



## 教您辨识体质, 正确掌握中医养生

◎文/北京中医药大学中医博士 许丞莹

**您**认为什么是中医? 是一位名医大家, 一味名贵的中药材, 还是厨房里的一片生姜抑或一粒大枣……其实, 中医的精髓不在于把脉、针灸, 而是一种生活态度, 也是一种思考, 是一种有利于人体自我疗愈的思考和实践方式。

《黄帝内经·素问》中首篇《上古天真论》开宗明义, 云:“上古之人, 其知道者, 法于阴阳, 和于术数, 饮食有节, 起居有常, 不妄作劳, 故能形与神俱, 而尽终其天年, 度百岁乃去。”这是古人教后人懂得养生之道。《黄帝内经》的内涵不是一本教人如何诊病治病的医书, 而是古代圣人由上而下教导子民们如何修身养性、延年益寿的宝典。

究竟如何养生呢? 中医的最高境界是“道”, 不是用昂贵药物治病, 而是用对的方式, 帮自己找回身体的修复能力。养生就是遵守此“道”,

而“道”就存在于日常生活之中。中医养生核心: 顺应自然, 了解自身体质以进行调理, 养成规律生活作息, 以维持良好生活品质。

“体质”是指在先天禀赋的基础上, 结合后天生长发育及衰老过程中所形成的结构、功能和代谢上的个体特殊性。每个人体质可能不止一种, 而是兼有两三种, 只是侧重比例不同, 但总体相对稳定。针对不同的体质, 自然要有不同的养生策略。

2009年4月9日,《中医体质分类与判定》标准正式发布, 该标准是我国第一部指导和规范中医体质研究及应用的文件, 旨在为体质辨识及与中医体质相关疾病的防治、养生保健、健康管理提供依据。出台标准整理出9种体质——状态最平衡的“平和质”和8种偏颇体质“气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气

郁质、特禀质”。文件中指出,平和质的人占30%,其他近70%的人则为偏颇体质。也就是说,大多数人都是偏颇体质,偏颇体质容易对某些疾病具有倾向性,所以降低偏颇体质对生活及健康的影响,是中医养生想灌输给大家的理念。在此,我就一一介绍这9种体质给大家认识。

### ☯ 平和质

平和质之人阴阳气血调和,以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

**症状表现:**体态适中、面色红润、精力充沛、睡眠良好、二便正常、舌质淡红、苔薄白、脉和有神。

**养生原则:**阴阳平衡。

**饮食调节:**宜粗细粮食合理搭配,多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果,少食过于油腻及辛辣食品。

**起居调摄:**起居顺应阴阳,劳逸结合,保证睡眠充足,起居规律。

### ☯ 气虚质

**症状表现:**会有元气不足、精神萎靡、容易疲劳、声音低落、接不上气的感觉,容易流汗,舌淡红且舌体胖大,舌边有齿痕,脉象虚,肌肉松软不健壮,体形偏虚胖等。

**养生原则:**益气健脾,培补元气。

**饮食调节:**可食用大米、粳米、小米、大麦、燕麦、白扁豆、山药、大豆;蔬菜类,如南瓜、胡萝卜、油菜、香菇、圆白菜、莲藕;水果类,如桂圆、苹果、樱桃、葡萄、柳橙、无花果;其他类,如豆腐、豆浆、鸡蛋、牛奶、大枣、核桃、蜂蜜等。不宜多食生冷苦寒、辛辣燥热

或耗气的食物,如空心菜、生萝卜、羊肉、海鲜、蟹、葱、姜、花椒、苦瓜、韭菜、茶叶;应戒烟酒;脾胃气虚者慎用绿豆。

**穴位按摩:**可选足三里、关元、气海、中脘穴。揉时只要局部有酸胀感即可,按揉5分钟,每天操作1~2次。操作不分时间,随时可做。注意不可过度用力。

**起居调摄:**提倡劳逸结合,不要过度劳动,以免损伤正气。平时避免出汗后吹风,坐卧休息要避开门缝、窗缝,以免受凉。居住的卧室环境应采用明亮的暖色调。

### ☯ 阳虚质

**症状表现:**精神不振、畏寒怕冷、手足寒凉,喜热饮食,睡眠偏多、舌胖嫩、舌边有齿痕、苔润、脉象迟缓而弱等。阳虚质外观多形体白胖、肌肉松软,个性偏向沉静、内向。

**养生原则:**养精蓄锐,早睡早起。

**饮食调节:**多吃黑米、黑豆、地瓜、山药、花生、生姜、韭菜、大蒜、葱、香菜、辣椒、花椒、胡椒、茴香;水果类,如桂圆、荔枝、桃、葡萄、凤梨、樱桃;其他类,如鸡蛋、核桃、肉桂。少食生冷、苦寒、黏腻食物,即使在盛夏也不要过食寒凉之品,如螃蟹、海带、紫菜、芹菜、苦瓜、冬瓜、西瓜、香蕉、柿子、甘蔗、梨、哈密瓜、绿豆、蚕豆、绿茶、冷冻饮料等。

