

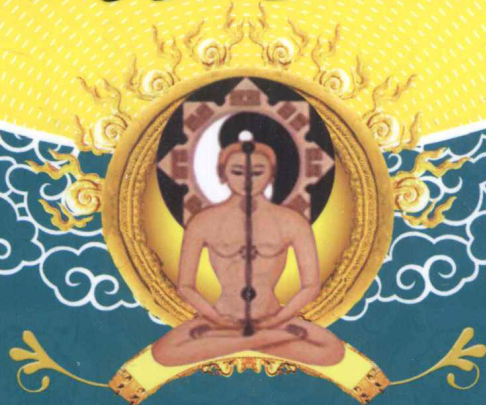
辨清体质·止于未病·正确养生·自愈百病

养好与生俱来的生理体质
才是不生病的真谛

杨力 著



黄帝内经 体质养生法



——国宝级名老中医、易学权威杨力教授——
全新解读因人而异的体质养生绝学

中国友谊出版公司

中国医药出版社官方微信

微信号:zgysph0106 扫一扫 关注

—— 养生卷 ——



黄帝内经 体质养生法



—— 国家图书馆藏 北京中医药大学藏 ——

全国首部从《黄帝内经》体质养生理论

中国医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经体质养生法 / 杨力著. — 北京: 中国友谊出版公司,
2010.10

ISBN 978-7-5057-2804-2

I. ①黄… II. ①杨… III. ①内经-养生(中医) IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 183555 号

书名	黄帝内经体质养生法
作者	杨力
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京市平谷早立印刷厂
规格	700×1000 毫米 16 开 15.75 印张 200 千字
版次	2010 年 10 月第 1 版
印次	2010 年 10 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-2804-2
定价	28.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

《黄帝内经》是中医体质理论的源头

新版电视剧《红楼梦》热播，剧尾林黛玉裸死引起巨大争议。从中医角度来看，多愁善感、敏感多疑的林黛玉正是气郁体质的典型代表。气郁严重者还会发生精神障碍，出现抑郁、焦虑或神经质等，香港已故歌星张国荣就是因患抑郁症而自杀身亡。而气郁质的女性往往还会出现月经失调或经前期综合征，甚至罹患肿瘤，据研究，《红楼梦》中林黛玉最后是因恶性肿瘤而死。乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，1987年版电视剧《红楼梦》中林黛玉一角的扮演者，与林黛玉一样是气郁体质的陈晓旭就死于乳腺癌……

无论女人还是男人，疾病都是我们幸福生活、颐养天年的最大障碍，是生命中不和谐的音符，而它的产生主要来源于那些偏颇的病理体质。中医“治未病”就是指在疾病出现苗头之前，就从根源上防止它的产生。这个“根源”就是我们常说的体质，体质直接关系到人的健康状况和生命质量。任何身患疾病的人，只有从体质着手，才

能彻底了解病源，标本兼治。

所谓体质，就是指人的生命过程中，在先天禀赋和后天生活的基础上，逐渐形成的在形态结构、生理功能、物质代谢和性格心理四个方面，综合的、固有的一些特质。这四个方面可以用两个字来概括为：形和神。形指的是看得见、摸得着的具有形态结构的物质部分，比如肌肉、骨骼、五脏、五官、皮肤、毛发、血脉等；神指的是人的功能活动、物质代谢过程以及性格心理精神，比如脏腑功能、精神状态等。形神兼具才形成生命，形神和谐人就健康，形神不和人就生病，形神消失人就死亡。

《黄帝内经》是我国现存的成书最早的一部医学典籍，是中医体质理论的源头。中医治病的根本是重视个体差异，辨证施治。生活中，有些人喝凉水也长膘，而有些人整天喝油都不肥；办公室中，有的人吹空调时会浑身发冷，而有的人吹着空调还汗流不止；周围的人，有的人动不动就生病，而有的人好像百病不侵……这些生活中的常见现象，其实都是由于每个人体质的差异造成的。体质不同的人，生活习惯、脾气秉性、生病状况都是不同的，因此，同一种病，治疗的方法也不一样。

本书作者杨力教授潜心研究《黄帝内经》27年，将人的体质分为生理体质和病理体质两种。生理体质有五类：热性、寒性、湿性、燥性、风性。病理体质主要有十类：阳虚型、阴虚型、气虚型、血虚型、痰湿型、湿热型、寒湿型、血瘀型、气郁型、风质型。作者从每种体质的主要特点入手，逐一讲述该种体质的形成原因、主要表现及易感疾病，并从生活起居、精神、饮食、经络调养、药物治疗等方面，通俗易懂地告诉人们，根据体质来养生，才是真正的养生之道。每个人都可以从书中找到自己所对应的体质类型，采取最适合自己的养生方法，从而防未病、治已病。

