

让您用较少的时间

每日养生经

易学、易懂、易行

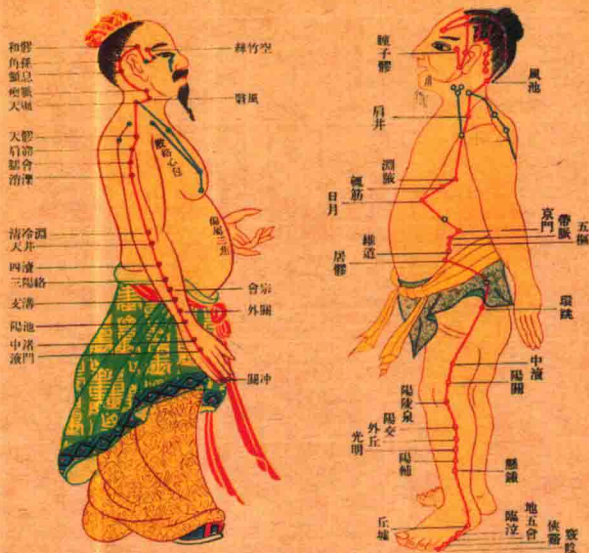
获得较棒的身体

# 黄帝内经

## 九型体质养生经

解读藏在体质里的养生智慧

本书虽然不能让您长生不老，但可以让您身体健康、延年益寿



李祖长◎编著

黄帝内经九型体质养生经

《黄帝内经》集中讲述未病先防、顺应自然、辟邪去害等核心理念，不管是倡导强身保健还是颐神养身，《黄帝内经》始终秉承天人合一的思想

江苏凤凰科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经九型体质养生经 / 李祖长编著. -- 南京:  
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6  
ISBN 978-7-5537-4668-5

I. ①黄… II. ①李… III. ①《内经》—养生(中医)  
IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116835 号

### 黄帝内经九型体质养生经

---

编 者 李祖长  
责任编辑 刘 强 孙连民  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 方 晨

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
印 刷 北京建泰印刷有限公司

---

开 本 710mm × 1000mm 1/16  
印 张 17  
字 数 275 千字  
版 次 2015 年 7 月第 1 版  
印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-4668-5  
定 价 39.80 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换



# 前 言



## 前 言

我国现存医学文献中最早的一部典籍《黄帝内经》比较全面地阐述了中医学理论体系的内容及其结构，反映出中医学的学术思想和理论原则。这不仅为保证人类健康、繁衍子孙后代作出了巨大贡献，也为中医学的发展奠定了基础。

被尊为“医家之宗”的《黄帝内经》内容丰富，这套理论体系是古人于生活、生产和医疗等众多实践过程中，通过长期观察结合出符合当时自然科学的成就。

《黄帝内经》中的思想主要是“治未病”，要想“治未病”就要做好养生工作，因此，《黄帝内经》及各种中医理论皆认为，内因、外因兼得注意才好。外因那就是自然界的运行规律，于细处说，则是风寒暑湿热燥等各种外邪，而外邪是人类最难以改变的，对此，人们一定要做到知晓和避免，防止深陷不良环境中。

说到人与自然的关系，人们一定会联想到其天人合一的核心指导思想，即人们的生活习惯一定要符合大自然的基本规律，因为人们是大自然的一份子。

除了强调适应外部环境的要求以外，《黄帝内经》还非常注意共性与个性的差别对待，即内因。

中医在进行诊病治疗的时候有这样几个基本对象，即天地人三者。因为大自然属于一个宏大的整体，相互之间有着紧密联系。但同时，从个体的角度来看，天地人这三者都有各自的特点，尤其是人，更由于内

外因素不同而产生众多细微差异，因此，人们在保健养生就医治病的时候也需要根据个人体质来进行。

正是因为体质不同，所以有时候一样的症状，医生会给出不一样的药方。所以，《黄帝内经》告诉人们在关注外界自然的时候，不要忘了关注自身的差异性体质，不要盲目滋补治疗，只有了解自我，知道自然才能在这两者之间找到均衡点去调整。

中医认为，体质是由先天遗传和后天获得所形成的，遗传主要是从父母体质得来的，后天因素则是个体体质的发展过程中，受到生活条件、饮食构成、地理环境、季节变化以及社会文化因素影响的结果。

