**中医体质分析**

中医学历来重视人的体质状态，在防病治病上，从具体的人出发，权衡干预措施，体现以人为本，因人制宜的思想。①所谓体质，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，但同时具有动态可调性。②体质辨识即以人的体质为认知对象，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，从而进行“因人制宜”的干预，体质辨识是中医“治未病”的抓手，可为“治未病”提供方法工具和评估体系。

体质分类：中医常见体质分九种，一种为平和，八种为偏颇，如：气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 请根据近**一年**的体验和感觉回答以下问题 | | | | | | |
| 1 | 您容易气短（呼吸短促，接不上气）吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 2 | 您容易疲乏吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 3 | 您容易心慌吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 4 | 您容易头晕或站起来眩晕吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 5 | 您比一般人容易患感冒吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 6 | 您喜欢安静，懒得说话吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 7 | 您的说话声音低若无力吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 8 | 您的活动量稍大就容易出虚汗吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 9 | 您手脚发凉吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 10 | 您的胃脘部、背部、腰膝部怕冷吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 11 | 您感到怕冷、衣服比别人穿的多吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 12 | 您吃喝凉东西感到不舒服或怕吃喝凉东西吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 13 | 您比一般人受不了寒凉（冬天冷和夏天空调）吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 14 | 您受凉或者吃喝凉东西后，容易拉肚子（腹泻）吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 15 | 您感到手心脚心发热吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 16 | 您感觉身体、脸上发热吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 17 | 您的皮肤或者口唇干吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 18 | 您的口唇颜色比一般人红吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 19 | 您容易便秘或者大便干燥吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 20 | 您面部两颧潮红或者偏红吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 21 | 您的眼睛感到干涩吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 22 | 您感到口干咽燥，总想喝水吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 23 | 您感到胸闷或者腹部胀满吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 24 | 您感到身体沉重不轻松或不爽快吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 25 | 您的腹部肥满松软吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 26 | 您有额头部油脂分泌过多的显现吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 27 | 您上眼脸比别人肿（或者有轻微隆起现象）吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 28 | 您嘴里有黏黏的感觉嘛吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 29 | 您平视痰多，特别是咽喉部总感到有痰的感觉吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 30 | 您舌苔厚腻或者有舌苔厚厚的感觉吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 31 | 您面部或者鼻子步有油腻感或者油光发亮吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 32 | 您容易生痤疮或疮疖吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 33 | 您感到口苦或者口里有异味吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 34 | 您小便时尿道有发热感，尿色浓（深）吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 35 | 您带下色黄（白带颜色发黄）吗（限女性回答） | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 35 | 您的阴囊部位潮湿吗（限男性回答） | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 36 | 您大便黏滞不爽、有解不尽的感觉吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 37 | 您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑（皮下出血）吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 38 | 您两颧部有细微红丝吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 39 | 您身体上有那里疼痛吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 40 | 您的面色晦暗或容易出现褐斑吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 41 | 您容易有黑眼圈吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 42 | 您口唇颜色偏黯吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 43 | 您容易忘事吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 44 | 您感觉到闷闷不乐，情绪低沉吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 45 | 您容易精神紧张、焦虑不安吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 46 | 您多愁善感、感情脆弱吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 47 | 您容易感到害怕或者受到惊吓吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 48 | 您胁肋部或乳房胀痛吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 49 | 您无缘无故叹气吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 50 | 您咽部有异物感，且吐之不出，咽之不下吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 51 | 您没有感冒时也会打喷嚏吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 52 | 您没有感冒也会鼻塞、流鼻涕吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 53 | 您有季节变化，温度变化或异味而咳喘现象吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 54 | 您容易过敏（对药物、食物、气味、花粉）吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 55 | 您的皮肤容易引起需麻疹（风团、风疹块，风疙瘩）吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 56 | 您的皮肤因过敏出现紫癜（紫红色於点、瘀斑）吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 57 | 您的皮肤一抓就红，并出现抓痕吗？ | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 58 | 您精力充沛吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 59 | 您能很快适应自然环境和社会环境的变化吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |
| 60 | 您容易失眠（没有很好的失眠质量）吗 | 没有或根本不 | 很少或有点 | 有时或有些 | 经常或相当 | 总是或非常 |

