**【空中学习舱-经典大咖课】**

**走进中医世界**

**第五讲 中医怎么辨别人的体质**

主讲人：卢子杰

江苏省中医院主任中医师

南京中医药大学第一临床医学院教授

全国优秀中医临床人才

爱上经典·走进中医世界！各位同学，大家好，我是来自于江苏省中医院卢子杰。我今天给大家讲的是龙生九子，九种体质。

小朋友们，你们知道为什么要了解体质吗？大家都知道我们中华民族是龙的传人，龙一共有九个孩子。那么九个孩子性格不同，体质也不同。那么作为中国人来讲，我们了解自己的体质，我们就知道自己的体质应该适合什么样的生活方式，适合什么样的饮食习惯，争取能让我们的身体变得更好，免疫力更强。

体质不好，是不是生病了呢？很多的人就觉得这种情况是不是我们身体病的，其实不是的，因为我们人在健康和疾病之间还有一个过渡的阶段。这种过渡的阶段是什么呢？就是我们的体质开始发生变化了。我们如何在健康的时候，不让我们的身体变成疾病呢？那么我们一定要了解我们的体质。我们的体质我们了解了以后呢，我们就可以针对性地进行一些生活方式的干预，就会让我们的身体保持一种健康的状态。

小朋友们，你们知道九种体质，具体是哪些？这边跟大家介绍一下九种体质，第一种体质呢就是我们最好的一种，其实就是健康的，这种体质叫平和体质，我们的身体内特别平衡，我们的精力也是比较充沛；还有呢就是怕冷的体质，我们叫阳虚体质，就特别怕冷；和阳虚这个对应的是叫阴虚体质，它就是特别怕热；还有就是痰湿体质，在我们平时生活当中就看到这种比较胖的，形体比较魁梧的这样的体质，它这个肚子软软的；还有湿热体质，湿热体质在我们孩子们当中也是多的，比方讲身上老是会有油，会长痘痘；当然还有一种体质就是我们叫气郁体质，平时特别容易生气，一点点小事情呢，就斤斤计较，或者说心情不愉快，包括在我们古典文学《红楼梦》里面的像林黛玉就这样子，你看到她一出场，就知道她是一种气郁体质；还有就是一种叫气虚体质，气虚体质顾名思义就是身体内的元气不足，特别容易疲乏，容易累；还有叫血瘀体质，顾名思义，就是人体内的血液流的不畅；春天到来，特别多过敏体质，就是中医叫特禀体质，所谓的特禀，就是说你的禀赋和别人不一样，它是特别的。大家属于哪一种体质呢？

知道了九种体质，小朋友们该怎么调理体质呢？

体质和疾病是相关的，我们怎么去调理我们的体质？这里面最重要的一条就是辨体施膳。就是我们的饮食。世界上没有一片相同的树叶，更没有一个相同的人，所以每个人的体质不同，他的饮食，他的生活方式就应该不同，因人而异。辨体施膳才是一个最好的、健康的、保驾护航的手段，把我们的体质搞清楚，就能实现我们中国人这个讲了一个叫上工治未病，也就是说最好的医生，他是在病没有发生的时候，就去预防。这个是2500年以前，在《黄帝内经》当中，就是“上工治未病，下工治已病”。所以我们从中医角度来讲，脾是后天之本，我们的这个气血都来源于我们的饮食。根据我们的体质，选择合理的一个饮食，那么，吃出平和体质就是吃出免疫力。

我们应该怎样合理饮食呢？给大家介绍一下，我们这个老祖先在2500年以前《黄帝内经》里面的一种16个字，当中很重要的一条，我们对应一下，第一条是五谷为养，我们经常讲五谷丰登，我们是五谷为养，我们的饮食应该以五谷为主，而我们现在的很多人他的饮食已经变得其他的东西；五菜为充，五种蔬菜来作为补充；五果为助，水果，是帮助我们的；而五畜为益，五种畜牧类的，动物类的，牛羊肉等等。所以你看，在我们的中华民族的一个最伟大的传统文化当中，其实是把五谷作为第一位的，而五畜是放在第四位的。一个是养，是阳我们的身体的。那么，养生文化是中华文化所特有的，如果我们的饮食搞错了，或者搞乱了，没有遵循我们的老祖宗给我们的一个方针，那么，我们大家来看我们生活当中的饮食方式，我们很更多的人动物类牛羊肉是吧，和水果放在第一位了，所以呢在这儿跟大家建议一下，我们一定要“气味合而服之”才能补益我们的精气。

今天就给大家讲到这儿，再见！

答题时间到！下列选项中，哪一个是调理体质的重要方法？

A.辨体施膳

B.常吃夜宵

C.少食多餐

D.嗜食辛辣

正确答案就是辨体施膳，同学们答对了吗？