



汉竹 ● 健康爱家系列

中国工程院院士
张莘农题词
你的体内环境像冰箱、灯笼、气球、
桑拿房，还是蜂蜜？……
先看脸、再望舌、握个手、刮刮痧，
判断体质就这么简单！



张秀勤 体质与 五脏 养生

张秀勤 著

中央电视台《健康之路》《夕阳红》

北京电视台《科学实验室》《快乐健身一箩筐》

湖南卫视《百科全说》

旅游卫视《美丽俏佳人》

山东卫视《养生》

主讲专家



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

张秀勤 体质与五脏养生 / 张秀勤著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.3

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5019-7986-8

I. ①张… II. ①张… III. ①体质—关系—养生(中医) ②
五脏—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第244021号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 付佳 龙志丹 张弘 责任终审: 孟寿萱 责任监印: 胡兵
版式设计: 胡永强 张春艳 刘丹 封面设计: 门乃婷装帧设计工作室

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年3月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 16

字数: 250千字

书号: ISBN 978-7-5019-7986-8 定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn


如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100521S2X101ZBW



汉竹●健康爱家系列

中国工程院院士程莘农题词
你的体内环境像冰箱、灯笼、气球、
桑拿房，还是蜂蜜？……
先看脸、再望舌、握个手、刮刮痧，
判断体质就这么简单！



张秀勤 体质与 五脏 养生

张秀勤 著

中央电视台《健康之路》《夕阳红》

北京电视台《科学实验室》《快乐健身一箩筐》

湖南卫视《百科全说》

旅游卫视《美丽俏佳人》

山东卫视《养生》

主讲专家



中国轻工业出版社

❁ 本书专为个性化养生而作：

近五十年的医疗保健工作经验告诉我，老百姓最需要的是对一的养生指导，了解自己用哪些保健方法最有效。这就是我写本书的初衷和目的。

❁ 人为什么会有体质差异：

从解剖结构来看，正常人的“身体零件”一个也不少。但是各个脏腑的健康状况不完全在同一水平线上，正是这种差异决定了每个人的健康状况和好发疾病。

❁ “生命的短板”决定偏颇体质类型：

体内最弱的脏腑就是你的“生命短板”，正是它决定了体质的类型。我用冰箱、气球、泥沙、小马力汽车等形象地比喻不同的生命短板，帮助读者更好地理解九种体质的特点。

❁ 治未病就是要加长“生命的短板”：

体质养生就是找到短板，重点保健。中医自古就有六大技法，如果能取技法之长补身体之短，完美契合，你就找到了最适合自己的居家保健方法。

❁ 人的体质不是一成不变的：

大部分人具备多种体质的特征，也就是复合体质；或者各个时间段内呈现不同的体质特征，这时怎么办？关键要学会动态调理。

❁ 每种体质都有一套解决方案：

了解体质特点→学会快速判断体质→明确亚健康症状、好发疾病和健康发展趋势→掌握最佳调理技法和调理部位，本书彩色图文的形式做到了中医理论的“形象化”。



上架建议：养生·保健

ISBN 978-7-5019-7986-8



9 787501 979868 >

定价：32.80元



辨
体
质，
调
五
脏，
