



● 欧阳荣 主编

● 彩图版

# 家庭常用 滋补养生

滋阴壮阳，  
祛病强身，  
补气养血，  
益寿延年。

# 中药



湖南科学技术出版社



● 欧阳荣 主编 ● 彩图版

# 家庭常用 滋补养生

主 编：欧阳荣

副主编：周新蓓 胡铁骊 胡盛松 任卫琼

编 委：（按姓氏笔画排列）

王 芳 王月爱 邓桂明 左美玲

任卫琼 刘红宇 李 珊 阳 力

欧阳荣 周新蓓 胡铁骊 胡盛松

贺喜果 廖建萍

摄 影：胡盛松

# 中 药

## 图书在版编目 (C I P) 数据

家庭常用滋补养生中药 彩图版 / 欧阳荣主编.

— 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5357-6898-8

I. ①家… II. ①欧… III. ①中草药—食物

养生—图集 IV. ①R247. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 197029 号

### 家庭常用滋补养生中药 彩图版

主 编: 欧阳荣

责任编辑: 曹 鹂

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2012 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15.5

书 号: ISBN 978-7-5357-6898-8

定 价: 39.00 元

(版权所有·翻印必究)



# 前言

中医学理论认为，“虚则补之，实则泻之”，滋补类中药多用于虚弱体质的人群。中医学将虚弱体质的人分为四大类，即气虚、血虚、阴虚及阳虚，不同的虚症补益的方法也不同，气虚者补气，血虚者养血，阴虚者滋阴，阳虚者助阳。根据自己的体质科学地服用滋补类药食，可取得事半功倍的效果。

本书将主要介绍家庭常用滋补养生中药材 90 种左右。主要适用于亚健康人群、体质虚弱或患有慢性疾病的人群。在精神、起居、运动等养生方法难于迅速康复的情况下，按照中医理论科学地进补，以达到滋补养生的目的。

本书内容丰富，实用性强。依据补益中药的性味归经、人们体质的差异、四季气候的变化以及饮茶、药膳等不同保健方法，从性味、功效、服食方法、选购要点、主要成分、使用禁忌、不良反应、贮藏方法、使用注意、养生药膳、治疗小验方等方面作详尽介绍，并附彩图近 300 幅。书中所介绍的补益中药都是老百姓平日常见的，介绍的养生方法均易懂易记易行，并针对各类人群的不同情况，如气虚体质养生法、阳虚体质养生法等，提供了相应的养生保健方法。

本书文字精炼，通俗易懂，是一本贴近生活、可读性和操作性强的中药使用手册，是实用性、知识性和趣味性的综合。一看就懂，一点便通，家有一册，可使全家受益。

编者

2011 年 2 月



# 目录

## 第一篇

### 怎样使用滋补类中药 1

- 一、认识滋补中药 2
- 二、服食注意事项 3
- 三、煎煮与服食方法 4
- 四、不同体质与养生 7

- 灵芝 55
- 芡实 58
- 人参须 60
- 人参叶 63
- 山药 65
- 太子参 68
- 西洋参 71
- 饴糖 75

## 第二篇

### 常用滋补养生中药 15

#### 一、补气类中药 16

- 白术 16
- 白扁豆 19
- 白参 21
- 刺五加 24
- 大枣 27
- 党参 29
- 蜂蜜 33
- 蜂王浆 35
- 甘草 37
- 红参 40
- 红景天 43
- 黄芪 45
- 绞股蓝 48
- 莲藕 51
- 莲子 53

#### 二、补血类中药 77

- 阿胶 77
- 白芍 80
- 当归 83
- 龟甲胶 86
- 黑豆 88
- 黑木耳 91
- 黑芝麻 94
- 花生衣 96
- 龙眼肉 98
- 鹿角胶 101
- 桑椹 103
- 熟地黄 105
- 松子仁 108
- 制何首乌 111



