

九种体质使用手册

王琦 / 著

九

 北京中医药大学出版社

卷之二

七

八

九

十

十一

十二

十三

十四

十五

十六

十七

十八

十九

二十



名
医
养
生
全
解

国家级老中医王琦三十五年体质养生手记

王琦教授

中医体质养生创始人、全国高等中医院校《中医体质学》主编
国家级名老中医、我国著名中医学家、北京中医药大学博士生导师

九种体质 使用手册

北京妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

九种体质使用手册 / 王琦著. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5385-4514-2

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 (2010) 第 061222号

九种体质使用手册

作 者: 王 琦

责任编辑: 李少伟

特约监制: 陈 江 辛海峰

特约编辑: 李吉军 林千羽

装帧设计: IVYMARKTYPOdesign

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号 (130021)

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 16 开

印 张: 15

字 数: 280 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4514-2

定 价: 29.80 元

版权所有 盗版必究

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——阳虚体质，是手脚发凉，身体怕冷的那一种；

C型——阴虚体质，是手心发热，阴虚火旺的那一种；

D型——气虚体质，是气短少力，容易疲乏的那一种；

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，那么你是哪一种呢？

我们先来看一下九种体质图，找找你自己。



九种体质图表

A平和体质	B阳虚体质	C阴虚体质	D气虚体质	E痰湿体质
				
精力充沛	容易疲乏	手脚心发热	手脚发凉	身体沉重感
语音有力	声音低弱	口咽干燥	不耐寒冷	腹部饱满松软
处事乐观	喜欢安静	大便干燥	容易腹泻	额部油脂分泌多
适应力强	容易感冒	两颧潮红或偏红	胃脘、背部或腰膝怕冷	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	情绪低沉	面色晦暗或有褐斑	容易过敏
易生痤疮	精神紧张	口唇颜色偏暗	不感冒也会打喷嚏、流鼻涕、鼻塞
口苦口臭	多愁善感	皮肤不知不觉出现青紫瘀斑	皮肤容易出现抓痕
大便粘滞	容易受到惊吓	容易忘事	起荨麻疹

好了，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”。

世界上没有一片相同的树叶，也没有一个相同的人，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，把一类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，也得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，书中还设了体质判定标准，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，“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，找到了落地的方向，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。

体质养生是最基础、最根本的养生方法，是最全新的养生理念。它创立了个人健康的量化标准，是人类健康文化文明史上的一个里程碑。它已经被国人广泛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》，并推荐到国际社会，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。

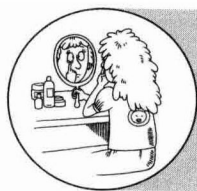
现在，我们一起来唱一首养生保健歌。

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。

目录

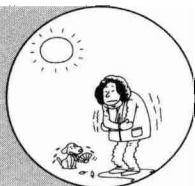
导读：针对每个人的养生方案 · 001



第一章 辨清体质好养生 ——你了解自己的身体吗

- 体质到底是怎么回事 · 002
- A型——平和体质，健康 · 004
- B型——阳虚体质，怕冷 · 005
- C型——阴虚体质，缺水 · 005
- D型——气虚体质，气短 · 006
- E型——痰湿体质，体胖 · 007
- F型——湿热体质，长痘 · 008
- G型——血瘀体质，长斑 · 008
- H型——气郁体质，郁闷 · 009
- I型——特禀体质，过敏 · 010
- 高血压、冠心病、糖尿病多属于痰湿体质 · 010
- 同是感冒，他好了我咋还没好 · 011
- 体质是遗传来的吗 · 012
- 谢顶的人是怎么了 · 012
- 防病，活到100岁的养生密码 · 013
- 亚健康了怎么办 · 014

第二章 B型——阳虚体质，怕冷 养生调体——让你阳气长旺

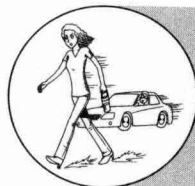


- 016 · 我们体内生发阳气的小太阳跑到了哪里
- 017 · 阳气不足，身体虚寒的三个故事
- 018 · 一吃凉东西就腹泻是中焦出了问题
- 018 · 生殖器怕冷，小肚子一吹风就疼，是下焦虚寒
- 019 · 白脸丽人脸上的毛病
- 020 · 年轻人朝气蓬勃，怎么也会阳虚
- 021 · 保护好我们的根——防止寒从脚生
- 021 · 坐月子，产妇不能贪凉
- 022 · 是什么造成了我们阳气虚
- 023 · 怎样才能从根子上治好阳虚
- 023 · 要让心里先阳光起来
- 024 · 助阳有佳品，生姜就是“还魂汤”
- 025 · 陆游养生食枸杞
- 026 · 阳虚体质的人要注意腰部和下肢的保暖
- 026 · 三个很有效的补充阳气按摩法
- 028 · 阳虚的人什么时候补阳最合适
- 028 · 如何用当归生姜羊肉汤补阳气
- 029 · 附子粥，可以温中散寒
- 029 · 给腰部、膝盖怕冷怕风人开的良方
- 030 · 重要的是在晒太阳时养阳气
- 030 · “捏三提一”，很简单的中医提阳气方法
- 031 · 人老脚先老，养生先养脚

