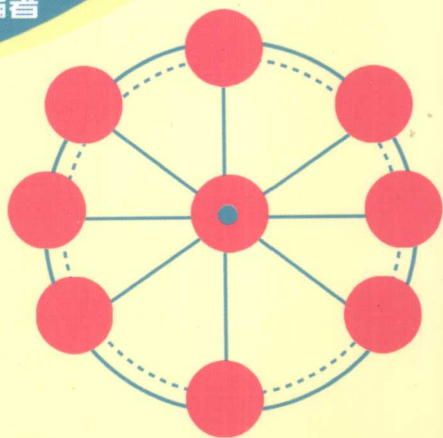


体质 养生



TIZHI
YANGSHENG
YIDIA NTONG

孙金芳 郑艳 编著



 军事医学科学出版社

体质养生一点通

孙金芳 郑 艳 编 著

 军事医学科学出版社

• 北京 •

图书在版编目(CIP)数据

体质养生一点通/孙金芳,郑艳著. —北京:军事医学科学出版社,
2009.8

ISBN 978-7-80245-315-9

I. 体… II. ①孙… ②郑… III. 体质—关系—养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 125068 号

出 版	军事医学科学出版社
地 址	北京市海淀区太平路 27 号
邮 编	100850
发行部	(010)66931051 66931049 81858195
编辑部	(010)66931127 66931039 66931038 86702759 86703183
传 真	(010)63801284
网 址	http://www.mmssp.cn
印 装	北京冶金大业印刷有限公司
发 行	新华书店
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	5
字 数	107 千字
版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 次	2009 年 8 月第 1 次
定 价	15.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

目 录

目 录

MU LU

1. 你是什么体质 / 1

决定体质的主要因素 / 1

你是什么体质 / 2

为什么养生也要“因体质而异” / 4

2. 平和质(A型) / 6

1. 平和质特征 / 6

2. 养生方法 / 7

3. 药膳指导 / 8

4. 平和质特殊人群在特殊生理阶段的养
生 / 8

3. 气虚质(B型) / 9

1. 气虚质特征 / 10

2. 气虚质养生方法 / 11

3. 药膳推荐 / 17

4. 手术后患者气虚质养生 / 18

5. 失 眠 / 18



- 6. 幼儿脾胃不足的调养 / 26
- 7. 肺气虚怎么办 / 29
- 8. 肺气虚—反复感冒怎么办 / 32
- 9. 产后调养 / 36

4. 阳虚质(C型) / 42

- 1. 特征 / 42
- 2. 养生方法 / 43
- 3. 老年人阳虚质养生 / 46
- 4. 肾阳虚怎么调养 / 47
- 5. 肾阳虚—腰腿痛怎么调养 / 52
- 6. 肾阳虚—手脚发冷怎么办 / 55

5. 阴虚质(D型) / 60

- 1. 特征 / 60
- 2. 养生方法 / 61
- 3. 药膳推荐 / 62
- 4. 肺阴虚—慢性咽炎怎么办 / 63
- 5. 胃肠阴虚—便秘怎么办 / 66

6. 痰湿质(E型) / 72

- 1. 特征 / 72
- 2. 养生方法 / 73
- 3. 药膳推荐 / 75
- 4. 白领族—告别亚健康状态 / 76
- 5. 药膳推荐—降脂化痰 / 80
- 6. 药膳推荐—化湿止带 / 81

7. 湿热质(F型) / 83

- 1. 特征 / 83





- 2. 养生方法 / 84
- 3. 药膳推荐 / 85
- 4. 酒客湿热质养生 / 85
- 5. 祛除湿热—美由内而发 / 86
- 6. 药膳推荐 / 89
- 7. 保护肝脏, 人体的清道夫 / 94
- 8. 血瘀质(G 型) / 101
 - 1. 特征 / 101
 - 2. 养生方法 / 102
 - 3. 药膳推荐 / 102
 - 4. 血瘀质痛经—调理气血, 呵护女性健康 / 103
 - 5. 改善血瘀质, 远离动脉硬化 / 112
- 9. 气郁质(H 型) / 119
 - 1. 特征 / 119
 - 2. 养生方法 / 120
 - 3. 气郁—胃肠功能紊乱怎么办 / 124
 - 4. 产后气郁质养生 / 131
 - 5. 优雅地行走—平稳度过更年期 / 132
- 10. 特禀质(I 型) / 142
 - 1. 特征 / 142
 - 2. 养生方法 / 143
 - 3. 药膳推荐 / 144
 - 4. 过敏体质—培本固元, 减少过敏发生 / 145



