

科技文献  
科学养生  
19.9元

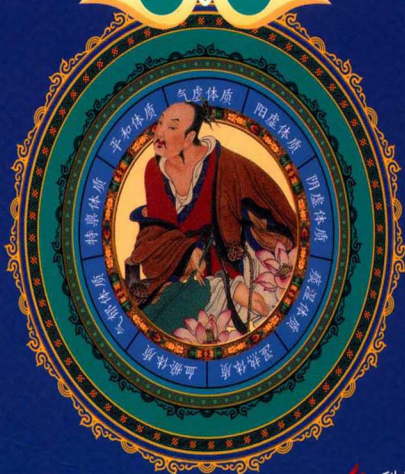
专家指导版

田元祥主编

# 九型体质 中医保健养生大全

体质分九种，辨清再养生

中国人最常用的体质养生宝典



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

# 九型体质中医保健 养生大全

田元祥◎主编



 科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

九型体质中医保健养生大全 / 田元祥主编. —北京:  
科学技术文献出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5023-7468-6

I. ①九… II. ①田… III. ①养生(中医) — 基本知识  
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第178146号

# 九型体质中医保健养生大全



田元祥 主编

策划编辑: 张炎萍 责任编辑: 付秋玲 责任校对: 张明陞

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

官方网址 <http://www.stdp.com.cn>

淘宝旗舰店 <http://www.stbook.taobao.com>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京德富泰印务有限公司

版次 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

开本 787×1092 1/16开

字数 300千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7468-6

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

# 前言

炎 炎夏日，为什么还觉得燥热难耐，而你吹下风扇都会骨缝发凉？同坐一个办公室，为什么有人流感一来马上就会发热又头痛，而有的人却安然无恙？为什么有的人食量惊人却不见长肉，而有的人喝口凉水都会长肉？其实这也没有什么奥妙可言，都是因为体质不同而造成的差异。

体质是综合性的问题，指的是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形态结构、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。我们每一个人因为出生、成长背景、性格、生活方式各不相同，这也就决定了我们每个人所拥有的体质都是不同的。

我们中国有句古语“人心不同，各如其面”，其实体质也是如此，面孔不同，人们的体质也有着极大的差别。中国人的体质大致可分为9种类型：平和体质、气虚体质、阴虚体质、阳虚体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、血瘀体质、特禀体质。体质不一样，养生大不同。体质类型决定健康状况，中医向来注重个体差异、辨体识病、因人养生，并提出了体质养生这一概念，即通过对个人体质的辨别，来确定其体质属性，对不同体质的人通过辨证调理来达到健康养生的目的，实现对健康的维护和促进。

只有先“知己”才能“战彼”。要想在与危害身体健康的各种因素相对抗的过程中达到养生的效果，就要先了解自己的身体素质，并选择相应的保健方法，才能够在生活中轻松地与疾病说声“再见”。本书结合前人关于体质养生、防病方面的成果，荟萃了中医及现代医学的精华，全方位地阐述了根据不同体质采取不同养生法的理念。读者通过这本书可以更全面、更透彻地了解各种体质的成因、主要表现及易患疾病，帮助自己认清自身是哪种体

质，如何从自身的体质出发，调整饮食、生活起居、精神状态。只有正确的养生保健，调理好五脏，使身体处于良性循环的状态，才能有力量迎接风险、创造未来。

书中特别设计了一些简单有趣的体质分类与判定表，可以帮你快速地判别自己是什么体质，并助你找到属于自己的养生、保健、防病方法，按照这些量身定制的方案，你就可以放心的做自己的保健医生了。

