

中华养生
系列



A型平和质



B型气虚质



C型阳虚质



D型阴虚质

人分九种

——人体体质辨识与养生

《中医体质分类与判定》使用手册

体质 { 读懂自己的身体密码
养生保健的决定基础

王琦◎著



I型特禀质



H型气郁质



G型血瘀质



F型湿热质



E型痰湿质



王琦教授，中华中医药学会中医体质分会主任委员，国家《中医体质分类与判定》标准牵头编写人和主要起草人。

人分九种



广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）

中华养生
系列

人分九种

——人体体质辨识与养生

RENFEN JIUZHONG

王琦◎著

广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

人分九种：人体体质辨识与养生/王琦著. —广州：广东
科技出版社，2009.11

(中华养生系列)

ISBN 978-7-5359-4824-3

I. 人… II. 王… III. 体质—关系—养生(中医)—基
本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 189697 号

责任编辑：刘 耕

特约编辑：周银海

装帧设计：黄炜瑜

排版制作：黄桂玲

责任校对：陈 静 C.S.H.

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编：510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：深圳市美嘉美印刷有限公司

(深圳市罗湖区笋岗桃园路 8 号 2 楼)

规 格：760mm × 1 020mm 1/16 14.5 印张 290 千字

版 次：2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价：36.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。



王琦

王琦，男，江苏高邮人，著名中医学家。北京中医药大学体质与生殖医学研究中心主任，二级教授，博士生导师，国家重点学科中医基础理论学科带头人，享受国务院特殊津贴的有突出贡献专家，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，中华中医药学会常务理事，中国中医药研究促进会副会长，优秀中医临床人才研修项目专家指导委员会成员，英国皇家医学会会员，日本东洋医学会会员。

从事临床、科研、教育工作40年，先后主持国家自然科学基金课题、北京市科技项目、国家“十五”和“211工程”建设项目课题多项，并承担国家重点基础研究发展计划（973计划）项目1项。获发明专利6项。获得国家科技进步二等奖1项，部局级一、二等奖励多项。主编医著29部，发表国内核心期刊研究论文181篇，被引用2485次，发表国外期刊研究论文20篇。先后培养博士后2名，博士22名，硕士15名，学术经验继承人6名，并为国家培养了数百名专业人才。

自序

ZIXU

随着人们生活水平的逐渐提高，保健意识的逐渐增强，一时间，关于养生的书籍犹如雨后春笋般涌现。这些养生书籍适应了我们追求健康的需要。健康，就如同一辆缓缓前进的列车，需要我们缓慢而精心地维护与调养，而维持这辆列车前进的动力就是养生与保健。如何学会养生和保健呢？

世界卫生组织（WHO）1996年在名为《迎接21世纪的挑战》的报告中指出，21世纪的医学将从“疾病医学”向“健康医学”发展。只有以“预防疾病，促进健康”为主要目的的医学，“才是供得起，因而可持续发展的医学”，“才有可能是‘公平的’和‘公正的’医学”。

这份报告还指出，21世纪的医学将从群体治疗向个体治疗发展。“个体化”的思想不但逐步渗入到医学实践中，昭示着21世纪的医学将不再继续以疾病为主要研究对象，而且也融入了我们普通老百姓的点滴生活中，让我们在看似平凡的日常饮食、运动、起居中根据自身的健康状况有针对性地进行调护。

养生和保健的原则就是预防疾病，使我们的身心处于并维持在健康的状态。在具体实践中，养生和保健必须遵循“个体化”的思想。因为世界上根本就没有完全相同的两个人，每一个人都是不同的。适合别人的方法，不一定就适合自己。我们每一个人都需要找到一套适合自己的个性化的养生方案。

中医体质学就可以为您找到适合自己的个性化的养生方案。

我从上个世纪70年代开始从事中医体质学说的理论、基础与临床研究，并逐步确立了中医体质理论体系，提出了许多独创性的理论，如体质四项基本原理：体质过程论、心身构成论、环境制约论和禀赋遗传论，它们共同奠定了中医体质研究的出发点和理论背景。

后来，我带领体质研究课题组在“体质可分论”的基础上，以平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特

