

解密中国人的九种体质

内容简介

为什么你会怕冷？

什么原因让你比别人易胖？

痛经和长斑是正常的吗？

你，或家人、孩子是过敏体质吗？

总是感觉疲惫预示了什么？

失眠和抑郁的问题可以解决吗？

……

众多关于身体的疑惑，都将在这本书中找到答案。

我们每一个人都是不同的，不同的性格，不同的生活方式，不同的出生、成长背景，这决定了不同的人，拥有的不同的体质。然而你是哪一种体质？这种体质倾向于发生哪些疾病？在众多的养生方法中，究竟哪一种适合你？哪一种适合他的呢？或者说什么样的人应该用什么样的方法？

《解密中国人的九种体质》可以说是一本认知身体的启蒙读物，从“中医体质学”这个角度，帮助你重新认识身体的个性，判别你的体质属于哪一种类型。

书中附有《中医体质分类与判定表》，只需简单填写，就能知道你是哪种体质？并帮助你找到专属于自己的与众不同的养生、保健、祛病方法，按照所提供方法，就能随时把握身体变化的，对自己的身体进行简单调整，预防疾病发生。你完全可以成为自己的保健医生。

《解密中国人的九种体质》由中医体质学创建人王琦教授和中医文化传播人田原女士共同创作完成，已于2009年5月上市。

作者简介

王琦，男，北京中医药大学教授，博士生导师，国家重点学科《中医体质学》学科带头人。享受国务院特殊津贴，国家级名老中医，英国皇家医学学会会员。国际中医体质研究会主席。从事临床、科研、教学工作30余年，第一次明确提出中医体质学说概念，将中医体质学分化成一门独立的学科，并对奠定中医男科学理论体系和中医藏象学理论的构建与完善做出了重要贡献，中医腹诊学创建人。获国家科技进步奖等奖励20余项，创编著作50余部，2千万字。作品被翻译成英、法、日、韩等多种文字，具有国际影响力。田原，女，中国中医药出版社第四编辑室主任，中医文化传播人。著有《中医点亮生命丛书》、《21世纪中医现场》系列、主编《中华中医名流》系列读本，10余部，200余万字。

目录

体质一：怕冷派——阳虚体质

故事

一、体凉、畏寒、怕冷——其实是阳虚了

二、冰镇饮品，“冻伤”了我们的阳气

1. 冰镇饮品，一点点损耗着阳气

2. 冷气下做爱埋下阳虚的祸根

3. 熬夜慢慢消耗着阳气

三、不当的清热解毒，压制了阳气

四、阳虚了，疾病就找来了

五、导致阳虚的几个误区

1. 大量出汗非健康，损津就是损阳气

2. 冬天赤脚穿拖鞋，寒气钻进涌泉穴

3. 夏天冷气封毛孔，“水液”迷途伤肾阳

六、阳虚之人养阳气，这些办法很简单

1. 巧用艾草灸督脉

2. 冬季烫脚养阳气

3. 生姜胜似“还魂汤”

4. 打通阳气桃木棒

5. 补阳桂附地黄丸

6. 鼓舞阳气四逆散

附：阳虚体质可以这样吃着补

体质二：缺水派——阴虚体质

故事

一、阴虚，身体的“津液”不足了

1. 阴虚的人，只是看上去很健康

2. 阴虚之人“没力气”长痘

3. 从舌苔与脸颊找到阴虚的迹象

4. 长期盗汗，丢了阳气成阴虚

5. 阴分不足，视物昏花不见好转

6. 夜晚盗汗，阴虚之人“阴”更虚

二、阴虚体质容易得这些病

1. 失眠

2. 高血压

3. 红斑狼疮

4. 性冷淡

……

体质三：气短派——气虚体质

体质四：痰派——痰湿体质

体质五：长痘派——湿热体质

体质六：长斑派——血瘀体质

体质七：过敏派——特禀体质

体质八：郁闷派——气郁体质

体质九：健康派——平和体质

后篇：人的“病”是否天注定？

附录 中医体质分类与判定自测表（中华中医药学会标准）

体质一 阳虚体质

一、体凉、畏寒、怕冷——其实是阳虚了

现实问题：说到阳虚，很多人似懂非懂，还有很多人会想到肾虚什么的，其实肾虚和阳虚不是一个概念。那么，应该怎样理解阳虚呢？

王琦解答：“阳虚”应该说是一个整体的概念，包括了肾阳、脾阳、心阳等等，通俗一点讲：就是生命之火不够旺盛。我们就把这一类人归为阳虚体质。其中，肾阳与阳虚的关系最为密切。阳虚最典型的症状就是畏寒怕冷。北方民间有句俗语：傻小子睡凉炕，全凭火力旺。这句话听起来不雅，但是你仔细琢磨一下，很有意思，说的是傻小子没人疼，自己也不懂得养生，随便在哪里就睡觉了，可是为什么他不感冒、不生毛病？火力旺是什么？其实就是说他阳气旺盛，能够抵御外邪。

一部电影里有句台词，我忘记了是哪部电影，说：报告团长，共军火力太猛，我们无法靠近。什么意思呢，表现在战场上就是两股力量的较量，一方火力不够，就不能够有效地消灭敌人，火力猛的一方就会强攻；火力弱，只能选择以守为攻。那么在一个人来说，身体的阳气不足，生命之火不够旺盛，就不能够抵御外界寒冷的侵犯，包括自然界的风寒湿等等……总的来说呢，怕冷是一个火力不足的表现。用中医的语言，就是阳虚。

现实问题：如果这个人平常特别怕冷，而且一年四季都这样，特别是冬天，手脚冰凉，喜欢吃热的东西，稍微吃一点凉的食物就容易拉肚子。平常精神不振，没有活力；观察舌象、白润润、水汪汪的；脸色柔白或淡白色；性格内向，不喜欢动，喜欢安静。这样的情况，是否已经成了阳虚体质？

……

1.你了解自己的身体吗？

我和大家一样，非常在乎自己的身体。并且总想知道更多一些的有关身体、健康、疾病的秘密。五年前，我开始观察身体的变化，倾听身体的“语言”，试着记录一些变化，方法非常简单，就是用心感觉自己的胖瘦，口味的变化，睡眠的好坏，心境的波动，有时甚至是梦的改变等等。希望在这些变化中找到规律以及一些隐喻。因为我发现自己在身体的问题上，或者健康或者生病，很容易健忘，大概就是老人常说的“好了伤疤忘了疼”，所以我决定用这样的方式检索自己的身体，在意“她”的表达，了解“她”的变化。

为什么会这样额外的给自己增加负担呢？因为恐惧。和我们在一起的现代医学，伴随了我们很久很久，但是今天我们开始既相信它又怀疑

它。在依赖那些检测器械的同时，其实我们最想逃避的还是这些检测器械，因为它们冰冷无情，它们一视同仁，它们对于我们的疾病没有根本作用，或者说作用很有限。身体出现痛苦，我们仍然是那样的无助，生活瞬间没有了方向和意义。

在你我身边，可能经常听到这样的对话：

“为什么我连喝水都胖，别人天天吃肥肉都不长肉？”

“有什么药能把我脸上的痘弄下去？”

“为什么我反复的感冒，一次刚好，一次又来？”

“我的过敏是不是一辈子也不会好了？”

“感冒太难受了，我周围的人都把我当成病毒，我一咳嗽他们就把嘴给捂上。”

“我为什么总是有气无力，病了吗？会死掉吗？”

“爷爷死于肺癌，爸爸死于肝癌，我怎么办？”

……

而当我们对自己的身体有所了解以后，就会发现，一切都可以改变，甚至可以掌控，因为很多病痛都是我们自己造成的，是我们自己一手制造的。你完全可以原路返回。

我们可以这样思考一个问题：在每个人的身体深处，究竟是什么在导引着疾病的走向？是什么物质或者元素，或者就是不良习惯？应该说，仅仅那些错误的习惯九足够了，它像我们信用方面的不良记录一样，累计下来，最终使我们陷入了各式各样的健康阻碍之中。那么如何完成对身体表现的认知呢？

就是深入了解自己身体的性格。回忆过去，我们似乎更愿意将身体的事情交给大夫去打理，因为在身体不舒服的时候，大多数人第一个想到的就是寻求医生和医院的帮助，尽管有的时候还不到“病”的程度，只是感觉身体不对劲儿了，莫名其妙的不舒服——失眠，头痛，时常觉得没有力气，情绪低落，心情郁闷，身体各处隐隐的酸疼……

但是到了医院，你却发现：对于这些情况，即使是一位充满爱心的医生也很难对你有过多的帮助。他或许会为你开出一摞检查单据，在经过仪器的仔细检查后，负责任的告诉你：没事儿，你这是亚健康，最近工作压力太大了吧？调整一下就好了。然后，你带着医生开给你的安眠药，连同疑惑和失望，回到生活中，继续忍受着这些不舒服。可是你还是困惑，因为身体还是难受，并且越来越恐惧不安，这种状态持续下去，最终会走向一个什么样的结果？身体的明天或者未来你感觉无从把握。

接下来，亲人们劝你调整一下心情和生活状态，可是却没人告诉你一种具体的调整方法。

一位朋友不久前查出Ⅱ型糖尿病，这种病现代人都叫做富贵病，可是这位朋友之前家境一般，近几年生活刚刚好转，可以享受生活了，他却查出了糖尿病，后半生都要严格忌口，还要打胰岛素来维持。他想不通，还没有开始享受，为什么就得了富贵的糖尿病？

如果用中医体质学——九种体质的角度重新审视他，就会发现，他是标准的痰湿体质，简称“痰派”。明显的体征就是：肚子大，绵软无力，面色暗淡，常常觉得胸闷、痰多……这种体质的人，易得糖尿病、冠心病等病症，如果再有家族史的话，得糖尿病的概率就更大。

在知道了自己的体质后，他恍然大悟，他说一直以为脸色和体型是天生的，至于胸闷和咳嗽，似乎从来没往心里去过。他感慨地说，如果能早一些知道自己是这种体质，有得糖尿病的倾向，一定在饮食、起居上多控制，少吃肥腻，多吃点儿青菜萝卜，“痰湿”会在生活细节中点点化掉，也许就不会走到今天这种地步了。

这世上最买不到的就是后悔药，但是，我们可以早点知道一些身体的真相。

中国人的九种体质，这是一个揭示身体真相的命题，是王琦教授和他的团队经过几代人的努力，历经三十几年的时间，在东方生命科学这个5000年的百花园里找到的答案。它的出世，不仅为今天的医学模式提供帮助与转型，更为我们每个人的健康找到了个体化的基本保障。今天，我们可以在中医高等学府里找到九种体质的教材，可以在国家科学技术领域看到对九种体质的奖章，可以在王琦教授的一次次讲座里唤起共鸣。他告诉我们，了解九种体质，找到自己身体的性格，就会避免很多不必要的痛苦，他指出，我们每一个人都有一种主导的体质特征，这是我们体质的轴心，许多疾病都是由此产生，如果我们能够知道这些主导特征是什么，那我们就能更好的理解和超越那些等待我们的疾病陷阱。

这是一把神奇的钥匙，用来开启我们的身体，触摸身体的奥秘，感知身体的性格，使我们全面地了解自己，帮助我们规划健康的未来。如果愿意，请您跟我一起看看体质分类法。

2.九种体质的主要特征（1）

将九种体质全部学习并揭示清楚，这使我每天都处于兴奋之中。等于我发现了很多秘密。我明白了，对身体语言的无知是我们造成疾病的最大危害。过去我们接受的关于身体的理念和观点，已经被“格局”到了成为习惯，而我们的大

部分决定与行为都来源于这些个习惯的导引。我们一直在以有限的目光看待身体这个无限的“宇宙”。甚至我们忘记了身体的智慧，因为身体的复杂性和超能量，远远不是有医院里长长的检测数据能够描述清楚的。

当我了解了九种体质，对照我和家人的体质以后，我有一种恍然大悟的感觉，许多以前觉得疑惑和不解的事情，在经过反思后，都变得顺理成章了。更重要的是，我发现我们对待身体的态度是有缺陷的，而现在我们有了改变这些缺陷的方法。这些方法能够简单地建立起我们与“身体”的合作关系，减少了我们的苦恼和麻烦，从而改变了我们的世界。

这样的观察很有意思，一旦我了解了身边朋友的身体形象，我就理解了他们的很多举动并且能够提出一些积极的建议，而这样的感觉非常美好。

说说朋友的事儿，他们夫妇总是吵架，因为丈夫很懒，不爱早起，不喜欢家务活，不能长时间陪她逛街，说话永远低声低语，在路上同时淋了雨，妻子什么事儿没有，丈夫却得了感冒，卧倒很多天才起来，这些年她尽管知道丈夫的体质差，但在心底里她仍然很不满，对丈夫的判断还有懒惰，一个男人，这样没有力量。当我学习完九种体质后，我打电话告诉她，她的先生是以气虚为主的体质，她也是恍然大悟一般，说他从小时候得过重病，如果从这个角度来说，丈夫一直和容易疲惫的身体抗争，事业上很努力，已经做的很出色了。妻子彻底理解了他。这一次，她们接受了我的调体建议，并开始了积极的调整，而没到半年的时间，先生的身体明显改善了，他对我说，有活力的感觉真好，只想每天跳起来做事。

体质差应该怎么办？体质可以改变吗？当然。但是最主要的，你是什么体质呢？

1 怕冷派

冬天穿棉衣，夏天穿短袖，这些对普通人来说是再正常不过的事情，但是却有一个人群，即使在最热的时候也要穿长袖衬衫，更有甚者夏天穿毛衣、棉衣，三伏天，别人开着空调才觉得舒服，他却要“全副武装”，孤独的承受着冷的感觉。因为他是阳虚体质，体内阳气不足，身体就像冬天少了火炉的房间，从里到外的冷。

2 缺水派

与之相反，另外一个群体的奇怪现象是，喜欢冬天吃雪糕，因为有时候会觉得心里燥热，整体来说，喜欢那种在凛冽的寒风中吃着雪糕，里外都透心凉的感觉。晚上睡觉的时候手心、脚心

发热，恨不得在脚底下放上冰块儿。所有人都认为这是年轻，火力旺，且不知，这样的人可能是阴虚体质。

3 痰派

除了这些比较特殊的情况，一些普遍的现象也都在透露与体质相关的信息。比如前面说过的那位糖尿病朋友，只不过痰多点，肥胖点，脸色差了点，眼泡爱肿点……我们每天上班、下班的路上，地铁里，商场里，学校里，像这样的人还真不少，而肚子大、脸色发暗的人儿可能就是痰湿体质。

4 长痘派

还有和“痰派”有点相似的湿热体质，这种体质的人在外观上应该最好辨认，一张冒油的脸和满面痘痘是明显标志。有的人认为长痘不一定是坏事儿，说明还年轻，还有长“青春痘”的本事，其实是体内的湿热过重，里面又不“通风”，它们只好变成痘子往外挤。千万不要以为用香皂洗脸，脸上不擦任何东西就能这些“油痘”消下去，因为这些痘子的根在体内，这种体质的人却偏爱吃辣，越吃热就越重，痘子就越多。

2.九种体质的主要特征（2）

5 气短派

现在，减肥成了女孩子们的必修课，不管真胖假胖，也一定要减肥。但是你发现了吗？减肥后的女孩子，特别是“饥饿疗法”减肥后的女孩子，脸色柔白，说话的声音变轻了，行动起来羸弱了，看上去轻飘飘的。楚楚动人却成了气虚体质。气不足，自然没有办法对抗来自外界的病邪，于是感冒变成了家常便饭，感冒了还不爱好，柔弱的美人，变得更加柔弱。

6 长斑派

与长雀斑，蝴蝶般，老年斑有关的还有血瘀体质，如果有人经常为痛经而烦恼，就更需要了解这种体质，所谓不能则痛，而瘀则不痛，如果把血液比作身体里的河，痛经就是因为河道里有淤塞的地方，所以止疼片不管用，热红糖水不管用。哦，对了，如果你的身体经常出现莫名的瘀青，就更要留意自己的血瘀体质，它可能跟很多种疾病有关。

7 郁闷派

近年来演艺圈艺人频发抑郁引发自杀事件。我们这一生当中，或多或少都有抑郁的时候，跟领导吵架了，跟妻子或丈夫窝气，跟同学、老师闹别扭，事业出现了阻滞，理想被现实打击……这么多的原因能够让我们郁闷，但是为什么，不是每个人都得抑郁症？每个人都有抛弃生命的想法？大多数时候，我们能够从抑郁的情绪里走

出来，因为没走出来的人儿多数是气郁体质，王琦教授说的好，气郁质的人在天桥的这端，抑郁症就在天桥的那端，近吗？一步一步地走过去很近。远吗？当你意识到了而转回身的话，就会离你越来越远。

8 过敏派

然后，还有发作起来让人生不如死的过敏，同在一间屋子，窗外偷偷飘进一片柳絮，悄悄地来又悄悄地走，别人只是揉揉鼻子就过去了，你可惨了，不停的打喷嚏，鼻涕、眼泪一起流，最后还流进了医院里，医生说：过敏了。你可曾想过，为什么一屋子的人唯有你过敏呢？还有海鲜过敏、鸡蛋过敏、牛奶过敏……无所不在的过敏原你怎么才能躲得开？远离过敏原只是一种不得已的办法，想要治本，还得调整你的特禀体质。

9 健康派

一，二，三，四，五，六，七，八，哦，原来还落了最重要一种——人人渴望的平和体质。平和体质的人发黑如墨，脸色红润，身材匀称而充满活力，他们的性情开朗、阳光，绝对不会为小事斤斤计较，也不会轻易郁闷或动怒。

平和质，不只是一种体质，而是一种生活状态，一份对健康的美好愿望，一个和谐生命的范本。

不过，九种体质并不是一个固定不变的系统，而是一个动态的模式，他们之间有着千丝万缕的联系，正如中医的金木水火土一样，他们相生相克，循环往复。说明我们每个人实际上都同时拥有这九种体质的潜质，但是我们最应该搞明白的是，我们此阶段或者彼阶段最突出的体质特征。这是我们的身体在此阶段或者未来出现问题的主要因素。然后及时调整它，问题就被扼杀在摇篮里了。

3.我们需要个性化养生

2008年附近，可以称其为是养生保健年，在这个时段里，关于健康的词句随处可见，各种养生保健书籍纷纷涌向市场，养生讲座、讲堂也在电视台先后开张，养生保健成了流行主题。这使我想起了刚刚过去不久的另一个现象。三株口服液，保健品，健身操，减肥以及各种和保健有关的事件。应该说，健康的生活是人类不朽的追求，但是，这里面有两个需要澄清的问题。首先，过犹不及，因为已经有智者在提醒过渡养生的问题。

其次，在这么多养生方法中，究竟哪一种适合你呢？那一种是适合他的呢？或者说，既然没有一片相同的树叶，那么，什么人该用什么样的方法呢？

从这个角度,《九种人体性格与疾病》这本书必将木秀于林。这本书温暖而理性,也客观。最大的不同,就是它强调因人制宜,强调共性下面的个性,并理解这种个性,如果偏颇,再给你一个解决之道。

可以说,找到自己身体的个性与色彩,是人生成功的基石。

第一,可以解除莫名的恐惧。

我们身边有很多这样的人,他们有一份好工作,或者已经有了良好的事业基础,家庭美满、幸福,这样的人几乎被所有人羡慕,他们自己也清楚,按照一般的标准,他们应该知足了,但是却仍然感觉缺点儿什么。为什么会有这种感觉呢?是因为日渐增高的肚子和血压?还是因为长久而沉重的疲惫感?或者是挥之不去的空虚感?事实上,这些是我们内心隐隐的痛,也就是恐惧,因为我们还无法掌握自己的身体,也就是无法把握我们的幸福未来。有一句话这样说,快乐与痛苦之间,富有与贫穷之间只有一场病的距离。

第二,发现自己“智的直觉”

一个健康的人必定是清晰的,有着异乎寻常的“智的直觉”。他对于世界的理解和感悟就是对自己身体的理解和感悟。当你发现了这些“能力”的时候,你会无与伦比的快乐。

正如每个人都希望自己拥有的东西是最特别的,最特别的,最特别的衣服,最特别的才智……那么给身体一份最特别的关爱吧。

九种体质认为,每种体质必定对应着某些疾病,9种体质,1种平和,8种偏颇,这8种偏颇的体质,就像通往疾病的8座桥梁,关键的,是要找到属于你的那种体质,你正在走的那座桥。这样的桥,每向前走一步,就离疾病更近一些,但是如果我们已经发现了这座桥的秘密,提前看到它通往的不是美丽的风景,而是悬崖峭壁时,我们就能够即时调转脚步,向反方向行走,每走一步,就离疾病更远一些。

我们可以将《中国人的九种体质》当成一本认知身体的启蒙读物,你看到的文字背后,还有很多东西等待你独自体会与感悟,那些就是关于身体、关于生命的奥秘。细细读下去,最终帮助你找到生命变化的规律。

一方水土养一方人,我们会随着年龄的增长,境遇的改变,形成一个色彩鲜艳的自己,我们的身体也因此不同,他们会拥有自己的智慧,兴趣和防御系统甚至盲区。正像人与人之间的性格不同一样,最终,每个人都有自己的生活而显出与众不同,那么不同的人,是否应该拥有不同的养

生保健呢?请记住好吗?治病是医生的事儿,了解身体是我们自己的事儿。

田原

2009年4月于北京

体质一:怕冷派(阳虚体质)(1)

人体是一个小宇宙。我们的体内,有自己的小太阳,也有为青春、健康散发着光热的活力之源——阳。当你看到有的人夏天不敢出房间;有的人着凉鞋穿两双袜子;还有人夏天不敢喝冷水、吃西瓜;怕冷、怕冷、还是怕冷……这就表明:他们的体内的“太阳”被阴霾遮住了,他们生活在冰凉的世界里。

我们需要知道的8个问题:

- 1、怎样判断你的身体是阳虚体质?
- 2、阳虚体质容易得什么疾病?
- 3、阳虚的症状有哪些?
- 4、我们的身体为什么会阳虚?
- 5、男人的阳虚有几种症状?
- 6、如何改变我们的阳虚?

