**中医体质调查结果解析**

**1 平和质**

**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。

**形体特征**：平和体质是正常体质，体形匀称健壮

**精神特征**：积极乐观、精力充沛。

**心理特征**：心理素质好，随和开朗、情绪稳定、思维理智、不偏激。

**发病倾向**：平时患病较少。

**调养方式：**平和体质的人乃阴阳平和、脏腑气血功能正常的人，但平时也应该注意保健：

1、不过饱，也不过饥，不吃过冷/过热的食物。

2、饮食健康，少食过于油腻及辛辣之物。

3、积极参加锻炼。

**2 阳虚质**

**常见表现：**畏寒怕冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

**形体特征：**肌肉松软不实。

**精神特征**：精神不振、少气懒言。

**心理特征**：性格多沉静、内向。

**发病倾向**：发病多为寒证，易患冠心病、低血压、胃痛、腹痛、胃溃疡、久泻、消化不良、水肿、男子阳痿、女子宫冷不孕、痛经、闭经等。

**调养方式：**

* **环境起居调摄**：冬避寒就温，春夏培补阳气，多日光浴。注重足下、背部及丹田部位的保暖。
* **体育锻炼**：宜舒缓柔和，体育锻炼天天1至2次。
* **精神调适**：保持沉静内敛，消除不良情绪。
* **饮食调理**：平时可多食牛肉、羊肉等温阳之品，少食梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉食物，少饮绿茶。
* **中医理疗：**自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位，或经常灸足三里、关元。
* **药物调养**：可选补阳祛寒、温养肝肾之品，如鹿茸、海狗肾、蛤蚧、杜仲等，成方可选金匮肾气丸。

**3 阴虚质**

**常见表现：**手足心热，口燥咽干，总想喝水，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，容易失眠，舌红少津，脉细数。

**形体特征：**体形偏瘦，皮肤偏干。

**精神特征**：精神时而振奋，性格活泼，但难于保持。

**心理特征**：性格外向好动，急躁易怒

**发病倾向**：易患咳嗽、干燥综合征、糖尿病、甲亢等

**调养方式：**

* **环境起居调摄**：夏应避暑，秋冬养阴。
* **体育锻炼**：不剧烈运动，宜选动静结合项目，如太极拳、八段锦等。
* **精神调适**：养成冷静沉着的习惯。
* **饮食调理**：多吃梨、百合、银耳养阴润燥、甘凉清淡的食物，少食羊肉、韭菜、辣椒、葵花子等性温燥烈之品。
* **可常食用药膳：**常服用百合、枸杞、沙参、玉竹等养阴清热之品做成的药膳。**药物调养**：可用滋阴清热、滋养肝肾之品，如女贞子、山茱萸、五味子、麦冬、沙参、玉竹等药。可酌情服用六味地黄片等。

**4气虚质**

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

**形体特征：**肌肉松软不实。

**精神特征**：性格内向，情绪不稳定，善惊易恐，怕冒险。

**心理特征**：性格内向，不喜冒险

**发病倾向**：平时体质虚弱，易患感冒；生病后因抗病能力弱而难以痊愈；内脏下垂，如胃下垂、子宫脱垂、脱肛等。

**调养方式：**

* **环境起居调摄**：夏避暑；冬避寒；防过劳。
* **体育锻炼**：宜柔缓，不宜剧烈运动，宜散步、慢跑、打太极等。平时可按摩足三里穴。
* **精神调适**：清净养藏，祛除杂念，不躁动，少思虑。提升自信心和精气神。
* **饮食调理**：常食益气健脾食物，如白扁豆、山药、大枣、桂圆等，少吃耗气食物如生萝卜、空心菜等。
* **药物调养**：可用甘温补气之品，如人参、山药、黄芪等。常自汗、感冒者可服**补中益气颗粒等**预防。

**5湿热质**

**常见表现：**面部和鼻尖总是油光发亮，脸上易生粉刺，皮肤易瘙痒；常感到口苦、口臭；身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性阴囊潮湿，女性带下增多等。

**形体特征：**形体中等或偏瘦。

**精神特征**：精神亢奋

**心理特征**：急躁易怒、粗心懈怠

**发病倾向**：易患疮疖、黄疸、火热湿疹、痤疮粉刺、痈疖、肾结石、脂肪肝、高血压、冠心病、高血脂等病。

**调养方式：**

* **环境起居调摄**：避暑湿，环境宜干燥通风，长夏应避湿热侵袭。
* **体育锻炼**：适合大运动量锻炼，如中长跑、游泳、爬山、球类、武术等，以祛湿散热。
* **精神调适**：多参加开朗轻松的活动，放松身心。
* **饮食调理**：饮食以清淡为主，可多食赤小豆、绿豆、芹菜、黄瓜、藕等甘寒的食物。
* **可常食用药膳：**土茯苓、菌陈、水鸭等。可常用菊花、苦丁茶泡水冲服。
* **药物调养**：可用甘淡苦寒清热利湿之品，如黄芩、黄连、栀子。中成药代表龙胆泻肝软胶囊，六一散、清胃散、甘露消毒丹。