不生病的智慧：养好生理体质

人的体质分为生理体质和病理体质两大类。生理体质是与生俱来的，病理体质是从生理体质演变而来的，病理体质是中医辨证论治的重要依据。人要想不生病，首先要养好生理体质，防止其向病理体质转化，这就叫做“治未病”。

中国人的生理体质开创于八千年前伏羲画八卦时代，八卦人奠定了中国人的生理体质。两千五百年前的《黄帝内经》五态人、阴阳二十五人，与《易经》八卦人基本一致，都属于生理体质的范畴，其核心都是阴阳五行。而《黄帝内经》运气学说更加强调了五运六气对人的生理体质、病理体质的重大影响。

生理体质五种，从何而来？是天地大自然赋予的，天有风火寒燥湿五种气化，人也有风火寒燥湿五种气质。养好生理体质是防病的重要环节，否则其易向病理体质演变。所以，人从青少年开始就应该注意生理体质的调养，这样才能提早预防生病。

病理体质主要有十类：阳虚型、阴虚型、气虚型、血虚型、痰湿型、湿热型、寒湿型、血瘀型、气郁型及风质型。这十型是中医辨证论治的主要依据，这是中医学三千年来通过中医辨证论治的集大成分类。

体质养生的重点在于防止生理体质向病理体质演变，这是不生病和治未病的关键，等到演变为病理体质已经是疾病的开始了。本书的特色就在于强调生理体质的养生保健，从而把疾病阻截在更早阶段，这就是杨力《黄帝内经体质养生法》的独特奥义。

最后，祝十三亿中国人健康长寿。

杨力

2010年7月于北京

目 录

前言

《黄帝内经》是中医体质理论的源头

自序

不生病的智慧：养好生理体质

第一章 读懂自己的体质

同样吹空调，有人感到凉快，有人马上感冒；同样吃火锅，有人吃得畅快，有人脸上起包。都说人参好，有人吃了就上火，每个人都适合吃人参吗？有人减肥用大黄，有人越用身体越衰弱，胖人都需要减肥吗？生活中，有人急性格，有人慢性子；有人总是面色红润，有人怎么养都神色发暗……似乎每个人都和别人不一样，其实这正是由于人与人之间存在体质差别。不同的遗传因素和不同的生活环境，培养了每个人不同的体质，也就产生了不同的身体反映状况。只有选择适合自己的个性化养生保健计划，才能将体质调理到最佳状况，“有的放矢”的防病养生。

现代人的体质危机 /2

体质养生有“三因”，辨证调养要看清 /5

养生的大道在于两个字：“和谐” /10

第二章 巩固生理体质，让你永不生病

人一出生，就会带有一些不同于其他人的体质状况，这就是我们所说的生理体质。生理体质有五类：热性、寒性、湿性、燥性、风性。每类所表现出的特点各有不同，要辨别清楚。生理体质本身不是病理状态，它是与生俱来的，但如果不注意养好自己的生理体质，身体就会患病，从而使人忧心烦恼，得不偿失。

中国人生理体质源远流长 /16

热性体质：常发热，要温凉 /23

寒性体质：护腿脚，要补阳 /26

湿性体质：去虚胖，要利湿 /29

燥性体质：常口渴，要凉润 /31

风性体质：忌上火，要驱风 /33

谨防生理体质向病理体质演变 /35

第三章 调理病理体质，疾病自除

人的病理体质是由生理体质演变而来的，是中医辨证论治的主要依据，是中医自古以来积累下来的经验总结。人体的病理体质主要有十类：阳虚型、阴虚型、气虚型、血虚型、痰湿型、湿热型、寒湿型、血瘀型、气郁型、风质型。这十类体质是单纯型病理体质，此外还有三类兼并型病理体质：气血俱虚型，以年轻女性居多；阴阳俱虚型，以老年人居多；气滞血瘀型，以久病者偏多。根据病理体质的不同，养生的方法也不尽相同。



