

辨清体质 止于未病 正确养生 自愈百病



# 九种体质 养生全书

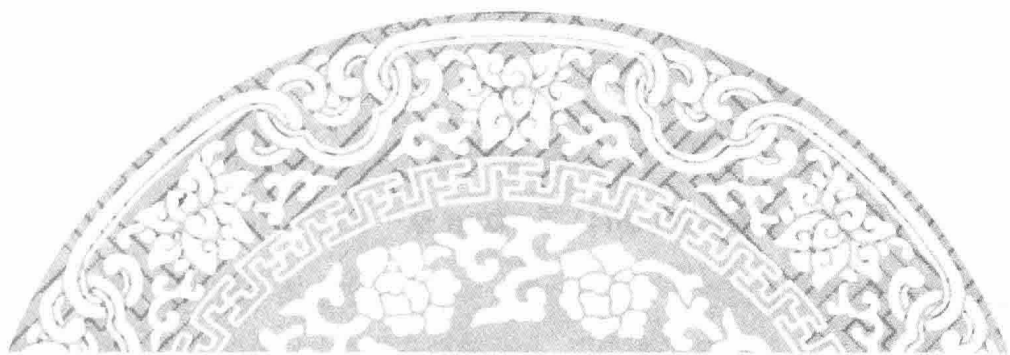
慈艳丽 编著

内容全面 ● 科学实用 ● 体例简明 ● 随查随用

人的体质分为九种，每种体质都有自身特点，我们要读懂自己的身体，必须先弄清楚自己属于哪类体质，自己的身体到底需要什么。根据体质类型，选择怎样吃，怎样起居，怎样保健，这就是体质养生。辨清体质，因人施养，才能在生活的一点一滴中获得健康，掌握自己健康的主动权。

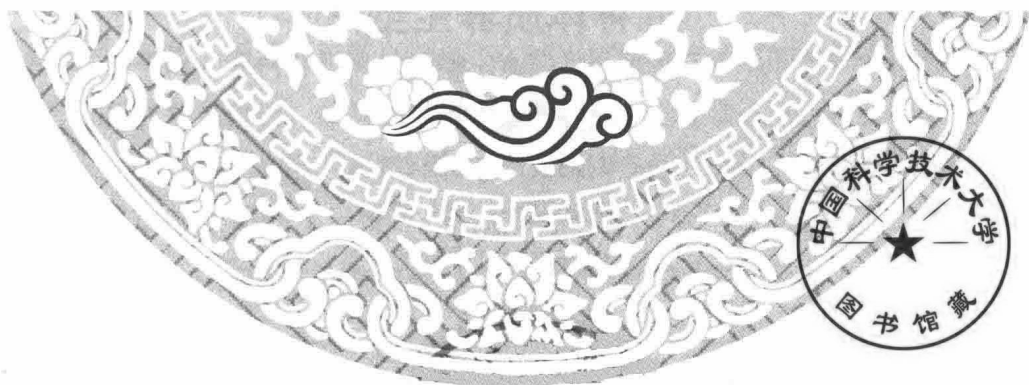


北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.  
知识出版社



# 九种体质养生全书

慈艳丽 编著



 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

知识出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

九种体质养生全书 / 慈艳丽编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2015.6

ISBN 978-7-5502-3810-7

I. ①九… II. ①慈… III. ①体质—关系—养生 ( 中医 ) —基础知识 IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2014 ) 第 242121 号

## 九种体质养生全书

编 著: 慈艳丽

责任编辑: 崔保华

封面设计: 李艾红

版式设计: 李 倩

责任校对: 申艳芝

美术编辑: 杨新月 潘 松

---

北京联合出版公司 出版  
知 识 出 版 社

( 北京市西城区德外大街83号楼9层 100088 )

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数600千字 720毫米×1020毫米 1/16 33印张

2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3810-7

定价: 29.80元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: ( 010 ) 64243832 82062656



## 前言

体质是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态等方面综合的、相对稳定的固有特质。根据体格、体能和适应能力这三个方面可以将体质分为平和体质、阳虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、阴虚体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质这九种类型。

