然无事。如《黄帝内经》就曾对同一气候条件下,有人病、有人不病进行思考:“有人于此,并行而立,其年之长少等也,衣之薄厚均也,卒然遇烈风暴雨,或病或不病,或皆病,或皆不病,其故何也?”这是由于“薄皮弱肉,不胜四时之居风,皮厚肉坚,不伤于四时之虚风”。此言“薄皮弱肉”与“皮厚肉坚”,相当于今日所言的抗病功能、免疫功能的强弱,显然与个体体质密切相关。

体质在发病中的重要作用,不仅体现在外感疾病中,内伤疾病也不例外。以七情为例,七情能否成为致病因素而发病,不仅取决于情感刺激的强度,还取决于个体的体质状态。因为不同的人对情感刺激的耐受程度不一样。同种、同量的情志刺激,作用于不同的个体,可能产生的后果是不一样的。诚如清代医籍《医宗金鉴》所说:“凡此九气丛生之病,壮者得之气行而愈,弱者得之气着为病也。”意思是说,九种情志因素(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等)刺激于人体而发病,体质壮盛之人气机通畅而容易痊愈,体质柔弱之人气机因此而容易阻滞为病。

1.2.3 影响疾病易感

体质在发病学中的重要意义,还表现在不同体质对不同致病因素有特殊的易感性。简而言之,就是某种特殊体质容易感受相应的邪气,易患某类特定的疾病。清代医家吴德汉在《医理



辑要》中指出:卫表虚弱的人,容易患感冒一类的疾病;阳气虚弱的人,容易患寒性疾病;阴气偏衰的人,容易患内热、内火一类的病;脾胃虚弱的人,容易患伤食、积滞一类的病。表明不同的体质特性在很大程度上决定着个体对某种病邪的易感性和对某些病症的易发性。

验之于当今临床,易发病症与相应体质关系的观察与研究,渐已得到业内人士的公认。如:

偏于阴虚体质的人群,易于罹患咳嗽、糖尿病、发热、盗汗、失眠、便秘、女性闭经等病症。

偏于阳虚体质的人群,易于罹患感冒、水肿、泄泻、阳痿、哮喘、甲状腺功能减退、风湿性关节炎等病症。

偏于气虚体质的人群,易于罹患感冒、疲劳综合征、贫血、胃下垂。女性易出现子宫脱垂、流产等倾向。

偏于痰湿体质的人群,易于罹患糖尿病、脑卒中(中风)、眩晕、咳嗽、痛风、高血压病、高脂血症、冠心病等病症。

偏于湿热体质的人群,易于罹患痤疮、粉刺、疮疖、脂溢性皮炎、复发性口疮、肝炎、黄疸、痛风、慢性膀胱炎、风湿热等病症。

偏于瘀血体质的人群,易于罹患心脑血管疾病、血管神经性头痛、下肢静脉曲张、慢性头痛等病症。女性易患黄褐斑、痛经、闭经等病症。

偏于气郁体质的人群,易于罹患失眠、抑郁症、焦虑症、瘰疬及中医脏燥、梅核气等病症。

1.2.4 影响疾病性质

明代著名温病学家吴又可可在其所著的《瘟疫论》中曾以“邪之着人,如饮酒然”为喻,形象说明体质与疾病性质的关系。吴氏指出:酒醉以后,有的人妄言妄动而醒后全然不知,有的人虽沉醉而神思始终不乱,有的人醉后脸色不红反而泛白,有的人过饮后精神未必萎弱反而亢奋,有的人酒后未必觉热反而寒战,有的人易醉易醒,有的人难醉难醒,有的人打呵欠、喷嚏,有的人头晕眼花。酒后的所有这些不同表现,都是因为个人体质不同、气血虚实有别、脏腑禀赋各异的缘故。