阳虚不可怕，中成药里有“三宝”·032

王琦教授门诊堂·032

阳虚体质·034



第三章 C型——阴虚体质，缺水 养生调体——让你滋润津生

给我们的身体把脉——水的神奇功效·036

对症下药——实战诊断阴虚·037

瘦要瘦出健康的美，怎么防止瘦出阴虚·038

瘦人爱发火，其中也有体质惹的祸·039

既然女人是水做的，为啥女人还更容易缺水·040

为了避免婴儿阴虚，孕妇可以这样吃·041

我想保持身材，喂宝宝牛奶，行不·041

为什么瘦人便秘的几率比较大·042

长期阴虚的人会提前进入更年期·042

人体的水怎样一点一点被蒸发的·043

这样吃，不用服药，你的阴虚就会好·043

鸭肉是阴虚人的上乘之品·044

燕窝滋阴润肺养体、美颜·045

滋养肾阴，从六味地黄丸到清炒山药片·046

阴虚体质的人为什么怕夏天·047

如何抓住“金秋”给自己滋养阴气·048

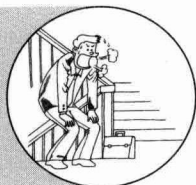
最适合阴虚体质者的健身运动·048

阴虚体质的人不可“享受”桑拿·049

三种滋阴有奇效的穴位按摩法·049

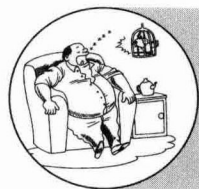
- 051 · 肺阴虚，“七味鸭”和“莲子百合煲猪瘦肉汤”大有妙用
- 052 · 肾阴虚眉开眼笑的两大美食
- 052 · 补肾壮腰的保健按摩操
- 053 · 教你一招强肾健身操
- 053 · 海参润燥——建议阴虚体质的人经常吃
- 053 · 桑椹可口——肝肾阴虚人的最爱
- 054 · 中成药里治疗阴虚的“四大金刚”
- 054 · 什么情况下可以吃六味地黄丸
- 055 · 女人需要补肾吗
- 056 · 王琦教授门诊堂
- 057 · 阴虚体质

第四章 D型——气虚体质，气短 养生调体——让你气足神旺



- 060 · 为什么说人活一口气
- 061 · 气虚是啥样子的
- 062 · 快速掌握气虚的三种表现
- 064 · 我们的气是从哪里来的
- 064 · 气是身体各部位协调工作的“督导员”
- 065 · 这些减肥方法不可用，不然就会引病上身
- 066 · 年轻不是万能的，应该如何防猝死
- 067 · 我睡了一天了，怎么还觉得累
- 067 · 为什么感冒老是找你
- 068 · 稍微活动就出汗是气虚了
- 069 · 内脏下垂，是气虚不能固摄了

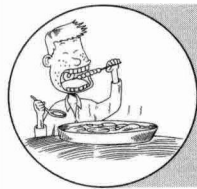
- 气虚体质的人不宜过思和过悲 · 069
- 气虚的人吃什么 · 070
- 补气之最——黄芪与山药 · 071
- 人参的作用到底有多大 · 071
- 反复感冒者的圣药——“玉屏风散” · 073
- 怎样预防“居室病” · 074
- 气虚体质的人，怎样度过酷暑 · 075
- 保持肾气旺是关键 · 075
- 气虚体质冬天要保“三暖” · 075
- 让你神完气足——柔缓锻炼法 · 076
- 三大穴位补你元气 · 077
- 这些美食任你吃——气虚体质者的食疗经 · 078
- 美体又保健——补气健身操 · 079
- 对调养气虚有奇效的四味果蔬 · 080
- 让气虚慢慢改变——便宜有效的五种中成药 · 081
- 人参应该天天吃吗 · 081
- 气虚了不能过多睡觉 · 082
- 王琦教授门诊堂 · 082
- 气虚体质 · 084



