

图说家庭健康自助系列

体质养生全书

蔡向红 王洪磊 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

读懂体质一小步 健康前进一大步

详细介绍除平和体质外的阴虚内热、阳虚外寒、气虚无力、血虚风燥、痰湿困脾、湿热内蕴、气滞血瘀、气郁抑郁八种亚健康体质的不同特征，每个人可以根据描述判断自己属于何种体质，然后针对自己的体质类型找到符合自身体质的养生、保健、祛病方案。





体质养生全书

蔡向红 王洪磊 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体质养生全书 / 蔡向红, 王洪磊编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5308-8273-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 202174 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 20 字数 348 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

前言：找准体质再养生

时下养生大热，养生书籍颇有泛滥之势，然而面对这许多的养生方法，究竟哪一种才是最适合你自己的呢？有的人对养生相当盲从：这本书建议吃乌鸡，他就煲乌鸡汤；那本书主张吃粗粮，他就熬棒渣粥；哪天又听电视里说吃水果养颜，于是又卖一大堆苹果当饭吃……结果往往时间、金钱、心情都浪费了，最终却没有收到任何效果，甚至还吃出一些毛病，这都是盲目养生的恶果。有些人也许会问：为什么别人吃了效果良好，我吃了却有副作用呢？这根本原因还在于人跟人不一样、人跟人的体质不一样。

传统中医将中国人划分为不同的体质，主要有平和、阴虚内热、阳虚外寒、气虚无力、血虚风燥、痰湿困脾、湿热内蕴、气滞血瘀、气郁抑郁等九种，除了平和体质外，其余都属于不太健康的偏颇体质，如果任这些体质偏颇持续发展，疾病也就逐渐找上门来了。三高、肿瘤、癌症、糖尿病等恶性疾病，在年轻时期，往往都只是表现为一定的体质偏颇。但到了中老年时期，这些偏颇的累积就会恶化而形成恶性疾病。中医有一个非常好的理念，就是“治未病”，在还没有疾病或刚刚表现出疾病倾向的时候，也就是刚刚出现体质偏颇的时候，就进行养生调理，从而保证身体的健康运行，那些恶性疾病自然就靠边站了。

而进行体质养生一个最基本的前提，就是分辨出自己的体质属于哪种类型。中医向来主张“辨证施治”“辨证养生”，亦即重视个体差异，而其中的精髓就是辨体识病、治疗和养生，也就是观察、把握病人的体质，在此基础上分析疾病、制订治则、因人养生。前面那些盲目养生的人之所以没有收到理想的效果，主要原因就在于没有辨证施治、辨证养生。因为有时候同样的病征，体质不同，其致病原因就不一样，相应的养生方法也就应该有所区别。



比如说同样是肾虚，体质不同，调理方法也不一样。如果是阴虚体质导致的肾虚，应该吃六味地黄丸；如果是阳虚体质导致的，则应该吃桂附地黄丸；如果是气虚体质导致的，则应该吃玉屏风散。没弄清体质就胡乱吃补肾药，很可能就会吃出毛病。

体质和疾病有着直接的联系，一些疑难杂症也能从体质上找到原因，因此，体质养生是一种非常科学有效的养生方法。在这本《体质养生全书》中，对八种亚健康体质进行了详细介绍，包括各种体质的不同症状、易致疾病，还有那些必须改掉的导致体质偏颇的不良生活习惯。同时还针对每种亚健康体质提出了相应的养生方法，包括食疗养生、药物养生、经络穴位养生、精神养生、四季起居养生等，这些养生方法都非常简便而实用，相信您一定能从中找到最适合你自己的养生之法。

另外，本书还有两大特色，一是在一些难以理解的地方，进行了详细的总结和图解，方便您把握关键内容；二是针对每种体质还设置了相应的小测试，做完这个小测试之后，您就能大致确定自己究竟属于什么体质。

另外需要说明的是，本书的内容主要针对各种亚健康体质，平和体质者只需在生活中多加注意，保持良好的生活习惯即可，没必要花太多精力去吃药进补。

目 录

- 望闻问切断体质 /10
- 八种不良饮食习惯 /16
- 八种不良生活习惯 /18

第一章 阴虚内热型

阴虚是都市女性的常见疾病，熬夜、食物辛辣、情绪压抑等都可能导致阴虚。中医认为，阴虚就是体内阴气阴液不足，各个器官缺少阴液的滋养，从而表现出手脚发热、身体消瘦、皮肤干燥、心烦失眠等症状。阴虚的人经常上火，如果任其发展，可能会引起口腔溃疡、失眠等症，甚至得肺结核、肿瘤也有可能。因此出现阴虚症状后应尽早调理，多吃清淡食品，少吃温热荤腥，多做运动。症状严重的，还可以吃一些清热药物进行调理。

