

图解

大中医

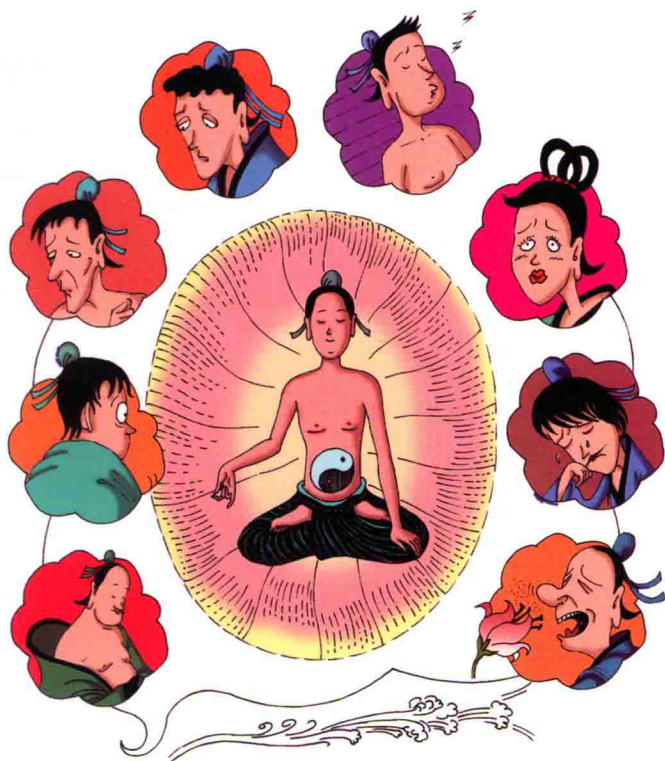
漫画丛书

漫画点睛 说说养生

一本就能看懂中医

体质篇

宋敬东
/ 主编



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

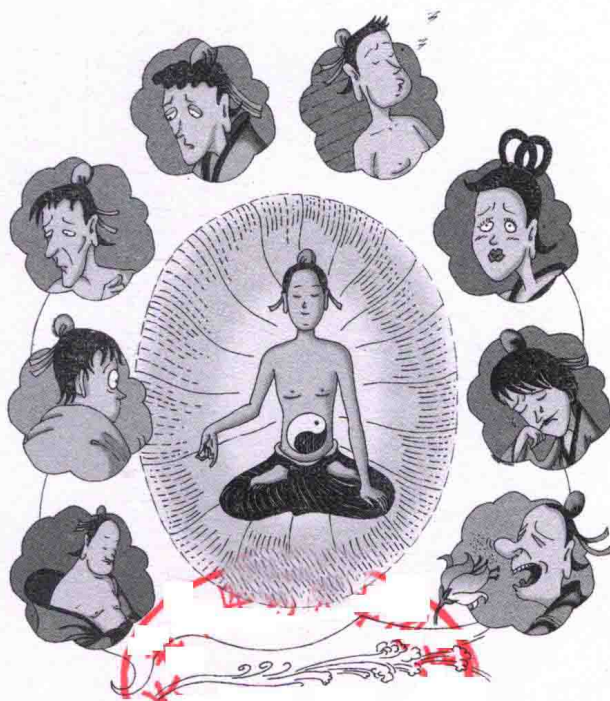


大中医

漫画丛书

漫画点睛 说说养生

一本就能看懂中医体质篇



宋敬东
/ 主编

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本就能看懂中医. 体质篇 / 宋敬东主编. --天津:
天津科学技术出版社, 2018. 5
(图解大中医漫画丛书)
ISBN 978-7-5576-4927-2

I. ①—… II. ①宋… III. ①中医学—体质学—普及读物 IV.
①R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 060494 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍
责任编辑: 王朝闻
责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢
天津市西康路 35 号 邮编 300051
电话: (022) 23332490
网址: www.tjkjcs.com.cn
新华书店经销
三河市兴国印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 150 000
2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
定价: 38.00 元

