

主 编 张卫东 陶红亮

调好 体质 不生病

★ 读懂自己的身体密码，全方位进行自身体质养生。

★ 能否健康、长寿，关键在于测出体质懂得预知生病秘密。

★ 体质不一样，养生大不同，适合自己的体质。

★ 解密人体九种体质，找到符合自身的体质养生、保健、祛病方案。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



张卫东
陶红亮◎主编

调好体质不生病

—
TIAOHAO TIZHI BU SHENGBING



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

调好体质不生病 / 张卫东, 陶红亮主编. --北京: 人民军医出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5091-7442-5

I. ①调… II. ①张… ②陶… III. ①体质—关系—养生 (中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第063087号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 荣 堃 李 昆 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036 信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8707

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 13.75 字数: 185千字

版、印次: 2014年4月第1版第1次印刷

印数: 0001 - 4500

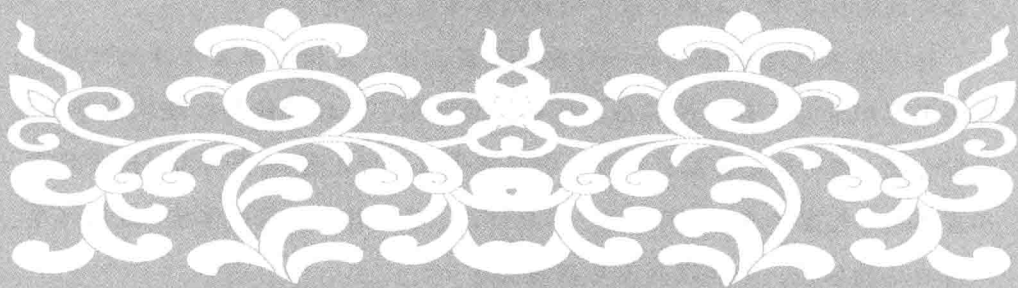
定价: 29.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

体质，是指人体在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的综合的、相对稳定的固有特质，体质类型和状况不一样，则治病及养生方法各有千秋。因此，“测”清自己的体质，因人施养，就能在生活的一点一滴中获得健康，掌握自己健康的主动权。养生之前要“测”清自己的体质。否则，极有可能“养生不成反伤身”。人的体质分为九种，每种体质都有各自的特点，我们要读懂自己的身体，必须先弄清楚自己属于哪类体质，自己的身体到底需要什么。再依据自己的体质类型，选择怎样合理膳食，怎样科学起居，怎样顺应一年四季，怎样防治疾病，这就是体质养生。本书通过九种体质的不同特征、外在表现及易患疾病，让您清楚地认识自己的体质类型，找到专属于自己的养生保健方法，从而读懂自己的身体，获得真正的健康。



○前言

你了解自己的身体吗？你知道自己身体里面的秘密吗？似乎有大部分人并不懂。可是，在我们的身边你会经常听到这样的对话：为什么我喝水都会胖，别人天天吃肥肉都长不胖？为什么我反复地感冒，一次刚好，一次又来？我的过敏是不是一辈子也好不了？我为什么总是有气无力，是病了吗，会得大病吗……

当我们对自己的身体有了相应的了解后，就会发现，一切都是可以改变的甚至可以掌控的，因为很多的病痛都是我们自己造成的。此时，我们就要静下心来思考这样的问题：在每个人的身体深处，究竟是什么在引导着疾病的走向？是什么基因、DNA？还是不良的生活习惯？让我们的健康陷入了各式各样的困扰之中。而解答这个困扰的答案就是体质。

体质是人类生命活动的一种重要表现形态，是指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。中医把体质分为九种：平和体质、阴虚体质、阳虚体质、气虚体质、气郁体质、血瘀体质、痰湿体质、湿热体质、过敏体质。认清自己的体质，才能懂得不生病的智慧。

