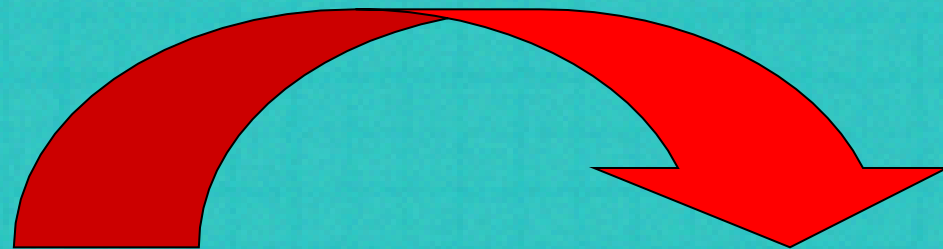


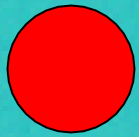
中医养生学体质养生

第十三讲(1)



体质养生概要





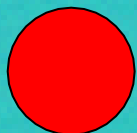
什么是体质?



---是指人体禀赋于先天，受后天多种因素影响，在其生长发育和衰老过程中，所形成的形态上和心理，生理功能上相对稳定的综合特征(但存在可变性)。

不同体质 往往决定着人体对某些致病因素的易感性和病变过程的倾向性。

体型---高大威猛\短小精悍;五大三粗\
娇小玲珑
皮肤---光泽,白嫩\干燥,多斑,皱纹
心理上---心胸宽广\心眼狭小\开良与内向
反应敏感\迟纯
易患病症---高血压\糖尿病\精神病\肿瘤
生活习俗---喜热怕冷\喜冷怕热



体质差异形成的原因

1 先天因素---父母的优生优育.



2 性别因素

---男女性别不同的解剖结构和体质类型，在生理特性会显示出各自不同的特点。一般说，男子(阳)性多刚悍，女子(阴)性多柔弱，男子以气(阳)为重，女子以血(阴)为先。《内经》载：“妇人之生，有余于气，不足于血”的论点。

3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。《内经》指出：“老壮不同气”，指年龄不同对体质有一定影响。

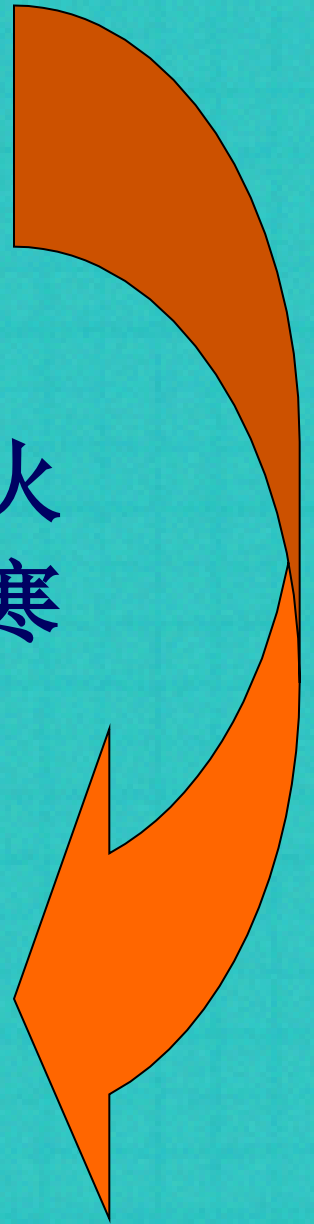
4精神因素---

- 人的精神状态能影响脏腑气血的功能活动，可以改变体质。《内经》载：“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”，
- 即指情志异常变化影响内脏腑。

体质对疾病的易感性

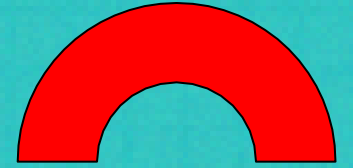
- 痰湿体质---易出现肥胖\高血脂\高血压\脂肪肝等代谢性疾病.
- 气虚\阳虚体质---易感冒,怕凉喜温及消化系统病症
- 血虚阴虚体质---易上火,易怒,体瘦
- 瘀血体质者---色斑\肿块

