

中国人体质权威读本

解密中国人的九种体质

王琦 田原
[著]

为什么你会怕冷？
什么原因让你容易肥胖？
痛经和长斑是正常的吗？
你，或家人、孩子是过敏体质吗？
总是感觉疲惫预示了什么？
失眠和抑郁的问题可以解决吗？
.....
在这本书里你都将找到答案

中国中医药出版社

中国人体质权威读本

王琦 田原 [著]

解中 密国人的九种体质

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

解密中国人的九种体质/王琦, 田原著. —北京: 中国中医药出版社, 2009. 5 (2009. 6 重印)
ISBN 978-7-80231-641-6

I. 解… II. ①王…②田… III. 体质—研究—中国
IV. R195. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 061536 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
三河鑫鑫科达彩色印刷包装有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 16 字数 216 千字
2009 年 5 月第 1 版 2009 年 6 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80231-641-6

*

定价 29.80 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

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

写在前面的话

1. 你了解自己的身体吗？

我和大家一样，非常在乎自己的身体。并且总想知道更多一些关于身体、健康、疾病的秘密。5年前，我开始观察身体的变化，倾听身体的“语言”，并试着记录下来，方法非常简单，就是用心感觉自己的胖瘦、口味的变化、睡眠的好坏、心境的波动，有时甚至是梦境的改变等等，希望在这些变化中找到规律以及一些隐喻。因为我发现，在身体的问题上，或者健康，或者生病，其实我们都不够清晰，很容易健忘，大概就是老人常说的“好了伤疤忘了疼”。所以我决定用这样的方式检索自己的身体，在意“她”的表达，尝试了解“她”的细微变化。

为什么会这样额外的给自己增加负担呢？因为恐惧。和我们在一起的现代医学，伴随了我们很久很久，但是今天，我们开始既相信它又无法完全相信它。在依赖那些检测器械的同时，其实我们最想逃避的还是这些检测器械，因为它们冰冷无情，它们一视同仁，它们对于我们的疾病难以起到根本作用，或者说有时候作用很有限。身体出现痛苦，我们仍然是那样的无助，生活瞬间没有了方向和意义。

在你我身边，可能经常听到这样的对话：

“为什么我连喝水都胖，别人天天吃肥肉都不长肉？”

“有什么药能把我脸上的痘弄下去？”

“为什么我反复的感冒，一次刚好，一次又来？”

“我的过敏是不是一辈子也不会好了？”

“感冒太难受了，我周围的人都把我当成病毒，我一咳嗽他们就把嘴给捂上。”

“我为什么总是有气无力，病了吗？会死掉吗？”

“爷爷死于肺癌，爸爸死于肝癌，我怎么办？”

.....

而当我们对自己的身体有所了解后，就会发现，一切都是可以改变甚至可以掌控的，因为很多病痛都是我们自己一手制造的。既然如此，我们完全可以原路返回。

我们可以这样思考一个问题：在每个人的身体深处，究竟是什么在导引着疾病的走向？是什么物质或者元素？或者只是不良习惯？应该说，仅仅那些错误的习惯就足够了。它像我们信用方面的不良记录一样，累计下来，最终使我们陷入了各式各样的健康阻碍之中。

那么如何完成对身体表现的认知呢？很简单，就是深入了解自己身体的性格。

回忆过去，我们似乎更愿意将身体的事情交给大夫去打理，因为在身体不舒服的时候，大多数人第一个想到的就是寻求医生和医院的帮助，尽管有的时候还不到“病”的程度，只是感觉身体不对劲儿了，莫名其妙的不舒服——失眠，头痛，时常觉得没有力气，情绪低落，心情郁闷，身体各处隐隐的酸疼……

但是到了医院，你却发现：对于这些情况，即使是一位充满爱心的医生也很难对你有过多的帮助。他或许会为你开出一摞检查单据，在经过仪器的仔细检查后，负责任的告诉你：没事儿，你这是亚健康，最近工作压力太大了吧？调整一下就好了。然后，你带着医生开给你的安眠药，连同疑惑和失望，回到生活中，继续忍受着这些不舒服。可是你还是困惑，因为身体还是难受，并且越来越恐惧不安，这种状态持续下去，最终会走向一个什么样的结果？身体的明天或者未来你感觉无从把握。

