

中医养生堂系列

主编 谭洪福

九种体质养生方

JIUZHONG TIZHI YANGSHENG FANG

- 平和质（气血调和）：和谐平衡的健康体质。
- 气虚质（气力不足）：以乏力为主要表现。
- 阳虚质（火力不足）：以畏寒为主要表现。
- 阴虚质（津液不足）：以干燥为主要表现。
- 气郁质（气机郁结）：以情绪郁闷为主要表现。
- 瘀血质（血行瘀滞）：以色斑、疼痛为主要表现。
- 湿热质（浊腻不爽）：以面部痤疮为主要表现。
- 痰湿质（沉重怠惰）：以肥胖为主要表现。
- 特禀质（体质特殊）：以过敏为主要表现。



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医养生堂系列

平和质

特禀质

气虚质

最实用

九种体质 养生方

阳虚质

气郁质

阴虚质

血瘀质

湿热质

痰湿质



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

九种体质养生方 / 谭洪福主编.--北京:人民军医出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5091-7613-9

I. ①九… II. ①谭…②孟… III. ①体质-关系-养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第236725号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 邓 艳 责任审读: 余满松

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) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市潮河印业有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12 字数: 206千字

版、印次: 2014年11月第1版第1次印刷

印数: 0001—3500

定价: 28.50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



编著者名单

主 编 谭洪福

审 阅 王惟恒

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 君 王振媛 王晓瑛 王惟恒

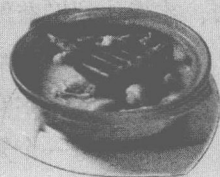
汪 文 陆霞英 范小苒 胡 芳

胡顺强 黄 芳 强 刚 谭洪福



内容提要

体质养生是古今中外医学家们的共识。根据体质不同，有针对性地进行养生，才是最佳的养生之道。本书分两部分概述了体质的含义、形成、分类与判定以及体质调养常用方法；详细阐述了不同体质的形成原因、患病倾向以及如何通过生活起居、情绪、饮食、运动、按摩等方法来改善体质，增进健康。本书图文并茂，内容丰富，深入浅出，通俗易懂，简单易行，集科学性、知识性、实用性、趣味性于一体，实为广大群众的健身指南，益寿宝典。





前 言

养生要因人而异 辨明体质再养生



每个人的体质是不一样的，世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两个人。就好像人们的身材不同，穿衣服要量体裁衣，才能合体大方。养生也要根据自己的体质，有针对性地进行养生，才能取得好的效果，不能依葫芦画瓢地照搬别人的经验。

很多人都知道大枣、枸杞是好东西，但有的人却越吃越上火，因为他是湿热体质，而大枣、枸杞都是温补药，过量食用只会适得其反。有的人爱吃水果，结果却出现了腹痛、腹泻等症状，因为他是阳虚体质，过量食用生冷寒凉食物无疑是雪上加霜。电视上专家们介绍的方法，有的人使用后效果很好，有的人却没有明显的效果，就是因为体质不同造成的。类似的情况不胜枚举。

中医讲究“辨证论治，因人制宜”，在养生方面则主张“辨体养生”“个性化养生”，从具体的人出发，这才是真正意义上的养生。

中国人大致分为九种不同的体质，每种体质的基本表现不一样，比如气虚质常乏力倦怠，阳虚质常畏寒肢冷等，其潜在的患病倾向也是不一样的，比如气虚质易感冒，血瘀质易痛经，湿热质易生痤疮等。

本书围绕不同人群的不同体质，提供有针对性的养生保健方式，采取不同的起居调养、饮食调养、自我按摩以及运动锻炼等。只有找到适合自己的养生方法，才能达到增益健康的目的。

