

王琦教授解密中国人的九种体质

赠 王琦教授九种体质分型标准、中华医学会体质分类与判定自测表

气郁体质

主编 詹强

郁河族

特征表现 体形偏瘦，多愁善感，经常闷闷不乐，无缘由地叹气，不合群，易失眠。

患病倾向 失眠、抑郁症、神经官能症等。

养生推荐 多参加集体性的户外运动。避免咖啡等提神醒脑的饮料。推荐萝卜、海带和全橘茶。

气郁体质占总人群的8.73%

24道测试题轻松判定个人体质，
量身定制个性化养生方案



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社





气郁

体质

主编 詹强

郁
—
河
族



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

詹医师的体质养生课. 气郁体质 / 詹强主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5341-3874-4

I. ①詹… II. ①詹… III. ①体质—关系—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 149339 号

书 名 詹医师的体质养生课 **气郁体质**
主 编 詹 强
编 写 王催燕 陈睿文 陈红梅 聂峥嵘 唐 君
摄 影 王催燕 詹 强

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006
联系电话:0571-85170300-61702
E-mail:wq@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州长命印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 880 × 1230 1/32 印 张 2.5
字 数 48 000
版 次 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-3874-4 定 价 18.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 刘 丹 赵新宇 责任美编 金 晖
责任校对 赵 艳 责任印务 徐忠雷

了解你的命，改变你的运

在行医的 20 多年中，我每天接待各种类型的病人，每天要回答他们不同的问题。他们问得最多的是这么几个问题：“我为什么会得这个病？我已经非常注意身体了。”“我的病会好吗？”“我要怎么做才能使自己健康些？”其实大多数人处在对疾病的恐惧和对身体的无知当中。自然界里有许多问题是目前我们无法完全解释的，特别是生老病死。有的人穷困潦倒，吃了上顿没下顿，却健康长寿；而有的人注意调理，天天吃补品，却早早得病离世。许多问题没有答案，却值得深思。

我们常说：性格决定命运。那么什么决定性格呢？我认为是体质决定了性格。看到这里，很多人会有疑惑，体质与性格有什么关系呢？举几个耳熟能详的例子，大家就能明白了。

比如，《红楼梦》里的林黛玉就是典型的气郁体质。她从小就忧郁脆弱、敏感多疑，周围环境的影响又使她心情不畅、心气不顺，长期郁积进一步加重了她的气郁体质。因此，她的早夭也就不足为奇了。此外，香港影星张国荣的自杀也许与他自身的气郁体质有关。除了这种气郁体质外，其他体质的人也有相应的性格特征。比如阴虚体质的人一般性情急躁，平时外向好动、活泼；痰湿体质的人一般性格偏温和，稳重谦恭，多善于忍耐；气虚体质的人比较内向、胆小，情绪不稳定。

因此，我认为体质也就决定了我们的命运。不同体质的人会得不同的疾病，不同体质的人对待疾病的方式也不同。我们讲“命”是上天给的，也就是说体质是先天的，受之于父母，我们不能轻易改变，不过我们必须要了解。“运”是我们在生活中可以调节的东西，是后天可以得到的。我们能够通过正确的生活方式去影响自己的生活习

惯，去适应疾病带来的各种苦痛，也就是说“运”是可以靠自己去改变的。调理好体质，也就改变了自己的命运。这样就达到了我们写这本书的目的：了解你的命，改变你的运。

当我对人的体质有所思考的时候，北京中医药大学教授、国家级名老中医王琦先生的体质学理论给了我一个极好的启发。

王琦教授的体质学理论是在历代医家有关体质理论与临床应用经验的基础上，通过长时间、大范围的调查研究建立的。他将中国人的体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质等九种基本类型，并建立了相关的中医体质分类判定标准，获得了学术界的普遍认可。

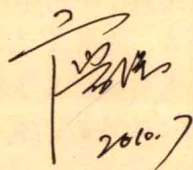
在这九种体质中，除了平和质外，其余八种体质都是有偏颇的，也就是我们认为最需要调理改善的。

借鉴了王琦教授的体质学分类理论，我们根据不同体质容易出现的症状设计了一些问题。回答了这些问题后，你就可以从权威的角度去了解自己的体质，审视自己的身体。然后按照书上的提示进行调理，你一定会有收获。

当你做完第一部分的几个问答题后，你就可以知道：我是什么体质。接着往下看，你会了解：我该怎么调理。也许你看了以后会提出：“我看看好多体质症状我都有，我该从何着手？”没关系，找出你最主要的症状，就从今天开始，改变它。坚持做下去，一定会有成效。

