

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

特禀体质

主编 詹强

过敏族

特征表现 各种过敏，比如对某食物或某药物过敏，或者对花粉过敏等，与遗传有一定的关系。

患病倾向 易患各种过敏，如荨麻疹、花粉症、哮喘等。

养生推荐 忌养宠物。保持室内清洁。衣物常晾晒。春季减少外出。避免进食腥发和刺激之品。饮食宜清淡。推荐红枣和柑橘。

特禀体质占总人群的4.91%

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

特殊 体质

主编 詹强

过敏族



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

ISBN 978-7-5341-3872-0

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 149341 号

书 名	詹医师的体质养生课 特禀体质
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

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州富春印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	880 × 1230 1/32	印 张	2.75
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 978-7-5341-3872-0	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	王 群 王巧玲	责任美编	金 晖
责任印务	徐忠雷	责任校对	赵 艳

目 录

CONTENTS

你是特禀体质吗 / 5

快来测一测吧 / 6

你平时有这些困惑吗 / 14



如何改善特禀体质 / 19

良好的生活习惯是改善特禀体质的关键 / 20

防过敏第一招——增强体质养生茶 / 24

防过敏第二招——药粥食疗养生好 / 34

防过敏第三招——药膳滋补功效高 / 46

多运动，勤做操 / 62

敲摩经络作用大 / 70



后 记 / 81



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的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

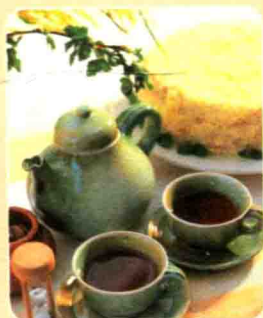
目 录

CONTENTS

你是特禀体质吗 / 5

快来测一测吧 / 6

你平时有这些困惑吗 / 14



如何改善特禀体质 / 19

良好的生活习惯是改善特禀体质的关键 / 20

防过敏第一招——增强体质养生茶 / 24

防过敏第二招——药粥食疗养生好 / 34

防过敏第三招——药膳滋补功效高 / 46

多运动，勤做操 / 62

敲摩经络作用大 / 70



后 记 / 81





特禀，也就是特殊禀赋。禀赋包含遗传的概念。禀的意思是接受，是后人承受先人；而赋的意思是给予，是先人赋予后人。特殊禀赋有很多种，一些人生来就有音乐的禀赋。莫扎特五岁即能作曲，六岁就被父亲带到欧洲各地演出。另一些人生来就具有语言的禀赋，学习语言特别快。比如著名的语言学家赵元任先生不仅通晓英语、德语、法语等多种语言，更能迅速掌握所到之处的方言，几乎每到一处都会被当地人认作“老乡”。

拥有上述特殊禀赋的人自然是幸运的，而另一些人却没那么幸运了，特殊禀赋让他们得到了遗传性的生理缺陷、疾病或者过敏反应。

在我们的身边，会有这样一群人，他们看似常人，却又不同于常人：一年四季，身体也算不错，就是喷嚏打个不停，鼻涕流个不停；大地回春、百花齐放的春天，症状就更加严重，鼻涕和眼泪一大把；同事聚餐时刚吃了点海鲜，全身皮肤就又是红疹，又是瘙痒；新买了化妆品，开开心心敷脸上，期待着自己变白变靓，哪知却变成个大花脸，又红又肿；去医院打针吃药，医生都会问一句：“有什么药过敏吗？”

这样的人群的共同特点就是平时和常人一样生活、工作，只是一旦遇到特定物质就会迅速有反应。而且，同样的过敏原所产生的症状差不多，一般只是因个人体质不同而有程度上的差别，中医将这种会对特定物质产生特殊反应的体质称为特禀体质。

你究竟是不是特禀体质呢？快来测测吧。



The background of the page features a warm, golden-yellow hue. In the upper half, there are large, soft-focus pink flowers. A dark brown branch enters from the right side, bearing several small, five-petaled yellow blossoms. The overall aesthetic is soft and artistic, with a decorative border in the corners.

你是特禀体质吗

快来测一测吧

1 你皮肤会一抓就红，并出现抓痕吗？

- A. 我从未出现过这种情况
- B. 会的，但不出现明显抓痕
- C. 偶尔会出现这种情况，但不多，而且自己会好
- D. 经常会这样，需要吃抗过敏药
- E. 千万不能搔抓皮肤，否则后果严重，我连睡竹席都要小心

2 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

3 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

4. 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，经常会情绪低落
- 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

5. 你容易过敏吗？

- A. 从来没有发生过过敏反应
- B. 只发过几次荨麻疹，一抓一大片，不过没吃药就自己退下去了
- C. 一到春天或遇着粉尘就容易打喷嚏，医生说我有过敏性鼻炎
- D. 会对某种药物或者某些东西过敏，医生让我尽量避免接触这些东西
- E. 会对很多东西过敏，所以日常生活中总是很小心