禀质九种基本中医体质类型为概念框架，按照量表开发的科学程序和方法，编制了评价中医体质类型的标准化测量工具——中医体质量表。

进而，在中医体质量表的基础上，于2006年6月正式启动，综合应用中医体质学、文献学、流行病学、心理测量学、数理统计学等多学科交叉的方法，经中医体质专家、临床专家、流行病学专家多次讨论论证制定了中医体质分类判定标准，并在我带领的国家“973”计划“基于因人制宜思想的中医体质理论基础研究”课题中得到进一步完善。应用中医体质分类判定标准在全国范围进行了21 948例流行病学调查，显示出良好的适用性、可行性。

2009年4月9日，在人民大会堂，我国第一部指导和规范中医体质研究及应用的文件《中医体质分类与判定》标准正式对外发布。作为该标准的牵头编写人和主要起草人，我在会上重点介绍了中医体质的九种类型。该标准的颁布旨在为体质辨识及与中医体质相关疾病的防治、养生保健、健康管理提供依据，为实施个体化诊疗提供理论和实践支持。

本书可以说是《中医体质分类与判定》标准的使用手册。在书中，把标准中的理论知识通俗化、直接化、形象化，提倡以人为本，教您如何读懂自己的身体，并为您量身定做了适宜您本人的个性化养生方案，希望大家从我做起，从现在做起，在具体的实践中掌握健康的主动权！愿大家能够树立正确的养生理念，以此固护身体生命的原动力，维持健康的根本，永葆健康，家庭和睦，事业发展，人生平衡、富足、和谐！

在此要特别感谢我的博士生廖岩，她在协助我整理这本书时，做了大量细致而周密的工作，才使这本书得以把一些宝贵的理论、思想、方法以现代通俗的语言呈现给大家，为您的健康保驾护航。



目录

第一章 | 人体体质概论

引言 体质具有个体差异性	2
一、大千世界，人各不同	3
二、体质是怎样形成的	4
1. 先天因素是体质形成的基础	4
2. 后天因素可以使体质发生变化	5
三、体质的几个特点	7
1. 体质以先天遗传为基础	7
2. 体质是动态可变的	7
3. 体质具有相对的稳定性	7
4. 复杂因素造就了体质多样性的特征	8
5. 体质的趋同性使分类成为可能	8
6. 体质是可以调节的	8
四、体质是形神相关、天人合一的生命过程	8
1. 体质是按时相展开的生命过程	8
2. 体质与形神相关	9
3. 体质与天人合一	9
五、古代医家如何认识体质	12
1. 《黄帝内经》是中医体质认识的源头	13
2. 历代医家对体质理论的应用	16
六、体质就在我们身边	19
1. 分辨体质，治病求本	19
2. 体质养生，预防保健	21
3. 体质美容，有的放矢	22





第二章 | 亿万人群分九种

引言 中医体质分类与判定	25
一、物以类聚，人可群分	26
二、一种平和，八种偏颇	28
三、分清体质，才好养生	29
1. 平和质（A型）身心健，要维护	30
2. 气虚质（B型）正气虚，要固本	34
3. 阳虚质（C型）热量低，要温阳	46
4. 阴虚质（D型）津液亏，要养阴	58
5. 痰湿质（E型）多肥胖，要运化	71
6. 湿热质（F型）内热重，要清利	86
7. 血瘀质（G型）有瘀滞，要疏通	95
8. 气郁质（H型）情志结，防抑郁	106
9. 特禀质（I型）常过敏，要调护	121
四、根据不同的状态呵护体质	135
1. 体质与年龄	135
2. 体质与性别	142
3. 体质与季节	143
4. 体质与生活条件	148
5. 体质与地域	149
五、体质的三级预防	149
1. 一级预防	150
2. 二级预防	151
3. 三级预防	152
读者提问	153





第三章 | 体质辨识治未病

引言 养生、体质、亚健康	157
一、中医治未病是未来医学的发展方向	158
1. 治未病是医学的最高境界	158
2. 古代医家治未病的小故事	163
3. “治未病”是衡量医者水平的重要标志	164
二、养生是治未病的基础	166
1. 中医养生源远流长	166
2. 养生的最高境界是“治未病”	168
3. 从养生实践中获得健康	175
三、体质辨识是治未病的方法和工具	176
1. 治未病的核心在于因人制宜	176
2. 体质辨识是治未病的方法和工具	177
3. 体质辨识的应用	180
四、亚健康是治未病的重点	183
1. 认识亚健康	183
2. 如何判断亚健康	185
3. 中医如何应对亚健康	186
4. 常见亚健康状态调节方式	189
读者提问	192

