

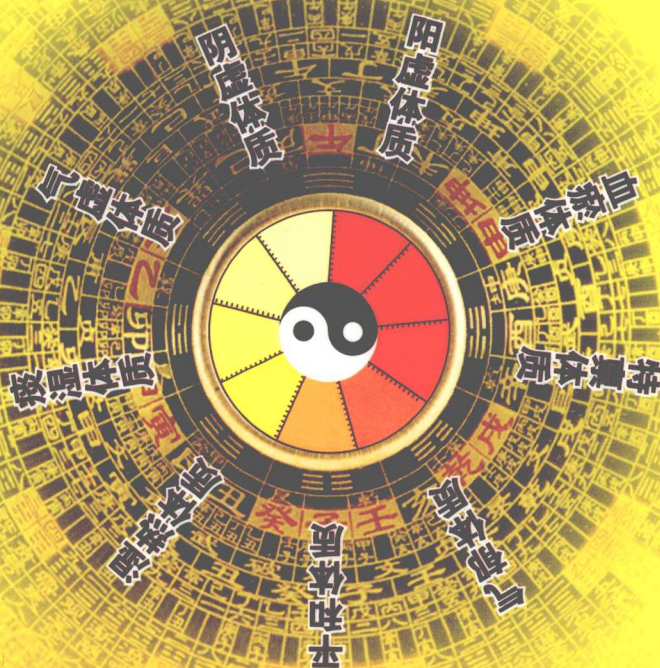
刘静贤○著

辨清体质 好养生

《黄帝内经》秘藏千年的体质养生智慧

体质分九种 养生各不同

京城四大名医第三代传人刘静贤教授倾力打造



化学工业出版社
米立方出版机构

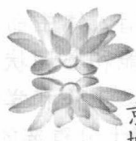
刘静贤◎著

辨清体质 好养生

《黄帝内经》秘藏千年的体质养生智慧

体质分九种 养生各不同

京城四大名医第三代传人刘静贤教授倾力打造



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北 京 ·

体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式,是指人体生命过程中,在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态等方面综合的、相对稳定的固有特质。良好的体质是人体生命活动、工作和学习的基础。因此,加强人体体质建设,顺应体质养生,对人们来说有着十分重要的作用和意义。

刘静贤教授在从医 30 多年的时间里,积累了大量的临床经验,她在繁忙的工作之余,四处讲学,向人们教授各种养生保健知识,并且不忘笔耕,著书立说。这本《辨清体质好养生》即为刘教授的倾心之作。书中深入浅出地解释了《黄帝内经》中的体质养生智慧,以及生活中各种体质调养的方法等,只要合理运用,就可使人们保持健康。长久下来,延年益寿将不再是梦想。这是一本针对体质养生的全方位养生宝典,值得大家学习使用。

图书在版编目(CIP)数据

辨清体质好养生/刘静贤著. —北京:化学工业出版社, 2009.9
ISBN 978-7-122-06309-0

I. 辨… II. 刘… III. 体质-关系-养生(中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 119896 号

责任编辑:肖志明 严洁 刘桂云
责任校对:徐贞珍

装帧设计:尹琳琳
插画绘制:刘伟

出版发行:化学工业出版社 米立方出版机构(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 13¼ 彩插 1 字数 186 千字

2009 年 12 月北京第 1 版第 2 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:28.00 元

版权所有 违者必究



前言

体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式，是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态等方面综合的、相对稳定的固有特质。在中医体质养生尚未深入到普通百姓的心目中时，“体质”就像放在每一个中医师心里的一杆秤，他们诊治疾病，为患者开方抓药时，都会用“体质”这杆秤来丈量自己的诊治标准。

中医体质学者经过近 30 年的研究，根据人体形态结构、生理功能、心理特点及反应状态，对中国人的体质进行了分类，并制定了中医体质量表及《中医体质分类与判定》标准。这个标准体现了中医学“治未病”的思想，为实施个体化诊疗提供了理论依据和实践支持。

对于 9 种中医体质的分类，我非常拥护和赞同。作为致力于引导百姓合理养生的一名中医师，我更希望将 9 种体质养生智慧发扬光大，深入每个人的心中，让所有老百姓都能顺应自己的体质来养生保健，让每一个人都健康长寿，活到天年。

