

主编 韩珊珊



不同体质的 养生智慧

BUTONG TIZHI DE YANGSHENG ZHIHUI



怎么有人会面色晦暗？怎么有人极怕寒冷？怎么有
人燥热难耐？

APETINE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

不同体质的 养生智慧

BUTONG TIZHI DE YANGSHENG ZHIHUI

于 帆 鹿 萌 刘莹莹 贾华敏
郭保胜 于富强 于凤莲 曹烈英
于国锋 刘 梅 王春霞 康 林
关小雪 熊 伟 韩珊珊



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

不同体质的养生智慧/韩珊珊主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5337-4879-1

I. ①不… II. ①韩… III. ①体质-关系-养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 230268 号

不同体质的养生智慧

主编 韩珊珊

出版人: 黄和平

选题策划: 黄 轩

责任编辑: 黄 轩

责任校对: 潘宜峰

责任印制: 廖小青

封面设计: 王 艳

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

印 制: 合肥晓星印刷有限责任公司

电话: (0551)3358718

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16

印张: 19.5

字数: 278 千

版次: 2011 年 1 月第 1 版

2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4879-1

定价: 35.00 元

版权所有, 侵权必究

体质,健康的导航仪 | 序一

所谓体质,是指人体因为先天遗传及后天环境的影响所产生的身体特质,主要包括“寒”“热”“虚”“实”四种,由于工作、饮食、起居习惯等不同,从这四种体质中还会演化出更多的体质类型。

根据2009年4月9日出台的《中医体质分类与标准》对体质的辨识,人的体质可分为两大类,共9种。两大类即正常体质和偏颇体质,前者是指平和体质,即健康体质;后者则包括气虚体质、阳虚体质、阳盛体质、血瘀体质、痰湿体质、湿热体质、阴虚体质和气郁体质八种,当人体拥有上述偏颇体质之一时,就意味着体内阴阳失去平衡,也就是处于亚健康状态,并有可能向疾病方向发展。

体质对于健康具有重要的意义,分清体质不仅是医学实践所必需,更能为每个人建立自己的健康体系提供必要的指导。体质方面的知识可以应用于人们的日常生活中,如饮食、运动锻炼、用药、起居习惯、心态、保健等方面,倘若人们能根据自己的体质选择相应的养生方法,则能保障健康,少生疾病,病后易愈。

临床调查表明,痰湿体质者的糖尿病、痛风、高血脂、冠心病等疾病的发生率远远高于阳虚、阳盛等体质的人,如果分清体质,就能及时对痰湿体质进行调理,积极预防这些疾病的发生。而阳虚体质者体质较为寒凉,在饮食上就应当少食冷饮、西瓜、苦瓜、西红柿、生菜、绿茶等性寒的食物,应当吃一些温热的食物,如牛肉、羊肉、韭菜、荔枝、红枣,并可适当食用一些辛辣的食物,以驱散体内寒气,促进热量产生。当您了解了这些知识,就会适当选择饮食,保障自己的健康。

正确认识体质,在保健用药上也可助一臂之力。一般来说,阳虚体质者

易患寒性疾病,因此在用药时就应当慎用寒性药物;如果是利用中药汤剂滋补还应当趁热饮用,这样才能增强汤剂的效果。

应当注意的是,虽然《中医体质分类与判定》明确公布了九大体质的特点,但是对于个人而言,体质并非是单一性,而有可能是一个“综合体”。比如,有的人经常面色潮红、手足心发热,属于阳盛体质,但同时又可能有肢体沉重、脘闷腹胀等不适,这是湿热体质的表现。

如果一个人只表现为一种偏颇体质,一般可以通过调节饮食起居等方法自行调养;一旦同时出现若干种体质特点,就意味着疾病将要发生,需要就医咨询。因此,只有分清不同体质,才能及时采取措施,减少患病,实现健康人生。

本书按照体质的不同,分为九大篇章,每一篇章均包括从刮痧、拔罐、按摩、针灸、锻炼、四季养生、饮食、起居习惯、药物滋补、心态等几个方面对相关体质进行调养,并给出具有可操作性的具体方法,使读者能“一看就懂、一懂就用、一用就灵”,全方位保护您和家人的健康!

