

Zhongyi Tizhi Bianshi

体质辨识

中医

付作举



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)



体质辨识

ZhongYi TiZhi BianShi

付作举◆编著

西南交通大学出版社
• 成都 •

图书在版编目 (C I P) 数据

中医体质辨识 / 付作举编著. —成都: 西南交通大学出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5643-2627-2

I. ①中… II. ①付… III. ①中医学—体质学 IV.
①R2②Q983

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 203375 号

中医体质辨识

付作举 编著

责任编辑	秦 薇
特邀编辑	张 莉
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	120 mm × 185 mm
印 张	5.75
字 数	109 千字
版 次	2013 年 8 月第 1 版
印 次	2013 年 8 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-2627-2
定 价	21.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

著名中医学家、北京中医药大学教授王琦及其医学研究室的“中医体质分类判定标准的研究及其应用”项目，荣获了 2007 年度国家科技进步二等奖。该项成果建立了中医体质分类的理论模型，制定了《中医体质分类与判定》标准，为体质分类提供了标准化的工具和方法，使体质辨别具有了规范化的依据和准则。2009 年 3 月 26 日，中华中医药学会据此制定并正式颁布了中华中医药学会标准——《中医体质分类与判定》，使之成为行业标准。

中医体质分类将人的体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、寒湿质、血瘀质、气郁质、特禀质十种类型，而且已纳入《国家基本公共卫生服务规范（2009 版和 2011 版）》。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。从体质状态及不同体质分类的特性，把握其健康与疾病的整体要素与个体差异，制定防治原则，选择相应的治疗、预防、养生方法，就能进行因人制宜的干预，从而达到“未病先防、既病防变、病后防瘥”的目的。由此可见，体质辨识为中医“治未病”提供了有效的方法和途径。

笔者集多年的临床观摩和中医管理实践，参考众家研究成果，编写了这本书，以科普宣讲的语言，简化了深奥的医学理论描述，讲述各种体质的辨识及其养生原则、饮食起居、体育锻炼、生活习惯，并增加了有关儿童、孕产

妇、老年人中医保健，慢性疾病中的高血压、Ⅱ型糖尿病的养生保健。愿能为乡镇卫生院的医务人员和乡村医生在基层开展中医体质辨识和中医预防保健工作时提供指导，为普通百姓保养自己的身体提供一些参考和帮助。

笔者受国家和省中医药管理局安排，在省内一些市、县甚至在外省参加中医先进单位创建指导、评审时，经常会遇到“究竟西医好还是中医好”的问题，笔者的回答是：西医、中医都好，有些病中医没有办法，但西医却有立竿见影的效果，而有的病西医怎么检查都查不出个究竟，而中医几帖汤药就解决问题。还是中国人比西方人有福气，西方人只有西医一种医学方法为他们治病，而中国人却有中医、西医两种方法治病养生。要说中医行不行，就要看国人的身体素质是否比别人更强，平均期望寿命是否比别人更高，因为我们是以两种方法去与别人一种方法来比较如何治病养生。因此，以体质辨识为基础，注重个性化养生保健，通过“治未病”提高人们的身体素质和国人的期望寿命，就是中医优势和特色的具体体现，也是笔者编写这本书的最大期望。

在本书的出版过程中，得到了冯兴奎、方清、陈天然、李建强、何建修、李华成、张友平、何志伦、董先荣、陈朝礼、张华明、周雪梅、何发斌等人的关心和帮助，在此表示感谢！

付作举

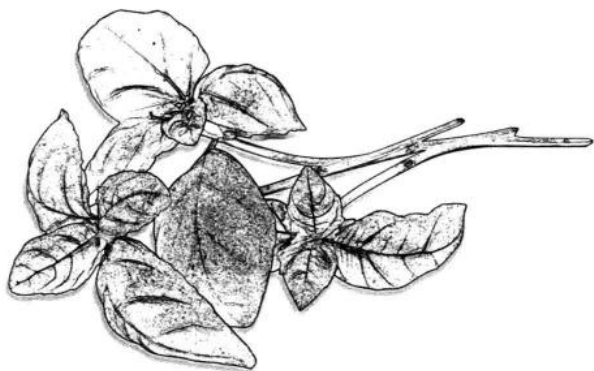
2013年7月

目 录

1 平和质	1
2 气虚质	7
3 阳虚质	13
4 阴虚质	21
5 痰湿质	29
6 湿热质	37
7 寒湿质	43
8 血瘀质	55
9 气郁质	65
10 特禀质	73
11 0~6岁儿童中医保健	79
12 孕产妇中医保健	93
13 老年人中医保健	107
14 高血压	121
15 II型糖尿病	139
附一 几种减肥方法介绍	153
附二 自我体质辨识 60 问	158
附三 中医体质分类与判定自测表	166
参考文献	177

