

王琦教授解密中国人的九种体质

赠 王琦教授九种体质分型标准、中华医学会体质分类与判定自测表

阳虚体质

主编 詹强

怕冷一族

特征表现 怕冷，衣服比别人穿得多。容易感到凉透腿的，经常手脚冰凉。不喜欢吹空调，肌肉不健壮，性格多沉静、内向

患病倾向 水肿、腹泻等

养生推荐 注意足底、腹部的保暖，少用空调、电扇。适宜太极拳、气功和的运动。少食生冷寒凉食物。推荐当归羊肉汤和杜仲茶。

阳虚体质占总人群的7.9%

24道测试题轻松判定个人体质，
量身定制个性化养生方案



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



阳 虚 体 质

主
编
詹
强



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

詹医师的体质养生课. 阳虚体质 / 詹强主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5341-3871-3

I. ①詹… II. ①詹… III. ①阳虚—体质—关系—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 149340 号

书 名	詹医师的体质养生课 阳虚体质
主 编	詹 强
编 写	王催燕 陈睿文 陈红梅 聂峥嵘 唐 君
摄 影	王催燕 詹 强

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: wq@zkpress.com

排 版	杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷	浙江全能印务有限公司
经 销	全国各地新华书店

开 本	880 × 1230	1/32	印 张	2.625
字 数	50 000			
版 次	2010 年 10 月第 1 版	2012 年 1 月第 3 次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5341-3871-3	定 价	18.00 元	

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑	刘 丹 赵新宇	责任美编	金 晖
责任校对	赵 艳	责任印务	徐忠雷

目 录

C O N T E N T S

你是阳虚体质吗 / 5

快来测一测吧 / 6

你平时有这些困惑吗 / 13



如何改善阳虚体质 / 19

调整生活习惯 护卫身体阳气 / 20

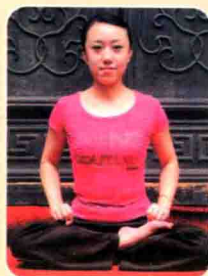
补阳大法第一招——温阳散寒养生茶 / 28

补阳大法第二招——药粥食疗养生好 / 36

补阳大法第三招——药膳补阳有诀窍 / 44

踢踢腿，动动腰，做做养阳操 / 60

闲时敲摩养阳经络 / 67



后记 / 77



了解你的命，改变你的运

在行医的 20 多年中，我每天接待各种类型的病人，每天要回答他们不同的问题。他们问得最多的是这么几个问题：“我为什么会得这个病？我已经非常注意身体了。”“我的病会好吗？”“我要怎么做才能使自己健康些？”其实大多数人处在对疾病的恐惧和对身体的无知当中。自然界里有许多问题是目前我们无法完全解释的，特别是生老病死。有的人穷困潦倒，吃了上顿没下顿，却健康长寿；而有的人注意调理，天天吃补品，却早早得病离世。许多问题没有答案，却值得深思。

我们常说：性格决定命运。那么什么决定性格呢？我认为是体质决定了性格。看到这里，很多人会有疑惑，体质与性格有什么关系呢？举几个耳熟能详的例子，大家就能明白了。

比如，《红楼梦》里的林黛玉就是典型的气郁体质。她从小就忧郁脆弱、敏感多疑，周围环境的影响又使她心情不畅、心气不顺，长期郁积进一步加重了她的气郁体质。因此，她的早夭也就不足为奇了。此外，香港影星张国荣的自杀也许与他自身的气郁体质有关。除了这种气郁体质外，其他体质的人也有相应的性格特征。比如阴虚体质的人一般性情急躁，平时外向好动、活泼；痰湿体质的人一般性格偏温和，稳重谦恭，多善于忍耐；气虚体质的人比较内向、胆小，情绪不稳定。