- 都市女性的烦恼 /22
- 阴虚究竟是什么 /23
- 乌鸡白凤丸事件 /24
- 学会观察阴虚症状 /27
- 熬夜也会引起阴虚 /29
- 这种体质容易得什么病 /30
- 阴虚与脾气急躁 /33
- 阴虚者的夏天不好过 /36
- 滋阴养血是女人毕生的功课 /40
- 哪些不良习惯容易引起阴虚 /42
- 怎样调理阴虚体质 /44
- 阴虚正在逐渐年轻化 /49
- ▶ 小测试：你阴虚吗？ /54

第二章 阳虚外寒型

有阴虚也就有阳虚，阳虚体质的症状正好和阴虚体质相反，是由体内阳气不足所造成的，往往表现为身体发冷、精神不振，如果任其发展，可能导致高血脂、肥胖、慢性炎症等诸多病症，需及早调理。

阳虚体质养生，主要从饮食、起居、精神、经络等方面进行调节，本章将对这些调理方法进行详细讲解。

她夏天也怕冷 /58

什么是阳虚 /59

这些坏习惯会害你阳虚 /62

吃减肥药也会阳虚 /66

阳虚体质的五大特征 /68

女人也要谨防肾虚 /70

阳虚容易得这些病 /72

阳虚多肥胖，助阳能减肥 /74

怎样改善冬季手脚冰冷 /76

补充阳气全攻略 /78

善于调节自己的情绪 /88

白领女人怎样防肾虚 /90

现代人不重视自己的阳气 /94

► 小测试：你阳虚了吗？ /96

第三章 气虚无力型

中医认为，元气对人体非常重要，“气聚则生，气壮则康、气衰则弱，气散则亡”，气虚者体内元气不足，身体较为虚弱，总给人一副羸弱的印象，常受感冒困扰，甚至可能还有一些慢性炎症。气虚体质的调理，也应从饮食、药物、精神、经络等方面着手，尤其是饮食、药物方面，应多多进补。

他动不动就出汗 /100

气虚有这些特征表现 /101

究竟什么是“元气” /106

人为什么会气虚 /108

气虚容易得这些疾病 /116

女性与气虚关系密切 /124

补气的N种办法 /125

气虚与阳虚的区别 /140

► 小测试：你气虚吗？ /144

第四章 血虚风燥型 ㊟

血虚体质是体内供血不足所导致的，身体器官得不到血液提供的足够营养，从而表现出多种不适，如皮肤发痒、气色差、干燥等。营养不良、过度思虑、过度劳累等都可能导致血虚。调理血虚的关键就在于补血，多吃一些益气补血、含铁较高的食物。另外，还可以通过经络进行调养。

血虚让她浑身发痒 /148

血虚体质者是这样的 /149

好好的，为什么会血虚 /152

减肥过度也会造成血虚 /158

性事总会惹祸 /159

血虚女人与她的后代 /162

为什么会月经不调 /168

血家百病通用方——四物汤 /170

血虚这样调 /172

血虚与贫血 /182

养血不仅仅是女人的“专利” 184

血虚与阴虚的区别 /186

► 小测试：你是血虚体质吗？ /188

第五章 痰湿困脾型 ㊟

“百病皆由痰作祟。”现代人的一些不良生活习惯，如饮食不节、生活不规律、多吃少动等，都是酝酿痰湿体质的温床。痰湿容易使人发胖，患上“三高”和代谢综合征，如果不及时调整，年纪一大，各种各样的疾病就会随之而来。调理痰湿，最主要的还是借助药物，另外，要严格控制饮食，多做运动。

他喝凉水都会胖 /192

痰湿体质者的三大特征 /193

由岭南人说到痰、湿、热 /198

痰湿体质会带来这些病 /202

治痰从治气开始 /204

药物调理是关键 /208

常按摩丰隆、阴陵泉 /216

少吃甜食多运动 /218

▶ 小测试：你是痰湿体质吗？ /222

第六章 湿热内蕴型

湿热，顾名思义就是体内又湿又热，排泄不畅。湿热体质往往与抽烟、喝酒、熬夜等不良习惯为伴，容易生痤疮、体臭，是一种很难对付的体质偏颇，尤其对女性容貌困扰很大。湿热体质养生应该注意对生活习惯的调整，应戒烟忌酒，保持生活外环境的干爽清洁，饮食和药疗方面应着重疏肝利胆、清热祛湿。

