

第一章

探古寻今， 解密中国人的九种体质

●近年来，伴随着中医体质学研究的不断深入，体质养生也逐渐成为众多养生爱好者追捧的热点。然而，在大多数人看来，体质养生是中医理论新兴的一种养生观念，在传统中医中是不存在的。事实上，早在《黄帝内经》中便已经有了体质养生的概念，并且在后世不断发展，而现代意义上的体质养生学只不过是把前人的经验进行了总结并重新细化分类罢了。



寻源《黄帝内经》，挖掘体质养生智慧

◎《黄帝内经》博大精深，自问世以来，就指导着中医的学术发展和临床实践。对于学习中医的人来说，《黄帝内经》是一本必须研习的书籍；对于欲求用中医养生智慧来养生防病的人来说，《黄帝内经》也是一本必须了解和学习的书籍。

第一节

《黄帝内经》最早涉及体质养生

《黄帝内经·灵枢·阴阳二十五人》中根据人的形体、肤色、认识能力、情感反映、意志强弱、性格静躁以及对季节气候的适应能力等方面的差异，将人的体质分为了木、火、土、金、水五大类型，可以说，这是传统医学对人体体质的最早分类。具体来说，这五大类型的体质分别具有以下特征：

木形体质人

《黄帝内经》中把这类人同五音中的上角相比类，与天上的东方苍帝相似。他们一般苍色，小头，长面，大肩，平背，直身，手足小，有才气，好劳心，力气小，常为各种事务忧心劳神。他们耐春夏，不耐秋冬，感受了秋冬的不正之气就会生病。这一类型的人，属于足厥阴肝经，他们的体态是优美的。另外，木形体质的人还可以分为“太角”“左角”“欬角”“判角”四种类型，各自有各自的特点。

火形体质人

《黄帝内经》把这类人同五音中的上徵相比类，与天上的南方赤帝相似。这一



◎他们一般赤色、齿本宽，尖脸，小头，肩、背、髀、腹各部发育都好，手足小，脚步稳，走路快而且摇晃肩膀，背部肌肉丰满，好使气，轻钱财，不轻易相信他人，多疑虑，见事明白，容颜美好，心急，不能长寿，往往暴亡。耐春夏，不耐秋冬，秋冬时容易感受不正之气而得病。

类型的人，属于手少阴心经，其情态为诚实可信的样子。另外，火形体质的人也可以分成“质徵”“少徵”“右徵”“判徵”四种类型，各自有各自的特点。

土形体质人

《黄帝内经》把土形体质的人同五音中的上宫相比类，与天上中央一方的黄帝相似。这一类的人，属于足太阴脾经，其表现是诚实厚道。另外，土形体质的人还可以分为“太宫”“加宫”“少宫”“左宫”四种类型，各自有各自的特点。



◎他们一般黄色，圆脸，大头，肩背发育好，大腹，大腿、小腿长得好，手足小，身体多肉，上下匀称，走路脚步稳，举足轻，安心，爱做对别人有利的事，不喜好权势。耐秋冬，不耐春夏，春夏时常感受不正之气而得病。

金形体质人

《黄帝内经》把金形体质的人同五音中的上商相比类，与天上的西方白帝相似。他们一般方脸，白色，头小，肩背

小，腹小，手足小，足跟处骨头像是要露出来，骨轻，为人清廉，办事不拖沓，外表柔静而内实悍勇。耐秋冬，不耐春夏，春夏时常感受不正之气而得病。这一类的人，属于手太阴肺经，其特点是自带果决敢断。另外，金形体质的人还可以分为“右商”“钦商”“左商”“少商”四种类型，各自有不同的特点。

水形体质人

《黄帝内经》把水形体质的人同五音中的上羽相比类，与天上的北方黑帝相似。这一类的人，属于足少阴肾经，他们的身上常常是汗津津的。另外，水形体质的人还可以分为“大羽”“少羽”“桎羽”“众羽”四种类型，各自有各自的特点。



◎他们一般黑色，面部不平正，大头，面颊宽，肩小，腹大，手足小，行走时身体摇摆，自腰至尻距离较长，背部也比较长。耐秋冬，不耐春夏，春夏时常感受不正之气而得病。



总之，五种类型的人有二十五种变化，彼此各有长短。由此可见，《黄帝内经》关于体质的分类是非常严谨的，这就为现代体质专家进行体质划分提供了很好的依据。诚然，现代体质养生学已经发展比较完善了。

事实不仅如此，在《黄帝内经·灵

枢·通天》篇中，还根据人的个性品质及人体的阴阳偏重，将人分为“太阴之人，少阴之人，太阳之人，少阳之人，阴阳平和之人”五大类型。这也是当代体质养生学的重要理论基础。总之，只要我们认真阅读《黄帝内经》，就能从中找到很多有关体质养生智慧的论述。