接下来，亲人们劝你调整一下心情和生活状态，可是却没人告诉你一种具体的调整方法。

一位朋友不久前查出2型糖尿病，这种病现代人都叫“富贵病”，可是这位朋友之前家境一般，近几年生活刚刚好转，可以享受生活了，他却查出了糖尿病，后半生都要严格忌口，还要打胰岛素来维持。他想不通，还没有开始享受，为什么就得了“富贵”的糖尿病？

如果用中医体质学——九种体质的角度重新审视他，就会发现，他是标准的痰湿体质，我们不妨称作“痰派”。明显的体征就是：肚子大，绵软无力，常常觉得胸闷、痰多……这种体质的人，易得糖尿病、冠心

病等病症，如果再有家族史的话，得糖尿病的概率就更大。

在知道了自己的体质后，他恍然大悟，他说一直以为脸色和体型是天生的，至于胸闷和痰多，似乎从来没往心里去过。他感慨地说，如果能早一些知道自己是这种体质，有得糖尿病的倾向，一定在饮食、起居上多控制，少吃肥腻，多吃点儿青菜萝卜，“痰湿”就会在生活细节中点点化掉，也许就不会走到今天这种地步了。

这世上最买不到的就是后悔药，但是，我们能够早点知道一些身体的真相并加以预防。

“中国人的九种体质”，这是一个揭示身体真相的命题，是王琦教授和他的团队经过几代人的努力，历经三十余年的时间，在东方生命科学这个 5000 年的百花园里找到的答案。它的出世，不仅为今天的医学模式提供帮助与转型，更为我们每个人的健康找到了个体化的基本保障。今天，我们可以在中医高等学府里找到中医九种体质的教材；可以在国家科学技术领域看到颁给“九种体质”的奖项，可以在王琦教授的一次次讲座里唤起共鸣。他告诉我们，了解九种体质，找到自己身体的性格，就会避免很多不必要的痛苦；他指出，我们每一个人都有一种主导的体质特征，这是我们体质的轴心，许多疾病都是由此产生，如果我们能够知道这些主导特征是什么，那我们就能够更好的理解和超越那些等待我们的疾病陷阱。

这是一把神奇的钥匙，用来开启我们的身体，触摸身体的奥秘，感知身体的性格，使我们全面地了解自己，帮助我们规划健康的未来。现在，邀请您跟我一起看看体质分类法。

2. 九种体质的主要特征

将九种体质全部学习并解密清楚，这使我每天都处于兴奋之中。因为我发现了很多秘密。我明白了，对身体语言的无知是我们造成疾病的最大危害。

过去，我们接受的关于身体的理念和观点，已经被“格局”到了成为习惯，而我们的大部分决定与行为都来源于这些习惯的导引。我们一直在以有限的目光看待身体这个无限的“宇宙”。甚至我们忘记了身体

的智慧，因为身体的复杂性和超能量，远远不是仪器打出的长长的检测数据能够描述清楚的。

当了解了九种体质，并对照你和家人的体质以后，就会有一种恍然大悟的感觉，许多以前觉得疑惑和不解的事情，在经过反思后，都变得顺理成章了。更重要的是，发现一直以来，我们对待身体的态度是有缺陷的，而现在，我们有了改变这些缺陷的方法。这些方法能够简单地建立起我们与“身体”的合作关系，减少许多的苦恼和麻烦，从而改变了我们的世界。

这样的观察很有意思，一旦了解了身边朋友的身体形象，就理解了他们的很多举动并且能够提出一些积极的建议，这种感觉非常美好。

先说说朋友的事儿，他们夫妇总是吵架，因为丈夫很懒，不爱早起，不喜欢做家务活，不能长时间陪她逛街，说话永远低声低语；在路上同时淋了雨，妻子什么事儿没有，丈夫却得了感冒，卧倒很多天才起来……这些年她尽管知道丈夫的体质差，但在心里她仍然很不满。对丈夫的判断还有懒惰，一个男人，这样没有力量……