▲ 书中所提供的一些药用方法、食疗方法以及健身方法只作为读者朋友强身健体的参考，特别是其中所提及的药物使用，请读者朋友一定要在医生的指导下使用。



# 目录

## 第一章

### 追本溯源，找到体质养生的源头

#### 1

##### ► 解读中医体质养生法 / 1

- 体质的概念 / 1
- 体质的差异性 / 2
- 中医体质养生法 / 4

##### ► 中医体质学的哲学基础 / 5

- 阴阳学说 / 5
- 五行学说 / 7
- 精气学说 / 9

##### ► 中医体质学的生理学基础 / 11

- 脏腑经络学说 / 11
- 精气血津液理论 / 12

##### ► 中医体质学说基本原理 / 14

- 生命过程论 / 14

- 形神构成论 / 14

- 禀赋遗传论 / 15

- 环境制约论 / 15

##### ► 《黄帝内经》是中医体质认识的源头 / 17

- 《黄帝内经》对体质与疾病关系的认识 / 17
- 《黄帝内经》对体质与治未病关系的认识 / 18

##### ► 《黄帝内经》提出的体质分类 / 20

- 根据五行学说划分体质类型 / 20
- 根据阴阳学说划分体质类型 / 21
- 根据人体的形态和功能特征划分体质类型 / 23
- 根据人的心理特征划分体质类型 / 23