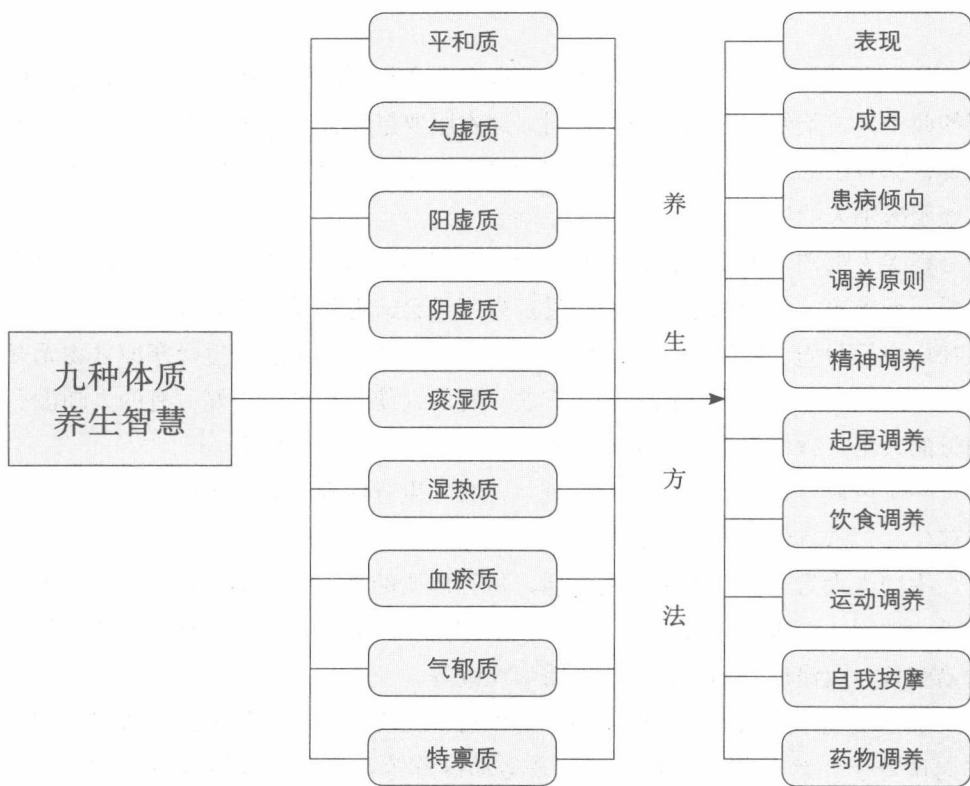
本书力求语言通俗易懂，明白晓畅，并配以图表，更加直观明晰，使您不需要具备专业的医学知识也能看得懂，用得上。

书中的每一个知识点，每一首食疗方都经过认真考证，力求准确无误。各种体质的养生方法是本书的重点，所涉及的方法力求简单易行，对一些比较复杂

的、不易实的方法则尽量不取。

最后提醒大家：养生贵在施行，学习养生知识，并不代表就能获得理想的养生效果，要做到“知行结合”，知而不行，于事无补；养生贵在坚持，打一次太极拳、吃一次药膳不会有立竿见影的效果。只有持之以恒地身体力行，日积月累，才能从量变到质变，改善体质，否则欲速则不达。

谭洪福



目 录

第一讲 辨明体质再养生

- ◇ 体质是什么 1
- ◇ 体质的形成 3
- ◇ 辨明体质，才能针对性养生 9
- ◇ 体质的判定方法 11

第二讲 平和质养生智慧

- ◇ 表现：功能协调，七情适度 21
- ◇ 成因 23
- ◇ 患病倾向 23
- ◇ 调养原则：顺其自然，重在维护 24
- ◇ 精神调养：七情适度，心态平和 24
- ◇ 起居调养：起居有常，生活规律 25
- ◇ 饮食调养：均衡膳食，全面营养 26
- ◇ 运动调养：灵活变化，持之以恒 27

第三讲 气虚质养生智慧

- ◇ 表现：气力不足，容易外感 28
- ◇ 成因 32
- ◇ 患病倾向 34
- ◇ 调养原则：缓补慢调，佐以理气 35

◇ 精神调养：恬淡内守，真气从之	36
◇ 起居调养：起居规律，慎勿过劳	37
◇ 饮食调养：益气健脾，培补元气	38
◇ 运动调养：轻柔和缓，持之以恒	48
◇ 自我按摩	50

