

养生大讲坛

《黄帝内经》 体质养生智慧

主编 王春全



中国医药科技出版社

养生「大讲坛」

爱 读 容 内

《黄帝内经》 体质养生智慧

主编◎王春全



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是对体质养生的全方位典藏读本!

为什么有的人喝了凉茶后会腹泻,有的人却安然无恙?为什么服用感冒药后,有的人很快康复,有的人病情反而加重?为什么有的人服用人参后会发热、流鼻血,有的人却感觉良好?

其实,这些都是体质惹的祸!

根据先天禀赋及后天的生活方式、性格、工作等因素,人体可分为九种体质,良好的体质是人体生命活动、工作和学习的基础

本书细心整理《黄帝内经》中与体质养生相关的内容;N条饮食养生经验,让你在用餐时体验养生的乐趣,从根本上培固你的元气;N个起居锻炼细节,掌握了它们,你就会有每一天中得到意外的惊喜;N个经穴养生方法,找准穴位,打造最健康体魄。只要合理运用,延年益寿不再是梦想,任何人都可以颐养天年!

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》体质养生智慧 / 王春全主编. —北京:中国医药科技出版社, 2014.1

(养生大讲坛)

ISBN 978-7-5067-6509-1

I. ①黄… II. ①王… III. ①《内经》—养生(中医) IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第317800号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm ¹/₁₆

印张 17

字数 241千字

版次 2014年1月第1版

印次 2014年1月第1次印刷

印刷 三河市双峰印刷装订有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6509-1

定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 王春全

编 委 (按姓氏笔画排序)

于凤莲	于国锋	于富荣	王学明
王春全	王勇强	刘 玫	刘子嫣
刘红梅	安 雷	宋璐璐	张 璟
曹烈英	商芬霞	韩珊珊	覃思正

前言

黄帝内经

体质养生智慧



近些年来，随着中医体质学研究的不断加深，体质养生也渐渐成了很多养生爱好者所关注的热点。可是，在体质养生问题上，人们却有一些错误的认识。在多数人看来，体质养生是中医学中新兴起的养生观念。实际上，中医学典籍代表《黄帝内经》中早就有了对体质养生的记载，而且这种记载推动着中医学不断地发展。

体质是人类生命活动中的一种表现形式，《黄帝内经》中虽然并没有过多地出现“体质”一词，但是其中关于体质的介绍、论述和养生方法已经很广泛了。例如《黄帝内经·灵枢·阴阳二十五人》中就根据人的肤色、形体、情感反应、意志强弱、性格等方面的差异，把人们的体质分为金木水火土五大类型。可以说，《黄帝内经》是中医学中对人类体质最早的分类和记载。

不过，长期以来，中医学对于体质养生的内容，仅是散见于一些文献或者医学著作中，并没有形成一门学科体系。直到现在，国内的中医学专家才逐步认识到中医体质养生对于人体养生的关键和意义，进而才形成了专门的学科。

本书从体质养生出发，将人们的体质类型分为九种，并对其分别叙述。比如：阳虚体质、气虚体质、阳盛体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、血瘀体质、平和体质等，每一章节都设置了饮食养生、起居养生和经穴养生板块，让读者辨清自己的体质，分别养生。

本书借鉴了相关的医学典籍，结合了科学的医学理论，深入浅出地给读者展现了《黄帝内经》中的体质养生智慧、生活中每一种体质的养生调养方法等，通俗易懂、简洁明了，只要根据其书中的调养方法，合理利用，那么就能够帮助人们保持健康，延年益寿。这是一本针对体质养生的全方位养生宝典，值得每一位读者深入学习使用。

最后，本书编撰者知识有限，若有纰漏，还请读者多加指正，我们将不胜感激。

编者

2013年11月

目录

黄帝内经

体质养生智慧



第一章 《黄帝内经》秘藏的体质养生智慧 / 1

体质形成原因：先天禀赋与后天修养	2
先天、后天因素共同影响着体质	2
疾病的产生与发展受体质的影响	5
体质差异受地域环境的影响	6
体质随年龄的变化而变化	7
不同体质容易患不同的疾病	8
从辨别阴阳开始，判断体质	10
男性疾病与体质关系重大	11
体质养生必须注重生活调摄	12
摩腹、捏脊，就可以有效增强体质	14
体质调养宗旨：体质先天有异，调养后天有别	15
体质辨别方法：望、闻、问、切	16
深入浅出——《黄帝内经》字里藏医	21
《灵枢·营卫生会篇》中的营卫之分	21
《灵枢·决气篇》中的气的分类	23
《灵枢·通天篇》中的阴阳五态人	24
《灵枢·五音五味篇》中的男女体质差异	25
《灵枢·阴阳二十五人篇》中的阴阳二十五人	26
《灵枢·寿夭刚柔篇》中的性格分类	28



