



小儿体质辨识与儿童保健

王力宁

什么是体质？

小儿体质有什么特点？

- ◆ 小儿体质是指在先天和后天因素长期影响下而形成体态结构、生理功能上相对稳定的特殊状态，即个体特异性。
- ◆ 体质反映的是一种在非病态状态下就已存在的个体特异性。

您的孩子属于哪类体质？

体质辨识

- ◆ 科学评估体质：
 - 认真填写问卷量表
 - 计算机运算
 - 体格检查：中医四诊合参、眼睑面诊、气质姿态考察等
 - 综合分析评判：
 - 体质类型、倾向类型

什么是体质？关注体质的重要性。

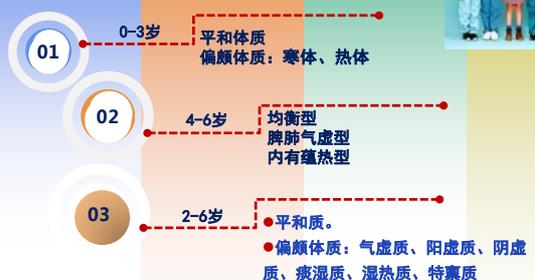
- ◆ 1、体质具有相对的稳定性
- ◆ 2、体质又是可以变化的
- ◆ 根据小儿体质的形态特征脏腑功能的个体倾向性及阴阳气血津液的盛衰虚实，总结出各自规律，从而划分出不同年龄段的体质类型。
- ◆ 根据小儿这一特性，我们根据年龄段的不同把体质分型，以指导中医儿童保健运用。

您的孩子属于哪类体质？

体质辨识

- ◆ 科学评估体质：
 - 认真填写问卷量表
 - 计算机运算
 - 体格检查：中医四诊合参、眼睑面诊、气质姿态考察等
 - 综合分析评判：
 - 体质类型、倾向类型

小儿体质分类方法



体质辨识的意义



(1) 生机旺盛质

- ①**定义**：正常体质状态，生长发育正常，智力发育良好，精神状态好，疾病少，恢复快的体质状态。
- ②**形体**
 - 身体健壮、匀称、生机勃勃、生长旺盛。
- ③**素体表现**
 - 毛发润泽，皮肤柔嫩，面色红润有光泽，唇色红润，精力充沛，活泼强健，语声清晰，哭声洪亮和顺，耐受寒热，睡眠安静，饮食适度，辅食添加规律，无盗汗自汗，大便每次1次，成形不干燥，小便正常，舌体正常，舌淡红，苔薄白，脉滑或缓。
- ④**饮食**：



食欲正常，饮水量按期增加。自我调节能力强，进食寒热食品，体内阴阳都能自行调节，不会出现明显不适。

8

(1) 生机旺盛质

- ⑤**生长发育**：
 - ◆ 小儿身体发育正常，身高、体重发育规律，智力发育达到或超过正常同期水平。
- ⑥**外界环境**：
 - ◆ 对寒热风雨等天气变化，能够很好的适应。不会因为突然的天气变化发病或出现明显不适。
- ⑦**转化**：
 - ◆ 平素不容易发病。即使发病，也容易治愈。
- ⑧**成因**：
 - ◆ 先天禀赋良好，后天保健得当。



9

(2) 脾虚质

- ①**定义**：由于元气不足，脾气亏虚，以脾胃嫩弱、功能状态低下为主要特征的一种体质状态。
- ②**形体**：身体偏瘦或虚胖，体弱。
- ③**素体表现**：神疲懒言，哭声较低，身体瘦小或虚胖，安静少动，面色苍白或萎黄，自汗乏力，出汗多，动则尤甚，食欲减退，饮量少，大便溏软，或夹不消化食物残渣，每日2—3次，小便量多或正常，舌色淡，舌体胖有龄痕，苔薄白，脉细。
- ④**饮食**：食欲不佳，食量偏少，偏食、挑食。自我调节能力差，进食寒热食品，或饮水量稍多，即觉明显不适。



(2) 脾虚质

- ⑤**生长发育**：
 - ◆ 小儿身体发育不佳或较差，身高、体重发育不达标，智力发育达到或低于正常同期水平。
- ⑥**外界环境**：
 - ◆ 对寒热风雨等天气变化，不能很好适应。突然的寒、热天气，常会导致小儿发生感冒、泄泻等疾病的发生。
- ⑦**转化**：
 - ◆ 易患疳积、泄泻、厌食、呕吐等疾病。容易反复发作感冒、泄泻、厌食等疾病。患病之后易于转化为脾虚证型，患其他系统疾病之后易于出现脾虚夹积生湿的病理变化。

