



中医养生全书

丛书主编 肖子曾

体 质

养生攻略

——不同体质人群的保健养生

谢宇霞 主编

调理体质，养生有道

你想知道你的体质类型吗？你想为世界上独一无二的自己定制养生方案吗？本书为没有医学基础的你剖析各种体质特点、形成原因，并教你采取不同的养生方法，即学即用，找到专属于自己的保健、防病方法。

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

中 医 养 生 全 书

# 体 质 养 生 攻 略

——不同体质人群的保健养生

主 编 谢宇霞

副主编 陈 聪

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 ( CIP ) 数据

体质养生攻略：不同体质人群的保健养生 / 谢宇霞主编 .  
—北京：中国中医药出版社，2015.2

( 中医养生全书 )

ISBN 978-7-5132-2046-0

I . ①体… II . ①谢… III . ①养生 ( 中医 ) IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2014 ) 第 219511 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 710×1000 1/16 印张 15.5 字数 198 千字

2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-2046-0

\*

定价 39.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

# 《中医养生全书》

## 编委会

总主编 肖子曾

副总主编 肖碧跃

编委 (按姓氏笔画排序)

王德军 尹 勇 艾碧琛

刘 娟 苏丽清 李智雄

李鑫辉 肖子曾 肖碧跃

何宜荣 易亚乔 罗桂香

郜文辉 莫 莉 郭春秀

唐燕萍 黄海波 龚循录

曾呈茜 谢宇霞 谢雪姣


戴 冰



## 前言

俗话说：“治病不如防病。”随着生活水平的提高，人们的生活不仅仅限于解决温饱问题，增强体质、延缓衰老、延年益寿越来越受到广大民众的重视，提高生活质量、活出精彩是大部分人的心声，养生保健方法也受到人们的青睐。然而，大部分人缺乏系统的养生知识，鉴于此，本编委会编写本套养生丛书，汇集了传统文化中的养生知识，从不同角度、不同方面，以活泼、通俗的语言阐述养生方法，意在满足不同层次、不同需求人群的需要，以期为中国老百姓的健康尽绵薄之力，更好地服务社会，提高全民养生水平，普及中国传统养生文化。

本丛书共分为6册，即《全家受益的养生方案——不同年龄人群的保健养生》《有益全身的养生妙招——人体不同部位的保健养生》《职场养生策略——不同职业人群的保健养生》《体质养生攻略——不同体质人群的保健养生》《四季养生妙法——不同季节的保健养生》《五脏养生智慧——人体不同脏腑的保健养生》。本套丛书成立专门小组，总主编由资深的养生专家、湖南省亚健康学会副主任委员、湖南省十大养生专家之一肖子曾教授承担，各分册主编由湖南中医药大学养生经验丰富的老师承担。



本套丛书有三个显著的特点：第一个特点是系统全面，从不同年龄、人体不同部位、不同职业、不同体质、不同季节、不同脏腑等多个角度阐述养生方法，又分别从运动、娱乐、饮食、生活起居、心理、针灸推拿、药物等多个方面系统介绍养生妙招，内容丰富，能满足不同层次、不同人群的需求；第二个特点是通俗易懂，将原本比较深奥、难懂的医学知识，用通俗、活泼的语言来表达，让老百姓能看得懂、理解得透；第三个特点是方便实用，通过简明扼要的文字，把触手可及、非常简便的养生方法介绍给读者，简便易学，即学即用。

本丛书的编写，由于时间较紧，限于编者水平，如有错误、遗漏之处，欢迎各界有志于养生的专家学者和广大读者提出宝贵的意见和建议，以便再版时修订提高。

《中医养生全书》编委会

2014年12月23日



## 第一章 说说体质那些事儿

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 你知道什么是体质吗·····          | 3  |
| 体质是怎样形成的·····           | 4  |
| 父母决定孩子的体质——优生优育很重要····· | 5  |
| 天生体质，也能改变·····          | 6  |
| 体质通常分为哪几类·····          | 13 |

