

# 漫画中医系列 Cartoon TCM

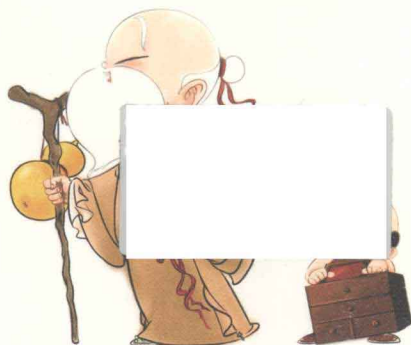
# 漫画中医

◎ 编绘 \ 罗大伦 于春华

在这里，我们将要揭开中医神秘的面纱，除掉她所谓的深奥和读者一道，轻松步入中医之门。

中医是中国的传统医学，它承载着中国人民同疾病作斗争的经验 and 理论，在疾病治疗中，中医运用整体的理念，进行辨证分析，有着自己独特的理解和认识，极富思辨哲理。

第 二 册  
体 质 篇



画图点睛

悦读益生

国学漫画中医系列



CARTOON TCM

中医是中国的传统医学，它承载着中国人民同疾病作斗争的经验和理论。在疾病治疗中，中医运用整体的理念，进行辨证分析，有着自己独特的理解和认识，极富思辨哲理。

编绘 / 罗大伦 于春华

协编：

李 畅 宝金剑 王 华

黄 旭 郑瑶瑶 于洋鉴



体质篇



人民军医出版社 北京  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

---

**图书在版编目 (CIP) 数据**

漫画中医·体质篇 / 罗大伦, 于春华编绘. —北京: 人民军医出版社, 2011.8

(漫画中医系列)

ISBN 978-7-5091-4578-4

I. ①漫… II. ①罗… ②于… III. ①中医学: 体质学—普及读物 IV. ①R2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第264919号

---

石 虹                      于春华                      刘慧铭  
总策划: 曾 星 策划编辑: 王 华 文字编辑: 曾 星 责任审读: 黄栩兵  
齐学进                      黄 旭                      余满松

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社      经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱      邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8721

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 11 字数: 200千字

版、印次: 2011年8月第1版第1次印刷

印数: 00001~10000

定价: 29.80元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 【内容提要】 没有学不会的中医

没有学不会的中医，只有讲不清的中医。不是中医多么深奥难懂，而是表达得还不够通透。

《漫画中医》系列丛书，打破了以往中医图书的形式束缚，采用漫画的方式，分别从中医基础、体质、中药、经络、方剂、养生等方面来传达中医的深刻内涵，解读中医的绝世精粹。为喜爱中医、想探究中医奥妙的您，开启了轻松学中医、快乐学国学的愉悦之旅。

《漫画中医·体质篇》共分五个部分，简要介绍了体质的分类、体质与健康的关系、体质的测定、影响体质的因素等内容，重点介绍了平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、瘀血体质、气郁体质、湿热体质、特禀体质等九种常见体质的特点、成因、表现和调养原则。全书内容严谨科学，表达通俗流畅，形式活泼新颖，化繁为简，为初学者提供了全新的阅读和学习体验。

## 只为中医太美（代序）

我之所以挚爱中医文化，只因为它真的很美。

几千年的中华传统文化浸润濡养着中医这棵宝树奇葩，无论是基础理论，还是用药治则，无不闪烁着哲学的思辨之美。作为中医理论核心的整体观，不仅将人看作一个整体来考量，还将人置身于浩瀚宇宙，看成是自然界中的一部分，追求人与自然的和谐。这正是道家“天人合一”思想的体现。热者寒之、寒者热之、虚者补之等治则，以药性偏颇来纠正人体偏颇的原则，则展现了儒家智慧的光芒。五行的相生、相克、相乘、相侮，对立、制约与依存，看似玄而又玄，但无处不反映着朴素的真理。七情配伍，相使、相须、相恶、相杀，一方之中竟是排兵布阵般的谨慎严密，大气浑然，每一方不知包孕了多少哲理。

大道至简，至简则美。中医所蕴涵的道理是深刻的，但表现形式却极为简单，其诊断、用药都体现了至简之美。老中医看病，无须摄X线片，不用做CT、磁共振以及各种程序复杂的测试，借助医者的感官和手指的感觉，通过望、闻、问、切就能查明病因，判断病情。中医的用药，虽然有很多繁复的药方，更有许多简便有效的单方、偏方和代药的食方，将药物对人体的损害降到了最低。中医将疾病和自然紧密地结合在一起，很多药物都是就地取材，随手可得，一块生姜、一缕香菜、一头大蒜、一把盐，在中医的手中都可能是最有效的治病良药。中医已经将“简”的妙处运用到了极致。