每种体质都具有自身特点。我们要读懂自己的身体，必须先弄清楚自己属于哪类的人，自己的身体到底真正需要什么。再根据自己的体质类型，选择怎样吃，怎样起居，怎样度过一年四季，怎样保健，这就是体质养生。辨清自己的体质，因人施保，因人施养，就能在生活的一点一滴中获得健康，掌握自己健康的主动权。体质养生就是将每个人都当成完整而独立的对象来对待，从各个方面综合考虑分析，如身体素质、生活环境、心理状态以及社会因素等，综合考虑每种疾病发生的一般规律和每个人的特殊性，灵活运用，因人而异地实施调养治疗保健方案。

同样是治咳嗽的药，有的人吃了很快就康复了，而有的人服用之后病情却加重了；有的人不怕冷也不怕热，而有的人到了冬天即便穿得很厚还是说冷；有的人喝了凉茶之后会出现腹泻、拉稀的症状，而有的人则无明显不适；同样是吃补品，有的人可以从中吸收大量的营养，有的人却身体发热、流鼻血。这些，都是体质在起作用。我们每个人都是不同的，不同的生活方式，不同的出生、成长环境，不同的饮食文化习惯等，决定了不同的人拥有不同的体质。

本书结合了中医传统的养生理论与现代科学的保健观念，全面系统地讲述了九种体质的不同特征、外在表现及易患疾病，让你可以清楚自己属于哪种体质，然后有的放矢地进行调养和防治，找到专属于自己的养生保健方法。这些可以帮我们了解自己生命的密码，了解自己的体质是如何形成的，了解自己的饮食嗜好，了解自己的个性心理特点，了解自己与大自然及社会环境的关系，从而

读懂自己的身体，找到真正的健康源头。但涉及具体个人的体质及保健方式，本书所涉知识内容仅供参考，实际应用则须遵医嘱。

体质养生是基础和根本的养生方法，是全新的养生理念。它创立了个人健康的量化标准，是人类健康文化文明史上的一个里程碑。它将健康的权利与责任回归到人类自身，让我们每个人在生命的花园里快快乐乐、健健康康地拥有完美的人生。

## 第一篇




### 寻源《黄帝内经》，看透养生本质





	<b>第一章 《黄帝内经》中秘藏体质养生智慧</b> .....	2
	《黄帝内经》最早涉及体质养生 .....	2
	一娘生九子，九子各不同——解密九型中国人 .....	4
	形神结合就是生命，体质包括形和神 .....	5
	体质养生必须注重生活调摄 .....	5
	<b>第二章 体质先天有异，调养后天有别</b> .....	8
	体质受先天、后天因素共同制约 .....	8
	体质影响疾病的产生与发展 .....	9
	地域环境造成体质差异 .....	11
	体质随年龄变化而变化 .....	11
	男性疾病无一不和体质有关 .....	12
	摩腹、捏脊，就可以有效增强体质 .....	13
	<b>第三章 体质养生可借天时</b> .....	15
	小儿时期体质调养：常带三分饥和寒 .....	15
	青春期体质调养：营养均衡，控制体重 .....	16
	女人产后体质调养：生命的新起点 .....	18
	更年期体质调养：男人女人的另一个春天 .....	19
	<b>第四章 阴阳平衡才是大健康</b> .....	23
	法于阴阳，和于术数——健康长寿的根本 .....	23
	判断体质，从辨别阴阳开始 .....	24
	养护体质的“中庸之道”——中医的平衡观 .....	24
	运动就可以生阳，静坐就可以生阴 .....	25
	睡子午觉，不偏食，阴平阳秘才健康 .....	27



