

# 体质与疾病 的自我预测预防

佟彤 王伊光 郝红

中国医药科技出版社

登记证号(京)075号

### 内 容 提 要

随着医学科学的发展,人们对自身健康的要求越来越高,从“有病治病”到“未病防病”,体现了对健康概念的新认识。医学已不仅仅是关于“疾病”的科学,而是关于“健康”的科学,从“治疗疾病”到“预防疾病”,使医学科学步入了新的发展阶段。本书基于这一思想,使人们对可能发生的疾病能够科学地自我预测,从而达到预防疾病的目的。

本书从中医学对体质的研究出发,将人们分为五种体质类型,并将体质类型的自我判断方法介绍给读者。书中阐述了不同体质类型的人易患的疾病,从而达到疾病自我预测的目的。最后介绍了根据自身体质特点预防疾病、保健强身的方法。本书融科学性、实用性、创新性于一体,便于一般读者掌握应用。

### 体质与疾病的自我预测预防

佟彤 王伊光 郝钰 著

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲38号)

(邮政编码 100810)

北京通县鑫欣印刷厂

全国各地新华书店经销

开本 787×1092mm1/32 印张 6

字数 200 千字 印数 1—4100

1995年12月第1版 1995年12月第1次印刷

ISBN7-5067-1321-7/R-1169

定价:8.20元

## 序

随着医学的发展及人们对健康认识的不断提高,不但要求有了疾病可以治疗,而且要求能预防疾病或将疾病消灭在萌芽状态。要想做到这一点,先要做到对可能发生疾病的预测,即什么样的人可能会发生什么样的疾病,这就与个人生理结构、机能、代谢的状况及对某种致病因子的易感性和所产生疾病类型的倾向性有密切关系,而这些都是人体在遗传的基础上、环境的影响下,在生长、发育和衰老的过程中所形成的特殊状态,这就是人的体质。因此对人体质的研究就显得极为重要,了解了个人的体质,也就为疾病的自我预测及预防提供了依据。

我们认为从临床疾病预测的角度出发,为使体质分类能全面反映机体的形态结构、机能代谢状态,而又便于广大读者自行判断掌握所属体质类型,且具有较广泛的实用性,宜从中医体质学入手进行体质分型。本书将体质类型分为五种:阳虚质、阴虚质、气血两虚质、痰湿质、瘀血质。读者可以从本书获得自我体质类型的判断方法,从而获知自己属于哪一种体质。本书还系统介绍了五种体质状态下机体易出现的生化病理改变及易发生的疾病种类,并对不同体质的人如何选择药品、保健品、食品等方面作了探讨。本书的目的就是让广大读者根据自身体质状况预测疾病,从而预防疾病的发生,防患于未然。

作者

1994.5

# 目 录

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| <b>第一章 概述 .....</b>          | <b>(1)</b>  |
| 一、体质的概念.....                 | (2)         |
| 二、中医学对体质的认识.....             | (3)         |
| (一)中医学对体质的认识 .....           | (3)         |
| (二)西医学对体质的认识 .....           | (9)         |
| (三)体质的分类 .....               | (13)        |
| 三、体质形成的原因.....               | (14)        |
| (一)外界因素 .....                | (14)        |
| (二)自身因素 .....                | (18)        |
| 四、体质与疾病预测的关系.....            | (23)        |
| (一)体质与病因 .....               | (23)        |
| (二)体质与病机 .....               | (24)        |
| (三)体质与病证 .....               | (25)        |
| <b>第二章 病理体质的自我判断方法 .....</b> | <b>(26)</b> |
| 一、五种病理体质的病因病机学说.....         | (27)        |
| (一)阴虚质 .....                 | (27)        |
| (二)阳虚质 .....                 | (27)        |
| (三)痰湿质 .....                 | (28)        |
| (四)气血两虚质 .....               | (28)        |
| (五)瘀血质 .....                 | (28)        |
| 二、五种体质的自我判断方法.....           | (29)        |
| (一)望诊 .....                  | (29)        |
| (二)闻诊 .....                  | (35)        |

