



中医养生堂系列

体质养生 随身查

居家必备的体质养生速查手册

胡维勤◎编著

图文对照，合理搭配
科学权威，知识完备

9种体质自查，辨清体质对症养生
+120种各类体质宜吃食材、药材
+96种各类体质忌吃食物
+96种各类体质穴位疗法



最贴心的
健康小百科

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

中医养生堂系列

TIZHI YANGSHENG SUISHENCHA

体质养生 随身查

胡维勤◎编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体质养生随身查 / 胡维勤编著. —合肥:
安徽科学技术出版社, 2015. 1
(中医养生堂系列)
ISBN 978-7-5337-6515-6

I. ①体… II. ①胡… III. ①体质-关系-养生 (中
医)-基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第268120号

体质养生随身查

胡维勤 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 杨洋

特约编辑: 黄佳 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755) 82426000

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24 印张: 6 字数: 150千

版次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6515-6

定价: 15.00元

版权所有, 侵权必究

前言



PREFACE

如今，现代人因为工作、生活、环境等多种因素，面临着多方面的身心压力，再加上自身意识不够充分，导致身心受累，疲惫不堪。面对如此狼狈的状况，我们迫切需要借助知识来改变现状。

我们都知道，在中华五千年的光辉历史中，前人通过经验的不断积累和总结，逐渐流传下来丰富的养生知识，而在这其中，关于饮食宜忌、四季养生、体质养生、五脏养生、药酒养生五方面的内容更是硕果丰富，形成了更为系统的理论体系，也为后人提供了参考。

有了这些知识作参考，我们就可以从中吸取经验教训，以此来提高生活品质。

秉承这种信念，于是就有了本套“中医养生堂系列”丛书的诞生。

本套丛书共有5本，分别为《饮食宜忌随身查》《四季养生随身查》《体质养生随身查》《五脏养生随身查》《自制药酒随身查》。本套丛书主要通过生活中常见的食材、药材、病症等内容来引出饮食宜忌、四季养生、体质养生、五脏养生以及药酒养生的内容。

从饮食宜忌出发，结合食材、药材、病症的宜与忌，不仅可以了解到食物、药材的性味归经、营养成分、营养功效、宜忌人群等知识，还能掌握病症的类型、主治症状、

临床表现、致病原因等内容。自己就能当个家庭小医生，轻轻松松养出健康好身体。

从自制药酒出发，可以了解到针对不同病症所配置的不同药酒是如何制作而成的，在一步步详细的制作指导下，你会发现，原本距离我们很远的药酒文化似乎一下就变得亲近且不那么难懂了。

从四季养生出发，春、夏、秋、冬对应温、热、凉、寒，而人的身体各个器官也顺应了季节、气候的变化，在哪个季节会出现哪种症状，该用哪种方法调理，该选择怎样的食补方法，都可以从这里找到答案。

从体质养生出发，人的体质共分9种，分别为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、特禀质、气郁质、血瘀质、痰湿质、湿热质。我们可以尝试着去认清自己的体质，从而更好调理自身，完善自我。

从五脏养生出发，身体器官与我们的精神、健康都是分不开的。心、肝、脾、肺、肾皆可生化和储藏我们的精、气、血、津液和神，主导人体精、气、神的运转。懂得如何调理五脏，才是长寿健康的保证。

希望通过本套“中医养生堂系列”丛书，广大读者能够对如何在日常生活中进行自我调理有更多的认识和掌握，学会如何更好地生活，以使工作、家庭生活更美满，也使自己身心更健康。

目录



CONTENTS

Part 1

体质自测随身查

认识体质	002	气郁体质	005	痰湿体质	008
体质的概念	002	痰湿体质	006	湿热体质	008
先天禀赋对体质的影响	002	湿热体质	006	特禀体质	008
后天因素对体质的影响	003	血瘀体质	006	体质养生的	
年龄对体质的影响	003	特禀体质	006	整体原则	009
体质的自测法	004	调养体质的		调养体质，	
平和体质	004	正确饮食法	007	养心养道	009
气虚体质	004	气虚体质	007	春夏养阳，	
阴虚体质	005	阴虚体质	007	秋冬养阴	010
阳虚体质	005	阳虚体质	007	体质养生，	
		气郁体质	008	简单顺势	010
		血瘀体质	008		