一药一法尽得自然之美。传统中医取法自然，以事半功倍、至简、至效和对人体伤害最小为最终的诉求。同样治病，中医

也许是一贴膏药、几次火罐、简单的针灸就可以治愈，且不伤及人的根本。同样用药，中药多来源于自然界的动植物，煎煎煮煮，很少化学合成，对人体的副作用也大大降低。

中医太美。这样的瑰宝、国粹，应该推广之，宣传之，发扬之，能让更多的人了解中医，喜欢中医，应该是每一个中医人的责任和使命。

看到罗兄赠与我的“《漫画中医》系列丛书”，我的耳目为之一新，仿佛看到了宣传普及中医的一片新天地。这套书的作者和策划者们以普及中医理念为己任，以弘扬中医文化为目标，将传统的中医内容用最为轻松活泼的漫画形式表现了出来，构思巧妙，独具匠心。每一幅画图、每一段文字，都力图最俭省、最通俗地表达深刻繁复的中医理论，让读者不必再咀嚼拗牙的词句，无须再琢磨难懂的话语，而在兴味和乐趣中感受中医的真谛，获得快乐的阅读体验。

我相信这套书能如其“后记”所言，让您在阅读之后，“一定会为中医国粹的精湛神奇而感慨，一定会为古人的聪慧睿智而动容，为灿烂的中华文明而心生一份自豪之情”，从而“生发出对中医的研究之心、探索之意”，甚至“能由此积极宣传推广中医，让更多的人来了解它，学习它，发掘它”。

著名媒体人 梁冬

2010年12月



## 【前言】 用漫画解读中医

5000年岁月流转，积累了中医的博大内涵；

5000年千锤百炼，铸就了中医的完备体系；

5000年大浪淘沙，沉淀出中医的精粹风华。

5000年风雨沧桑，古老的中医曾经担负着民族繁衍昌盛的大任，推动着华夏文明的车轮，转动不息。

如今，随着人们对健康的热切追求，随着中国文化影响力的不断增强，古老的中医，历久弥新，正焕发着更加迷人的风采和勃勃生机。

然而，正因其古老，会有许多生涩的词汇、语句难以让人理解；正因其古老，会有许多深刻的思想理论无法被人领悟。怎样打破形式的束缚，突破理解的障碍，让中医为更多国人所接受，让中医国粹真正走出国门，走向世界，是中医文化传播者的当务之急。

深思熟虑之下，我们选择了用鲜活生动的漫画来传达中医的精湛深邃，化深奥晦涩为浅显易懂，变生硬解释为生动演绎。而且，漫画的幽默元素，还会使读者在感受中医、学习中医的余韵之中，品味生活的欢愉和阅读的乐趣。

这，就是我们奉献给您的、国内第一套用漫画完美解读中医的图书——《漫画中医》系列丛书。

我们希望，这套丛书能为您敲开中医的大门，能让您有更大的热情学习这门古老的文化。我们也希望，这套书能突破地域的界限，超越语言的阻障，跨越古今时空，飞越千山万水，将古老而深邃的中医文化撒播到每个人的心田。