<b>三、补阴类中药</b>	114	蛤士蟆油	176
百合	114	骨碎补	179
北沙参	117	海龙	181
鳖甲	119	海马	184
楮实子	122	海狗肾	186
枸杞子	124	核桃仁	188
龟甲（制龟甲）	127	胡芦巴	191
制黄精	129	韭菜子	193
麦冬	132	牛膝	195
墨旱莲	135	鹿鞭	198
牡蛎	138	鹿筋	201
南沙参	141	鹿茸	204
女贞子	144	鹿角霜	207
石斛	146	肉苁蓉	209
天冬	149	肉桂	212
燕窝	152	沙苑子	215
银耳	154	蛇床子	217
玉竹	157	锁阳	220
		菟丝子	222
<b>四、补阳类中药</b>	160	雪莲花	225
八角茴香	160	仙茅	227
巴戟天	162	小茴香	229
补骨脂	165	续断	232
冬虫夏草	167	益智仁	234
杜仲	171	淫羊藿	236
蛤蚧	174	紫河车	239

diyipian

第一篇

怎样使用滋补类中药





## 一、认识滋补中药

凡能补充人体气血阴阳之不足，消除虚证，改善脏腑功能，增强体质，提高抵抗疾病的能力的药物，称为滋补药，亦称补虚药或补益药。

中医学通常把补益类中药分为4类：即补气类中药、补血类中药、补阴类中药、补阳类中药。其中常用补气类中药有：人参、党参、西洋参、黄芪、白术、山药、大枣等。常用补血类中药有：当归、熟地黄、阿胶、何首乌、桑椹、龙眼肉等。常用补阴类中药有：南沙参、玉竹、麦冬、百合、枸杞子、黑芝麻等。常用补阳类中药有：鹿茸、冬虫夏草、韭菜子、蛤蚧、杜仲、核桃仁等。那么，如何使用这些补益类中药呢？中医学认为应依据病情和时令来选择。

### （一）根据病情补益

中医学在认识疾病、诊断和治疗疾病中，最讲究辨证论治。这是一个十分突出的特点和原则，用药治病如此，在补益方面的选择也是同样，必须按照中医用药的特点，分清阴、阳、气、血的虚实，辨证用药，才能真正发挥其补益的功效。

1. 气虚：常见症状有困倦乏力、气短、不愿多讲话或讲话无力、食欲不振、大便溏稀、稍微运动即大汗淋漓。可选用补气类中药，或以这些药为主的各类成药或汤剂。



2. 血虚：常见症状有头晕眼花、面色萎黄、口唇与指甲盖色淡、心悸以及妇女月经不调。可选用补血类中药，或以这些药为主的成药或汤剂。

3. 阴虚：常见症状有身体消瘦、头晕耳鸣、嘴唇殷红、心烦失眠、潮热盗汗、咳喘咯血、遗精。可选用补阴类中药，或以这些药为主的成药或汤剂。

4. 阳虚：常见症状有面色苍白、四肢冰凉、无精打采、腰膝酸软、自汗、小便清。可选用补阳类中药，或以这些药为主的成药或汤剂。

中医学理论认为，气血同源、阴阳互根，在病理上往往互相影响。因此，在临床上，通常虚证的出现时不只是单纯的气虚、血虚、阴虚或阳虚，而是有密切的联系，相互夹杂出现。如气虚不能生血而致血虚，血虚又可导致气虚；阴虚可以导致阳虚，阳虚又可导致阴虚等，严重者还可导致阴阳气血俱虚。所以，必须根据病情的具体变化，正确使用补益类中药。

## （二）按时令补益

中医学认为，人体的生理活动同自然界一年四季的气候变化有着一定的有机联系，即春生、夏长、秋收、冬藏，应按时令补益。春宜养阳，顾护阳气，滋养特点以补气养肝为要，切忌厚味峻补。夏宜养阳，顺护阳气，以养心脾，养肝脾肾，滋养特点以调补心脾、清解暑热为要，切忌厚味峻补。秋宜养阴，慎防津气耗散，滋养特点以甘凉、益气养阴、生津润肺为要，防燥伤阴。冬宜养阴，防燥护阴，滋养特点以益气补血、滋阴补肾为要，宜进补膏方或饮药酒。

## 二、服食注意事项

1. 脾胃消化功能较弱（脾胃湿重）者不宜滥用滋阴补血滋腻不易消化吸收的补虚药（如熟地黄、阿胶、黄精、鳖甲、牡蛎等），以免使脾胃消化功能更弱而出现脘腹胀痛、不思饮食、大便溏稀等。

2. 阴虚液亏（肝肾阴虚）者忌用补阳补气温燥的补虚药（如鹿茸、鹿鞭、海狗肾、红参等），以免使阴虚液亏内热更严重，口干、口渴、烦躁等症更甚，甚至



出现失眠、鼻出血等。

3. 正气未虚、外感实邪方盛者忌用补药，以免误补而“闭门留寇”，反使病情加重。

4. 补药不可长久服用，要适可而止，特别是无病的人更应注意。例如：人参是一味很好的补益中药，用之得当，能补养元气，拯救生命；若用之不当，反而对身体有害。人参一般每日服 5~10 克，一个疗程一般不超过一个月。如果长期服用人参，很可能会出现头痛、失眠、心悸、烦躁、血压升高等症状。

