

# 图解

# 人体体质

## 速查手册

速查

权威自疗手册

各种体质自诊方法全汇总，保健强身不求人

九大人体体质常见问题全图示，全面解读身体的健康奥秘  
分清体质再养生，一部最适合中国人的体质养生速查手册

朱定华◎编著



脾胃虚弱  
过度耗血



血虚型体质



如果你的舌头是下面这个样子，那你就是血虚了。

1. 舌质血色较淡或发白；
2. 舌苔较薄，脉约不明显；
3. 舌面光滑，或有裂纹；
4. 与其他体质相比偏小。

**体质诊断** 脸色苍白，眼睛干涩，肢麻麻木，心悸多梦，月经量少。

- 神经性皮炎、瘙痒
- 贫血、嗜睡、干眼症
- 失眠健忘、头晕心悸
- 月经不调、崩漏重症
- 营养不良、体质欠佳



- ① 经络疗法 ② 精神疗法 ③ 运动疗法 ④ 食物疗法 ⑤ 药物疗法 ⑥ 药膳疗法

中医古籍出版社

诊断

疾病

治疗

九大人体体质自诊自疗全解

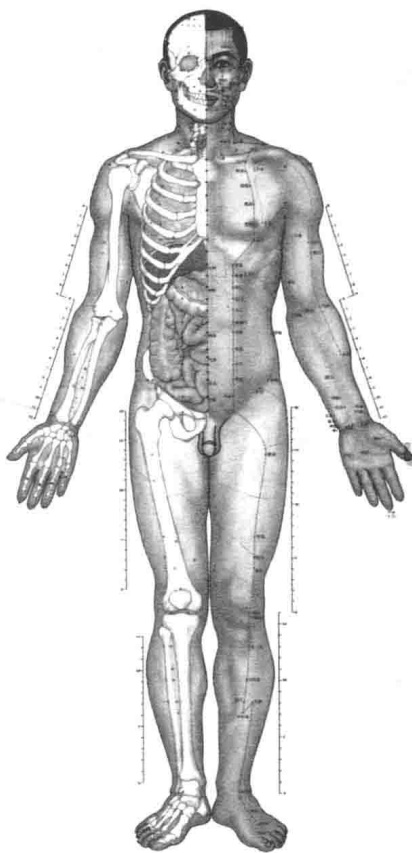
tu jie ren ti ti zhi su cha shou ce

# 图解人体体质

速查手册

各种体质自诊方法全汇总，保健强身不求人

朱定华◎编著



中医古籍出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

图解人体体质速查手册 / 朱定华编著. -- 北京:  
中医古籍出版社, 2016.5  
ISBN 978-7-5152-1151-0

I. ①图… II. ①朱… III. ①中医学—体质学—手册  
IV. ①R2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第033573号

# 图解人体体质速查手册

朱定华 编著



---

责任编辑 于 峥

封面设计 张 楠

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 ( 100700 )

印 刷 北京富达印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 20.5

字 数 300千字

版 次 2016年 5月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-1151-0

定 价 38.00元

---

版权所有 翻印必究

# 目录

## 第一章

### 《气虚无力体质——亚健康族》

#### 第一节 病因病机 / 026

- 001 什么是气虚? / 026
- 002 “气”在人体内有什么作用? / 027
- 003 人为什么会气虚? / 028
- 004 为什么气虚体质者爱出汗? / 028
- 005 气虚有什么特征? / 029
- 006 为什么说久卧伤气? / 030
- 007 为什么气虚体质者不喜欢说话? / 031
- 008 为什么气虚体质者容易发低烧? / 032
- 009 为什么气虚容易引起血虚? / 033
- 010 为什么气虚体质者不是很瘦弱就是虚胖? / 034
- 011 为什么熬夜容易气虚? / 034
- 012 为什么常发怒也会引起气虚? / 035
- 013 为什么手淫和纵欲也会引起气虚? / 036

#### 第二节 治疗原则 / 035

- 014 气虚体质者为什么要常按摩足三里? / 037
- 015 为什么说良好的起居习惯对气虚体质者至关重要? / 038
- 016 气虚体质该怎样按摩足三里? / 039
- 017 怎样治疗肾气亏虚引起的不孕? / 040
- 018 怎样治疗气虚引起的异常出汗? / 040
- 019 为什么说气虚体质者可适当吃人参? / 041
- 020 为什么说黄芪最适合调理气虚体质? / 042

