

对照“中医体质分类表” “对号入座”来养生



每年立冬，养生达人和家庭主妇就会全家总动员，煲一锅药膳汤全家喝。中医认为，每个人的体质都是一个特殊的个体，每个人都秉承了父母不同的遗传特征，加上不同的生活环境和经历，体质也千差万别。中医师可以通过望、闻、问、切来收集患者身体情况，包括脸色、声音、胖瘦、壮弱、行动、舌苔、脉象等来判断一个人的体质。根据自己的体质制订养生方案，才能事半功倍。

9 种体质 你是哪一种

北京中医药大学王琦教授带领体质研究课题组历时 30 年结合流行病学调查，将目前中国人的体质分为主要的 9 种：平和、阳虚、阴虚、痰湿、湿热、气郁、气虚、血瘀、特禀。

你属于哪种体质类型？平时有什么表现症状？专家有何养生建议？请关注健康的市民参考该《中医体质辨证体质分类表》制订养生方案。需要提醒的是，准确分清体质，需要中医望闻问切。

1 平和体质

体质表现：睡眠好、食欲好、中庸之道，不伤不扰，顺其自然。
养生建议：多吃五谷杂粮、蔬果，少食油腻辛辣之物。坚持运动。

2 气虚体质

体质表现：气虚疲乏，语声低微，少气懒言，经常出虚汗，性格内向。
养生建议：多吃益气健脾的小米、黄豆、鸡肉、龙眼肉、淮山、莲子、大枣等。补益须缓缓而补。
温馨提示：可服玉屏风散预防。

3 湿热体质

体质表现：长痤疮、口腔溃疡，脸和鼻尖油亮。大便黏滞小便发黄，性格急躁易怒。
养生建议：少吃甜食、辛辣食物。禁烟酒，忌熬夜。可配合刮痧、拔罐等经络治疗方法。
温馨提示：常用成药有六一散、清胃散、甘露消毒丹等，但不宜久服。

4 阴虚体质

体质表现：手脚心发热，面颊潮红、口干舌燥、大便干结。外向好动急躁。
养生建议：多吃甘凉滋润的食物如瘦猪肉、鸭肉、绿豆、冬瓜、莲藕、雪梨、甘蔗、荸荠等。
温馨提示：可酌情服用六味地黄丸、杞菊地黄丸等。

5 气郁体质

体质表现：多愁善感、闷闷不乐，易心慌和失眠。
养生建议：多吃小麦、葱、蒜、海带、萝卜、金橘、山楂等。睡前避免喝提神醒脑的饮料，增加户外活动。
温馨提示：可以服用逍遥散、舒肝和胃丸、开胸顺气丸、柴胡疏肝散、越鞠丸等调节。

6 阳虚体质

体质表现：总是手脚发凉、怕冷，不敢吃凉的东西。性格多沉静、内向。
养生建议：晚上睡前 40℃ 热水泡脚，泡 20 分钟，以微有汗为佳。饮食上可多吃牛羊狗肉、葱、姜、蒜、花椒、鳝鱼、韭菜、辣椒、胡椒等。
温馨提示：可服金匮肾气丸。

7 痰湿体质

体质表现：心宽体胖，皮肤出油、汗多、眼睛浮肿、容易困倦。
养生建议：少食肥肉及酸、甜、黏、腻的食物。可多食葱、蒜、海带、海带、冬瓜、萝卜、金橘、芥末等食物。经常晒太阳和运动。
温馨提示：可用化痰祛湿方如参苓白术散、陈夏六君丸等。

8 血瘀体质

体质表现：舌象有长期不消的瘀血点、瘀血斑。色斑、痤疮色素沉着。健忘、性情急躁。
养生建议：多食黑豆、海带、海带、紫菜、萝卜、山楂、醋、玫瑰花、绿茶等。在运动时如出现胸闷等不适症状，应去医院检查。
温馨提示：可服用桂枝茯苓丸、血府逐瘀口服液等。

9 特禀体质

体质表现：过敏体质，比如对花粉或某食物过敏等，多是遗传所致。
养生建议：少食荞麦（含致敏物质荞麦荧光素）、蚕豆、牛肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等腥膻发物及含致敏物质的食物。
温馨提示：可服玉屏风散、消风散、过敏煎等。

