

体质不一样，养生大不同！



RENQING TIZHI ZAI YANGSHEN

认清体质再养生

为你个体差异而量身定制的健康宝典

孙济源◎著

一本从“中医体质学”角度剖析养生要领的指导书

我们每个人都拥有不同的体质，你是哪一种？

帮助你读懂自己的身体，你的体质容易发生哪些病症？

在众多的养生方法中，如何判断哪一种最适合你？

中国社会科学出版社

（一）《黄帝内经》：《素问·上古天真论》



《素问·上古天真论》：《素问·上古天真论》

认清 所以再养生

《素问·上古天真论》：《素问·上古天真论》

《素问·上古天真论》

《素问·上古天真论》：《素问·上古天真论》

《素问·上古天真论》：《素问·上古天真论》

《素问·上古天真论》：《素问·上古天真论》

《素问·上古天真论》：《素问·上古天真论》

《素问·上古天真论》

体质不一样，养生大不同！



REN QING TI ZHI ZAI YANG SHENG

认清体质再养生

为你个体差异而量身定制的健康宝典

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

认清体质再养生 / 孙济源著. - 北京: 中国社会科学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5004-8340-3

I. ①认… II. ①孙… III. ①体质-关系-养生(中医)-基本知识 IV. ①

R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 199901 号

责任编辑 张 林
责任校对 林福国
装帧设计 木易·金
技术编辑 李 建

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮 编 100720

电 话 010-84029450(邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京市昌平北七家印刷厂

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 12.5

字 数 180 千字

定 价 28.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本发行部联系调换

版权所有 侵权必究

免责声明

书中所提供的一些用药方法、食疗方法以及健身方法只作为读者朋友强身健体的参考，不能承诺任何特定的治疗效果。特别是其中所提及的药物使用，请读者朋友一定不要盲目尝试，而必须要在正规医院医生的指导下使用。否则，我们不对其产生的后果负责。

前言

PERFACE

体质不一样,养生大不同

炎炎夏日,为什么有人睡凉席、开空调还觉得燥热难耐,而你吹一下风扇都会骨缝发凉?

同坐一个办公室,为什么有人流感一来马上就会发热又头痛,而有的人却安然无恙?

还有,为什么有的人食量惊人也不会发胖,而有的人却是喝凉水都会长肉?

其实,这其中并没有什么奥妙可言, **都是因为体质不同造成的差异。**

我们每一个人因为有着不同的出生、成长背景,有不同的性格、不同的生活方式,这一切就决定了我们每个人所拥有的体质都是不同的。我们中国有句古语是“人心不同,各如其面”,其实体质也是如此,面孔不同,人们的体质也有着极大的差别。那么,你是哪一种体质?这种体质倾向于发生哪些疾病?在日常的饮食起居中,你应该注意哪些养生方法才能更好



地调养身体，远离病痛？

这就不由让人联想到时下掀起的一股全民养生保健热。当下，无论是内陆还是港澳台，随着人们自我保健意识的增强，以及养生类书籍、电视节目以及平面媒体推波助澜的宣传和传播，有相当多的国人兴致勃勃地弄潮其中，热烈地追捧着养生专家们的建议，开始餐桌和厨房里的革命。今天给自己吃这个，明天为家人补那个，热切地期望通过这些养生妙计能够把自己和家人的身体调理得“吃嘛嘛香，身体倍儿棒”。但是这些可爱的人们却忽略了这样一个事实：无论是治病还是养生，我们都应该从自身的体质出发，对症治疗，对症养生。否则有可能会适得其反。这就像是裁剪衣服一样，不同的人身材不同，气质不同，那么裁剪的尺寸和方法也要有所差异，否则做出来的衣服不但不会显出一个人的美，反倒有可能起到丑化的负作用。