- 肥人多湿---
- 瘦人多火---
- 气有余便是火
- 气不足便是寒
- 久病必瘀---
- 阳虚生寒---
- 阴虚生热---



第十三讲(2)不良体质的养生 生

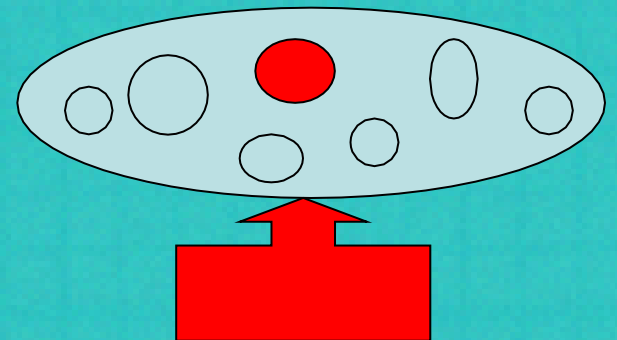
阴虚体质养生法---



什么是“阴”
“?”

一切“阴”---指(四肢百骸，
五官脏腑，津精水液)，皆
是静止的有形之物，古人
谓之“死阴”

阴得阳才能生



什么是阴虚体质？

热象

指有形物质---阴
(精、血、津液
等)消耗不能马
上得到补充与纠
正而暂时出现的
体质。

“阴虚阳亢”---面
目\唇\口红色;精神
不倦;张目不眠,声
音响亮;口臭气粗,
身轻恶热;二便不利
.口渴饮冷、舌苔干
黄或黑,全无津液,
芒刺满口,烦躁谵语
;或潮热盗汗,干咳
多痰,饮水不休、不
耐春夏

虚证 (精神不足)