Part 2

气虚体质自我调养 随身查

气虚体质的特征速查	012	气虚体质脏腑功能的弱点	013
气虚体质的特征描述	012	气虚体质饮食调养要领	013
气虚体质的形成原因	012	宜吃食物	014



人参/黄芪	014
冬虫夏草/党参	015
山药/红枣	016
桂圆/板栗	017
黄豆/小米	018
猪肚/乌鸡	019
鸽肉/牛肉	020
扁豆/豇豆	021
忌吃食物	022
山楂/槟榔/薄荷/佛手柑/	

乌梅/萝卜缨	022
凉拌萝卜/芥菜/薤白/苦瓜/	
柿子/柚子	023
特效穴位速查	024
按摩太阳穴/按摩气海穴/	
按摩百会穴/艾灸足三里穴	024
艾灸脾俞穴/艾灸肺俞穴/	
艾灸涌泉穴/艾灸三阴交穴	025
艾灸关元穴/艾灸气海穴/	
艾灸涌泉穴/艾灸神阙穴	026

Part 3

阴虚体质自我调养 随身查



阴虚体质特征速查	028
阴虚体质的特征描述	028
阴虚体质的形成原因	028
阴虚体质脏腑功能的弱点	029
阴虚体质饮食调养要领	029
宜吃食物	030
枸杞/薏米	030
黄精/麦冬	031
沙参/玉竹	032
西洋参/燕窝	033
银耳/鸭肉	034
牡蛎/干贝	035

海参/马蹄	036
桑葚/梨	037
忌吃食物	038
羊肉/狗肉/麻雀/韭菜/桂皮/花椒	038
胡椒/大蒜/茴香/丁香/香菜/辣椒	039
特效穴位速查	040
按摩中极穴/按摩血海穴/	
按摩涌泉穴/按摩照海穴	040
艾灸气海穴/艾灸关元穴/	
艾灸肾俞穴/艾灸阴陵泉穴	041
刮痧足三里穴/刮痧尺泽穴/	
刮痧太溪穴/刮痧三阴交穴	042

Part 4

阳虚体质自我调养 随身查



阳虚体质特征速查.....	044
阳虚体质的特征描述.....	044
阳虚体质的形成原因.....	044
阳虚体质脏腑功能的弱点.....	045
阳虚体质饮食调养要领.....	045
宜吃食物.....	046
肉桂/菜萸肉.....	046
茴香/艾叶.....	047
虾/羊肉.....	048
狗肉/雀肉.....	049
鹤鹑/韭菜.....	050
洋葱/生姜.....	051
花椒/辣椒.....	052
香菜/酒酿.....	053

忌吃食物.....	054
苦瓜/黄瓜/马齿苋/香椿/ 西瓜/冬瓜.....	054
空心菜/竹笋/芥菜/茭白/ 芡实/甘蔗.....	055
特效穴位速查.....	056
按摩合谷穴/按摩关元穴/ 按摩中极穴/按摩足三里穴.....	056
按摩涌泉穴/艾灸神阙穴/ 艾灸气海穴/艾灸命门穴.....	057
刮痧百会穴/刮痧肾俞穴/ 刮痧脾俞穴/刮痧复溜穴.....	058

Part 5

气郁体质自我调养 随身查



气郁体质的特征速查.....	060
气郁体质的特征描述.....	060
气郁体质的形成原因.....	060
气郁体质脏腑功能的弱点.....	061

气郁体质饮食调养要领.....	061
宜吃食物.....	062
柴胡/香附.....	062
郁金/佛手.....	063

陈皮/合欢皮	064
砂仁/玫瑰花	065
小麦/荷兰豆	066
丝瓜/橘子	067
柚子/黄花菜	068
蘑菇/白萝卜	069
忌吃食物	070
炸鸡腿/浓茶/咖啡/冰淇淋/ 青梅/杨梅	070

