

北京市属高等学校人才强教计划资助项目

PUTONG GAODENG XUEXIAO SHISHI
GUOJIA XUESHENG TIZHI JIANKANG BIAOZHUN
DE LILUN YU SHIJIAN

普通高等学校实施 《国家学生体质健康标准》 的理论与实践

杨洪志◎著

北京体育大学出版社

北京市属高等学校人才强教计划资助项目

普通高等学校实施《国家学生体质健康标准》的理论与实践

杨洪志 著

北京体育大学出版社

策划编辑: 李 飞
责任编辑: 钱春华
审稿编辑: 董英双
责任校对: 宋海昕
版式设计: 曹 净
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

普通高等学校实施《国家学生体质健康标准》的理论与实践 / 杨洪志著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5644-1215-9

I. ①普… II. ①杨… III. ①大学生—体育锻炼标准—研究—中国 IV. ①G812.37

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第280181号

普通高等学校实施 《国家学生体质健康标准》的理论与实践

杨洪志 著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: www.bsup.cn
印 刷: 北京紫瑞利印刷有限公司
开 本: 787×960毫米 1/16
印 张: 12.25

2012年11月第1版第1次印刷

定 价: 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

学校体育肩负着“增强全体学生体质”和“促进全体学生健康”的历史使命。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”《国家学生体质健康标准》作为促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准，也是学生毕业的基本条件之一。

自2002年我国实行《学生体质健康标准》以来，汇总数据显示高校学生的体质健康水平呈下降态势，原因是多方面的，有社会因素、个体因素，也有学校因素。测试不是为了测试而测，关键是测试完成后，我们怎样去分析测试数据，解决学生身心健康向积极的方向发展，增加我们体育教育对学生成才方面的贡献率，把“健康工作五十年，幸福生活一辈子”的口号变为现实。

北京联合大学自2003年开始，每年都对在校近三万学生进行体质健康标准测试。这些年来，我们对在校学生的体质健康测试数据进行分析、调研，把学生的体质健康监测工作纳入日常管理，不管是在理论上还是在实践上都有了一套自己特色的《国家学生体质健康标准》执行方法。本书内容为北京市属高等学校人才强教计划资助项目——北京联合大学学生体质健康监控研究（项目号：PHR201008315）的一部分。希望本书的出版能为高校学生体质健康水平的提高起到一定的借鉴作用。



没有前人或同时代学者辛勤的劳动，没有他们所累积的充满睿智的研究成果，仅凭我的微薄之力是不可能编写出此书的。我在书中直接或间接引用了许多理论和文献资料，在此，谨向文献的作者表示最诚挚的谢意！

由于本人能力所限，本书难免存在许多不足之处，希望读者多提宝贵意见，以便今后对本教材进行修订，并逐步加以完善，恳请读者不吝赐教。

目 录

第一章 健康与体质概述	1
第二章 《国家学生体质健康标准》的历史演变	14
第一节 民国时期的体育法规	14
第二节 解放后我国学生体质的有关法律法规	22
第三章 部分国家学生体质健康监控介绍	29
第四章 学生体质健康的测试与评价	33
第一节 现行测试制度概述	33
第二节 几种常用测试项目介绍	35
第五章 学生体质健康的管理模式	45
第一节 测试模式	45
第二节 测试管理模式	49
第六章 学生体质健康测试方法的探讨	55
第一节 测试指标	55
第二节 有争议的测试指标	57
第七章 大学生体质健康的现状与干预	62
第一节 国内大学生体质健康的现状与干预举例	62



第二节 北京联合大学学生体质健康的现状与干预	71
第八章 学生体质健康测试存在的问题与思考	110
第九章 体能提高方法	117
第一节 体能的构成和构成	117
第二节 体能训练的基本理论	123
第十章 健康锻炼方法	132
第一节 肺活量的锻炼	132
第二节 肌肉力量和耐力概述	135
第三节 有氧运动	155
第十一章 肥胖的发生与控制	162
第一节 肥胖的发生原因	162
第二节 肥胖的控制	168
第三节 肥胖实例研究	171
第十二章 学生体质健康的未来定位	175
参考文献	185