在深入了解了九种体质后，我打电话告诉她，她的先生是以气虚为主的体质，她也是恍然大悟一般，说丈夫小时候得过重病，如果从这个角度来说，丈夫其实很不容易，一直在和容易疲惫的身体抗争，他在事业上已经很努力，做得很出色了。妻子彻底理解了丈夫。他们接受了我的调体建议，开始了积极的调整，不到半年的时间，丈夫的身体明显改善了，丈夫对妻子说，有活力的感觉真好，只想每天跳起来做事。

体质差应该怎么办？体质可以改变吗？当然。但是最主要的，你是什么体质呢？现在，就把九种体质简单的与您分享，以便有一个初步的了解。

体质一：怕冷派

这是“传说”中的阳虚体质。冬天穿棉衣、夏天穿短袖，这些对普通人来说是再正常不过的事情。但是却有一个人群，即使在最热的时候也要穿长袖衬衫，更有甚者夏天穿毛衣、棉衣，三伏天，别人开着空调才觉得舒服，他却要“全副武装”，孤独地承受着冷的感觉。因为他是阳

虚体质，体内阳气不足，身体就像冬天少了火炉的房间，从里到外的冷。

体质二：缺水派

与之相反，另外一个群体的奇怪现象是，喜欢冬天吃雪糕，因为有时候会觉得心里燥热，整体来说，喜欢那种在凛冽的寒风中吃着雪糕，里外都透心凉的感觉。晚上睡觉的时候手心、脚心发热，恨不得在脚底下放上冰块儿。所有人都认为这是年轻，火力旺，殊不知，这样的人可能是阴虚体质。

体质三：痰派

除了这些比较特殊的情况，一些普遍的现象也都在透露与体质相关的信息。比如前面说过的那位糖尿病朋友，只不过痰多点，肥胖点，脸上油多点，眼泡爱肿点……我们每天上班、下班的路上，地铁里、商场里、学校里，像这样的人还真不少，而肚子大、脸上油稍多的人儿可能就是痰湿体质。

体质四：长痘派

还有和“痰派”有点相似的湿热体质，这种体质的人在外观上应该最好辨认，一张冒油的脸和满面痘痘是明显标志。有的人认为长痘不一定是坏事儿，说明还年轻，还有长“青春痘”的本钱，其实是体内的湿热过重，里面又不“通风”，它们只好变成痘子往外挤。千万不要以为用香皂洗脸，脸上不擦任何东西，这些“油痘”就能消下去，这些痘子的根在体内，这种体质的人却偏爱吃辣，越吃热就越重，痘子就越多……

体质五：气短派

现在，减肥成了女孩子们的必修课，不管真胖假胖，也一定要减

肥。但是你发现了吗？减肥后的女孩子，特别是“饥饿疗法”减肥后的女孩子，脸色柔白，说话的声音变轻了，行动起来羸弱了，看上去轻飘飘的。楚楚动人却成了气虚体质。气不足，自然没有办法对抗来自外界的病邪，于是感冒成了家常便饭，感冒了还不容易好，柔弱的美人，变得更加柔弱。

体质六：长斑派

与长雀斑、蝴蝶斑、老年斑有关的是血瘀体质，如果有人经常为痛经而烦恼，就更需要了解一下这种体质。所谓不通则痛，而瘀则不通。如果把血液比作身体里的河，痛经就是因为河道里有淤塞的地方，所以止疼片不管用，热红糖水不管用。哦，对了，如果你的身体经常出现莫名的瘀青，就必须留意自己的血瘀体质了哦！它可能跟很多种疾病密切相关。