## 第二章

### 体质是由先天禀赋加后天调养而成

#### 24

##### ► 先天禀赋决定体质基调 / 24

- 遗传基因影响体质 / 24
- 胎儿在母体内的发育影响体质 / 25

##### ► 一方水土养一方人，生活环境造成体质差异 / 26

- 地区不同，体质不同 / 26
- 同一地域，体质不同 / 26

##### ► 饮食习惯影响体质 / 27

- 饮食结构不同，体质不同 / 27
- 盲目进补，影响体质 / 27

##### ► 年龄在变，体质也在变 / 28

- 儿童 / 28
- 青壮年 / 28
- 中年 / 28
- 更年期 / 29
- 老年人 / 29

##### ► 性别不同，所以体质也不同 / 30

- 生理结构不同 / 30
- 心理状态不同 / 30

▶疾病和用药会改变和影响体质/31

- 疾病影响体质/31
- 合理用药,增强体质/31

▶七情过激也是体质形成的重要影响因素/33

- 七情过激易造成体质偏颇/33
- 七情调和体质壮/34

▶不健康的生活方式会加重体质偏颇/35

### 第三章

## 辨清体质, 养生养到实处

### 36

▶体质有不同, 养生先要认清不同体质/36

- 体质的标志/36
- 常用体质分类及特征/37
- 基本体质类型的命名依据/39

▶中医望、闻、问、切体质判定法/40

- 望/40
- 闻/42
- 问/42
- 切/43

▶阴阳平衡是体质养生的宗旨/44

- 阴阳平衡是体质养生的宗旨/44
- 体质养生可借天时/45

▶根据不同体质治病/48

- 体质影响发病与否及发病情况/48

○治病求本, 本于体质/48

○因人施治, 权衡制宜/49

○同病异治, 异病同治/49

▶体质分九种, 养生祛病大不同/50

○平和体质/50

○气虚体质/51

○阳虚体质/52

○阴虚体质/53

○痰湿体质/54

○湿热体质/56

○血瘀体质/57

○气郁体质/58

○特禀体质/59

○学会因时、因地、因人动态养生/60

### 第四章

## 平和体质——健康族, 养生要采取“中庸之道”

### 66

▶调养法则: “同气相求”是养生的首要原则/66

- 同气相求才能健康一生/66
- 顺应自然, 长寿何难/67

▶情志调养: 养生先养心/68

- 养心先以静为主/68
- 发泄也很重要/68
- 学会包容/69

▶饮食调养: 平日饮食要均衡/70

- 顺应体质, 平衡膳食/70

○若要补益, 食补最好/71

○四季不同, 滋补各有重点/71

○滋补食疗妙方推荐/72

▶四季养生: 平和体质要顺应四季之变/73

○春季养生: 养肝护肝/73

○夏季养生: 心静自然凉/73

○秋季养生: 滋阴, 防秋燥/74

○冬季养生: 潜藏阳气/75

▶经络按摩: 按摩胃经, 行气养血/76

- 按摩胃经, 适宜平和体质者的养颜新经/76

◎对症按摩，找到重点穴位 / 76

▶**艾灸保健：调节阴阳保平安 / 77**

◎灸足三里穴 / 77

◎灸关元穴 / 77

## 第五章

### 气虚体质——气短族，养生重在补养元气

#### 78

▶**调养法则：精气神是人体健康的吉祥三宝 / 78**

◎精——生命的起源 / 78

◎气——维持生命的动力 / 79

◎神——生命的体现 / 80

▶**饮食调养：忌冷抑热，培补元气 / 81**

◎多食补气食物，补脾健脾 / 81

◎气虚体质者四季饮食原则 / 82

◎补气食疗妙方推荐 / 83

▶**起居调养：张弛宜有度，避免过度劳累 / 85**

◎过度疲劳是对气的透支 / 85

◎久躺不动也损气 / 86