第四讲 阳虚质养生智慧

◇ 表现：火力不足，畏寒怕冷	55
◇ 成因	57
◇ 患病倾向	60
◇ 调养原则：温阳益气，脾肾兼顾	61
◇ 精神调养：安静乐观，切忌消沉	62
◇ 起居调养：避寒就温，顾护阳气	62
◇ 饮食调理：忌食生冷，多吃温热	65
◇ 运动调养：动则生阳，振奋阳气	73
◇ 自我按摩	75

第五讲 阴虚质养生智慧

◇ 表现：五心烦热，口干咽燥	79
◇ 成因	81
◇ 患病倾向	85
◇ 调养原则：壮水之主，以制阳光	89
◇ 精神调养：清静怡然，戒除烦躁	89
◇ 起居调养：安卧避暑，节制房事	90
◇ 饮食调养：甘凉滋润，养阴生津	91
◇ 运动调养：轻柔和缓，避免大汗	101
◇ 自我按摩	103

第六讲 痰湿质养生智慧

- ◇ 表现：怠惰沉重，容易发胖 105
- ◇ 成因 108
- ◇ 患病倾向 109
- ◇ 调养原则：戒除肥甘，加强运动 111
- ◇ 精神调养：舒畅情志，调和气机 111
- ◇ 起居调养：疏利通达，避免潮湿 112
- ◇ 饮食调理：清淡利湿，忌食肥甘 112
- ◇ 运动调养：轻柔和缓，贵在坚持 119
- ◇ 自我按摩 120

第七讲 湿热质养生智慧

- ◇ 表现：湿热臃肿，排泄不畅 124
- ◇ 成因 125
- ◇ 患病倾向 127
- ◇ 调养原则：清热祛湿，调理脏腑 128
- ◇ 精神调养：舒缓节制，切忌急躁 128
- ◇ 起居调养：干燥通风，慎防暑湿 128
- ◇ 饮食调理：清淡疏利，忌食辛辣 129
- ◇ 运动调养：加强锻炼，清热除湿 136
- ◇ 自我按摩 136

第八讲 血瘀质养生智慧

- ◇ 表现：面色晦暗，容易疼痛 138
- ◇ 成因 140
- ◇ 患病倾向 142

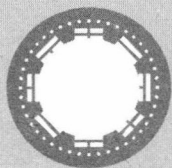
◇ 调养原则：活血祛瘀，痛经止痛	144
◇ 精神调养：乐观开朗，切忌抑郁	144
◇ 起居调养：防寒保暖，不可安逸	144
◇ 饮食调理：温经活血，忌食油腻	145
◇ 运动调养：舒缓灵活，促进流通	151
◇ 自我按摩	152

第九讲 气郁质养生智慧

◇ 表现：气机不顺，情绪郁闷	155
◇ 成因	157
◇ 患病倾向	159
◇ 调养原则：理气解郁，调畅气机	161
◇ 精神调养：移情易性，以喜胜忧	161
◇ 起居调养：舒缓安静，调畅气血	163
◇ 饮食调理：辛香温通，行气疏肝	164
◇ 运动调养：群体活动，劳逸结合	169
◇ 自我按摩	170

第十讲 特禀质养生智慧

◇ 表现：体质特异，容易过敏	172
◇ 成因	173
◇ 患病倾向	174
◇ 调养原则：培本固表，改善体质	176
◇ 精神调养：因人制宜，适宜宣导	177
◇ 起居调养：居处清洁，谨慎防护	177
◇ 饮食调理：营养均衡，益气健脾	178
◇ 运动调养：坚持锻炼，量力而行	181
◇ 自我按摩	182



