

社区中医药文化推广丛书

总主编 胡世平

社区 中医体质辨识与养生

王进东 ◎ 主编

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

社区中医药文化推广丛书

社区中医体质辨识与养生

主 编 王进东

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

社区中医体质辨识与养生/王进东主编. —北京: 中国中医药出版社, 2015. 12

(社区中医药文化推广丛书)

ISBN 978—7—5132—2702—5

I. ①社… II. ①王… III. ①中医学—体质学 ②养生 (中医)
IV. ①R2 ②Q983

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 172077 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 11.25 字数 281 千字

2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978—7—5132—2702—5

*

定价 32.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《社区中医药文化推广丛书》

指导委员会

主任委员 朱 武

副主任委员 曾永光 邱泽文 徐良玉

委 员 吴细云 屠 平 王丽杰

《社区中医药文化推广丛书》

编 委 会

总主编 胡世平

副主编 (以姓氏笔画为序)

马宇鹏 王玉梅 王进东

王慧颖 古安武 刘 健

刘 彬 杨祥正 张艳如

陈国姿 林 艳 罗玳红

梁鼎天 韶 红

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 一 刘永军 汤献文

李 平 李雪丽 杨 艳

张春华 张彩凤 姚志城

郭瑛泉 黄 鹤 蔡志敏

廖 峰

《社区中医体质辨识与养生》

编 委 会

主 编 王进东

副 主 编 张春华

编 委 (以姓氏笔画为序)

丘竞先 李 平 李雪丽

杨建华 廖 峰

张序

中医是华夏文明在漫长发展道路上的宝贵结晶，以其“简、便、效、廉”的特点而闻名于世。无论是中药，还是古时的砭石，乃至后世的针具、火罐、膏丹等，数千年来为中华民族的卫生保健做出了杰出贡献。

与古时相比，虽然现在的疾病谱发生了重大变化，但是中医仍旧焕发着旺盛的生命力，究其原委，在于其确定的疗效、简便的操作及低廉的价格。对于中国这样一个大国，尤其需要民众乐于接受且经济条件能够承受的治疗方法，而中医恰恰符合这个要求。

古语云“骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍”，龙岗区中医院组织专家撰写的中医学著作，实“非斯须之作”也！

《诗经》语“有匪君子，如切如磋，如琢如磨”，愿更多的中医有识之士共同努力，把中医药继承发展得更好！

国医大师 张学文

乙未年秋月

唐序

华夏千年，中医造福祉无数，而中医适宜技术则以“简、便、效、廉”根植于人民心中。古人云：“高氏之山，有石如玉，可以为针。”先有砭石，后以九针，经历代发展，已经愈发成熟，很多杂顽之症，可取桴鼓之效。

龙岗中医院，栖于深圳之东北，宛若潜龙在渊，东眺大海，西接莞惠，而该院中医之士，颇好古风，于方术之余，浸淫于典籍，乃废寝忘食，勤求古训，上下求索，冀跬步之积，成千里之行，以仁心之术，解民于倒悬之间。

光阴荏苒，历时两年，此书方成，昔孔圣韦编三绝，始得《易》之道，而吾侪于此书，悟先贤之神貌。

昔吴师机在其书《理渝骈文》中云：“外治之理，即内治之理。外治之药，亦内治之药，所异者法耳。”乃见道之语。此术非得其神，不得其效，忆庖丁之解牛术，无数年功力，不得其术也，不解医道，难为此术。

庄子云：“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已！已而为知者，殆而已矣！”中医之学，浩瀚若静夜星空，而我辈能于浩渺中添得少许星光，则愿足矣！书成，若睹赤子之靥，乐为之序。

国医大师 唐祖宣

2015年7月23日

前言

健康是人类最大的财富，健康是人生最大的本钱，健康是人类社会追求的目标之一。健康在某种程度上也是资源，人人拥有健康将是推动社会进步和发展的原动力。随着我国社会的发展与进步，人们越来越重视健康，国家将健康产业纳入“十二五”计划，这将为我国医疗保健产业的发展提供良好的契机和保障。

