

精致生活乐读系列
JINGZHI SHENGHUO LEDU XILIE

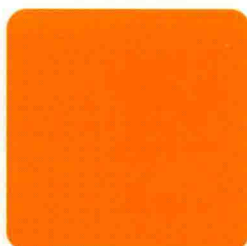
9 型 体 质 怎么吃怎么补

按体质进行调补，更符合中医的养生之道

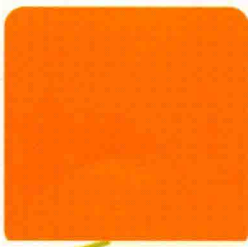
温梦霞◎编著



你是不是又口干咽燥了？
——阴虚体质，易让身心降降大
阳盛体质自测题
阴虚体质的显著特征
嗜食辛与辣，阳光易阴虚
分清阴阳再进补
当心，酗酒会要了你的命
阴虚体质者饮食养生原则
适合阴虚体质者的明星食材、
中药材及食谱
莲藕



常用中药与食物的搭配禁忌
——巧用中药，补气养血可长寿
人参 生地黄 黄芪
紫苏 泽泻 附子
白术 麦冬 薏米
石菖蒲 茯苓 厚朴
何首乌



中国饮食养生
——安全健康，让你安心学养生
补气养血
饮食养生总原则：红色食物+药
食同源
薏米红豆米糊
大豆黄豆浆
玫瑰植物油生菜
大米的杞豆菜
智慧
养生总原则：多食五谷+合

重磅
推荐



精致生活乐读系列

JINGZHI SHENGHUO LEDU XILIE

9 型 体 质 怎么吃怎么补

—— 温梦霞◎编著 ——



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

9型体质怎么吃怎么补 / 温梦霞编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5335-4961-9

I. ①9… II. ①温… III. ①体质 - 关系 - 食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第049532号

书 名	9型体质怎么吃怎么补
编 著	温梦霞
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	720毫米×1040毫米 1/16
印 张	20
图 文	320码
版 次	2016年6月第1版
印 次	2016年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4961-9
定 价	29.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

contents 目录

第一章 读懂身体给你的信号

——平和体质，重在调节与保持

- 2 · 平和体质自测题
- 3 · 如何拥有平和体质
- 4 · 这些好习惯，你应该继续保持
- 5 · 养生重养心，平和切莫忘
- 6 · 一切适度，过犹不及
- 7 · 平和体质者饮食养生原则
- 8 · 适合平和体质者的明星食材、中药材及食谱
- 8 · 薏米
- 10 · 粳米
- 11 · 黄豆
- 12 · 豆腐
- 14 · 土豆
- 15 · 白菜
- 16 · 蜂蜜
- 17 · 百合
- 18 · 胡萝卜薏米煲羊肉
- 18 · 薏米白果煲猪肚
- 19 · 可乐土豆牛肉
- 19 · 土豆西红柿鸡腿煲
- 20 · 豆泡炖白菜
- 20 · 面筋泡煮白菜
- 21 · 土豆口蘑炖鸡
- 21 · 豆腐笋肉汤
- 22 · 红烧虾米豆腐
- 22 · 奶香白菜



第二章 你是否常感到身上没劲儿？

——气虚体质，给肾、脾、肺打打“气”

- | | | | |
|----|---------------------|----|----------------|
| 24 | 气虚体质自测题 | 36 | 紫河车 |
| 25 | 气虚体质的显著特征 | 37 | 椰香鸡汤 |
| 26 | 节食致气虚，莫让美丽拖累你 | 37 | 山药炒肉片 |
| 27 | 补品虽好，但不要盲目进补 | 38 | 洋葱土豆烧牛肉 |
| 28 | 春捂秋莫冻，养生避风邪 | 38 | 西红柿炒牛腩 |
| 29 | 气虚体质者饮食养生原则 | 39 | 彩椒炒蒜薹山药 |
| 30 | 适合气虚体质者的明星食材、中药材及食谱 | 39 | 蒜苗炒牛肉 |
| 30 | 鲢鱼 | 40 | 大枣黑豆鱼尾汤 |
| 31 | 牛肉 | 40 | 什锦鲢鱼头 |
| 32 | 红枣 | 41 | 香酥鲢鱼 |
| 33 | 山药 | 41 | 红枣莲子鸭肉煲 |
| 34 | 人参 | 42 | 专题1 补气健脾，情绪很关键 |
| 35 | 黄芪 | 43 | 专题2 这些症状证明你是气虚 |
| | | 44 | 专题3 排泄不畅，慎用通便药 |