希望你看完这本书后，可以很欣慰地告诉自己和家人：我学到了许多调理体质的好方法。让大家分享你的心得，让更多的人与你一起养生。

愿每个读者都能学到适合自己体质的养生法。



2010.7

目 录

C O N T E N T S

你是气郁体质吗 / 5

快来测一测吧 / 6

你平时有这些困惑吗 / 14



如何改善气郁体质 / 21

心理调适对气郁体质的调理最重要 / 22

改善生活习惯有助于排除抑郁 / 26

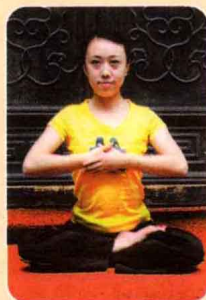
顺畅气机第一招——疏肝理气养生茶 / 28

顺畅气机第二招——药粥食疗养生好 / 36

顺畅气机第三招——药膳解郁有妙招 / 44

养生功助你气机顺畅 / 60

常常敲经络，天天不发愁 / 63



后 记 / 73





当我们还是孩童的时候，每个人就会显示出不同的个性，有的活泼开朗，有的安静忧郁，有的烦躁易怒。有些个性来自遗传，有些个性属于后天养成，但我们知道“江山易改，本性难移”。所谓“本性”，也就是所有这些个性形成的基础，即我们的体质。活泼开朗的个性使我们容易适应社会，有利于我们的健康；而忧郁孤僻的性格让人难以接近，时间久了，还容易生病。后一种人的体质就是气郁体质。

有一则公益广告这样写道：工作的压力越来越大，爸爸觉得很累，很不开心，可是，他的个性又不善于沟通，一个人非常郁闷，差点走上自杀的道路……广告呼吁大家，多点关心，多点沟通。

怎样辨别你是不是气郁体质呢？快来测一测吧，做了下面的测试，你就会大体了解你或你的家人是不是气郁体质了。给自己、给家人、给身边的朋友多一点关心、多一点爱。



The image features two white flowers, possibly orchids, set against a dark, moody background. The flowers are positioned one above the other, with the lower one being more prominent and in focus. The petals are delicate and layered, with a soft yellowish tint near the center. The background is a deep brown or black, with some subtle lighting effects that create a sense of depth. A decorative border with a repeating geometric pattern runs horizontally across the middle of the image, framing the text. The corners of the image are adorned with ornate, scroll-like designs.

你是气郁体质吗

快来测一测吧

1 你的舌头边上是否有齿痕？

- A. 我的舌头很光滑，没有齿痕
- B. 舌尖上好像没有，两边有些淡淡的印迹
- C. 舌边缘有明显印迹，但有时会变浅或消失
- D. 舌边缘有一圈明显的齿痕，但不是很深
- E. 舌头边上几乎一直都有锯齿状的痕迹，从未消失过

2 你的皮肤会因过敏而出现紫红色的瘀点、瘀斑吗？

- A. 我的皮肤没有出现过这样的情况
- B. 偶尔出现过一两次，但是已经不记得具体情况了
- C. 有时会有紫红色的瘀点、瘀斑出现，但是面积不大
- D. 皮肤过敏时就会出现紫红色的瘀点、瘀斑，但是面积不大
- E. 我的皮肤一过敏就会出现大面积的瘀斑

3 你感到闷闷不乐、情绪低落吗？

- A. 我是乐天派，很少感到闷闷不乐，如果情绪低落，过一晚上就又开心啦
- B. 情绪低落时我会想办法调节，但我不是那种经常情绪高昂的人
- C. 同事和家人说我最近比较闷，但我自己倒没觉得
- D. 我自己感觉比以前容易闷闷不乐，经常会有情绪低落的情况
- E. 不是因为我愿意情绪低落，关键是生活中怎么会有那么多的不如意呢

4. 明天有一场重要的面试，今天晚上你会怎么过？

- A. 按时睡觉，没什么大不了的，睡觉是头等大事
- B. 提醒自己要镇定，泡下脚，喝杯牛奶后一般就能睡着
- C. 心里有点小紧张，虽然入睡会比平时费事些，但还是能睡着的
- D. 翻来覆去，要过很久才会睡着
- E. 啊呀呀，完了，好紧张，怎么也睡不着了

5. 你容易过敏吗？

- A. 从来没有发生过过敏反应
- B. 偶尔发过几次荨麻疹，一抓一大片，不过没多久就退下去了
- C. 一到春天或遇着粉尘就容易打喷嚏，医生说我有过敏性鼻炎
- D. 我会对某种药品或者某些东西过敏，医生让我尽量避免接触这些东西
- E. 我会对很多东西过敏，所以日常生活中总是很小心