**对应体质的调理建议**

**（一）平和质（A型）**

1、体质特征

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：体形匀称健壮。

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。

对外界环境适应能力：对自然环境和社会环境适应能力较强。

2、预防调理——原则：平衡阴阳、培补阴阳

环境起居：起居顺应四时阴阳，劳逸结合。

运动导引：适度运动即可。

情志调适：清净立志、开朗乐观、心理平衡。

饮食调养：食物宜多样化，不偏食，不可过饥过饱、偏寒偏热。

药物调理：不需。

**（二）气虚质（B型）**

1、体质特征

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、内脏下垂等病；病后康复缓慢。

对外界环境适应能力：不耐受风、寒、暑、湿、邪。

2、预防调理—原则：益气健脾，培补元气

环境起居：热则耗气，夏当避暑；冬当避寒，以防[感冒](http://www.haodf.com/jibing/ganmao.htm" \t "_blank)；避免过劳伤正气。

运动导引：起居宜柔缓，不宜剧烈运动以防耗气，应散步、慢跑、打太极、五禽戏等。

情志调适：气虚之人多神疲乏力、四肢酸懒，应清净养藏，祛除杂念，不躁动，少思虑。

饮食调养：常食益气健脾食物，如粳米、糯米、小米、大麦、山药、土豆、大枣、香菇、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、牛肉、青鱼、鲢鱼，少吃耗气食物如生萝卜、空心菜等。

药物调理：可用甘温补气之品，如人参、山药、黄芪等。脾气虚，宜选四君子汤或参苓白术散；肺气虚，宜选补肺汤；肾气虚，多服肾气丸。

**（三）阳虚质（C型）**

1、体质特征

总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

心理特征：性格多沉静、内向。

发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。

对外界环境适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

2、预防调理——原则：益气健脾，补肾温阳

环境起居：冬避寒就温，春夏培补阳气，多日光浴。夏不露宿室外，眠不直吹电扇，开空调室内外温差不要过大，避免在树荫、水亭及过堂风大的过道久停，注重足下、背部及丹田部位的保暖。

运动导引：动则生阳，体育锻炼每天1至2次。宜舒缓柔和，如散步、慢跑太极拳、五禽戏、八段锦等。冬天避免在大风、大寒、大雾、大雪及空气污染的环境中锻炼。

情志调适：这类人常情绪不佳，肝阳虚者善恐、心阳虚者善悲。应保持沉静内敛，消除不良情绪。

饮食调养：宜食温阳食品如羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉，少吃西瓜等生冷食物。“春夏养阳”，夏日三伏每伏食附子粥或羊肉附子汤一次。平时可 用当归生姜羊肉汤、韭菜炒胡桃仁。

药物调理：可选补阳祛寒、温养肝肾之品，如鹿茸、海狗肾、蛤蚧、冬虫夏草、巴戟天、仙茅、肉苁蓉、补骨脂、杜仲等，成方可选金匮肾气丸、右归丸。偏心阳虚者，桂枝甘草汤加肉桂常服，虚甚者可加人参；偏脾阳虚者可选择理中丸或附子理中丸。

**（四）[阴虚](http://www.haodf.com/jibing/yinxu.htm" \t "_blank)质（D型）**

1、体质特征

总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

形体特征：体形偏瘦。

常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。

对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

2、预防调理——原则：滋肾养肝、培补阴液

环境起居：夏应避暑，多去海边高山。秋冬要养阴。居室应安静。不熬夜，不剧烈运动，不在高温下工作。

运动导引：选动静结合项目，如太极拳、八段锦等。控制出汗量，及时补水。

神志调适：循《内经》“恬澹虚无”、“精神内守”之法，养成冷静沉着的习惯。对非原则性问题，少与人争，少参加争胜败的文娱活动。

饮食调养：多食梨、百合、银耳、木瓜、菠菜、无花果、冰糖、茼蒿等甘凉滋润食物，喝沙参粥、百合粥、枸杞粥、桑椹粥、山药粥。少吃葱、姜、蒜、椒等辛辣燥烈品。

药物调理：可用滋阴清热、滋养肝肾之品，如女贞子、山茱萸、五味子、旱莲草、麦门冬、天门冬、黄精、玉竹、枸杞子等药。常用方有六味地黄丸、大补阴丸等。如肺阴虚，宜服百合固金汤；心阴虚，宜服天王补心丸；脾阴虚，宜服慎柔养真汤；肾阴虚，宜服六味丸；[肝阴虚](http://www.haodf.com/jibing/yinxu.htm" \t "_blank)，宜服一贯煎。