- 021 气虚体质者应怎样进行运动养生? / 043
- 022 为什么说气虚体质者要食用玉屏风散? / 044
- 023 为什么气虚体质者要保持心平气和? / 045
- 024 气虚体质者常用哪些药物调理身体? / 045

#### 第三节 膳食食疗 / 043

- 025 为什么气虚体质者要平补? / 047
- 026 气虚体质者需要进补哪些常见食物? / 048
- 027 为什么气虚体质者要多吃红薯? / 049
- 028 为什么气虚体质者要多吃玉米? / 050
- 029 为什么气虚体质者还可适当吃些青稞制品? / 051
- 030 为什么气虚体质者要多吃豆制品? / 051
- 031 为什么气虚体质者要多吃桂圆? / 053
- 032 为什么气虚体质者要多吃葡萄? / 053
- 033 为什么气虚体质者要多吃桃? / 054
- 034 为什么气虚体质者要多吃牛肉? / 054
- 035 为什么气虚体质者要多吃鱼肉? / 055
- 036 为什么气虚体质者要多吃鸡肉? / 056
- 037 为什么气虚体质者要多吃鳝鱼? / 057

## 第二章

### 《阴虚内热体质——“上火”族》

#### 第一节 病因病机 / 054

- 038 什么是阴虚? / 060
- 039 阴虚容易得哪些病? / 061
- 040 阴虚体质有什么症状? / 062
- 041 为什么阴虚体质容易长色斑? / 062
- 042 为什么阴虚更容易失眠? / 063

- 043 为什么阴虚体质易上火? / 064  
044 为什么阴虚体质容易盗汗? / 064  
045 为什么阴虚体质容易得痔疮? / 065  
046 为什么阴虚体质者易视物昏花? / 066  
047 为什么阴虚易得便秘? / 067

## 第二节 治疗原则 / 061

- 048 为什么阴虚体质者要多按摩涌泉穴? / 069  
049 阴虚体质者该怎样度过“苦夏”? / 070  
050 为什么阴虚者秋冬季节要特别注意保养? / 071  
051 为什么阴虚体质者要多按摩复溜穴? / 072  
052 为什么说良好睡眠是滋阴的最佳方法? / 073  
053 调理阴虚体质的常见中药有哪些? / 073  
054 怎样调理肝阴虚? / 074  
055 怎样调理心阴虚? / 075  
056 常见清热药有哪些? / 075  
057 怎样调理脾阴虚? / 077  
058 怎样调理肺阴虚? / 077  
059 为什么阴虚体质者要吃六味地黄丸? / 078  
060 为什么阴虚体质者要吃知柏地黄丸? / 079  
061 怎样调理胃阴虚? / 080

## 第三节 膳食食疗 / 071

- 062 为什么阴虚体质者可以吃一些“凉”性食物? / 081  
063 常见滋阴清热类食物有哪些? / 082  
064 为什么阴虚体质者要多吃流质食物? / 083  
065 阴虚体质者怎样饮水才科学? / 084  
066 阴虚体质者为什么多吃苦味、酸味食物? / 085

- 067 阴虚体质者为什么要多吃小麦制品? / 086

- 068 阴虚体质者为什么要多吃芝麻? / 086  
069 阴虚体质者为什么要多吃梨? / 087  
070 阴虚体质者为什么要多吃小米? / 088  
071 阴虚体质者为什么要多吃西瓜? / 089  
072 阴虚体质者为什么要多吃甘蔗? / 089  
073 阴虚体质者为什么要多吃桑椹? / 090  
074 阴虚体质者为什么要多吃燕窝? / 090  
075 阴虚体质者为什么要多吃香蕉? / 091  
076 阴虚体质者为什么要多吃银耳? / 092  
077 阴虚体质者为什么要多吃鸭肉? / 093  
078 阴虚体质者为什么要多吃蜂蜜? / 093  
079 阴虚体质者为什么要多吃猪肉? / 094  
080 阴虚体质者为什么要多吃甲鱼、龟肉? / 095