## 第二篇

# 看一看，你属于九型体质中的哪一种

 <b>第一章 阳虚体质：怕冷喜热</b> .....	30
阳虚体质养生法则：不伤不损阳气 .....	30
阳气不足，所以阳虚体质者怕冷喜热 .....	31
现代人的阳虚体质，多是冰箱“冻”出来的 .....	32
寒湿伤阳气，损阳易生病 .....	34
脾胃运转情况，决定阳气是否充足 .....	35
戕害阳气的首恶——无穷的欲望 .....	36
三阳开泰，阳气始生 .....	37
避免孩子阳虚，从注重怀孕开始 .....	39
老年身体健康，离不开“虚阳气存” .....	40
 <b>第二章 阴虚体质：“阴虚则内热”</b> .....	42
阴失调了吗？问医生不如问自己 .....	42
从“阳常有余，阴常不足”说开去 .....	44
阴虚体质人常有爱发火的急躁性格 .....	45
阴虚体质养生法则：镇静安神 .....	46
控制性生活，减少对元精的损耗 .....	47
蓄积能量就要避免出汗过多 .....	48
调节阴虚，让女性顺利度过更年期 .....	49
 <b>第三章 痰湿体质：胖人多痰湿</b> .....	52
痰与湿是如何形成的 .....	52
大肚腩是痰湿体质的标志 .....	53
好吃懒做，多为痰湿体质 .....	54
祛痰祛湿是痰湿体质者的首要任务 .....	55
情志不畅会加重体内痰湿 .....	56
痰湿体质的刮痧调治法 .....	56
中医对治痰湿体质者的脱发现象 .....	57
痰湿体质者要多游泳 .....	58
痰热内扰，就要化痰清热 .....	59

 <b>第四章 湿热体质：又“湿”、又“热”的体质</b> .....	60
湿热氤氲，湿热体质者湿、热并见 .....	60
湿热体质分脾胃湿热和肝胆湿热 .....	61
湿热体质养生法则：疏肝利胆，清热祛湿 .....	62
湿热体质如何清热祛湿 .....	63
湿热体质要注意疏肝利胆 .....	65
 <b>第五章 气郁体质：郁闷、不高兴、生闷气</b> .....	68
气郁体质养生法则：七情平和，适补肝血 .....	68
气郁与阳痿，怎样一个恶性循环 .....	69
顺利度过更年期气郁综合征 .....	70
肝气郁结，按揉太冲标本皆可治 .....	71
按压太阳穴，让你远离抑郁的困扰 .....	72
 <b>第六章 气虚体质：气短少力，容易疲乏</b> .....	73
气足，才能百病不生 .....	73
气虚体质的养生法则：补气避寒 .....	74
过度运动是在伤“气” .....	75
补脏腑之气，可常念“六字诀” .....	76
脾腧、足三里两穴，可用来补脾气虚 .....	78
一觉闲眠百病消，补气不忘睡眠好 .....	79
寅时醒来大口咽津补气血 .....	80
月经量过多是气虚 .....	81
产后气虚的调理方案 .....	81
补气血要规避误区 .....	82
 <b>第七章 血瘀体质：“痛则不通”，血瘀体质者的最大痛苦</b> .....	84
为什么会产生血瘀体质？ .....	84
血瘀体质的日常调理 .....	84
疏经通络，用刮痧法活血化瘀 .....	86
青筋暴突显示气血瘀滞 .....	87
按摩全身活血通脉，改善血瘀体质 .....	88
脑力型血瘀者，多吃行气散结的食品 .....	89
排除体内毒素的净血秘方 .....	89
凤仙花：活血通经、祛风止痛 .....	90



