

CCTV
中华医药

一本辨别您的体质
治未病的国医健康图书

教您

如何
不生
病

中医临床有9种体质之说

一方水土一方人 对症调养各不同

**8种亚健康人的体质：气虚、湿热、血瘀、阴虚、阳虚、痰湿、特禀、气郁
未曾生病 已先有预兆**

**3种中医传统疗法：艾灸、拔罐、刺血、针灸、熏蒸、贴敷、食疗、按摩
的体质 治病于未发**

您的健康您做主

中央电视台《中华医药》栏目组 著

上海科学技术文献出版社

CCTV 中华医药

中央电视台《中华医药》栏目组 敬



教您如何

不生病



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

教您如何不生病/中央电视台《中华医药》栏目组著.
—上海: 上海科学技术文献出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-5439-3646-1

I. 教… II. 中… III. 保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第102602号

责任编辑: 张 树

装帧设计: 北京龙马天扬文化传播有限公司

钱 祯

教您如何不生病

中央电视台《中华医药》栏目组 著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市武康路2号

邮政编码: 200031

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市人民印刷厂

开 本: 787X1092 1/16

印 张: 7.75

字 数: 73 000

版 次: 2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

印 数: 1-10 000

书 号: ISBN978-7-5439-3646-1

定 价: 20.00元

<http://www.sstlp.com>



◎ 《教您如何不生病》图书编委会

主 任：盛亦来 杨刚毅 范 昀

副 主 任：王广令 刘 文 吴晟炜

策 划：刘 文 李 峰

主 编：洪 涛

副 主 编：兰孝兵

责任主编：唐 莹

编 委：姜可千 王燕通 赵 玮 张颖哲

田新华 杨彦楠 罗泽君 黄卫华

版面设计 北京龙马天扬文化传播有限公司

插图设计 王大伟

目 录

1. 教您如何不生病之气虚质 1
2. 教您如何不生病之湿热质 17
3. 教您如何不生病之瘀血质 31
4. 教您如何不生病之阳虚质 47
5. 教您如何不生病之阴虚质 59
6. 教您如何不生病之痰湿质 73
7. 教您如何不生病之特禀质 91
8. 教您如何不生病之气郁质 105



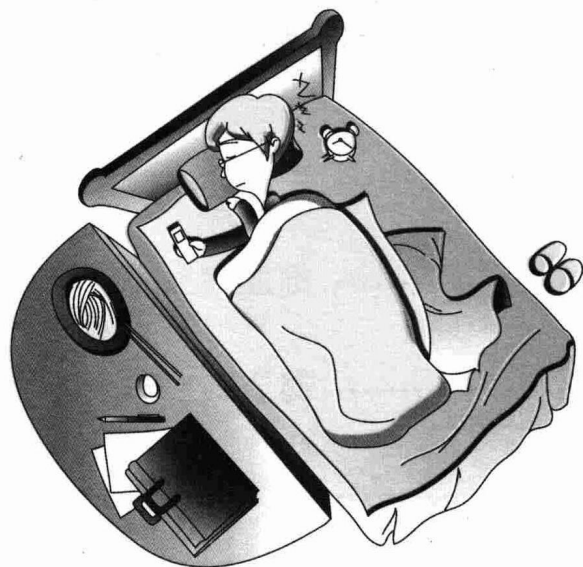
正值青春年少,我为什么总感到疲惫乏力?同样风华正茂,我为什么常常感冒缠身?中医提示您,生活中的细节,疲劳背后的秘密,教您如何不生病。

气虚质



20岁出头的黄小姐，是广州一家银行的职员，刚刚参加工作不到两年的她，正是踌躇满志、年富力强的时候，但是，从2007年初起，她却常常感到力不从心，一种疲劳的感觉天天伴随着她。

