

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

湿热体质

主编 詹强

长痘族

特征表现 脸部和鼻尖易生粉刺、疮疖，口内有异味，大便黏滞不爽，小便发黄，性格多急躁易怒。

患病倾向 疮疖、黄痘等病。

养生推荐 一定要戒酒，不要熬夜，多做大运动量的锻炼。饮食宜清淡，多食甘寒的食物。推荐绿豆和苦瓜。

湿热体质占总人群的9.88%

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

湿热 体质

主编 詹强

长痘
一族



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. 湿热体质 / 詹强主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5341-3876-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 149415 号

书 名	詹医师的体质养生课 湿热体质
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	杭州长命印刷有限公司
经 销	全国各地新华书店

开 本	880 × 1230 1/32	印 张	2.5
字 数	50 000		
版 次	2010 年 9 月第 1 版	2010 年 9 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-3876-8	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	宋 东 赵新宇	责任美编	金 晖
责任印务	徐忠雷	责任校对	赵 艳

目 录

CONTENTS

你是湿热体质吗 / 5

快来测一测吧 / 6

你平时有这些困惑吗 / 14



如何改善湿热体质 / 21

改变生活习惯是改善湿热体质的关键 / 22

祛湿大法第一招——健脾利湿养生茶 / 26

祛湿大法第二招——药粥食疗养生好 / 34

祛湿大法第三招——药膳祛湿有诀窍 / 42

去湿做做养生操 / 56

敲摩经络助运化湿 / 62



后 记 / 72



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怪了。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容易性情急躁，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。

借鉴了王琦教授体质学分类的理论，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：“我看看好多的体质症状我都有，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，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

CONTENTS

你是湿热体质吗 / 5

快来测一测吧 / 6

你平时有这些困惑吗 / 14



如何改善湿热体质 / 21

改变生活习惯是改善湿热体质的关键 / 22

祛湿大法第一招——健脾利湿养生茶 / 26

祛湿大法第二招——药粥食疗养生好 / 34

祛湿大法第三招——药膳祛湿有诀窍 / 42

去湿做做养生操 / 56

敲摩经络助运化湿 / 62



后 记 / 72





江南五、六月份的梅雨时节，潮湿、闷热，相信大多数人对这样的气候都感受过。地上的热气蒸腾在半空，笼罩着城市，树叶纹丝不动，一点风也吹不起来。洗过的衣服不能干燥，有时还有一股“怪味”；地上的灰尘也不能轻易地被扫除，黏在地面。空气不流通的地方，水气很难散去，还会有积水。汗水不能畅快地流出，只是油腻腻的从皮肤里渗出。这些都是湿热的特性。人体里水分占据了60%~70%，人体又是一个恒温的环境，在这样一个充满水分而又温暖的“世界”里，当代谢不能正常进行时，产生“湿热”也就顺理成章了。

以前我们常认为青春痘是青春期少男少女的专利，即使过了青春期，脸上的痘痘也能让你被人揶揄一句：“哟，还挺青春么”。在这里，詹医师要告诉各位，脸上的痘痘不一定是青春期皮脂腺分泌旺盛造成的，大龄青年还长痘痘，说明你的体内有湿热。

做做下面的测试，看看你是不是湿热体质。



The background of the page is a collage of warm-toned images. In the top left, there's a gift box with a white string bow, containing yellow flowers. To its right, a bouquet of purple and orange flowers is visible. In the bottom left, another gift box with a white string bow contains green flowers. A large, vibrant orange flower is positioned in the center-right. A thick yellow ribbon curves across the lower half of the page. The entire composition is framed by a decorative border with a repeating geometric pattern.

你是湿热体质吗

快来测一测吧

1 你是否健忘或者经常感觉头晕?

- A. 我的记忆力和以前一样好，只有在生病发热的时候才会感到头晕晕的
- B. 也许是年纪大起来了，感觉记忆力有所下降，但没出现过头晕现象
- C. 感觉记忆力有所下降，而且人累的时候会觉得头晕晕的想睡觉
- D. 我的记忆力大不如前，而且经常会感到头晕晕的
- E. 我经常找不到东西，并且整天感到头晕晕的

2 明天有一场重要的面试，今天晚上你会怎么过?

- A. 按时睡觉，没什么大不了的，睡觉是头等大事
- B. 提醒自己要镇定，泡泡脚，喝杯牛奶后一般就能睡着
- C. 心里有点小紧张，虽然入睡会比平时费事些，但还是能睡着的
- D. 翻来覆去，要过很久才会睡着
- E. 啊呀呀，完了，好紧张，怎么也睡不着了

3 你是不是时常有关节疼痛的情况出现?

- A. 从来没有发生过关节疼痛的情况
- B. 很少，偶尔有过这样的情况，不过不记得了
- C. 我已经注意到有时会有关节疼痛，但是没有什么规律
- D. 时常会有关节疼痛，并且有一定的规律
- E. 时不时出现关节疼痛是一直困扰我的问题

4 你说话声音低弱吗？

- A. 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，一般就坚持半个小时吧
- C. 我可以用正常音量说话，但回到家里就懒得这样，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

5 你容易生粉刺、疮疖吗？

- A. 我皮肤光洁，几乎不生粉刺和疖子之类
- 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，尤其是吃了辣的或者上火的时候，真是烦人
- D. 总是会有几颗痘痘挂在脸上，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

6 你无缘无故地叹气吗？

- A. 我从不叹气
- B. 生气或者心里郁闷的时候会
- C. 没事也会叹气，感觉叹气会让人舒服些，但是次数不多
- D. 大概一周会叹几次吧，习惯了
- E. 我一天要叹气好几次，不叹心里不舒服

