

人的体质在出生时就确定了类型和缺陷
但后天环境和生活习惯会改变它——**变得更差或更好**

根据

定制

不同体质 健康专案

中国中医科学院教授、博士生导师
中国医易学创始人，体质养生法研究先驱

杨力教授 主编



五种生理体质：

金、木、水、火、土

十种病理体质：

阴虚	阳虚	气虚
痰湿	湿热	
寒湿	血瘀	气郁
风体	血虚	

了解自己的体质类型，匹配最合适的调养方案。
开启身体自愈密钥，找到专属于自己的健康之道。

根据不同体质 定制健康专案

—— 杨力教授 主编 ——

图书在版编目 (CIP) 数据

根据不同体质,定制健康专案 / 杨力主编. — 南昌:
江西科学技术出版社, 2014.11
ISBN 978-7-5390-5133-8

I. ①根… II. ①杨… III. 保健-基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第254049号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: ZK2014380 图书代码: D14180-101

书 名	根据不同体质,定制健康专案
主 编	杨 力
责 任 编 辑	刘丽婷
特 约 编 辑	赵 娅
文 字 校 对	陈晓丹
出 版 发 行	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-86623491 传真: 0791-86639342
印 刷	三河市金元印装有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	221千字
版 次	2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-5133-8
定 价	32.00元

赣版权登字-03-2014-318 版权所有 侵权必究
(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

序 言

体质养生法

——最适合中国人的日常保健方法

人的生理体质与生俱来，天有风寒湿燥火，人也有风寒湿燥火，动植物也和人一样，都有这五种体质，这是天人合一的杰出体现。

最早关于人的生理体质的讲述来源于《易经》八卦人，这是八千年前伏羲画八卦时就奠定了的，其核心是五行人的生理体质。三千年前的《黄帝内经》又对这一理论做了杰出的发展和应用，并进一步确定了生理体质的基本特征。

调理好人的生理体质，防止生理体质向病理体质演变，这是不生病的关键。本书的重心就在于介绍怎样认识及养好五大生理体质，即木型人（风体）、火型人（热体）、土型人（湿体）、水型

人（寒体）、金型人（燥体）。

如果人的生理体质摄生不慎，就会演变为病理体质，病理体质有十种基本类型，即阳虚质、阴虚质、气虚质、血虚质、痰湿质、湿热质、寒湿质、血瘀质、气郁质、风体质。其实还可以有更多种细分类，可多达二十五种。病理体质是一种病理状态，不是固定的，而是在变化着的，所以几千年来始终是中医辨证论治的主要依据。无论是五种生理体质还是十种病理状态，都是中医学几千年来集大成者，是中华文化的传承，也是经时间和历史验证过的最适合中国人的日常保健方法。

本书的目的是希望读者通过阅读能学会辨认自己的体质偏向，让五行体质养生法帮助你养生防病。但要注意的是，人的体质往往是相兼的，不是固定一种类型的，所以要因人而异，不能刻板照搬。

最后，祝读者朋友们健康长寿。

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes.

