

东南大学MOOC 《传统文化与中医  
养生》

# 第16章 体质养生

东南大学 王长松 教授

## 第16章 体质养生

第一讲 体质的概念及养生意义

第二讲 体质差异形成的原因

第三讲 体质的分类

第四讲 气虚质的特点和养生要点

第五讲 血虚质的特点和养生要点

第六讲 阴虚质的特点和养生要点

第七讲 阳虚质的特点和养生要点

## 第16章 体质养生

第八讲 气郁质的特点和养生要点

第九讲 血瘀质的特点和养生要点

第十讲 痰湿质的特点和养生要点

第十一讲 湿热质的特点和养生要点

第十二讲 特禀质与平和质的养生要点



## 第一讲 体质的概念及养生意义

- 1、体质的概念
- 2、体质与疾病的关系
- 3、体质学说与养生的关系

## 1、体质的概念

体质是指人群中的个体，在生长发育过程中所形成的生理差异。这种差异可表现在形态、结构、机能、代谢以及对外界刺激的反应性等方面。

体质的第二种含义：体质强弱。

## 2、体质与疾病的关系

不同体质的人易患不同的病证；

患病会对体质造成影响；

调理体质，可辅助治疗疾病；

调理体质，可以预防疾病。

### 3、体质学说与养生的关系

国外有三十多种体质类型学说。

古罗马医生盖伦在希波克拉底的体液学说的基础上，把气质分为四种类型：即性情急躁，动作迅猛的胆汁质；性情活跃，动作灵敏的多血质；性情沉静、动作迟缓的粘液质；性情脆弱、动作迟钝的抑郁质。

近代著名科学家巴甫洛夫：气质是高级神经活动类型特点在行为中的表现，把人分为兴奋型、活泼型、安静型、弱型等四种类型，分别相当于胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质，在西方医学界颇有影响。

但是迄今为止，国外医学对体质的各种分类学说，都无法直接指导临床治疗与养生康复实践，唯有中医体质学说与医疗实践、养生康复是密切相合着的

### 3、体质学说与养生的关系

祖国医学一贯重视对体质的研究，早在两千多年以前成书的《内经》里，就对体质学说进行了多方面的探讨。可以说，《内经》是中医体质学说的理论渊藪。《内经》不仅注意到个体的差异性，并从不同的角度对人的体质作了若干分类。

### 3、体质学说与养生的关系

体质不是固定不变的，外界环境和发育条件，生活条件的影响，都有可能使体质发生改变。因此，对于不良体质，可以通过有计划的变化周围环境，改善劳动，生活条件和饮食营养，以及加强体格锻炼等等积极的养生措施，提高其对疾病的抵抗力，纠正其体质上的偏颇，从而达到防病延年之目的。

### 3、体质学说与养生的关系

体质是中医辨证论治的内在依据。  
也是辨证施养的基础。

体质学说可以指导养生健体，  
指导诊治疾病！

## 第二讲 体质差异形成的原因

- 1、先天因素
- 2、年龄因素
- 3、性别因素
- 4、地理气候因素
- 5、膳食结构和营养状况



## 1、先天因素

先天因素即“禀赋”。包括遗传和胎儿在母体里的发育营养状况。父母的体质特征通过遗传，使后代具有类似父母的个体特点，是先天因素的一个方面，而胎儿的发育营养状况、对体质特点的形成也起着重要的作用。



## 2、年龄因素

俗话说：“一岁年纪，一岁人”，说明人体的结构、功能与代谢的变化同年龄有关，从而形成体质的差异。《灵枢·营卫生会》指出：“老壮不同气”，即是说年龄不同对体质有一定影响。



### 3、性别因素

人类由于先天遗传的作用，男女性别不仅形成各自不同的解剖结构和体质类型，而且在生理特性方面，也会显示出各自不同的特点。一般说，男子性多刚悍，女子性多柔弱，男子以气为重，女子以血为先。《灵枢·五音五味》提出：“妇人之生，有余于气，不足于血”的论点，正是对妇女的体质特点作了概括说明。

