

养生讲堂
书系

9+1 种体质辨析
7 大方面详细指导
全家人的养生管家
随书赠送精华内容音频

体质养生

(第二版)

轻松学会

胡广芹 主编

推荐读物

国家中医药管理局中医药文化建设和科学普及专家委员会办公室



我是您的养生小助手
微信扫描上方二维码
加入悦读·养生圈
「有声书·养生互动·线上课堂」

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

健康猫 朗读



国家中医药管理局中医药文化建设
与科学普及专家委员会办公室

推荐读物

轻松学会

胡广芹 主编

体质养生

(第二版)

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松学会体质养生 / 胡广芹主编. —2 版. —北京:

中国中医药出版社, 2019.1

ISBN 978 - 7 - 5132 - 5299 - 7

I . ①轻… II . ①胡… III . ①体质—关系—养生 (中医) IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 242902 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

廊坊市祥丰印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 12 字数 178 千字

2019 年 1 月第 2 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 5299 - 7

定价 48.00 元

网址 www.cptcm.com

社 长 热 线 010-64405720

购 书 热 线 010-89535836

维 权 打 假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官 方 微 博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

《轻松学会体质养生》审定委员会

主任委员 温长路

副主任委员 (按姓氏拼音排序)

李灿东	庞 军	邱德亮	王彦刚
杨殿兴	杨志敏	张允岭	

委 员 (按姓氏拼音排序)

邓科穗	丁小燕	何渝煦	李 力
李富玉	李勇枝	林熾钊	刘 平
刘文华	刘新功	时 晶	史恒军
王健平	翁丽丽	吴 节	吴剑坤
忻 玮	尹 艳	张 河	张若平
张晓天	赵为民		

《轻松学会体质养生》编委会

主 编 胡广芹

编 委 （按姓氏笔画排序）

于文俊 张 顺 陈卷伟 徐光伟

曹宏梅 梁建国

主 审 陆小左

轻松学会体质养生

感谢每一位读者朋友，感谢每一位中医爱好者。在科普中医健康养生的道路上，我一路顺利地前行得益于大家的支持和鼓励。《轻松学会体质养生》自2012年出版后，多次重印，还曾被《四川晚报》连载。很多朋友反馈说，书里面的养生方法与日常生活密切相关，轻松易学、容易操作，常见病的药膳、经络养生处方有效果。这让我很欣慰，感觉自己做了一件有价值的事。

健康养生教育是预防疾病最好的“疫苗”。通过健康养生教育和倡导，让老百姓了解常见的体质状态，掌握疾病和亚健康的预防方法，改变诱发体质偏颇的不良生活习惯，降低疾病的发生率，增强体质，促进身心健康。我一直认为“我的健康我做主”，要把各种养生保健的方法融入生活，像日常早晨起床就洗脸、刷牙一样。当然，也有朋友觉得将健康问题交给医生就好，自己养生做得不专业；但如果等疾病来临才请医生诊治，则犹如渴而穿井、斗而铸锥。因此，我作为国家中医药管理局中医药科普巡讲团的专家，非常愿意为大家提供一些通俗易懂的中医健康科普知识，帮助人们认识中医药文化的特质，学习应用自我健康管理的方法，掌握简单的中医药体质养生技术，增进和维护自身的健康。

本次再版，缘于目前热爱体质养生的人越来越多。为了满足人们学习中医体质养生的需求，提高大家健康养生的知识水平和实际运用能力，中国中医药出版社的编辑们结合新媒体技术，特别为本书增加了配套音频和微信读者圈问答、直播等互动方式，让大家更方便地了解书中内容，更便捷、准确地进行实践。

最后，感谢本次再版的编辑老师，感谢音频朗读主播“健康猫”的大力支持。

胡广芹

2018年10月

前言

众所周知，宇宙间所有的生命都存在生、长、壮、老、已的过程，人类亦不例外。但是希望健康长寿一直是人类永恒不变的话题。随着生活水平的提高，人们对于养生的需求更是日趋强烈。

中医养生是博大精深的中华民族文化的重要组成部分。所谓“生”，就是生命、生存、生长之意；所谓“养”，即保养、调养、补养之意。健康的身体需要保养，身体状态出现偏颇（或亚健康）时就要调养，病弱之躯则应补养。由于先天禀赋（遗传基因）与后天调养的不同，人的体质千变万化，体质的差异是形成各种机体变化的重要原因之一。