和
阴
阳
是
养
生
的
大
道
！

二零一零年九月廿一日

程莘农题

中国工程院资深院士

著名针灸学专家

国医大师

程莘农

亲笔题词

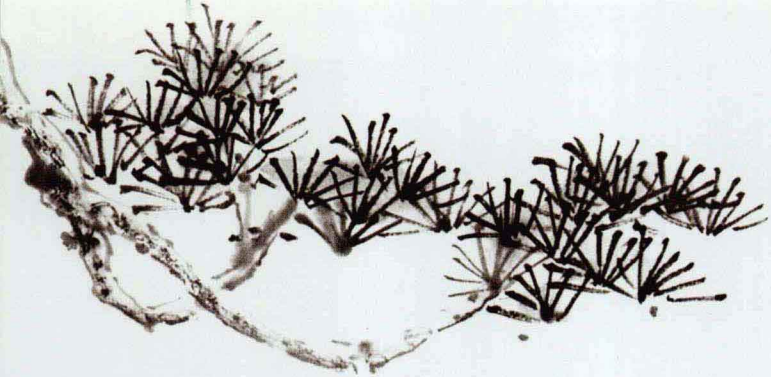


BTV 体育

快乐健身 一箩筐



2009年2月,张秀勤教授在北京电视台《快乐健身一箩筐》栏目连续数周进行全息经络刮痧专题讲座,在全国掀起了新一轮保健养生热潮。







◎ 每个人都可以活到天年，不了解自己，养生就无从下手

从古代的帝王将相到今天的平民百姓，所有人都希望长命百岁。所以研究生命规律的《黄帝内经》开篇就告诉我们，人可以活到“天年，度百岁乃去”。天年的意思是说如果人健健康康的，不生病，正常的寿命应该是100岁至120岁。这可不只是古人的美好愿望，现代医学也支持这种观点。

奇怪的是，即使现在科技这么发达，人的平均寿命也只有七八十岁，而且大多数都是死于疾病。

很多人到了三四十岁，疾病就早早地找上门来，那么多人罹患高脂血症、糖尿病、中风偏瘫。生活水平越来越高，人却成了药罐子。这到底是什么原因呢？

其实，我们的先人早在几千年前就点明了其中的奥秘。《黄帝内经》有个养生的大原则，就是“天人合一”、“天人相应”；看着好像很玄妙，说通俗点儿，就是人要适应自然，因为人也是自然界的一部分。

举个最简单的例子，现在有好多女孩，大冬天穿着很薄的衣服，然后还吃冷饮，你问她冷不冷，她说冷也得忍着，这叫“美丽冻人”。

还有一类人，太注重养生了，听别人说吃人参很补，自己也吃；听说绿豆败火，就天天喝绿豆汤。这一吃可坏了，本来没什么毛病，结果不是上火就是拉肚子。

我说的这两类人其实都一样，都不了解身体的真实需求。每个人的身体内部都是一个独立的小环境，有的寒、有的热、有的虚、有的实，有的湿度大，有的湿度小、偏干燥。不了解自己体内环境的特点，读不懂身体这本书，你就无从下手，生活里遇到点小病小灾，就没办法有针对性地防治，甚至会发展成大病。

● 针对个体差异找方法，是我最想告诉大家的

常常有人问我，“张老师，为什么同样用刮痧疗法，他就刮出那么多痧，好得那么快，我怎么刮都不出痧，好得这么慢呢？”“为什么我拉肚子的时候，医生让我用艾条灸；别人拉肚子的时候，医生却建议他刮痧呢？”

类似这样的问题太多太多了，而且，现在中医保健越来越受欢迎，市面上的保健书种类多，方法介绍得越来越详细。由于读者没有从根本上了解中医保健的特点，于是，就造成这么一个现象：大家只知道对着书或讲座上介绍的方法来保健，而没有真正地了解自己身体的特点，有的甚至盲目跟风。

就像机械地理解每天喝八杯水一样。在干燥的环境中，或者体内偏热的人，八杯水是不够的；但是在寒冷的环境中，或者体内环境偏寒、体温过低的人，就不适合每天喝八杯水，因为他体内没有足够的热量去运化，喝多了就会胃部胀满，小便多多。

我之所以写体质保健养生，就是想教大家学会识别自己的身体特点，找到最适合自己的养生方法，这是本书的一个核心思想。

● 同病不同治，根源在体质，而体质的根源在五脏

如果留意身边的人，你会发现有的人爱喝水，走到哪儿茶杯端到哪儿，有的人不渴到受不了就不喝水；有的人就爱吃油腻，有的人爱吃素；有的人特别怕冷，有的人又特别怕热；有的人遇事老想不开，有的人遇事哈哈一笑……

这说明什么？每个人的先天禀赋、饮食习惯、生活经历不同，后天修为和精神情感也不一样。而所有这些因素都会影响身体的呼吸、消化、运动、泌尿生殖、情志等，由于这些千差万别，就使得每个人的体内环境有寒热的不同，气血津液的状态有湿、燥、淤、滞、虚、实等差别。

而这些区别是有规律和明显特征的，中医把这些特征用阴阳、寒热虚实、淤滞燥湿进行归纳分类，这些因素都可以影响体质。2009年4月9日《中医体质分类与判定》标准正式发布：将体内环境归纳为九种体质类型，分别是平和体质、阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、血淤体质、气郁体质和特禀体质。

