

图解九种体质养生全书

适应国人体质的养生方案

合理养生



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。

良好的体质是人体生命活动、工作和学习的基础。加强体质建设，顺应体质养生十分重要。

辨清体质



体质是人体生命活动过程中形成的各方面综合的、相对稳定的固有特质。

本书讲述了平和、气虚、阴虚、阳虚、痰湿、湿热、气郁、血瘀、特禀九种体质的不同特征。

全面实用

根据自己的体质，选择怎样吃喝起居，怎样度过一年四季，这就是体质养生。

本书结合了中医传统的养生理论与现代科学的保健观念，全面系统讲述了体质养生的理论和方法。

因人施治

人的体质可以通过良好的生活环境、合理的饮食、起居、稳定的心理情绪等进行改善。

通过学习本书，你完全可以成为自己的保健医生，区分体质进行养生，使养生更具针对性。



图解 九种体质养生全书

马洪莲 编著



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

图解九种体质养生全书 / 马洪莲编著. — 天津:
天津科学技术出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5576-2981-6

I. ①图… II. ①马… III. ①养生 (中医) - 图解
① R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 121304 号

策划编辑: 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

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 29 字数 600 000

2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元



同样是喝凉茶，有的人会腹胀、腹痛不已，而有的人则无明显不适，但是夜间却睡不着觉；

同样是治咳嗽的药，有的人服后很快就康复了，而有的人服后却病情加重了；

同样是吃人参、红参，有的人可以从中吸收大量的养分，而有的人却身体发热，甚至流鼻血；

.....

同样是人，为什么差距就这么大？

其实，世界上没有两片相同的树叶，也没有两个相同的人，亿万苍生，人分九种，存在个体生理差异的原因很简单，一句话：体质使然！

体质是指人体生命过程中，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方面综合的、相对稳定的固有特质。根据体格、体能和适应能力这三个方面可以将体质分为平和体质、阳虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、阴虚体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质这九种类型。体质可以反映人体的生命活动、运动能力的水平。体质平和，才是我们生命活动、工作和学习的基础。

随着生活水平不断提高，养生越来越受到人们关注。然而，真正懂得养生之道者又有多少呢？往往是有人说绿豆可以治病，就会有大批的人来囤积绿豆；有人说茄子可以防癌，就又有人蜂拥一般去买茄子。难道养生也可以跟风吗？显然是不可以的。没有哪一种养生方法是适合所有人的——每个人的体质是不同的！假如你还没有弄清自己到底属于哪种体质，那又何谈科学养生。同一种病，有的人吃一些药就会好，而有的人吃同样的药反倒症状加重了。这就是没有辨清体质对症施治而导致的后果。我们来举个例子，比如都是上火，阴虚体质之人的火一般为实火；而

阳虚体质之人的火则多是虚火。实火就要清热解毒，以祛除体内积聚的热火。而假若这个人阳虚体质，那他“上火”就是一种假象，虽然同样是嘴角干裂、口干舌燥，但体内却缺乏阳气，这时候如果还用清热解毒的药物来降火，那无疑是给阳虚“雪上加霜”。

在体质形成过程中，先天因素起着决定性的作用。但是人的体质在一生中并非是一成不变的，而是在后天各种因素的影响下变化着的。良好的生活环境，合理的饮食、起居，稳定的心理情绪，可以增强体质，促进身心健康。反之则会使体质衰弱，甚至导致疾病。随着人类物质生活及文化生活的不断改善，人们对于健康和长寿的要求变得日益迫切。因此，如何保养体质越来越成为人们关心的话题。改善后天体质形成的条件，可以弥补先天禀赋之不足，从而达到以后天养先天，使弱者变强而强者更强的目的。

