

中医体质辨识讲座

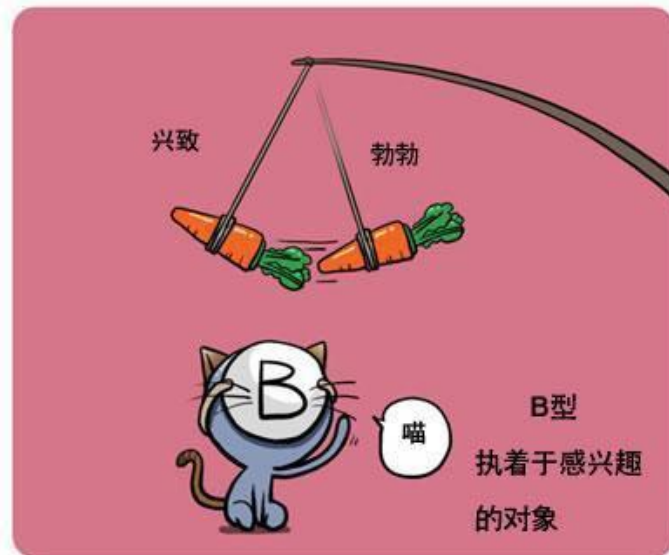


◆ “世界上没有两片完全相同的树叶”，
也“没有完全相同的两个人”