✿ 第二章 阳虚体质：养生要先养阳气 / 30

如何判断阳虚体质	31
饮食养生	31
冷饮凉食，阳气慢耗损	31
补充营养，聚合脾阳	32
吃对食物，温补脾肾	33
补阳祛寒，温养肝肾	34
阳虚体质，多吃补阳食物	36
阳虚的胖子也要“补”	37
推荐：阳虚体质养生食谱	38
起居锻炼养生	39
夏要避阴凉	39
冬要重温补	40
作息规律，睡眠充足	41
耐寒运动，消除寒意	42
冬季烫脚，丹田暖和	43
作息顺天时，阳气正常收发	44
益肾固精养生	46
壮阳神功——提肛法	47
腹式吐纳培固阳气	48
叩齿方法能固精	49
经穴养生	50
刮拭背部督脉和膀胱经	50
刮拭腹部任脉及穴位	51
刮拭四肢三焦经、心包经、胃经和肾经	52

吸拔脐周及背部、腿部穴位	53
吸拔肾俞	54
按摩涌泉	55
敲打督脉及全身、捏脊	56

第三章 气虚体质：养生重在健脾益气 / 58

如何判断气虚体质	59
饮食养生	59
顺四时，适寒暑	59
健脾宜多食“甜味”	61
注意“气虚”，莫“破气”	62
气虚适宜药食同补	62
营养平衡，宜荤素搭配	63
食物越细碎越补气血	65
睡眠加红枣，补气消病的好方法	66
推荐：气虚型体质的养生食谱	67
起居锻炼养生	71
梳头在春晨，神清气爽有活力	71
适度运动不伤“气”	73
一觉闲眠百病消，补气不忘睡眠好	74
寅时醒来大口咽津补气血	76
清晨拍手是最好的补气之法	78
常练“六字诀”，吐浊纳新固脏气	80
经穴养生	81
艾灸关元和气海	81
按摩迎香、足三里和风池	83



* 第四章 阳盛体质：养生还得化解燥气 / 84

如何判断阳盛体质	85
饮食养生	85
寒凉搭配化解燥气	86
夜食油腻味厚，阳气易过剩	87
推荐：阳盛体质的养生食谱	88
起居锻炼养生	90
春夏消暑疏泄内热	90
颐卧安眠平衡阴阳	91
经穴养生	93
按摩穴位、梳头、推桥弓	93

* 第五章 阴虚体质：养生重在补充精血、津液 / 95

如何判断阴虚体质	96
饮食养生	96
小米、菠菜滋阴又补血	96
滋阴降火，越吃越滋润	97
适当吃“苦”“凉”能够滋阴	99
诱人的麻辣火锅切莫多吃	100
常喝水，润燥养阴的好方法	101
阿胶眷顾阴虚之人	102
推荐：阴虚型体质的养生食谱	103
起居锻炼养生	106
阴虚春季要防肝火	106
夏季防阴虚心火旺	107
秋季养肺早防火攻	108

冬季当心阴虚胃热	109
亥时入眠能养阴	111
阴虚体质睡好午觉	112

经穴养生 113

点揉印堂、神庭、百会、四神聪，捏脊	113
捏合谷、百会、四神聪、劳宫，搓足底	114
按摩涌泉	115
按摩肾俞、命门	116
揉百会，滚背俞穴	117

* 第六章 痰湿体质：养生就要化痰为气 / 119

如何判断痰湿体质 120

饮食养生 121

祛湿从调理脾胃开始	121
多食粗，少食细	122
喝冬瓜桂花茶扫除面色暗黄	123
清热利水吃黄瓜、竹笋	125
让你消除困乏的芡实山药薏仁粥	126
定心神利痰湿吃茯苓	128
喝姜茶祛湿暖脾胃	129
有痰咳不出，就找瓜蒂散	130
腰带越长，寿命越短	131
推荐：痰湿体质养生食谱	132

