

不用求診、找偏方，輕鬆解析體質，有效調理自主健康！

調好體質
才能健康不生病！

求 • 醫 • 不 • 如 • 求 • 己

體質調理自己來



對照檢視，找出自己的體質

一次了解陽虛、血虛、氣虛、陽盛、氣鬱、瘀血、痰濕、濕熱、特聚等各項體質特性



自行調理，完全養生不求醫

整理提供生活、藥食、經絡、運動、心理、氣功、調體原則的中和之道

編者——馬婭、顏炘

國家圖書館出版品預行編目資料

求醫不如求己，體質調理自己來——調好體質才能健康
不生病！／馬姪、顏旻◎編 -- 初版 -- 臺北市：臉譜
出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2009〔民98〕
面：公分 --（心靈養生：FJ2010）
ISBN 978-986-235-062-1（平裝）
1.中醫理論 2.保健常識 3.健康法
413.1 98017137

心靈養生 FJ2010

求醫不如求己，體質調理自己來——調好體質才能健康不生病！

編者◆馬姪、顏旻

責任編輯◆胡文瓊

行銷企畫◆陳玫潏、陳彩玉、王上青

封面設計◆沈佳德

發行人◆涂玉雲

出版◆臉譜出版

台北市信義路二段213號11樓

電話：886-2-23560933 傳真：886-2-23419100

發行◆英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號2樓

客服服務專線：886-2-25007718；2500-7719

24小時傳真專線：886-2-25001990；25001991

服務時間：週一至週五上午09：30~12：00；13：30~17：00

劃撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司

城邦花園網址：<http://www.cite.com.tw>

讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

香港發行所◆城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

電話：（852）2508-6231 傳真：（852）2578-9337

E-mail：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所◆城邦（馬新）出版集團

【Cite（M）Sdn. Bhd.（458372U）】

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,

57000 Kuala Lumpur, Malaysia

電話：（603）9056-3833 傳真：（603）9056-2833

初版一刷◆2009年10月20日

I S B N◆978-986-235-062-1

售價◆299元 HK \$ 100元

（本書如有缺頁、破損、倒裝、請寄回更換）

版權所有·翻印必究

（Printed in Taiwan）

不用求診，找偏方；輕鬆解析體質，有效調理自主健康！

調好體質
才能健康不生病！

求 • 醫 • 不 • 如 • 求 • 己

體質調理自己來

作者——馬婭、顏炘

寫給讀者的話

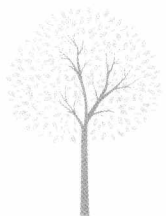
體質是我們常掛在口中的一個詞，而體質的好壞更是我們心中常念叨的。但你知道什麼是體質嗎？體質和健康有何關聯？你知道自己屬於哪種體質？你知道如何調理偏頗體質嗎？本書要回答的正是這些問題，閱讀本書，你就是在閱讀自己的身體與心靈，做到真正的「知己」。

今天，人們一直備受「看病難、看病貴」的困擾，但困擾之餘，又有多少人認識到防病比治病更重要呢？「重治療輕預防」的錯誤觀念始終根深柢固。人們對防病保健往往是「說起來重要，做起來次要，忙起來不要」，仍是捨得花大把錢去治病，卻不願意對健康進行微薄投資。前半輩子用命換錢，後半輩子用錢換命。健康的人很少珍惜健康，沒有健康的人嚮往健康，失去了健康的人備感健康的寶貴。

其實，醫師們都知道，在人類疾病譜中，真正能治好的疾病只占可憐的百分之十幾，相當大比例的病，實際上只能控制，而無法治癒，有些病甚至連控制住不發展也是一種奢望。得病後再找醫生，醫生能給的幫助其實已經很有限，即使治好，也不一定能恢復到和病前完全一樣的狀態。那麼，養生防病究竟有沒有方法呢？有！就是調體質！

