

养生馆

03

黄帝内经

九型体质养生



阴虚体质滋阴降火，阳虚体质防寒保暖，气虚体质补养元气，气郁体质减压解闷……掌握九型体质的健康奥秘，制定专属于你的科学养生方案！

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经九型体质养生 / 《书立方·养生馆》编委会编. --上海: 上海科学普及出版社, 2012.9

(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第186644号

书立方·养生馆



黄帝内经九型体质养生

责任编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元 (全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

黄帝内经九型体质养生

文字编辑 冷寒风 史 倩
封面设计 阮剑锋 夏 鹏
版式设计 阮剑锋
美术编辑 张丽娟
文字编撰 田元祥 翟 煦 冰 河



目录

第一章 ▶ 认清体质好养生

- 《黄帝内经》是中医体质认识的源头 6
- 《黄帝内经》提出的体质分类 7
- 中医体质学说的三种基础理论 9
- 体质辨识因人而异 11
- 《黄帝内经》中暗藏的体质调养法 15
- 体质养生可借天时 23
- 阴阳平衡是体质养生的宗旨 28
- 根据不同体质治病 29
- 看一看，你属于九型体质中的哪一型 34

第二章 ▶ 平和体质

健康族，养生要采取“中庸之道” 41

- “同气相求”是养生的首要原则 41
- 养生先养心 44
- 平日饮食要均衡 46
- 平和体质要顺应四季之变 47
- 按摩胃经，行气养血 52

第三章 ▶ 气虚体质

气短族，养生重在补养元气 55

- 精气神是人体健康的“吉祥三宝” 55
- 忌冷抑热，培补元气 58
- 张弛宜有度，避免过度劳累 61
- 固本培元，提高免疫力 65
- 选四君益气，补养脾气 68
- 常按补气五大穴，告别亚健康 72

第四章	▶ 阳虚体质	
	怕冷族，调养重在防寒保暖	78
•	阳气是生命的原动力	78
•	多食温热，忌食生冷	84
•	春夏养阳，保阴阳正常收发	86
•	提肛运动补阳虚	88
•	平和勿燥热、补阳为上策	89
•	长按督脉可补阳	94
第五章	▶ 阴虚体质	
	缺水族，养生重在滋阴降火	98
•	调养原则：调肝补肾是阴虚体质的调养关键	98
•	多食滋阴食品，少食辛辣	105
•	睡好子午觉，是阴虚体质养生的基本生活要求	109
•	银耳与阿胶，进补阴虚佳品	111
•	按摩特效穴滋阴降火	116
第六章	▶ 湿热体质	
	长痘族，养生重在祛湿清热	119
•	合理饮食，避免湿气加重	119
•	四季保养重在夏	124
•	适当饮凉茶	129
•	身体穴位是祛湿除热的良药	133
•	拔火罐除湿毒，让你轻松战痘	136
第七章	▶ 血瘀体质	
	长斑族，养生重在活血散瘀	138
•	活血化瘀是养生的根本	138
•	活血化瘀，忌食寒凉	143

- 逍遥可疏肝，桃红能活血 146
- 运动是活血化瘀最简便有效的方法 150
- 活血散瘀信手拈来 154
- 养好肝脏排除血瘀之毒 155

第八章 ▶ 气郁体质

抑郁族，养生重在减压解闷 158

- 百病由气生 158
- 放宽心态，调畅情志 160
- 合理膳食，补充肝血 164
- 肝气郁结多食枸杞子、当归 165
- 疏通经络调理气郁方面的疾病 168
- 拍打运动，促进新陈代谢 170

第九章 ▶ 痰湿体质

多痰族，养生重在通气血祛湿痰 172

- 饮食宜清淡，忌油腻之物 172
- 适量出汗除痰湿 174
- 健运脾胃，通脉又化痰 176
- 保健推拿除痰湿 177

第十章 ▶ 特禀体质

过敏族，调养重在益气固表 180

- 找出过敏原，远离过敏 180
- 粗细搭配，清淡均衡 185
- 季节变化应谨防过敏 187
- 常按膀胱经有效防过敏 190

第一章

认清体质好养生

【《黄帝内经》是中医体质认识的源头】

体质的概念

体质就是指人体由于先天的遗传以及受后天饮食、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疾病以及日常生活中有哪些宜忌。

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，达到防病长寿的目的。早在两千多年前的《黄帝内经》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来提高自身抵御疾病的能力。

《黄帝内经》在理论上建立了中医学上的阴阳五行学说、脉象学说、藏象学说、经络学说、病因学说，以及病证、诊法、论治、养生学、运气学等学说。《黄帝内经》中早就记载了体质的形成、特征、分类，以及体质与疾病发生、发展、预防及治疗的关系。提出在治病与养生时不仅要了解疾病，还要区分患者的体质。

