

# 九种 体质

## 使用手册



**【国家级名老中医】**

体质 养生 手 记

书内附实用《中医体质分类与判定》标准

针对每个人的养生方案

JIUZHONG TIZHI  
SHIYONG SHOUCHE



王琦 著

著名中医学家，北京中医药大学教授，博士生导师。

国家重点基础研究发展计划（“973”计划）“中医原创思维与健康状态辨识方法体系研究”项目首席科学家。

享受国务院特殊津贴的有突出贡献专家。

国家人事部、卫生部、国家中医药管理局遴选的全国五百名著名老中医之一。

中华中医药学会中医体质分会主任委员。

国家中医药管理局“治未病”工作咨询专家。

国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及专家委员会委员。

中华中医药学会首席健康科普专家，北京市卫生局北京健康科普专家。

北京电视台卫视节目中心健康节目专家顾问团顾问。

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

# 九种体质使用手册

王 琦 著

中国中医药出版社  
· 北 京 ·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

九种体质使用手册 / 王琦著. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 2 (2012. 5 重印)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0667 - 9

I. ①九… II. ①王… III. ①体质—关系—养生 (中医) —手册 IV. ①R212 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 232128 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  
北京市泰锐印刷有限责任公司印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 787 × 1092 1/16 印张 13 字数 199 千字  
2012 年 2 月第 1 版 2012 年 5 月第 2 次印刷  
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0667 - 9

\*

定价 28.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://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**

**书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)**

## 再版说明

本书作者王琦教授是我国中医体质学的创始人。

中医体质学经过近 40 年的历程，在继承前人的基础上，对体质现象进行系统研究，发现并证实中国人的 9 种体质类型，开发《中医体质量表》，颁布我国第一部《中医体质分类与判定》标准，形成健康状态评价方法，用以指导预防保健和医疗实践。中医体质学先后被列为国家重点基础研究发展计划（“973 计划”）及国家自然科学基金重大课题，“中医体质分类判定标准的研究及其应用”获得 2007 年国家科学技术部科学技术进步奖二等奖。其系列研究成果为策应个体化医学、健康医学和转化医学的朝向，做了一份十分有意义的工作。

目前，中医体质辨识已形成了广泛的社会实践。2009 年被纳入《国家公共卫生服务规范》，成为首次进入国家公共卫生服务体系的中医体检项目，在全国推广应用。

2010 年国家中医药管理局批准成立首批 31 家“治未病”中心。到目前为止，全国 30 省、市（自治区）共有 103 家“治未病”中心获准成立。中医体质辨识作为“治未病”主要手段，在全国范围得到大面积推广应用，国家中医药管理局将中医体质辨识作为全国社区中医药先进单位建设考核标准。

《九种体质使用手册》正是在这样的大背景下适时出版。该书围绕九种体质辨识与养生保健中的常见问题，旁征博引，图文并茂，既有知识传播，又有释疑解难，趣味盎然，通俗易懂，特别是对个体化养生起到了很

好的指导作用，在作者与读者之间搭建了良好的互动交流平台。自 2010 年 5 月首版发行后，得到广泛好评，产生了良好的社会效益与经济效益。但由于该书第一版出版社在编校质量方面存在万分之 1.19 差错率，曾经下架。新闻出版总署检查结论中的总体评价是：从中医理论角度，本书作为养生保健类科普图书，具有较好的科学性、实用性和健康保健作用。《九种体质使用手册》的差错率为万分之 1.19，属于编校质量问题，不属于学术问题。

我社是国家新闻出版总署规定的 53 家具备养生保健类图书出版资质的出版社之一，为使《九种体质使用手册》继续发挥其应有的学术价值和社会效益，我社予以重新修订再版，并进行编校质量的严格检查，希望再现本书的推广应用价值，满足国民对中医体质辨识和养生保健的迫切需求。

