

DNA

the Chinese medicine health care

体质之道精气神，调体之法食药行



体质的 中医保健

主 编 王 晖

副主编 王建康 应武江



宁波出版社

NINGBO PUBLISHING HOUSE

DNA

the Chinese medicine health care

体质之道精气神，调体之法食药行



体质的 中医保健



主 编 王 晖
副 编 王建康 应武江
副 编 陈霞波 周 开
苏 琼 龚文波
王 曜



宁波出版社

NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

体质的中医保健/王晖主编.—宁波:宁波出版社,

2009.12

ISBN 978-7-80743-481-8

I. 体… II. 王… III. 中医学—保健—基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 239819 号

体质的中医保健

主 编 王 晖

副 主 编 王建康 应武江

责任编辑 陈金霞 王松见

封面设计 陈淑峰

出版发行 宁波出版社(宁波市苍水街 79 号 315000)

电话:0574-87242865、87289976、87279895(发行部)

0574-87287264(编辑部)

排 版 金字斋书刊设计服务中心

印 刷 浙江开源印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 18.5

字 数 250 千

版次印次 2009 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80743-481-8

定 价 36.00 元

前 言

中医学历来重视人体养生的研究,体质的中医保健是其中的主要内容,也是治未病的主要途径。

体质是人体禀赋于先天,受限于多种因素影响,在其生长发育和衰老过程中,由遗传性和获得性因素所决定的表现在形体结构、生理功能和心理状态等方面的相对稳定的特征。遗传性以其先天父母基因的特异性而构成了后天个体体质的差异性,同时受到后天生活环境因素的制约变异作用而导致体质的变异性。体质的差异性和变异性不仅贯穿于人体生命的生、长、壮、老、死全过程,而且主宰着疾病发生、发展、转归和预后的始终。体质的这些特性,也决定了体质是可以调控的、改变的。这就为医者研究体质提供了广阔的空间。

有鉴于此,本编委会在主编王晖老师指导下,将其长期以来对于体质的理论思考和临床研究进行了整理汇编,并结合北京中医药大学王琦教授等制定的体质分类标准和相关医学专家的研究成果,较为系统地阐述了体质的概念含义、辨治分类、调治方法、临床意义及常见体质相关性疾病的临床经验和现代研究。编写过程中,坚持以理论与临床结合、传统与现代结合、科普知识与学术探讨结合的原则,以便于广大养



生保健者和有关医务人员共同阅读参考。

王晖老师是全国第三批名老中医药专家学术经验继承工作指导老师,国务院特殊津贴享受者,中华中医药学会首届中医药传承特别贡献奖获得者,浙江省名中医,主任中医师,浙江中医药大学兼职教授。曾任中华全国中医药学会理事,宁波市中西医结合学会副会长,现任浙江省名中医研究院副院长,浙江省中医药学会副会长,浙江省中西医结合学会糖尿病专委会副主委,宁波市中医药学会会长,宁波市医师协会副会长。从事中医临床和教育工作 40 余年,对体质的探索研究已形成“坚持以中医基础理论为指导,传统方法为手段,多学科交叉为原则,以防病强体、延年益寿为目的,充分体现中医学以人为本的治未病思想”的学术特色,值得借鉴推广。

本书由王晖主任中医师构思整体框架,亲笔撰写第一至第四章,并对全书进行修改统稿,第七、八章为王晖主任中医师临床用药经验。

由于编者水平有限,书中的不当之处敬请读者批评指正。对书中所引用资料的原作者深表感谢!书中提到的方剂药物请在医生指导下使用。

编 者

2009.7.30

目 录

001 前 言

第一章 体质的概念

001 第一节 体质的含义

004 第二节 体质的特性

第二章 体质的辨识

010 第一节 体质辨识的原则

015 第二节 体质辨识的方法

第三章 体质的分类

024 第一节 普通类型体质

041 第二节 特殊类型体质

第四章 体质的临床意义

061 第一节 体质与发病相关

064 第二节 体质与病理相关

066 第三节 体质与诊断相关

067 第四节 体质与调治相关

第五章 体质的现代研究

069 第一节 高血压病与体质的现代研究



073	第二节	中风与体质的现代研究
076	第三节	冠心病与体质的现代研究
078	第四节	失眠与体质的现代研究
079	第五节	抑郁症与体质的现代研究
083	第六节	小儿哮喘与体质的现代研究
085	第七节	类风湿性关节炎与体质的现代研究
087	第八节	乙肝与体质的现代研究
089	第九节	肿瘤与体质的现代研究
	第六章	体质的调治方法
096	第一节	膳食调体
101	第二节	运动调体
103	第三节	心理调体
107	第四节	药物调体
113	第五节	普通类体质的调治方法
	第七章	运用膏方调体验案选录
138	第一节	单一性体质验案
178	第二节	复杂性体质验案
	第八章	体质调治的临床观察研究
254	第一节	从肝调治血虚气郁体质病证的临床经验
259	第二节	从营卫失和调治特禀体质的临床经验
263	第三节	从木形体质调治肝病的临床经验
268	第四节	运用降浊合剂治疗气虚痰湿体质病证的临床经验
272	第五节	糖尿病体质调治的临床观察研究

| 第一章 体质的概念 |

古往今来,人们都十分重视养生。养生的关键是了解掌握自身的体质。人体的体质各有类别,养生也各有方法。体质既禀赋于先天,更调养于后天。体质是相对稳定的,这取决于相似的遗传因素和性别、年龄等。但体质是可以调整改变的,这取决于自然环境、精神心理、饮食营养、运动锻炼、疾病外伤等诸多因素,表现出动态变异性。这是研究和了解体质的意义所在。