故 事

下了几场雨,路边的树木已经抽出嫩芽。街上的时尚女孩已褪去棉外套,欢快地摆动起格子短裙。

李玉茹裹着厚实的羽绒衣,匆匆从她们身边擦过,今天她去医院看病,因为冷,更因为害怕。

结婚五年了,无论春夏秋冬,一直是丈夫抱着入睡,每天晚上,玉茹冰凉的身体都会让丈夫打几个寒战,好几次,因为玉茹的身体太凉了,两个人都没有了亲热的兴致。

昨夜,因为丈夫明天要出差,吃过晚饭,两个人早早地上了床,丈夫有些迫不及待,没想到,喝过了热汤的玉茹还是浑身凉的像冰块,期待着丈夫像以往一样的拥抱,可就这次,一抱到玉茹

凉凉的身体，丈夫一下子不行了，任玉茹再努力，丈夫还是不行，两个人不悦而眠。下半夜，丈夫离开玉茹，第一次独自在沙发上过夜。

吃早点的时候，丈夫已经走了，餐桌上留下一个字条：“玉茹，这些年来，每天晚上，我用自己的身体把你捂热，把自己变成了冰人，总是你先睡了，我再将慢慢温暖过来，因为我爱你，这些我愿意做。可是，最近我们频频出现了“障碍”，其实……也许你不知道，因为你的身体，每次性爱我并不满足，想一想，这些年我们有几次投入的、完美的性爱？玉茹，我们都还年轻，这样的日子还要过多久呢？……”玉茹裹在毛毯里，冷的瑟瑟发抖，看着丈夫这个字条，眼泪止不住地流了下来……

为什么自己会那么冷呢？冷也是病吗？她不知道自己是怎么回事儿，但是，她还是决定去医院看病……在王琦教授的诊室里，玉茹含着眼泪讲完了自己的“故事”，一愁莫展，没想到，教授告诉她：只是阳虚了，用药调理一段时间，很快会好起来……

一：体凉、畏寒、怕冷——其实是阳虚了

现实问题：说到阳虚，很多人似懂非懂，还有很多人会想到肾虚什么的，其实肾虚和阳虚不是一个概念。那么，应该怎样理解阳虚呢？

王琦：阳虚，应该说是一个整体的概念，包括了肾阳、脾阳、心阳等等，通俗一点讲，就是生命之火不够旺盛。我们就把这一类人归为阳虚体质。其中，肾阳与阳虚的关系最为密切。

阳虚最典型的症状就是畏寒虚冷。北方民间有句俗语：傻小子睡凉炕，全凭火力旺。这句话听起来不雅，但是你仔细琢磨一下，很有意思，说的是傻小子没人疼，自己也不懂得养生，随便在哪里就睡觉了，可是为什么他感冒、不生病呢？火力旺是什么？其实就是说他阳气旺盛，能够抵御外邪。一部电影里有句台词，我忘记了是那部电影，说：报告团长，###火力太猛，我们无法靠近……什么意思呢，表现在战场上就是两股力量的较量，一方火力不够，就不能够有效地消灭敌人；火力猛的一方就会强攻，火力弱，只能选择以守为攻。那么在一个人来说，身体的阳气不足，生命之火不够，就不能够抵御外界寒冷的侵犯，包括自然界的风寒湿等等……

体质一：怕冷派（阳虚体质）（2）

总的来说呢，怕冷是一个人火力不足的表现。用中医的语言，就是阳虚。

现实问题：如果这个人平常特别怕冷，而且一年四季都这样，特别是冬天，手脚冰凉，喜欢吃热的东西，稍微吃一点凉的食物就容易拉肚

子。平常精神不振，没有活力；观察舌象，白润润，水汪汪的；脸色柔白或淡白色；性格内向，不喜欢动，喜欢安静。这样的情况，是否已经成了阳虚体质？

王琦：可以这样说。在这里我想说明一点，很多人以为自己天生就是怕冷的人。不要这样单一地认为，感觉到有些怕冷，就要考虑找医生看看，就是说平时大家要注意观察自己身体的一些变化，防微杜渐。曾经有一位在中央党校工作的人，找我看病。本来看病就应该你来医院挂号诊脉。可是这个人非要把我请到他们家里去看病。于是我就问他：为什么要去你们家？他说：我妻子实在出不来呀，外面太冷了。这样我去了他们的家。去了以后，好家伙，一个厚厚的棉被做成门帘挂在门口，说是为了挡住凉风。我进到这个屋子，其实里面温度还可以，是正常室温。可是病人说她浑身怕冷，死活也不肯从被窝里出来。我说你把手伸出来吧，我给你诊脉。可是她怎么也不肯伸胳膊，她说只要伸出来一点点就冷风刺骨。在这样的情况下，我只好把手伸到她的被子里去给她把脉，又看了一下舌象，整个一个阳虚证。

原来这位女同志是一位中学老师。在一次回家的路上，遭遇了一场暴风雨，她又没有带伞，结果全身上下都淋透了。就这样一直裹着湿衣服回家了。因为她原本的体质就比较虚弱，被雨水一激，寒气内敛，损害了阳气，所以她就病了，表现为严重怕冷。我就给她开出了桂枝附子汤，为她慢慢温养阳气。温养了两三个星期以后，她又打电话让我给她开处方，我依然开的是这个处方。又过了三个星期左右，她打来电话，我问她现在怎么样了？她说现在好了，家里的帘子也拆了，人也可以在外面走动了，我听了也很高兴，我说你是“胜似闲庭信步了”。

还有就是开篇讲到的那个玉茹，当然是化名，她就说自己怕冷，她还说男人都快不要她了。我问她为什么？她说感情倒是挺好的，可是就因为怕冷，身体像冰块一样。整个晚上男人搂着自己，用他的身体暖都暖不过来。

还有一个小姑娘，大夏天的，只要一进有空调的商场，五分钟之内，必定拉肚子，冬天睡觉一定要盖着电热毯，夏天睡觉也要盖棉被，因为冷呀。

这个现象，是需要我们高度重视的。为什么呢？因为在过去的临床中，如此阳虚的症状，只是上了年纪的男性多一些，或者年轻女孩多一些。可是现在不同了，好多都是20岁左右的青年人，他们正值青春年华，是早晨###点钟的太

阳，但是他们都有了很明显的阳虚症状了。

体质二：缺水派（阴虚体质）（1）

在我们每个人的身体里，都蕴藏着生命之泉，我们叫它“津液”，如果相对于阳气来说，这些津液就是“阴”。口腔、关节、肠道、汗腺……她们无处不在。津液循环流动，滋润我们身体的每个角落。然而，有时我们却浑然不知不觉，过多地消耗了她们，出现生命之泉渐渐干涸。没有了津液滋养，皮肤就像失去了灌溉的土地，没有了水嫩和光彩；心灵没有了津液滋养，心神失去了控制，情绪暴躁不安；肠道没有了津液滋养，干燥如失水的河道，只能让“淤泥”搁浅。

阴虚之人，你口渴吗？便秘吗？烦躁吗？犹如一个美好的春天，好久没有了雨露的滋润……

◆我们需要知道的7个问题

- 1、怎样判断你的身体是阴虚体质？
- 2、我们的身体为什么会阴虚？
- 3、阴虚的症状有哪些？
- 4、阴虚体质容易得什么疾病？
- 5、怎样改变我们的阴虚？
- 6、女人与阴虚的关系为什么如此密切？
- 7、改变阴虚体质，女人活得更滋润！

故 事

从江南来，瘦小的个子，白净的皮肤，一口吴依软语，总在句子结尾加上一声特色的感叹——“呀”。她的头发很长，却不似小说里形容的乌黑光亮。每天早起，总能听见她大呼小叫的声音——“头发又掉了一把呀！”

她喜欢吃辣。她说，没有辣椒，吃嘛不香。印象中，她吃的面汤永远是红色的。她喜欢喝水，她说，这里太干了，为什么我喝了水跟没喝一个样，还是渴。想起初见，她便是两手各拎瓶4升的农夫山泉站在我面前，而这8升的水竟然在三天之后就被喝了个底朝天。从此，她落下了“水桶”的外号。

严芳的失眠是出了名的。严芳害怕失眠，但是越害怕，失眠越是要找她。半夜偶尔醒来，总会听到她辗转反侧的叹息。她说，曾试过眼睁睁看天从黑渐渐转白，感受第一道划破鱼白天际的曙光投上她的脸，覆上她的眼睑，然后将眼皮后的世界触摸得一片红亮……

她的月经总是后错，在那几天，她发疯一般的着急，计算着上个月的日期，好不容易来了，还没站稳几天，又匆匆而去。她的药吃了一种又一种，却总达不到广告中的那种神奇效果。那会儿她会烦躁不安，无理取闹、小题大做。

记忆中的严芳，提的最多的就是便秘和口疮

最早认识她时，她吃的是果导片，这是一种酚酞类的腹泻药，吃完后立刻起效，但都是水泻；一片下去，两天都不停地跑厕所。到后来，连走路的力气都没了。没办法只好换，最后竟然用了奶奶推荐的开塞露。后来她又开始泡大黄。每天看着她将黄褐色的几块片状物放进杯子，再灌上沸腾的水。水渐渐由清变成半混浊的黄色。

大黄水断断续续喝了一年，后来她听医生说，肠壁长期刺激会引起组织变异，再也不敢喝了，可是其它的招数用尽，便秘却还是绵延不愈，而伴着便秘出现的反反复复的口疮让她无法正常吃饭、喝水，甚至连刷牙也成了极痛苦的差事。于是，口腔溃疡贴，喉风散，西瓜霜喷雾剂也总是满满排列她的药箱……

分别几年，偶尔还会想起她梳子里纠缠的黄发；想起她桌子上大瓶的水；想起她在床上辗转反侧；想起她坐在镜子前细心地拍她的爽肤水；想起她的药箱里林林总总的泻药、清热药……

也许是时候该写封信了——我从箱底找出一叠尘封许久的信纸，铺开。“芳：你还好吗？还会口干，便秘、失眠、长口疮吗？是阴虚了，你知道吗？……”

体质二：缺水派（阴虚体质）（2）

一： 阴虚，身体的“津液”不足了

现实问题：有个二十多岁女孩儿，长期便秘、失眠，还经常长口疮；月经也不太好，经常晚来，量也少……水瓶几乎不离手。她特别担心，总觉得自己得了什么病，可到了医院吧，还查不出来什么病，您说这是怎么了？

王琦：如果她的皮肤干燥，又爱喝水，极有可能是阴虚了。

这些症状，临床上很多女孩儿都有。是不是女孩儿阴虚的比较多呢？应该说女孩子由于生理原因，更容易阴虚。红楼梦里面说，女儿是水做的，这虽然指女孩的气质方面，但未必不包括生理因素。

阴虚是九种体质之一，据我们的调查，它占的份额为百分之

。就是说现在已经不仅仅是女孩子阴虚，已经有越来越多的人群表现出了阴虚症状。随着饮食的偏颇，这些人群同样应该引起重视。因为阴虚之人不仅表现出身体症状，心理问题也在日益加重，烦躁，易怒等等，婚姻生活，社会工作都会带来很多问题。

可是说到阴虚，没学过中医的人都会觉得云里雾里，那么阴虚体质之人的生理、心理到底是怎样的状态？

阴虚，其实就是人体内的津液不足了，导致

了阴阳不平衡。要警惕的是，阴虚的人看上去很健康，充满精力，其实是虚假繁荣的“阴虚火旺”。什么是“阴虚火旺”呢？打个比方说，有点类似于水壶里面的水已经烧得很少了，而下面的火仍然很大。

人体津液属于阴的范畴。津液是有形的，可以流动的，主要是滋润和营养机体。除了津液，血也属于阴的范畴，因为“津血同源”。就是说，津液缺少了，会累及到血的方面。而中医的血又不完全是西医的血液，临床上有很多女孩，面色苍白，可检查指标显示并不贫血。

中医讲少为虚。阴虚，中医又叫“阴虚阳亢”。我在临床上经常看到这样的人，眼睛挺有神儿，声音也洪亮，语言还挺强硬，你再问一下，他就说性欲很强，阳强不倒，但是不知为什么总会感觉饿，能吃能喝，却形体消瘦，做事情雄心勃勃，却没有一件事儿能坚持做完做好。晚上怎么样呢？晚上睡不着，盗汗、失眠、急躁易怒。出现了这些症状，我就可以判断他的体内津液已经不足。加上阴虚体质人的体型一般都比较偏瘦，还可能看到两颧发红。

现实问题：和阳虚一样，也许很多阴虚的人，并不知道自己津液匮乏，以为自己就应该这样呢。实际上，很多女人没有性欲，又伴随便秘，就应该考虑自己是否阴虚体质了。我们身边有很多这样的女人，总是皮肤暗淡无光泽，似乎这样的皮肤不会起“痘”。

王琦：“痘”，也是一种充盈，在后面的湿热体质我们会谈到。而虚是匮乏，所以阴虚的人不容易起“痘”。

如果将人体看作一个自然界的话，津液就像河流。河道里面的水少了，那么船舶就不能够正常地行驶，周围的树木也得不到滋养，会枯萎；水少了，土地会干裂，草木无法生长。发生在人体里面呢？也是一样。津液不能输入于体表，皮肤就干燥了，甚至有些人皮肤会干燥得出血；津液不能上承，口里得不到滋润，就会口干舌燥；不能输入大肠，大便也排不出来了。精血津液少了，经过我们五脏六腑的时候，滋养也就少了，就会影响五脏六腑，各个地方都可能会出现相应的疾病。

现实问题：似乎有些人偶尔也会有燥热、口渴、干燥的症状，可皮肤却不那么干燥，是否也是阴虚体质？怎么分辨？

体质二：缺水派（阴虚体质）（3）

王琦：因为某种原因，我们可能会偶尔“阴虚”几天或者一段时间，比如多吃了某一种容易上火的食物，或者因为什么事儿有些着急上火，

但是不是已经形成了阴虚体质呢？

1.重点看舌苔与脸颊

如果是单纯的“热象”，舌苔一般都是黄的。

阴虚呢，舌苔比较少，比较薄，也干燥；舌头比一般人的舌头要瘦一些。为什么看舌苔？因为这样的舌苔不是短时间变化而来的，是长期的一个情况形成的。再加上他们体型都比较瘦，性格会急躁易怒，经常觉得心烦，手心、脚心发热，浑身发热，但是体温却是正常的。特别典型的阴虚之人，两颧还会发红，而这种红跟满脸通红不一样，好像浮在表面，而且只在脸颊这块地方。

2.长期盗汗

阴虚的人还有一个特点，就是盗汗。盗汗的体会相信很多人都有过，晚上睡觉的时候出汗，觉醒了，汗也没了，就像夜间盗贼，偷偷地来又偷偷地走……那么为什么会盗汗？它盗走的都是些什么东西呢？是你的阳气。

中医认为“阳加于阴谓之汗”。“阴”充足时，各种原因导致机体内热量产生并增多，阳气亢奋，蒸腾了“阴”，就会产生汗液。就好比烧开水，随着不断加热，水蒸汽越来越多。然而，阴虚体质的人，由于“阴”少，他们还会不会出汗呢？事实上，阴虚体质的人同样是会出汗的。中医还为这类人的出汗起了一个专属名称——盗汗。

3.视物昏花不见好转

正常情况下，阳升阴随，有点像夫唱妇随。白天，人体的阳气升腾、分布在周身组织脏腑里，无时无刻不在消耗自己，发挥温煦（维持体温）、卫外（机体免疫力）等等的作用。这时经脉中的一部分“阴”会跟随阳气，也来到脏腑组织中，滋养濡润。

由于阴虚体质的人阴分不足，本来维持正常的运行都已经吃力，很难再调配出一部分力量，追随阳气去脏腑组织里发挥功用。所以，白天不仅仅是化源不足，无力配合阳气蒸腾出汗，还会出现眼睛干涩、皮肤干燥、视物昏花等失于濡润的症状。比如临近更年期的女人，本来就有些轻微的“阴”不足，到来月经的时候，眼睛会有明显的昏花，人也烦躁等症状，再吃一些容易上火的食物就更明显了。可是，到了晚上，这些症状似乎还好一些了。问题来了，到了晚上“阴”就充足了？

4.盗汗会使“阴”更虚

事实上，阴虚体质的人，晚上盗汗并不是夜间他们的“阴”得以充盛，有足够的物质充当汗源。《内经》有云：“卫气之行，一日一夜五十周于身，昼日行于阳二十五周，夜行于阴二十五

周……。”这个卫气，就是“卫阳”之气，它在夜间也要绕“阴”循环二十五圈，这是因为，晚上的时候，阳气一定咬潜入到经脉中的阴气中，进行修复和补充。而阴虚的人却没有足够的津液“涵养”阳气，阴阳失去平衡，阴不制阳，阳气占了上风，于是，相对过盛的阳气就开始蒸腾人体的津液，使津液化汗而出，盗汗就发生了。

有一种说法叫做民变为盗。阳气正是如此，本来是身体中本分的良民，白天为身体打工，晚上从阴气中修复补充。可是阴虚体质的人，阴血亏虚，不足以供养我们的阳气。所以身体中的民变就发生了，阳的积极行为就变成了破坏行为。盗汗本是阴虚的一个表现，却会使“阴”更加亏虚。

体质三：气短派（气虚体质）（1）

你发现了吗？总想放平自己在松软的床上，因为浑身疲惫，脱鞋无力；自己的声音越来越轻，说几句话，就上气不接下气；记忆力也越来越差，刚刚买的书竟然忘了放在哪儿；原本争强好胜的人儿，现在已经懒惰无心，不想动，也不想说，心脏越来越娇弱，时不时地乱跳几下，心电图检查却没有问题……你每天都会问自己，这是怎么了？是病了还是累了？

汽车飞驰，因为汽油燃烧产生了能量；电脑运转，因为电流转化了能量……而我们的身体内有很多种“气”，它是生命的能量。如果宗气不足，就不能贯注喉咙，所以声音轻了，说几句也会气喘吁吁；脾气不足了，全身肌肉也就无力了；心气不足，心跳就失去了秩序，偶尔还会努力“挣扎”乱跳几下；卫气不足，仿佛护城墙倒了，病邪乘虚而入，你会反复感冒。

而我们需要了解的是，气是身体的能量，它“鼓舞”着我们每个人从早到晚，从生到死，并在不经意时悄悄溜走。

◆我们需要知道的8个问题

- 1、什么是气虚体质？
- 2、如何理解人体的各种“气”？
- 3、气虚体质的人有什么症状？
- 4、什么人会出现气虚？
- 5、如何判断自己是否气虚？
- 6、长期身体无力是气虚体质吗？
- 7、气虚又生病，祛邪还是扶正？
- 8、气虚易得什么病？

故事

程斌是一家外企的总经理，曾经身材高大，精神饱满，是成功人士的标准模板。

外企的工作是早八晚九，回到家依然要伏案到凌晨，几年下来，身体早已不如前了。感冒月

月光顾，有了风声雨声，最先卧倒的总是他。真是病来得容易去得难，抗生素使劲地用，依然要缠绵半个月。

血压也出问题，徘徊在140/90mmHg边缘，偶尔还能窜到150/95mmHg，妻子总劝他吃点降压药，程斌却不肯。他的父亲就是吃了一辈子降压药，他才40岁，不想以后的人生被降压药束缚。

不吃降压药，可是脚下还是没力，头还是晕，眼睛总像蒙了层纱，甚至连电脑上的数据量表都看不清晰。到了医院，全身上下查了一遍，找不出问题所在。

以前他是体育队的长跑健儿，跑个半小时不在话下。如今，上班下班专车接送，有一次，电梯坏了，才爬了五层楼，就已脸色苍白，心里憋闷，大汗淋漓，两腿发软。

说话的声音也是越来越轻，不是他不愿意，实在是提不上那口气！

现在的应酬，是能推就推，回家的第一个动作就是将自己放倒在沙发上，连鞋都懒得脱。他实在是累啊！程斌经常自嘲地说，年轻的时候，有时间没钱；年长了，有钱没时间。有钱了，也有时间，就是没力气了。

一：气，是生命银行里的存款

现实问题：气虚，多数人通常可能理解为有气无力，像开篇提到的程斌，整个人透着疲惫不堪。这样就容易理解为一个人整体虚弱。其实如果不加分辨的话，还会和阳虚的怕冷混为一谈。那么，如何和阳虚区分开来呢？

王琦：从中医的九种体质分类来讲，气虚体质和阳虚体质是完全不同的两个体质。他们有不同的表现方式。但是，总体来说，气虚和阳气一样，还是在说“气”的功能。那么既然气是维持人体生命活动的基本物质，是身体的能量，气虚，就是这种能量的缺乏，就是能量比较低下的状态。而在中医里面，气包括元气、宗气、营气、卫气、精气……五脏六腑之气等等。

体质三：气短派（气虚体质）（2）

气虚主要是元气虚弱。由于元气功能低下，五脏六腑以及各个脏腑之气的功能也会随之低下，总体功能就不能够正常发挥，因为人是一个整体，平衡最为关键。比如元气导致心气虚，心气虚不能推动血脉运行，人就会出现疲乏、无力；元气影响了脾气，脾气虚就会导致消化功能的不正常。

要注意区别的是，我们说气虚体质，一定是说人体气的功能长期低下的一种状态，这才是气虚体质。常见的表现就是面色㿔白，短气乏力，

不爱说话，容易疲乏、感冒。有的小孩反复感冒，就是临床常见的复感儿，每个月都要到医院打几次吊针，打完之后，当时好了，过一阵子又复发感冒。这个时候，通过辨体、辨病、辨证三结合，我们会肯定他是气虚体质了。也就是说，气虚体质是一个人长期“气”不足的状态。

要搞明白气虚体质，还要搞明白两个概念：气虚与气虚体质。气虚是中医的一个证型。可能你这段时间因为生病或者太累了，也会出现气虚的症状，等你病好了或者休息了一段时间，这个“气虚”的状态就没有了。

现实问题：提到元气这个概念，生活中并不陌生，伤元气，这样的说法我们也常听到。通常情况下，大家会认为手术，或者大病，都会伤元气。可是在没有这些原因的情况下，人的元气是如何“受伤”的呢？为什么也会气虚呢？

王琦：在中医认为：人的元气来源于肾，属于先天之气，是父母给的，又经过后天不断补充、滋养的这样一种气，是一种功能的状态。造成气虚体质有两个原因：一个先天不足，一个后天失养，那么后天究竟是什么原因呢？

1. 过渡劳累会伤气

中医讲“劳则耗气”。我们看很多人的感冒都出现在比较疲劳的时间段里。为什么操劳会耗气？因为气是一种能量，无时无刻都在发挥它的生理功能。工作，学习，都是这种功能在发挥。如果你在一个正常的范围内利用这些能量，再有规律的、足够的物质去补充，转化为新的能量，那么你的气就会损耗的慢。但是如果你消耗太过了，又没有及时的补充，能量的支出与供给处于一个不平衡状态，这个气肯定是损耗的快，以至越来越少，消耗完了，人的生命也就到了尽头。还可以把这种能量比喻成我们生命的本钱，年轻的时候透支了，上了年纪就得过穷日子。

2. 长久卧床也会伤气

有句话说得好：好吃不如饺子，舒服不如躺着。既然劳则伤气，那我们每天躺着好了，可是有时候，躺在床上时间长了更觉得累，这是为什么呢？中医里还有一句话：“久卧伤气”。《黄帝内经》说：“久卧则气机不伸，故伤气”。气的特点是运动，但是你总是躺着不动，气就不能正常的舒展运动，这样就会造成气运行的减慢，气机就会受阻。气机受损，最先累及的就是脾。因为脾位于身体的中部，是气机的转输站，关系着气的上升下降。“脾主四肢”，四肢不运动，自然会更影响脾的运化。所以长期卧床的人食欲差。运化不好，吸收水谷精微的功能就降低，后天之气的生成也就少了，自然就伤到气了。简单说就是

人要活动，才会产生热量。或者是说人体的气和自然的大气要不断交流、吸纳。

3. 气的特点是运动

这个能量，你老不运动就停滞，他就没有这种生发了。就跟汽车似的，有人讲了，奔驰车跑到100迈的时候不是它的最佳状态，跑到160迈的时候才是最理想的时候。而一般的轿车也存在这样的情况，40、50迈的时候，开得不畅快，80迈的时候才舒朗。为什么车跟车的状态不一样？因为性能不一样，功能自然也就不一样了。还说汽车，每天开多长时间是正常的？过多或者老不开，这都应该有个度。你老不开他就生锈了，你老开他就消耗了。

