痰湿体质形成原因：

1. 伤肺：久坐，长时间含胸塌背，压迫肺部。呼吸浅，再加上有空气污染，导致氧气不足，体内食物很难代谢，致使痰湿堆积体内。
2. 伤脾：长期食物肥甘厚味，冰冻寒凉，暴饮暴食。不吃早餐、熬夜、宵夜，饮酒过多。
3. 伤肾：长期口味偏咸，食盐过多。口味过重，长期吃盐太多会增加水湿，既伤脾，也伤肾。

## 气虚体质形成原因：

1. 母亲怀孕时营养不足，妊娠反应强烈持久不能进食、早产、喂养不当。或父母一方是气虚质；
2. 大病、久病之后，元气大伤；
3. 神过劳，长期过度用脑，劳伤心思，思虑伤脾；
4. 形过劳，曾经是重体力劳动者或者是职业运动员；
5. 长期节食会造成人体摄入营养不足，形成气虚；
6. 喜欢吃冰冷寒凉、肥甘厚腻、缺乏运动；
7. 七情郁结，不开心，尤其是吃饭时生气。

# 湿热体质形成原因：

1.抽烟、喝酒、熬夜则伤肝胆，进而伤脾胃；

2.长期的饮食不节，暴饮暴食，宵夜等会导致肝胆脾胃功能的紊乱；

3.长期的情绪压抑也会伤肝胆，导致体内湿热无法疏泄，再借酒消愁；4

4.滋补过度，或本来就已经有内热的倾向，又再进补； 5

5.长期生活在湿热环境中的人，比其它的人更容易促生湿热体质。

阳虚体质形成原因：

1. 熬夜，总是超过23点也不睡觉；
2. 冷饮和凉茶是日常饮品；
3. 离空调近一点，才够凉快；
4. 冬季，还习惯光脚穿鞋或鞋拖；
5. 曾经纵情过度；
6. 穿衣戴帽，要风度不要温度；
7. 过度控制饮食，营养不良；
8. 先天禀赋不足，父母为阳虚质。或父母婚育年龄太大，孕期吃了太多寒凉食物等。
9. 吃了太多的生冷寒凉或者工作环境湿冷；
10. 长期、大量用抗生素、激素类、利尿剂、清热解毒中药；
11. 久病损伤阳气；
12. 长期大量运动，或喜欢桑拿，出汗过度；
13. 汗出当风，大汗淋漓之后，总是要吹风，甚至洗冷水澡。

阴虚体质形成原因：

1. 先天禀赋，父母遗传；
2. 情绪长期压抑不舒展。不能正常发泄会郁结而化火，化火就会向身体内部燃烧消耗，使阴精暗耗；
3. 长期心脏功能不好，或高血压病人吃利尿药太多；
4. 长期食用辛辣燥热的食品；
5. 过多服用利尿药或清热利湿方剂；
6. 经常熬夜。

气郁体质形成原因：

1. 父母遗传，天生忧郁王子；
2. 工作压力比较大：白领阶层、行政工作人员、管理人员；
3. 幼年曾经历过比较大的不良生活事件打击有关系，比如说单亲，寄人篱下，小时候自信心受到过打击等；
4. 过度要求完美，不仅对自己，而且对别人。

血瘀体质形成原因：

**1.**七情不畅，情绪长期抑郁，气机瘀滞，气滞则血瘀；

2.恼怒过度，肝郁化火，血热互结，或血热煎熬成瘀。

3.思虑过度，劳伤心神，易致心失所养，脾失统摄，血液运行不畅或血溢脉外不能消散而成血瘀。

**4.寒冷侵袭**

气候骤冷，久居寒冷地区，寒邪侵袭人体，经脉踡缩拘急，血液凝滞，即寒凝血瘀。

**5.年老体弱**

脾胃虚损或肾阳虚衰，气虚鼓动无力，血液运行不畅，血液瘀滞，即气（阳）虚血瘀。

**6.久病未愈**

久病入络，血脉瘀阻，血行不畅；久病正气亏损，“气不摄血”，血行脉外不能消散而成血瘀。

**特禀体质形成原因：**

1. 家族遗传病史或者是先天性疾病的，这一类大多很难治愈。
2. 母亲在妊娠期间所受的不良影响传到胎儿造成的。

**平和体质**

最稳定的、最健康的体质！一般产生的原因是先天禀赋良好，后天调养得当。平和体质以体态适中、面色红润、精力充沛、脏腑功能状态强健壮实为主要特征的一种中医体质养生状态。