## 第二章 辨清体质好养生

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 平和体质（健康族）——精力充沛，健康乐观····· | 17 |
| 什么是平和体质·····              | 17 |
| 平和体质有什么特征·····            | 18 |
| 看看你是否是平和体质·····           | 19 |
| 典型案例·····                 | 19 |
| 体质分析·····                 | 20 |
| 阳虚体质（怕冷族）——畏寒怕冷，火力不足····· | 20 |
| 什么是阳虚体质·····              | 20 |
| 阳虚体质有什么特征·····            | 21 |
| 看看你是否是阳虚体质·····           | 22 |
| 典型案例·····                 | 22 |

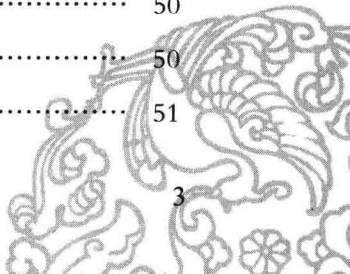


|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| 体质分析 .....                       | 23        |
| <b>阴虚体质（缺水族）——体内少水，缺乏滋润.....</b> | <b>23</b> |
| 什么是阴虚体质 .....                    | 24        |
| 阴虚体质有什么特征 .....                  | 24        |
| 看看你是否是阴虚体质 .....                 | 25        |
| 典型案例 .....                       | 26        |
| 体质分析 .....                       | 26        |
| <b>气虚体质（气短族）——倦怠乏力，容易感冒.....</b> | <b>27</b> |
| 什么是气虚体质 .....                    | 27        |
| 气虚体质有什么特征 .....                  | 28        |
| 看看你是否是气虚体质 .....                 | 29        |
| 典型案例 .....                       | 29        |
| 体质分析 .....                       | 30        |
| <b>痰湿体质（肥胖族）——身体肥胖，大腹便便.....</b> | <b>31</b> |
| 什么是痰湿体质 .....                    | 31        |
| 痰湿体质有什么特征 .....                  | 32        |
| 看看你是否是痰湿体质 .....                 | 33        |
| 典型案例 .....                       | 34        |
| 体质分析 .....                       | 34        |
| <b>湿热体质（长痘族）——油光满面，多痘多疮.....</b> | <b>35</b> |
| 什么是湿热体质 .....                    | 36        |
| 湿热体质有什么特征 .....                  | 36        |





|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| 看看你是否是湿热体质 .....                 | 37        |
| 典型案例 .....                       | 38        |
| 体质分析 .....                       | 38        |
| <b>气郁体质（郁闷族）——郁郁寡欢，气机不畅.....</b> | <b>39</b> |
| 什么是气郁体质 .....                    | 39        |
| 气郁体质有什么特征 .....                  | 40        |
| 看看你是否是气郁体质 .....                 | 41        |
| 典型案例 .....                       | 41        |
| 体质分析 .....                       | 41        |
| <b>瘀血体质（长斑族）——面色晦暗，容易生斑.....</b> | <b>42</b> |
| 什么是瘀血体质 .....                    | 43        |
| 瘀血体质有什么特征 .....                  | 43        |
| 看看你是否是瘀血体质 .....                 | 44        |
| 典型案例 .....                       | 45        |
| 体质分析 .....                       | 45        |
| <b>特禀体质（过敏族）——容易过敏，娇宠备至.....</b> | <b>46</b> |
| 什么是特禀体质 .....                    | 46        |
| 特禀体质就是过敏体质吗 .....                | 47        |
| 为什么特禀体质的人容易出现过敏 .....            | 48        |
| 特禀体质有什么特征 .....                  | 49        |
| 看看你是否是特禀体质 .....                 | 50        |
| 典型案例 .....                       | 50        |
| 体质分析 .....                       | 51        |





