

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

气虚体质

主编 詹强

乏力一族

特征表现 整天疲乏无力，常易感冒，老爱出汗，说话没劲，懒得运动，不爱冒险

患病倾向 经常感冒，各种内脏下垂

养生推荐 不宜做负重运动和出大汗。

推荐山药汁、白扁豆和黄芪炖鸡

气虚体质占总人群的12.71%

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





气虚体质

主编 詹强



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. 气虚体质 / 詹强主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5341-3875-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 149343 号

书 名	詹医师的体质养生课 气虚体质
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	2.875
字 数	60 000		
版 次	2010 年 9 月第 1 版	2010 年 9 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-3875-1	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	宋 东 赵新宇	责任美编	金 晖
责任印务	徐忠雷	责任校对	赵 艳

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怪了。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容易性情急躁，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。

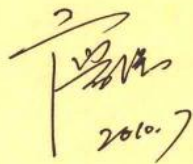
在这九种体质中，除了平和质外，其余八种体质都是有偏颇的，也就是我们认为最需要调理改善的。

借鉴了王琦教授体质学分类的理论，我们根据不同体质容易出现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：“我看看好多的体质症状我都有，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，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

你是气虚体质吗 / 5

快来测一测吧 / 6

你平时有这些困惑吗 / 14



如何改善气虚体质 / 19

注意生活小细节是改善气虚体质的关键 / 20

补气大法第一招——补气益气养生茶 / 24

补气大法第二招——药粥养生食疗好 / 32

补气大法第三招——药膳补气有诀窍 / 44

自己做做补气操 / 64

经络调理,开启你的气门 / 72



后 记 / 84





气，对于很多人来说有点玄，因为它看不见摸不着。但是它对于中医，以及中国哲学来讲，却是一个非常重要的概念。《素问·调经论》里说：“人之所有者，血与气耳。”

那么什么是气呢？如果给个定义的话，我们可以说气是指推动组织器官生理活动的基本物质，由肾中的精气、脾胃吸收运化水谷之气和肺吸入的空气几部分结合而成。它无形无色，但却是人体细胞功能活动的动力源泉。

流感、甲流，这些漂浮在空气中和我们共存的病毒，随时在我们的周围，威胁我们的健康。为什么同在一个办公室，有的人特别容易感冒，而有的人只是打两个喷嚏，有的人却一点也没受到影响？我们会说那些容易感冒的人：体质太虚了。其实，就是“气虚”。

早在《黄帝内经·素问》就有“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”的说法，也就是说，气足的人，比较容易抵御各种病菌的侵袭，而气不足的人则会出现各种各样的症状。

那么，快来看看，你是不是也是这样的气虚体质，做完下面小小的测试，就一目了然了。





你是气虚体质吗

快来测一测吧

1 连续工作一周的话，你会从哪一天开始疲惫？

- A. 我每天都充满活力，正常的工作生活状态下不会感到疲惫，除非是剧烈运动或者熬夜之后
- B. 基本上要到周五才会觉得疲惫，但周末休息一下就能恢复
- C. 基本上每天都是精力充沛的，但是下班的时候还是会觉得疲惫
- D. 一般过了周三我就会觉得疲惫，开始期盼周末的到来
- E. 我基本上每天都有很疲劳的感觉

2 你会在自己的皮肤上发现青紫瘀斑吗？

- A. 从来没发现过这样的情况，除非是外伤
- B. 应该没有发现过，但不确定
- C. 偶尔会有这样的情况，多半是撞的，只是当时没太注意
- D. 会有这样的情况，但不疼痛，过一段时间会消退的
- E. 经常有，我在怀疑自己是不是凝血功能有问题了

3 你容易出汗吗？

- A. 除非剧烈运动，否则我不会出汗
- ✓ B. 以比正常稍快的速度走路，走半小时左右我会微微出汗
- C. 以正常速度走路，走半小时左右我会微微出汗
- D. 以正常速度走路，走15分钟左右我会微微出汗
- E. 我爱出汗，去附近菜场买把青菜，我就会出汗

4. 你觉得自己的面色怎样?