中医体质分类不仅为今天的医学模式的转变提供了帮助，也为个人自我改善饮食习惯和进行医疗诊治提供了重要基础。它就像一扇通往认知身体的门，如果打开它，不同习惯、不同性格、不同生活方式的我们都能在其中找到自己的归属，从而在病魔降临前改变习惯，调整机体偏颇状态，以达到防病于未然的目的。

中医体质辨识已经成为进入国家公共卫生服务体系的中医体检项目，在全国广泛推广和应用，体质养生已经成为人们的共识。《轻松学会体质养生》按照已列入国家标准的常见九种体质分别进行了体质辨识和养生方法的阐释，详尽地从情志、运动、膳食、起居、中药调养、经络腧穴等方面，介绍了具体可行的体质养生方案。同时结合全国各地“治未病”中心的工作实际，增添了血虚质的养生方案。当然，由于个人先天禀赋和后天因素不同，很多人是几种体质相兼出现，因此养生时要根据自己的实际情况应用，如气虚、血瘀质者，养生时注意补气的同时活血化瘀。

编写本书的目的是让广大读者能根据自己独特的体质找到适合的养生方法，以最简便、最实惠的途径获取最大的健康效益。

本书内容不当之处，让我们共同磋商，也请同道给予斧正。

作者

2012年2月



我是您的养生小助手
微信扫描上方二维码
加入悦读·养生圈
「有声书·养生互动·线上课堂」

目 录

漫话体质养生

您了解体质吗 / 2

一、体质的概念 / 2

二、体质的构成 / 2

三、体质状况的评价 / 4

四、体质的特点 / 6

五、了解中医体质的收获 / 9

趣话体质的形成 / 11

一、先天禀赋 / 11

二、后天影响 / 14

体质的分类 / 23

一、平和质 / 23

二、气虚质 / 24

三、阳虚质 / 25

四、阴虚质 / 25

五、痰湿质 / 26

六、湿热质 / 27

七、血瘀质 / 28

八、气郁质 / 28

九、特禀质 / 29

体质的简单评定 / 31

一、体质的评定原则 / 32

二、不同体质的评定标准 / 33

体质养生九原则 / 35

一、主动休息 / 35

二、均衡营养 / 35

三、保障睡眠 / 36

四、自我放松 / 37

五、培养情趣 / 37

六、有氧运动 / 38

七、调整心情 / 38

八、欣赏音乐 / 39

九、通畅二便 / 40

趣话体质养生法

平和质 / 42

平和质是一种健康体质，重在平时的调护，以调心神、顺四时、勤运动为总原则。

- | | |
|-------------|---------------|
| 一、起居养生 / 43 | 五、情志养生 / 50 |
| 二、季节养生 / 44 | 六、中药调养 / 57 |
| 三、膳食养生 / 44 | 七、经络腧穴养生 / 58 |
| 四、运动养生 / 50 | |

气虚质（附：血虚质） / 61

气虚质宜补气健脾，忌苦寒克伐，在治疗五脏气虚病变时当紧抓脾气虚这一中心环节。

- | | |
|-------------|---------------|
| 一、起居养生 / 62 | 五、情志养生 / 71 |
| 二、季节养生 / 62 | 六、中药调养 / 72 |
| 三、膳食养生 / 64 | 七、经络腧穴养生 / 75 |
| 四、运动养生 / 70 | 附：血虚质 / 80 |

阳虚质 / 82

阳虚质养生重在温补脾肾，以振奋阳气、温化寒湿、畅达气血。

- | | |
|-------------|---------------|
| 一、起居养生 / 83 | 五、情志养生 / 89 |
| 二、季节养生 / 83 | 六、中药调养 / 90 |
| 三、膳食养生 / 85 | 七、经络腧穴养生 / 90 |
| 四、运动养生 / 88 | |

