

黄帝内经



李兴广 编著

九型体质养生法

体质先天有异 调养后天有别



国医养生堂

浙江科学技术出版社

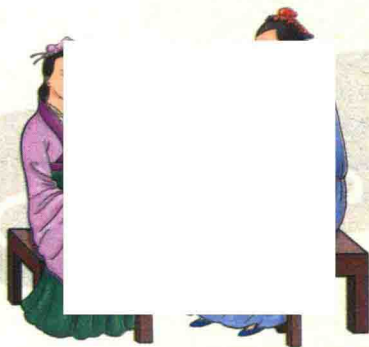
国医养生堂



黄帝内经

九型体质 养生法

李兴广◎编著



浙江科学技术出版社

国医养生堂



黄帝内经

九型体质 养生法

李兴广◎编著



浙江科学技术出版社

黄帝内经： 九型体质养生法

绪论

看看你是哪一种体质

什么是中医体质养生 / 4

- 最完美的平和体质 / 5
- 反复感冒的气虚体质 / 5
- 畏寒怕冷的阳虚体质 / 6
- 缺水急躁的阴虚体质 / 6
- 易患“三高”的痰湿体质 / 7
- 长痘易怒的湿热体质 / 8
- 失眠忧郁的气郁体质 / 8
- 血脉不畅的血瘀体质 / 9
- 天生特异的过敏体质 / 10

体质与《黄帝内经》 / 10

Part 01 平和体质

调养法则 / 12

精神调养 / 12

起居调养 / 13

运动调养 / 13

饮食调养 / 14

易得疾病 / 16

药物保健 / 17

四季养生 / 18

经络调养 / 19

Part 02 气虚体质

调养法则 / 20

精神调养 / 20

起居调养 / 21

运动调养 / 21

饮食调养 / 22

易得疾病 / 24

药物保健 / 25

四季养生 / 26

经络调养 / 27

Part 03 阳虚体质

调养法则 / 28

精神调养 / 28

起居调养 / 29

运动调养 / 29

饮食调养 / 30

易得疾病 / 32

药物保健 / 33

四季养生 / 34

经络调养 / 35

Part 04 阴虚体质

调养法则 / 36

精神调养 / 36

起居调养 / 37

运动调养 / 38

饮食调养 / 38

易得疾病 / 41

药物保健 / 42

四季养生 / 44

经络调养 / 45

◆Part 05◆ 痰湿体质

- 调养法则 / 46
- 精神调养 / 46
- 起居调养 / 47
- 运动调养 / 47
- 饮食调养 / 48
- 易得疾病 / 52
- 药物保健 / 53
- 四季养生 / 54
- 经络调养 / 55

◆Part 06◆ 湿热体质

- 调养法则 / 56
- 精神调养 / 56
- 起居调养 / 57
- 运动调养 / 57
- 饮食调养 / 58
- 易得疾病 / 60
- 药物保健 / 61
- 四季养生 / 62
- 经络调养 / 63

◆Part 07◆ 气郁体质

- 调养法则 / 64
- 精神调养 / 64
- 起居调养 / 65
- 运动调养 / 65
- 饮食调养 / 66
- 易得疾病 / 68
- 药物保健 / 69
- 四季养生 / 70
- 经络调养 / 71

◆Part 08◆ 血瘀体质

- 调养法则 / 72
- 精神调养 / 72
- 起居调养 / 73
- 运动调养 / 73
- 饮食调养 / 74
- 易得疾病 / 76
- 药物保健 / 77
- 四季养生 / 78
- 经络调养 / 79

◆Part 09◆ 过敏体质

- 调养法则 / 80
- 精神调养 / 80
- 起居调养 / 81
- 运动调养 / 81
- 饮食调养 / 82
- 易得疾病 / 85
- 药物保健 / 87
- 四季养生 / 88
- 经络调养 / 89

