

科  
普  
城

龙城科普系列丛书  
常州市科学技术协会 组编

# 辨体质

## 话健康

主 编 · 常州市钟楼区卫生局

东南大学出版社  
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

龙城科普系列丛书

常州市科学技术协会组编

# 辨体质 话健康

常州市钟楼区卫生局 主 编



东南大学出版社

SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

· 南京 ·

## 内容提要

本书是由常州市钟楼区各社区卫生服务机构从事中医药临床工作的精英,在工作的百忙之中利用星期天、节假日休息时间,经过一年多的辛勤耕耘,收集、整理当代名医大家之最新医学论著和临床经验,编著的一本适用于广大人民群众“防病养生”的科普读物。

由于本书面对的读者是普通老百姓,编委们尽量不用或少用医疗专业术语,选用了老百姓看得懂的方式,图文并茂、由此及彼、由表及里、深入浅出、通俗易懂。

本书分“中医养生概论”、“中医体质辨识”和“常见多发病的体质养生”三大部分,共二十一个章节。

本书集当代先进的“防病、养生”科学知识为一体,不但是社区居民的健康指南,对于中医师、中西医结合医师和社会各阶层人士均有参考价值。

本书在编写过程中参考引用了他人的资料,在此特别致谢。

## 图书在版编目(CIP)数据

辨体质 话健康/常州市钟楼区卫生局主编;常州市科学技术协会组编. —南京:东南大学出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5641-5300-7

I. ①辨… II. ①常…②常… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 246881 号

## 辨体质 话健康

|       |                                                               |
|-------|---------------------------------------------------------------|
| 出版发行  | 东南大学出版社                                                       |
| 社 址   | 南京市四牌楼 2 号                                                    |
| 邮 编   | 210096                                                        |
| 出 版 人 | 江建中                                                           |
| 网 址   | <a href="http://www.seupress.com">http://www.seupress.com</a> |
| 电子邮箱  | <a href="mailto:press@seupress.com">press@seupress.com</a>    |
| 经 销   | 全国各地新华书店                                                      |
| 排 版   | 南京新翰博图文制作有限公司                                                 |
| 印 刷   | 常州武进第三印刷有限公司                                                  |
| 开 本   | 700 mm×1 000 mm 1/16                                          |
| 印 张   | 11.5                                                          |
| 字 数   | 150 千                                                         |
| 版 次   | 2014 年 10 月第 1 版                                              |
| 印 次   | 2014 年 10 月第 1 次印刷                                            |
| 书 号   | ISBN 978-7-5641-5300-7                                        |
| 定 价   | 30.00 元                                                       |

本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系。电话(传真):025-83791830。

## 《龙城科普系列丛书》

### 编辑委员会及名单

主 任：宋 平

副主任：王 彬 王翼飞 张荃兴 王广宝

编 委：鲁玉凤 李凯虎 张淑波 念保顺

沈 戈 丁小平

## 《辨体质 话健康》

### 编写人员名单

总策划：余知健 周铁华

顾 问：周黄金

主 编：常州市钟楼区卫生局

编 委：余知健 王雪霞 董成伟 沈 通

罗良福 屠亚军 刘 斌 丁建卫

王巾杰 李文武

校 对：刘世侃 马晓明

# 序

随着我国经济社会文化的迅速发展,随着人民物质生活水平和环境质量的不断改善,随着医疗水平和自我保健意识的显著提高,我国人口平均寿命有较大幅度的提高,活到一百岁已经不再是梦!但是,还是有很多人达不到这个寿域,其中很大的原因是养生保健不得法。有人说,请个医生帮我们保健不行吗?不行!临床医疗与养生保健有很大的区别。医疗是以病为中心,病同,则治疗原则基本一致;养生是以人为中心的,人不同,养生的原则方法就不同。所以,如何寻找到一个最适合自己的养生保健方案,是养生的难点和重点所在。养生保健,是一个需要养生者自我研究的学问,所以,我经常说这句话:养生靠自己。

《辨体质 话健康》最大的特色是教人如何辨体质而养生,除了介绍了目前中医界通行的九种体质的识别方法外,还详细介绍了一些常见病多发病易患人群的养生保健要点和方法,非常切合我国百姓生活实际。而且,全