【《黄帝内经》提出的体质分类】

《黄帝内经》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、阴阳和平的阴阳五态人，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



《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，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。《灵枢·阴阳二十五人》将人的性格、心理特征融入到体质分类的范畴，不管是在当时还是现在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，并对每一类型人的生理上的差别、气血的多少、体质的强弱等作了较为细致的描述。

《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，并且提出了相应的调理改善的方法。《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的性别、年龄、禀赋、体态、外貌、性格、心理、地域、



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。

【中医体质学说的三种基础理论】

体质过程论

“体质过程论”认为，体质是一种按时相展开的、与机体发育同步的生命过程。每一个个体在其自身的发育过程中要经历不同的体质阶段，即幼年（稚阴稚阳）→青年（气血渐盛）→壮年（气血充盈）→老年（五脏气衰），幼年时的活泼可爱，青年时的朝气蓬勃，中年时的成熟稳重，老年时的从容不迫，这都是同一个体由于其发育水平和程度的变化，所表现出的不同的体质特性。其中每个阶段的体质特性也有相应的差异，这些不同的体质阶段依机体发育的程序相互连续，共同构成了个体体质发展的全过程。不同个体的体质发展过程，由于先天禀赋的不同而表现出个体间的差异性，其中影响较大的因素是性别差异、某些生理缺陷与遗传性特禀体质。

形神构成论

“形神构成论”认为，体质是特定躯体素质



（包括形态与功能）与相关心理素质的综合体，中医也称为“形神相关”。

每个个体的躯体素质和心理素质之间都是稳定性与变异性的统一。形，就是形体、形态结构，比如人的高矮胖瘦、骨骼肌肉、毛发皮肤、五官九窍，是可以看得见摸得着的东西；神，指性格心理、情绪反应等，是可以感受得到而不能触摸到的。神生于形，形主宰于神，神依附于形，神明则形安。形神相关，就是说形与神在人体是相互依附，不可分割的。基于这种“形神相关”的生命观，中医学认为，人体的体质既包括形体要素，又包括心理要素，形体与心理的双重特征是生命存在的基本特征。一定的形态结构，可表现出其特有的生理功能和心理特征；良好的生理功能和心理特征是正常形态结构的反映，并具有相对的稳定性。

禀赋遗传论

“禀赋遗传论”认为，先天禀赋决定体质基调。人在后天的生活中，体质会受到环境、养护等作用的反复修改，可能发生变化，但是本质的、遗传来的体质则具有一定的稳定性，变化不大。

《黄帝内经·灵枢》认为：人之始生，“以母为基，以父为楨”，就是说人体是由父母的生殖之



精结合而形成胚胎，禀受母亲气血的滋养而不断发育形成的。由此父母的体质特征也影响着孩子的体质，所以人体从呱呱落地时就开始存在着个体体质和人群体质特征差异。

因此可以说，先天禀赋与遗传是决定与影响体质形成和发展的内在重要因素。父母身体的强弱、胖瘦、肤色，父母的性格、气质都会对子女有很大的影响，而父母的先天性生理缺陷和遗传性疾病，也很有可能传给后代。

先天禀赋也受胎儿在母体里发育状况的影响，所以怀孕时要选择最佳生育年龄，准妈妈在怀孕前要注意调养自己的体质。这样才利于胎儿形成良好的体质。

当然，我们既要重视先天的体质禀性，也要注意后天的养护。即使先天获得的体质很糟，也不要气馁，只要做好后天的养护，在很大程度上可以避免体质偏颇。

【 体质辨识因人而异 】

强弱寒热不同

体质有强弱之分，偏寒偏热之别。因此，必须结合体质而辨证论治。如面白体胖，属阳虚体质



者，本是寒湿之体，若感受寒湿之邪，就要用姜附参苓之类的大热方药才能把邪去除；若感受湿热之邪则必缠绵难愈，尚须通阳以化湿，药性过凉则湿邪愈加闭阻于内而阳气更加虚乏。反之，如面色苍白形瘦，属阴虚体质者，内火易动，湿从热化，反伤津液，故其治与阳虚之体必定迥然不同。故阳虚、阴虚之体，虽同感湿热之邪，治法却大不相同。总之，阳盛或阴虚之体，慎用温热伤阴之剂；阳虚或阴盛之体，慎用寒凉伤阳之药。

年龄不同

人体气血及脏腑盛衰等生理活动随着年龄的增长而发生变化，从而影响机体对致病因素的反应能力，所以年龄长幼与治疗关系密切。如小儿属“稚阴稚阳”之体，不论用温热剂还是苦寒剂，均应中病即止，就是说病情痊愈即停止。因苦寒之品易伐小儿生生之气，辛热之属则易损真阴。又如老年人大多肾气已衰，中气虚乏，易受邪致病，而得病之后多见虚证，或虚中夹实。因此治病用药尤须审慎。正如清代医家叶天士所论，对老年病的治疗应审体质、保真气、慎劫夺。