黄小姐：觉得很累很累，回家以后我就什么都不想说，只想睡觉了。



刚开始黄小姐并没有太在意，认为是工作太紧张，太劳累了，也许请几天假休息休息，放松一下就好了。

黄小姐：挺影响生活和工作的，上班不舒服要请假，给领导的印象也不好。

是啊，工作了，怎么能总请假呢？更重要的是，请假休息也没用，黄小姐只能在周而复始的疲惫中坚持。更为不妙的是，除了疲劳之外，还有更难受的呢！

黄小姐：到去年的时候就很容易发热、感冒。

三天两头感冒，常常这次感冒才好，下一次感冒又接踵而来。



黄小姐：我一生病就会持续大约一个星期，有时候很容易发热。

虽然只是普通的感冒发热，黄小姐通常自己吃一些药也能对付，但是，总是感冒令她烦恼不已，精神状态明显大不如前。她开始担心，自己肯定是得了什么病！

黄小姐：因为毕竟身体不好嘛，而且感冒不舒服，很难过的。

黄小姐一年多来确实感到很难受，总是觉得疲乏无力，没有精神，而且还特别容易感冒，工作效率也开始下降。半年前她就曾经去过几家医院进行检查，医生说她并没有什么病，内脏器官都

没问题。最后告诉黄小姐说,她这是亚健康,不是病,也没有什么特效药物,调理调理,慢慢就会好的。可是黄小姐调理了快一年了,多睡觉、放宽心也没有感觉到身体状况有什么起色,依然是疲乏无力。说来也巧,有一天,她得知有一家医院开设了“治未病”门诊,“治未病”?那不就是给没病的人治病吗,去看看!没准就能治好自已的难受呢!

2007年9月,黄小姐来到了广东省中医院“治未病”中心,虽然说是“治未病”,但仍旧是中医诊病的一套程序,经过望闻问切之后,医生居然真的看出了问题!



林熾钊(广东省中医院治未病中心主任医师):

疲乏、困倦,特别容易疲劳,而且会反反复复感冒,这种情况属于比较典型的气虚表现。

什么?气虚!黄小姐外形看上去并不是很瘦弱的样子,也看不出来哪里“虚”啊!可医生说黄小姐气虚,是不是真的呢?

其实,中医说的气,不是普通的气,而是指一种能量。医生说黄小姐气虚,说的是她的元气不足,还有就是她的卫气虚损。元气不足就会导致疲乏无力,卫气虚损就是抵抗力弱,所以她比别人都容易感冒。也就是说,黄小姐一年来出现的那些疲倦、乏力、打不起精神、爱感冒,原来都是因为气虚引起的。可是刚刚20出头的黄小姐应该正是精力旺盛、年轻力壮的时候,一般来说在这个年龄,累了睡一觉马上又能生龙活虎。可是,这个黄小姐怎

么就会气虚呢？真的是工作压力太大，累成这样的吗？

现代社会工作强度大这是不争的事实，可是并不是人人都和黄小姐一样疲惫不堪。在和黄小姐的交谈中，医生捕捉到一个非常关键的信息。广东地区天气偏热，黄小姐和大多数年轻人一样，有一个割舍不掉的爱好。

黄小姐：喜欢吃冷一点的东西，吃太热的会出汗。



黄小姐的这个爱好已经不是一天两天了，即使在空调房间里感觉不到天气的热度，也丝毫影响不了这个习惯。

黄小姐：一年 365 天都一样的。

难道这就是形成黄小姐气虚体质的一个重要原因吗？

■ 林熾钊(广东省中医院治未病中心主任医师)：

如果她在饮食调节方面没有太注意，那她就更容易损伤

脾气。

这个原因听起来似乎有点奇怪,吃雪糕是为了降暑止渴,它和黄小姐的疲劳、乏力有什么关系呢?您别说,其实,这关系还挺密切的,黄小姐酷爱的冷饮触犯了身体的要害,就是伤了“后天之本——脾”,也就是林医生所说的“伤了脾气”。中医讲,心肝脾肺肾,脾的特点是“喜暖而恶寒”,也就是说脾喜欢暖的东西,害怕冷的东西,如果长期让它接触寒凉的东西,脾必然会受伤。脾要是不好,那问题可就大了。为什么这么说呢?因为脾主管消化吸收,传输营养物质,运化水液,统摄血液。您想想这么一个重要的中枢环节如果出了问题,运转不力的话,那会怎么样?那会直接波及其余四脏。我们常常认为,脾不好的人,应该是黄黄瘦瘦的,消化吸收不好。可是我们再看看黄小姐,她并不瘦弱,这又是怎么回事呢?原来,脾的功能之一是消化吸收,黄黄瘦瘦的人自然就有脾胃虚弱的嫌疑了,但是虚胖同样是脾不健康的表现。一旦脾虚到没有能力把无用的物质和水分排出体外,就会出现偏胖的状态,中医常说“脾气虚会导致五脏气虚”。黄小姐的脾不好因此就导致了她的气虚,那么,我们怎么才能知道自己是不是气虚呢?