◎张弛有度，保持“气”之来源 / 86

▶**四季养生：增补元气，提高免疫力 / 88**

◎春季：保肝最重要 / 88

◎夏季：健脾祛湿 / 88

◎秋季：保护肺，预防感冒 / 89

◎冬季：藏精补元气 / 89

▶**药物保健：选四君益气，补养脾气 / 90**

◎补气，切莫乱吃补药 / 90

◎四君子汤和玉屏风散 / 91

◎人参、黄芪最补气 / 92

▶**经络按摩：常按补气五大穴 / 93**

◎涌泉穴 / 93

◎命门穴 / 93

◎足三里 / 94

◎百会穴 / 94

◎神阙穴 / 95

▶**艾灸保健：调动元气不再喘 / 96**

◎灸中极穴 / 96

◎灸气海穴 / 96

◎灸膻中穴 / 96

◎灸神门穴 / 97

◎灸脾俞穴 / 97

## 第六章

### 阳虚体质——怕冷族，调养重在防寒保暖

#### 98

▶**调养法则：阳气是生命的原动力 / 98**

◎阳气的作用 / 98

◎阳气不足的症状 / 99

◎调补阳气：给阳虚者加把火 / 99

▶**饮食调养：多食温热，忌食生冷 / 102**

◎不伤阳气，温化水湿，畅通气血 / 102

◎多食有特殊气味的食物 / 104

◎补阳食疗妙方推荐 / 105

▶**四季养生：春夏养阳，保阴阳正常收发 / 106**

◎春夏养阳，避阴凉 / 106

◎秋冬防寒，重温补 / 106

▶**运动调养：提肛运动补阳虚 / 107**

◎动能升阳，消除寒意 / 107

◎提肛运动，助阳减肥 / 107

▶**药物保健：平和勿燥热，补阳为上策 / 108**

◎女性更容易阳虚 / 108



◎选对药材补好阳气 / 108

▶**经络按摩：长按督脉可补阳 / 111**

- ◎肩井穴 / 111
- ◎腰眼穴 / 111
- ◎太溪穴 / 111

◎关元穴 / 112

▶**艾灸保健：温阳散寒补阳气 / 113**

- ◎灸内关穴 / 113
- ◎灸阴陵泉 / 113

## 第七章

### 阴虚体质——缺水族，养生重在滋阴降火

114

▶**调养原则：调肝补肾是阴虚体质的调养关键 / 114**

- ◎阴虚的人，只是看上去很健康 / 114
- ◎揭秘阴虚体质人的“三宗罪” / 115
- ◎阴虚者，日常保养以补阴精为重点 / 116

▶**饮食调养：多食滋阴食品，少食辛辣 / 118**

- ◎多吃养阴食品 / 118
- ◎合理饮食，避免误区 / 118
- ◎补阴食品大推荐 / 120
- ◎滋阴食疗妙方推荐 / 120

▶**起居调养：睡好觉，是养生的基本生活要求 / 122**

- ◎睡好觉是补阳滋阴的基本方法 / 122
- ◎四种方法提高睡眠质量 / 123

▶**四季养生：重四时之变，秋冬养阴 / 124**

- ◎春季要防肝火 / 124
- ◎夏季需防阴虚心火旺 / 124
- ◎秋季养肺，早防火攻 / 125
- ◎冬季当心阴虚胃热 / 126

▶**药物保健：银耳与阿胶，进补阴虚佳品 / 128**

- ◎阿胶、银耳眷顾阴虚之人 / 128
- ◎人参进补要慎重 / 129
- ◎合理搭配，补阴虚 / 130

▶**经络按摩：按摩特效穴滋阴降火 / 131**

- ◎太冲穴 / 131
- ◎迎香穴 / 131
- ◎肺俞穴 / 131

## 第八章

### 湿热体质——长痘族，养生重在祛湿清热

132

▶**饮食调养：合理饮食，避免湿气加重 / 132**

- ◎多吃芳香食物 / 132
- ◎少吃甜腻的食物 / 133
- ◎少吃辛辣的食物 / 133
- ◎远离烟酒 / 134
- ◎红豆薏米清热利湿的最好搭档 / 134
- ◎祛湿食疗妙方推荐 / 135