平和质

ZhongYi
TiZhi BianShi





概念：“平和质”又叫平和体质，是最稳定、最健康的体质。素问：“阴平阳秘，精神乃治”。阴气平顺，阳气固守，二者相互调节，维持相对平衡。表现为体态适中、面色红润、精力充沛、脏腑功能状态强健壮实。平和质在人群中所占比例约为 32.75%，即人群的三分之一，男性多于女性，年龄越大，平和质的人越少。

中医整体观认为，人体的脏腑、气血经络在阴阳的统摄下形成一个整体，人生活在自然里，要受“风、寒、暑、湿、燥、火”六淫和有毒有害物质的侵袭和影响，所以人与自然是一个整体。人以群体方式生活，要与他人和社会组织打交道，因此，人与社会也是一个整体。人在自身、自然、社会三大因素的作用下，能保持体内“金、木、水、火、土”五脏生克乘侮关系的和谐和阴阳的平衡，其体质就能达到最好的状态——平和质，“正气内存，邪不可干”。并不是青壮年人就一定是平和质，因为青壮年人承担的社会责任大，压力也大，打破阴阳平衡的概率更大。“非典”时受传染的青壮年多，小孩和老人少就是一个例证。人体这种平衡一旦遭到破坏，就会呈现出不同表现的病理状态，人就会生病。

总体特征：阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

形体特征：体型匀称、健壮。

常见表现：面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神、鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲

劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳较佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。

心理特征：性格随和开朗。

发病倾向：平素患病较少。

适应能力：对自然环境和社会环境适应能力较强。

养生与保健：平和质人的养生原则是维持人体阴阳的总体相对平衡，不因人体内部因素和外界社会、自然因素的影响而使这种平衡遭受破坏。平和质的人，人体本身的阴阳是平衡的，药物补益反而容易破坏人体的阴阳平衡，因而平和质的人不宜药补，而要“谨和五味”，适应气候、季节、年龄变化，慎起居，节饮食，适寒温。四十岁是人体体质的转折点，在这个点上，人体各种机能开始走向衰落，女子以血为用，血容于面，血的滋养功能减退，所以四十岁以后的女性从颜面上看，就比同龄的男性显得苍老；而男子以气为用，四十岁以后的男性元气温煦功能减弱，所以在体力、耐受力方面都不如从前，性生活的次数也比以前减少。所以四十岁以后的女性要着重补血，而男性则着重补气。

饮食方面：重在调节，注意荤素搭配，避免同一类食物重复食用。“早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少”，不吃夜宵。可以酌量选食具有缓补阴阳作用的食物，以增强体质。这类食物有：粳米、薏苡仁、豇豆、韭菜、甘薯、南瓜、银杏、核桃、龙眼、莲子、鸡肉、牛肉、羊肉等。

春季阳气初生，食辛甘之品以发散，不宜食酸馊

之味。

可选韭菜、香菜、豆豉、萝卜、大枣、猪肉等。

夏季心火当令，食辛味助肺以制心，清淡而不宜肥甘厚味。可选菠菜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、桃、李、绿豆、鸡肉、鸭肉等。

秋季干燥易伤津液，宜食性润之品以生津液，不宜辛散之品，可选银耳、杏、梨、白扁豆、蚕豆、鸭肉、猪肉等。

冬季阳气衰微，宜食温补之品以护阳气，不宜寒凉之品。可选用大白菜、板栗、大枣、黑豆、刀豆、羊肉、狗肉等。

起居方面：在深度睡眠中，人体细胞可以自我修复，最佳睡眠时间应在晚上十点至凌晨三点，中医认为，睡眠的过程，就是人体阳气封藏即阳气入阴的过程，子时胆经主令，阳气生发，应不超过十一点入睡。对应四季，人体的睡眠以下面几句话为原则：春三月，夜卧早起；夏三月，夜卧早起；秋三月，早卧早起；冬三月，早卧夜起。儿童睡眠时间应长，女性次之，男性稍短。

运动方面：用时半小时，不宜太长，避免剧烈，太长太久或运动过猛反而损阴损阳，运动员的平均期望寿命低于普通人群就可以证明这个道理。运动可选择太极拳、太极剑、散步。空间以在氧气充足的地方为最佳。

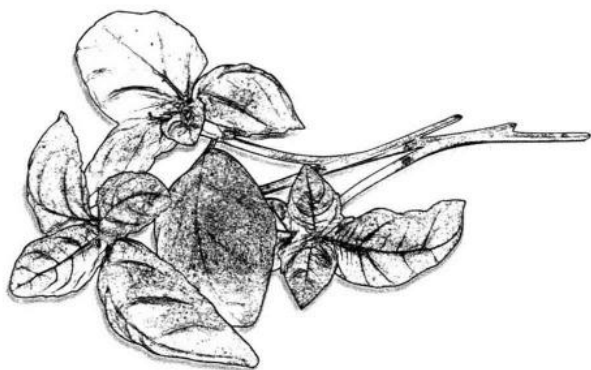
生活习惯：中医认为烟草为辛热秽浊之物，易生热助湿，劫掠津液，使人呕恶、咳嗽、咯痰甚至脏器