虽说人们现在的生活水平有了质的提高，但是有大部分人的身体却始终处于亚健康状态中，正所谓“亿万苍生，人有九种，一种平和，八种偏颇”。何为偏颇？

即：

总感觉浑身无力，身心倦怠……

总感觉自己体质无限制增长，步伐越来越沉重……

动不动就痛经和长斑……

家人、孩子总易过敏……

失眠和抑郁总是挥之不去……

对此，出现的种种亚健康，很多人都能明显地意识到：自己的身体状况出问题了。有了意识、受到重视又有何用？因为时下的养生热风导致养生书籍多的泛滥，书中的养生方法更是让养生者无从下手，甚至开始盲目瞎养：看到邻居在煲鸡汤，他也跟着煲鸡汤，听说朋友气虚在补人参，就又跟着煲人参汤，最后实在受不了，又开始吃粗粮，甚至拿水果当饭吃……

结果，白白浪费了大量的时间，金钱和心血，却收效甚微，甚至带来了很多副作用。之所以会出现以上这种情况：终究一点就是根本不明白自己属于哪种体质？

或许只明白一点：即“体质强健，精力充沛，才能为社会创造更多的财富”，也就是说良好的体质才是健康的基础。

可是面对“一种平和，八种偏颇”的亿万苍生，似乎肩上的养生重任感觉沉甸甸的。因为除了平和体质外，其他的八种偏颇体质如果得不到及时地调整，任其发展，则疾病自然会登门拜访。如

三高、糖尿病、肿瘤、癌症等恶性疾病，在年轻力壮时，这些疾病往往都只是存在一定的体质偏颇。随着年龄的不断增加，其体质偏颇越积越深，继而会进一步恶化甚至形成不可扭转的恶性疾病。

但从中医体质养生的角度来讲，其中有一个最佳的养生理念就是“治未病”。“上医治未病”最早源于《黄帝内经》所说：“上工治未病，不治已病，此之谓也”。“治未病”即采取相应的措施，防止疾病的发生发展。而体质辨识是“治未病”的重要方法手段，同时“治未病”又是体质养生的理论精髓。

由此可见，“辨清体质再养生”是何等重要。故，在本书中我们针对每种体质设置了相关的小测试，通过这些小测试，就可以大致确定自己属于什么体质。

由于每个人的先天身体素质、生活环境、饮食习惯、作息规律等因素各不相同，在防病治病的过程中就要采取不同的措施。也就是中医所主张的“辨证施治”“辨证养生”。比如说同样气虚的两个人，因其体质不同，所采用的调理方法自然也不一样。如阴虚体质者肾虚，则适宜服用“六味地黄丸”；如阳虚体质者肾虚，则适宜服用“桂附地黄丸”。所以不明白自己属于哪种体质，一股脑地瞎吃补肾药，自然会吃出毛病，酿成大祸来。

本书以“精美的图片（以图示理），通俗的文字”对九种体质，尤其是对八种亚健康体质进行了详细介绍，包括各种体质的不同症状、发病原因、易感疾病，同时指出了偏颇体质的改良良方：如食疗、药疗、经络穴位养生、精神养生等，这些养生方法操作简便且很实用。

总之，中医体质学将更全面、本质地揭示人类健康与疾病的关系，从而更有力地用以指导医学实践。相信，我们没有理由不认真对待！

揭秘中医体质学

体质及相关概念.....	4
体质的组成.....	5
形神结合就是生命.....	5
形神相离就是死亡.....	6
体质养生须注重生活调摄.....	7
注重“治未病”.....	7
顺应自身体质，调适生活.....	8
注重“心神合一”，以神养生.....	9
体质的变化决定健康的变化.....	10
一娘生九子，九子各不同.....	10
体质和健康的关系非常密切.....	11
体质出现明显的偏颇， 等于健康出现了问题.....	11
体质偏颇的常见现象.....	12
形态偏颇.....	12
皮肤偏颇.....	12
发质偏颇.....	13
性格偏颇.....	13
疾病偏颇.....	14
治疗偏颇.....	15
体质出现偏颇的常见原因.....	16



体质与辨证.....	17
古人为何非常重视体质.....	17
体质养生的宗旨.....	18
平衡阴阳.....	18
中医是如何测定体质的.....	19
中医四诊：望、闻、问、切.....	19
望诊：望形体.....	20
望诊：望气色.....	21
望诊：望神.....	22
望诊：望舌.....	23
闻诊：听声音、闻气味.....	24
问诊：问寒热、问情志、问出汗、问经 带、问二便、问饮食起居.....	25
切诊：脉诊、触诊.....	29
切诊：切脉象、触按.....	30
切诊：异常脉象.....	31