第五章 **E**型——痰湿体质，体胖 养生调体——让你脂消身轻

- 吃得好就是吃得健康吗 · 086
- 狭义的痰——有形之痰 · 087
- 诱发多种疾病的罪魁祸首——“痰湿” · 087

- 088 · 不做最“重”的人，从了解痰湿体质开始
- 089 · 痰湿体质是胖人的“生产基地”
- 091 · 痰湿聚集了，吃进去的饮食物代谢不了了
- 092 · 父母的“胖”会遗传给子女吗
- 093 · 别让不良的饮食习惯“谋杀”了我们的健康
- 094 · 让“三高”远离你——高血压、高血糖、高血脂防护真法
- 095 · 医院都没法治疗的病——满身长肉疙瘩
- 096 · 活跃，生活才会精彩——痰湿体质的精神疗养法
- 097 · 吃也有讲究——痰湿体质宜吃宜忌食物大列表
- 098 · 茯苓茯苓，一吃就灵
- 099 · 痰湿体质的福音——来自薏苡仁最贴心的问候
- 100 · 酸里带着那个甜的山楂也是大药
- 100 · 痰湿体质怎样利用季节变换保养自己
- 102 · 适合的就是最好的——痰湿体质的人应这样锻炼
- 103 · 锻炼不当不利于健康，这种锻炼法越炼越胖
- 104 · 四大穴位为你痰湿消愁
- 106 · 四种食疗方，调治体“痰湿”
- 106 · 两种药茶最能化痰祛湿
- 107 · 不花钱、不节食，也能帮你瘦下来——便捷减肥操
- 107 · 名方为你调体——最适合痰湿的四个中成药
- 108 · 吃得越少就越能减肥吗
- 108 · 胖子都属于痰湿体质吗
- 109 · 王琦教授门诊堂
- 110 · 痰湿体质



第六章 F型——湿热体质，长痘 养生调体——让你清利身爽

他的皮肤为啥那么干净？痘痘带给我的烦恼 · 114

别让自己“水深火热”——“湿热”并存是患病前兆 · 115

看看自己有吗？湿热体质的典型症状 · 116

长痘、口臭、白带过多是哪儿出了问题 · 117

湿就是因为吃进来的东西不能正常运化吸收了 · 118

如何通过胎教根除胎儿形成湿热体质的隐患 · 120

酒是形成湿热体质的推手 · 121

湿热体质者易患湿疹 · 122

身体致我们的“鸡毛信”——口腔溃疡 · 122

胆囊炎与什么人有关 · 123

湿热体质的人性格特征就是性子急躁 · 124

湿热体质者吃什么好 · 126

绿豆清热除湿效果强 · 126

甘寒清热的藕 · 127

湿热体质的人应该怎样度过长夏 · 128

湿热体质者应具有这样的良好习惯 · 129

爆发就是畅快——湿热体质大强度锻炼法 · 130

适合湿热体质者的穴位按摩法 · 131

湿热体质的人可以常吃的四道美食 · 131

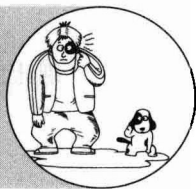
清热利湿最便捷的茵陈药茶 · 132

传承百年的清热除湿良方：三仁汤 · 133

调治前列腺炎的辅助疗法——轻松提肛操 · 133

- 133 · 大量用苦寒药祛湿热有什么后果
- 134 · “青春痘”只是年轻人的专利吗
- 135 · 王琦教授门诊堂
- 136 · 湿热体质

第七章 G型——血瘀体质，长斑 养生调体——让你血脉通畅



- 140 · 怎样预防脑梗
- 141 · 面色晦暗，你的血管可能瘀积了
- 142 · 他们的经历绝不仅仅是故事——血瘀体质者的五份诊断
- 144 · 不要让遗憾发生——了解血瘀，杜绝它
- 146 · 血瘀容易引发的三种致命大病
- 148 · 送给健康的最好礼物——开心快乐每一天
- 150 · 活血行气王——山楂
- 151 · 玫瑰不光代表爱情，还能行气化瘀——玫瑰花茶
- 153 · 巧用酸醋通气血
- 153 · 免费使用天然药库——利用春生发阳气
- 154 · 怎样安全度过中风、脑出血、心肌梗死发病率高的冬季
- 155 · 运动是长寿的捷径——血瘀体质的运动健身法
- 156 · 血瘀体质也可通过按穴调养
- 157 · 不吃药也能通络化瘀——三棱针点刺放血法
- 159 · 活血“双璧”——山楂红糖汤和黑豆川芎粥
- 159 · 当归田七乌鸡汤，具有很强的活血化瘀功效
- 160 · 血脉畅通，大黄开道

妙用血府逐瘀汤 · 160

王琦教授门诊堂 · 161

血瘀体质 · 162



第八章 H型——气郁体质，郁闷 养生调体——让你胸有阳光

开心是福，别让郁闷影响了我们的生活质量 · 164

寻根求源，从“气机”上排除“气郁” · 165

情绪多变，胸胁胀满，你可能正在向着气郁体质转化 · 166

气郁了，我们就会有各种不适了 · 168

我们完全可以远离气郁，只要呵护好了“肝” · 170

注意生活细节，谨防气郁体质这样“炼”成 · 171

气郁的人是抑郁症患者吗 · 173

调整气郁，焕发光彩，让“痿”的男人“伟”起来 · 174

她们不是有意的——“更年期妇女综合症” · 175

郁闷不是病，但闷起来真要命——气郁体质应该怎样精神调养 · 175

气郁的人应该怎么吃 · 177

吃了黄花菜，让你“顺”起来 · 178

来自海中的福音——海带，理气化郁的珍品 · 179

做情绪的主人，别让季节左右了你的心情 · 179

生命在于运动——气郁体质两大运动锻炼法 · 181

打通郁滞——气郁者的三大保健要穴 · 183

适合气郁体质的人经常食用的三道美食 · 184

常喝柠檬茶，有助于舒肝理气解郁 · 184