起居锻炼养生 136

糖尿病患者的非药物疗法	136
“消气”避免情志不畅	138
多晒太阳，去除湿气	138



衣着宽松，汗湿消得快	140
经穴养生	141
点揉天枢、大横等穴，按摩腹部，捏拿四肢	141
点揉天枢、阴陵泉等穴，摩腹	143
按摩、刮痧拔罐、艾灸、膻中、内关、心俞	144
揉捏神阙、气海、关元等穴，摩腹	145
吸拔、艾灸、三焦俞、脾俞	147

✳ 第七章 湿热体质：养生重在疏肝利胆、祛湿清热 / 148

如何判断湿热体质	149
饮食养生	149
湿热体质整体饮食结构	149
湿热体质要少吃甜食	150
春天怎么吃才能祛湿排毒	153
红豆是湿热体质者的绝好保健品	153
冬虫夏草不适合湿热体质的人	154
天热湿重引便秘，莴笋为你解忧	156
推荐：湿热体质的养生食谱	157
起居锻炼养生	161
春养脾气，促进血液循环	161
夏季养脾，疏肝利胆	163
秋季养阴润燥，重在饮食	164
强度运动，耗费热量	166
治“痘”小方法，痘痘去无踪	166
养脾三法，快乐度“苦夏”	168
夏季养护心脏最重要	169
赶走痘痘的金银野菊玫瑰浴、精油浴可护肌肤	170

经穴养生	171
按摩阴陵泉	171
按摩三阴交、肝俞、膈俞	172
在大椎、肺俞和脾俞上拔罐	173
按揉天枢和内庭	174

❖ 第八章 气郁体质：养生就是通利顺气 / 175

如何判断气郁体质	176
饮食养生	176
金橘药食双优，理气又解郁	176
麝香辟秽通络，活血散结就找它	177
安神解郁，试试合欢花	179
想健康，就要对垃圾食品说不	180
适当饮酒活血行气	182
温补饮食疏肝养脾	183
冬季进补，养胃气	184
推荐：气郁体质养生食谱	185
起居锻炼养生	187
春季养肝，疏肝理气	187
夏季温热降火气	189
秋季肝火旺，平静度日	190
冬季养肾，五行结合	191
调养精神治气郁	192
经穴养生	194
按摩、拔罐、刮痧百会、印堂、肝俞等穴	194
按摩风池、太冲、涌泉等穴	195
按揉太冲治肝气郁结	196



* 第九章 血瘀体质：养生重在生发气血 / 199

如何判断血瘀体质	200
饮食养生	200
田七当归乌鸡汤，治疗血瘀体质的良方	200
山楂是活血化瘀的秘方	201
通利血脉，葡萄酒还你好气色	202
黑豆，补血祛瘀效果不一般	203
玫瑰散郁，让瘀痛随香而去	205
芒果，让身体远离不适	205
春暖花开，解毒化瘀找油菜	206
温中补阳、活血祛瘀的佳品	207
冬病夏治，注意饮食	208
推荐：血瘀体质的食谱养生	210
起居锻炼养生	215
睡眠规律，益气补血	215
宽松服饰，血液通畅	216
春季养阳，防病保健	216
秋季养阴，调养肺脏	219
调养阴精，保养阳气	220
动静结合，调和腑脏	221
活血通脉，全身按摩法	222
经穴养生	224
按压血海、肺俞、肝俞、太冲，配合拔罐、刮痧	224
点揉、拔罐、艾灸、刮痧、膻中、内关、心俞治心痛	225

* 第十章 平和体质：养生应当不依不偏、平和到底 / 227

如何判断平和体质	228
饮食养生	228
平和体质进补的五行之道	228
平和体质饮食之道	229
平和体质宜食补，不宜药补	230
平和体质者，别拿主食不当回事儿	233
戒烟少酒，别让烟酒毁了你的好体质	234
香椿，让你的身心一起飞扬	235
暖春三分荠菜，体质永远平和	236
推荐：平和体质养生食谱	237
起居锻炼养生	240
平和体质养生应采取中庸之道	240
平和体质的最佳运动方式——太极拳	242
平和体质养生先养心	244
找到适合自己的发泄渠道	245
追求心灵的内在平衡与和谐	248
做到“三寡”，养好精、气、神	249
变通法，变通思维抵掉负面情绪	251
冥想法，闭上眼睛就能带来快乐	252
保持美丽心情，“彩虹食谱”不能少	254
经穴养生	256
按摩耳穴	256
按摩曲泽穴	256