编者

2010年12月

# 【目 录】

## 体质的定义与由来 / 001

没有完全相同的人 / 002

什么是体质 / 003

体质一说的演变 / 004

形态与质地 / 005

身体素质 / 006

形体 / 007

本质、气质 / 008

《黄帝内经》有关体质的论述 / 009

《伤寒论》有关体质的论述 / 010

《金匱要略方论》有关体质的论述 / 011

《温病条辨》有关体质的论述 / 012

中医体质学说 / 013

## 体质的分类 / 015

常见的九种体质 / 016

平和体质 / 018

气虚体质 / 019

阳虚体质 / 020

阴虚体质 / 021

痰湿体质 / 022

瘀血体质 / 023

气郁体质 / 024

湿热体质 / 025

特禀体质 / 026

## 体质与健康 / 027

体质与发病 / 028

体质与辨证 / 030

体质是辨证的基础之一 / 030

辨体质的益处 / 031

## 体质的测定 / 033

测定体质类型的意义 / 034

中医测定体质的方法 / 035

望 / 036

闻 / 037

问 / 038

切 / 039

体质自测 / 040

自测方法 / 040

阳虚体质 / 041

阴虚体质 / 042

气虚体质 / 043

痰湿体质 / 044

湿热体质 / 045

瘀血体质 / 046

特禀体质 / 047

气郁体质 / 048

平和体质 / 049

判定的标准 / 050

示例 / 051



## 影响体质的因素 / 053

先天禀赋 / 054

后天养成 / 055

年龄因素 / 056

儿童的体质 / 057

青壮年的体质 / 058

老年人的体质 / 059

性别因素 / 060

男性的体质 / 061

女性的体质 / 062

生活环境 / 063

水土物产 / 063

季节气候 / 064

生活方式 / 065

饮食因素 / 066

疾病因素 / 069

## 阳虚体质 / 071

阳与阴 / 072

阳虚 / 073

阳虚体质的主要症状 / 074

畏寒（怕冷） / 075

性欲减退，腰腿酸痛 / 076

小便频，夜尿多，尿液清长 / 077

经常腹泻 / 078

头发稀疏、黑眼圈、口唇发暗 / 079

舌体胖大娇嫩，脉象沉细 / 080

上热下寒 / 081

情绪低落 / 082

导致阳虚体质的原因 / 083

服药不当 / 084

寒凉饮食 / 085

长期熬夜 / 086

阳虚体质易患疾病 / 087

肥胖 / 088

痹证 / 089

骨质疏松 / 090

阳虚体质的调养 / 091

调养原则——不伤阳气 / 091

## 阴虚体质 / 093

阴虚 / 094

阴虚体质的主要症状 / 095

主要特点 / 095

具体表现 / 096

导致阴虚体质的原因 / 097

阴虚体质易患疾病 / 098

阴虚体质的调养 / 099

调养原则——镇静安神 / 099

## 气虚体质 / 101

气从何处来 / 102

气分哪几类 / 103

气虚 / 104

气虚的类别 / 104

心气虚 / 105

脾气虚 / 106

肺气虚 / 107

肾气虚 / 108

导致气虚体质的原因 / 109

气虚体质易患疾病 / 110

气虚体质的调养 / 111  
调养原则——保护脾脏 / 111

## 瘀血体质 / 113

瘀血 / 114  
瘀血体质的主要症状 / 115  
导致瘀血体质的原因 / 116  
肝脏与瘀血体质 / 117  
瘀血体质易患疾病 / 118  
瘀血体质的调养 / 119  
调养原则——疏肝活血 / 119

## 痰湿体质 / 121

中医所说的“痰” / 122  
痰湿的形成 / 123  
痰湿体质的主要症状 / 124  
导致痰湿体质的原因 / 125  
    伤肾、伤肺导致痰湿 / 125  
    伤脾促生痰湿 / 126  
痰湿体质易患疾病 / 127  
脂人、膏人和肉人 / 128  
痰湿体质的调养 / 129  
调养原则——健脾祛湿 / 129

## 湿热体质 / 131

湿 / 132  
    什么是湿 / 132  
热 / 134  
    什么是热 / 134  
湿热体质的主要症状 / 135  
导致湿热体质的原因 / 137

肝胆疏泄与湿热体质 / 138

湿热体质易患疾病 / 139  
    皮肤病 / 139  
    泌尿生殖系统疾病 / 140  
    肝胆疾病 / 141

湿热体质的调养 / 142  
调养原则——疏肝利胆 / 142  
湿热体质会转化 / 143

## 气郁体质 / 145

气郁体质的主要症状 / 146  
导致气郁体质的原因 / 147  
气郁如何致病 / 149  
气郁体质易患疾病 / 150  
气郁体质的调养 / 152  
调养原则——补益肝血 疏肝理气 / 152

## 平和体质 / 155

平和体质的特点 / 156  
    形体特点 / 156  
    情绪特点 / 157  
平和体质的成因 / 158

## 特禀体质 / 159

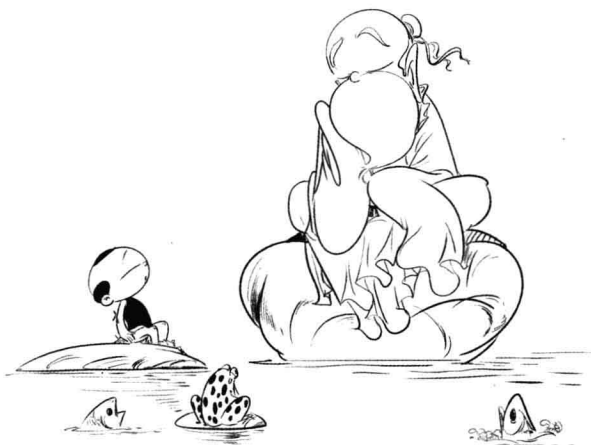
特禀体质的定义 / 160  
特禀体质的特点 / 161  
特禀体质的调养 / 162  
调养原则——饮食讲宜忌 起居有节 / 162