▶**四季养生：四季保养重在夏 / 136**

- ◎湿热天气，致“湿热病”来袭 / 136

◎躲避湿邪有妙招 / 137

▶**药物保健：适当饮凉茶 / 139**

- ◎湿热体质可采取药膳调理 / 139
- ◎适当饮凉茶，祛湿也解毒 / 140

▶**经络按摩：身体穴位是祛湿除热的良药 / 141**

- ◎承山穴 / 141
- ◎合谷配太冲 / 141
- ◎曲池穴 / 142
- ◎捏脊 / 142

▶**排毒保健：拔火罐除湿热，让你轻松战痘** / 143

○湿热季节好发痘痘 / 143

○拔罐是战痘的重要武器 / 143

## 第九章

### 血瘀体质——长斑族，养生重在活血散瘀

144

▶**调养原则：活血化瘀是养生的根本** / 144

○血瘀和气滞互为因果 / 144

○瘀血为五脏之毒，威胁生命健康 / 145

▶**饮食调养：活血化瘀，忌食寒凉** / 147

○红色食物能养心祛瘀 / 147

○适度喝水，稀释血液 / 147

○素食有利于净化血液 / 148

○凉性食物与温性食物合理搭配 / 149

○活血食疗妙方推荐 / 149

▶**药物保健：逍遥可疏肝，桃红能活血** / 150

○逍遥丸 / 150

○桃红四物汤 / 150

○当归田七乌鸡汤 / 151

○血府逐瘀汤 / 151

○分清部位改善血瘀 / 152

▶**运动调养：运动是活血化瘀最简便有效的方法** / 153

○快步走 / 153

○瑜伽 / 154

○八段锦 / 154

▶**经络按摩：活血散瘀信手拈来** / 156

○常做保健按摩，消散瘀血 / 156

○三阴交帮助人体活血化瘀 / 156

▶**排毒保健：养好肝脏排除血瘀之毒** / 158

○怒伤肝促生血瘀体质 / 158

○血瘀之毒，重在养肝 / 158

○拔罐是对肝最好的照顾 / 159

## 第十章

### 气郁体质——抑郁族，养生重在降压解闷

160

▶**调养原则：百病由气生** / 160

○百病皆由气生 / 160

○气顺方能百病消 / 160

▶**情志调养：放宽心态，调畅情志** / 161

○气郁体质与抑郁症只隔着一座桥 / 161

○调整气郁体质，回归心灵的田园 / 163

▶**饮食调养：合理膳食，补充肝血** / 164

○多吃行气解郁的食物 / 164

○心情不好的时候可以选择的食物 / 164

○顺气食疗妙方推荐 / 165

▶**药物保健：肝气郁结多食枸杞、当归** / 166

○逍遥散：调肝理脾，开郁散结 / 166

○气郁者：枸杞，汤药，对症下药 / 166

▶**经络按摩：疏通经络调理气郁方面的疾病** / 168

○疏通三焦经调理气郁方面的疾病 / 168

○气郁后两肋痛，赶紧按侠白 / 169

○气郁烧心，三步轻松搞定 / 170

▶**运动调养：拍打运动，促进新陈代谢** / 171

○拍打头面部 / 171

○拍打胸背部 / 171

○拍打腰腹部 / 171

○拍打上肢 / 171

○拍打下肢 / 171

## 第十一章

### 痰湿体质——多痰族，养生重在通气血祛湿痰

172

- ▶ **饮食调养：饮食宜清淡，忌油腻之物 / 172**
  - 甜、黏食物消化不了就成了痰 / 172
  - 痰湿体质者不宜吃滋阴的酸味食物 / 172
  - 口味清淡，适当吃姜 / 173
  - 化痰食疗妙方推荐 / 173
- ▶ **运动养生：适量出汗除痰湿 / 175**
  - 痰湿体质者应当适当出汗 / 175
  - 适当出汗，注意平衡人体阴阳 / 175
  - 慢跑，最好的出汗方式 / 176
- ▶ **药物保健：健运脾胃，通脉又化痰 / 177**
  - 善用药材，除湿化痰 / 177
  - 根据症状选择药物 / 177
- ▶ **经络按摩：保健推拿除痰湿 / 179**
  - 中脘穴——胃的“灵魂之穴” / 179
  - 水分穴排除多余水分，帮助肠胃蠕动 / 179
  - 神阙穴调理脾胃 / 180
  - 关元穴培元固本 / 180
  - 丰隆穴推拿调痰湿，祛脂减肥益健康 / 180
- ▶ **排毒保健：升阳化湿，消痰提气 / 181**
  - 拔罐：排出湿气，促进水代谢 / 181
  - 艾灸：升阳化湿，消痰提气 / 181

## 第十二章

### 特禀体质——过敏族，调养重在益气固表

182

- ▶ **调养原则：找出过敏原，远离过敏 / 182**
  - 过敏是身体自我保护的反应 / 182
  - 对过敏认识的六大误区 / 183
  - 远离过敏原 / 184
- ▶ **饮食调养：粗细搭配，清淡均衡 / 186**
  - 饮食巧搭配，预防过敏 / 186
  - 特禀体质者进补宜益气固表 / 186
  - 改善过敏食疗妙方推荐 / 187
- ▶ **四季调养：季节变化应谨防过敏 / 188**
  - 春季升阳，外邪过盛，谨防过敏 / 188
  - 特禀体质谨防夏季寒邪过敏 / 189
- ▶ **药物调养：内调外养，逆转过敏体质 / 190**
  - 中药可以转变过敏体质 / 190
  - 逆转过敏体质的良药 / 191
- ▶ **经络按摩：常按膀胱经有效防过敏 / 193**
  - 按摩膀胱经，改善过敏体质 / 193

附录1：九种基本体质类型的文献依据 / 194

附录2：中医体质分类与判定标准 / 202

附录3：十二时辰养生对照表 / 212

## 第一章



# 追本溯源，找到体质养生的源头

## 解读中医体质养生法

体质现象是人体生命活动的一种重要表现形式，它与健康和疾病密切相关。中医对体质的论述始于《黄帝内经》。书中对体质的形成、体质的特征与分型，以及体质与疾病发生、发展、预后及治疗的关系等均有论述。

### 体质的概念

从中医学上看，体质可以理解为：人体在生命过程中，由遗传因素与获得因素所决定的表现在形态结构、生理机能及心理活动方面的一种相对稳定的综合特性。从生理上分析，它表现为机能、代谢以及对外界刺激的反应等方面的个体差异；从病理上分析，它表现为对某些病因及疾病的易感性或易罹性，以及在疾病转变转化中的某种倾向性。每个人的体质特点都各不相同，它或隐或显地体现于健康或疾病过程中。所以，体质实际上是建立在生理共性的基础上，不同人体所表现出来的不同生理反应。