目录 CONTENTS



第一章

认清自己的体质

体质养生：阴阳平衡，百病不生 / 3

先天禀赋决定体质基调 / 4

望、闻、问、切，判断生理体质 / 5

体质先天有异，调养后天有别 / 11

巩固体质少生病 / 12

判断病理体质，早调早健康 / 16



第二章

破解五行体质养生密码

五行生万物，日用而不知 / 21

五脏对应五行，“生克乘侮”藏健康 / 23

体质分五行，调理各不同 / 26

水型体质——少阴，易患水肿、腰痛 / 28

火型体质——太阳，易患失眠、中风 / 30

土型体质——太阴，易患脾胃疾病 / 32

金型体质——阴阳平和，易患肺部疾病 / 34

木型体质——少阳，易患肝部疾病 / 35

◇ 杨力教授大讲堂 / 39



第三章

水型体质养生法

水型体质养生方案：重养肾 / 43

水型人当养肾 / 44

踮踮脚尖便强肾 / 45

酉时一杯水，排石洗肾清膀胱 / 47

补肾培元，首选关元 / 48

颠肾脘，强肾解疲劳 / 50

补肾壮腰保健功 / 51

养肾补虚强肾操 / 52

冬季养生肾为先 / 54

五黑食物最养肾 / 55

桑葚：水型人的圣果 / 58

水型人多用艾灸驱寒气 / 59

食不离韭，阳气不虚 / 60

寒凉食物易伤肾，水型人应少吃 / 62

◇ 杨力教授大讲堂 / 64



第四章

火型体质养生法

火型体质养生方案：重养心 / 71

火型人当养心 / 72

五脏一体：心与肝、脾、肺、肾患难与共 / 73

心脏是生命的发动机 / 77

心经当令小睡片刻，神清气爽 / 78

心脏有点不舒服，找极泉穴帮忙 / 79

护心大法，首推内关 / 81

炎炎夏日多养心 / 82

◇ 杨力教授大讲堂 / 85



第五章

土型体质养生法

土型体质养生方案：重养脾 / 89

脾肾两相依 / 90

五行养生，脾胃为先 / 91

巳时脾经值班，最适合晨练 / 92

养护肠胃享长寿 / 93

趁热进食最伤肠胃 / 95

养胃护肠的食疗方 / 96

让肠胃“冬泳”，增强抵抗力 / 98

脾胃虚弱者，离不开猪肚汤 / 99

华佗捏脊法，儿童胃肠疾病的防火墙 / 99

◇ 杨力教授大讲堂 / 101



第六章

金型体质养生法

金型体质养生方案：重养肺 / 105

金型人当养肺 / 106

肺与脾、肝、肾联系紧密 / 106

寅时深睡，气血充沛 / 109

寅时难眠点太渊 / 110

补肺气、润肺阴，三大穴位不可少 / 112

益肺润燥，百合食疗 / 113

鱼腥草：治疗肺病的圣药 / 115

秋天养肺多润肺 / 116

◇ 杨力教授大讲堂 / 118



第七章

木型体质养生法

木型体质养生方案：重养肝 / 123

木型人当养肝 / 124

肝与脾、肾最亲近 / 125

丑时睡好觉，肝血充足 / 127

养肝消气按太冲 / 128

吼两嗓子解烦忧 / 129

花草茶：蕴含疏肝理气的能量 / 131

肝气郁结多吃顺气食物 / 132

疏肝解郁话柴胡 / 133

春季养肝是良机 / 134

◇ 杨力教授大讲堂 / 137



第八章

病理体质养生法

中医病理体质的分类法 / 141

阴虚质：补阴清热，滋养肝肾 / 143

阳虚质：温阳祛寒，温补脾肾 / 144

气虚质：补气养气，温补脾胃肺肾 / 146

痰湿质：健脾利湿，调补肺脾肾三脏 / 148

湿热质：清热除湿，健脾滋阴 / 150

寒湿质：温补利湿，少食寒凉 / 152

血瘀质：活血化瘀，调整心理状态 / 153

气郁质：保养肝血，调摄情志 / 154

风体质：益气固表，注意居室环境 / 157

血虚质：补血活血，养肝健脾 / 158

◇ 杨力教授大讲堂 / 161



第九章

体质养生顺天时

春夏秋冬，养生因时而异 / 165

夏天养生看体质，人不同，方各异 / 167

体质不同，女性冬季补血有差异 / 169

顺应24节气养生，健康有天赋 / 172

三伏来临，天灸正当时 / 173

三九天灸，夏病冬防，冬病冬治 / 174

一生中改善体质偏颇的良机 / 176

◇ 杨力教授大讲堂 / 182



第十章

调理体质，疾病自除

感冒：还是喝水发汗的老方法管用 / 185

鼻炎：症结不在鼻而在胃 / 188

哮喘：常吃萝卜煮鸡蛋，标本兼治 / 190

口腔溃疡：积极药疗少复发 / 192

牙齿松动：细嚼慢咽和叩齿，小动作大功效 / 194

耳鸣耳聋：多做耳朵保健操 / 196

失眠：第一要调节情志，第二要改善环境 / 197

便秘：养成好习惯，畅通无阻碍 / 204

手脚发凉：阳气少了补，阳气堵了疏 / 206

腰痛：原因表现各不同，懂得自疗很重要 / 207

月经不调：分清体质调经，月经风调雨顺 / 211

痛经：气血足了才畅通，通则不痛 / 214

乳腺增生：调节情绪是第一良方 / 216

前列腺炎：抗氧化剂防治效果好 / 218

- 早泄：肾虚是主因，调补分证型 / 220
- 肾结石：水是最好的药 / 222
- 肾炎：长期过度疲劳的人最容易被盯上 / 224
- 尿失禁：食疗加运动，永别尴尬 / 226
- 骨质疏松：晒太阳是预防的好措施 / 229
- 骨质增生：补钙之余更要补肾 / 229
- 痛风：粗粮蔬菜最相宜 / 231
- 荨麻疹：因风而起，以祛风为法 / 233
- 高血压：常按三良穴，控压又降压 / 235
- 糖尿病：通过益气健脾可控制 / 237
- 中风：抢救及时不如预防到位 / 238
- ◇ 杨力教授大讲堂 / 241

