

源于医圣张仲景『伤寒论』三阴三阳的经典理论
缘于天津泥人张『十八罗汉斗大鹏』的心灵启示

体质一调百病消！

赵进喜 宫晴 赵峥 / 编著

分清体质 好养生

名医赵进喜教授最新体质诊断书

【独家发布】18种体质精确分类+18种最佳体质调养方案



- 太阳体质
- 阳明体质
- 少阳体质
- 厥阴体质
- 少阴体质
- 太阴体质

赠
人体全彩
经络挂图

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

赵进喜 宫晴 赵峥 / 编著

分清体质好养生

名医赵进喜教授最新体质诊断书

• 源于医圣张仲景『伤寒论』三阴三阳的经典理论
• 缘于天津泥人张『十八罗汉斗大鹏』的心灵启示

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

分清体质好养生 / 赵进喜编著. -- 青岛: 青岛出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5552-1104-4

I. ①分… II. ①赵… III. ①养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第220052号

书 名 分清体质好养生
编 著 赵进喜 宫 晴 赵 峥
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532) 85814750(兼传真) 68068026
责任编辑 徐 瑛 E-mail: 546984606@qq.com
装帧设计 祝玉华
特约审校 陈菊生 王利芬
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷
开 本 16开(168mm × 240 mm)
印 张 12.25
字 数 210千
书 号 ISBN 978-7-5552-1104-4
定 价 32.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

序

中医体质学说，源自《黄帝内经》，历代医家虽有所论及，多未能深究。进入当代，尤其是近十数年来，受中医“养生热”和“治未病”理念的影响，体质学说才为中医界理解，并逐渐深入到普通群众。至于体质分类，学者有分九种者，有分六种者，各有特色。更有中医专业外人士，也在借助广播、电视等媒体，把体质学说讲得天花乱坠，故作神秘，严重脱离实际，已经对广大群众养生保健带来了不利影响。因此，应该有一位真正能够贯通古今、扎根临床的中医专业人士出来，为中医体质学说正本清源。

赵进喜教授，医学博士，号医灯，又号慈航，出生于河北肥乡一耕读人家。父赵金镜公，字玉台，幼家贫，就读教会学校，并修四书。一生克勤克俭，唯念自强。有“耕田立家养五口，读书理明悦我心，两脚走过不平路，双手造就幸福村”句。母冯保莲，讷于言而能忍，敏于行而性宽，勤劳良善，罹患系统性硬皮病三十余载。赵教授幼时逢十年动乱，6岁上学，独遵家训，刻苦努力。1976年之后，其受报告文学“歌德巴赫猜想”激励，读书更勤，1979年以全县第一名成绩升入高中，因感于母亲病痛之苦，1982年又以全县榜首考进河北医学院中医系，得以遂平生之愿。大学期间，得到张贵印等前辈指点，私淑李克绍、刘渡舟等名家，用心甚苦。毕业后先在河

北省邯郸市中心医院，随名医杜庆云、韩志和等临证，获益匪浅。后考入天津中医学院第一附院攻读硕士学位，师从名医黄文政教授，从事中医内科肾脏病的临床和科研工作，其间遍访津门名宿，受益良多。后又考入北京中医药大学攻读博士学位，师从著名中医内科学家王永炎院士，肾病糖尿病专家吕仁和教授和肾脏病理专家魏民教授，主要从事中医药治疗糖尿病肾病研究。后留附属东直门医院从事中医内科临床、教学、科研工作，兢兢业业，任劳任怨，所以取得了一系列成果。昼临床，夜读书，业务精进，经验日丰，声名日隆。

赵教授为人，取法《易经》“天行健，君子以自强不息”，“地势坤，君子以厚德载物”之旨，崇尚辩证唯物主义哲学观，兼取儒、道、释、耶之精华，读书尤喜经、史、哲学、人物传记，对中国画、诗词、气功等，也很热爱。画鹰、画竹、画荷、画山水，有古君子之风。治学崇尚《伤寒论》原序所谓“勤求古训，博采众方，并平脉辨证……”，强调“继承、学习、实践、创新”。学崇仲景而师古今百家之学，认为三阴三阳可以钤百病，重视体质，强调辨方证、选效药。曾提出糖尿病“热伤气阴”病机学说和清热解毒治法，治疗肾脏病主张“三维护肾”，临证问病，屡取沉疴，遂有“济世慈航”之誉。