您是什么体质——体质快速测试 序二

下面的测试可以帮您快速对号入座,确定您自己的体质。

1.平和体质

(1)一直有人夸奖自己体形匀称、健美或身体健壮。

YES ☐, NO ☐

(2)即使年龄大了,头发依然浓密、色泽自然,并且脸色红润。

YES ☐, NO ☐

(3)嗅觉、视觉很灵敏,品尝美食时,舌头更是不会让自己失望。

YES ☐, NO ☐

(4)喜欢结交新朋友,能够和他人很快打成一片。

YES ☐, NO ☐

(5)很少与人斤斤计较,更不要提跟谁发火了,将“难得糊涂”作为处世态度。

YES ☐, NO ☐

(6)喜欢健身锻炼,在正常的运动量下不会感到疲劳。

YES ☐, NO ☐

(7)常常一觉睡到天亮,从来没尝过失眠的苦恼,并且在醒来后精力充沛,没有赖床的习惯。

YES ☐, NO ☐

(8)冬天不怕冷,夏天不怕热,对外界环境的适应能力较强。

YES☐,NO☐

(9)排便次数正常,能保持一定的规律,从来没有便秘的困扰。

YES☐,NO☐

(10)平时很少生病,身体素质非常好。

如果您的“YES”达到8个以上,那就恭喜您了,说明您的身体处于健康状态,符合平和体质的特点。

2.阳虚体质

(1)不仅冬天要穿加厚的棉衣,就连夏天也要穿上长袖衣衫,否则就会手足冰冷。

YES☐,NO☐

(2)在空调房里一定要全副武装,甚至还要穿毛衣。

YES☐,NO☐

(3)四肢常常会感觉倦怠无力,能坐着就绝不站着,能躺着就绝不坐着,视运动为“大敌”。

YES☐,NO☐

(4)大便经常不成形,受寒后更是经常腹泻。

YES☐,NO☐

(5)整日无精打采,对任何事或人都提不起兴趣,仿佛提前进入了“精神衰老期”。

YES☐,NO☐

(6)即使涂抹再多的化妆品,也遮盖不住晦暗的面色,整个人仿佛快进了十岁。

YES☐,NO☐

(7)对气候转凉特别敏感,而且容易在季节交替时感冒生病。

YES ☐, NO ☐

(8)夜间睡不踏实,有时一晚上要起来三四次。

YES ☐, NO ☐

(9)喜欢喝热汤、热茶、热水等热饮,对冷饮不太感兴趣。

YES ☐, NO ☐

(10)对房事提不起兴趣,即使进行也非常勉强。

YES ☐, NO ☐

如果您的“YES”答案达到5个以上,说明您的身体处于亚健康状态,符合阳虚体质的特点。

3.阳盛体质

(1)虽然精神状态较好,但动不动就发火,脾气非常暴躁,就像一颗定时炸弹。

YES ☐, NO ☐

(2)身体非常健壮,但是十分怕热,温度略微上升就会流汗不止。

YES ☐, NO ☐

(3)喜欢冷饮,即使在冬天也不愿意喝热饮或热汤,吃雪糕、冰激凌更是不断。

YES ☐, NO ☐

(4)特别容易上火,即使稍吃点辣的或油炸的食物、热性水果,就会流鼻血、口腔溃疡、便秘,更不用提秋天进补了。

YES ☐, NO ☐

(5)每次如厕气味总是很重。

YES ☐, NO ☐

(6)一生病就会体温升高,并且颈部和胸前等部位常充血、发红。

YES ☐, NO ☐

(7)不轻易生病,但一生病就是突发病或急性病,而且疾病多具有传染性。

YES ☐, NO ☐

(8)一到夏天,腋下等多毛发部位就会发出较重的气味,即使经常洗澡或者喷香水也无法掩盖。

YES ☐, NO ☐

(9)不喜欢穿厚重的衣服,冬天也只喜欢穿长袖衬衣或薄毛衣。

YES ☐, NO ☐

(10)吃一点东西就会腹胀。

YES ☐, NO ☐

(11)每次月经都会提前,而且经血较浓,并总会散发出难闻的味道。

YES ☐, NO ☐

如果您的“YES”答案达到5个以上,说明您的身体处于亚健康状态,符合阳盛体质的特点。

4. 气虚体质

(1)不喜欢大声说话,有时声音小得让人无法听清。

YES ☐, NO ☐