一娘生九子，九子各不同——解密九型中国人

根据中国理论和现代医学的研究成果，中国人可分为9种体质类型，其中健康的平和体质仅仅占33%，而其他8种偏

颇体质占到了67%，居于前4位的则是，气虚体质、湿热体质、阴虚体质和气郁体质。

中国人九种体质的特征

阳虚体质	总是手脚发凉，不敢吃凉的东西。性格多沉静、内向。阳虚体质，在日常饮食上可多吃甘温益气的食物，比如葱、姜、蒜、花椒、韭菜、辣椒、胡椒等。少食生冷寒凉食物，如黄瓜、梨、西瓜等。平时也可以自己按摩气海、足三里、涌泉穴。
阴虚体质	经常感到手脚心发热，面颊潮红，皮肤干燥，口干舌燥，容易失眠，经常大便干结。阴虚体质要多吃甘凉滋润的食物，比如绿豆、冬瓜、芝麻、百合等。少食性温燥烈的食物。中午保持一定的午休时间。避免熬夜、剧烈运动，锻炼时要控制出汗量，及时补充水分。可酌情服用六味地黄丸、杞菊地黄丸。
痰湿体质	最大的特点就是心宽体胖，腹部松软肥胖，皮肤出油、汗多，眼睛水肿，容易困倦。日常饮食要清淡，多食葱、蒜、海藻、海带、冬瓜、萝卜、金橘、芥末等食物，少食肥肉及甜、腻食物。
湿热体质	脸部和鼻尖总是油光发亮，还容易生粉刺、疥疮，一开口就能闻到异味，属于湿热体质。这种人容易大便黏滞不爽，小便赤黄。湿热体质，在饮食上要清淡，多吃甘寒、甘平的食物，如绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、冬瓜、西瓜等。少食辛温助热的食物。戒除烟酒，不要熬夜，过于劳累。适合中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等运动。
气郁体质	一般表现为多愁善感，忧郁脆弱，体型偏瘦，经常闷闷不乐，无缘无故地叹气，容易心慌失眠。气郁体质可多吃小麦、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂等具有行气、解郁、消食、醒神的食物。睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料。

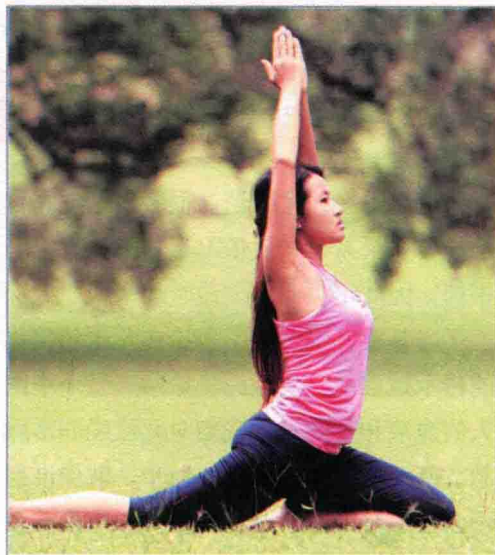
续表

气虚体质	一般表现为说话有气无力，经常出虚汗，容易呼吸短促，经常感觉疲乏无力，而且很容易感冒，生病后抗病能力弱且难以痊愈，还易患内脏下垂疾患。气虚体质者日常要多吃具有益气健脾的食物，如黄豆、白扁豆、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等。以柔缓运动，散步、打太极拳等为主，平时可按摩足三里穴。
血淤体质	刷牙时牙龈易出血，眼睛常有红丝，皮肤干燥、粗糙，常常出现疼痛，容易烦躁，健忘，性情急躁。血淤体质可多食黑豆、海带、紫菜、萝卜、山楂、醋、绿茶等具有活血、散结、行气、疏肝解郁作用的食物。少食肥肉，并保持足够的睡眠。
特禀体质	对花粉或食物过敏，要饮食清淡，均衡、粗细搭配适当，荤素搭配合理。少食荞麦、扁豆、蚕豆、牛肉、鹅肉、茄子、浓茶等辛辣食品。可服用玉屏风散、消风散、过敏煎等。
平和体质	是最健康的体质表现，睡眠都很好，性格开朗，社会和自然适应能力强。总是被人们看作“身体倍儿棒，吃嘛嘛香”的人群。平和体质日常保养，在饮食上要注意杂，不要吃得过饱，也不能过饥，不吃过冷和过热的食物，少吃油腻。在运动上，年轻人可选择跑步、打球，老年人则适当散步、打太极拳。