体质不一样，养生大不同，体质类型决定身体健康状况。平和体质是健康身体的“代表”，这种体质似乎尊重人内心的心愿，尊重人与人之间的和谐

关系，尊重人与自然的天人相应关系。而且，具有这种体质的人饮食起居与天地相合，精力充沛，并具有健康积极乐观的心态。因此，每个人都要向这种正常健康体质靠近。可是，生活中我们常常会发现有些人的皮肤非常干燥，没有光泽和弹性；有的人情绪难以控制……这些症状说明这个人是病理体质，有待于调理。

现实生活中，无论你的身躯是矮小还是魁梧，身体里都贮藏着一个“小宇宙”，有你自己的“小太阳”。同时，也为你的健康散发着光热的活力之源，即“阳”。当你看到有人夏天穿着秋衣、秋裤、厚袜子；有的人不敢开空调、吹风扇；还有人夏天不敢喝冷水、吃西瓜……这就说明，他们体内的“阳”被阴霾遮住了，他们将生活在冰凉的世界里。他们该怎么办呢？具有这类体质的人要多做运动，多晒太阳，多食温阳食物，要养肾养阳等。

气是维持人体生命活动的能源。在我们的体内有很多种“气”，如果我们体内的气血不足，就不能贯注喉咙，声音就会很轻，没说几句话就会气喘吁吁；脾气不足了，全身的肌肉无力；心气不足，血液就失去了运行的动力；肺卫之气不足，就会反复感冒。这个时候，病邪就会乘虚而入。

现代抑郁症很多，为什么？生活、工作压力大，人际间的竞争压力大，自己对自己的要求太高，有些人就肝气不疏了，人就郁闷了，就形成了气郁体质。也有些人身体上时常会出现一些青紫色斑点，时而消失，时而出现。让人感觉到匪夷所思，不知道该怎么办？其实这些神秘的青紫色在暗示着我们身体出现了不健康的信号，还有些女性长期痛经、脸上长斑、皮肤褐色如鳞状……这些都是血瘀体质的表现。

我们在日常生活中还会经常遇到，早上刚起来又想睡觉，头昏沉沉的，精力不充沛，身体困重。这是脾阳为“湿”所困，为“痰”所蒙了。这就是痰湿体质的表现。另外，湿热体质的人经常脸上长痘，用了祛痘的药物，旧痘下去了，新痘又出来了；头发、脸上经常冒油，开口说话有口臭；早上醒来，口干苦涩，小便发黄……其实，这一切都在告诉你：体内有了多余的湿，也有了多余的热。体内这些隐秘的湿与热，酝酿着很多疾病。

我们经常去大自然放松心情，可是有些人却很难享受这样的生活。他们面对芳香四溢、花开妍丽的景色，只能全身武装，戴上口罩、手套，却还是要绕道而行；龙虾螃蟹虽然营养价值高，但他们不得不忌口。为什么会这样？原因很简单，因为他们是过敏体质，一遇到过敏原，马上就会发作，不是流鼻涕，就是满身红疹。

解读自己的身体密码，全方位根据自身体质进行养生，是每个中老年人必做的功课。本书针对九种不同体质，讲述了每种体质的形成原因、主要表现以及易发的疾病，并帮助人们认识自己是何种体质，同时从饮食、生活起居等方面指导人们，帮助人们找到专属于自己的养生方法。

体质养生是基础而根本的养生方法，是全新的养生理念。只要每个人认清自己的体质，并遵体养生，按质调养，就会在生命的长河中快乐、健康。

编者

2013年12月

○ 目 录

.....第一章.....

体质养生，一切都要从“病”说起

为什么你比别人更怕冷？什么原因让你容易肥胖？总是感觉疲惫预示了什么？你的家人、孩子是过敏体质吗？失眠和抑郁的问题可以解决吗？痛经和长斑是正常现象吗？……这些问题在下面的文字中将逐一解答。让诸多人远离这些困惑，让他们的健康时刻绽放光彩，让他们的一生健康相伴。