书图文并茂，文字通俗，可读性较强。社区居民有了它，就等于为自己和家人请回一位免费的健康顾问；饭后茶余休闲阅览它，即可知晓中医辨体质养生的知识，可以说，这本小册子是帮助人们研究自我保健的一本参考书。

这本书是常州市钟楼区几位在社区卫生服务机构从事中医药临床工作的专业人员编写的，书中内容有国内外养生保健方面的最新理论，也有他们的临床经验和指导“治未病”的心得，但都突出“治未病”的理念。古人说，上工治未病，中工治已病，就是说，最好的医生是教人预防疾病，是早期干预疾病和及时治疗疾病。这个理念是非常正确的，在当今的我国，还需要不断地宣传这个理念，要让科学养生的思想方法深入人心，要大力促使重治疗轻预防、重临床轻保健观念的尽快转变。非常感谢钟楼区卫生局的领导积极支持这本书的编写出版工作，你们做了一件利国利民也利医的实事！乐为之序。

南京中医药大学教授 黄 煌

2014年4月28日

# 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一章 中医养生概论.....        | 1  |
| 一、协调脏腑.....            | 2  |
| 二、畅通经络.....            | 3  |
| 三、清静养神.....            | 4  |
| 四、节欲保精.....            | 5  |
| 五、调息养气.....            | 6  |
| 六、综合调养.....            | 7  |
| 七、持之以恒.....            | 9  |
| 第二章 中医体质辨识 .....       | 13 |
| 一、体质的概念 .....          | 13 |
| 二、体质偏颇是常见现象 .....      | 13 |
| 三、中医自古注重体质辨识 .....     | 14 |
| 四、体质变化决定健康变化 .....     | 14 |
| 五、九种体质分类 .....         | 16 |
| 六、九种体质具体表现 .....       | 16 |
| 第三章 常见多发病的体质养生 .....   | 26 |
| 第一节 感冒易患人群中医养生保健 ..... | 26 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 一、感冒的易患人群 .....              | 26 |
| 二、感冒易患人群的中医分类及养生保健 .....     | 27 |
| 第二节 慢性支气管炎易患人群中医生生保健 .....   | 30 |
| 一、慢性支气管炎的易患人群 .....          | 30 |
| 二、慢性支气管炎易患人群的中医分类及养生保健 ..... | 31 |
| 第三节 高血压易患人群中医生生保健 .....      | 34 |
| 一、高血压的易患人群 .....             | 34 |
| 二、高血压易患人群的中医分类及养生保健 .....    | 35 |
| 第四节 冠心病易患人群中医生保健养生 .....     | 37 |
| 一、冠心病的易患人群 .....             | 37 |
| 二、冠心病易患人群的中医分类及养生保健 .....    | 38 |
| 第五节 中风易患人群中医生生保健 .....       | 41 |
| 一、中风的易患人群 .....              | 41 |
| 二、中风易患人群的中医分类及养生保健 .....     | 42 |
| 第六节 失眠易患人群中医生生保健 .....       | 45 |
| 一、失眠的易患人群 .....              | 45 |
| 二、失眠易患人群的中医分类及养生保健 .....     | 46 |
| 第七节 高脂血症易患人群中医生生保健 .....     | 49 |
| 一、高脂血症的易患人群 .....            | 49 |
| 二、高脂血症易患人群的中医分类及养生保健 .....   | 50 |
| 第八节 脂肪肝易患人群中医生生保健 .....      | 53 |
| 一、脂肪肝的易患人群 .....             | 53 |
| 二、脂肪肝易患人群的中医分类及养生保健 .....    | 54 |
| 第九节 糖尿病易患人群中医生生保健 .....      | 57 |
| 一、糖尿病的易患人群 .....             | 57 |
| 二、糖尿病易患人群的中医分类及养生保健 .....    | 58 |