针对不同体质，就有不同的保健治疗方法。这就是为什么相同的症状出现在不同人的身上，医生会给出不同的治疗方案。按照中医的思维，这叫“辨证施治”。而

用于养生保健，就叫“辩证施养”。

同病不同治，体质是根由。那么体质的根源又在哪儿呢？在五脏。如果五脏是平衡的，我们就是健康的平和体质；而一旦五脏出现不平衡，就会导致偏颇体质。肾阳不足的人就是阳虚体质，肾阴不足就是阴虚体质等。

我把这个最弱的脏器比喻成是“生命的短板”。也就是说，体质是由最差的那个脏器决定的，因为遗传因素的作用，这个短板很可能陪伴我们的一生，并决定健康发展的趋向和患病的规律。预测健康发展趋向，也是辨析体质的目的。

● 辨析体质，分清寒热虚实，才能选对疗法，把握自己的健康

一说到体质，不少人也说知道这个重要，也看了不少资料，但就是不知道自己是什么体质，因为看哪条都觉着自己挺符合的，说来说去还是不知道自己属于哪种体质。还有人说这东西太专业了，我一个普通老百姓，怎么看脉象？怎么看舌苔？俗话说“授人以鱼不如授人以渔”，所以，我把多年来总结的判断体质的方法介绍给大家。其实很简单，就是先看脸，再看舌，握个手，刮刮痧、拔拔罐。

适合家庭保健操作的疗法一般有四种：刮痧、按摩、艾灸和拔罐。这四种疗法各有各的特点，各自有各自适合的体质。艾灸最适合体寒的人，拔罐除湿最有效，按摩擅长舒筋活络，刮痧活血化淤、清热解毒最快。针灸疗法太专业，需要专业医师操作，所以就不介绍了。还有一种刺血疗法，比较适合血热和血液淤滞的人，但也要在医生的监督或指导下使用。所以，选对疗法的前提是分清寒热虚实，辨清体质。

找准部位也至关重要。人的五脏六腑在全身体表和各局部器官上都有反应点或相关联的区域，比如经络、穴位、全息穴区。找到五脏的短板，再运用四种疗法中的一种或几种，在对应的体表区域进行治疗，就能达到最佳的保健效果，这就是中医传统保健技法的优势：不打针、不吃药，方法对、手法好，就能维护健康。

中医保健治病重在调理体内环境，“热则寒之，寒则热之，虚则补之，实则泻之，湿则祛之，燥则濡之，滞则理之，淤则化之”，如此一一对应、完美契合，这就使养生保健有了针对性，很好地解决了个体化养生的难题。

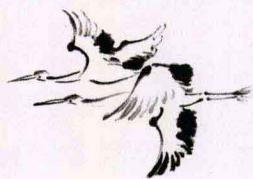
先要正确判断体质，分清寒热虚实，然后选对疗法，找准部位，这样的个体化养生方法可以为五脏六腑创造一个清洁适宜的环境，使脏腑健康地工作到能量自然耗尽的一天，我们就可以活到天年，无疾而终。

张秀勤

2010年2月于北京寓所



目录



第一章 寻找“生命的短板”，开启个性化养生之路 —— 21

管理学上有一个著名的“短板理论”，即是说“一个木桶盛水量的多少，是由这个木桶上最短的那块木板决定的”。人体也一样，也有短板。人体的正常活动来自健康的、平衡的五脏，一旦五脏不健康了、不平衡了，某一个特别强，或者某一个特别弱时，人就不健康了，而这个不平衡的点就是“生命的短板”。

先天禀赋决定基本体质.....	23
种瓜得瓜，种豆得豆，父母决定体质的基调.....	23
男女体质有差别.....	23
后天修为影响着体质的变化.....	24
体质跟随年龄变化.....	24
跟着自然节律走，体质就会趋于平和.....	24
吃什么、吃多少、怎么吃，都可以改变体质.....	25
环境影响情绪，情绪影响体质.....	25
起居有常、劳逸适度，可弥补体质不足.....	26
先天禀赋与后天修为最终影响的是五脏.....	27
找到“生命的短板”，让体质归于平衡.....	29
了解体质特点，是预测健康发展趋向的重要手段.....	31