附录 体质养生的理论源泉 / 243

•• 第一章 ••

认清自己的体质





生活中，有人急脾气，有人慢性子；有人不耐寒，有人不耐热；有人总是面色红润，有人怎么养都脸色发暗……每个人都和别人不一样。这是为什么呢？其实，这是因为人与人之间存在体质差异。不同的遗传背景和不同的生活环境，造就了每个人不同的体质，也就造就了不同的身体反应状态。鉴于此，只有学会读懂自己的身体，辨别自己的体质，才能“有的放矢”地去防病养生。

体质养生：阴阳平衡，百病不生

《易经》告诉我们，人的生命是由于阴阳运动、阴阳气化所产生的。那么，什么是阴阳呢？很简单，凡是向阳光的、外向的、明亮的、上升的、温热的都属于阳，凡是背阳光的、晦暗的、下降的、寒凉的都属于阴。对于我们人体来说，头为阳，脚为阴；体表为阳，内脏为阴；六腑为阳，五脏为阴。

阴阳平衡是一种动态平衡，机体随时都处于自身机能状态和外界环境的干扰中，随时都处于动态平衡可能被打破的状态中。在这样的情况下，于动态中维护人体机能的协调平衡就成为了体质养生的宗旨。

从出生起，我们的身体便阴阳不平衡，或偏阳盛，或偏阴盛，这两种体质哪个更好呢？过犹不及，无所谓好坏。阳虚者有阳虚者易患的疾病，阴虚者有阴虚者易患的疾病，因此阳虚者平时以助阳温热进行保健，阴虚者则经常以滋阴祛火进行养生。达到阴阳平衡，才是健康的保证。

那么，阴阳为什么会失衡呢？正常情况下，阴阳互根、互补、互制，如果有一方出现不足，或者有余，那么另一方就会代偿弥补，如果代偿弥补失调，阳气和阴精则不能够维持正常的平衡，就会产生种种健康问题。

《黄帝内经》指出，“生之本，本于阴阳”，又说“阴平阳秘，精神乃治”。因此调和阴阳则精神充旺，邪不能侵，则必然健康。调和之道，一定要顺时以养阳，调味以养阴，使阳气固密、阴气静守，达到内实外密、健康长寿。

阴阳对我们的健康来说，至关重要。如果阴阳能够保持平衡，那么我们就健康一生；如果阴阳被破坏了，轻度的阴阳失衡就会引起亚健康，中度的阴阳失衡就会引起疾病，重度的阴阳失衡就会引起重病；如果阴阳不

能协调，阴阳分开了，那么就会导致生命的终止。可见，维持阴阳平衡是多么的重要。

总之，体质养生的宗旨就是通过各种各样的方法保持生命的阴阳平衡，只有如此，我们才能安享健康，远离疾病。

先天禀赋决定体质基调

日常生活中，我们经常听到有人提到“先天禀赋”一词，那么，究竟什么是先天禀赋呢？

所谓先天禀赋，就是指小儿出生以前在母体内所享受的一切特征。中医学所说的先天因素，既包括父母双方所赋予的遗传性，又包括子代在母体内发育过程中的营养状态，以及母体在此期间所给予的种种影响。同时，父方的元气盛衰、营养状况、生活方式、精神因素等都直接影响着“父精”的质量，从而也影响到子代禀赋的强弱。先天禀赋是体质形成的基础，是人体体质强弱的前提条件。

《灵枢·决气》中指出：“两神相搏，合而成形。”也就是说，父精母血的盛衰盈亏和体质特征对子代禀赋的厚薄强弱起着决定性作用，当然也影响着其体质。明朝著名中医万全在《幼科发挥·胎疾》中也说：“子与父母，一体而分。”汉朝博学奇儒王充在《论衡·气寿》中指出：“禀气渥则其体强，体强则命长；气薄则体弱，体弱则命短，命短则多病短寿。”简单说，就是父母体质精血的盛衰强弱，导致子代禀赋的不同，体质的差异，例如身体强弱、肥瘦、高矮、刚柔、肤色、性格、气质，乃至先天性生理缺陷和遗传性疾病，如鸡胸、癫痫、艾滋病等。

