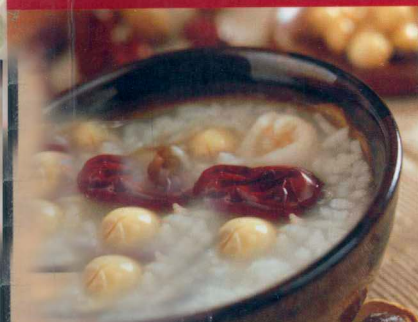


七彩生活 36



黄帝内经

九型体质与十二时辰养生



田元祥 主编

全国首届百名中医药科普专家

上海科学普及出版社

❁ 黄帝内经 ❁

九型体质与十二时辰养生

田元祥 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经九型体质与十二时辰养生 / 田元祥主编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2011.1

(七彩生活)

ISBN 978-7-5427-4826-3

I. ①黄… II. ①田… III. ①内经—养生(中医)

IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第236292号



黄帝内经九型体质 与十二时辰养生…

田元祥 主编

出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 787 × 1092mm 1/16

印张: 12

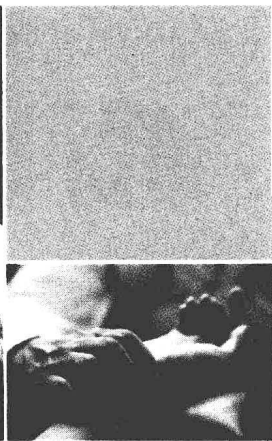
字数: 200千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4826-3

版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价: 19.80元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



《黄帝内经》是中医体质认识的源头，早在两千多年前就对体质进行了多方面的探讨，并提出了相应的养生方法。现代中医九型体质分类法将起源于《黄帝内经》的体质理论分类系统化，总结并归纳体质分类的标准及具体应用，使其理论更加明晰透彻，对不同体质人群提出切实可行的调理原则。

《黄帝内经》主张人的生活习惯应该符合自然规律，将十二地支作为每日节律，用来说明人体一昼夜中阴阳消长、盛衰的情况，即每日的十二个时辰，对应人体十二条经脉，环环相扣，十分有序，并依据于此，将良好的生活方式与规律作息结合，总结了十二时辰养生法。

因此，这里呈现给您的是一本重视个体和时辰差异，详细指导您如何针对自己的体质类型和状况，进行有效养生的强身防病书。上篇以平和体质、阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、血淤体质、特禀体质九种体质为中心，通俗易懂地告诉您怎么判断自己的体质属性，不同的体质易患哪些病症，平时饮食起居应该如何保养，以减少发病的概率。同时指出，对于同样的病症，不同的体质又有不同的调养和施治办法，具有较高的实用价值。下篇以黄帝内经十二时辰养生理论为基础，将人体十二经络、五脏六腑与十二时辰一一对应起来，不仅为广大读者提供了一项全天候身体健康调理法，还告诉人们养生祛病的最佳时间和方法。

前言



Foreword

全国首届百名中医药科普专家



上篇

黄帝内经九型体质养生法

◆Part 01

【辨清体质好养生】

- ◎《黄帝内经》是中医体质认识的源头 / 8
- ◎《黄帝内经》提出的体质分类 / 9
- ◎中医体质学说的三种基础理论 / 10
- ◎阴阳五态人 / 12
- ◎体质辨识因人而异 / 14
- ◎判断自身体质的金钥匙——望闻问切 / 16
- ◎《黄帝内经》中暗藏的体质调养法 / 20
- ◎体质养生可借天时 / 24
- ◎阴阳平衡是体质养生的宗旨 / 27
- ◎根据不同体质治病 / 28
- 看一看，你属于九型体质中的哪一种 / 30

◆Part 02

【九型体质养生方案】

- ◎平和体质 / 34
- ◎气虚体质 / 38
- ◎阳虚体质 / 42
- ◎阴虚体质 / 46
- ◎痰湿体质 / 52
- ◎湿热体质 / 58
- ◎血淤体质 / 62
- ◎气郁体质 / 66
- ◎特禀体质 / 70