体质四：痰派（痰湿体质）（1）

###点钟，为什么想睡回笼觉？

除了午晚时光，如果一天闲没事儿，你最困顿的是哪一会儿？

想下来，不少人会吃惊地发现：是###点！大早上的###点！

为什么呢？有的人估量着：熬夜了，睡眠不足？那你先试试早睡早起，坚持几天。晨困好了？那确实是睡眠不足。没好？在朝阳正好的时刻，仍旧想睡一个回笼觉？

也许，你的小脾阳是为“湿”所困，为“痰”所蒙了。

早晨七点至九点，气血的周身循行正经过胃经，九点至十一点，则居脾经。脾胃不足的症状，在这个敏感的时刻最容易显现出来。湿困脾土，便觉身体沉重，慵懒无力；痰蒙清阳，便觉心意疲惫，精力难聚。

如同一个阴霾弥漫的早晨，雾气笼罩，太阳也隐隐失色。

脾阳，此时，只想睡个回笼觉了，你便也昏然地，欲睡去了。

◆我们必须知道的7个问题

1. 胖人为什么胖肚子？
2. 怎样知道自己是痰湿体质？
3. 为什么会晨困？
4. 身体内的痰和湿是什么？
5. 脾胃的功能和产生痰湿有什么关系？
6. 痰湿体质容易得什么病？
7. 如何调理、改变痰湿体质？

故事

灌了铅的生活，沉甸甸。

沉甸甸的感觉是什么样的？未过不惑的罗明现在已经感受到了，但，这并未给他带来一丝充实感，反而如同置身深海，氧气足够，却无法缓解胸口的憋闷感。

二十岁的时候，还在工学院念书，什么都没有，只有对未来的期盼；生活，似乎是等待着被填满的一份空白，不拒绝一切新鲜的给养；自己，分明是等待着被委任的一条好汉，不错过一切光鲜的机会。虽是男儿，一头乌黑油亮的浓发也是为女生们称羡不已的；棱角分明的五官和挺拔的身材，沉默时也透着力量；排球场上，跑位迅捷，击球每中，挥洒自如。神采奕奕，是天空的色调，更是青春的素底。

毕业后来到柴油机厂，干技术，也算平静。工作三年，成了家，小窝空空，开始想办法赚钱了。凭着机灵的脑子和谈吐，被破格提拔为销售部副主任。90年代末，内地和港澳以及东南亚的贸易往来正如火如荼，市场在那儿，对胆大的先行者来说不过是囊中物。只有一关是横在眼前的，便是酒会。罗明也不例外。宴席上酒酣耳熟，即使是陌生人也顿生几分情义，惺惺相惜一番。开始的时候，应酬也就一个月一两次，后来便成了家常便饭。罗明每日到办公室坐坐，看看新闻，便带着合同到酒楼去了，本地的，外地的，没有区别，不外乎那八大菜系，四大口味。

习惯了宴席上的饭菜，渐渐地，罗明便吃不下家中的粗茶淡饭了，习惯了五星级酒店的舒适，便住不了家中的板床了，不软，不松，浑身别扭。

三十岁时，罗明发现自己开始脱发，护发素也无济于事，中央地带开始浮现了。头发少了，却透油，每日一洗，也撑不住一整天。大肚腩吹气球一样鼓起来了，妻子打趣说：罗明，你这裤子，两个衣架子都快架不住了。

这一年，罗明因开拓市场工作杰出，升到了副厂长的职位。办公室更高了，直梯直达，省事不少。渐渐地，罗明回家爬个四楼也喘嘘嘘、汗涔涔的了，身体似乎失去了控制。喝酒不太在行了，每每剧吐不止，罗明开始培养能喝酒的得力助手；吃起美味佳肴也不甚稀奇，肚子稀奇古怪地翻江倒海，不合时宜地排气，吃了多少清肠保健茶也顶不长久。

体质四：痰派（痰湿体质）（2）

妻子说他的鼾声越来越响了，罗明自己听不到，但他发现早晨起来时，总有一口痰黏在嗓子眼儿里，从不缺席。有时走在路上痰一下子就涌上来了，罗明开始习惯随身带着一包纸巾，以备不时之需。看大夫了，说是慢性咽炎，吃了各种消炎药还是反复折腾。司机小陈说，大伙儿都这样，不碍事儿。罗明里很不是滋味，有一种黏乎乎的感觉，从身上，到心头，让他轻松不起来。贴身的衣服明明是刚买的，妻子说是棉含莱

卡，又透气又吸汗，罗明却只觉得身上时时像打过了一场球，汗糊着一般难受。在办公室吹着空调还感觉好些，但每每朝会后却又止不住困倦之意了。

罗明三十五岁的时候，厂子改制了。他一跃而上成了董事长。罗明停不下来了，吃着、喝着、坐着、躺着……，对那些莫名其妙的不适感，熟视无睹着。

只不过，那一份沉甸甸的感觉，仿佛整个人都灌了铅；从白手起家到事业大成，由物质空白到财富满溢，隐着不能承受之重感。

罗明还不知道，这样下去，他将长驱直入糖尿病、高血脂和脂肪肝的病区。

一：我们为什么会胖起来？

现实问题：去年，患有糖尿病综合征的香港艺人肥肥小姐去世了。境内外的媒体都做了详细的报道。她是一个很出色的艺人，大家都觉得很难过。遗憾的是，肥肥生前一定不知道自己是什么体质，如果全面了解了自已体质，也许会改写人生。

王琦：事实上，像她这样的人有一个很大的群体，他们有着共同的体征——肥胖。的确，什么样儿人得什么样儿病。这叫趋同性。事实上，先不说糖尿病，仅仅肥胖就应该让我们警惕了。

通常情况下，我们医院在治病的时候会把病人和人分离，只说病不说人。可是在确诊了糖尿病之前呢？你是什么样的人呢？虽然有数据说，目前糖尿病的患病率接近3%，但不能说每个人的患病概率都是3%，这个数字只是个平均值，患不患病是有多种原因的，一类是先天因素，一类是后天因素，它是共同起作用的。如果他本身是糖尿病体质，得糖尿病的机率就比不是糖尿病体质的人大得多；而不是糖尿病体质的人，得糖尿病的机率就会小一些。

一方面，同样是饮食失调，大鱼大肉，具备了产生痰湿的原因，但并不是每一个人都会成为痰湿体质，不是每个人都会吃胖，这跟人种、地域都有关联性。反过来，有人说我不是糖尿病体质的人，就不会得糖尿病。我说不一定。你长时间的饮食起居不合理，肥甘厚腻，造成脾胃运化失调，肚子慢慢变大，得糖尿病的机率也会升高。为什么呢？因为体质是可以改变的。一个糖尿病体质的人，平时很注意自己的饮食、生活习惯，得糖尿病的机率就会降低，发病年龄也会延迟，甚至不发病。

“五藏皆柔弱者，善病消瘴”。这是内经里面的话，“消瘴”就是指糖尿病。常年不合宜的饮食习惯，首先会出现形体上的改变，比如肚子大

了起来，胳膊腿细了起来……这些改变说明你的脏腑功能已经开始失调了，患各种病的风险也增加了，糖尿病就是其中之一。

现实问题：说起糖尿病、高血压和高血脂，过去的时候没有这么多的人得，现在我们身边都有看得到。尤其吃饭的时候，总能看见有人给自己打胰岛素。多数人都认为这些富贵病直接和肥胖有关。认为警惕发胖十分重要。可这胖究竟是怎么形成的呢？

体质四：痰派（痰湿体质）（3）

王琦：我们先了解一下“胖”，人呢，往往在35岁以后，雅称“发福”，实际上这“福”还是要置疑一下的。为什么35岁后会普遍出现这样的现象呢？是不是身体即将失调发出的信号呢？

35岁以后，你的运动量和代谢功能跟35岁以前是不一样的，运动量减少，代谢调节能力降低，再加上膳食结构不合理，必然容易发胖。尽管现代医学量化了诊断标准，讲肥胖的时候，结合身高用公式标准把体重算出来，你超过了多少？是中度肥胖还是重度肥胖？看得很清楚。但在治疗方面，确实没有好办法。全世界的医学都在研究肥胖，为什么没解决？那么多的胖人都在减肥，为什么老是反弹？美国研究了很多新药，但是有没有一种很有效呢？他们有没有找到肥胖的原因？没有啊。所以治疗上以减法为主，减肥，人为地增加运动量，少吃喝，多排泄。

1.大肚子胖人，是营养物质“堆积”

而我们都会留意到：胖，为什么有人胖在小腹上？有人胖在身体的各个部位？有没有一个医生能清楚地告诉你：你这个肥胖与他的肥胖不同，你叫做痰湿肥胖，他叫做阳虚肥胖。

我们的调查研究说明：肚子大的“胖”人，多数是脾气运化功能衰弱导致的营养物质“堆积”。我们治疗肥胖的时候有个理论叫做“津液不归正化”，就是说你饮食所得的营养物质正常转化的时候可以变成津液，可是当脾气运化功能不强时，不能归于正常的转化，那就变成湿、痰、在体内堆积。而痰湿体质的一个重要的表现就是大腹便便，说明这个胖不同于其它肥胖。

我们正常人每次吃完饭后，肚子都会鼓起来，但是随着饮食的消化吸收，精微物质被人体吸收，糟粕形成二便排出体外，这个鼓出来的肚子会慢慢复原。这有点类似于女同志生完孩子导致的胖肚子问题。脾气功能健运时，它的升提能力很好，反映在他腹部肌肉的拉伸功能也很好。于是每次消化吸收后，肚子里空空如也，腹部肌肉可以恢复到未进食的状态。但是由于脾失健运，

升提的功能减弱了，腹部肌肉的弹性也降低了，等到消化结束后，腹部肌肉慢慢难以恢复原形，逐渐就形成了胖肚子。

我们在治疗就给他加强脾的运化功能，是加法。虽然这个加强过程费时不少，但它能固本培源。因为《黄帝内经》已经把肥胖的人分为3种，分别是脂人，膏人，肉人。膏人，就是肚子很大的胖人，不仅胖，关键是肚子特别大。大肚子的历史人物应该是董卓了，据说董卓死后，被暴尸东市，守尸吏把点燃的捻子插入董卓的肚脐眼中，点起天灯。因为董卓肥胖脂厚，“光明达曙，如是积日”，灯火着了好几天才熄。

2.还有另外两种胖人

如果这个人仅仅是胖，肚子并没有凸显出来，我们就不认为他是痰湿体质，治疗也有所不同。

脂人，也是肥胖的一种，但四肢肌肉很匀称，脂肪多，肉很松软，走起路来富有弹性。皮肉紧凑，说明气血很充盛，人体的肌理致密，弹性很好。

肉人，是指肌肉很结实，没有什么脂肪堆积，体格健壮的人。像我们平常说20多岁的精壮小伙子，一身的腱子肉，透着一股阳刚与活力。在很多小说中，肉人也成了男子汉大丈夫的标准配置，项羽、张飞、鲁智深，声高气粗，浑身是劲，这样的人就是肉人。

体质五：长痘派（湿热体质）（1）

脸上起痘，背后、臀部也起小疖肿，用“迪痘”治疗，大痘下去后，新痘又起来了；头发、脸上经常油腻，开口说话有口气；你感觉到压抑，所以急躁易怒；早上醒来，口干苦涩；白带色黄，粘腻不爽；前列腺炎也不期而至……

这一切都在告诉你：身体内有了多余的湿，有了多余的热。在中医里面有“湿热相煎，如油裹面”之说。而《黄帝内经》说：因于湿，首如裹；热胜则肿。就是因为湿多了，所以头部感觉如有东西裹着；热多了，身体就会有肿胀的感觉。

天气潮湿闷热，是因为暴风雨即将来临；身体出现了湿与热的缠绵，人也会烦躁不安易怒，所以，了解身体里面隐秘的湿与热，也就揭开了相关疾病的潜伏期。

◆我们需要知道的8个问题

- 1.你为什么会长青春痘？
- 2.湿热的症状有哪些？
- 3.怎样判断你的身体是湿热体质？
- 4.什么是“湿”？什么是“热”？
- 5.是什么把你变成湿热体质？
- 6.湿热体质容易得什么疾病？
- 7.如何改变你的湿热体质？

8.一年四季，哪一季是你避开湿热体质的最佳时机？

故事

接起电话，那边的女友开口就问，如何去除脸上青春痘？令我忍不住轻笑。

回忆青春岁月，我长痘的时候，她都不知道痘为何物，绝不会为痘而烦恼，干净的皮肤上让人相信这世上就有永远不长痘的美人。现如今我们都已步入中年，不曾想，她的“青春痘”就在这个岁月里突兀地出现了。

我们分别在两个城市，一两年能见上一面，吃饭叙旧。年轻时候的我喜欢吃肉，她不太吃。时光流转，近些年我不太吃肉了，为的是提高警惕，好吃的害人。没想到，因为她的妹妹开了几家规模很大的烤肉店，她在店里工作，三餐也就顺便吃肉来打发了，十几年下来，竟改变了她饮食习惯，她说：现在一天不吃肉都不行。

近一年的时间，她的脸上开始不断地长痘，大大小小不断，急得她进美容院、用激素、找中医，每天贴贴抹抹。招数用了不少，脸上的痘却没见少……听着她的讲述，我说，你恐怕已经是湿热体质了，她听了，一片茫然。

时间可以改变一切，十几年的食肉经历悄悄改变了她的体质，她告诉我，已经吃了半年的中药，不见好转。无奈一个电话打给我，请我在京城为她寻找良医……

一：从湿热到“青春痘”的转变

现实问题：一日在麦当劳排队，忽然看见旁边队伍里一位高挑身材的女孩儿，对着我这侧的脸颊，红红的突起一片青春痘，再细看，如果没有痘的话，是个美女。心里一阵感叹，她恐怕不知道自己的身体已经湿热了，还在排队吃麦当劳，或许还经常吃。

左看看、右看看，起痘的人很多，而且已经不是青春期的专利了。三十多岁的大龄青年长，四五十岁的人也长。长“青春痘”的人是越来越多了，看来痘与湿热体质的关系真是密切呢。

王琦：不是所有青春期的痤疮都是湿热体质，青春期，是身体功能比较旺盛的一个时期，也可能属于肺胃有热。但总体来说，属于湿热体质的人为多数。可以说，在我们身边，这样的人是越来越多了，不光是饮酒，吃香辣、煎、炒、烤、油炸的东西造成的，还与长久居住在潮湿地方，生活在湿热的环境下有关。相对来讲，南方湿热体质的人更多一些，不少人脸上都长了青春痘。

湿热体质的人会经常起口疮，甚至后背、臀部下部起一些脓包痈疖一类的皮肤感染性病灶。一些人还有脸上不清爽，油腻，笼罩一层灰尘的

感觉。这种人还容易口臭，体味会比较大，会有腋臭，跟他讲话，你可能会闻到微微的一种味道。女子的话，带下颜色会偏多，一点，量偏多，男子经常会觉得阴囊湿漉漉、黏乎乎的。

体质五：长痘派（湿热体质）（2）

那么，一个人的外部表现出来这样的体征，内部的湿热情况又是怎样呢，这些湿和热又是怎样产生的呢？

1.内湿与外湿

首先湿热体质人的体内一定是湿热胶结的，就是黏合在一起，如同油和面裹在一起。

我们先说一说这个湿。在生活里，通常人们对湿的理解就是水分过多。而中医说的“水湿”，则有外湿和内湿两种。

外湿，大多是因为外界环境潮湿或者是你涉水了、淋雨了、住的房子潮湿，这些外来的水湿进入人体引起了湿。

内湿，常常与人体的消化功能有关系，看过中医的人都会听到这样的话，脾是“运化水湿”的，如果你过食生冷食物，饮酒过度，脾就不能很好地“运化”，吃喝进去的食物不能转变为营养，供给身体各部门“薪水”，反过来这些东西又不能及时排出，那必然体内就有混浊的物质存在了，这就造成了“内湿”停滞。

2.由湿化热

为什么说到湿，又必须和热连在一起呢？因为热和湿是同时存在的。在自然界中，我们可以看到这样的现象，比如夏季，天气很热，湿度也大，使人感到潮湿闷热，那么很显然，湿和热同时进入了我们的身体，如果停留在身体里太久了，像是在捂着一种东西，久了，必然产生一个热度，可是这个热度呢，不像火苗热得那么高，而是绵缠的、分解不清的那种。

我们看南方的梅雨天气，湿和热的混杂凝聚环境，缠绵难解……这时候有些人就会出现吃饭不香，迷糊犯困全身沉重乏力等等反应。有的小孩子这时候还容易出现低烧，中医管它叫“夏季热”这是一种由湿化热的现象。还有一些人平时不长痘，吃了辣椒，涮了火锅后就长，也是因为体内具备了湿热基础。

3.因热而得痘

有这样一个病人，高个子，很瘦，是典型的湿热体质，脸上长的痤疮特别多，本来不是来看这个痤疮的，是治疗前列腺炎。我就说你平常会起这些青春痘吗？他说是啊，他说我头发里都是，我摸他那个头发里，都是一粒一粒的，后背也都是，他还觉得阴囊潮湿，身体不爽，总有一种倦怠感。然后我就给他开了治疗前列腺炎的方

子，还给他加了一些调整体质药，湿热体质的人治疗起来比较缠绵，因为湿热相合，很难分开，单纯祛湿容易助热，单纯清热湿邪容易留滞，孰轻孰重，把握二者间的比例、分量尤为关键。治法为分消湿浊，清泄伏火，用三仁汤加桑白皮、马齿苋、鱼腥草治疗。

过了一段时间，他的痤疮就好一些了，那个病也好转了。可是，过了一段时间他又来了，他又反复了。我就问他喜欢吃什么，喝什么，什么样的生活方式……他都回答了，我说你知道为什么这些症状会反复吗？他很茫然，我说就是因为你的生活习惯没有改过来呀！

所以说改变体质是一个生命工程。我经常说，健康没有快车，只有日积月累。我们经常说：三分治七分养，还有一句话：病从口入，他的生活方式与饮食习惯没有改变，疾病倾向自然不会改变。

4.良药三仁汤

大家可以了解一下“三仁汤”：杏仁 15 克 飞滑石 18 克 白通草 6 克 白蔻仁 6 克 竹叶 6 克 厚朴 6 克 生薏仁 18 克 半夏 15 克

作用：杏仁辛开，蔻仁苦降，苡仁淡渗，通宣上部、畅达中部、渗透下部，慢慢把病邪从三焦分消出去了。

二：酒，导演湿热的名角

现实问题：有一个爱熬夜喝酒的作家，喝了十几年的酒，十几年白天没精神，晚上喝了酒才能工作，到医院诊断，结论是：体内有湿。他自己很感慨，说正所谓：水能载舟也能覆舟。没想到常年喝酒，竟然一瓶一瓶地改变了自己的体质。可是疑惑的是，有人已经湿热，可是脸上并没有长痘啊。

王琦：每天一点酒，活到九十九。这是古人的经验与度量之美。文人爱饮酒作诗，于是就容易“湿”。湿热体质跟酒关系密切，酒这个东西，是水做的，本身也是湿，又是经过发酵的，会产生热，所以酒是湿热互酿。经常喝酒，喝得量多的，也是造成湿热体质的一个重要的因素。

可是这个作家为什么不长痘呢？因为这个人是瘦人。

1.瘦人长痘 胖人得痈

有两种截然不同的情况。那就是瘦人容易得痘，胖人容易得痈。

痘，平坦无头，表面看起来没东西，相当于西医说的深部脓肿。尽管表面上看起来是没有东西的，但是他的湿热之邪，极易伤人肝胆，比如说易患胆囊炎或者肝炎。深度的痘很难治愈，要治疗一个很漫长的时间，慢的因素是因为瘦人

气血不足，津液不足。

痈，红肿热痛，会流出脓来，湿热的人长痈的比较多。因为胖人气血壅盛。气血太盛就会往外走，就出现了痈，而且痈是阳症，一般长在肌肉丰厚的地方，如果热到了一定程度就会腐烂，出脓……所以胖人得的这个痈容易愈合。痈，虽然看起来是个不好的东西，可是这种病理产物，也代表了体内物质多余能量的一种释放。就像感冒，有的人不发烧，有的人发烧，不发烧的那个人并不是好现象……发烧说明病人体内的免疫机制强大，正气强，反应迅速，不发烧的人正气较弱，病程缠绵，这种感冒就不容易好。

体质六：长斑派（血瘀体质）（1）

在很多人的身体上，时常出现一种神秘的青紫色，它们像幽灵一样安静地出现，又悄悄地消失。因为没有任何痛楚或异样的感觉，所以没有人在意这些来无影去无踪的变化。实际上，这种瘀青俗称“鬼拧青”，正如天空在下雨之前总是乌云密布，风起电闪，那么，身体上这些神秘的青紫色又预示了什么呢？长期痛经，脸上长钞票纹、长斑、皮肤褐色如鳞状……这些和青紫色究竟有着怎样的关系？

身体是一个小宇宙，在我们每个人的身体里都有无数条“河流”，它们循着十二经脉运行往复，在内滋养五脏六腑，在外温润四肢百脉。假如其中一条河流出现了堵塞，我们全身都将受到影响。于是，脸上长了斑点，身体的某些部位莫名的刺痛，月经期肚子疼的睡不着觉，清晨起来发现身体出现莫名其妙的青紫色……花瓣凋零，是花儿身体病了；树木衰败，是根部没有了滋养。我们是徒劳地为花瓣涂脂抹粉，还是听从那些提醒我们的信号呢？或许有一天，身体里的河流在不知不觉中被泥沙淤塞，不再通畅，再后来淤、堵、栓、塞出现了……

◆我们需要知道的 8 个问题

- 1、你，是否是个“瘀”美人？
- 2、怎样判断你是血瘀体质？
- 3、我们的身体为什么会瘀血？
- 4、痛经的人都是血瘀体质吗？
- 5、预防肿瘤：理顺你身体的血瘀气滞
- 6、皮肤莫名的青紫，宫外孕的前兆？
- 7、血瘀体质容易得什么疾病？
- 8、怎样改变我们的血瘀体质？

故事

朋友聚会上，一个女孩被发现她的手腕内侧出现一大块青紫色，问她何故，她一脸朦胧，完全不知道，还说自己很容易这样，经常会在身体的某些地方出现青紫。在大家的关注下，她琢磨

手腕内侧这块瘀紫色，想来想去：“可能是我拿鼠标在桌子上磨的吧？”这个理由牵强的让大家鄂然。“再没有别的理由了。”她非常认真地说出这句话。

这个女孩是标准的痛经一族，她一直认为这是正常现象，长辈们也是这样告诉她的，十个女孩子们，有###个都会出现这种情况。既然正常，那就只好忍着，冰激凌、雪糕这类的冰品是绝不敢碰的，只要经前吃过凉的东西，这个月就痛的更加厉害；月经将至时，要做好迎战工作，每天喝姜糖水，穿长衣长裤，避免受凉。就算这样严防，也还是阻止不了冒着冷汗，痛的在床上打滚的几天。

女孩今年三十岁了，二十六岁那年，一场宫外孕令她有惊无险，今年五月，爆发了第二场宫外孕，医生说，晚来几分钟都会让她告别世间一切，这次，她被切掉了子宫和双侧卵巢。

这一切，医生的解释就是炎症引发的，似乎这就是唯一的理由，可是有些人根本没有炎症，也会莫名其妙的发生宫外孕，如果我们的思维可以宽泛一些，也许你会找到炎症与血瘀体质的密切关系，接下来你会未雨绸缪，一切还会重新美好……