第一章 健康与体质概述

一、什么是健康

人类对于健康和体质概念的理解和评价，是随着时代不断发展的。要对人的体质和健康进行评价，首先要了解什么是健康？什么是体质？什么是亚健康？

（一）健康的定义

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织（WHO）提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、良好适应社会和有道德”。因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态，有着丰富深蕴的内涵。

1978年世界卫生组织（WHO）给健康所下的正式定义、衡量是否健康的十项标准：精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。

1. 处世乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；
2. 良好的休息习惯，睡眠良好；
3. 应变能力强，能适应各种环境变化；
4. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力；
5. 体重适当，体态均匀，身体各部位比例协调；
6. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
7. 牙齿洁白，无缺损，无疼痛感，牙龈正常，无蛀牙；
8. 头发光洁，无头屑；
9. 肌肤有光泽，有弹性，走路轻松，有活力；
10. 足趾活动性好，足弓弹性好，肌肉平衡能力好，并且没有疼痛、没有趾外



翻。

（二）健康的重要性

健康是一切事业的基础，也是发展阶段的根源，更是最重要的资产。

美国健康与人类服务部门（U.S. Department of Health and Human Services, US DHHS）在《健康国民2010》的报告中指出，身体活动已成为美国首要的健康目标，并且此部门调查指出，心血管疾病是致使美国女性死亡的主要原因。

目前是现代科技发达的时代，大量机械取代了人们身体活动的机会，致使现代人过着坐式为主的生活方式，而久坐式的生活方式被广泛地认为是许多慢性病发展的危险因子。因此，如何正确地从事身体活动以及如何去安排健康的休闲生活形态是迫切需要解决的问题。

由于新的数据支持适度活动量对健康有益的结果被证实，因此，美国运动医学会与疾病控制和预防中心即时修正有关身体活动和大众健康的建议：每一个美国成年人最好在每一天，累积做30分钟或更久的适度强度的运动；发展和维持健康成年人的心肺功能、肌肉功能和柔韧度，建议以运动的质和质量来促进健康。

（三）健康教育

健康教育是将健康的信息通过有效的教育途径，使学习者学会“批判性思考，做决定的能力”，而愿意“自发的、公开的承诺”并发展出对自身健康有益的行动力，其中关键在于有效地学会“批判性思考、做决定、公开的承诺、行动力的生活技能”，也就是培养学生成为具有健康素养的人，即学生能获得解释、了解基本的健康信息和服务的能力，且能进一步运用这些信息和服务来增进健康。这种转换必须提供服务者、参与者，亦是一个能力的引发者；而这样的角色在教学上必须注意到学习者的需求，有需要才有动机，才能找出教学的切入点及找到学习者的珍贵价值。

健康教育亦是健康的生活教育。1982年起，美国20个州一起进行为期3年的学校健康教育课程评估研究，分别对教师、家长、学校等对象做大规模抽样调查，其重要的研究发现为：健康教育课程实施成效，与学校教育情境、教材组织密切、行政措施配合、教师专业技能、教师对工作环境的知觉等因素有关，并发现在控制了学校客观因素的影响后，健康教师的素质是影响实施成效的最重要因素。

Connell（1985）为进一步探究影响健康教育教师的能力背景因素中，又以何种素质对教学成效的影响力最为显著，再进行教师能力背景与学生学习成效的比



较研究发现,除教学年限、上课时数两个因素外,其他重要显著因素,如参与在职继续教育次数多少、在职训练总时数、使用适当教具媒体的能力等,均与教师是否有机会接触特殊设计的继续教育课程有关。