女性更年期

阴虚病变脏腑

- 1肺阴虚证---
如伴有干咳无痰或少痰、咽痛。

- 2心阴虚证---
潮热盗汗或心悸健忘、心烦失眠多梦,手足心热

- 3肝肾阴虚证---腰酸背痛、眩晕耳鸣目涩、男子遗精、女子月经量少或胁痛、视物昏花\烦躁易怒

- 4胃阴虚---胃痛\口干\多饮\嘈杂

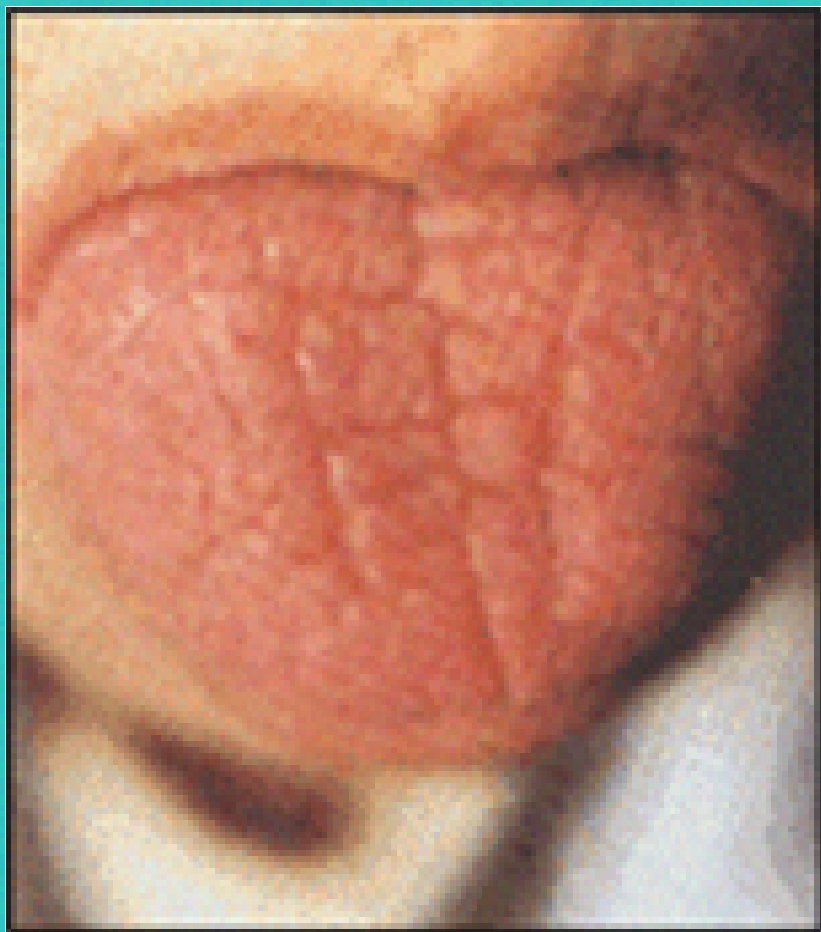
脏腑不同,表现各一

阴虚舌象---举例

- 《辨舌指南·辨舌之质本》认为平人之舌无纹，有纹为血衰，裂纹多少深浅，反映血衰之甚微。
- ——舌生横裂纹为素体阴亏，如冰片纹，多为老年阴虚；



裂纹舌：舌面深浅不一，形状各异的裂纹。



裂纹舌主病：

- (1) 热盛伤阴---多为红绛舌有裂纹；
- (2) 血虚不润---多为淡白舌有裂纹，
- (3) 脾虚湿浸---多舌质淡白胖嫩，边有齿痕，又有裂纹。

阴虚舌象？



- 中医舌诊中令人困扰的一则难题，即关于无苔舌的主病。**凡舌面无苔而干，或中心剥蚀如地图，或舌红如柿，或见裂纹，各家皆主阴虚。**
- 但临床所见，不少气虚、阳虚甚至亡阳危证中，也出现这样的舌象??????

养生原则---补阴+清热(滋养肝肾为主)

●中药物---

麦冬、天冬、沙参, 石斛, 玉竹, 黄精, 百合、
枸杞子、桑椹, 旱莲草、女贞子, 龟板\鳖甲、

●食物---瘦猪肉、鸭肉、鳖肉、龟肉、动物肝肾、梨、鸡蛋、牛乳、银耳、白木耳、猪脑脊髓、海参、燕窝等。

根据个体选用

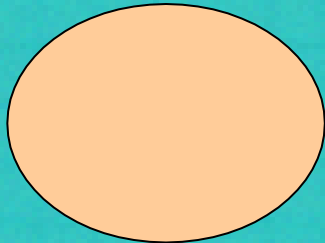
中药物---举例

- 南沙参、北沙参，天门冬、麦门冬、百合、玉竹、石斛、枸杞子、女贞子、桑椹、黑芝麻、旱莲草、龟板、鳖甲。

麦冬

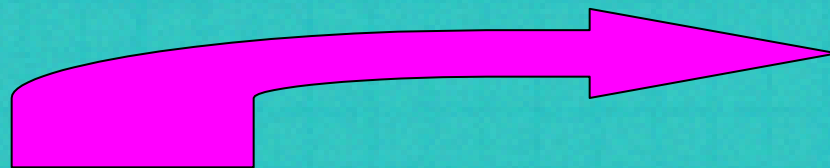
【功用】甘寒质润

- -----善于清养肺胃之阴而润燥，又可清心经之热而除烦，是一味滋+清兼备的补益良药。



- 主治----肺胃阴伤(咽干口渴，干咳少痰，或虚劳燥咳，咯吐鲜血，或口渴多饮，心烦失眠，肠燥便秘等症。)

【应用举例】



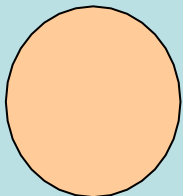
1 治疗肠燥便秘

- 对策---

麦冬15克、生地15克、
玄参15克。

水煎服，每日1剂。

有润肠通便的作用。



2. 治疗暑天汗出虚脱

- 对策---

• 麦冬10克、人参10
克、五味子6克。水
煎服，每日2剂。

---对汗出虚脱、心慌
心悸、血压过低、
汗多口渴、体倦乏
力有良效

北沙参



- 性味归经：微寒；甘、微苦；归肺、胃经
- 功能主治：
 - 1 养阴清肺---用于肺热证(燥咳，劳嗽痰血)
 - 2 益胃生津----用于热病津伤口渴)。

北沙参---【应用举例】

- 1.慢性胃炎——沙参12克，玉竹、石斛、天花粉、参各9克。
- 2.糖尿病——北沙参、生地各12克，石斛、麦冬、天花粉各9克。
- 3.阴虚咳血——北沙参30克，百合30克，鸭肉150克。
一起煮汤，鸭肉熟后饮汤食肉。亦治肺结核咳血。