所以，我们在这里不妨给朋友们提个醒：真正意义上的养生，不是依葫芦画瓢地照搬他人经验，而是要在认清自身体质的前提下，有选择、有针对性地辨体养生，因人养生。

体质不一样，养生大不同！

《认清体质再养生》正是这样一本详细指导普通人针对自己的体质类型和状况，进行养生、防病的书籍。

本书作者结合自己多年的临床问诊经验以及前人关于体质养生、防病方面的成果，荟萃了中医、易经、道家和现代医学的精华，全方位阐述了根据不同体质采取不同养生方法的理念。可以说，这是一本集各家各派体质分类说之大成的养生书。它因为不带任何偏见，所以也很少偏颇之处。读者可以通过这本书更全面、更透彻地了解各种体质的形成原因、主要表现及易感疾病，帮助自己认识自身是何种体质，如何从自身的体质出发，调整饮食、生活起居、精神状态、药物使用及经络按摩，树立养生要因人而异、体现个体差异，才能取得事半功倍的效果的理念。

书中通过精练而务实的描述以及一些简单有趣的体质分类与判定表，

可以帮你很快速地判别自己是什么体质,并助你找到属于自己的养生、保健、防病方法,按照这些量身定制的方案,你就可以放心地做自己的保健医生了。

如果你真的爱惜你自己,真的爱惜你的家人,真的希望通过科学安全的养生保健方法让自己和家人更健康、更快乐,那么,就先读懂自己的体质吧!

了解你的身体,做身体的主人,才能把握健康!

祝你身体健康,生活幸福!

目 录

CONTENTS

前 言 体质不一样，养生大不同

第 1 章 阴阳平衡才有大健康

- ☞ 初识阴阳体质 >>>> 002
- ☞ 简单小测试帮你断阴阳 >>>> 003
- ☞ 信不信由你，体质也决定外貌和性格 >>>> 006
- ☞ 参透阴阳，解读体质 >>>> 011
- ☞ 平衡阴阳，调出好体质 >>>> 016
- ☞ 两种体质的养生要诀 >>>> 019

第 2 章 怎样调出阴阳平和体质

- ☞ 食物也分阴阳 >>>> 024
- ☞ 吃对了，才会阴阳平衡 >>>> 026



食物可以是药也可以是毒 >>> 029

第3章 五行与体质养生。

五行体质，你是哪一种 >>> 034

五行养生与饮食 >>> 037

五行体质的养生与调理 >>> 041

第4章 八卦与体质养生。

乾质人养生应注意清火润燥 >>> 046

坤质人养生重在祛湿健脾 >>> 049

坎质人要多注意防寒温补 >>> 051

离质人应常润燥守静 >>> 055

巽质人要多养护肝胆 >>> 058

震质人要学会减压，保持肝胃调和 >>> 061

兑质人养生应保持乐观，多养护肺 >>> 064

艮质人要节制饮食，不可过劳 >>> 067

第5章 现代中医体质九分法。

气虚型体质 >>> 072

气郁型体质 >>> 074

痰湿型体质 >>> 076

阴虚型体质 >>> 078

湿热型体质 >>> 079



- ☞ 血瘀型体质 >>>> 080
- ☞ 阳虚型体质 >>>> 082
- ☞ 特禀型体质 >>>> 083
- ☞ 平和型体质 >>>> 085
- ☞ 九型体质自测法 >>>> 086

第 6 章 如何调理偏颇的体质

- ☞ 如何调理气虚型体质 >>>> 090
- ☞ 如何调理气郁型体质 >>>> 092
- ☞ 如何调理痰湿型体质 >>>> 094
- ☞ 如何调理阴虚型体质 >>>> 095
- ☞ 如何调理湿热型体质 >>>> 097
- ☞ 如何调理血瘀型体质 >>>> 099
- ☞ 如何调理阳虚型体质 >>>> 101
- ☞ 如何调理特禀型体质 >>>> 103
- ☞ 如何养护平和型体质 >>>> 105