體質從中醫角度一般可分為陽虛體質（寒底）、陽盛體質（實熱底）、陰虛體質（虛熱底）、血虛體質、氣虛體質、氣鬱體質、血瘀體質、痰濕體質、濕熱體質、特稟體質、平和體質以及混合體質等。疾病不是人人皆有，體質卻是人人皆具。由於不同體質的生理性差異，可造成不同病因和疾病的易感性，以及疾病發展的傾向性不同，體質這個家底是否豐厚以及它的偏頗方向，決定每個人日後的健康或疾病走勢。

由於多數人的體質或多或少地存在偏頗，調體質的意義因而凸顯：對未病



之體，體質偏頗隱藏著疾病的動因與背景，調體質屬防患於未然；對已病之體，調體質意味著調整疾病的動因與背景，從而可遏阻其發展、變化與加重。誰都知道，事後控制不如事中控制，事中控制不如事前控制。疾病的上游是亞健康，再往前溯則是體質的偏頗。如果我們把更多的精力投入到體質調理，就是真正地抓住了各種疾病的調治上游。防病治病須有層層防線，體質偏頗——亞健康——疾病，這是疾病從無到有，從微到重的過程或自然演進模式。這樣，把防線的第一層設在調體質就成為必然，如果及早調理偏頗的體質，這個模式就不會發生，甚至逆轉。因此，調體質，就可開啟健康之門。

調體質的結果是不生病，而有病再治的效果是未知數。如果治病要花100元，則調體質可能只需要花1元，而其效果則是對在體質背景下，所有可能出現的疾病都有效。即使在已病狀態下，也可以由於體質背景的改變，使得病容易治得多。

因此，正確的理念是：體質就是健康的家底，關注體質勝於關注疾病，把握自己體質的動向就等於把握了自己健康的走向。

在此理念下，本書以淺白易懂的語言，從何謂體質、體質的類型及其表現特徵、體質是如何形成的、體質變化的相關因素、體質與疾病及美容的關係、體質調理的意義、體質調理的主要法門等方面條分縷析、解難釋疑。更著重介紹各種對不同體質行之有效、豐富多采的調理方法，並以生動淺顯的方式介紹相關的醫學原理，務使讀者能知其然，也知其所以然。

本書的著眼點不在教導養生防病的小技巧，而是告訴你最根本、最正確的養生防病觀念，以及系統性的相關知識與可行的操作方法。針對你的體質現狀，從生活方式、運動、食物、藥膳、經絡等多方面提供「量體裁衣」且全面周詳的個體化調理方案，讓你恢復身體陰、陽、氣、血、神的平衡穩態，進而遠離疾病。

六祖慧能曰：「迷時師度，悟時自度。」希望讀者能從本書得悟而漸自度。

編者2008年8月8日

體質調理自己來

目錄

寫給讀者的話 0 0 2

1 認識體質

1.1 體質的定義 0 0 8

1.2 體質的形成與變化因素 0 0 9

2 認識中醫醫理

2.1 陰陽學說 0 1 8

2.2 氣血津液 0 2 4

3 找出你的個人體質

3.1 陽虛體質 0 3 4

3.2 血虛體質 0 3 5

3.3 陰虛體質 0 3 6

3.4 氣虛體質 0 3 7

3.5 陽盛體質 0 3 8

3.6 氣鬱體質 0 4 0

3.7 瘀血體質 0 4 1

3.8 痰濕體質 0 4 2

3.9 濕熱體質 0 4 3

3.10 特稟體質 0 4 4

3.11 平和體質 0 4 6

3.12 混合體質 0 4 6

4 體質可依生理變化調整

4.1 年齡不同體質有別 0 5 0

4.2 性別不同體質有別 0 5 5

4.3 心理與生理的影響 0 5 6

5 體質偏頗易生疾病

5.1 人體的正氣與邪氣 0 6 2

5.2 發病的前因後果 0 6 4

5.3 辨病與辨證 0 6 7

6 調理體質的重要性

- | | | |
|-----|---------|-------|
| 6.1 | 上工治未病 | 0 7 4 |
| 6.2 | 治病求本 | 0 7 6 |
| 6.3 | 疾病的康復途徑 | 0 7 9 |



7 美麗從全面調體開始

- | | | |
|-----|--------|-------|
| 7.1 | 體質影響美感 | 0 8 4 |
| 7.2 | 美麗養成大法 | 0 8 9 |

