

体质分九种，辨清再养生，
才能健康长寿不生大病



九种体质

对症养生

平和质
特征：面色红润，头发有光泽，神清，舌色淡红，脉象平和。

气虚质
特征：面色淡白，肌肉松软，声音低微，舌淡，脉弱。



阳虚质
特征：面色苍白，畏寒怕冷，手脚冰凉，舌淡胖，脉沉迟。

阴虚质
特征：面色潮红，口干咽燥，手足心热，舌红少苔，脉细数。

湿热质
特征：面红目赤，口苦黏腻，大便黏滞，舌红苔黄腻，脉滑数。

血虚质
特征：面色萎黄，唇淡，心悸失眠，舌淡，脉细。

气郁质
特征：胸胁胀满，善太息，情绪抑郁，舌暗，脉弦。

痰湿质
特征：面黄肌瘦，腹部肥满，头重身倦，舌胖苔白腻，脉濡滑。

特禀质
特征：过敏体质，易患哮喘、荨麻疹等，舌淡，脉浮。

其他
包括胎前、产后的各种体质特点。

张念一◎编著 土荣华(主任医师)◎审定

体质分九种，辨清再养生，
才能健康长寿不生病



九种体质 对症养生



张念一◎编著 土荣华（主任医师）◎审定

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解九种体质对症养生/ 张念一编著. —石家庄:河北科学技术出版社, 2010. 10

ISBN 978 - 7 - 5375 - 4114 - 5

I. ①图… II. ①张… III. ①体质 — 关系 — 养生(中医) — 图解
IV. ①R212 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 194580 号

图解九种体质对症养生

张念一 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 18

字 数: 200 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

养生调体质，势在必行

随着生活水平地不断提高，养生越来越受到人们关注。然而，真正懂得养生之道者又有多少呢？往往是人说绿豆可以治病，后面就会有大批的人来囤积绿豆；人说茄子可以防癌（当然这只是假设），就又有人蜂拥一般去买茄子。难道养生也可以跟风吗？显然是不可以的。正如大自然中没有完全相同的两片树叶，世界上也没有哪一种养生方法是适合所有人的——每个人的体质是不同的！假如你还没有弄清自己到底属于哪种体质，那又何谈科学养生，何谈真正懂得养生之道呢？

同一种病，有的人吃一些药就会好，而有的人吃同样的药反倒症状加重了。这就是没有辨清体质对症施治而导致的后果。我们来举个例子，比如都是上火，阴虚体质之人的火一般为实火；而阳虚体质之人的火则多是虚火。实火就要清热解毒，以祛除体内积聚的热火。而假若这个人是阳虚体质，那他“上火”就是一种假象，虽然同样是嘴角干裂、口干舌燥，但体内却缺乏阳气，这时候如果还用清热解毒的药物来降火，那无疑是给阳虚“雪上加霜”。

养生的最高境界是“治未病”，而调理体质是养生的基础，是“治未病”的必经之路。《图解九种体质对症养生》一书正是以“治未病”为切入点，以九种体质调理养生为基本原则，不仅从特征、表现、偏颇原因及易患疾病等方面对阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质和特禀体质8种偏颇



体质及平和体质做了系统介绍，还具体而详细地从四季调养、饮食调养、情志调养、运动调养、经络调养、药物调养等方面为大家介绍各种体质的调养之道，同时，针对体质不单一存在的特点，还从“分型论治”的角度介绍了常见病的治疗方法。而每个章节后附的体质自测表，则可以帮助你检测自己到底属于哪种体质，从而对照相应的体质进行调理，最终使自己的体质趋于平和健康。

养生，让生命得以颐养，让体质得以增强，让疾病得以预防，让延年益寿得以实现！相信读过此书后，一些非常怕冷的朋友一定知道了原来是阳虚体质搞的鬼；一些肥胖的朋友看过此书后也一定会明白，原来这种肥胖还和痰湿体质有瓜葛，那“消渴”的祸是不是也是痰湿体质惹出来的呢？继续看下去吧……