7 你感到口苦或嘴里有异味吗？

- A. 我好像从来都不会有这种感觉
- B. 只有吃太多东西时才会感觉口苦或嘴里有异味
- C. 早上起来会感觉口苦或嘴里有异味
- D. 有几天会的，好像一个月四五天吧

E. 我好像天天都觉得口苦或者嘴里有异味

8. 你对办公室里大家给空调设置的温度是如何评价的？

- A. 老是觉得空调不会制冷，怎么总感觉有点热
- 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

9. 你的面部有色素沉着、黄褐色斑吗？

- A. 没有，我脸上干干净净的
- B. 斑点应该有吧，但没人和我提过这件事
- C. 我面部已经有淡淡的痕迹了，但不仔细看不出来
- D. 我面部有斑点，如果参加重要的聚会，要用粉底盖住才行
- E. 我面部有许多斑点，粉底都盖不住，让我看上去老了许多

10. 你感觉手心脚心发热吗？

- A. 正常状态下都不会发生这种情况，除非是剧烈运动后或者在高温环境下
- B. 很少，不过应该发生过，只是不太记得具体细节了
- C. 偶尔会发生，但是没有什么规律，一年会有一两次吧
- D. 不定期会出现，而且发生频率在增高
- E. 我总是觉得手心脚心发热

11. 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，除非是很热或者是剧烈运动之后
- C. 偶尔会出现这种情况，特别是在长时间不通风的房间中待太

久的时候

- D. 经常会脸上发热、发红，但过几个小时就会退下去
- E. 经常无缘无故感觉脸上发热，甚至一连几天都是这样

12. 你胁肋部或乳房胀痛吗？

- A. 从来没发生过
- B. 好像有过，但发生时间很久了，不记得具体时间了
- C. 只是在例假前后会出现
- D. 不定期会出现，我已经有点担心了
- E. 有的，一直都有这样的情况

13. 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. 尽量喝热的东西，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

14. 你是否身上容易出汗，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. 以比正常稍快的速度走路，走半小时左右我会微微出汗，汗不黏腻
- C. 以正常速度走路，走半小时左右我会微微出汗，汗出后要擦过才舒服
- D. 以正常速度走路，走15分钟左右我会微微出汗，汗总是腻腻的
- E. 动动就会出汗，我身上总是潮潮的，好像每天都是梅雨季节

15 如果你是女性，是否出现过痛经？

- A. 从来就没有出现过痛经
- B. 结婚以前有过痛经，但生小孩以后就再也没有出现过
- C. 天气寒冷时如果不注意，还是会出现痛经
- D. 会出现痛经，吃中药会好一段时间，但不能根治
- E. 每个月都这样，用过很多方法治疗都没效果，已经成了我的心病

16 你认为自己比别人容易得感冒吗？

- A. 我身体一向很好的，很少得感冒
- B. 不太容易得，最多一年会得一次吧
- C. 季节更替的时候受凉了可能会得感冒
- D. 只要受凉就会得感冒，而且恢复起来比较慢
- E. 我总是时不时得感冒

17 你容易便秘或大便干燥吗？

- A. 从来不便秘
- B. 很少便秘，一年会有个一两次吧
- C. 一般不便秘的，除非是吃了什么上火的东西，或者突然改变作息时间
- D. 比较容易便秘，一不注意饮食就会便秘
- E. 一直都便秘，往往要依靠药物才能通便

18 你的皮肤容易起荨麻疹吗？

- A. 从来没有发过荨麻疹
- B. 很久以前好像发过，但是已经不记得具体情况了
- C. 发过，但是次数不多，不知道什么原因
- D. 我知道自己碰到有些东西会发荨麻疹，所以很注意

E. 很容易发，而且有的时候根本不知道什么原因

19 你是否觉得自己面色晄白？

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，但家里人总说白得不健康

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，皮肤有些浮肿不知算不算晄白

20 你有夜尿或平时比别人排尿次数多、尿量多、尿色清淡吗？

A. 很少晚上起来上厕所，但是睡前喝了太多的水除外

B. 只要睡前喝水或者睡不踏实，就会起来上厕所

C. 一般晚上会起来上一次厕所

D. 一般晚上会起来上两次厕所

E. 老是起来上厕所，严重影响了我的睡眠质量

21 你晚上睡觉的时候会无缘无故出汗吗？

A. 从来不会这样，除非是被子盖得太多或者周围温度太高

B. 很少出汗，但是记忆中晚上睡觉确实出现过这样的情况

C. 有时也会，一年发生三四次吧

D. 经常会这样，几乎每个月都会发生

E. 几乎每个晚上睡觉都会出汗

22 你平时痰多吗？

A. 几乎没有什么痰，除非是感冒咳嗽了

B. 喉咙不舒服的时候才会咳痰

C. 早上起床会有痰

- D. 闻到不舒服的味道就会咳痰
- E. 每天都有很多痰，时不时想咳一下

23. 你近期是否对性生活没兴趣？

- A. 没有，我经常 would 想这方面的事情
- B. 每过一周左右会有点想
- C. 不会主动想到，但有的时候觉得还是不错的
- D. 也不是衰退，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

24. 你不感冒也会鼻塞吗？

- A. 我从不鼻塞，除非感冒了
- B. 很少，应该发生过，但是已经不记得具体情况了
- C. 天气转换的时候偶尔会吧，一个月中总有那么两三天
- 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

现在按照以下规则来加分：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；看看第3、5、7、10、13、16、19、20、21、23道测试题的得分，加加看，你得了几分——

得分 $\leq$ 25分，你不属于湿热体质。

得分 $>$ 25分，你有湿热体质的倾向了。

得分 $>$ 35分，你属于湿热体质，现在开始你得好好调理了。