**6痰湿质**

**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。

**形体特征：**体形肥胖，腹部肥满松软。**精神特征**：神平气和，食后精神不振。

**心理特征**：性格温和、处事稳重，为人恭谦，豁达开朗、善于忍耐。

**发病倾向**：易患中风、胸痹、眩晕、咳喘、痛风、高脂血症、高血压、糖尿病、冠心病、周围血管疾病等

**调养方式：**

* **环境起居调摄**：远离潮湿；多户外活动；穿透气散湿的棉衣；常晒太阳。
* **体育锻炼**：应长期坚持锻炼，活动量逐渐增强，让疏松的皮肉逐渐致密。
* **精神调适**：易神疲困顿，要多参加各种活动，多听轻松音乐，以动养神。
* **饮食调理：**多吃具有健脾利湿、化痰祛痰的清淡食物，如扁豆、薏仁、红小豆等。少食甜粘油腻，少喝酒，勿过饱。
* **可常食用药膳：**可用药物调理，如半夏、陈皮、茯苓、白术、桔梗、贝母、瓜萎、竹茹，可做成膏方服用。
* **药物调养**：重点调补肺、脾、肾。可用温燥化湿之品，如陈皮、厚朴、半夏、茯苓、泽泻、瓜蒌、白术、车前子等。可服用化痰祛湿方，代表方平胃散。

**7血瘀质**

**常见表现：**肤色晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑；眼睛里的红丝很多，牙龈易出血。口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗。

**形体特征：**胖瘦均见。

**精神特征**：精神抑郁不振

**心理特征**：性格内向、易烦燥、急躁健忘

**发病倾向**：易患冠心病、女子月经不调、疼痛有定处，血证、肿瘤、中风、胸痹等病。

**调养方式：**

* **环境起居调摄**：血得温则行，居住宜温不宜凉；冬应防寒。作息规律。
* **体育锻炼**：多做益心脏血脉的活动，各部分都要活动，以助气血运行。
* **精神调适：**培养乐观情绪，苦闷忧郁会加重血瘀。
* **饮食调理**：常食常食用桃仁、油菜、黑大豆，玫瑰花、月季花等具有活血祛瘀的食物，酒可少量常饮。也可常食用醋、山楂粥、花生粥等。
* **可常食用药膳：**常食用丹参、桃仁、红花、元胡、郁金、鸡血藤、当归、五加皮、地榆、续断，可把其做成膏方长期食用。
* **药物调养**：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，成方可选桂枝茯苓丸。

**8气郁质**

**常见表现：**神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦

**形体特征：**形体瘦者为多。

**精神特征**：精神抑郁、烦闷不乐

**心理特征**：性格内向不稳定，忧郁脆弱，敏感多疑

**发病倾向**：易失眠多梦、不寐、惊恐、抑郁症、神经官能症、乳腺增生、女子月经不调等病证

**调养方式：**

* **环境起居调摄**：夏避暑；冬避寒；防过劳。
* **体育锻炼**：宜柔缓，不宜剧烈运动，宜散步、慢跑、打太极等。
* **精神调适**：提升自信心和精气神。睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料。
* **饮食调理**：多食黄花菜、海带、山楂、玫瑰花等具有行气、解郁、消食、醒神作用的食物。
* **保健品：**应用疏肝理气的药物调理，如乌药、香附、川陈子、小茴香、青皮、郁金等，可把这些做成膏药长期服用。
* **药物调养**：可用甘温补气之品，如人参、山药、黄芪等。代表中成药玉屏风散。可以服用**越鞠胶囊**、舒肝和胃丸、柴胡疏肝散调节。

**9特禀质**

**常见表现：**过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等

**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

**精神特征**：依据禀赋不同而各异。

**心理特征**：性情过敏，或无特殊表现。

**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；血友病、胎寒、胎热、胎惊，贫血、低血糖症、慢性出血症、心血管疾病、或妇女月经不调、功能失调性子宫出血症等疾病。

**调养方式：**

* **环境起居调摄**：居室宜通风良好。保持室内清洁，被褥、床单要经常洗晒，可防止对尘螨过敏。
* **体育锻炼**：生活中要加强身体锻炼，顺应四时变化，以适寒温。
* **精神调适**：只有调整体质，适应环境，才能彻底防治过敏性疾病的发生。
* **饮食调理**：饮食清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素配伍合理。少食荞麦、蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、茄子、浓茶等辛辣之品、腥膻发物及含致敏物质的食物。
* **药物调养**：可用消风散寒、清热、养血的中药调理。常用药物有防风、蜂房、荆芥、苦参、蝉衣、白藓皮、蛇床子等，代表成药消风散、玉屏风散、过敏煎等。如消风散为治疗风疹、湿疹良方，可用于急性荨麻疹、湿疹、稻田性皮疹、药物性皮炎、神经性皮炎等。