形神结合就是生命，体质包括形和神

所谓体质，是指人在生命过程中，在先天遗传和后天获得的基础上，逐渐形成的在形态结构、生理功能、物质代谢和性格心理方面，综合的、固有的一些特质。个体体质的不同，表现为在生理状态下对外界刺激的反应和适应上的某些差异性，以及发病过程中对某些致病因子的易感性和疾病发展的倾向性。所以，对体质的研究有助于分析疾病的发生和演变，为诊断和治疗疾病提供依据。

体质由四个方面组成：形态结构、生理功能、物质代谢、性格心理。其实这四个方面就是形和神的延伸。



◎体质包括形和神两方面，先天遗传和后天锻炼对体质的形成都有巨大影响。



形，主要是形态结构，比如肌肉、骨骼、五脏、五官、皮肤、毛发、血脉等。也就是我们能看得见、摸得着的有形态结构的物质部分。

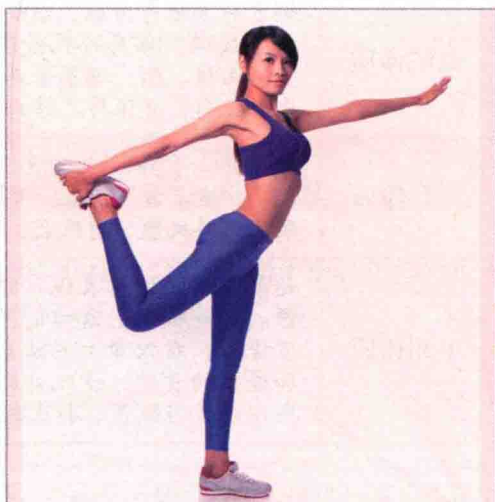
神，包括活动，物质代谢过程、性格心理精神，比如心跳、呼吸、消化、吸收、排泄等在体内的吸收利用转化排泄、性格特点、精神活动、情绪反应、睡眠等。

形神结合就是生命，形神和谐就是健康，形神不和就是疾病，形神相离就会结束生命。因此我们说体质包括形神两个方面，两者是相辅相成、相互关联、相互依赖和作用的两个方面。

我们都知道，在形和神两个方面，最重要的其实就是神。神，主宰着皮毛，是最重要的。我们一般所看到的现象往往是以形态感知死亡、存在、疾病，但是对于生命的体验、疾病原因，治疗效果来说，很多情况神才是主宰者，也就是所谓的

“有内必形诸于外”。

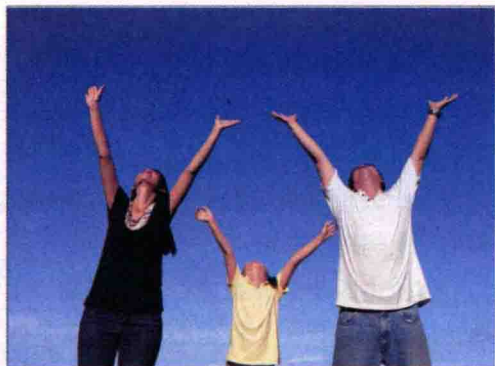
所以，我们在调养体质的时候，更注重由内而外地进行养护。由内而外地分清自己属于哪种体质，治标治本地来调理身体。



◎形主要指形态结构，如肌肉、骨骼和五官等；神包括物质代谢和心理活动，如思考、心跳、消化、排泄等。形神和谐的身体才是健康的身体。

体质养生必须注重生活调摄

说起中医养生理论，很多人感觉和自己没什么关系，一般情况下，很少有人吃中药，因此中医养生理论听起来似乎太深奥了。其实，中医养生理论在几千年文化的传承过程中，已经深深地融入每个中国人的血液和骨髓里，我们对此已经非常熟悉，甚至到了视若未见的地步，就像谁也不会注意自己每天路过的地方，小草正在悄悄地生长一样。



◎中医体质养生应注重融入生活，因为这是养生的根本。



◎祖辈传承下来的一些生活习惯其实暗含着中医养生的精妙，做好生活调摄是最好的养生方式。

之所以这么说，是因为我们从小到大祖祖辈辈的生活都受到中医养生理论的影响。大家都知道春天多吃荠菜和香椿芽对身体好，为什么呢？按照中医的观点，阳气乃生命之本，春季正是阳气生发的季节，而荠菜性平温补，能养阳气，又是在春季生长，符合春天的生发之机，所以春天吃荠菜对身体就比较好。另外，中医理论中，凡是向上的、生发的东西都是阳性的，而香椿芽长在椿树的枝头，又在早春季节就开始生长，这表明它自身有很强的生长力，代表着蓬勃向上的一种状态，也能激发身体中阳气的生发。可见，祖辈传承下来的一些生活习惯中都暗含着中医养生的精妙。因此，不要把养生的事想得太复杂，本于生活，做好生活调摄，就是最好的养生方式，同时也是体质养生的重要指导思想。

