

# 9种体质的中医辨识与调养

“体质九分法”是国医大师王琦总结出一套识别人体体质状态的有效方法,在中医临床诊疗过程中被广泛运用,并且越来越普遍。为了让大家更好地辨识和认识自身体质,本文着重介绍人体九大体质的“辨识歌诀”和养生方法,以帮助读者科学养生。

## 阳虚质

畏寒肢冷易感冒,怕吹冷风和空调。穿衣饮食皆需热,稍冷即觉吃不消。

阳虚体质的主要表现是阳气不足,卫外失固,易感外邪。此类人群在寒热交替之际衣物更换幅度不要太大,注意身体保暖,冬季多运动,夏季不宜剧烈活动;饮食上多食性热的食物,如肉类熟食,少吃生冷食物;起居上保证充足睡眠,避免劳累过度,使阳气充盛、阴阳气血相和。

此类体质人群“五谷”可用糯米,脾肺虚寒者宜之;“五果”宜选大枣,能补中益气、养心神、助脾胃、保肺气、调营卫;“五蔬”选韭菜,温中、行气、解毒;“五畜”选羊肉,其甘热,能补气血之虚;海产选虾仁,虾有补肾、壮阳作用,属强壮补精食品;中药可选肉苁蓉、锁阳、巴戟天、龙眼、干姜、鹿茸等温补脾胃。

## 阴虚质

两颧潮红身烘热,手心脚心常发烫。口鼻眼睛皮肤燥,唇红便秘小便黄。

此类人群,素体阴虚,阴津亏耗。饮食上以清淡饮食为主,少食温燥之食,以滋阴生津;起居上保证充足睡眠、作息时间规律;精神上保持心情舒畅,少烦躁动怒,以免邪热伤津而致病态。

“五谷”首选小米,其味咸淡,气寒下渗,为“肾之谷”;“五果”宜选桑椹子,单食能止消渴;“五蔬”选枸杞叶,滋养肺肾;“五畜”选猪皮,猪皮具有清虚热、润肌肤、补血止血作用,宜阴虚之人;海产选蛤蜊,滋阴明目;中药选百合、枸杞、麦冬、天冬、山萸肉等养阴润燥。

## 气虚质

易患感冒易疲倦,气

短心慌头晕沉。喜静懒言身无力,稍一活动汗全身。

此类人群,饮食上要健补脾胃,固护中焦,多吃山药等;要合理饮食,脾健则使气血生化有源;同时脾为后天之本,主运化,起居上要做到劳逸结合、睡眠充足,春冬两季注意保暖,以防寒邪伤脾胃。

“五谷”可用粳米,粳米甘平,以煮粥食,粥饭为世间第一补人之物;“五果”选葡萄,葡萄益气倍力、久食轻身延年;“五蔬”选南瓜,能补中益气、解毒



杀虫;“五畜”宜选牛肉,补气与黄芪同功;海产可选鲢鱼,温中益气;中药可选山药,能益肾气、健脾胃、止泻痢、润皮毛。

## 痰湿质

满面油光大肚汉,胸闷腹胀身不舒。稍动易汗眼脸肿,痰多口黏咽中堵。

肥者多痰湿,饮食上以清淡素食为主,多食健脾利水之品,如冬瓜,少食肥甘厚腻之品,以免助湿生痰,以“早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少”为原则;要多锻炼,至汗出为宜;起居上,环境以干燥清爽为宜,避免潮湿,防湿邪侵袭。

“五谷”选扁豆,有健脾益气、消暑化湿及利水消肿之功效;“五果”选梨子,能润肺清心、消痰降火、解疮毒;“五蔬”选冬瓜,有助利水、消痰、清热、解毒;海产选鲫鱼,其性缓,具有健脾利水之功;草药选荷叶,解暑热、清头目、利水减脂。

## 湿热质

油光满面生痤疮,口苦口臭小便黄。大便黏滞解不尽,阴部潮湿白带黄。

湿热体质,易湿热蕴脾,在饮食上以清淡为主,

可食甘寒之品,避免油腻温燥之物;要加强锻炼;起居上,环境要通风干燥,防湿热加剧。

“五谷”选绿豆,具有清热解毒、消暑、利水的功效;“五果”选西瓜,能引心包之热,能解热病大渴;“五蔬”选苦瓜,能泻六经实火,清暑、益气、止渴;海产选海蜇,化痰、消积、除湿,也可选鲤鱼,长利小便,故能消肿胀、黄疸、湿热之病;草药选菊花,其具有疏散风热、平肝明目、清热解毒之功。

## 血瘀质

面色晦暗斑黄褐,皮下无故有瘀斑。唇黯健忘黑眼圈,身有疼痛常不安。瘀血阻滞,会导致气机不畅,经脉阻滞,饮食上配伍使用活血行气的食物,如山楂、玫瑰,避免生冷之品;生活中多做有利于关节活动的运动,比如健美操、瑜伽等,防止瘀血阻滞经脉,关节疼痛不利。要保持心情舒畅,少生闷气,少动怒,防伤肝致疏泄不利。

“五谷”选燕麦,燕麦味甘性平,有健脾益气、补虚止寒、养胃润肠之功;“五果”选山楂,山楂长于化饮食、健脾胃、行气消痰;“五蔬”选藕,味甘性平,生食生津、化痰、止渴除烦、开胃消食,熟食补虚、生血、解郁;海产选海藻,软坚、消痰、利水;草药选玫瑰花,具有活血止痛、行气解郁之功。