这种差异决定于先天遗传性因素，取决于父母肾之精气阴阳的盛衰偏颇及母体的调摄得当与否。先天之精充盈，则禀赋足而周全，出生之后体质强壮而少偏颇；先天之精不足，禀赋虚弱或偏颇，可使小儿生长发育出现障碍，影响身体素质和心理素质的健康发展。医学名著《医宗金鉴·幼

科杂病心法要诀》就指出：“小儿五迟之证，多因父母气血虚弱，先天有亏，致儿生下筋骨软弱，行步艰难，齿不速长，坐不能稳，要皆肾气不足之故。”

由此不难看出，在体质的整个形成过程中，先天因素起着决定性的作用，是它提前打好了体质的“基调”。当然，这只是对体质的发展提供了某种可能性，至于体质的定型，还受后天诸多因素综合作用的影响。

望、闻、问、切，判断生理体质

怎么判断体质呢？只要感官系统正常就可以判断。中医判断体质、诊断疾病的基本原理，就是“有诸内必形诸外”。一个人有什么样的内在，就会通过各种途径向外散发信息。如果有健康的脏腑气血，必然就会有相对健康的外形；如果脏腑功能、气血失调于内，就一定会通过五官、皮肤、形体、情绪反映在外，自己也会诉说“我生病了”。如何捕捉生命信息、倾听脏腑声音呢？方法就是“望、闻、问、切”。

中医在望、闻、问、切方面，积累了大量的经验。一个真正的中医应该感官非常发达、敏锐，即眼神准、听觉灵、嗅觉敏、手的感觉敏锐。中医养生也好，治病也好，强调因人而异，即所谓辨体施养、辨证施治。中医所有诊疗思路、方药和方法，都是与“辨体施养、辨证施治”接轨的。辨体、辨证、感知差异的基本方法就是“望、闻、问、切”。

普通人要想确认自己是什么样的体质，就要把自己的感官调动起来。简单地学习一些“望、闻、问、切”的原理和方法，让自己和自己的生命对话。可能有的人会说，这些都是医生的事情，我们怎么能够做到呢？虽然有病要去医院看医生，但是我们也要尽量学会观察、感知自己的生命。

因此，如果你是一个关注健康、珍爱生命的人，就应该了解学习一些中医辨别体质的简单方法，以了解自身，指导养生。下面我用比较通俗的语言，告诉大家怎样使用“望、闻、问、切”辨别体质。

» 望——体质总是有其外在表象

看体形：胖多痰湿，瘦多虚火

“胖人多痰湿，瘦人多内热。”所以形体很肥胖，基本可以判断是痰湿体质。胖人确实多数是痰湿体质，虽然有一些报道说，肥胖的人也有是阴虚体质的，但是就我个人的临床经验来说，单纯性肥胖属于阴虚体质的非常少。因为阴虚体质和肥胖的发生机理是反着的，阴虚内热就消耗多，所谓有口福，怎么吃都不胖，“浸油缸都不肥”。我常开玩笑说，可能是细胞线粒体特勤奋吧！而肥胖的机理正好是反的。

形体肥胖分两种：如果摸上去肌肉结实，行动灵活，体重并未达到肥胖标准，只是超重，这种人多数是平和、湿热、痰湿体质，气虚不明显；如果很慵懒，动作拖泥带水，走路拖拖沓沓，经常一屁股坐那儿，整个人显得沉重倦怠，这种人多数是痰湿间夹阳虚或气虚体质。

形体消瘦，体重不达标，皮下脂肪又少，基本上是虚性体质。如果瘦而肌肉松软，脸黄，说话气若游丝，语声低怯，以气虚体质为主；如果精瘦结实，灵活，精力不错，通常是阴虚内热体质；如果形体干瘦，面色口唇发暗，皮肤干燥，舌质紫暗，多数是以瘀血体质为主。

看神气：静多偏虚，钝则痰湿

“无热不生烦”，体内但凡有热，不论实、虚，比如湿热、阴虚内热、阳虚上热下寒等，神就容易兴奋、躁动、波动。如果气虚、阳虚，神多数偏于安静、消沉，甚至抑郁。如果痰湿多，就会反应迟钝，思维动作缓慢。气郁、瘀血体质则看上去会比较郁闷、不开心、不开朗，也会有抑郁。

有的人身体就像一个症状感觉放大器，稍有不适即周身痛苦，如临大敌，草木皆兵，全身上下一通检查，结果往往问题并不大。这种患者通常敏感多疑，既容易心神不定、焦虑不安，又容易钻牛角尖、难以自拔，常见于女性虚性体质者。对于这种患者，医生的交流技巧特别重要，要令其安静一些、“迟钝”一些。