

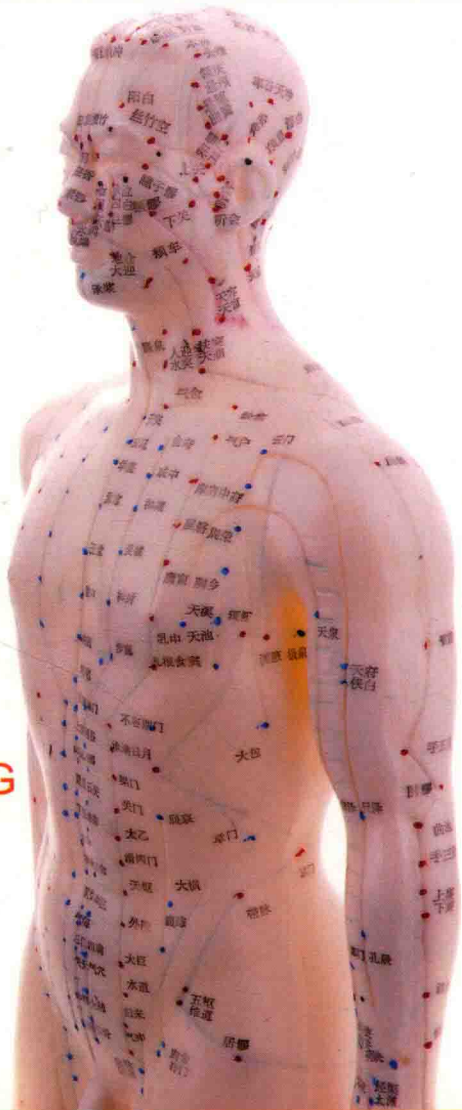
解密九种体质，挖掘养生智慧

体质 养生

手册

TIZHI YANGSHENG
SHOUCE

蔡向红/编著



体质以遗传为基础、具有相对稳定性，也不是一成不变的。存在多样性、可以调理，而且会在年龄、性别、社会环境、疾病和药物、饮食不当、起居不当等因素的影响下发生变化。

你知道自己属于哪种体质吗

中医体质学将体质分为九种，包括平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质，不同的体质，调养方法千差万别。



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

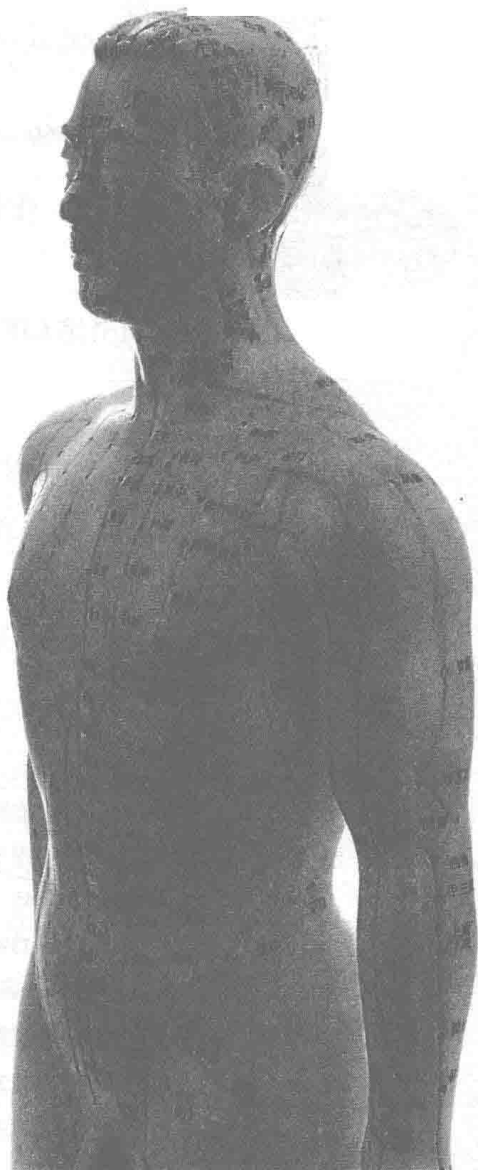
解密九种体质，挖掘养生智慧

体质 养生

手册

蔡向红/编著

TIZHI YANGSHENG
SHOUCE



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

体质养生手册/蔡向红编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2018.3

ISBN 978 - 7 - 5369 - 7183 - 7

I. ①体… II. ①蔡… III. ①养生 (中医) —手册
IV. ①R212 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 013585 号

体质养生手册

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 香河利华文化发展有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 18.5

