



慢性病体质养生指导系列丛书

育龄期人群体质 养生指导

ULINGQI RENQUN TIZHI
YANGSHENG ZHIDAO

你是什么体质？你的体质对生育有何影响？不同体质该如何调养？

- 育龄期人群的亚健康状态已经成为一种普遍的社会问题。
- 环境因素、饮食习惯、工作压力等都有可能影响卵子、精液质量。
- 育龄期人群的体质类型：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、气郁质、血瘀质、特禀质。

张晓天 王琳茹 主 编

上海中医药大学附属曙光医院“治未病中心”专家
为您提供多方位养生指导

本书教您
辨清自己的体质，
根据
不同体质特点，
选择
适合的养生方法



科学出版社



慢性病体质养生指导系列丛书

育龄期人群体质养生指导

张晓天 王琳茹 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

在育龄期做好体质的调养,不但能增加生育的机会,而且对胎儿的健康也有很大帮助。但是现代育龄期男女,受到工作压力大、饮食习惯不健康、精神压力繁重等因素影响,均可能引发身体机能的不协调,久而久之就会对生育能力产生不同程度的影响。本书以中医“治未病”思想为指导,结合当代育龄期男女的体质特点,提供科学的体质调养方法,为不同体质的育龄期人群提供适宜的养生方案。

本书适用于各体质育龄期人群,尤其是为备孕阶段的人群提供参考。

图书在版编目(CIP)数据

育龄期人群体质养生指导 / 张晓天,王琳茹主编.
—北京: 科学出版社,2016. 11
(慢性病体质养生指导系列丛书)
ISBN 978 - 7 - 03 - 050547 - 7

I. ①育… II. ①张… ②王… III. ①育龄妇女—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 268860 号

责任编辑: 朱 灵
责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷 靓

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

上海叶大印务发展有限公司印刷

科学出版社出版 各地新华书店经销

※

2017 年 1 月第 一 版 开本: A5(890×1240)

2017 年 1 月第一次印刷 印张: 5

字数: 88 800

定价: 28.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

《育龄期人群体质养生指导》

编辑委员会

主 编 张晓天 王琳茹

副主编 童国庆 徐 冰 吴晶晶

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 莹 石 磊 丘俊鑫

丛晓凤 朱蕴华 张雯蛟

郑 珏 俞而慨 顾 煜

高燕申 郭丽雯

❧ 丛 书 序 ❧

20 世纪初,四明医院(曙光医院前身)延医施诊;21 世纪初,曙光医院已发展成为位列上海十大综合性医院的三级甲等综合性中医院、上海中医药大学附属医院,从四明医院慈善济困开始,到如今“大医德泽、生命曙光”医院精神的秉持,百年传承中,曙光人始终将“未病先防、既病防变”的中医“治未病”理念作为自己的服务宗旨。从健康俱乐部到健康宣讲团,从曙光中医健康热线到杏林讲坛,弘扬中医药文化、普及中医药知识一直是曙光人不懈努力的方向。

近日,曙光医院拟整合现有资源,实施“中医药文化科普教育基地建设工程”,建设目标是实现科普教育的整体策划、分步推进、资源联动,产生规模效应,探索建立中医药科普教育的多维立体传播模式。该项目成功入选“上海市进一步加快中医药事业发展三年行动计划(2014 年—2016 年)”建设项目。此外,曙光医院还承担了由上海市中医药发展办公室部署的“中医健康素养促进项目”。在这两个项目的建设要求中,科普读物的编写和出版均为重要组成部分。



欣闻本院治未病中心的医务人员积极编写“慢性病体质养生指导系列丛书”，因而欣然同意纳入我们的科普建设项目，并愿意给予各方面的支持。

曙光医院治未病中心是以人类健康为中心，开展个体化预防、保健和诊疗服务，普及“未病先防”的中医健康理念，实施中医体质评估、健康体检、健康咨询指导和综合治疗的临床科室。科室除承担医教研任务外，大力开展中医药科普教育和培训工作，是道生四诊仪上海中医药大学培训基地、WHO 上海健康科普教育基地，同时还是“治未病”进社区的主要推动实施者。这次“慢性病体质养生指导系列丛书”的编写，正是他们在亚健康人群及常见慢性病人健康管理方面所具备深厚实力的又一次展现。

我相信无论是慢性病患者、健康关注者还是临床医务人员，这都是一套十分值得阅读的好书！

上海中医药大学附属曙光医院党委书记

2015 年 7 月

前 言

养生保健是中华民族优秀的文化瑰宝,是一门内容十分丰富的学问。几千年来,我们的祖先对养生保健作过许多精辟的论述,并积累不少成功的经验,成为人类珍贵的遗产。当今随着生活水平的提高和国家二胎政策的开放,人们对优生优育的要求越来越高,而中医特色疗法以其丰富的理论体系、可靠的临床疗效,通过调理人体状态来达到治疗预防疾病的目的,体现了中医特色的诊疗与预防体系。中医治未病,防重于治,同时结合养生保健和健康调养的学术思想,越来越受到人们的重视。