你是战“痘”一族吗 /226

不仅仅是有碍观瞻 /227

湿热更伤人 /230

湿热体质是怎样形成的 /234

湿热体质应服龙胆泻肝丸 /236

芳香可调理湿热 /239

常喝土茯苓草龟汤 /240

生活方面应注意的事项 /242

湿热型肥胖与痰湿型肥胖 /248

▶ 小测试：你是湿热体质吗？ /254

第七章 血瘀气滞型

血瘀气滞就是体内的气血运动不是很通畅，“痛则不通，通则不痛”，因此血瘀体质者常见疼痛为主要表现的疾病，甚至会出现一些瘀青、肿瘤。血瘀体质的形成和个人情致有着很大的关系，因此血瘀体质者在调理时应注意精神养生，保持心情舒畅，同时还应多吃一些活血化瘀、疏肝理气的食物或药物。

有一种疼痛叫刺痛 /258

血瘀体质的三大症状 /260

血瘀体质引起的严重疾病 /266

痛经是个大问题 /268

情志不畅会引起血瘀 /272

怎样调理血瘀体质 /280

► 小测试：你是血瘀体质吗？ /288

第八章 气郁抑郁型

气郁抑郁者主要是情致不畅所导致的，因此他们多表现为内向性格，常郁闷、情绪低落、生闷气，久而久之就会转化成抑郁症。俗话说“心病还须心药医”，因此对于气郁体质者来说，最主要的还是保持心情舒畅，不要计较太多，不要大敏感，平时应多找一些宣泄的方式，如出游、交友等。在此基础上，再配合一定的食疗和药疗，就会收到不错的效果。

某人的博客 /292

最大的特点是抑郁 /293

是什么促生了气郁体质 /298

气郁致病较麻烦 /299

怎样调节自己的情绪 /301

应该注意的生活小细节 /302

常按阳陵泉，气郁不再烦 /307

气郁调理要吃逍遥丸 /310

现代也不乏“林妹妹” /312

► 小测试：你气郁了吗？ /316



体质养生全书

蔡向红 王洪磊 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体质养生全书 / 蔡向红, 王洪磊编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5308-8273-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 202174 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 20 字数 348 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

前言：找准体质再养生

时下养生大热，养生书籍颇有泛滥之势，然而面对这许多的养生方法，究竟哪一种才是最适合你自己的呢？有的人对养生相当盲从：这本书建议吃乌鸡，他就煲乌鸡汤；那本书主张吃粗粮，他就熬棒渣粥；哪天又听电视里说吃水果养颜，于是又卖一大堆苹果当饭吃……结果往往时间、金钱、心情都浪费了，最终却没有收到任何效果，甚至还吃出一些毛病，这都是盲目养生的恶果。有些人也许会问：为什么别人吃了效果良好，我吃了却有副作用呢？这根本原因还在于人跟人不一样、人跟人的体质不一样。

传统中医将中国人划分为不同的体质，主要有平和、阴虚内热、阳虚外寒、气虚无力、血虚风燥、痰湿困脾、湿热内蕴、气滞血瘀、气郁抑郁等九种，除了平和体质外，其余都属于不太健康的偏颇体质，如果任这些体质偏颇持续发展，疾病也就逐渐找上门来了。三高、肿瘤、癌症、糖尿病等恶性疾病，在年轻时期，往往都只是表现为一定的体质偏颇。但到了中老年时期，这些偏颇的累积就会恶化而形成恶性疾病。中医有一个非常好的理念，就是“治未病”，在还没有疾病或刚刚表现出疾病倾向的时候，也就是刚刚出现体质偏颇的时候，就进行养生调理，从而保证身体的健康运行，那些恶性疾病自然就靠边站了。

而进行体质养生一个最基本的前提，就是分辨出自己的体质属于哪种类型。中医向来主张“辨证施治”“辨证养生”，亦即重视个体差异，而其中的精髓就是辨体识病、治疗和养生，也就是观察、把握病人的体质，在此基础上分析疾病、制订治则、因人养生。前面那些盲目养生的人之所以没有收到理想的效果，主要原因就在于没有辨证施治、辨证养生。因为有时候同样的病征，体质不同，其致病原因就不一样，相应的养生方法也就应该有所区别。



比如说同样是肾虚，体质不同，调理方法也不一样。如果是阴虚体质导致的肾虚，应该吃六味地黄丸；如果是阳虚体质导致的，则应该吃桂附地黄丸；如果是气虚体质导致的，则应该吃玉屏风散。没弄清体质就胡乱吃补肾药，很可能就会吃出毛病。

体质和疾病有着直接的联系，一些疑难杂症也能从体质上找到原因，因此，体质养生是一种非常科学有效的养生方法。在这本《体质养生全书》中，对八种亚健康体质进行了详细介绍，包括各种体质的不同症状、易致疾病，还有那些必须改掉的导致体质偏颇的不良生活习惯。同时还针对每种亚健康体质提出了相应的养生方法，包括食疗养生、药物养生、经络穴位养生、精神养生、四季起居养生等，这些养生方法都非常简便而实用，相信您一定能从中找到最适合你自己的养生之法。