字数 235 千字

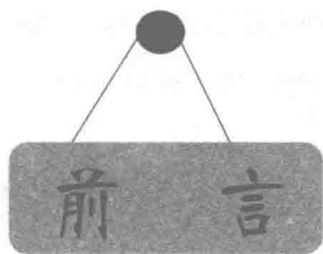
版次 2018 年 3 月第 1 版

2018 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 7183 - 7

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

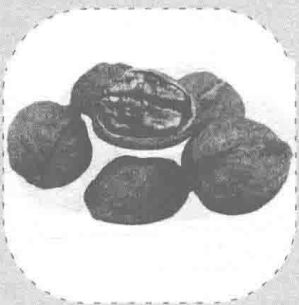


中医体质学将体质分为九种，包括平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、瘀血体质、气郁体质、特禀体质。不同体质类型在形态特征、生理特征、心理特征、病理反应状态、发病倾向等方面都是不同的，调养的方法自然也千差万别。

先天因素是体质形成的基础，而后天因素则决定着体质的发展方向。体质有六大特点：以遗传为基础、具有相对稳定性、不是一成不变的、存在多样性、可以调理、有趋向性。不仅如此，体质会在年龄、性别、社会环境、疾病和药物、饮食不当、起居不当等因素的影响下发生一些变化。

比如，有的人原本是平和体质，但由于二十几岁后应酬较多，终日暴饮暴食，后逐渐形成痰湿或湿热体质；也有的人，原本是气虚体质，但是后天注意脾胃的调养，遵医嘱服用黄芪、大枣等，配合规律的起居和饮食，身体状况逐渐好转，最终转为平和体质。再比如，有的人看到别人服





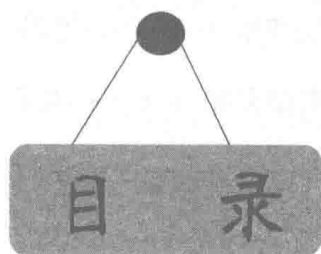
用黄芪当归红枣汤后气色越来越好，自己也开始“跟风”进补，没想到才补几天就开始流鼻血、大便干燥，还疑惑为什么对于别人而言是“补”，对于自己而言就成了“伤”了呢？其实这就是体质差别导致的结果。

所以，想要让自己的身体更健康，首先要读懂自己的身体，了解自己属于哪种体质，明白自己的身体究竟需要什么，之后根据自己的体质状况进行饮食、起居、药物等方面的调养，掌握自己健康的主动权。

本书对九种体质的日常调养方法进行了详细的介绍，包括饮食、起居、生活、运动、按摩、精神调养等方面，让读者在对九种体质有准确认识的同时了解不同体质的调养方法，从饮食嗜好、生活环境、精神因素等方面找出偏颇体质形成的源头，通过合理的调节方法最终恢复到平和体质。

体质养生是基础而根本的养生方法，也是全新的养生理念，它可以帮助读者拥有健康、完美的人生！

编者



第一章 认清体质

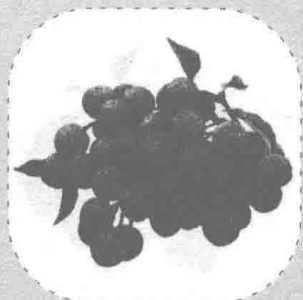
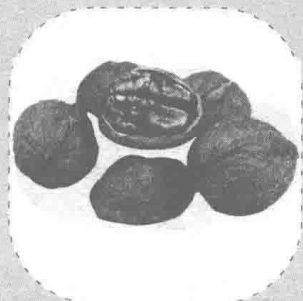
——说说那些关于体质的事儿