百合

【性味】甘微苦寒，
功效----滋阴润肺止
咳、清心安神



- ----用于肺热、肺癆久咳、唾液帶血和热病后余热未消、虚烦惊悸、神志恍惚等病症。

《本草纲目拾遗》
记载：百合能清心火，
补虚损

【药膳应用举例】

- 1百合雪梨羹---
- 处方(百合10克,雪梨1只;冰糖)。真好吃!
- 制用法: 将百合去杂洗净,将雪梨洗净去核切碎。将百合、雪梨同放入锅中,加水及冰糖适量,烧煮至百合熟透入润脚成咳



石斛

- 【性味归经】性微寒，味甘。归胃、肾经



【功用】养胃阴，生津液，滋肾阴，清虚热---。

主治:1胃阴不足
(口干渴，唇燥咽干，舌红少津);
2肾阴虚内热证(腰软乏力，头晕眼花，视力减退，舌红少苔者。)



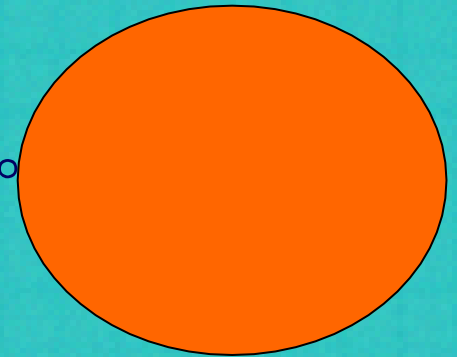
【应用举例】

- 1.胃有虚热，津液不足，口中干渴，饮食不香——单用本品适量，水煎代茶饮用
- 2.虚劳消瘦——石斛、麦冬、牛膝、杜仲、参、枸杞子、白芍各9克，炙甘草、五味子各6克。水煎服。

- 3.热病后津伤口干

新鲜石斛15克，鲜生地10克，鲜沙参10克。水煎服，每日1剂。

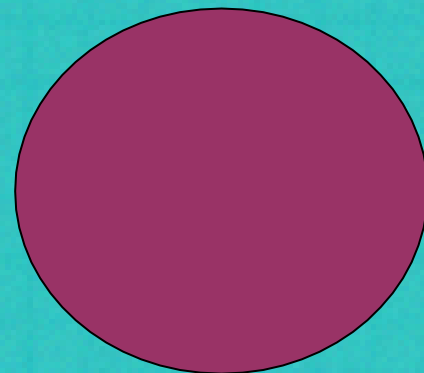
- 水煎服。



鳖甲---鳖之背甲



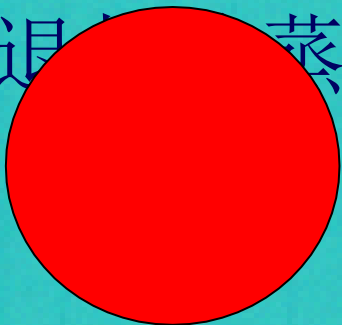
- 性味归经：微寒；咸；归肝、肾经
- 以砂炒炮用或醋炙用



临床应用

- 功能主治

- 1 滋阴潜阳(生用),
- 2 软坚散结(醋炙用),
- 3 退热除蒸。



- -----用于阴虚发热病症(劳热骨蒸, 经闭, 肿块, 肝脾肿大, 更年期。)
用法用量: 内服: 煎汤, 10~30g, 先煎; 或熬膏; 或入丸、散。外用: 适量, 烧存性研末掺或调敷。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/867010146121010004>