**（五）痰湿质（E型）**

1、体质特征

总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。

形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。

常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑。

心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。

对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

2、预防调理——原则：健脾利湿、化痰泄浊

环境起居：远离潮湿；阴雨季避湿邪侵袭；多户外活动；穿透气散湿的棉衣；常晒太阳。

运动导引：身重易倦，应长期坚持锻炼，如散步、慢跑、球类、武术、八段锦及舞蹈等。活动量应逐渐增强，让疏松的皮肉逐渐坚固致密。

情志调适：易神疲困顿，要多参加各种活动，多听轻松音乐，以动养神。

饮食调养：少食甜粘油腻，少喝酒勿过饱。多食健脾利湿化痰祛湿的清淡食物，如白萝卜、葱、姜、白果、红小豆等。

药物调理：重点调补肺脾肾。可用温燥化湿之品，如半夏、茯苓、泽泻、瓜蒌、白术、车前子等。若肺失宣降，当宣肺化痰，选二陈汤；若脾不健运，当健脾化痰，选六君子汤或香砂六君子汤；若肾不温化，当选苓桂术甘汤。

**（六）湿热质（F型）**

1、体质特征

总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。

形体特征：形体中等或偏瘦。

常见表现：面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

心理特征：容易心烦急躁。

发病倾向：易患疮疖、黄疸、热淋等病。

对外界环境适应能力：对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。

2、预防调理——原则：清热利湿

环境起居：避暑湿，环境宜干燥通风，不宜熬夜过劳，长夏应避湿热侵袭。

运动导引：适合高强度大运动量锻炼，如中长跑、游泳、爬山、球类等，以湿祛散热。夏季应凉爽时锻炼。

情志调适：多参加开朗轻松的活动，放松身心。

饮食调养：多吃西红柿、草莓、黄瓜、绿豆、芹菜、薏米、苦瓜、茵陈蒿等物，饮石竹茶。忌辛温滋腻，少喝酒，少吃海鲜。

药物调理：可用甘淡苦寒清热利湿之品，如黄芩、黄连、龙胆草、虎杖、栀子等。方药可选龙胆泄肝汤、茵陈蒿汤等。

**（七）血瘀质（G型）**

1、体质特征

总体特征：血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。

形体特征：胖瘦均见。

常见表现：肤色晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。

心理特征：易烦，健忘。

发病倾向：易患癥瘕及痛证、血证等。

对外界环境适应能力：不耐受寒邪。

2、预防调理——原则：活血祛瘀、舒经通络

环境起居：血得温则行，居住宜温不宜凉；冬应防寒。作息规律，睡眠足够，不可过逸以免气滞血瘀。

运动导引：多做益心脏血脉的活动，如舞蹈、太极拳、八段锦、保健按摩等，各部分都要活动，以助气血运行。

情志调适：培养乐观豁达情绪，则气血和畅，有利血瘀改善，苦闷忧郁则会加重血瘀。

饮食调养：常食红糖、丝瓜、玫瑰花、月季花、酒、桃仁等活血祛瘀的食物，酒可少量常饮，醋可多吃，宜喝山楂粥、花生粥。

药物调理：可用当归、川芎、怀牛膝、徐长卿、鸡血藤、茺蔚子等活血养血的药物，成方可选四物汤等。

**（八）气郁质（H型）**

1、体质特征

总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。

形体特征：形体瘦者为多。

常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。

心理特征：性格内向不稳定、敏感多虑。

发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。

2、预防调理——原则：疏肝解郁

环境起居：室内常通风，装修宜明快亮丽。阴雨天调节好情绪。

运动导引：宜动不宜静，多跑步、爬山、武术、游泳等以流通气血。着意锻炼呼吸吐纳功法，以开导郁滞。

情志调适：“喜胜忧”，要主动寻快乐，常看喜剧、励志剧、听相声，勿看悲苦剧。多听轻松开朗音乐，多社交活动以开朗豁达。

饮食调养：少饮酒以活动血脉提情绪。多食行气食物，如佛手、橙子、柑皮、荞麦、韭菜、茴香菜、大蒜、高粱、刀豆等。

药物调理：常用香附、乌药、川楝子、小茴香、青皮、郁金等疏肝理气解郁的药为主组成方剂，如越鞠丸等。若气郁引起血瘀，当配伍活血化瘀药。

**（九）特禀体质（I型）**

1、体质特征

总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。

常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

心理特征：随禀质不同情况各异。

发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传性疾病如血友病、先天愚型等；胎传性疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头软、项软、手足软、肌肉软、口软）、解颅、胎惊等。

对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对易致过敏季节适应能力差，易引发宿疾。

2、预防调理——原则：健脾补肾、培补先后天。

环境起居：过敏季节少户外活动，尽量避免接触冷空气及明确知道的过敏物质；居室常通风，保持空气清新。

运动导引：平时多锻炼以增强体质，可选择慢跑、太极拳、八段锦、跳健身操等适合自己的运动。

饮食调养：饮食宜清淡，少食辛辣刺激，忌过敏原食物。

药物调理：可常泡服黄芪、防风、乌梅、五味子，中成药可选择玉屏风散。必要时可中药调理或冬令膏方调理。