- 《黄帝内经》中的体质养生法 001
- 阴阳平衡是健康长寿之本 002
- 先天禀赋决定后天体质 005
- 先天体质也能改变 007
- 体质决定你容易患什么病 013
- 如何通过中医表象法辨体质 014

第二章 九种体质

——辨清体质好养生

- 平和体质：阴阳平衡的健康体质 021
- 气虚体质：动不动就“倦”了 022





平和体质：阴阳平衡的健康体质	021
气虚体质：动不动就“倦”了	022
阳虚体质：养生，从养阳气开始	024
阴虚体质：日常保养从补阴津开始	027
血瘀体质：重在活血散瘀	029
痰湿体质：多好吃懒做	032
湿热体质：湿、热并见，排泄不畅	033
气郁体质：畅达情志为先决	035
特禀体质：益气固表、养血消风为先决 ...	037

第三章 平和体质

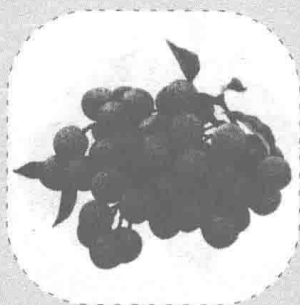
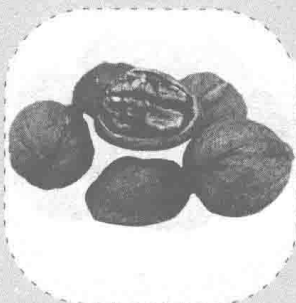
——“中庸之道”的养生智慧

戒烟限酒，规律饮食	039
养好五脏六腑，维持平和体质	043
特殊阶段，用膏方来调养	047
适合平和体质者喝的茶	050
经穴养生，调畅气血	052
高质量睡眠 + 适量运动	056
养心，平和体质者要有好心态	058
平和体质者的四季养生法则	061

第四章 气虚体质

——人活一口气，气足才神旺

- 人活一口气，气虚者整天懒洋洋 065
- 补脾、健肺气不虚 068
- 补气食物大盘点，会吃更健康 070
- 补气中药材，用对有力气 076
- 补气膏方，强壮机体提精神 080
- 茶养气，气虚体质喝对茶 085
- 补气诸穴，让身体更健康 086
- 调养重在初春、初秋 091
- 负面情绪多，当心伤了肝气和脾气 092
- “补气六字诀”，除脏腑之浊气 096

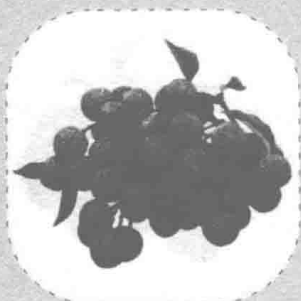
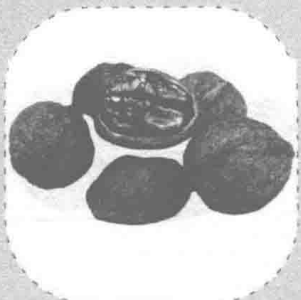


第五章 阳虚体质

——温阳散寒，火力壮盛，朝气蓬勃

- 阳虚体质者面色无华、易衰老 099
- 长期服药、受凉易形成阳虚体质 101
- 补阳食物大盘点，吃对食物阳气足 103
- 补阳中药材，阳气足不怕冷 107
- 补阳膏方，提升阳气温四肢 112
- 茶养阳，阳虚体质喝对茶 116





- 常按督脉，阳气渐升 119
- 四季有侧重，阳不亏身不病 123
- 阳虚者，让心里充满阳光 125

第六章 阴虚体质

——养阴清热，全身滋润脾气好

- 阴虚火旺，当心未老先衰 127
- 滋阴食物大盘点，阴足人润 128
- 滋阴中药材，阴不虚人不衰 136
- 滋阴膏方，调治阴虚又安神 140
- 茶养阴，阴虚体质者喝对茶 145
- 滋阴降火，常按“特效穴” 146
- 秋冬养阴，春季防伤阴 148
- 平稳情绪，谨防伤阴 151