因此，我认为体质也就决定了我们的命运。不同体质的人会得不同的疾病，不同体质的人对待疾病的方式也不同。我们讲“命”是上天给的，也就是说体质是先天的，受之于父母，我们不能轻易改变，不过我们必须要了解。“运”是我们在生活中可以调节的东西，是后天可以得到的。我们能够通过正确的生活方式去影响自己的生活习

惯，去适应疾病带来的各种苦痛，也就是说“运”是可以靠自己去改变的。调理好体质，也就改变了自己的命运。这样就达到了我们写这本书的目的：了解你的命，改变你的运。

当我对人的体质有所思考的时候，北京中医药大学教授、国家级名老中医王琦先生的体质学理论给了我一个极好的启发。

王琦教授的体质学理论是在历代医家有关体质理论与临床应用经验的基础上，通过长时间、大范围的调查研究建立的。他将中国人的体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质等九种基本类型，并建立了相关的中医体质分类判定标准，获得了学术界的普遍认可。

在这九种体质中，除了平和质外，其余八种体质都是有偏颇的，也就是我们认为最需要调理改善的。

借鉴了王琦教授的体质学分类理论，我们根据不同体质容易出现症状设计了一些问题。回答了这些问题后，你就可以从权威的角度去了解自己的体质，审视自己的身体。然后按照书上的提示进行调理，你一定会有收获。

当你做完第一部分的几个问答题后，你就可以知道：我是什么体质。接着往下看，你会了解：我该怎么调理。也许你看了以后会提出：“我看看好多体质症状我都有，我该从何着手？”没关系，找出你最主要的症状，就从今天开始，改变它。坚持做下去，一定会有成效。

希望你看完这本书后，可以很欣慰地告诉自己和家人：我学到了许多调理体质的好方法。让大家分享你的心得，让更多的人与你一起养生。

愿每个读者都能学到适合自己体质的养生法。

王琦
2010.7

目 录

C O N T E N T S

你是阳虚体质吗 / 5

快来测一测吧 / 6

你平时有这些困惑吗 / 13



如何改善阳虚体质 / 19

调整生活习惯 护卫身体阳气 / 20

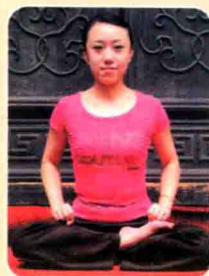
补阳大法第一招——温阳散寒养生茶 / 28

补阳大法第二招——药粥食疗养生好 / 36

补阳大法第三招——药膳补阳有诀窍 / 44

踢踢腿，动动腰，做做养阳操 / 60

闲时敲摩养阳经络 / 67



后记 / 77





“草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟。”春暖花开，阳气回升，万物苏醒，一片生机，人们纷纷脱去厚厚的冬装，舒展身体，感受春天的温暖。然而，作为办公室文员的张小姐却依然感觉形寒肢冷，缩手缩脚，冬衣一件没减。炎炎夏日，大家都穿着短袖、裙子上班，张小姐却要多穿一件毛背心，即使如此，她的手脚还是冰凉的；更让她烦恼的是，一吃冷饮就会腹泻。秋风刚起，人们正欲享受那一丝清凉，她却早早地穿上了厚厚的秋衣。晚上睡觉，更是手脚冰凉，而且是冰凉过膝。张小姐怎么了？

我们常用“阳光”来形容一个人朝气蓬勃，健康有活力，当我们的身体缺乏这种“阳光”的时候，我们的健康就会受到影响，生理功能就会产生偏差，从而影响我们的生活质量。张小姐给我们的印象就是一个缺乏温暖和生机的人。其实，张小姐的怕冷是她的体质造成的，这是阳虚体质的典型表现。

那么，你是不是阳虚体质的人呢？先来做做下面的测试吧。





你是阳虚体质吗

快来测一测吧

1 你感觉手心脚心发热吗？

- A. 正常状态下不会发生这种情况，除非是剧烈运动后或者在高温环境下
- B. 很少发生，不太记得具体细节了
- C. 偶尔会发生，但是没有什么规律，一年发生一两次吧
- D. 不定期会出现，而且发生频率在增高
- E. 总是觉得手心脚心发热