人们若想拥有健康，就要进行养生。养生是中华民族特有的概念，所谓“养”，即保养、调养、养护之意；所谓“生”，就是生命、生长之意。中医养生就是遵照中医理论基础，应用中医治疗手段颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。

从现代医学来讲，养生是人类通过合理饮食、科学锻炼等趋利避害手段，提高自身机体活力和免疫能力、预防疾病、消除疾病，从而达到延年益寿的结果，它有别于现代治疗疾病的医学。

国人的养生理念及方法源远流长，从老子八卦炉炼丹，秦始皇选童男童女远赴东瀛求仙和葛洪炼丹等，到《黄帝内经》时代养生体系

的建立，直至后来各家学派形成，各种养生方法极为丰富，直至现在人们对养生的中医理论及方法掌握逐步成熟。

不同的时代，不同的文化类别，对养生的认识有所不同。儒家养生讲究修身养性，“仁者寿”，“智者寿”，推崇“仁”“义”“礼”“智”“信”；佛家养生是重神养，轻形养，推崇“戒”“定”“慧”；道家养生重形养，轻神养，推崇养精固本，修炼气功。中医集各家之所长，讲究形神共养。中医养生已形成了完整的一套思想体系，手段丰富多彩，为中华民族的繁衍生息起到了保驾护航的作用。

中医养生的核心是调和阴阳，平衡阴阳，其遵循之大法是法于自然，顺时养生；养生辨体，因人而异。养生的内容主要有情志养生、饮食养生、起居养生、运动养生。养生的途径概括起来说是顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处；节饮食而慎起居，坚五脏而通经络；避虚邪而安正气，辨体质因人施养。

然而，由于诸多因素的存在，我国目前养生产业令人担忧，存在许多虚假和误导。前几年，秋天来临，几乎全中国人民都在服用固元膏，不分体质，不分人群，结果不但起不到养生的作用，反而使部分人群出现不适。一个绿豆汤能够包治百病，真是中医的悲哀。中医养

生馆、中医养生会所等随处可见，甚至连发廊、足浴店也要搭配上中医养生的概念，真可谓良莠不齐。

借深圳市龙岗区创建全国基层中医药服务先进单位之机编写本书，希望能为推广中医药到社区到基层，为提高辖区民众健康水平出一份力。

养生除了遵循一般规律之外，中医的辨证施养至关重要。人的体质千差万别，不同体质的人群有着不同的施养方法。随着中医体质学说的形成，中医体质学科的建立，近几年，王琦教授的九种体质分类方法逐步得到认可，本书依据这种分类方法就每种体质人群的养生方法，按照辨别体质、调理原则、情志调理、饮食建议、药膳调理、经络保健、运动养生、生活指导等方面进行总结归纳，提出养生建议。对一些特殊人群，如儿童、老人、孕妇及高血压、糖尿病等患者的体质特性，提出辨别方法及中医干预措施，尤其现在社会节奏快，环境污染严重，亚健康者逐步增多，为体现中医“治未病”的思想，发挥中医“治未病”的预防保健作用，建立新的中医预防保健体系，本书对亚健康者的中医预防保健理念及方法进行了综述，希望能为从事社区工作的医务工作者提供一些帮助，同时也希望本书的编写能对社区

民众的养生起到一定的指导作用。由于时间较紧，加上水平有限，不足之处在所难免，敬请读者提出宝贵意见，以便再版时修订提高。我们将虚心接受，并表示衷心感谢。

编者

2015 年 9 月

目 录

第一章 中医体质辨识	1
第一节 中医体质的概念	1
第二节 中医体质学说的形成	5
第三节 中医体质的特点	11
第四节 中医体质的分类	11
第五节 中医体质辨识的原则	14
第六节 中医体质辨识的内容	15
第七节 中医体质辨识发展史	19
第二章 中医养生	32
第一节 中医养生发展史	35
第二节 中医养生特点	41
第三节 中医养生的途径和原则	61
第四节 中医养生的核心	68
第五节 中医养生的方法	72
第六节 中医养生的内容	80
第三章 中医体质辨识在养生中的应用	88
第四章 九种体质辨识与判定	129
第一节 九种体质的特点	129
第二节 中医体质辨识判定标准	133
第五章 九种体质的养生方法	141
第一节 平和质	142
第二节 阳虚质	144
第三节 湿热质	149