实质变为坚硬如岩即西医的癌症；酒性热生湿，少饮和血温阳，每周饮 50 毫升至 100 毫升为宜，多饮因其“湿中发热近天相火”（《本草衍义补遗》语）堪称湿热之最，必助阳热，生湿痰。出现咯痰、身重、乏力等症状，甚至损害肝脏、脾胃等脏器，还能使脑力、记忆力减退，少年早熟，未老先衰。

气虚质



ZhongYi
TiZhi BianShi





概念：气虚质是因先天不足，后天失养，或大病久病、年老气衰所致元气不足或亏损，以气短、乏力、自汗等机体、脏腑功能低下为主要特征表现的体质状态。先天不足主要表现为早产、父母体弱或年长受孕。后天失养主要为偏食、厌食、人工喂养不当，幼小多病或发育不良。气虚质的人群多分布于我国西部、东部地区，在其他地区也有一定的比例。

总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。

心理特征：性格内向，不喜冒险。

发病倾向：易患感冒、内脏下垂（如胃下垂、子宫脱垂、直肠脱垂）等病；病后康复缓慢。

适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪。

养生与保健：气虚质的气虚为元气虚，元气为先天之气，应常予滋养。元气为先天之精化生，肾所藏，经脾胃濡养，借三焦和经络运行分布于全身，是人体最基本最重要的气。元气生于先天，滋养于后天脾胃。

饮食方面：明代嘉靖的汪机（字省之，公元1463—1540，安徽祁门人）即擅用黄芪培护元气。饮食以培补元气，补气健脾为调理原则。可选小米、粳米、糯米、扁豆、苡仁、淮山药、党参、香菇、牛肉、兔肉、猪肚、鸡肉、鹅肉、鹌鹑、鸡蛋、鲢鱼、鲨鱼、鳊鱼、刀鱼、黄鱼、比目鱼、花菜、胡萝卜、马铃薯

等具有健脾益气作用、营养丰富且易于消化的食品，少食空心菜、生萝卜、青萝卜、大蒜、荞麦、柚子、山楂、薄荷、槟榔、白酒等耗气的食物。不可食用过于粘腻或难以消化的食物。饮茶宜红茶，不宜多饮绿茶。黄芪做茶饮可补气，每天放上十几片，喝到没有味道、颜色为止。

【药 膳】

山药粥

将山药 30 克和粳米 180 克一起入锅加清水适量煮粥，煮熟即成。此粥可在每日晚饭时食用。此粥具有补中益气、益肺固精、强身健体的作用。

黄芪童子鸡

取童子鸡 1 只洗净，用纱布袋包好生黄芪 9 克，取一根细线，一端扎紧纱布袋口，置于锅内，另一端则绑在锅柄上。在锅中加姜、葱及适量水煮汤，待童子鸡煮熟后，取出黄芪包，加入盐、黄酒调味即可食用。可益气补虚。

人参莲肉汤

人参（儿童可以用太子参代替人参）6 克，莲子（去心）10 枚，冰糖 15 克。将人参、莲子放入蒸盅内，加适量水浸泡，隔水蒸一小时左右。食用时，喝

汤，吃莲肉。此汤有补气健脾功效，气虚者可常食。

【药物调理】

常用补气的中药有党参、黄芪、白术、山药、大枣等，另外还配合茯苓、桂圆肉、莲子、甘草、陈皮等中药。代表方有：四君子汤、补中益气汤。

四君子汤

人参、白术、茯苓、甘草。

功能主治：益气健脾。用于脾胃虚证，表现为面色萎白，语音低弱，气短乏力，食少便溏，舌淡苔白，脉虚弱。

补中益气汤

黄芪、人参、白术、炙甘草、当归、陈皮、升麻、柴胡、生姜、大枣。

功能主治：补中升阳。用于脾胃气虚，少气懒言，四肢无力，困倦少食，动则气短等症。子宫下垂、胃下垂或其他内脏下垂者也多用此方。

【艾灸按摩调理】

中医针灸强壮穴中，有足三里、气海、关元 3 个穴位，（足三里位于外膝眼下 3 寸、气海、关元位于肚脐直下 1.5 寸以及 3 寸）。可用艾条温和灸此三穴，有补气壮阳的作用。用手掌拍打或顺时针按揉足三里穴 90~360 次，用手掌顺时针按揉气海、关