个体间存在差异性

关于血型的考察

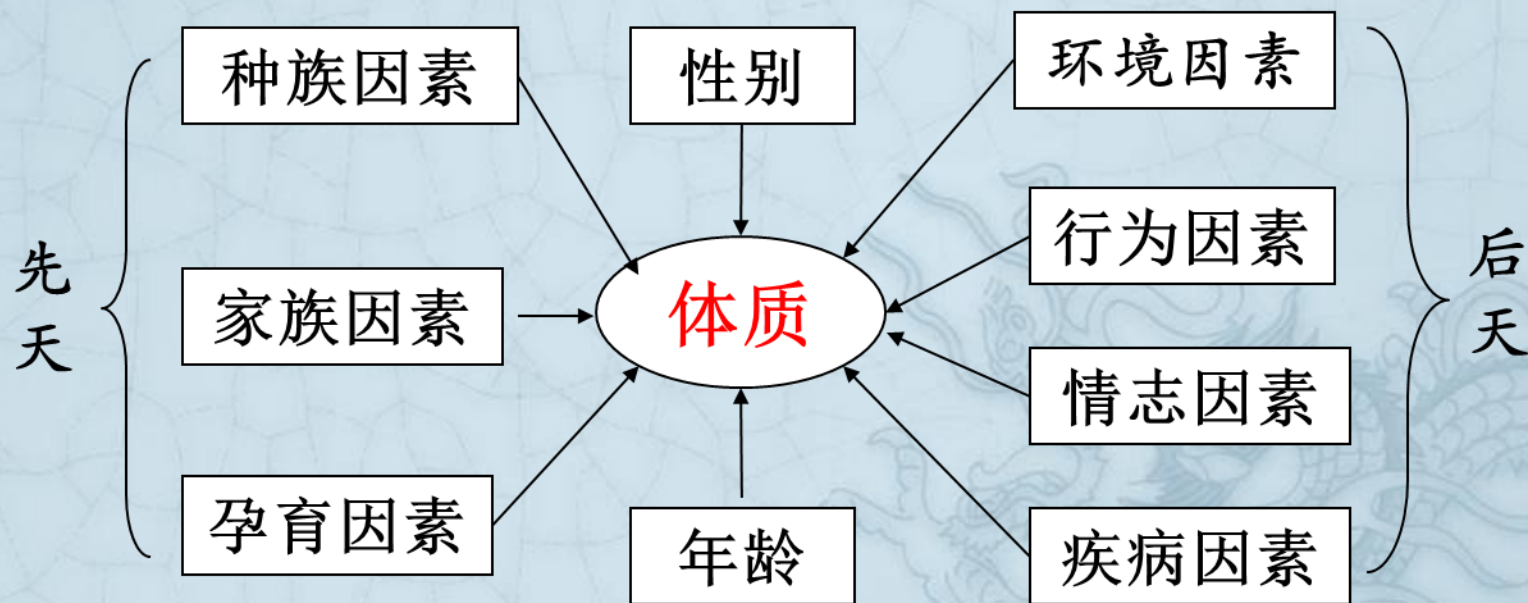


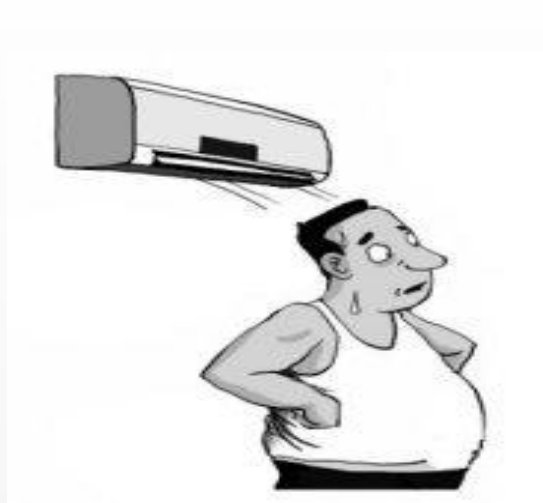
日本：花瓶打碎试验

- ◆ 将A、B、AB、O四种不同血型的宝宝集中到一起，假装打碎了一个很重要的花瓶，不同血型的宝宝反应大相径庭
- ◆ **A型**：看到花瓶被打碎惊呆了，反应十分灵敏，而且马上跑去报告老师（倔强灵敏小天使）
- ◆ **B型**：看到花瓶碎了反而更高兴，乐观的说“没事的”，还帮忙出招骗过老师（天真感性乐天派）
- ◆ **AB型**：更加淡定，安静地看着碎玻璃，一副“与我无关”的样子（灵敏动感小超人）
- ◆ **O型**：在老师回来的时候马上指出是谁把花瓶摔碎了（自然率性自信小子）

中医体质概念

★体质是指人体生命过程中，在**先天禀赋**和**后天获得**的基础上形成的形态结构、生理功能和心理状态等方面综合的、相对稳定的固有特质





治病、养生都要量体裁衣



为什么要了解体质

- ◆ **了解体质可以分析与疾病发生的相关性；体质不同，发病倾向也不同**
- ◆ **了解体质可以指导养生保健；认识了自己的体质，对于好发的疾病可以早做预防，推迟或彻底消除疾病的发生**

如何判别体质

- ◆ 中医主要通过观察形态、体型、体态、头面、五官、躯干、四肢、皮肤面色、毛发及舌象、脉象等，了解个体的体质状况及体质差异。



寒性体质、中性体质、热性体质

- ◆ **寒性体质**：面色苍白，怕冷或四肢冰冷，口淡不渴，大便稀软，尿频量多色淡，痰涎清，涕清稀，舌苔白，易感冒，喜食热物品或热饮。
- ◆ **中性体质**：体质的人不寒不热、形体胖瘦匀称、体格健壮、发茂乌黑、面色光泽、食欲正常、睡眠良好、耐寒耐暑、精力充沛。
- ◆ **热性体质**：形体消瘦，精神易于激动，小便短少或黄，大便干燥或秘结，畏热喜凉，五心烦热或日晡微热，喜食冷物或冷饮。

体质九分法

★体质不仅表现为个体差异性，而且具有群类趋同性

★中华中医药学会综合中国人体不同的特征，将人群体质分为九种基本类型：

平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质

痰湿质、湿热质、气郁质、瘀血质

特禀质

简要介绍九种体质

亿万苍生，人分九种，一种平和，八种偏颇



一、平和体质

◆ 特点：

◆ 体态适中、面色红润、精力充沛，性格开朗，健康状况较好。

◆ 常见表现：

- ◆ 1.面色、肤色润泽，目光有神，头发稠密有光泽。
- ◆ 2.鼻色明润，嗅觉通利，味觉正常，唇色红润。
- ◆ 3.睡眠安和，胃口良好，二便正常，舌淡红，苔薄白，脉和有神。