黄帝内经十二时辰经络养生

◆ Part 01

《时辰对应自然养生法》

- ◎了解十二时辰养生法 / 76
- ◎十二经脉的运行 / 78
- ◎十二条经脉与脏腑的对应关系 / 80
- ◎古代十二时辰长寿养生法 / 83

◆ Part 02

《子时养护胆经》

——气血流注，保护体内的暖阳

- ◎子时胆经当令 / 84
- ◎调畅胆气能促进健康和睡眠 / 86
- ◎胆汁分泌正常，脾胃消化才有保障 / 87
- ◎胆经的日常锻炼和养护——敲胆经 / 88
- ◎干梳头疏通胆经，预防白发 / 89
- ◎按揉胆穴巧治小病 / 90

◆ Part 03

《丑时养护肝经》

——深度睡眠，让生命之树长青

- ◎丑时肝经当令 / 92
- ◎深度睡眠让肝血推陈出新 / 94
- ◎丑时养好肝血，预防春困 / 95
- ◎肝是女子的先天 / 96
- ◎怒伤肝，有了火气一定要发出来 / 98
- ◎按摩肝经上最好的养生穴 / 99

◆ Part 04

《寅时养护肺经》

——天亮起身，令气血整装待发

- ◎寅时肺经当令 / 100

- ◎寒气最易袭肺，清晨防着凉 / 102
- ◎肺经顺畅，人体气血分布好 / 103
- ◎肺是全身新陈代谢的总管 / 104
- ◎寅时睡不着，试试“赤龙搅海”法 / 105
- ◎肺是人长寿的开关 / 106
- ◎列缺、太渊和鱼际，肺经上最好的养生穴 / 107

◆ Part 05

《卯时养护大肠经》

——排出毒素，轻微运动保健康

- ◎卯时大肠经当令 / 108
- ◎排便是对大肠经最好的照顾 / 110
- ◎卯时生活养生经 / 112
- ◎用大肠经预防疾病 / 113
- ◎按摩大肠经，有效除便秘 / 114

◆ Part 06

《辰时养护胃经》

——营养早餐，饭后百步促消化

- ◎辰时胃经当令 / 116
- ◎御寒暖胃的饮食之道 / 118
- ◎保持胃经通畅，拒当“黄脸婆” / 120
- ◎搓脸、抓乳、推腹，保养胃经最有效 / 121
- ◎按摩胃经上的重要穴位 / 122

◆ Part 07

《巳时养护脾经》

——分解食物，为人体的后天之本

- ◎巳时脾经当令 / 124
- ◎脾为后天之本 / 126
- ◎健脾法助你远离“思伤脾” / 127
- ◎脾脏功能好，糖尿病治疗效果佳 / 128
- ◎改善高血脂血症从健脾开始 / 129

- ◎健脾也是在健脑 / 130
- ◎敲打脾经的妙法 / 131
- ◎按摩保养脾经的要穴 / 132

◆Part 08

【午时养护心经】

——睡好午觉，护好人体的君主

- ◎午时心经当令 / 134
- ◎午时小睡，可顺利消减心火 / 136
- ◎夏季养心好时机 / 138
- ◎喜乐有度好养心 / 139
- ◎按摩心经上的重要穴位 / 140

◆Part 09

【未时养护小肠经】

——充足营养，让肠道气血顺畅

- ◎未时小肠经当令 / 142
- ◎保障小肠经得到充足营养 / 144
- ◎上班族动一动刺激大肠经，消除颈肩酸痛 / 147
- ◎刺激后溪和前谷，通小肠去心火 / 148
- ◎养老穴，老年人的身体调节器 / 149