在行医的 30 多年里，我一直醉心于浩如烟海的中医典籍，尤其对《黄帝内经》颇为偏爱，用功尤深。它给了我很多治病救人的启示，学习它，按照圣人的指点去挖掘探寻我们的身体及灵魂之秘，并从中领悟到中华养生祛病延年之道。一直以来都想将《黄帝内经》中的养生智慧和“以人为本”的养生理念结合在一

起，愧于不知从何着笔，所以迟迟未能如愿。而今天，当我对“以人为本”的体质养生认知越来越明朗时，我对《黄帝内经》中有关体质养生智慧的理解也越来越清晰了。工作之余，我把这些年临床学习的心得和实践，结合对《黄帝内经》的研习感悟如实地写下来，写了《辨清体质好养生》这本书，目的就是要追随王琦教授的“体质养生”思想，把体质养生智慧发扬光大，并将自己的所学和临床经验汇总在一起，与大家一起分享，希望更多的人能够顺应体质，“以人为本”，“以己为本”，找到适合自己的养生方式。

本书共分两篇：第一篇是我引导大家一起翻阅《黄帝内经》，在先人养生的“讲堂”上，我们围坐在一起……在遥远的今天，我们开始了阅读《黄帝内经》的旅程，在模糊的字迹背后，找寻着关于宇宙、关于生命……关于体质养生的智慧和秘密，引导大家认知体质形成的原因，知道如何判定自己是什么体质，明确自己属于哪一种体质类型，为第二篇的学习打下良好的基础。第二篇则是引导不同体质的读者，学习中医9种体质的不同养生方法。可以说在第二篇的9种体质养生方法的介绍中，综合了我30多年来的临床经验，以及各大名家的养生智慧精选和《黄帝内经》中的体质养生智慧，值得每一位读者朋友细细地品味和运用到养生生活之中。当你阅读这部智慧而玄妙的养生宝典时，就等于对自己的身体与心灵做了一次全新认知与精心呵护，这是一次捕捉天地之间自然和谐之道的玄妙旅程！

感谢每一位与本书结缘的朋友，感谢读者对我的信任，使我在医学实践的道路上不断地提高和进步。

刘遵贵



| 目 录

引言 辨清体质好养生	1
------------------	---

上卷 认知体质：寻源《黄帝内经》，看透 养生本质	3
--	---

第一章 《黄帝内经》中秘藏体质养生智慧	4
----------------------------------	----------

《黄帝内经》中的内容博大精深，对于学医的人来说，《黄帝内经》是一本必须研习的书籍；对于欲求用中医养生智慧来养生防病的人来说，《黄帝内经》也是一本必须了解和学习的书籍。在我写这本书时，写作思路也非常明确，就是以中华源头文化论中医文化，利用中华先贤的养生智慧——体质养生来破译现代人的健康问题，教会人们如何顺应自己的体质来合理养生，防病治病。

《黄帝内经》中最早提到体质养生	5
阴阳平衡——体质养生的宗旨	8
体质先天有异，调养后天有别	10
体质养生要注重生活调摄	12

第二章 体质是由先天禀赋加后天修养而成	15
----------------------------------	-----------

我一直都在强调体质是先天禀赋加后天修养而成的，当然这不是我说的，这是中医临床体质研究人员通过大量的事实、理论等论证研究得来的。正所谓：生来即带之，后天亦培之。尤其是后天因素对于决定每个人拥有什么样的体质起着决定性的作用。体质得养于后天，这个“后天”包括的内容很丰富，有人的年龄、

生活方式、生存环境、精神活动、疾病、药物等等，这些“后天”的因素就像一个个“好事者”，这个“插一杠子”，那个来“来一腿”，这样反反复复地作用到人的身体上，就使人形成了各种各样的体质。

“种瓜得瓜，种豆得豆”——先天禀赋决定体质基调	16
一方水土养一方人，环境造成体质差异	18
食话食说，体质形成也受饮食习惯的影响	19
七情过激也是体质形成的重要影响因素	22
年龄在变，体质也在变	24
男女有别，所以体质也不同	26
疾病和药物都是毒，会影响或改变体质	28
不健康的生活方式，会加重体质偏颇	30
过于劳累，体质偏颇没商量	32

