

何凤娣◎编著

中医认为，体质是对个体身心特征概括，是在个体遗传的基础上，在内外环境的影响下，在人的生长壮老已的过程中形成的。人的体质通过身体的形态、功能和心理上的差异而体现出不同的个体特征。

体质养生



中医

图册

- 形成原因
- 易感疾病
- 运动锻炼
- 情志调节
- 中药调理
- 辨别体质，科学养生
- 配图说明，简便易行
- 判断方法
- 饮食调养
- 起居调护
- 经络养生



九种体质

湖南科学技术出版社



中医

体质养生图册

九种体质

- 形成原因
 - 判断方法
 - 易感疾病
 - 饮食调养
 - 运动锻炼
 - 起居调护
 - 情志调节
 - 经络养生
 - 中药调理
- 配图说明，
● 辨明体质，
● 科学养生，
● 简便易行

中医认为，体质是对个体身心特征的概括，是在个体遗传的基础上，在内外环境的影响下，在人的生长壮老已的过程中形成的。人的体质通过身体的形态、功能和心理上的差异而体现出不同的个体特征。

何凤娣◎编著

图书在版编目 (C I P) 数据

中医体质养生图册 / 何凤娣编著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5357-6632-8

I. ①中… II. ①何… III. ①体质—关系—养生 (中医)—图解 IV. ①R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 037781 号

中医体质养生图册

编 著: 何凤娣

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2011 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 15

字 数: 159000

书 号: ISBN 978-7-5357-6632-8

定 价: 28.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

序言 PREFACE

体质决定你的养生术

在当今这个信息化的社会中，各种健康观念冲击着人们对养生的理解，许多人觉得难以选择。看到其他人采用的某一方式效果明显时，就拿来用，可结果往往与想象的相差很远。这样的行为都是为了养生而养生，而没有了解养生的真正含义。其实，养生就是我们每天的生活，它存在于我们生活、工作、学习的各个方面。每个人都有自己的生活方式，因此，养生也是因人而异的，不可盲目效仿。当务之急，我们不是寻找养生方法，而是掌握自己身体的特点和健康状况，“量身定制”一套个体化的养生术，然后进行合理的调养，以达到健康长寿的目的。

中医认为体质是对个体身心特征的概括，是个体在遗传的基础上，在内外环境的影响下，在人的生长衰老过程中形成的。人的体质通过身体的形态、功能和心理上的差异而体现出不同的个体特征。据此，中医将中国人的体质分9种，分别是平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质。同时，中医主张养生须因时、因地、因人而异，包括形神共养、顺应自然、和调脏腑、通畅经络、动静适宜、饮食调养、谨慎起居等一系列养生原则。

其中，协调平衡是养生的核心思想，即当一个人的身体处于平衡状态时，才是最健康的。

本书从每种体质的形成原因、主要特点、判断方法、饮食调养、运动锻炼、起居调护、情志调节、经络养生、易感疾病、中药调理等方面，详细阐述了每种体质的养生方式。读者可根据书中介绍的各种养生术，结合自己的体质状况，对日常生活中的各个方面，包括衣食住行等，进行科学安排，采取相应的保健措施，以改善体质。当个体身心健康，对环境的适应能力提高时，自然会收到强身健体、预防疾病、益寿延年的效果。