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| (三)籍贯、生活习惯与体质类型·····             | (36)  |
| (四)自身经常的感受与体质类型·····             | (36)  |
| <b>第三章 病理体质与疾病预测</b> ·····       | (40)  |
| 一、阳虚质·····                       | (41)  |
| (一)阳虚质的生化病理学改变·····              | (41)  |
| (二)阳虚质人的易发疾病及其中医治疗·····          | (48)  |
| 二、阴虚质·····                       | (61)  |
| (一)阴虚质的生化病理学改变·····              | (62)  |
| (二)阴虚质人的易发疾病及其中医治疗·····          | (65)  |
| 三、气血两虚质·····                     | (81)  |
| (一)气血两虚质的生化病理学改变·····            | (81)  |
| (二)气血两虚质人的易发疾病及其中医治疗·····        | (86)  |
| 四、痰湿质·····                       | (96)  |
| (一)痰湿体质的生化病理学改变·····             | (97)  |
| (二)痰湿体质人的易发疾病及其中医治疗·····         | (100) |
| 五、瘀血质·····                       | (116) |
| (一)瘀血质的生化病理学改变·····              | (117) |
| (二)瘀血质人的易发疾病及其中医治疗·····          | (120) |
| <b>第四章 根据体质治疗、预防、保健</b> ·····    | (136) |
| 一、五种体质的服药宜、忌总则·····              | (137) |
| 二、五种体质的宜服、忌服中药、成药、补品及食物<br>····· | (139) |
| (一)中药类·····                      | (139) |
| (二)中成药类·····                     | (143) |
| 附:蜂产品(蜂蜜、王浆、蜂花粉)·····            | (165) |
| (三)食物类·····                      | (169) |

# 第一章 概 述

随着医学的发展,随着人们对健康认识的不断提高,不但要求有了疾病可以治疗,而且要求能预防疾病,或将疾病消灭在萌芽状态。医学的概念已不仅是关于“疾病”的科学,而是关于“健康”的科学。这是一个新的发展阶段。西医学以“预防医学”的兴起步入了这一境界,它代表着医学发展的方向。而古老的中医学则早已有了预防医学的理论与实践,即所谓“未病”及“治未病”的观念。这是世界上最早的预防医学,其基本思想是:“上工治未病,中工治欲病,下工治已病,圣人不治已病治未病”,意思是说:最高明的医生应是更重视疾病的预防,即所谓“治未病”;一般水平的医生善于治疗将要发生的疾病;而只懂得治疗已经发生的疾病,这种医生则属于低水平的医生,即“下工”。由此可见,祖国医学将疾病预防放在了很重要的地位,这为中华民族的繁衍茂盛作出了巨大贡献。

要想做到对疾病的预防,先要做到对可能发生疾病的预测,即什么样的人可能会发生什么样的疾病,这就与人的体质密切相关。因此对人体体质的研究就显得极为重要。了解了个人的体质,也就为疾病的预测及预防提供了依据。所以疾病的自我预测与预防始于对自我体质的判断。

## 一、体质的概念

朴素的体质观来源于这样简单的问题：为什么具有某些共同身体条件的人易患一些相同的病证；为什么人们患相同的疾病而反应能力不同；为什么有的人对寒邪耐受力强，有的人对热邪耐受力较弱；为什么有些人服用辛辣之品易出现燥热之象，有些人服用补药会“上火”等。其实这都是由于人们具有不同的体质所致。体质不同，就出现了人体对某些致病因子的易感性和所产生疾病类型的倾向性及生理反应的特异性。正如人体体质学家匡调元教授对体质所下的定义：体质是人在遗传的基础上，环境的影响下，在生长、发育和衰老过程中所形成的结构、机能、代谢上相对稳定的特殊状态。