⑧成因

- ◆ 先天禀赋欠佳，后天饮食失调，乳食不节，饥饱失调，过食生冷或妄加营养



(3) 积滞质

- ①**定义**：由于脾胃嫩弱，功能减弱，伤食停乳，积聚中脘，滞而不消引起，以脾虚积滞、纳呆厌食、食而不化、腹满胀痛为主要特征的一种体质状态。
- ②**形体**：形体日渐羸瘦。
- ③**素体表现**：面色苍白或萎黄，精神欠佳，易发脾气，时有哭闹，夜寐不安，有时可见吐乳或酸馊食物残渣，不欲吮乳，不思饮食，食而不化，腹部胀满，大便不调，酸臭或便秘，或夹有食物残渣，舌色淡，舌体有齿痕，苔白厚，脉细。
- ④**饮食**：食欲不振，饮水量较少，饮食不慎则觉明显不适。平素喜食油腻、生冷等难消化食物。



(3) 积滞质

- ⑤生长发育：小儿身体发育不佳或较差，身高、体重发育不达标，智力发育达到或低于正常同期水平。
- ⑥外界环境：寒热风雨等天气变化，容易发生疾病。突然的寒冷或天气太热，会导致感冒、外感发热、泄泻等疾病的发生。
- ⑦转化：易患疳积、厌食、便秘、泄泻等疾病，可转化为营养不良，严重时会影响小儿营养吸收和生长发育。
- ⑧成因：体质虚弱，饮食不当，乳食不节、饥饱失常，或过食肥甘生冷和难以消化之物，停聚不化，气滞不行。



(4) 热滞质

- ①定义：由于脾气亏虚，饮食不节，以积滞化热，功能状态亢奋为主要特征的一种体质状态。
- ②形体：形体偏瘦。
- ③素体表现：面红，下午或夜间面色潮红，或有低热，烦躁多啼，夜卧不安，或睡中头汗出，不耐热，口干，口臭，口渴喜冷饮，大便干燥，小便黄，食欲好，舌质红，苔黄厚或腻，脉滑数。
- ④饮食：平素恣食肥腻辛辣煎炒等食品，有时喜食冷的食物。自我调节能力差，尤其进食热食品后，感觉明显不适。



(4) 热滞质

- ⑤生长发育：小儿身体发育不佳或较差，身高、体重发育不达标，智力发育达到或低于正常同期水平。
- ⑥外界环境：对寒热风雨等天气变化，不能很好的适应。尤其天气突然转热，或者处于高温环境时，出现明显不适。
- ⑦转化：易患口腔溃疡、感冒、外感发热、便秘等疾病。患病之后易于转化为热滞证型，患其他系统疾病之后易于出现夹热滞的病理变化。
- ⑧成因：饮食不知自节，恣食、偏食，宿食不消，气机郁滞，久蕴化热；或气郁、血郁、痰郁、湿郁、情志郁结等日久化热而成。



(5) 湿滞质

- ①定义：由于脾气亏虚，湿浊阻滞，以脾虚湿滞为主要特征的一种体质状态。
- ②形体：形体虚胖。
- ③素体表现：面色萎黄或晄白，精神疲倦，不爱活动，食欲不振，口腻不渴，眼屎多，面垢多眵、神疲乏力，四肢困乏，厌食油腻，有时呕吐痰涎，纳呆，有时浮肿，脘腹胀闷，喜揉按，大便溏薄或泄泻，小便浑浊、量少或正常，舌质淡胖，边有齿痕，苔白腻，脉濡缓。
- ④饮食：食欲差，食量不多，平素嗜食肥甘厚腻的食物。自我调节能力差，尤其进食湿气重的食物后，感觉明显不适。



(5) 湿滞质

- ⑤生长发育：小儿身体发育一般，有时身高、体重发育不达标，有时体重超过正常水平，智力发育达到或低于正常同期水平。
- ⑥外界环境：对寒热风雨等天气变化，不能适应。尤其对阴雨天气感觉明显不适。
- ⑦转化：易患泄泻、痰饮、呕吐、黄疸、厌食、湿疹、痢疾、水肿等疾病。
- ⑧成因：脾主运化的生理功能失常，体内水湿停聚。或长期在多雨或潮湿的环境状态下生活。



(6) 心火偏旺质

- ①定义：由于小儿心常有余，心火易亢，以心火亢盛为主要特征的一种体质状态。
- ②形体：形体消瘦。
- ③素体表现：面红，心神不宁，多动不安，易兴奋，注意力不集中，挑食，纳差，口臭，时有口舌生疮，眼屎多、较急躁，易发脾气，大便干结，小便黄，入睡难，睡觉易惊悸，夜间啼哭，哭声大，咬牙齿，怕热，睡着时，容易踢被子、掀衣服，嘴唇偏红，舌质红，苔黄干，脉滑数。
- ④饮食：平素恣食肥腻辛辣煎炒等食品。食用上述食物后容易出现口腔溃疡、失眠、便秘等疾病。