从医学角度来件，后天因素主要指自然环境因素，比如所处地理环境特点、发病季节的气候特点都是促进体质形成的要点。因此，常在潮湿环境中生活的人就容易受到湿邪影响，如果再遇到热邪，便会形成痰湿体质。

就是按照这样的思路，中医分出了几种体质，血虚体质、血瘀体质、痰湿体质、阳虚体质、阴虚体质、阳盛体质、气郁体质、气虚体质。其中，除了平和体质为最佳情况外，其他几种都是偏颇体质，需要重点进行相应治疗。

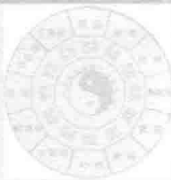
偏颇体质的人们在进行调整的时候可以参照平和体质的特点。一般来说，平和体质的人们形体特征多表现为体形匀称健壮，常见表现为面色、肤色润泽，头发稠密寒热，睡眠安和，胃纳良好，二便正常，脉和有神，其神色形态局部特征等方面表现良好，心理素质良好，性格则随和开朗，平时极少患病，对自然环境和社会环境的适应能力较强。

通常来讲，平和体质无需调理，但是在实际生活中，因为个人不加关注等原因，在饮食方面，会偶尔出现饮食无节制，食用过冷过热或不干净的食物，频繁食用过于油腻和辛辣食材；生活起居方面，作息时基本规律但偶尔也会熬夜，所以因此过于透支体力而使身体较疲劳的情况难免不发生，食后即睡，睡眠时间不充足，运动时间不规律及一次运动时间过长导致体力不支的现象也存在；情志方面，有时也难免出现烦



# 黄帝内经

九型体质  
养生经



躁不安，情绪低落，心存杂念，气机不畅等现象。

身体体质已属不错的平和体质，尚且有这么多事项需要注意，有这么多知识准则需要遵守，更何况是其他几种体质欠佳的类型，更是免不了多劳心劳力地学习各种养生知识。因此，人们需要充实自己的养生知识，逐渐增强自身的毅力与自制力，严格遵照科学的养生法则来行事。所以，为了更好的对自己的身体进行保养，从而使身体始终保持健康，机体功能活跃，脏腑协调运作的良好状态，可以从饮食，生活起居及情志方面，运用中医体质养生思想体系来进行养生保健。

总之，人的体质有强弱盛衰之分，病有虚实寒热之别，在日常生活中，应当进行体质辨识，根据不同的体质，选用适合自己体质的方法，制订个性化健康调养指导方案，包括饮食、生活起居、情志及运动，在充分了解自己的体质类型以及易患疾病的倾向的基础上，综合调养，从而达到预防疾病、健康养生的目的，这也才是科学合理的养生。



## 前 言





# 目 录



.....

## 目 录

**第一章 血虚体质补血养颜最重要**

第一节 常用的补血养颜食物 ..... 3

第二节 常用的补血养颜中药 ..... 12

第三节 常用的补血养颜药膳 ..... 17

第四节 常用的补血养颜药方 ..... 21

**第二章 血瘀体质活血祛瘀最重要**

第一节 常见的活血祛瘀食物 ..... 25

第二节 常见的活血祛瘀中药 ..... 33

第三节 常见的活血祛瘀药膳 ..... 37

第四节 常见的活血祛瘀药方 ..... 40

**第三章 痰湿体质祛湿清热最重要**

第一节 常见的祛湿清热食物 ..... 45

第二节 常见的祛湿清热中药 ..... 51

第三节 常见的祛湿清热药膳 ..... 58

第四节 常见的祛湿清热药方 ..... 63

**第四章 阳虚体质滋补阳气最重要**

第一节 常见的滋补阳气食物 ..... 73

第二节 常见的滋补阳气中药 ..... 81

第三节 常见的滋补阳气药膳 ..... 89

第四节 常见的滋补阳气药方 ..... 93



## 第五章 阴虚体质滋阴生津最重要

- 第一节 常见的滋阴生津食物 ..... 99
- 第二节 常见的滋阴生津中药 ..... 110
- 第三节 常见的滋阴生津药膳 ..... 117
- 第四节 常见的滋阴生津药方 ..... 120

