

健康·智慧·生活 丛书

养生先要辨识体质 认清体质才会养生
全面解读中国人的九种体质 为全家人的身心健康提供指导

平和体质

阳虚体质

阴虚体质

体质

选择适合自己的养生方法

养生

特禀体质

气郁体质

湿热体质

血瘀体质



NLIC2970937360

彭玉清 编著

北京中医药大学东方医院亚健康科主任
“治未病”中心副主任
中华中医药学会亚健康分会常务委员

中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位
国家一级出版社

健康·智慧·生活丛书

TIZHI YANGSHENG

体质养生

Xuanze Shihe Ziji de Yangsheng Fangfa
选择适合自己的养生方法



北京中医药大学东方医院亚健康科主任

中华中



NLIC2970937360

委员



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

丛书主编·智慧·健康

体质养生：选择适合自己的养生方法 / 彭玉清编著

·一北京：中国纺织出版社，2013.9

（健康·智慧·生活丛书）

ISBN 978-7-5064-8677-4

I. ①体… II. ①彭… III. ①养生（中医）—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第127246号

策划编辑：张天佐 责任编辑：张天佐 杜磊

封面设计：任珊珊 版式设计：陈双丽 责任印制：何艳

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—67004461 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2013年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：18

字数：218千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

记得有一次，我接诊了一位因胸闷来就医的患者。他见到我就说：“大夫，我气虚了，我是气虚体质。”经过检查以后发现，是支气管炎导致的胸闷，且该患者并非属于气虚体质。有些读者朋友可能会将其当成一个笑话来看，在我看来这是一种好现象，说明体质问题已经引起了大众的高度重视。

报纸、电视上经常报道一些体形肥胖的女孩子，为了恢复苗条身材，过分相信路边上打着中医减肥招牌的美容店，结果不但钱没少花，赘肉却不见少，机体抵抗外邪的能力也降低了，变得弱不禁风，严重者甚至造成了身体的伤残。这到底是为什么呢？究其原因是没有采取正确方法论治。造成肥胖的原因很多，从体质角度来讲，痰湿体质更容易诱发肥胖，解决的关键在于纠正体质偏颇，如果一味地与身上的赘肉作斗争，只治标不治本的方法，效果自然不佳，健康指数也会随之下降。从理论上来说，肥胖并不会无缘无故地找上你，它只是众多疾病的一种表现，要想彻底改变肥胖状态，治标是不可取的，要从根本上消除导致肥胖的诱因。

每每看到这样的报道都会令我感到触目惊心，究其原因大众对医学常识的认知不足。为此，我暗下决心，一定要在我力所能及的范围内做一次中医养生知识的宣传普及工作。一次偶然的机会，我认识了出版社的一位朋友，我们有着共同的医学专业背景，就此一

拍即合，联手倾力编写了这本《体质养生——选择适合自己的养生方法》，帮助大家正确认识体质养生，以免误入广告的陷阱而耗财伤身。

考虑到读者群体的阅读层次多样化，我在写作的过程中尽量把一些必要的中医理论知识，用通俗简单的语言来加以介绍，与读者朋友们如诉家常般地“聊天”，在轻松的语言环境下向读者传递体质养生的讯息，并将我多年行医过程中接触到的实例作为辅助说明，提供了相应的临床治疗方案给大家做出有参考性的医疗指导。对于文字表述不尽的地方，还配有一些插图以便于您能够更好地理解。这样，相信大家就可以轻松阅读，并从中获取对自己有益的一些东西了。

在这本书中，根据中华中医药学会公布的中国人常见的九种体质类型：平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、湿热体质、痰湿体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质。分别从饮食、起居、经络按摩、保健运动等方面为读者朋友解析每种体质的养生原则，并附上体质自我检测法，让你坐在家就能判断出自己的体质类型，并找到适合自己的养生调养方法。此书可称得上是一本居家体质诊疗书，足不出户便可获得健康。