体质判定标准表..... 32

判定方法及判定标准..... 32

平和体质..... 33

气虚体质..... 34

阴虚体质..... 35

阳虚体质..... 36

痰湿体质..... 37

湿热体质..... 38

血瘀体质..... 39

气郁体质..... 40

特禀体质..... 41



体质的分类

中医九种体质..... 44

体质平和乃健康之源,

偏质偏颇乃百病之因..... 44

平和体质..... 45

气虚体质..... 46

阴虚体质..... 47

阳虚体质..... 48

痰湿体质..... 49

湿热体质..... 50

血瘀体质..... 51



气郁体质..... 52

特禀体质..... 53

影响体质的因素

先天禀赋..... 56

后天修养..... 57

年龄因素..... 58

小儿体质..... 59

小儿体质调养: 常带三分饥和寒..... 60

青壮年体质..... 61

老年体质..... 62

老年时期, 保持良好的饮食起居, 心态

平和..... 63

性别因素..... 64

男为阳, 女为阴..... 64

男性体质..... 65

女性体质..... 66

地理因素..... 67

生活方式..... 68

身体过劳: 易转化为气虚体质..... 68

神过劳: 易转化为气虚体质..... 68

身体过逸: 转化为郁滞性体质..... 68

房劳: 易促生阳虚体质..... 68

饮食因素.....	69
营养过剩：促生气虚或痰湿体质.....	69
营养不足：促生气虚或阳虚体质.....	69
饮食过咸：	
促生阳虚间夹痰湿、血瘀体质.....	70
长期吃辣：加重湿热和阴虚体质.....	70
常食寒凉：促生阳虚或血瘀体质.....	71
常吃夜宵：促生痰湿体质.....	71
忽视早餐：促生气郁或痰湿体质.....	72
食速过快：加重气虚或痰湿体质.....	72
疾病和药物因素.....	73

阳虚体质

什么是阳虚.....	76
阳气的三大功能.....	77
阳虚体质的主要症状.....	78
导致阳虚的主要原因.....	79
阳虚体质养生法则.....	80
不伤不损阳气.....	80
起居调养：注意保暖，避免熬夜.....	81
药物调养：防止燥热，平和补阳.....	82
经络调养.....	84
精神调养：节制欲望.....	85
精神调养：戒除不良心理.....	86
避免孩子阳虚，从注重怀孕开始.....	88



老年要“虚阳气存”， 方能身体健康.....	90
阳虚体质易感病症.....	91

阴虚体质

什么是阴虚.....	94
阴虚，就是身体“津液”不足了.....	94
阴虚的主要症状.....	95
导致阴虚的主要原因.....	96
阴虚体质为何性格急躁.....	97
损伤脾气.....	97
阴虚体质养生法则.....	98
精神调养：静养心神.....	98
食物养生：滋阴补血的灵丹妙药.....	99
起居养生.....	101
滋阴养血，纠正阴虚.....	102
阴虚体质易感病症.....	103

痰湿体质

中医讲“痰”.....	106
何为“痰”.....	106
湿.....	108
内湿.....	109
外湿.....	110
痰湿的病因病机.....	111
痰湿体质的主要症状.....	112



痰湿体质的其他症状.....	113
痰湿体质调养法则.....	114
不同痰症的治疗方法.....	114
痰湿体质调理菜肴.....	115
荤食生痰湿，五谷方为养.....	116
调理痰湿的药物.....	117
痰湿体质易患疾病.....	118
百病皆由痰作祟.....	118

湿热体质

湿.....	122
湿证的证候及病因病机.....	122
热.....	123
热常与湿并存.....	123
热邪的主要证候.....	124
热邪上扰，气血沸涌：	
发热、面赤、口舌生疮、牙龈肿痛、	
脉数.....	125
热迫津伤：	
口渴、汗多、便秘、尿少.....	126
迫血妄行：吐、衄、崩、便血.....	126

火热扰神：烦躁、神昏、狂乱.....	127
热极动风：抽搐、项强、角弓反张.....	127
灼血腐肉：痈肿疮疡、流脓流水.....	127
湿热体质的总体特征.....	128
导致湿热体质的原因.....	129
湿热体质的分类.....	130
脾胃湿热.....	131
肝胆湿热.....	132
湿热体质养生法则.....	133
疏肝利胆.....	133
清热祛湿.....	134
经络按摩，通调气机.....	136
饮食结构要合理.....	137
湿热体质易患疾病.....	138
皮肤病.....	138
肝胆疾病.....	139
泌尿生殖系统疾病.....	140
湿热体质会转化成其他体质.....	141