第 7 章 体质的形成和演化

- ☞ 体质得于先天 >>>> 108
- ☞ 体质承养于后天 >>>> 114
- ☞ 体质不是一成不变的 >>>> 119

第 8 章 酸碱体质学说

- ☞ 体质酸化，百病丛生 >>>> 124



- ☞ 酸性食物和碱性食物 >>>> 126
- ☞ 钙和磷的含量可以决定食物酸碱性吗 >>>> 128
- ☞ 过多的碱性食品，也会让体质酸化 >>>> 132
- ☞ 酸碱平衡才是关键 >>>> 133

第9章 让你的饮食与血型匹配

- ☞ 血型与饮食 >>>> 136
- ☞ A型血人的食疗 >>>> 138
- ☞ B型血人的食疗 >>>> 141
- ☞ O型血人的食疗 >>>> 144
- ☞ AB型血人的食疗 >>>> 147

附录1： 关于中医那些词儿 >>>> 151

附录2： 八卦体质查询表 >>>> 175



第1章

阴阳平衡才有大健康

- ☞ 初识阴阳体质
- ☞ 简单小测试帮你断阴阳
- ☞ 信不信由你，体质也决定外貌和性格
 - ☞ 参透阴阳，解读体质
 - ☞ 平衡阴阳，调出好体质
 - ☞ 两种体质的养生要诀



人生有形，不离阴阳。

阴阳，是中医最基本的分类方法：脏腑分阴阳，经络分阴阳，诊病分阴阳，治病分阴阳。

《素问·阴阳应象大论》中言：“阴阳者，血气之男女也，左右者阴阳之道路也，水火者，阴阳之征兆也，阴阳者，万物之能始也。”

这些观点在体质分类中作为理论依据被充分利用，逐渐发展成为了独具特色的阴阳体质分类法。从这个角度来说，人的体质大致可以分为阴性体质、阳性体质，以及介于二者之间的阴阳平和体质。

本章我们要讲的就是东方最古老、最基本的阴阳体质分类法。

初识阴阳体质

阴阳体质划分法是最基本的二元划分法，是五分法、八分法、一级九分法的基础。阴性体质者与阳性体质者，在体貌和性格上，都各有特点。

中国古代的阴阳学说认为：阴阳是宇宙间万事万物的属性，世界是阴阳二气对立统一的结果。

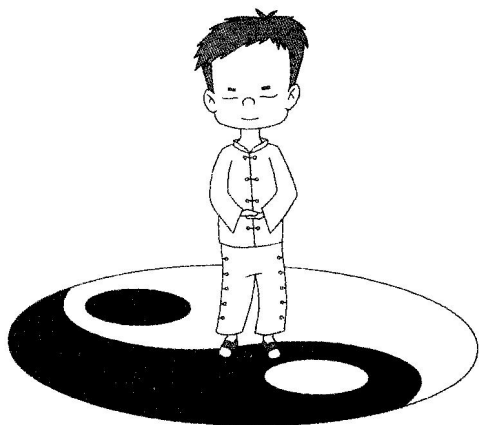
《黄帝内经》里面也处处体现着阴阳的思想。它不仅用阴阳思想来说明人体的组织结构、生理功能、病理变化，还用阴阳指导疾病的诊断和治疗，指导人的养生保健。



◎ 体质是形与神的综合反映

阴性体质者常常是面色苍白的靓男美女。性格天真、细腻，有些神经质、对事物非常挑剔。多为学者、作家、银行职员、财务人员、宗教人士，给人以深思熟虑、细心周到的印象。

阳性体质者，不论男女，性格都是有点急。他们多是声音清脆、直截了当、不拘小节之人。即使言语多少有些任性，也会被人接纳。他们一般血压偏高，气色较好，有领导气质，在团队中或公司里能积极开展工作。