目录



第1章 体质决定个性化养生 /001

中国人的基本的体质分类和分布特点 /002

脏腑气血决定人的体质 /002

体质与经络 /005

影响体质的先天禀赋 /007

后天因素在体质形成中的作用 /008

8种体质容易陷入“亚健康” /011

体质决定着身体的发病倾向 /012

你的治病良方，用在他人身上或许就变成“致病毒药” /013

改善体质要择优而食 /014

养生最根本方法：了解你的体质 /015

第2章 我们祈望的平和质养生 /017

身心健康的平和质 /018

看看你是否是平和质 /019

平和质：重在维护 /020

饮食调养——应谨和五味 /021

饮食调养——吃到八分饱，只求平和质 /022

- 饮食调养——顺应四时 /023
- 饮食调养——定期斋戒清胃肠 /025
- 饮食调养——五谷杂粮吃出健康体质 /026
- 饮食调养——五色入五脏 /027
- 运动锻炼——积极主动、持之以恒 /029
- 运动锻炼——全面锻炼也要因时制宜 /030
- 起居调护——一天里的四季养生 /033
- 起居调护——养成良好的睡眠习惯，避免熬夜 /034
- 情志调节——及时调整不良情绪 /036
- 情志调节——琴棋书画以怡情 /037
- 经络养生——保养足三里穴可有一个健康的身体 /039
- 中药调理——防风通圣丸 /040

第3章 火力不足——阳虚质养生 /043

- 体凉、畏寒、怕冷——其实是阳虚了 /044
- 看看你是否是阳虚质 /045
- 时时固护阳气才可延年益寿 /046
- 饮食调养——冬季多食牛肉 /047
- 饮食调养——空调房里不宜吃冰镇食物 /048
- 饮食调养——“春夏养阳”法则要谨记 /049
- 运动锻炼——选择暖和的天气进行户外运动 /050
- 运动锻炼——不适宜游泳 /051

- 运动锻炼——跳绳可生发和流通阳气 /052
- 起居调护——夏季注重调理睡眠 /054
- 起居调护——度冬宜暖背 /055
- 起居调护——冬季养生关键在“藏” /056
- 情志调节——培养豁达乐观的生活态度 /058
- 经络养生——艾灸气海穴能暖全身 /059
- 经络养生——刺激涌泉穴可补阳气 /060
- 易感疾病——冬季应防三类疾病 /062
- 中药调理——金匮肾气丸 /064

第4章 内热“缺水”——阴虚质养生 /067

- 阴虚，身体的“津液”不足了 /068
- 看看你是否是阴虚质 /069
- 阴虚质需滋阴与清热并用 /070
- 饮食调养——滋阴养血可用黑木耳 /071
- 饮食调养——滋补治阴虚可用燕窝 /072
- 饮食调养——过冬宜清补 /073
- 饮食调养——清补凉补度盛夏 /074
- 饮食调养——脾胃虚弱者不宜滋阴 /075
- 运动锻炼——宜动静结合 /077
- 起居调护——炎热夏季应注意避暑 /078
- 情志调节——调神怡情，保持心神宁静 /080