◆Part 10

【申时养护膀胱经】

——喝水养生，长久保持健康活力

- ◎申时膀胱经当令 / 150
- ◎多喝水，膀胱排毒效果好 / 152
- ◎申时“动汗法”，健身除病有奇效 / 153
- ◎顺时而为，在最佳时间施治效果最佳 / 154
- ◎经络通畅眼明亮 / 155
- ◎颈椎病的膀胱经疗法 / 156
- ◎拍打膀胱经，按摩委中穴 / 157

◆Part 11

【酉时养护肾经】

——休息调养，储藏脏腑的精华

- ◎酉时肾经当令 / 158
- ◎肾气足，福运长寿来 / 160
- ◎从肾主水液判断是否肾虚 / 161
- ◎下午五六点最适合补肾的药膳推荐 / 162
- ◎老人酉时练逍遥步 / 163
- ◎常推肾经，生命之水长盛 / 164

◆Part 12

【戌时养护心包经】

——静心养神，与心脏“拉好关系”

- ◎戌时心包经当令 / 166
- ◎饭后休息半小时再散步，调养胃气 / 168
- ◎心包经是让人快乐的经络 / 169
- ◎揉捏心包经，呵护心脏 / 170
- ◎心包经患病调三焦 / 172
- ◎心包经的穴位按摩 / 173

◆Part 13

【亥时养护三焦经】

——准备睡眠，养阴育阳留住青春

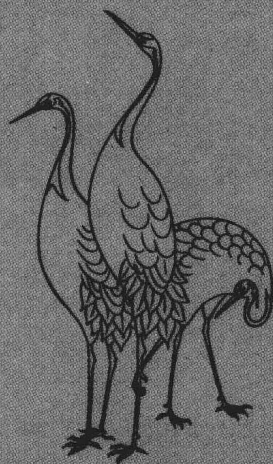
- ◎亥时三焦经当令 / 174
- ◎亥时入睡葆青春 / 176
- ◎三焦通畅血脉清 / 177
- ◎元气通达头脑灵 / 178
- ◎临睡前艾灸加泡脚，告别手脚冰凉 / 180

附录1 中医体质分类与判定标准 / 182

附录2 十二时辰养生对照表 / 190

上篇

黄帝内经 九型体质养生法



《黄帝内经》 是中医体质认识的源头



《体质的概念》

回回

有的人吃得很多，却怎么也不胖，有的人吃得很少，却身体肥胖，有的人不怕冬天的寒冷，有的人不怕夏季的炎热，这种差异就是“体质”。它具有个体差异性、群类趋同性、相对稳定性和动态可变性等特点。这种体质特点或隐或现地体现于健康和疾病过程之中。体质就是指人体由于先天的遗传以及后天饮食、生活习惯，自然，社会，家庭环境等多种因素的影响，在其生长发育和衰老的过程中，所形成的外表形态上和心理、生理功能上相对稳定的特征。这种特征可以提示人们容易患哪些疾病以及日常生活中的宜忌。

《什么是中医体质养生》

回回

中医体质养生是指在中医理论的指导下，根据不同的体质，采用相应的养生方法和措施，以纠正体质的偏颇，达到防病延年的目的。早在两千多年前的《黄帝内经》就对体质进行了多方面的探讨。根据历代文献记载，人们已经发现，不良体质是发病的内因，体质决定着人体对某些致病因素的易感性。人们也从实践中认识到，体质不是固定不变的，外界环境、发育条件和生活条件的影响都可能使体质发生改变。因此，不良体质可以通过有计划地改变周围环境、改善生活习惯、加强体育锻炼等积极的养生方法，提高自身抵御疾病的能力。

《黄帝内经》分为《素问》、《灵枢》两部分，是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。它是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。在理论上建立了中医学上的阴阳五行学说、脉象学说、藏象学说、经络学说、病因学说，以及病证、诊法、论治、养生学、运气学等学说。《黄帝内经》中早就记载了体质的形成、特征、分型，以及体质与疾病发生、发展、预防及治疗的关系。提出在治病与养生时不仅要了解人的病，还要区分病的人。