人类体质学是综合了生物学、人类学、医学和心理学等学科的主要成就而形成的，它有很多分支学科，诸如气质体质学、医学体质学、人体发生体质学、人类群体体质学、生物体质学等。而每一分支学科又包含了不同的研究内容。总之，人类体质学涉及学科多、分科细，内容丰富，而与疾病预测及预防关系密切的是医学体质学，包括人体正常体质学、人体病理体质学、治疗体质学等。

中医学虽未明确提出“体质”的概念，但与其相关的内容则甚为丰富，已构成了完整体质学内容。本书正是按照中医学的体质学内容对体质的分类、各种类型体质的自我判断及对疾病的自我预测和预防进行探讨。

## 二、中西医学对体质的认识

### (一) 中医学对体质的认识

在中国古代文献中有不少关于人类体质的描述,包括体质形成机理及其与疾病治疗的关系等。

《周礼·地官·司徒》说:“一曰山林,其民毛而方;二曰川泽,其民黑而津;三曰丘陵,其民专而长,四曰坟衍,其民皙而瘠;五曰原隰,其民肉丰而庠”。意思是说山林地域的人体壮而多毛;川泽地域的人体黑而润泽;丘陵地域的人身圆而长高;坟衍地域的人体白而瘦弱;原隰地域的人肌肉丰厚而矮小。说明不同地理环境的正常人有不同的体质。《管子·水地篇》中有“越之水浊重而泊,故其民愚疾而垢。”《吕氏春秋·尽数》中有“轻水所多秃与癯人”,“重水所多尪与僂人”,“甘水所多好与美人”,“辛水所多疽与痤人”,“苦水所多尪与伛人”。说明水土条件对人体的影响。这是我国古代学者从人类生态学的角度观察人类居住环境、生活习惯与体质状态和发病特点的关系。这是影响体质的地域因素。

中医经典医籍《内经·灵枢》对人的体质作了极为详细而精辟的论述,内容十分丰富。

《灵枢·阴阳廿五人篇》根据人的禀赋不同,运用阴阳五行学说的理论,结合五色、五音归纳分述了二十五种人的不同特征,指出了他们的肤色、体形、性格以及对时令适应方面的差异,并根据二十五种人的不同特点提出不同的治疗原则。这是中医体质学最早最为全面的论说。以下摘录释译五行之人

的体质特点。

“木形之人，……其为人苍色，小头，长面，大肩背，直身，小手足，有才，好劳心，少力，多忧劳于事。能春夏不能秋冬，感而病生……”。意思是说五行(木、火、土、金、水)之中属于木形的人，其特征是：皮肤苍白，头小，面长，肩背宽大，身直，手足小，有才智，好用心机，体力不强，多忧劳于事物，对时令的适应，能耐受春夏，不能耐受秋冬，秋冬容易感受病邪而发生疾病。

“火形之人，……其为人赤色，广胛，锐面小头，好肩背髀腹，小手足，行安地，疾心，行摇，肩背肉满，有气轻财，少信，多虑，见事明，好颜，急心，不寿暴色。能春夏不能秋冬，秋冬感而病生……”。意思是说属于火形的人，其特征是肤色赤，齿根宽广，颜面瘦小，头小，肩背髀(大腿)腹各部的发育匀称美好，手足小，行路步履急速，心性急，走路时身摇，肩部和背部的肌肉丰满；有气魄，轻财，但少信用，多忧虑，对事物观察和分析很敏锐和明白，颜色好，性情急躁，不能享长寿，多暴死。这种人对时令的适应，多能耐受春夏的温暖，不能耐受秋冬的寒凉，秋冬时感受外邪，容易发生疾病。