杨桃/乌梅/草莓/柠檬/ 南瓜/土豆	071
特效穴位速查	072
按摩期门穴/按摩章门穴/ 按摩阳陵泉/按摩太冲穴	072
按摩大敦穴/按摩内庭穴/ 按摩内关穴/拔罐肝俞穴	073
拔罐心俞穴/拔罐督俞穴/ 拔罐膈俞穴/拔罐胆俞穴	074

Part 6

血瘀体质自我调养 随身查



血瘀体质的特征速查	076
血瘀体质的特征描述	076
血瘀体质的形成原因	076
血瘀体质脏腑功能的弱点	077
血瘀体质饮食调养要领	077
宜吃食物	078
当归/桃仁	078
红花/川芎	079
益母草/丹参	080
三七/赤芍	081
月季花/延胡索	082
山楂/黑豆	083
油菜/茄子	084

李子/红糖	085
忌吃食物	086
鸡蛋黄/牛肝/咸肉/肥肉/ 蟹黄/鱼子	086
鱼肝油/梨/柚子/冷饮/生姜/大蒜	087
特效穴位速查	088
拔罐膈俞穴/按摩太冲穴/ 按摩曲池穴/按摩曲泉穴	088
按摩日月穴/按摩合谷穴/ 按摩期门穴/艾灸委中穴	089
艾灸足三里穴/刮痧血海穴/ 刮痧三阴交穴/拔罐肝俞穴	090

Part 7

痰湿体质自我调养 随身查



痰湿体质的特征速查.....	092	杨桃/橄榄.....	101
痰湿体质的特征描述.....	092	忌吃食物.....	102
痰湿体质的形成原因.....	092	肥猪肉/动物油/动物内脏/糯米/	
痰湿体质脏腑功能的弱点.....	093	李子/石榴.....	102
痰湿体质饮食调养要领.....	093	柿子/柚子/西瓜/枇杷/山楂/甲鱼.....	103
宜吃食物.....	094	特效穴位速查.....	104
茯苓/泽泻.....	094	按摩中脘穴/按摩内关穴/	
荷叶/玉米须.....	095	按摩水分穴/按摩丰隆穴.....	104
白茅根/赤小豆.....	096	艾灸足三里穴/艾灸神阙穴/	
杏仁/芹菜.....	097	按摩关元穴/艾灸阴陵泉穴.....	105
冬瓜/鲤鱼.....	098	拔罐脾俞穴/拔罐三焦俞穴/	
泥鳅/豆腐.....	099	按摩公孙穴/按摩足通谷穴.....	106
黄豆芽/海带.....	100		

Part 8

湿热体质自我调养 随身查



湿热体质的特征速查.....	108	湿热体质的形成原因.....	108
湿热体质的特征描述.....	108	湿热体质脏腑功能的弱点.....	109

湿热体质饮食调养要领	109
宜吃食物	110
金银花/菊花	110
黄芩/黄连	111
莲心/栀子	112
绿豆/鲫鱼	113
苦瓜/黄瓜	114
生菜/茭白	115
忌吃食物	116
羊肉/狗肉/牛肉/羊肾/猪腰/猪心	116

猪血/咸肉/螃蟹/咸鱼/鸭肉/白酒	117
特效穴位速查	118
按摩曲泽穴/按摩合谷穴/ 按摩中腕穴/刮痧阴陵泉穴	118
按摩曲池穴/刮痧漏谷穴/ 拔罐肺俞穴/拔罐三焦俞穴	119
拔罐上髎穴/拔罐次髎穴/ 拔罐中髎穴/拔罐下髎穴	120

Part 9

特禀体质自我调养 随身查



特禀体质的特征速查	122
特禀体质的特征描述	122
特禀体质的形成原因	122
特禀体质脏腑功能的弱点	123
特禀体质饮食调养要领	123
宜吃食物	124
白术/白芷	124
薄荷/款冬花	125
甘草/糯米	126
羊肚/金针菇	127
蜂蜜/花生	128
胡萝卜/花菜	129