## 气郁质

闷闷不乐疑神鬼,焦虑不安易紧张。多愁善感心脆弱,唉声叹气常失望。气郁体质多肝郁脾虚,思虑过度,心情抑郁。饮食上建议多食芽类、绿叶类、行气类食物,如春芽、韭菜、陈皮粥等,以发散疏理气

机。生活中注意肋部保暖,使肝脏生理功能正常,气机畅达、气血调和,则精神乃居,保持心境平和,调养心神。

“五谷”选荞麦,其面煮食能开胃宽松,益气力,御风寒;“五果”宜选橙,开胃理气,止渴润肺;“五蔬”选菠菜,开胸膈,通肠胃,润燥活血;海产选海带,具有消痰软坚、利水消肿之功;草药选合欢花,安五脏、和心志、令人欢乐无忧。

## 特禀质

冷热异味易咳喘,喷嚏流涕鼻敏感。皮肤划痕起风团,或见皮肤有瘀斑。过敏体质者饮食上注意荤素搭配,要避免辛辣、腥味等刺激性强的食物;生活中,要注意季节变化,尤其是春夏季,减少外出时间,防止花粉等异物过敏;为避免一些疾病的发生,可采取中医“治未病”的思想,做到及时预防,及时诊治,调养身心健康。

“五谷”首选粳米,粳米为五谷之长,被古代养生学家陶弘景赞为“仙家作饭饵之”;“五果”选苹果,其性平,生津润肺、除烦开胃;“五蔬”选小白菜,甘平养胃、生津解渴,荤素皆宜,民间常喻“白饭青蔬,养生妙法”;“五畜”选猪肉,能补肾亦充胃汁、滋肝阴、润肌肤、止消渴;草药选灵芝,甘平无毒,入五脏,保神益精气、坚筋骨、好颜色,久食轻身不老,延年益寿。

## 平和质

精力充沛不疲倦,睡到天亮不失眠。记忆力好不健忘,适应外界能力强。这类人无疾病表现,按照《内经》五条养生原则,重在保持饮食有节、起居有常、不妄作劳,保持积极的状态,以乐观心态面对生活。平和质的身体功能较稳定,食疗选用性味平和的食物即可。粳米、燕麦、西兰花、番茄、莴苣、木耳、甘薯、苹果等都是很好的选择。

当然,如不能辨识自己的体质,可寻求正规医院的中医医师指导。

(据《中国中医药报》)



## 练好核心肌群脊柱稳

核心肌群是指腹、背部以及臀部,是覆盖肩关节以下至髋关节以上部位的肌群。走路、爬楼、做家务等几乎所有动作都和核心肌群息息相关。可以说,核心肌群是我们稳定身体的“磐石”。仰卧时双腿做空中蹬自行车的动作,或站立时背靠墙做半蹲的动作(背挺直,核心肌群收紧,缓慢下蹲),都可以很好锻炼核心肌群。

(据《广州日报》)

## 两个方法鉴别扁桃体癌

相较于其他恶性肿瘤,扁桃体癌是一种发病率较低的恶性肿瘤。但在口咽部恶性肿瘤中,扁桃体癌的发病率是最高的。资料显示,该病在男性中的发病率是女性的2倍,40岁以上男性是高发人群。

扁桃体癌早期一般无疼痛或出血症状,仅有咽部不适或溃疡,不会出现明显的消瘦,因而易被患者误以为是扁桃体炎或咽炎。

上海第九人民医院耳鼻咽喉头颈外科副主任王振涛介绍,扁桃体癌缺乏特异性症状,且服用抗生素后会有所缓解,因而常被误诊误治。

王振涛介绍,扁桃体炎和扁桃体癌患者都有咽部疼痛、异物感等不适。鉴别二者主要看两点:

1. 扁桃体发炎时,通常是双侧同时肿大、软且有脓性渗出,同时会伴有喉咙疼、发热、颈部淋巴结肿大等症状。扁桃体癌则表现为单侧扁桃体肿大且硬,表面可见破溃、糜烂出血等,呈菜花状或火山凹陷状,与周围分界不清。
  2. 服用抗生素后,扁桃体炎的症状可得到明显缓解,但扁桃体肿大、咽部异物感等扁桃体癌的症状基本不会改善。同其他恶性肿瘤一样,扁桃体癌也是越早发现、越早诊治,预后越好。
- 如果拖到晚期,患者的咽痛会进一步加重,且由间歇性咽痛转为持续性咽痛,并可出现反射性耳痛、吞咽困难等。

(据《新民晚报》)

## 痛风尿酸高 试试秦艽煲瘦肉

材料:秦艽30克,猪瘦肉50克,调料少许。

做法:将猪瘦肉洗净切成块,把秦艽与猪肉块一同放入煲中,加适量水煮至肉烂,加调料调味即可。

功效:秦艽性微寒,味苦、辛,能祛风湿、舒筋络、清虚热、利湿退黄。《神农本草经》称其“主寒热邪气,寒湿风痹,肢节痛,下水,利小便”。秦艽与猪瘦肉合用,能清热化湿,宣痹止痛,有效缓解因尿酸高导致的关节肿痛、局部肿胀变形等痛风症状。

(据《潇湘晨报》)