“土形之人，……其为人黄色，圆面，大头，美肩背，大腹，美股胫，小手足，多肉，上下相称，行安地，举足浮，安心，好利人，不喜权势，善附人也。能秋冬不能春夏，春夏感而病生……”。意思是说属于土形的人，其特征是皮肤黄色，面圆，头大，肩背丰满而健美，腹大，下肢从大腿到足胫部都很健壮，手足小，肌肉丰满，全身上下各部都很匀称，步履稳重，做事足以取信于人。喜安静不急躁，好帮助别人，不争逐权势，善于团结人。这种人对时令的适应，能耐于秋冬，不能耐于春夏，春夏感

受了外邪就易于生病。

“金形之人，……其为人白色，方面，小头，小肩背，小腹，小手足，如骨发踵外，骨轻，身轻廉，急心，静悍，善为吏。能秋冬不能春夏，春夏感而病生，……”意思是说属于金形的人，其特征是皮肤色白，面方小头，小肩背，小腹，小手足，足跟坚壮，其骨如生在足踵的外面一样，行动轻快，禀性廉洁，性急，不动则静，动时则强悍异常。明于吏治，有斧断之才。对时令的适应上，能耐受秋冬，不能耐受春夏，感受了春夏的邪气易于患病。

“水形之人，……其为人黑色，面不平，大头，广颐，小肩，大腹，动手足，发行摇身，下尻长，背延延然，不敬畏，善欺给人，戮死。能秋冬不能春夏，春夏感而病生……。”意思是说属于水形的人，其特征是皮肤色黑，面多皱纹，大头、颐（面颊或腮）部宽广，两肩小，腹部大，手足喜动，行路时摇摆身体，尻（kāo 指臀）骨较长，脊背亦长，对人的态度既不恭敬又不畏惧，善于欺诈，常被杀身死。对时令的适应上，能耐受秋冬，不能耐受春夏，若春夏感受外邪，容易发生疾病。

《灵枢·卫气失常篇》将人体肥瘦大小分为膏、脂、肉三型，提出在辨证和治疗时要因人制宜。摘录释译如下：

“膏者，多气而皮纵缓，故能纵腹垂腴。肉者，身体容大。脂者，其身收小。……膏者多气，多气者热，热者耐寒。肉者多血则充形，充形则平。脂者，其血清，气滑少，故不能大。此别于众人者也。……众人皮肉脂膏不能相加也，血与气不能相多，故其形不小不大，各自称其身，命曰众人。……必先别其三形，血之多少，气之清浊，而后调之，治无失常经。”意思是说膏（肥胖）型的人，阳气充盛，皮肤宽纵弛缓，所以出现腹肌宽纵，肥

肉下垂的形态。肉型的人，身体宽大。脂型的人，肉坚而身形小。……膏型的人多气，气为阳，故体质偏于阳盛而能耐寒。肉型的人多血，形体充盛，而气质平和。脂型的人，其血清，气滑利而少，所以身形不大。这是三种人气血多少的情况，和一般人比较起来是有区别的。……一般的人，其皮、肉、脂、膏、血、气都没有偏多的情况，所以形体也不大不小而匀称，这就是一般人的标准。……治疗时首先必须辨别三种不同类型的体质，掌握各型人之血的多少，气的清浊，然后根据虚实进行调治。

《内经·灵枢》中有关体质的论述还有很多，涉及的体质学分科广泛。如《骨度篇》对人体骨骼作了测量；《肠胃篇》对人体消化道作了测量；《逆顺肥瘦》又将众人分成肥人、瘦人、肥瘦适中之人，以及壮士与婴儿之不同体质；《寿夭刚柔》按人之形气、阴阳、柔刚将众人分类；《论勇》将人分成勇怯两类，说明体质在发病过程中的主导作用。《通天》则根据禀赋不同，将人划分为太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳和平等五种不同类型；并分别描述了他们在意识、性格上的特征，提出了因人施治的法则。由此可见，《内经·灵枢》是中医体质学研究的主要专著。

