

老中医讲的九种体质 您是哪一种



中医讲究“体质辨识”，无论是养生还是治病，行动之前，必先辨别体质。容易上火的人，通常认为自己是阴虚体质；手脚冰冷，怀疑是阳虚或气虚……究竟应该如何来辨识自己属于哪种体质，不同体质的人，日常要注意哪些问题呢？

中医师陈兴华指出，比较常用的方法，是把体质分为九大类：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质。

1 平和质

顺其自然，无需额外进补

平和质其实就是健康的正常人。表现为脸色红润、能吃、能睡、心情好、性格阳光，适应能力强、不容易得病。按照世界卫生组织的分类，健康人群占总人群的比例只有 15%。

【养生方式】此类人群只要顺应自然就可以了，不需要额外进补。不要熬夜、扰乱正常生理秩序就可以，不要吃太甜、太咸、太油腻的食物。年轻人适当打球跑步、老年人打打太极拳。

2 气虚质

健脾益气，不要运动太过

气虚质的首先表现就是气不够，看起来比较虚。例如走个楼梯就上气不接下气，讲话声音低微、不太想说话。这种人相对容易得脏器下垂，胃下垂、子宫下垂等等。

【养生方式】气虚人群的养生方式主要是健脾益气，饮食方面，可以适当用党参、淮山、茯苓煲汤。运动方面，以平和的运动为好，如太极拳、八段锦等，不要做太耗气的运动。

3 阳虚质

冬天可以沐足、热敷

中医认为“阳主动”。阳虚人群通常表现为不爱动、爱窝在角落。容易手脚冰冷，尤其到了冬天，怎么睡都睡不暖。在疾病方面，更容易得各种虚损的疾病。例如脾阳虚，表现为容易腹泻拉肚子；肾阳虚，表现为腰酸膝软、怕冷、性

功能下降等。
【养生方式】适当进补温阳温热的食物，如羊肉、狗肉。药物上，适当用巴戟、杜仲，煲汤或煮水喝都可以。冬天可以沐足、热敷。以舒缓运动为主，不要太过，否则容易耗伤阳气。

4 阴虚质

少熬夜，减少思想负担

阴分通常表现为水分，阴虚的人显得比较干，体型偏瘦。常见的症状有：口干、咽干、烦躁、失眠、多梦等。

【养生方式】从养阴角度，首先不要加重消耗。熬夜、思想负担重会耗伤心阴；

房事过度会耗伤肾阴。日常可以适当用百合、玉竹、沙参煲汤。如果有咳嗽、干咳、喉咙痛症状，可用百合、沙参。出现腰酸、烦躁，需要养肾阴，可多吃鱼类、甲鱼等滋阴进补。

5 痰湿质

健脾化湿，加强运动

痰湿体质在南方人中十分常见，大多数体形偏胖。痰湿多了就不想动，易出现粘腻的汗，舌苔腻、脉象滑。此类人易得三高，吃得多动得少，更易出现脑血管意外、心血管疾病等。

【养生方式】痰湿要靠脾来化，所以要健脾。同时，还要利湿，适当用陈皮、金橘、淮山、玉米、扁豆等煲汤。适当加强运动（如快走），多出一点儿汗有助于身体健康。

6 湿热质

清化湿热，适当增加运动

一般是痰蕴在体内日久化热。湿热质通常会在脸上长痘、皮肤不好、满脸油腻。出现口干、口苦、口臭等。大便不爽快，有粘液，常黏在便池。

【养生方式】要健脾祛湿，还要适当清热，可用绵茵陈、夏枯草煲水喝。饮食上，尤其不要吃太油腻食物，以清淡饮食为主。适当增加运动量，出汗排泄。

7 气郁质

疏肝为主，听舒缓音乐

此类人就像林黛玉一样多愁善感，对事情敏感、多思多虑、浮想联翩。通常比较瘦弱，脸色不是太好，纯粹是心情不爽。此类人易得神经官能症，症状多端，更年期妇女常见气郁质。

【养生方式】气郁质的人一般以疏肝为主，用菊花、洛神花、玫瑰花等泡水喝。还可以采用音乐疗法，多听轻缓舒畅的音乐。还要注意打开心胸，多跟人交流，让不良情绪有疏泄的渠道。运动方面，以轻柔舒缓的运动为主。

8 瘀血质

得肿瘤的几率高于其他人

瘀血质的人并不少。很多临床的颈肩腰腿痛患者，都属于瘀血质，所谓“不通则痛”。这些人常表现为脸色、指甲晦暗，皮肤不光滑，舌头上有瘀斑。易得痛症，瘀血太过不畅更容易得肿瘤。

【养生方式】可适当用活血祛瘀的药物，如田七、川芎、丹参等。适当加强运动，有助于疏通经气。肝气比较郁结也会导致瘀血发生。因此，还要保持情绪舒畅，参照气郁质的养生方式。

9 特禀质

过敏体质，先天遗传

特禀质主要有两类人。一类是过敏体质，一类是先天性的遗传性疾病，常见有儿童“五迟五软”。爬行比正常小朋友迟、发育较慢等。

【养生方式】应根据不同的情况进行

养生调护。如果是过敏体质，首先要避免过敏原的刺激和诱发，增强体质。“五迟五软”患儿可以通过婚检产检避免，一旦出现治疗起来比较麻烦。

小贴士

人的体质不是一成不变的

需要提醒的是，人的体质不是一成不变的。陈兴华表示，不同的人、不同的生理阶段，体质会有所不同。例如痰湿体质的人落枕后出现瘀血，可表现为瘀血质；待症状缓解后，又以痰湿质的表现为主。中医采用“急则治其标、缓则治其本”的原则

进行对症调治。

另外，同一个人体质可以是夹杂的。应该说，大部分人身上或多或少是夹杂性体质。比如岭南人多痰湿湿热夹杂的体质，这与社会工作压力大有一定关系。

（林恒华）