第三章 认清自己是什么体质，把养生养到实处

35

很多人说：“我又不是医生，我怎么知道自己是什么体质呢”？其实，“有诸内必形诸外”，一个人有什么样的内在，就会通过相应途径向外散发信息。比如你的体态，你的肤色，你的说话的语气，你的精神状态，你的脾气禀性等等，都是你内在作用于“形”的表现。由此，我们可以通过对自己身体外形的自测，了解自己是什么体质。

中医望、闻、问、切体质判定法	36
平和体质——恭喜你，这是最理想的体质	39
气虚体质——养生重点在于补气	41

湿热体质——又“湿”、又“热”的体质	43
阳虚体质——阳气是生命之本，要重视阳气	45
阴虚体质——“阴虚则内热”	47
痰湿体质——胖人多痰湿	50
血瘀体质——“痛则不通”，血瘀体质者的最大痛苦	52
气郁体质——百病生于气	55
特禀体质——非常需要娇宠的一族	57

下卷 调养体质：寄情生活，随体质“辨证”

养生	59
----------	----

第四章 平和体质：养生要采取“中庸之道”

拥有平和体质的人，一方面可以说是上天的厚爱，另一方面也说明后天个人的修为好。这种人不易生病，情绪稳定，生活规律，对于环境和气候的变化适应能力也比较强，即使生病了，也很容易治愈。应该说拥有平和体质的人是基础非常好的“健康人”！

养心，平和体质者养生的最高境界	61
平和体质者，平衡饮食是关键	63
若要补益，食补就好，不宜药补	65
戒烟限酒，别让烟酒毁了你优秀的体质	67
平和体质要顺应四时而养生	69
按摩胃经，适益平和体质者的养颜新经	72
太极拳是平和体质者强身健体的最佳运动	75

平和体质者也要防“未病”	77
--------------------	----

第五章 气虚体质：养生重在益气健脾，慎避风邪..... 80

气虚体质者顾名思义，就是人体的气不足而导致的体质有失偏颇的一种体质。所以气虚体质者养生重在补气，使人体“正气存内，邪不可干”，这样人体阴阳才能相对平衡，人才能健康长寿。

气虚者补气，别盲目	81
补气多食益气健脾的食物	82
避免过劳，以防损伤正气	86
关注情绪，避免不良情绪骚扰身心	88
四季养生避风邪，补元气	90
常按“足三里”，补气随手来	93
常练“六字诀”，可以固脏气	95

第六章 湿热体质：养生重在疏肝利胆、祛湿清热..... 98

天气潮湿闷热，是因为暴风雨即将来临；身体出现了湿与热的纠缠，人也会受各种不健康状况的侵扰。所以，湿热体质者要注意养生。而养生的关键就是在于祛湿清热。

合理饮食，避免湿热加重	99
薏米、红豆是湿热体质者的绝好保健品	101
土茯苓草龟汤，湿热体质的保健靓汤	103
四季保健重养夏	104

熬夜会加重湿热	108
身体穴位是大药，祛湿祛热随手调	110
湿热体质重点要防泌尿生殖系统疾病	113
湿热易生痤疮粉刺，平衡火罐可防可治	115

第七章 阳虚体质：调养重在扶阳固本、防寒保暖 118

阳虚体质是指人体的阳气不足，人的身体也会出现一系列的阳虚症状了，比如：恶寒喜暖，喜热饮食，另外，阳虚还可使新陈代谢不畅通，出现肥胖、多囊卵巢、糖脂代谢紊乱等一系列代谢性疾病。

保护阳气是人生命的根本。阳虚体质者应刻不容缓地保护身体的真阳！阳虚体质者的养生重在扶阳固本，防寒保暖。

避免阳虚，从注重“好孕”开始	119
清凉败火易伤阳	120
顺应天时，可保人体阴阳正常收发	122
体虚致病，要分清阴虚还是阳虚	124
当归生姜羊肉汤，医圣张仲景留给我们的扶阳方子	128
十个胖子九个虚，提肛运动补阳虚	129
常按申脉可扶阳	131

