



祖国医学认为,根据临床上的症候表现及脉象、舌苔等,人体主要有以下8种体质:阴虚体质、阳虚体质、气虚体质、血虚体质、阳盛体质、血瘀体质、痰湿体质、气郁体质。体质不同,其养生方法也不同。



八种体质养生法

●朱秀兰

阴虚体质养生法 阴虚体质的特点为形体消瘦、面色潮红、口燥咽干、心中时烦、手足心热、少眠、便干、尿黄、不耐春夏、多喜冷饮、脉细数、舌红少苔。若患病,则上述诸症更加明显,或伴有干咳少痰、潮热盗汗(肺阴虚);或心悸健忘、失眠多梦(心阴虚);或腰酸背痛、眩晕耳鸣、男子遗精、女子月经量少(肾阴虚);或胁痛、视物昏花(肝阴虚)。

精神调养:阴虚体质的人性情较急躁,常常心烦易怒,这是阴虚火旺、火扰神明之故。因此平时在工作中,对非原则性问题,少与人争,少参加争胜负的活动,以减少激怒。**饮食调理:**三餐宜清淡,少进食肥腻厚味、燥烈的食物,可多吃芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、鱼类等清淡食物,应少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等。**药物养生:**肺阴虚体质者宜服百合固金汤;心阴虚者宜服天王补心丸;肾阴虚者宜服六味地黄丸;肝阴虚者宜服一贯煎。此外,阴虚体质的人也可选用其他滋阴生津的中药如女贞子、山茱萸、旱莲子等。

阳虚体质养生法 阳虚体质的特点为形体白胖或面色淡白无华、怕寒喜暖、四肢倦怠、小便清长、大便时稀、唇淡色白、常自汗出、脉沉乏力、舌淡胖。若患病,则可见畏寒倦卧、四肢厥冷;或腹中绵绵作痛、喜温喜按;或身面浮肿、小便不利;或腰脊冷痛、下

利清;或阳痿滑精、宫寒不孕;或胸背彻痛、咳喘心悸;或夜尿频多、小便失禁。

精神调养:中医认为,阳虚是气虚的进一步发展,阳气不足者常表现出情绪不佳、易于悲哀等,因此阳虚者必须加强精神调养,善于调节自己的情感,除忧悲、防惊恐、和喜怒,以消除不良情绪的影响。**饮食调理:**多进食有壮阳作用的食物,如羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉等。根据“春夏养阳”的法则,夏日三伏,每伏可进食羊肉附子汤一次,

配合天地阳旺之时,以壮人体之阳。**药物养生:**偏心阳虚体质者宜用桂枝加附子汤;偏脾阳虚者选理中汤;偏肾阳虚者宜服金匮肾气丸。

气虚体质养生法 气虚体质的特点为形体消瘦或偏胖、体倦乏力、面色苍白、语声低怯、常自汗出且动则尤甚、心悸食少、舌淡苍白、脉虚弱。若患病,则诸症加重,或伴有气短懒言、咳喘无力;或食少腹胀、大便溏泄;或脱肛、子宫脱垂;或心悸怔忡、精神疲惫;或腰腿酸软、小便频多、男子滑精早泄、女子白带清稀。

气功锻炼:肾为元气之根,故气虚时宜作养肾功,其功法如下:直立,双脚并拢,两手交叉上举过头,然后弯腰,双手触地,继而下蹲,并双手抱膝,心中默念“吹”字音,可连续做10余次,常练可固肾气。**饮食调理:**可常食粳米、糯米、小米、黄米、大麦、山药、马铃薯、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、牛肉、青鱼、鲢鱼等。若气虚严重,可选用“人参连肉汤”补养。**药物养生:**气虚体质者可常服金匮薯蓣丸;脾虚者可选四君子汤或参苓白朮散;肺气虚者宜选补肺汤;肾气虚者可服肾气丸。

血虚体质养生法 血虚体质的特点为面色苍白无华或萎黄、唇色淡白、头晕眼花、心悸失眠、手足发麻、舌质淡、脉细无力。



精神调养：血虚的人，时常精神不振、失眠健忘、注意力不集中，因此应振奋精神。当烦闷不安、情绪不佳时，可以听一听音乐，欣赏一下戏剧，观赏一下相声或哑剧，能使精神振奋。**饮食调理：**可常吃桑葚、荔枝、松子、黑木耳、菠菜、胡萝卜、猪肉、羊肉、甲鱼、海参等食物，因为这些食物均有补血养血的作用。**药物养生：**血虚体质者可常服当归补血汤、四物汤或归脾汤。若气血两虚，则应气血双补，可选八珍汤、十全大补汤，也可改汤为丸，长久服用。