那么，从体质养生的角度，生活调摄需要注意哪些方面呢？概括起来很简单，只有三点，这三点也是我们反复强调的。

要注意“治未病”

《黄帝内经》中有一句话：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。大病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”意思是说，聪明的人不会生病了才想着去治疗，而是未雨绸缪，预防在先，防病于未然，这在中医上叫做“治未病”。

“治未病”是体质养生的理论精髓，就是当疾病尚未发生时，能提前预测到疾病的发展趋势，并采取相应的防治方法，提高人体的自愈能力，以杜绝或减少疾病的发生。比如春季万物萌生，细菌、病毒等致病微生物也相应活跃，感冒之类的疾病就有可能流行开来，所以中医提出“正月葱、二月韭”的饮食，以提高人们的抗病能力。夏季天气炎热，中暑发生的可能性相对就大，中医就强调“饮食清淡”、“夜卧早起，无厌于日”的养生方案，使中暑的发生率减少。秋季气候干燥，咳嗽



◎体质养生需要注意的第一点是“治未病”，这其实说的就是以预防为主，防病于未然。



一类疾病的发病率相对较高，所以，中医强调秋季以“养肺除燥”为主，多吃梨以生津解渴，从而使一些时令病的发生降到最低限度。冬季要收藏体内的阳气，注意保暖，早卧晚起，好好休息等。把“治未病”的内容也当做生活的一部分，这就是体质养生的重要组成内容。



◎体质养生需要注意的第二点是要顺应自身体质合理生活。每个人的体质都不尽相同，也就需要不同的防治措施。

要顺应自身体质合理生活

不同体质的人在选择调养时，应按照不同属性与体质因人而宜，一个人最好的医生是自己，最好的药物是天然调理。因此，无论属于哪种体质，在日常生活中只要掌握正确的养生观，准确辨别自己属于哪种体质，并按照属性有选择地科学合理调养，就能强身健体。在《黄帝内经》中，将人的体质划分为五类，分别是木形、火形、土形、金形、水形，五种不同体质的人，保健养生原则不尽相同，因此，首先应找准自己属于哪种体质，因为五种体质，与五脏、五色、五味以及食物五种属性之间，相互都存在着内在的联

系，只有掌握了它们之间的联系及规律，方能达到天人合一的养生境界。比如，阳虚的人，就要在日常生活中补一补阳，而不要等到生病之后再去吃大量的药物，这对身体的损害是很大的。

要注重“心神合一”，以神养身

《黄帝内经》指出：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”也就是说要学会掌控自己的身体和欲望。虽然说，人之初，性本善，但是人在成长过程中会不可避免地出现贪婪和欲望，所谓欲望无止境，如果不懂得节制，迟早会被埋葬在欲望之火中。所以，掌控自己的身体和欲望才是长寿的不二法门。在生活中，我们很难看见哪个斤斤计较、心事重重、杂念丛生、心胸狭窄的人是能够健康长寿的。因此，在日常生活中，一定要注意调“神”，比如培养养花、旅游等良好的业余爱好，这样一来，对体质很有帮助。



◎体质养生需要注意的第三点是“心神合一”，以神养身。心胸开阔是健康长寿的不二法门。

体质是由先天禀赋加后天修养而成

◎所谓体质，其实是指人体的素质，人体的素质主要由先天的遗传因素及后天的综合因素两部分组成。天赋异禀，但后天缺乏合理的保养手段会导致体质下降，体弱多病；先天不足，但经过后天的严格锻炼，反而会身体强壮，健康长寿。

第二节

体质受先天、后天因素共同制约

薯条、麻辣烫、羊肉串、狗肉煲……在某些人口中是美味佳肴，可在另一些人口中却如同“砒霜”，会给身体带来诸多不适。《伤寒赋》中也有这样的记载：

“桂枝下咽，阳盛则毙。承气入胃，阴盛则亡。”意思是说阳盛之人如果误服了桂枝这样的热药，就有可能造成危险；而阴盛之人如果误服了大承气这样的寒药，也可能导致恶果出现。