附录

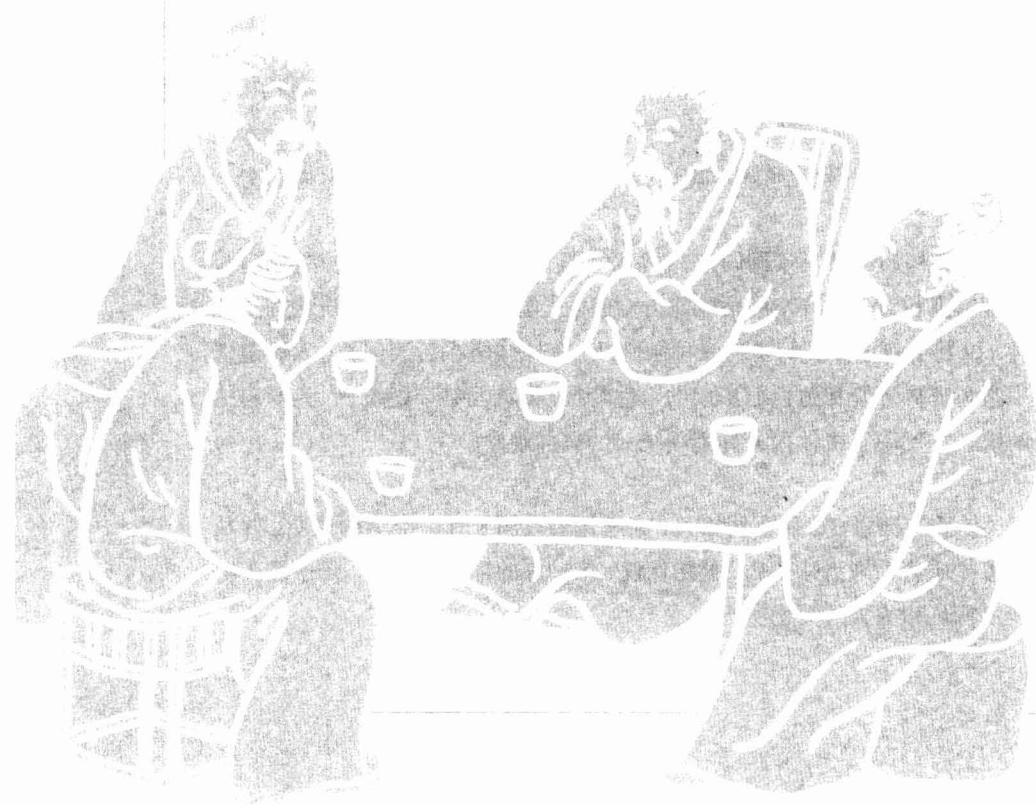
附录 1 新闻报道	197
附录 2 体质标准	199
附录 3 经络穴位	209



Chapter one

第一章

人体体质概论



引言

体质具有个体差异性

世界上没有相同的树叶，也没有完全相同的人，如果用这两句话比喻人体体质，再形象不过了。那么，从医学科学的角度表达，什么是体质呢？

体质是人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。由于先天禀赋的不同，后天条件的多样性，自然与社会环境的差异，以及疾病、药物等因素的影响，使个体体质具有不同于他人的特征，即体质具有个体差异性。体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式，是先后天因素共同作用逐渐形成的结果，具有一定的稳定性，但也不是一成不变的，是可以调节的。

中医体质学的认识和形成经历了数千年的理论积淀，其中《黄帝内经》为中医体质理论的源头，在此基础上，历代医家通过自己的临床经验和理论认识为中医体质理论的发展与应用积淀了丰富的内容，我带领的学术团队经过 30 多年的研究整理与理论构建使其形成了一门独立的学科分支。

每种体质都有其不同的形、神特征，具体表现为形体特征、常见表现、心理特征和对外界环境的适应能力方面的差异，对某些病因和疾病的易感性，以及疾病传变转归中的某种倾向性。个体体质在后天生长、发育过程中是与外界环境相适应而形成的个性特征，即人与社会的统一，人与自然的统一，反映了机体内外环境相统一的整体观念。

体质与健康、疾病密切相关。了解每个人属于什么类型的体质，并从改善体质着手来治疗疾病、预防保健、维护人的形体容貌美，是中医体质展示特色和优势的关键所在。

一、大千世界，人各不同

大千世界，人各百态。有人高大威猛，有人娇小玲珑；有人急脾气，有人慢性子；有人肤如凝脂，有人油光满面；有人啥时候都面色红润，有人怎么养都脸色发暗……似乎每个人都与别人不一样。