- A. 我从来都是面色红润的，只有生病或者身体不太舒服的时候才会面色淡白
- B. 我的面色好像基本正常吧，没人说我有什么问题
- C. 我自己感觉面色不如以前，脸部好像有些泛黄、松弛，一个月有那么几天会显得有些淡白
- D. 我的家人说我面色不是很好，看上去没血色，有些萎黄
- E. 我所有的朋友一直都认为我面色萎黄或者淡白，看上去气色很差

5. 你容易有黑眼圈吗?

- A. 从来没出现过黑眼圈
- B. 偶尔会有黑眼圈，但是多半早点睡就会好的
- C. 很容易有黑眼圈，要十分注意才行
- D. 有淡淡的黑眼圈，并且很难退掉
- E. 黑眼圈是我头疼的问题，试过许多办法都无法解决

6. 你是否健忘或者经常感觉头晕?

- A. 我的记忆力和以前一样好，只有在生病发热的时候才会感到头晕晕的
- B. 也许是年纪大起来了，感觉记忆力有所下降，但没出现过头晕现象
- C. 感觉记忆力有所下降，而且人累的时候会觉得头晕晕的想睡觉
- D. 我的记忆力大不如前，而且经常会感到头晕晕的
- E. 我经常找不到东西，并且整天感到头晕晕的

7. 如果买车票时有人趁管理员不注意跑上去插队，你提醒说：大家要排队买票的！结果她白你一眼，理都不理你，你会怎么样？

- ✓ A. 还是站在自己的位置上排队：算了吧，跟这种人有什么好说的
- B. 礼貌地重复一遍刚说过的提醒：哎，大家要排队买车票哦
- C. 语气加重地说：前面那位穿红衣服的姑娘不要插队
- D. 非常愤怒地说：插什么队，我们都排了半小时了，你个姑娘没娘教的啊
- E. 直接上去把她拉到一旁说：不排队已经让我受够了，还想装听不见

8. 你感觉手心脚心发热吗？

- A. 正常状态下都不会发生这种情况，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

9. 你说话声音低弱吗？

- A. 怎么可能，我说话声音洪亮，劲头十足
- B. 我可以大声说话，但大声说话很累人，一般就坚持半个小时吧
- C. 我可以用正常音量说话，但回到家里我就懒得这样，能省点劲也好
- ✓ D. 如果不提醒自己，我说话会越说越小声，所以尽量少说
- ✓ E. 我发怒时希望声音大点，但音量总提不起来，吓不住人

10. 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以怕的
- B. 稍微警觉点就可以了，尽量往灯光亮的地方走

- ✓ C. 应该不会有什么问题吧，我尽量走快点
- D. 心里还是会有怕怕的感觉，一边走一边回头看看
- E. 晚上别让我独自走路回家，平时有人大声说话都会被吓一跳，想想就已经很怕了

11 你觉得气短，有接不上气的感觉吗？

- ✓ A. 只有剧烈运动之后才会气急
- B. 基本上一口气走到三楼就会气急
- C. 如果走平路太快就会气急
- D. 下雨天稍微一动就觉得气闷
- E. 在家休息时也常常会觉得气短

12 你不感冒也会流鼻涕吗？

- A. 不感冒的时候从不流鼻涕
- B. 很少流鼻涕，除非闻到刺鼻或者辛辣的味道
- ✓ C. 偶尔会，但是频率不高，平时不太注意
- D. 时不时会流鼻涕
- E. 我这个人老是爱流鼻涕，整天都要擦

13 你喜欢喝冰镇的饮料吗？

- A. 很喜欢喝冰镇饮料，而且经常喝，觉得喝过之后很爽
- 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. 尽量喝热的东西，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

14 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，一年会有五六次感冒
 - E. 我总是时不时得感冒
15. 你有夜尿或平时比别人排尿次数多、尿量多、尿色清淡吗？
- ✓ A. 很少晚上起来上厕所，但在睡前喝了太多的水除外
 - B. 只要睡前喝水或者睡不踏实，就会起来上厕所
 - C. 一般晚上会起来上一次厕所
 - D. 一般晚上会起来上两次厕所
 - E. 老是起来上厕所，严重影响了我的睡眠质量
16. 你皮肤一抓就会红，并出现抓痕？
- A. 我从未出现过这种情况
 - B. 会的，但不出现明显抓痕
 - ✓ C. 偶尔会出现这种情况，但不多，而且自己会好
 - D. 经常会这样，需要吃抗过敏药
 - E. 千万不能抓，否则后果严重，我连睡竹席时都要小心
17. 你觉得自己体形肥胖、腹部肥满松软吗？
- ✓ A. 我很瘦，腹部一点儿肥肉都没有
 - B. 我的腹部紧实，体态标准
 - C. 我的腹部有点小肥肉，但是一般看不太出来，问题不大
 - D. 稍微有点富态了，腹部肥肉有点影响体态
 - E. 我一直都很胖，大腹便便