第八章 阴虚体质：养生重在滋阴降火，镇静安神 133

中医所说的“阴虚”是指精血或津液亏损的病理现象。而阴虚体质的人也正是因为体内津亏液少不能制火，而出现口燥咽干、手足心热等虚热之征。然而，火炽则会灼伤津液而使阴虚加重，

两者常互相影响。

阴虚体质的人性情急躁易怒，他们很容易上火，故而，在日常养生中尤其应注意滋阴降火、镇静安神。

- 阴虚者，日常保养以补阴精为重点 134
- 多吃不胖，阴虚者饮食上的欢喜和哀愁 135
- 阿胶眷顾阴虚之人，不妨试试 137
- 睡好子午觉，是阴虚体质养生的基本生活要求 139
- 六味地黄丸不是阴虚者的命根子，药补不如食补 141

第九章 痰湿体质：养生重在祛湿痰，畅达气血 144

痰湿体质者虽说心宽体胖，但他们的脾胃运化功能相对较弱，使气血津液运化失司，导致水湿在体内聚积成痰，而痰湿又是脾运化水湿的功能失调后所产生的一种病理产物。所以痰湿体质者要想化痰祛湿，就必须远离肥甘厚味，坚持适度运动，以增强脾胃的运化功能。

- 痰湿体质，最受富贵病青睐 145
- 要多选用除湿利痰的食物 147
- 情志不畅会加重体内痰湿 149
- 一分湿气一分寒，平常要躲避湿和寒 151
- 保健推拿调痰湿，祛脂减肥益健康 153
- 健脾补气，痰湿者养生的不二法则 155

第十章 血瘀体质：养生重在活血散瘀 159

血瘀体质的人总是被来自身体的某些痛楚所困扰，这是因为

他们的血脉运行的不是那么太通畅，不能及时排出和消散离经之血。当这些失去其生理功能的血液停留体内，就会壅遏于经脉之内，瘀积于脏腑器官组织，而产生疼痛。

其实，活血化瘀最廉价而有效的方法就是运动，坚持合理的运动就能促进血液循环，使气血通畅，瘀者得疏，滞者得行，从而起到“活血化瘀”、“祛瘀生新”的作用。

气滞和血瘀常常互为因果	160
血瘀体质者的饮食调理	162
起居过逸易致血瘀	165
运动是活血化瘀最廉价的方法	167
经常做做保健按摩，消散瘀血信手拈来	170
脑力劳动者易血瘀	172

第十一章 气郁体质：养生重在行气解郁

175

《红楼梦》中为我们刻画了一个愁肠百转，感情脆弱的林妹妹，而现实生活中也有“林妹妹”，她们性格内向，忧郁脆弱，敏感多疑，使得她们的世界总是为阴霾所笼罩。由于长期情志不畅、气机郁滞使得他们对精神刺激适应能力较差，比其他人更容易受失眠、抑郁症、神经官能症等疾病的困扰。

气郁体质的人平日里就应该调养气血、畅达情志、疏导气机，多参与社会生活，结交朋友，这样就可使与笑容久违了的人能够从“心”开始。

畅达情志为气郁体质者的养生准则	176
-----------------------	-----

多吃行气解郁的食物	178
肝郁脾虚，不妨试试小妙方	180
气郁方面的疾病都可以通过三焦经来调理	182
调顺气血，告别抑郁	184

第十二章 特禀体质：调养重在益气固表，养血消风 187

特禀体质是一类特殊的人群，他们无法像我们一样自由随意的过日子，因为他们会对某些正常人习以为常的物质产生过敏反应。当他们接触到过敏源时就会出现鼻炎、皮肤过敏、气喘，非常痛苦，若得不到及时舒缓，甚至可能会危及到生命。

所以，过敏体质的人在日常生活中就必须时刻留意，尽可能地避开过敏源。还要更多地了解自身，从根本上改善体质才是治本之道。

善于挖出生活中的过敏源	188
特禀体质者进补宜益气固表	190
春季升阳，外邪过盛，要谨防过敏	193
消风散是特禀体质者的急救药，可常备	195
按摩膀胱经，对特禀体质者防过敏有奇效	198
哮喘儿童，要谨防夏季寒邪过敏	201

