

超值附赠
最新国家标准针灸穴位图 (真人版)

九种体质

心身养生

龙生九子，各有不同，每个人都有自己的独特
按照体质，心、身养生相结合才能达到直



尤虎
杭凯◎编著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

九种体质

心身养生

尤虎 杭凯◎编著



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

九种体质心身养生 / 尤虎, 杭凯编著. —北京: 中国中医药出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5132-1958-7

I . ①九… II . ①尤… ②杭… III . ①养生 (中医) — 基本知识 IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 144310 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 13.5 彩插 1.125 字数 175 千字

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1958-7

*

定价 39.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

一直以来，我都在思考这样一个问题：如何将博大精深的中医学在大众之中普及。

中医走近大众的最大障碍在于中医术语，比如阴阳五行、气血津液等。医生用这些术语向大众解释疾病，大众很难搞懂，而用现代医学的语言来解释病情，往往会让他们更容易接受与信服，这是一个不争的现实问题。

2007年，我听了一个非常有趣的报告，讲的是根据人的天生特质，将人群分为五种类型，包括：支配型、外向型、耐心型、精确型、整合型。为了将这五种类型的个性特质形象化，根据其各自的特点，这五类人群又分别被称为“老虎”“孔雀”“考拉”“猫头鹰”“变色龙”。我突然联想到“中医体质学说”不也是对人群进行分类的吗？通过分类，只要让大众掌握几个关键性的术语，不就可以在大众中普及中医了吗？

从那时起，我查阅了古今中外对人体体质分类的方法，按照中医体质理论，总结成一张测试表格，可以在一分钟之内迅速判断体质类型。其后几经修改，主要是参考中华中医药学会2009年3月26日发布的《中医体质分类与判定》，最终制订了含有40个问题的快速测试九种体质的表格。

这张表格目前已经测试了近万人，普遍反映良好，快

速、精准、实用是其突出特点，与中华中医药学会的《中医体质分类与判定》相比更加简洁与实用，更容易让普通百姓接受。

将人群分为九大类，只要将中医的九个术语解释清楚就可以了，大大降低了百姓的认知难度。在医院、企事业单位、社区等场所讲课的过程中，我发现用这个方法讲中医，广大民众甚至是西医医生，普遍乐于接受。我还在南京医科大学开设了《中医体质药膳学》的课程，受到了老师和同学们的欢迎。

在了解了自身体质以后，下面的问题就是如何调养与改善体质。体质的形成不是一朝一夕的事，所以，调理体质也必然是一个过程，这涉及生活的各个方面。

生活起居、运动、心理、食疗、药膳、进补、按摩，这些都是体质调理的关键，可目前市面上的书大都偏于某一个方面或某几个方面，没有比较综合性的适合各种体质的养生保健指导。

我从大学本科起就提出“治病治本知本治病，医人医心一心医人”。现代健康观念认为健康不仅仅是机体不发生疾病，而且还应包括健康的心理状态、健康的社会适应状态，所以，体质调理必须身心同调。

目前市场上还没有一部关于体质与心理方面的论著，我做了初步的尝试，在为心理咨询师培训中医体质养生的过程中，特意加入了中国古人的心理疗法——情志相胜疗法，大

家普遍反映开阔了眼界，并对古人的智慧敬佩不已。有了这个成功的基础，我对古代有文字记载的情志相胜疗法的医案进行了总结，并按照九种体质容易形成的心理疾病、不良情绪进行归类，希望通过医案的方式生动形象地揭示此疗法的神奇之处。

关于调理身体，除常规方法外，在运动疗法里面，还可以使用太极功法。我从小随父练习陈氏太极拳，父亲师从于陈氏太极拳第11代传人陈庆州大师。根据中医体质学说以及太极拳理论，由博返约，精炼归纳，我从陈氏尊古太极站桩功、一路拳、二路拳中挑选出适合各类体质人的锻炼招式，创立了中医九种体质太极养生功法。目前，这一功法已在南京小范围推广，因其简单易学，见效迅速，深受好评。

用中药调理体质需要一个较长的过程，很多人难以坚持的主要原因就是中药口感差、煎煮麻烦、不方便携带等等。其实这个问题并不难解决，在实际的临床中，我经常让患者吃冬令进补的膏滋药就是很好的调理体质的方法，这在江浙沪地区广受欢迎。但以前主要是针对疾病调理，因为现代生活条件好了，人们对健康的要求更高了，调理体质已经成为江浙沪地区的普遍需求。在本书中，我选取了一些典型的膏方作为调理各个体质的基本方，如果您想进一步了解体质膏方的相关内容可以参考拙著《九种体质养生膏方》（中国中医药出版社2012年12月出版）。