## 第三章

### 《阳虚外寒体质——终年手脚冰凉,畏寒又怕冷》

#### 第一节 病因病机 / 084

- 081 什么是阳虚? / 098  
082 阳虚容易得哪些病? / 099  
083 阳虚体质有什么症状? / 099  
084 为什么阳虚体质经常感觉到冷? / 100  
085 为什么阳虚体质者舌头上经常有齿痕? / 101  
086 为什么阳虚体质者容易腹泻? / 101  
087 为什么吃减肥药会导致阳虚? / 102  
088 为什么阳虚体质者易水肿? / 103  
089 为什么经常打点滴会引起阳虚? / 103

- 090 为什么阳虚体质者易头痛? / 104
- 091 为什么阳虚体质者易痛经? / 105
- 092 为什么阳虚体质者易阳痿? / 106
- 093 为什么阳虚体质者易患颈椎病? / 106
- 094 女人为什么也会肾阳虚? / 107
- 095 为什么阳虚体质者易胸痹? / 108
- 096 为什么胖人多阳虚? / 108

## 第二节 治疗原则 / 096

- 097 为什么阳虚体质者要常按摩腰部? / 110
- 098 为什么说敲击督脉有暖阳的作用? / 111
- 099 阳虚体质者为什么要常按摩气海穴? / 111
- 100 阳虚体质者为什么要常按摩关元穴? / 112
- 101 阳虚体质者为什么要常按摩足三里? / 113
- 102 为什么说运动有助于养阳? / 113
- 103 适合阳虚体质者的中药有哪些? / 115
- 104 阳虚体质者可用哪些中药调理身体? / 115
- 105 阳虚体质者应常备哪种中成药? / 116
- 106 女人该怎样防肾阳虚? / 117
- 107 怎样调理脾阳虚? / 118
- 108 怎样调理肾阳虚? / 119

## 第三节 膳食食疗 / 104

- 109 为什么说阳虚体质应该温补? / 120
- 110 为什么说阳虚体质应吃辛味食物? / 121
- 111 为什么阳虚体质者的日常饮食中要多放花椒和茴香? / 121
- 112 为什么夏季也要养阳? / 122
- 113 为什么阳虚体质要多吃南瓜? / 123
- 114 为什么阳虚体质要多吃山药? / 124
- 115 为什么阳虚体质要多吃狗肉? / 124

- 116 为什么阳虚体质要多吃羊肉? / 125
- 117 为什么阳虚体质要多吃鹌鹑肉? / 126
- 118 为什么阳虚体质要多吃糯米? / 126
- 119 为什么阳虚体质要多吃芡实? / 127
- 120 为什么阳虚体质要多喝红茶? / 128
- 121 为什么阳虚体质要多吃板栗? / 129
- 122 阳虚体质可以吃水果吗? / 129
- 123 适合阳虚体质者的药膳有哪些? / 130
- 124 适合阳虚体质者的家常菜有哪些? / 131
- 125 适合阳虚体质者的粥有哪些? / 132

# 第四章

## 《血虚风燥体质——面色无华，头晕肢麻》

### 第一节 病因病机 / 118

- 126 血虚与阴虚有什么关系? / 136
- 127 “血”对“气”有什么作用? / 137
- 128 血虚体质为什么会“燥”? / 138
- 129 为什么血虚体质者容易浑身发痒? / 139
- 130 为什么血虚体质者气色差? / 139
- 131 为什么血虚容易导致肢体麻木? / 140
- 132 阴虚与血虚有什么区别? / 140
- 133 为什么血虚者容易有白发、脱发现象? / 141
- 134 为什么血虚会使人头晕? / 142
- 135 为什么血虚女人容易生多动症孩子? / 143
- 136 为什么血虚女人生的孩子容易偏食、挑食? / 144
- 137 为什么血虚女人生的孩子容易尿床? / 144
- 138 为什么脾胃虚弱会导致血虚? / 145
- 139 为什么用脑过度会导致血虚? / 146

- 140 为什么过度劳累会导致血虚? / 146
- 141 为什么用眼过度会导致血虚? / 147
- 142 为什么减肥过度也会造成血虚? / 148

## 第二节 治疗原则 / 129

- 143 血虚体质者为什么要经常自己按摩? / 149
- 144 女人应怎样养血? / 150
- 145 为什么办公族要常按摩小海穴? / 151
- 146 怎样治疗血虚型头晕? / 151
- 147 男人应当怎样养血? / 152
- 148 为什么有些血虚体质者需要解毒? / 153
- 149 为什么血虚体质者要补肾? / 154
- 150 为什么说练气功可以养血? / 155
- 151 为什么有些血虚体质者需要祛淤? / 156
- 152 怎样预防血虚引起的手脚麻木? / 157
- 153 怎样治疗血虚型少白头? / 158
- 154 血虚体质者为什么要常按摩三阴交? / 158
- 155 怎样治疗血虚型皮肤瘙痒? / 159