## 4、地理气候因素

人的形态结构，气化功能在适应客观环境的过程中会逐渐发生变异。是故《素问·五常政大论》早就指出：“必明天道地理”，对于了解“人之寿夭，生化之期”以及“人之形气”有着极其重要的意义。地理环境不同，则气候、物产、饮食、生活习惯等等，亦多有不同，所以《素问·异法方宜论》在论证不同区域有不同的体质，不同的多发病和不同的治疗方法的时候，特别强调了不同地区的水土、气候、以及饮食、居住等生活习惯，对体质形成的重大影响，说明地理环境对体质的变异，既是一个十分重要的因素，又是极其复杂的因素。

## 5、膳食结构和营养状况



## 第三讲 体质的分类

- 1、 阴阳五行分类
- 2、 阴阳太少分类
- 3、 禀性勇怯分类
- 4、 体型肥瘦分类
- 5、 基于药证的分类
- 6、 实用体质分类

## 1、阴阳五行分类

《灵枢·阴阳二十五人》根据人的体形、肤色、认识能力、情感反应、意志强弱、性格静躁，以及对季节气候的适应能力等方面的差异，将体质分为木、火、土、金、水五大类型。然后又将每一类型再分为五类，共为五五二十五型，统称“阴阳二十五人”。本法强调对季节的适应能力为体质的分类依据，具有实际意义。

## 2、阴阳太少分类

《灵枢·通天》把人分为：

太阴之人

少阴之人

太阳之人

少阳之人

阴阳和平之人

### 3、禀性勇怯分类

《灵枢·论勇》

勇敢之人：心胆肝功能旺盛，形体健壮；

怯弱之人：心肝胆功能衰减，体质孱弱。

## 4、体型肥瘦分类

《灵枢·逆顺肥瘦》：肥人、瘦人、肥瘦适中人。

《灵枢·卫气失常》又将肥人分为：膏型、脂型、肉型三种。

## 5、基于药证和方证的分类

由南京中医药大学黄煌教授提出。包括

适合长期服用某药的“药人”：桂枝体质、麻黄体质、柴胡体质、黄芪体质、大黄体质、半夏体质、人参体质、当归体质、芍药体质。成为“药人”。

适合长期服用某方的“方人”：温经汤体质、三黄泻心汤体质、炙甘草汤体质、黄芪桂枝五物汤体质、桂枝茯苓丸体质、桂枝加龙骨牡蛎汤体质、大柴胡汤体质、四逆散体质、当归芍药散体质等。

对于中医医生临床选方用药具有一定的指导意义；对以普通人养生意义不大。



## 6、实用体质分类

现代中医常用的体质分类法着眼于阴阳气血津液的虚实盛衰，把人体分为九大体质，可称为实用体质分类法。

九大体质分别是：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、血瘀质、痰湿质、湿热质、气郁质和特禀质。

## 第四讲 气虚质的特点和养生要点

- 1、气虚质的体质特点
- 2、气虚质的养生要点
- 3、适应气虚质的中药和食物



## 1、气虚质的体质特点

肌肉松软，声音低，易出汗，易累，易感冒。面色偏白，气短乏力，舌淡苔白，脉虚弱。



## 2、气虚质的养生要点

- (1) 体育运动：重在练气。
- (2) 适宜中成药：补中益气丸、香砂六君丸、黄芪精口服液、益气复脉胶囊。
- (3) 药膳调摄：多食补气之品。



### 3、适应气虚质的中药和食物

(1) 中药：黄芪、各种参（西洋参、太子参、人参、党参）及其制品。

(2) 食物：粳米、糯米、小米、大麦、莜麦、马铃薯、山药、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、鹅肉、兔肉、牛肉、鹌鹑、青鱼、鲢鱼等。