|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 第十节 退行性膝关节炎易患人群和中医养生保健 .....  | 60  |
| 一、退行性膝关节炎的易患人群 .....          | 60  |
| 二、退行性膝关节炎易患人群的中医分类及养生保健 ..... | 61  |
| 第十一节 腰突症的易患人群和中医养生保健 .....    | 66  |
| 一、腰椎间盘突出症的易患人群 .....          | 66  |
| 二、腰突症易患人群的中医分类及养生保健 .....     | 66  |
| 第十二节 颈椎病易患人群及中医养生保健 .....     | 71  |
| 一、颈椎病的易患人群 .....              | 71  |
| 二、颈椎病易患人群的中医分类及养生保健 .....     | 71  |
| 第十三节 慢性胃炎易患人群中中医养生保健 .....    | 76  |
| 一、慢性胃炎的易患人群 .....             | 76  |
| 二、慢性胃炎易患人群的中医分类及养生保健 .....    | 77  |
| 第十四节 慢性腹泻易患人群中中医养生保健 .....    | 82  |
| 一、慢性腹泻的易患人群 .....             | 82  |
| 二、腹泻易患人群的中医分类及养生保健 .....      | 83  |
| 第十五节 慢性便秘易患人群中中医养生保健 .....    | 86  |
| 一、慢性便秘的易患人群 .....             | 86  |
| 二、慢性便秘易患人群的中医分类及养生保健 .....    | 87  |
| 第十六节 小儿遗尿人群中中医养生保健 .....      | 91  |
| 小儿遗尿人群中中医分类及养生保健 .....        | 92  |
| 第十七节 慢性盆腔炎易患人群中中医养生保健 .....   | 96  |
| 一、慢性盆腔炎的易患人群 .....            | 96  |
| 二、慢性盆腔炎易患人群的中医分类及养生保健 .....   | 97  |
| 第十八节 乳腺增生易患人群中中医养生保健 .....    | 99  |
| 一、乳腺增生的易患人群 .....             | 99  |
| 二、乳腺增生易患人群的中医分类及养生保健 .....    | 100 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第十九节 痛经症易患人群中医养生保健····· | 102 |
| 一、痛经症的易患人群·····         | 102 |
| 二、痛经易患人群的中医分类及养生保健····· | 103 |
| 附录一 中国公民中医养生保健素养·····   | 109 |
| 附录二 名老中医秘方·····         | 113 |
| 附录三 经络示范图例·····         | 157 |



# 第一章 中医养生概论

生、老、病、死是生命发展的必然规律。医学的任务就是认识疾病的发展规律,据此确立正确的养生与防治原则,控制并减少疾病,保障人们身体健康和长寿。中医学在长期的发展过程中,形成了一整套比较完整的养生及防治理论,至今仍有重要的指导意义。

养生(古称“摄生”、“道生”、“保生”等),即调摄保养自身生命之意,是为了实现保健强身、预防疾病、延缓衰老的目的而进行的各种保健活动的总称。

中医养生学是在中医理论指导下,研究中国传统的颐养身心、增强体质、预防疾病、延年益寿的理论和方法的学问,它历史悠久,源远流长,为中华民族的繁衍昌盛作出了杰出的贡献。

中医学认为,在未发病之前,防是矛盾的主要方面。故提出“不治已病治未病”(《素问·四气调神大论》)的光辉思想。但既病之后,倡导及早治疗,防止疾病的发展与转变,在具体方法上又要分清疾病的主要矛盾和次要矛盾,注意先后缓急,做到防治结合。

## 一、协调脏腑

五脏间的协调,即是通过相互依赖、相互制约、生克制化的关系来实现的。有生有制,则可保持一种动态平衡,以保证生理活动的顺利进行。

脏腑的生理,以“藏”、“泻”有序为其特点。五脏是以化生和贮藏精、神、气、血、津液为主要生理功能;六腑是以受盛和传化水谷、排泄糟粕为其生理功能。藏、泻得宜,机体才有充足的营养来源,以保证生命活动的正常进行。任何一个环节发生了故障,都会影响整体生命活动而发生疾病。

脏腑协同在生理上的重要意义决定了其在养生中的作用。从养生角度而言,协调脏腑是通过一系列养生手段和措施来实现的。协调的含义大致有二:一是强化脏腑的协同作用,增强机体新陈代谢的活力。二是纠偏,当脏腑间偶有失和,及时予以调整,以纠正其偏差。这两方面内容,作为养生的指导原则之一,贯彻在各种养生方法之中,如:四时养生中强调春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾;精神养生中强调情志舒畅,避免五志过极伤害五脏;饮食养生中强调五味调和,不可过偏等等。这些都是遵循协调脏腑这一指导原则而具体实施的。又如:运动养生中的“六字诀”、“八段锦”、“五禽戏”等功法,也都是以增强脏腑功能为目的而组编的。所以说,协调脏腑是养生学的指导原则之一,应予以足够重视。