编 者

目 录

第一章 调体质，养生的必经之路 / 001

第一节 体质养生，适合你的就是最好的 / 003

调体质，量身定做，才能帮你去病根 / 003

调体质，帮你大病化小，小病化了 / 006

调体质，强身祛病，让你少花冤枉钱 / 007

调体质，由内到外，让你美丽靓出来 / 009

调体质，调走亚健康“治未病” / 011

第二节 同法不同养，辨清体质好养生 / 013

针灸颈椎病：气虚、阳虚各不同 / 013

拔罐减肥：痰湿、阴虚各不同 / 014

药养失眠：阴虚、气虚各有偏重 / 016

饮食养生：阳虚、湿热各取所需 / 017

运动养生：气虚、湿热动静有别 / 018

第二章 阳虚体质：倦怠乏力，四肢冰冷 / 019

第一节 畏寒怕冷，说说阳虚体质那些事儿 / 021

阳虚生外寒，帮你辨清阳虚体质 / 021

减肥、寒凉饮食，“减”的、“凉”的多是阳气 / 023

“缺少阳光”的生活，让人一步步趋向阳虚 / 024

可爱女生，别“露”掉你们的阳气 / 026

抗生素也会致阳气虚损 / 028

上火，阳虚体质是真的“上火”吗 / 029

第二节 阳虚体质养生：培补阳气，多热少寒 / 031

四季调养：严冬避寒，春夏要多晒太阳 / 031

饮食调养：多吃热食，少吃冷寒之品 / 032

经络调养：艾灸神阙、气海、关元、中极 / 035

药物调养：桂枝加附子汤、理中汤，调阳虚好药方 / 036

运动调养：户外运动要防寒保暖 / 039

情志调养：多交朋友多聊天，少些愁绪 / 040

易患疾病：关节病变、腰腿痛、颈椎病等 / 041

附一：颈椎病的分型论治 / 045

附二：中医体质分类与判定自测表——阳虚体质 / 052

第三章 阴虚体质：阴血不足，烦躁易怒 / 053

第一节 “干”、“燥”的阴虚体质，让女性备感无奈 / 055

津液不能上承，帮你辨清阴虚体质 / 055

小心辣椒“辣”掉你的阴液 / 057

别让熬夜“透支”你的阴液 / 058

阴虚，让女人的美丽容颜过早“枯萎” / 060

不要忽视了孩子的“阴虚” / 061

第二节 阴虚体质养生：滋补肝肾，养阴润燥 / 063

- 四季调养：春夏防燥，秋冬养阴 / 063
- 饮食调养：海参、百合，滋阴养肝肾 / 064
- 经络调养：针灸按摩，安眠去火 / 068
- 药物调养：玉竹、燕窝，养阴润燥 / 069
- 运动调养：宜静养，不宜剧烈运动 / 075
- 情志调养：心态平和，别太争强好胜 / 076
- 易患疾病：便秘、肿瘤、结核 / 078

附一：便秘、咳嗽的分型论治 / 079

附二：中医体质分类与判定自测表——阴虚体质 / 090

第四章 气虚体质：懒言乏力，感冒频频 / 091

第一节 反复感冒 / 093

- 上气不接下气，帮你辨清气虚体质 / 093
- 先天禀赋不足，为大多“气虚质人”之成因 / 095
- 减肥减成气虚质 / 096
- 久病、过劳、安逸，会“耗”掉元气 / 098

第二节 气虚体质养生：益气健脾，固护元气 / 100

- 四季调养：春捂秋不熬，夏避暑冬平补 / 100
- 饮食调养：大枣、小米，健脾益气 / 101
- 经络调养：按揉足三里、气海、关元等 / 103
- 药物调养：人参、黄芪，补气补虚 / 104
- 运动调养：轻量运动，培补元气 / 108
- 情志调养：少思少虑，情绪稳定 / 109
- 易患疾病：感冒 / 110