2 你感到闷闷不乐，情绪低落吗？

- A. 我是乐天派，很少感到闷闷不乐；如果情绪低落，过一晚上就又开心啦
- B. 情绪低落时我会想办法调节，但我不是那种经常情绪高昂的人
- C. 同事和家人说我最近比较闷，但我自己倒没觉得
- D. 我自己感觉比以前容易闷闷不乐，经常会有情绪低落的时候
- E. 不是因为我愿意情绪低落，关键是生活中怎么会有那么多的不如意呢

3 你对办公室里的空调设置的温度是如何评价的？

- A. 老是觉得空调的温度调得太高，总感觉有点热
- B. 偶尔会觉得有点热，但是大多数情况下还好
- C. 挺好的，温度非常适宜
- D. 有时候会觉得有点冷，但是大多数情况下还好
- E. 老是觉得温度调得太低，要多穿点衣服才能待下去

4 你脸上两颧部位经常潮红吗？

- A. 从来没有出现过这种情况
- B. 很少会这样，除非是很热或者剧烈运动之后
- C. 偶尔会出现，特别是在长时间不通风的房间中待太久的时候
- D. 经常会感觉脸上发热、发红，但过几个小时就好了
- E. 经常无缘无故感觉脸上发热，甚至一连几天都是这样

5 连续工作一周的话，你会从哪一天开始疲惫？

- A. 我每天都充满活力，正常的工作状态下不会感到疲惫，除非是剧烈运动或者熬夜之后
- B. 基本上要到周五才会觉得疲惫，但周末休息一下就能恢复
- C. 基本上上班时都是精力充沛的，但是下班的时候还是会觉得疲惫
- D. 一般过了周三我就会觉得疲惫，开始期盼周末的到来
- E. 我基本上每天都有很疲劳的感觉

6 你容易生粉刺、疮疖吗？

- A. 我皮肤光洁，几乎不生粉刺、疖子之类
- B. 偶尔会冒一两颗小痘痘，但是过几天会自动消退
- C. 时不时会冒几颗痘痘，尤其是吃了辣的东西或者上火的时候，真是烦人
- D. 总是会有几颗痘痘出现在脸上，要时时注意清洁才会稍微好一点
- E. 一直都是满脸的痘痘，用药物治疗效果也不是太明显

7 你喜欢喝冰镇的饮料吗？

- A. 很喜欢喝冰镇饮料，而且经常喝，觉得喝过之后很爽
- B. 喜欢，偶尔会在有点冷的天气买上一杯冰镇饮料
- C. 只有天气热的时候才喝冰镇饮料
- D. 喜欢喝热的东西，喝冷的会觉得不太舒服
- E. 想到冷的东西就害怕，觉得身体冷飕飕的

8 你经常失眠吗?

- A. 很少失眠, 一年最多两三次吧
- B. 如果有心事就容易失眠
- C. 在陌生环境中睡眠就会变差, 如果有人打鼾就绝对睡不着
- D. 睡眠质量较差, 睡不深, 一个月至少失眠8天
- E. 几乎天天都要失眠, 有时候会好一点

9 你发现自己容易有黑眼圈吗?

- A. 从来没出现过黑眼圈
- B. 偶尔会有黑眼圈, 但多半是睡眠不足造成的
- C. 很容易有黑眼圈, 要十分注意才行
- D. 经常有淡淡的黑眼圈, 并且很难褪掉
- E. 黑眼圈是我头疼的问题, 试过许多办法都没有解决

10 你说话声音低弱吗?