■ 阳虚质：热量低，要温阳

40

阳气是生命的原动力 /41

养阳，多吃温性又有气味的食物 /44
阳气若足千年寿，少要护阳老保阳 /47
无意识的紧张也会“偷走”阳气 /52
男人要强壮，求求关元和腰眼 /55
女人肾气充足，自然容颜似水 /59



■ 阴虚质：津液亏，要养阴

63

最重要的是补水 /64
阴虚，春季要防肝火 /67
夏季需防阴虚心火旺 /71
秋季养肺，早防火攻 /75
冬季当心阴虚胃热 /81



■ 气虚质：正气虚，要固本

84

人活一口气，养生就是养气 /85
精、气、神是人体的吉祥三宝 /88
胃气决定人体正气的强弱 /92
保养脾气，多吃深土里的食物 /95
清晨拍手是最好的补气之法 /98
补气补血的五大穴位，挥别亚健康 /101



■ 血虚质：血液缺，多补血

106

血虚不等于贫血 /107
简便的血虚调养法 /110
血虚需要气来补 /115

四物汤：妇科圣方 /118



■ 痰湿质：多肥胖，要运化

121

“痰”分无形之“痰”和有形之“痰” /122

生活过好了，为什么富贵病反而更多了？ /126

高血压，早在你儿童时期就埋下了根 /129

糖尿病，过食肥甘厚味的代价 /133

胖人补气，瘦人补血 /137



■ 湿热质：内热重，要清利

140

抽烟、喝酒、熬夜等造成湿热体质 /141

按揉阴陵泉等穴位最易排除湿热 /144

除内湿、防外湿，按摩拔罐见奇效 /148

如何选择滋阴、清热和祛湿类食品 /152

湿热天气茶饭不思的调理之道 /155



■ 寒湿质：祛寒气，有方法

159

寒湿体质和住地下室有关？ /160

身体太胖，究竟是谁惹的祸？ /164

冷饮好吃，但不一定适合你 /167

弄清“上火”背后的真相 /171

寒湿女人的调养和美容秘方 /175



■ 血瘀质：有瘀滞，要疏通

178

美容的根本是活血化瘀 /179

红色食物能够养心祛瘀 /183

素食有利于净化血液 /187

运动促进气血运行 /190

五味中药淡化面部斑点 /195



■ 气郁质：情志结，防抑郁

198

林黛玉：气郁质的典型代表 /199

百病皆由气而生 /202

气郁要多吃顺气的食物 /206

更年期为何还不到四十岁就来报到？ /209



■ 风体质：常过敏，要调护

212

别让慢性食物过敏害了你 /213

哮喘背后的过敏杀手 /216

过敏，惹不起还躲不起吗？ /220

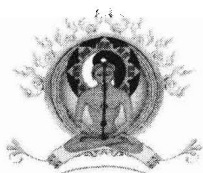
为什么有的人心里想着花皮肤也会起疙瘩？ /223

过敏体质的准妈妈应该怎么办？ /227



■ 三类兼并型病理体质的养生之道

231



第一章

读懂自己的体质

同样吹空调，有人感到凉快，有人马上感冒；同样吃火锅，有人吃得畅快，有人脸上起包。都说人参好，有人吃了就上火，每个人都适合吃人参吗？有人减肥用大黄，有人越用身体越衰弱，胖人都需要减肥吗？生活中，有人急性子，有人慢性子；有人总是面色红润，有人怎么养都神色发暗……似乎每个人都和别人不一样，其实这正是由于人与人之间存在体质差别。不同的遗传因素和不同的生活环境，培养了每个人不同的体质，也就产生了不同的身体反映状况。只有选择适合自己的个性化养生保健计划，才能将体质调理到最佳状况，“有的放矢”的防病养生。

治……

「阴阳贵乎协调，阴平阳秘，精神乃

——《黄帝内经》



大量研究证明，很大一部分疾病，特别是慢性代谢性疾病与体质有很大关系。如果人在20~30岁这个黄金时期，没有保养好身体，反而过度透支健康，那么30岁以后体质就会快速下降，健康问题将大量出现。但遗憾的是，人们却普遍忽略体质调理这个问题，没有认识到它的重要性。

调理好体质，对每一个人来说都是非常重要的。男性约在18~32岁、女性约在16~28岁时，体质会达到顶峰，之后体质会随着年龄的增长而下降，特别是男性在32~48岁、女性在28~42岁时，体质下降的速度相当惊人。如果我们能在体质达到高峰前进行锻炼，那么体质的高峰会比一般人更高，高峰过后，健康水平也会保持在一个比一般人更好的状态。现代人面临的问题是，人们普遍把体质看成是只有运动员才需要注意的东西，就算是偶尔进行运动，