## 第三节 膳食食疗 / 139

- 156 为什么血虚要多吃健脾胃类食物? / 161
- 157 为什么血虚还要适当吃一些具有补气和滋阴作用的食物? / 162
- 158 为什么血虚要多吃铁含量丰富的食物? / 163
- 159 为什么血虚要常吃黑米? / 164
- 160 为什么血虚要常吃红豆? / 164
- 161 为什么血虚要常吃黑豆? / 165
- 162 为什么血虚要常吃红枣? / 165
- 163 为什么血虚要常吃桂圆? / 166
- 164 为什么血虚要常吃丝瓜? / 167
- 165 为什么血虚要常吃菠菜? / 168

- 166 为什么血虚要常吃山药? / 168
- 167 为什么血虚要常吃醋? / 169
- 168 为什么说补血要多喝汤? / 170
- 169 血虚体质者要常吃哪些家常菜? / 170
- 170 血虚体质者要常吃哪些药膳? / 171
- 171 血虚体质者要常吃哪种粥? / 173

# 第五章

## 《痰湿和脾体质——“三高”病人的前一站》

### 第一节 病因病机 / 152

- 172 什么是“痰证”? / 176
- 173 痰湿体质有什么特征? / 177
- 174 什么是“痰湿”? / 178
- 175 为什么常生闷气也会引起痰湿? / 179
- 176 为什么说有些痰湿者是由气虚体质转化而来的? / 180
- 177 为什么说化痰祛湿药不能解除痰湿病根? / 180
- 178 为什么说治痰还要调理脾胃? / 181
- 179 为什么说痰湿体质者看起来油腻腻的? / 181
- 180 为什么说痰湿体质者容易犯困? / 182
- 181 为什么说痰湿体质者容易发胖? / 183
- 182 为什么痰湿体质者不思饮食? / 184
- 183 为什么痰湿体质者容易出汗? / 184
- 184 为什么痰湿体质者容易拉肚子? / 185
- 185 为什么痰湿体质者容易得高血压? / 186
- 186 为什么痰湿体质者容易长“将军肚”? / 186

## 第二节 治疗原则 / 162

- 187 为什么痰湿体质者要吃金匱肾气丸? / 188
- 188 为什么痰湿体质者要吃平胃散? / 189
- 189 平胃散可改善痰湿体质者哪些症状? / 189
- 190 为什么痰湿体质者要常按摩丰隆穴? / 190
- 191 为什么痰湿体质者要常按摩阴陵泉? / 190
- 192 为什么多运动是痰湿体质者最理想的养生方式? / 191
- 193 痰湿体质者适合练瑜伽吗? / 192
- 194 适合痰湿体质者的常见中药有哪几种? / 193
- 195 哪些药有化痰作用? / 195
- 196 痰湿体质者可以用药酒调理吗? / 196

## 第三节 膳食食疗 / 170

- 197 为什么痰湿体质忌肥厚甘膩? / 198
- 198 为什么痰湿体质要多吃具有调理脾胃的食物? / 199
- 199 为什么痰湿体质要多吃具有化痰祛痰作用的食物? / 200
- 200 什么是高血脂病人的“四低一高”饮食原则? / 201
- 201 为什么痰湿体质要多吃薏米? / 202
- 202 为什么痰湿体质要多吃小米? / 202
- 203 为什么痰湿体质要多吃柿子? / 203
- 204 为什么痰湿体质要吃番茄? / 204
- 205 为什么痰湿体质要多吃甘蔗? / 204
- 206 为什么痰湿体质要多吃鹌鹑? / 205
- 207 为什么痰湿体质要多吃鸭肉? / 205
- 208 为什么痰湿体质要多吃蟹? / 206
- 209 为什么痰湿体质要多吃冬瓜? / 207

- 210 为什么痰湿体质要多吃萝卜? / 207
- 211 为什么痰湿体质要多吃竹笋? / 208
- 212 为什么痰湿体质要多吃芥菜? / 208
- 213 为什么痰湿体质要多吃茼蒿? / 209
- 214 痰湿体质者适合吃哪些家常菜? / 210