## 第六章 阳盛体质清热去火最重要

- 第一节 常见的清热去火食物 ..... 125
- 第二节 常见的清热去火中药 ..... 144
- 第三节 常见的清热去火药膳 ..... 147
- 第四节 常见的清热去火药方 ..... 153

## 第七章 气郁体质疏肝理气最重要

- 第一节 常见的疏肝理气食物 ..... 157
- 第二节 常见的疏肝理气中药 ..... 161
- 第三节 常见的疏肝理气药膳 ..... 164
- 第四节 常见的疏肝理气药方 ..... 169

## 第八章 气虚体质补气固本最重要

- 第一节 常见的补气固本食物 ..... 174
- 第二节 常见的补气固本中药 ..... 188
- 第三节 常见的补气固本药膳 ..... 196
- 第四节 常见的补气固本药方 ..... 201

## 附 录

- 《黄帝内经》关于体质的讨论 ..... 203
- 中国历史上最长寿的人——彭祖 ..... 211
- 平和体质的参考标准 ..... 214
- 健康饮食结构概况 ..... 217
- 《黄帝内经》部分原文 ..... 223





## 第一章 血虚体质补血养颜最重要

我们知道，血液在人体活动中发挥着最重要的运输功能，即携带各种营养成分流转全身，同时分配给各个器官；此外，身体产生的有害物质垃圾毒素也会随着血液流畅排出体外，比如以毛孔排汗的方式，或是清浊两便的方式。

可以说，血气足，人才显得精神。而说到养气血，一个重大人群是非常需要做好这个工作的，那就是女人。月经、怀孕、分娩、哺乳每种身体反应都需要耗费大量气血。

从经验来看，也的确是女性朋友更容易出现血虚之症，因此，重视补气养血的话，不仅能改善体质，还能起到养颜之效。

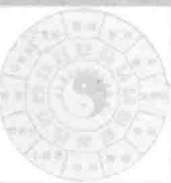
在中医看来，血是人体最宝贵的物质之一，它内养脏腑，外养皮毛筋骨，维持各脏腑组织器官的正常活动，使目能视，脚能行，掌能握，指能捏，精力充沛，神志清晰，这些都是血的功能。那么，什么是血虚呢？

血虚，是体内阴血亏损的病理现象，即血少不够用，常反映为全身性的血液亏损，或血液对人体某一部位的营养或滋润作用减弱。血虚可由失血过多，久病阴血虚耗，脾胃功能失常，水谷精微不能化生血液等原因引起。由于气与血有密切关系，故血虚常会引起气虚，而气虚不能化生血液，又为形成血虚的一个因素。



# 黄帝内经

九型体质养生经



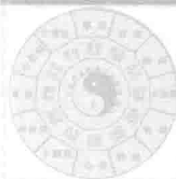
接下来需要通过一些测试题，来对自身体质进行检查，以便确定体质，对症施治。当然，下面的测试题中有些属于女性特有的特质，不过这并不影响总体把握，所以请读者以最近一年的表现，进行测试回答。

1. 女性是否按时足量来月经？ (1) 是 (2) 否
2. 头发是否有干枯、分叉、早白、少量脱发等现象？ (1) 是 (2) 否
3. 是否有皮肤松弛，肤色偏暗、干燥且容易出现瘙痒的现象？ (1) 是 (2) 否
4. 是否有较难睡眠，且恶梦较多的现象？ (1) 是 (2) 否
5. 劳累或运动后是否有心慌、头晕的症状？ (1) 是 (2) 否
6. 是否常有便秘、大便相对干燥的情况？ (1) 是 (2) 否
7. 是否有面色苍白或枯黄，而唇色呈淡红色或是淡白色？ (1) 是 (2) 否
8. 手足是否常会冰凉，且有麻木、无力之症？ (1) 是 (2) 否
9. 是否有记忆力下降，经常忘事的情况？ (1) 是 (2) 否

如果在自测的结果中，有很多选择是为“是”这项，那就可以说明有血虚征兆的。若血虚，不能营养人体，就会出现面色无华，视力减模糊，眼球干涩，关节活动不灵，皮肤干燥发痒，神志异常，头痛眩晕，惊悸，失眠多梦、口唇淡白、头晕眼花、舌质淡、脉细无力、妇女月经量少、延期，甚至经闭等为主要症状。