附录

体质与年龄、“三高”的关系

体质与年龄 / 90

体质与“三高” / 95

特别提示：在使用书中介绍的方法之前，必须到医院进行诊断，并在医生指导下使用。

绪论

看看你是哪一种体质

体质就是指人体由于先天的遗传以及后天饮食、生活习惯、自然、社会、家庭环境等多种因素的影响，在其生长发育和衰老的过程中，所形成的外表形态上和心理、生理功能上相对稳定的特征。这种特征可以提示人们容易患哪些种类的疾病以及日常生活当中的宜忌。

什么是中医体质养生

中医体质养生是指在中医理论的指导下，根据不同的体质，采用相应的养生方法和措施，以纠正体质的偏颇，达到防病延年的目的。早在两千多年前的《黄帝内经》中就对体质进行了多方面的探讨。根据历代文献记载，人们已经发现，不良体质是发病的内因，体质决定着人体对某些致病因素的易感性。人们也从实践中认识到，体质不是固定不变的，外界环境、发育条件和生活条件的影响都可能使体质发生改变。因此，不良体质可以通过有计划地改变周围环境、改善生活习惯、加强体育锻炼等积极的养生方法，提高自身抵御疾病的能力。



最完美的平和体质

1	体质成因	先天禀赋良好，后天调养得当。
2	形体特征	体型匀称、健壮。
3	精神特征	积极乐观、精力充沛。
4	心理特征	心理素质好、随和开朗、情绪稳定、思维理智、不偏激。
5	外貌特征	面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光炯炯有神，鼻色明润，嗅觉灵敏，味觉正常，睡眠安和，饮食规律，二便正常，淡红舌，薄白苔。
6	常见症状	耐受寒热、不易疲劳、较少出现不适症状。
7	易患疾病	平素较少患病。
8	体质分型	先天禀赋好，后天调养佳。
9	适应能力	对自然环境和社会环境适应能力较强。

反复感冒的气虚体质

1	体质成因	先天禀赋不足，后天失养，如父母体弱、早产、人工喂养不当、偏食、厌食，或病后气亏、年老气弱。
2	形体特征	肌肉松软。
3	精神特征	懒言少语、疲乏神倦。
4	心理特征	性格内向、情绪不稳定、善惊易恐。
5	外貌特征	面色萎黄或淡白、易出汗、舌淡胖嫩、舌边有齿痕、步态缓慢。
6	常见症状	头晕、健忘、自汗、乏力、便溏、腹胀、食欲减退、心悸、嗜睡、气短、胸闷、下肢水肿、小便清长、夜尿频多、便秘但不结硬或大便不成形、睡时流涎、目露白睛、出血不易止。

反复感冒的气虚体质（续）

7	易患疾病	反复感冒、咳嗽、哮喘、内脏下垂、眼睑下垂、虚劳、紫癜、久病不愈。
8	体质分型	心气虚、肺气虚、脾胃气虚、肾气虚。
9	适应能力	不能耐受寒邪、风邪、暑邪。

畏寒怕冷的阳虚体质

1	体质成因	先天禀赋不足，后天失养，孕育时父母体弱、早产、气虚过甚损及阳气等。
2	形体特征	多白胖或清瘦、肌肉松软、四肢不健壮。
3	精神特征	精神不振、少气懒言。
4	心理特征	性格内向沉静。
5	外貌特征	面色苍白或晦暗、口唇色淡、舌淡胖嫩、舌边有齿痕、毛发易落、易出汗、步态缓慢、羞明畏光。
6	常见症状	平素畏冷、手足不温、喜热饮食、大便溏薄、小便清长，甚则心悸怔忡、胸闷气短、腰膝痠软、下肢水肿、头目晕眩。
7	易患疾病	冠心病、低血压、胃痛、腹痛、胃溃疡、久泻、消化不良、水肿、男子阳痿、女子宫冷不孕、痛经、闭经等。
8	体质分型	心阳虚、脾胃阳虚、肾阳虚。
9	适应能力	较弱不能耐受寒邪、耐夏不耐冬。

