

中国人 体质 养生

说明书

● 王动阳 主编

这是一把打开身体健康的神
认识了它，

我们可以揭开自身体质的奥秘，

可以感知自身体质的性格，并使我们全面地了解自己，
从而规划自己的健康未来！

中国人体质

养生

说明书



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中国人体质养生说明书 / 王动阳主编. — 长沙 :
湖南科学技术出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-5357-6500-0

I. ①中… II. ①王… III. ①体质—关系—养生(中医)—中国 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 222158 号

中国人体质养生说明书

主 编: 王动阳

责任编辑: 李 忠

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2011 年 3 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1010mm 1/16

印 张: 18.5

字 数: 300000

书 号: ISBN 978-7-5357-6500-0

定 价: 35.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

P R E F A C E

健康永远是人们追求的目标。《周易·象上传》云：“天行健，君子以自强不息。”张仲景在《伤寒杂病论》序中亦云：“怪当今居世之士，曾不留神医药，精究方术。上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。”这证明，养生之道在我国有着悠久的历史渊源。近年来，由于人们生活质量的提高，很多人开始选择各种方法进行不同方式的养生。

但在日常生活中，你是否发现自己的身体素质与他人相比，有着很大的差异。自己讲究养生，却总是不得其法；而他人并没有刻意地注意什么，却总是身强力壮。这就是体质的差别。

中国人的体质大致可以分为9种类型：平和型、气虚型、阳虚型、阴虚型、湿热型、痰湿型、瘀血型、气郁型、特禀型，而每种类型的体质都有其独特的调养方法与养生方式，如果没有搞清楚自己的体质类型就盲目进补，很容易使原本就不佳的身体素质变得更差。

体质是综合性的问题，是身体、心理等各方面的总称，人体只有处于身体健康、心理向上的状态时，才能够称为完全性的健康。我们在日常生活中，总是会说某人的身体素质差，其实就是说他的体质不好。当发现自身体质不佳时，最好加强身体锻炼，并加强营养，再配以合适的养生方法，才能使机体恢复到最佳的状态。

现在很多人都会选择药物进补，而在进补之后效果甚微，甚至会适得其反，这就是由于不了解自身体质而造成的。其实并非只有进补才能称之为养生，养生

可以从各个方面来进行：如饮食调养、经络调养、精神以及起居调养等。只有先将自己的体质搞清楚，然后再针对性地进补，才能使身体变得强壮起来。

只有先“知己”才能“战彼”。要想与危害身体健康的各种不利因素作斗争，就要先了解自己的身体素质，并选择相应的养生方法，如此才能够轻松地与疾病说再见。而只有进行正确的养生保健，调理好五脏阴阳，使身体处于良性循环的状态，才能够有力量迎接风险、创造未来。

《中国人体质养生说明书》将带你走进一个全新的领域，拥有正确的养生知识，了解自己的体质，然后有针对性地进行养生，再结合自己的生活方式进行调整，从而使自己的身心均保持在最佳状态。

《中国人体质养生说明书》——这是一把打开身体健康的神奇钥匙，有了它，我们可以揭开自身体质的奥秘，可以感知自身体质的性格，并使我们全面地了解自己，从而规划自己的健康未来！

《中国人体质养生说明书》是你养生的最佳读物，有了这本书，你也能成为养生专家！

编者
于北京

目录

C O N T E N T S

前序 人体体质与养生 001



上篇 体质健康篇



第1章 体质概述——解读生命质量

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1 体质的概念和差异性 006 | 6 体质与身心的关系 023 |
| 2 体质的分类和特点 010 | 7 读懂你的身体 028 |
| 3 影响体质的八大因素 014 | 8 生命体征内在秘密 029 |
| 4 体质学说的形成和发展 019 | 9 掌握体质，生活才能更和谐 031 |
| 5 体质的标志和性质 021 | 10 体质的研究和应用 032 |

第2章 气虚体质——气短族，补气养生法

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1 气，是生命的永恒之源 042 | 4 过度疲劳是对气的透支 048 |
| 2 如何判断气虚体质 045 | 5 怎样调整气虚体质 050 |
| 3 揭秘气虚体质者的反复感冒
046 | 6 盲目减肥，减的不是脂肪而是正
气 052 |