### 第三章 平和体质养生攻略

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>运动养生——动静适宜，量力而行</b> ..... | <b>55</b> |
| 平和体质的人运动也不能过量吗 .....         | 55        |
| 太极拳——平和体质者的最佳运动方式 .....      | 56        |
| 其他适合平和体质者的常见传统运动项目 .....     | 59        |
| <b>娱乐养生——雅俗共赏，有益身心</b> ..... | <b>67</b> |
| 唱歌跳舞宣发肺气 .....               | 67        |
| 看看戏剧陶冶情操 .....               | 67        |
| 外出旅游舒畅心怀 .....               | 68        |
| 种种花草增添生机 .....               | 68        |
| <b>饮食养生——荤素搭配，三餐合理</b> ..... | <b>69</b> |
| 平和体质者的饮食原则是什么 .....          | 69        |
| 适宜平和体质者的养生药膳 .....           | 70        |
| 平和体质的人哪些食物要少吃 .....          | 72        |
| <b>起居养生——顺应自然，劳逸结合</b> ..... | <b>73</b> |
| 顺应四季变化规律 .....               | 73        |
| 孙思邈耳聪目明十三法 .....             | 73        |
| <b>心理养生——恬淡虚无，知足常乐</b> ..... | <b>76</b> |
| 与人为善，保持微笑 .....              | 76        |
| 及时排解不良情绪 .....               | 76        |
| 集体活动有助于保持乐观情绪 .....          | 77        |





|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>针灸推拿——畅通气血，延年益寿</b> ..... | 77 |
| 艾灸足三里，脾胃更健康 .....            | 77 |
| 按摩劳宫和涌泉，有助于睡眠 .....          | 78 |
| 敲胆经帮助消化 .....                | 78 |
| <b>药物养生——药食同源，过犹不及</b> ..... | 79 |
| 适合平和体质者的四季养生食疗药膳 .....       | 79 |
| 养生药物在食物中找 .....              | 80 |

#### 第四章 阳虚体质养生攻略

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>运动养生——多动少静，动能生阳</b> ..... | 85 |
| 所有的体育运动都适合阳虚体质的人吗 .....      | 86 |
| 适合阳虚体质者的运动有哪些 .....          | 86 |
| <b>娱乐养生——多乐少愁，乐能生阳</b> ..... | 88 |
| 养养花卉 .....                   | 88 |
| 多听欢快的音乐 .....                | 88 |
| 多交朋友多聊天 .....                | 89 |
| <b>饮食养生——多食温热，少食寒凉</b> ..... | 89 |
| 阳虚体质的人适合吃哪些食物 .....          | 89 |
| 阳虚体质的人哪些食物要少吃 .....          | 90 |
| 适宜阳虚体质者的养生药膳 .....           | 91 |
| <b>起居养生——避寒就温，多晒太阳</b> ..... | 93 |



|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| 多晒太阳 .....                  | 93        |
| 增加户外活动 .....                | 93        |
| 注意防寒保暖 .....                | 94        |
| <b>心理养生——让心里充满阳光.....</b>   | <b>94</b> |
| 经常笑一笑 .....                 | 95        |
| 培养乐观的人生态度 .....             | 95        |
| <b>针灸推拿——自然疗法，振奋阳气.....</b> | <b>95</b> |
| 艾灸 .....                    | 96        |
| 按摩 .....                    | 97        |
| 贴敷 .....                    | 99        |
| <b>药物养生——温补脾肾.....</b>      | <b>99</b> |
| 金匮肾气丸 .....                 | 100       |
| 右归丸 .....                   | 100       |
| 四神丸 .....                   | 101       |