# 体质的定义与由来

“体质”一词最初并未被用于医学领域，而是用来评价事物的特性和本质。到了清代，在医学书中才明确出现了“体质”这个词。但实际上，早在《黄帝内经》中，古代的医家就已经对体质的形成、分类，对体质与病机、诊断、治疗、预防的关系做了详细的阐述，其后的医学典籍和历代医案中，都有关于体质的探讨和论述。

本书是作者对中医表现形式的探索，不当之处敬请指正。

书中的体质自测方法依据中华中医药学会制定的《中医体质分类与判定自测表及体质调养方法（标准版）》而设计。



# 没有完全相同的人

世上没有两片完全相同的叶子，也没有两个完全相同的人。

人与人之间在外形特征、生理功能、物质代谢、脾气秉性等方面都有不同，这就是体质的差异。

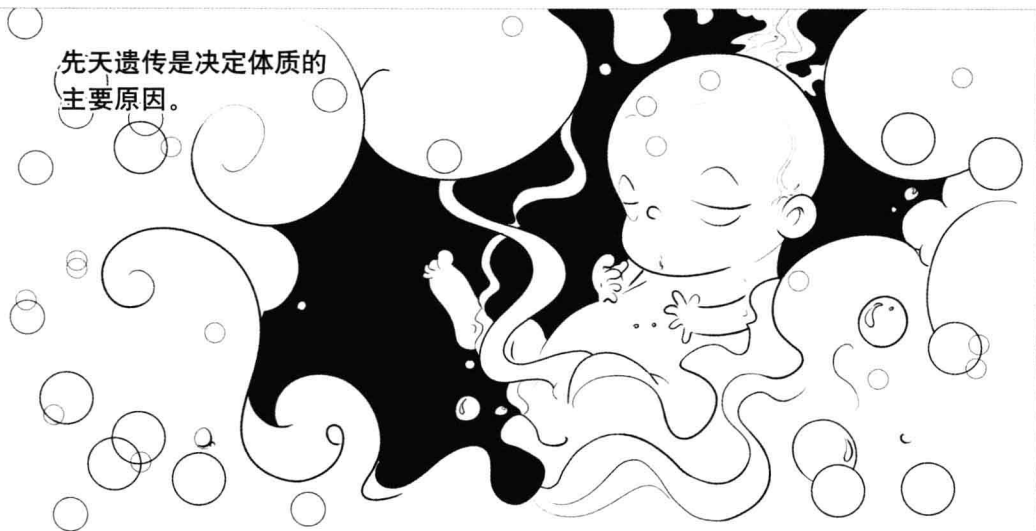
世界上没有两片完全相同的叶子，也没有完全相同的两个人。



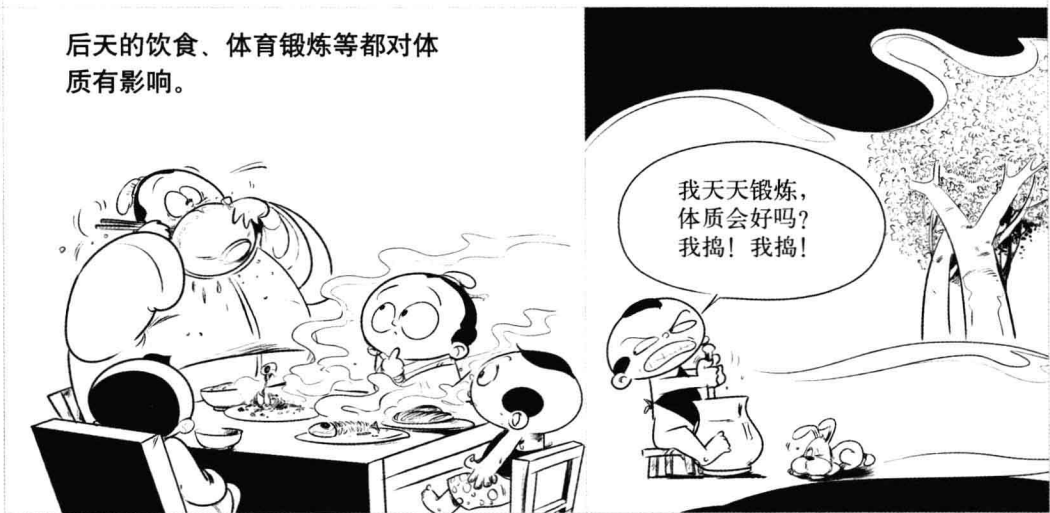
# 什么是体质

体质，是在人的生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上，逐渐形成的一些综合的、固有的特质，主要包括形态结构、生理功能、物质代谢和性格心理等方面。