气郁体质

气郁体质的主要症状.....	144
----------------	-----



气郁体质的性格特点.....	145
导致气郁体质的原因.....	146
主要原因.....	146
其他原因.....	147
气郁体质易患的主要疾病.....	148
气郁体质易患的其他疾病.....	149
气郁体质调养原则.....	150
丑时, 肝经当令, 宜养肝藏血.....	150
养眼即养肝.....	151
女生养生古训: 以血为主,	
以肝为养.....	152
精神调养.....	153
食物养生.....	155
气郁体质者四季养生.....	156
经络养生.....	157
药物养生.....	158

气虚体质

气的生成.....	162
气的功能.....	163
气的种类与分布.....	165
元气.....	166
宗气.....	166
营气.....	167
卫气.....	167
何为气虚.....	168
气虚症状.....	169
气虚的分类.....	170
心气虚.....	170
脾气虚.....	171
肾气虚.....	172
肺气虚.....	173
气虚体质调养.....	174

食疗应以补气养气为主.....	174
气虚体质者食物禁忌.....	175
六气与五脏疾病六字诀.....	176
精神调养.....	177



血瘀体质

什么是瘀血.....	180
瘀血的病理因素.....	181
瘀血的常见症状.....	182
瘀阻不同部位出现的不同病症....	183
血瘀体质易患疾病.....	186



血瘀体质的调养法则..... 188

精神养生..... 188

血瘀体质者的饮食宜忌..... 189

血瘀气滞者的药物养生..... 190

食疗及偏方推荐..... 192

运动养生：八段锦..... 193

经络养生..... 195

血瘀体质者四季保健养生..... 199

特禀体质

什么是特禀体质..... 200

过敏体质..... 200

遗传病体质..... 201

胎传体质..... 201

特禀体质的表现..... 202

特禀体质的调养法则..... 203

饮食以益气固表为宜，

避开日常过敏源..... 203

防止过敏的食物要早知道..... 205

远离生活中的过敏源..... 206

平和体质

形体特征..... 210

性格特征..... 211

平和体质的成因..... 212

平和体质的调养..... 213

平和体质养生应采取中庸之道..... 213

平和体质调养应调五味..... 215

平和体质养生要先养心..... 216

平和体质应倡导“药王”的

“十二少”..... 217

调适情性四要点..... 220

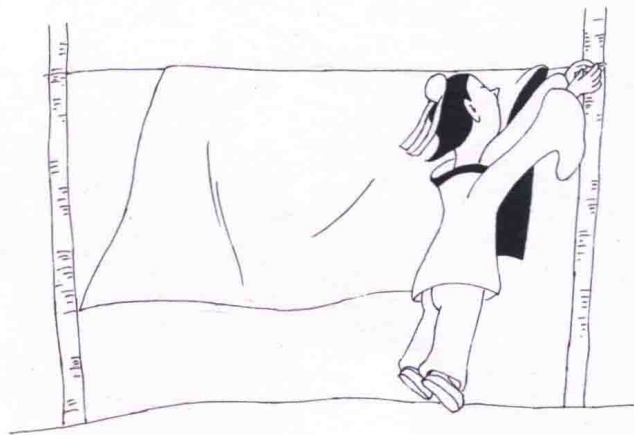
百病皆由情而起..... 221

中华传统按摩、导引术

老子按摩法四十九势..... 224

玄鉴导引法..... 236

二十四节气导引坐功..... 239

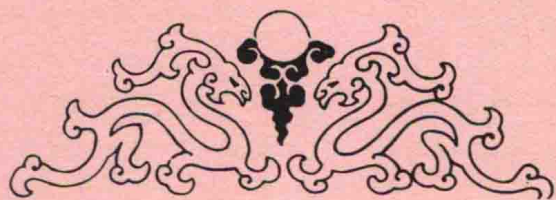






揭秘中医体质学





说起体质，或许有很多人对此仍然很疑惑？其实我们不妨举一个简单的生活小模拟：比方有几位朋友一起去吃火锅：有的人吃得是酣畅淋漓；而有的人吃后第二天脸上长了痘。同吃一样的火锅，为什么会出现这样的情况呢？这就是我们的体质使然。因为每个人都有不同的性格、不同的生活方式、不同的生活环境，自然决定了不同的体质，正所谓『人各有质』。现在我们用通俗的文字，配合精准的漫画来对体质有个彻底的认识。