1

你是什么体质

NI SHI SHEN ME TI ZHI

生活中我们常会看到这样的情况：有的人身材高大，有的人身材娇小；有的人总是红光满面，有的人却面色黯淡；有的人大嗓门，有的人细声细气；有的人天生怕冷，夏天也手脚发冷，有的人却像个火炉，总感觉烦热；有的人大大咧咧，心胸开阔；有的人敏感脆弱，悲观伤怀……我们可能会问，人与人之间这些差异是怎么形成的呢？实际上这些都是体质现象，体质特征秉承于父母，也就是中医所说的“先天禀赋”，后天的调养也会对体质特征有很大的影响。体质特征是人一生健康状态的主线，人所表现出的体态、身体健康状态、饮食口味喜好、易患疾病都和自己体质特征密切相关。

1

你是什么体质

……

1

决定体质的主要因素

遗传因素

俗话说“种瓜得瓜，种豆得豆”，最初的含义就是指物种遗传的稳定性。遗传是人的体质特征重要的影响因素之一，生活中我

们常看到高血压、糖尿病、冠心病和癌症等都有家族遗传的特征。这些疾病并非遗传性疾病,但却有遗传倾向,人保留了易患这些疾病的有某些缺陷的基因,相对其他人则更容易罹患这些疾病。

环境因素

俗话说“一方水土养一方人”,意思是说共同生活在某个地域的人群在语言、生活习惯、文化传统以及习俗等方面会有某种共性。当然这些共性特点也会反映在体质特征上,如北方高原、平原地区气候干燥寒冷,因此北方人体形比较高大,体质强壮,多见阳盛体质;南方气温较高,湿度较大,南方人体形相对瘦小,多见痰湿或湿热体质,这也是为什么南方人喜欢吃辣椒的原因,因为辣椒有燥湿的功效,可以祛除体内的湿热之气。

饮食因素

我们都知道“病从口入”,衍伸过来,其实人的体质特征也与饮食习惯、饮食营养结构等有很密切的关系。如中医认为酒为湿热之性,嗜酒的人经常会表现为酒渣鼻、舌苔比较黄腻、口臭等;过度节食的人因为脾气亏虚,无气血生化之源,就可能出现乏力困倦、食后腹胀、便秘等表现。

社会因素

人的社会属性对体质也有一定的影响,如对自身成就的期望值、工作性质、收入水平、社交范围等对人的心理和生理都会有一定影响。如有人总感觉不得志,郁郁寡欢,容易形成气郁甚至血瘀体质等。

你是什么体质

正常人群可大致分为以下八类体质:



平和体质

平和体质的特征是和谐适度，阴阳平衡。平和体质是一种身体和谐、自稳能力强的体质。拥有这种体质的人，身体不一定结实强壮，甚至可能还有些气血不足、血压偏低，脉搏也不是很有力，但是脏腑、气血很和谐，七情适度。

阳虚体质

阳虚体质的特征是热力不足，畏寒怕冷。如果把人体比喻成一台发动机，那么阳虚体质的人就是热力不足的发动机，经常会感觉到四肢发凉，即便是在夏天也经常感到手脚发冷，精神萎靡不振，明代医家张介宾说：“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳。”阳虚体质就是红日不那么灿烂，真阳不那么温暖，生命力不那么旺盛。真阳在哪里？藏在肾脏。因此阳虚体质的人是肾阳相对不足。

气虚体质

气虚体质的特征是虚弱倦态，容易感冒。气不仅是构成机体的物质，同时也是各脏腑功能的概括。气虚体质的人常见多汗、容易感冒、皮肤容易过敏、经常打喷嚏等现象。好像院子的篱笆，必须扎紧才能将坏人拒之门外，同样道理，人体的气也保护人体不受外来之邪。