# 第六章

## 《湿热内蕴体质——战“痘”一族》

### 第一节 病因病机 / 184

- 215 湿热体质有什么特征? / 214
- 216 “湿”是怎样形成的? / 215
- 217 为什么湿热结合会致病? / 216
- 218 为什么祛热首先要先祛湿? / 216
- 219 为什么湿热体质容易长痘痘? / 217
- 220 为什么说青春痘不是单纯的皮肤病? / 218
- 221 为什么湿热体质容易口臭、口苦? / 218
- 222 为什么湿热体质会有狐臭? / 219
- 223 为什么湿热体质容易得黄疸? / 219
- 224 为什么湿热体质容易得湿疹? / 220
- 225 为什么湿热体质容易长口疮? / 220
- 226 为什么常吃油腻食物容易形成湿热? / 221

### 第二节 治疗原则 / 191

- 227 为什么湿热体质夏季要防热伤风? / 222
- 228 湿热体质者该怎样防湿热? / 223
- 229 湿热体质为什么要特别注意夏季的保养? / 224
- 230 健康体质在夏季应怎样预防形成湿热体质? / 225

## 第七章

### 《血瘀气滞体质——淤青又长斑，面相最吓人》

#### 第一节 病因病机 / 216

- 258 为什么血瘀体质易得冠心病? / 252
- 259 血瘀体质有什么特征? / 253
- 260 为什么血瘀体质者看起来面老? / 254
- 261 为什么血瘀体质者容易痛经? / 255
- 262 为什么血瘀体质易中风? / 256
- 263 为什么血瘀体质者容易得心脑血管疾病? / 257
- 264 为什么血瘀体质者体内容易长肿瘤? / 257
- 265 为什么血瘀体质者容易得宫外孕? / 258
- 266 为什么血瘀体质者容易得肝硬化? / 259
- 267 为什么血瘀体质者容易得癫狂? / 260
- 268 为什么血瘀体质会引起静脉曲张? / 260
- 269 为什么血瘀体质者容易得高血压? / 261

#### 第二节 治疗原则 / 225

- 270 为什么血瘀体质要多按摩? / 263
- 271 为什么血瘀体质者要多按摩涌泉穴? / 264
- 272 为什么血瘀体质者要多按摩足三里? / 264
- 273 血瘀体质者适合做哪些运动? / 265
- 274 血瘀体质者怎样精神养生? / 266
- 275 怎样调理血瘀体质引起的不孕? / 266
- 276 怎样防治心脑血管疾病? / 267
- 277 怎样调理血瘀体质引起的偏头痛? / 267
- 278 怎样调理血瘀体质引起的肝硬化? / 268
- 279 怎样调理血瘀体质引起的高血压? / 269

- 231 为什么湿热体质要常按摩曲池穴? / 226
- 232 为什么湿热体质要常按摩阴陵泉? / 226
- 233 为什么湿热体质要常按摩肺俞穴? / 227
- 234 为什么湿热体质要多运动、强运动? / 228
- 235 为什么湿热体质者要多吃芳香之品? / 228
- 236 哪些常见中药适合湿热体质者? / 229
- 237 为什么湿热体质要喝龙胆泻肝汤? / 231
- 238 为什么湿热体质要常吃龟苓膏? / 231
- 239 调理湿热体质可以用药酒吗? / 232
- 240 拔罐可以调理湿热体质吗? / 233
- 241 怎样治疗湿热引起的结石病? / 234
- 242 怎样治疗湿热型肝炎? / 235

#### 第三节 膳食食疗 / 203

- 243 为什么湿热体质要多吃绿豆? / 236
- 244 为什么湿热体质者要多吃苦味食物? / 237
- 245 为什么湿热体质要多吃红豆? / 238
- 246 为什么湿热体质要多吃西瓜? / 239
- 247 为什么湿热体质要多吃黄瓜? / 239
- 248 为什么湿热体质要多吃梨? / 240
- 249 为什么湿热体质要多吃蚕豆? / 241
- 250 为什么湿热体质要多吃鲫鱼? / 241
- 251 为什么湿热体质要多吃鸭肉? / 242
- 252 为什么湿热体质要多吃苦瓜? / 243
- 253 为什么湿热体质要多吃冬瓜? / 244
- 254 为什么湿热体质要多吃芹菜? / 244
- 255 为什么湿热体质要多喝茶? / 245
- 256 常见具有利水利尿作用的药膳有哪些? / 246
- 257 适合湿热体质者的家常菜有哪些? / 248