第一讲

辨明体质再养生



一、体质是什么

有位哲人说过：“世界上没有完全相同的两片树叶”，同样的道理，世界上也没有完全相同的两个人。每个人的体质是不同的。

体质差异的现象在日常生活中随处可见。

冬天，亲朋好友坐在一起吃火锅，大家都吃得很舒服，有的人却会因为吃火锅而出现痤疮或口腔溃疡，因为他是湿热质。

夏天，大家都愿意吹空调，凉爽舒适，有的人却受不了，会颈肩酸痛不适，甚至还要穿上厚厚的衣服，因为他是阳虚质。

有的人肥胖想减肥，可不管怎么节食也不行，喝凉水也会长肉，可别人整天大鱼大肉也不胖，因为他是痰湿质。

……

这些都是由于体质不同造成的。

体质的差异也表现在疾病当中，比如有的人每次感冒都少不了他，不管怎么小心预防还是会感冒；还有的家族容易出现高血压病、糖尿病等。这些也是由于体质差异造成的。

那么，体质是什么呢？

体质就是一个人身体的素质或身体的质量。

体——身体、形体、个体。

质——素质、质量、性质。

体质主要表现在“形、神”两个方面。





形：人体的形态结构，比如肌肉、骨骼、五脏、五官、皮肤、毛发、血脉等。

神：人体的功能活动、物质代谢过程、性格心理精神，比如心率、呼吸、消化、性格特点、情绪反应、睡眠等。

专家提示

体质好比身体的性格，其形成既有先天遗传因素，也与后天生活习惯息息相关，是长期在各种因素的共同作用下，逐渐形成的相对固定的身体特质。中医学的体质概念充分体现了中医学“形神合一”的生命观和“天人合一”的整体观。

体质的强弱是由内在的脏腑气血阴阳盛衰所决定的，内在的情况无法直接看到，但可以通过外在的表现来判定体质的类型，即所谓“司其外以揣其内”“观其表以知其里”。根据现在通行的标准，将人的体质分为九种。

一 平和质（气血调和）	和谐平衡的健康体质
二 气虚质（气力不足）	以乏力为主要表现
三 阳虚质（火力不足）	以畏寒为主要表现
四 阴虚质（津液不足）	以干燥为主要表现
五 气郁质（气机郁结）	以情绪郁闷为主要表现
六 血瘀质（血行瘀滞）	以色斑、疼痛为主要表现
七 湿热质（浊腻不爽）	以面部痤疮为主要表现
八 痰湿质（沉重怠惰）	以肥胖为主要表现
九 特禀质（体质特殊）	以过敏为主要表现

专家提示

需要注意的是，人的体质并非单纯单一，可能两种甚或几种体质并存，而以某种体质为主。在养生保健的时候也要注意以某种体质为主，兼顾其他体质，分清轻重主次。

二、体质的形成

体质就好比身体的性格，其形成既有先天遗传因素，也与后天的生活息息相关，是长期在各种因素的共同作用下慢慢形成的、相对固定的身体特质。具体表现在以下几个方面。

体 质 的 形 成	◆ 先天禀赋 决定体质基调	
	◆ 后天因素 不断改变体质	饮食营养
		生活起居
		劳逸因素
		精神因素
		年龄因素
		性别因素
		环境因素
		疾病因素
		药物因素

1. 先天禀赋决定体质基调

先天禀赋就好比身体的“配置”，是体质形成的基础，决定了一个人体质的主线、基调。所谓“种瓜得瓜，种豆得豆”，父母的体质特征通过遗传，使后代具有类似父母的个体特点。

父母的体质强弱对子代有明显的影 响，《论衡·气寿》云：“禀气渥（浓，厚的意思）则其体强，体强则命长；气薄则体弱，体弱则命短，命短则多病短寿。”说明父母



先天禀赋决定体质基调禀，即接受，是后人承受先人；赋，即给予，是先人赋予后人





的体质强弱也决定了子代的体质强弱和寿命长短。许多先天性生理缺陷和遗传性疾病也和父母体质有关，如鸡胸、龟背、癫痫、哮喘等。《医宗金鉴》云：

“小儿五迟之证，多因父母气血虚弱，先天有亏，致儿生下筋骨软弱，行步艰难，齿不速长，坐不能稳。”