(四) 健康促进

世界卫生组织于1986年11月召开以健康促进为主题的国际研讨会,并提出影响深远的《渥太华宪章》。该宪章分为健康促进、健康促进行动纲领及面向未来三部分。其中健康促进定义为:使人们能够强化其掌握并增进自身健康的过程,其目的是希望达到生理、心理及社会完全安逸舒适的状态,健康应被视为日常生活的一种资源,而非生存的目的。以美国卫生及福利部于1990年颁布的《2000年健康人——全国健康促进及疾病预防目标》(Health People 2000: National Health Promotion and Disease Prevention Objectives)为例,即包括了四大领域22大项,分别是健康促进、健康维护、预防性服务及监测与资料统计。健康促进内含身体活动与体适能、营养、药品、酒及其他药物、家庭计划、心理健康与心理异常、暴力性与虐待性行为以及教育与社区本位计划。

黄松元指出:健康促进涵盖整体性健康服务、预防及高度安适状态(包括身体、心理、情绪、精神及社会等层面)。健康促进的中心目标:增进每一个人自我照顾的能力及对健康的自我负责。健康促进的主要工作包括:吸烟、喝酒、药物滥用、营养、驾驶行为、运动、性教育、家庭发展、危险情况的处理、心理压力调整、适应能力、自尊心的增强、安全的生活等。

美国卫生总署在《2000年健康人》(Health People 2000)的全国健康目标中,将健康推广的策略分为三级,其中健康促进的意义为:由特定的个体或团体朝着增进正向的健康状态及自我实现,健康促进着重于个体的努力,促使自己的健康达到巅峰状态。

从以上的健康促进意义看,它是泛指人们改善自己能力的过程,包括心灵的成长、个人生命价值的建立、压力的调适等健康心理状态的追求、运动强身、适当营养、避免不良生活形态等健康生理的维护以及营造优质社会的健康环境,即更积极、正面地鼓励人们的行为健康化。健康促进的概念包括:健康是生理、心理及社会等多层面的集合体,因此,为培养身心健康的国民,不论是体育还是健康教育均有其限制,必须二者都具备才能培养健康的国民。因此,培育脑力和体力兼备的身心健全国民,乃是奠定健康教育的基础。

Peuder(1996)提出健康促进模式构架包括:个人独特的特征和经验、行为有关的认知与情意反应以及行为结果。



1. 行为有关的认知与情绪反应

(1) 对行为利益的认知

- ①内在的：健身运动利益的认知包括使精神变好，放松心情。
- ②外在的：健身运动利益的认知包括结交朋友，金钱、食物上的奖励等。
- ③对行为障碍的认知。

(2) 自我效能

个人对某种行为有不同的情意反应，则其自我效能就高。同时自我效能的预期也会影响知觉障碍。也就是说，如果一个人的自我效能越高，则会降低目标行为的知觉障碍。再者，自我效能预期也会直接影响健康促进行为，并且会经由知觉障碍及对行为做承诺和计划，进而间接影响到目标行为。

(3) 与情意有关的反应

- ①与情意有关的要素。
- ②与个体本身有关的主因素。
- ③与行为发生的环境因素。

(4) 人际间的影响力

根据健康促进模式，人际关系的影响可能直接影响到健康促进行为，同时也会透过社会风气及个体对政策承诺及计划，进而影响到健康促进行为。

(5) 周围环境行为

Kaplan (1989) 等人相当重视环境或情境因素对于健康及健康有关行为的影响。一个良好且吸引人的环境，会驱使个体去从事健康行为。假设一个吸烟的人在全面禁烟的场所抽烟，环境的需求将会让他做一些行为的改变，这就是环境行为对行为的直接影响。