5. 服用补药期间一般要求忌食生冷、油腻辛辣难消化的食物，以保持肠胃道的良好消化吸收功能。服用补阳药忌食寒凉食品，服用补阴药忌食温燥食品，服用人参忌食萝卜等。

### 三、煎煮与服食方法

汤剂是服用补益类中药最为常用的一种制剂形式，但汤剂煎煮质量的优劣直接关系到临床的治疗效果，掌握中药汤剂的正确煎煮方法，可以最大限度地发挥其治疗效果。在家庭煎煮补益类中药必须注意以下几个方面的问题：

1. 煎药器具：煎药器具以沙锅为好，因为沙锅的材质稳定，不会与药物成分发生化学反应，其传热均匀缓和，这也是自古沿用至今的原因之一。此外，也可选用陶瓷锅、不锈钢锅和玻璃煎器。但是不能使用铁锅、铜锅，因为铁或铜的化学性质不稳定、易氧化，在煎煮药时会与中药所含的化学成分发生反应而影响疗效。

2. 煎药用水：煎药用水必须无异味、洁净澄清，含矿物质及杂质少。一般可用清澈的泉水、河水及自来水，井水则须选择水质较好的。

3. 煎药的用水量：一般用水量为将饮片适当加压后，液面淹没过饮片约 2 厘米（两横指）为宜。质地坚硬、黏稠，或需久煎的药物加水量可比一般药物略多；质地疏松，或有效成分容易挥发，煎煮时间较短的药物，则液面淹没药物即可。

4. 煎前浸泡：中药饮片煎煮前浸泡一定时间，既有利于有效成分的充分溶出，

又可缩短煎煮时间，避免因煎煮时间过长，导致部分有效成分耗损、破坏过多。多数药物宜用冷水浸泡，一般药物可浸泡 20~30 分钟，以种子、果实为主的药可浸泡 45 分钟至 1 小时。夏天气温高，浸泡时间不宜过长，以免腐败变质。

5. 煎煮火候及时间：火候指火力大小与火势急慢（大火、急火称武火，小火、慢火称文火）。煎一般药宜先武火（大火）后文火（小火），即未沸前用大火，沸后用小火保持微沸状态，以免药汁溢出或过快熬干。至于火候和时间的控制，则主要取决于不同药物的性质和质地，通常解表药及其他芳香性药物，一般用武火迅速煮沸，改用文火维持 10~15 分钟即可，以避免久煮而致香气挥散，药性损失；而滋补药则在煮沸后，用文火维持 30~40 分钟，使有效成分充分溶出。

6. 煎煮次数与方法：一般来说，一剂药可煎 2~3 次。治疗一般性疾病的中药煎煮以 2 次为宜，头煎 20~30 分钟，二煎 10~20 分钟。用于治疗体虚的滋补中药以 3 次为宜，头煎为 40~50 分钟，二煎为 20~30 分钟，三煎为 10~20 分钟。最后一次煎煮后，在将药液滤出后，要将药渣用双层纱布包好后，绞取药渣内剩余药液。然后，将 3 次煎液合并，分 2~3 次服用。

7. 入药方法：一般药物可以同时入煎，但部分药物因其性质、性能及临床用途不同，所需煎煮时间不同。有的还需作特殊处理，甚至同一药物因煎煮时间不同，其性能与临床应用也存在差异。所以，煎煮汤剂还应讲究入药方法。

(1) 先煎：有些质地坚硬的药物，如动物类、贝壳类药物，如龟甲、鳖甲、牡蛎等，因其有效成分不易煎出，应先煎 30 分钟左右再纳入其他药同煎。另有一些毒性较大的中药，如生川乌、草乌等也应先煎，以减少其毒性，保证用药安全。

(2) 后下：一些气味芳香以及某些花、叶类中药因其有效成分煎煮时容易挥发，或易被破坏而不耐煎煮者如肉桂等，入药宜后下，待其他药煎煮完毕再将其加入，煎沸 5~10 分钟即可。