**穴位按摩:**可搓涌泉穴,又称作搓脚心,用手与脚心之间摩擦,能够产生热量,从而达到保健效果。

**起居调摄:**居住环境宜温和暖色调为宜,不宜在潮湿、阴暗、寒冷的环境下长期工作和生活。平时注意腰背部、关节和下肢保暖。



### ☯ 阴虚质

**症状表现:**手脚心热、面色潮红、有烘热感,容易口干舌燥、喜冷饮、眼睛干涩、视物昏花、大便干燥、眩晕耳鸣、睡眠差等,个性偏急躁。

**养生原则:**养阴清热。

**饮食调节:**避免烤炸、辛辣等上火食物,减少甜品饮料,多喝水,多吃养阴食物,如梨子、山药、百合、木耳、银耳、枸杞、莲子等。

**穴位按摩:**太溪穴、照海穴。

**起居调摄:**阴虚质的人不宜做过于激烈的运动,避免大量流汗。保持轻松的心情,不过度烦恼,不轻易生气。

### ☯ 痰湿质

痰湿堆积的背后,往往代表身体的“脾气”不足。中医的观点认为,“脾主运化”能将吃进来的食物和水分消化代谢,转化成可用的能量,一旦脾气

不足,不能转化,就容易生“痰湿”堆积在身体中,久而久之造成痰湿质的发生。

**症状表现:**食欲不佳、消化不良、腹胀腹满、腹型肥胖、排便稀软、嘴里发黏、身体沉重不轻快、平时痰多、咽喉常有痰堵住、额头部油脂分泌过多、舌苔厚。

**养生原则:**饮食有节,心平气和。

**饮食调节:**避免摄入甜食或肥甘油腻之品,多食扁豆、薏米、山药、莲子等健脾祛湿的食物。

**穴位按摩:**足三里、丰隆、中脘穴。

**起居调摄:**居住环境以温暖色调为宜,不宜在潮湿、阴暗、寒冷的环境下长期工作和生活。少用或不用空调,着宽松衣服。多晒太阳,适当出汗以排湿邪。

### ☯ 湿热质

**症状表现:**形体中等或偏瘦,面垢油光、易生痤疮、口苦口干、身重困倦、大便黏滞不畅或燥结、

小便短黄、舌质偏红、苔黄腻、脉滑数。男性易阴囊潮湿，女性易带下增多色黄。

**养生原则:**清热除湿，内外兼调。

**饮食调节:**避免食用容易上火的食物，如酒、辣椒、坚果、烤炸类等，保持环境通风，避免久待闷热环境。多食薏苡仁、莲子、赤小豆、绿豆、冬瓜、莴苣、丝瓜、葫芦、苦瓜、黄瓜、西瓜、白菜等。

**穴位按摩:**曲池穴、阴陵泉、丰隆穴为主。

**起居调摄:**避免居住低洼潮湿的地方，宜住干燥、通风处。不熬夜、过于劳累，保持二便通畅，防湿热聚集，避免烈日下工作。

### ☯ 血瘀质

**症状表现:**平素面色晦暗，易出现褐斑、黑眼圈，胸闷胸痛、口唇黯淡、牙龈出血，女性可出现痛经、闭经、或经血紫黑有块，舌质暗有点、片状瘀点瘀斑，舌下络脉紫暗或增粗，脉象细涩或结代。

**养生原则:**活血化瘀。

**饮食调节:**饮食可选择山楂、红糖、黑豆、黑木耳、姜黄等。

**穴位按摩:**建议选内关穴、血海穴，都具有活血的功效。

**起居调摄:**避免久坐，气血循环不畅会加重血瘀带来的酸痛不舒。血得温则行，居住宜温不宜凉；冬应防寒。

### ☯ 气郁质

气郁多是长期的精神抑郁、忧郁脆弱产生的体质表现。形体消瘦者为多。

**症状表现:**胸胁胀满，心烦，爱生闷气，常感闷闷不乐，情绪低沉，易紧张焦虑不安，易多愁善感，肋部乳房胀痛，咽部有异物感，舌红，苔薄白，脉弦。

**养生原则:**疏肝行气，解郁解压。

**饮食调节:**多吃柑橘、玫瑰花、绿萼梅、豆豉、荞麦、高粱、刀豆、蘑菇、萝卜、洋葱、茴香等。

**穴位按摩:**可多按压太冲穴，或是温热水泡脚，调整情绪，疏解压力。

**起居调摄:**居住环境宜敞亮，保持空气清新流通。早睡早起。宜适度发泄情绪，参与舒展身心的活动，尽量减少与人争执、动怒。

### ☯ 特禀质

先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

**症状表现:**过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

**养生原则:**避过敏原，增强体质。

**饮食调节:**应避免易导致过敏的食物，饮食宜清淡、补益脾气、益气固表，如大枣、百合、粳米、山药、莲子、薏米、银耳等。

**起居调摄:**起居有规律，保持充足睡眠时间。居家宜通风良好。生活环境中接触的物品如枕头、棉被、床垫、地毯、窗帘、衣橱易附有尘螨，应经常清洗、日晒。外出也避免在花粉及粉刷油漆的空气中，以免刺激而诱发过敏病症。🌸