第三章 为什么感冒的人总是你？

——阳虚体质，要以补肾为根、健脾为本

- 46 • 阳虚体质自测题
- 47 • 阳虚体质的显著特征
- 48 • 终日贪寒凉，体质必缺阳
- 49 • 饮食忌生冷，用药防燥热
- 50 • 避免阳虚，从优生优育开始
- 51 • 阳虚体质者饮食养生原则
- 52 • 适合阳虚体质者的明星食材、中药材及食谱
- 52 • 韭菜
- 54 • 栗子
- 56 • 黑豆
- 58 • 羊肉
- 60 • 虾
- 62 • 核桃
- 64 • 桂圆
- 66 • 鹿茸
- 67 • 淫羊藿
- 68 • 杜仲
- 69 • 韭菜炒羊肝
- 69 • 韭香豆腐
- 70 • 私房飘香羊肉
- 70 • 鸡蛋炒羊肉
- 71 • 香酥羊肉丝
- 71 • 沙茶烧羊肉
- 72 • 双椒炒虾仁
- 72 • 鲜草菇炒虾仁
- 73 • 栗香土鸡煲
- 73 • 菜花炒北极虾
- 74 • 专题1 多动少熬，体质自强
- 75 • 专题2 春夏养阳，秋冬养阴
- 76 • 专题3 阳虚体质起居重保暖

第四章 你是不是又口干咽燥了？

——阴虚体质，多让身心降降火

- 78 • 阴虚体质自测题
- 79 • 阴虚体质的显著特征
- 80 • 嗜食辛与辣，阳亢易阴虚
- 81 • 分清阴阳再进补
- 82 • 当心，酗酒会要了你的命
- 83 • 阴虚体质者饮食养生原则
- 84 • 适合阴虚体质者的明星食材、中药材及食谱
- 84 • 莲藕
- 86 • 鸭肉
- 88 • 兔肉
- 90 • 苦瓜
- 92 • 黄瓜
- 94 • 绿豆
- 96 • 枸杞子
- 97 • 藕片烩猪肉

- 97 • 泡菜鸭片
- 98 • 糯米莲藕
- 98 • 木耳兔肉煲
- 99 • 豆豉鲮鱼炒苦瓜
- 99 • 酱香苦瓜
- 100 • 苦瓜排骨煲
- 100 • 平菇炒瓜片
- 101 • 洋葱炒黄瓜
- 101 • 爽脆黄瓜条
- 102 • 酸笋木耳炒黄瓜
- 102 • 黄瓜炒猪肝
- 103 • 腊肉炒苦瓜

- 103 • 苦瓜炒鸡蛋
- 104 • 专题1 莫让房事过劳烦
- 105 • 专题2 控制心情好养生
- 106 • 专题3 阴虚常感干与燥



第五章 肥胖是不是总缠着你？

——痰湿体质，赶快给身体减减肥

- 108 • 痰湿体质自测题
- 109 • 痰湿体质的显著特征
- 110 • 常常吃夜宵，痰湿不可免
- 111 • 调补肺脾肾，饮食要祛痰
- 112 • 细嚼且慢咽，少食并多餐
- 113 • 痰湿体质者饮食养生原则
- 114 • 适合痰湿体质者的明星食
材、中药材及食谱
- 114 • 梨
- 116 • 西红柿
- 118 • 玉米
- 120 • 红豆
- 122 • 白萝卜
- 124 • 竹笋
- 126 • 车前子

- 127 • 茯苓
- 128 • 白术
- 129 • 烧萝卜
- 129 • 椒麻萝卜
- 130 • 海味萝卜
- 130 • 西红柿烧排骨
- 131 • 虾仁茄盒
- 131 • 竹笋双菇汤
- 132 • 芦笋炒西红柿
- 132 • 西红柿炒甘蓝
- 133 • 四色小炒
- 133 • 玉米腰果火腿丁
- 134 • 专题1 胖人中的痰湿体质者
- 135 • 专题2 阴雨季节防湿邪
- 136 • 专题3 运动健身重坚持

第六章 为什么吃了火锅就长疮？

——湿热体质，常做身体“大扫除”