体质七：郁闷派

近年来演艺圈艺人频发抑郁引发自杀事件。我们这一生当中，或多或少都有抑郁的时候：跟领导吵架了，跟妻子或丈夫窝气，跟同学、老师闹别扭，事业出现了阻滞，理想被现实打击……这么多的原因能够让我们郁闷，但是为什么不是每个人都得抑郁症？每个人都有抛弃生命的想法？大多数时候，我们能够从抑郁的情绪里走出来，没走出来的人儿多数是气郁体质。王琦教授说得好：气郁体质的人在天桥的这端，抑郁症就在天桥的那端，近吗？一步一步地走过去很近。远吗？当你意识到了而转回身的话，就会离你越来越远。

体质八：过敏派

然后，还有发作起来让人生不如死的过敏——同在一间屋子，窗外偷偷飘进一片柳絮，悄悄地来又悄悄地走，别人只是揉揉鼻子就过去了，你可惨了，不停地打喷嚏，鼻涕、眼泪一起流，最后还“流”进了

医院里，医生说：过敏了。你可曾想过，为什么一屋子的人唯有你过敏呢？还有海鲜过敏、鸡蛋过敏、牛奶过敏……无所不在的过敏原你怎么才能躲得开？远离过敏原只是一种不得已的办法，想要治本，还得调整你的特禀体质。

体质九：健康派

一，二，三，四，五，六，七，八，哦，原来还落了最重要的一种——人人渴望的平和体质。

平和体质的人发黑如墨，脸色红润，身材匀称而充满活力，他们的性情开朗、阳光，绝对不会为小事斤斤计较，也不会轻易郁闷或动怒。平和质，不只是一种体质，而是一种生活状态，一份对健康的美好愿望，一个和谐生命的范本。

当然，九种体质并不是一个固定不变的系统，而是一个动态的模式，他们之间又有着千丝万缕的联系，正如中医的金木水火土一样，他们相生相克，循环往复。

所以说，我们每个人实际上都同时拥有这九种体质的潜质，但是我们最应该搞明白的是，我们此阶段或者彼阶段最突出的体质特征。这是我们的身体在此阶段或者未来出现问题的主要因素，及时调整它，问题就被扼杀在摇篮里了。

3. 我们需要个性化养生

2008年附近，可以称其为是养生保健年。在这个时段里，关于健康的词句随处可见，各种养生保健书籍纷纷涌向市场，养生讲座、讲堂也在电视台先后开张，养生保健成了流行主题。这使我想起过去了很久的另外的现象：三株口服液，保健品，健身操，减肥以及各种和保健有关的事件。应该说，健康的生活是人类不朽的追求，但是，这里面有两个需要澄清的问题：

首先，过犹不及，因为已经有智者在提醒过度养生的问题。

其次，在这么多养生方法中，究竟哪一种是适合你的呢？那一种是

适合他的呢？或者说，既然没有一片相同的树叶，那么，什么人该用什么样的方法呢？

如果说我们这番良苦的用心与别人还有什么不同，那么可以说，就是强调“每个人都是不同的，即使体质近似，也要因人而异”。

我们这本书，就是希望能从“中医体质学”这个角度，帮助你轻松判别自己的体质属于哪种类型，再告诉你一些适合自己的简便易行的养生、保健、祛病的方法。同时，我们也尝试着用文字经营出这样一种氛围：理性，又不缺温暖；客观，也不乏关怀。

通过中医体质学这扇门，我们都将重新认识身体的个性，找到属于自己的生命色彩。而这，才是成功人生的基石：

第一，可以解除莫名的恐惧。

我们身边有很多这样的人，他们有一份好工作，或者已经有了良好的事业基础，家庭美满、幸福，这样的人几乎被所有人羡慕，他们自己也清楚，按照一般的标准，他们应该知足了，但是却仍然感觉缺点儿什么。为什么会有这种感觉呢？是因为日渐增高的肚子和血压？还是因为长久而沉重的疲惫感？或者是挥之不去的空虚感？事实上，这些是我们内心隐隐的痛，也就是恐惧，因为我们还无法掌握自己的身体，也就是无法把握我们的幸福未来。有一句话这样说，快乐与痛苦之间，富有与贫穷之间只有一场病的距离。