人人都说“医者父母心”，我诚心祝愿普天之下的众生平安健康，福寿绵长。

彭玉清

2013年2月

目 录

第一章 细说体质与养生 / 001

体质是怎样形成的 / 002

先天因素是体质形成的基础 / 002

后天因素决定体质的发展方向 / 003

体质与健康的关系 / 003

体质的六大特点 / 005

体质以遗传为基础 / 006

体质具有相对稳定性 / 006

体质不是一成不变的 / 006

体质具有多样性 / 007

体质可以调理 / 007

体质具有趋同性 / 007

体质也会“变脸” / 008

年龄变化引起体质发生改变 / 008

性别影响体质发生变化 / 009

社会环境影响体质发生变化 / 009

疾病和药物促使体质发生变化 / 010

饮食不当导致体质发生变化 / 010

起居不当促使体质发生变化 / 012

第二章 活用中医的诊疗方法判断自身体质 / 013

望——通过表象辨体质 / 014

望面色知体质 / 014

望眼睛知体质 / 015

望舌头知体质 / 016

望神态知体质 / 017

望体型知体质 / 018

闻——调动耳鼻辨体质 / 019

听声音知体质 / 019

闻气味知体质 / 020

民间偏方除体臭 / 022

问——直接有效地辨体质 / 023

问二便知体质 / 023

问性格知体质 / 024

问寒热知体质 / 024

问家族史知体质 / 025

问经带知体质 / 025

问汗液知体质 / 025

切——通过诊脉辨体质 / 026

第三章 平和体质——健康长寿，保持中和是关键 / 027

你是平和体质吗？ / 028

趣味解析 / 029

平和体质的特点 / 029

平和体质的成因 / 030

平和体质重在预防疾病 / 030

日常调理全攻略 / 031

戒烟限酒 / 031

根据食物的四气五味安排饮食 / 033

吃当令、当地食物 / 036

合理搭配一日三餐 / 037

饮水宜足，不宜过多 / 041

按照一天的时间顺序补充水分 / 042

根据季节变化选择水分种类 / 043

荤素搭配，营养全面 / 045

根据不同季节和身体状况搭配荤素 / 046

合理搭配才能发挥食物的最佳补养功效 / 046

多吃五色蔬果，调畅情志 / 046

科学进补，不扰不伤 / 048

顺时养生，平安常伴 / 049

打打太极拳，体质不偏颇 / 052

按摩胃经、膀胱经，维护完美体质 / 054

第四章 气虚体质——气力不足，益气固本是关键 / 057

你是气虚体质吗？ / 058

趣味解析 / 059

气虚体质的特点 / 060

气虚体质的成因 / 060

气虚体质相关的疾病 / 061

低血压 / 061

月经量多 / 062

反复感冒 / 063

抑郁症 / 064

皮肤瘙痒 / 065

日常调理全攻略 / 066

气虚体质者不可不吃的明星药食 / 066

循序渐进，冷热适宜 / 068

补气药材并非越名贵越好 / 069

巧吃粗粮，增强体质 / 071

增加菌类食品的摄入量 / 072

避寒保暖，劳逸结合 / 073

避免过劳，以防损伤正气 / 074

调节情绪，避免过度思虑 / 075

根据节气时令调养气虚体质 / 077

中医按摩，改善气虚体质 / 078

常练“补气六字诀”，可以固肺气 / 084

第五章 阳虚体质——畏寒怕冷，温补阳气是关键 / 087

你是阳虚体质吗？ / 088

趣味解析 / 089

阳虚体质的特点 / 090

阳虚体质的成因 / 090

阳虚体质相关的疾病 / 092

宫寒——女性健康的大敌 / 092

男性性功能减退 / 093

失眠 / 094

过敏性鼻炎 / 095

神经性头痛 / 096

日常调理全攻略 / 096

阳虚体质不可不吃的明星药食 / 096