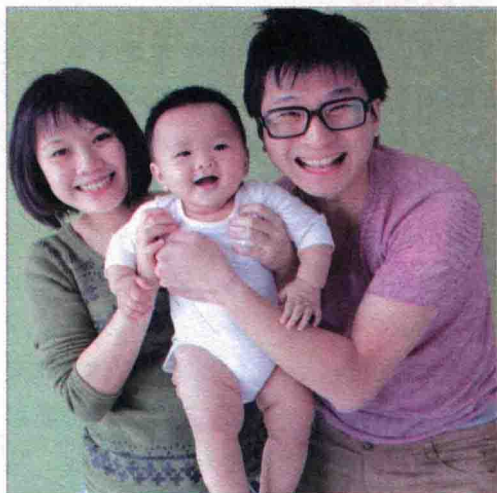
同样的食物或药材缘何在不同人身上有如此大的反差？追根溯源是因为体质有差异。那么，到底什么是“体质”呢？所谓“体质”，就是指机体素质，是指人体秉承先天（指父母）遗传、受后天多种因素影响，所形成的与自然、社会环境相适应的功能和形态上相对稳定的固有特性。它反映机体内阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性由脏腑盛衰所决定，并以气血为基础。

体质的形成是机体内外部环境多种复杂因素共同作用的结果，主要有先天因素和

后天因素两个方面，并与性别、年龄、地理环境等因素有关。

先天因素

在体质形成过程中，先天因素起着决定性的作用。先天因素，又称禀赋，是指小儿出生以前在母体内所禀受的一切特征。中医学所说的先天因素，既包括父母



◎体质不但与先天和后天因素有关，而且与性别、年龄、地理环境等因素有关。



◎体质的先天因素是指小儿在出生以前从母体所禀受的一切特征。

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，从而也会影响子代禀赋的强弱。

但是，先天因素、遗传性状只对体质的发展提供了可能性，而体质强弱的现实性，则赖于后天环境、营养和身体锻炼等。

后天因素

人的体质在一生中并非是一成不变的，而是在后天各种因素的影响下变化着的。良好的生活环境，合理的饮食、起居，稳定的心理情绪，可以增强体质，促进身心健康。反之则会使体质衰弱，甚至导致疾病。随着人类物质生活及文化生活的不断改善，人们对于健康和长寿的要求变得日益迫切。因此，如何保养体质越来越成为人们关心的课题。改善后天体质形成的条件，可以弥补先天禀赋之不足，从而达到以后天养先天，使弱者变强而强者更强的目的。



◎人的体质是由先天禀赋加后天修养而成，即使先天不足，但经过后天严格锻炼，也能健康长寿。

1. 饮食营养

饮食营养是决定体质强弱的重要因素。合理的膳食结构，科学的饮食习惯，保持适当的营养水平，对维护和增强体质有很大影响。由于人的体质不同，其对营养物质的新陈代谢功能也不一样。因此，科学、合理的饮食营养应包含必需和适当两层含义。长期营养不良或低下，或营养不当，以及偏食、偏嗜等都会使体内某些成分发生变化，从而影响体质，乃至引起疾病。《内经》中曾多次谈到饮食偏嗜对机体的危害。诸如“肥者令人内热，



◎体质的后天因素是指饮食起居、生活环境、心理情绪等对身心产生的影响，良好的生活习惯能增强体质，反之则会使体质衰弱。

甘者令人中满”、“膏粱之变，足生大丁”，以及五味偏嗜会引起人体脏气偏盛偏衰而产生病变等。

2. 劳动和运动

劳动的性质和条件，对人们的体质强弱有着深刻的影响。劳动一般分为体力劳动和脑力劳动两大类。在现代社会，随着科学技术的高度发展，体力劳动和脑力劳动的关系也越来越密不可分。劳逸适度，劳而不倦，可增强体质。一般来说，适当的体力劳动对体质的增强有积极的作用。但是，过于繁重的体力劳动，在严重污染环境下的体力劳动，精神情绪经常处于紧张状态下的劳动，操作分工过细，促使身体局部片面发展的劳动等等，对人的体质都将产生不利影响。反之，过度安逸又可使机体气血运行迟缓，气机阻滞，脏腑功能减弱，正气不足，而致体质虚弱多病。故当有劳有逸，劳逸适度。



◎适当的体力劳动可增强体质，体质养生应谨记：劳逸适度，劳而不倦。

3. 年龄

年龄也是影响体质的重要因素之一。人体的结构、机能与代谢随着年龄的增长而发生规律性的变化。



◎年龄也是影响体质的重要因素之一，不同的年龄对体质的影响呈现出规律性的变化。

这里应当强调两个环节，一是青春期，二是更年期。以性成熟过程为特征的青春时期是人体内机能、代谢与结构急剧变化的时期，是人生中第一个转折时期，体内各种生理活动进行着整体性的调整。更年期则是从成年期转入老年期，全身各系统的功能与结构渐进性衰退的过渡阶段，是一生中第二个转折时期。若能处理好这两个时期，则可达到强身健体、延缓衰老的目的。