- A. 怎么可能, 我说话声音洪亮, 劲头十足
- B. 我可以大声说话, 但大声说话很累人, 最多只能坚持半个小时
- C. 我可以用正常音量说话, 但回到家里我就懒得这样, 能省点劲也好
- D. 如果不提醒自己, 我说话会越说越小声, 所以尽量少说
- E. 我发怒时希望声音大点, 但音量总提不起来, 吓不住人

11 到了一个陌生的环境, 你会怎么表现?

- A. 我是人来熟, 喜欢找各种各样的人聊天
- B. 我会和周围的人聊天, 如果不说话就觉得大家相处会有些尴尬
- C. 刚开始很少说话, 等大家稍微熟一些, 就开始说话了
- D. 尽量和熟人聊天, 不习惯和陌生人聊天
- E. 别人找我聊天, 我就回应一下

12 你是否觉得自己面色苍白?

- A. 我的面色一直很好



- B. 我的面色比大多数人要白一些
- C. 我的面色偏白，但别人总说白得不健康
- D. 我的面色有时候会白白的，有些光亮，过一段时间又会好些，经常反复
- E. 我的面色一直白白的，没有血色，不知算不算晄白

13. 你是否经常出现关节冷痛？

- A. 我的关节从来没有出现过冷痛
- B. 我的关节偶尔出现过疼痛，不知道是不是过冷造成的
- C. 我的关节以前挺好的，现在需要保暖，所以冬天我要多穿条毛裤
- D. 如果不采取保暖措施，我的关节疼痛每年都会复发
- E. 冬天我除了穿厚裤子以外，还要戴护膝，否则很容易出现关节痛

14. 你有气短或接不上气的感觉吗？

- A. 只有剧烈运动之后才会感到气急
- B. 基本上一口气走到三楼就会感到气急
- C. 如果走平路太快就会感到气急
- D. 下雨天稍微一动就觉得气闷
- E. 在家休息时也常常觉得气短

15. 你的体形是怎样的？

- A. 我一直都很胖
- B. 我体形偏胖
- C. 我体形一向比较标准
- D. 我体形偏瘦
- E. 我一向很瘦

16. 你经常感到口干易渴、咽喉干燥吗？

- A. 很少出现这样的情况，除非天气炎热或者剧烈运动之后
- B. 如果一整天没水喝，到傍晚时就会很想喝水，但是可以忍耐住



- C. 如果一上午没水喝，到中午就会很想喝水
- D. 和以前相比，我现在经常会口干，想喝水
- E. 每隔 1~2 小时就想喝水，最好茶不离手

17 你有夜尿或排尿次数多、尿量多、尿色清淡的情况吗？

- A. 晚上很少起来上厕所，除非睡前喝了太多的水
- B. 只要睡前喝了水或者睡不踏实，就会起来上厕所
- C. 一般晚上会起来一次上厕所
- D. 一般晚上会起来两次上厕所
- E. 晚上总是起来上厕所，严重影响了我的睡眠质量

18 你是否大便溏薄？

- A. 我的大便一直是成形的
- B. 我的大便先是成形的一小段，然后就变软变细了
- C. 我的大便偏软，大多数不成形
- D. 我肚子一受寒就会拉稀，要十分注意才行
- E. 我的大便一直不成形，像稀泥一样

19 你的皮肤会出现青紫瘀斑吗？

- A. 从来没出现过，除非是外伤后
- B. 应该没有出现过，但不确定
- C. 偶尔会有这样的情况，也许是没注意的时候碰撞过
- D. 有时会有这样的情况，但不疼痛，过一段时间会消退的
- E. 经常有，我怀疑自己是不是凝血功能有问题了

20 你不感冒也会鼻塞、打喷嚏吗？

- A. 我从不打喷嚏，除非是感冒了
- B. 很少发生，但是已经不记得具体情况了
- C. 天气变化的时候偶尔会吧，一个月总有那么两三天会出现鼻塞
- D. 一年中总有两三个月鼻子一直塞着，有点影响我的生活了



E. 我几乎天天被鼻塞困扰

21. 你的舌头边上是否有齿痕?