6. 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

7. 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. 我这个人几乎天天被鼻塞困扰

8. 你不感冒也会打喷嚏吗？

- A. 我从不打喷嚏，除非感冒
- B. 打喷嚏应该是正常的吧，我见着太阳容易打喷嚏
- C. 如果受到刺激我会打喷嚏，比如闻到别人炒小辣椒的味道
- D. 要么不打喷嚏，一打就接连好几个
- E. 我这个人老是爱打喷嚏，一天要打几次，还爱鼻塞

9. 你是否经常觉得自己脸上油腻腻的？

- A. 我的脸一向干巴巴的
- B. 实在太闷热的情况下才会出油
- C. 还好，一天下来只有鼻部会出点油
- D. 时间长了会出油
- E. 几乎总是油光满面的

10. 你是否经常出现关节冷痛？

- A. 我的关节不怕冷的，从来没有出现过冷痛
- B. 我的关节应该没问题，但出现过疼痛，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，冬天我要多穿条毛裤
- D. 我出现过关节痛，如果不采取保暖措施，关节疼痛每年都会复发

E. 我冬天除了穿厚裤子以外，还要戴护膝，否则很容易出现关节痛

11. 你不感冒也会流鼻涕吗？

- A. 不感冒的时候从不流鼻涕
- B. 很少流鼻涕，除非闻到刺鼻或者辛辣的味道
- C. 偶尔会，但是频率不高，平时不太注意
- D. 时不时会流鼻涕
- E. 我这个人老是爱流鼻涕，整天都要擦

12. 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，如果不说话我觉得大家会有些尴尬
- C. 刚开始少说话，等大家稍微熟一些才开始说话
- D. 尽量和熟人聊天，和陌生人聊天会有点尴尬
- E. 别人找我聊天我就回应一下

13. 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，但是多半早些睡就会好的
- C. 很容易有黑眼圈，要十分注意才行
- D. 有淡淡的黑眼圈，并且很难消除
- E. 黑眼圈是我头疼的问题，试过许多办法都无法解决

14. 你是否容易掉头发？

- A. 没发现自己掉头发
- B. 洗头的时候会发现掉下的头发，但好像头发也没少下去
- C. 感觉头发没有以前多了，但变化的速度不大
- D. 感觉头发比以前容易掉，头发的密度明显不如以前了

E. 很容易掉头发，梳头的时候都很小心，生怕不小心越掉越多

15. 你的皮肤容易起荨麻疹(风疹块之类)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. 出过，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出荨麻疹，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

16. 你的皮肤会因过敏出现紫红色瘀点、瘀斑吗？

- A. 我的皮肤没有出现过这种情况
- B. 应该出现过一两次，但是已经不记得具体情况了
- C. 偶尔会有紫红色瘀点、瘀斑，但是面积不大
- D. 皮肤过敏就会出现紫红色瘀点、瘀斑，但是面积不大
- E. 我的皮肤一过敏就会出现大面积的紫红色瘀斑

17. 你很晚独自走路回家会感到害怕吗？

- A. 没啥可怕的，天天走的路有什么可怕的
- B. 稍微警觉点就可以了，尽量往灯光亮的地方走
- C. 应该不会有什么问题吧，我尽量走快点
- D. 心里还是会有害怕的感觉，一边走一边回头看看
- E. 晚上别让我独自走路回家，平时有人大声说话我都会被吓一跳，更别提让我独自回家了

18. 你经常失眠吗？

- A. 很少失眠，一年大约两三次吧
- B. 如果有心事就容易失眠
- C. 到陌生环境睡眠会差，如果有人打鼾就绝对睡不着

- D. 睡眠质量很差，睡不深，一个月至少失眠8天
- E. 几乎天天失眠，有时候会好一点

19. 你容易发生哮喘吗？

- 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. 会发生哮喘，但是频率不高，几年发生一次
- D. 几乎每年春天都会发生，而且我知道什么情况下可能会发生哮喘
- E. 很容易发生哮喘，几乎隔几个星期就会发生

20. 你小时候尿床吗？

- A. 从来没有听我父母说起过
- B. 也许有过，不太记得清了
- C. 偶尔会有几次，一般是玩累了以后
- D. 我小时候有尿床，但情况不算严重
- E. 3岁以后我还有尿床，几乎隔三差五就尿床

21. 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

22. 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

23. 你家族里有遗传病史吗？

- A. 我家没有任何人有遗传病
- B. 我的祖辈有遗传病
- C. 我远房亲戚有人有遗传病
- D. 我父母辈有遗传病
- E. 我父母及兄弟姐妹都有不同程度的遗传病

24. 你觉得自己的面色怎样？

- A. 我从来都是面色红润的，只有生病或者身体不太舒服的时候才会面色淡白
- B. 我的面色好像基本正常吧，没人说我有问题
- C. 我自己感觉面色不如以前，脸部好像有些泛黄、松弛，一个月有那么几天会显得有些淡白
- D. 我的家人说我面色不是很好，看上去没血色，有些萎黄
- E. 我所有的朋友一直都认为我面色萎黄或者淡白，看上去气色很差

现在按照以下规则来计分：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；把1、5、7、8、11、15、16、19、20、23道测试题的分数加起来看看，你得了几分——

得分 ≤ 25 分，你不属于特禀体质。

得分 > 25 分，你有特禀体质的倾向了。

得分 > 35 分，你属于特禀体质，现在开始你得好好调理了。