## 二、畅通经络

经络是气血运行的通道。只有经络通畅,气血才能川流不息地营运于全身。只有经络通畅,才能使脏腑相通、阴阳交贯、内外相通,从而养脏腑、生气血、布津液,传糟粕、御精神,以确保生命活动顺利进行,新陈代谢旺盛。所以说,经络以通为用,经络通畅与生命活动息息相关。一旦经络阻滞,则影响脏腑协调,气血运行也受到阻碍。因此,《素问·调经论》说:“五脏之道,皆出于经隧,以行血气,血气不和,百病乃变化而生。”所以,畅通经络往往作为一条养生的指导原则,贯穿于各种养生方法之中。

畅通经络在养生方法中主要作用形式有二:一是活动筋骨,以求气血通畅。如:太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经等,都是用动作达到所谓“动形以达郁”的锻炼目的。活动筋骨,则促使气血周流,经络畅通。气血脏腑调和,则身健而无病。二是开通任督二脉,营运大小周天。在气功导引法中,有开通任督二脉,营运大小周天之说,任脉起于胞中,循行于胸、腹部正中线,总任一身之阴脉,可调节阴经气血;督脉亦起于胞中,下出会阴,沿脊柱里面上行,循行于背部正中,总督一身之阳脉,可调节阳经气血。任、督二脉的相互沟通,可使阴经、阳经的气血周流,互相交贯,《奇经八脉考》中指出:“任督二脉,此元气之所由生,真气之所由起。”因而,任督二脉相通,可促进真气的运行,协调阴阳经脉,增强新陈代谢的活力。由于任督二脉循行于胸腹、背,二脉相通,则气血运行如环周流,故在气功导引中称为“周天”,因其仅限于任督二脉,并非全身经脉,故称为“小周天”。在小周天开通的基础上,周身诸经脉皆开通,则



称为“大周天”。所以谓之开通，是因为在气功、导引诸法中，要通过意守、调息，以促使气血周流，打通经脉。一旦大、小周天能够通畅营运，则阴阳协调、气血平和、脏腑得养，精充、气足、神旺，故身体健壮而不病。开通任督二脉，营运大小周天其养生健身作用都是以畅通经络为基础的，由此也可以看出，畅通经络这一养生原则的重要意义。

### 三、清静养神

在机体新陈代谢过程中，各种生理功能都需要神的调节。故神极易耗伤而受损。因而，养神就显得尤为重要。《素问·病机气宜保命集》中指出：“神太用则劳，其藏在心，静以养之。”所谓“静以养之”，主要是指静神不思、养而不用，即使用神，也要防止用神太过而言。《素问·痹论》中说：“静则神藏，躁则消亡”，也是这个意思。静则百虑不思，神不过用，身心的清流有助于神气的潜腔内守。反之，神气的过用、躁动往往容易耗伤，会使身体健康受到影响。所以，《素问·上古天真论》中说：“精神内守，病安从来”，强调了清静养神的养生保健意义。

清静养神是以养神为目的，以清静为大法。只有清静，神气方可内守。清静养神原则的运用归纳起来，大要不外有三。一是以清静为本，无忧无虑，静神而不用，即所谓“恬淡虚无”之态，其气即可绵绵而生；二是少思少虑，用神而有度，不过分劳耗心神，使神不过用，即《类修要诀》所谓：“少思虑以养其神”；三是常乐观，和喜怒，无邪念妄想，用神而不躁动，专一而不杂，可安神定气，即《内

经》所谓：“以恬愉为务”。这些养生原则，在传统养生法中均有所体现。如：调摄精神诸法中的少私寡欲，情志调节；休逸养生中的养性恬情；气功、导引中的意守、调息、入静；四时养生中的顺四时而养五脏；起居养生中的慎起居、调睡眠等等，均有清静养神的内容。

#### 四、节欲保精

由于精在生命活动中起着十分重要的作用，所以，要想使身体健康而无病，保持旺盛的生命力，养精则是十分重要的内容。《类经》明确指出：“善养生者，必保其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”保精的意义，于此可见。