尤其是赵教授论三阴三阳体质辨识与养生，传承《内经》，法遵《伤寒》，独具慧眼，颇能切合临床实际。曾应邀到北京电视台《养生堂》节目、山东电视台《养生》节目、江苏电视台《名医》节目、青岛电视台《民生开讲》节目以及MSN《名医讲堂》栏目讲解，并在新加坡、澳大利亚、德国以及港澳等国家与地区报告三阴三阳体质学说及其应用经验，反应热烈，反响良好。念及1992年其投考北京中医药大学中医内科学博士学位时，同游颐和园，曾有“今日观鱼昆明湖，论剑谈学万寿山，问我此去期何日，万里云天万里帆”句，观其志不在小。

蛇年岁首，赵教授又应青岛出版社邀请，写成《分清体质好养生》一书。观其书稿，洋洋洒洒，既有学术特色，能独步医林，又通俗易懂，非常切合实际。所以，愿向广大中医和养生爱好者，以及多种慢性病患者推荐此书。祝愿赵教授再接再厉，为中医学和传统文化传播，为大众养生保健，不断做出更大的贡献！

国家药品监督管理局

新药评审中心 刘炳林

2014年12月18日



上篇 体质是什么

木质有坚脆，体质有不同 / 2

匠人伐木的譬喻和体质从化 / 4

为什么会存在不同的体质 / 5

不同体质是如何形成的 / 7

体质不同，调治疾病与养生方法不同 / 10

奇妙的人体三阴三阳六大生理系统 / 13

三阴三阳体质分类法，从十八罗汉想到的 / 17

初步判断您的三阴三阳体质倾向 / 19

三阴三阳体质量卷表 / 27

赵进喜教授亲传三阴三阳体质经验判断方法 / 35



下篇 三阴三阳体质人群如何养生

太阳甲型体质养生，重在顺应四时 / 40

食疗药膳方 / 40

银花茶 / 41

双叶茶 / 42

桑杏茶 / 43

桂姜茶 / 44

运动锻炼 / 44

心理调理 / 46

中药膏方 / 46

通宣理肺丸 / 46

其他保健方法 / 47

兜囊法 / 47

太阳乙型体质养生，重在补气固表 / 48

食疗药膳方 / 48

秘制酸梅汤 / 48

伤风神仙粥 / 49

玉兰花茶 / 50

运动锻炼 / 50

心理调理 / 51

中药膏方 / 51

玉屏风颗粒 / 51

桂枝汤颗粒 / 51

赵进喜教授补气过敏煎 / 51

养生膏方 / 52

其他保健方法 / 53

防疫香囊 / 53

艾绒帽 / 53

干姜粉围脖披肩 / 53

干洗脸，点迎香，按风池 / 54

敲督脉与足太阳膀胱经络 / 55

按摩足三里 / 55

雀啄灸足三里 / 55

三伏、三九贴敷药物处方 / 56

太阳丙型体质养生，重在清宣 / 57

食疗药膳方 / 57

银花利咽茶 / 57

菊花茶 / 57

鲜薄荷饮 / 58

银花甘草茶 / 58

银蓝桔梗甘草茶 / 58

运动锻炼 / 59

心理调理 / 59