6. 你是否身上容易出汗，汗出后黏腻不爽？

- A. 很少出汗，除非是在高温环境下或者剧烈运动之后
- B. 以稍快的速度走路，走半小时左右就会微微出汗，但汗不黏腻
- C. 以一般速度走路，走半小时左右就会微微出汗，汗出后要擦过才舒服
- D. 以一般速度走路，走15分钟左右就会微微出汗，而且汗总是腻腻的
- E. 稍微动动就会出汗，总感觉身上潮潮的，好像在梅雨天气一样

7. 到了一个陌生的环境，你会怎么表现？

- A. 我是人来熟，喜欢找各种各样的人聊天
- B. 我会和周围的人聊天，如果不说话会觉得大家相处有些尴尬
- C. 刚开始很少说话，等大家稍微熟一些，就开始说话了
- D. 尽量和熟人聊天，不会主动和陌生人聊天
- E. 别人找我聊天，我就回应一下

8. 你对办公室里空调设置的温度是如何评价的？

- A. 老是觉得空调温度调得太高，总感觉有点热
- B. 偶尔会觉得有点热，但是大多数情况下还好
- C. 挺好的，温度非常适宜
- D. 有时候会觉得有点冷，但是大多数情况下还好
- E. 老是觉得空调温度调得太低，要多穿点衣服才能待下去

9. 你会无缘无故地叹气吗？

- A. 我从不叹气
- B. 生气或者心里郁闷的时候会
- C. 没事也会叹气，感觉叹气会让人舒服些，但是次数不多
- D. 大概一周会叹几次吧，习惯了
- E. 我一天要叹气好几次，不叹心里不舒服

10. 你容易发生便秘或大便干燥吗？

- A. 我从来不便秘
- B. 很少便秘，一年会出现一两次吧
- C. 一般不会便秘，除非是吃了什么上火的东西，或者突然改变作息时间
- D. 比较容易便秘，一不注意饮食就会便秘
- E. 一直都有便秘，往往要依靠药物才能通便

11. 你的喉部有堵塞感或异物感吗?

- A. 从来没发生过
- B. 好像有过, 但已经记不清了
- C. 偶尔会有, 但是没有太注意
- D. 不定期会出现, 我已经有点担心了
- E. 我的喉部一直都有异物感

12. 你是否经常出现关节冷痛?

- A. 我的关节从来没有出现过冷痛
- B. 我的关节偶尔出现过疼痛, 不知道是不是过冷造成的
- C. 我的关节以前挺好的, 现在需要保暖, 冬天我要多穿条毛裤
- D. 如果不采取保暖措施, 我的关节疼痛每年都会复发
- E. 冬天我除了穿厚裤子以外, 还要戴护膝, 否则很容易出现关节痛

13. 你发生过肋肋部或乳房胀痛吗?

- A. 从来没发生过
- B. 很久以前好像有过, 但不记得具体时间了
- C. 只是在例假前后会出现
- D. 不定期会出现, 我已经有点担心了
- E. 有的, 一直都有这样的情况

14. 你的面部有色素沉着和黄褐斑吗?

- A. 没有, 我脸上干干净净的
- B. 斑点应该有吧, 但没人和我提过这件事
- C. 我的面部已经有淡淡的痕迹了, 但不仔细看不出来
- D. 我的面部有斑点, 如果参加重要的聚会, 要用粉底盖住才行
- E. 我的面部有许多斑点, 有时候粉底都盖不住, 让我看上去老了许多

15. 你很晚独自走路回家会感到害怕吗？

- A. 没啥可怕的，天天走的路有什么可怕的
- B. 稍微警觉点就可以了，尽量往灯光亮的地方走
- C. 不会有什么问题吧，我会尽量走快点
- D. 心里还是会有害怕的感觉，一边走一边回头看
- E. 晚上别让我独自走路回家，平时有人大声说话我都会吓一跳，独自走夜路就更可怕了

16. 你感觉手心脚心发热吗？

- A. 正常状态下不会发生这种情况，除非是剧烈运动后或者在高温环境下
- B. 很少，不过应该发生过，好像莫名其妙就发热了
- C. 偶尔会发生，但是没有什么规律，一年发生一两次吧
- D. 不定期会出现，而且发生频率在增高
- E. 总是觉得手心脚心发热

17. 你有胸闷的感觉吗？

- A. 我好像从来都没有胸闷的感觉
- B. 很少，天气闷热的时候好像会有
- C. 生气或者心情不好的时候会感觉胸有点闷
- D. 有时候无缘无故会有胸闷的感觉，一个月大概有三四次吧
- E. 我时常会有胸闷的感觉，需要特别注意空气的流通