4. 性别

男为阳，女为阴。男性多禀阳刚之气，体魄健壮魁梧；女性多具阴柔之质，体形小巧苗条。

除此之外，影响人们体质的还有地理环境和心理等因素。



◎性别对体质也有影响，男性体格一般多健壮魁梧，女性则小巧苗条。



体质影响疾病的产生与发展

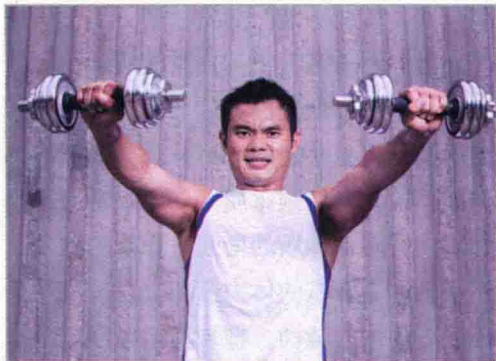
我们注意到，在同样的环境和条件下，猝然遇到外邪，有的人生病，有的人则不生病，这是为什么呢？《黄帝内经》认为，这种现象与体质的强弱有关。在《灵枢·寿夭刚柔》中曾讲道：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳”，意思是说，人生在世，由于各人禀赋不同，性格有刚强、柔弱之分，体质有强壮、瘦弱之别，身形有长、短之分，体质及生理功能活动有偏阴、偏阳之别。

我们可以这样描述体质与疾病的关系：病是一张画面上的特异性图像，或称“花样”，而体质是画面后的“底色”。换句话说，病是“前景”，体质是“背景”。各种特异性病变这个“前景”的“时空花样”，是在体质因素这个背景的基础上发生的，两者相互影响。

体质对疾病发生的根本影响有两个方面，一是影响到疾病是否发生，一是影响到所发生疾病的性质（证候）。因为体质是机体固有的一种特性，它在发病前就已存在，它直接导致了疾病的发生，在所发生的疾病状态中体质的影响就像影子一样时刻跟随着疾病，并渗透在整个疾病中，所以体质是疾病发生所不可缺少的基本要素，是一切疾病发生的基础。

一般地说，体质强健的人是不易发生疾病的。但是，这种“强健”总是相对的。因为真正完美无缺的体质几乎是不存

在的，即使是所谓“阴阳和平”体质，也是相对的，而不是绝对的。



◎遭遇同样的外邪，有些人立刻生病，有些人则不病，这与体质的强弱有关，体质强健者不易发生疾病。

作为一个常人，最好的体质也只是少病而不是无病。所谓“少病”，就是说在大多数情形下可以不病，而在某一特定的条件下必然会发病。也就是说，人群中的个体将因其体质类型的不同，在各自特定条件下发病。这样就形成了不同体质类型对不同疾病的易感性的差异。阴虚或偏热



◎体质还决定着疾病的发展方向，体质强者正气能够战胜邪气，疾病会逐步好转，反之病情会变得复杂难治。



◎不同的人遭遇同一病邪，可能会发生不同性质的疾病，这也是由体质类型所决定的。

体质的人易受温热之邪而生阳热病证，阳虚或偏寒体质的人易受寒湿之邪而生阴寒病证，等等，这已是众所周知的事实。伤寒与温病是两类性质不同的疾病，其实就是不同的体质类型对环境因素所做出的不同的反应而已。

不同的个体，虽然感受同一病邪，也可能发生不同性质的疾病，这也是由体质类型所决定的。为了说明不同体质类型对所发生疾病的性质的影响，中医学提出了一个“质化”（或称“从化”）的理论。名医章虚谷在《外感温热篇》注中说：“六气之邪，有阴阳不同，其伤人也，又随人身之阴阳强弱变化而为病。”意思是说，不管感受何种病邪，都有一个随着体质偏倾的性质转化的趋向。这样一来，体质的因素实际上就成了诱导证候形成的主导因素。

从一般意义上说，疾病的发展有向好和向坏两种不同倾向，也是由体质因素所决定的。体质相对较强，正气能够胜邪，疾病将逐步好转痊愈；体质相对较弱，正气不能胜邪，邪气若乘势深入，疾