缺水急躁的阴虚体质

1	体质成因	先天禀赋不足，后天失养。孕育时父母体弱，或年长受孕、早产，或纵欲耗精、积劳阴亏，或曾患出血性疾病等。
---	------	--

缺水急躁的阴虚体质（续）

2	形体特征	体型瘦长。
3	精神特征	精神时而振奋，性格活泼，但难于保持。
4	心理特征	性格外向好动，急躁易怒。
5	外貌特征	面色潮红、两目干涩、皮肤干燥、舌红少津、脉象细数。
6	常见症状	手足心热、口燥咽干、大便干燥、渴喜冷饮、视物模糊、眩晕耳鸣、睡眠差等。
7	易患疾病	心悸失眠、肺炎、胃酸过多、胃溃疡、高血压、男子早泄、女子闭经、崩漏、年老早衰等。
8	体质分型	心阴虚、胃阴虚、肝阴虚、肺阴虚、肾阴虚。
9	适应能力	较弱，不耐燥、热，耐冬不耐夏。

易患“三高”的痰湿体质

1	体质成因	先天遗传，或后天饮食失衡、过食肥甘、起居失常、缺乏运动等。
2	形体特征	体型肥胖、腹部肥满松软。
3	精神特征	神平气和、食后精神不振。
4	心理特征	性格温和、稳重谦恭、豁达开朗、善于忍耐。
5	外貌特征	面色黄胖、油脂较多、易困倦、多汗且黏黄、舌体胖大、舌苔白腻、脉滑。
6	常见症状	嗜睡、汗多、腹胀、便难臭秽、痰多、眩晕、健忘、胸闷、小便浑浊、食欲不振。
7	易患疾病	高血脂症、高血压、糖尿病、中风、冠心病、周围血管疾病等。

易患“三高”的痰湿体质（续）

- | | | |
|---|------|----------------------|
| 8 | 体质分型 | 痰浊阻肺、痰蒙清窍、痰留脾胃、痰阻下焦。 |
| 9 | 适应能力 | 对梅雨季节和潮湿环境适应力差。 |

长痘易怒的湿热体质

- | | | |
|---|------|--|
| 1 | 体质成因 | 先天不足、久居湿地、喜食肥甘、长期饮酒、湿热内蕴。 |
| 2 | 形体特征 | 体型偏胖。 |
| 3 | 精神特征 | 精神亢奋。 |
| 4 | 心理特征 | 急躁易怒、粗心懈怠。 |
| 5 | 外貌特征 | 面垢油光、易生痤疮粉刺、眼睛红赤、舌质红、苔黄腻、脉濡数。 |
| 6 | 常见症状 | 口干口苦，痤疮粉刺，大便黏滞或燥结，小便短赤，男子阴囊潮湿，女子带下量多、色黄味秽。 |
| 7 | 易患疾病 | 湿疹、痤疮粉刺、痈疖、肾结石、脂肪肝、高血压、冠心病、高脂血症。 |
| 8 | 体质分型 | 肝胆湿热、湿热蕴脾、膀胱湿热、大肠湿热。 |
| 9 | 适应能力 | 对湿热环境、夏秋之交、湿热交蒸的气候难以适应。 |

失眠忧郁的气郁体质

- | | | |
|---|------|-----------------------------|
| 1 | 体质成因 | 先天遗传，或精神刺激、暴受惊恐、所欲不遂、忧郁思虑等。 |
| 2 | 形体特征 | 形体偏瘦。 |
| 3 | 精神特征 | 精神抑郁、烦闷不乐。 |

失眠忧郁的气郁体质（续）

4	心理特征	性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑。
5	外貌特征	神情忧郁、面色晦暗。
6	常见症状	胸胁胀满，或走窜疼痛、善太息，或嗝气呃逆、喉间异物感，女子乳房胀痛、辗转难眠、健忘、痰多。
7	易患疾病	抑郁症、癔症等精神类疾病，女子月经不调、失眠、梅核气等。
8	体质分型	肝气郁结、气郁化火、气郁痰结。
9	适应能力	对精神刺激适应能力较差，不喜欢阴雨天气。