2. 行为结果

(1) 对行为做承诺和计划

决定个体是否会去从事某行为的先决条件，不仅是个体对这件事做承诺，下定决心去做，而且要立即付诸实际行动。

(2) 和当时行为竞争的需求及喜好运动

竞争性喜好行为，具有较大空间的决策力，会直接影响目标行为的发生，同时也会调整个体对行为做承诺和计划的强度。

(3) 健康促进行为

此为健康促进模式的终点，其终极目标是让个体达到正向的健康结果。同时，健康促进行为应该是融合于生活形态之中，并且深入落实到生活的各个层面。

（五）健康管理

健康管理属于一门应用科学，包括医学、体育学、公共卫生、生物统计、健康行为和教育学以及健康管理学的研究。这个领域的专业人员均受过上述科学领域的训练。

健康管理的研究始于20世纪50年代，通过大量人口的调查，进行了针对癌症、心脏病、糖尿病和其他疾病风险因素的研究。控制这些风险因素，人们将会减少发病发痛的机会。近年来已经降低了上述疾病的发生率，然而医疗费用的持续增加，导致了专家们去寻找其他和生活方式相关的解决方法。这些新解决方法的研究，促使健康管理的诞生。

加拿大卫生福利部在1974年的报告中指出，影响人类健康的因素为医疗体系、遗传、环境和生活形态。其中生活形态中个人采取的行为对健康影响最大。美国依照这四个因素做分析，美国1974~1976年死亡原因中与个人生活形态有关的最多，有43%之多；而与医疗体系有关的最少，仅占12%。美国密歇根大学的健康管理研究中心因而研究生活的方式、行为及其如何影响个人一生的健康、生活品质及保健的服务。在其企业以及其他的人口中收集资料，帮助评估以及制订针对人口的健康管理策略。另外经由所得的资料，找出影响健康的风险因素（这些风险因素是根据所收集的大量资料与国家死亡率的统计资料、流行病学资料所分析出来）。最后给予参与者一个健康分数。健康分数包括：健康行为和风险因素、健康行为和风险因素的相互作用情况以及相对应的预防服务。

合理的运动对身心健康的确有益处，但是必须配合身体健康检查与良好的健康心理，确切地降低健康风险，方能收到更显著的效果，因此，提出从事健身运动者的健康要点如下。

- 1.每次从事运动前，应先考虑本身的身心状态是否适合运动，有无感冒、疲劳、倦怠、脾胃不适现象。如有不适，则不逞强、不运动。
- 2.注意运动着装，考虑季节与天气情况，考量运动时所穿衣物。
- 3.遵守合理程序从事运动，勿因一时之心情从事过量运动。
- 4.运动时最好有同伴，并且能互相照顾、合作。
- 5.运动后应立即擦汗、更衣，最好能沐浴，并做适当按摩以消除疲劳。
- 6.定时测量体重、血压、脉搏、体温，以了解身体情况。



二、什么是体质

（一）体质的概念

目前体质研究主要在体质人类学、医学和体育学三个领域中进行，三个领域对体质的定义略有不同。

1. 体质人类学对体质的定义

该学科对体质没有给出明确定义。从所涉及的研究内容上来看，体质人类学中的体质概念，包括了形态结构特征机能、代谢特征并兼及了心理行为特征等方面的内容。

2. 现代医学对体质的定义

现代医学的不同学科对体质的定义有所不同。

体质骨病学：体质（constitution）是指人体的质量或一个人的素质，它对每个个体来说是相对稳定的特征。

妇产科学：体质是机体所具有的各种特性的总和，不仅和形态学的特征（体格外形）有关，尤其和生理学的特性（器官和组织的功能）有关，所以体质是机体在形态、生理及精神上的特性和本质。

精神病学：体质系指在遗传素质的基础上，个体在发育过程中，内外环境相互作用而形成的整个机能状态和躯体形态特征。

3. 中医学对体质的定义

“体质”是中医学中的重要概念，目前最具代表性的定义有两个：一是由上海中医药大学匡调元教授所下的定义：体质是人群及人群中的个体在遗传的基础上，在环境的影响下，在其生长、发育和衰老的过程中形成的机能、结构与代谢上相对稳定的特殊状态。这种特殊状态往往决定着他对某些致病因素的易感性及其所产的病变类型的倾向性。二是由《中国中医药报》王琦教授所下的定义：体质是个体生命过程中，在先天遗传和后天获得的基础上表现出的形态结构、生理机能和心理状态方面的综合的、相对稳定的特质。