中国中医药出版社

2011 年 11 月 28 日

## 导读：针对每个人的养生方案

亿万苍生，人分九种，你知道有哪九种吗？他们是：

**A型**——平和体质，是精力充沛，健康乐观的那一种；

**B型**——气虚体质，是气短少力，容易疲乏的那一种；

**C型**——阳虚体质，是手脚发凉，身体怕冷的那一种；

**D型**——阴虚体质，是手心发热，阴虚火旺的那一种；

**E型**——痰湿体质，是身体肥胖，大腹便便的那一种；

**F型**——湿热体质，是面色油腻，长痘长疮的那一种；

**G型**——血瘀体质，是面色晦暗，脸上长斑的那一种；

**H型**——气郁体质，是多愁善感，郁郁不乐的那一种；

**I型**——特禀体质，是容易过敏，喷嚏流泪的那一种。

这九种体质当中，一种平和是健康的，八种偏颇是不健康的，或者说是亚健康的，那么你是哪一种呢？

A平和体质	B气虚体质	C阳虚体质	D阴虚体质	E痰湿体质
精力充沛	容易疲乏	手脚发凉	手脚心发热	身体沉重感
语音有力	声音低弱	不耐寒冷	口咽干燥	腹部肥满松软
处事乐观	喜欢安静	容易腹泻	大便干燥	额部油脂分泌多
适应力强	容易感冒	胃脘、背部或腰膝怕冷	两颧潮红或偏红	上眼睑比别人肿

F湿热体质	G血瘀体质	H气郁体质	I特禀体质
面部油腻感	面色晦暗或有褐斑	情绪低沉	容易过敏
易生痤疮	口唇颜色偏暗	精神紧张	不感冒也会打喷嚏、 流鼻涕、鼻塞
口苦口臭	皮肤不知不觉出现青 紫瘀斑	多愁善感	皮肤容易出现抓痕
大便黏滞	容易忘事	容易受到惊吓	起荨麻疹

好了，看了上面的表格现在你大概知道自己是属于哪一种体质的人了，然后再针对自己的体质特点，去寻求养生方法，这叫做个体化养生。2009年3月，我在第344次香山科学会议上，发表了《未来医学的发展方向——个体化诊疗》主题演讲，其中对“个体化诊疗”的表述是“个体化诊疗是基于以人为本、因人制宜的思想，充分注重人的个体化差异性，进行个体医疗设计，采取优化的、有针对性的治疗干预措施，使之更具有有效性和安全性，并据此拓展到个性化养生保健，以及包括人类生命前期的生命全过程，从而实现由疾病医学向健康医学的转化”。

世界上没有两片相同的树叶，也没有完全相同的两个人，这叫做“个体的差异性”。但我们总不能把人分成一万种、一亿种吧？那还了得？我运用了一种“模块”的方法，把一些有相同之处的人聚类起来，进行比较研究，使芸芸众生通过九种类型得到了再现，从而获得了一个生命框架图，它博大精深而且奇妙。

在这张图的背后，我带领团队做了全国数万例的流行病学调查，做了不同体质类型基因分析的分子生物学研究，做了不同体质的代谢组学研究，做了体质量表和判断标准；围绕上述方面完成了国家自然科学基金课题、国家科技支撑课题、国家重大基础研究课题，并由此而获得了国家科技进步二等奖和7个部级一、二等奖。

这些研究成果，可以帮我们了解自己生命的密码，了解自己的体质是如何形成的，了解自己的饮食嗜好，了解自己的个性心理特点，了解自己与大自然及社会环境的关系，从而读懂自己的身体，找到真正的健康源头。

现在你知道了吧，这九种体质类型的人，都有自己的体质特征。不同体质特征不仅决定了这些人的形态结构、心理特征，还决定了他们容易得哪些病。同样的道理，我们讲养生，首先要读懂自己的身体，然后根据自己的体质类型，选择怎样吃、怎样起居、怎样度过一年四季、怎样保健，这就是体质养生，也就是我提出来的个性化养生——辨清你的体质，因人施保，因人施养，你就能在生活的一点一滴中获得健康，掌握自己健康的主动权。

在这本书中，我用大量的临床案例讲述了许多故事，让大家进行对照。书中还制定了体质判定标准，你可以自己进行测试，明白你的体质类型、你现在的生命状态和你与他人的不一样，然后找到属于自己的养生保健方法。

总之，体质养生为我们今天的健康养生建立了一个可行的模式，也就是：通过对个体的“体质辨识”来确定其体质属性，然后以“平和体质”为目标，对其他体质的人群通过“辨体调理”来达到健康养生的目的，实现健康维护与促进。

体质养生，即是“以人为本”，论证了健康与人的生理、心理、环境和社会等诸多因素的关系，提出整体观念、综合护理、自我保健等思想。所以说，“体质学说”以及“体质辨识”、“体质调理”为人们寻找到了走进健康的“法门”，为中国人所推崇的“治未病”与保健养生提供了坚实的理论基础，为未病先防、已病防变、病后康复，为我们每个人的健康，找到了个性化维护与促进的途径。