养生的最高境界是“治未病”，而调理体质是养生的基础，是“治未病”的必经之路。每个人都是自己的保健医生，对自己的身体健康都负有不可推卸的责任。只有多了解医学知识，多了解体质养生知识，在小细节上维护健康，才能让身体保持在平和状态。本书将每种体质的形成原因、主要特征、易感疾病及保健方法都进行了清晰明了的讲解，以便告诉读者怎么判断自己的体质属性，不同的体质易患哪些病症，平时饮食起居应该如何保养，以减少发病的概率。同时，本书对于同样的病症，针对不同的体质又给出了不同的调养和施治办法，具有较高的实用价值。

无论男女老少，疾病都是我们幸福生活、健康快乐的最大障碍。而我们要从源头上防止它的产生，就要保持“具体问题具体分析”的态度，从体质入手有针对性地进行调养。因此，希望本书能给那些体质有偏颇的读者朋友们带去真正的实惠。但涉及具体个人的体质及保健方式，本书所涉知识内容应用，则须遵医嘱再进行取舍，不可自行尝试，毕竟人的体质纷繁复杂，即使是同一种体质，病症表现不同，用药方法及用药量也不尽相同。

体质养生是基础而根本的养生方法，是全新的养生理念。它创立了个人健康的量化标准，是人类健康文化文明史上的一个里程碑。它将健康的权利与责任回归到人类自身，让我们每个人在生命的花园里快快乐乐、健健康康地拥有完美的人生。



第一章 | 探古寻今，解密中国人的九种体质

第一节 寻源《黄帝内经》，挖掘体质养生智慧

《黄帝内经》最早涉及体质养生.....	2
一娘生九子，九子各不同——解密九型中国人.....	6
形神结合就是生命，体质包括形和神.....	7
体质养生必须注重生活调摄.....	8

第二节 体质是由先天禀赋加后天修养而成

体质受先天、后天因素共同制约.....	11
体质影响疾病的产生与发展.....	16
地域环境造成体质差异.....	18
体质随年龄的变化而变化.....	19
男性疾病无一不和体质有关.....	20
摩腹、捏脊，就可以有效增强体质.....	21



第三节 平衡阴阳，体质养生的宗旨

法于阴阳，和于术数——健康长寿的根本.....	23
判断体质，从辨别阴阳开始.....	24
养护体质的“中庸之道”——中医的平衡观.....	25

第二章 畏寒怕冷的阳虚体质——不伤不损养阳气

第一节 阳虚体质：养生就是养阳气

阳虚体质养生法则：不伤不损阳气.....	28
阳气不足，所以阳虚体质者怕冷喜热.....	29
现代人的阳虚体质，多是冰箱“冻”出来的.....	32
寒湿伤阳气，损阳易生病.....	35
脾胃运转情况，决定阳气是否充足.....	36
戕伤阳气的首恶——无穷的欲望.....	39
三阳开泰，阳气始生.....	41
避免孩子阳虚，从注重怀孕开始.....	43
老年身体健康，离不开“虚阳气存”.....	45

第二节 阳虚是寒邪作祟，调理阳虚重在医“寒”

病从寒起，寒邪是万病之源.....	47
寒气重不重，摸摸手脚就知道.....	48
如何判断身体内有没有寒湿.....	49
阻断寒气入侵的五条通路.....	51
寒从脚底起——泡脚治百病.....	54
让身体远离寒湿的养生要则.....	55

第三节 阳虚体质：多食温暖食物，调和阴阳身自暖

阳虚体质的膳食要点：温补脾肾.....	59
阳虚体质四季饮食调养规则.....	61
阳虚体质的补益良方.....	64

食疗，阳虚体质告别便秘困扰.....	67
学一些强肾壮阳绝活.....	69

第四节 男人，不要变成阳虚体质的代名词

日出而作，日落而息——养阳要跟着太阳走.....	70
熬夜，伤害男人阳气的罪魁祸首.....	71
灸督脉，治疗阳虚不吃药.....	72
治疗手脚冰凉、夜尿多的壮阳穴——腰阳关.....	74
八段锦，为阳气不足者开通“阳光大道”.....	76
阳虚男，早泄为何偏爱你.....	81
身子虚了，哪还有激情澎湃——无性欲从体质调理入手.....	83
阳虚体质耗掉了元气，遗精接踵而至.....	83