血脉不畅的血瘀体质

1	体质成因	先天禀赋不足，或后天外伤、忧郁气滞、久病入络。
2	形体特征	形体偏瘦。
3	精神特征	精神抑郁不振。
4	心理特征	性格内向、易烦躁、急躁健忘。
5	外貌特征	面色晦暗，容易出现瘀斑、口唇暗紫、舌下有瘀点、发易脱落、肌肤甲错。
6	常见症状	常有色斑，易患刺痛，女性多见痛经、闭经。
7	易患疾病	中风、冠心病、女子月经不调、疼痛有定处。
8	体质分型	气滞血瘀、寒凝血瘀、热毒血瘀。
9	适应能力	不耐受风邪、寒邪。

天生特异的过敏体质

1	体质成因	先天禀赋不足、遗传，环境因素、药物因素等。
2	形体特征	形体无特殊表现，或有畸形，或有先天生理缺陷。
3	精神特征	依据禀赋不同而各异。
4	心理特征	性情过敏，或无特殊表现。
5	外貌特征	无一定特征，或者先天畸形、生理缺陷。
6	常见症状	荨麻疹、瘙痒、哮喘、皮肤脱屑、溃破、呼吸窘迫、出血、昏厥等。
7	易患疾病	神经衰弱、失眠、贫血、低血糖症、慢性出血症、心血管疾病，或妇女月经不调、功能失调性子宫出血等疾病。
8	体质分型	先天性生理缺陷、遗传疾病、过敏反应、原发性免疫缺陷。
9	适应能力	适应能力差，遇过敏源易引发宿疾。

体质与《黄帝内经》

《黄帝内经》成书于两千多年以前，是第一部成系统的中医典籍，后世中医理论都是从此书发展而来的。《黄帝内经》中许多篇章都涉及体质的概念，并提出了相应的养生方法。比如《灵枢·通天》中，根据人体阴阳的多少，提出将人体分为太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳平和的阴阳五态人，明确指出阴阳偏颇是病态的体质，阴阳相对平衡才是正常体质。这种认识直到现在仍未被改变。

《灵枢·阴阳二十五人》中又将阴阳五态进一步细分为木、火、土、金、水五种心理倾向，如此产生二十五种人格类型。此篇进一步阐述了体质的概念，以及体质与自然环境、先天禀赋和后天调养等因素的关系，揭示出体质就是人体内阴阳、气血、脏腑功能的活动倾向。“阴阳二十五人”将人的性格、心理特征融入体质分类的范畴，不管是在现在还是当时无疑都是十分科学和先进的。

《灵枢·逆顺肥瘦》中将人分为肥人、瘦人、肥瘦适中人三类。《灵枢·卫气失常》又将肥人分为膏型、脂型、肉型三种，并对每一类型人生理上的差别、气血的多少、体质的强弱，做了较为细致的描述。

《灵枢·寿夭刚柔》中指出人的性格有刚有柔，人的体质有强有弱，人的身型有高有矮，人的生理、病理有阴有阳，并且提出了相应的治疗方法。《灵枢·论勇》对勇、怯两种体质类型的精神面貌、外部特征与内在的脏腑功能进行了描述和讨论。

由此可以看出《黄帝内经》是中医理论体质学说的鼻祖，其论述内容涵盖了人体体质的性别、年龄、地区、禀赋、体态、外貌、性格、心理、对环境的适应能力、社会地位、生活条件及临床治疗等各个方面，为个体治疗和养生提供了指导纲领。



平和体质

平和体质是指先天禀赋良好，后天调养得当，以体态适中、面色红润、精力充沛、脏腑功能强健为主要特征的体质状态。

调养法则

调养气血，协理阴阳。

气血的平和充足、阴阳的协调平衡是平和体质的基础。先天禀赋良好的人，对环境的适应及耐受好，自身免疫调节机制灵活完善，只需要保持原有的生活规律就能达到健康平和的状态。