刺激食欲，让厌食从你身边走开 ..... 91

## 第八章 特禀体质：容易过敏，喷嚏流泪 ..... 93

过敏体质，健康的危险信号 ..... 93

皮肤过敏，特禀体质的最大苦恼 ..... 94

鼻子过敏，芳香疗法就能搞定 ..... 95

特禀体质，出外“踏青”要防花粉过敏 ..... 96

特禀体质者，离“寒”远一点 ..... 97

驱除“外邪”是战胜过敏的外部“助推器” ..... 97

环境因素加剧过敏的发生 ..... 99

预测和预防新生儿的过敏症 ..... 100

## 第九章 平和体质：气血和谐，七情适度 ..... 102

平和体质养生应采取中庸之道 ..... 102

顺四时、调五味，平和体质这样养护 ..... 103

戒烟少酒，别让烟酒毁了你的好体质 ..... 104

平和体质的最佳运动方式——太极拳 ..... 106

平和体质养生先养心 ..... 107

### 第三篇

## 不同体质之养生方法

## 第一章 阳虚体质：不伤不损养阳气 ..... 110

阻断寒气入侵的五条通路 ..... 110

寒从脚底起——泡脚治百病 ..... 111

让身体远离寒湿的养生要则 ..... 112

按摩是驱除体内寒气的有效方法 ..... 114

远离邪气侵犯，家居也要讲究合度 ..... 115



日出而作，日落而息——养阳要跟着太阳走 ..... 116

灸督脉，治疗阳虚不吃药 ..... 116

治疗手脚冰凉、夜尿多的壮阳穴——腰阳关 ..... 117

八卦连环掌，唤醒体内沉睡的阳气 ..... 118

八段锦，为阳气不足者开通“阳光大道” ..... 119

 <b>第二章 阴虚体质：滋阴润津降虚火</b> .....	<b>123</b>
相火妄动就会耗伤阴精 .....	123
上火分虚实，对付有绝招 .....	124
荷叶用处多，清热去火不能少 .....	125
小小豆芽也是去火的能手 .....	126
男女老少，清火要对症食疗 .....	126
脑出血、脑血栓——都是心火惹的祸 .....	127
消除胃火，去除口臭 .....	128
郁闷、烦躁、去心火，苦瓜是味良药 .....	129
脾气大、血压高是肝火引起的 .....	129
别让欲望遥遥领先你的实力 .....	130
想出来的火，去火气别忘了调情志 .....	131
“阴柔”如水的女人更惹人怜惜 .....	132
一颗杏仁给你的滋阴抗衰驻颜方 .....	133
多食樱桃还你水润鲜活的肌肤 .....	136
鲫鱼让你的肌肤富有弹性 .....	137
乌梅里容颜不衰的秘密 .....	139
牡蛎肉，祛皱美肤 .....	140
羊肉，女人永远的美容佳肴 .....	141
大麦，香气浓郁的养颜品 .....	142
鸡肉让减肥的你不再“谈肉色变” .....	143
滋阴，你的肌肤完全可以拒绝春燥 .....	144
由“睡美人”谈女人滋阴 .....	144
 <b>第三章 痰湿体质：健脾胃、除湿消脂</b> .....	<b>146</b>
胃是人体加油站，全力打好保胃战 .....	146
脾胃功能健旺，则面生华采 .....	147
脾胃虚弱，离不开猪肚汤 .....	147
每天食粥一大碗，壮脾祛湿调痰湿 .....	148
脾胃不好，可以喝一喝补中益气汤 .....	149
补阴养胃，胃炎就会“知难而退” .....	150
对付胃痛，食物疗法最见效 .....	151
不逞口腹之欲，吃出标准体重 .....	152
降低脂肪吸收的几大方法 .....	153

清消饮，益气健脾，从容减肥不反弹 .....154  
正确饮水，既可排毒又可瘦身 .....155



**第四章 湿热体质：疏肝利胆、祛湿热 ..... 157**

养肝先要了解肝脏 .....157  
湿热体质养肝护肝总法则 .....158  
和肝汤，养肝补脾的良药 .....160  
大蒜是保护肝脏的上佳选择 .....160  
每天喝点花草茶，清肝又明目 .....161  
怒伤肝，有了火气一定要发泄出来 .....162  
熬夜伤肝，别让肝气偷偷流光 .....164  
饭后静坐养肝，户外运动护眼 .....165  
按摩大穴帮助女性消除脂肪肝 .....166  
脂肪肝——都是肥胖惹的祸 .....167  
肝硬化，如何才能软下来 .....168  
胆结石患者，如何“胆石为开” .....169  
章门——治疗黄疸肝炎的“退黄穴” .....170  
行间——消除肝脏郁结的去火穴 .....171  
湿热体质夏季祛暑湿的好方法 .....172