中医后世医家继承发展了《内经》中医体质学思想，并使之更为具体而实用于临床。分述如下：

就体质的遗传性而论，中医一向强调禀赋的重要性。张景岳在《类经》中指出：“夫禀赋为胎元之本，精气受于父母者是也。凡少年之子多羸弱者，欲勤而精薄也。老年之子反强壮者，欲少而精全也。”《巢氏病源·漆疱候》中说：“漆有毒，人有禀性畏漆，但见漆便中其毒，亦有自性耐者，终日浇煮竟不为害也。”漆是一种涂料，有的人天生对漆过敏，接触后引起皮肤发痒，甚至发生肿胀。然而，有的人对漆则有耐受性，经常接触也

不会发生过敏现象。这些和先天禀赋即遗传性有关。

在年龄体质学方面,继《灵枢·逆顺肥瘦》“婴儿者,其肉脆,血少气弱”的论述后,又有《巢氏病源》的“小儿脏腑之气软弱易虚”,钱乙《小儿药证直诀》所论的“五脏六腑,成而未全,全而未壮,脏腑柔弱,易虚易实,易寒易热”的论述,都说明婴幼儿脏腑之气不足,为少气少血之体,因而易患疾病的体质特点。《温病条辨·解儿难》中将小儿的这种体质特点概括为“稚阴稚阳”之体。至于青年、壮年、老年不同的时期,其体质的特点,《内经》的论述亦很详细,如《灵枢·天年第五十四》所述:“人生 10 岁,五脏始定,血气已通,其气在下,故好走。20 岁,血气始盛,肌肉方长,故好趋。30 岁,五脏大定,肌肉坚固,血脉盛满,故好步。40 岁,五脏六腑十二经脉,皆大盛以平定,腠理始疏,荣华颓落,发颇斑白,平盛不摇,故好坐。50 岁,肝气始衰,肝叶始薄,胆汁始灭,目始不明。60 岁,心气始衰,苦忧悲,血气懈惰,故好卧。70 岁,脾气虚,皮肤枯。80 岁,肺气衰,魄离,故言善误。90 岁,肾气焦,四脏经脉空虚。百岁,五脏皆虚,神气皆去,形骸独居而终矣,”意思是说人生长到 10 岁的时候,五脏开始发育到一定的健全程度,血气的运行畅通无阻,而人之生长,先本于肾脏之精气,生气自下而上,所以喜动而好跑步。人到 20 岁,血气开始壮盛,肌肉也正在发达,所以行动更为敏捷,走路也快。30 岁的时候,五脏已经发育强健,全身的肌肉坚固,血气充盛,所以步履稳重,爱好从容不迫的行走。到了 40 岁的时候,五脏六腑十二经脉,都发育得很健全,已到了不能再继续盛长的程度,从此皮肤开始疏松,颜面的荣华逐渐衰落,鬓发开始花白,精气平定盛满不再有突出的发展,而是向衰老方面变化了,精力也不十分充沛,所以好静

不好动,而好坐。人到50岁,肝气开始衰退,肝叶薄弱,胆汁也减少,目为肝窍,所以两眼开始昏花。人到60岁的时候,心气开始衰弱,心气不足,经常出现忧愁悲伤的情绪。血气衰弱,运行不利,形体惰懈,所以好卧。70岁的时候,脾气虚弱,皮肤干枯不泽。80岁的时候,肺气衰弱,不能藏魄,言语也时常发生错误。90岁的时候,肾气也要枯竭了,其他四脏的经脉气血也都空虚了。到了百岁,五脏的经脉俱已空虚,五脏所藏的神气也都消失,只有形骸存在,因而天年终结。