认清体质，不生病的智慧 / 002

了解体质，养生最根本方法 / 004

体质形成的主要因素 / 006

体质的分类与特征 / 010

体质后天调养有区别 / 014

现代人的体质危机 / 016

第二章

病不易侵，得天独厚的平和体质

体质的健康“代表”，即平和体质。这种体质似乎尊重人内心的心愿，尊重人与人之间和谐关系，尊重人与自然的天人相应关系。而且，具有这种体质的人饮食起居与天地相合，精力充沛，并具有健康积极乐观的心态。由此可见，平和体质是养生的最高境界。

阴阳调和，解读平和体质 / 021

平和体质者也会生病 / 024

养生最高境界：养心 / 026

平衡饮食，健康锦上添花 / 029

一日时辰中的养生智慧 / 032

别让烟酒毁了优秀体质 / 036

敲胃经，平和体质者的养颜新经 / 039

强身健体最佳运动：太极拳 / 042

测病：平和体质者自测题 / 045

第三章

阴虚体质，阴气不足津亏燥热

每个人的身体里都蕴藏着生命之河，人们叫它“津液”，如果相对阳气而言，这些津液就是“阴”。例如口腔、关节、肠道等，它们无处不在。当身体中没有了足够的津液，皮肤就像失去了灌溉的麦田，没有了水嫩和光泽；肠道没有了津液的滋养，干燥如枯萎的河流，只能让“淤泥”搁浅；心灵没有了津液的滋养，心神就失去了控制……要想远离阴虚体质，滋阴补充津液是当务之急必做的事。

养阴、补阴：这些方法最佳 / 050
吃不胖，原来是阴虚在搞怪 / 053
科学饮食，滋阴清肺 / 056
晚上睡眠佳，补阳滋阴好方法 / 059
要想肾健康，运动补肾最方便 / 062
春季防肝火，很关键 / 064
夏季阴虚心火旺，注重养生 / 068
呵护娇嫩肺，金秋最适宜 / 070
阴虚胃热，冬季当心 / 073
测病：阴虚体质者自测题 / 076

第四章

阳虚体质，火气不旺畏寒惧冷

不管是瘦小的身躯还是魁梧的身躯，它们里面都贮藏着一个小宇宙，有他们自己的小太阳。同时，也为健康散发着光热的活力之源，即“阳”。当你看到有人夏天穿着秋衣、秋裤、厚袜子；有的人不敢开空调、吹风扇；还有人夏天不敢喝冷水、吃西瓜……这就说明，他们体内的“阳”被阴霾遮住了，他们生活在“冰凉”的世界里。他们应该怎么办呢？

不可让身体长期贪凉、服药 / 082
养阳气，关键要养肾阳 / 085
阳虚体质：多食温暖食物 / 088
顺应天时，人体阴阳正常收发 / 091
阳虚体质者：夏勿贪凉，冬宜温补 / 094
运动锻炼，健康相伴 / 097
测病：阳虚体质者自测题 / 100

第五章

气虚体质，正气亏缺疲劳乏力

气，是维持人体生命活动的能源。在我们的体内有很多种“气”。如果我们体内的气血不足，就不能贯注喉咙，声音就会很轻，没说几句话就会气喘吁吁；脾气不足了，全身肌肉无力；心气不足，心跳就失去了动力。这个时候，病邪乘虚而入，你就会反复感冒。

气虚者养生原则：补脾、健脾 / 105

怎样调整气虚体质 / 108

多食补气健脾的食物 / 111

不良情绪，骚扰身心 / 116

测病：气虚体质者自测题 / 119

第六章

气郁体质，气不外达血动不畅

现代抑郁症很多，为什么？生活、工作压力大，人际间的竞争压力大，自己对自己的要求太高，有些人就肝气不疏了，人就郁闷了，就形成了气郁体质。

气郁者：疏肝理气，补益肝血 / 125

气郁体质适合的食物 / 128

气郁体质者需畅达情志 / 130

肝郁脾虚，这些方法有用 / 133

气郁体质者：注意生活细节 / 135

测病：气郁体质者自测题 / 138

第七章

血瘀体质，血脉不畅百病遂生

有些人身体上时常会出现一种青紫色的瘀点，它时而消失，时而出现。让人感觉到匪夷所思，不知道该怎么办？其实这些青紫色瘀点在暗示着我们身体有些不适了。也有些女性长期痛经、脸上长斑、皮肤褐色如鳞状……总之，这些都是血瘀体质的表现。因此，对于这些青紫色千万不可忽视。