一：痛经，多是瘀血惹的祸

现实问题：一方水土养一方人，这句话还有一个含义，有山水的地域就会富甲一方。而四季分明的地方长寿的老人多，那是因为冷热交替最大限度的暗合了自然界的春夏秋冬，生、长、收、藏之道，和谐生命的自然法则。而当身体内的水和河道有了问题，被带到全身各处的养分就不能满足，由此会阻碍生命的健康前行。那么瘀血的人，慢慢的必然会出现各种疾病。

体质六：长斑派（血瘀体质）（2）

王琦：一个健康人身体呈现的应该是“山清水秀，风调雨顺”。那么血瘀体质呢？从字面去理解，就是说身体里的“河流”不纯净了，河道里有了淤泥。中医讲：瘀则不通，不通则痛。临床上很多女性痛经，都是血瘀体质的原因，只是大家都不当回事儿，甚至大多数女孩子觉得这是正常现象。

1.痛经是不正常的

实际上痛经是不正常的生理表现！我们说在痛经背后，可以看到一种体质，看到一个人将要走向哪种疾病。上面我们提到的那个女孩子，连续两年宫外孕，不能说是偶然的，因为她身上的很多表现就是一个血瘀体质。

我们在做体质“流行病学调查”的时候，在两万例“流调”人群里，7.9%是血瘀体质。每一

个年龄段都有，并且随着年龄的增高而增多。从这个角度来讲，淤血质的判断在临床上的意义非常大。

那么，痛经的女人如何判断自己是不是血瘀体质呢，或者已经具备这种体质的倾向？这就要综合几种条件来看，比如舌上有没有瘀点、瘀斑？舌下静脉是否曲张等等。

2.前列腺炎病人是血瘀体质

事实上，不只女孩子们要这样去看，男人病也当如此，比如说男人的前列腺炎，发展到后来的前列腺痛，那是非常严重了。这个时候他尿频、尿急都不是最痛苦的了，主要以阴部剧烈疼痛为主，这种患者临床中挺常见的，而他们最明显的表现就是舌上有瘀点、瘀斑，尤其是翻起舌头，能看到舌下的静脉曲张。也就是说很多前列腺痛的病人其实都属于血瘀体质。可见血瘀质的判断在临床的意义非常大。在我们身边，这样的人很多呢，如果我们再细心一点，你会看到身边亲人或者朋友的好多奇怪现象，比方说容易身体出现瘀青，面部有类似100元钞票上面的纹路，有雀斑……你就可以建议她们做体质自测，是血瘀体质，就要及时调整，防患未然，避免身体近期或者未来可能出现的疾病，比如说心血管疾病等等，让生活与身体有章可循，你岂不是得到了一个预防身体变异的###。

二：肿瘤，身体里面的血瘀气滞

现实问题：这些年，肿瘤患者的数字逐渐攀高，而现代医学研究发现，我们每个人身上都有癌基因，那么如何阻止或者逆转？肿瘤与血瘀体质有什么关系？是否先淤、再肿、而后成瘤？

王琦：谈到肿瘤，多数人认为首先是遗传的问题。但是我们可以把肿瘤的形成，作为瘀血的其中一个结果来看。

中医认为肿瘤属于癥瘕积聚的范畴，那么什么是癥瘕积聚？就是无形的邪气，慢慢地完成了积聚有形物质的这么一个过程。

1.气滞血瘀导致肿瘤

尽管形成肿瘤的原因很多，中医认为最主要原因还是气滞血瘀。第一，首先是来自外界的邪气。所谓外界的邪气，当然是自然界里面的风、寒、暑、湿、燥、火……这些因素的偏颇都会进入人体，影响，扰乱甚至改变体内的正常环境。古人说一方水土养一方人，其实早在两千多年前，西方的医学之父希波克拉底就曾经指出过地域疾病，他的那些论述相当于中国古代的风水学说。实际上，大家经常会议论说这个地方长寿的人多，那个地方肝病的人多，其实说的就是大环境的因素。

比如河南省红旗渠那个地方，得食道癌的人就多；中山县得鼻咽癌的人多；江苏省的芦高县得肝癌的人多……为什么呢？因为在红旗渠那个地方，人们吃腌菜，所以他容易得食道癌；而芦高县那个地方，吃棉花种子榨的油，老吃那个东西就容易得肝癌。

我们看自然界里的地形变化，很多地方的河流已经干涸了，这个地方的土地就没有了收成；很多地方的树木森林风化，或者被砍伐，所剩无几，于是沙尘暴来了；江河大海被人为的污染，海底世界不再丰富多彩了……我们单纯说人体的“河流”如果淤泥沉积，再沉积，一天两天还不觉得有什么不妥，时间一长，就将一段“河道”堵塞了，于是中风了，高血压了……这是一个大方面的原因。

另外一方面，“离经之血”也会导致瘀塞，类似于泥沙囤积在那里，这就造成了二次瘀血。什么是“离经之血”？通俗地说就是偏离了轨道的气血，因为正常的途径没有了，堵车了，他必然要另谋出路，“离经之血”就是坏的变化。

体质七：过敏派（特禀体质）（1）

四季风物，春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。五方佳肴，东有咸腥鱼虾，西有肥羊面食，北有牧野乳酪，南有酸菜脏杂，中有丰盛百味。九州美景，各有珍禽异木，河川山壑，不一而同。

当有的人徜徉在天赐的自然乐趣中时，有的人却是如此难熬：花开妍丽，芳香四溢，他们不得不戴上加厚的口罩，绕道而行；肥蟹厚膏，美味养人，他们不得不紧守口忌，把垂涎直往回咽；山林蕃秀，绿荫轻笼，他们不敢过久逗留，更不敢让野草轻扫皮肤；亲友新房，淡漆余味，他们也不得不早早退席，长坐不得……

为什么？因为身体过于敏感，一遇着这些事物，马上反抗，不是红疹汹涌，身热困倦，就是喷嚏连天，涕水连连。

身体的自然反应，本是一种保护，提醒你远离，也许外在的这些事物潜伏着危险。那么，为什么别人的身体能欣然接受这些事物呢？过敏的人儿，怎样才能获得自由与解放？

◆我们需要知道的 8 个问题

1. 什么是过敏？
2. 过敏的表现是什么？
3. 过敏可以调整吗？
4. 怎样避免过敏？
5. 什么是特禀体质？
6. 特禀质的危害大吗？
7. 怎样改变特禀体质？
8. 全家过敏，怎么办？

故事

我们全家都过敏。

父亲有哮喘，每次到换季就开始犯病，每次出门就一定要带着喷雾剂，严重时甚至住院治疗。

有一次，全家去海鲜酒楼吃饭，回来后，很快父亲全身就起了红疹子，从头皮到脚底，每一寸肌肤都是密密麻麻的红色，甚至开始出现了胃痛腹泻。跑到医院，竟发现整个消化道都起了荨麻疹，大夫说，如果再往气管长点，呼吸都困难了。这是经历的最可怕的一次经历，叫我终生难忘。

我也遗传了家族的过敏。却似乎有点不幸中的大幸，不是哮喘，而是鼻炎。小小的鼻炎，却也是折磨人的麻烦事。经常是毫无预兆地，鼻子就开始发痒，然后就是不由自主地打喷嚏，要连续打十几、二十多个。学校从一楼到五楼，所有人都能听到我响亮的喷嚏。

有一次，母亲买了红富士。红富士，我吃过几百次，没多想就吃了。结果又引发了一场过敏大战。这次不是喷嚏，而是眼睛红痒，不停地流眼泪。后来，我才知道，罪魁祸首不是红富士，而是她的不地道的出身——嫁接在黄香蕉上的红富士。原来，我的身体已经这么敏感了。咳，嫁接太多，我连水果也不敢随便吃了。

想起来，小的时候，我还没有过敏的毛病。大学一年级时候，是我第一次打喷嚏，流了很清的鼻涕，像水一样。到了医院的变态反应科检查，正巧碰到白头发老教授给一帮小弟子讲课。这倒好，成了模板了。他指着我就说，大家看看，清鼻涕，这是典型的过敏反应。哎……过敏，我对花粉过敏，甚至是野草都可能引发我的喷嚏连连。

过敏始终难以治疗，敲遍了西医的大门，听到的只有“啪”的关门回音，似乎给过敏判了死罪——不可根治。

我想，如我这般的人儿还有千千万，没有剧烈的疼痛，好像也没有危及生命，但也实在是充满辛酸呀，人生如此不爽。是否还有更有效的办法，让我们跟过敏说拜拜？曾经，我跑过一年的步，那一年，过敏曾经远离了我，是否跑步对过敏也有帮助？

一：无处不在的“过敏人”

现实问题：北京晚报曾经介绍过一个外地的小伙子，说他有特异功能：在他身上划出的字能显示出来。其实他就是特禀体质。据有关方面报道：全球有 22% 的人群患有过敏性鼻炎、哮喘、湿疹等过敏性疾病，并以每 10 年 23 倍的速度增

加，预计 2010 年将达到全球人口的 40%。依此类推，目前我国有 2 亿多人患有过敏性疾病。

体质七：过敏派（特禀体质）（2）

王琦：从这个数字可以看出，过敏的人群之多，来我处就诊的人也越来越多了。有的对某种化妆品过敏，有的对多属饰品过敏，对酒精过敏，甚至对眼镜架过敏……

说到身上能写字，大家可以在前臂这儿划一下，做一个划痕试验，过敏体质的人会出现一条线，呈阳性。如果还有一些过敏症状的话，就可以肯定这个人特禀质。当然，除了划痕试验以外，他还有一些过敏症，非常容易过敏。其实过敏也没有那么可怕。我讲几个例子。

1. 一人冰库卖鱼，全家集体过敏

今年春天的时候，有个巴拿马的华人，带着孩子来看病，这个人七、八年前来中国找我看过病，那个时候他已经过敏 20 多年了。

他做什么事情呢？巴拿马是一个海岸城市，他是一个小企业主，他卖鱼，家里有冰库，他就必须进出冰库放鱼、取鱼。巴拿马的气候热得要命，出来就热得不得了，下去就冷得要死，然后他就开始过敏。过敏了就是浑身痒，起疙瘩，挠得他没办法再开业了，只好把这个事情移交给他老婆去做。他就来到中国找我看病。

很明显，这个人的体质改变就是因为一凉一热的卖鱼生意造成的。冰库里面潮湿寒冷，外面却是湿热的环境，这一寒一热改变了他的体内环境，这个“冰火两重天”，或者说鱼虾也有些关系，就造成了他的过敏，他就湿疹了。湿疹了以后，他就是吃扑尔敏，年年吃，吃得他烦躁，失眠，大便解不出来，还是一样过敏。最后他决定从巴拿马回国找我看，我第一次给他看了大概十几天，他好了六成。第二年，他又来中国住了十几天，我又给他看了一次，第三年又来一次，然后就不怎么犯了，后来几乎就没有了。

这个人高兴得不得了，不断地邀请我去巴拿马，他说我请你到巴拿马去，因为我们那儿的华人听说我看好了，想要请你来看病，但他们不可能都来中国。当然我还没有去，因为我没时间呐。结果呢，他女儿也过敏了，大概十几岁的时候，他把我的方子给他女儿吃，他女儿也好了。今年呢，他儿子也过敏了，大概也就十一二岁，走的时候也好了，基本上好了，就这一家子，你说这是和遗传有关系还是和环境有关系呢？

2. 腹泻十年的荨麻疹

电视的新闻里曾经说了一件事。有人腹泻十年，最后发现，原来是过敏惹的祸。话说这可怜的人，十年前开始腹泻，腹泻不断，却也一直找

不到原因。到最后，心脏有了问题，赶紧看吧。可是没有高血压，也没风湿热，更没有心肌病。怎么回事？追问病史，也就是这个缠了十年的腹泻啊。幸亏，还有明白人告诉他，去查查是不是过敏吧。这过敏往往发病得你毫无知觉啊。这人也是听话，跑到协和变态反应科。老教授对着过敏原检查的报告单说，你是过敏体质，对大豆类过敏。腹泻是过敏反应，现在累及了心脏。

我曾经为特禀体质下过一个定义，大意是这样：除了先天、遗传之外，就是这种人对某一种物质有亲和性，并有家族的聚集性。邓丽君就是死于过敏性疾病，她本来没什么病，因为过敏性哮喘，这个时候，气道阻塞上不来气了，她就死掉了。别以为流鼻涕，打喷嚏没事，就说过敏性荨麻疹，不要以为它只是长在身体表面的疹子，那是你运气好。其实荨麻疹在全身的粘膜表面，包括内脏上都可以发生。如果刚巧发生在喉咙这儿，就很有可能引起喉头水肿，窒息而死。如果长在消化道呢，就会拉肚子，腹痛，消化不良。如果是巨型荨麻疹，一分钟之内可能就结束了一个生命。

体质七：过敏派（特禀体质）（3）

3. 打喷嚏引发的事故

再举个例子，有个儿子在广州，老头老太太到广州去了，广州是水果之都，因为刚刚下车口渴，几个人就洗了一盆水果吃，还没吃完呢，老头就休克了，就是他对这个苹果里面某一种东西不适应，或者苹果外面有什么农药，那些东西他不行，就休克了，刚刚进来的时候，还好好好的，吃了一口苹果就送医院抢救去了。老北京人说“七十不留宿，八十不留食”，很有道理啊，老年人，适应了一方水土之后，换一个环境，没有年轻人那么容易适应过来，接触了一些以前没接触过的事物，可能会突发一些疾病。

柳宗元写过一篇文章，描述了郭橐驼的种树之道：凡植木之性，其本欲舒，其培欲平，其土欲故，其筑欲密。既然已，勿动勿虑，去不复顾。也就是说，移植树木，其中的一个关键点在于用“故土”，保留树木根部原来的旧土。人也是一样道理，霎时进入新的环境或接触新的事物，可能会发生一些意想不到的事情，要有一点警惕心，不要大意慌了神。

一对小两口要结婚了，老父、老母从乡下住到他们家来，住进来之后，老爷子就喘得不得了，就是因为他们家新装修了房子，释放的氨、苯这些东西，诱发了哮喘，婚事还没办呢。

还有个严重的交通事故，就是因为驾驶员打了一个喷嚏，车上的乘客都死掉了。驾驶员在高

原开车的时候，由于热，他就把车窗摇下来了，窗摇下来了，风也刮进来了，刮进来以后，驾驶员就一连地打喷嚏，方向盘一转，车就掉下去了。

4. 母乳过敏的婴孩

有一年我到浙江去讲课，某中医研究所办公室的一个人，他找我给他孩子看病。这个小孩子，有的时候脸会肿起来，肿得像个蜡做的娃娃，身上皮肤也肿起来，硬邦邦的。这是什么病？过去一看，弄不出是什么病来，老是这样子，反复了好多次，结果慢慢地才发现，只要他妈妈吃面条，小孩子喝了奶以后，脸上就变成这个样子，这说明母体的食物跟婴儿这个关系。

5 精液过敏的女人

我在西苑医院的时候，有一个女同志找我来看病，当时她不好意思，她就说她下身痒，她说滴虫我查过了，宫颈也查了好多遍，我说你怎么到我这儿来看病呢？她说妇科大夫要我到你这儿来，我说为什么，她说他们说稀奇古怪的病你找他看就行了。当时我们满脑袋瓜“滴虫，阴道炎，宫颈糜烂……”，后来我就更进一步了，我说你查查支原体，衣原体，那时候还没人懂得查什么支原体、衣原体，她就查了，也没有问题呀。我就问她使用的是什么香皂，换一个使用看看……隔天她来，还是痒。后来她说了一个细节，说一同房就痒，痒得受不了。后来我就想到了过敏。但是我还不能判断，就跟她说，你再观察几次，再后来她还是痒，那我就判断了，是精液过敏。

当时做出这个诊断的时候，真有点儿惊世骇俗，这好像在中西方医学史上都没有过。后来给她用中药调整，最后也将她的过敏体质给调整过来了。

二：过敏了，从体质开始调整

现实问题：过敏这个词，可能大家都不陌生，自己或身边的人或多或少都有过敏经历，生活中，发现谁、谁过敏了挺平常的，我们便说这人忒娇气了。其实，过敏很痛苦，过敏的人尤其烦恼，以为这一生就只有回避、回避、再回避。那么究竟应该怎样理解过敏呢？

王琦：过敏，是一种特殊的身体禀赋。一般是指由于遗传因素和先天因素所造成的特殊状态的体质。中医讲的先天禀赋，是指小儿出生之前，在母体内遗传的父母双方的一切特征，当然，它在母体内的这一段时间也会受到其它因素的影响，比如母亲使用了不良药物等等。应该警惕的是：出现了过敏的变现，就应该考虑一下是否为特禀体质。

体质八：郁闷派（气郁体质）（1）

回想一下，读《红楼梦》时，你可曾为黛玉落下泪来？那么，也许你是懂得她的，是怜爱她的了。不少男士这般期盼着一个怨嗔还休的林妹妹，声声吟唱希望“天上掉下个林妹妹”；不少女儿亦求如她一般的触景自怜，深陷情心。

越是跟随心灵行走的人，越是容易沉浸在这种“莫名怅”的情调中，无法，或者说不愿解脱；那般的情调，就像黄昏后暗去的一片余辉，就像一件贴身到贴心的旖旎旗袍。

为什么有意无意地沉溺在这种氛围当中？是因为过于迷恋这一份源自敏感的静止时光和极致细节吗？

曹雪芹在开篇时便说林妹妹“五内郁结着一段缠绵不尽之意”，因着这缠绵，这郁结，让她隐忍到时时生痛。

这种郁结经年累聚，不时会掀起浪涌，急躁、易怒、愤世、自责，有“乖戾”一词，形容这种有如戾气爆发般的情绪失控，不同在于，有的人是对己苛刻，不能接受自己，追求不可能的完美；有的人是对人苛刻，不能容忍别人，妄求不可能的一致。

揭开其中谜底，除了心结，还因为她自己亦难明了的那种“气郁体质”啊。

◆ 我们需要知道的 7 个问题

- 1、怎样判断一个人是否是气郁体质？
- 2、气郁体质的人一定会发展成抑郁症吗？
- 3、除抑郁症外，气郁体质容易得哪些病？
- 4、气郁体质的人在生活中容易出现哪些问题？
- 5、气郁体质是遗传还是后天演变而成的？
- 6、气郁体质的人应该怎样调节自己的情绪、身体？
- 7、如何调理和治疗气郁体质？

故事

2003年6月6日——2003年6月27日

我有抑郁症？我怎么可能会有抑郁症！我没有什么可抑郁的。所有认识我的人都说我非常乐观。我这种人要是患有抑郁症，那全省人民大概都有这个病。……

2003年6月28日——2003年7月17日

永远不会的张国荣在电视上微笑，眼睛微微有点眯，嘴角隐藏着缕缕笑，有点心事，有点顽皮，有点倦怠，他的眼神在说：今天是愚人节，我们来玩一个死人游戏好不好？

我一只手扒着摩天大楼的天台边沿，全身悬空，眼看就要掉下去了。我不知道还能坚持多久，也不知道何时能爬上天台。我只有三个手指头支撑全身重量。很想很想放手啊。

2003年7月18日——2003年7月30日

我们每一个人都有自己精神、命运的分水岭。当我们成为抑郁病人，或将要成为抑郁病人时，必须安静下来，仔细梳理自己的精神脉络：到底哪个段落出了毛病？究竟哪个区域有暗伤？阻塞是什么？裂痕有多深？

写这份遗嘱的时候，心里很平静，思维很冷静。没有伤感，没有牵挂，没有遗憾。人之将死，是没有多少话要说的。

2004年4月12日——2004年5月12日

幻觉、强迫症状紧纠缠我，那些抑郁症自杀的人总在对我说：怎么还不走？走吧，快点走，你没有什么可留恋的。

我目前正在做的就是“活着”。我所有的精气神都用在坚持活着，活着比死去要难。

摘自《旷野无人》

——一个抑郁症患者的精神档案

一：不是谁都容易患上抑郁症

现实问题：一位内蒙的读者，他说自己还不到三十岁，得了抑郁症，“请帮我找一位名中医”，他的声音很怯弱，而且恐惧，但是他的表达很清醒，我甚至怀疑他没有抑郁症，而仅仅是心情晦暗了……关于气郁体质，很多人的第一个问题就是——得抑郁症那么容易吗？抑郁症的“郁”，是不是“气郁”的意思呢？

体质八：郁闷派（气郁体质）（2）

王琦：至少我们现在还不能轻易下结论，他就是抑郁症，因为西医看指标，而中医重整体，并关注人的自身感受。这两者的概念是不同的，抑郁症是西医的医学名词，而且特指精神方面，主要是一种心理性疾病。中医里所说的“气郁”更多的是一个人的气血状态，身体层面的，虽然这种体质的变化也伴随着一些心理症状。

判断一个人是否抑郁症是要非常谨慎的，有些情况下，他可能只是有些事情一时想不开，使得体质与心理发生了偏颇，在情绪上有些抑郁，这个时候你要帮助他积极地调整，就不会出什么大问题；而一旦诊断为抑郁症，可能会加重病人的自我暗示，使得治疗困难重重。

所以我们只是判断这个人是一时间的气郁，或者是气郁体质。而没有抑郁症。但是，气郁体质人必须要警惕，气郁体质也许就是抑郁症的温床。

如何理解这个关系呢？如果形容一下的话就是：气郁质的人在天桥的这端，抑郁症就在天桥的那端，近吗？一步一步地走过去很近。远吗？当你意识到了而转回身的话，就会离你越来越远。

其实我们从另一个角度来理解抑郁症群体，他们有相当一部分都是要求完美的人，他们要求自己的角色完美，所以要百分百地投入。还有很多人追求的只是一个梦想，一种成就感。

把自己逼得太紧了，中医说的“忧则气结”，其实就是气机郁滞了。通俗地说，就是由于急迫或者强求，而忘记了各人身体或者心理的基础条件，导致低油号驾驶高马力的跑车，你想能不出问题吗？这些问题反过来影响心里的平衡，时间久了，就会不通畅，堵在哪里，哪里就会出现问题的。严重者堵住了大脑的清明，甚至会出现轻生的可能。

现实问题：说到气郁体质，最典型的莫过于“林妹妹”。现实生活中，林黛玉的扮演者陈晓旭也成了大众心目中“林妹妹”的唯一标准，而她们虽然时空相隔，却同怜葬花，空留叹息于世，陈晓旭属于气郁体质吗？

王琦：扮演和演变不是一样的，不能说因为扮演了林黛玉就演变成了气郁体质，难道专门演日本特务的人，就变成日本特务了？

但是在我的体质学里面，有心神相关论的阐述。

我们可以这样理解：演员要塑造好一个角色，他（她）一定得回归到角色本身，替那个角色活过一次。陈晓旭之所以成功地扮演了林黛玉，是因为她深刻地揣摩了林黛玉的性格特征和心理状态，融入了这个角色，那些忧郁和伤感的情感基调，可能也扎根在心里了，从性格到体质可能会发生演变。我们可以推想一下。当年红楼梦的拍摄过程很长，从体质学的角度来说，如果这个人不注意调整的话，在相当长的一段时间内，都保持着一种心理状态，维持那样的“生活”，不能及时地从角色里面走出来，她自己的身体和生活确实会不知不觉受到影响。