(3) 包煎：粉末状药物、有黏性物质的药物、有绒毛的药物及细小种子类，应先将药物用纱布包起来后，再和其他药一起煎煮。

(4) 另煎：一些名贵中药如人参、冬虫夏草、鹿茸、羚羊角等宜单煎或研细冲服，否则易造成浪费。



(5) 烊化：胶质药物如鹿角胶、阿胶等，不宜与其他一般药共煎，需要另放入容器内隔水炖化，或以少量水煮化，再兑入其他药物同服。

(6) 冲服：不宜煎煮的药物（如肉桂粉），宜用开水冲服或与其他药液混合后服用。

(7) 泡服：一些用量少、药物中的有效成分易溶出的中药（如西洋参片等），可不需煎煮，直接用开水浸泡后即可服用。

(8) 煎汤代水：某些中药（如刺五加等），可先煎煮后去渣取汁，再用这些水煎煮其他中药或煲汤用。

## 8. 服药时间和方法

古代医学家十分重视中药的服用时间，认为在不同时间里服药，药物疗效差异很大。因此，了解服药时间方面的知识，有助于我们根据病情，合理选择服药时间，以发挥药物的最佳效能。

(1) 空腹服法：空腹服药易使药力得到发挥，多用于实证疾病，特别是积滞、瘀血、水湿等病证。从部位上看，它适宜于治疗人体下部的疾病。

(2) 饭后服法：中医学传统认为，人体上部的疾病，如耳、目、口、鼻、五官等疾病都宜采取饭后服药方法，能使药性流连于上。偏于滋补一类的药物，也宜饭后服。

(3) 顿服：病情较急者，煎好后立即服下，称为顿服，取急病急治之意。一般的高热性疾病、传染性疾病、小儿急症等宜采用顿服法。

(4) 睡时服：安神药和治遗尿症的药物应睡前服。

(5) 昼夜服：一些急性病，亦可昼夜服药，使药效持续发挥治疗作用。

(6) 择时服：是根据人体自身固有的时间节律，择时用药，以发挥更好的治疗效果。目前中药服法普遍沿用每日 1 剂，每剂煎煮 2 次，上午、下午分服的方法，此法从时间治疗学看不尽合理。辨证属阴虚的病证，使用补阴药可安排于傍晚 1 次服药；阳虚患者使用补阳药可考虑在清晨 1 次服用，以简化给药次数，增强和提高疗效。肺部疾病的患者可在平旦之时服药，肾脏疾病的患者则可考虑下午 5：00 左右服药。

值得注意的是：无论饭前或饭后服药都应略有间隔，如饭前或饭后 0.5~1 小时服，以免影响疗效。与西药最好间隔 1~2 小时以上服用。

一般每日 1 剂中药，煎 2 次，病缓可服 2 次；病重病急的可隔 4 小时左右服 1 次，昼夜不停，使药力持续，利于顿挫病势。在应用发汗、泻下药时，若药力较强，要注意患者个体差异，一般以得汗、泻下为度，适可而止，不必尽剂，以免汗下太过，损伤正气。

服食汤剂一般都宜温服；发散风寒药最好是热服；呕吐或药物中毒者，宜小量频服；用从治法时，可热药冷服或凉药热服。

## 四、不同体质与养生

体质，是指人体秉承先天（父母）遗传或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。它反映机体内阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性由脏腑盛衰所决定，并以气血为基础。中医学根据体格特征，将人体分为平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、血瘀体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、血虚体质九大类。至今国外医学对体质的各种分类学说都无法直接指导临床实践与养生康复，唯有中医体质学说与医疗实践、养生长寿密切结合。

在养生思想的指导下，前人在养生实践基础上确立了一系列不同体质者在养生活中必须掌握和遵循的一些基本法则。这些基本法则对于养生目的的实现有重要的指导意义。其主要有调阴阳、和脏腑、通经络、葆阴精、养神气、顺天时、调气机，不同体质者可以根据自身体质特点进行养生。

### 1. 平和体质者

体质特点：体型匀称健壮；面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃口好，二便正常。

饮食调养：饮食有节制，不要常吃过冷、过热或不干净的食物，粗细粮食要



合理搭配。

运动调养：可根据自己的身体状况，多参加户外运动。

## 2. 气虚体质者

体质特点：肌肉不健壮，平素语音低怯，气短懒言，肢体易疲乏，精神不振，易出汗，面色偏黄或白，目光少神，口淡，唇色少华，毛发不华，头晕健忘，大便正常或有便秘但不硬结，或大便不成形，便后仍觉未尽，小便正常或偏多。