《黄帝内经》提出的体质分类



《黄帝内经》成书于两千多年以前，是第一部成系统的中医典籍，后世中医理论都是从此书发展而来的。《黄帝内经》中许多篇章都涉及体质的概念，并提出了相应的养生方法。比如《灵枢·通天》中，根据人体阴阳的多少，提出将人体分为太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳和平的阴阳五态人，明确指出阴阳偏颇是病态的体质，阴阳相对平衡才是正常体质。这种认识直到现在仍未被改变。

《灵枢·阴阳二十五人》中又将阴阳五态进一步细分为木、火、土、金、水五种心理倾向，如此产生二十五种人格类型。此篇进一步阐述了体质的概念，以及体质与自然环境、先天禀赋和后天调养等因素的关系，揭示出体质就是人体内阴阳、气血、脏腑功能的活动倾向。“阴阳二十五人”将人的性格、心理特征融入到体质分类的范畴，不管是在现在还是当时无疑都是十分科学和先进的。

《灵枢·逆顺肥瘦》中将人分为肥人、瘦人、肥瘦适中人三类。《灵枢·卫气失常》又将肥人分为膏型、脂型、肉型三种，并对每一类型人生理上的差别、气血的多少、体质的强弱，作了较为细致的描述。

《灵枢·寿夭刚柔》中指出人的性格有刚有柔，人的体质有强有弱，人的身型有高有矮，人的生理、病理有阴有阳，并且提出了相应的治疗方法。《灵枢·论勇》对勇、怯两种体质类型的精神面貌、外部特征与内在的脏腑功能进行了描述和讨论。

由此可以看出，《黄帝内经》是中医理论体质学说的鼻祖，其论述内容涵盖了人体体质的性别、年龄、地区、禀赋、体态、外貌、性格、心理、对环境的适应能力、社会地位、生活条件及临床治疗等各个方面，为个体治疗和养生提供了指导纲领。



中医体质学说的三种基础理论



《体质过程论》



“体质过程论”认为，体质是一种按时相展开的、与机体发育同步的生命过程。每一个个体在其自身的发育过程中要经历不同的体质阶段，从幼年（稚阴稚阳）→青年（气血渐盛）→壮年（气血充盛）→老年（五脏气衰），幼年时的活泼可爱，青年时的朝气蓬勃，中年时的成熟稳重，老年时的从容不迫，这都是同一个体由于其发育水平和程度的变化，所表现出的不同的体质特性。其中每个阶段的体质特性也有相应的差异，这些不同的体质阶段依机体发育的程序相互连续，共同构成了个体体质发展的全过程。不同个体的体质发展过程，由于先天禀赋的不同而表现出个体间的差异性，其中影响较大的因素是性别差异、某些生理缺陷与遗传性特禀体质。

《形神构成论》



“形神构成论”认为，体质是特定躯体素质（包括形态与功能）与相关心理素质的综合体，中医也称为“形神相关”。

每个个体的躯体素质和心理素质之间都是稳定性与变异性的统一。形，就是形体、形态结构，比如人的高矮胖瘦、骨骼肌肉、毛发皮肤、五官九窍，是可以看得见摸得着的东西；神，指性格心理、情绪反应等，是可以感受得到而不能触摸到的。神生于形，形主宰于神，神依附于形，神明则形安。形神相关，就是说形与神在人体是相互依附，不可分割的。基于这种“形神相关”的生命观，中医学认为，人体的体质既包括形体要素，又包括心理要素，形体与心理的双重特征是生命存在的基本特征。一定的形态结构，可表现出其特有的生理功能和心理特征；良好的生理功能和心理特征是正常形态结构的反映，并具有相对的稳定性。

