1. 湿热质

**体质成因与介绍**

根据测试结果，你的体质很有可能是湿热质，面部油脂分泌较多，容易长痘痘，可能伴有大便粘滞，有拉不干净的感觉，建议日常饮食宜清淡有营养。

湿热体质的人体内环境很像桑拿浴房，又湿又热，阻碍体内气体的运行，从里到外感觉粘滞不爽。体表能见到的明显特征就是平素面垢油光，眼睛很容易出现红血丝，身体分泌物多气味臭秽。由于体内湿气盛，所以对潮湿环境或者气温偏高，尤其长夏季节，湿热交蒸的气候很难适应。又因湿气重，身体沉重，并慵懒，困倦，性格多急躁易怒。

主要表现

①常感到口苦、口臭或嘴里有异味，经常大便粘滞不爽，小便有发热感，尿色发黄。

②容易长痘痘，面部和鼻尖油脂分泌旺盛。

③女性常带下色黄，男性阴囊潮湿多汗。

④性格多急躁易怒。

平常造成湿热质的原因

①长期抽烟、喝酒。

②父母为湿热质，自己体质有内热倾向。

③长期生活在潮湿炎热的环境中。

④长期熬夜吃宵夜、暴饮暴食。

易诱发疾病

①皮肤问题:脂溢性皮炎、酒糟鼻、痤疮等

②肝胆系统疾病:肝炎、黄疸、胆结石。

③尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎、女性阴道炎等。

饮食建议

饮食方面要清淡祛湿，少吃甜食，甘甜饮料，辛辣刺激的食物，多吃甘寒、甘平的食物，应戒除烟酒。

【适宜吃的食物】

空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、丝瓜、葫芦、冬瓜、藕、绿豆、赤小豆等

【不适宜吃的食物】

羊肉、狗肉、香菜、花椒、辣椒、胡椒、酒、蜂蜜等。

作息建议

早睡早起，不要熬夜。避免居住在低洼潮湿的地方。盛夏暑湿较重的季节，减少户外活动时间。

运动建议

盛夏暑湿较重的季节，减少户外活动。适合做大强度，大运动量的锻炼，如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。

保健方法建议

日常可以按揉丰隆穴、曲池穴、阳陵泉、阴陵泉、内庭穴等，建议日常戒烟酒，饮食清淡，可适当用土茯苓、车前草、鸡骨草等煲汤。

中成药建议

六一散、鸡骨草胶囊、垂盆草冲剂、金钱草冲剂、二妙丸、四妙丸

经络调理建议

疏通脾经、胆经、肝经、心经易堵塞穴位

二、痰湿质

**体质成因与介绍**

根据测试结果，你的体质很有可能是痰湿质，容易感到身子沉重不爽快，嘴里发黏，食量一般，大便易黏在厕所，冲不干净。

痰湿体质的人，由于水液代谢速度缓慢或者失调，导致水液内停而痰湿凝聚。痰湿是指水液进入体内后没化生成所需的营养物质，滋养全身，却变成危害身体的病理产物，积聚在身体的不同部位。

这种人大多形体肥胖，肌肉松弛，腹部肥满松软。性格偏温和，稳重，多善于忍耐。对梅雨季节及潮湿环境适应能力差，由于痰湿积聚的部位不同，易患不同的疾病。

主要表现

①常感到肢体沉重困乏、不轻松不爽快，容易头晕。

②容易痰多，喜欢吃刺激重口味的东西，大便容易粘在厕所。

③性格温和，处事稳重，为人恭谦，多善于忍耐。

④体形多偏胖，腰腹部容易有赘肉。

⑤面部皮肤油脂较多，多汗且粘。

平常造成痰湿质的原因

①长期抽烟

②长期不良饮食习惯，喜吃油腻肥甘的东西

③长期久坐不运动

易诱发疾病

①高血压

②脂肪肝、高血脂

③糖尿病

④肥胖

⑤易患中风眩晕、咳喘、痛风、冠心病

饮食建议

痰湿体质的人饮食清淡为宜，尽量不吃或少吃滋腻碍脾生湿的东西，同时注意避免暴饮暴食，不吃宵夜。

【适宜吃的食物】

白萝卜、紫菜、扁豆、海带、冬瓜、山药、小米、薏苡仁、玉米、芡实等

【不适宜吃的食物】

肥肉、海鲜、酒类、高糖饮料等

作息建议

早睡早起，不要熬夜，坚持适量的运动锻炼，避免久坐不动。同时也要放松心情，避免思虑过度。

运动建议

平时多进行户外活动；衣经常晒太阳或进行日光浴；长期坚持运动锻炼。

**保健方法建议**

日常可以按揉丰隆穴、委中穴、三阴交、阴陵泉等，还可以艾灸中脘穴、天枢穴、神阙穴、足三里穴等。不要居住在潮湿的环境里，可以多穿宽松衣服，面料以棉、麻、丝等透气散湿的天然纤维为主，这样有利于汗液蒸发，祛除体内湿气。