## 第五章 阴虚体质养生攻略

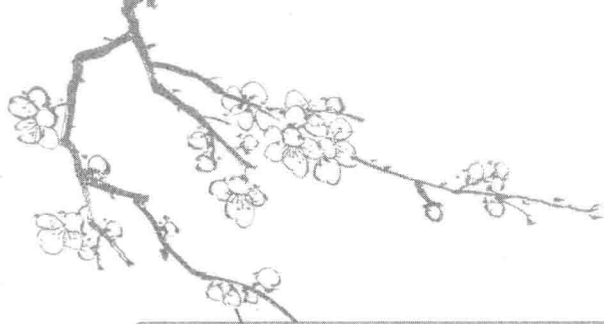
|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>运动养生——寓动于静，适可而止.....</b> | <b>105</b> |
| 阴虚体质的人最好不做运动吗 .....         | 106        |
| 适合阴虚体质者的运动有哪些 .....         | 106        |
| <b>娱乐养生——书香茶香，静能增寿.....</b> | <b>107</b> |
| 品茶香，聊人生 .....               | 107        |
| 森林旅行更适合阴虚之人 .....           | 108        |





|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 漂流放松有益健康 .....              | 108        |
| <b>饮食养生——清淡滋润，补阴为主.....</b> | <b>108</b> |
| 适宜阴虚体质者的食物 .....            | 109        |
| 阴虚体质的人哪些食物要少吃 .....         | 111        |
| 适宜阴虚体质者的养生药膳 .....          | 112        |
| <b>起居养生——早睡早起，养精蓄锐.....</b> | <b>113</b> |
| 养成早睡早起的好习惯 .....            | 113        |
| 睡好午觉，精力更充沛 .....            | 114        |
| <b>心理养生——戒怒戒躁，镇静安神.....</b> | <b>115</b> |
| 琴棋书画陶冶情操 .....              | 115        |
| 轻音乐舒缓情绪 .....               | 115        |
| 养鱼、养鸟能静心养性 .....            | 116        |
| <b>针灸推拿——自然疗法，滋养阴液.....</b> | <b>116</b> |
| 阴虚体质者多按摩太溪、照海穴 .....        | 117        |
| 改善阴虚体质的刮痧法 .....            | 117        |
| <b>药物养生——滋阴清热，养血润燥.....</b> | <b>120</b> |
| 左归丸 .....                   | 120        |
| 六味地黄丸 .....                 | 121        |
| 大补阴丸 .....                  | 121        |
| 知柏地黄丸 .....                 | 122        |





## 第六章 气虚体质养生攻略

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>运动养生——形神兼备，动能增气</b> ..... | 125 |
| 气虚体质者运动项目的选择 .....           | 125 |
| 气虚体质者运动时尤其要注意哪些事项 .....      | 126 |
| <b>娱乐养生——怡情益气，乐能增寿</b> ..... | 126 |
| 品茶会友怡情 .....                 | 126 |
| 吟诗作画怡情 .....                 | 127 |
| 垂钓养鸟怡情 .....                 | 127 |
| <b>饮食养生——健脾益胃，平补气血</b> ..... | 128 |
| 气虚体质的人适合吃哪些食物 .....          | 128 |
| 气虚体质的人哪些食物要少吃 .....          | 128 |
| 适宜气虚体质者的养生药膳 .....           | 129 |
| <b>起居养生——顺应四时，劳逸结合</b> ..... | 130 |
| 顺应四时，规律作息 .....              | 130 |
| 顺应四时，调整生活习惯 .....            | 131 |
| 居室环境有讲究 .....                | 131 |
| 劳逸结合有讲究 .....                | 131 |
| <b>心理养生——静养心神，调适有度</b> ..... | 132 |
| 省思少虑，保持轻松愉快的心情 .....         | 132 |
| 适度疏泄，避免大喜大悲 .....            | 133 |
| <b>针灸推拿——疏通经络，理气活血</b> ..... | 133 |