第七章 血瘀体质

——活血祛瘀，血脉畅通不长斑

- 气滞血瘀，女人的命中“克星” 153
- 活血化瘀食物大盘点，吃“通”不“痛” 154
- 祛瘀中药材，血液畅通肤美病少 161
- 活血化瘀膏方，补气温阳又活血 164

Contents / 目录

- 茶通瘀，血瘀体质者喝对茶 168
- 穴位按摩化瘀、促进气血循环 169
- 血瘀体质者的四季养生原则 172
- 调好心情志，疏通气血 174

第八章 痰湿体质

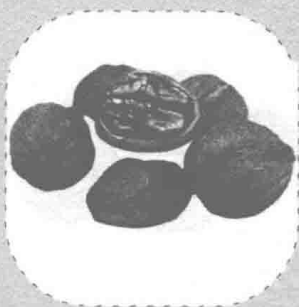
——祛除湿气，远离肥胖更轻松

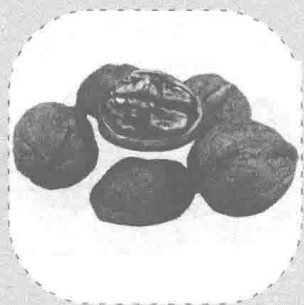
- 体形肥胖者多属于痰湿体质 177
- 祛痰湿食物大盘点，吃对了更轻松 179
- 化痰利湿中药材，痰湿不见身轻如燕 183
- 化痰除湿膏方，痰湿一除百病消 188
- 茶祛痰湿，痰湿体质者喝对茶 192
- 痰湿体质者的穴位养生法 194
- 痰湿体质者养生重在冬夏 197
- 畅通情志，痰湿不近身 199

第九章 湿热体质

——祛湿除热，肌肤水嫩有光泽

- 湿热体质者面不美、身不畅 201
- 祛湿热食物大盘点，吃出“清爽”感 203
- 祛湿除热中药材，湿热除，百病消 205





- 除湿热膏方，分消湿浊泻伏火 207
- 茶祛湿热，湿热体质者喝对茶 211
- 湿热体质调养，揉揉按按清热利湿 212
- 四季谨防湿邪、热邪保安康 216
- 管好自己的情绪，谨防湿热扰安康 221

第十章 气郁体质

——疏肝理气，心情舒畅，魅力十足

- 疏肝解郁食物大盘点，气顺人更好 223
- 疏肝理气中药材，肝郁消解心情好 228
- 解郁膏方，疏肝行气、散结 230
- 茶解郁，气郁体质者喝对茶 234
- 气郁体质者平时常按三焦经 236
- 刮痧泻肝火，气顺了，病不扰 239
- 简单小运动，疏肝理气畅气血 241
- 春、秋季节，重在防寒、抗郁 245
- 气郁不是病，郁起来真要命 246

第十一章 特禀体质

——益气固表，增强体质，让你不再敏感

- 特禀体质者比较娇气 249

Contents / 目 录

- “娇气人儿”，远离过敏环境 251
- 益气固表食物大盘点，增强机体抵抗力 ... 254
- 抗敏中药材，调理特禀找它们 257
- 抗过敏膏方，益气固表、养血消风 258
- 过敏体质者的养生药膳 262
- 茶抗邪，特禀体质者喝对茶 265
- 按摩保健穴，增强免疫力 267
- 春季外邪盛行，谨防过敏 270
- 过敏体质者要多运动 272
- 附录：中医体质分类与判定自测题 275



第一章 认清体质

——说说那些关于体质的事儿



《黄帝内经》中的体质养生法



《黄帝内经》对体质的论述是中医体质分类的鼻祖和源头。《黄帝内经·灵枢·寿夭刚柔》中有记载：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳……”意思就是说，人体的先天素质有刚柔、强弱、长短、阴阳等不同，它很明确地说明了人的体质差异与生俱来，主要反映在性情、脏腑、形体、寒热偏性上。