**中成药建议：**

陈夏六君丸、藿香正气水(丸、口服液)、二陈丸

**经络调理建议**：

日常疏通脾经、胆经、胃经、三焦经易堵塞穴位

**三、血瘀质**

**体质成因与介绍**

根据测试结果，你的体质很有可能是血瘀质，色容易晦暗没光泽，颧骨处皮肤容易长色斑，皮肤多燥、粗糙，建议平常要保持开朗的心情，避免熬夜等

血瘀体质的人性格多易烦，健忘，会出现血液运行不畅，容易瘀滞。一般人中年以后逐渐出现或者因血液粘稠或脉道欠顺畅而导致的血液运行不畅。该体质的人一旦得病，不及时正确治疗很容易转化为慢性病。

另外血瘀体质的人易出现微循环障碍，使组织器官代谢产物积聚而缺血缺氧，还会出现外形上的变化，比如口唇，舌质比较晦暗及出现瘀斑，皮肤晦暗，色素沉着。

主要表现

①面色晦黯或有色素沉着、黄褐色斑，眼睛经常有血丝

②皮肤常在不知不觉中出现紫瘀斑（皮下出血），皮肤常干燥、粗糙，常常感觉身体疼痛

③女性来月经会有血块、痛经、甚至闭经、不孕

④牙龈易出血

⑤容易烦躁，健忘，性情急躁。

⑥体型以干瘦为主

平常造成血瘀质的原因

①长期服药。

②父母为血瘀质，有先天遗传的因素。

③久病不愈

④曾经受过比较严重的创伤

⑤长期情绪抑郁，容易钻牛角尖

易诱发疾病

①高血压、冠心病

②偏头痛

③女性痛经、闭经、不孕症

④脑出血、脑梗塞。

饮食建议

血瘀体质的人可以多吃点具有活血、散结、行气、疏肝解郁作用的食物，避免寒凉、滋腻难消化的东西。

【适宜吃的食物】

金橘、橙、柚、桃、李、山楂、萝卜、胡、玫瑰花、海藻、紫菜等

【不适宜吃的食物】

肥肉、奶油、蛋黄、巧克力、油炸食品、甜食等，也不宜多吃冷饮，以免影响气血运行。

作息建议

早睡早起，不要熬夜，适当锻炼，避免过分安逸。值得注意的是，血瘀体质的人在运动时如出现胸闷、呼吸困难、脉搏显著加快等不适症状，应停止运动，去医院作进一步检查。

运动建议

可进行一些有助于促进气血运行的运动项目，如太极拳、太极剑、舞蹈、步行等。

**保健方法建议**

日常可按揉敲打经络，力度宜轻，以促进血脉流通。平时也可以听一些抒情柔缓的音乐，以保持心情舒畅开朗。

中成药**建议**

血府逐瘀口服液、益母草冲剂、益母草膏、田七痛经散、失笑散

经络调理建议

日常疏通心包经、胆经、肝经、心经易堵塞穴位

四、阴虚质

**体质成因与介绍**

根据测试结果，你的体质很有可能是阴虚质，建议日常饮食上可以多吃点甘凉滋润的东西，如酸梅汤、银耳羹、麦冬泡水等。

阴虚体质的人因为体内阴液不足，常呈现一系列干燥少津之相。因阴虚而阴阳失衡，虚火妄动。因为抵御热邪，躁邪的能力差，冬季会过得比较舒服，但不太适应夏季的炎热，秋季的干燥。