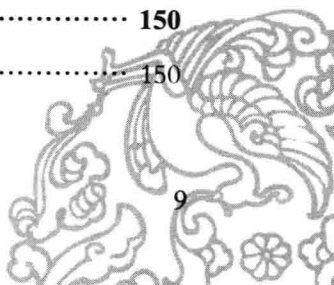




|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 艾灸 .....                      | 134        |
| 推拿 .....                      | 135        |
| <b>药物养生——平衡阴阳，补养肺脾肾</b> ..... | <b>136</b> |
| 四君子汤 .....                    | 137        |
| 参苓白术散 .....                   | 137        |
| 补中益气汤 .....                   | 138        |
| 玉屏风散 .....                    | 138        |

## 第七章 痰湿体质养生攻略

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>运动养生——活动筋骨，动形祛湿</b> ..... | <b>143</b> |
| 适合痰湿体质者的运动及注意事项 .....        | 143        |
| 痰湿体质者的最佳运动方式——有氧运动 .....     | 144        |
| <b>娱乐养生——豁达乐观，行气化痰</b> ..... | <b>146</b> |
| 练习书法 .....                   | 146        |
| 栽花养草 .....                   | 147        |
| 音乐养生 .....                   | 147        |
| <b>饮食养生——调理脾胃，燥湿祛痰</b> ..... | <b>148</b> |
| 痰湿体质者的饮食宜忌 .....             | 148        |
| 适宜痰湿体质者的养生药膳 .....           | 149        |
| <b>起居养生——顺应气候，抵制湿邪</b> ..... | <b>150</b> |
| 亲近阳光，远离潮湿的环境 .....           | 150        |





|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 调整生活，改变不良习惯 .....            | 150        |
| <b>心理养生——调畅情志，知足常乐</b> ..... | <b>151</b> |
| 善于化解不良情绪 .....               | 151        |
| 积极进取，知足常乐 .....              | 152        |
| <b>针灸推拿——穴位刺激，化痰祛湿</b> ..... | <b>152</b> |
| 拔罐 .....                     | 152        |
| 刮痧 .....                     | 153        |
| 适合痰湿体质者选择的穴位 .....           | 153        |
| <b>药物养生——气行痰化，通畅脏腑</b> ..... | <b>157</b> |
| 二陈汤 .....                    | 157        |
| 六君子汤 .....                   | 158        |
| 苓桂术甘汤 .....                  | 158        |
| 五苓散 .....                    | 159        |

## 第八章 湿热体质养生攻略

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>运动养生——大量运动，清热利湿</b> ..... | <b>163</b> |
| <b>娱乐养生——动静结合，气血畅通</b> ..... | <b>164</b> |
| 多听舒缓的音乐 .....                | 164        |
| 旅游健身 .....                   | 165        |
| <b>饮食养生——多食甘寒，少食辛湿</b> ..... | <b>165</b> |
| 湿热体质的人适合吃哪些食物 .....          | 165        |







|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 湿热体质的人哪些食物要少吃 .....         | 167        |
| 适合湿热体质者的养生药膳 .....          | 167        |
| <b>起居养生——避湿就干，户外活动.....</b> | <b>168</b> |
| 居住环境 .....                  | 168        |
| 起居运动 .....                  | 169        |
| <b>心理养生——平衡心态，冷静克制.....</b> | <b>170</b> |
| 稳定心态 .....                  | 170        |
| 培养爱好 .....                  | 170        |
| <b>针灸推拿——自然疗法，清热利湿.....</b> | <b>171</b> |
| 按摩 .....                    | 171        |
| 刮痧 .....                    | 173        |
| 拔罐 .....                    | 173        |
| <b>药物养生——清热祛湿.....</b>      | <b>174</b> |
| 甘露消毒丹 .....                 | 175        |
| 香苏正胃丸 .....                 | 175        |
| 二妙丸 .....                   | 176        |

## 第九章 瘀血体质养生攻略

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>运动养生——多动少静，动能行血.....</b> | <b>179</b> |
| <b>娱乐养生——畅达情志，气血调和.....</b> | <b>180</b> |
| 音乐养生 .....                  | 180        |