对于女子来说，血显得尤为重要。中医认为，女子以血为本，以血为用，血盛则受孕，经、孕、胎、产、乳都与血有关。如血旺，气流畅通则任冲脉通，下注胞宫血海，胞宫按时满溢，从而月经按月来潮。气血冲盈则胎儿所养，气血上行则乳房发育，产后气血充足则上行化而七乳。

血虚体质的人也会多半表现出这样的性格，即内向、胆怯、精神不



振、失眠、健忘、注意力不集中血虚之人一定要用补血法，不是血虚，不能用这种方法。而《黄帝内经·素问·举痛论》中给出的养生原则是“脉涩则血虚，血虚则痛”。《经历杂论》曰：“风痛者，善走窜，痛无定处，血虚人多患此。其脉浮大而缓……当填补血液”。其实，养生的方法涉及多个方面，可以是饮食，也可以是情绪和运动，在此，编者依然将饮食和药物作为重点向读者介绍些关于血虚体质保健的知识。

## 第一节 常用的补血养颜食物

中医相关理论认为，血的生成是“中焦受气、取汁，变化而赤，是谓血”，意思是说，血是一种赤红色的液体，源于水谷精气，而精气又是人体活动的营养源泉，所以血虚体质的人一定要重视各种补血方法，比如饮食疗法，以便尽快改变血虚体质的状态。人们常用的补血食物总结如下：

### 龙眼肉

龙眼又称桂圆，其肉质细软，滋味浓郁，甘甜如蜜，芳香溢口。清代医家王孟英赞誉它是“果中神品，老弱宜之。”龙眼肉含有丰富的蛋白质和维生素C。梁代陶弘景在《名医别录》中指出：“龙眼肉久，轻身不老”。经试验发现，龙眼肉有一定的养血抗衰老作用，因为它能抑制一种酶的活性，而该种酶活性升高的话会加速机体的老化过程。

### 牛奶

养生名著《寿亲养老新书》这样说道：“牛奶最宜人，平补血脉，

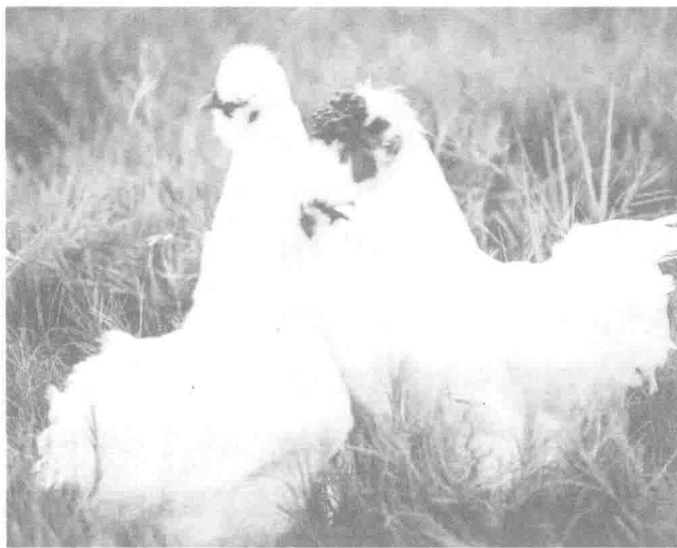
益心，长肌肉，令人身体健康，面目光悦，志不急，故为子者常须供之，以为常食。”

同样，中医养生学认为，牛奶能补虚损，益五脏，凡病后体弱，虚劳瘦，食少，膈反胃，均可做滋补食疗饮用。此外，牛奶久服或入药中，有生津利肠、润泽肌肤的功效，可用于治消渴、便秘、肌肤干燥等症。现代医学认为，牛奶含多种人体必需氨基酸，胆固醇含量比肉、蛋类都低。

### 芝麻

芝麻也称胡麻，是传统的滋养佳品，《名医别录》中将其列为上品。黑芝麻的功效集中体现在补益肝肾，养血益气，所以能乌须黑发，强壮筋骨，补虚生肌，滋养五脏，对于身体虚弱、须发早白、少血无力者来说，可以将芝麻作为辅助食品。