18. 你的小便是否混浊？

- A. 我的小便一向清亮
- B. 偶尔会有点混浊，但是次数很少，一年就三四次吧
- C. 有时会混浊，但不知道是什么原因引起的
- D. 时不时地会发生混浊，而且我渐渐知道是什么原因引起的

E. 我的小便一直都是混浊的

19. 你的体形是怎样的？

- A. 我一直都很胖
- B. 我的体形偏胖
- C. 我的体形一向比较标准
- D. 我的体形偏瘦
- E. 我一向都很瘦

20. 你容易生粉刺、疮疖吗？

- A. 我皮肤光洁，几乎不生粉刺、疖子之类的东西
- B. 偶尔会冒一两颗小痘痘，但是过几天会自动消退
- C. 时不时会冒几颗痘痘，尤其是吃了辣的或者上火的时候，真是烦人
- D. 总是会有几颗痘痘出现在脸上，要时时注意清洁才会稍微好一点
- E. 一直都是满脸的痘痘，用药物治疗效果也不是太明显

21. 你喜欢喝冰镇的饮料吗？

- A. 很喜欢喝冰镇饮料，而且经常喝，喝过之后感觉很爽
- B. 喜欢，偶尔会在有点冷的天气买上一杯冰镇饮料
- C. 只有天气热的时候才喝冰镇饮料
- D. 喜欢喝热的东西，喝冷的会觉得不太舒服
- E. 想到冷的东西就害怕，觉得身体冷飕飕的

22 你是否经常睡不好觉？

- A. 我是一个瞌睡虫，一碰到枕头就睡
- B. 很少会睡不好觉，除非是外界太嘈杂或者干扰实在太多
- C. 一般都挺能睡的，但是换了新的环境除外
- D. 心里有事情就会睡不着觉
- E. 睡眠质量很差，隔三差五睡不着觉

23 你平时的唇色紫黯吗？

- A. 挺好的，我的唇色非常正常
- B. 我的唇色还可以，但没有以前红润了
- C. 谈不上紫黯，只不过不鲜罢了
- D. 还好吧，只是看上去偏暗些
- E. 我的唇色紫黯，不涂口红不能出门

24 你认为自己容易得感冒吗？

- A. 我身体一向很好的，很少得感冒
- B. 不太容易得，最多一年会得一次吧
- C. 季节更替的时候受凉了可能会得感冒，一年有个两三次吧
- D. 只要受凉就会得感冒，一年会有五六次
- E. 我总是时不时地得感冒

现在请你按照以下规则来计分：首先，根据自己的实际情况选项，选A得1分，选B得2分，选C得3分，选D得4分，选E得5分；其次，请将第3、4、7、9、11、13、15、17、19、22道测试题的分数相加，得出总分；最后，根据总分判断自己是否气郁体质。

总分 ≤ 25 分，你不属于气郁体质。

总分 > 25 且 ≤ 35 分，你有气郁体质的倾向了。

总分 > 35 分，你属于气郁体质。从现在开始，你得好好调理了。



你平时有这些困惑吗

生活的压力为什么会让我们郁闷呢？为什么有的人那么容易生气呢？那就要先了解气。冬天，我们盖上厚厚的羽绒被会觉得很暖和，那是因为羽绒被里的空气将寒冷的空气隔在外面。人体的气也有这样的作用：保护我们的体温，防御外来因素的侵袭。空气是一种物质，它的流动会形成风。人体的气也是一样，需要通过运动才能进行新陈代谢，完成生命活动。

所以，气既是我们身体内的一种物质，也代表了一些功能。气的特性是流畅的、温暖的，它是生命的动力。当气的流畅受到影响时，气的运动就会碰到问题。

气郁体质的人受情绪、环境的影响很大，容易生病，所以有“百病皆由气生”之说。原本气郁体质只是体质不平衡的表现，然而长期得不到改善，加上外界因素的影响就会发展成血瘀体质、痰湿体质等其他体质，从而引发疾病。抑郁症、肿瘤在气郁体质人群中最容易发生。

所以，早发现、早治疗是改善气郁体质的有效方法。那么气郁体质的人最明显的表现是什么呢？一起来看看吧。

1 容易情绪低落

当别人高高兴兴地议论着假日的行程时，你会不会觉得提不起劲来？今天的工作报告不够理想，你是不是一直会闷闷不乐？因为一点小事，你会一直耿耿于怀吗？这些都是情绪低落的表现。人类的情绪是思维活动的体现，是人类有别于其他动物的高级生命活动。这样的生命活动是有物质基础的，气血充足，气血