比较以上两个定义，有两点主要的区别：一是匡调元的定义未包含心理方面，而王琦的则包含心理方面；二是匡调元将体质界定为一种“特殊状态”，而王琦则界定为“特质”。显然王琦的体质定义更符合我们体育界对体质的理解。

（1）正常体质：即身体强壮且无寒热之偏的体质。形体肥瘦匀称，健壮，头发盛长而黑，面色红润，肤色红黄隐隐，明润含蓄，目光有神，精采内含，鼻色明润，嗅觉通利，口和，唇红润，胃纳佳，四肢轻劲有力，能耐受寒热，二便正



常，脉象从容和缓，节律均匀，舌质淡红、润泽，苔薄白。此类型体质阴阳无明显偏颇。

(2) 虚性体质：系指脏腑亏虚，气血不足，阴阳偏衰为主要特征的体质状态。常见有以下四类。

①气虚体质：指素体气弱少力之质。此型胖和瘦人均有，但瘦人为多。毛发不华，面色偏黄或白光白，肤色黄，目光少神，鼻部色淡黄，口淡，唇色少华，肢体疲乏无力，不耐寒热，纳呆，大便正常或便秘，小便正常或偏多，脉象虚缓，舌淡红，边有齿印。

②血虚体质：此指血虚之体常见的素质特征。主要可见面色萎黄或苍白，唇舌色淡，毛发枯燥，肌肤不泽，精神不振，疲乏少力，动则短气，大便常秘，脉象细弱等象。

③阴虚体质：指阴液亏虚，失于滋润、阴虚阳亢的体质。体形瘦长，面色多偏红或颧红，肤色苍赤，巩膜红丝较多或见暗浊，两眼干涩，视物昏花，哆多，鼻中微干或有鼻血，口燥咽干，多喜饮冷，唇红微干，手足心热，大便偏干或秘结，小便短赤，脉细弦或数，舌红少苔或无苔。

④阳虚体质：系指素体阳气亏虚，阴寒内盛的体质状态。多见形体肥胖，面色少华、白光白，毛发易脱落，肤色柔白，两目胞色晦暗，鼻头冷或色微青，口唇色淡红，形寒肢冷，倦怠，背部或腕部怕冷，多喜偏热食物，大便溏薄，小便清长，舌质淡胖，边有齿印，苔白。

(3) 实性体质：邪气有余为实，故实性体质主要是指体内阴阳偏盛，痰、瘀等邪气内结所形成的素质特征，常见以下五种体质类型。

①阴寒体质：系指素体阴气偏盛之质。见形体壮实，肌肉紧缩，皮肤紫黑，四体常冷，多静少动，喜热恶寒，舌质淡，脉紧实。

②阳热体质：系指素体阳气偏盛之质。见体格较强健，面色潮红或红黑，有油光，目睛充血多眵，口唇暗红或紫红，舌质红或暗红、质坚，舌苔薄黄或黄腻，脉紧实有力。

③痰湿体质：指由于体内痰饮水湿滞留而形成的素质特征。体形多肥胖丰腴，面色淡黄而暗，肤色白滑，鼻部色微黑，口中粘腻不爽，四肢沉重，嗜酒茶，恣食肥甘，大便正常或不实，小便不多或微浑，脉濡或滑，苔腻。

④瘀血体质：指经脉不畅，血瘀不行，或瘀血内阻的体质状态。此型多见于瘦人。毛发易脱落，面色黧黑或面颊部见红丝赤缕，肤色偏暗滞，或见红斑、斑痕，或有肌肤甲错，眼眶暗黑，或白珠见青紫，红筋浮起，鼻部暗滞，口干，但欲漱口不欲咽，口唇淡暗或紫，脉弦或沉、细涩或结代，舌质青紫或暗，或舌边