### 乌骨鸡



【图 1.1.1 乌骨鸡】

乌骨鸡更是滋补强壮的良品。通常认为，如果能将乌骨鸡与丝瓜、鸡内金共煮汤，加盐和调料食用，能有效缓解血虚经闭之症；若在乌鸡



腹内放入当归、熟地、白芍、知母、地骨皮，用线缝好，煮熟后生去药食肉，可治疗阴血不足所致的月经不调、潮热、盗汗等症。亦可和冬虫夏草、淮山药共煮汤用，可治虚劳。此外，乌骨鸡还能补肾益肝，用于肝肾阳虚所致的遗精、白浊、带下，月经不调等症，能获得不俗的效果。

### 荔枝

荔枝甘香宜人，味美爽口。中医认为，荔枝性温，味甘、酸，有补气健脾，养血益肝的功效。李时珍说，常食荔枝能“补脑益身，治瘵痲疔肿，开胃益脾。”对于患有脾虚久泻，呃逆不止，血虚崩漏，小儿遗尿等症的人来说，非常值得尝试食用荔枝。此外，荔枝能补元气，为产妇及老弱者补品。

### 桑葚

桑葚这种椭圆形小浆果，熟时饱含汁液，味酸甜，有清香。现代医学发现，桑葚富含葡萄糖、果糖、果酸、果胶和多种维生素及钙、磷、铁等矿物质。

《随息居饮食谱》说：“桑葚滋肝肾，充血液，止消渴，利关节，解酒毒，去风湿，聪耳明目，安魂镇魄。”中医认为，桑葚性微寒，味甘，其滋养肝肾，养血润燥的功效不俗。适用于肝肾阴虚所致头晕目眩，头发早白，腰膝酸软，肠燥便秘等症。

若是有白发的人不妨将桑葚捣烂后用纱布滤取汁，放到瓦锅里煮，稍浓时加入适量蜂蜜，搅匀服用煮成膏状。冷却后瓶贮备用，每日2次。遇有肢体麻痹症的人可以直接拿鲜桑葚50~100克，水煎后饮用。

## 莲子



【图 1.1.2 莲子】

莲子的寿命很长，可达千年之久。莲子被《神农本草经》列为上品，而且历代许多本草著作均记述了莲子可延年益寿的功效。清代《本草备要》说“落田野中者，百年不坏，人得食之，发黑不老。”所以常服莲子，可补肾、健脾、养血，起到抗老的作用。

《寿世保元》中提到的阳春白雪糕，是以莲子配白茯苓、陈仓米、淮山药、糯米、白砂糖等，蒸熟成糕，每日食用，最益老人。此外，《太平圣惠方》有记载莲子粉粥的做法和功能，即每次取莲子粉 15~20 克，粳米或糯米 100 克煮粥，早晚食用，可以有效治疗年老体弱、慢性泄泻、多梦失眠、夜间多尿等症。在平时食用莲子的时候必须用开水泡过，剥掉外皮，去掉莲心（即绿色的胚芽），而且脘腹胀满及大便干燥者忌服。

## 梨

梨，百姓最常见的水果之一。据现代研究表明，梨有降压、清热镇惊的功用，对高血压及心脏病患者食梨太有益处。食用炖好的熟梨，能增加口中津液，保养嗓子。

中医认为，梨性寒，味甘，功能有生津止渴，止咳化痰，养血生肌，润肺去燥。因此很适用热病烦渴，肺热咳嗽，痰多风热，喉痛失音，眼赤肿痛，大便秘结，小便黄少等症。



## 蜂蜜

据研究发现，经常食用蜂蜜可提高脑力，增加血红蛋白，改善心肌功能。因为蜂蜜中含有多量矿物质，所以是贫血体弱的婴幼儿及孕妇的饮食良方。

中医认为，蜂蜜性平，味甘，为滋补养生佳品。日常食之可补益五脏，养血安神，润肺泽肤，聪耳明目，抗衰延年，强壮身体。适用于肺燥咳嗽，肠燥便秘，胃脘疼痛，鼻渊口疮，水火烫伤等症。

患有胃及十二指肠溃疡的话可以将丹参 15 克、檀香 10 克、炙甘草 6 克，水煎去渣取汁，加入 30 克蜂蜜服用。每日服用 1 剂。若是有习惯性便秘可以拿蜂蜜 15 克，青盐 3 克，用开水冲服，每日早晨空腹饮下。阴血不足所致的心悸失眠症状可以炒枣仁 15 克研为细末，分 2 次用蜂蜜水送服。久咳不止，痰粘症状可用川贝 15 克研末，与 30 克蜂蜜，共同放在锅内蒸约半小时，每天分 2 次冲服。高血压患者不妨在饭前用温开水化服蜂蜜半杯服用。