一、平和体质

- ◆ 调护原则：重在维护
- ◆ 1.膳食平衡，荤素搭配，食物多样化。
- ◆ 2.建议多吃五谷杂粮、适当食用蔬菜瓜果，少吃过于油腻及辛辣之物。（五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气）
- ◆ 3.气味调和，因食施膳。寒温适中，不过于偏食，一般以选择平性食物为宜。
- ◆ 4.起居适宜；运动保健。
- ◆ 5.掌搓涌泉穴、点揉足三里等。

二、气虚体质

◆ 特点：

- ◆ 语音低弱、气短懒言、自汗，神疲乏力，常虚喘，易患感冒、器官脱垂等疾病。

◆ 常见表现：

- ◆ 1. 形体特征：偏胖；肌肉松软不实。
- ◆ 2. 心理特征：性格内向，不喜冒险，喜安静。
- ◆ 3. 发病倾向：易患感冒、内脏下垂等；病后向愈缓慢。
- ◆ 4. 适应能力差，不耐受风、寒、暑、湿邪气。
- ◆ 5. 美容问题：黄脸虚浮。



二、气虚体质

- ◆ 调护原则：培补元气、补气健脾
- ◆ 情志调摄：稳定乐观；不可过度劳神。
- ◆ 1. 健脾益气，多食用具有益气健脾作用的食物，如黄豆、白扁豆、山药、鸡肉、香菇、大枣、桂圆等。
- ◆ 2. 少食具有耗气作用的食物，如空心菜、生萝卜等。同时忌食肥甘厚味、生冷苦寒之品。

二、气虚体质

- ◇ 起居调摄：
- ◇ 劳逸结合、避免汗出当风。
- ◇ 穴位保健：
- ◇ 气海穴、关元穴。
- ◇ 中药代茶饮：黄芪、西洋参



三、阳虚体质

- ◆ 特点：
- ◆ 肢寒怕冷（胃脘、背部、腰膝、手足），安静内向，饮食喜热，受凉后容易腹泻；精神不振。
- ◆ 常见表现：
- ◆ 1.形体特征：肌肉松软不实。
- ◆ 2.心理特征：性格内向，多沉静。
- ◆ 3.发病倾向：易患痹症、咳喘、泄泻等；感邪易从寒化。
- ◆ 4.适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒湿邪。
- ◆ 5.美容问题：黑眼圈、黄褐斑、肥胖等。



三、阳虚体质

- ◆ 调护原则：温养佐以养阴/平补阴阳
- ◆ 1.温补阳气，多食温热，羊肉、韭菜、生姜、核桃、腰果、荔枝、龙眼等，忌食生冷。也要适当吃些熟萝卜、白菜、芹菜、青菜，以免进补过度而上火。
- ◆ 2.“动则生阳”，加强体育锻炼，如选瑜伽、太极拳、五禽戏等，避免感受风寒湿。
- ◆ 3.中药泡脚方：桂枝、艾叶等。

三、阳虚体质



四、阴虚体质

- ◆ 特点：
- ◆ 咽干舌燥，五心烦热，眼睛干涩，皮肤干燥脱屑，大便干燥，频繁上火。
- ◆ 常见表现：
- ◆ 1.形体特征：偏瘦。
- ◆ 2.心理特征：性格外向、易急躁。
- ◆ 3.发病倾向：易患便秘、燥证、消渴等病；感邪易从热化。
- ◆ 4.适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。
- ◆ 5美容问题：皮肤干燥、脱发、白发。

四、阴虚体质

- ◆ 健康状态：易患习惯性便秘、消渴（糖尿病）、出血证及高血压、缺血性脑卒中、女性不孕症、弱精症、失眠、甲亢。
- ◆ 调护原则：滋补肾阴、壮水制火
- ◆ 1.平素多食用一些芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、桑葚、枸杞子、百合、甘蔗、鱼类等滋阴的食物，以保养阴精。
- ◆ 2.少食辛辣刺激性食物，以免耗损津液。
- ◆ 3.起居避免夏练三伏，工作环境尽量避开烈日酷暑，
- ◆ 避免熬夜、适度安排好自身工作节奏。