青，有点状或片状瘀点，舌下静脉曲张。

⑤气郁体质：指脏腑功能失调，特别是气机郁滞为基本状态的体质类型。以上所述体质类型是按正虚、邪实分类，但临床常见某些人群、特别是女性为主的群体，出现以肝郁不舒、气机郁滞为特征的体质状态。见性格内向，少言寡语，素多抑郁，遇事善于思虑，难以忘却，多愁善感，叹息暖气，胸胁胀满，脘腹胀闷，或多怒易急躁，口干苦等。

(4)复杂体质：是指兼具上述两种以上不正常身体素质的体质类型。如气虚与痰湿体质混见，见于肥胖之人；气虚与瘀血体质混见；阳虚与阴寒体质；气郁与痰湿体质；气郁与阴虚体质等。

4. 体育界对体质的定义

国内体育界对体质最权威的定义是体质研究会于1982年所下的定义：体质，是人体的质量，它是在遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综和的、相对稳定的特征。

由于文化的差异，很难在英语中找到一个与中国“体质”概念相对等的词，英语中描述体质的词主要是Constitution和Physical Fitness或Fitness。Constitution主要是医学界使用，体育学界则使用Physical Fitness。就如同“体育”的概念一样，我们在英语中也找不到一个与中国“体育”概念相对等的词。日本是世界上进行体质研究最好的国家，在日本“体力”一词相当于我国体育界所讲的“体质”。日本学者福田先生对体力的解释是：指包含精神能力在内的人类所固有的生命力。

日本《学校体育用语辞典》中对体力的定义是：指人的正常心理承受能力、对疾病的防御能力和能保证积极工作的身体行动能力。

日本体育学会测定评价专科分会对体力所下的定义是：体力就是人们为了（有充裕能力）应付日常生活和偶然事件所必须经常保持的工作能力和抵抗力。

（二）体质影响因素

体质的形成受先天、年龄、性别、精神状态、生活及饮食条件、地理环境、疾病、体育锻炼、社会等众多因素的影响。先天因素即禀赋，还包括某些先天性生理缺陷和遗传性特异体质。年龄是影响体质的一个重要因素，体质随年龄而呈现时限性，如小儿体质具有脏腑娇嫩、气血未充但生机蓬勃的特点，老年人则有脏腑功能低下、日趋衰老的特点。男女体质之间存在差别，现代生理病理学研究和临床实践发现，染患严重的呼吸道感染、中枢神经病毒性感染、病毒性肠胃炎和肝炎，男性比女性更为敏感，患病率更高。其原因主要是女性产生免疫力的基因比男性高一倍。情志活动贵于调和，如果长期的精神刺激或突然遭到剧烈的精



神创伤，超过人体生理活动所调节的范围，就会影响体质，引起机体阴阳、气血失调，脏腑功能活动紊乱，从而导致疾病的发生。不良的性格和个性对体质也会带来不良的影响。体质的构成还与不同地理区域有明显关系，不同的水土性质、气候类型、生活条件，影响着不同地区的人的体质。一般说在中国，北方人比南方人阳虚质和见寒象者为多；南方人病多火热，体质多阴虚。此外，生活条件的优劣，是否注意饮食宜忌，以及疾病因素、体育锻炼、社会因素等对体质都有一定的影响。

北京中医药大学中医体质课题组历经30余年研究，通过对21948例流行病学调查得出结论：中国人可分为9种基本体质类型，即平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质。平和型较正常、气虚型常无力、阴虚型最怕热、阳虚型最怕冷、湿热型爱出油、气郁型爱失眠、痰湿型易肥胖、血瘀型易健忘、特禀型会过敏。

1. 平和型

饮食正常、睡眠好、二便通畅、性格开朗，社会和自然适应能力强，此为典型的平和体质。日常养生应采取中庸之道，吃得不要过饱，也不能过饥，不吃冷，也不吃得过热。多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣之物。运动上，一般选择温和的锻炼方式，运动强度不要太大就可以。老年人适当散步、打太极拳。