(2)面色总是苍白无光泽,即使用力揪住皮肤,红晕也会瞬间消失。

YES ☐, NO ☐

(3)身体一般较消瘦,即使体形偏胖也显得非常羸弱,走路轻飘飘的,

而且经常头晕、血压低。

YES ☐, NO ☐

(4)经常有呼吸较浅、胸口发闷的情况,并且一到气候变化或季节转换时就会感冒。

YES ☐, NO ☐

(5)动不动就觉得身体发虚,而且经常伴有出虚汗症状,因此显得比较慵懒。

YES ☐, NO ☐

(6)手臂、大腿等部位的皮肤和肌肉捏起来比较松软,不够结实,特别是产后女性的腹部就更加松懈。

YES ☐, NO ☐

(7)性格比较内向,情绪经常处于不稳定状态。

YES ☐, NO ☐

(8)不喜欢运动,不喜欢说话,宁可静静地呆在固定的地方。

YES ☐, NO ☐

(9)食量较小,每次进食“点到为止”,而且便秘。

YES ☐, NO ☐

(10)每次来月经,经量总是很少,并且小腹还有坠胀感。

YES ☐, NO ☐

如果您的“YES”答案达到5个以上,说明您的身体处于亚健康状态,符合气虚体质的特点。

5.痰湿体质

(1)常常面无血色,并且透出青色,嘴唇的颜色也较淡。

YES ☐, NO ☐

(2)很少口渴,不喜欢喝水或汤等液态食物。

YES ☐, NO ☐

(3)总觉得舌头发胀,轻轻一咬就会出现齿痕。

YES ☐, NO ☐

(4)虽然手足冰冷,但身体总是出汗,擦干汗液后的皮肤冰凉。

YES ☐, NO ☐

(5)每天晨起就急着冲向厕所,大便很少成形。

YES ☐, NO ☐

(6)夜里起床次数较多,而且持续的时间较长。

YES ☐, NO ☐

(7)一喝凉水或吃冷饮就会出现胃痛、腹痛、腹泻等不适,但喝热水后就会感觉舒服很多。

YES ☐, NO ☐

(8)睡眠时间经常超过10个小时,而且白天也经常犯困打盹。

YES ☐, NO ☐

(9)喜欢吃肥腻食物以及甜食,对清淡的食物不感兴趣。

YES ☐, NO ☐

(10)喝水都会发胖,特别是腹部的肉更是非常松软,手臂、腿部还经常会出现水肿。

YES ☐, NO ☐

如果您的“YES”答案达到5个以上,说明您的身体处于亚健康状态,符合痰湿体质的特点。

6. 湿热体质

(1) 经常起痘痘,脸上总是“油汪汪”“亮晶晶”的。

YES ☐, NO ☐

(2) 身体总是很沉重,仿佛背上“千斤石”一般。

YES ☐, NO ☐

(3) 一过中午身体就会发热,即使出再多的汗也无法缓解热感。

YES ☐, NO ☐

(4) 口中异味较重,吃口香糖、刷牙都不管用。

YES ☐, NO ☐

(5) 小便的颜色发黄,大便气味较重,即使有时一泻而下,也有黏滞不爽之感。

YES ☐, NO ☐

(6) 毫无食欲,吃一点食物腹部就会发胀。

YES ☐, NO ☐

(7) 经常生口疮,而且反复发作,总是无法完全愈合。

YES ☐, NO ☐

(8) 经常口干舌燥,嘴唇发干起皮,尤其在冬天更加严重。

YES ☐, NO ☐

(9) 经常恶心、呕吐,胃部经常泛酸。

YES ☐, NO ☐

(10) 经常心烦、心急,遇事易冲动、发怒。

YES ☐, NO ☐

如果您的“YES”答案达到5个以上,说明您的身体处于亚健康状态,符

合湿热体质的特点。

7. 阴虚体质

(1) 体形消瘦, 皮肤经常干燥, 有时还会冒出“油花”。

YES ☐, NO ☐

(2) 手脚总是发热, 有时甚至要放到凉水中或触碰冰凉的物品才会舒服。

YES ☐, NO ☐

(3) 怎么吃都不胖, 而且肌肉比较紧实, 不松懈。

YES ☐, NO ☐

(4) 眼睛经常干涩, 不舒服。

YES ☐, NO ☐

(5) 即使没有涂抹唇膏口红, 嘴唇也会显得非常红, 但并不“润”, 而是发干。