四、阴虚体质

中药代茶饮：

百合、沙参、麦冬



五、痰湿体质

◆ 特点：

- ◆ 多汗且黏腻，痰饮多，舌苔厚，口黏腻或甜，身困体沉，腹部多肥满松软，皮肤油脂分泌较多，易患代谢性疾病。

◆ 常见表现：

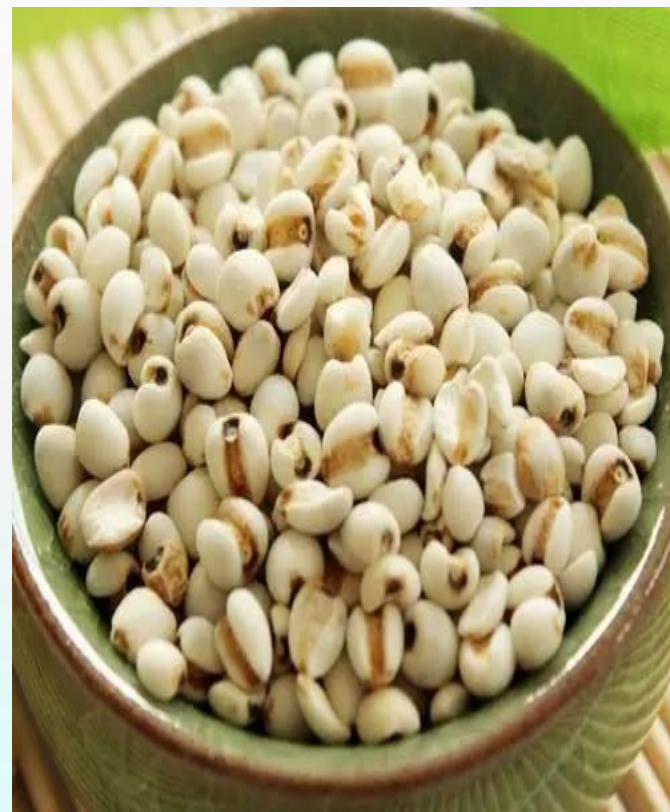
- ◆ 1.形体特征：体胖腰圆、油黏腻滑。
- ◆ 2.心理特征：温和、稳重、善于忍耐。
- ◆ 3.发病倾向：易患鼾症、中风、胸痹等；代谢疾病（脂肪肝、脂肪瘤、糖调节受损、代谢综合征）；男子前列腺炎、女子多囊卵巢综合征、妇人不孕等。
- ◆ 4.适应能力：对梅雨季节、湿重环境适应能力差。
- ◆ 5美容问题：油性皮肤；眼袋；
- ◆ 痤疮。



五、痰湿体质

- ◆ 调护原则：健脾祛湿，化痰泄浊
- ◆ 1. 健脾化湿、多食清淡的原则，忌用肥甘油腻煎炸等不易消化的食物。
- ◆ 2. 适当通利，消脂利湿，如冬瓜、白萝卜、薏苡仁等。
- ◆ 3. 起居环境干燥；睡觉枕头不宜过高，穿衣宽松散气。坚持长期运动，强度适宜，不宜在阴雨季、气候湿冷的气候条件下进行。
- ◆ 4. 中药代茶饮：茯苓、冬瓜皮、玉米须、荷叶等。

五、痰湿体质



六、湿热体质

- ◆ 特点：
- ◆ 面部易出油，皮肤易生痤疮，常感口苦、口臭，性格多变易烦恼，容易急躁，舌苔黄腻
- ◆ 常见表现：
 - ◆ 1.形体特征：中等或偏瘦。
 - ◆ 2.心理特征：性格多变易烦恼。
 - ◆ 3.发病倾向：易患皮肤湿疹、疮疖、口疮、黄疸
 - ◆ 4.适应能力：对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。
 - ◆ 5美容问题：脂溢性脱发、油面痤疮。