阴虚质 / 93

阴虚质养生关键在于补阴清热，滋养肝肾。

- 一、起居养生 / 94
- 二、季节养生 / 94
- 三、膳食养生 / 95
- 四、运动养生 / 102

- 五、情志养生 / 102
- 六、中药调养 / 103
- 七、经络腧穴养生 / 103

痰湿质 / 105

痰湿质宜健脾利湿、化痰祛痰，以饮食调养、运动健身及药物养生为主。

- 一、起居养生 / 106
- 二、季节养生 / 106
- 三、膳食养生 / 107
- 四、运动养生 / 112

- 五、情志养生 / 112
- 六、中药调养 / 113
- 七、经络腧穴养生 / 114

湿热质 / 116

湿热质宜清热利湿、健脾化湿、疏肝利胆，以饮食调理、调养心神为主。

- 一、起居养生 / 117
- 二、季节养生 / 118
- 三、膳食养生 / 119
- 四、运动养生 / 125

- 五、情志养生 / 125
- 六、中药调养 / 126
- 七、经络腧穴养生 / 127

血瘀质 / 129

血瘀质养生的总原则为活血化瘀。气虚血瘀者应补益元气，气滞血瘀者应调气化瘀，津液不足者可养阴以活血，寒凝血瘀者应注意保暖，热毒血瘀者要清泻内火。

- 一、起居养生 / 130
- 二、季节养生 / 131
- 三、膳食养生 / 135
- 四、运动养生 / 140

- 五、情志养生 / 141
- 六、中药调养 / 143
- 七、经络腧穴养生 / 144

气郁质 / 147

气郁质养生原则为疏肝理气，补益肝血，行气解郁，开胸散结。其关键在于疏肝、养肝、理气。

一、起居养生 / 148

二、季节养生 / 148

三、膳食养生 / 153

四、运动养生 / 156

五、情志养生 / 158

六、中药调养 / 160

七、经络腧穴养生 / 160

特禀质 / 162

特禀质养生时应以健脾补肾为主，以增强卫外功能。

一、起居养生 / 163

二、季节养生 / 164

三、膳食养生 / 166

四、运动养生 / 171

五、情志养生 / 173

六、中药调养 / 173

七、经络腧穴养生 / 174

附录

卫生部公布的既是食品又是药品的中药名单 / 176

漫话体质养生

几个年龄相仿的朋友去沙漠探险，晚上气温骤降，有的人瑟瑟发抖，无法前行，而有的人却能耐受得住，难道寒冷会对人有所偏爱吗？同样充满诱惑的美食，有的人会吐泻不止，而有的人会回味无穷，这是因为食物会喜欢某个人吗？聚会时，几杯酒过后，有的人已经酩酊大醉，而有的人仍意犹未尽，这是因为美酒和一些人过不去吗？在烈日下运动，有的人酣畅淋漓，而有的人却因酷热中暑，难道老天故意捉弄某些人吗？

答案当然是否定的。人的体质不同，在同一情况下的反应会不同。





扫码听书

您了解体质吗

一、体质的概念

中医体质是指从中医的角度来看待我们机体的素质，即人的天赋稟性和体格特征，是人体秉承先天（指父母）遗传、受后天多种因素影响，所形成的与自然、社会环境相适应的、功能和形态上相对稳定的固有特性。它就像人的性格一样，既有不变的一面，又不是完全不能改变的，这也就是所谓的相对稳定性。体质通过形态结构、生理机能、心理状态和病理反应状态的不同表现出来。在生理上表现为组织器官等的机能代谢调节方面的个体差异；在病理上表现为对某些不利环境的不易适应性、某些致病因素的易感性、产生疾病种类的特异性和疾病传变转归的倾向性等。简而言之，中医体质就是在中医看来你区别于其他人而特殊存在的一组个性特征。每个人的身体状况不同，体质也不同。2009年4月，中华中医药学会颁布了《中医体质分类与判定标准》。

二、体质的构成

中医体质学说主要从形态结构、生理机能、心理状态和病理反应状态四个不同方面去认识和研究人体，并揭示个体差异。

1. 形态结构

形态结构包括直观可见的外部形态结构和间接可见的内部形态结构。内部为外部之基础，外部为内部之体现。因为外部形态结构体现得最为直观，故其包含的体表形态、体格、体型方面即成为体质特征的重要组成部分。具体到胖瘦高矮、胸围体重、面色明暗、毛发疏密、舌脉征象等都是反映个人体质的重要指标。即使同是美女，燕瘦环肥亦分很多标准。如高贵典雅之美的有王昭君，雍容大方的有武则天，清纯脱俗有西施，活泼调皮有小燕子等。

中国古代医家曾总结出“有诸内者，必形诸外”及“视其外应，以知其内

脏，则知所病矣”等“司外揣内”的诊断原理。《灵枢·本脏》云：“白色小理者肺小，粗理者肺大……肺应皮，皮厚者大肠厚，皮薄者大肠薄。”又云：“青色小理者肝小，粗理者肝大。广胸反骹者肝高，合胁兔骹者肝下……肝应爪，爪厚色黄者胆厚，爪薄色红者胆薄。”又云：“黄色小理者脾小，粗理者脾大。揭唇者脾高，唇下纵者脾下。”从体格的强弱就可以推测出内脏的盛衰。