经络养生——承山穴能治疗便秘 /082

经络养生——阳陵泉穴有降火的功效 /083

易感疾病——口腔溃疡 /084

中药调理——玉竹 /085

中药调理——六味地黄丸 /086

第5章 疲劳乏力，能量不足——气虚质养生 /089

气短，你是气虚体质 /090

看看你是否是气虚质 /091

补气养血是根本 /092

饮食调养——补脾益气吃香菇 /093

饮食调养——益气佳品吃山药 /094

饮食调养——蜂蜜加牛奶，调和气血、补虚益寿 /095

运动锻炼——静坐，让气血更通畅 /096

运动锻炼——常练气功，让体内的气血顺畅调和 /097

运动锻炼——慢跑：最佳的运动选择 /100

起居调护——久卧伤气 /102

起居调护——用眼过度伤气血 /104

起居调护——入夏要防“暑伤气” /106

经络养生——膻中穴是人体的气会穴 /107

经络养生——艾灸神阙穴，延年益寿 /108

中药调理——人参 /109

中药调理——党参 /110

中药调理——玉屏风散 /111

第6章 体形肥胖，废物多——痰湿质养生 /113

体形肥胖，是痰湿在“堆积” /114

看看你是否是痰湿质 /115

养生首先要利湿化痰 /116

饮食调养——夏季宜常食白扁豆 /117

饮食调养——山药冬瓜汤可防痰湿 /118

饮食调养——痰湿内阻多喝乌龙茶 /119

饮食调养——肾虚水泛为痰者，当常食芝麻 /120

饮食调养——荷叶茶是最安全有效的减肥方法 /121

饮食调养——慎肥甘厚味 /122

运动锻炼——应进行时间较长的有氧运动 /123

运动锻炼——针对单纯性肥胖的运动都适宜痰湿质 /125

起居调护——居室要保持干燥 /126

起居调护——湿冷的气候条件下，避免受寒雨淋 /128

情志调节——培养广泛的爱好 /129

经络养生——艾灸支正穴可消除扁平疣 /130

经络养生——阴陵泉穴是祛湿要穴 /132

中药调理——二陈汤 /133

中药调理——平胃散 /134

第7章 皮肤油腻，身重困倦——湿热质养生 /137

你是长痘派吗 /138

看看你是否是湿热质 /139

湿热质应清热化湿、调理脏腑 /140

饮食调养——天然良药：绿豆 /141

饮食调养——常喝薏苡仁粥能够清湿热 /142

饮食调养——夏季宜常食西瓜 /143

饮食调养——藕：生吃、熟食两相宜 /144

饮食调养——辣椒，最好想都不要想 /145

饮食调养——必须戒酒 /146

运动锻炼——中长跑有清热除湿的效果 /148

起居调护——熬夜过多加重湿热体质 /149

起居调护——空调吹太多，湿热变气虚 /150

情志调节——学会制怒 /152

经络养生——太冲穴可疏肝理气、散结 /153

经络养生——曲池穴可清热排毒 /155

中药调理——茯苓 /156

中药调理——龙胆泻肝丸 /157

第8章 多愁善感，睡不香——气郁质养生 /159

你有黛玉妹妹的气质吗 /160

看看你是否是气郁质 /161

- 气郁质应理气疏肝 /162
- 饮食调养——泡一杯菊花茶即可平肝 /163
- 饮食调养——适量饮酒可行气通血脉 /164
- 饮食调养——食金橘可理气疏肝 /165
- 饮食调养——橘子能预防多种疾病 /166
- 饮食调养——肝胃气滞，佛手可消 /167
- 运动锻炼——不妨试试“一呼一吸” /168
- 情志调节——多读书可使心境开阔 /169
- 情志调节——“心灵四式”帮你摆脱生活重压 /171
- 情志调节——以喜胜忧，保持愉悦的心情 /172
- 经络养生——按摩神门穴可宁心通络 /173
- 易感疾病——头痛 /174
- 中药调理——白芍 /176
- 中药调理——逍遥丸 /178

第9章 烦躁不安，色素沉着——血瘀质养生 /179

- 脸上爱长斑，你是血瘀质 /180
- 看看你是否是血瘀质 /181
- 血瘀质宜养阴、疏通气血 /182
- 饮食调养——山楂：活血化瘀之佳品 /183
- 饮食调养——让玫瑰给你一个“好脸色” /184
- 饮食调养——常吃醋，可清除血液中的“垃圾” /185

- 饮食调养——慈菇让血管青春永驻 /186
- 运动锻炼——快步走可使血脉通畅 /187
- 运动锻炼——舞蹈能活动筋骨关节，以助气血运行 /188
- 起居调护——睡眠时防血流不畅 /190
- 起居调护——少用电脑 /191
- 情志调节——劳心过度是损伤气血的“天敌” /192
- 情志调节——保持精神愉快有利血瘀质的改善 /194
- 经络养生——齿龈肿痛找下关穴 /195
- 经络养生——睛明穴，瞬间击退眼睛疲劳 /196
- 经络养生——血海穴是血瘀质者的养生穴 /197
- 中药调理——桂枝茯苓丸 /198

第10章 敏感，适应能力差——特禀质养生 /201

- 容易过敏的特禀质 /202
- 看看你是否是特禀质 /203
- 特禀质应培本固表 /204
- 饮食调养——黄芪可补肺固表 /205
- 饮食调养——红枣可补养气血、抗过敏 /206
- 饮食调养——银耳可补虚润肺、延年益寿 /207
- 饮食调养——每天食用蜂蜜 /208
- 饮食调养——常饮豆浆 /209
- 运动锻炼——根据身体特征选择锻炼项目 /211

