

高

九种体质使用手册

王琦 / 著



北京中医药大学出版社



名医养生全解

国家级老中医王琦三十五年体质养生手记

王琦教授

中医体质养生创始人、全国高等中医药院校（中医体质学）主编
国家级名老中医、我国著名中医学家、北京中医药大学博士生导师

九种体质 使用手册

 北方妇女儿童出版社



导读：针对每个人的养生方案

亿万苍生，人分九种，你知道有哪九种吗？他们是——

A型——平和体质，是精力充沛，健康乐观的那一种；

B型——阳虚体质，是手脚发凉，身体怕冷的那一种；

C型——阴虚体质，是手心发热，阴虚火旺的那一种；

D型——气虚体质，是气短少力，容易疲乏的那一种；

E型——痰湿体质，是身体肥胖，大腹便便的那一种；

F型——湿热体质，是面色油腻，长痘长疮的那一种；

G型——血瘀体质，是面色晦暗，脸上长斑的那一种；

H型——气郁体质，是多愁善感，郁郁不乐的那一种；

I型——特禀体质，是容易过敏，喷嚏流泪的那一种。

这九种体质当中，一种平和是健康的，八种偏颇是不健康的，那么你是哪一种呢？

我们先来看一下九种体质图，找找你自己。



九种体质图表

A平和体质	B阳虚体质	C阴虚体质	D气虚体质	E痰湿体质
				
精力充沛	容易疲乏	手脚心发热	手脚发凉	身体沉重感
语音有力	声音低弱	口咽干燥	不耐寒冷	腹部肥满松软
处事乐观	喜欢安静	大便干燥	容易腹泻	额部油脂分泌多
适应力强	容易感冒	两颧潮红或偏红	胃脘、背部或腰膝怕冷	上眼睑比别人肿

F湿热体质	G血瘀体质	H气郁体质	I特禀体质
			
面部油腻感	情绪低沉	面色晦暗或有褐斑	容易过敏
易生痤疮	精神紧张	口唇颜色偏暗	不感冒也会打喷嚏、流鼻涕、鼻塞
口苦口臭	多愁善感	皮肤不知不觉出现青紫瘀斑	皮肤容易出现抓痕
大便粘滞	容易受到惊吓	容易忘事	起荨麻疹

好了，现在你大概知道自己是属于哪一种体质的人了，然后再针对自己的体质特点，去寻求养生方法，这叫做个体化养生。2009年3月，我在第344次香山科学会议上，发表了《未来医学的发展方向——个体化诊疗》主题演讲，其中对“个体化诊疗”的表述是“个体化诊疗是基于以人为本、因人制宜的思想，充分注重人的个体化差异性，进行个体医疗设计，采取优化的、有针对性的治疗干预措施，使之更具有有效性和安全性，并据此拓展到个性化养生保健以及包括人类生命前期的生命全过程，从而实现由疾病医学向健康医学的转化”。

世界上没有一片相同的树叶，也没有一个相同的人，这叫做“个体的差异

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>