2. 生理机能

生理机能是全身形态结构完整性的反映，其个性特征又会导致形态结构发生改变。它包含了脏腑经络功能的表达及精气血津液等的生成调节与机能的协调。具体到面唇甲色、语声高低、食欲口味、寒热喜恶、二便生殖、视听触嗅、睡眠情况等。例如，有的人语高气粗，声压全场；有的人却声低懒言，半天挤不出一句话；有的人吃饭狼吞虎咽，急得恨不得把盘子也吞下去；有的人却细嚼慢咽，总是最后一个吃完；有的人一天睡12个小时还是困懒得不想动；有的人却夜夜入睡难。这都是不同体质的人在生理特性方面差异之表现，这些生理机能的差异性亦是了解体质的重要内容。

3. 心理状态

心理状态是感觉、知觉、情感、记忆、思维、性格、能力等的总称，属于中医形神中“神”的范畴。不同个体脏腑气血阴阳的偏颇使其表现出某种特定的心理特征，而心理特征反过来又会长期影响着形态结构和生理机能。其具体表现在人格、气质、性格方面。如有的人天性豪放开朗，像苏东坡的“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”；有的人则多愁善感，像李清照的“知否，知否，应是绿肥红瘦”；有的则热情豪迈，像水浒中阮氏三兄弟的“这腔热血，只卖与识货的”；有的人却心胸狭隘，心里只容得下自己。

4. 病理反应状态

人的身体状态不同，对于各种邪气的反应也就有所不同。有的人容易上火，有的人容易受寒。病理反应状态差异性包含了个人对疾病抵抗能力的强弱，在发病过程中个体对于某些致病因素的易感性，某些疾病的易罹患性及在疾病发



展过程中变化转归的倾向性等。这为机体属于什么体质的判断提供了有力依据。如肥胖的人多属痰湿体质，容易患上高血压、高血脂、脂肪肝等疾病；而像林黛玉那样忧郁体弱的气郁气虚型，则容易患上贫血、内脏下垂等疾病。

三、体质状况的评价

评价一个人的体质状态不能单看某一方面，而是要就形态结构、生理功能和心理特征等做综合考虑。换言之，体质的标志是通过构成体质的要素得以体现的。因此，评价体质的特点要有一定的具体指标。

1. 理想体质构成要素

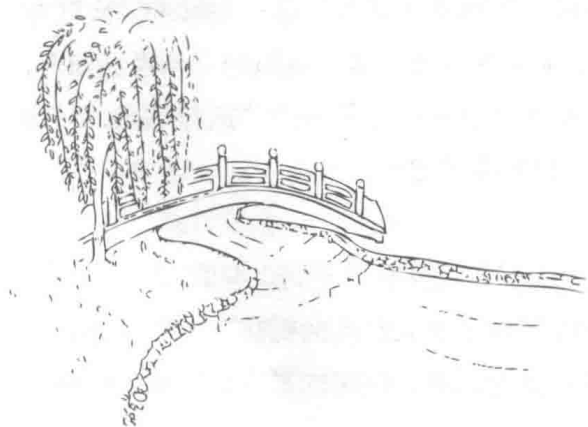
中医体质特征主要是通过其四个要素来体现的，故评价体质状况亦可从这四个方面进行：①身体之形态结构：不论外在的形态结构还是内在形态结构均应考虑其完整性及协调性。②身体之生理机能及运动能力：包括了全身各脏腑组织的新陈代谢机能和一些基本的走跳攀爬活动能力。③心理发育水平：如上述提到的智力、情感、认知、性格、意志等诸方面。④各种适应能力：不仅包含了对外来病邪的防御能力、抵抗能力、调控能力、修复能力，还包含了对自然环境、社会环境、各种精神层面环境或者环境变更时的适应能力。

2. 理想体质的指标体系

中医的理想体质即健康状态，其内涵可概括为机体处于“通”“荣”“平”的状态，即人体内部及其与自然社会环境的各个通路系统之间处于相对平衡的状态。

(1) “通”：是指在各个通路系统中的物质运行畅通无阻，经络血脉或食道、气道无阻塞。正如《吕氏春秋·尽数》所言：“流水不腐，户枢不蠹。形不动则精不流，精不流则气郁。郁处于头则为肿为风，处于耳则为聋。”