8 體質調理之道

- | | | |
|-----|-----------|-------|
| 8.1 | 生活調理之道 | 0 9 8 |
| 8.2 | 藥食調理之道 | 1 0 1 |
| 8.3 | 經絡調理之道 | 1 0 4 |
| 8.4 | 運動調理之道 | 1 1 5 |
| 8.5 | 心理調理之道 | 1 1 7 |
| 8.6 | 氣功調理之道 | 1 1 9 |
| 8.7 | 調體原則的中和之道 | 1 2 3 |

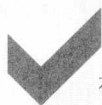
9 各種體質調理方法(一)

- | | | |
|-----|----------|-------|
| 9.1 | 如何調理陽虛體質 | 1 2 8 |
| 9.2 | 如何調理血虛體質 | 1 4 1 |
| 9.3 | 如何調理陰虛體質 | 1 5 2 |
| 9.4 | 如何調理氣虛體質 | 1 6 4 |
| 9.5 | 如何調理陽盛體質 | 1 7 6 |

10 各種體質調理方法(二)

- | | | |
|------|----------|-------|
| 10.1 | 如何調理氣鬱體質 | 1 9 2 |
| 10.2 | 如何調理瘀血體質 | 2 0 0 |
| 10.3 | 如何調理痰濕體質 | 2 1 0 |
| 10.4 | 如何調理濕熱體質 | 2 2 3 |
| 10.5 | 如何調理特稟體質 | 2 3 3 |
| 10.6 | 如何調理平和體質 | 2 3 5 |

認識體質



在今日的醫學臨床上，人們其實對「體質」二字並不陌生，經常會聽到有人說：誰的體質好、誰的體質差，言下之意無非是表達：體質好就是身體好；反之亦然。這種表達方式，雖然具備了體質內涵中最基本的東西，但卻過於籠統而成為一個空泛的名詞。事實上，中醫診斷的辯證論治，中心思想就是源於個體體質的差異分析，因此，認識體質可說是進入中醫殿堂的最佳途徑。

1.1 體質的定義

要明白體質所指為何，首先得清楚體質的字面意思及構成要素。就字義而言，「體」一般有指身體、個體、形體、體格等多種意思；「質」有素質、品質、性質、氣質等方面意思；「體質」二字，就有身體素質、形體品質、個體特質、個體氣質等含義。

體質具三大特性

每個人都有自己不同於他人的特有體質，「個體差異性」為體質的第一個特性。

體質與疾病的不同處在於，急性病一般是來得快，去得快，波動起伏大；而慢性病雖病程較長，但同樣也有波動起伏的不同狀態，相較之下，體質則穩定得多。每個人在某一相對較長的時段，其特徵會維持在比較持續穩定的狀態，具有「相對穩定性」即為第二個特性。

體質與疾病的另一個不同點在於，即便是體質已有偏差，它與疾病還是有程度之差；以陽盛體質（熱底）為例，假如正常體質的陽氣量是100，那麼陽盛體質的陽氣量可能就在110左右，而陽盛病證的陽氣量就可能在130以上；換句話說，離正常值較近的是偏差體質，離正常值較遠的是病證狀態。由此得出，體質的第三個特性就是具有「可調生理性」；體質不是病證而只是生理的偏差，病證則是處在病理狀態，這讓我們更容易理解為何調理體質比治療疾病來得容易多了。

體質是健康本錢

從中醫學的角度來看，體質基本上是處於相對穩定的狀態，但是不同的個體差異性與外在因素作用下，會使體質產生演變，這意味著其體內的陰、陽、氣、血、津液等因素的構成與運作也有所不同，可造成對不同病因和疾病的易感性，以及疾病發展的傾向性不同。所以說，體質就是健康本錢，本錢是否豐厚及其偏差方向，決定了日後的健康與疾病的走勢。