☞ 阴阳是人体和万事万物的属性

◎ 体质也能影响命运

气质是体质的一种延伸，体质在一定程度上也能决定着每个人的命运。君不见那些肚子隆起、秃顶的总经理、工地监工、销售员等，多为阳性体质，他们一般还患有高血脂、高血压。女性的阳性体质者则表现为闲不住、精力充沛、嗓门大。想想看，如果刘邦是一个“细腻敏感的英俊青年”，他还能打败项羽得天下吗？

再以文学作品中的人物举例，张飞、史湘云属于阳性体质，而刘备、林黛玉则属于阴性体质。



简单小测试帮你断阴阳



阴阳体质学将人的体质大致分为两类，一类体性偏寒，是阴性体质；



另一类体性偏热，是阳性体质。阴性体质者声小安静，喜暖怕冷；阳性体质者活泼开朗，喜冷喜寒。

阴阳体质学说认为，阳是上升的、活跃的，它在外，承担着完成人体各组织器官活动的功能；阴是下降的、静止的，它在内，是阳的“加油站”，为身体不断地储备能量并提供能量支持。

茫茫宇宙，虽变化莫测，但皆可归于阴阳：男为阳、女为阴；外为阳、内为阴；背为阳、腹为阴；头部为阳、足部为阴；体表为阳、内脏为阴；皮肤为阳、肌肉筋骨为阴。阴阳平衡是人的最高状态，偏阴偏阳都易引发疾病，阴阳两安，则身健体康。

阴阳体质养生，最先要做的就是辨明阴阳，查清盈亏，然后调和阴阳平衡。

例如献血，有的人献完之后像没事人一样，和平常没什么两样；而有的人则像被抽走了一大部分精力似的，一整天都睡意朦胧。这就是体质的不同，阳性体质者原本血就热，春夏季又是阳气旺的时候，所以抽出一点血液正好可以减轻身体的负担；阴性体质的人本身阳气就不足，失血后又没注意补充阳气，就很容易造成四肢无力，总想睡觉。

再如，同是胃病，如果是阴性体质者受寒着凉，或吃了大量的生冷食物就会引起胃痛，发病会很突然，而且喜欢吃一些可以暖胃的饮食，身体怕冷，舌苔色白，这就是我们常说的胃受寒，治疗时应该用温胃散寒的药物；如果是阳性体质者，则常有特别烧心的感觉，胃里就像是有一团火在烧，心情也感到莫名其妙的烦躁，同时有烧灼感，就是胃热，这时要尽量多吃些清火散热的东西。

所以，养生必须先了解自己的体质。那么，你知道自己是什么体质吗？你了解自己的体质和别人有哪些不一样吗？通过下面一组简单的小测验，你就可以很容易地判别自己的体质是哪种类型了。



◎ 阴性体质

- 畏寒怕冷，喜暖喜热 ☐
- 皮肤较白皙或略显苍白 ☐
- 说话慢条斯理，声音小且嘶哑 ☐
- 尿液颜色浅而透明 ☐
- 四肢不温，早晨起来容易犯困 ☐
- 体型肥胖或是细瘦高挑 ☐
- 身体僵硬、缺乏柔韧性 ☐
- 性情温驯，不爱说话 ☐
- 行动缓慢，不爱活动 ☐
- 不爱饮水或只爱喝热水 ☐
- 运动时不流汗或少流汗 ☐
- 肌肉松弛、虚胖 ☐
- 体温较低，喜欢洗热水澡 ☐
- 感冒时很少出现发烧、疼痛症状 ☐
- 头发很多，一上年纪头发就会变白 ☐

◎ 阳性体质

- 喜冷喜寒，不耐热暑 ☐
- 皮肤颜色发红或为褐色 ☐
- 语速较快，声音洪亮且富有激情 ☐
- 尿液颜色深而赤黄 ☐
- 目赤，发热，容易失眠 ☐
- 五短身材，肌肉结实 ☐
- 身体柔软，屈曲性佳 ☐
- 活泼乐观，易躁易怒 ☐