远离寒凉食物，避免寒上加寒 / 099

慎吃清火药，免伤体内真阳 / 100

调节情绪，因势利导 / 102

保护关节，少熬夜多运动 / 103

顺应四时变化，保证人体阳气的正常生发 / 104

避免阳虚体质，从孕前准备开始 / 106

补阳四大关键穴位 / 108

常练提肛运动，改善阳虚体质 / 110

第六章 阴虚体质——津液亏损，滋阴生津是关键 / 112

你是阴虚体质吗？ / 113

趣味解析 / 114

阴虚体质的特点 / 114

阴虚体质的成因 / 114

阴虚体质相关的疾病 / 115

糖尿病 / 115

便秘 / 117

慢性咽炎 / 118

咳嗽 / 119

遗精 / 120

日常调理全攻略 / 121

阴虚体质不可不吃的明星药食 / 121

二冬粥可改善肾阴亏虚性牙宣 / 123

阴虚火旺，雪梨膏来帮忙 / 124

多吃具有滋阴作用的食物 / 126

慎吃荔枝，防内热 / 127

合理膳食，改善体质 / 128

养阴滋阴常用中成药 / 129

顺应四时变化，改善阴虚体质 / 130

调节情绪，避免情绪过激而伤阴 / 131

穴位按摩辅助改善阴虚体质 / 132

静坐——老年阴虚体质者的最佳调养方法 / 133

吞津练精法，改善阴虚体质 / 134

第七章 湿热体质——易生痘痘，清热利湿是关键 / 136

你是湿热体质吗？ / 137

趣味解析 / 138

湿热体质的特点 / 139

湿热体质的成因 / 139

湿热体质相关的疾病 / 140

痤疮 / 140

脂溢性脱发 / 141

带下过多 / 142

阴道炎 / 143

心脑血管疾病 / 144

日常调理全攻略 / 145

湿热体质不可不吃的明星药食 / 145

少饮酒，少吃辛辣油腻食物 / 147

避免食用辛辣及肥甘厚味食物 / 148

慎服中药，少喝凉茶 / 149

避免熬夜，睡好子午觉 / 150

远离潮湿环境 / 152

改善湿热体质的五大保健穴位 / 152

游泳是湿热体质者的最佳运动方式 / 155

第八章 痰湿体质——体型肥胖，祛痰化湿是关键 / 156

你是痰湿体质吗？ / 157

趣味解析 / 158

痰湿体质的特点 / 158

痰湿体质的成因 / 159

痰湿体质相关的疾病 / 160

肥 胖 / 160

久咳不愈 / 161

冠心病 / 162

不孕不育 / 163

高脂血症 / 164

痛 风 / 165

日常调理全攻略 / 167

痰湿体质不可不吃的明星药食 / 167

让痰湿体质者安度夏日的食疗方 / 168

常吃海产品 / 170

少吃甜食，规律饮食 / 172

避免大量喝水、吃水果 / 173

少吃酸、凉食物 / 174

冬吃萝卜夏吃姜 / 175

空调还是少用为妙 / 177

痰湿体质者避免着紧身衣 / 178

痰湿型肥胖的最佳减肥法——热水泡脚 / 178

改善痰湿体质的常见穴位 / 181

加强运动，改善痰湿体质 / 183

第九章 血瘀体质——斑点不绝，活血化瘀是关键 / 185

你是血瘀体质吗？ / 186

趣味解析 / 187

血瘀体质的特点 / 187

血瘀体质的成因 / 188

血瘀体质相关的疾病 / 189

高血压 / 189

颈椎病 / 190

静脉曲张 / 191

肿 瘤 / 192

痛 经 / 193

日常调理全攻略 / 194

血瘀体质不可不吃的明星药食 / 194

吃掉黄褐斑 / 196

科学饮酒能改善血瘀体质 / 197

给大脑放个假 / 199

常洗热水澡，血液循环不淤滞 / 200

摆脱安逸生活，远离寒冷刺激 / 201

调节情志，养好体质 / 203

活血化瘀的五大奇穴 / 204

精油按摩改善血瘀体质 / 206

运动是活血化瘀最简便的方法 / 207