作为一名青年中医，我希望通过自己的努力，能够让来自于民间的中医学回归到百姓中间，让每个普通人都能享受到祖先留给我们的保健养生智慧！

另外，为方便读者查找穴位，北京中医药大学针灸推拿学院睢明河教授特别提供由其精心制作的“最新国家标准针灸穴位图”附于书后，在此表示衷心的感谢！

尤 虎

于南京医科大学附属明基医院国医堂

2014年2月17日

她是一位中年女性，眼神充满绝望，语速很快。先生的出轨，孩子的不孝，让她激动异常，叙事时滔滔不绝。仔细倾听，跟随她的内心，了解到因为卵巢癌，做了子宫全切手术。说到失去的女性器官，她一点都不在乎，觉得无所谓。我的内心充满疑问，长时间的身心交流中，终于了解到儿时的她备受冷落。父母的重男轻女，让她内心对自己的女性器官充满着怨恨，她羡慕血肉相连的弟弟，渴望成为一个男孩子。在她的潜意识中，这恶魔式的念头像咒语一样跟随着她。终于她生了癌，她所厌恶的器官离开了她。在自然光下，她的皮肤显得干燥而粗糙，观察舌下青筋暴露。她是典型的血瘀质。

在这个案例中不难发现，不健康的心理和情绪，对生理功能的影响，说明心理健康在养生中的重要性。

我和尤虎面对的咨询人群，他们面对的疾病无不和心理有关。越是深入地交流，越能发现，生病的人带着各种各样的情绪，内心在不断地挣扎。情绪激惹着身体，身体反抗着情绪。长期以来，就形成了不健康的体质。体质影响身体，身体反过来促成不健康的体质。我们在本书中把心理和体质结合起来，为大家呈现整体养生观点。

在创作中，我们对九种体质深入浅出化繁为简的分析，得益于青年中医学子尤虎深厚的中医功底。他对中医非常挚

爱，研究的深入，独到的见解，常常给大家留下深刻的印象。在传播中医文化的道路上，我们共同前行。他也成为我们节目中迄今为止连线解答问题最多的专家。我们举办了一场场九种体质养生讲座，开始了一次次体质与心理的面对面爱心交流，推出了一系列心身结合的养生方法。

我们的生活中，不少人只重视躯体感受，只往外求，不往内求，不能管理自己的情绪。“一母生九子”，不同的人有不同的性格，更有不同的体质。你在阅读本书的时候，请放松身心，安静下来，不分心地去看，因为和你当下的身心健康有关。不妨问问自己是不是九种体质性格表现的其中一位：

性格开朗的平和质，比较胆小的气虚质，沉静内向的阳虚质，性情急躁的阴虚质，烦躁健忘的血瘀质，善于忍耐的痰湿质，急躁易怒的湿热质，多愁善感的气郁质，天性敏感的特禀质。

看完之后，你会找到答案。在调理体质的同时，安抚不平静的心里，才能达到养生的最佳境界。

合上书，和我一起拥抱它，这是我们通往健康的宝藏。对于九种体质和心身养生，这本书仅仅是一个开始……

杭 凯

于南京广电大厦

2014年6月26日



目 录

contents

认识体质，了解自己	1
什么是体质	2
体质与心理	6
九种体质的心理特征	10
中医体质类型测评问卷	15
九种体质通用的起居饮食生活心法	19
平和质	25
代表人物——万世师表孔子	26
情志相胜疗法	28
站桩功法——陈氏太极培根功	35
膏方调理法	42
起居饮食生活心法	50
穴位保健法——平和质穴位按摩	50
气虚质	55
代表人物——天蓬元帅猪八戒	56

情志相胜疗法	58
站桩功法——金刚捣碓站桩功	63
膏方调理法	67
起居饮食生活心法	70
穴位保健法——气虚质穴位按摩	75

☒ 阳虚质 77

代表人物——大唐圣僧唐玄奘	78
情志相胜疗法	80
站桩功法——太极抱球站桩功	82
膏方调理法	85
起居饮食生活心法	89
穴位保健法——阳虚质穴位按摩	93

☒ 阴虚质 97

代表人物——齐天大圣孙悟空	98
情志相胜疗法	100
站桩功法——白鹤亮翅站桩功	102
膏方调理法	106
起居饮食生活心法	110
穴位保健法——阴虚质穴位按摩	114

☒ 痰湿质 117

代表人物——卷帘大将沙和尚	118
情志相胜疗法	119
站桩功法——斜行站桩功	122

膏方调理法	125
起居饮食生活心法	129
穴位保健法——痰湿质穴位按摩	133
☒ 湿热质	137
代表人物——黑旋风李逵	138
情志相胜疗法	139
站桩功法——揽插衣站桩功	141
膏方调理法	144
起居饮食生活心法	148
穴位保健法——湿热质穴位按摩	151
☒ 气郁质	153
代表人物——林妹妹林黛玉	154
情志相胜疗法	155
站桩功法——丹变站桩功	158
膏方调理法	161
起居饮食生活心法	163
穴位保健法——气郁质穴位按摩	167
☒ 血瘀质	171
代表人物——人民的好总理周恩来	172
情志相胜疗法	173
站桩功法——抱头推山站桩功	175
膏方调理法	179
起居饮食生活心法	183