病将变得复杂难疗，预后不佳。也就是说，在疾病的走向上，体质牵着疾病的鼻子走路。

具体地说，疾病的发展可有不同的方向，中医学叙述这一过程的理论就是关于“传变”的学说。人体有五脏六腑、十二经脉等不同组织器官，转变的一般规律是病邪向相对虚弱的部位转移，并形成新的疾病状态。这样，不同的体质类型（如脾虚质、肾虚质等），在初病相同的情形下可有不同的传变形式。虽然传变也有善恶之分，但一般以未转状态为单纯性疾病，视为易治。所以，在临床“既病防变”的过程中，必须首先掌握的重要信息就是病人的体质。《金匱要略》和《难经》都曾说过，肝病可以转脾，应预先采取防范措施，也就是补脾；但是对于素体脾气旺盛的病人，就不需要补了，这便是“四季脾旺不受邪，即勿补之”理论依据。



◎在临床“既病防变”的过程中，必须首先掌握的重要信息就是病人的体质。



地域环境造成体质差异



中国人的饮食习惯大致分为“南甜、北咸、东辣、西酸”，造成东西南北口味的差距原因是什么呢？还是跟气候和环境有关的。各地气候不同，人们只有调整日常饮食来对应不利于身体健康的气候。如，广东人的汤很出名，因为广东有夏无冬，一年四季人们就像常绿植物一样，只有补充足够的营养，才能维持生命的平衡。事实上，这正是由于不同的环境造成了不同的体质。



◎地域环境会造成体质上的差异，如四川、湖南一带多雨，人们为了驱寒祛湿不得不多吃辣椒，长此以往就形成了喜嗜辣椒的体质。

所谓“一方水土产一方物，一方水土养一方人”，你在什么地方住着，就要吃什么地方的食物，按照这个地方的基本环境和气候去调养身体，这样才能达到体质的平衡。大家都知道，四川、湖南一带的人爱吃辣，那么他们为什么爱吃辣呢？其

实这跟他们的生活环境有很大关系。四川、湖南一带多雨，气候比较潮湿，而寒、湿属于六淫，是致病的一个因素，所以得想办法把体内的寒湿排出来。辣椒味辛性热，能除寒湿、逐冷痹，为了适应多寒多湿这种自然环境，身体就会产生一种祛寒湿的欲望，于人表现出来的就是爱吃辣椒。

而北方气候寒冷，降水少，比较干燥，所以北方人就不如南方人那样爱吃辣，而且也不能吃太多的辣椒，否则就会上火。

另外，每个地区因气候、地理位置的不同会长着不同的食物，最明显的就是炎热之地多盛产寒冷性质的水果，如香蕉、甘蔗等，而寒冷地区多生长洋葱、大蒜、大葱等性平温的食物，这是大自然给人们准备好的完全适合身体本身的东西，那么我们就要接受自然界给我们的这份礼物，因时、因地选择食物，这样我们才能不生病或者少生病。



◎香蕉、甘蔗等寒冷性质的水果多盛产在炎热之地，而北方则盛产大蒜、大葱等性平温的食物，这是大自然的造化神奇之功。

体质随年龄的变化而变化

俗话说“一岁年纪，一岁人”，这句话如果用到人的体质方面，也说得通。

中医说小孩子是“纯阳之体”，“纯”就是指小儿先天禀受的元阴元阳未曾耗散。“阳”指小儿的生理生机好，如旭日初升般充满活力，这体现在孩子活泼好动，生理发育非常迅速上。但小孩子比较娇嫩，很容易生病，比如易患消化不良、积食、感冒、呼吸道感染等病症，这正好应了小儿“心肝有余，肺脾不足”的体质共性。小孩子生病只要治疗及时得当，很快就会好，马上就又活蹦乱跳，这说明小儿“脏气轻灵，随拨随应”。由此看来，小孩子的体质呈生机盎然之态，但却又稚嫩脆弱，需要好好保护。

随着年龄的增长，受生活环境、饮食、情绪、生长发育等多种因素的作用，“纯阳之体”慢慢变成阴阳相合的体质。到青壮年时期，人的体质又会变成了壮阴壮阳。此时的人，血气方刚，身体健壮，心智达到一生的巅峰状态，用拉满的弓弦、明亮的满月等来形容青壮年时期的身体状态再合适不过了。青壮年阳气偏盛是其体质的共性，这不同于小儿的“纯阳”之体，也不同于年老的“阴盛阳衰”之体。而且，青壮年的体质很容易受外界环境、心智等因素的影响发生偏颇，所以要注意养生，不大喜大悲，平衡饮食，规律生活，保持人体的壮阳壮阴之态。如果思虑过多，饮食不合理，作息不规律，时间