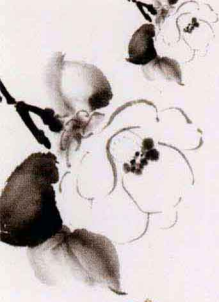
在多年的实践经验中，我总结了一些快速简便的诊断技巧，我将它们概括为：“先看脸，再看舌，握个手，最后刮痧和拔罐”。通过这四种手段，基本就能判别体质了，至少能够弄明白寒热虚实四证。再根据不同的体质特征配以相应的养生保健技法，如血淤体质用刮痧，阳虚体质用按摩，湿气大的用拔罐……这样，你就能做到辨体施养了。

简便四法，判断你是何种体质.....	37
面诊：“照镜子”看体质.....	38
手诊：从手上观体质.....	40
舌诊：辨舌象知体质.....	42
刮痧拔罐：利用痧象和阳性反应诊测体质.....	43
传统五大技法，针对不同体质各有奇效.....	45
刮痧：经络“速通卡”.....	47
刺血：中医里的“阿司匹林”.....	52
按摩：经络“缓通卡”.....	53
艾灸：身体“温补剂”.....	54
拔罐：身体“除湿器”.....	55



平和体质的人脸色红润，目光明亮，身体强壮，矫健有力，形体匀称。生活中，他们起居有常，张弛有度，倦而能睡，醒而神清。虽然有时不可避免出现体力透支，但恢复极快。遇到生活中的起起落落，外界的各种刺激，均能很快调整情绪，积极面对。

参透阴阳，解读平和体质.....	61
平和体质根源在于阴阳平衡、五脏健康.....	61
分清阴阳，才能找到正确的养生方法.....	63
简单方法帮你测阴阳.....	64
平和体质也需要勤保养.....	65



第四章

阳虚：“冰箱”体质——什么东西放进去，都会变寒 — 67

日常生活中，我们常常会遇见这样的人，夏天不敢开空调，喝点凉水就拉肚子；到了冬天，更是将自己包裹得严严实实的，见面最常说的话就是“今天真冷”“冻死我了”……这就是阳虚体质的典型特征。我把阳虚的人比作是“冰箱体质”，身体的小环境就像是一个“冰箱”，什么东西放进去都会变冷。一旦吃点生冷的食物，体内会更加寒凉；受了病邪，表现出来的也是一派寒象。

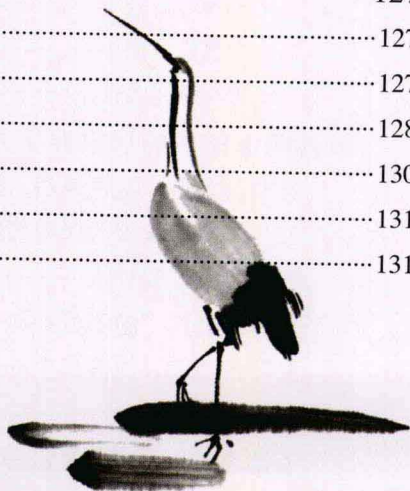
体内环境为什么会变得寒凉	69
阳虚体质病发和病愈都很慢	69
阳虚体质者夜尿多	70
常用抗生素最伤阳气	70
四种方法判断阳虚体质	71
阳虚体质的生命短板在脾肾不足	72
肾是阳气的大本营	72
脾胃是制造阳气的工厂	73
呵护短板三步走	74
阳虚体质的健康发展趋向	75
常见亚健康症状	75
易患疾病的居家调理法	75
阳虚型胃痛	76
阳虚型腹泻	77
男女生殖系统疾病	78
心脑血管疾病	79
关节疼痛	80
改善阳虚体质的居家养生方法	82
1. 温阳益气、驱散寒邪，艾灸、按摩为主，刮痧为辅	82
2. 适合阳虚体质的保健部位及方法	83
3. 虚寒兼有湿，一定要拔罐	86
4. 让膀胱经多晒太阳	86
5. 多吃祛寒的热性食物	86
6. 夏天切莫贪凉，冬天防寒保暖	87

为什么说阴虚的人是灯笼体质呢？灯笼里头有个小火苗，这个小火苗靠近哪个部位，哪个部位就烤得慌。人的身体里也有个小火苗，它走到哪个器官，哪个器官就开始燥热难耐。但是这个火很小，不至于把人烧焦，一旦将它拨正了，一切又恢复正常了。阴虚体质的人，特别容易上火，但是这个火不大，比如说今天口腔溃疡、明天牙有点疼，过两天又好了。