与体质概念联系最为密切的还有“素质”。所谓素质，从现代生理学上进行分析，它是指先天解剖生理特点，主要包含感觉运动器官及神经系统方面的特点，是一个人能力提升的自然前提和基础，所以属于体质的范畴。然而，从现代医学与中医学对素质概念的具体实际应用而言，它是指人体在某些方面的本质特征，包括身体素质和心理素质。

身体素质主要是指一个人生理机能与形态结构等方面的本质特征，它涵盖人体的基本活动能力，反映了人体各个器官系统在生命活动或形体运动中的机能。心理素质在一定程度上反映了身体的素质，它主要体现于一个人心理活动中的情感行为、智力、感知力、态度、个性、性格、意志等。

身体素质与心理素质，两者联系紧密，心理素质产生于身体素质，且长期影响着身体素质，身体素质是心理素质的物质基础。它们是物质与精神的关系，既有区别，又有联系，故而彼此产生作用。

### 体质的差异性

人体正常的生命活动在于形与神的协调一致，即“形与神俱”或者“形神合一”，它是生命存在与人体健康的基本特征。所谓健康，就是指人体在形态结构、生理功能和精神心理三方面的完好状态，正如《类经·藏象类》中所说：

“形神兼备，乃为全体。”神在形的基础上产生，它依附于形而存在，神是形的作用体现与主宰，对人体生命起着主导作用；反之，形是神的物质基础，它能协调人体脏腑的生理功能。所以人们常说，形壮则神旺，形衰则神衰。

在中医学领域，这种神与形合为一体的生命观、人体观与医学观决定了体质概念中的“体”，它是具有生命活力的形体，也是形神之体的简称。因此，体质概念包括了形、神两方面的内容。体质的差异性主要由形态结构、生理功能及心理状态三个方面构成。

#### ●形态结构的差异性

体现人体体质特征的重要部分——人体形态结构，它包括外部形态结构和内部形态结构（脏腑、经络、气血津液等）。依据中医学中的“司外揣内”，内部形态结构与外部形态结构是一个有机的整体，外部形态结构是人体体质的外在表现，而内部形态结构则是人体体质的内部基础。从医学的角度分析，外部形态结构最为直观，因此，备受古今中外体质研究者重视。形态结构在内部结构完好、协调的基础上，主要通过身体外形体现出来，它以躯体形态为基础，并与内部脏器结构紧密相连，故人的体质特征最先表现为外部形态的差异。

形态结构是体现人体外观形态的特征。它主要由体格、体型、体重、性征、体姿、面色、毛发、舌象、脉象等组成。体格主要是指人体生长发育水平、营养状况和锻炼程度。它主要通过观察和测量身体各部分的大小、形状、匀称程度，以及体重、胸围、肩宽、骨盆宽度和皮肤与皮下软组织情况来判断，是反映体质的标志之一。体型主要指的是身体各部位胖瘦与大小比例的形态特征，也可称之为身体类型，是衡量体格的重要指标。中医观察体型，主要观察人体体型的胖瘦与长短，皮肉之厚薄与坚松，肤色之黑白苍嫩等。其中，

胖瘦最具有代表性，《灵枢·逆顺肥瘦》及《灵枢·卫气失常》即把体型分为胖人与瘦人，肥胖体质又根据形态的特征将其划分为脂型、膏型与肉型。

### ●生理功能的差异性

生理功能是在形态结构的基础上产生的。人体不同的形态结构特征决定着身体生理功能及对刺激反应的差异，而身体生理功能的个性特征又会影响其形态结构，并且引起一系列相应的改变。所以，生理差异也是人体体质特征的重要组成部分。

人体的生理功能将反映其内部形态结构的完整性与协调性，同时，也是脏腑经络及精气血津液功能的重要体现。所以，人体生理功能的差异性，将体现脏腑功能的差异，也关系到人体消化、呼吸、水液代谢、血液循环、生长发育生殖、感觉运动、精神思维等各方面功能的强弱差异。脏腑经络和精气血津液的生理功能主要表现于身体的防病抗病能力、自我调节能力、新陈代谢情况以及或偏于兴奋、或偏于抑制的基本状态等。人体的心律、面色、唇色、脉象、舌象、呼吸状况、声音高低、食欲、口味、体温、对寒热的喜恶、大小便情况、性机能、生殖机能、女子月经情况、形体的动态及活动能力、睡眠状况、视听觉、触嗅觉、耐痛程度、皮肤肌肉弹性、须发多少和光泽等，都是脏腑经络及精气血津液生理功能的具体反映，也是了解体质状况的重要内容。