■ 王琦(北京中医药大学中医体质与生殖医学研究中心教授):

首先,气虚的人面色偏黄,他跟你说话的时候没有那种高亢激昂的声音。说话比较软、无力,声音比较低微。要是说多了会

怎么样呢？他就会感到上气不接下气。

气虚体质的人唇色少华，毛发没有光泽，说话有气无力，气短懒言，肌肉不健壮，肢体容易疲乏，精神不振，容易感冒。

黄小姐说话的声音不算微弱，但是她容易疲劳和爱感冒的特点非常符合气虚的表现。中医说“百病皆由脾胃衰而生”，像黄小姐现在已经是脾气虚弱，如果不加调理，继续下去，麻烦可就大了！

王琦：气虚者容易得感冒，当然还有一些人容易得胃下垂，而一些劳力过重的女性容易得子宫下垂。

黄小姐目前虽然没有到患病的程度，但是她这种气虚的状况却隐藏了很多的危险，中医把她这种情况叫做气虚体质。每个人都有自己的体质，中医把体质一共分为9种，任何一个人都可以对号入座找到自己是什么样的体质，而实际上有接近70%的人几乎都属于不健康的体质，也就是我们常说的“亚健康”状态人群，只有大约30%的人是接近于平和体质的，也就是健康的体质。体质不好就埋下了疾病的隐患，比如说黄小姐，她是气虚体质，虽然目前只是容易感觉累、感冒等，没有什么大病，可是这种体质持续下去，不去调和的话，或许就会患上更加严重的疾病。中医有句话叫“上工治未病”，说的就是最好的大夫就是治疗还没有生出来的病，用我们现在的话讲就是让您不生病。而对于黄小姐来说，要想不生病，就必须改变气虚的体质，那又该怎样改

气虚

教
您
如
何

不
生
病

变呢？

针对黄小姐的情况，医生开始给黄小姐进行治疗。第一步，使出了古老的中医治疗方法——艾灸。

只见艾条被点燃之后，一股浓浓的烟味弥漫开来。

仅仅接受了第一次灸疗，黄小姐就有了明显的感觉。

黄小姐：有一种向上涌的气，然后就比较烫，过一会就感觉挺舒服的。

我们常说针、砭、灸、药，“药之不及，针之不到，必须灸之”。其实灸是排在药的前面的，为什么要用艾来灸呢？一个就是借助它的温热之力，再一个就是艾叶本身也有一定的作用。《本草从新》中说：“艾叶能回垂绝之阳，通十二经，走三阴，理气血，还寒湿，暖子宫……以之灸疗，能透诸经而除百病。”灸的作用其实是很强的，很多时候，在中医看来它是不可替代的。灸法主要是借助艾火的热力来刺激经络腧穴，打通经脉，调节脏腑，增强新陈代谢，达到治病疗伤、养生保健的目的。可您看，医生给黄小姐艾灸的时候，不灸别的地方，灸的是腿，这又是为什么呢？先不急，医生还给黄小姐推荐了一道药膳，叫做参芪山药乌鸡汤，她说这道汤特别适合气虚体质的人食用。我们就一起来学一学这道药膳怎么制作，回头再告诉您，医生为什么给黄小姐灸的是腿而不是别的地方。

做这道参芪山药乌鸡汤需要准备的原料有：乌鸡一只，人参 10 克，黄芪 30 克，山药 50 克，生姜 1 块。选择乌鸡的时

候,您可以掰开鸡嘴看一下鸡的舌头,如果它的舌头是黑的,那么这只鸡的肉和骨头就都会是黑的,这种乌鸡的药用价值会更高。

■ 罗翌(广东省中医院急救科主任医师):

乌鸡在这道药膳里边主要是起补气血的作用。乌鸡的嘴、眼、爪,包括它的骨头、内脏都是黑的,也有人说它是越黑越好,所以乌鸡有一个美称叫“黑心的宝贝”,因为一是肉比较嫩,二是含的氨基酸含量特别多,特别适合气虚质的这些人群。