280 怎样调理血瘀体质引起的癫痫病? / 270

281 怎样根治跌打扭伤? / 270

### 第三节 膳食食疗 / 232

282 血瘀体质者总的饮食原则是什么? / 272

283 为什么血瘀体质者要多吃富含维生素E的食物? / 273

284 为什么血瘀体质者要多吃活血化瘀类食物? / 274

285 为什么血瘀体质者要多吃具有行气作用的食物? / 275

286 为什么血瘀体质者要多吃具有生血作用的食物? / 275

287 为什么血瘀体质要多吃油菜? / 276

288 为什么血瘀体质要多吃山楂? / 276

289 为什么血瘀体质要多吃木瓜? / 277

290 为什么血瘀体质要多吃柑橘? / 278

291 为什么血瘀体质要多吃桃子和桃仁? / 279

292 为什么血瘀体质要多吃花生? / 280

293 为什么血瘀体质要多吃鲑鱼? / 281

294 为什么血瘀体质要多吃墨鱼? / 281

295 为什么血瘀体质要多吃木耳? / 282

296 为什么血瘀体质要多吃慈菇? / 283

297 为什么血瘀体质要多吃丝瓜? / 284

298 适合血瘀体质者的药膳有哪些? / 284

299 适合血瘀体质者常食的家常菜有哪些? / 285

300 适合血瘀体质者常食的粥有哪些? / 286

## 第八章

### 《气郁抑郁体质——“林妹妹”教派》

#### 第一节 病因病机 / 248

301 气郁体质有什么特征? / 290

302 为什么常郁闷者容易气郁? / 291

303 气郁是怎样致病的? / 291

304 为什么说气郁致病较麻烦? / 292

305 为什么气郁体质容易得“心病”? / 293

306 为什么气郁体质容易得胃病? / 293

307 为什么气郁体质容易得热证、燥证? / 294

308 为什么气郁女人容易患经前期综合征? / 294

309 为什么女人气郁了容易得乳腺增生? / 296

310 为什么气郁体质容易得痹证、血证? / 297

311 为什么男人气郁了容易阳痿? / 297

312 为什么气郁体质者容易得瘰疬? / 298

313 为什么气郁体质容易患百合病? / 299

314 为什么气郁容易导致不育? / 299

315 为什么说女人更容易形成气郁体质? / 300

316 为什么情绪异常会导致月经延迟? / 300

317 为什么说林黛玉是典型的气郁体质? / 301

318 为什么男人也容易气郁? / 302

319 为什么更年期易气郁? / 302

#### 第二节 治疗原则 / 259

320 为什么气郁体质者尤其要注意养生? / 303

321 为什么说多姿多彩的生活可以预防气郁? / 304

322 为什么气郁体质者要常按摩太冲穴? / 305

323 为什么调理气郁体质要常吃逍遥丸? / 306

- 324 逍遥丸可以治疗神经因素导致的斑秃吗? / 306
- 325 为什么气郁体质者要多到处走动? / 307
- 326 为什么气郁体质者要多喝花茶? / 307
- 327 哪些花茶可以缓解气郁体质? / 308
- 328 为什么气郁体质者不要立刻走出去? / 309
- 329 为什么气郁体质者要常备开窍药? / 309
- 330 气郁体质者适合饮酒吗? / 310
- 331 气郁体质者适合饮葡萄酒吗? / 311
- 332 气郁体质者适合用药酒吗? / 312
- 333 气郁体质者应怎样调节自己的情绪? / 312
- 334 怎样调理气郁引起的消化不良? / 313
- 335 怎样调理气郁引起的胃痛? / 314
- 336 气郁引起的慢性胃炎应注意什么? / 314
- 337 怎样调理治疗胃溃疡? / 315
- 338 怎样调理肠胃炎? / 317
- 339 气郁体质为什么可以打打太极拳? / 317