- 138 · 湿热体质自测题
- 139 · 不改掉坏习惯，再补养也是白搭
- 140 · 饮食要节制，忌辣又少油
- 141 · 湿热体质者饮食养生原则
- 142 · 适合湿热体质者的明星食材、中药材及食谱
- 142 · 冬瓜
- 144 · 丝瓜
- 146 · 猪肉
- 148 · 鲤鱼
- 150 · 海带
- 152 · 泽泻
- 153 · 西红柿炒丝瓜
- 153 · 紫背冬瓜蓉汤
- 154 · 素烧冬瓜
- 154 · 清炖冬瓜排骨
- 155 · 香菇肉末炒豆芽
- 155 · 香菇五花肉土豆片
- 156 · 肉丝香干炒韭菜
- 156 · 猪肉酿南瓜
- 157 · 胡萝卜西芹炒肉丝
- 157 · 肉丝炒青辣椒
- 158 · 鱼香肉丝
- 158 · 浇汁海带
- 159 · 油泼海带丝
- 159 · 海带炖肋排
- 160 · 专题1 又“湿”又“热”的体质
- 161 · 专题2 湿热体质，养生莫熬夜
- 162 · 专题3 居住环境宜干燥通风

第七章 为什么你动不动就过敏？

——特禀体质，益气固表则标本兼治

- 164 · 特禀体质自测题
- 165 · 特禀体质的产生原因
- 166 · 特禀体质深接触
- 167 · 追本溯源，查查谁才是罪魁祸首
- 168 · 容易让人过敏的食物大盘点
- 169 · 特禀体质者饮食养生原则
- 170 · 适合特禀体质者的明星食材、中药材及食谱
- 170 · 金针菇
- 172 · 胡萝卜
- 174 · 防风
- 175 · 黄花菜炒金针菇
- 175 · 豆芽拌双菇
- 176 · 胡萝卜炒猪肝
- 176 · 胡萝卜鸡丝
- 177 · 糖醋胡萝卜丝
- 177 · 胡萝卜炒牛肉



- 178 · 专题1 益气固表，养血消风
- 179 · 专题2 春季升阳，谨防过敏
- 180 · 专题3 宠物，潜伏着过敏原

第八章 为什么你的伤口总难愈合？

——血瘀体质，活血化瘀为当务之急

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| 182 · 血瘀体质自测题 | 198 · 黑木耳扒小油菜 |
| 183 · 血瘀体质者的典型症状 | 199 · 黑木耳炒山药 |
| 184 · 何谓血瘀证 | 199 · 山楂炒肉片 |
| 185 · 酒可少量饮，醋要多吃点 | 200 · 山楂焖排骨 |
| 186 · 关注女性，远离血瘀 | 200 · 养生木耳瘦肉煲 |
| 187 · 血瘀体质者饮食养生原则 | 201 · 香菇木耳蒸鸡 |
| 188 · 适合血瘀体质者的明星食
材、中药材及食谱 | 201 · 什锦小炒 |
| 188 · 山楂 | 202 · 专题1 春季舒展，秋冬保暖 |
| 190 · 黑木耳 | 203 · 专题2 在家休息，戒掉电脑 |
| 192 · 红糖 | 204 · 专题3 全身运动效果好 |
| 194 · 三七 | |
| 195 · 桃仁 | |
| 196 · 红花 | |
| 197 · 白菜黑木耳炒肉 | |
| 197 · 黑木耳炒黄花菜 | |
| 198 · 黑木耳炒猪肚丝 | |



第九章 为什么你的脾气越来越坏？

——气郁体质，养生要从养心开始

- 206 · 气郁体质自测题
- 207 · 气郁体质形成的原因
- 208 · 白领阶层，抑郁症的高发人群
- 209 · 注意疏肝理气、补益肝血
- 210 · 春季，气郁体质者养生的关键时期
- 211 · 气郁体质者饮食养生原则
- 212 · 适合气郁体质者的明星食材、中药材及食谱
- 212 · 燕麦
- 214 · 小麦
- 216 · 牛奶
- 218 · 芹菜
- 220 · 茼蒿
- 222 · 陈皮
- 223 · 香附
- 224 · 玫瑰花
- 225 · 芹菜炒猪肝
- 225 · 芹菜炒牛肉丝
- 226 · 芹菜炒鸡胗
- 226 · 皮蛋肉末炒芹菜
- 227 · 凉拌茼蒿
- 227 · 茼蒿炒肉
- 228 · 罗汉果燕麦瘦肉粥
- 228 · 蛋奶炒肉丁
- 229 · 牛奶玉米脆
- 229 · 鳕鱼蛋粥
- 230 · 专题1 帮自己找一找满足感
- 231 · 专题2 总宅在家里也是种病
- 232 · 专题3 适合气郁体质者的节目