痰湿体质

痰湿体质的特征是倦怠乏力，百病丛生。中医有“百病生于痰”、“顽痰生怪病”等说法，意思就是说很多病都是源于体内的痰湿。痰湿多源于脾虚，水湿不能正常代谢，积聚在体内。痰湿质的人容易出现眩晕、高血压、糖尿病、单纯性肥胖、高脂血症、不孕症、月经不调等疾病。



湿热体质

湿热体质的特征是湿热交蒸，郁热顽固。湿热体质会表现为口臭、汗臭味大，汗液发黄，皮肤油腻，小便黄、女性白带色黄，口苦，烦躁易怒等。

阴虚体质

阴虚体质的特征是虚性亢奋，烦热干燥。阴虚体质的人一是身体缺乏津液的自滋润，常会感觉干燥和口渴；一是阴虚导致阳相对亢盛，出现火热的表现，但这种火热不是阳气绝对的亢盛，因此常常是虚性亢奋，即中医所说的“阴虚内热”。阴虚体质的人常表现为形体瘦削、皮肤干燥，如果有内热也可以见到油性皮肤、官窍失养或干涩（比如耳鸣、眼睛干涩、咽喉干燥、阴道干涩等）、五心烦热，兴奋亢奋烦躁、口干、尿少尿黄，或者大便干结。

淤血体质

淤血体质的人肤色黯淡，常有疼痛，易生肿瘤。淤血体质就是血脉不畅。中医认为“痛则不通，通则不痛”，因此淤血体质很容易产生各种以疼痛为主要表现的疾病，并且疼痛的特点是位置固定，持久，以刺痛为主。气血淤滞于体内，时间久了还会生肿瘤包块。

气郁体质

气郁体质的特征是常见于女性，郁闷不舒。气郁体质的人经常闷闷不乐，心事重重，胸闷气短，失眠等。最常见的就是胃脘、胸腹、胁肋、乳房等部位的胀满疼痛。

为什么养生也要“因体质而异”

小孩子读书学知识要“因材施教”，其实养生的道理是一样



的。通过前面对体质的介绍,我想现在我们就明白了为什么养生要“因体质而异”。人的体质千差万别,就像每人都有自己的健康密码,只有明白了自己的体质特点,才能有的放矢,对症下药,有针对性调整自己的生活、饮食和运动习惯,比如虚证的予以补益方法,实证的予以清泄方法,不会南辕北辙,从而达到理想的养生目的。



2

平和质 (A型)

PING HE ZHI A XING

乾隆是中国历代皇帝中最长寿、最浪漫、最聪明、最风流的皇帝。

他活了 86 岁,远远超过“人生七十古来稀”的俗语,人称神仙皇帝、长寿之君。他一生写了五万多首诗文,他的文治武功在专制皇帝中也是空前绝后。

他是性情中人,一生浪漫多情,为爱情而制造的浪漫故事最多;他心胸开阔,生活有规律,饮食很节制,进膳讲究,养生有道;他注重四勿:食勿言,卧勿语,饮勿醉,色勿迷;他讲究十常:常叩齿、常咽津等等。

乾隆的养生之道给人颇多的启迪:保持精神愉快对身体健康是大有好处的,能具有处之泰然的风度,便可以大事化小,小事化了,乐观通达,心态平和,不以物喜,不以己悲,始终以坦然赤子之心对待人生的起落,就会保持健康的心态和健康的身体。