关于性别不同,其体质特点不同这一点,在《内经》中已有详述,后世医家更有颇多发挥。《证治准绳》指出:“妇人童幼,天癸未行之间,皆属少阴,天癸既行,皆属厥阴;天癸既绝,乃属太阴经也。”文中“天癸”即指女子月经,意思是女性月经初潮前、绝经前和绝经后的体质类型是不同的。《妇科玉尺》中说:“男子之为道也以精,妇女之为道也以血”,“盖以男子之病,多由伤精,女子之病,多由伤血。”说明男子体质特点以精为主,女子体质特点以血为主,用以指导临床,则有男子惜精,女子养血之说。《丹溪心法》论及孕妇之体质时说:“产前当清热养血。”说明孕妇之体质多属血虚血热之体。”《医学入门》中说:“产后百病,皆血虚火盛,瘀血妄行而已。”说明产妇之体质多属阴血亏虚、血瘀之体。

在治疗体质学方面,辨质论治在中医学论著中处处可见,因为中医学的“辨证论治”中就包含了“辨质论治”的思想,而“治病必求其本”“急则治其标,缓则治其本”的中医治则中的“本”,是指治病必须从每个具体病人的体质类型去探讨,抓住疾病发生的本质,这里也包含了体质的内容。所以体质学贯穿在中医治疗学的始终。

## (二)西医学对体质的认识

西方医学家一直在探索着人类体质,但直到今日对体质的本质尚知之甚少。他们建立的体质类型学说较多,从开始的人体外形特征分型,到近几十年来逐步形成的生物医学体质人类学,使体质学内容不断得到发展。

将人类的体质状态分成若干类型的作法由来已久,几乎是与体质学说同时产生的,只是它们据以分类的指标及方法不同,因此各种类型的命名也不同。其分类的根据大致可分三类:按人体形态结构为主的,按生理机能为主的和按物质代谢为主的体质分型学说。其中按人体形态结构为主的体质分型学说内容最为丰富。而按生理机能为主的分型学说不多,按物质代谢为主的分型学说更少。

按形态结构为主的体质分型学说是西方体质人类学的传统,具有悠久的历史并积累了丰富的经验。其分型学说繁多,以下仅列举几种。

### 1. 体质类型三分法:

**矮胖型:**身材矮,四肢短而粗,面胖而方圆,鼻子低而阔,颈粗短,胸桶型,肋脊角大,肋间隙狭,横膈高,短头,骨骼较强壮,皮肤粗厚,浅表小血管扩张,内脏坚实,体围小,平滑肌呈高张性。儿童时期易于兴奋,后半生行动则较迟缓。甲状腺功能较差。心理特征是昂扬与抑郁交替出现,深度的粘液质反应。

**瘦长型:**身材高,四肢瘦而长,面瘦小而卵圆型,鼻子尖而高,颈瘦长,胸扁长,肋脊角小,肋间隙宽,横膈低,长头,骨骼

细弱,皮薄而细,浅表小血管不明显,内脏易动,不坚实,体围小,平滑肌无力,除神经系统及血管运动系统外比较缓迟。甲状腺功能可能较强。心理学特征是精神分裂症样人格。中度的粘液质反应。

**中间型:**结构上位于二者之中,没有明显的比例失调,解剖学上没有这一部分特别超过另一部分的现象。

## 2. 体质类型四分法

**肌型:**四肢及肌肉强壮,胸腔呈弓型,正面观躯体是矩形的,背面观则为梯形的,小的一边在下部,胸腹比例是合适的,连接肩缘与髂棘的线是笔直的,面形是正方的或长方形的。如果通过眉部及鼻子基底部画两条平行线,则可区别为三个带,即脑带、呼吸带及消化带。在肌型者,这些带是相称的,甚至是相等的。毛发发育正常,前发际线是直角的,眉毛较低而直,往往比较长而多,胡须、体毛较多。