第五节 阳虚体质易感病症

关节炎.....	86
腹泻.....	93
阳痿.....	96

第三章 缺水急躁的阴虚体质——滋阴润津降虚火

第一节 阴虚，身体的“津液”不足了

阴失调了吗，问医生不如问自己.....	98
从“阳常有余，阴常不足”说开去.....	102
阴虚体质人常有爱发火的急躁性格.....	105
控制性生活，减少对元精的损耗.....	106
蓄积能量就要避免出汗过多.....	107

第二节 阴虚体质：多吃凉性食物，滋阴清热安心神

阴虚体质的膳食要点：多吃水果，少食辛辣.....	108
养阴须从食物的四气五味说起.....	110

早饭如春雨，流食最补阴.....	111
四款滋阴养颜粥.....	113
鸭肉是阴虚人的上乘之品.....	114
饭前先喝汤，滋阴胜过良药方.....	115
喝茶虽好，想滋阴要讲究着喝.....	117

第三节 津液少，阴不足——爱“上火”的根源

相火妄动就会耗伤阴精.....	118
上火分虚实，对治有绝招.....	119
荷叶用处多，清热祛火不能少.....	122
小小豆芽也是祛火的能手.....	123
男女老少，清火要对症食疗.....	124
脑出血、脑血栓——都是“心火”惹的祸.....	126
消除胃火，遏制口臭.....	127
脾气大、血压高是肝火引起的.....	128

第四节 阴虚体质易感病症

失眠.....	132
便秘.....	139
性冷淡.....	143

第四章 痰湿体质——祛痰除湿消脂

第一节 祛除湿痰，畅达气血——“逆转”痰湿体质

痰与湿是如何形成的.....	146
好吃懒做，多为痰湿体质.....	149
祛痰祛湿是痰湿体质者的首要任务.....	152
情志不畅会加重体内痰湿.....	153
痰湿体质的刮痧调治法.....	155
中医对治痰湿体质者的脱发现象.....	155

痰湿体质者要多游泳.....	158
痰热内扰，就要化痰清热.....	159

第二节 痰湿体质：清淡微温食物，化痰降浊畅气血

多食粗，少食细——痰湿体质的饮食法则.....	161
荤食生痰湿，五谷方为养.....	163
痰湿者，宁可食无肉，不可食无豆.....	166
晚餐要少吃，痰湿体质者的长寿之道.....	168
宣肺利气食谱.....	172

第三节 健脾胃，去痰湿——痰湿到平和的演变

脾被伤，痰湿重，百病自然生.....	174
胃是人体加油站，全力打好保“胃”战.....	175
脾胃功能健旺，则面生华彩.....	176
每天食粥一大碗，壮脾祛湿调痰湿.....	178

第四节 痰湿体质一培育“三高”的温床

糖尿病.....	182
高血压.....	184
高血脂.....	188



第五章 | 长痘易怒的湿热体质——祛湿清“浊”利身

第一节 湿热氤氲，又湿又热，排泄不畅的湿热体质

湿热氤氲，湿热体质者湿、热并见.....	190
湿热体质分脾胃湿热和肝胆湿热.....	193
湿热体质养生法则：疏肝利胆，清热祛湿.....	195
湿热体质要注意疏肝利胆.....	197

第二节 湿热体质：少甜少酒，燥湿散热助排毒

湿热体质的整体饮食结构.....	200
湿热体质要少吃甜食.....	202
湿热体质的养生食谱.....	205
天热湿重引便秘，莴笋为你解忧.....	207

第三节 疏肝利胆，祛湿热—湿热体质养肝要先行

养肝先要了解肝脏.....	208
湿热体质养肝护肝总法则.....	210
和肝汤，养肝补脾的良药.....	212
怒伤肝，有了火气一定要发泄出来.....	212
胆结石患者：如何“胆石为开”.....	215
章门——治疗黄疸肝炎的“退黄穴”.....	217
行间——消除肝脏郁结的去火穴.....	218