体质养生是基础、根本的养生方法，是全新的养生理念。它创立了个人健康的量化标准，是人类健康史上的一个里程碑。它已经被国人应用形成了广泛的社会实践，纳入了《国家公共卫生服务规范》。同时也将其推荐到国际社会。它将健康的权利与责任回归到人类自身，让我们每个人在生命的花园里快快乐乐、健健康康地拥有完美的人生。



现在，我们一起来唱一首养生保健歌。

### **养生六要诀**

一辨体质分九种，因人制宜各不同；  
二顺四时适寒温，人与自然自相通；  
三养心神调情志，精神爽朗沐春风；  
四调饮食须均衡，少而清淡不肥壅；  
五适运动持以恒，流水不腐筋骨松；  
六慎起居讲规律，劳逸适度精力充；  
把握养生六要诀，健康自在我手中。

## | 第一章 辨清体质好养生

——你了解自己的身体吗 / 1

体质到底是怎么一回事儿 / 2

A型——平和体质，健康 / 4

B型——气虚体质，气短 / 4

C型——阳虚体质，怕冷 / 5

D型——阴虚体质，缺水 / 6

E型——痰湿体质，体胖 / 6

F型——湿热体质，长痘 / 7

G型——血瘀体质，长斑 / 8

H型——气郁体质，郁闷 / 8

I型——特禀体质，过敏 / 9

体质决定了你易患哪些病 / 10

患同样的病，他好了我咋还没好 / 10

体质是可以调整的 / 11

谢顶的人是怎么了 / 11

人与人不同，养生需要个性化 / 12

## | 第二章 B型——气虚体质，气短

养生调体——让你气足神旺 / 13

为什么说人活一口气 / 14

- 气虚是啥样子的 / 15
- 快速掌握气虚的三种表现 / 16
- 我们的气是从哪里来的 / 17
- 气是身体各部位协调工作的“督导员” / 18
- 这些减肥方法不可用，不然就会引病上身 / 18
- 年轻不是万能的，应该如何防猝死 / 19
- 我睡了一天了，怎么还觉得累 / 20
- 为什么感冒老是找你 / 20
- 为什么气虚的人不少 / 21
- 稍微活动就出汗是气虚了 / 21
- 内脏下垂，是气虚不能固摄了 / 22
- 气虚体质的人不宜过思和过悲 / 22
- 气虚的人吃什么 / 23
- 补气常用黄芪与山药 / 23
- 人参的作用到底有多大 / 24
- 人参应该怎么吃 / 24
- 使用人参时，应注意哪些问题 / 25
- 人参应该天天吃吗 / 25
- 反复感冒者的良药——玉屏风散 / 26
- 怎样预防“居室病” / 27
- 气虚体质的人，怎样度过酷暑 / 27
- 气虚体质冬天要保“三暖” / 28
- 让你神旺气足——柔缓锻炼法 / 28
- 三大穴位补你元气 / 29
- 这些美食任你吃——气虚体质者的食疗经 / 30
- 美体又保健——补气健身操 / 31
- 对调养气虚有奇效的四味果蔬 / 32
- 让气虚慢慢改变——便宜有效的五种中成药 / 32