## 第五讲 血虚质的特点和养生要点

- 1、血虚质的体质特点
- 2、血虚质的养生要点
- 3、适应血虚质的中药和食物



## 1、血虚质的体质特点

面色白或萎黄，唇色爪甲淡白，易失眠，不耐脑力劳动，月经量少色淡，舌淡，脉细无力。

## 2、血虚质的养生要点

起居调摄：谨防久视伤血，不可劳心过度。

精神调养：调整情绪，振奋精神。

中成药：归脾丸、复方阿胶浆、四物合剂、养血饮口服液、驴胶补血颗粒、乌鸡白凤丸等。

药膳调摄：常食补血养血药膳。

### 3、适应血虚质的中药和食物

(1) 中药：当归，阿胶，熟地，丹参等。

(2) 食物：大枣、花生、桑椹、荔枝、松子、黑木耳、银耳、菠菜、胡萝卜、猪肉、羊肉、猪手、牛肝、羊肝、甲鱼、海参、扁鱼等。

## 第六讲 阴虚质的特点和养生要点

- 1、阴虚质的体质特点
- 2、阴虚质的养生要点
- 3、适应阴虚质的中药和食物

## 1、阴虚质的体质特点

体形多瘦长，不耐暑热，常感到眼睛干涩，口干咽燥，总想喝水，皮肤干燥，经常大便干结，容易失眠。舌红少苔脉细数。

## 2、阴虚质的养生要点

精神调养：自觉养成冷静沉着的习惯。

环境调摄：注意秋冬养阴，夏季避暑。

体育锻炼：不宜过激活动，着重咽津功法。

中成药：六味地黄丸、杞菊地黄口服液、大补阴丸、知柏地黄丸、麻仁软胶囊等。

药膳调摄：服食滋阴清热、滋养肝肾之品。

### 3、适应阴虚质的中药和食物

(1) 中药：枸杞子，生地，麦冬，天冬，南沙参，北沙参，黄精，熟地，玉竹，石斛，百合等。

(2) 食物：黑芝麻、糯米、蜂蜜、牛奶、梨、甘蔗、鱼类等清淡食物。

少吃葱、姜、蒜、韭、薤、椒等辛辣食物。

## 第七讲 阳虚质的特点和养生要点

- 1、阳虚质的体质特点
- 2、阳虚质的养生要点
- 3、适应阳虚质的中药和食物



## 1、阳虚质的体质特点

肌肉不健壮，常常感到手脚发凉，衣服比别人穿得多，夏天不喜欢吹空调，喜欢安静，性格多沉静、内向。有的形体白胖，面色淡白，容易便溏，不喜饮水，舌淡胖，脉沉无力。

## 2、阳虚质的养生要点

精神调养：调节感情，消除悲、恐等不良情绪的影响。

环境调摄：避寒就温。

体育锻炼：加强体育锻炼，使动则生阳。

中成药：金匱肾气丸、桂附地黄丸、附子理中丸、桂附理中丸、还少丹、苁蓉通便口服液等。

药膳调摄：选用补阳祛寒、温养肝肾之品。



### 3、适应阳虚质的中药和食物

(1) 中药：附子、干姜、桂枝、肉桂、巴戟天、鹿茸、鹿角胶、仙灵脾、肉苁蓉、海马等。

(2) 食物：羊肉、鹿肉、鸡肉、蚕蛹、韭菜、核桃、猪肾、麻雀、鹌鹑等。

## 第八讲 气郁质的特点和养生要点

- 1、气郁质的体质特点
- 2、气郁质的养生要点
- 3、适应气郁质的中药和食物



## 1、气郁质的体质特点

体形偏瘦，常感到闷闷不乐、情绪低沉，常胸闷，无缘无故地叹气，易失眠。时欲太息，舌淡红，苔白，脉弦。

## 2、气郁质的养生要点

精神调摄：多参加集体活动、文娱活动，培养开朗豁达的性格。

体育锻炼：多参加体育锻炼及旅游活动。

中成药：逍遥丸、丹栀逍遥丸、四磨汤口服液、气滞胃痛颗粒、乳癖消等。

药膳调摄：少量饮酒以活动血脉，多食行气、疏肝、解郁之中药和食物。

### 3、适应气郁质的中药和食物

(1) 中药：柴胡、月季花、玫瑰花、合欢花、郁金、香附、佛手等。

(2) 食物：黄花菜、海带、山楂、红酒、橙子、柑、香椽、木瓜、荞麦、韭菜、茴香菜、大蒜、高粱、刀豆、薤白等。

## 第九讲 血瘀质的特点和养生要点

- 1、血瘀质的体质特点
- 2、血瘀质的养生要点
- 3、适应血瘀质的中药和食物



## 1、血瘀质的体质特点

皮肤较粗糙，眼睛里的红丝很多，牙龈易出血。  
有的面色晦滞，口唇色暗，眼眶暗黑，肌肤干燥，舌紫暗或有瘀点，脉细涩。