【禀赋遗传论】

“禀赋遗传论”认为，先天禀赋决定体质基调。人在后天的生活中，体质会受到环境、养护等作用的反复修改，可能发生变化，但是本质的、遗传来的体质则具有一定的稳定性，变化不大。

《黄帝内经》认为：人之始生，“以母为基，以父为循”，就是说人体是由父母的生殖之精结合而形成胚胎，禀受母亲气血的滋养而不断发育形成的。由此父母的体质特征也影响着孩子的体质，所以人体从呱呱落地时就开始存在着个体体质和人群体质特征差异。

因此可以说，先天禀赋与遗传是决定与影响体质形成和发展的内在重要因素。父母身体的强弱、胖瘦、肤色，父母的性格、气质都会对子女有很大的影响，而父母的先天性生理缺陷和遗传性疾病，也很有可能传给后代。

先天禀赋也受胎儿在母体内发育状况的影响，所以怀孕时要选择最佳生育年龄，准妈妈在怀孕前要注意调养自己的体质。这样才利于胎儿形成良好的体质。

当然，我们既要重视先天的体质禀性，也要注意后天的养护。即使先天获得的体质很糟，也不要气馁，只要做好后天的养护，在很大程度上可以避免体质偏颇。

● 东西方三种体质类型学说的比较

分类	绝不平衡型	强平衡中间型		弱型	
	兴奋型	灵活型	安定型	抑郁型	
表现	热情积极，精力充沛，暴躁，好发脾气。	活泼亲切，行为敏捷，轻浮散漫，感情轻浮。	沉着冷静，有节制，缺乏信心，对生活不关心。	感情深刻，稳定孤僻，多余的羞怯。	
分类	胆汁质	多血质	黏液质	黑胆汁	
表现	沉着果断，勇敢激昂，野心勃勃，暴躁易怒，傲慢。	敏捷，乐观，轻浮，易变。	冷静，安闲，柔弱，能辨是非。	考虑多，怀疑多，乱想象，悲观失望，懦弱。	
分类	太阳之人	少阳之人	阴阳和平之人	少阴之人	太阴之人
表现	自信，傲慢，好言大事，志发于四野，不顾是非，无能而虚说。	好为外交，不内附，好自贵，立则好仰，行则动摇。	无为欣欣，无为惧惧，尊则谦谦，谭而不治。	贪图蝇头小利，常存有害人之心。	贪得无厌，为富不仁，内心阴险。

阴阳五态人



《黄帝内经》根据身心之阴阳两种特性的匹配关系，把人格划分为五种类型，称为“五态人”，即太阴之人、少阴之人、太阳之人、少阳之人、阴阳和平之人，这五种不同人格类型都与身心健康有一定的关系。

【太阴之人】

太阴之人，多阴而无阳。其基本性格特点是：“太阴之人，贪而不仁，下齐湛湛，好内而恶出，心和而不发，不务于时，动而后之。此太阴之人也。”

此类人贪得无厌，为富不仁，表面谦虚，内心阴险，喜欢索取，厌恶付出，喜怒不形于色，处心积虑，不动声色，只知利己，惯于后发制人。主要表现为面色阴沉，假意谦虚，身体长大却卑躬屈膝，故作姿态。这类人的心理健康处于较低水平。



◎太阴之人

【少阴之人】

少阴之人，多阴少阳。其基本性格特点是：“少阴之人，少贪而贼心，见人有亡，常若有得，好伤好害，见人有荣，乃反愠怒，心疾而无恩。此少阴之人也。”

此类人贪图蝇头小利，常存害人之心，有幸灾乐祸之心，见到别人有所失，就像自己有所得，对别人的荣誉则气愤妒忌，对人没有感恩之心。主要表现为貌似清高而行动鬼祟，站立时躁动不安，走路



◎少阴之人

时似伏身向前。这类人的心理健康处于一般水平。

【太阳之人】

太阳之人，多阳而无阴。其基本性格特点是：“太阳之人，居处于于，好言大事，无能而虚说，志



◎太阳之人

发于四野，举措不顾是非，为事如常自用，事虽败而常无悔。此太阳之人也。”