## | 第三章 C型——阳虚体质，怕冷

养生调体——让你阳气长旺 / 35

我们体内生发阳气的“小太阳”为什么缺少光和热了 / 36

卫阳不足，身体虚寒的三个故事 / 37

一吃凉东西就腹泻是中焦阳虚的问题 / 38

生殖器怕冷，小肚子一吹风就疼，是下焦阳虚 / 38

白脸丽人脸上的毛病 / 39

年轻人朝气蓬勃，怎么也会阳虚 / 39

保护好我们的脚——防止寒从脚生 / 40

坐月子，产妇不能贪凉 / 41

是什么造成了我们阳气虚 / 41

怎样才能从根子上治好阳虚 / 42

要让心里充满阳光 / 43

助阳有佳品，生姜就是“还魂汤” / 43

阳虚体质的人要注意腰部和下肢的保暖 / 44

三个有效穴位的补充阳气按摩法 / 44

阳虚的人什么时候补阳最合适 / 46

如何用当归生姜羊肉汤补阳气 / 46

附子粥可以温中散寒 / 47

给腰部、膝盖怕冷怕风人开的良方 / 47

重要的是在晒太阳时养阳气 / 48

“捏三提一”，很简单的中医激发阳气方法 / 48

人老脚先老，养生先养脚 / 49

阳虚不可怕，中成药里有“名方” / 50

## | 第四章 D型——阴虚体质，缺水

养生调体——让你滋润津生 / 53

给我们的身体把脉——水的神奇功效 / 54

对证入药——实战诊断阴虚 / 55

瘦要瘦出健康的美 / 56

- 瘦人爱发火，其中也有体质惹的祸 / 57
- 既然女人是水做的，为啥女人更易缺水 / 58
- 为了避免婴儿阴虚，孕妇饮食要注意 / 58
- 我想保持身材，喂宝宝牛奶行不 / 59
- 为什么瘦人便秘的几率比较大 / 59
- 长期阴虚的人会提前进入更年期 / 60
- 人体的水怎样一点一点被蒸发的 / 60
- 这样吃，你的阴虚就会好 / 61
- 鸭肉是阴虚人的上乘之品 / 61
- 燕窝滋阴润肺，养体美颜 / 62
- 滋养肾阴，从六味地黄丸到清炒山药片 / 63
- 阴虚体质的人为什么怕夏天 / 64
- 如何抓住“金秋”给自己滋养阴气 / 64
- 最适合阴虚体质者的健身运动 / 65
- 阴虚体质的人不宜“享受”桑拿 / 65
- 三种滋阴有奇效的穴位按摩法 / 66
- “七味鸭”和“莲子百合煲猪瘦肉汤”对肺阴虚者大有妙用 / 67
- 对肾阴虚者眉开眼笑的两大美食 / 68
- 补肾壮腰的保健按摩操 / 68
- 教你一招强肾健身操 / 69
- 海参润燥——建议阴虚体质的人经常吃 / 69
- 桑椹可口——肝肾阴虚人的最爱 / 69
- 治疗阴虚的四个名方 / 70
- 什么情况下可以吃六味地黄丸 / 70
- 女人的美丽更需要补阴 / 71

## 第五章 E型——痰湿体质，体胖

养生调体——让你脂消身轻 / 75

吃得好就是吃得健康吗 / 76

狭义的痰——有形之痰 / 77

- 诱发多种疾病的罪魁祸首——“痰湿” / 77
- 不做最“重”要的人，从了解痰湿体质开始 / 78
- 痰湿体质是胖人的“生产基地” / 79
- 痰湿聚集了，吃进去的食物代谢不了了 / 80
- 父母的“胖”会遗传给子女吗 / 81
- 别让不良的饮食习惯“谋杀”了我们的健康 / 82
- 让“三高”远离你——高血压、高血糖、高血脂的防护法 / 83
- 医院都没法治疗的病——满身長肉疙瘩 / 84
- 活跃，生活才会精彩——痰湿体质的精神疗养法 / 85
- 吃也有讲究——痰湿体质宜忌食物大列表 / 85
- 茯苓茯苓，一吃就灵 / 86
- 痰湿体质的福音——来自薏苡仁最贴心的问候 / 87
- 酸里带着那个甜的山楂也是好药 / 88
- 不同季节如何保养自己 / 88
- 适合的就是最好的——痰湿体质的人应这样锻炼 / 90
- 这种锻炼法会越练越胖 / 91
- 吃得越少就越能减肥吗 / 92
- 胖子都属于痰湿体质吗 / 92
- 四大穴位为你痰湿消愁 / 93
- 四种食疗方，调治体“痰湿” / 94
- 名方为你调体——最适合痰湿的四个成方 / 95
- 两种药茶最能化痰祛湿 / 95
- 不花钱、不节食，也能帮你瘦下来——便捷减肥操 / 95

## 第六章 F型——湿热体质，长痘

养生调体——让你清利身爽 / 99

- 他的皮肤为啥那么干净？痘痘带给我的烦恼 / 100
- 别让自己“水深火热”——“湿热”并存是患病前兆 / 100
- 看看自己有湿热体质的典型症状吗？ / 101
- 长痘、口臭、带下过多是哪儿出了问题 / 102