附一：感冒的分型论治 / 112

附二：中医体质分类与判定自测表——气虚体质 / 116

第五章 痰湿体质：怠惰懒动，大腹便便 / 117

第一节 “三高”，痰湿体质最大隐患 / 119

大腹便便，帮你辨清痰湿体质 / 119

吃得太多动得太少，促生痰湿体质 / 121

脾气虚弱，水谷不化成痰湿 / 122

说说一家子的痰湿体质 / 123

解密痰湿体质的“胖” / 124

解密痰湿体质的“痰”、“湿” / 126

防治“三高”，从调理痰湿体质开始 / 127

不要忽视痰湿的孩子 / 128

第二节 痰湿体质养生：化痰祛湿，多动少养 / 130

四季调养：春养神，夏防晒，秋宜补，冬防寒 / 130

饮食调养：薏米、冬瓜，化痰祛湿 / 131

经络调养：按摩针灸，利湿化痰 / 134

药物调养：白术、茯苓，化痰祛湿 / 135

运动调养：多动少懒，通身汗出 / 137

情志调养：多参加有意义的活动 / 138

易患疾病：肥胖、糖尿病、高血压等 / 139

附一：糖尿病、冠心病、高血压的分型论治 / 141

附二：中医体质分类与判定自测表——痰湿体质 / 158

第六章 湿热体质：身体困重，多痘多疮 / 159

第一节 “战痘”，湿热体质最大的烦恼 / 161

面垢油光、粉刺痤疮，帮你辨清湿热体质 / 161

不要小瞧酒这一助升湿热的“帮凶” / 163

从“湿”到“热”，再到“痘”的频生 / 164

“胖子”的湿热这样来辨识 / 165

湿热体质的预防要从孕育期开始 / 166

第二节 湿热体质养生：“清热”、“利湿”同步进行 / 168

四季调养：长夏暑湿巧应对 / 168

饮食调养：薏米、绿豆，清热利湿 / 169

经络调养：按摩艾灸，祛湿祛热 / 173

药物调养：湿重热重，辨证论治 / 174

运动调养：长跑、游泳，清热利湿 / 176

情志调养：保证睡眠充足，调畅情志 / 178

易患疾病：痤疮、黄疸、带下等 / 179

附一：肥胖的分型论治 / 181

附二：中医体质分类与判定自测表——湿热体质 / 186

第七章 血瘀体质：血行不畅，瘀滞成斑 / 187

第一节 解密生暗斑的血瘀体质 / 189

面色晦暗，帮你辨清血瘀体质 / 189

气滞阻络多成血瘀 / 190

痛经，多是血瘀惹的祸 / 192

肿瘤，与气滞血瘀脱不了干系 / 193

第二节 血瘀体质养生：活血化瘀，祛除瘀滞 / 195

四季调养：春季多动，秋冬御寒 / 195

饮食调养：少量饮酒，大量吃醋 / 196

经络调养：按三阴交，活血散瘀 / 198

药物调养：地黄、丹参，活血养血 / 200

运动调养：全身运动，助气运行 / 200

情志调养：多愉悦情绪，少苦闷忧郁 / 202

易患疾病：肿瘤、中风、崩漏等 / 203

附一：痛经的分型论治 / 204

附二：中医体质分类与判定自测表——血瘀体质 / 210

第八章 气郁体质：郁闷不舒，气机不畅 / 211

第一节 气郁体质，解不散的愁滋味 / 213

无故叹气，帮你辨清气郁体质 / 213

细节决定健康，谨防气郁从生活中来 / 214

抑郁症，气郁体质的最大隐患 / 216

不要让气郁与血瘀“惺惺相惜” / 217

气郁与男子阳痿、尿频间的瓜葛 / 219

女人的“神经”不是有意发的 / 220

第二节 气郁体质养生：疏通气机，解除郁滞 / 223

四季调养：春夏早睡早起，秋冬劳逸适中 / 223

饮食调养：健脾安神，少量饮酒 / 224

经络调养：按摩针灸，疏肝理气 / 226

- 药物调养：柴胡、郁金，疏肝行气 / 227
- 运动调养：旅游调神，气功调息 / 228
- 情志调养：多听音乐多读书，心襟开阔乐知足 / 231
- 易患疾病：躯体障碍性抑郁、梅核气、肿瘤 / 232