《灵枢·阴阳二十五人》根据人的形体、肤色、认识能力、情感反应、意志强弱、性格静噪及四季气候的适应能力等方面的差异，把体质分成木、火、土、金、水五大类型，此为传统医学对人体体质的最早分类。

木形之人，苍色，小头，长面，大肩背，直身，小手足，好有才，劳心，少力，多忧劳于事；能春夏，不能秋冬，感而生病。火形之人，赤色，广胛，锐面，小头，好肩背髀腹，小手足，行安地，疾心，行摇肩背，肉满；有气，轻财，少信，多虑，见事明，好颜，



体质养生手册

急心；能春夏，不能秋冬，秋冬感而病生。土形之人，黄色，圆面，大头，美肩背，大腹，美骨胫，小手足，多肉，上下相称，行安地，举足浮，安心，好利人，不喜权势，善附人也；能秋冬，不能春夏，春夏感而病生。金形之人，方面，白色，小头，小肩背，小腹，小手足，如骨发踵外，骨轻；身清廉，急心，静悍，善为吏；能秋冬，不能春夏，春夏感而生病。水形之人，黑色，面不平，大头，廉颐，小肩，大腹，动手足，发行摇身，下尻长，背延延然；不敬畏，善欺给人，戮死；能秋冬，不能春夏，春夏感而病生。

在《灵枢·通天》中，按照人体阴阳体质的偏颇不同，将其分为“太阴之人，少阴之人，太阳之人，少阳之人，阴阳平和之人”。“凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不等”。

《黄帝内经》之中对五态人有这样的描述：“太阴之人，贪而不仁，下齐湛湛，好内而恶出，心和而不发，不务于时，动而后之，此太阴之人也。”“少阴之人，小贪而贼心，见人有亡，常若有得，好伤好害，见人有荣，乃反愠怒，心疾而无恩，此少阴之人也。”“太阳之人，居处于于，好言大事，无能而虚说，志发于四野，举措不顾是非，为事如常自用，事虽败而常无悔，此太阳之人也。”“少阳之人，谄谄好自贵，有小小官，则高自宜，好为外交，而不内附，此少阳之人也。”“阴阳和平之人，居处安静，无为惧惧，无为欣欣，婉然从物，或与不争，与时变化，尊则谦谦，谭而不治，是谓至治。”



阴阳平衡是健康长寿之本

《黄帝内经》认为，“法于阴阳，和于术数”是中医养生之法的

总原则。所谓“法于阴阳”，即按照自然界的规律起居，做到“日出而作，日落而息”，随四季变化适当增减衣物，根据正确的养生保健方法进行调养和锻炼，如平衡心理、规律生活、合理饮食、适量运动、戒烟限酒、不过度劳累等。

如今，老年疾病逐渐年轻化，给年轻一辈敲响了警钟——不能再肆意吃喝玩乐“糟蹋”自己的身体了。提醒那些不遵守自然规律和自身身体状况的人，不要等到失去健康之后才后悔。

阴阳是事物相互对立统一的两个方面，是自然界的规律，也是世界万物的纲领，是事物产生和变化的根本。事物的阴阳处处存在，凡是明亮、兴奋、强壮、热的、运动的、上面的、外面的都是“阳”；而凡是属于阴暗、沮丧、瘦弱、冷的、静止的、下面的、里面的事物则为“阴”。

在中医学上，阴阳学说被广泛应用，医学上的“阴”代表储存的能量，包括血、津液、骨、肉，性别中的雌性等；而“阳”代表能量的消耗，可以通过人体表面看到的生命活力，无形的气、卫、火，性别中的雄性等。“阳”的生命活力靠的是内在因素的推动，即“阴”的存储。