忌吃食物	130
荞麦/牛肉/鹅肉/狗肉/虾/螃蟹	130
鲤鱼/茄子/白扁豆/蚕豆/ 木瓜/芒果	131
特效穴位速查	132
按摩合谷穴/按摩曲池穴/ 按摩血海穴/按摩膻中穴	132
按摩列缺穴/按摩迎香穴/ 艾灸足三里穴/艾灸三阴交穴	133
拔罐肺俞穴/拔罐脾俞穴/ 拔罐肾俞穴/拔罐大椎穴	134

part

1

体质自测 随身查

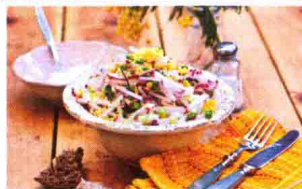
“体质”即机体素质，指的是人体秉承先天（指父母）遗传、后天多种因素影响，所形成的与自然、社会环境相适应的功能和形态上相对稳定的固有特性。中医体质理论渊源于《黄帝内经》，《灵枢·寿夭刚柔》即有“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳”之论。

本章从认识我们自身的体质出发，介绍了体质的分类、九种体质的特点、体质养生的整体原则及饮食特点，让您更好地认识自己的体质。



认识体质

如同世界上没有两片相同的树叶一样，每个人的生命都是存在并活动于不同的“土壤”之上的，不同的土壤养育着强弱不同的幼苗，就像不同的体质带给我们不同的机体素质。什么是体质？体质由什么决定？体质受哪些因素的影响？本节内容为您一一介绍。



体质的概念

所谓体质，是指在人的生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上，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，综合的、固有的一些特质。它是说明个体生命活动具有差异性或者特殊性。

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。这四个方面可以高度概括为：形和神。“形”主要是形态结构，比如肌肉、骨骼等，也就是人体看

得见、摸得着的有形态结构的物质部分。

“神”包括功能活动、物质代谢过程、性格心理精神，比如心跳、精神活动等。

先天禀赋对体质的影响

体质受先天、后天因素共同制约。在体质形成过程中，先天因素起着决定性的作用。先天因素，又称禀赋，是指小儿出生以前在母体内所禀受的一切特征。中医学所说的先天因素，既包括父母双方所赋予的遗传性，又包括子代在母体内发育过

程中的营养状态，以及母体在此期间所给予的种种影响。同时，父亲的元气盛衰、营养状况、生活方式、精神因素等都直接影响着“父精”的质量，从而也会影响到子代禀赋的强弱。

● 后天因素对体质的影响

体质还受到后天因素的影响。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不断变化。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，使弱者变强的目的。

饮食营养：是决定体质强弱的重要因素。由于人体体质不同，其对营养物质的新陈代谢作用也不一样。长期营养不良或低下，或营养不当，以及偏食、偏嗜等都会使体内某些成分发生变化，从而影响体质，乃至引起疾病。

劳动和运动：在现代社会，随着科学技术的高度发展，体力劳动和脑力劳动的关系越来越密不可分。劳逸适度，劳而不倦，可增强体质。一般来说，适当的体力

劳动对增强体质有积极的作用。但是，过于繁重的体力劳动，在严重污染环境下的体力劳动，精神、情绪常处于紧张状态下的劳动，操作分工过细，促使身体局部片面发展的劳动等，对人的体质都会产生不利影响。反之，过度安逸又可使机体气血运行迟缓，气机阻滞，脏腑功能减弱，正气不足，而致体质虚弱多病。

● 年龄对体质的影响

体质得养于后天，“后天”包括年龄、生活方式、生存环境、精神活动、疾病、药物等。年龄不可避免地会增长，随着年龄的增长，体质会发生变化。

中医说小孩子是“纯阳之体”，随着年龄的增长，受生活环境、饮食、情绪、生长发育等多种因素的影响，“纯阳之体”慢慢变成阴阳相合的体质。到了中老年，人的精力、体力、活力明显不如青壮年时期，气血既少又不通。