还有张国荣，媒体说他是先天的气郁质，曾经拍过一些同性恋题材的电影，一些诡异、惊悚的片子，拍完了很久也一直没能走出角色，后来成了真正的抑郁症，选择了自杀。这两个演员的例子说明什么呢？除了天生的体质和禀赋以外，长期的外因刺激，持续影响一个人的心理和生理，是体质可变、可调、乃至形成的另一方面条件。

现实问题：我们很多人都习惯了说“郁闷”，而生活中的“林妹妹”、“林哥哥”不在少数；很多“网络写手”都是青少年，写的东西却非常悲观黑暗，成了主流；网上有一个“郁闷吧”，未成年版的，最上面写了一行字“欢迎你来郁闷吧！这里有19582个郁闷，28258个人正在郁闷”。这

一股郁闷的风潮是否标志着气郁体质已经成了普遍的社会现象？

王琦：首先呢，大家要知道，不要谈虎色变。因为普遍的、一过性的郁闷并不代表气郁体质的形成。

我们先不说这种“郁闷”现象对与否，至少应该明白，多数人心里还是存在问题的，或许这种问题是正常的，是成长过程里面的秋天与冬天，问题是谁来关注这些心灵的“麦城”？怎样告知大家这种暗淡与灰暗是人生的必然经历与色彩？或者是一个修正自我的工程“亮点”。

但是，不要以为这些仅仅是心理层面上的问题，他会直接影响体质。那么气郁体质是如何形成的呢？是因为长期的情志不畅导致的气血郁滞。

情志在哪里？情志在肝，这个不是西医的“肝脏”，而是中医的“肝气”。情志顺了，肝气才能通畅，就不会郁闷，在这个变化飞快、物质丰富的现代社会，人们想要追逐的东西太多，又不能每一样都顺心意，情志自然就不顺，气机就不顺畅，就郁结。

《伤寒论》里张仲景写到“怪当今居世之士，曾不留神医药，精究方术……”我们现代人其实不只是“不留神医药”，而在根本不留神自己的情况下，去更多的留神名利。其结果必然是“覆巢之下岂有完卵。”事实上，就连小孩都会郁郁不欢，为什么？他想要的玩具大人没有买给他，为什么不买给他呢？因为爸爸妈妈没有那么多的钱呀。你把道理讲给他，他明白了，就不哭了，就忘了这件事，笑着去玩了。其实我们成年人也会向社会这个“父母”要东西，要不来就郁闷了。这里面还有一个层面：你要的东西是你的吗？没有这个东西你是不是也会很好的生活下去呢？

体质九：健康派（平和体质）

一：以平为期，以和为贵

树影长了，短去，再长；叶子绿黄，落去，再发；春日初升，透洒融融暖意；夏天骄阳，涌起层层热浪；秋气凉沁清爽，冬令则严寒如冰。年复一年，日复一日，我们在大小、循环往复的周期中一路向前，走的是单行线，它宽宽窄窄，起伏伏。

每个人的手中都有一支平衡竹竿，一端向阴，一端向阳。四季与境遇是生活的晴风雪雨：青天日明的坦途，你可安然大步，忧虑无顾。风起雨飘的羊肠坡路，你不得不轻移竹竿，留神脚下的曲折蜿蜒。

谁是那一类走得最远的人？

自然是身心平和之人，能安享坦途且能借机

力挽狂澜。他们脸色红润，目光明亮，体态壮美，矫健有力。他们别香臭，趋善避凶，知冷暖，起居有常，懂张弛，倦而能睡，醒而神清。

于身，平是一个不偏不倚的状态；于心，平是一份内在的自稳。和则是一个对外的态度，身心有容，不固步自封。

如果你生活在一个平和的环境中，每日作息有节，饮食得度，那不用刻意追求补养或调理，便能得到平和温暖的浸润，于是自然提示我们，要达到平和，首先要中正行事。

然而，月有阴晴圆缺，四季有寒热温凉，在北方，你可曾见过一棵在冬天仍郁郁葱葱的树？或者，一棵在春天呼呼大睡忘记发芽的柳？没有吧。但，想必你身边有不少人，在通宵工作或玩乐，在白天沉睡或打蔫，对不对？这样的一个人，将年何来精气发芽蓄苞？

又提示我们，要达到平和，仅仅中庸还不够，还需有呼应和包容。中医讲五味：酸苦甘辛咸，能和五味者，惟一淡味。淡，因为他的不极端，不固守任一立脚点，而得以宽泛接受与调和五味。有了中庸，更容易懂得去呼应和包容。

也许因为平和是常态，又太接近严苛的传统，太没有新意，面对这个好玩的、纷杂的时代，越来越多的人异化了自己的生活，以好奇心和神秘感，仅以体会别样的冷暖。还有的人认为，天地万象，流光溢彩，多样性才是真实的生活，但大千世界，物种间的寿夭也显然有不同，不信，问一问树荫下摇扇纳凉、门墩边坐晒太阳的祖父母们，什么才最值得守候。

到了那一天，时光把生活的铅华洗净，便有一个接一个人跑来说：原来平淡是真。然后，云集人马回头寻找因荒废而斑驳脱落的自然时光。

说到底，要不要平和的生活、平和的体质是一个个人选择的问题，若你认为，体验这一方最为持久的天地是人生真谛，就来加入吧！

二：做自己身体的农民

平和体质是正常和健康的体质，可谓不偏不倚，内洽，适中。那么，大家都来获得平和和体质吧。

从做自己身体的农民开始。

人群之中，红润的脸颊总是特别惹人注意，这些红朴朴的脸颊上，往往镶着一对黑亮的眼睛，与嘴角的笑容相衬勾勒出愉悦的神态，说起话来总是中气十足，喜欢大声的笑，大声的歌唱，他们有匀称、坚固的身体，喜欢运动，并且很少生病。

无论在哪儿，见到这样的人，总是忍不住多

看一眼，这些随身带着阳光的人，就是“传说”中的平和体质人。

说平和是一种体质，莫不如说是一种态度，这态度遵循大道至简；尊重内在心愿；尊重人与人的关系；尊重人与自然的关系。饮食起居与天地相合，重新纯朴；精气神在旭日东升之时蓄满，精力充沛；作为与心灵祈愿相和，恬淡从真；与人相亲，待人宽容，不结中气……进入这样一种状态，看凉秋亦有浪漫，看寒冬亦有冰趣，看炎夏亦有生机，这便是内心里的四季如春，于我们的身体所能感受到的，就是舒服。

上苍赐给每个人一片田地，或许肥沃多养，或许贫瘠干涸。这土地，就是我们的身体。在面对身体时，我们纯粹得只剩一种身份，那就是身体的农民，丰富而简单，只需要做一件事——耕耘健康。平和体质的人，天生就拥有肥沃的田地，却也在于后天的勤奋耕耘，因为没有谁能不劳而获。一个合格的农民必定要读懂大地才能迎来丰收，却有许多人还没有学会读懂自己的身体，所以，总是收获不到健康。

健康的路，还要自己去走，不要急，平心和气慢慢走，直到有那么一天，镜子里的你，皮肤透亮干净，头发乌黑厚密，眼睛流光溢彩，身体柔韧结实，轻灵温婉，你就会看到自己：我很健康！看到平和体质，原来就是看起来很美！

接下来，你不再为便秘而苦恼，你学会了睡觉，睡得如深眠的婴儿如此香甜，每个早晨，你伸着懒腰，从笑容里苏醒，深呼吸，到处都有幸福的味道，用不完的精力已经在体内酝酿，你已经能够微笑的面对流感，看着它像个傻瓜，在你身边溜来溜去，却总是找不到缝隙。这时候，你会告诉自己，平和体质，原来只有一个字，爽！

上苍赐给我们的土地，肥沃也好，贫瘠也好，只要用积极健康的心态去耕耘，来年秋天，还会收获不到美好的景象吗！

一、切都要从“病”说起（1）

1.人一直被当作“生物”来治疗

一切都和我们如何认识“病”有关。

准确地说，我们今天关于疾病的观念，主要来自于西方。

在古代欧洲，人们一直认为，导致疾病的一种原因是被魔鬼缠身，因此治病就是要驱散魔鬼，消灭身体内的某种邪恶。这种观念，来源于远古人类对疾病的恐惧和厌恶而产生的想象。

在“荷马史诗”中，疾病就是以魔鬼附体的面目出现的。比如在描绘欧洲中世纪末期爆发的黑死病图画上，黑死病被描绘成死神，手拿镰刀收割生命，或者千奇百怪的鬼魅形象将活人拉入

地狱。这一观念直到现在。比如我们总说“生病”、“有病”、“看病”、“治病”，在电视上，也总是会将细菌描绘成头上长角、口露尖牙的小魔鬼形象。

正是在这样的思维定势下，中世纪的医生们一直把注意力集中到“发现魔鬼，消灭魔鬼”这样的程序上，尽管现代西方人早已走进“理性的阳光”，然而这种观念经过一千多年的积淀，早已根深蒂固。

进入近代以后，生物学家们发现了细菌、病毒、癌细胞，从这时开始，人们知道了疾病并非是“魔鬼”附体，但是，这种视疾病为“外来物”的思维方式只发生一丁点的变化，“魔鬼”的角色被显微镜下的小东西取代了。为了消灭这些新的“魔鬼”，现代医学发明了各种抗生素、胰岛素、乃至化疗这样的新式武器。

今天，我们翻开高等医学院校的教材，就会发现，所有医学观念的基础，都建立在一个“病”字上，要认识病理，细菌的构造，什么化学物质能杀死细菌。认识人体生理，也是要搞清楚病菌是怎么危害人体的，总之，就是要知道病是怎样“进入”人体的，又该怎样来消灭它。在这样的视野中，“人的病”既是出发点，也是目的地。因此，就头痛医头，脚痛医脚，只须用药物或其他什么手段，将捣乱闯祸的细菌杀死、病毒清除、肿瘤割掉就万事大吉了。

很显然，关于疾病的认识似乎不太对劲，与这个认识相应答的“生物医学模式”也越来越被人们所质疑，医学就这样围绕着疾病不断追杀下去，永无止境吗？

实际上，上个世纪70年代末，世界卫生组织就提出了新的医学模式，即：生物—心理—社会医学模式。也就是说，看病的时候，医生不仅要关照到人的生物性，还要充分了解他周围的环境因素、社会因素、心理因素对健康起到的综合作用。然而，近三十年过去了，直至今天，需要转换的这两个医学模式还未到位。

举个例子：一个得了肺炎的病人，到了医院以后，医生先用听诊器听肺音，然后从医生手中接过检查单，到放射室照X光，排除其它疾病后，开出抗生素，用来消炎退热，再有一些稀释痰液和止咳的药物，直至临床痊愈。而整个治疗过程中，医生的目的很清楚，哪儿有问题就治哪儿，治疗肺炎时，肺就是主体，所有治疗和用药都是针对它而言的。这个时候，病人，仍然是被作为生物体来接受治疗的。

而你为什么得肺炎？他为什么不得肺炎？得病之前经过了怎样的前期？或者说这个患者的

身体究竟是怎样一个体质？这一切，医生不需要知道，更准确一点说，即使了解了、知道了，对他也没有什么实际意义。把这些“了解”放在哪一个治疗程序里面呢？而得过肺炎的成年人或者孩子，在病间及愈后，出现意志消沉，情绪忧伤等诸多心理感受等预后情况还将带来哪些新的问题？等等，更是和治病没有了干系，和医生没有了干系。

一、切都要从“病”说起（2）

还有一个典型的例子。

有一位远房长辈，在我打小记事的时候，就知道他得了一种“打嗝”的怪病，一天下来不停的打，影响吃饭、影响睡眠。这一打就是四十几年。要是有个着急上火的事儿，这“隔”也跟着着急。一夜一夜地不得睡觉。看了很多医生，吃了许多调节神经的药物，症状根本不见好转，最后医生告诉他说他是神经官能症，每每谈起这件事情，老人家就无奈之极，咳声叹气，“都四十几年了，那药啊都吃尽了，甭管它了，管它也没有办法呀！”

那一天，长辈打来电话，叙了一会儿家常，语重心长的对我说，一定要注意身体呀，可别像大爷似的，落下这个毛病，痛苦一辈子……不知为什么，我的头脑中闪现出一个灵感，我对老人说，您这打嗝的毛病我找到原因了，一定是四十年前您招了一口怨气，堵下了，没有发泄出来，憋在里面了，后来就不停的打嗝了……您想想，得这个病之前有没有这回事儿？大爷想都没想，他说，还真让你说着了。四十年前在部队时，连长和指导员因为一件事情，谁也不愿意承担责任，我那会是文书，只好把责任扛了下来，但是心里真是憋屈，后来就得了这个病。就是这事儿，大爷憋了四十多年，没跟任何人提起过，连你大娘都不知道。现在，老人家的独子给他生了一个孙子，非常可爱、机灵，老人家在面对孙子时，一高兴，打嗝的症状就轻了许多，如果跟老伴儿闹别扭了，这打嗝的老毛病就又回来了……。

这个真实的案例，让我想起西方医学之父希波克拉底，在 2000 多年前曾经说过的一句话：“了解什么样的人得病，比了解一个人得了什么病更重要。”

可是，“治病”的时候如何兼顾人的多种属性呢？怎样将复杂的心理与生理的病变贯穿起来，再给予贯穿的治疗呢？就这一点，在全世界范围内都没有具体的方案，医生即使有想法也没有办法，没有一个可以托付的管道。

旧的医学模式难以转换。

2. 未能完成的人类体质分类

莱布尼茨说：世界上没有两片完全相同的树叶，没有性格完全相同的人。

尼采说：世界上本来没有相同的东西。

我们的长辈说：一母生九子，九子有不同。

物以类聚，人以群分，同忧相求，有缘千里来相会……这些话我们也经常说，意思是说生物之间所具有的趋同性。可是，怎样把这些趋同性，或者“同类人”放在治病、保健的领域里划分？找到他们相同的属性和不同的属性？这也是东西方医学摸索了 2000 多年，一直没有解决的难题。

我们沿着时间的隧道，看看古人曾经走过的路。

在东方，《黄帝内经》里面曾经提出过阴阳 25 人，就是划分出来金型人，木型人，水型人，火型人，土型人，找出他们的五种形态，再根据五色的不同区别五种形态……直到找到 25 人的不同。不说它的变化繁杂，一般人很难辨别，根本上是没办法临床使用。

无法想象，当一个病人对医生说：大夫，我是金型人，您给我治疗吧！医生要从什么样的角度考虑这个金型体质？或者说，他要先思考金型体质具体表现有哪些？他所患疾病的诸多因素，他身边变化的要素，遗传性等等。2000 多年来，东方医学还是没办法解决，导致这种方法消失了。

到医圣张仲景时代，1800 年前，他将一直注重于气质层面的体质分类，踏实的落到了临床。他开始把握和分类：什么人吃什么药？药量是多少？强壮的人可以吃多少附子？瘦小的人怎么吃？他已经指出来不只吃药，如何吃饭睡觉也是体质的范畴。

一、切都要从“病”说起（3）

后来，明清医学也在陆续探寻，指出阳虚之人面色恍白等等，尽管没有形成系统，但这个时候已经注重临床用药了，而在分型上远没有达到统一化，标准化。

与此同时，比《黄帝内经》略早一点，西方医学之父希波克拉底提出了气质的概念，认为气质的不同取决于人体内液体的不同。

他设想人体内有血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁四种液体，并根据这些液体混合比例，探究哪一种占优势，借此把人分为不同的气质类型：体内血液占优势属于多血质，黄胆汁占优势属于胆汁质，黏液占优势属于黏液质，黑胆汁占优势属于抑郁质。每种体液又由冷、热、湿、干四种性质相匹配产生。

血液由热和湿配合，所以多血质的人性情像

春天一样热情、温润；黏液质是冷和湿的配合，因此黏液质的人多冷漠、无情，如同寒冷的冬天；黄胆汁是热和干的配合，因此胆汁质的人热而躁，就像夏天；黑胆汁是冷和干的配合，因此抑郁质的人冷而躁，好似秋天。

这就形成一个很有意思的现象，不管是东方和西方，都提出要把人分为几种类型，但是这些类型划分出来以后，都成为了医学史中的记载，没有成为在临床上可以应用的东西。

尽管古人没有停止对人类体质的追问。

接下来是德国的康得，他提出了以冷血质、热血质来划分体质。后来又到了前苏联生理、心理学家巴甫洛夫开创了高级神经活动类型学说，将人分为兴奋型、抑制型、中间型，然后到了日本学者古川竹二等人，在 20 世纪中期提出了气质血型说，根据血型把人分为四种气质类型：A 型血的气质特点是：温和、老实稳妥、多疑、怕羞、顺从、依赖他人、易冲动、受斥责就丧气；

B 型血的气质特点是：感觉灵敏，恬静、不怕羞、喜社交、好管事；

AB 型血的气质特点是：上述两者的混合型，外表像 A，内心像 B；

O 型血的气质特点是：志向坚强、好胜、霸道、不听指挥、喜欢指使别人、有胆识、不愿吃亏。

关于这些血型与星座的测试网站，每天都有上百万的点击量，东京社会问题研究专家井上博曾说：“现在日本是个血型决定一切的社会，竞选首相要首先亮出你的血型，选择职业要依据血型，吃什么食品要用血型来决定，一切都要血型来证明。”

那么星座与健康与疾病之间究竟有怎样的联系呢？

实际上，我们能够看到，包括现在最流行的星座与性格、血型与性格的趣味测试，其实都是关于人气质的探讨，在气质的层面上将人的性格、情感、心理分类型。而游离了体质与疾病的关系。所以这些分型无法跟医疗挂钩，没有办法应用到医疗和保健领域。

应该说，关于体质的研究和追寻，东西方医学一直没有中断，这些被历史尘埃淹没的追寻一直飘忽不定，忽明忽暗。直到今天，应该说还停留在两条线索上，一条是科学领域，体质学说虽然作为一门学说存在着，却也仅仅是说法，根本无法指导临床应用；另一条是在民众的生活之中，也仅仅是关于体质好与坏，强与弱的比较而已。

最近几年，各种媒体比较流行一个说法：人

分酸性体质和碱性体质。大部分疾病的罪魁祸首都是酸性体质，这些疾病涵盖了当前几乎所有常见病，如高血压、糖尿病、肿瘤，甚至抑郁症等，因此提倡食用碱性食物。

一、切都要从“病”说起（4）

这种说法认为，酸性体质是百病之源，酸性体质的人容易得癌等等。这种说法一时间甚嚣尘上，街头巷尾都在议论，大家突然感觉找到了一个方便、实用检验自己健康的方法。

而在 2008 年 9 月 21 号《环球时报·生命周刊》上，你会看到这样一个大标题：酸碱体质纯属谬论。

这篇由新华社发出的文章，详细追问了酸碱体质论的来龙去脉，发现这不过是炮制概念，“忽悠”消费者去买某个品牌保健品的弥天大谎。

3. 被期待的个体化诊疗

事实上，健康医学从开始注重的就是人的体质。只是后来慢慢地转变为疾病医学占了主导地位，就像西医是生物医学，只看局部。中医停留在“证”，“证”占主导地位，一个人来了，你是肺热了，胃寒了，胃热了，这时候的认识还停留在证的层面上，并没有把先天的禀赋、遗传，地理因素充分的考虑进去，你从浙江来，应该怎么开方用药？他从新疆来，怎么开方用药？这就是体质问题。那么证不重要吗？它是作为疾病阶段中的一个表现。但是考虑得多了，必然失去总体体质的考虑。这样走过来，医学研究的视角变了，一个先进的，以人为本的医疗思想慢慢地丢掉了。

无论何时何地，我们都可以这样说，人类的生命现象复杂而多元化。如同一个宇宙。我们可以试着从几个角度来理解。从社会角度来说，人，不单单是一个生物，而是具有社会属性的人，你今天生气了，或者说今天当官，明天不当官了，今天有钱，明天就没钱了，失恋了……这些因素都会影响到精神与情绪，甚至身体健康。

从自然的角度来说，人又是一个自然人，新疆人与杭州人就大不一样。新疆的风沙、日照、风土人情与生活在吴侬软语、烟雨蒙蒙的杭州姑娘是不一样的，所以必然造就出不同的人生。而在内蒙古大草原，在宽阔的草原上驰骋，天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊，这些造就了游牧民族的剽悍个性，正所谓一方水土养一方人。

我们说一个生物的人，胖、矮、高、瘦，都是生物指标所框定的，

而一个人毕竟是由多种因素组成的：生物差异因子，遗传性差异因子，心理差异因子，适应社会环境和自然环境的差异系统……因此人不

仅仅是一个生物，也就不单单是由哪些生物指标所决定的。

1987年9月6日的《科技日报》，出现了这样一篇文章，标题是：朋友，这副药只属于你！

朋友，正像你和大家都了解的那样，你和他不同，此刻的你和刚才的你也不同。你有只属于你的父母、家庭、出生地，你的嗜好、习惯、血型、气质和性格等得先天和后天的一切，都和他不同。人是一切社会与自然因素的结晶。你是你的一切社会与自然因素的结晶，这一切，构成了你区别与任何其他人的体质。

这篇文章简单易懂，他告诉我们：体质是身体的性格，不同的体质提示着我们身体内的不同真相。因此每个人都应该深入地了解自己，并由此得到“专属”于自己的医疗服务。

比如说一个阳虚的人怕冷，不能吹电风扇，人家开空调，你要用毛巾披上，吃了凉的东西就拉肚子；阴虚的人，正好相反，怕热，空调要调得低一些，性子急，容易冒火，喜欢吃冰凉的东西。这是一个生命现象，这种生命现象在西方医学领域中是不存在的，拉肚子是痢疾，就要找肚子上的杆菌；肺结核就找那个结核，你是怕冷还是怕热对医生来说没有参考意义。

这就是只管“疾病”不管人。这种人还容易得什么病呢？为什么会有这种生命现象？那个人的生命现象为什么就不一样呢？

在各大医院里，我们习惯于见到这样的画面：面带愁容的病人和家属相伴在医院各个通道里穿行，他们严格按照医生规定的程序，机械地在各个诊室间辗转，急切而紧张地等候着冰冷的仪器所显示出的数据和结果。对于他们来说，身体质量、甚至生与死的抉择都将由这些仪器做出判决……

人们渐渐遗忘了使中国人得以繁衍兴旺的中医学，却被西医华丽的外表勾引了全部的心思，还有多少人关心、思考“我是谁”？当我们身体轮转于医院的仪器之间，我们是作为“人”，还是作为一部生物机器？十八世纪欧洲启蒙运动从精神本质上发现并解放了“人”，而我们，是不是又在器械怪圈中重新丢失了“人”？

就如同因为发明了汽车而抛弃的双腿，因为有了类似电话、网络这些发达的通讯工具，而抛弃了人与人之间最直接的感情互动，将来因为“机器人”的发明和科技的更加发达，我们是不是还要准备好废弃我们的思想呢？

在这个物质强大的时代，却在中国人的身体上汇聚成一个巨大的问号：中国人的体质怎么了？

2008年1月8日，北京，人民大会堂。

这座堪称经典的建筑，见证了又一个特殊的历史瞬间。这天上午，2007年中国国家科学技术奖励大会在这里隆重举行，国家主席####，向取得杰出成就的科学家，颁发了国家科技最高荣誉奖。

王琦，出现在大会领奖台上时，全场的目光和镜头都集中到他身上，因为在获奖的200名科学家当中，他是唯一的一位中医学家。王琦获奖的项目课题是：“中医体质分类判定标准的研究及其应用”。