父母在怀孕前后的身体状况对子代的体质也有很大影响。比如父母是否近亲结婚，在怀孕前是否从事有毒工种，或者酗酒等，这些对子代的体质均能产生影响。

所以，优生优育很重要。结婚怀孕之前，最好将自己的身体状况调整到较佳状态，把胎儿赖以生存的“土壤”调理好，这样才利于后代形成良好的体质。

2. 后天因素不断改变体质

后天因素主要包括饮食营养、生活起居、精神状态、体育锻炼等。这些因素既可影响体质强弱变化，也可改变人的体质类型。一般来说，生活规律、调养适宜者，则可弥补先天不足，使体质由弱变强；调护不当者，虽先天禀赋充足，也可因过度损耗，使体质由强变弱。《景岳全书》指出：“以人之禀赋言，则先天强厚者多寿，先天薄弱者多夭；后天培养者，寿者更寿，后天斫削者，夭者更夭。”

后天不正确的生活方式是导致体质改变甚至引发疾病的重要原因。世界卫生组织曾公布，在影响健康和寿命的各个因素中，个人因素占60%，遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，天气影响占7%。而在个人因素中，生活方式是最主要的因素。

(1) 饮食营养：俗话说“民以食为天”，药王孙思邈说：“安身之本，必资于食”。饮食是人们赖以生存的物质基础，是气血生化的源头，也是决定体质强弱的重要因素。

不同的饮食含有不同的营养成分，并具有“寒、热、温、凉”四性和“酸、苦、甘、辛、咸”五味。《素问·生气通天论》云：“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理致密。”也就是说，饮食的五味调和，是保证身体健康的重要因素。

良好的饮食习惯，合理的膳食结构，可增强人的体质。若饮食失度，或偏食、偏嗜等，都会造成气血阴阳失调，导致体质改变，乃至引起疾病，也就是平常所说的“病从口入”。《景岳全书》云：“如以素禀阳刚，而恃强无畏，纵嗜寒凉，及其久也，而阳气受伤，则阳变为阴矣；或以阴柔，而素耽辛热，久之则阴日乏涸，而阴变为阳矣。”《黄帝内经》中多次谈到饮食偏嗜对机体的危



害，如“肥者令人内热，甘者令人中满”，以及五味偏嗜会引起人体脏气偏盛偏衰而产生病变等。

合理的饮食应该是品种多样，搭配合理，定时定量，五味调和。如此则水谷之精充足，脏腑组织得养，有利于形成良好的体质。

不良饮食习惯对体质的影响



(2)生活起居：对体质的形成也有重要的影响。良好的生活起居包括按时作息，根据季节气候变化适时增减衣物，保持居住环境干净、通风、舒适宜人等，这些都有利于形成良好的体质。古代的人，日出而作、日落而息，春季开始劳作，冬天开始休养，顺应了自然界的规律，也就是中医所说的“天人合一”。如





果违背了这一规律，起居不定时，长期熬夜，就会造成体质改变。

(3)劳逸因素：“文武之道，一张一弛”，适度的劳动或体育锻炼，可以强壮筋骨，通利关节，调畅气机，增强脏腑功能；适当的休息，有利于消除疲劳，恢复体力和脑力。劳逸适度，能促进人体的身心健康，维护和增强体质。而过度的劳累和安逸，则有损体质。

长期过度劳作，易消耗气血，损伤筋骨肌肉，使脏腑精气不足，功能减退，容易促生气虚质。《素问·举痛论》云：“劳则气耗……劳则喘息汗出，外内皆越。”《素问·宣明五气篇》云：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”

过度安逸，长期养尊处优，四体不勤，容易使人体气血不畅，脾胃功能减退，可形成痰湿、瘀血质，或形成气虚质。《素问·宣明五气篇》云：“久卧伤气”，《灵枢·根结》亦云：“王公大人，血食之君，身体柔脆，肌肉软弱。”