起居调护——盛夏应防“冷过敏” /212

起居调护——秋季需防“气象过敏症” /214

起居调护——春季减少室外活动时间 /215

起居调护——保持居室清洁，以防滋生过敏源 /217

起居调护——不宜养宠物 /218

起居调护——消毒：正确配比防过敏 /220

经络养生——面部过敏，常按颧髎穴 /221

中药调理——消风散 /222



第1章

体质决定个性化养生

“有诸内者必形诸外”，意思是说人的内在生理、病理状况，会通过各种途径表现出来。中医根据构成人体体质的结构、功能、心理等要素，依据个体的皮肤、形态、举止、饮食习惯、性格特点、心理特征以及对环境的适应性、对疾病的易感性等方面的表现特征，将中国人的体质分九种。了解、学会辨别自己的体质，才能制定适合自己的个性化养生方式。





中国人的基本的体质分类和分布特点

2009年4月9日，我国第一部《中医体质分类与判定》标准出台。研究人员在全国范围内调查研究后，总结出人体有9种体质。分别是：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、气郁质、血瘀质、特禀质。其中平和质占了近1/3，2/3以上的人群属于其他8种偏颇体质。

在我国，东部地区湿热质人数较多；南部地区湿热质和血瘀质的人占多数；西部地区气虚质、阴虚质人数较多，而阳虚质的人较少；华北地区湿热质人数较多；东北地区气虚质、阳虚质人数较多。所谓“一方水土养一方人”，人的体质与其所处的自然和社会环境密切相关。如气虚体质在西部地区和东北地区多见，这与西部地区海拔高以及东北地区冬季长、春秋气温较低的特殊地理环境有关。西部地区多风、干燥、紫外线辐射强等特殊气候环境易生阴虚质。南部地区和东部地区高温多雨，易生湿热，且经济发达，人们生活相对富裕，饮食常以甜腻口味为主，食物热量高，使多数人促生湿热质。

从事不同的职业，对体质的产生有重要影响。气虚质在无职业者和农业劳动者中多见；阳虚质在工人中多见；阴虚质多见于学生；痰湿质多见于机关、企业的领导和干部；湿热质多见于学生和商业服务人员；血瘀质在脑力劳动者中多见；气郁质在学生和无职业者中最多。

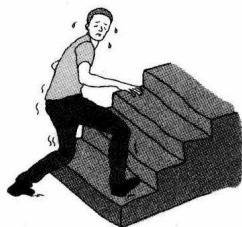


脏腑气血决定人的体质

中医认为人是由气而构成的。人体之气的来源有先天和后天两个方



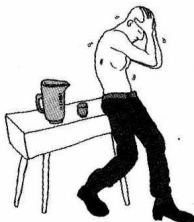
平和质 正常体质



气虚质 肌肉松软，声音低，易出汗，易累，易感冒



阳虚质 肌肉不健壮，常感手脚发凉，衣服比别人穿得多，夏天不喜欢吹空调，喜安静，性格多沉静、内向



阴虚质 体形多瘦长，不耐暑热，常感眼睛干涩、口干咽燥，总想喝水，皮肤干燥，常大便干结，易失眠



痰湿质 体形肥胖，腹部肥满而松软，易出汗，且多黏腻，经常感觉脸上有一层油



湿热质 面部、鼻尖总是油光发亮，脸上易生粉刺，皮肤易瘙痒。常感到口苦、口臭，脾气较急躁



气郁质 体形偏瘦，常感到闷闷不乐、情绪低沉，常有胸闷，经常无缘无故地叹气，易失眠



血瘀质 皮肤较粗糙，眼睛里的红丝很多，牙龈易出血



特禀质 这是一类体质特殊的人群。其中过敏体质的人易对药物、食物、气味、花粉、季节过敏

中国人的基本的体质分类