第3章 阳虚体质——怕冷族，阳气充足养生法

1 何为阳虚体质 056

阳虚 057

2 体凉、胃寒、怕冷——其实是

3 阳虚之人养阳气 058

第4章 阴虚体质——缺水族，补水滋阴养生法

1 如何判断是否阴虚 062

4 调整阴虚，平安度过更年期

2 阴虚体质者容易患哪些疾病

068

064

5 夜晚睡眠好是补阳滋阴的基本方

3 揭秘阴虚体质“三宗罪” 066

法 070

第5章 痰湿体质——多痰族，健脾益气养生法

1 体内痰和湿是怎样产生的 074

6 适当运动是祛除痰湿的有效手段

2 脾虚失运，水湿成痰 076

080

3 痰湿可使百病生 077

7 健脾益胃，痰湿体质者的养生

4 痰湿体质病从何来 078

之道 081

5 过食甜、黏食物，消化不了就成了“痰” 079

8 脾喜甘甜应有度 083

9 脾主思，不要思虑过度 084

第6章 湿热体质——查病源，消烦扰之祛湿养生法

- 1 关注体质演变，查找湿热病源 088
- 2 湿热体质带来怎样的疾病 090
- 3 湿热季节助长湿热体质 092
- 4 内湿与外湿 095
- 5 湿热体质的天然良药——绿豆 097

第7章 特禀体质——过敏族，缓解过敏养生法

- 1 正确认识特禀体质 102
- 2 特禀体质为什么出现过敏现象 103
- 3 避开一切致敏原 106
- 4 过敏族常出现哪些症状 108
- 5 过敏对人们生活的影响 109
- 6 过敏了，从体质调整开始 111
- 7 调节体质，防止过敏 112

第8章 血瘀体质——瘀斑族，活血防瘀养生法

- 1 为什么血瘀体质的人爱长斑 116
- 2 血瘀可以引起哪些身体病变 117
- 3 血瘀体质有预兆 120
- 4 黄芪补气补动力，山楂消食健胃 121
- 5 活血化瘀参三七，推陈出新用大黄 124

第9章 气郁体质——郁闷族，降压解闷养生法

- 1 你离“抑郁”有多远 128
- 2 气郁体质进一步发展便成抑郁症 130
- 3 气郁与阳痿之间存在恶性循环 133
- 4 女人的抑郁症是真是假 135
- 5 气血亏虚与“产后抑郁” 138
- 6 更年期精神疾病有先兆 140
- 7 更年期要防脏躁 142
- 8 调整气郁体质，回归心灵的田园 144

第10章 平和体质——健康族，同气相求养生法

- 1 平和体质，和谐生命的范本 148
- 2 “同气相求”是健康一生的最大原则 149
- 3 以平为期，以和为贵 152
- 4 做自己身体的主人，一切都要从“病”说起 155
- 5 人和疾病的关系 157



第11章 体质与养生

- 1 不同体质的养生方法 162
- 2 生活习惯与养生的关系 164
- 3 健康与免疫养生的关系 167

第 12 章 饮食之养生

- 1 健康饮食原则 172
- 2 阳虚体质：多食温补，少进寒凉 177
- 3 阴虚体质：多食清润食物，少食辛辣之品 178
- 4 痰湿体质：口味清淡，适当吃姜 181
- 5 湿热体质：清热利湿，不宜辛温 183
- 6 血瘀体质：行气活血，消除瘀积 186
- 7 平和体质：不伤不扰，顺其自然 188
- 8 特禀体质：饮食清淡均衡，粗细搭配 190

第 13 章 起居之养生

- 1 阳虚体质：多动少熬，注意保暖 194
- 2 阴虚体质：按时作息，有条不紊 195
- 3 气虚体质：谨避风寒，不宜过劳 197
- 4 痰湿体质：衣服宽松，少用空调 199
- 5 湿热体质：注意起居养生和运动 200
- 6 血瘀体质：多做运动，少用电脑 201
- 7 气郁体质：多听音乐，多去旅游 202
- 8 平和体质：正常作息，顺其自然 203
- 9 特禀体质：保持清洁，起居规律 204

第14章 药物之养生

- 1 阳虚体质：平和勿燥热，补阳为上策 208
- 2 阴虚体质：进补需对症 210
- 3 气虚体质：选四君益气，用屏风固表 213
- 4 痰湿体质：先健运脾胃，通脉又化痰 215
- 5 湿热体质：适当饮凉茶，中病即可止 217
- 6 血瘀体质：桃红能美容，血府可活血 219
- 7 特禀体质：宜益气固表，补肾精肾气 221
- 8 气郁体质：逍遥越鞠佳，枸杞当归良 223
- 9 平和体质：平日饮食均，养生先养心 226