**呼吸型:**躯体上半身较为发达,占优势,胸廓在宽与长的方面都发育较好,以致底部的肋骨与髂嵴非常靠近而几乎形成一个围绕腹部的骨性围带,其剑突角较肌型者明显尖锐,胸部较腹部明显占优势。在面部呼吸带较大,因此,面部呈菱形。

**消化型:**全身以腹部及下颌较为发达,颈短而多脂肪,肩部较狭,斜塌向下,躯干较大,尤其是下半部,腹部较胸部突出。剑突角呈开放形,肋骨之下部分与髂嵴之间的距离较远,面部的消化带远较其他二型为发达。

**脑型:**其特征是颅大,头似乎放置在一个相对瘦小的躯体之上。面部的脑带十分发达,形成一个倒置的三角形。从侧面看,其前额突出,面部的毛发较少,口与唇较小,总体看来,脑

型者的躯体短小而呈无力的表现。

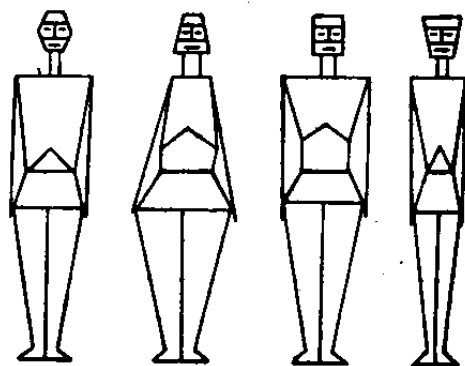


图 1—1 体质的类型四分法。

从左至右：呼吸型、消化型、肌型、脑型

### 3. 身心相关体质类型

**副交感神经紧张型：**这种类型的人主要是消化系统和心血管系统的紊乱，表现为呼吸缓慢，唾液较多，不自觉出汗，四肢较湿，皮肤一般较苍白而冷，体力较差，易于疲劳，嗜睡，易于增加体重等，其心理特征为压抑，犹豫，胆怯，冷淡，悲伤，伴有一些晦暗的思想。

**交感神经紧张型：**除周期性的危机感外其表现为强烈的腹泻倾向，心动过速，高血压，以及皮肤干燥，面部潮红，突然的或被动的神经痛，具有过度运动与工作的能耐，常作些无用的活动，常有振颤及失眠，食欲过盛，但体重并不因此而增加，常表现为暴力性，不易控制的情绪及易怒，敏感，缺乏自我控制，易于奢望，但伴有间隙性的忧郁症。

**交替性神经紧张型：**上述两组表现的周期性交替出现为这一型的特征。

#### 4. 生物体型分类

这一分类包含了人的生理学的,神经—内分泌学的及心理学的特征。

**强壮瘦长型:**体形呈线型结构,身高略高于平均值,较瘦,仅伴有相对的小内脏型的特征;四肢瘦长,肌肉长而有弹性,因此很有力。手与足长,骨骼坚强。头常是中型或短型的,前额较高,面部的骨性标志较明显,眼睛大而鼻子长,第二性征发育很好,血压及消化功能正常。交感神经相对占优势,情绪易激动和易受刺激,富于想象力,具有内向的及悲观主义的个性,情绪与举止常不稳定而易变。他们属于精神分裂症样类型。

**无力瘦长型:**体形呈线型结构,胸腔腹腔较窄而扁,因此躯干较扁。面长而成角,伴有颧骨突出,颞部小而短,颈长,身长可高于或低于平均值。体重较轻。与前型相比,这种类型属于相对的或绝对的小内脏型。骨骼发育较差,肌肉瘦弱,血压低,腹部无力,常见肠蠕动波形。自主神经系统易受刺激,这可在精神方面反映出来。第二性征发育较差。这种类型是浪漫性的及抑郁的情绪过敏,

**强力胖型:**体形呈宽型结构,平均身高常低于平均身高,相对体重较大,相对的或绝对的大内脏型。四肢很短,躯干宽而坚实,骨和肌肉发育较好。六角形或成角的面部轮廓,伴有高的前额,合适的成比例的鼻子及宽阔的下颌骨。饱满而长的胸,宽阔而突出的腹部。性的发育较好,偶有发育过度的。这型个体本能较强,呈欣快的、外向性格的、豪爽的个性。工作卖力但缺乏灵活性,他们具有具体的有分析能力的头脑。