第十章 气郁体质——郁闷常伴，疏肝解郁是关键 / 210

你是气郁体质吗？ / 211

趣味解析 / 212

气郁体质的特点 / 213

气郁体质的成因 / 213

气郁体质相关的疾病 / 214

围绝经期（更年期）综合征 / 214

慢性胃炎 / 216

经前期综合征 / 216

月经延迟 / 217

乳腺增生 / 218

日常调理全攻略 / 220

气郁体质不可不吃的明星药食 / 220

少量饮酒，行气和血 / 222

气郁体质者的饮食原则 / 223

学会发泄不良情绪 / 224

凡事想开些 / 227

改善气郁体质的四大穴位 / 228

第十一章 特禀体质——容易过敏，预防保健是关键 / 231

你是特禀体质吗？ / 232

趣味解析 / 233

特禀体质的特点 / 233

特禀体质的成因 / 234

特禀体质相关的疾病 / 235

过敏性鼻炎 / 235

荨麻疹 / 237

精液过敏性阴痒 / 238

日常调理全攻略 / 240

特禀体质不可不吃的明星药食 / 240

过敏体质必须补充的营养素 / 242

过敏体质这样吃才有益 / 244

过敏体质者安度春季有妙方 / 246

随身携带抗过敏药 / 247

巧妙选择生活用品 / 248

慎选防晒衣 / 251

改善过敏体质的特效穴位 / 252

过敏体质者的运动处方 / 254

第十二章 因时、因地制宜，悉心呵护健康 / 258

根据年龄阶段，呵护自身体质 / 259

幼儿期 / 259

青春期 / 260

青壮年期 / 261

中年期 / 262

围绝经期（更年期） / 263

老年期 / 263

注意地域差别，有效调理体质 / 264

性别不同，体质护理方法也不同 / 266

生活条件不同，体质护理方法各异 / 269

随着季节更替，调理自身体质 / 270

春季 / 271

夏季 / 272

秋季 / 272

冬季 / 273

第一章

细说体质与养生

本章导读

体质是怎样形成的

先天因素是体质形成的基础

后天因素决定体质的发展方向

体质与健康的关系

体质的六大特点

体质以遗传为基础

体质具有相对稳定性

体质不是一成不变的

体质具有多样性

体质可以调理

体质具有趋同性

体质也会“变脸”

年龄变化引起体质发生改变

性别影响体质发生变化

社会环境影响体质发生变化

疾病和药物促使体质发生变化

饮食不当导致体质发生变化

起居不当促使体质发生变化



体质是怎样形成的



人有不同，体质各异，那么为什么会出现这种差异呢？人的体质究竟是怎样形成的呢？带着这些问题来听我唠叨几句吧！

体质的形成是由多种原因共同作用的结果，归纳起来大体可分为先天因素与后天因素两个方面。

先天因素是体质形成的基础 ‹‹‹

所谓先天因素，是指人在出生之前在母体内所禀受的一切特征。

从医学角度来解析，先天因素是指遗传因素，胎儿在生长发育过程中既受母体给予的种种影响，又受父方的影响，如父方的元气盛衰、营养状况、生活方式、精神因素等都直接影响着精子的质量，从而也会影响到胎儿的体质基础。

从现代遗传学角度来分析，人类的遗传是通过生殖细胞的物质与信息的传递，将亲代的个体体质特征传给子代的过程。在遗传过程中，生殖细胞的物质与信息会受到内外环境的影响而造成结构与功能上的差异，即产生人与人之间的体质差异，也可称之为变异。由此看来，人的体质形成，既包括了遗传因素，又涵盖了变异成分，这种遗传中有变异，变异中有遗传的情况，一方面是矛盾对立的，而另一方面又是一个完整的统一体。

说到底先天因素在体质形成中究竟起到了什么作用呢？先天因素是体质形成的基础。打个比方来说，先天因素就相当于体质形成的根，根壮才能叶茂。而要想达到根壮的理想状态，则要靠父母双方提供良好的体质遗传平台。叶茂这一理想状态的实现，则要在根壮的基础之上，加上良好的外界环境、营养状况等后天因素的影响才