正是因为人人都不同，每个人对自然界感受的程度不一样，对事物应对的情况也不一样。我们常常见到，冬天那么冷，有人穿着T恤满街跑；夏天那么热，有人也不喜欢吹空调。有人饭量很大，但总是长不胖；有人吃得很少，却还是体重超标。吃了海鲜，有的人过敏，有的人不过敏；遇到流感，有的人得，有的人不得。同样吃了火锅，有人吃得畅快，有人脸上起包；对待同一事件，有人开朗乐观，有人忧郁烦恼。不同的人得了同样的病，吃了同样的药，有的人有效，有的人无效。这些生理、心理反应的不同都表明，人与人之间存在体质差异。世界上没有两片相同的树叶，也没有两个相同的人。这种差异性就是“体质”。

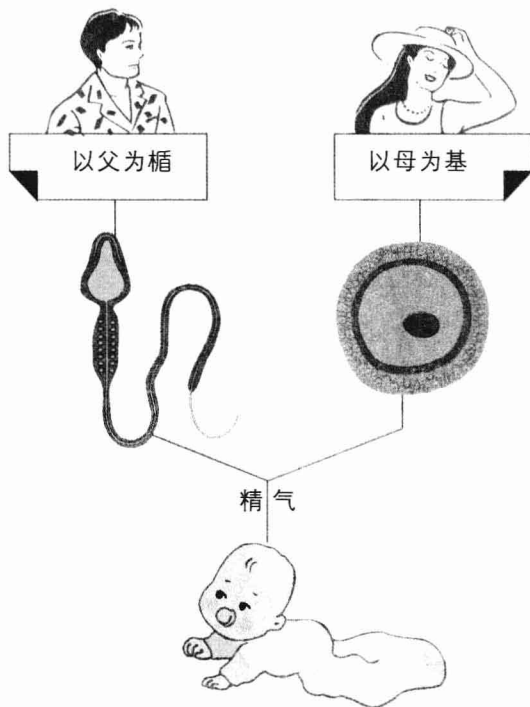


体质是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。其表现为结构、功能、代谢以及对外界刺激反应等方面的个体差异性，对某些病因和疾病的易感性，以及疾病转变转归中的某种倾向性。它具有个体差异性、群类趋同性、相对稳定性和动态可变性等特点。这种体质特点或隐或现地体现于健康和疾病过程之中。

二、体质是怎样形成的

每个人都继承了父母不同的遗传特征，具有不同的生活居处、不同的喜怒哀乐、不同的生活方式，都是一个特殊的个体，可以说是千差万别。也就是说，一个人，只能属于自己所独有的父母、家庭，有自己的独有的出生地，独有的嗜好、血型、气质等等，得自先天与后天的一切。不同的先天遗传背景和后天生活环境这两个基本因素构成了一个人区别于其他任何人的、为他自己所独有的、与众不同的特色——“体质”。人体体质的形成基于先天禀赋和后天获得两个基本因素。

1. 先天因素是体质形成的基础



先天因素是人体体质形成的基础。《黄帝内经》认为：人之始生，“以母为基，以父为楮”就是说人体是由父母的生殖之精结合形成胚胎，禀受母体气血的滋养而不断发育形成的。因此，父母生殖之精的盛衰和体质特征决定着后代的禀赋强弱，影响着孩子的体质，所以人从呱呱落地开始就存在着个体体质和人群体质特征的差异。有的人身体健壮，有的人禀赋薄弱，有的人个子高，有的人个子矮，有的人皮肤白，有的人皮肤暗，甚至寿命的长短也不一样，这也就是我们常说的“种瓜得瓜，种豆得豆”。元代医家朱丹溪也曾说过，“母寒则儿寒，母热则儿热”就是说母亲的体质状况直接影响了孩子的体质状况。父母身体的强弱、肥

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，如鸡胸、龟背、癫痫、哮喘、艾滋病等，也很有可能传给后代。就胎儿而言，父母的身体健康状况、是否有血缘关系、结婚及生育的年龄、怀孕的时机等，均与胎儿未来的体质状况密切相关，所以优生优育很重要。近亲不能结婚；有一些疾病的患者不能结婚；结婚后要选择最佳生育年龄，既不应早婚早育，也不宜高龄生育；同时还应该选择最佳怀孕时机，如酒后不宜受孕等。