**第五章 气郁体质：疏肝理气养神 ..... 174**

气郁体质者需畅达情志 .....174  
开心是福，别让气郁体质毁了我们的幸福 .....176  
改善气郁体质，驱逐让我们身体不安的情志病 .....176  
茉莉银耳汤，扑鼻清香理郁养神 .....177  
百合花茶，让你远离焦虑 .....178  
常喝人参花茶酒，神经不衰弱 .....180  
敷贴疗法，好心情是这样“贴”出来的 .....181  
脐疗法，让你不再怕莫名烦恼缠绕 .....182  
拉耳朵疗法，对治神经衰弱效果独到 .....183



**第六章 气郁体质：疏肝理气养神 ..... 185**

正气一足，有病祛病，无病强身 .....185  
正气乃是“秉先天之精，合后天之力” .....186  
养生之本——“内养正气，外慎邪气” .....186

阻止外邪入侵要养好正气津液 .....	187
一呼一吸谓之气——五种有效的呼吸补气法 .....	189
培固正气的三大法宝——养精补气提神 .....	191
养好肺气也要看肺经 .....	192
思伤脾，应懂得调节情志 .....	194
养护脾肺，其实很简单 .....	195
太渊——补肺的最佳选择 .....	196




## 第七章 血瘀体质：疏肝活血散郁 .....

气血瘀滞是人体衰老的主要原因 .....	198
气血畅通就可延缓衰老 .....	199
笑——畅通血液，防病抗衰的良药 .....	200
善补气血从根本上化解血瘀 .....	200
祛瘀化血，轻轻松松祛斑 .....	201
调理气血，防衰老需排毒 .....	203
平衡气血生态的“五禽戏” .....	204
全身排毒保健的三大方式 .....	205
老年人血稠，须注意四点 .....	206
宿便，体内毒素的根源 .....	207
双歧杆菌：利用体内有益菌来排毒 .....	208
黄瓜是当之无愧的体内“清道夫” .....	209
猪血——人体废物的“吸尘器” .....	210
茄子——清热解毒又防疝 .....	211
绿豆芽——排毒瘦身如意菜 .....	211
科学断食，对肠道毒素进行“大清仓” .....	212
居家简易运动，轻松排出毒素 .....	214




## 第八章 特禀体质：增强免疫力 .....

身体不适，让免疫力对抗病菌侵袭 .....	215
日益衰弱的免疫力给邪气可乘之机 .....	215
吃对维生素，让你的免疫力节节升高 .....	217
选择适宜的烹饪方式来留住维生素 .....	218
足底按摩——最有效的免疫力提升法 .....	218
饮食跟着季节走，身体才能固若金汤 .....	220
防止辐射，莫让低下的免疫力伤了身 .....	221

	<b>第九章 平和体质：采取“中庸之道”</b> .....	223
	找到适合自己的发泄渠道 .....	223
	追求心灵的内在平衡与和谐 .....	225
	做到“三寡”，养好精、气、神 .....	225
	用打坐激发身体内的健康潜能 .....	227
	养神很简单：拍拍胸脯，双手合十 .....	228
	心理平衡的至高境界：做到三个“三” .....	229
	郁就大声喊，悲就放声哭 .....	229
	疏导法，让你的坏情绪顺流而下 .....	230
	变通法，变通思维抵掉负面情绪 .....	232
	冥想法，闭上眼睛就能带来快乐 .....	233
	保持美丽心情，“彩虹食谱”不能少 .....	235
	解读《黄帝内经》中的“四气调神大论” .....	236
	春季主生发，平和体质宜疏肝 .....	237
	万物复苏生机满，立春养生重在肝 .....	238
	冰雪融化气温回，雨水季节养脾胃 .....	239
	夏天是治疗慢性病的最佳时机 .....	240
	夏季养生之顺四时、适寒暑的“消暑静坐法” .....	241
	秋季养生的关键在于润肺 .....	242
	秋季适当着衣，防止阳气耗散 .....	243
	冬季宜进补，调理脾胃要当先 .....	244
	冬季是保养肾气和补肾的最佳时机 .....	245
	冬时天地气闭，注意伏藏气血 .....	246
	香菇伴你过一冬，来年疾病去无踪 .....	247