养生方法：补气养气。

饮食调养：宜食用具有益气健脾作用的食物，如黄豆、白扁豆、鸡肉、粳米、山药、小麦、大枣、胡萝卜、香菇、鹅肉、兔肉、鹌鹑、青鱼、鲢鱼等。少食空心菜、生萝卜等。

运动调养：此种体质者适合散步、慢跑及舞蹈等运动；运动量以开始运动时较小，以后逐渐加大为目标。也适宜练八段锦、五禽戏、养生太极拳等中医养生功。

药物养生：宜选用人参、党参、黄芪、白扁豆等，用这些中药和具有补气的食物做成药膳，如参芪粳米粥，常吃可以促使身体正气生长。心气虚，宜服人参茶；脾气虚，宜选四君子汤或参苓白术散；肺气虚，宜选用补肺汤；肾气虚，宜服肾气丸及相应药膳。

## 3. 阳虚体质者

体质特点：形体白胖，肌肉不壮；平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，睡眠偏多；面色晄白，目胞晦暗，口唇色淡，毛发易落，易出汗，大便溏薄，小便清长。

养生方法：温补阳气。

精神调养：阳虚是气虚的进一步发展，故而阳气不足者常表现出情绪不佳，易于悲哀，故必须加强精神调养，要善于调节自己的情感，消除不良情绪的影响。

环境调摄：此种体质者多形寒肢冷，喜暖怕凉，不耐秋冬，故阳虚体质者尤应重视环境调摄，提高人体抵抗力。忌室外露宿，贪凉饮冷，生吃瓜果；或夏季过于发汗。

饮食调养：宜食具有壮阳作用的食物，如羊肉、狗肉、鹿肉，根据“春夏养阳”的法则，夏日三伏，每伏可食羊肉附子汤1次，配合天地阳旺之时，以壮人体之阳，平时宜食牛肉、羊肉等温阳之品。少食鳖、龟、蟹、螺、蛤蚧、蛙、蛇、西瓜、荸荠、冬瓜、梨、茼蒿等生冷寒凉食物，少饮凉茶，忌寒凉厚腻之品。

运动调养：此种体质者，宜多散步、慢跑，练太极拳、五禽戏、内养操等，也可练静养功、保健功、长寿功，常做日光浴、空气浴，强壮卫阳。不可做激烈的对抗性运动，不宜发汗太多。

药物养生：以补阳药为主，包括鹿茸、海狗肾、淫羊藿、蛤蚧、冬虫夏草、巴戟天、仙茅、肉苁蓉、补骨脂、核桃仁、杜仲、续断、菟丝子、黄狗肾等。

#### 4. 阴虚体质者

体质特点：体型瘦长、手足心热，平素易口燥咽干，鼻微干，口渴喜冷饮，大便干燥，面色潮红，目干涩，视物昏花，唇红微干，皮肤偏干，易生皱纹，眩晕耳鸣，睡眠差，小便短涩。或伴有干咳少痰、潮热盗汗（肺阴虚）；或心悸健忘、失眠多梦（心阴虚）；或腰酸背痛、眩晕耳鸣、男子遗精、女子月经量少色黯红（肾阴虚）；或胁痛、视物昏花（肝阴虚）。

养生方法：滋阴养精。

精神调养：此种体质者性情较急躁，常常心烦易怒，这是阴虚火旺、火扰神明之故，故应遵循《黄帝内经》中“恬淡虚无”、“精神内守”之养神大法。

环境调摄：此种体质者形体多瘦小，常手足心热，口咽干燥，畏热喜凉，冬寒易过，夏热难受，故在炎热的夏季应注意避暑，秋季宜养阴润燥。

运动调养：适合练太极拳、太极剑、气功等项目。忌做激烈对抗性运动。

饮食调养：宜食清淡滋润之品，如芝麻、蜂蜜、莲藕、甘蔗、蔬菜、豆腐、梨、西瓜、鱼类、鳖、龟、蟹、老鸭等。不宜食煎炸燥烈肥腻厚味，如葱、姜、蒜、羊肉、韭菜、辣椒、鹿、狗、羊、雄鸡、鞭类及酒类等。

药物养生：宜选用燕窝、银耳、海参、女贞子、山茱萸、麦冬、沙参、黄精、玉竹、枸杞子、桑椹子、生地黄、百合等。



### 5. 血瘀体质者

体质特点：瘦人居多；平素面色晦暗，皮肤偏暗或色素沉着，容易出现瘀斑，口唇暗淡或紫，眼眶暗黑，鼻部暗滞，发易脱落，肌肤干，或有出血倾向、吐血；女性多见痛经、闭经，或经血中多凝血，或经色紫黑有块，崩漏。