A. 舌头很光滑, 没有齿痕

B. 舌尖好像没有, 两边有些淡淡的印迹

C. 舌边缘有明显印迹, 但有时会变浅或消失

D. 舌边缘有一圈明显的齿痕, 但不是很深

E. 舌头边上几乎一直都有锯齿状的痕迹, 从未消失过

22. 你近期是否对性生活没兴趣?

A. 不, 我经常 would 想这方面的事情

B. 每过一周左右就会有点想

C. 不会老是去想, 但有时候觉得还是不错的

D. 也不是性衰退, 只是感觉可有可无, 就这么回事

E. 没啥兴趣, 希望能快点结束

23. 你是否身上容易出汗, 并感到汗出后黏腻不爽?

A. 很少出汗, 除非是在高温环境下或者剧烈运动之后

B. 以稍快的速度走路, 走半小时左右就会微微出汗, 但没有黏腻感

C. 以一般速度走路, 走半小时左右就会微微出汗, 汗出后要擦过才舒服

D. 以一般速度走路, 走 15 分钟左右就会微微出汗, 而且感到汗总是腻腻的

E. 稍微动动就会出汗, 总感觉身上潮潮的, 好像在梅雨季节一样

24. 你发生过哮喘吗?

A. 从来没有发生过哮喘

B. 小时候好像发生过一次, 但是已经不记得具体情况了

C. 偶尔会发生哮喘, 但是频率不高, 好几年才发生一次

D. 几乎每年春天都会发生哮喘, 而且都有诱发因素

E. 很容易发生哮喘, 几乎隔几个星期就会发生

现在请你按照以下规则来计分：首先，根据自己的实际情况选项，选A得1分，选B得2分，选C得3分，选D得4分，选E得5分；其次，统计一下3、5、7、12、13、15、17、18、21、22道测试题的得分情况，加一加，看看自己一共得了几分；最后，根据总分情况判断自己是否阳虚体质。

总分 ≤ 25 分，你不属于阳虚体质。

总分 > 25 且 ≤ 35 分，你有阳虚体质的倾向了。

总分 > 35 分，你属于阳虚体质。从现在开始，你得好好调理了。





你平时有这些困惑吗

太阳升起，给大地带来光明；太阳落山，月亮出来，大地变得深沉而安静。向着太阳，明亮温暖；背着太阳，阴冷寒凉。古代哲学将事物的这种既互相关联又互相对立的两面性称为“阴阳”，并用阴阳来代表事物维持平衡的属性。人类也遵从这样的自然规律，日出而作，日落而息，所以，在人体中也存在着阴阳的特性。

中医将人体内维持平衡的属性分为阴和阳两类，它们有长、有消、有动、有静。当这些阴阳属性在人体内达成平衡时，我们的身体才会觉得舒服、健康；当这种平衡被打破时，我们的身体就会出现病变，严重时还会影响正常的生理功能。

阳虚体质的人大都存在缺铁、低血压等，最典型的症状就是怕冷。阳是身体的发动机，发动机没了动力，身体的阴阳平衡就会被打破，毛病自然就多了。气滞、血瘀、痰饮之类的小毛病也常常跟阳虚结下了不解之缘。

那么，人体的阳气不足，也就是我们这里说的阳虚，都会有哪些表现，会给身体带来哪些困扰呢？我们一起来看看吧！

1. 怕冷

气有阴阳，一物两体。维持人体生命的气也有阴阳两个方面，阳气虚弱，阴气就会过盛。阳气就好比“冬天里的一把火”，阴气就是克制这把火的水。一方面，阳气不足，不仅不能温暖全身，也难以抵御外来的寒冷；另一方面，缺少了这把火，我们的身体就会像“冰箱”一样，寒由内生。所以，阳虚体质的人，怕冷的程度是很厉害的，不仅是手脚发冷，而且全身都发冷，所以中