这种体质的人多体形瘦长，性情急躁，外向好动，活泼。

主要表现

①经常感觉身体、脸上发热，尤其是手脚心发热，耐受不了夏天的暑热

②容易面颊潮红或偏红，经常口干咽燥，喜欢喝冷水。容易失眠，经常大便干结

③性格急躁、外向好动，活泼

④女性爱长黄褐斑、皮肤易干燥

⑤体型多瘦长

平常造成阴虚质的原因

①长期熬夜，总是超过23点以后才睡觉

②长期吃辛辣燥热的东西如辣椒、烧烤等

③父母为阴虚质，自己本身先天体质易上火

④情绪长期压抑不舒展

⑤热病恢复期

易诱发疾病

①口腔溃疡

②糖尿病

③甲状腺功能亢进症

④高血压

⑤睡眠障碍

饮食建议

阴虚体质的人日常饮食可适量进食甘凉滋润的东西，量少吃或不吃性温燥烈的东西。

【适宜吃的食物】

瘦猪肉、鸭肉、鳖、冬瓜、百合、荸荠、芝麻、银耳、糯米、腐、绿豆、白菜、竹笋、梨等

【不适宜吃的食物】

羊肉、狗肉、韭菜、辣椒、葱、蒜、葵花子等性温燥烈的食物。

作息建议

戒烟酒，不要熬夜早睡早起，保持充足的睡眠。保持一定的午休时间。

运动建议

避免剧烈运动和高温酷暑下工作量，锻炼后出汗宜及时补充水分。

**保健方法建议**

阴虚体质的人运动锻炼应重点调养肝肾之功，可以选择打八段锦、太极拳。同时睡前可以抄写心经，静心养神。

**中成药建议**

银花露、蒲地蓝口服液、夏桑菊、牛黄解毒片、六神丸、龙胆泻肝丸；六味地黄丸、杞菊地黄丸、知柏地黄丸、麦味地黄丸、归芍地黄丸、左归丸、麻仁润肠丸、生脉饮

**经络调理建议**

日常疏通肾经、心经、心包经、大肠经易堵塞穴位

五、阳虚质

**体质成因与介绍**

根据测试结果，你的体质很有可能是阳虚质。平常怕冷，吃凉的东西容易拉肚子，建议可以艾灸养护阳气，或者吃点温暖助阳的东西，如姜枣茶、姜桂饮等。

阳虚体质的人体内阳气不足，热量减低，各器官失于温煦，脏腑机能活动低下，新陈代谢减慢。抵御寒邪能力差，夏天过得比较舒服，冬天适应能力较差。

这种体质的人性格多静，内向。发病多为一派寒象，即使感受热邪，也会很快向偏寒的病理方面转化。

主要表现

①手脚发凉，怕冷，衣服比别人穿得多，耐受不了冬天的寒冷，夏天耐受不了空调房间的冷气。

②吃(喝)凉的东总感到不舒服，大便容易稀烂或不成形；小便颜色清，量多。

③女性容易出现痛经、闭经、不孕等问题;男性容易腰痛、阳痿、不育。

④性格多内向、沉静

⑤体型多肥胖无力，肌肉不健硕

平常造成阳虚质的原因

①长期熬夜，总是超过23点以后才睡觉

②长吃冷饮或凉生冷的东西

③长期在空调或寒冷天环境下，不注意保暖

④父母为阳虚质，自己本身先天体质较弱

⑤长期、大量用抗生素、激素类

⑤久病、慢性病损伤阳气

易诱发疾病

①过敏性鼻炎、哮瑞

②关节炎、类风湿:阳虚的人容易受风寒湿邪的侵袭，从而导致血脉阻不通。

③胃肠功能弱，吃冷的东西容易腹痛、平时容易消化不良、腹胀等。

④甲状腺功能减退

⑤心脏病、心律失常、低血压

⑥女性不孕症、男性阳痿、不育症

饮食建议

阳虚体质的人可适当多吃一些温暖益气的东西。尽量不吃或少吃寒凉生冷的东西。

【适宜吃的食物】

羊肉、牛肉、鸡肉、生姜、韭菜、辣椒、南瓜、胡萝卜、山药、黄豆芽等

花椒、胡椒、麦芽糖、红茶、姜、茴香、桂皮等调味料食物

荔枝、樱桃、龙眼肉、板栗、红枣、核桃、腰果、松子等果品

【不适宜吃的食物】

黄瓜、藕、梨、西瓜等生冷寒凉食物

作息建议

早睡早起，保持充足的睡眠，在阳光充足的情况下适当进行户外运动。夏季避免长时间呆在空调房间中，秋冬注意保暖，日常注意足背、脚踝、腰腹部的保暖御寒。

运动建议

可做一些舒缓柔和的运动，如慢跑、散步、打太极拳、做广播操。可适当洗桑拿、温泉浴。

**保健方法建议**

日常可艾灸足三里、肾穴、命门穴、神阙穴关元穴养护阳气，平时适宜喝点红糖、姜水姜枣茶等

中成药建议

艾附暖宫丸、乌鸡白凤丸、济生肾气丸、金匮肾气丸、右归丸、附桂理中丸、附子理中丸、理中丸、壮腰健肾丸

经络调理建议

日常疏通膀胱经、肾经、大肠经、小肠经易堵塞穴位

六、特禀质

**体质成因与介绍**

根据测试结果，你的体质很有可能是特禀质，特禀体质者天生对外界各种刺激敏感，对某些因素与生俱来具有强烈的敏感性，一旦接触，身体就会出现强烈的应激反应，心理常随禀质不同而情况各异。