YES ☐, NO ☐

(6) 情绪波动较大, 特别容易心烦, 但有时也会因为过度压抑自己而过于敏感。

YES ☐, NO ☐

(7) 总是提前觉醒, 睡眠时间较短, 无法达到正常入睡时间。

YES ☐, NO ☐

(8) 平时显得很活跃, 而且精力旺盛, 但极易变成躁动不安。

YES ☐, NO ☐

(9) 时不时就感觉非常烦热, 工作、学习、睡觉等都会受到影响。

YES ☐, NO ☐

(10)关节处的皮肤经常起白色的皮屑,摸起来较为干燥粗糙。

YES ☐, NO ☐

如果您的“YES”答案达到5个以上,说明您的身体处于亚健康状态,符合阴虚体质的特点。

8.血瘀体质

(1)不喜欢吃饭,身体偏瘦。

YES ☐, NO ☐

(2)皮肤总是干干的,特别是风大的时候,还会有瘙痒感。

YES ☐, NO ☐

(3)面色总是发黑,嘴唇颜色也比较暗,更严重的是即使不常晒太阳也会生出斑点。

YES ☐, NO ☐

(4)没有熬夜,但眼睛里总是有细小的红血丝。

YES ☐, NO ☐

(5)头发掉得厉害,不管怎么护养都没有用。

YES ☐, NO ☐

(6)脸上、背上经常长着暗紫色的痤疮,而且患痤疮之后皮肤就会留下暗疮痕迹,久久不退。

YES ☐, NO ☐

(7)舌头上总有瘀点或瘀斑,将舌头翘起来,舌系带两边的小静脉都成团了。

YES ☐, NO ☐

(8)表情经常抑郁,显得比较呆板,没有活力。

YES ☐, NO ☐

(9) 面部肌肉经常比较僵硬, 感觉不灵活。

YES ☐, NO ☐

(10) 经常为一点小事心烦易怒, 而且总是忘东忘西, 记性较差。

YES ☐, NO ☐

如果您的“YES”答案达到5个以上, 说明您的身体处于亚健康状态, 符合血瘀体质的特点。

9. 气郁体质

(1) 面色总是黄黄的, 而且显得暗淡无光。

YES ☐, NO ☐

(2) 常觉胸闷, 没事总是叹气, 叹气后心情会好一点, 胸闷也好些。

YES ☐, NO ☐

(3) 一到月经前, 乳房和少腹总是隐隐胀痛, 有时胀痛还非常明显。

YES ☐, NO ☐

(4) 睡觉不踏实, 经常提前惊醒, 醒后就再也睡不着了。

YES ☐, NO ☐

(5) 大便干燥, 排便不畅, 排便时间较长。

YES ☐, NO ☐

(6) 性格内向, 情绪平稳, 心态较平和。或者虽然内向, 但情绪不稳定, 较为敏感, 遇事反应较激烈, 喜欢斤斤计较。

YES ☐, NO ☐

(7) 经常头痛、眩晕, 感觉胸闷不舒。

YES ☐, NO ☐

(8) 容易疲倦, 活动量稍大或稍稍活动就会出现疲劳感。

YES ☐, NO ☐

(9)无意中看到镜子,镜中的自己表情总是显得很忧虑、抑郁。

YES ☐, NO ☐

如果您的“YES”答案达到5个以上,说明您的身体处于亚健康状态,符合气郁体质的特点。

目录

第一章 平和体质:脏腑协调,体格健硕	1
第一节 先天禀赋、后天保持,塑造平和健康	2
第二节 顺其自然养生法	5
不伤、不乱,平和到底	5
借时养生,健康平安	5
第二章 阳虚体质:火气不旺,畏惧寒冷	10
第一节 经常受凉、服药等导致阳虚	11
冷气下的享受,其实是阳虚的祸根	11
营养不足,导致脾阳散精	12
忽视身体保温,导致寒气侵阳	12
冷饮冷食,让阳气慢慢耗损	13
熬夜或房事过频,令肾阳提前消散	14
长期服药,一点一点压制阳气	14
温补不当,阻滞阳气流通	15
大量流汗,损津损阳气	15
第二节 易患腹泻、水肿、骨关节痛等病症	16
肾阳虚引发肥胖症	16
肾阳虚造成痹证、水肿	17
脾肾阳虚易患骨质疏松症	17
脾肾阳虚易造成腹泻	18
肝脾肾阳虚易导致月经不调	18
阳虚导致的其他病症	19