所以到了中老年时，要注重调整自己的起居、饮食、心态，保证体质在正常范围内，阴阳平衡就好。

● 体质的自测法

了解了什么是体质之后，本节我们分别介绍了平和体质、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、特禀体质这九种体质的特点，以便您进行自测。



● 平和体质

平和体质是一种健康的体质，其主要特征为：阴阳气血调和，体型匀称健壮，面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，不易生病，生活规律，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，饮食较佳，二便正常。此外，性格开朗随和，对于环境和气候的变化适应能力较强。平和体质者饮食应有节制，营养要均匀，粗细搭配要合理，少吃过冷或过热的食物。

● 气虚体质

气虚体质是由于人体气虚而导致体弱、脏腑功能状态低下为主要特征的体质状态。其主要特征为：元气不足，肌肉松软不实，平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱，易患感冒、内脏下垂等病。此外，性格内向，不喜冒险，不耐受风、寒、暑、湿邪。气虚体质者平时应多食用具有益气健脾作用的食物。不吃或少吃荞麦、柚子、菊花等。

● 阴虚体质

阴虚是指精血或津液亏损。其主要特征为：口燥咽干，手足心热，体形偏瘦，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数，易患虚劳、不寐等病，感邪易从热化。此外，性情急躁，外向好动、活泼，耐冬不耐夏，不耐受暑、热、燥邪。阴虚体质者平时应多食鸭肉、绿豆、冬瓜等甘凉滋润之品，少食羊肉、韭菜、辣椒等性温燥烈之品。

● 阳虚体质

阳虚体质是指人体的阳气不足，身体出现一系列的阳虚症状。其主要特征为：畏寒怕冷，手足不温，肌肉松软不实，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟，易患痰饮、肿胀、泄泻等病，感邪易从寒化。此外，性格多沉静、内向，耐夏不耐冬，易感风、寒、湿邪。阳虚体质者平时可多食牛肉、羊肉等温阳之品，少吃或不吃生冷、冰冻之品。

● 气郁体质

气郁体质者大都性格内向不稳定，敏感多虑。常表现为：神情抑郁，忧虑脆弱，形体瘦弱，烦闷不乐，舌红，苔薄白，脉弦，易脏躁、抑郁等。此外，气郁体质者对精神刺激适应能力较差，不适应阴雨天气。气郁体质者宜多食一些行气解郁的食物，如佛手、橙子、陈皮等，忌食辛辣、咖啡、浓茶等刺激品。



● 痰湿体质

痰湿体质者脾胃功能相对较弱，气血津液运行失调，导致水湿在体内聚积成痰。其主要特征为：体形肥胖，腹部肥满，面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑，易患消渴、中风、胸痹等病。此外，性格偏温和、稳重，多善于忍耐，对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

● 湿热体质

湿热体质是以湿热内蕴为主要特征的体质状态。常表现为：面垢油光，易生痤疮，口苦口干；身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数，易患疮疖、黄疸、热淋等病。此外，容易心烦、急躁，对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。长期情绪压抑，会使肝气不舒，进而损伤脾胃，降低脾胃代谢水湿的能力，会明显加重湿热聚集。

● 血瘀体质

血瘀体质者全身的血脉通畅程度较差，总体特征表现为：血行不畅，以肤色晦暗、舌质紫黯、易产生包块等；形体胖瘦均有，常见消瘦；容易心烦易怒、抑郁、健忘。口唇黯淡，舌暗或有淤点，舌下络脉紫暗或增粗，两胁疼痛，皮肤干燥，脱发，女性常见月经不调、子宫肌瘤等症，同时，且不耐受寒邪。而对于血瘀体质，对应的治则应该是活血化瘀、温补气血。

● 特禀体质

特禀体质也就是过敏体质，属于一种偏颇的体质类型。其主要特征为：常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、或先天性、家族性特征；先天性禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。此外，特禀体质者对外界环境适应能力差，起居应避免过敏原，加强体育锻炼。