### 第三节 膳食食疗 / 272

- 340 具有疏肝解郁作用的常见食物有哪些? / 318
- 341 为什么气郁体质者要多吃具有行气作用的食物? / 319
- 342 为什么气郁体质者要有针对性地进行食疗? / 319
- 343 为什么气郁体质女性经前要多摄入碳水化合物? / 320
- 344 为什么气郁体质者要多吃薏米? / 320
- 345 为什么气郁体质者要多吃燕麦制品? / 321
- 346 为什么气郁体质者要多吃糯米? / 322
- 347 为什么说佛手是调理气郁体质的基本中药? / 322
- 348 为什么气郁体质者要多吃南瓜? / 323

- 349 为什么气郁体质者要多吃香蕉? / 323
- 350 为什么气郁体质者要多吃菠萝? / 324
- 351 为什么气郁体质者要多吃甜瓜? / 325
- 352 为什么气郁体质者要多吃花生? / 325
- 353 为什么气郁体质者要多吃鲫鱼? / 326
- 354 为什么气郁体质者要多吃鲑鱼? / 326

九大人体体质自诊自疗全解

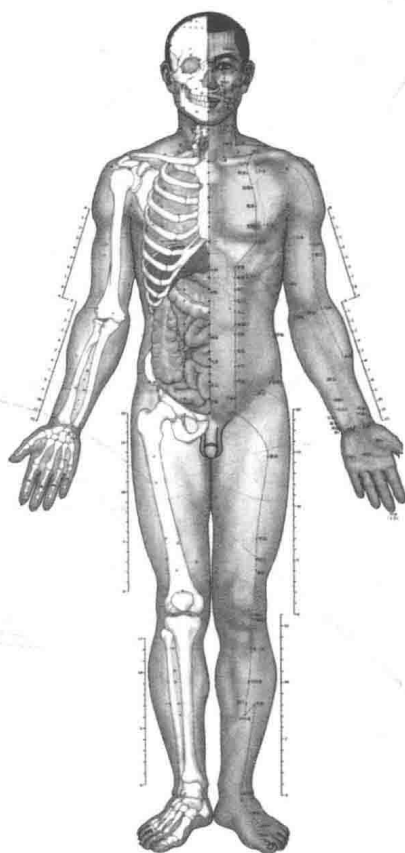
tu jie ren ti ti zhi su cha shou ce

# 图解人体体质

速查手册

各种体质自诊方法全汇总，保健强身不求人

朱定华◎编著



中医古籍出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

图解人体体质速查手册 / 朱定华编著. -- 北京:  
中医古籍出版社, 2016.5  
ISBN 978-7-5152-1151-0

I. ①图… II. ①朱… III. ①中医学—体质学—手册  
IV. ①R2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第033573号

# 图解人体体质速查手册

朱定华 编著



---

责任编辑 于 峥

封面设计 张 楠

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 ( 100700 )

印 刷 北京富达印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 20.5

字 数 300千字

版 次 2016年 5月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-1151-0

定 价 38.00元

---

版权所有 翻印必究

# 前言

为什么有的人总是长痘痘，怎么消也消不掉？为什么有的人经常做梦？为什么有的人总是那么爱生气，一不小心就惹恼了他？为什么有的员工就是贪睡、不管公司的制度多么严格他总会因为贪睡而迟到？为什么有的人容易便秘，还有的人容易上火、长斑、怕冷、出汗、发胖……这些小毛病能说明什么问题？

有时候我们身体不舒服，虽然经常去体检，但多数时候也检查不出什么病。所以不舒服不见得有“病”，但一定有“小问题”，比如说长痘痘、便秘、失眠多梦。这些“小问题”如果不被重视，很容易变成“大问题”。

所以怎样保持身体健康，关键不是治“病”，而是治“未病”，就是趁病还没出来的时候就去治疗。我怎么知道自己可能得什么病呢？就看有没有出现让自己觉得不适的“小问题”，它们就是身体预先向你发出来的信号。比如有的人长痘，有的人爱出汗，原因就在于前者是湿热体质，后者是气虚体质。

面对许多的养生方法，究竟哪一种才是最适合自己的呢？有些人也许会问：为什么别人吃了效果良好，我吃了却有副作用呢？根本原因，在于人跟人不一样、人跟人的体质不一样，养生要针对自己的体质进行，不能乱补。

传统中医根据人们生活习性、地域性特点及性别的不同，将体质分为阴虚内热型、阳虚外寒型、气虚无力型、血虚风燥型、痰湿困脾型、湿热内蕴型、血瘀气滞型、气郁抑郁型、健康型等九种。体质不同，养生方法也不同。