当王琦从####主席手中接过证书时，全场掌声雷动。

中医，从科学的视角，实现了一次新的，时代性的跨越。

中医体质学，是王琦和他的团队经过多年研究，数万例流调后精心构建的，并在临床应用方面的得到了进一步拓展，在世人眼里一向显得高深莫测的中医学，终于进入寻常百姓家。

二、对话王琦：话说我们的身体问题（1）

1.你是什么体质？

田 原：当下中国人的体质有哪些问题？比如说肥胖，是一个问题吗？

王 琦：过度肥胖是一种病态。可是，为什么有的人肥胖，有的人就不肥胖呢？从体质学来讲，肥胖是一种体质状态。中医体质学就是从人的形态结构、生理特征、心理特征、病理反应状态这四个方面来揭示个体差异，我把它称之为体质研究的“四要素”，它所反映的整体生命观是前所未有的。在二千多年前的《黄帝内经》里，已经把肥胖人分为三种人——“膏人”、“脂人”和“肉人”。膏人，就是大腹便便，肚子特别大，垂下一大块肉；脂人就是油脂特别旺盛的那种人；肉人就是他的脂肉特别丰厚，但他也是胖，比如唐朝的安禄山，就是制造“安史之乱”的那个人，史书上说他“腹垂过膝”，就是肚子大得垂过膝盖了，也是有一些夸张吧。

田 原：这三种不同的肥胖是中国传统医学的认识？

王 琦：传统医学也好，现代医学也好，不仅对肥胖有分类，而且对不同人群都有过体质的区分。早在医学起源时期，应该说，就出现了对体质的认识。西方

“医学之父”希波克拉底最早提出了“体液说”，认为人体有4种体液：血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁；相对当时的中国，《黄帝内经》里也有土行人、金行人、水行人、火行人、木行人，而且每种人都有各自的说法，土行人是什么样的

人，什么样的特征，他的骨骼是什么样的，他的眼睛是什么样的，他的肤色是什么样的？也在把人分类。

田 原：那么为什么要做这种体质分型呢？

王 琦：因为我们的祖先发现：人和人的体质是不一样的。你跟我不同，我跟他不同，世上没有相同的事物，也没有相同的人，这个不相同也就是我们现在所说的个体差异。因为你跟他不一样，所以你容易患的病就不一样，也因为你跟他不一样，所以治疗你的方法也不一样，或者说养生的方法也不一样，这是我们经常强调说的个性化诊疗方式。

田 原：这种个体差异，形成的原因也不一样？

王 琦：就说肥胖吧，也是因人而异的。一种是遗传，一种是后天所得，你营养过盛，运动太少了，自然就发胖，他呢，可能喝凉水都胖，而另外一个人总吃肥肉也不胖。那么这种肥胖体质形成的根本原因是什么？要找到这个根本原因，然后实施辨体论治。

田 原：什么叫辨体论治？我们只知道中医理论当中的辨证论治。

王 琦：不仅要辨证论治，还要有辨体论治。

田 原：这是中医体质学独有的诊疗方法吗？请您介绍一下这种方法是怎样得来的？

王 琦：这就要从体质理论的原理说起。我们知道，原理是揭示事物如何产生形成、或者为什么发生的、能够被广泛接受的普遍规律。我在20世纪80年代，提出了关于人体的“体质过程论”、“心身构成论”、“环境制约论”、“禀赋遗传论”四个基本原理。

田 原：具体说来，比如体质过程论？

王 琦：具体地说，体质过程论，是讲人的体质是一种按时相展开的生命过程。比如人从儿童时期到青春期，再到更年期、老年期，表现为若干阶段的演变过程。而心身构成论呢，就是讲人的体质是特定的躯体素质和一定的心理素质的综合体，也就是形神统一，“形”与“神”、“躯体与心理”的关联性。环境制约论，是讲社会环境、生态环境对体质的影响有制约作用，就是要把人看作是社会的人、生态自然中的人。禀赋遗传论，是说一个人从爹妈那里与生俱来的因素，包括种族、家族、婚育等方面，也就是通常说的先天因素。

二、对话王琦：话说我们的身体问题（2）

从这四个方面入手研究人的体质，具有普遍意义，从而推演出各种具体的命题、研究方向、定律，起到提纲挈领的指导作用。

田 原：要是每一个人，都能按照这“四项基本原则”去关照自己的体质的话，好多基本的问题，恐怕自己就都清楚了。那么，是什么原因促使您对中国人体质予以特殊关注的？

王 琦：因为它的普遍性。在多年的临床诊疗实践中，我经常想到一个问题，就是以往，包括现在，我们大家都在研究病，反而不去研究人，不是以人为本，而是以病为本，治“病”成了一个最终目的。但事实真相是：病是长在“人”的身体上，不同体质类型的人得不同的病，那么就应该有其不同的治疗方法，而不能一概而论。

2.做人，先做身体的主人！

田 原：中医体质学，把人分为痰湿体质等九种体质，然后有针对性地研究它的发病及其治疗、养生。回到刚才的关于胖人的话题，他们属于什么体质？

王 琦：是明显的痰湿体质。我先简单描述一下痰湿体质人的特征。首先是肥胖，大腹便便，脸上有油脂，不爽，眼睑上方看上去有些浮肿，可能还有点谢顶，舌苔比较厚腻，常常感到胸闷，痰多。另外痰湿体质人容易出汗，这都是他的一些表征。

这种体质的人，容易得肥胖病、中风、糖尿病、高血压、高脂血症、高尿酸等一些疾病，现代医学把这些病称为“代谢综合征”，所以，就从代谢障碍和胰岛素抵抗方面去解释它的发病原因。

现在有个“共同土壤学说”，是说这几种病是从“共同土壤”里面生出来的。人们过去在治疗疾病时，往往被疾病“牵着鼻子走”，而没有注意到这些疾病的共同背景。研究体质是干什么的？就是研究某种体质的运行跟某些疾病的相关性。但首先要把体质分开来，是阳虚？是阴虚？是痰湿？这些体质容易得什么病？这就是我说的“体病相关论”。

田 原：这些区分，给临床疾病的诊疗上提供了很大的平台，但人们怎么知道自己是什么体质？您通过什么标准确定体质类型？

王 琦：我们开发了体质问卷，问卷都是经过长期调研后推及全国的，起到了一个分类工具的作用。大家想知道自己是什么体质，我会给你发一份问卷，你填完卷子之后，自己对照分数就知道自身是什么体质了。

田 原：知道自己的体质是什么因素形成的，就知道今后要预防哪方面的疾病，掌握如何去调整自己的身体的标准了。

王 琦：对。这种方法比较简单可行。而且是个“治未病”的好方法。

田 原：对自己的身体有一个客观的认识，学会科学地管理自己，而不是等有病以后，将自己的生命大权全盘交给医生。这是一件多么有意义的作为啊！刚才您谈到“体病相关论”，就是说什么人容易得什么病？这是中医体质学中的一个重要论点吗？

王 琦：我对体质的研究，主要有三个论点：一个是“体质可分论”，先给它区分开来，就是刚才谈到的九种体质；第二个是“体病相关论”，研究什么样的体质，容易患什么疾病，比如说痰湿体质的人容易得哪些病；第三个是“体质可调论”，是说人的体质既具有稳定性，又具有可变性，体质的偏颇状态是可以通过调节来改变的。

田 原：体质可以调节吗？很多人认为体质形成后改变不了，体质可调论在用于治疗时有什么优势？

二、对话王琦：话说我们的身体问题（3）

王 琦：当然，“体质可调论”也要看什么情况，比如一些遗传性疾病，要调整到非常好的程度就很难；而像代谢性疾病、免疫性疾病，这些疾病进行体质调节，效果是相当好的。

比如有的小孩子反复感冒，临床上叫“复感儿”，他父母总是要给他治感冒，发烧了，就给挂吊水，其实不用去治感冒啊，直接调整体质就可以啦。

“复感儿”就是免疫力低下，你先把这个体质虚弱的问题解决了，他就不感冒了。

从这样的角度来讲，我们现在老是不停地治病，等于被疾病牵着走，这完全是被动的；我们研究体质，就是要把被动的疾病治疗，变成主动的体质调节。

田 原：有很多人认为他的糖尿病，他的中风，或是高血压，都是遗传因素带来的，是不可逆转的。

王 琦：这种说法不完全正确，不是人人都得糖尿病的，体质有先天因素和后天因素两方面，后天因素包括饮食习惯、生活规律、心理障碍等等，这些你自己是可以调整的，要知道，后天因素占 70%，这是很关键的问题。所以说，有些病是基因问题，是先天问题，你比如说，痛风是痛风体质，糖尿病是糖尿病体质，也是后天引发出来的问题，中医是有办法帮助你的，我们可以指导你平衡，为什么非要病了，才想起来处理呢？

我一直在对患者强调：中医体质学是一套理论体系与具体方法，你要用心慢慢体会，接受改变与治疗。

田 原：您说的这些，听起来像给人建立了

一个健康档案，知道自己是某种体质，能了解和把握身体未来的健康走向。而治疗思想呢，治“人的病”和治“病的人”，在治疗观上还真的是不一样，这是一个引导和开创医学思想变革的大问题。

王 琦：再举一个例子，现在很多人有过敏病，到医院你一说过敏了，大夫就给你开化验单，查过敏源。看过化验单子就说了，你属于鱼过敏、虾过敏、鸡毛过敏、粉尘过敏、螨虫过敏……什么都过敏，你去打针，或者吃敏迪、扑尔敏吧，而你问他我为什么过敏？以前为什么不过敏？现在为什么过敏了？医生常常说你是过敏源造成的，没有什么办法解决。那么在我的眼里，你就是过敏体质。那我把你的过敏体质调整了，让你的体质平衡到不过敏的状态，否则的话，因为你永远杜绝不了周围花粉之类的所谓过敏源，你防了这个，那个又来了，你防得过来吗？所以就永远为它苦恼。

田 原：谈到这个话题，我们似乎都要重新思考生命整体活动的本质了。由此可见，“体质可分论”、“体病相关论”、“体质可调论”，不仅具有临床价值，而且意义深远。这样我们就可以理解，为什么东西方学者，都把您的中医体质研究成果，提到了对人类医学贡献这样的高度。也正是通过您创立的这个学科，给西方学者带来了有关生命科学的更深邃、更广义的追问。

王 琦：应该说，自古以来，东西方学者对于如何探索生命的现象和本质都非常重视。而中医体质学，是从整体上把握生命现象，采用了复杂性的科学研究方法，发现了不同体质类型并表达各自反应特征的规律，进而探索其与生命健康、疾病的关系，形成了因人制宜的个体化诊疗和养生保健理论，由此，为现代生命科学研究提供了新的认知方法和体系。

田 原：现在东西方又都开始重视体质研究了。给人这种感觉，就是他们走着走着，就走到一块去了。不是你走到我这儿，也不是我走到你那儿，而是我向你学一点，你和我学一点，最后又想到一起去了。

二、对话王琦：话说我们的身体问题（4）

王 琦：中医体质学里面，它有西方式的分析，也有东方式的综合。从西方文化的认识来说，中医体质学的九种体质类型划分标准就是分析的。

根据中医体质学对体质的九种类型划分，你一看就一目了然。你看《红楼梦》，就会想林黛玉是什么样的，睹物伤情啊，落花流泪什么的，你就会看出她是什么体质。

比如说，那个“红楼梦中人”的选秀活动，就应该把小说里面人物的体质算作一条标准，这样选出来的演员，会给人一种符合人物气质的感觉。林黛玉就是病恹恹的，整天唉声叹气的——气郁质嘛。

再比如说你怕冷吗？你怕热吗？你说话的声音洪亮吗？你做事着急吗？你容易发脾气吗？

这都是大家司空见惯的一些现象，谁都不太注意并引起深思，但有了这个划分标准，它就给你明确出来了。这些在我们日常生活漫不经心的问题，其实都是你体质的一种类别反映。

3.人的病和病的人

田 原：您从什么时候开始对中医体质学的研究？当初怎么想到要创立这门学科？

王 琦：从 1975 年到现在，有 30 多年了。起因是为做研究生毕业论文，那还是在全国中医研究班的时候。当时我的想法就是写一个我今后要研究的东西，将来研究什么就写什么，我认为我要研究体质。

那会儿，记得北京的周边正在闹地震，大家都出去躲了，我跟一个浙江同学盛增秀，我们两个就留在大楼里，为了写“略论中医体质学”这篇文章。

写完之后，就寄到了中医的杂志社，想发表嘛，杂志社的人觉得，中医有藏象学说、经络学说、阴阳学说、五行学说，没听说过有什么体质学说，没这一说！就决定把稿子退了。没想到社里有一位老先生，那天他上班的时候，看那些退稿记录，他说：这个王琦的稿子怎么退了？为什么要退呢？拿来给我看看。我这篇稿子又被追回来了。

看过后老先生说，这是中医里一个非常了不起的认识，我们不发表它还发表什么？

田 原：就这样，关于中医体质学的第一篇论文问世了。

王 琦：从 1976 年开始，我特别热衷于这个研究，我认为这是中医里一个最亮的智慧，而且是没人做的事业。后来我们就开始写书。就在毕业论文的基础上开始写书，书是小薄本，但是影响特别大，因为它是一个起源的东西，成为后来中医体质学说一个奠基的东西。

田 原：那样的一个历史机缘，您从此与中医体质学较上劲儿了。

王 琦：就是一发不可收了。后来带学生，方向就是两个，首先是体质，然后是男科，轮换着带到现在，从来没中断过。开始时什么都没有，什么科研基金啊，招标啊，都是 80 年代才有的，等到带研究生的时候，手里有了国家课题，国家

给一些钱，因为没有钱做不了这些研究。于是开始设计流行病调查表，进行流行病调查，搞各种生化指标，生什么病跟什么体形有关系，能够做动物实验，在临床上做干预病人试验，进行大量的文献调查，然后进行梳理。就这样铺开来，做起来了。

田 原：有媒体称——中医体质学架构出了东方生命科学体系，顺应了整个医学发展的总趋势，而且对未来医学发展走向有引领作用。那么，怎么理解未来医学的发展方向问题呢？

王 琦：过去呢，在医生眼里，人体被分解的很细，这是人类医学的进步；但是，反过来看，当你把一个人看作一个个细胞的时候，整体性就出问题了。在一个科学家眼里，人具有其生物本能，不仅有神经啊，血管啊，细胞啊，还有他对自然界、对社会的适应能力、心理态度、价值取向等等。这些东西都被忽略了以后，确实剩下的就是细胞了，哪里有病灶就用药物去对抗哪里。

二、对话王琦：话说我们的身体问题（5）

为什么现在好多问题都解决不了？因为疾病有 54000 多种，今天出现了这个病，明天又出现了那个病，根本防不胜防啊！

田 原：对啊，现在我们是被动的，而疾病却是主动的，我们永远在疾病后面追。就像灭火的消防队，只能是哪里发生了火灾就去扑救哪里，而不能很好地预防和控制。

王 琦：这个比喻很恰当。我们总是研究病，无穷无尽地研究病，愈研究病愈多，病愈多愈要研究，陷入了一个很无奈的循环。

实践证明，以研究“疾病”为主的医学模式是被动的，面临着诸多困惑。所以我提出的是不仅要研究“人的病”，更要研究“病的人”。

事实情况是，我们面对很多疾病还是没有好办法解决的。比如说，身心疾病，就是身体和心理的多因素疾病，你没有办法用抗生素、用激素来对抗的。一些过敏性疾病，是害怕过敏源的，谁知道哪年、哪月才能把这些个过敏源全部清除掉？我们没有办法清除掉，那这个过敏体质的患者岂不是太痛苦了？什么也不能吃不说，恐怕什么也不能碰了！

从这个意义上讲，我们单纯的研究病，就会遇到很多问题，我们就会永远的困惑下去。因为离开人的整体性，也就离开了他的科学性、人文性、社会性；换句话说，就是人的主体性缺失了。

田 原：我一直这样理解古人讲的天人合一，就是讲人与四时的更替、昼夜交替节律的关系，人的生理状态、生命状态是与之息息相通的。

王 琦：很对的。《内经》讲“因时之序”或

者“人与天地相参”，这不是一个简单的问题，是中医学所包含的整体观与自然观，以此全面地看待人体与疾病的关系的问题。

人的体质是随环境变化的，你要研究他的社会属性、人文属性和自然属性。也就是说，你要研究人，就必须是在生态条件下，看他是怎么生存、怎么发展的，这样，人的整体状态就出来了。也惟有这样，你才能发现不同地域的人有不同的体质——不同地域的人种，不同地域人的饮食结构、风俗习惯、宗教信仰，是怎样对这些人产生影响，对他体质发生的影响，才能把握住人的整体性，把我们的视角从研究疾病转移到研究人，去抓住“病”和“人”的关系。

你会从这些领域里得到许多过去所没有的新发现。

田 原：就是说一个人的体质变化，与他所处的自然环境、社会环境密切相关。

王 琦：对呀，如果这些方面我们都注意到了，就会把影响体质的种种因素抓住了，针对这些影响因素及其警示，采取相应的措施，就会避免很多的疾病。

4.学会读懂你的身体

田 原：中医体质学在国外目前处于什么位置？或者说有什么样的影响？

王 琦：应该说，中医体质学在国际学术界愈来愈受重视，日本多次翻译出版我的中医体质学著作，并请我去讲学。英国、韩国、荷兰、比利时等国家，也请我讲学治病，我去年在美国哈佛大学报告厅做了演讲，欧洲中医专家联合会也请我到巴黎做过有关方面的学术报告。

田 原：在那次国际医学研讨会上，您的报告反响很大。我们想知道您提出了什么观点？

王 琦：我做了关于体质和过敏方面的报告，会后很多学者发表了赞同的观点，把它提到了维护全球公共卫生的高度上了，认为这是从群体医学向个体医学转变的重要理论支撑。

田 原：怎样理解群体医学？

二、对话王琦：话说我们的身体问题（6）

王 琦：什么叫群体医学呢？就是不管你是什么人，得了什么病，都用一样的治疗方法，缺乏个体的针对性。比如只要是得了前列腺炎，就给你用上抗生素，都要这样做的，都是千篇一律的治疗方法，而单为一个人制定的治疗方式是很少的。

田 原：也就是缺少个性化的诊疗方式。

王 琦：对，所以关于个性化诊疗的问题，很多医生也认识到了。比如说，你这个人吃了5毫克磺胺药没有起作用，他同样吃了5毫克，却

吃出了问题。这说明什么呢？说明每个人的应对和反应是不一样的，很多的治疗效果也不一样。每个人对疼痛的耐受性也是不一样的，这都是个体差异。这个问题，尽管目前国内很多医生也注意到了，但是没有办法操作，怎么来操作啊？怎么叫个性化啊？1000个病人来了，把每个人都弄成个性模式再进行治疗？这不现实吧。

田 原：中医体质学能够解决这个问题吗？

王 琦：可以这样说。中医体质学是有理论渊源的。两千多年前，医学起源的时候，也就是说，医学从一开始，就注意到了人的体质要分类。因为人类有不同类型的体质现象，所以我们研究这些现象的反应、规律、特点，找到它们之间不同的规律进行分类，模型就出来了，我把它分为9种。

田 原：几千年以来，尽管有认识，东西方医学却没有把人体的体质分类做到一个比较科学可行的程度。是中医体质学完成了这个超越。

王 琦：在对人进行分类方面，西方医学也有很多学术流派——冷血质、热血质学说，还有按A型、B型、O型，人的血型不同，因此每个人的性格也不相同。前苏联科学家巴甫洛夫提出的兴奋型、抑制型、中间型等等，全世界的医学家都是以神经类型来区分，从体液学来区分，从血型来区分。但是，谁拿这个区分去看病？拿这些区分去开方？你说我是兴奋型的，医生的处方怎么开？你说我是抑制型的，我这个处方又怎么开？没有办法的。

田 原：那是单一的、心理的、属于气质方面的东西，和临床还有距离。而中医体质学的9种分类，则能细化地表现出人体的差异性？

王 琦：对，给临床提供很好的基础材料和辨病依据。

你刚才谈到气质，从东方医学来说，《黄帝内经》一开始也是注重这个气质方面问题，比如说，你是金型人，他是火型人，你是勇敢的人，你是怯懦的人……

“形苦志乐，行乐志苦”，写得很清楚，分了很多，大都说明一个问题：心理的、感知的、情感的，都是从气质上表达的，很难说和什么病有关。到张仲景的时候，他提出了强人、弱人的一些概念；明朝、清朝开始讲到了阳虚、阴虚体质，但都表述得比较简单，如“面白阳虚之人，面苍形瘦之人”等。从古代，我们只能看出一个体质思想的基础。

田 原：到了您这里，这些散见的体质观点才得以被系统化与科学化的分型。

王 琦：到1977年，我将体质分成气虚、阳

虚、阴虚、痰湿等 7

种分型。比如说你是气虚型，表现出来就是说话声音很低落，你就容易出汗，容易感冒，爬 3 层楼就气喘吁吁的，那么根据这种情况，就可以给你调养体质，用什么药，用什么方，这样就会很准确。

田 原：根据体质分型进行诊治时，在临床用药上有什么规律或者原则吗？

王 琦：有啊，这就是我们前面谈到的辨体论治。它的核心思想就是——以体质为背景研究用药，改变体质偏颇；也就是用药物之偏性，调整体质之偏颇。比如阳虚体质的人，以怕寒冷为主，就需要用温性一类的药物；阴虚体质的人怕热，容易上火，就要用滋阴降火一类的药物等等。

二、对话王琦：话说我们的身体问题（7）

5. 抑郁与体质有关

田 原：我们谈一个社会现象，无论在网络上还是在现实生活中，我们经常会听到这样一个词——郁闷。童叟无分，几乎人人都郁闷。中医体质学怎么看这个现象？

王 琦：对，是郁闷，很形象地说明了一个人心情苦闷的状态。其实，在 2002 年 9 月，中医体质学 9 种体质分类完成之前，我在临床上就观察到了什么呢？就是有很多患者表述说他心情压抑，有心理障碍，感觉有各种各样的烦恼和忧患，生活的很抑郁，精神焦虑，心理负荷过重。

同时，我也从媒体等各个方面了解到，抑郁自杀的人、跳楼的人多了起来，特别是大专院校里面更多。要知道，这样长期“郁闷”下去，这个人即使没有跳楼，肯定也会得病的。这样的人现在越来越多，说###身疾病也越来越严重了。

田 原：心身医学是近年提出的，可以把它理解为现代人的现代病？

王 琦：对啊，这种病是一个特殊的群体。我们来看 1998 年世界卫生组织提供的资料——抑郁症已成为导致人类负担最大的第二号疾病。到 2003 年，中国的抑郁症患者已超过 2600 万人，预测到 2020 年，中国精神障碍患者与自杀，将会占疾病总负担第一位。