第十章 常用中药与食物的搭配宜忌

——巧用中药，补气养血可长寿

- 234 · 人参
- 235 · 黄芪
- 236 · 丹参
- 237 · 白术
- 238 · 苍术
- 239 · 茯苓
- 240 · 何首乌
- 241 · 甘草
- 242 · 黄连
- 243 · 生地黄
- 244 · 紫苏
- 245 · 附子
- 246 · 麦冬
- 247 · 石菖蒲
- 248 · 厚朴

第十一章 中医饮食养生

——安全健康，让你安心学养生

- 250 • **补气养血**
- 251 • **饮食养生总原则：红色食物+药食同源**
- 251 • 薏米红豆米糊
- 252 • 大豆黄芪豆浆
- 252 • 玫瑰花油菜豆浆
- 252 • 大枣枸杞豆浆
- 253 • **健脑益智**
- 254 • **饮食养生总原则：多食五谷+合理饮食**
- 254 • 腰果核桃奶汁
- 255 • 洋葱果菜汁
- 255 • 核桃楂米豆浆
- 255 • 黑芝麻黑米豆浆
- 256 • **健脾开胃**
- 257 • **饮食养生总原则：甘味食物+黄色食物**
- 257 • 果蔬牛奶汁
- 258 • 糯米冰糖豆浆
- 258 • 山楂二米豆浆
- 258 • 清爽解腻茶
- 259 • **缓解疲劳**
- 260 • **滋阴壮阳**
- 261 • **饮食养生总原则：咸味食物+黑色食物**
- 261 • 扁豆莴笋米糊
- 262 • 花生豆腐米糊
- 262 • 牛奶银耳米糊
- 262 • 百合莲子绿豆浆
- 263 • **防癌抗癌**
- 264 • **丰胸美体**
- 265 • **饮食养生总原则：摄取胶原蛋白+多饮水**
- 265 • 纤体果乳汁
- 266 • 纤体水果蔬菜汁
- 266 • 蜜桃西红柿奶汁
- 266 • 奶橙木瓜汁
- 267 • **减肥瘦身**
- 268 • **饮食养生总原则：多饮水+控制盐分摄入**
- 268 • 荷叶桂花豆浆
- 269 • 南瓜百合豆浆
- 269 • 燕麦糙米豆浆
- 269 • 美丽瘦身果茶汁
- 270 • 美腿瘦身香瓜汁
- 270 • 香瓜蜜桃瘦身汁
- 270 • 菜花菠菜苹果汁
- 271 • **延缓衰老**
- 272 • **饮食养生总原则：摄取胶原蛋白+多食蔬果**
- 272 • 核桃大豆米糊
- 273 • 芝麻杏仁糯米浆
- 273 • 胡萝卜黑豆豆浆
- 273 • 小麦核桃豆浆
- 274 • **美容养颜**
- 275 • **饮食养生总原则：滋阴活血食物+多饮水**
- 275 • 杏仁菊花米糊
- 276 • 蜂蜜养颜豆浆
- 276 • 圆白菜柠檬汁
- 276 • 美颜芒果梨汁
- 277 • 大枣养颜豆浆
- 277 • 松子杏仁豆浆
- 277 • 木瓜银耳豆浆
- 278 • **亮眼明眸**

- 279 • 饮食养生总原则：摄取维
生素+均衡营养
- 279 • 生菜萝卜豆浆
- 280 • 亮眼香蕉山楂汁
- 280 • 芹菜护眼苹果汁
- 280 • 苹果美睛果汁
- 281 • 乌发养发

- 282 • 润肠排毒
- 283 • 饮食养生总原则：适当
饮水+多食蔬果
- 283 • 燕麦甘薯米糊
- 284 • 玉米纯豆浆
- 284 • 玉米红豆豆浆
- 284 • 芹菜豆浆

第十二章 不同年龄阶段饮食养生

——根据年龄养生，吃出营养，养生健康

- 286 • 婴儿期
- 287 • 幼儿期
- 288 • 学龄期
- 289 • 少年期
- 290 • 青年期女性
- 291 • 青年期男性
- 292 • 中年女性
- 293 • 中年男性
- 294 • 老年期
- 295 • 新婚期
- 296 • 妊娠期
- 297 • 少女青春期
- 298 • 女性月经期
- 299 • 女性哺乳期
- 300 • 女性更年期