## 2、血瘀质的养生要点

体育锻炼：多做有利于心脏血脉的活动。如各种舞蹈、步行健身法、徒手健身操等。

精神调养：培养乐观情绪。

中成药：复方丹参滴丸、心可舒、诺迪康、银杏叶片、步长脑心通、血滞通、脉络宁等。

药膳调摄：可食活血、化瘀、养血之品。

### 3、适应血瘀质的中药和食物

(1) 中药：三七、桃仁、红花、丹参、当归、全虫等。  
(2) 食物：桃子、山楂、银杏、油菜、慈姑、黑大豆、木耳、洋葱、醋等。

少食肥肉等滋腻之品。

## 第十讲 痰湿质的特点和养生要点

- 1、痰湿质的体质特点
- 2、痰湿质的养生要点
- 3、适应痰湿质的中药和食物



## 1、痰湿质的体质特点

体形肥胖，腹部肥满而松软。易出汗，且多黏腻。经常感觉脸上有一层油。

一般嗜食肥甘，体倦身重，嗜睡懒动，口中粘腻，舌胖，苔滑。

## 2、痰湿质的养生要点

环境调摄：避潮湿。

体育锻炼：长期坚持体育锻炼。因体形肥胖，易于困倦，故应根据自己的具体情况循序渐进，长期坚持运动锻炼。

中成药：桔红丸、香砂六君丸、祛痰灵口服液、藿香正气胶囊等。

药膳调摄：食宜清淡，调补肺脾肾，驱除痰湿，不宜肥甘。

### 3、适应痰湿质的中药和食物

(1) 中药：茯苓、半夏、桔梗、前胡、桔络、陈皮、贝母、竹茹、藿香叶、紫苏叶等。

(2) 食物：多种蔬菜、水果，尤其是一些具有健脾利湿、化痰祛痰的食物，如冬瓜、白萝卜、荸荠、紫菜、海蜇、洋葱、枇杷、银杏、大枣、薏苡仁、红小豆、蚕豆、包菜、白扁豆等。

## 第十一讲 湿热质的特点和养生要点

- 1、 湿热质的体质特点
- 2、 湿热质的养生要点
- 3、 适应湿热质的中药和食物



## 1、湿热质的体质特点

面部和鼻尖总是油光发亮，脸上易生粉刺，皮肤易瘙痒。常感到口苦、口臭，脾气较急躁。

一般形体壮实，声高气粗，喜凉怕热，喜冷饮，大便粘臭，舌红，苔黄厚腻。

## 2、湿热质的养生要点

精神调养：加强修养，防止发怒冲动。

体育锻炼：积极锻炼，散发余热。适合中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等运动。

中成药：一清胶囊、清开灵口服液、鲜竹沥口服液、牛黄消炎片、黄连上清丸、湿毒清等。

药膳调摄：宜清热化湿，疏肝平肝之品。

### 3、适应湿热质的中药和食物

(1) 中药：绿茶、薄荷、白茅根、连翘、栀子、竹茹、黄芩、大黄、黄柏、板蓝根、草珊瑚、冬凌草等。

(2) 食物：饮食以清淡为主，可多食赤小豆、绿豆、芹菜、黄瓜、香蕉、西瓜、柿子、苦瓜、番茄、莲藕等甘寒食物。少食辛辣燥烈与肥甘厚味

## 第十二讲 特禀质与平和质的养生要点

- 1、特禀质的体质特点与养生要点
- 2、平和质的体质特点与养生要点
- 3、解读维护健康的四大基石

## 1、特禀质的体质特点与养生要点

**体质特点：**这是一类体质特殊的人群。其中过敏体质的人易对药物、食物、气味、花粉、季节过敏。

**养生要点：**多食益气固表的食物，少食荞麦（含致敏物质荞麦荧光素）、蚕豆等辛辣之品。避免进食发物。

居室宜通风良好。保持室内清洁，被褥、床单要经常洗晒，可防止对尘螨过敏。



## 2、平和质的体质特点与养生要点

**体质特点：**形体胖瘦适中，面色微黄而红润，舌正脉和。平和质是正常的体质。

**养生要点：**饮食有节制，不要常吃过冷过热或不干净的食物，粗细粮食要合理搭配；养成良好的作息习惯。

### 3、解读维护健康的四大基石

- (1) 基于现代医学的健康四大基石
- (2) 基于中医理念的健康四大基石

## (1) 基于现代医学的健康四大基石

第一，合理膳食；

第二，适量运动；

第三，戒烟限酒；

第四，心理平衡。

## （2）基于中医理念的健康四大基石

合理的饮食

充足的睡眠

良好的心态

适量的运动

——维护健康的四大法宝