(2) “荣”：是指营养物质充足，即在各个通路系统中运行着的物质的量充足或功能正常，能



够濡养维持机体的正常生理功能。

(3) “平”：即运行方向与配比问题，也就是各个通路系统中运行的物质方向正常、配比平衡，包括阴阳平和、无寒热以及各脏腑组织的功能正常等。

3.理想体质的标志

《素问·生气通天论》云：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”形为阴，神为阳，要保持强健的体魄，获得健康理想的体质，就得形神统一，使人体内部及其与自然社会环境的各个通路系统之间精微物质充足，运行畅通，处于相对平衡状态。即“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿”。理想体质的标志表现如下。

(1) 有神：是精充气足的表现，即神志清楚，两目精彩，呼吸平稳，语言清晰，动作自如，反应灵敏，情绪平稳。

(2) 有色：是人体精充神旺、气血津液充足、脏腑功能正常的表现。就中国人而言，面色及皮肤颜色应是红黄隐隐，明润含蓄。

(3) 有形：即形气有余之兆，健康者骨骼粗大，胸廓宽厚，肌肉充实，皮肤润泽，筋强力壮，胖瘦适中，各部组织匀称，各器官形态正常。

(4) 有态：是人体功能强健的表现，人能随意运动而动作协调，体态自然。所谓坐如钟，立如松，卧如弓，行如风。

(5) 有声：人的语声因性别、年龄、体质强弱而有明显差异。但发声自然，声音柔和圆润，语音清晰，语言流畅，言与意相符是健康的基本表现。

(6) 无味：正常人气血流畅，脏腑气血得水谷精微充养而能进行正常的新陈代谢，故不产生异常气味。

(7) 有胃气：包括舌、脉等多方面表现，舌色淡红鲜明，舌质滋润，舌体柔软灵活，舌苔均匀薄白而润，简称“淡红舌，薄白苔”。脉有胃气是指脉象有从容和缓之象。

(8) 气通：是指呼吸均匀、无声、规则且不费力。正常人每分钟呼吸16~20次，婴儿、儿童频率较快。脉搏与呼吸之比约为4:1，运动、情绪等因素也可影响呼吸频率。无咳喘，无痰阻，胸部无闷痛或胀痛。

(9) 水谷通：饮食口味正常，大小便无异常情况，无口渴及呕恶、腹胀等

现象。

(10) 血通：血脉通畅，周身无刺痛，诊脉时三部有脉，不浮不沉，不大不小，从容和缓，柔和有力，节律一致，尺脉沉取有一定力量，并随生理活动和气候环境的不同而有相应正常变化。

(11) 阴阳平：阴阳平和，气血调匀，无寒热表现。按照自然界的规律而起居生活，如“日出而作，日落而息”，随四季的变化而适当增减衣被等。根据正确的养生保健方法进行调养锻炼，遵守社会公德，能被社会接受的同时也能适应自己所处的社会环境。

(12) 对外界适应性好：对自然界变化和社会环境的变化有较好的适应性，不易患病。生活淡泊质朴，心境平和宁静，外不受物欲之诱惑，内不存情虑之激扰，达到物我两忘的境界。在思想上要安闲清静，不贪不求。

理想体质不仅是一种标准体质，更是一份对健康的憧憬与不懈的追求，是一种对自己和家人负责的生活态度，是和谐生命的一个范本！

四、体质的特点 ❖❖

先天因素与后天因素共同影响，使得体质具有以下特点。

1. 先天遗传性

人的体质与父母有关。《灵枢·天年》曰：“以母为基，以父为楨。”先天之精是来源于父母各自的生殖之精，是形成生命的物质基础，是构成生命的本原。它与生俱来，藏于肾中，为人体生长发育、生殖的物质基础。《灵枢·决气》说：“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。”故一个人体质的形成，尤其是外表形态、脏腑功能、精神情志等的个性特点很大程度上遗传自父母，即体质具先天遗传性。

2. 相对稳定性

人们常说：“江山易改，本性难移。”说明人的性格具有一种稳定性，体质也是如此。个体禀受来自父母的遗传信息，会在其生命过程中遵循某种既定的内在规律，表现出与亲代相似的特征，这些特征一旦形成，不会轻易改变，使其在生命过程中呈现出与亲代类似的特点，比如子女的长相多与父母相似。个体秉承于