1. 平和质特征

总体特征

阴阳气血调和,以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

形体特征

体形匀称健壮。

常见表现

面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。

心理特征：

性格随和开朗。

发病倾向

平素患病较少。

对外界环境适应能力

对自然环境和社会环境适应能力较强。

2. 养生方法

精神调养

平和质的人本身即为心态平衡健康的人，要保持这种心态，树立远大志向，开朗乐观、积极宽容。

环境调摄

平和质的人应根据季节、气候和环境温度变化适时增减衣物，不要在过冷、过热的环境中久待。

饮食调养

食物宜多样化，不可偏食；宜冷暖适宜，不可偏寒偏热；合理搭配膳食营养结构，少食过于油腻及辛辣食物。



体育锻炼

坚持规律作息，不要过度劳累或过度安逸，保持充足的睡眠，并根据年龄及身体状况等进行适度运动。

药物养生

平和质的人属于阴阳平和协调的体质，养生保健宜饮食调理而不宜药补。

3. 药膳指导

平时正常饮食即可，不需要特殊药膳。

4. 平和质特殊人群在特殊生理阶段的养生

平和质人在特殊的生理或年龄阶段不需要特殊调养，平衡膳食，注意饮食营养搭配即可。

知识链接

中医的舌象

舌色淡红，舌苔薄白，脉和缓有力是正常健康的舌脉表现。舌色黄是热证，色白是寒证；舌苔白腻是痰湿，苔少是阴虚。

3

气虚质 (B型)

QI XU ZHI B XING

《说岳全传》有这样一段精彩的描写:却说那牛皋在阵地上正在酣战,迎面正碰上金兀术。金兀术掉下马来,牛皋趁势翻身骑在金兀术的背上:“嘿嘿,金兀术,你也有被我擒住之日!”金兀术回转身来瞪圆双眼,大叫一声:“气死我也!”怒气填胸,一口鲜血喷出。气绝身亡。牛皋一见,仰天长啸:“大哥,我可替你报仇了!”说完哈哈大笑,谁知笑得过猛,一口气没接上来,竟笑死在金兀术的背上。

中医将人的情绪变化概括为七情,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。七情与脏腑有对应关系,喜伤心,怒伤肝,忧伤肺,惊恐伤肾,思虑伤脾。许多人认为高兴的情绪,也就是中医说的“喜”,与疾病应该挂不上钩,只有其他负面的情绪才会导致疾病。其实不然,中医认为七情是人正常的情绪变化,只要控制合适程度范围内就不会对人体造成伤害,但是如果超出了一定的范围过喜亦可伤“心”,牛皋就是因欣喜过分,心气骤伤而死亡的。

生活中我们也见到过有些人因大怒突然中风昏倒、因惊恐害怕而手脚发软,甚至出现“吓得屁滚尿流”,就是因为肾主水液代谢,小便与肾密切相关,惊恐导致肾气亏虚,不能发挥其“封藏”的

功能而出现的情况。

1. 气虚质特征

总体特征

元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

形体特征

肌肉松软不实。

常见表现

平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。

心理特征

性格内向，不喜冒险。

发病倾向

易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。

对外界环境适应能力

不耐受风、寒、暑、湿邪。

知识链接

中医的“气”

我们对“气”这个字并不陌生，生活中我们会说“某某人脾气怎么样”、“某件事真气人”、“大伤元气”等等，其实中医的“气”的概念也包含了我们生活中对这些词的理解。中医认为自然界和人体初始都是气组成和演化的，人的机体所表现出的各种功能也是气的各种功能的表现。

气有“元气”，元气是指人从父母继承而来的先天之气，用现代的语言就是说元气决定了一个人的先天禀赋，对人的体质特征、疾病易感倾向、健康状态等有很大影响；脾胃之气是后天之气，因为人要依靠食物维持后天的生存，脾胃的功能状态对营养物质的消化吸收和健康状态有密切的关系。如我们看到有慢性消化系统疾病如慢性胃炎、消化性溃疡、胃手术后的人常常是比较消瘦，面色萎黄，精神不振，中医认为这就是脾胃亏虚，不能正常运化营养精微造成的。

2. 气虚质养生方法

精神调养

气虚体质的人多易感疲乏无力，四肢酸懒，精神方面应去除杂念，少有思虑，避免过于繁重的脑力工作，以免耗气。

环境调摄

起居应规律，避免熬夜或过度劳累，尤其在夏天的中午应当休息，保持充足睡眠。平时注意保暖。

饮食调养

在饮食上，要注意多吃益气健脾的食物，如山药、粳米、糯米、小米、黄豆、白扁豆、鸡肉、香菇、大枣、蜂蜜、牛肉、龙眼等，而生萝卜、空心菜等有耗气之弊的蔬菜尽量少食。膳食原则就是“益气”。注意尽量少吃油炸食物，少吃多餐，避免给本已虚弱的内脏太大压力。

3

气虚质(B型)

11