(4)精神因素：情志是影响体质的重要因素，情志舒畅，精神愉快则气机通畅，气血调和，脏腑功能协调，正气旺盛。消极或负面的情绪可导致脏腑气血阴阳失和，脏腑功能下降，而使体质偏颇，甚至引发疾病。国外精神病学专家指出：“人精神遭受痛苦，就意味着身体健康遭到至少长达5年的损害。”

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为七情。七情六欲，人皆有之，在一般情况下，七情活动对机体生理功能起着协调作用。如果情志波动过于持久，过于剧烈，超过人体自身调节的范围，使脏腑气血功能紊乱，就会导致疾病。《养性延命录》说：“喜怒无常，过之为害。”

情志对脏腑的影响主要表现为：“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”“忧（悲）伤肺”“恐（惊）伤肾”（《素问·阴阳应象大论》）。

所以，要善于调节情绪，尤其不能大喜大悲，保持良好的精神状态，才能维护身体的健康。古语云：“下士养身，中士养气，上士养心”，就是这个道理。《素问·上古天真论》云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

(5)年龄因素：俗话说“一岁年龄一岁人”，生命过程具有“生、长、壮、老、已”的基本变化规律，体质随着生命的不同阶段而不断演变。《灵枢·天年》和《素问·上古天真论》都从不同角度论述了人体脏腑精气盛衰与年龄的关系。

根据年龄阶段，通常可分为小儿期、青年期、中年期、更年期、老年期等几种体质。小儿生机旺盛，犹如初升之旭日，故称之为“纯阳之体”。但其精气阴阳均未充分成熟，故又称为“稚阴稚阳”。体质特点前人概括为脏腑娇嫩，形气未充，筋骨未坚，易虚易实，易寒易热。《灵枢·逆顺肥瘦》记载：“婴儿



者，其肉脆血少气弱。”青年时期气血渐盛，肾气旺盛，机体发育渐趋成熟，是人体生长发育的鼎盛时期。中年体质特点为脏腑功能减退，阴阳气血失调，体质逐渐下降。更年期是由中年转入老年的过渡时期，体质特点为全身各系统的功能衰退，生理活动转向低谷。老年人由于脏腑功能出现生理性衰退，体质也日渐虚衰。《灵枢·营卫生会篇》云：“老者之气血衰，其肌肉枯，气道涩”。老年体质具有精血亏虚、气血运行不畅两个特点。

(6)性别因素：性别也是影响体质的因素之一，中医学认为：“男属阳，女属阴。”男性多禀阳刚之气，脏腑功能较强，体魄健壮魁梧，能胜任繁重的体力和脑力劳动，性格多外向，粗犷，心胸开阔；女性多禀阴柔之气，脏腑功能较弱，体形小巧苗条，性格多内向，喜静，细腻，多愁善感。

此外，“女子以血为本”，女性由于经、带、胎、产、乳等特殊生理过程，多表现为血虚或血瘀的体质。

总的来看，男性平和质、痰湿质、湿热质多于女性；女性血瘀质、阳虚质、气郁质、阴虚质则明显多于男性。

(7)环境因素：环境是人类赖以生存和发展的物质和非物质因素，包括自然环境和社会环境。

自然环境：俗话说“一方水土养一方人”，不同的地域具有不同的环境特点，人的体质与人所处地域的气候条件也密切相关。《素问·天元纪大论》云：

“天有五行御五位，以生寒、暑、燥、湿、风”。“东方生风”“南方生热”“西方生燥”“北方生寒”“中央生湿”。《医学源流论·五方异治论》说：“人禀天地之气以生，故其气体随地不同。西北之人气深而厚，……东南之人，气浮而薄。”

一般而言，恶劣的气候环境培养了人的健壮的体魄和强悍的气质，舒适的气候环境则造就了人的娇弱的体质和温顺的性格。

我国南方多湿热，北方多寒燥，东部沿海为湿润的海洋性气候，西部内地为大陆性气候。因此，西北方人形体多壮实，腠理偏致密；东南方人体质多瘦弱，腠理偏疏松。

社会环境：不同的历史时代，人类的体质