第四节 气郁质	152
第五节 气虚质	155
第六节 阴虚质	158
第七节 痰湿质	161
第八节 血瘀质	164
第九节 特禀质（过敏体质）	167
第六章 特殊人群体质辨识与养生	171
第一节 概述	171
第二节 中老年人体质辨识与养生	183
第三节 更年期妇女体质辨识与养生	191
第四节 孕产妇体质辨识与养生	196
第五节 小儿体质辨识与养生	221
第六节 亚健康人群体质辨识与养生	236
第七节 常见慢性病患者体质辨识与养生	243
第七章 前景展望	300
附录	308
参考文献	344

第一章 中医体质辨识

第一节 中医体质的概念

所谓中医的体质概念，就是在个体生命过程中，在先天遗传和后天获得的基础上表现出的形态结构、生理功能、心理状态方面，综合的、相对稳定的特质。这种特质反映在生命过程中的某些形态特征和生理特性方面，在自然、社会环境的适应能力相对疾病的抵抗力方面，以及发病过程中对某些致病因素的易感性和病理过程中疾病发展的倾向性等方面。体质现象具有个体差异性、群类趋同性（群类性）、相对稳定性和动态可变性等特点，它是人类生命现象的一种重要表现形式。

体质概念的这一表述方式，是基于中医学对人类体质观察的论述和现代中医体质研究的基本认识，结合了有关学科中对体质的认识以及医学科学的性质、研究目的和任务而提出来的。

作为“体质”这一概念，就自然科学而言各学科分别有着各自不同的内涵。

1. 体质人类学

体质人类学是人类学中的一个分支学科，也称“自然人类学”或“人体学”。它研究的是现代人类体质特征和类型，以及人群的生理、生化特征行为等，是研究人类群体体质特征及其形成和发展规律的一门科学。通过对人类群体体质特征、结构的剖析，探讨人类自身的起源、分布、演化与发展，人种的形成及其类型特点。从所涉及的内容上来看，体质人类学中的体质概念包括了形态结构特征、功能、代谢特征，并兼及了心理行为特征等

方面的内容。

2. 解剖学

解剖学是涉及生命体的结构和组织的生物学分支学科。人体解剖学中的“体质”概念，从中国解剖学会体质组的研究内容来看，主要是指人体的形态结构特征，包括人体各个组成部分及各组织、器官和各功能系统的形态特征与正常范围。其重点是生命体的结构和组织。

3. 现代医学

医学，是处理健康相关问题的一种科学，以治疗和预防生理和心理疾病、提高人体自身素质为目的。现代医学是通过长期的医疗实践总结出来的，主要包括医药学概述、医学伦理学、社会医学、流行病学、急症医学、法医学、生物医学工程、超声医学、航海医学、航空航天医学、潜水医学、精神病学。

现代医学中的“体质”概念尚无统一定义，应用也比较混乱，有时则属“素质”的同义词，体质是机体在形态、生理及精神上的特性和本质。有时“体质系指在遗传素质的基础上，个体在发育过程中，内外环境相互作用而形成的整个功能状态和躯体形态特征”。从近年西医院校和科研单位对体质的临床应用研究来看，其“体质”含义，又沿用了体质人类学中的概念内涵。现代医学各个分支学科对体质的诠释有所不同。

4. 医学人类学

医学人类学是人类学的一个分支，以患者对疾病的社会、心理反应为重心，而不是以疾病本身为重心，主要关注生病行为，即患者对疾病的社会、心理反应。医学人类学是国际人类学领域发展最快的一门学科。从医学人类学研究的内容及包括的范围来看，其仍使用了体质人类学中的概念，有时也与解剖学中的体质含义等同，是以“人”为出发点和着眼点来认知健康与疾病，将人类体质的研究置于自然、社会的整体背景下，尊重且关注生物