保精的另一方面含义，还在于保养肾精，也即狭义的“精”。男女性殖之精，是人体先天生命之源泉，不宜过分泄漏，如果纵情泄欲，会使精液枯竭，真气耗散而致未老先衰。《千金要方·养性》中指出：“精竭则身惫。故欲不节则精耗，精耗则气衰，气衰则病至，病至则身危。”告诫人们宜保养肾精，这是关系到机体健康和生命安危的大事。足以说明，精不可耗伤，养精方可强身益寿，作为养生的指导原则，其意义也正在于此。

欲达到养精的目的，必须抓住两个关键环节。其一为节欲。所谓节欲，是指对于男女间性欲要有节制。自然，男女之欲是正常生理要求，欲不可绝，亦不能禁，但要注意适度，不使太过，做到既不绝对禁欲，也不纵欲过度，即是节欲的真正含义。节欲可防止阴

精的过分泄漏,保持精盈充盛,有利于身心健康。在中医养生法中,如房事保健、气功、导引等,均有节欲保精的具体措施,也即是这一养生原则的具体体现。其二是保精,此指广义的精而言,精禀于先天,养于水谷而藏于五脏,若后天充盛,五脏安和,则精自然得养,故保精即是通过养五脏以不使其过伤,调情志以不使其过极,忌劳伤以不使其过耗,来达到养精保精的目的,也就是《素问·上古天真论》所说:“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦。”避免精气伤耗,即可保精。在传统养生法中,调摄情志、四时养生、起居养生等诸法中均贯彻了这一养生原则。

## 五、调息养气

养气主要从两方面入手,一是保养元气,二是调畅气机。元气充足,则生命有活力,气机通畅,则机体健康。

保养正气,首先是顺四时、慎起居,如果人体能顺应四时变化,则可使阳气得到保护,不致耗伤。即《素问·生气通天论》所说:“苍天之气,清静则志意治,顺之则阳气固,虽有贼邪,弗能害也。此因时之序。”故四时养生、起居保健诸法,均以保养元气为主。

保养正气,多以培补后天、固护先天为基点,饮食营养以培补后天脾胃,使水谷精微充盛,以供养气。而节欲固精,避免劳伤,则是固护先天元气的方法措施。先天、后天充足,则正气得养,这是保养正气的又一方面。

此外,调情志可以避免正气耗伤,省言语可使气不过散,都是保养正气的措施。

至于调畅气机,则多以调息为主。《类经·摄生类》指出:“善养生者导息,此言养气当从呼吸也。”呼吸吐纳,可调理气息,畅通气机,宗气宣发,营卫周流,可促使气血流通,经脉通畅。故古有吐纳、胎息、气功诸法,重调息以养气。在调息的基础上,还有导引、按跷、健身术以及针灸诸法。都是通过不同的方法,活动筋骨、激发经气、畅通经络,以促进气血周流,达到增强真气运行的作用,以旺盛新陈代谢活力。足可以看出,在诸多养生方法中,都将养气作为一条基本原则之一,而具体予以实施,足见养气的重要。

## 六、综合调养

人是一个统一的有机体,无论哪一个环节发生了障碍,都会影响整体生命活动的正常进行。所以,养生必须从整体全局着眼,注意到生命活动的各个环节,全面考虑,综合调养。

综合调养的内容,不外着眼于人与自然的关系,以及脏腑、经络、精神情志、气血等方面,具体说来,大致有:顺四时、慎起居、调饮食、戒色欲、调情志、动形体,以及针灸、推拿按摩、药物养生等诸方面内容。恰如李挺在《医学入门·保养说》中指出的:“避风寒以保其皮肤、六腑”,“节劳逸以保其筋骨五脏”,“戒色欲以养精,正思虑以养神”,“薄滋味以养血,寡言语以养气”。避风寒就是顺四时以养生,使机体内外功能协调;节劳逸就是指慎起居、防劳伤以养生,使脏腑协调;戒色欲、正思虑、薄滋味等,是指精、气、神的保养;动形体、针灸、推拿按摩,是调节经络、脏腑、气血,以使经络通畅、气血周流,脏腑协调;药物保健则是以药物为辅助作用,强壮身体、