体内血瘀气滞百病生 / 144

抗衰老从疏通气血开始 / 146

血瘀体质，重在养生 / 147

起居过安逸易血瘀 / 150

测病：血瘀体质者自测题 / 153

第八章

痰湿体质，阳气不足警惕肥胖

为何早上刚起来又想回去睡觉？头也昏沉沉的，也许是你的脾阳是为“湿”所困，为“痰”所蒙了。那该怎样除湿祛痰呢？先要畅达气血，多吃清淡微温食物，并减少脂肪量的摄入等，才能除湿祛痰，让身体时刻充满活力。

体内痰和湿如何产生的 / 159

痰湿者：多选除湿利痰食物 / 162

健脾利湿化痰的养生法则 / 165

从脾虚到痰湿的生化历程 / 168

测病：痰湿体质者自测题 / 170

第九章

湿热体质，水湿内停排泄受阻

脸上长痘了，用了祛痘产品，旧痘下去了，新痘又出来了；头发、脸上经常冒油，开口说话有口臭；早上醒来，口干苦涩，小便发黄……其实，这一切都在告诉你：身体里有了多余的湿，也有了多余的热。体内这些隐秘的湿与热，酝酿着很多疾病的潜伏期。

预防湿热体质需疏肝利胆 / 176

绿豆：湿热者的天然良药 / 178

按摩拔罐除内湿防外湿见奇效 / 181

少甜少酒，燥湿散热助排毒 / 185

测病：湿热体质者自测题 / 187

第十章

过敏体质，适应能力差易过敏

大自然的景色让人回味无穷，许多人在里面寻找乐趣，可是有的人却觉得难熬。面对芳香四溢、花开妍丽的景色，他们只好全身武装，戴上口罩、手套，却还是要绕道而行；龙虾螃蟹，虽然营养价值高，他们却不得不忌口，把口水咽下肚子……为什么会这样？原因很简单，因为他们的身体过于敏感，一遇到过敏原，马上就会发作，不是流鼻涕就是红疹涌上。

怎样正确认识过敏体质 / 193

如何逆转过敏体质 / 196

预防特禀体质的武器：免疫力 / 198

过敏体质：饮食跟着季节走 / 201

测病：过敏体质者自测题 / 203

○ 第一章

体质养生，一切都要从「病」说起

为什么你比别人更怕冷？什么原因让你容易肥胖？总是感觉疲惫预示了什么？你的家人、孩子是过敏体质吗？失眠和抑郁的问题可以解决吗？痛经和长斑是正常现象吗？……这些问题在下面的文字中将逐一解答。让诸多人远离这些困惑，让他们的健康时刻绽放光彩，让他们的一生健康相伴。





认清体质，不生病的智慧

现实生活中，我们经常会看到这样的现象：在酷热的夏天，有些人喝完冷饮后会感觉身体非常舒服，而有些人喝完却拉肚子；同坐一间办公室，流感一来，有些人马上就会被传染，而有些人却安然无恙；同样是服用感冒药，有些人服后很快就康复了，而有些人服用后病情却毫无改善……

其实，这都是因为体质不同造成的差异。我们每个人生长环境、性格以及生活方式不完全相同，所以每个人拥有的体质也是不同的。那么，什么是体质呢？体质就是指在人体生命过程中，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方面综合的、相对稳定的固有性质。换句话说，体质是由四个方面组成：形态结构、生理物质、物质代谢、性格心理。

体质在疾病发生、发展中占决定地位

体质决定发病，疾病影响体质。体质是机体由于脏腑经络气血阴阳等盛衰偏颇，从而表现出来的素质特征。也就是正气盛衰变化的具体类型。从中医发病学观点来看，正气在发病的过程中具有主导的、决定性的作用，而作为反映正气盛衰特点的体质，自然会在发病的过程中占据决定的地位。在疾