### ●心理特征差异性

所谓心理，主要是指生活中的客观事物在人体大脑内的一种反映，也是感觉、知觉、情感、记忆、思维、性格及能力等的总称，在中医学的“神”的范畴之内。

中医学认为，体质是特定的形态结构、生理功能与相关心理状况的综合体，形态、机能、心理三者紧密相连，特定的形态结构总会表现出特定的心理倾向。不同的形态结构，总能表现出不同的情感、情绪反应与认知活动。由于人体脏腑精气及其功能各有区别，所以个体所表现的心理活动也有差异，正如生活中一些人善怒，一些人善悲，一些人胆怯一样。

人的心理特征，不仅与形态结构、生理机能有着密切的联系，还与不同个体的生活经历以及所处的社会文化环境紧密相连。因此，即使为同种形态结构和生理机能者，也可以表现出不同的心理特征。

## 中医体质养生法

中医体质养生法是指在中医理论的指导下，根据不同的体质，采用相应的养生方法和措施，以纠正体质的偏颇，达到防病延年的目的。

根据历代文献记载，人们已经发现，不良体质是发病的内因，体质决定着人体对某些致病因素的易感性。人们也从实践中认识到，体质不是固定不变的，外界环境、发育条件和生活条件的影响都可能使体质发生改变。因此，不良体质可以通过有计划地改变周围环境、改善生活习惯、加强体育锻炼等积极的养生方法，提高自身抵御疾病的能力。

早在两千多年前的《黄帝内经》就对体质进行了多方面的探讨。《黄帝内经》分为《素问》、《灵枢》两部分，是中国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。它是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。在理论上建立了中医学的阴阳五行学说、脉象学说、藏象学说、经络学说、病因学说，以及病证、诊法、论治、养生学、运气学等学说。《黄帝内经》中早就记载了体质的形成、特征、分型，以及体质与疾病发生、发展、预防及治疗的关系。提出在治病与养生时不仅要了解人的病，还要区分病的人。

在中医科学体系中，中医体质养生法已经成为中医基础理论学科发展的新的学术增长点，随着临床流行病学、分子生物学等方法在中医体质研究中的应用，中医体质养生法与现代科学得到了充分的交汇。由于对体质的研究不仅是中医学的重要内容，同时也是民族医学与西方医学的重要研究内容，因而中医体质学不仅和现代科学具有通约性，也是中医学与民族医学和其他医学进行对接的平台。

## 中医体质学的哲学基础

哲学是关于世界观的学说，是人们对各种自然知识和社会知识进行概括而成的关于物质世界最一般运动规律的理性认识。中国古代哲学是古人对宇宙的发生、发展和变化的本原及其规律的认识，是中国古代的世界观和方法论。中医体质学说早在战国至秦汉时期就具备了理论雏形，在“诸子蜂起，百家争鸣”的时代，中国古代哲学思想得到长足的发展，当时盛行的精气学说、阴阳学说、五行学说对中医体质理论的形成产生深刻的影响。将精气、阴阳、五行学说作为主要的思维方法说明人体体质的形成、特征、类型、变异规律，及其对疾病发生、发展、演变过程的影响，指导疾病的诊断、防治和养生康复，成为中医体质学的哲学基础。

