

# 中医九种体质舌诊



# 中医体质学说

## 人分九种体质

平和体质—健康

阳虚体质—怕冷

阴虚体质—缺水

痰湿体质—肥胖

湿热体质—长痘

气郁体质—郁闷

气虚体质—疲乏

血瘀体质—长斑

特禀体质—过敏

# 一、平和体质——（健康一族）

- 平和体质——（健康一族）
- 型体特征：体型匀称而健壮。
- 常见表现：面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，嗅觉、味觉正常，唇色红润，精力充沛，不易疲劳，耐受寒热，睡眠良好，大小便正常。
- 患病倾向：平时较少生病。
- 特别提醒：《黄帝内经》的养生精髓是“阴平阳秘，精神乃治”。平和体质是正常和健康的体质，可谓不偏不倚，对自然和社会环境适应能力较强。
- 健康要诀：合理膳食；睡眠充足；适量运动；戒烟限酒；心态平衡。
- 推荐食材：薏苡仁、肉、莲子。

# 舌色淡红，舌苔薄白



## 二、气虚体质——（乏力一族）

- **型体特征：**肌肉不健壮。
- **常见表现：**经常感到疲乏无力，平时体质虚弱，容易出现呼吸短促、接不上气，喜好安静，不喜欢说话，说话声音低弱，懒得运动，常出虚汗。
- **患病倾向：**易患感冒；或发病后因抗病能力弱而难以痊愈；易患各种内脏下垂等。
- **特别提醒：**《黄帝内经·素问》有“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”的说法，也就是说，气足的人，比较容易抵御各种病菌的侵袭，而气不足的人则会出现各种各样的症状。
- **健康要诀：**做人别太累，太累要耗气；
  - 严防邪气损伤你的正气；
  - 选择不太累的运动；
  - 感冒期间别锻炼。
- **推荐饮食：**山药汁、白扁豆、黄芪炖鸡。

舌色淡红、舌体胖大、嫩有齿痕



## 三、阳虚体质——（怕冷一族）

- **型体特征：**肌肉不健壮。
- **常见表现：**常年手脚发凉，胃脘部总是怕冷，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，喜欢安静，吃（喝）凉的东西总会感到不舒服，容易大便稀溏，小便颜色清，量多。
- **患病倾向：**水肿；腹泻等。
- **特别提醒：**我们常用“阳光”来形容一个人朝气蓬勃，健康有活力，当我们的身体缺乏这种“阳光”的时候，我们的健康就会受到影响，生理功能就会产生偏差，从而影响我们的生活质量。
- **健康要诀：**子时睡觉，阳气自到；
  - 温暖身体，生发阳气；
  - 不要长期待在空调环境中；
  - 不要嗜食寒凉的东西。
- **推荐饮食：**当归羊肉汤、杜仲茶。

舌体胖大，淡白，或有齿痕

### 淡胖而润齿痕舌



舌边有齿痕，多因舌体胖大受牙齿挤压所致。故多与胖大舌同见。舌体不胖大而出现齿痕，是舌质娇嫩的齿痕舌。舌淡胖大而润，舌边有齿痕，多由寒湿壅盛体内，或阳虚水湿内停而致；



## 四、阴虚体质——（口渴一族）

- **型体特征：**体型瘦长。
- **常见表现：**经常感觉身体、脸上发热，耐受不了夏天的暑热，皮肤干燥，经常感到手脚心发热，面颊潮红或偏红，常感到眼睛干涩，经常口干咽燥，容易失眠，经常大便干结，情绪急躁。
- **患病倾向：**易患咳嗽；干燥综合征；甲亢等。
- **特别提醒：**阴虚体质是由于体内的津液、血液等减少，出现以阴虚内热等表现为主要特征的体质状态。很多阴虚的人看上去很健康，充满活力，其实是虚假繁荣的“阴虚火旺”，就好像水壶里面的水已经烧得很少了，而下面的火仍然很大。
- **健康要诀：**睡觉是最好的养阴大法；保持排便通畅对养阴至关重要；参加运动量较轻的活动。
- **推荐饮食：**木耳、百合、甲鱼。

舌质鲜红或为红绛舌；少苔、无苔或光剥；少津或有裂纹

### 舌红少苔



舌色鲜红少苔或有裂纹、  
舌体瘦小多为虚热证。

《辨舌指南》说：“舌  
色鲜红，无苔点，舌底  
无津，舌面无液者，阴  
虚火炎也。”

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/596004104030010120>