第十三章 特殊人群饮食养生

——特殊人群，饮食养生也“特殊”

- 302 • 脑力工作者
- 303 • 体力工作者
- 304 • 电脑工作者
- 305 • 长期接触辐射
- 306 • 长期熬夜者
- 307 • 高温环境
- 308 • 语音工作者



第一章

读懂身体给你的信号

——平和体质，重在调节与保持



平和体质 自测题

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。

1.你精力充沛吗？

A.没有（根本不） B.很少（有一点） C.有时（有些） D.经常（相当） E.总是（非常）

2.工作或学习时间，你的头脑会一直都很清醒吗？

A.没有（根本不） B.很少（有一点） C.有时（有些） D.经常（相当） E.总是（非常）

3.你说话的声音很洪亮吗？

A.没有（根本不） B.很少（有一点） C.有时（有些） D.经常（相当） E.总是（非常）

4.你经常感到心情愉悦吗？

A.没有（根本不） B.很少（有一点） C.有时（有些） D.经常（相当） E.总是（非常）

5.你比一般人耐受得了寒冷（冬天的寒冷、夏天的空调冷气）吗？

A.没有（根本不） B.很少（有一点） C.有时（有些） D.经常（相当） E.总是（非常）

6.你能适应外界自然和社会环境的变化吗？

A.没有（根本不） B.很少（有一点） C.有时（有些） D.经常（相当） E.总是（非常）

7.你睡眠质量好吗？

A.没有（根本不） B.很少（有一点） C.有时（有些） D.经常（相当） E.总是（非常）

8.你的记忆力很好吗？

A.没有（根本不） B.很少（有一点） C.有时（有些） D.经常（相当） E.总是（非常）

◎**计分方法：**A为1分，B为2分，C为3分，D为4分，E为5分。

◎**分数解析：**

原始分数：原始分数=各个条目分值相加，即简单求和法。

转化分数：转化分数=（原始分数-8）÷32×100，在0~100分之间。

◎**判断标准：**

较安全：当平和体质转化分≥40分时，判定为“是”。

加油啊：当平和体质转化分在30~39分之间时，判定为“倾向是”。

很危险：当平和体质转化分<30分时，判定为“否”。

如何拥有平和体质

平和体质很大程度上是父母给的，来自先天禀赋，这一点很重要。生在长寿家族的人很幸运，但是可遇不可求。平和体质的人，多数生在长寿家族，比如五世同堂的大家族，而平常的人家能四世同堂就很不容易了。自幼的家庭养育对于维护或促生平和体质也有着非常重要的作用。

平和体质通常表现为情绪稳定、生活规律、体重波动小、得病少、对环境和气候的变化适应能力比较强。即使生病了，自我康复能力也很强。但是平和体质的人在人群中不是太多，因为长寿的人毕竟是少数。在中国这么大的地方，实际上也只有几个长寿地区，比如广西的巴马瑶族自治县和广州市的东山区，因此我们就不能太奢望自己得到平和体质。

如果你不是长寿家庭的父母，也可以通过从小的教养，使得自己的孩子拥有平和体质。比如训练孩子吃有吃相、坐有坐相，玩完东西一定要放回原处等，这些都是教导孩子干什么事都要适可而止，不能过分，从而锻炼孩子的自我约束能力。孩子长大以后，自然而然，从骨子里就会记住，吃东西不能过分、不能贪婪、不要熬夜、不可以恣情纵欲。其实，不论什么体质的养生都需要有好的习惯。此外，父母还要注重对孩子“心神”的养育，使孩子有个性但是不偏激，心态平和。“神”在很大程度上指的是秉性，“山河易改，禀性难移”，小时候养成了躁动的习惯，长大后再想培养出养神、静神的习惯，就很难了。

所以，只要形成禀性，就能使好习惯成为生活的一部分。生活、心态都简朴的人，容易促生平和体质。长寿的人往往都是心态平和、无欲无求的人。假如要长寿，就要回归简单。当然，回归简单是一种境界，不是那么轻易就能做到，但是只要大家明白了这个道理，就能抑制一些不好的想法和心态，从而逐渐地养成一些好习惯。

什么是体质

体质就是指在人体生命过程中，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方面综合的、相对稳定的固有性质。它反映了机体内阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性是由脏腑盛衰所决定的，并以气血为基础。