湿就是因为吃进来的东西不能正常运化吸收了 / 104

如何通过胎教根除胎儿形成湿热体质的隐患 / 105

酒是形成湿热体质的推手 / 106

湿热体质者易患湿疹 / 106

身体发给我们的“鸡毛信”——口腔溃疡 / 107

胆囊炎与湿热体质有关 / 108

湿热体质人的性格特征大多性子急躁 / 108

学习调整情绪的方法 / 109

湿热体质者吃什么好 / 110

绿豆清热除湿效果强 / 110

甘寒清热的藕 / 111

湿热体质的人应该怎样度过长夏 / 112

湿热体质者应具有这样的良好习惯 / 113

爆发就是畅快——湿热体质大强度锻炼法 / 113

适合湿热体质者的穴位按摩法 / 114

湿热体质的人可以常吃的四道美食 / 114

清热利湿最便捷的茵陈药茶 / 115

传承百年的清热除湿良方——三仁汤 / 115

调治前列腺炎的辅助疗法——轻松提肛操 / 116

用大量苦寒药祛湿热会有什么后果 / 116

“青春痘”不只是年轻人的专利 / 117

## 第七章 G型——血瘀体质，长斑

养生调体——让你血脉通畅 / 121

血瘀是脑梗的危险因素 / 122

面色晦暗，你的血管可能瘀积了 / 123

他们的经历绝不仅仅是故事——血瘀体质者的五份诊断 / 124

不要让遗憾发生——了解血瘀形成的原因 / 126

血瘀容易引发的三种疾病 / 127

送给健康的最好礼物——开心快乐每一天 / 129

活血行气话山楂 / 130

玫瑰不光代表爱情，还能行气化瘀——玫瑰花茶 / 131

巧用酸醋通气血 / 132

春捂秋冻——注意春季养生 / 133

怎样安全度过中风、脑出血、心肌梗死发病率高的冬季 / 133

运动是长寿的捷径——血瘀体质的运动健身法 / 134

血瘀体质也可通过按摩穴位调养 / 135

不吃药也能通络化瘀——三棱针点刺放血法 / 136

活血“双璧”——黑豆川芎粥 / 137

当归田七乌鸡汤具有活血化瘀功效 / 137

血脉畅通，大黄开道 / 138

妙用血府逐瘀汤 / 138

## | 第八章 H型——气郁体质，郁闷

养生调体——让你胸有阳光 / 141

开心是福，别让郁闷影响了我们的生活质量 / 142

寻根求源，从“气机”上排除“气郁” / 143

情绪多变，胸胁胀满，你可能正在向着气郁体质转化 / 144

气郁了，我们就会有各种不适了 / 145

我们完全可以远离气郁，只要呵护好了“肝” / 147

注意生活细节，谨防气郁体质这样“炼”成 / 148

气郁的人是抑郁症患者吗 / 150

调整气郁，焕发光彩，让“痿”的男人“伟”起来 / 151

她们不是有意的——更年期综合征 / 152

郁闷不是病，但闷起来真要命——气郁体质应该怎样精神调养 / 152

气郁的人应该怎么吃 / 154

吃了黄花菜，让你“顺”起来 / 154

来自海中的福音——海带，理气化郁的珍品 / 155

做情绪的主人，别让季节左右了你的心情 / 156

生命在于运动——气郁体质的锻炼方法 / 156



- 打通郁滞——气郁者的三大保健要穴 / 158
- 适合气郁体质的人经常食用的三道美食 / 159
- 常喝柠檬茶，有助于疏肝理气解郁 / 159
- 祛烦除躁的古典名方——柴胡加龙骨牡蛎汤 / 160

## 第九章 I型——特禀体质，过敏

养生调体——让你笑迎春光 / 163

- 防病从了解开始——什么是特禀体质 / 164
- 哪些是过敏体质，哪些不属于过敏体质 / 166
- 他们都曾受过敏的困扰——三位过敏患者求医记 / 167
- 孕前、育前检查很重要——既对自己负责，更对宝宝负责 / 168
- 准爸爸吸烟喝酒，是对宝宝健康的无声伤害 / 169
- 药物致残，是形成特禀体质不可忽视的因素 / 170
- 过敏原是影响过敏体质形成的重要因素 / 171
- 保护才能免受伤害——过敏性鼻炎患者的防护小方法 / 172
- 怎样才能根除过敏性哮喘 / 173
- 对付荨麻疹最根本的方法 / 174
- 治人不治病，对人不对病——养生、治病新概念 / 174
- 调整心态很重要 / 175
- 常吃这些食物，可有效改善过敏 / 176
- 服用它，享受太后般的待遇——黄芪 / 176
- 灵芝调理过敏 / 177
- 营养丰富的燕麦，可提高身体免疫力 / 178
- 春暖花开，秋高气爽——过敏体质者怎样为自己的春游、秋游加把“安全锁” / 178
- 过敏体质者应该如何锻炼 / 180
- 穴位按摩调理过敏体质 / 181
- 五道药膳助你改善过敏体质 / 182
- 小方法巧治荨麻疹、过敏性鼻炎、哮喘、皮炎 / 183

## 附录 中医体质分类与判定自测表 / 187