## 第四篇

# 不同体质之饮食调养

	<b>第一章 阳虚体质：多食温暖食物，调和阴阳身自暖</b> .....	250
	阳虚体质的膳食要点：温补脾肾 .....	250
	阳虚体质四季饮食调养规则 .....	251
	阳虚体质的补益良方 .....	252
	一粒种子，一息真阳——补肾壮阳以小见大 .....	254

骨气即阳气，栗子鹌鹑汤养骨气，享天年 .....	254
提高温度除寒湿 .....	256
食疗，阳虚体质告别便秘困扰 .....	257
山药薏米芡实粥，改善阳虚为固阳开路 .....	258
肾阳亏虚，韭菜子是最好的起阳草 .....	259
枸杞子——壮阳补肾小红果 .....	260
仙灵脾酒——益肾壮阳通经络 .....	261
人参核桃饮——固肾益气 .....	262
日食荔枝三五颗，补脾益肝散寒 .....	263
甲鱼，滋阴补阳上上品 .....	264
阳虚体质多食牛羊肉 .....	265
学一些强肾壮阳绝活 .....	266
十个胖子九个虚，胖子也要补身体 .....	267



## 第二章 阴虚体质：多吃凉性食物，滋阴清热安心神 .....

阴虚体质的膳食要点：多吃水果，少食辛辣 .....	269
养阴须从食物的四气五味说起 .....	269
小米、菠菜滋阴又补血 .....	271
早饭如春雨，流食最补阴 .....	272
阿胶眷顾阴虚之人，不妨试试 .....	273
柴胡疏肝解郁，阴虚火旺离不了 .....	273
四款滋阴养颜粥 .....	274
百合，滋阴润肺，阴虚者的佳音 .....	275
秋令时节，新采嫩藕胜太医 .....	277
秋日甘蔗赛过参，滋阴又祛热 .....	278
鸭肉是阴虚人的上乘之品 .....	279
银耳胜燕窝，对付火气还得靠它 .....	280
饭前先喝汤，滋阴胜过良药方 .....	280
喝茶虽好，想滋阴要讲究着喝 .....	282
天然果汁巧搭配，提高免疫力 .....	282
鲜奶、酸奶——无法替代的健康饮品 .....	284
佳酿适度饮，以酒养生其乐无穷 .....	284
豆浆，增强你的免疫力 .....	285
薏苡仁酒——祛风湿，壮筋骨 .....	286
五加皮酒——温补肝肾祛寒湿 .....	286



枸杞酒——护肝又明目 .....	287
天门冬酒——通利血脉，延缓衰老 .....	288
菊花酒——滋肝补肾祛头风 .....	288
滋阴养颜的自制酒水 .....	289
水疗，治愈百病最低廉的药 .....	290



### 第三章 痰湿体质：清淡微温食物，化痰降浊畅气血 .....

多食粗，少食细——痰湿体质的饮食法则 .....	291
荤食生痰湿，五谷方为养 .....	292
痰湿者，宁可食无肉，不可食无豆 .....	294
晚餐要少吃，痰湿体质者的长寿之道 .....	295
有痰咳不出，就找瓜蒂散 .....	297
面色淡黄暗沉、少光泽，喝冬瓜桂花汤 .....	298
黄瓜、竹笋，都是清热利水的好手 .....	298
芡实山药薏仁粥，可消除痰湿人的困乏之症 .....	300
痰湿体质者要多吃枇杷 .....	301
润肺消痰避浊秽，首选茼蒿 .....	302
茯苓性平和，有利痰湿定心神 .....	303
桂圆入心脾，治内邪有奇效 .....	303
理气化痰、舒肝健脾说佛手 .....	304
养肝益肾、乌须美发说首乌 .....	305
宣肺利气食谱 .....	306