六、湿热体质

调护原则：

- ◆ 1. 清热祛湿。食物宜清淡，常食解毒、健脾、利湿、清火之品，忌食肥甘厚味、辛辣生冷之品。
- ◆ 2. 宜选用甘寒或苦寒的清利化湿食物，如绿豆、绿豆糕、绿茶、芹菜等。
- ◆ 3. 起居需保持居室干燥、通风良好。需保持二便通常，防止湿热积聚。
- ◆ 4. 运动宜做中长跑、游泳、各类球类、武术等强度大的锻炼，避免在烈日下长时间运动。
- ◆ 5. 穴位：支沟穴、阴陵泉穴。
- ◆ 6. 中药代茶饮：黄连、栀子、芦根

六、湿热体质



七、气郁体质

◆ 特点：

- ◆ 闷闷不乐，多愁善感，性格不稳定，敏感多虑，感情脆弱；常感胸胁胀痛及咽喉堵塞，（典型代表人物：林妹妹）。

◆ 常见表现：

- ◆ 1.形体特征：瘦者偏多。
- ◆ 2.心理特征：性格不稳定、敏感多虑；抑郁、焦虑、孤独。
- ◆ 3.发病倾向：不寐、郁证、乳腺增生、围绝经期综合征
- ◆ 4.适应能力：不适应阴雨天气；对精神刺激适应差。
- ◆ 5美容问题：黄褐斑。

七、气郁体质

- ◆ 调护原则：疏肝行气，开郁散结
- ◆ 1.行气解郁、芳香开郁。多食菊花、茉莉花、大麦等，少食收敛酸涩之品，如石榴、乌梅、草莓、杨桃，酸枣，李子等。
- ◆ 2.多参加群体性体育项目、坚持做大强度、大负荷的“发泄式”锻炼，如跑步、登山、游泳。
- ◆ 3.穴位：合谷穴、太冲穴。
- ◆ 4.中药代茶饮：玫瑰花



八、血瘀体质

- ◆ 特点：
- ◆ 口舌偏黯，肌肤易出现褐斑、有色素沉着，易出现肌肤甲错，肢体麻木、烦躁健忘。
- ◆ 常见表现：
- ◆ 1.形体特征：胖瘦均见。
- ◆ 2.心理特征：性格偏于浮躁、易健忘。
- ◆ 3.发病倾向：癥瘕、胸痹（冠心病）、痛症（强直性脊柱炎、腰椎间盘突出症）、血症。
- ◆ 4.适应能力：不耐受寒邪。
- ◆ 5.美容问题：黑眼圈、疤痕脸、黄褐斑。



八、血瘀体质

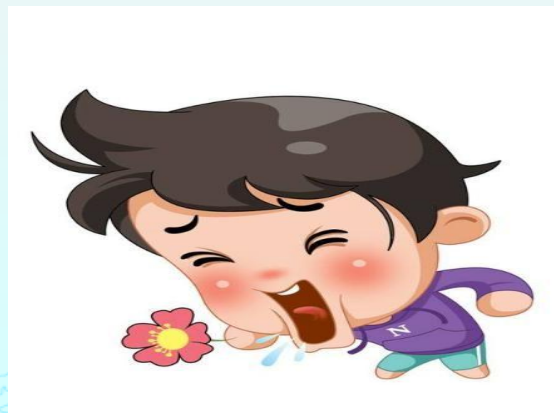
- ◆ 调护原则：活血祛瘀，疏利通络
- ◆ 1. 忌食寒凉、收敛之品
- ◆ 2. 气郁与血瘀常常互为因果，宜多配伍一些具有行气功能的食材如山楂、醋、玫瑰花、黑豆、油菜等。
- ◆ 3. 居室宜温暖舒适，保持大便通畅、避免长时间久坐，宜在阳光充足时进行户外活动。
- ◆ 4. 中药代茶饮：丹参、当归。

八、血瘀体质



九、特禀质

- ◆ 特点：
- ◆ 过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；或患有遗传性疾病。
- ◆ 常见表现：
 - ◆ 1.形体特征：过敏体质一般无特殊形体特征。
 - ◆ 2.发病倾向：过敏体质；哮喘、荨麻疹、过敏性鼻炎及药物过敏；遗传疾病；血友病。
 - ◆ 4.适应能力：自然及社会环境适应能力差。
 - ◆ 5美容问题：过敏性皮炎、
 - ◆ 化妆品过敏。