本书在编写过程中,力求紧密结合当代育龄期青年男女经常遇到的、急需了解和解决的问题,作出较详尽的阐述,力求为育龄期青年提供科学、实用、系统的养生保健参考,在阐述体质养生时,力求做到内容通俗易懂,语言简洁明快,适合广大育龄期青年及其他读者阅读。

由于编者水平有限,加之科学技术的不断发展,书中难免会有一些偏颇之处,敬请读者见谅与斧正。

目 录

第一章 中医体质初识	1
体质及体质学说的概述	1
体质的分类	3
古代中医体质分类	3
九种体质特征简述	4
体质调理与中医养生	5
体质调理的作用	5
中医体质养生原则	6
第二章 育龄人群的中医体质特点	8
育龄期男女的中医体质特点	8
加强育龄期男女体质的必要性	10
第三章 中医特色干预疗法	12
中药药膳	12
药膳的特点	14
注意事项	15



提高育龄期人群生育能力的药膳	15
中药药茶	18
中药调理	22
穴位按摩	24
艾灸疗法	26
刮痧	29
拔罐	32
足浴保健	38
 第四章 九种体质的育龄期人群中医养生	42
平和质的中医养生	42
平和质人群的体质特征	42
起居调摄	43
经络腧穴保健	47
运动养生	52
气虚质的中医养生	53
气虚质的体质特征	53
起居调摄	54
经络腧穴保健	57
运动养生	62
阳虚质的中医养生	64
阳虚质的体质特征	64
起居调摄	65
经络腧穴保健	68



运动养生	72
阴虚质的中医养生	73
阴虚质的体质特征	73
起居调摄	75
经络腧穴保健	78
运动养生	81
痰湿质的中医养生	83
痰湿质人群的体质特征	83
起居调摄	84
经络腧穴保健	87
运动养生	92
湿热质的中医养生	93
湿热质人群的体质特征	93
起居调摄	94
经络腧穴保健	97
运动养生	100
血瘀质的中医养生	102
血瘀质的体质特征	102
起居调摄	103
经络腧穴保健	107
运动养生	109
气郁质的中医养生	110
气郁质的体质特征	110
起居调摄	111



经络腧穴保健	115
运动养生	118
特禀质的中医养生	118
特禀质的体质特征	118
起居调摄	120
经络腧穴保健	123
运动养生	127
 附一 体质测评方法	 129
 附二 曙光医院治未病中心医生门诊信息	 147

第一章

❧ 中医体质初识 ❧

体质及体质学说的概述

体质是由先天遗传和后天获得所形成的,人类个体在形态结构和功能活动方面所固有的、相对稳定的特性,与心理性格具有相关性。

针对体质的定义,目前公认的是王琦教授提出的体质概念,即上述的体质的定义。还有一种认可度较高的是匡调元教授提出的人类体质是人群及人群的个体在遗传基础上,在环境的影响下,在其生长、发育和衰老过程中形成的功能、结构与代谢上相对稳定的特殊状态。

个体体质的不同,表现为在生理状态下对外界刺激的反应和适应上的某些差异性,以及发病过程中对某些致病因子的易感性和疾病发展的倾向性。具体包括:

- (1) 身体形态发育水平: 体型、身体姿态、营养状况等。
- (2) 理化功能水平: 即机体新陈代谢功能及人体各系统、器官的工作效能。



(3) 身体素质和运动能力：即身体在生活、劳动和运动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质以及走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、悬垂、支撑等运动能力。

(4) 心理状态：包括本体感知觉能力、个性、人际关系、意志力、判断力等。

(5) 适应能力：对外界环境以及抗寒耐暑的能力，对疾病的抵抗能力。

中医认为，生命是一个动态的过程，健康是一个“阴平阳秘”的动态平衡状态，人生活在自然和社会环境中，人体的生理机能和病理变化，必然受到自然环境、社会条件的影响。人类在适应和改造自然与社会环境的斗争中维持着机体的生命活动，因此要“法于阴阳，和于术数”，顺应自然环境、社会环境和生命变化的内在规律。体质虽然是一个相对稳定的特征，但也会随着饮食、起居、运动等生命活动的节奏及变化时间、空间的移易而改变。

育龄期，从字面上来讲，指的是可以生育的年龄段，不仅限于女性，男性同样有育龄期。中医对“育龄期”的描述，可见于《黄帝内经·素问》“……女子二七，天癸至……月事以时下，故有子；女子七七……天癸竭，地道不通，形坏而无子也”“丈夫二八，肾气盛，天癸至……故能有子；丈夫八八，天癸竭……”。由此可见，中医理论对育龄期的定义是，女性在 14~49 岁的年龄段，男性则是指 16~64 岁的年龄段。不同的个体有不同的体质，不同的易感性，不同的症状表