田 原：我看过一些资料，说大约 50% 的女性，在一生中都经历过抑郁症；而在男性中，15% 的抑郁症患者死于自杀。

王 琦：他的抑郁和他的特定体质有关。抑郁症病人的病前性格类型，有他的素质基础，可以称之为抑郁素质。

田 原：这是个特殊群体，中医怎么看他们？在您的 9 种体质中是属于哪一种？

王 琦：属于气郁质，这类人性格内向，多

愁善感，受到挫折易于消极悲观，中医认为是情志不舒，肝气郁结。

田 原：从字面上可以理解为肝郁气滞？也就是精神、心理出了问题？

王 琦：可以这样理解，从此还可以进一步理解到“形神相关论”。

田 原：通过体质分类，可以先入为主，实施预防与治疗了。

王 琦：当然，这就具体说到临床了，以后有机会可以再谈。现在我们有必要说一下另外一种体质，特秉质，就是特殊禀赋的体质——容易得先天性疾病、遗传性疾病。

遗传性疾病是一个种群的疾病，就是上代的病遗传给下代的一种病，临床上遗传性疾病很多，有 1700 多种，比如血友病、舞蹈病、白化病啊。

田 原：白化病是什么样的疾病？

王 琦：就是头发眉毛都是白色的，老百姓叫阴天乐的那种。这种病就是遗传下来的。

面对这一类的疾病，你不能简单说他是阴虚或者阳虚吧？也不是气郁能给他解释得了的，只能从“人本”的角度看。中医过去研究的特禀质，谈到禀赋的问题，总会把它当证候来说的，没有从“人本”的角度看问题，如果把这一块丢掉了，就丢掉了很大的一块医学领域。

田 原：如此说来，特秉质的病人，也就找到了实际出路。

王 琦：对，研究的意义也就在于此。比如过敏体质，父亲是过敏体质，就是单亲遗传，如果母亲也是过敏体质，就是双亲遗传，单亲对小孩的遗传率是 30%，双亲都是过敏体质，那就是 50% 以上的遗传。所以在临床上，我们老让人家不吃这个、不吃那个，就是不能解决根本问题。

也有爸爸、妈妈不过敏，小孩却过敏，为什么呢？喂养的问题啊，工业污染的问题啊，化学元素过多的问题啊。中医体质学就从改变体质的角度去探个究竟，而不是发明一种药。

二、对话王琦：话说我们的身体问题（8）

田 原：确实，中医体质学理论具有普遍指导意义。因为它对人类的生命给予了更深入的关注。

王 琦：就在于我们提倡研究病的人，或者说，我们在研究人的病的同时也在研究病的人。如果你单纯研究“病”，就很难彻底解决问题。

回到怎样对待“郁闷”的问题上，仅仅从生理或心理上找原因是不够的，必须要注意到他的社会生存环境，来予以整体看待，综合调治。

6. 生命体征的内在秘密

田 原：中医体质学如何能尽快的造福于病人，作用于大众？

王 琦：这就涉及到个体诊疗的问题，怎么样把他个体化？世界上也许有一万个病种，却没有一万个相同的人；也不可能一万个病的人，就要有一万个个体诊疗的方法。就好比你我，我们两个人就一定有着个体差异性，但这种差异性是有规律的——当这个差异性和那个差异性分离出来的时候，这个人具有了这个差异性，那个人具有了那个差异性，如此进行归类，这叫趋同性。

田 原：就是把体质相近的人归类在一起。

王 琦：是的，在研究方法上叫“聚类”，比如把爱笑的人放在一起，把爱哭的人放在一起，他们的共性就出来了。当然这只是打个比方。

田 原：那么，确定这种趋同性和个体差异性，具体落实的时候要找很多人去做吗？

王 琦：当然啊。我给你一份报告看，我们已经在全国做了两万多人的调查了，是随机抽样调查的结果，是比较大的样本数。

开展体质的一系列的研究，首先要应用方法学，不仅用传统的方法学，还要用现代的方法学，不仅要研究他的形体，还要研究他的心理，疾病的相关性等等，用流行病学、分子生物学的方法，统计学的方法等等，是多学科交叉的方法，这还是没有人这么综合起来做过的事情。

田 原：要总结出一种体质的特征，感觉还是很难的？

王 琦：一种体质的表现，要通过一千多种文献整理，通过不断的梳理特征，然后把这些共性的特征拿出来，才能最后形成一个东西。就拿痰湿体质的特征来说，一共梳理出 168 项，然后把这 168 项放到一个人群里去，通过问卷再调查，结果是，有 87 项是共同的，但是，这 87 项还是很多呀，一个人体质的确立，如果这样麻烦的话，也是不理想的。那么，只能再把这 87 项放到另一个人群里去，再放到人群里，再放到人群里……最后剩下 9 项，是最有代表性的了。

田 原：九种体质，每一种都是这样梳理出来的？这么大的工作量，这么多年一直做下来，最后形成了您的《中医 9 种体质类型判定标准》？

王 琦：是的，是逐渐细化下来的。是通过不断的理论—实践—实践—理论，就是这样互动做下来的，《中医 9 种体质类型判定标准》已被认定为中华中医药学会标准，成为对中医体质类型进行评价的标准化工具，在国内外得到推广应用。

田 原：这个分类标准能够帮助人们认识自

己的身体，认识我们中华民族的体质特点，也可直接用于健康评估，是吗？

王 琦：当然。这个方法已被应用到社区人群和医院。不久前我应邀为部级干部做中医养生讲座，主要讲体质养生，约有 180 多位领导同志听讲，反映非常好，讲“中医体质养生”，在一般生化物理体检中没有的内容，因此很受欢迎。

这个理论对亚健康、对疑难病症有很大的帮助，亚健康也是群体性的，比方说有个病人疲乏无力、情绪不安、睡不好觉等等，不知道是什么病，就给他划到亚健康的范围里了。

二、对话王琦：话说我们的身体问题（9）

田 原：我理解亚健康，就是指暂时没有对号入座的病名，要等到病已经形成了再确诊，也从中看到了西医学的遗憾。

王 琦：当下，在疾病和健康之间，存有一个巨大的群体，在这个群体里面的人，苦恼、郁闷、不爽、不舒服，可是，在疾病没有完全形成之前，有的人只是机体的抵抗力下降，在一段时间内经常爱感冒，而且是反复感冒，其实，这就是身体要出毛病的信号，就是亚健康状态了。

再说糖尿病，等到哪一天，你餐后血糖达到指标了，就确诊了，可你在糖尿病临界之间，却没有人注意到你啊，你的生命体征没有什么明显的改变，无法给你确诊啊——这也是亚健康的范围。

而用中医体质学来确定的话，就可以运用“体病相关”的理论，如痰湿体质的人易患糖尿病，可以及时进行干预。不同健康人群都可以通过体质分类进行调治。比如当你的体质出现偏颇状态时，就容易心烦、怕热、出汗、上火、牙龈出血、大便干燥，实际上就是一种疾病将要出现的征候，换句话说，疾病的征象已经有了，有时是“石润知雨”，甚至是“山雨欲来风满楼”。

人类的生命体征会告诉我们很多信息，这个生命体征信息是保护身体的，是生命现象在身体上的一些微小的变化，这种表达的异常现象，确实给你提供很多信息。但是这些信息以往没有人去理会它。

田 原：您说的生命体征还包括呼吸、脉搏、血压、体温吗？

王 琦：也包括这些，但主要是指生理上、心理上、外界适应能力上的一种反应状态。

田 原：一般情况下没有人管它，或许是因为没有人读得懂？

王 琦：这些生命体征，一般人不注意的。他不舒服，但仪器检查指标没有异常，被认为没有病，医生也不管这摊子事。当下这种人不

知道有多少啊？

田 原：或多或少，我们每个人都有透支生命的感觉，已经感觉到不舒服了，但又不知道自己病在哪儿。似乎每个人都有病，但又谁都不知道自己病在哪儿。

我认为这是快餐式现代生活所带来的疾病，短、平、快，甚至急功近利。再加上众多保健品广告都在大做承诺，似乎健康都可以在一夜之间到来。

王 琦：大家都在追求健康快车，要知道，健康没有快车。因为健康到不健康是一个渐进的过程，从不健康到健康也是一个渐进的过程，你怎么能快得起来？吃保健品？维生素是个好东西，可问题是你缺不缺啊？你缺了，补上，它是个好东西，你本来不缺这东西你还补？补钙啊，补锌啊，补肾啊，广告里说好的不得了，关键是，你需要，才是好东西，你不需要，就是附加的累赘。我们讲平衡，有需才有求，没需是不用求的。

田 原：亚健康已经形成了一个庞大群体，致使人们乱买一些药、买一些补品吃，这样引发潜在的一些疾病的同时，也是社会资源的巨大浪费。中医体质学就是教给大众读懂你身体所传递的信息，能够解读身体的密码。

应该让更多的人认识到中医体质学的普适价值。否则越走越背谬，势必付出更多不必要的代价和损失。

王 琦：国家现在也认识到这是很大的问题。这对于国家公共卫生资源将是一笔很大的投入。为了避免国家和民众的损失，我们还得改变观点，更新观念。

现代人把医学看成是治病医学，是疾病医学，那么医学的目的和功能到底是什么？是促进人类的健康，是健康医学，而我们现在投建了这么多医院，培养了那么多的医生，也解决了很多疾病，但是我们却没有办法，把疾病防止在未发生之前！做不到古人说的“上工治未病”。

二、对话王琦：话说我们的身体问题（10）

现在国家科学技术发展规划中，提出将疾病防治重心前移，这就是防患于未然的思想，但是怎么治未病？假如出现疑难病了，我们怎么预防？疾病没有出来之前，我们打疫苗预防，这叫治未病；可是我现在没有这些疑难病的疫苗，怎么治未病？

中医体质学能告诉每一个人的是，作为个体的你，容易得什么病。比如前面我们说了，痰湿体质就容易得高血压、糖尿病、中风等。好，你知道了自己是这种体质，就先用药改善你的痰湿体质，先阻断那些病发展的来路。现在一些医

院成立了中医治未病中心，主要用我的体质辨识方法进行健康体检，以及高危人群的筛选。所以说，中医体质学说被越来越多的地方推广应用，这也是我们辛苦后面的极大欣慰。

7.你完全可以活得更好些

田 原：您刚才谈的理论很容易明白，但是，当我们落实到临床中，比方说，遇到一个痰湿体质的人，他还没有得糖尿病或者高血压，我们怎么去干预？

王 琦：我们可以开化痰利湿的方子给他调体，如果他的血压到了临界线，经过调理之后，他的血压就可以得到缓解、稳定了。

田 原：能讲讲典型病例吗？

王 琦：可以。牡丹江有一个企业的书记，名字我记不得了，身高不到1米70，体重有80多公斤吧，是肥胖的那种体态。他讲他的血糖偏高，还没有出现糖尿病，就是血脂高，血压常常不稳定，什么都高，他说他完了，生活没有阳光了。我给他治疗大概三四个月吧，之后他的血糖下来了，血压稳定下来了，体重也下来了十几斤，各项指标也都正常了。用的方子是改善体质的，这就是未雨绸缪、未病先治了。

田 原：容易感冒的小孩，用您的方法，听说两个月就能调养过来。是他以后不再感冒了，还是阶段性的？

王 琦：从根本上扭转过来了。他不感冒，说明体质就不虚了。记得有一个经常过敏的小孩，患有严重的过敏性鼻炎，都不能上学了，那时是上小学吧，在几年的时间里我把他的体质改变过来了。还有我上次讲的那位记者，还有印象吧？

田 原：是老打喷嚏那位女记者吧？

王 琦：对，她跟我说，她的过敏性鼻炎严重的已经影响到她的事业了。她总是打喷嚏、流清鼻涕，那不是打几个喷嚏呀，一次十几、二十几个的。她说，香港回归的时候，领导已经在考虑，差点不让她去采访了，一把鼻涕一把泪的，那种样子，会影响到中国媒体的形象啊。香港室内外温差很大，更加容易过敏。她说要带很多制止过敏的药，一有感觉马上吃药。可回来后她告诉我说，只吃了我开的调节过敏体质的方药就好了。那些防过敏的药也带着了，根本就没用上。

田 原：这几个例子充分说明，改善体质是最主要的。

王 琦：再比方说中医的一个特色：冬病夏治。他怎么治？简单说就是温养督脉啊。我们知道督脉是经脉里的太阳经，是人体里的护卫，能挡住外来的侵袭。中医把这个督脉看得很重要

的，不少的脊柱疾病都是从这来的。通过天灸的方法温养督脉，用灸的方法激活它，使生命处在一种很好的运行状态。使自身强健起来，就能抵御外邪了。

田 原：攘外必先安内。不管用什么样的理论，让中华民族的体魄强健起来，这个意义就大了。美国、日本的医疗支出都已经不堪重负，我们国家也在承受着巨额医疗费用。

二、对话王琦：话说我们的身体问题（11）

王 琦：目前我国 15 岁以上人群高血压的发病率为 11.26%，我国现糖尿病发病人数四千万左右，已居世界第三，糖耐量低减患病率近 10%，就是说达到临界了，快速往上长啊。为什么往上长？主要是没有治未病。如果几万个、几十万个糖尿病人被逆转在未病里，我们的医疗费用就会大幅度地下降，个人、家庭以及国家的负担都会大大地减轻了。

田 原：看来治未病确实是根本扭转的办法。那种围剿性的治疗，给人体带来很大的负面作用；还有对抗治疗，阑尾炎可以切掉阑尾，扁桃体炎可以切掉扁桃体，那么得了神经病能把他的脑袋切掉吗？

王 琦：得了阑尾炎切掉阑尾，扁桃体炎切掉扁桃体，这是西方医学的高明之处。但是，扁桃体是呼吸道的第一道防线，切掉了，这道防线就没有了。身体的任何组织都是有用的，你扁桃体切除了，这道防线没有了，心肌炎就多起来了。

田 原：人体组织的关系是如此密切？

王 琦：当然，有的东西你不切掉也不行，比如肿瘤是要切除的。但是，不能哪个器官都可以切掉呀，人体的器官各有各的作用，机器的零件若出现问题可以换掉，但是人体的器官是不可以随便替换的。

中国医疗界现在滥用抗生素、激素现象严重。很多人只要一生病就用抗生素、激素，带来很多后遗症，细菌变异的多了，对抗生素的耐药性也强了，这就是滥用抗生素的后果。SARS 病虽然治好了，其它相关病却来了，骨质疏松就是激素的后遗症。所以就算 SARS 治好了，病人却失去了自理能力，你这个治疗还有什么价值？

田 原：二战以来，抗生素确实挽救了很多生命，但是从今天来看，也带来了安全性的问题，美国在反思 20 世纪的 10 件错事的时候，就把滥用抗生素算了进去。是沉痛的教训让他们清醒过来了。

王 琦：现在，美国人对使用抗生素很慎重，一个人发烧 39 度了，医生会告诉你喝开水，再来，让你喝橙汁，三天之内不让你用药，他不会

听患者的。一个感冒，抗生素就用上去，这在美国是绝对不可以的，想吃什么药开什么药？绝对不可能。中国人可不就是这样吗，滥用抗生素，有点小病就静脉输液，长驱直入，那么寒凉的东西往血管里输，那是随便输的吗？输入的后果想到了没有？

所以说，要紧的是我们的观念问题，必须尽快改变。

田 原：现在生活水平逐年提高，国人的身体却每况日下，问题的症结何在？

王 琦：要重视药源性疾病对人体的损害。不光是滥用药物，滥用补品，在日常生活里也要注意药源性的问题，比如男性的补肾，比如女性什么丰乳啊，什么长得不好看加激素啊，这都是损害自己的身体，拿自己的健康做代价的。你用了这些激素，体内就储存了这些激素，储在哪里，哪里就出问题了。

田 原：体质变异，脱离了自然本真的生活方式，已经被异化了。

王 琦：达尔文的进化论是说生物的进化，现代人的一些体能不是在进化，而是在退化，是我们把自己身体的能动性都给放弃了。

田 原：但愿更多的人能够读懂自己的体质，让生命焕发出健康的光彩。

《中医体质分类与判定》标准的建立

王琦[△]

1. 研究背景及意义

中医体质分类是研究人的个体差异及与健康疾病相关性,实现个体化诊疗的前提,也是中医体质理论与应用研究的核心与基础,是生命科学的重要组成部分。

1.1 医学模式的转变

世界卫生组织(WHO)1996年在名为《迎接21世纪的挑战》的报告中指出了21世纪的医学将从“疾病医学”向“健康医学”发展;从群体治疗向个体治疗发展。因此,医学研究的重点也随之改变,从研究人的“病”到研究病的“人”。

1.2 国际竞争

世界医学界一直关注研究人类体质现象,但尚缺少个体分类方法。韩医四象医学源于《灵枢·通天》“五态人”,但韩医界普遍认为四象医学是韩国的民族遗产,并已进行深入研究,日本一贯堂医学也创立了独自の体质医学体系,与中医学形成竞争态势。

1.3 个体化诊疗思想难以贯彻实施

目前的医学还是以治愈疾病为主要目的的医学,针对个体差异的个体化诊疗还在探索之中,尚未得到真正的贯彻实施。如何实施个体化诊疗是中医、西医、中西医结合以及多学科共同关注的问题,其关键是要找到适宜的方法和途径。

1.4 中医体质分类需要标准化辨识工具

要进行中医体质分类研究,就必须找到分类的客观化、标准化工具。一方面,使相关专业人员在进行体质分类时,能够保证分类的准确性和可重复性;另一方面,使非专业人员能够进行自我体质判断。因此,中医体质分类的客观化、标准化是体质分类研究需要解决的核心问题。

综上所述,制定中医体质分类判定的标准,符合医学目的转变,符合国家中长期科技发展规划提出的“预防为主、促进健康和防治疾病结合”的发展思路;适应我国构建和谐社会、提高国民健康素质的需求;为中医学与多学科交融及与世界医学对话提供对接平台。

2. 研究方法

2.1 总体研究方案

[△]王琦(1943~),男,北京中医药大学二级教授,博士生导师,中华中医药学会体质分会主任委员

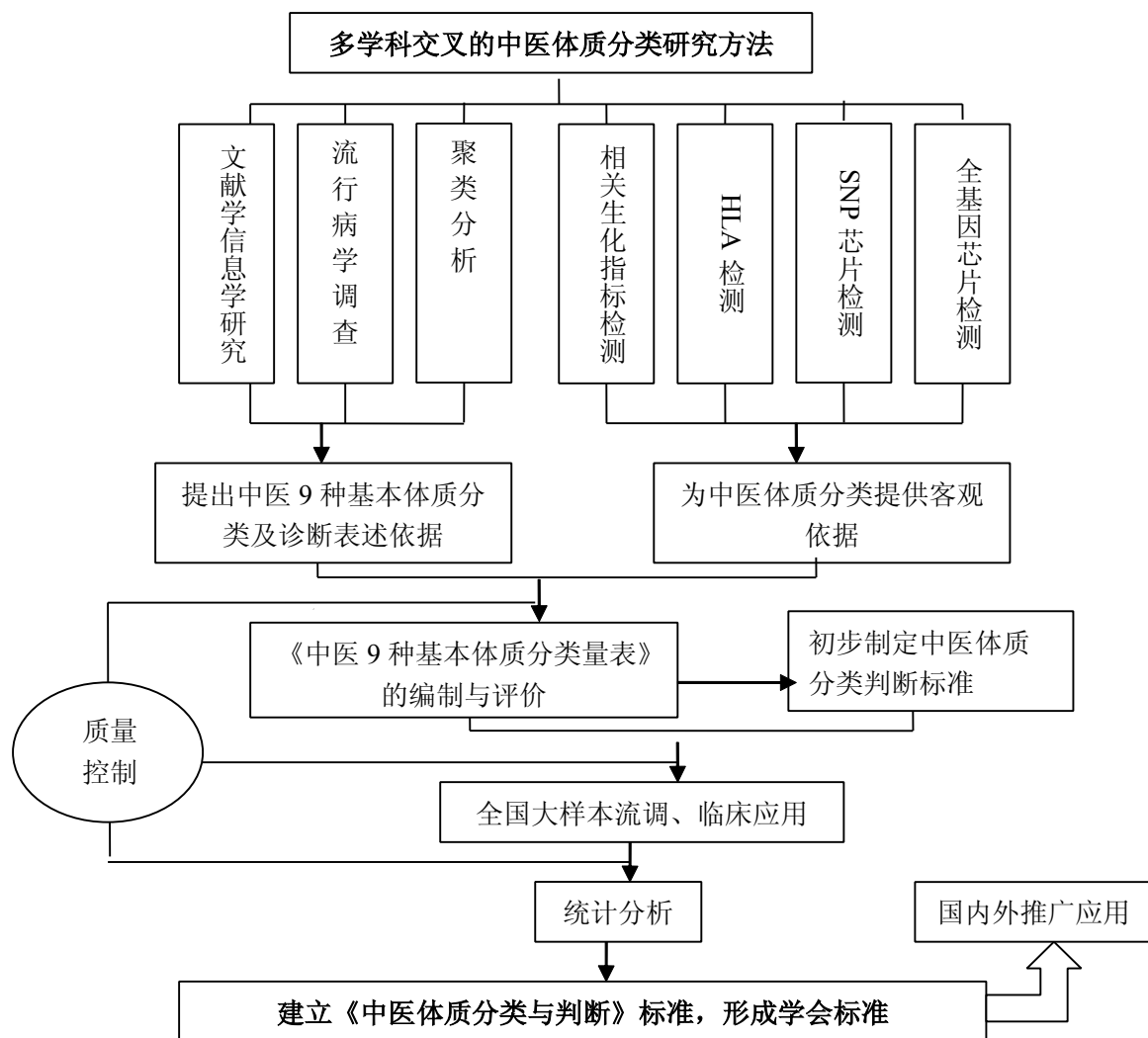


图 1 总体研究路线图

2.2 具体研究方法

2.2.1 运用文献信息学方法，结合流行病学调查，提出中医基本体质类型概念及其诊断表述依据

通过检索古代及现代文献，并结合多次流行病学调查和临床观察，总结提炼中医基本体质类型概念及诊断表述依据，为编制量表和标准奠定理论基础。

2.2.2 运用现代科学技术方法，为体质分类提供客观依据

在中医基本体质类型概念确立的情况下，综合运用分子生物学、免疫遗传学等现代科学技术方法进行体质类型的生物学内涵研究，为体质分类提供客观依据。

2.2.3 开发体质分类量表和建立体质判定标准，为体质分类提供标准化工具和方法

以中医体质理论为指导，从充分体现中医体质类型概念内涵入手，严格按照量表编制的科学方法和程序，编制可以对体质类型进行科学评价的测量工具，并应用心理测量学方法，对量表的信度、效度进行评价。在量表性能评价良好的基础上，结合大样本流行病学调查、专家咨询讨论，建立适于自我评价的体质判定标准，进行推广应用。

3. 研究结果

3.1 提出中医 9 种基本体质分类的概念及其诊断表述依据^[1-3]

通过文献学研究方法，客观地对体质分类及特征进行表述，共检索了《内经》至民国期间重要古代文献 108 种及现代文献 60 余种。其中古代文献按照命名、体质特征、发病倾向、形成因素 4 个方面对有关体质的内容进行全面检索，现代文献按照其记录的体质分类及特征表述的统计分析，对王琦等 11 位现代中医体质研究者有关体质分类及特征的表述进行了出现频率的统计。其中，古代文献共 109 个体质特征描述，现代文献共 408 个特征描述，以此作为体质分类及特征表述的参考。结合现代医家分别进行的 1000 例以上、总数 12471 例所得出的调查结果进行归纳和统计分析，提出了平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质 9 种基本体质类型的概念。具体如下：