也只是模糊地知道是为身体好，而没有意识到是为了提高或保持自己的体质。

目前普遍存在于人群中的体质状态有三大问题：一是年轻时锻炼不够，体质高峰期的“峰值”不够高，基础没有打好，高峰期过后，体质迅速下降；二是维持体质健康的手段不足，体质得不到足够的维护和保护，人提前进入衰老期；三是对体质认识不够，不重视体质对人体健康的影响，过度透支。不良的体质状态，最终导致各种疾病的产生。

体质的下降，会给我们的健康带来三方面的危害。

1. 体质下降导致猝死。体质下降不单是指四肢能力的下降，还包括人体各个脏腑功能的下降，如心脏功能。心脏的疾病中就包括猝死，它是指自然发生的、出乎意料的突然死亡，在人群中并不少见。我曾经遇到过这样一件事，在某个炎热的夏天，一位青年急匆匆地搀着自己的母亲前来看病，进来的时候他自己也大汗不止、面色苍白，我建议他休息一下，他摇了摇头，说要出去给母亲买水喝，然后一溜小跑就没影了，谁知这一出去就再也没回来。究其原因，是天气太过炎热，加上剧烈运动，致使心脏出了问题，导致猝死。如果他平时能多吃一些运动，注意提高自己的体质，他的心脏就绝对能承受这一切，白发人送黑发人的悲剧也许就不会出现。

2. 体质下降导致亚健康。亚健康处在健康和疾病中间的灰色地带，据相关调查显示，处于亚健康状态的患者年龄多在18~45岁，以中青年人居多，他们总感觉身上有说不出的难受，感觉全身关节与肌肉酸、软、痛、麻，但去医院检查，却查不出什么问题。亚健康的人虽然没有明确的疾病，但这种状态如果不能得到及时的纠正，就非常容易患上心理障碍、高血压、冠心病、癌症等疾病，还会经常出现性功能下

降、倦怠、失眠、消化功能不好、食欲不振、心慌、胸闷、便秘、腹泻等症状，甚至有人还会出现厌世的感觉。亚健康 and 体质下降有着十分密切的关系，那些经常锻炼的人，体质水平就会逐步提高，并且在最高峰处停留很长一段时间；而那些不注意锻炼、生活又不规律的人，体质会很快下降，并持续下滑，这时就会出现一系列的健康隐患，这就是所谓的亚健康。

3. 体质下降导致代谢性疾病。代谢性疾病就是代谢异常引起的疾病，多伴有肥胖，包括血脂增高、高尿酸血症、脂肪肝、糖尿病等。现代社会，代谢性疾病极为流行，此类疾病与人的生活方式息息相关，如饮食、运动等导致的体质下降。热量摄入多，不运动，加之精神紧张、压力过大，就会导致代谢性疾病的发生。所以说，代谢性疾病是万恶之源。但该病在早期是可逆的，通过调整生活方式可以预防上述一系列疾病的发生、发展。

专家问答



问：我是一名朝九晚五的上班族，身体处于亚健康状态，听说刮痧和拔罐是很好的防病、治病方式，我想请问一下，拔罐和刮痧有先后顺序的讲究吗？

答：这个没有一定之规，建议可以先刮痧，再拔罐，这样做的好处是把表层的瘀滞散掉，再把深层的瘀滞引出。

热远热。

「用寒远寒，用凉远凉，用温远温，用

——《黄帝内经·素问·六元正纪大论》



体质养生有“三因”， 辨证调养要看清

中医认为养生应该遵循“三因制宜”原则，即因时制宜、因地制宜、因人制宜。在养生时，应该全面衡量和考虑不同季节、不同地域、不同环境、不同个体等因素，具体情况具体分析，区别对待，以制定出合适的养生方式。

我的妹妹曾给我打电话，说她的同学很喜欢中医，希望我能帮她制定一个养生的计划。对此，我只能说，不是我不愿意帮忙，而是养生并没有一种单纯的方子或是放之四海而皆准的方法，没有见到本人，没有经过详细的询问和了解，任何负责任的专家都不会给出这个养生计划的。

中医认为，养生受很多因素的制约，如时令气候、地理环境、体质强弱、年龄大小等，具体来说就是需要考虑“三因”：因时制宜、因地制宜、因人制宜。这是中医学的整体观念和