第一章

《黄帝内经》

秘藏的体质养生智慧



体质形成原因：先天禀赋与后天修养

《黄帝内经》认为：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳。”按这个说法，婴儿才呱呱坠地，体质上就有了一定程度的差异。这些差异，或许通过哭声就可鉴别。刚毅的，哭声响亮；柔美的，哭声平和；强壮的，哭声持续；虚弱的，哭声低微。自然，初生儿的差别，还有身高的长短，体重的多少，性别的男女，肌肤的黑白。这些都表明，胎儿在母腹里，早已有了遗传基因的不同。

俗话说“江山易改，禀性难移”，从另一个角度解读，指的就是新生命的体质基调，自从从X和Y两个染色体巧妙结合开始，就带上了父系、母系、家族、种族的种种烙印。而胎儿在发育中，还存有母体营养的一些差异。母亲营养好，胎儿吸收好，体质就刚强；母亲营养差，胎儿吸收差，体质就柔弱。这先天禀赋，决定了一个人的生命基调，即体质的主旋律。

“什么种子结什么瓜，什么藤蔓开什么花”，说的就是这个理。

先天禀赋不会变，这是先天赋予个体体质的一种特殊的“稳定性”。但是，后天的修养，也起着相当的作用。在人降到世上后，人的体质会受到环境、养护等作用的影响，有可能会发生很多方面的变化。

孔夫子说的“性相近，习相远”，指的就是人的天性基本上相同，但后天所处的环境自各不同，人自然会分别向着不同的方向发展。比如：一对孪生兄弟，刚生下时，连父母亲可能都分不清伯仲。后来，一个上学，也许就成了肩不能扛、手不能提的文弱书生；一个学拳，也许就成了五大三粗、铁骨钢臂的铮铮硬汉。

先天、后天因素共同影响着体质

每个人的体质不同，那么在生活中所注意的事项也就有所不同，比如

在饮食上，很可能某一种食物本身有补养效用，可是有的人吃了，它就能发挥作用，而有的人吃了，不但没有起到功效，很可能还会给身体带来各种不适。《伤寒赋》中也有过相关的论述：“桂枝下咽，阳盛则毙。”我们都知道，桂枝本身是补药，对大多数的人而言，都有进补的功效，但对于阳盛体质的人来说，就是一种“毒药”。

为什么同样的食物和药材在不同人的身上会有不同的反应呢？追其原因主要是因为体质存在着差异。那么，到底什么是“体质”呢？我们通常所说的“体质”，就是指人类机体的素质，是指人体继承先天（指父母）遗传以及受到后天多种因素的影响所形成的和自然、社会环境相适应的功能和形态上的比较稳定的固有特性。它能反映出机体内阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性主要是由脏腑盛衰所决定，并以气血为基础。

体质形成是机体内外环境复杂的因素共同影响产生的结果，这些因素主要分为先天因素和后天因素两个方面，还与性别、年龄、地理环境等因素有关。

1. 先天因素

先天因素在体质形成过程中起到了决定性的作用。先天因素，也被称为禀赋，是指小儿在出生之前在母体中受继承的一切特征。中医学中所说的先天因素，不仅包括父母双方给予的遗传性，还包括子代在母体内发育过程中的营养状态，以及母体在这个过程中所给予的各种影响。同时，父方营养状况、生活方式、元气盛衰、精神因素等都对“父精”的质量有着直接的影响，从而影响子代禀赋的强弱。

先天因素和遗传性状只会对体质的发展提供了可能性，而体质强弱的现实性，则主要依赖于后天环境、营养和身体锻炼等。

2. 后天因素

在人的一生中体质并不是一成不变的，因为后天各种因素会对其产生影响促使其发生变化。合理的饮食、起居，安静的生活环境，稳定的心理情绪，可以有效地增强体质，促进身心健康。反之则会造成体质衰弱，甚至会引发疾病。随着人类物质生活以及文化生活的不断改善，人们对健康和长寿的要求变得越来越迫切。因此，人们对如何保养体质越来越关心。对后天体质形成的条件进行改善，能够弥补先天禀赋的不足，从而达到用后天养先天，让弱者变强者，让强者更强的目的。