九、特禀质

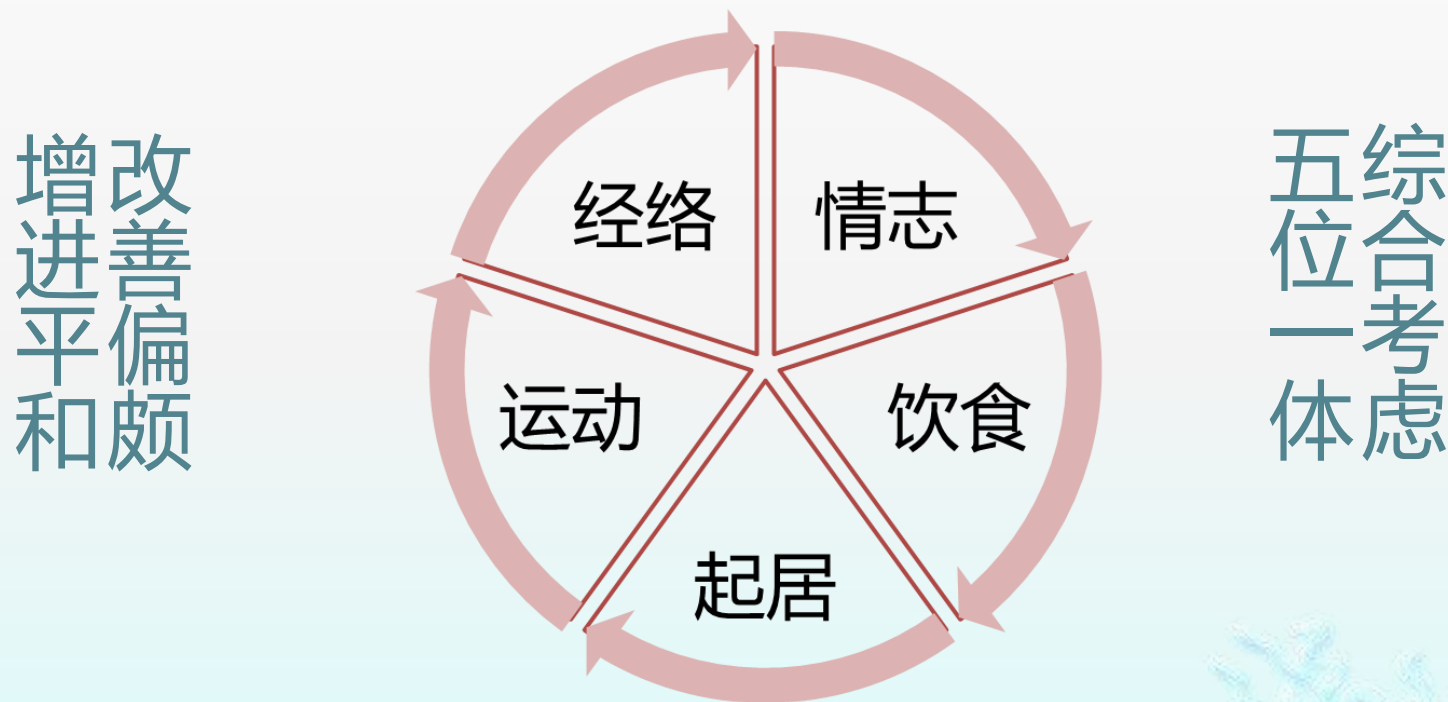
- ◆ 调护原则：益气固表，或凉血消风
- ◆ 1.平时宜多食五谷杂粮，均衡清淡，粗细搭配适当，荤素搭配合理
- ◆ 2.忌生冷、辛辣、肥甘厚味以及各种“发”物
- ◆ 3.慢跑、散步等户外运动、不宜剧烈运动，避免春天或季节交替时长时间野外锻炼，避免风寒。
- ◆ 4.穴位：神阙穴、曲池穴。
- ◆ 5.中药预防：玉屏风散
- ◆ 6.中药外洗：荆芥、防风、蝉蜕等

九、特禀质



不同体质如何养生

重要原则：辨体施养



- 不同体质的人采用不同的养生保健方法
- 才能达到促进健康、防病延年的目的