阳盛体质养生法 阳盛体质的特点为形体壮实、面赤时烦、声高气粗、喜凉怕热、口渴喜冷饮、小便热赤、大便熏臭。若患病，则易从阳化热，症见高热、脉洪大、大渴等症。

精神调养：阳盛之人好动易发怒，因此平日要加强道德修养和意志锻炼，培养良好的性格，用意志控制自己；遇到可怒之事，用理性克服情感上的冲突。**饮食调理：**忌辛辣燥烈食物，如辣椒、姜、葱等。少进食牛肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等温阳食物；多吃水果、蔬菜，要戒烟限酒。**药物养生：**阳盛体质者可常用菊花、苦丁茶沸水泡服。大便干燥者可服用麻子仁丸或润肠丸；口干舌燥者可饮用麦门冬汤；心烦易怒者宜服丹栀逍遥散。

血瘀体质养生法 血瘀体质的特点为面色晦滞、口唇色暗、眼眶暗黑、肌肤甲错、易出血、舌紫暗或有瘀点、脉细涩。若患病，则上述症状加重，可有头、胸、胁、小腹或四肢等处刺痛，或口唇青紫、有出血倾向、吐血、便黑等，或腹内有症瘕积块，妇女有痛经、经闭、崩漏等症。

精神调养：要培养乐观的情绪，精神愉快则气血和畅，有利于血瘀体质的改善。反之，苦闷、忧郁可加重血瘀倾向。**饮食调理：**可常进食桃仁、油菜、黑大豆等具有活血祛瘀作用的食物，也可食用山楂粥、花生粥。**药物养生：**血瘀体质者可选用活血养血之品，如地

黄、丹参、川穹、当归、五加皮、地榆、续断、充蔚子等。

痰湿体质养生法 痰湿体质的特点为形体肥胖、嗜食肥甘、神倦、懒动、嗜睡、身重如裹、口中黏腻或便溏、脉濡而滑、舌体胖、苔滑腻。若患病，则胸脘痞闷、咳喘痰多；或食少、恶心呕吐、大便溏泄；或四肢浮肿、按之凹陷、小便不利或浑浊；或头身重困、关节疼痛、肌肤麻木；或妇女白带过多。

环境调摄：痰湿体质者不宜居住在潮湿的环境里；在阴雨季节，要注意湿邪的侵袭。**饮食调理：**少进食肥甘厚味的食物，多吃蔬菜、水果，尤其是多吃具有健脾利湿、化痰祛湿的食物，如白萝卜、紫菜、海蜇、洋葱、枇杷、包菜等。**药物养生：**痰湿与肺、脾、肾三脏关系最为密切，因此养生重点在于调补肺、脾、肾三脏。若因肺失宣降、菁湿输布、液聚生痰者，当宣肺化痰，方选二陈汤；若因脾不健运、湿聚成痰者，当健脾化痰，方选六君子汤或香砂六君子汤；若肾虚不能制水、水泛为痰者，当温阳化痰，方选金匱肾气丸。

气郁体质养生法 气郁体质的特点为形态消瘦或偏胖、面色苍暗或萎黄、性情急躁易怒、忧郁寡欢、胸闷不舒、舌淡红、苔白、脉弦。若患病，则胸胁胀痛或窜痛；或乳房胀痛、月经不调、痛经；或咽中梗塞如有异物；或颈项瘰疬；或胃脘胀痛、泛吐酸水、呃逆嗳气；或腹痛肠鸣、大便泄利不爽；或气上冲逆、头痛眩晕、昏仆吐血。

精神调养：气郁体质的人性格内向，精神常处于抑郁状态，根据“喜胜忧”的原则，应主动寻求快乐，多参加社会活动，多听轻快的音乐，常看喜剧、相声以及富有激励意义的电影、电视剧、书籍等，以培养开朗、豁达的意志。**饮食调理：**多进食能行气的食物，如橙子、桔皮、荞麦、韭菜、茴香菜等。**药物养生：**常用川楝子、小茴香、青皮、郁金等疏肝理气解郁的药为主组成的方剂，如越鞠丸等。若气郁引起血瘀，当配伍活血化瘀药。◆