另外，中医还强调在先天性因素对体质形成的作用上，母亲怀孕期间对胎儿的养护措施也是影响体质的重要环节。孕妇在妊娠期间的饮食起居、生活环境、意外伤害等，均可影响胎儿的生长发育和对疾

病的易感性，使个体体质的发育呈现出某种倾向性。所以，孕妇应该“食甘美”“调五味”，以保证孕母及胎儿充分的营养，还要“目不视恶色，耳不闻恶声”，避免惊恐影响胎儿。

2. 后天因素可以使体质发生变化

如果把人比作一栋楼房，先天因素是这栋楼房的地基，那么后天因素就是在这个地基上盖成的不同款式、颜色和风格的建筑。体质的转化与差异性在很大程度上还取决于后天因素的影响。

饮食营养

膳食是人体后天摄取营养，维持机体生命活动，完成各种生理功能所不可缺少

的物质。不同的膳食含有不同的营养成分，人们长期的饮食习惯和相对固定的膳食结构均可影响体质，从而对人体形成相对稳定的体质产生重要作用。

科学的饮食习惯，合理的膳食结构，全面而充足的营养，可增强人的体质，甚至可使某些偏颇体质转变为平和体质。如果饮食不恰当，则将影响脾胃功能，或使得某些营养物质缺乏，使人体体质发生不良改变。比如长期饮食摄入量不足，会导



致营养不良，容易使体质虚弱。饱食没有节制，久而久之，则会损伤脾胃，形成形盛气虚（看似强壮，其实气虚）的体质。偏嗜某一种或几种饮食，可造成人体内营养成分不均衡，出现一部分营养成分过剩，而另一部分营养成分缺乏，从而形成偏颇体质。英国有一句谚语：“要想知道一个人的知识，只要看他读什么书；要想知道一个人的体质，只要看他吃什么食物。”如长期偏嗜寒凉之品，容易形成阳虚体质；长期偏嗜温热或辛辣的食物，容易形成阴虚体质；偏嗜甘甜可形成痰湿体质；嗜食肥腻，多形成痰湿体质或湿热体质。

生活起居

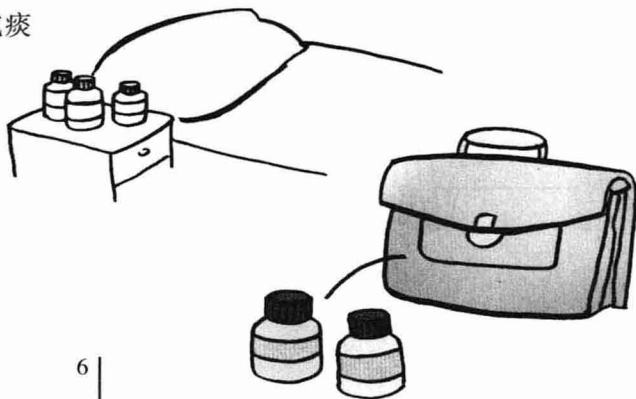
生活起居是人类生存和保持健康的必要条件。适度的劳动或体育锻炼，可以强壮人的筋骨肌肉，通利关节；适当的休息，则有利于消除疲劳，恢复体力和脑力，维持人体正常的生理功能。

劳逸适度，能够促进人体的身心健康，维护和增强体质。而过度的劳累和安逸，则对人体体质有不良的影响。如长期劳作过度，容易损伤筋骨肌肉，多形成阴虚体质；而过度的安逸，长期养尊处优，容易使人体气血不畅，也可形成气虚体质、阳虚体质，或形成痰湿体质、血瘀体质。

一般情况下，房事是人的正常生理活动，但若性生活没有节制，房事过度，则容易形成阳虚体质、阴虚体质。

疾病药物

疾病对于个体的体质改变有着重大影响，尤其是一些重病、慢性消耗性疾病，不仅可以损害人体的各个部位，还可以使脏腑失和，气血阴阳失调，从而影响体质状态。而药物有寒热温凉的差异，酸苦甘辛咸的不同，并且“是药三分毒”，若长期偏用某些性味的药物，或不根据个体的体质特点用药，人体脏腑气血阴阳就会出现偏盛偏衰，从而改变人体体质。目前社会上的一些医生，眼睛里只有病没有人，见嗓子疼就给蒲公英、金银花、连翘、板蓝根，药味越用越多，药量越用越大，严重损伤了人体阳气；还有一些人，盲目跟风，滥补误补，今天嚼着人参片，明天泡鹿茸酒，岂不知补药大多为温燥香浓之品，这下倒好，一会儿起口疮了，一会儿大便干了，还丈二和尚摸不着头脑。