这些好习惯， 你应该继续保持

平和体质的人都有很好的生活习惯，也就是之前所说的后天个人修为，坚持这些好的生活习惯，才能拥有平和体质。那么平和体质者普遍都有哪些好习惯呢？

◎心态平和。心态平和即要心胸豁达、对人宽容、不钻牛角尖。遇到想不通的问题要学会和他人交流或倾诉。只有遇事能够“看开、放开”，能够“释怀”，才有可能经常保持良好的心态。而保持良好心态更有利于养成平和体质。

◎规律起居。只有生活中的起居习惯符合客观规律，才有利于机体的新陈代谢，维持心、肺、肝、肾、脑等重要组织器官的生理功能，从而保持身体健康。许多中老年人硬朗的身体就得益于不熬夜、冬季注意保暖、每晚热水泡脚等生活起居的好习惯。

◎适量运动。运动能愉悦身心、促进新陈代谢、调节血液循环、改善器官功能，非常有利于身心健康。所以每个人可以根据自身情况选择适宜的运动方式和运动量，应以不过度疲劳为度。

◎节制嗜好。主要指对烟、酒、网络等不良嗜好的过度依赖。吸烟对呼吸系统、心脑血管系统等均有不利影响；过量饮酒易损伤肝伤胃，有害大脑健康；过度上网则有损视力，不利于腰背肩颈等骨关节功能，常在电脑前工作的人尤应注意这点，应酌情安排时间休息片刻及远眺景物以保护视力。

◎睡眠充足。人一生的1/3时间都是在睡眠中度过的。医学研究表明，在深度睡眠中，人体细胞可以自我修复，尤其在夜间10点到凌晨3点间的睡眠被称为“美容觉”。因为在此时间段进行睡眠可以排除体内毒素、恢复人体功能，还能美颜护肤。

◎定期体检。人到了一定年龄难免会产生一些疾病，对此必须客观对待。人应定期检查身体，做到预防为主，一旦发生疾患应该及早进行治疗，以便取得最好的疗效。



★充足的睡眠可以帮助恢复人体功能。

养生重养心， 平和切莫忘

中医一直认为，五志七情皆可以致病，并且有不少医案也证实了此观点。比如《三国演义》上的“三气周瑜”，讲的就是因郁怒伤身致死的一个典型故事。另外，紧张、思虑过度等不良情志也会伤神、伤志、伤五脏，中医认为悲哀伤肺、思虑伤脾、大怒伤肝、惊恐伤肾、过喜伤心等。不良情志导致身体五脏不和、精气耗损，就会使人的体质出现偏颇，即使你是平和体质，也可能因为心病而导致身体出现病症，因此平和体质者平常养生也不要忘了养心。凡是通晓养生的人都知道“下士养身，中士养气，上士养心”的道理。

早在《黄帝内经》中就强调过心理调摄对于强身延寿的重要性：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这句话的意思就是说人要保持心情安闲、排除杂念妄想，以使先天元气不被耗散，精神守持于内，这样，疾病就无从发生了。

所以，重视养心是大家养生的“上上策”，即使平和体质者也不例外。那么，平和体质者到底该如何养心呢？

◎要静心。情绪乃一身之主，一个人如果终日思前想后、欲望不止，难免会百病丛生。所以要消除不良情绪，就要学会静心。静心的最佳途径是练心，可以采用瑜伽、冥想、静心音乐等方式来静心。只有让心静了才能气顺，气顺了人才能强健，人强健了当然就百病不生了，体质也不会有失偏颇了。

◎不压抑。现在市面上出现了所谓的“哭吧”“发泄吧”等供人发泄的地方。其实这是非常好的情绪发泄场所。现代人压抑得太厉害了，当进入这些“发泄吧”里，或哭或挥拳猛击，把心中积压的委屈与不快全都倒出来，等到揩干眼泪鼻涕、脱掉拳击手套掉头而去时，心里会一下子变得非常轻松。这比一声不响把什么都闷在心里独自忍受要强很多。千万不要过度压抑自己的不良情绪，哪怕找个无人处高声骂几句，大声喊两嗓子，对身体都是有好处的。

◎学会包容。如果我们心胸狭小、不能容物、遇事斤斤计较，就不可能心平气和、心思安定。另外，平和体质者也可以根据自己的条件，合理地选择适合自己的养心方法。把养心落在实处，保证心气平和、乐观豁达，自然就能气血通畅、体质平衡。