第四节 湿热季节助长湿热体质：夏季要避湿热

夏季湿热产生的原因以及表现.....	220
夏至护阳避暑邪.....	222
湿热体质夏季祛暑湿的好方法.....	224
养脾三法，让“苦夏”成为轻松之旅.....	225
夏季暑湿难耐，养护心脏最重要.....	227

第六章 | 失眠忧郁的气郁体质——疏肝理气养神

第一节 郁闷，不高兴，生闷气：气郁体质“善太息”

气郁体质养生法则：七情平和，适补肝血.....	232
气郁与阳痿，怎样一个恶性循环.....	233
顺利度过更年期气郁综合征.....	236
肝气郁结，按揉太冲标本皆可治.....	237
按压太阳穴，让你远离抑郁的困扰.....	239

第二节 调顺气血，告别气郁—回归心灵的田园

气郁体质者需畅达情志.....	242
开心是福，别让气郁体质毁了我们的幸福.....	243
改善气郁体质，驱逐让我们身体不安的情志病.....	245
茉莉银耳汤，扑鼻清香理郁养神.....	246
百合花茶，让你远离焦虑.....	247
常喝人参花茶酒，神经不衰弱.....	248

第三节 气机郁滞不畅，大脑供血不足

中医健脑，保卫我们的元神之府.....	250
科学用脑，对自己的健康负责.....	251
别让你的大脑提前进了养老院.....	253
多吃鱼头，健脑又增寿.....	254
张嘴闭嘴就可强身健脑.....	256
民间常用的健脑益智方.....	256
头部按摩健脑操——健脑必知小动作.....	258

第四节 体质偏颇，疾病的温床：气郁体质易感病症

抑郁症.....	261
偏头痛.....	265
月经不调.....	268

第七章

反复感冒的气虚体质——健脾避风，养正气

第一节 养生调体，气虚体质重在补气

气足，才能百病不生.....	276
气虚体质的养生法则：补气避寒.....	278
脾俞、足三里两穴，可用来补脾气虚.....	280
月经量过多是气虚.....	282
产后气虚的调理方案.....	283

第二节 气虚体质：忌冷抑热，从内到外滋养

气虚体质的食疗原则——补气养气.....	285
判断人体气血是否充足的小窍门.....	286
气虚体质饮食要清淡营养.....	291
补中益气，就找这3款药粥.....	292

第三节 养护气虚先固正气，正气充足百病消

正气一足，有病祛病，无病强身.....	296
正气乃是“秉先天之精，合后天之力”.....	297
养生之本——“内养正气，外慎邪气”.....	299



阻止外邪入侵要养好正气津液.....	301
一呼一吸谓之气——五种有效的呼吸补气法.....	303

第四节 脾生气，肺主气——气虚体质要壮脾肺

有些腹胀要靠补气来解.....	307
养好肺气也要看肺经.....	308
思伤脾，应懂得调节情志.....	311
太渊——补肺的最佳选择.....	312
高度警觉，别让肺结核死灰复燃.....	314

第五节 制敌先知敌，调和气虚先避邪气

外感发病多因风邪无定形.....	315
医药内求：调动人体自愈力打败病邪.....	316
控制人体元气消耗可常练静功.....	318
巧按摩将风邪赶走.....	320

第六节 体质偏颇，疾病的温床：气虚体质易感病症

气虚会导致多种疾病.....	321
气虚脾胃则虚，胃下垂需补气.....	323
气虚的人更要防感冒.....	324
气虚乏力就会感到疲劳.....	324
气提早耗尽，人就会“过劳死”.....	326

第八章 血脉不畅的血瘀体质——疏肝活血散瘀

第一节 通则不痛——血瘀体质重在活血散瘀

为什么会产生血瘀体质.....	330
血瘀体质的日常调理.....	332
疏经通络，用刮痧法活血化瘀.....	334
青筋暴突显示气血瘀滞.....	335
按摩全身活血通脉，改善血瘀体质.....	337