后天调养得当的人注重养生，虽然先天条件不是十分完美，但是讲究调养，顺应自然规律，依靠饮食、作息、运动、精神方面的调摄使自己的脏腑、气血、阴阳达到一种动态的平衡。

精神调养

平和体质的人，精神状态积极乐观、精力充沛，这得益于脏腑气血的充足与阴阳的协调。

平和体质的人本身各方面素质较好，达到精神平和也较为容易。遇怒不怒，遇悲不悲，遇恐不恐，遇惊不惊，不妄忧思是一种理想境界，需要长期努力，要根据不同年龄时期的性格特点逐步磨炼而成。



起居调养

平和体质的人往往作息规律，睡眠充足。这说明人们若能起居有常、合理作息，就能保养神气，使人体精力充沛、生命力旺盛。人体的阴阳应顺应自然界阴阳的变化，日出而作，日落而息。一般来讲，做到早晨六七点钟起床，晚上十点或十一点入睡为宜。儿童要保证十个小时的睡眠时间，青壮年八小时睡眠，老年人睡眠时间可适当减少。

平和体质的人还要讲究劳逸结合，既不能自恃体壮过度劳累，也不能过于安逸骄纵，要做到体力劳动和脑力劳动相结合，合理安排劳动程序，休息保养丰富多样。

运动调养

“流水不腐，户枢不蠹。”

运动是增强体质、延年益寿的重要方法。日常的运动锻炼应遵循一定的原则，否则不仅达不到锻炼的目的，反而会对身体造成损伤。首先，运动应当

掌握养生要领，调心、调息，做到精神专注、呼吸均匀，使得内外和谐、气血周流；第二，运动量要适度，不宜过量，尤其是老年人，即便是身体健壮也不要做过于激烈的运动，以传统的太极拳、八段锦、气功、快走为佳；第三，运动应当持之以恒，坚持不懈。锻炼不仅是身体的锻炼，同时也是意志和毅力的锻炼。



饮食调养

平和体质的饮食调养关键在于膳食平衡、食物多样化，谷类、瓜果、禽肉、蔬菜应当兼顾，不可偏废。

其次，酸、苦、甘、辛、咸搭配，饮食口味调和不可偏嗜。

另外，过饥、过饱、过生、过冷、过热、饮食不洁均可影响健康，导致疾病发生，长此以往，甚至会改变体质状态。

饮食讲究冷热适中，过分偏嗜寒热饮食，可导致人体阴阳失调而发生病变。

饮食不洁也是导致疾病发生的重要原因，以胃肠疾病为主，多是由于缺乏良好的卫生习惯，进食陈腐变质，或被疫毒、寄生虫等污染的食物所造成，轻则变生疾病，重则久病不愈，破坏体质。

饮食还应当有较为固定的时间。中国传统进食方法是一日三餐，早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少，长期保持按时进餐对身体大有好处。

进食时应当缓和从容，细嚼慢咽，专心致志。另外，进食的环境应当宁静整洁、气氛轻松愉快，这些都有利于食物的消化和吸收。

进食之后，可以做一些调理，如食后散步、食后摩腹、食后漱口，长期坚持也可益脾健胃，不失为养生之法。



1 山药芝麻糊

原料 山药 15 克，黑芝麻、冰糖各 120 克，玫瑰酱 6 克，鲜牛奶 200 毫升，粳米 60 克。

制法

粳米洗净，浸泡 1 小时，捞出；山药洗净，去皮，切成小粒；黑芝麻炒香；把粳米、山药粒、黑芝麻放入搅拌器，加水和鲜牛奶打成糊；锅中加入清水、冰糖，溶化过滤后烧沸，将芝麻糊慢慢倒入锅内，放入玫瑰酱不断搅拌，煮熟即可。

功效

长期服用，理气健脾，益寿延年。

2 百草脱骨鸡

原料 茯苓、百合、龙眼肉、芡实、枸杞子、山楂、白果、花椒各 3 克，蜂蜜少许，母鸡 1 只，鸡汤适量。

制法

母鸡处理干净；茯苓、百合、龙眼肉、芡实、枸杞子、山楂、白果、花椒粉碎，用布包包住煎煮，过滤去渣，取得药汁；母鸡放入砂锅，倒入药汁、蜂蜜、鸡汤，小火慢炖，煮熟即可。

功效

滋养五脏，补益气血。