(6) 心火偏旺质

- ⑤生长发育：小儿身体发育一般，有时身高、体重发育不达标，智力发育达到或低于正常同期水平。
- ⑥外界环境：对寒热风雨等天气变化，不能很好的适应。尤其对燥热天气感觉不适。
- ⑦转化：易患失眠、疳积、小儿多动症、口臭、口腔溃疡、便秘、感冒、外感发热等疾病。
- ⑧成因：先天禀赋偏颇，后天保健失调；嗜食肥腻厚味及烟酒辛辣之物；有的因为过服温补药物，生火化热；或教育方法不当，情志失调，五志化火。



(7) 异禀质

- ①定义：由于先天禀赋不足和禀赋特异性遗传等因素造成的一种体质。包括过敏体质、遗传病体质、胎传体质、免疫缺陷体质。
- ②形体：可见先天性、遗传性的生理缺陷肢体缺陷。
- ③素体表现：遗传性疾病有单基因病、多基因病、染色体异常等；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；过敏性疾病因过敏情况不同，而有不同表现。
- ④饮食：自我调节能力差，因异禀质特异情况而不同。



(7) 异禀质

- ⑤生长发育：小儿身体发育和智力发育因异禀质特异情况而不同。
- ⑥外界环境：对寒热风雨等天气变化，不能很好的适应。过敏体质面对特定的过敏源会出现过敏反应
- ⑦转化：可见先天性疾病、遗传性疾病、过敏性疾病、免疫性疾病，以及肢体、生理缺陷等。过敏体质者易药物、食物、冷空气、花粉等过敏；遗传疾病如先天性聋哑，高度近视，白化病等；胎传疾病如“五迟”、“五软”、“解颅”、胎黄、胎弱等。
- ⑧成因：先天禀赋不足，遗传因素、环境因素、食物因素、药物因素、免疫因素，或母亲生产时意外因素等影响。



您的孩子属于哪类体质？

◆ 科学评估体质：

- 认真填写问卷量表
- 计算机运算
- 体格检查：中医四诊合参、眼脸面诊、气质姿态考察等
- 综合分析评判：体质类型、倾向类型
- 个性化的调养指导：生活起居、防病措施、治疗用药

体质辨识

小儿体质分类

平和质 偏颇体质



体质辨识的意义

体质可分

体质可调

因质施养

因质施治

参加体质辨识注意

- ◆ 我们邀请您参加“儿童中医体质量表编制”的研究，本研究基于北京中医药大学“中医体质与健康医学协同创新中心”课题（NO.2013-XTCX-01）及“儿童肺炎防-治-调研究—儿童肺炎体质特点及相关易感因素的研究”课题（JDZX2015040）。
- ◆ 在您决定是否参加这项研究之前，请尽可能仔细阅读以下内容。它可以帮助您了解该项研究以及为何要进行这项研究，研究的程序和期限，参加研究后可能给您带来的益处和风险。

25

◆ 【研究概况及目的】

- ◆ 北京中医药大学体质中心王琦教授提出中国人的九种中医体质类型，即平和质、阳虚质、气虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质及特禀质。现不仅形成《中医体质分类与判定》标准由中华中医药学会颁布为行业标准，还以“治未病中心”的形式应用于国家公共卫生服务体系。中医体质量表是体质辨识的有效工具，可以对中医体质类型进行的科学评价和量化分类。我们目前已成功编制开发了7-14岁儿童体质量表、成人版体质量表及老年版体质量表，现拟针对0-12个月月龄、12个月-不满7周岁儿童编制适合这两期儿童的体质量表。

26

◆ 【调查过程概述】

- ◆ 如果您决定参加本研究，我们将对您孩子的一般情况、目前的健康状况、中医四诊信息、部分图像采集和体质类型进行全面询问、观察与记录。
- ◆ 由中医儿科医生或研究人员辅助您填写我们的儿童体质量表，并通过望诊、闻诊、问诊、切诊对您孩子目前的健康状况做一份四诊信息记录。另外，在您的许可下，可能需要采集您孩子的舌苔及舌质、面色、全身的图像。

27

◆ 【获益及风险】

- ◆ 本次研究能较为客观地对您孩子目前的体质和一般健康情况进行评价，为有针对性的进行小儿的体质调养提供科学的参考依据。
- ◆ 该项研究无风险。当然在调查过程中会耽误您的宝贵时间，希望您能够支持我们的工作。

28

◆ 【自愿参加原则】

- ◆ 您参加本研究完全是自愿的！如果您决定退出本研究，将不会影响您与医生的关系。

◆ 【资料保密】

- ◆ 有关您的所有纪录均属保密，您及您孩子的姓名、住址等涉及隐私安全的信息不会出现在任何研究报告与公开出版物中。

29

参加体质辨识须知

今天

报名登记

领取问卷表

回家认真填写