这类体质的人对外界环境适应能力差，如过敏体质者对易致过敏季节适应能力差，易引发宿疾。特别是在身体状态变得虚弱时，再遇到过敏源，如温差变化大，尘螨，废气，生冷食物等刺激，或食用鱼虾海鲜等食物，过敏症状就会发作。

主要表现

①即使不感冒也经常鼻塞、打喷嚏、流鼻涕，容易患哮喘，容易对药物、食物、气味、花粉、季节过敏。

②皮肤常因过敏出现紫红色瘀点、瘀斑;皮肤常一抓就红，容易有过敏性疾病。

③对季节、气候的变化适应能力较差。

平常造成特禀质的原因

①父母为特禀质，有先天遗传的因素

②久病不愈

③先天体弱，适应环境能力差

易诱发疾病

①过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等。

②遗传性疾病如血友病、先天愚型等。

③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。

饮食建议

特禀体质的人饮食宜清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素配伍合理。

【适宜吃的食物】

燕麦、糯米、红枣、燕窝、菠菜、胡萝卜等。

【不适宜吃的食物】

荞麦(含致敏物质荞麦荧光素)、蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣之品、腥膻发物及含致敏物质的食物

作息建议

早睡早起，保证充足的睡眠。

运动建议

特禀体质者以游泳等水上运动为宜，锻炼时强调因人而异，量力而行，循序渐进，不可强求。耐寒锻炼能增强体质，是减轻致敏反应的有效方法，宜从天热时机开始，逐步适应，切不可突然行事。

**保健方法建议**

避开过敏源，注意气候变化，及时增减衣被，尤其过敏性鼻炎、哮喘人群，应更加意防寒保暖，以免诱发或加重病情。保持舒畅的心情，避免忧郁恼怒等情志刺激。

另外居室宜通风良好，保持室内清洁，被褥、床单要经常洗晒，室内装修后不宜立即搬进居住。

中成药建议

成因复杂，如需用药请就医调理为佳。

经络调理建议

建议十二经络疏通

七、气郁质

**体质成因与介绍**

根据测试结果，你的体质很有可能是气郁质。容易感到焦虑不安、情绪低落，建议多出去走走参加集体活动，保持一个良好舒畅的心情。

气郁体质的人，因为体内的气机运行失调，很容易发生气机郁滞。面色暗青，性格内向，忧郁脆弱，敏感多疑，神情郁闷不舒，或者急躁易怒，对精神刺激适应能力较差。

这种体质的人大多不适应阴雨天气，经常叹息或者嗳气呃逆常伴随胀痛，疼痛部位走窜不定，矢气则舒的症状。

主要表现

①常感到乳房及两胁部胀痛，常有胸闷的感觉，经常无缘无故地叹气。

②容易心慌、心跳快，喉部经常有堵塞感或异物感，容易失眠或易惊醒。

③容易感到闷闷不乐，易紧张、焦虑不安容易感到害怕或容易受到惊吓。

④性格多内向不稳定，少言寡言、忧郁脆弱，敏感多疑。

平常造成气郁质的原因

①工作压力大

②父母为气郁质，自己天生心思敏感细腻

③曾经历过比较大的不良生活事件打击

易诱发疾病

①易患抑郁症，失眠

②甲状腺结节

③慢性胃肠疾病

④慢性咽炎

⑤偏头痛

⑥女性月经不调等病症

饮食建议

气郁体质的人可以多吃点具有行气、解郁、消食、醒神作用的食物，少吃辛辣、浓茶咖啡。

【适宜吃的食物】

小麦、黄花菜、萝卜、金橘、山楂、海带、海藻、玫瑰花、佛手、陈皮等

【不适宜吃的食物】

乌梅、南瓜、泡菜、石榴、青梅、杨梅、杨桃等

作息建议

早睡早起，保证充足睡眠，睡前也可以泡脚，放下一天的劳累和思虑。在阳光充足的条件下多出去晒晒太阳。多参加有益的社会活动。结交知心朋友，及时向朋友倾诉不良情绪，寻求朋友的帮助。