另外，本书还有两大特色，一是在一些难以理解的地方，进行了详细的总结和图解，方便您把握关键内容；二是针对每种体质还设置了相应的小测试，做完这个小测试之后，您就能大致确定自己究竟属于什么体质。

另外需要说明的是，本书的内容主要针对各种亚健康体质，平和体质者只需在生活中多加注意，保持良好的生活习惯即可，没必要花太多精力去吃药进补。

目 录

- 望闻问切断体质 /10
- 八种不良饮食习惯 /16
- 八种不良生活习惯 /18

第一章 阴虚内热型

阴虚是都市女性的常见疾病，熬夜、食物辛辣、情绪压抑等都可能导致阴虚。中医认为，阴虚就是体内阴气阴液不足，各个器官缺少阴液的滋养，从而表现出手脚发热、身体消瘦、皮肤干燥、心烦失眠等症状。阴虚的人经常上火，如果任其发展，可能会引起口腔溃疡、失眠等症，甚至得肺结核、肿瘤也有可能。因此出现阴虚症状后应尽早调理，多吃清淡食品，少吃温热荤腥，多做运动。症状严重的，还可以吃一些清热药物进行调理。

- 都市女性的烦恼 /22
- 阴虚究竟是什么 /23
- 乌鸡白凤丸事件 /24
- 学会观察阴虚症状 /27
- 熬夜也会引起阴虚 /29
- 这种体质容易得什么病 /30
- 阴虚与脾气急躁 /33
- 阴虚者的夏天不好过 /36
- 滋阴养血是女人毕生的功课 /40
- 哪些不良习惯容易引起阴虚 /42
- 怎样调理阴虚体质 /44
- 阴虚正在逐渐年轻化 /49
- ▶ 小测试：你阴虚吗？ /54



第二章 阳虚外寒型

有阴虚也就有阳虚，阳虚体质的症状正好和阴虚体质相反，是由体内阳气不足所造成的，往往表现为身体发冷、精神不振，如果任其发展，可能导致高血脂、肥胖、慢性炎症等诸多病症，需及早调理。

阳虚体质养生，主要从饮食、起居、精神、经络等方面进行调节，本章将对这些调理方法进行详细讲解。

她夏天也怕冷 /58

什么是阳虚 /59

这些坏习惯会害你阳虚 /62

吃减肥药也会阳虚 /66

阳虚体质的五大特征 /68

女人也要谨防肾虚 /70

阳虚容易得这些病 /72

阳虚多肥胖，助阳能减肥 /74

怎样改善冬季手脚冰冷 /76

补充阳气全攻略 /78

善于调节自己的情绪 /88

白领女人怎样防肾虚 /90

现代人不重视自己的阳气 /94

► 小测试：你阳虚了吗？ /96

第三章 气虚无力型

中医认为，元气对人体非常重要，“气聚则生，气壮则康、气衰则弱，气散则亡”，气虚者体内元气不足，身体较为虚弱，总给人一副羸弱的印象，常受感冒困扰，甚至可能还有一些慢性炎症。气虚体质的调理，也应从饮食、药物、精神、经络等方面着手，尤其是饮食、药物方面，应多多进补。

他动不动就出汗 /100

气虚有这些特征表现 /101

究竟什么是“元气” /106

人为什么会气虚 /108

气虚容易得这些疾病 /116

女性与气虚关系密切 /124

补气的N种办法 /125

气虚与阳虚的区别 /140

► 小测试：你气虚吗？ /144

第四章 血虚风燥型 ▽

血虚体质是体内供血不足所导致的，身体器官得不到血液提供的足够营养，从而表现出多种不适，如皮肤发痒、气色差、干燥等。营养不良、过度思虑、过度劳累等都可能导致血虚。调理血虚的关键就在于补血，多吃一些益气补血、含铁较高的食物。另外，还可以通过经络进行调养。

血虚让她浑身发痒 /148

血虚体质者是这样的 /149

好好的，为什么会血虚 /152

减肥过度也会造成血虚 /158

性事总会惹祸 /159

血虚女人与她的后代 /162

为什么会月经不调 /168

血家百病通用方——四物汤 /170

血虚这样调 /172

血虚与贫血 /182

养血不仅仅是女人的“专利” 184

血虚与阴虚的区别 /186

► 小测试：你是血虚体质吗？ /188

第五章 痰湿困脾型 ▽

“百病皆由痰作祟。”现代人的一些不良生活习惯，如饮食不节、生活不规律、多吃少动等，都是酝酿痰湿体质的温床。痰湿容易使人发胖，患上“三高”和代谢综合征，如果不及调整，年纪一大，各种各样的疾病就会随之而来。调理痰湿，最主要的还是借助药物，另外，要严格控制饮食，多做运动。

他喝凉水都会胖 /192

痰湿体质者的三大特征 /193

由岭南人说到痰、湿、热 /198