體質現象是人類生命活動的一種重要表現形式，它與健康和疾病有密切關係，因人而異的體質類型，或隱或現地體現於健康和疾病過程中；若在疾病過程中，體質就是疾病發生、發展與變化的內在變因或背景。因此，調理體質不單是使體質回復到平和狀態，實際上也等於是調整疾病的背景，從而遏阻疾病的發生、發展與變化。

體質的完整定義

體質就構成要素而論，具有形態結構（體）、心理狀態（質）、生理功能等三大要件；從成因來看，又與先天遺傳、後天飲食、環境、疾病用藥等因素有關。綜觀上述條件，可以為體質下一個完整的定義：體質，是指人體生命過程中，在先天稟賦和後天因素的共同作用下，所形成的形態結構、生理功能和心理狀態方面綜合的、相對穩定的個體特質。

1.2 體質的形成與變化因素

體質的形成因素稟承於先天，得養於後天。先天稟賦包括：種族、家族遺傳、婚育、種子，以及胎養等因素，決定著個體體質的相對穩定性和差異性。後天因素包括：飲食營養、生活起居、精神情志、自然環境、社會環境、疾病損害及藥物作用等因素，對體質的形成、發展和變化具有重要性影響。因此我們可以說，體質是個體在遺傳的基礎上，在內外環境的影響下，於生長發育過程中所形塑而成的。

先天體質的強弱

① 先天稟賦

先天稟賦是指孩子出生以前在母體內所承接的一切，包括父母精卵受孕的品質、父母血緣的遺傳性、父母體內陰陽氣血與臟腑的強弱狀態，以及在懷孕過程中胎養和妊娠期疾病，所導致的一切影響。

父母的生殖之精稱為「形體之基」，奠定了孩子先天體質的厚薄強弱，而父母自身的體質條件也會經由遺傳塑造出孩子的外在體格、內在氣質，甚至有遺傳性疾病（如癲癇、哮喘、雞胸、龜背、過敏性疾病等）。我們常用「虎父無犬子」這句話形容兩代人的本領相仿，其實也可以用來形容兩代人之間良好體質的遺傳，因此準備生育計畫的父母，可事先調理自己的體質，以便對未來小孩的體質形成良性影響，生個健康的優生寶寶。

即便孩子與父母之間有著相似處（遺傳），但孩子也因有著不同的差異（變異）而具有個體獨特性，此「變異」與後天多種因素的作用又會使體質產生可變性，因此即使有先天不足的情況，後天也能有一定程度的調理補救。

② 胎養過程

懷孕時的養胎、護胎、胎教等環節，對下一代體質的形成同樣深具影響。

養胎：懷孕期間孕婦的五大類食物（五穀類、奶蛋肉魚豆類、水果類、蔬菜類、油脂類）、七大營養素（蛋白質、脂肪、碳水化合物、水、維生素、纖維素和礦物質）應該均衡搭配，注意飲食宜忌，不偏食，亦不失好的口味。如此一來，腹中胎兒不只體質好，而且不會有明顯的陰陽氣血失調。

護胎：目的是使孕婦處於身體的最佳狀態，減少生病，降低一切可損傷胎兒的因素。孕婦要注意起居規律、適度勞動與休息、注意環境及自身衛生、保持良好的心情、預防病邪侵害、注意用藥問題、禁止劇烈活動及跌倒損傷等。

胎教：孕婦若是能營造良好的精神環境，讓自己的精神、心情，以及所感受到的一切均十分美好，對胎兒日後性格氣質的形成會有一定的良性影響，古代稱之為「外象內應」。

後天保養的差別

① 飲食有節

每個人都需要飲食營養來維持每天活動與體內機能運作，不同的膳食含有人體所需不同的營養成分，所以均衡的膳食結構、全面而充足的營養素，可增強人的後天體質。如果希望獲得充分的飲食營養，首先要脾胃消化功能正常運作，也就是說，必須先有良好的飲食習慣，即「飲食有節」。