第二节 血瘀体质：忌食寒凉，养阴化瘀保健康

当归田七乌鸡汤——血瘀体质者的良药.....	340
玫瑰散郁，让瘀痛随香而去.....	341
芒果的行气润燥之效.....	342
春暖花开，解毒化瘀常食油菜.....	344
肉桂：温中补阳、活血祛瘀.....	345

第三节 瘀血加快衰老——抗衰从疏通气血开始

气血瘀滞是人体衰老的主要原因.....	347
气血畅通就可延缓衰老.....	349
笑——畅通血液、防病抗衰的良药.....	350
善补气血从根本上化解血瘀.....	352
适合每个人的补血套餐.....	354
抗衰老、补血的家常食物大盘点.....	355

第四节 癌症——身体里的血瘀气滞

癌症的本质——“瘀”.....	357
保持气血流通——防癌的重中之重.....	359
点名防癌食物，让癌症“避而远之”.....	360
肺癌的家庭调理方案.....	363
乳腺癌的家庭调理方案.....	366
食道癌的家庭调理方案.....	370
大肠癌的家庭调理方案.....	372
胃癌的家庭调理方案.....	374
宫颈癌的家庭调理方案.....	378

第五节 妇科疾病多是瘀血惹的祸

治疗不孕，从调养着手.....	381
活血化瘀，治疗子宫内膜异位症.....	384
内分泌失调系“气血瘀滞”.....	386
按揉心俞和神门让你每月情绪安好.....	387
经期头痛按摩三穴补充气血.....	390

第九章 | 易过敏的特禀体质——益气固表远离过敏

第一节 益气固表，养血消风——改善过敏体质

过敏体质，健康的危险信号.....	394
皮肤过敏，特禀体质的最大苦恼.....	395
鼻子过敏，芳香疗法就能搞定.....	397
预测和预防新生儿的过敏症.....	398

第二节 特禀体质：合理“挑”食，培本固表防过敏

过敏体质的内在因素——先天禀赋不足.....	400
特禀体质补充维生素要慎重	401

第三节 免疫力是盔甲，改善特禀体质的秘密武器

身体不适，让免疫力对抗病菌侵袭.....	402
日益衰弱的免疫力给邪气可乘之机.....	403
吃对维生素，让你的免疫力节节升高.....	404
饮食跟着季节走，身体才能固若金汤.....	406
防止辐射，莫让低下的免疫力伤了身.....	408

第四节 从体质开始调整——逆转过敏体质

哮喘，特禀体质最常见的症状.....	410
孩子哮喘的预防与治疗.....	411
让过敏性鼻炎不“过敏”的方法.....	413
过敏性结肠炎，试试人参莲子粥.....	414
摆脱牛皮癣，这些方法很有效.....	417
湿疹的中医疗法.....	418
防治过敏，饮食对抗小儿风疹.....	420

第十章 形神和谐的平和体质——养生博采“中庸之道”

第一节 气血和谐，七情适度——得天独厚的平和体质

平和体质养生应采取中庸之道.....	422
顺四时，调五味，平和体质这样养护.....	424
戒烟少酒，别让烟酒毁了你的好体质.....	425
平和体质的最佳运动方式——太极拳.....	427
平和体质养生先养心.....	429

第二节 辨清体质选对吃法：均衡营养保健康

合理的膳食结构是养护平和体质的基础.....	431
平和体质进补的五行之道.....	433
平和体质的四季饮食规则.....	434
平和体质者，别拿主食不当回事儿.....	434
暖春三分荠菜，体质永远平和.....	435
香椿，让你的身心一起飞扬.....	437

第三节 养心，平和体质养生的最高境界

找到适合自己的发泄渠道.....	439
追求心灵的内在平衡与和谐.....	442
做到“三寡”，养好精、气、神.....	442