在食用蜂蜜的时候，需要注意的是蜂蜜不宜与葱、莴苣同食。因为这种方法会助湿满中，积生内热，所以湿热痰盛，中满痞胀，呕吐及便溏者不宜食用。

## 金针菜



【图 1.1.3 金针菜】





金针菜又名黄花菜。中医认为，金针菜味甘，性凉，功能养血，平肝，可以利尿消肿，清热通经。主要用于胸膈烦热，夜卧不安，乳汁不下，黄疸肝炎，痔疮下血，记忆力减退等症。金针菜的花、茎、叶、根，都是很好的药材。花常被人们用来治疗大便带血，小便不通，便秘和产后无乳等。

根据经验显示，水煮开后加入适量红糖，在早饭前1小时服用，对内痔出血颇有效果。金针菜的根部用水煎后可治黄疸肝炎；若是捣烂外敷，能治乳腺炎。对酒饮服，则有治疗腰部扭伤，挫伤之功效。

### 菠菜

中医认为，菠菜味甘，性凉，其功能有养血润燥，敛阴止血。对便血、坏血病、肠燥便秘、高血压、糖尿病、夜盲症、贫血等症有显著的治疗效果。常吃菠菜的话可以增强人们的抗病能力，维持正常视力。对于儿童来说，常食菠菜可以有效促进其生长发育。

针对不同的病症，菠菜有不同的食用方法。咳嗽气喘的患者可以尝试将菠菜子炒黄研末，每服5克，每日2次。慢性便秘患者可将鲜菠菜用开水煮3分钟，捞出去水，以芝麻油拌食。治糖尿病的话可以用鲜菠菜60~120克，鸡内金15克，水煎，每日服用2次。患有风火赤眼的人可以将菠菜、野菜花等量，水煎。得了夜盲症的话可以准备鲜菠菜250克，猪肝200无，煮熟淡食。有高血压头痛目眩症状的人可以将鲜菠菜用开水烫3分钟，麻油拌食，每日服食2次。

菠菜虽然属于人们的常用蔬菜，而且营养价值丰富，不过菠菜也有不足之处，即含草酸较多，具有涩味，且草酸易和其它食物的钙质结合成为草酸钙，不易被人体吸收利用，所以人们可以在烹调前用开水把菠菜焯一下，就能去除草酸。



# 黄帝内经

九型体质  
养生经



## 黑米

黑米，或称为补血糯，是我国古老名贵的糯米。黑米富含铁元素，具有极好的补血功效，是人们非常重视的保健食品之一。中医认为，黑米可以有效治头晕、目眩、贫血、白发、眼疾、腰膝酸痛等症。

在食用黑米的时候，因为几乎都是蒸煮的方式，所以在煮黑米前先浸泡一夜，煮成粥时，要使黑米完全变烂，汤汁非常黏稠方可食用。

## 猪血

据测定，猪血中的铁是极易被人体吸收的二价铁，具有良好的补血功能，尤其适用于老年、妇女和儿童的缺铁性贫血，研究还发现，猪血中所含的微量元素铬能防治动脉硬化，铬能防止恶性肿瘤的生长。

中医认为，猪血性平，味咸，有补血益中的功效。适用于贫血、头昏、脾胃虚弱、病后体虚等病症。其实，猪血也可外用，如外用能治疗宫颈糜烂，具体做法是猪血干粉加15%白芨、3%熟石灰，外用局部撒布。猪血虽然可以外用，却不可生食。

## 猪肝

中医认为，猪肝性温，味甘、苦，其功能有补肝，养血明目。适用于肝病、贫血、肺结核、夜盲症。

若有肝脏虚，目力差的症状可以用猪肝1具，葱白一把，鸡蛋3枚，以豉汁煮作羹，临睡时食用。患有贫血病症的话可以用猪肝60克，菠菜200克，煮汤服食。夜盲的话可以用猪肝煮汤或配菜炒，常食更有益处。

## 猪蹄

猪蹄中含较丰富的蛋白质和脂肪，并含钙、磷等营养素。中医认