「有節」有三個用意，一是指食物有四性五味的節制，保持平衡攝取的狀態。若是偏食，不只會造成人體內營養不均衡，同時亦會引起臟腑氣血陰陽的偏盛偏衰，而形成偏差體質。二是指食量的節制，不要節食或暴食。若是過度飢餓，因飲食攝取不足而影響氣血的生成與作用，導致營養不良，致使體質虛弱；若是飽食無度，則加重脾胃的消化負擔，久必損傷脾胃，俗話說：「飯吃八分飽，活到九十九」是有其道理的。三是指進食時間要有節律，由於現代人生活工作的節奏過於緊張，以致於用餐無法定時定量，這樣不良的飲食習慣最傷脾胃。三餐進食要有良好的規律，最好做到「早上吃得好，中午吃得飽，晚上吃得巧」。

但從中醫看來，飲食另有其奧妙。人的體質以中醫分類有寒熱虛實之偏，而食物不單富含營養素，也同時具有寒熱溫涼四性與酸苦甘辛鹹五味，不同的性味組合，可具有清熱、散寒、行氣、活血、祛濕、補虛、瀉實……等功用。我們可利用食物特性來調整自身失衡的體質，以形成理想的平和體質，或是穩固原有的平衡體質。

✱ 飲食偏嗜造成的體質偏差

長期偏嗜寒涼之品，例如生冷瓜果、冷飲等，易導致陽虛體質。

長期偏嗜溫熱燥性食物，例如煎炸物、薑椒之類，易導致陽盛或陰虛體質。

長期偏嗜辛辣，則易化火傷津，易形成陰虛火旺體質。

長期偏嗜甘甜肥膩，可助濕生痰，易形成痰濕體質、濕熱體質。

長期貪戀醇酒，易內生濕熱體質。

② 勞逸適度

現代人在職場上過勞死的例子屢見不鮮，工作與休息都要適度才是保健之道。所謂「適度」，一是指要注意勞逸的分配量問題，過與不及均非適宜；二是指生活起居要有規律；三是指遵守這種規律要持之以恆。

平時適度的勞動或運動，可以強壯筋骨肌肉、通利氣血、調和陰陽，增強臟腑的功能；適當的休息，可以消除疲勞、恢復體力和腦力，維持人體正常的

生理功能。反之，若長期操勞過度，勞力則耗氣、勞神則傷血、房勞（性生活過度頻繁）則損精，容易導致臟腑陰陽氣血不足、功能減退，形成陰陽氣血諸虛體質。然而，若是過度安逸，則又因氣、血、津液流通不暢，而易成氣鬱、痰濕或瘀血體質。

③ 情志舒暢

中醫認為人的生理與心理可相互影響，精神情緒的狀態也會影響體質的形成。中醫將一般人受外界刺激後所產生的正常情緒反應，包括喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，稱為「七情」。人若對七情的反應過於強烈或長期陷於某情緒中，超出人體生理的承受能力，便會直接影響內在臟腑經絡的功能，導致陰陽氣血失調或不足，對體質造成不良影響，從而形成某種特定的體質。

舉例來說，人若是長期精神抑鬱，情志不暢，心不平則氣不和，首先會出現「氣不順」的氣鬱表現，久而久之易形成氣鬱體質，而現代人文明病憂鬱症的發生，其背景也多半是氣鬱體質。一旦體內氣鬱日久，便影響血液運行，則成為瘀血體質；若影響到水液運行，則成為痰濕體質。

正所謂：「怒傷肝，喜傷心，悲憂驚恐傷命根。」精神情志貴於調和，只要時時保持心境開朗、精神愉快，則氣血調和、臟腑經絡功能協調，體質便能健壯。

環境變化的影響

① 自然環境

根據中醫的「天人相應」觀，外界的環境因素對人體有著直接或間接的影響，在不同的氣候與地理環境中，其差異性必然使長期生活其中的人，在形態結構、生理功能、心理行為等方面，產生適應性的變化，換言之，人類體質具有一定的地區性差異。

比如中國東南沿海為海洋性氣候，溫熱多雨，地勢低下且水土薄弱，在此自然環境影響下，南方人較多為濕熱體質，兼以天熱大量出汗的同時，人體內的陽氣也會隨之排出體外，因此南方人比起北方人來少見壯實體質；反觀，中國西北內地為大陸性氣候，乾燥少雨，在此寒冷環境下，人體的陽氣內藏，所