现,不同的生理功能紊乱程度。通过中药调理改善体质,及时遏制亚健康状态的发展,并促进机体向健康状态转变是非常重要的。20~30岁是生育的最佳年龄,但在这个时间段,各种社会环境因素、饮食生活习惯、工作压力等的影响,都有可能导致卵子、精液质量下降,影响到生育。在当今中国,育龄期人群的亚健康状态已经成为一种普遍的社会问题,而对于育龄期人群的体质养生也将成为二十一世纪中医学需要关注的焦点。

体质的分类

古代中医体质分类

《灵枢·阴阳二十五人》将阴阳和五行结合,从而把体质分为25种体质,是最早的中医体质分类方法,并从多方面描述了每种体质的基本特征。《伤寒论》中提到了平人、强人、瘦人、羸人、湿家、喘家、呕家、淋家等不同体质的人。明代张介宾明确将体质分为阴脏型、阳脏型、平脏型三类。朱丹溪提出了“痰湿体质”。

现代中医体质分类

现代学者对于中医体质的分类,主要有两种分类法。一是王琦的九种体质分类法,将体质分为平和质(A型)、气虚质(B型)、阳虚质(C型)、阴虚质(D型)、痰湿质(E型)、



湿热质(F型)、血瘀质(G型)、气郁质(H型)、特禀质(I型) 9种;二是匡调元将人体体质分成六个主型分类法,即正常质、倦眊质、燥红质、迟冷质、腻滞质、晦涩质。

根据中华中医药学会 2009 年 4 月 9 日发布的《中医体质分类判定标准》,将体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九个类型。

九种体质特征简述

平和质: 饮食正常、睡眠好、二便通畅、性格开朗,社会和自然适应能力强。

气虚质: 疲乏无力,声低懒言,易出虚汗,容易呼吸短促,性格内向,胆怯易惊。

阳虚质: 畏寒怕冷,手脚发凉,不敢吃凉的东西或者吃了凉的东西容易腹泻,性格多沉静、内向。

阴虚质: 自觉手脚心发热,面颊潮红或偏红,皮肤干燥,口干舌燥,容易盗汗,经常大便干结,性情急躁。

痰湿质: 腹部松软肥胖,皮肤易出油脂,汗多黏腻,眼睛浮肿,容易困倦,性格温和稳重,善于忍耐。

湿热质: 面鼻油腻,易生痤疮,口气严重,容易大便黏滞不爽,小便发黄、比较浓,性格多急躁易怒。

血瘀质: 牙龈易出血,两颧、眼睛常有红丝,皮肤常干燥、粗糙,唇面发暗,常有身体疼痛,容易健忘,性情急躁。

气郁质: 食欲不振,形体消瘦,性格忧郁脆弱,经常闷



闷不乐、多愁善感。

特禀质：对某种物质有过敏现象，比如花粉过敏或者某种食物过敏，又称特禀型生理缺陷、过敏。这类体质基本等同于过敏体质，多是遗传所致。

体质调理与中医养生

体质调理的作用

体质调理是中医“治未病”思想的具体应用，中医“治未病”思想最早源于《黄帝内经》，核心理念主要是未病先防，已病防变和瘥后防复三个方面。未病先防是在身体健康时对可能发生的疾病的预防，依据中医天人相应的基本原则，运用中医的预防措施和手段在心理、生理等层面进行干预调整，从而使机体达到“阴平阳秘”的平衡状态；已病防变是针对已经处于疾病状态的机体，在治疗已病脏腑的同时依据中医阴阳学说、五行传变理论，对未病的脏腑提前进行干预，防止疾病进一步转变并促使疾病向痊愈方向转变；瘥后防复是对刚刚痊愈的机体，通过各种中医调养手法增强机体的抵抗力防止疾病再次发生或感染其他疾病。

体质的形成受先天、年龄、性别、精神状态、生活及饮食条件、地理环境、疾病、体育锻炼、社会等众多因素的影响。

辨体质是养生的重要原则，在养生时应首先全面了解



人的社会、生活、精神、体质状态,应注意区别体质的肥瘦、寒温、强弱,而不能一概而论的进行养生活动;“治未病”更是《黄帝内经》中重要的养生思想。“治未病”首先应该把重点放在平时的养护和调摄上,调畅情志,调节饮食,采取主动措施,防止疾病的发生。正如《素问·四气调神大论》中所强调的“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也”。要想有效地预防疾病,必须了解个体体质的差异,在此基础上进行有针对性的纠偏调补。

中医体质养生原则

在体质养生中,辨别体质是养生的前提,养生是辨别体质的目的。体质养生是理论基础,也是中医体质学说和中医养生学的理论,主要有两大基本原则,一是整体养生,二是辨别体质养生。

➤ 整体养生

整体养生基于整体原理,即人体五脏为中心的统一整体、人体形神合一的整体、人体与自然环境相统一的整体、人体与社会环境相统一的整体,并依此确定相应的养生指导原则,即协调脏腑经络、养形与养神相统一,养生与自然相统一,养生与社会相统一。在实践中,根据整体思想,认识养生对象的生理或偏颇状态,在整体养生的各指导原则下,综合其他因素,确定相应的养生法则和养生方法。具体