附一：头痛的分型论治 / 234

附二：中医体质分类与判定自测表——气郁体质 / 240

第九章 特禀体质：过敏连连，娇宠备至 / 241

第一节 为什么会有人总过敏 / 243

频繁过敏，帮你揭秘特禀体质 / 243

母乳过敏的宝宝 / 244

精液过敏令新婚的她苦不堪言 / 245

过敏体质的人要查找过敏源 / 246

过敏体质容易出现过敏的部位 / 247

第二节 特禀体质养生：益气固表，养血消风 / 249

四季调养：春季升阳，谨防过敏 / 249

饮食调养：清淡均衡，搭配合理 / 249

经络调养：拔罐可有效减轻过敏症状 / 251

药物调养：玉屏风散，益气固表 / 251

运动调养：少户外活动，以减少过敏 / 253

情志调养：戒除烦躁，平静心情 / 254

易患疾病：荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等 / 254

附一：荨麻疹的分型论治 / 256

附二：中医体质分类与判定自测表——特禀体质 / 260

第十章 平和体质：体形健壮，机能协调 / 261

第一节 解密平和体质 / 263

健康有标准，帮你辨清平和体质 / 263

七情适度，体质平和也要心态平和 / 266

第二节 平和体质养生：阴阳平衡要协调 / 268

病由心生，养心是一种养生的境界 / 268

顺应四时，阴阳协调体质才平和 / 269

附：中医体质分类与判定自测表——平和体质 / 274



第一章

调体质，养生的必经之路

人的体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质 9 种基本体质类型。而这 9 种体质类型当中，除了平和体质之外，其他的 8 种都是偏颇体质。体质出现了偏颇，那疾病也就离人体不远了。因此，养生调体质，势在必行！

调体质可强身健体，可帮助你防治疾病，可让你的美丽容颜常驻，可让困扰你的亚健康离你而去……但调体质和其他养生方法一样，也不能盲目，而是针对不同的个体、不同的病症“辨质论治”，比如拔罐减肥，痰湿体质和阴虚体质各自的取穴就不相同。下面就跟随我们进入本章一探究竟吧！



第一节 体质养生，适合你的就是最好的

调体质，量身定做，才能帮你去病根

调体质，帮你大病化小，小病化了

调体质，强身祛病，让你少花冤枉钱

调体质，由内到外，让你美丽靓出来

调体质，调走亚健康，“治未病”

第二节 同法不同养，辨清体质好养生

针灸颈椎病：气虚、阳虚各不同

拔罐减肥：痰湿、阴虚各不同

药养失眠：阴虚、气虚各有偏重

饮食养生：阳虚、湿热各取所需

运动养生：气虚、湿热动静有别



第一节 体质养生，适合你的就是最好的



调体质，量身定做，才能帮你去病根

养生调体质，势在必行！体质作为身心相关的统一体，具有体质可分、体病相关、体质可调的特点。人的体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质9种基本体质类型。而这9种体质类型当中，除了平和体质之外，其他的8种都是偏颇体质。体质出现了偏颇，那疾病也就离人体不远了。因此，调理体质正是“治未病”的基础，也是“治未病”的必经之路。

调体质，病同人异调理不同

徐大春在《医学源流论》中指出：“同此一病，而治此则效，治彼则不效，且不唯无效，而反有大害者，何也？则以病同而人异也。夫七情、六淫之感不殊，而受感之人各殊，或气体有强弱，质性有阴阳，生长在南北，性情有刚柔，筋骨有坚脆，肢体有劳逸，年力有老少，奉养有膏粱藜藿之殊，心境有忧劳和乐之别，更加天时有寒暖之不同，受病有深浅之各异。”徐大春的这段话就说明了同样的病，但因人不同（体质不同），治疗的时候就应该有所区别，适合你的不一定适合他。因此，在控制疾病时就要依据个体的不同设定治疗方案。

我们知道，同样是感冒，有的人喝点姜汤就会好，而有的人喝了姜汤却使感冒加重了。这又是怎么回事呢？姜是辛温之物，能发汗解表、祛风散寒，所以当遭遇风吹雨淋、风寒侵袭时，及时喝



一碗红糖姜汤、可乐姜汤或葱白汤，感冒就会解除，这仅是针对受了风寒感冒的人来说的。而对于感受风热感冒的人，人体本来已经感受了热邪，或者寒邪入里已化为了热，如果这时再服用生姜类温热药，那就无异于火上浇油，更加重了内热。



这就是同样的病，人不同，调理治疗方法也不同。

不同年龄段的人调理体质也不同

我们说小儿是“纯阳之体”，“纯”就是指小儿先天禀受的元阴元阳未曾耗散。“阳”主要体现在小儿活泼好动，生理发育非常迅速上。但小儿又很容易患消化不良、积食、感冒、呼吸道感染等病症，这也正是小儿“心肝有余，肺脾不足”的体质共性。而小儿生病后，经及时治疗，很快就又活蹦乱跳，这说明小儿“脏气轻灵，随拨随应”。因此，小儿的体质呈“纯阳状态”，生机盎然中却又显稚嫩脆弱，需要好好保护。

而我们在说青年的时候，往往会说血气方刚。没错，青年气血旺盛，脏腑充实。发病时往往正邪相争而多表现为实证，可侧重攻邪泻实，药量也可稍重。

人到中年，体质处在由盛转衰的过渡期。因此，对中年的体质