平和质：是指阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征的体质状态。

气虚质：是指元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征的体质状态。

阳虚质：是指阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征的体质状态。

阴虚质：是指阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征的体质状态。

痰湿质：是指痰湿凝聚，以体型肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征的体质状态。

湿热质：是指湿热内蕴，以面垢油光、口苦苔黄腻等湿热表现为主要特征的体质状态。

血瘀质：是指血行不畅，以肤色晦暗、舌质紫暗等血瘀表现为主要特征的体质状态。

气郁质：是指气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征的体质状态。

特禀质：是指先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征的体质状态。

并从形体特征、常见表现、心理特征、发病倾向、对外界环境适应能力五个方面进行了体质特征表述：

表 1 体质类型特征表

体 质 类 型	形体特征	常见表现	心理特征	发病倾向	对外界环境 适应能力
平 和 质	体形匀称 健壮	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	性格随和 开朗	平素患病较少	对自然环境 和社会环境 适应能力较 强
气 虚 质	肌肉松软 不实	平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，边有齿痕，脉弱	性格内 向，不喜 冒险	易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢	不耐受风、 寒、暑、湿邪

阳 虚 质	肌肉松软不实	平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟	性格多沉静、内向	易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化	耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪
阴 虚 质	体形偏瘦	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	性情急躁，外向好动，活泼	易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化	耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪
痰 湿 质	体形肥胖、腹部肥满松软	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	性格偏温和、稳重，多善于忍耐	易患消渴、中风、胸痹等病	对梅雨季节及湿重环境适应能力差
湿 热 质	形体中等或偏瘦	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	性格多心烦急躁	易患疮疖、黄疸、热淋等病	对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应
血 瘀 质	胖瘦均见	肤色晦暗，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇暗淡，舌暗或有瘀点，舌下络脉紫暗或增粗，脉涩	易烦，健忘	易患癥瘕及痛证、血证等	不耐受寒邪
气 郁 质	形体瘦者为多	神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐。舌淡红，苔薄白，脉弦	性格内向不稳定、敏感多虑	易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等	对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气
特 禀 质	过敏体质一般无特殊，先天禀赋异常或有畸形，或有生理缺陷	过敏体质常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；遗传性疾病有垂直遗传，先天性、家族性特征；胎传性疾病为母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征	因禀质特殊情况而不同	过敏体质易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传疾病如血友病，先天愚型等；胎传疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头软、项软、手足软、肌肉软、	适应能力差，如过敏体质者对过敏季节适应能力差，易引发宿疾

				口软)、解颅（以小 儿囟门应合不合， 反而宽大，颅缝裂 解为主要特征的病 证）、胎惊、胎痫等	
--	--	--	--	--	--

3.2 发现体质类型的生物学内涵

目前，世界上对个体差异性的研究主要是针对不同种族间差异进行的，还没有对同一种族不同人群的差异现象进行研究。我们通过对个体差异采用单核苷酸多态性（SNP）和拷贝数变异（CNV）研究方法，发现阳虚质、阴虚质、痰湿质与平和质比较具有独特的基因表达谱，发现这四种体质类型分别具有特定的 SNPs 多态性分布和特定的单倍型分布；阳虚质甲状腺激素受体 β （TR β ）表达下调，为阳虚质不耐寒冷的表现提供了分子生物学解释；通过基因组 DNA 检测，发现与平和质相比，痰湿质存在拷贝数变异和差异表达基因单核苷酸多态性特征，进一步对相关基因功能分析显示了痰湿体质者具有代谢紊乱的总体特征。阳虚、阴虚体质的生理生化研究提示阳虚质、阴虚质与下丘脑-垂体-肾上腺轴、下丘脑-垂体-甲状腺轴功能减退，及与环核苷酸系统和免疫功能紊乱具有一定的关联性。从微观水平提示中医体质类型具有生物学内涵，为不同人群的个体差异研究提供了依据^[4-6]。

3.3 开发体质分类量表和建立体质判定标准

3.3.1 开发《中医 9 种基本体质分类量表》

在确定 9 种体质类型的基础上，开发《中医 9 种基本体质分类量表》。从 2004 年 3 月，我们按照研究目的确定——体质类型概念框架的建立——条目的收集和条目库的形成——条目的精选——问题的形成——预调查——调查和测评的过程，从充分体现中医体质类型内涵入手，以中医体质理论为指导，开发了由 60 个条目构成的包含 9 个亚量表的可以对体质类型进行科学评价的测量工具——《中医 9 种基本体质分类量表》，并进行了性能评价。

《中医 9 种基本体质分类量表》再现性的相关系数为 0.76~0.90，表明该量表重测信度良好。内部条目一致性 Cronbach's α 系数（基于方差分析）为 0.70~0.80，说明各亚量表各条目所测内容具有同源性，可判断有充分的内部一致性。以简明健康状况调查问卷 SF-36 作为效标，进行效标效度的考评。其结果，平和质是 0.58 的正相关，而与各个病理体质类型是从 -0.38 到 -0.54 的不同程度的负相关，显示了中医 9 种基本体质分类量表的效标效度。因此，中医体质量表作为中医体质分类的测量工具，能够对人群以及个体的体质进行量化评价。

为了进行中国人群和日本人群的体质比较研究，在《中医 9 种基本体质分类量表》性能评价良好的基础上，我们和日本富山大学、富山国际传统医学中心合作，将中文版的中医体质量表开发为日文版，并进行了信度、效度评价，结果性能良好，可应用于日本人群的体质评价以及进行中日体质比较研究^[7-9]。

3.3.2 制定《中医体质分类与判定》标准

在基于《中医 9 种基本体质分类量表》科学评价结果的基础上，经专家多次讨论论证，大样本流行病学调查和统计分析，制定了《中医体质分类与判定》标准。

制定过程：以痰湿体质为例，通过对痰湿体质相关的 169 项因素，设计成痰湿体质流行

病学调查量表, 经对 22 个省、市、自治区 1036 例肥胖体质样本的调查, 经 SPSS 数理统计、四格表 X² 检验、OR (比值比) 值的计算, 最后得出痰湿体质的量化诊断标准, 合并相似条目, 得到最终含有 8 个条目, 以问题形式构成的痰湿体质判定标准。

以 WTT 为判别准则, 返回原研究人群作 Bayes 判别分析, 结果非痰湿体质 568 人中假阳性 1 例, 灵敏度为 99.80%; 痰湿体质 468 人中, 假阴性 15 人, 特异度为 96.79%, 总复合率为 98.50%。

9 种体质均据此制定了判定标准, 随后, 通过召开多次专家论证会, 听取专家意见, 查阅有关文献, 并结合课题阶段性进展, 对《标准》条目的文字表述进行了修改, 如统一了 9 种体质分类的概念表述方式; 更改不规范、不符合实际或不易理解的词语, 如将痰湿质标准中第 7 条目“痰块”改为“有痰堵着”, 将平和质标准中第 6 条目“您应变能力强”去掉, 将阴虚质标准中第 3 条目“口唇干燥”改为“口唇干”, 将血瘀质标准中第 4 条目的“暗斑”改为“褐斑”, 并增加了“两颧部细微的红丝”, 第 6 条目更改为“您容易忘事 (健忘) 吗?”, 将气郁质标准中第 5 条目的“肋胁”改为“两肋”, 将特禀质标准中前两条目的“不是感冒”改为“不感冒”, 第 4 条目中增加“季节交替、气候变化”等过敏诱因, 统一将“粘”改为“黏”; 去掉问题中表示程度的词语, 如将血瘀质标准中第 5 条目“您容易有黑眼圈吗”改为“您会出现黑眼圈吗”, 湿热质、气郁质标准中第 2 条目亦如此; 为便于操作, 将平和质标准中逆向计分条目的得分按降序排列等共 18 处修订, 使《标准》整体更加规范, 更符合实际情况, 有助于提高可操作性。

经中华中医药学会认定为学会标准, 具体内容如下:

中医体质分类判定的方法为: 回答《中医体质分类与判定》标准中的全部问题, 每一问题按 5 级评分, 计算原始分及转化分, 依标准判定体质类型。原始分: 简单求和法。原始分数=各个条目分值相加。转化分数: 0~100 分。转化分数=[(原始分-条目数)/(条目数×4)]×100

具体判定标准为: 平和质转化分≥60 分, 且其它 8 种偏颇体质转化分均<30 分时, 判定为“是”; 平和质转化分≥60 分, 且其它 8 种偏颇体质转化分均<40 分时, 判定为“基本是”; 否则判定为“否”。

偏颇体质转化分≥40 分, 判定为“是”; 30-39 分, 判定为“倾向是”; <30 分, 判定为“否”。

3.3.3 全国范围大样本流调

课题组应用《中医 9 种基本体质分类量表》和《中医体质分类与判定》标准, 在全国范围内采用系统随机抽样的方法筛选一定数量的社区及人群, 培训调查人员, 进行 21948 例大样本的临床流行病学调查。

结果提示, 人群中确实存在个体差异性, 中医体质可分为 9 种基本类型。

①验证了《中医 9 种基本体质分类量表》的适用性, 证明了 9 种基本体质类型的客观存在

以专家典型体质诊断建立的判别分析模型为模板进行的诊断结果为标准, 应用 Kappa 系数, 对《中医 9 种基本体质分类量表》和《中医体质分类与判定》标准诊断结果与专家诊断结果进行一致性比较。结果: Kappa 系数为 0.78, 说明《中医 9 种基本体质分类量表》

和《中医体质分类与判定》标准的诊断结果与专家诊断结果有较高的一致性，在临床实践中应用《中医体质分类与判定》标准进行体质诊断有较好的适用性。针对流调数据，运用聚类分析的层次分裂算法、变色龙算法（Chameleon）、小波变换聚类算法，从不同角度证明了9种基本体质类型的客观存在。

②发现了当代人群中中医体质的主要趋向

研究显示：平和质在9种体质类型的构成中占32.75%，8种偏颇体质中居于前4位的体质类型是：气虚质、湿热质、阴虚质、气郁质，分别占12.71%、9.88%、8.89%和8.73%，合计占40.23%，是当代人群中主要的偏颇体质类型。

③发现天南地北体质各异

人的体质与他所处的自然和社会环境密切相关，其饮食结构、风俗习惯、宗教信仰、生存环境，都会影响到个体体质。流调结果显示：我国东部地区湿热体质较多；南部地区湿热体质和血瘀体质较多；西部地区气虚体质、阴虚体质较多，阳虚体质较少；华北地区湿热体质较多；东北地区气虚体质、阳虚体质较多。气虚体质在西部和东北较多，可能与西部高海拔地区低气压、低氧分压的特殊地理环境，以及东北冬季长、春秋气温比较低有关。阴虚体质在西部较多，可能与西部地区多风、干燥、强紫外线辐射等特殊气候环境有关。湿热体质在南部和东部较多，可能与南部和东部地区高温多雨，易酿生湿热，常吃热量大的饮食有关。即所谓“一方水土一方人”。

④发现女性一般寿命长

在性别方面，“男女有别”，男性一般代谢旺盛，肺活量大，在血压、基础代谢、能量消耗等方面均高于女性，一旦患病，病情反应会比女性要激烈；而女性免疫功能较强，基础代谢率较低，虽然体质较弱，但一般寿命较长。研究显示：男性平和体质、痰湿体质、湿热体质明显多于女性；女性血瘀体质、阳虚体质、气郁体质、阴虚体质明显多于男性。

⑤发现体质随年龄演变

在个体生命的不同阶段，体质会不断演变，各不相同。随着年龄增高，平和体质逐步减少，气虚体质、阳虚体质、血瘀体质逐步增加；中老年人痰湿体质多见，可能与其生活趋于稳定，且总体生活水平提高有关。在年轻人中，阴虚体质、湿热体质、气郁体质多见。

4. 讨论

本课题组经过30年三代人的努力，经历了一个从文献整理到体质建模，从量表编制到标准建立，从流行病学调查到系统生物学研究的过程，取得了一系列成果。

编制中医体质分类判定标准，首先要进行大量的文献搜集与整理，在此基础上，形成分类的理论依据；第二是要通过大样本的流行病学调查，为标准的修订提供实践依据；第三是要开展多学科交叉的研究，包括分子生物学、免疫遗传学等，以体现分类的时代特征和科学内涵；第四是要按照标准编写原则，进行概念系统、术语定义等的规范，从而形成科学的、准确的、客观的中医体质分类判定标准。我们编制的《中医9种基本体质分类量表》和《中医体质分类与判定》标准通过了部级鉴定，鉴定意见认为：该项目发现的有关体质分类、体质差异等重要科学现象和规律，为生命科学提供了新的认识方法和体系。该研究按照量表开发的科学程序和方法，编制的符合中医特色的《中医9种基本体质分类量表》，其实用性、再现性、一致性良好。在此基础上制定的《中医体质分类与判定》标准，操作性强，准确度

高。量表的开发和判定标准的制定,为体质分类提供了标准化的工具和方法。在体质研究方面达到国际领先水平。

《中医体质分类与判定》标准被认定为中华中医药学会标准,并获得2007年国家科技进步二等奖,在全国29个省、市、自治区得到了广泛的应用。以该标准为核心所建立的中医体质辨识方法,应用于体质与疾病的相关性研究、流行病学调查研究、疾病防治的应用研究,在全国49所中医院得到应用,涉及内、外、妇、儿各科病种41种。还用于亚健康人群研究、生命质量的评价研究,以及健康管理、健康保险及中医体检。在国家中医药管理局确定的多家“治未病”中心均应用9种体质分类建立体质辨识中心、体质健康调养方案。该标准及体质辨识方法的建立对构建中医预防保健体系,社会保障、公共卫生经济建设等有重要的贡献。我们正在将此《标准》申报为国家标准,以期得到更广泛的应用。

参考文献:

- [1]王琦. 中医体质学. 北京:人民卫生出版社, 2005:2-45
- [2]王琦. 9种基本中医体质类型的分类及其诊断表述依据. 北京中医药大学学报, 2005, 28(4):1-8
- [3]王琦, 叶加农, 朱燕波, 等. 中医痰湿体质判定标准研究. 中华中医药杂志, 2006, 21(2):73-75
- [4]王琦, 董静. 痰湿体质的分子生物学特征. 中国工程科学, 2008, 10(7):101-103
- [5]王琦, 姚实林. 阳虚体质者内分泌及免疫功能变化. 中西医结合学报, 2008, 6(12):1226
- [6]Qi Wang, Shilin Yao. Molecular Basis for Cold-Intolerant Yang-Deficient Constitution of Traditional Chinese Medicine. The American Journal Of Chinese Medicine, 2008, 36(5):827-834
- [7]朱燕波, 王琦, 折笠秀樹, 等. 中医體質調査票の開發過程. 日本公衆衛生雜誌, 2005, 52:383.
- [8]王琦, 朱燕波, 薛禾生, 等. 中医体质量表的初步编制. 中国临床康复, 2006, 10(3):12-14
- [9]朱燕波, 王琦, 薛禾生, 等. 中医体质量表性能的初步评价. 中国临床康复, 2006, 10(3):15-17

青岛市中医基本体质辨识表（试行）

辨识内容 体质类型	总体特征	形体特征	常见表现		心理特征	发病倾向	对外界环境适应能力
平和质	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。	体形匀称健壮。	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。
气虚质	元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。	肌肉松软不实。	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。		性格内向，不喜冒险。	易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。	不耐受风、寒、暑、湿邪。
阳虚质	阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。	肌肉松软不实。	平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。		性格多沉静、内向。	易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。	耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。
阴虚质	阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。	体形偏瘦。	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。		性情急躁，外向好动，活泼。	易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。	耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。
痰湿质	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。	体形肥胖，腹部肥满松软。	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。		性格偏温和、稳重，多善于忍耐。	易患消渴、中风、胸痹等病。	对梅雨季节及湿重环境适应能力差。
湿热质	湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。	形体中等或偏瘦。	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。		容易心烦急躁。	易患疮疖、黄疸、热淋等病。	对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。
血瘀质	血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。	胖瘦均见。	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。		易烦，健忘。	易患癥瘕及痛证、血证等。	不耐受寒邪。
气郁质	气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。	形体瘦者为多。	神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。		性格内向不稳定、敏感多虑。	易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。	对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。
特禀质	先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。	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。	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。		随禀质不同情况各异。	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、胎等。	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。
体质诊断 （以上所列为中医基本体质类型，临证体质多为复合体质类型，如阳虚痰湿型体质、阴虚湿热型体质等）				身体状态诊断	健康		
					亚健康		
					高危		
					慢性病		
					康复		

青岛市中医基本体质调摄表（试行）

调摄内容 体质类型	环境起居调摄	体育锻炼	精神调适	饮食调理	药物调养
平和质	起居顺应四时阴阳，劳逸结合。	根据年龄和性别参加适度运动。如年轻人可跑步、打球，老年人可散步、打太极拳等。	清静立志、开朗乐观、心理平衡。	食物宜多样化，不可偏食；食宜节制，不可过饥过饱；宜冷暖适宜，不可偏寒偏热。	不需药物调摄。
气虚质	热则耗气，炎热夏季当注意避暑；寒冷冬季当注意避寒，以防冒风；避免过劳伤正气。	起居宜柔缓，不宜作剧烈运动以防耗气，应进行散步、慢跑、太极拳、太极剑、五禽戏等偏于静养的运动。	气虚之人多神疲乏力、四肢酸懒，精神方面应清静养藏，祛除杂念，不可躁动，宜少思少虑。	可常食益气健脾食物，如粳米、糯米、小米、大麦、山药、马铃薯、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。	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。
阳虚质	严寒冬季，要“避寒就温”，春夏之季，要培补阳气，“无厌于日”。夏季可进行日光浴。夏季不可在室外露宿，睡眠时不要让电扇直吹，有空调设备的房间要注意室内外温差不要过大，避免在树荫下、水亭中及过堂风很大的过道久停，平时注意足下、背部及丹田部位的保暖。	“动则生阳”，要坚持体育锻炼，每天1-2次。宜做一些舒缓柔和的运动，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。	阳气不足之人常表现出情绪不佳，如肝阳虚者善恐、心阳虚者善悲。精神调摄应保持沉静内敛，善于调节自己的感情，消除或减少不良情绪的影响。	应多食有温阳作用的食物，如羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉，少食西瓜、梨等生冷之品。根据“春夏养阳”的法则，夏日三伏，每伏可食附子粥或羊肉附子汤一次。平素可用当归生姜羊肉汤、韭菜炒胡桃仁。	可选用补阳祛寒、温养肝肾之品，常用药物有鹿茸、海狗肾、蛤蚧、冬虫夏草、巴戟天、淫羊藿、仙茅、肉苁蓉、补骨脂、杜仲、菟丝子等，成方可选用金匱肾气丸、右归丸。若偏心阳虚者，桂枝甘草汤加肉桂常服，虚甚者可加人参；若偏脾阳虚者，选择理中丸，或附子理中丸。
阴虚质	炎热夏季应注意避暑，有条件的应到海边、高山之地旅游。秋天干燥应重视“秋冬养阴”。居室环境应安静。平素避免熬夜。剧烈运动 and 高温下工作。	不宜过激活动，宜选动静结合项目，如太极拳、八段锦、太极剑等较为适合。锻炼要控制出汗量、及时补充水分。	应循《内经》“恬澹虚无”、“精神内守”之法，加强自我涵养，自觉养成冷静、沉着的习惯。在生活和工作 中，对非原则性问题，少与人争，以减少激怒，少参加争胜负的文娱活动。	多食雪梨、百合、银耳、木瓜、菠菜、无花果、冰糖、茼蒿、石斛等甘凉滋润食物。对于葱、姜、蒜、椒等辛辣燥烈之品则应少吃。着意食用沙参粥、百合粥、枸杞粥、桑椹粥、山药粥。	可选用滋阴清热、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、桑椹等药。常用方有六味地黄丸、大补阴丸等。具体应根据阴虚不同部位和程度而调补：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，宜服一贯煎。
痰湿质	不宜居住在潮湿的环境里；在阴雨季 节，要注意湿邪的侵袭；平素多户外活动；宜穿透气散湿的棉衣；常晒太阳。	痰湿之体质，多形体肥胖，身重易倦，故应长期坚持体育锻炼，如散步、慢跑、球类、武术、八段锦、五禽戏，以及各种舞蹈均可选择。活动量应逐渐增强，让疏松的皮肉逐渐转变成结实、致密之肌肉。	痰湿之体多神疲困顿，要多参加社会活动、集体文娱活动，多听轻松、开 朗、激动的音乐，以动则养神，化痰祛湿。	少食甜、粘、油腻等肥甘厚味，酒 类也不宜多饮，且勿过饱。应多食具有健脾利湿，化痰祛湿的清淡食 物，如白萝卜、葱、生姜、槟榔、白果、红小豆等。	重点调补生痰之肺脾肾三脏。可用温燥化湿之品如半夏、茯苓、泽泻、瓜蒌、白术、车前子等。若因肺失宣降者，当宣肺化痰，方选二陈汤；若因脾不健运者，当健脾化痰，方选六君子汤，或香砂六君子汤；因肾不温化者，当选苓桂术甘汤。
湿热质	起居当避暑湿，不宜住在闷热潮湿的 环境里，居住环境宜干燥通风，不宜熬夜和过劳，长夏季节应注意湿热之邪的侵袭。	适合做高强度、大运动量的锻炼，如中 长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等，以达湿祛热散之功。夏天气温高、湿度大，最好选择凉爽时锻炼。	湿热之体应多参加开朗轻松的活动， 尽量放松身心。	多食西红柿、草莓、黄瓜、绿豆、芹 菜、薏米、苦瓜、茵陈蒿等清热利湿之品。忌辛温滋腻之品，酒宜少喝，海鲜不可多吃。可用石竹代茶饮。	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。
血瘀质	“血得温则行”，居住环境宜温不宜凉； 冬天应注意防寒。作息规律，保持足够睡眠，不可过逸免气滞血瘀。	运动促血行，多做有益于心脏血脉的活 动，如各种舞蹈、太极拳、八段锦、保 健按摩术均可实施，总以全身各部都能活动，以助气血运行为原则。	血瘀体质在精神调养上，要培养乐观 的情绪。精神愉快则气血和畅，营卫 流通，有利血瘀体质的改善。反之， 苦闷、忧郁则可加重血瘀倾向。	可常食红糖、丝瓜、玫瑰花、月季 花、酒、桃仁等具有活血祛瘀作用 的食物，酒可少量常饮，醋可多吃， 山楂粥、花生粥亦颇相宜。	可用活血养血之当归、川芎、怀牛膝、徐长卿、鸡 血藤、茺蔚子等，成方可选用四物汤等。
气郁质	室内环境要注意自然通风，装修宜明 快亮丽。阴天下雨等压抑性天气，要 设法调节好情绪。	起居宜动不宜静，多参加体育锻炼及旅 游活动，如跑步、爬山、武术、游泳等，因体育和旅游活动均能运动身体，流通 气血。着意锻炼呼吸吐纳功法，以开导 郁滞。	应根据《内经》“喜胜忧”的原则， 主动寻求快乐，常看喜剧、滑稽剧、 听相声，以及富有鼓励、激励的电影、 电视、勿看悲苦剧。多听轻松、开朗 的音乐，以提高情志，培养开朗、豁 达的性格。	可少量饮酒，以活动血脉，提高情 绪。多食一些行气的食物，如佛手、 橙子、柑皮、荞麦、韭菜、茴香菜、 大蒜、高粱、刀豆、香椿等。	常用香附、乌药、川楝子、小茴香、青皮、郁金等 善于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。
特禀质	根据相关体质特征予以相应环境起居 调摄。	根据相关体质特征予以相应体育锻炼。	根据相关体质特征予以相应精神调 适。	根据相关体质特征予以相应饮食 调理。	根据相关体质特征予以相应药物调养。