在养生的过程中，应当视人体质的阴阳强弱，采用不同的方法。人的体质阴阳强弱和患病情况有很大关系：“人之形有厚薄，气有盛衰，脏有寒热，所受之邪，每从其人之脏气而化，故生病各异也。是以或从虚化，或从实化，或从寒化，或从热化……物盛从化，理固然也。”此叙述是说，人的形体有胖瘦、体质有强弱、脏腑有偏寒偏热的不同。所受之病邪根据个人体质、脏腑之寒热的不同而不同。或为虚证，或为实证，或为寒证，或为热证。就像是水与火，水多





体质养生手册

了火会灭，火盛了水会枯，事物总会根据充盛一方的转化而变化。也就是说，不同体质者易患不同的疾病。

阴虚阳盛体质者多形体消瘦，肤色苍劲，底气较足，双目有神采，虽然进食不多，可却能胜任劳作，患病多为热性，经常有火，治疗的过程中需要滋阴清火药物。但如果是阳旺阴弱而损伤阳气者，应当先扶阳，后滋阴。

阴阳俱盛体质者除了会有阳旺的表现，兼身体丰满，肌肉厚实，皮肤略粗，进食偏多。平时很少生病，如果患病经常较重，因病邪累积已经深久，治疗的过程中需要用重药，且寒热之药都可以接受。

阴盛阳虚体质者形体丰满，肤色较白，皮肤娇嫩，肌肉松弛，进食虽多，易变化痰涎。如果目有神采，则无大碍；如果目光没有神采，就要提高警惕，有的未到中年，易患中风。患病虽然热象，用药不能过寒，防止更伤其阳。

阴阳俱弱体质者除了有阳虚的症状，而且兼有形体偏瘦、饮食不多。如果目有神采，耳廓肉厚端正，是先天禀赋较强，头脑聪明；如果目无神采，脑筋混沌，身体糟糕。阴阳俱弱体质者虽然病患多，却不太重，服药无法耐受大补、大泻、大寒、大热之药，只适合和平之药，缓慢调养。

我国是个讲究“中庸”的国家，中庸之道是一种平衡、一种美，讲究的是阴阳平衡。中医的五行论中，肝属木，肺属金，心属火，肾属水，分主春、秋、夏、冬。而五行属土的脾却没有季节可主，但脾又是哪个季节都主十八天，没有偏向。

人体的气血是一对阴阳，血为阴为体，气为阳为用。血为气之母，气为血之帅。气不足，容易患瘀积之病，如肿瘤、血栓等；气

太过，易患脑出血之类的病。因此，只有气血平衡，人才可以更加健康。

因为人体内部有着深刻的“中庸之道”，互相约束、制衡，人类才可以薪火相传。中医讲究阴阳平衡，五行相克，一物降一物，有因必有果，此即为中庸之道的精髓所在。



先天禀赋决定后天体质

在我们身边，经常会听到有人这样说“为什么我总是有气无力？”“为什么我总是爱感冒？”“为什么我连喝凉水都长肉？”“为什么我的脸上总是泛着油光？”“为什么我这么容易过敏？”

……

其实这些都是由体质决定的。我国有句俗语：“一龙生九子，九子各不同。”哪怕同是一母所生，也是存在个体差异的，而这种差异很多时候就是源于体质的不同。从生活中的一些常见现象，就能看出体质的差别：

从形态结构上说，有的人高大威猛，有的人矮小精悍；有的人怎么吃都不长肉，有的人喝凉水都长肉；有的人不怎么用护肤品却肤如凝脂，有的人常年用护肤品却皮肤干燥或是油光；有的人头发乌黑浓密，有的人头发稀疏黄软。

从生理功能上说，有的人体质好，很少生病感冒，吃嘛嘛香；有的人自幼体弱多病，脾胃功能差，三天两头感冒发烧；有的人吃雪糕、喝冰水只会觉得爽口，有的人稍微吃点儿凉东西就会腹痛、腹泻；有的人冬天吃完火锅浑身暖洋洋的，面色红润、身体舒适，



第 4 章

认清体质——说说那些关于体质的事儿