第二，发现自己“智的直觉”。

一个健康的人必定是清晰的，有着异乎寻常的“智的直觉”。他对于世界的理解和感悟就是对自己身体的理解和感悟。当你发现了这些“能力”的时候，你会无与伦比的快乐。

正如每个人都希望自己拥有的东西是最特别的——最特别的车，最特别的衣服，最特别的才智……那么给身体一份最特别的关爱吧。

九种体质认为，每种体质必定对应着某些疾病，“九种体质，一种平和，八种偏颇”。这8种偏颇的体质，就像通往疾病的8座桥梁，关键的是要找到属于你的那种体质，你正在走的那座桥。这样的桥，每向前走一步，就离疾病更近一些，但是如果我们已经发现了这座桥的秘密，提前看到它通往的不是美丽的风景，而是悬崖峭壁时，我们就能够即时掉转脚步，向反方向行走，每走一步，就离疾病更远一些。

我们可以将《解密中国人的九种体质》当成一本认知身体的启蒙读物，你看到的文字背后，还有很多奥妙，需要独自体会与感悟，那些就是关于身体、关于生命的奥秘。细细读下去，最终会帮助你找到生命变化的规律。

一方水土养一方人，我们会随着年龄的增长，境遇的改变，形成一个色彩鲜艳的自己，我们的身体也因此不同，他们拥有自己的智慧、兴趣和防御系统，乃至盲区。正像人与人之间的性格不同一样，每个人的生活都与众不同，那么不同的人，是否应该拥有不同的养生保健呢？

送出一句良言：治病是医生的事儿，了解身体是我们自己的事儿。

田 原

2009年4月于北京

目 录

体质一：怕冷派——阳虚体质

人体是一个小宇宙。我们的体内，有自己的小太阳，也有为青春、健康散发着光热的活力之源——阳。当你看到有的人夏天不敢出房间；有的人着凉鞋穿两双袜子；还有人夏天不敢喝冷水、吃西瓜；怕冷、怕冷、还是怕冷……这就表明：他们体内的“太阳”被阴霾遮住了，他们生活在冰凉的世界里……

故事	3
一、体凉、畏寒、怕冷——其实是阳虚了	5
二、冰镇饮品，“冻伤”了我们的阳气	7
1. 冰镇饮品，一点点损耗着阳气	
2. 冷气下做爱埋下阳虚的祸根	
3. 熬夜慢慢消耗着阳气	
三、不当的清热解毒，压制了阳气	11
四、阳虚了，疾病就找来了	13
五、导致阳虚的几个误区	15
1. 大量出汗非健康，损津就是损阳气	
2. 冬天赤脚穿拖鞋，寒气钻进涌泉穴	
3. 夏天冷气封毛孔，“水液”迷途伤肾阳	
六、阳虚之人养阳气，这些办法很简单	18
1. 巧用艾草灸督脉	
2. 冬季烫脚养阳气	
3. 生姜胜似“还魂汤”	

4. 打通阳气桃木棒
 5. 补阳桂附地黄丸
 6. 鼓舞阳气四逆散
- 附：阳虚体质可以这样吃着补 23

体质二：缺水派——阴虚体质

在我们每个人的身体里，都蕴藏着生命之泉，我们叫它“津液”，如果相对于阳气来说，这些津液就是“阴”。口腔、关节、肠道、汗腺……它们无处不在。没有了津液滋养，皮肤就像失去了灌溉的土地，没有了水嫩和光彩；心灵没有了津液滋养，心神失去了控制，情绪急躁不安；肠道没有了津液滋养，干燥如失水的河道，只能让“淤泥”搁浅。阴虚之人，你口渴吗？便秘吗？烦躁吗？犹如一个美好的春天，好久没有了雨露的滋润……

故事 29

一、阴虚，身体的“津液”不足了 31

1. 阴虚的人，只是看上去很健康
2. 阴虚之人“没力气”长痘
3. 从舌苔与脸颊找到阴虚的迹象
4. 长期盗汗，丢了阳气成阴虚
5. 阴分不足，视物昏花不见好转
6. 夜晚盗汗，阴虚之人“阴”更虚