此类人好表现自己，惯说大话，能力不大却言过其实，随意自得而不拘谨，好高骛远，喜欢高谈阔论，作风草率，常过于自信而意气用事，虽遭失败也不知悔改。主要表现为高傲自满，仰胸挺腹，妄自尊大。这类人的心理健康一般都处于较低水平。

【少阳之人】

少阳之人，多阳少阴。其基本性格特点是：“少阳之人，诋谪好自贵，有小小官，则高自宜，好为外交而不内附。此少阳之人也。”



◎少阳之人

此类人处事精细谨慎，很有自尊心，但是爱慕虚荣，稍有地位则自夸自大，擅长人际交往，不愿默默无闻地埋头工作，站立时头仰得很高，行走时惯于左摇右摆。主要表现为行走站立都好自我表现，仰头而摆体，手常背于后。这类人的心理健康处于一般水平。

【阴阳和平之人】

阴阳和平之人，阴阳和谐平衡。其基本性格特点是：“阴阳和平之人，居处安静，无为惧惧，无为欣欣，婉然从物，或与不争，与时变化，尊则谦谦，谭（谈）而不治，是谓至治。”

此类人生活平静安稳，不介意个人名利，不惊恐忧虑，不过度兴奋，一切顺从自然，不争胜好强，位高而谦恭，以理服人而不以权势压人，善于适应环境，



◎阴阳和平之人

不固执保守。主要表现为从容稳重，举止大方，为人和顺，适应变化，态度严肃，品行端正，胸怀坦荡，乐天达观，处事理智，为众人所尊敬。这类人的心理健康处于最佳状态。

以上五种类型与心理健康的对应关系不是绝对的，由于每个人的自我修养与自我调控的能力不同，其心理健康状况也常处于动态变化之中。

体质辨识因人而异



【强弱寒热不同】

体质有强弱之分，偏寒偏热之别。因此，必须结合体质而辨证论治。如面白体胖，属阳虚体质者，本是寒湿之体，若感受寒湿之邪，就要用姜附参苓之类大热方药才能把邪去除；若感受湿热之邪则必缠绵难愈，尚须通阳以化湿，药性过凉则湿邪愈加闭阻于内而阳气更加虚乏。反之，如面色苍白形瘦，属阴虚体质者，内火易动，湿从热化，反伤津液，故其治与阳虚之体必定迥然不同。故阳虚、阴虚之体，虽同感湿热之邪，治法却大不相同。总之，阳盛或阴虚之体，慎用温热伤阴之剂；阳虚或阴盛之体，慎用寒凉伤阳之药。

【年龄不同】

人体气血及脏腑盛衰和生理活动随着年龄的增长而发生不同的变化，从而影响机体对致病因素的反应能力，所以年龄长幼与治疗关系密切。如小儿属“稚阴稚阳”之体，不论用温热剂还是苦寒剂，均应中病即止，就是说病情痊愈即须停止。因苦寒之品易伐小儿生生之气，辛热之属则易损真阴。又如老年人大多肾气已衰，中气虚乏，易受邪致病，而既病之后多见虚证，或虚中夹实。因此治病用药尤须审慎。正如清代医家叶天士所论，对老年病的治疗应审体质、保真气、慎劫夺。

【性别不同】

男子为阳刚之体，阴弱而阳旺，脏腑功能较强，代谢旺盛，肺活量大，在血压、基础代谢、能量消耗等方面均高于女性，所以男性容易患阳证、热证，如高血压、心脏病、秃发等，病情反应也较女性激烈。