第15章 四季之养生

- 1 阳虚体质：夏季不贪凉，冬季多温补 230
- 2 阴虚体质：夏季宜清凉，秋季要养肺 232
- 3 气虚体质：春捂秋少冻，夏温冬平补 234
- 4 痰湿体质：夏季常吃姜，冬季少进补 235
- 5 湿热体质：空调避湿热，秋季多清润 237
- 6 血瘀体质：春季常舒展，秋冬多保暖 239
- 7 特禀体质：春季易过敏，换季要预防 242
- 8 气郁体质：春季宜养生，平日展形体 243
- 9 平和体质：先天好禀赋，只须顺自然 245

第 16 章 经络之调养

- 1 阳虚体质：关元、中极、神阙、气海 250
- 2 气虚体质：取中脘、神阙调脾胃，补中气 252
- 3 痰湿体质：中脘、水分、神阙、关元、丰隆 254
- 4 湿热体质：承山、合谷、太冲、内庭、曲池 256
- 5 血瘀体质：三阴交、足三里、关元 258
- 6 特禀体质：根据不同表现选择经络 259
- 7 气郁体质：气郁方面的疾病都可以通过三焦经来调理 261
- 8 平和体质：先天禀赋，注意保持 262

第 17 章 治疗与预防

- 1 阳虚体质：补肾加温阳，避寒且就温 266
- 2 阴虚体质：补肾滋阴，静以生水 268
- 3 气虚体质：补脾益肺，动以生阳 270
- 4 痰湿体质：燥湿以祛痰，运动促健康 272
- 5 湿热体质：清热加利湿，饮食宜清淡 274
- 6 血瘀体质：活血加理气，气行则血行 276
- 7 特禀体质：治风先治血，血行风自灭 278
- 8 气郁体质：疏肝理气，缓解郁结 279
- 9 平和体质：最佳好体质，平日多保养 281

前序

P R E O R D E R

人体体质与养生

现代社会生活节奏日益加快，在忙于工作的同时，我们慢慢地忽略了自己的身体。许多人会在无意间发现自己开始变得总是无精打采，或者总是感觉这儿痛那儿痒，而到医院检查，医生总是会回答说：“你没有病。”没有病为什么总是提不起精神？没有病为什么会感到不舒服？这就需要先了解自己的体质。

当我们生病的时候，总会习惯性地把问题交给医生来处理，因为在身体不适之时，我们第一个想到的就是寻求医生和医院的帮助，尽管有的时候还不到“病”的程度，只是感觉身体不对劲儿，莫名其妙的不舒服。例如，失眠，头痛，老是觉得没有力气，情绪低落，心情郁闷，身体局部出现隐隐的酸痛……但经医生看过之后，他却负责任地告诉你：“没事儿，你这是亚健康，最近工作压力太大了吧？在生活上调整一下就好了。”然后，你带着医生开给自己的安眠药，连同疑惑和失望回到生活中，继续忍受着这些不舒服。可是你还是困惑，因为身体还是难受，并且越来越恐惧不安。其实，这一切现象，是源于对自身体质的不了解。

一位患者在医院检查出自己患了2型糖尿病，这种病现代人叫它富贵病，可是患者的家境一般，美好的生活还没有过多长时间，怎么就患了糖尿病？

假如从中医的角度来看待他的病，我们就不难发现，这位患者是标准的痰湿体质，简称“痰派”。这种体质最显著的体征是：腹大，绵软无力，面色暗淡，常常觉得胸闷、痰多……这种体质的人在生活中容易患糖尿病、冠心病等病症，如果再有家族史的话，那么，患糖尿病的概率就更大了。

亲爱的读者朋友，千万不要让无知带领自己走向伤害自己身体的险途！如何在日常生活中对自己的身体负责，使自己的身体恢复到最佳状态，这是你现在应该立刻开始做的事情！

也许你会说：我还年轻，身体很好，并不需要养生。

有句话是这样说的：对于保健，年轻人处于沉睡期，中年人处于觉醒期，老年人处于发奋期。很多年轻人都认为自己身体很棒，根本不需要保健，殊不知很多老年疾病就是因为年轻时不注意留下的祸根。例如，月子里不注意患产后风，以致老了以后痛苦不堪；年轻人在郊游时见水就下，不管自己是不是已经满身大汗，到老了关节疼痛发作，还不明白这是为什么。因此，如果年轻时不进行有效的养生，等进入老年期之后，你将会为了年轻时遗留的健康问题付出沉重的代价。

所以，让我们认清自己的体质，开始养生吧！



上篇
体质健康篇



体质概述——解读生命质量

前人对体质有许多不同的论述，在国外，体质的类型已有 30 多种。而在我国，根据各方面的不同因素，体质被分为 9 种。本章将为人们详细揭晓何为体质，包括不同体质的特点及形成发展，使人们更好地进行养生保健。