18. 大家都在讨论周末的集体活动，你会怎么表现？

- A. 工作太闷，周末有活动当然很好啦，让我来出个主意吧
- B. 听听大家的想法，感兴趣就去
- ✓ C. 主意让他们想吧，我跟着去就是啦
- D. 周末还是待在家里好，人太累了，没有应酬就不出门了
- E. 我周末只想安静地待在家里，哪里也不想去

19. 大家一起旅游时发现海崖上有滑翔机娱乐活动，你会：

- A. 太好了，让我来体验一下吧
- B. 可以体验一下，但要先看看安全措施
- C. 在同伴的鼓励下，终于动心了，去试一下
- ✓ D. 没啥好体验的，看看就可以了，我更喜欢看
- E. 坚决不尝试，因为有恐惧感，再说曾经在报纸上看到过有失事的案例

20. 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，泡一下脚，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

21. 你的舌头边上是否有齿痕？

- A. 齿痕？没看见，舌头边上很光滑
- ✓ B. 舌尖好像没有，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

22. 你平时痰多吗?

- A. 几乎没有什么痰, 除非是感冒咳嗽了
- B. 喉咙不舒服的时候才会咳痰
- C. 早上起床会有痰
- D. 闻到不舒服的味道就会咳痰
- E. 每天都有很多痰, 时不时想咳一下

23. 你是不是时常有关节疼痛的情况出现?

- A. 从来没有发生过关节疼痛的情况
- B. 很少, 偶尔有过这样的情况, 不过不记得了
- C. 我已经注意到有时会有关节疼痛, 但是没有什么规律
- D. 时常会有关节疼痛, 并且有一定的规律
- E. 时不时出现关节疼痛是一直困扰我的问题

24. 你感到口苦或嘴里有异味吗?

- A. 我好像从来都不会有这种感觉
- B. 只有吃太多东西时才会感觉口苦或嘴里有异味
- C. 早上起来会感觉口苦或嘴里有异味
- D. 有几天会的, 好像一个月四五天吧
- E. 我好像天天都觉得口苦或者嘴里有异味

现在按照以下规则来计分：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；我们来看看第1、3、4、6、9、11、14、18、19、21道测试题的分数，加加看，你得了几分——

得分 ≤ 25 分，你不属于气虚体质。

得分 > 25 分，你有气虚体质的倾向了。

得分 > 35 分，你属于气虚体质，现在开始你得好好调理了。



你平时有这些困惑吗

气，在中医理论里是一个非常广泛的概念，它既是生命活动的物质基础，也是各个脏腑器官的功能表现。我们常说“人生所赖，惟气而已。气聚则生，气散则亡。”可见“气”与我们生命的维持、新陈代谢息息相关。

《灵枢经·决气》里有这么一句话：“上焦开发，宣五谷味，熏肤充身泽毛，若雾露之溉，是谓气。”这句话的意思是说气有温养肌肉、筋骨、皮肤、腠理的作用。既然气的功能如此之大，它一旦缺损亏虚，人的身体也就会出现各类因气短、气不足而引起的状况。比如，以前可以应付的工作，现在觉得压力越来越大，以前很快可以做完的事，现在却提不起精神去做，等等。

以下的症状都是气虚体质的一些典型症状，让我们来看看是怎么样的。

1 说话无力或不想说话

仔细观察一下，平时不在意时你的每次呼吸是不是很浅？这是因为你本身胸中之气就不足，所以换回来的新鲜空气就少，氧气就不充足，肺部的运动就不能够充分，因而每一次的讲话都让你觉得很费力。再看看那些虎背熊腰的人，说话声音都很洪亮。中医认为，肺是管理呼吸的器官，气动则有声，气虚声音自然就弱而无力了。

判断指数☆☆☆☆ 常见指数☆☆☆☆