### 阴阳学说

阴阳是中国古代哲学重要而独特的概念，阴阳学说是建立在唯物论基础上的朴素的辩证法思想，是古人认识宇宙本原和阐释宇宙变化的一种世界观和方法论，其渗透到医学领域，借用大量的医学实例以“一分为二”的观点详细地阐发阴阳的相互交感，以及由此产生的相互制约、互根互用、消长平衡、相互转化关系，不但使抽象的哲学概念得到了深化细化、发展和充实，而且成为中医学重要而独特的思维方法，构建了中医学理论，并深刻地影响着中医理论体系的形成和发展。中医体质学用阴阳学说解释人类体质的形成、特征和类型，说明体质与疾病的关系，并以此指导对疾病的诊治，具有丰富的内涵。

人体来源于父母，禀受于先天，先天禀赋是体质形成的基础。父母体内阴阳气血的偏颇和功能活动的差异，会使后代产生同样的倾向性。正如张介宾《景岳全书·传忠录》中所说：“血气为人之橐籥，是皆人之所同也，若其同中之不同者……禀赋各有阴阳。”人体上下、内外、表里、前后，以及体内脏腑功能都可以用阴阳学说加以分析和认识，“人生有形，不离阴阳”（《素问·宝命全形论》）。人体是一个有机的整体，其内部充满着阴阳对立互根的关系，人体体质的差异性，实际上是体内气血阴阳之偏倾和功能活动之差异。中医学对人体生理功能的认识，重在整体层次上的身体反应状态，体质实质上是身体在常态之下自我调节控制能力和对外界环境适应能力的反映。



这种人体在正常生命活动中所表现出来的调节控制能力和适应能力的高低强弱，就是人体生理功能的强弱，是阴阳两个方面对立统一的结果，反映了身体阴阳运动形式的特殊性。

所以在正常生理条件下，每个个体存在着一定的阴阳偏盛偏衰、偏多偏少，导致不同个体之间在生命活动表现形式上的某种倾向性和属性上偏阴偏阳的差异性，从而决定人体体质现象的多样性和体质类型的形成。因此，中医体质学首先着眼于整体生理功能的高低强弱，以阴阳学说为理论依据，归纳体质类型。

如《灵枢·通天》有体质阴阳五分法，其根据个体阴阳之气的多少，将人分为太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳平和5种类型，强调由于个体阴阳多少的差异，导致了个体形态结构、功能活动等生理特征和行为、性格、气质等心理特征方面的差异。《灵枢·行针》有体质阴阳四分法，其根据病人阴阳的偏盛偏衰，将体质分为重阳、重阳有阴、阴多阳少、阴阳和调4种类型，强调体质不同，对针刺治疗的反应有迟、早、逆、剧等差异。理想的体质应是阴阳平和之质，“阴阳匀平……命曰平人”（《素问·调经论》），“阴平阳秘，精神乃治”（《素问·生气通天论》）。

但是身体的精气阴阳在正常生理状态下，总是处于动态的消长变化之中，使正常体质出现偏阴偏阳的状态。因此，古代医家将体质常分为阴阳平和质、偏阳质和偏阴质3种类型。

由于身体自身生理范围内阴阳的偏盛偏衰，决定了个体处于不同的功能状态，从而对外界刺激的反应性、亲和性、耐受性不同，也就是选择性不同，正所谓“同气相求”。所以个体对某些病邪的易感性、耐受性不同。一般而言，偏阳质者易感受风、暑、热之邪而耐寒，感受风邪易伤肺脏，感受暑热之邪易伤肺、肝、肾之阴气。偏阴质者易感受寒湿之邪而耐热，感受寒邪后易入里，常伤脾肾之阳气。由于个体对某些病因的易感性不同，进一步决定了不同体质的人不同的发病倾向性，如阴虚之体易罹肺癆、咳嗽诸疾，阳弱阴盛体质者易患泄泻、痹病等。然而，由于体内阴阳之气多少不同，致病因素的性质又有阴阳之别，因此发病后个体病理变化又有所差异，正如《医门棒喝·六气阴阳论》所说：“此邪之阴阳，随人身之阴阳而变也。”即六气之邪，有阴阳的不同，其伤人也，又随人身阴阳强弱而变化。如素体阴虚阳亢者，功能活动相对亢奋，感邪后多从阳化火，疾病多向阳热实证演变；素体