精神情志

精神状态的好坏对体质的形成也很重要。精神情志，贵于调和。情志舒畅，精神愉快，就会使体质健壮。如果长期受到强烈的精神刺激，持久的情志异常波动，超过了人体的生理调节能力，就会给体质造成不良影响。如一个人长期精神抑郁、情志不畅，容易造成气机运行不畅，日久血液运行障碍，从而形成气郁体质。情志异常变化导致体质改变，还与某些疾病的发生有特定的关系，如忧愁日久、郁闷寡欢的气郁体质，易诱发抑郁症、胃溃疡、肿瘤等。

三、体质的几个特点

1. 体质以先天遗传为基础

个体体质的特点、体质的差异、个体体质的形成，都是以先天遗传因素为基础，在后天成长过程中，经过自然、社会、境遇、饮食等诸多因素的影响而逐渐形成的。不同个体的体质特征分别具有各自不同的遗传背景，这种由遗传背景所决定的体质差异，是维持个体体质特征相对稳定性的一个重要条件。



2. 体质是动态可变的

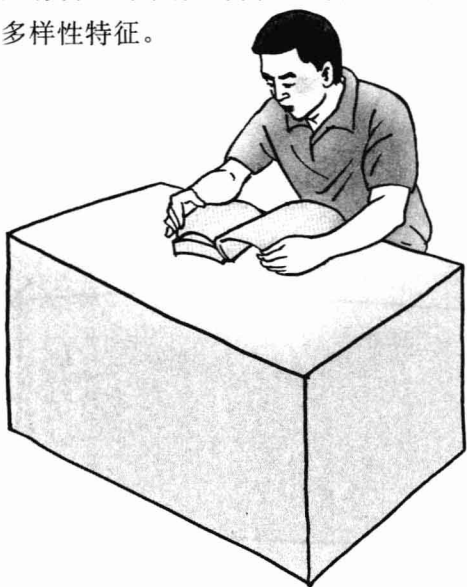
体质形成于先天，定型于后天。体质的稳定性是相对的，而不是一成不变的，这就意味着体质具有动态可变性。每一个个体在生、长、壮、老的生命过程中也会因内外环境中诸多因素的影响而使体质发生变化，表现为与机体发育同步的生命过程。后天生活环境对体质的形成与发展始终起着重要的制约作用，生活条件、饮食构成、地理环境、季节变化以及社会文化因素等都可对体质产生一定的影响，有时甚至可起到决定性作用。

3. 体质具有相对的稳定性

一般情况下，个体体质一旦形成，在一定时期内不易发生太大的改变，所以体质具有相对稳定性。体质的稳定性由相似的遗传背景形成，年龄、性别等因素，也可使体质表现出一定的稳定性。

4. 复杂因素造就了体质多样性的特征

体质的形成与先天、后天多种因素相关。遗传因素的多样性和环境因素的复杂性使个体体质存在明显的差异；而即使是同一个体，在不同的生命阶段其体质特点也是动态可变的，所以体质除具有明显的个体差异性之外，还呈现出多样性特征。



5. 体质的趋同性使分类成为可能

处于同一历史背景、同一地方区域，或饮食起居条件比较相似的人群，由于其遗传背景和外界条件的雷同性，往往使特定人群的体质呈现类似的特征，这就是群类趋同性。在相同的时空背景下，体质的趋同性会导致某一人群对某些病邪的易感性及其所产生的病理过程的倾向性。因此，体质可以客观分类，同种体质类型的人其发病具有共性，也使群体预防和群体治疗成为可能。

6. 体质是可以调节的

体质的形成是先天、后天因素长期共同作用的结果，既是相对稳定的，又是动态可变的，这就使体质的调节成为可能。正因为这样，针对各种体质及早采取相应措施，纠正或改善某些体质的偏颇，可以减少体质对疾病的易感性，促使体质向好的方面转化，以预防疾病或延缓发病。

四、体质是形神相关、天人合一的生命过程

1. 体质是按时相展开的生命过程

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，青年人的朝气蓬勃，中年人的成熟稳重，老年人的从容不迫，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