二、阴虚体质容易得这些病 35

1. 失眠
2. 高血压
3. 红斑狼疮
4. 性冷淡

三、揭秘阴虚体质人的“三宗罪”	37
1. 阴虚体质人的经常性便秘	
2. 阴虚体质人的“虚火”	
3. 阴虚体质人的急躁性格	
四、女人需要一生滋阴养血	41
五、调整阴虚，平安渡过更年期	42
六、老年人与小儿的阴虚	43
七、养阴、护阴：这些方法很有效	45
1. 少吃煎烤烹炸煎	
2. 夜晚好眠养阴气	
3. 学会清理体内垃圾	
4. 少吃瓜子多吃梨	
5. 麻辣鱼香要少吃	
6. 木耳、银耳最滋阴	
八、六味地黄丸不是谁都可以吃	50
九、睡好觉才是补阳滋阴的基本法	51
附：阴虚体质可以这样吃着补	53

体质三：气短派——气虚体质

我们的身体内有很多种“气”，它是生命的能量——如果宗气不足，就不能贯注喉咙，所以声音轻了，说几句也会气喘吁吁；脾气不足了，全身肌肉也就无力了；心气不足，心跳就失去了秩序；卫气不足，仿佛护城墙不坚固了，病邪乘虚而入，你会反复感冒。

故事	57
----------	----

一、气，是生命银行里的存款	59
1. 过度劳累是对气的透支	
2. 躺久了，气也受伤了	
3. 人要活动，才会产生热量	
二、如何判断气虚体质	62
1. 气虚体质爱感冒	
2. 性格内向不爱动	
3. 稍微运动就出汗	
4. 舌大而且有齿痕	
三、怎样调整气虚体质	65
1. 妙药玉屏风散，反复感冒最有效	
2. 平时常按足三里，益血补气又健脾	
3. 补气就要多睡觉	
4. 别让过度运动伤了元气	
四、减肥，减的不是脂肪而是正气	68
五、揭秘气虚体质的反复感冒	70
1. 气虚了，感冒总也治不好	
2. 气虚了，发烧都没动力	
3. 气虚感冒时，需要补中益气汤调体质	
附：气虚体质可以这样吃着补	72

体质四：痰派——痰湿体质

八九点钟，为什么想睡回笼觉？

也许，你的小脾阳是为“湿”所困，为“痰”所蒙了。

早晨7点至9点，气血的周身循行正经过胃经，9点至11点，则居脾经。脾胃不足的症状，在这个敏感的时刻最容易显现出来。湿困脾土，便觉身体沉重，慵懒无力；痰蒙清阳，便觉心意疲惫，精力难聚。

故事	77
一、我们为什么会胖起来?	79
1. 大肚子胖人，是痰湿在“堆积”	
2. 还有另外两种胖人	
二、身体里的痰和湿是怎样产生的?	82
1. “脾”气虚弱，食物难以运化	
2. 身体内的“痰”在哪儿?	
3. 脾虚了，不想吃不想喝	
4. 脾虚了，容易闹肚子	
三、痰湿体质，从头发说到肚臍	86
1. 痰湿体质的人爱脱发	
2. 额头油光光，肿眼泡	
3. 中年前后，肚子大了	
4. 爱出汗是因为“气道”被痰湿堵住了	
四、从脾虚到痰湿的全程演变	89
1. 益气健脾，四君子汤	
2. 疏通气道，异功散	
3. 燥湿化痰，六君子汤	
五、怎样“逆转”痰湿体质?	92
1. 甜、黏食物，消化不了就成了“痰”	
2. 适当出汗是平衡人体阴阳的有效手段	
3. 自拟化痰祛湿方	
六、照顾好脾，痰湿不会打扰你	95
1. 过量饮食吃伤了脾	
2. 脾喜欢甘甜这个味道	
3. 肝病最先表现在脾胃	
4. 脾主思，思虑过度也伤脾	
附：痰湿体质可以这样吃着“化”	98