穴位保健法——血瘀质穴位按摩····· 186

特禀质 ····· 189

代表人物——甜歌皇后邓丽君····· 190

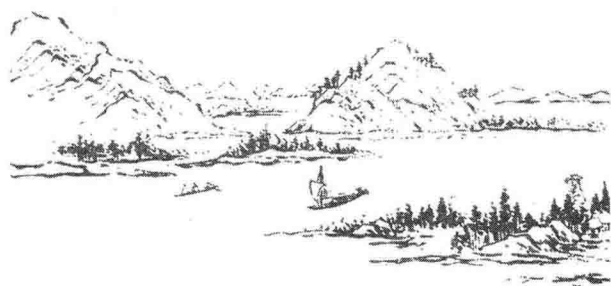
情志相胜疗法····· 191

站桩功法——六封四闭站桩功····· 192

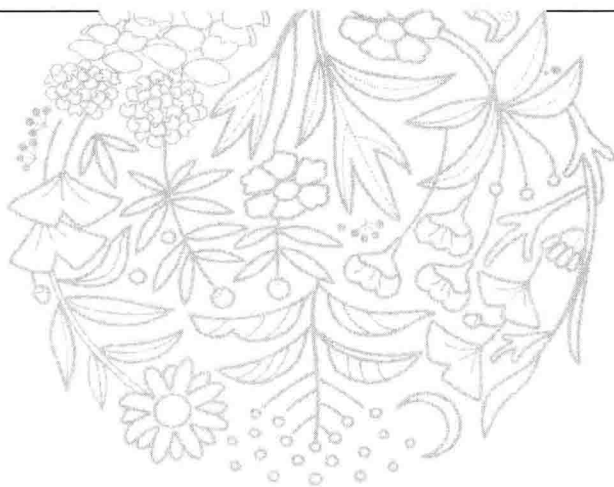
膏方调理法····· 196

起居饮食生活心法····· 200

穴位保健法——特禀质穴位按摩····· 203



认识体质，了解自己



什么是体质

《灵枢·寿夭刚柔》曰：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳。”

西方医学之父希波克拉底有句名言：“了解什么样的人得病，比了解一个人得了什么病更重要。”

俗话说：“龙生九子，各有不同。”世界上没有一片相同的树叶，也没有一个相同的人，其本质的区别就是体质。

有的人高大威猛，有的人娇小玲珑，体态各有不同。

有的人外向开朗，有的人内向沉静，性格各有不同。

同样是感冒，有的人很快就好了，而有的人总是反反复复。

同样吹了空调，有的人觉得凉爽，有的人马上感冒。

同样是吃东西，有人吃了一点儿凉东西就拉肚子，有的人却喜欢吃凉的东西，多吃一些冷饮也不腹泻。

同样吃人参，有的人吃了就“上火”，有的人吃了感觉很舒服。

以上这些生活中的常见现象，实际上都是体质现象。可以看出，体质和健康的关系非常密切。健康出现问题，通常就是体质出现了问题，是体质出现了明显的偏颇。

13亿中国人是否有基本的



图1 《中医体质分类与判定》

体质分类？又有怎样的分布规律？

北京中医药大学王琦教授带领的“中医体质分类判定标准的研究及其应用”课题组通过对我国东、西、南、北、中 5 个地域 9 省 26 市进行的 21 948 例大样本流行病学调查调查所得出的结果进行归纳和统计分析，提出了平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种基本体质类型的概念（该课题获得 2007 年国家科技进步二等奖）。

中华中医药学会 2009 年 3 月 26 日发布了《中医体质分类与判定》（编号 ZYYXH/T 157-2009），此标准于 2009 年 4 月 9 日正式实施（图 1）。

《中医体质分类与判定》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。中医体质学者经过近 30 年的研究，根据人体形态结构、生理功能、心理特点及反应状态，对体质进行了分类，并制订了中医体质量表及《中医体质分类与判定》标准。

该标准应用了流行病学、免疫学、分子生物学、遗传学、数理统计学等多学科交叉的方法，经中医临床专家、流行病学专家、体质专家多次论证而建立的体质辨识的标准化工具，并在国家 973 计划“基于因人制宜思想的中医体质理论基础研究”课题中得到进一步完善。应用该标准在全国范围进行了 21 948 例流行病学调查，显示出良好的适用性、实用性和可操作性。

体质是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征（个体差异）。

体质

- 决定了我们的健康。
- 决定了对疾病的易感性。
- 决定了得病后对治疗的反应和预后转归。

九种基本体质类型的特征具体如下：



平和质——阴阳气血调和的体质状态：

- 体态适中；
- 面色红润；
- 精力充沛。

气虚质——元气不足的体质状态：

- 疲乏；
- 气短；
- 自汗。

阳虚质——阳气不足的体质状态：

- 畏寒怕冷；
- 手足不温。

阴虚质——阴液亏少的体质状态：

- 口燥咽干；
- 手足心热。

痰湿质——痰湿凝聚的体质状态：

- 体型肥胖；
- 腹部肥满；
- 口黏苔腻。

湿热质——湿热内蕴的体质状态：

- 面垢油光；
- 口苦苔黄腻。

血瘀质——血行不畅的体质状态：

- 肤色晦暗；
- 舌质紫暗。

气郁质——气机郁滞的体质状态：

- 神情抑郁；
- 忧虑脆弱。