病发展的过程中，随着正邪斗争，体内正虚邪实的格局也会不断变化，从而使体质状态出现新的改变。

体质在疾病的发生、发展过程中占决定性的地位。它不仅是身体中邪正盛衰本质的反映与概括，而且它本身就体现着正气的盛衰与邪气的强弱。正气是发病的内在因素，具决定性的影响，因而体质决定发病的倾向。体质虚弱者，容易感邪为病，发病之后，趋向正虚；实性体质者，容易为内外邪气所扰，内外合邪，其病多实。邪实难除，其病有久延难愈之趋势。据《灵枢·五变》中说：“肉不坚，腠理疏，则善病风。”“五脏皆柔弱者，善病消瘵。”“小骨弱肉者，善病寒热。”说明了不同的体质类型，其发病具有倾向性。

体质决定对某些病因的易感性和耐受性

体质不同，感邪有别。任何疾病的发生都是一定的致病因素作用于人体的结果。因为体质不同，阴阳气血的盛衰有别，从而就显示出虚实寒热的特点；同时，作为正气的组成部分，阴阳气血其抵御外邪的能力各有所长，比如：气主卫外，而阳主御寒，阴主制热。如果气虚体质则卫外不固，外邪易从表而入；阳虚体质，则抵御寒邪的能力不足，容易感寒邪，并且受邪之后又易于入里，在《伤寒论》所论述的太阴、少阴、厥阴病都是以阳气不足为共同机转的；阴虚体质，阴液不足虚热内生，容易感受热邪而发生温热。《素问·金匱真言论》中说：“冬不藏精，春必病温。”《温病条辨》曰：“温病之人，下焦精气久已不固。”都说明了体质与病因之间具有易感性。

体质对致病因素也具有耐受性。因为体质有寒热之别，阴阳气血有盛衰之偏，所以，对某些致病的因素具有易感性。相反，对另一些致病因素却具有耐受性，也就是抵抗力相对较强。据《灵枢·卫气失常》中采用的一种体质分类法，将人分为膏、肥、肉三类，并指出：“人有肥、有膏、有肉……膏者多气，多气者热，热者耐寒……”阳热体质耐寒，阴盛阳虚身体反而耐热，都是体质对致病因素具有耐受性的较为常见的表现。

体质决定病机的虚实寒热

体质不同，病理变化有别。体壮多实，体弱必虚。所以，在疾病发展的过程中，病机的虚实寒热往往与体质具有密切的关系。体质强壮的人，正气就充盛，受邪之后正盛邪实，则病属实。虚性体质的人，正气本身就已经不足，并受邪气所扰。虽然身体表面实，但其本则虚。如果体虚之人，复感外邪，发生感冒，称之为虚体感冒，而临床上所见的气虚感冒、血虚感冒、阴虚感冒、阳虚感冒四种证候，多见于气虚、血虚、阴虚、阳虚体质的人。实性体质，邪气内蕴，复因他邪而发病，亦呈邪实之候。如果痰浊内伏于肺，外受风寒或风热，会引动伏痰，壅阻肺气，发生哮喘，当其发作之后，病属实证。

在疾病的过程中，必然会出现邪正盛衰的消长变化。所以说，体质有虚实，正气有强弱，虚性体质正气更容易耗伤，因而容易出现虚加重或虚中夹实以虚为主的病机特点；实性体质，内外合邪，其病属实，虽然病久亦可转虚，但是多以邪实为主。由此可见，体质决定了疾病过程中虚实寒热的病机属性。

了解体质，养生最根本方法

时代在不断变化，气候也在变化，同样，饮食结构也在变化。因此，中医养生的方方面面也都在变化。但是，如果你想要找到一个适合自己养生的根本方法，归根到底还是那句话：你要了解自己的身体状况。

现实生活中同为内热体质，热火与虚火有何不同？面对生活的环境在变化，饮食结构也会发生变化，我们的身体也会发生相应的变化。面对这些变化，我们又该如何去调整呢？