2. 气虚型

说话没劲，经常出虚汗，容易呼吸短促，疲乏无力，这就是气虚体质。这种人从性格上来说，一般性格内向，情绪不够稳定，比较胆儿小，做事不爱冒险。多吃具有益气健脾作用的药物，实际上我们中医有一个概念就是药食同源，在中医看来有很多食物是有一定的药用功能的，所用的饮食内容，往往有一些是属于药物，同时也属于食物。针对气虚型的人，可以吃一些如黄豆、白扁豆、鸡肉、泥鳅、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等。吃了这些食物有补气健脾的作用，平时吃东西的时候尽量避免如槟榔、空心菜、生萝卜等。以柔缓运动、散步、打太极拳等为主，不宜做大负荷消耗体力的运动和大出汗的运动。

3. 阴虚型

如果一个人怕热，经常感到手脚心发热，面颊潮红或偏红，皮肤干燥，口干舌燥，容易失眠，经常大便干结，那就是阴虚。他们大部分都是性格比较外向好动的，性情是比较急躁的。多吃甘凉滋润的食物，比如瘦猪肉、鸭肉、龟、鳖、绿豆、冬瓜、芝麻、百合等。少食羊肉、狗肉、韭菜、辣椒、葱、蒜、葵花子等性温燥烈的食物。中午保持一定的午休时间。避免熬夜、剧烈运动和在高温酷暑



下工作。宜节制房事，因为我们有些房事活动伤精耗液，对男女都一样。只适合做中小强度、间断性的身体锻炼，可选择太极拳、太极剑等。锻炼时要控制出汗量，及时补充水分。不适合洗桑拿。平时宜克制情绪，遇事要冷静，正确对待环境和逆境。可以用练书法、下棋来怡情悦性，用旅游来寄情山水、陶冶情操。平时多听一些曲调舒缓、轻柔、抒情的音乐，防止恼怒。

4. 阳虚型

即使再热的暑天，也不能在空调房间里多待，因为这些人比较怕冷。总是手脚发凉，不敢吃凉的东西。性格多沉静、内向。这些人属阳虚体质。可多吃容易有甘温益气的食物，比如牛羊狗肉、葱、姜、蒜、花椒、鳝鱼、韭菜、辣椒、胡椒等。少食生冷寒凉食物，比如黄瓜、藕、梨、西瓜等。秋冬注意保暖，尤其是足下、背部及下腹部丹田部位的防寒保暖。夏季避免吹空调、电扇。可做一些舒缓柔和的运动，如慢跑、散步、打太极拳、做广播操。自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位或经常灸足三里、关元，可适当洗桑拿、温泉浴。多与别人交谈，平时多听一些激扬、高亢、豪迈的音乐，调节一下情绪。

5. 湿热型

如果你看到一个人，脸部和鼻尖总是油光锃亮，还容易生粉刺、疮疖，一开口就能闻到异味，那他就是湿热体质。这种人还容易大便黏滞不爽，小便发黄，比较浓，性格多急躁易怒。饮食清淡，多吃甘寒、甘平的食物，如绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、冬瓜、藕、西瓜等。少食辛温助热的食物。应戒除烟酒，因为烟酒在中医看来属于具有温热作用的。不要熬夜、过于劳累。盛夏暑湿较重的季节，减少户外活动。适合做大强度、大运动量的锻炼，如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。

6. 气郁型

《红楼梦》中的林妹妹是气郁体质的代表，性格忧郁脆弱。这种人一般比较削瘦，经常闷闷不乐，多愁善感，食欲不振，容易心慌，容易失眠。多吃小麦、蒿子杆、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂等，因为这些食物具有行气、解郁、消食、醒神的作用。睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料。尽量增加户外活动，可坚持较大量的运动锻炼，如跑步、登山、游泳、武术等。另外，这类人因为性格上有一些自我封闭的表现，要经常有意识地参加集体性的运动，多跟其他人交往，多交交朋友，有了这些朋友才能够有一个比较好的对不良情绪的倾诉对象。

7. 痰湿型

心宽体胖是这类人最大特点，腹部松软肥胖，皮肤出油，汗多，眼睛浮肿，