### 第四章 湿热体质：少甜少酒，燥湿散热助排毒 .....

湿热体质的整体饮食结构 .....	309
湿热体质要少吃甜食 .....	310
春天怎么吃才能祛湿排毒 .....	311
红豆是湿热体质者的绝好保健品 .....	313
薏米是湿热体质者的食疗及美肤佳品 .....	314
湿热体质的养生食谱 .....	316
冬虫夏草不适合湿热体质的人 .....	318
天热湿重引便秘，莴笋为你解忧 .....	318
凉茶新喝法，盛夏享口福 .....	319



### 第五章 气郁体质：多吃补气食物，少饮酒 .....

胆郁痰扰，心神不宁找竹茹 .....	321
--------------------	-----

金橘药食双优，理气又解郁 .....	322
麝香辟秽通络，活血散结就找它 .....	324
气郁体质要多吃萝卜 .....	325
安神解郁，试试合欢花 .....	326
最能让你感觉快乐的 10 种食物 .....	327
5 种食物帮你解除疲劳 .....	328
想健康，就要对垃圾食品说不 .....	329
清淡晚餐，不再与失眠为伍 .....	330
缓解压力，合理调理饮食 .....	331
8 种让你摆脱压力的食品 .....	332
日常小食谱，让你无“压”一身轻 .....	333
小小食物让你不再悲伤、难过、恐惧 .....	333

## 第六章 气虚体质：忌冷抑热，从内到外滋养 .....

气虚体质的食疗原则——补气养气 .....	335
判断人体气血是否充足的小窍门 .....	336
气血两虚时该怎么补 .....	338
食物越细碎越补气血 .....	339
睡眠加红枣，补气消病的好方法 .....	340
气虚体质饮食要清淡营养 .....	342
行气补气找粥膳 .....	343
补中益气，就找这 3 款药粥 .....	344
强身健体还要多喝一些肉粥 .....	345
“夜猫子”岂能不吃“草” .....	346
老年人脾胃气弱的饮食调理 .....	347

## 第七章 血瘀体质：忌食寒凉，养阴化瘀保健 .....

当归田七乌鸡汤——血瘀体质者的良药 .....	348
化瘀有秘方，活血山楂汤 .....	348
通利血脉，葡萄酒还你好气色 .....	349
补血祛瘀的“黑豆盛宴” .....	350
绿茶清热活血，血瘀体质者宜常食 .....	352
玫瑰散郁，让瘀痛随香而去 .....	354
杧果的行气润燥之效 .....	354
春暖花开，解毒化瘀常食油菜 .....	355

肉桂：温中补阳、活血祛瘀 .....357

## 第八章 特禀体质：合理“挑”食，培本固表防过敏 ..... 358

过敏体质的内在因素——先天禀赋不足 .....358

教你一点一点“吃掉”过敏 .....358

防止过敏的食物及食疗方法 .....359

蔷薇、合欢，花朵也能抗过敏 .....362

特禀体质补充维生素要慎重 .....363

让人更健康的“天然饮食法” .....364

## 第九章 平和体质：均衡营养保健康 ..... 366

合理的膳食结构是养护平和体质的基础 .....366

平和体质进补的五行之道 .....367

平和体质饮食之道 .....368

平和体质宜食补，不宜药补 .....368

平和体质的四季饮食规则 .....370

平和体质者，别拿主食不当回事儿 .....371

暖春三分荠菜，体质永远平和 .....372

香椿，让你的身心一起飞扬 .....373

## 第五篇

# 不同体质与易感病症

## 第一章 阳虚体质易感病症 ..... 376

关节炎 .....376

腹泻 .....380

阳痿 .....382

## 第二章 阴虚体质易感病症 ..... 384

失眠 .....384

便秘 .....394

性冷淡 .....399

## 第三章 痰湿体质——培育“三高”的温土 ..... 403

糖尿病 .....403