◎ 体质会随着年龄的变化而变化，中医认为小孩子是“纯阳之体”，到青壮年时期，阴阳相合，则变成壮阴壮阳的体质。

久了肯定会影响体质。

到了中老年，人的精力、体力、活力明显不如青壮年时期，气血既少又不通。另外，进入中老年后，脏器功能不可避免地会发生改变，脏气不足，体质也会有所改变。所以到了中老年时，要注重调整自己的起居、饮食、心态，保证体质在正常范围内，阴阳平衡就好。并不一定非得补肾壮阳，再怎么补也不可能像青壮年一样，更不要今天吃人参、虫草，明天补卵磷脂、蛋白粉，如此盲目进补对身体无



◎ 进入中老年后，体质会变差，此时应调整心态，注重自己的饮食和起居，保证体质在正常范围内，阴阳平衡即可，不宜盲目进补。



益，食物尚且不能胡吃海喝，更何况这些带有特殊作用的药物和保健品。进入中老年，将一颗心调整到平和淡定的状态比什么都重要，这才是真正预防百病的灵丹妙药。

在了解体质随年龄变化的规律后，我

们也应该对自己的体质有一个重新的认知，既然体质会随着年龄的增加而出现衰弱的现象，那我们就要以平和的心态来接受这个事实。当然，做一些必要的身心保健将体质维护在一个相对平衡的状态是非常必要的。

男性疾病无一不和体质有关

女人是水做的，相对娇弱，男性则不同了，铁骨铮铮，一身正气，似乎上帝造人时就多了一份别有用意，让男人们个个都很阳刚。所以，女人对男人自然多了一份期待：好男人不哭。其实，男人也很脆弱，他们的体质并不像我们想象的那样完好。



◎男女体质有别，男性阳刚而女性阴柔，但男人其实也很脆弱，他们的体质并没有想象中的完美，男性疾病大多和体质有关。

祖国传统医学将男性的体质分为寒性体质、抑郁性体质和热性体质三种类型。一般来说，男性疾病都会与各自的体质相关。

寒性体质

寒性体质包括阳虚性体质和痰湿性体质。属于寒性体质者，多形体肥胖，形盛

气衰，容易疲劳，精神不振，多汗，多痰，小便清长，大便多溏，畏寒怕冷，肢冷体凉，喜食热物等。

寒性体质的男性易于发生性欲淡漠、性欲低下等男科疾病。在调摄上当避免感寒受湿，宜固护阳气，可服用性温平和之药食如鹿茸、人参、枸杞等。



◎寒性体质者多形体肥胖、容易疲劳、喜食热物。寒性体质的男性易发生性欲淡漠、性欲低下等男科疾病。

抑郁性体质

抑郁性体质是指有性格内向、多思抑郁的性格倾向。这类体质的男性多具有一定文化素养，性格不稳定，情志变幻无常，遇事疑虑重重。凡遇到婚姻、家庭、



◎抑郁性体质者性格不稳定，情志变幻无常，多愁善感，烦躁易怒，抑郁性体质男性易发生阳痿、遗精、早泄等性功能障碍。

事业诸事不顺或社会压力时，难以承受，抑郁不乐，且非常敏感，易受自我暗示或他人暗示的影响。

属于抑郁性体质者，平素善叹息，胸闷不舒，情绪易波动，烦躁易怒，多愁善悲，失眠多梦等。易发生阳痿、遗精、早泄、不射精等性功能障碍以及乳房异常发育、男性更年期综合征、输精管结扎术后并发症等男科疾病。

具有抑郁性体质者，应移情易性，开朗豁达，适当参加文娱活动和体育运动，多学习一些性生理、性心理等知识，以利于养生保健。治疗上以舒肝解郁、畅达气机为主，慎用补益，忌用辛燥壮阳之品，同时辅以精神心理调护。

热性体质

热性体质包括阴虚性体质和湿热性体质。属于热性体质者，多形体消瘦，精神容易激动，小便短少或黄，大便干燥或秘结，畏热喜凉，喜食冷物或冷饮。

属于热性体质的男性性欲要求较强；易患过敏性疾病和生殖系统疾病。热性体质的男性平时饮食应清淡，忌食煎炒炙爆及辛辣之物；忌用鹿茸、鞭类等辛温燥热之品。可服用性平缓和之滋补药物和食物，如沙参、麦冬、百合、冬虫夏草等。应注意节制性欲。

摩腹、捏脊，就可以有效增强体质

一个人爱不爱生病、身体状况如何，是由体质决定的。体质分先天和后天，先天的体质是父母赋予我们的，我们无法改变，但后天体质却是由我们自己掌握的。

《黄帝内经》里说，脾胃是后天之本。补益脾胃是改善体质的关键和前提，除了饮食外，摩腹和捏脊也可以增强脾胃功能。

唐代著名医学家孙思邈，在其巨著



◎经常按摩肚脐能刺激肝肾之经气，达到祛病的目的。