养生方法：活血养血。

运动锻炼：多做有益于心脏血脉的活动，如各种舞蹈、步行健身法、徒手健身操、太极拳、八段锦、长寿功、内养操、保健按摩术等，以全身各部都能活动、助气血运行为原则。

精神调养：血瘀体质者在精神调养上，要培养乐观的情绪。精神愉快则气血和畅，营卫流通，有利血瘀体质的改善。反之，苦闷、忧郁则可加重血瘀倾向。

饮食调理：宜食山楂、醋、油菜、慈菇、黑大豆等具有活血祛瘀作用的食物，酒可少量常饮。少食肥肉等滋腻之品。

药物养生：可选用桃仁、玫瑰花、丹参、川芎、当归、五加皮、地榆、续断、茺蔚子等。

### 6. 痰湿体质者

体质特点：体型肥胖、腹部肥满松软，面部皮肤油脂较多，多汗，胸闷，痰多，面色淡黄而暗，眼胞微浮，容易困倦，平素舌体胖大，舌苔白腻或甜，身重不爽，喜食肥甘甜黏之品，大便正常或不实，小便不多或微混。

养生方法：化痰祛湿。

环境调摄：不宜居住在潮湿的环境里；在阴雨季节，要注意湿邪的侵袭。

运动调养：应根据自己的具体情况循序渐进，不可运动过量以伤阳气，需长期坚持运动锻炼。

饮食调理：多吃些蔬菜、水果，尤其是一些具有健脾利湿、化痰祛痰的食物，如冬瓜、白萝卜、芥菜、紫菜、海蜇、洋葱、枇杷、白果等。少食肥甘厚味，酒类也不宜多饮，且勿过饱。

药物养生：多选择薏苡仁、茯苓、山药、陈皮、砂仁、白豆蔻、赤小豆、白扁豆、白术、苍术等。



## 7. 湿热体质者

特征：形体偏胖或偏瘦；平素面垢油光，易生痤疮粉刺，容易口苦口干，身重困倦，心烦懈怠，眼睛红赤，大便燥结或黏滞，小便短赤，男易阴囊潮湿，女易带下增多。

养生方法：清热，利湿，健脾。

精神调养：此种体质者常心烦，易动怒，懈怠而生活无节制。故要加强意志锻炼，培养良好的性格。宜动静结合，张弛有度；少思寡欲，生活规律。

运动调养：适合中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。

饮食调理：宜食清利湿热的食品，如蚕豆、绿豆、鸭肉、芹菜、黄瓜、藕、鲫鱼、苦瓜、西瓜等，多吃富含膳食纤维的果蔬以帮助保持大小便通畅，防止湿热郁积。忌辛辣油炸食物及烟酒。

药物养生：宜选择薏苡仁、莲子、茯苓、赤小豆、山药、泽泻、白茅根、猪苓、车前子、葛根、枳壳、冬瓜子、金银花、桑叶、芦根等。

## 8. 气郁体质者

体质特点：形体瘦者为多，常见性格内向不稳定，忧郁脆弱、敏感多疑，对精神刺激适应能力较差，平素多为忧郁面貌，神情多烦闷不乐，胸胁胀满，或走窜疼痛，暖气呃逆，或咽间有异物感，或乳房胀痛，睡眠较差，食欲减退、惊悸、健忘、痰多、大便多干、小便正常。

养生方法：疏通气机。

精神调养：此种体质者性格多内向，缺乏与外界的沟通，情志不达时精神便处于抑郁状态。所以，气郁体质者的养生法重在心理卫生和精神调养。可多参加社会活动、集体文娱活动；常看喜剧、滑稽剧以及富有鼓励和激励意义的电影、电视，勿看悲剧、苦剧；多听轻快、明朗、激越的音乐，以提高情志；多读积极的、鼓励的、富有乐趣的、展现美好生活前景的书籍，以培养开朗、豁达的性格；在名利上不计较得失，胸襟开阔，不患得患失，知足常乐。

环境调摄：居室应保持安静，禁止喧哗，光线宜暗，避免强烈光线刺激。心肾阴虚者居室宜清静，室内温度宜适中。注意劳逸结合，早睡早起，保证有充足