附录 中医体质分类与判定标准（中华中医药学会 2009年3月26日发布）	204
---	-----



辨清体质好养生

一位好友曾向我介绍过一个治疗胃病的验方——每天晚上临睡前倒出一杯开水放凉，第二天一早空腹喝下。并且他怕我不信，还如数家珍地说出了曾有多少人按此方法治愈了胃病。后来，他也以身试法，胃是不痛了，却向我诉苦说——自此后大便很少成形过，且一喝啤酒或吃点寒凉的食物就拉肚子。

还有一次去广东讲课，盛夏，一群朋友下午课后约去喝凉茶，结果第二天有人向我诉苦：喝了凉茶后腹胀，还拉稀；而有一个朋友则跟我说：“喝了凉茶之后，腹中无明显不适，但是夜间却睡不着觉”。

以上这些人的种种不良反应，其实都和体质有关。普通老百姓没有“体质”概念，在饮食上缺少“挑挑拣拣”的意识，结果导致很多疾病出现。比如前面我那位朋友，本来身体已有不适，但因为缺乏体质养生的概念，采取了错误的保健方法，不仅旧病未去，新疾又生。所



以我们每个人都应该了解自己的体质，要顺应自己的体质来养生保健、防病治病，只有这样才能达到事半功倍的效果。

说了半天，到底什么是体质呢？恐怕还有很多人不明白。体质就是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式，在指导人的养生，疾病的预防、诊治、康复等方面有着重要作用和意义。

近年来，中医体质学者根据长时间的研究，已经整理出一套科学的体质判定标准，并把中国人的体质共划分为 9 类：“平和体质”、“气虚体质”、“湿热体质”、“阴虚体质”、“气郁体质”、“阳虚体质”、“痰湿体质”、“血瘀体质”、“特禀体质（过敏体质）”。大家可以参考中华中医药学会 2009 年 3 月 26 日发布的《中医体质分类与判定标准》，先行了解一下自己属于什么体质。

下面就请你带着自己对体质的认识和理解进行后面内容的学习。并且从现在开始，把“顺应体质养生防病”当作自己日常养生保健、防病治病的基本指导思想，努力“伺候”、“耕耘”、调节好自己的体质，把体质——这“种庄稼的土壤”治理好了，你就能有一个良好的生命状态，也就能够健康长寿，平安幸福地度过一生了！





上卷

认识体质：

寻源《黄帝内经》，看透养生本质

虽然在《黄帝内经》中未出现“体质”这个名词，但其中有关体质的论述、介绍和养生方法已相当广泛，体质养生理念已暗藏其中。如《素问》中的《上古天真论》、《异法方宜论》，《奇病论》、《疏五过论》等篇，均论及与体质形成有关的因素及调养方法等。在《灵枢》中的《寿夭刚柔》、《五变》、《本脏》、《天年》、《阴阳二十五人》、《行针》、《通天》、《营卫生会》、《逆顺肥瘦》等各篇，都或多或少地讲述了体质的分类、表里性状、与疾病健康的关系，以及调摄的方法等。所以在本卷中，我将和大家一同来翻开《黄帝内经》，从中寻找体质养生的智慧，参悟体质养生的本质，帮助每一个人找到适合自己的体质养生精髓和方法。

第一章

《黄帝内经》中秘藏体质养生智慧

《黄帝内经》博大精深，自问世以来，就指导着中医的学术发展和临床实践。对于学习中医的人来说，《黄帝内经》是一本必须研习的书籍；对于欲求用中医养生智慧来养生防病的人来说，《黄帝内经》也是一本必须了解和学习的书籍。在我写本书时，写作思路也非常明确，就是以中华源头文化论中医文化，利用中华先贤的养生智慧——体质养生来破译现代人的健康问题，教会人们如何顺应自己的体质来合理地养生，防病治病。在这一章中，就让我们挖掘《黄帝内经》中体质养生的智慧，认真学习体质养生的基本指导思想，为把体质养生落实到日常生活中，打下良好的基础。