先天遗传是决定体质的主要原因。



后天的饮食、体育锻炼等都对体质有影响。



我天天锻炼，  
体质会好吗？  
我捣！我捣！

# 体质一说的演变

最初，古代典籍中使用“体质”一词，多表达“形体、质地、素质、气质、人的质量”等含义，并未用于医学当中。但是，这并不代表我国古代经典医学著作中没有对“体质”的论述和研究。

许多著名的中医学著作（如《黄帝内经》《伤寒论》）和大量历代医案，都详细地论述了体质与疾病、养生保健的关系。

《黄帝内经》

《难经》

《伤寒论》

《金匱要略方论》



虽然《黄帝内经》中没有明确提出“体质”这个词，可是里面很多章节都论述了体质的内容。

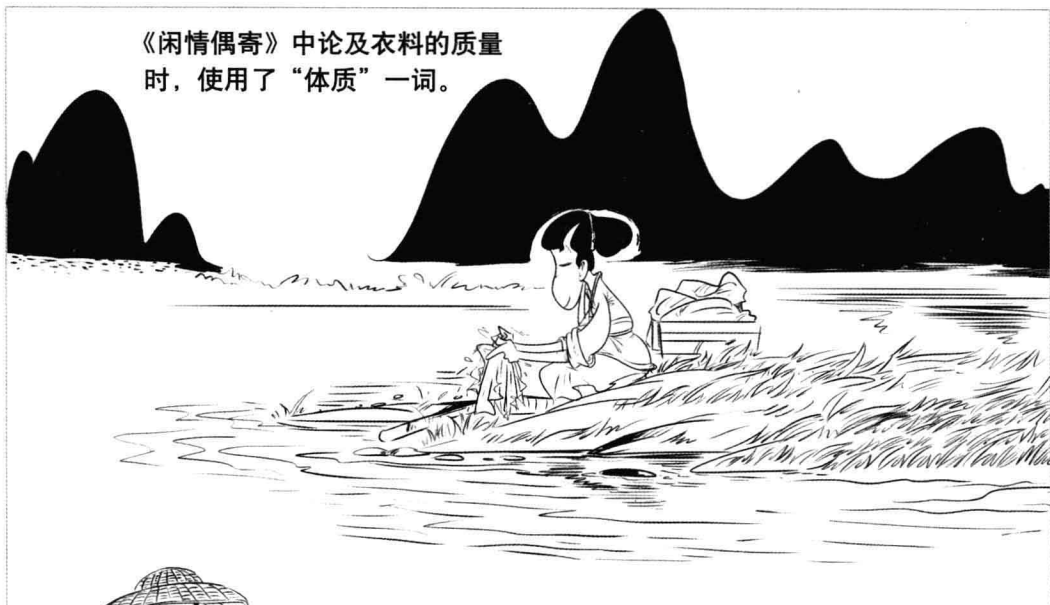


# 体质一说的演变

## 形态与质地

清代的李渔在《闲情偶寄》中论及衣料的质量时,使用了“体质”一词。“绉\*与缎之体质不光、花纹突起者,即是精中之粗、深中之浅。”在这里“体质”所指的是事物的“形态和质地”。

《闲情偶寄》中论及衣料的质量时,使用了“体质”一词。



绉与缎之体质不光、花纹突起者,即是精中之粗、深中之浅。

——李渔

大意是:绉和缎当中那些质地不光滑、花纹有突起的,就是质粗而色次的料子。

\* 绉:粗绸。

# 体质一说的演变

## 身体素质

有些古代文献提到的体质是指“身体素质”。例如，《晋书·南阳王保传》说：“保，体质丰伟，尝自称重800斤。”大意是：王保，身体素质好，强壮魁梧，曾经自己夸口说有800斤重。





# 体质一说的演变

## 形体

一些古代典籍中的“体质”用来指“形体”。例如，明代学者方孝孺的《友筠轩赋》中提到“体质直而端庄”，其中的“体质”指的就是形体。