女子为阴柔之体，阴盛而阳弱，脏腑功能较弱，女子免疫功能较男子强，基础代谢率较低。因此，虽然女子体质较弱，但寿命较长。

男子在生理上有分泌精液现象，在生殖功能病变中以阳痿、遗精、早泄、房劳、疝痛等为主要病症。

女子有经、带、孕、产、乳等特点，以月经失调、血崩、经闭、痛经、带下等为主要病症。

男子多性格外向，心胸开阔；女子多性格内向，多愁善感。

男性平和体质、痰湿体质、湿热体质明显多于女性；女性血淤体质、阳虚体质、气郁体质、阴虚体质明显多于男性。男性体质养生要重视养肾护阳，女性体质养生要重视补气养血。

男性要少食狗肉、辣椒等辛温燥烈的食物。女性养生要少吃寒凉食物，尤其是夏天。

【生活条件、地域不同】

生活习惯、营养状况对体质的影响很大。一般来说，膏粱厚味酿积既久，多为痰湿或湿热之质；纵欲恣情，多损真阴真阳；饥饱劳役多使脾胃致虚，因而治疗上须区别对待。

地区不同，生活习惯不一，人体的体质也有差异，因此中医治病讲究因地制宜。

【同病异治、异病同治】

由于体质的差异，即使同一疾病也可出现不同的症候，故其治则异。另一方面，即使病因或疾病不同，由于患者的体质在某些方面有共同点，往往可出现相似或相同的症候，故其治则同。

【用药宜忌不同】

由于体质有阴阳偏颇的差异，临证应视体质而用药。其一，注意药物性味，一般来说，阴虚体质者宜甘寒、酸寒、咸寒、清润，忌辛热温散、苦寒沉降；阳虚体质者宜益火温补，忌苦寒泻火；气虚体质者宜补气培元，忌耗散克伐等。其二，注意用药剂量，一般说来，体长而壮实者剂量宜大，体瘦而弱者，剂量宜小。急躁者宜大剂取其速效，性多疑者宜平妥之剂缓求之。

【预后调理不同】

疾病初愈或趋向恢复时，中医学很重视预后调理，以促其康复。这也属于治疗范畴。此时常需多方面措施的配合，包括药物、食饵、精神心理和生活习惯等。这些措施的具体选择应用皆须视患者的体质特征而异。如燥红质者热病初愈，慎食狗肉、羊肉、桂圆等辛温食物或辛辣之味；腻滞质者大病初愈，慎食龟鳖等滋腻之物及五味子、乌梅等酸涩收敛之品。



判断自身体质的金钥匙——望闻问切



《望》

00

◆ 看形体

形体看上去肥胖，但未达到肥胖标准，只是超重；肌肉摸上去结实，行动灵活，多数是平和、湿热、痰湿体质，气虚不明显。

如果很慵懒，动作拖泥带水，走路拖拖沓沓，经常一屁股坐那儿，整个人显得沉重倦怠，这种人多数是痰湿间夹阳虚或气虚体质。

形体消瘦，体重不达标，皮下脂肪又少，基本上是虚性体质。

如果瘦而肌肉松软，脸黄，说话气若游丝，语声低怯，以气虚体质为主。

如果精瘦结实，灵活，精力不错，通常是阴虚内热体质。

如果形体干瘦，面色口唇发暗，皮肤干燥，舌质紫暗，多数是以血淤体质为主。

◆ 看神气

心绪波动大、容易兴奋、躁动，多是体内有热。多数为湿热、阴虚内热、阳虚上热下寒等体质。

偏于安静、消沉，常常精神不振，则偏于气虚或阳虚体质。

反应迟钝，思维动作缓慢，则是痰湿体质。

看上去会比较郁闷、不开心、不开朗，甚至抑郁，则是气郁或血淤体质。

有的人身体就像一个症状感觉放大器，稍有不适即周身痛苦，如临大敌，草木皆兵，全身上下检查一遍，结果往往问题并不大。这种患者通常敏感多疑，既容易心神不定、焦虑不安，又容易钻牛角尖、难以自拔，常见于女性虚性体质者。