性别不同

男子为阳刚之体，阴弱而阳旺，脏腑功能较



强，代谢旺盛，肺活量大，在血压、基础代谢、能量消耗等方面均高于女性，所以男性容易患阳证、热证，如高血压、心脏病、秃发等，病情反应也较女性激烈。

女子为阴柔之体，阴盛而阳弱，脏腑功能较弱，女子免疫功能较男子强，基础代谢率较低。因此，虽然女子体质较弱，但寿命较长。

男子在生理上有分泌精液现象，在生殖功能病变中以阳痿、遗精、早泄、房劳、疝痛等为主要病症。

女子有经、带、孕、产、乳等生理特点，以月经失调、血崩、经闭、痛经、带下等为主要病症。

男子多性格外向，心胸开阔；女子多性格内向，多愁善感。

男性中平和体质、痰湿体质、湿热体质者明显多于女性；女性中血瘀体质、阳虚体质、气郁体质、阴虚体质者明显多于男性。男性体质养生要重视养肾护阳，女性体质养生要重视补气养血。

男性要少食狗肉、辣椒等辛温燥烈的食物。女性要少吃寒凉食物，尤其是夏天。

生活条件、地域不同

生活习惯、营养状况对体质的影响很大。一



一般来说，膏粱厚味酿积既久，多为痰湿或湿热体质；纵欲恣情，多损真阴真阳；饥饱劳役多使脾胃致虚，因而治疗上须区别对待。

地区不同，生活习惯不一，人体的体质也有差异，因此中医治病讲究因地制宜。

同病异治、异病同治

由于体质的差异，即使同一疾病也可出现不同的症候，故其治则异。另一方面，即使病因或疾病不同，由于患者的体质在某些方面有共同点，往往可出现相似或相同的症候，故其治则同。

用药宜忌不同

由于体质有阴阳偏颇的差异，临床治疗应视体质而用药。其一，注意药物性味，一般来说，阴虚体质者宜甘寒、酸寒、咸寒、清润，忌辛热温散、苦寒沉降；阳虚体质者宜益火温补，忌苦寒泻火；气虚体质者宜补气培元，忌耗散克伐等。其二，注意用药剂量，一般来说，体长而壮实者剂量宜大；体瘦而弱者，剂量宜小。急躁者宜大剂取其速效；性多疑者宜平妥之剂缓求之。

预后调理不同

疾病初愈或趋向恢复时，中医学很重视预后调理，以促其康复。这也属于治疗范畴。此时常



需多方面措施的配合，包括药物、食饵、精神心理和生活习惯等。这些措施的具体选择应用皆须视患者的体质特征而异。如燥红质者热病初愈，慎食狗肉、羊肉、桂圆等辛温食物或辛辣之味；腻滞质者大病初愈，慎食龟鳖等滋腻之物及五味子、乌梅等酸涩收敛之品。

【《黄帝内经》中暗藏的体质调养法】

别人的养生方法不能随便套用

在我们的生活中，很多人对养生的认知都存在误区，总是喜欢把别人的养生方法随意“拿来”用到自己的身上，可是人与人的体质不同，即使是同一类体质的人，养生方法也未必就适合，因为人的体质会有很多微妙的差异！就像《灵枢·寿夭刚柔》中所说：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳……”这句话的意思是说，出生以来，其性情、脏腑、形体、寒热偏性等本来就不同——有人强壮，有人瘦弱，有人高，有人矮，有人体质偏阳，有人体质偏阴……除此之外，人在后天生活中由于受地域、经历、习惯、年龄等因素的影响，使得人的体质进一步差异化。所以我们每一个人都应该用



辩证的眼光来看待自己的身体，要认识到自己身体的独特性。

没有任何一个人的养生方法能完全适合于你，因此在养生保健时，不能盲目跟从，不能搞“一刀切”，一定要遵循“异”和“顺”的原则。“异”就是要了解不同的人体质有差异，对于别人的养生方法，不能随便“拿来”；“顺”就是要顺应自己的体质，以自我为主，有的放矢地选择适合自己的养生方法。只有这样做，才是养生的真谛，才不会因为错误的养生方法导致体质有失偏颇，从而危害健康。

在体质与病因、病理的关系上，《黄帝内经》中认为不同体质的人对不同致病因子的易感性和对相同致病因子的耐受性不同，某种体质的人易患某些病。而且感染邪气以后，因体质不同也会“为病各异”。

因此，应根据不同的体质，采取相应的养生方法和措施。例如，木型之人，耐春夏，不耐秋冬，因此在春夏就要采取措施，预先壮阳；火型之人，性情急迫，当注意缓和情绪，宁心静神。这就是中医养生学“因人摄生”的理论基础。