这道参芪山药乌鸡汤具体应该怎么做呢?首先,把人参、黄芪、山药都倒入水中清洗,清洗干净之后全部塞进乌鸡的肚子里,然后把乌鸡放进沙锅里,加入生姜、适量的盐,再加入清水,盖上盖。记住:清水的量要没过乌鸡。在火上另外烧一锅水,水开之后,把沙锅放进大铁锅里隔水蒸,大火蒸3~4小时,3~4小时之后这道参芪山药乌鸡汤就可以食用了。

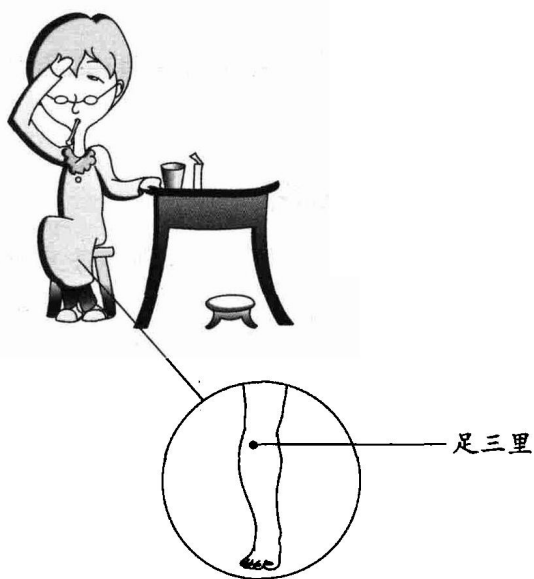
【功效】补虚损,益正气。

人参补虚,黄芪补气,大家都知道,但是这道药膳中的山药是要向脾胃虚弱者大力推荐的。山药可以说是健脾专家,《本草纲目》说:“山药益肾气,健脾胃,止泻痢,化痰涎,润皮毛。”它补气是偏于健脾气,不热不燥;补而不腻,补而不滞,非常平和,有神仙之食的美称,是最适合气虚体质者和老年人吃的。我们刚才用的是从药店买来的山药饮片,您要是到菜市场去买鲜山药的话,作用是一样的。经常吃山药,对气虚的人是大有好处的。不过,在这

儿有一点要提醒您注意的是,这道参芪山药乌鸡汤并不是人人都适合吃的。哪些人不适合食用呢?

罗翌:爱上火的人,比如说长痘痘、口臭、口苦、大便干结、舌苔很厚腻的患者是不适合的,还有对于纯阴虚的患者也是不适合的。

药膳学完了,我们再回过头来说一说艾灸的事。医生在给黄小姐进行艾灸治疗的时候,主要就是灸了一个穴位,医生说选择那个穴位的作用相当于吃老母鸡。这个穴位在哪儿呢?就是足三里。我们知道母鸡能补肾益精、补益脾胃、补血养阴,足三里这个穴位有着同样的作用。如果您要是觉得灸不太方便的话,用手按摩也是一样的。不过,足三里这个穴位大家都知道,有人也常常按摩,但是就怕找不准。接下来就告诉您一个准确寻找足三里的方法。小腿屈曲,可以找到在膝关节外侧有一个小窝,这就是外膝眼。从外膝眼直下四横指,胫骨前缘外侧旁开一指,这个交叉点就是足三里。用大拇指或者是中指顺时针按摩,每一次按摩100下,要是感觉到酸胀是最好的。足三里和脾胃确实有着非常密切的联系,足三里是胃经要穴,经常按摩这个穴位可以补脾健胃、增强免疫功能,所以足三里又被称为强壮要穴。不光是黄小姐这种气虚体质的人适合用这个穴位来进行保健,平时没事的时候多拍打拍打足三里,一样可以强身健体、消除疲劳、延年益寿,防患于未然。



【如何摆脱过度疲劳？】

消除脑力疲劳法：适当参加体育锻炼和文娱活动，积极休息。如果是心理疲劳，千万不要滥用镇静剂、安眠药等，应找出引起感情忧郁的原因，并求得解脱。病理性疲劳，应及时找医生检查和治疗。

饮食补充法：注意饮食营养的搭配。多吃含蛋白质、脂肪和丰富的B族维生素的食物，如豆腐、牛奶、鱼肉类，多吃水果、蔬菜，适量饮水。

休息恢复法：每天都要留出一定的休息时间，听音乐、绘画、散步等有助解除生理疲劳。

科学健身方法：一是有氧运动，如跑步、打球、打拳、骑车、爬山等；二是腹式呼吸，全身放松