阴虚就是身体里的“水”少了.....	91
中医的“阴液”实际上就是体内的“水”.....	91
“干”、“燥”、“火”专门找阴虚的人.....	92
话多、汗多、久病失血、纵欲耗精都易导致阴虚.....	93
辛辣燥亢食物最消耗津液.....	93
气候干燥也伤阴.....	93
四种方法判断阴虚体质.....	94
阴虚体质的生命短板在肾阴、心阴不足.....	96
肾是根，它决定了化生阴液的能力.....	96
爱上火是心的虚火在作怪.....	97
阴虚的人先要养阴、补阴.....	97
阴虚的人一定不能泻阳火.....	97
阴虚体质的健康发展趋向.....	98
常见的亚健康症状.....	98
易患疾病的居家调理法.....	98
视力减退、眼睛干涩.....	99
高血压.....	100
干燥综合征.....	102
习惯性便秘.....	103
更年期综合征.....	104
改善阴虚体质的居家养生方法.....	106
1. 清泻虚热、益气养阴，按摩为主，刮痧为辅.....	106
2. 适合阴虚体质的保健部位及方法.....	107
3. 口不渴也要补水.....	110
4. 阴虚的人“虚不受补”，最忌大补.....	110
5. 叩齿咽津，津液自生.....	110
6. 阴虚食补方.....	110
7. 四季养生重在夏和秋.....	111

街上随处可见的汽车，有大马力和小马力之分，马力大的车不但性能好，速度快，载重量也大；马力小的动力就不足，车速、载重量等各方面就要稍微差点。如果将一个健康平和体质的人比作是“大马力”的汽车，那么，“小马力”的车就是气虚体质的人。

气虚了，机体各方面的功能都会下降·····	115
气的五大功能·····	115
气的三大来源·····	116
脏腑之气各不同·····	116
四种方法判断气虚体质·····	117
气虚体质的生命短板在脾胃和肺·····	118
气虚的人不是偏胖就是偏瘦·····	119
首要是减少气的消耗·····	119
气虚体质的健康发展趋向·····	120
常见的亚健康症状·····	120
易患疾病的居家调理法·····	120
反复感冒·····	121
气短自汗·····	122
低血压·····	123
气虚型便秘·····	124
月经不调·····	125
内脏下垂·····	126
改善气虚体质的居家养生方法·····	127
1. 益气健脾，以艾灸、按摩为主·····	127
2. 气虚的人慎用拔罐·····	127
3. 适合气虚体质的保健部位及方法·····	128
4. 久卧伤气，温和运动可健脾利肺·····	130
5. 多吃性温的食物·····	131
6. 春捂秋不冻·····	131



我把痰湿体质比喻成了“蜂蜜”。你看蜂蜜，它多黏稠啊，而且流动起来相当缓慢，流到哪儿就黏在哪儿、堵到哪儿。痰湿体质的人身体里的状况就和蜂蜜类似：它在肌肤里面，就是赘肉，或者脂肪瘤、纤维瘤；在血管里，就成为引起血液黏稠，甚至阻塞血管的物质，比如过高的血糖，过多的甘油三酯和坏胆固醇；聚集在肝脏里，就是肝脏里多余的脂肪；在肺脏里，就是我们咳吐出来的痰……

身体内的“痰”、“湿”从哪里来·····	135
水液内停积聚为湿，水湿熬炼浓缩成痰·····	135
油腻食物促生痰·····	135
怪病多痰，疑难杂症多从痰治·····	136
忧思伤脾也会生痰·····	136
四种方法判断痰湿体质·····	137
痰湿体质的生命短板在脾肺两虚·····	138
脾肺虚了，水湿就容易积聚成痰·····	138
痰湿体质的健康发展趋向·····	139
常见亚健康症状·····	139
易患疾病的居家调理法·····	139
肥胖·····	140
高脂血症·····	141
冠心病·····	142
糖尿病·····	143
气管炎、慢性咽炎·····	144
改善痰湿体质的居家养生方法·····	145
1. 祛痰先除湿，除湿先拔罐·····	145
2. 痰湿体质偏热的人，先拔罐再刮痧·····	146
3. 痰湿体质偏寒的人，先拔罐再艾灸·····	146
4. 适合痰湿体质的保健部位及方法·····	147
5. 适量运动可以补肺化痰·····	150
6. 利用好自身的祛痰渠道：吐和拉·····	150
7. 多吃祛湿化痰的食物·····	151
8. 四季养生重在夏冬·····	151