以西北方人體形多壯實。於是，不同地方的中醫治療特色，也就應運而生；像廣東的涼茶文化，無非就是針對當地濕與熱的地理氣候特徵，而具有清熱、祛濕、養陰的功能；西北方則喜用溫熱之品，也是因應其寒冷的氣候特點。

此外，現代社會中還多了人造的環境因素，或多或少也影響到人的體質。今日人們多依賴空調風扇暖氣，生活在人為的恆溫環境中，人類漸失對自然環境的適應力、調節力，以及體內環境的穩定性。更因人類在生產、生活過程中產生有害物質，如化學及放射性物質、病原體、廢氣、廢水、廢渣，以及雜訊等，均會引起環境品質下降，危害人體健康，形成體質的失調，甚至出現過敏體質或得到相關的疾病。

② 社會環境

隨著人類文明的演進，社會環境不斷出現劇烈的變遷，改變了人類的生存條件，這對人類體質的形成、疾病發生可說是利弊參半。生活的環境衛生得到改善、生病時有藥物迅速解除病痛、現代人防病養生的概念也日益普及，這些都有利於良好體質的形成。然而，生活變化的腳步太快，人類未必能完全跟得上這變化，反而衍生出新的問題來：例如，人們追求精緻食物、攝取高脂肪高熱量食品，出門又常以車代步，平時缺少運動，致使肥胖上身，因而造成痰濕、濕熱體質的人增多；加上冷凍冷藏食物的出現、煎燻烤炸的食物吃太多，都易使人體的陰陽失調，從而出現陽虛、陰虛或陽盛體質。

兼以現代社會競爭日益加劇、資訊膨脹、人際複雜、利益掛帥等因素，均可形成強烈的精神刺激，使人們精神緊繃、情緒躁動、抑鬱焦慮、煩躁不安、心靈疲憊，導致身體的陰陽氣血失調，進而影響體質。

疾病與治療的因素

① 疾病影響

體質與疾病兩者互為因果關係，體質決定疾病的易發性，疾病影響體質的形成與變化。中醫有「久病多虛」之說，疾病往往是透過損傷人體的正氣，來改變人的體質，例如一個身患重病或慢性病的人，病勢拖得越久越容易耗損正氣，於是就會影響甚至改變體質狀態。

疾病的發生、發展和變化過程，實際上就是人體正氣與病邪鬥爭的勝負過程，如果病邪過強或正邪長期抗戰時，正氣不能及時消除邪氣或適時補養正氣的話，必定會造成正氣漸虧，導致虧虛。

② 治療影響

藥物有寒熱溫涼之分、補虛瀉實之別，若是長期偏用某些性味的藥物，或是不根據個人的體質來用藥，造成體內臟腑氣血陰陽出現偏盛偏衰的情形，從而改變了人的體質。

許多人都有個不正確的調理觀念，以為補好於瀉，而且補中尤其喜溫補，特別愛用鹿茸、北芪、人參來補身。殊不知，「虛者當補，實者當瀉」，若為實證（有餘之證）而誤補，則愈補偏差就愈大；即便為虛證也要補得對，若陰虛火旺，應用清補，卻誤用溫補，無異火上添油，愈補愈熱。唯有治療得當，方可利用藥物的寒熱溫涼之性、補虛瀉實之功，以調體質治疾病。



本章重點歸納

- 體質構成的三大要素：形態結構、生理功能和心理狀態。
- 體質的三大特性：個體差異性、相對穩定性、具有可調性。
- 體質不是病證，病證是處在病理狀態，調體質較治病容易得多。
- 即使已經生病了，由於體質是疾病發生、發展與變化的內在變因或背景，調體質也意味著調整疾病的變因與背景，從而可遏阻疾病發展、變化與加重。
- 體質的形成是先後天因素共同作用的，先天賦其根，後天強其本，兼以自然與社會環境差異，以及疾病、藥物等因素影響，都可使體質具有個性差異。
- 體質與疾病兩者互為因果，體質決定疾病的易發性，疾病影響體質的形成與變化。