如有的人容易得便秘、口腔溃疡等热证，人们就可以根据经常口干、皮肤干燥无光泽、大便燥结、小便黄等特征判断他属于阴虚体质，进而根据阴虚体质的调理方法改善体质，从而缓解这些症状。其他体质，也都有各自适合的养生方法。

《图解人体体质速查手册》这本书，就是根据《黄帝内经》有关体质学的内容及人们日常生活中所遇到的健康困惑，如爱上火、爱便秘、爱长痘痘、爱失眠多梦等，以图解的方式，给予读者更通俗、更生活化的解说。另外，书中对于每一种体质的特征、形成过程、调理改善方法，都有详细、系统的呈现，让读者清清楚楚地认识到每种体质可能遇到的各种情况，从而做到有效的规避或及时的调理。

# [ 望闻问切断体质 ]

## 望

### 望形体

正常：高重比例标准，肌肉结实，行动灵活。

#### 形体偏胖

超重，但肌肉结实，行动灵活

平和、痰湿、  
湿热体质

慵懒，拖泥带水，沉重倦怠

痰湿，兼带  
阳虚或气虚

#### 形体偏瘦

肌肉松软，说话有气无力

气虚体质

精瘦结实，精力旺盛

阴虚体质

干瘦且口唇发暗，皮肤干燥

血瘀体质

### 《身体瘦弱或虚胖》



脾胃不佳，自然容易形体消瘦。如果是肾气虚，则可能因体液不化而虚胖。

### 望气色

正常：面色偏黄但有光泽，透出少许血色。

#### 面色暗黄

没有光泽，没有血色

血虚体质

面部发黄，且油腻

湿热体质

常见黑眼圈

血瘀体质

#### 面色发白

缺乏血色，没有光泽

阳虚体质

### 《皮肤无华》



阴虚者皮肤缺少滋润，干燥无华，面色不佳。还容易上火，常生口疮，舌头发红，常便秘。

## 《易累，有气无力》

## 望神气

正常：静如处子，动如脱兔。

## 兴奋躁动

神情开朗，躁动、波动

阴虚内热、阳虚上热下寒、湿热体质

## 性格安静

安静消沉，郁闷不开朗

气虚、阳虚、血瘀或气郁体质

反应迟钝，动作缓慢

痰湿体质



脾主肌肉四肢，脾虚就会导致肌肉松软无力，形体松弛，不挺拔。

## 望眼神

正常：目光有神，眼睛清亮。

## 目光炯炯有神

平和或阴虚内热体质

## 目光呆滞无神

阳虚、气虚、血虚体质

## 《面色萎黄、口唇色淡》

## 望舌头

正常：大小适中，颜色红润，舌苔不厚。

## 舌头胖大

色淡，质软嫩，有时带有齿痕

阳虚、气虚体质

舌头颜色偏红，食欲旺盛

阴虚内热

舌尖红赤，舌头胀大

上火征兆



脾虚则气血化源不足，导致面部缺乏血色，面色发黄、口唇色淡。

## 舌头瘦小

色淡，质萎软

气虚、血虚体质

舌头小而发红，舌苔不多

阴虚内热

舌头紫暗，有血瘀斑点

血瘀体质

## 舌苔薄厚

舌苔厚且长期不退

痰湿、湿热体质

舌苔少或没有

阴虚体质

# 闻

## 《气短，呼吸轻浅》

### 听声音

正常：声音响亮，底气足。

底气足、中气足，声音响亮

平和、痰湿体质

声音轻，底气、中气不足

气虚体质

经常无缘无故叹气、舒气

气郁体质



肺脏功能较差，说话声音低怯，气息轻浅，稍微运动就容易气短。

### 闻气味

正常：身上没有异味。

口中有口气

阴虚、痰湿、湿热体质

体味汗味很大

痰湿、湿热体质

# 问

## 《畏寒怕冷》

### 问寒热

正常：体温正常，无燥热干冷，气候适应性强。

不耐寒热，气候适应性差

气郁、气虚体质

畏热喜寒，常年手心脚心发热

阴虚、湿热体质

畏寒怕冷

冬季手冷过肘，足冷过膝

阳虚体质

伴有头晕心悸，精神萎靡

血虚体质



阳虚者体内阳气不足，腹部、背部特别怕冷，冬季手冷过肘，足冷过膝。