中药膏方 / 59

银翘解毒颗粒 / 59

其他保健方法 / 59

针灸与穴位按摩 / 59

中药泡脚方 / 60

中药穴位贴敷 / 60

阳明甲型体质养生，重在通降 / 61

食疗药膳方 / 61

大黄绿茶 / 61

番泻叶代茶饮 / 62

决明子代茶饮 / 63

小麦草汁 / 63

莜麦窝窝 / 63

冰糖芋头 / 64

清炒苦瓜 / 64

白萝卜猪排冬瓜汤 / 64

凉拌苦苣 / 65

凉拌蒲公英 / 65

凉拌败酱草 / 65

中药膏方 / 65

新清宁片 / 65

其他保健方法 / 65

针灸与穴位按摩 / 65

腹部按摩与叩带脉 / 66

调胃润肠功 / 66

阳明乙型体质养生，通降兼以清补 / 67

食疗药膳方 / 67

槐米蜂蜜代茶饮 / 67

增液汤 / 68

凉拌银耳 / 68

凉拌黑木耳 / 68

凉拌莲藕 / 69

莲藕猪排汤 / 69

黑米燕麦南瓜粥 / 69

首乌茶 / 69

生当归蜜 / 70

生白芍蜜 / 70

三豆饮 / 70

杏仁白蜜饮 / 70

百合银耳羹 / 70

心理调理 / 71

中药膏方 / 71

麻仁润肠丸 / 71

腹部按摩与叩带脉 / 72

其他保健方法 / 72

潮水法 / 73

针灸与穴位按摩 / 72

阳明丙型体质养生，通降兼以温养 / 74

食疗药膳方 / 74

良附丸 / 77

生姜红糖水 / 74

其他保健方法 / 77

生姜蜂蜜水 / 74

针灸与穴位按摩 / 77

莱菔子饮 / 75

腹部按摩与叩带脉 / 78

运动锻炼 / 76

鼓呵法 / 78

心理调理 / 76

暖胃兜肚 / 78

中药膏方 / 77

少阳甲型体质养生，疏解兼补 / 79

食疗药膳方 / 79

月季花梅花代茶饮 / 80

茉莉花茶 / 79

运动锻炼 / 81

薰衣草茶 / 80

八段锦 / 81

玫瑰花茶 / 80

心理调理 / 83

月季花茶 / 80

中药膏方 / 83

- 逍遥丸或逍遥颗粒 / 83
加味道遥丸 / 83
其他保健方法 / 84
针灸与穴位按摩 / 84
丽人香囊 / 85
调气法 / 85
托踏法 / 85
搓涂法 / 86
尊仁升降开合功法 / 86

少阳乙型体质养生，重在清解 / 88

- 食疗药膳方 / 88
佛手茶 / 88
香橼茶 / 88
黄芩饮 / 89
薄荷饮 / 89
香橼佛手荷叶茶 / 89
运动锻炼 / 89
心理调理 / 89
中药膏方 / 90
小柴胡颗粒 / 90
二陈丸 / 90
其他保健方法 / 90
针灸与穴位按摩 / 90
足部按摩 / 90
叩膻中 / 91
闭摩法 / 92
调气法 / 92