运动建议

尽量增加户外活动，可坚持较大量的运动锻炼，如跑步、登山、游泳、武术等。

**保健方法建议**

日常可以喝点有解郁作用的花茶，如玫瑰花茶、合欢茶等也可以日常敲敲胆经，拉伸肝胆经以舒展全身气机。

调节情志方面要多参加集体性的运动，解除自我封闭状态。多结交朋友，及时向朋友倾诉不良情绪。

**中成药建议**

  四逆散、丹栀逍遥丸(加味逍遥丸)、逍遥丸、气滞胃痛冲剂

**经络调理建议**

日常疏通心包经、肝经、胆经、胃经易堵塞穴位

八、气虚质

**体质成因与介绍**

根据测试结果，你的体质很有可能是气虚质。平常体弱疲劳，建议日常可以多吃点益气健脾的东西，同时避免过于劳累。

气虚体质的人体内气不足，身体的动力不足，总感觉身体疲乏无力。就像一部马力小的汽车，跑不快，走不远，不能上高速路，开长途。这种人多肌肉不健壮。性格内向，情绪不稳定，胆小不喜欢冒险。因为气虚，所以抗病能力弱，抵御寒，风，暑邪能力也弱。比较容易感冒，而且感冒往往迁延不愈。气虚者脏腑功能减弱，出现一系列的虚弱之象。

主要表现

①平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振

②易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱

③面色偏黄，目光少神

平常造成气虚质的原因

①长期熬夜

②长期节食，营养不良。天体质

③父母为气虚质，自己本身先天体质较弱

④曾经是重体力劳动者或者是职业运动员大病、久病过后

易诱发疾病

①容易、经常感冒

②内脏下垂（子宫、胃、肛门等)

③肥胖

④贫血

饮食建议

建议多吃具有益气健脾作用的食物，少食具有耗气作用的食物。

【适宜吃的食物】

内鸡肉、鹌鹑肉、牛肉、泥鳅等肉类

黄豆、白扁豆、鸡肉、泥鳅、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等

【不适宜吃的食物】

生萝卜、空心菜、山楂、槟榔等

作息建议

早睡早起，避免熬夜。日常不宜过于劳累，不宜做大负荷运动和出大汗的运动，忌用猛力和做长久憋气的动作。另外平时要注意保暖，避免劳动或剧烈运动时出汗受风。

运动建议

养气益气可以适当练太极、打八段锦、打坐。

**保健方法建议**

日常可以艾灸气海穴、关元穴补中益气。也可以在医师辨证指导下服用玉屏风散、补中益气丸、或黄芪、西洋参等泡水代茶饮等。

**中成药建议**

补中益气丸、参苓白术丸（散）、四君子丸、六君子丸、归脾丸。

**经络调理建议**

日常疏通脾经、肺经、膀胱经、小肠经易堵塞穴位

九、平和质

**体质成因与介绍**

根据测试结果，你的体质很有可能是平和质。说明你的身体底子很不错，平时较少生病，对自然环境和社会环境适应能力较强。

平和质的人阴阳气血调和，体型匀称，面色红润，精力充沛。心态平和，情绪稳定。对于环境和气候的适应能力很强。不过，平时仍然需要正确的养生保健，过度消耗也容易向不良体质转化。

主要表现

①面色，肤色润泽，头发稠密润泽、目光有神，唇色红润，不易疲劳

②精力充沛，耐受寒热

③睡眠良好，胃纳佳，二便正常

饮食建议

合适饮食，注意营养饮食搭配，早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少。

戒烟限酒，中医认为烟草为辛热秽浊之物，容易生热助湿，出现呕恶、咳嗽、吐痰等。而酒堪称湿热之最，烟酒无度，容易釀成湿热体质。

作息建议

充足睡眠，《黄帝内经》讲究睡好子时觉，即在晚上11点之前上床睡觉，有助于恢复身体的正常机能，有利健康。

运动建议

年轻人可以选择一些强度大的运动比如跑步，打球，老年人则适当散步，打太极拳、八段锦，均有益于身心，避免久坐不动。

**保健方法建议**

体质平衡，但仍然需要不断的养生巩固，建议日常养生采用中庸之道。舒畅心情，放下了思想的负担和复杂，身体和心灵オ会自在。

**中成药建议**

无须服药

**经络调理建议**

十二经络保持畅通