体质及相关概念

所谓体质，是指在人的生命过程中，在先天禀赋和后天修养的基础上，逐渐形成的在形态结构、生理功能、物质代谢和性格心理方面。下面我们来看看体质学说的相关概念。

《内经》：“体质”一词之源，常用“形”“质”“素”“态”等以表述体质之义。

张仲景：使用含有“体质”之意的“家”字，如“衄家”“亡血家”“汗家”等，说明个体间的差异。

孙思邈：以“禀质”言。

陈自明：《妇人良方大全》称之为“气质”。

南宋无名氏：《小儿卫生总微方论》称之为“赋禀”。

赵献可：称之为“气禀”。

三国魏王弼《周易略例·明爻通变》：“同声相应，高下不必均也；同气相求，体质不必齐也。”

指形体。唐苏鹗《杜阳杂编》卷中：“上好食蛤蜊，一日左右方盈盘而进，中有擘之不裂者。上疑其异，乃焚香祝之。俄顷自开，中有二人，形眉端秀，体质悉备。”

明胡应麟《少室山房笔丛·丹铅新录八·素足女》：“妇女缠足……体质乾枯，腥秽特甚。”指身体素质。

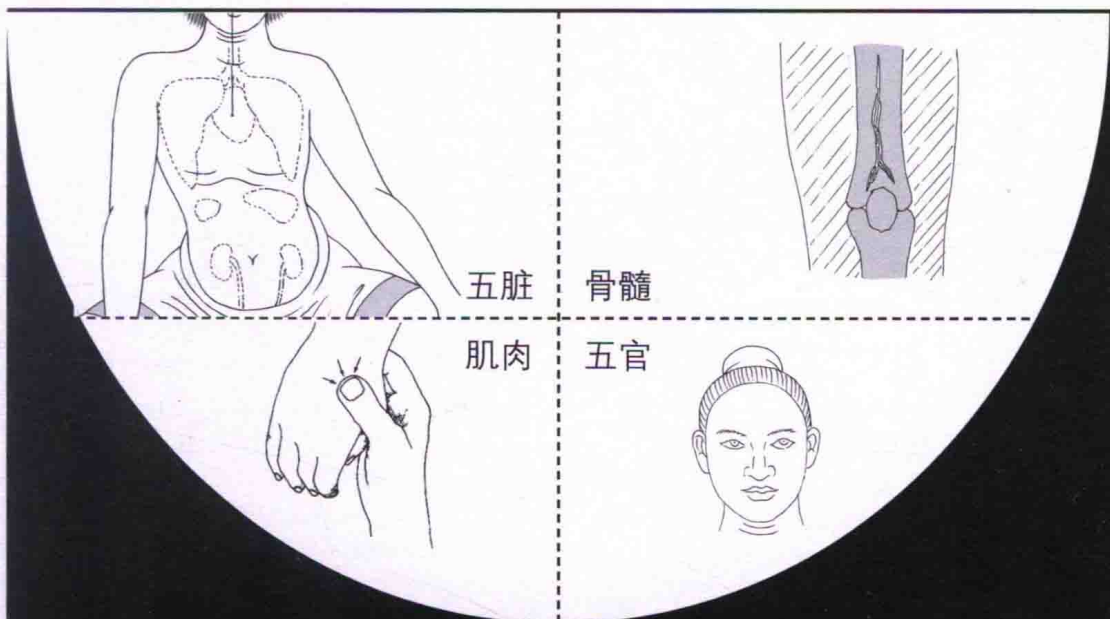
明李贽《与焦弱侯书》：“此生虽非甚聪慧，然甚得狷者体质，有独行之意。”指本质；气质。



体质的组成

形神结合就是生命

体质由四个方面组成：形态结构、生理功能、物质代谢、性格心理。这四个方面概括为形和神。形是人体看得见、摸得着的有形结构的物质部分。如肌肉、骨髓、五脏、五官、皮肤、毛发、血脉等。