少阳丙型体质养生，清解兼通 / 93

食疗药膳方 / 93

草决明菊花饮 / 93

草决明绿豆饮 / 94

苦丁茶饮 / 94

苦瓜炒鸡蛋 / 95

海带丝木须肉 / 95

运动锻炼 / 95

心理调理 / 96

中药膏方 / 96

大柴胡颗粒 / 96

龙胆泻肝丸 / 96

其他保健方法 / 97

针灸与穴位按摩 / 97

眼穴按摩 / 97

搓涌泉或吴茱萸贴涌泉 / 97

托踏法、搓涂法、闭摩法 / 98

调气功法 / 98

腹部按摩 / 98

太阴甲型体质养生，健脾补气 / 99

食疗药膳方 / 99

芡实粥 / 99

莲子黄米大枣羹 / 100

莲子山药粥 / 100

南瓜粥 / 101

大麦茶 / 102

炒米花乌龙茶 / 102

洋葱爆牛肚 / 102

党参黄芪炖鸡 / 103

运动锻炼 / 103

八段锦 / 104

心理调理 / 104

中药膏方 / 105

六君子丸 / 105

补中益气丸 / 105

温补膏方 / 106

其他保健方法 / 106

提肛门 / 106

足三里按摩或雀啄灸 / 107

太阴乙型体质养生，重在温补 / 108

食疗药膳方 / 108

姜茶 / 108

姜粥 / 109

人参灵芝茶 / 109

姜糖桂花茶 / 109

桂圆红茶 / 109

党参鸡 / 110

人参汤 / 110

凉拌羊肚 / 111

运动锻炼 / 112

心理调理 / 112

其他保健方法 / 112

提肛 / 112

捏脊疗法 / 112

丁桂散敷脐 / 113

温脾兜肚 / 113

中药膏方 / 114

理中丸 / 114

香砂养胃丸 / 114

温补膏方 / 114



太阴丙型体质养生，健脾化湿 / 115

食疗药膳方 / 115

陈皮茶 / 115

山楂茶 / 115

红曲茶 / 116

薏苡仁莲子粥 / 116

薏仁莲子赤豆粥 / 117

凉拌海带丝 / 117

紫菜蛋花汤 / 117

海米冬瓜汤 / 117

苏叶炖鲤鱼 / 117

运动锻炼 / 118

心理调理 / 118

中药膏方 / 118

参苓白术丸 / 118

二妙丸 / 118

养生膏方 / 119

其他保健方法 / 120

针灸 / 120

水潮法 / 120

少阴甲型体质养生，滋阴清火 / 121

食疗药膳方 / 121

罗汉果茶 / 121

甘草汤 / 122

桔梗甘草汤 / 122

沙参麦冬饮 / 122

桑葚茶 / 122

雪羹 / 122

桑麻饮 / 123

冰糖燕窝 / 123

秋梨燕窝 / 123

秋梨蜜膏 / 124

百合银耳莲子羹 / 124

百合莲子羹 / 125

首乌茶 / 125

- 首乌荷叶醒呆汤 / 126
三才膏 / 126
石斛代茶饮 / 126
新方猪肤汤 / 126
百合煲猪心汤 / 127
爆炒腰花 / 127
运动锻炼 / 127
心理调理 / 128
中药膏方 / 129
六味地黄丸 / 129
左归丸 / 129
麦味地黄丸 / 129
七味都气丸 / 129
知柏地黄丸 / 129
天王补心丸 / 130
生脉饮口服液 / 130
养阴清肺口服液 / 130
百合固金丸 / 130
滋补膏方 / 130
其他保健方法 / 132
穴位按摩 / 132
中药穴位贴敷 / 133
梦失封金匱法 / 134
赤龙搅水法 / 134
足疗按摩 / 135
吴茱萸贴涌泉 / 135

少阴乙型体质养生，重在温补 / 136

- 食疗药膳方 / 136
葱白茶 / 136
葱姜茶 / 136
桂姜茶 / 137
秘制扶阳茶 / 137
参茸酒 / 138
当归生姜羊肉汤 / 138
核桃仁炒韭菜 / 138
枸杞子粳米粥 / 138
枸杞子代茶饮 / 138

葱爆羊肉 / 139

运动锻炼 / 139

心理调理 / 140

中药膏方 / 141

金匱肾气丸 / 141

四神丸 / 141

温补膏方 / 142

其他保健方法 / 142

穴位按摩 / 142

灸神阙、灸关元 / 143

提肛 / 144

起火得长安法 / 144

中药泡脚方 / 145

关元贴 / 145

温肾兜肚 / 145

少阴丙型体质养生，阴阳双补 / 146

食疗药膳方 / 146

人参核桃汤 / 146

人参蛤蚧散 / 147

鹿鞭酒 / 147

首乌益智仁饮 / 147

杜仲黑豆汤 / 147

虫草鸭 / 147

仙灵脾酒 / 148

葱爆海参 / 148

海参汤 / 148

口含蛤蚧尾 / 149

运动锻炼 / 149

心理调理 / 150

中药膏方 / 151

五子衍宗丸 / 151

右归丸 / 151

补肾膏方 / 151

其他保健方法 / 152

提肛 / 152

中药泡脚方 / 152