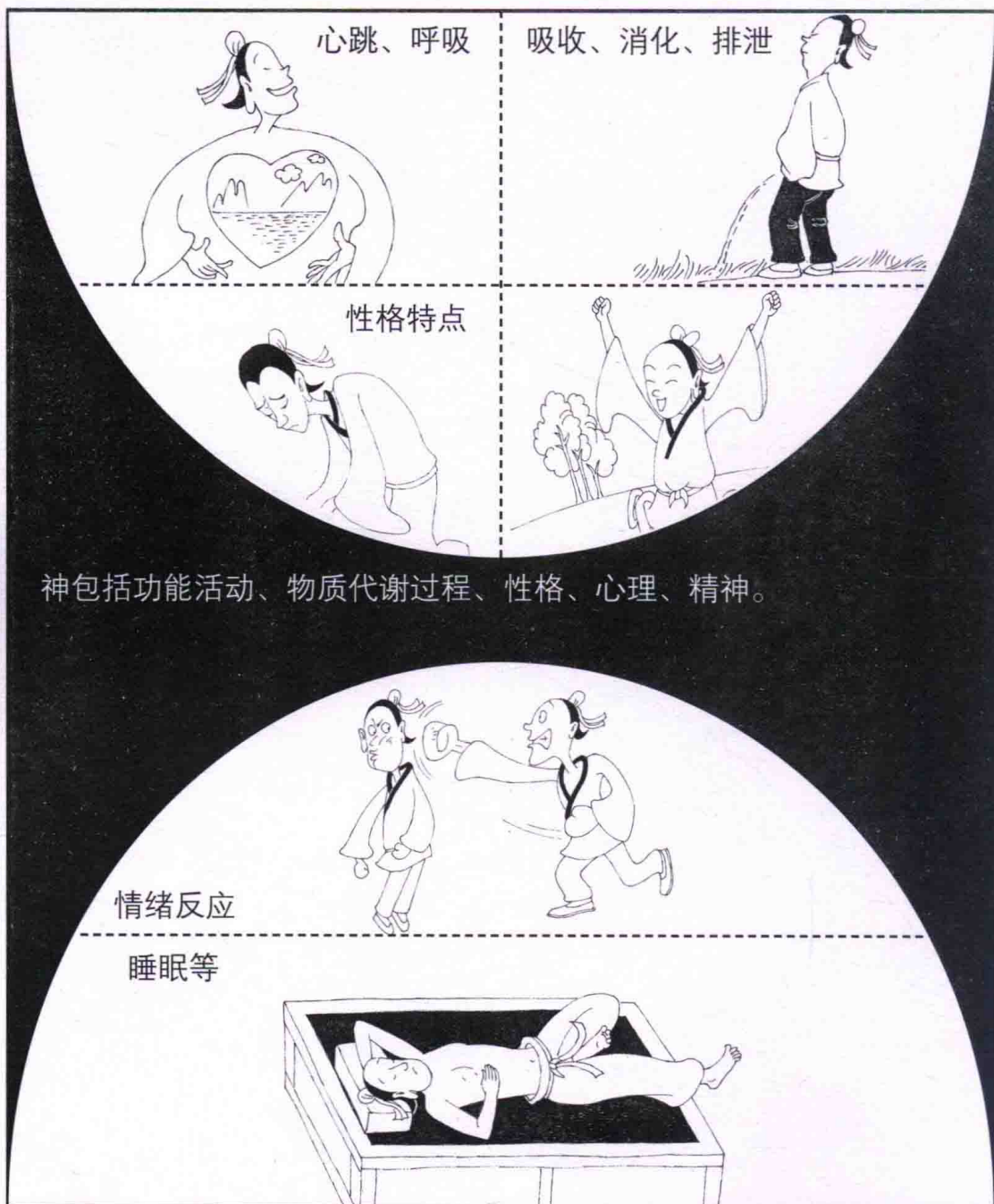


形是人体看得见、摸得着的有形结构的物质部分。如肌肉、骨髓、五脏、五官、皮肤、毛发、血脉等。



形神相离就是死亡

神包括功能活动、物质代谢过程、性格、心理、精神。如心跳、呼吸、吸收、消化、排泄、水谷营养在体内被吸收利用转化排泄、性格特点、精神活动、情绪反应、睡眠等。形神结合即为生命。形神和谐就是健康，形神不和就是疾病，形神相离就是死亡。



神包括功能活动、物质代谢过程、性格、心理、精神。