第一节 体质的含义

在中医学,古无“体质”之名,“体质”一词在晚清时期的中医著作中才开始出现。在《内经》中,与“体质”有关的词如“素”、“质”等,可看作是“体质”的同义词。如《素问·逆调论》说:“是人者,素肾气胜”;《素问·厥论》说:“是人者质壮,秋冬夺于所用”等等。其中,《灵枢·阴阳二十五人》等篇是世界医学史最早对体质类型进行观察、总结并作出分类的重要文献。如篇中云:“先立五形金、木、水、火、土,别其五色,异其五形之人,而二十五人具矣。”

《内经》以后,各医家从各自的临床实践对临床常见的体质病理状态及其表现进行分类和归纳。汉·张仲景提出了强人、羸人、盛人、虚弱家、虚家、素盛今瘦、阳气重、其人本虚等多种体质特征。唐《千金要方》



提出“禀质”的概念；宋《妇人良方》称为“气质”；《小儿卫生总微论方》称为“赋禀”；明代张介宾称为“禀赋”，将体质分为阴脏型、阳脏型、平脏型3类；赵养葵称为“气禀”；清代徐灵胎、尤在泾等称为“气体”等；叶天士等医家总结出温热病中各种常见的体质类型，如有气壮质的“尚旺之人”，阴虚质的“体瘦质燥之人”，阳虚质的“阳气素虚之人”等不同类型。这些都是“体质”概念的先声。其中，“禀赋”一词可说应用最广，至今仍然通行。

现代对中医体质学说的研究，兴起于20世纪70年代，1978年盛增秀、王琦等《略论祖国医学体质学说及其实践意义》发表后，引起中医养生学家的重视。随后由著名学者王琦教授主编的第一部《中医体质学说》专著出版，中医体质学说的概念才渐渐得以确定。2009年4月，国家中医药管理局组织起草的《中医体质分类与判定》标准正式发布，标志着我国第一部指导和规范中医体质研究和应用的正式文件诞生，从而为体质辨识和中医体质相关疾病的防治、养生保健、健康管理、治未病提供依据，使体质分类科学化、规范化。

体质是指人体禀赋于先天，受后天多种因素影响，在其生长发育和衰老过程中，由遗传性和获得性因素所决定的表现在形体结构、生理功能和心理状态等方面的相对稳定的特征。其有两层含义：一是指特定的体态与一定的心理素质相结合的有机综合体；二是指活体生命按“生、长、壮、老、已”时间持续展开的生命的过程。体质表现为在生理状态下对外部环境的反应及其应对程度的差异，在疾病形成过程中对病因的易感性和传变的趋势性。也就是个体在遗传基础上，在环境影响下，在其生长、发育和衰老过程中形成的功能、结构与代谢上相对稳定的特殊状态。

从中医学来看，形、气、神三者在生理上是相互依存、相互为用的，在病理上又是相互影响的，而人体的正常生命活动也是形与神的协调统一。中医学的这种“形神合一”、“形与神俱”的医学观和人体观也决定

了体质的基本构成包括以下几个方面:

一是形态结构。人体形态结构上的差异性是个个体质特征的重要组成部分,包括外部形态结构和内部形态结构(有脏腑、经络、气血津液等)。

体表形态是个体外观形态的特征,包括体格、体型、体重、性征、体态、面色、毛发、舌象、脉象等。体格是指反映人体生长发育水平、营养状况和锻炼程度的状态。一般通过观察和测量身体各部分的大小、形状、匀称程度,以及身高、体重、肩宽、胸围、腹围、骨盆宽度和皮肤与皮下软组织情况来判断,是反映体质的标志之一。体型是指身体各部位大小比例的整体形态特征,又称身体类型,是衡量体格的重要指标。

二是生理功能。形态结构是产生生理功能的基础,个体不同的形态结构特点决定着机体生理功能及对刺激反应的差异,而机体生理功能的个性特征,又会影响其形态结构,引起一系列相应的改变。因此,生理功能上的差异也是个体体质特征的组成部分。

人体的生理功能是其内部形态结构完整性、协调性的反映,是脏腑经络及精气血津液功能的体现。因此,人体生理功能的差异,反映了脏腑功能的盛衰偏颇,涉及人体消化、呼吸、血液循环、水液代谢、生长发育、生殖、感觉运动、精神意识思维等各方面功能的强弱差异。

三是心理特征。心理是指客观事物在大脑中的反映,是感觉、知觉、情感、记忆、思维、性格、能力等的总称,属于中医学“神”的范畴。

形与神是统一的整体,体质是特定的形态结构、生理功能与相关心理状况的综合体,形态、机能、心理之间具有内在的相关性,实际上反映了中医学所讲的形、气、神三者有机结合的完整体质特征。某种特定的形态结构往往可以表现为某种特定的心理倾向,如《灵枢·阴阳二十五人》言具有“圆面、大头、美肩背、大腹、美股胫、小手足、多肉、上下相称”等形态特征的土形之人,多表现为“安心、好利人、不喜权势、善附人”等心理特征。不同脏腑的机能活动,总是表现为某种特定的情感、情绪反

应与认知活动,如《素问·阴阳应象大论》说:“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐。”

而非正常的心理精神状态,又影响着人的生理机能。《素问·阴阳应象大论》谓“喜伤心,怒伤肝,思伤脾,悲伤肺,恐伤肾”,五脏的伤则精神涣散,神志衰减,进而诸病丛生。现代医学也证实,人类疾病有50%~80%是由于精神过度紧张引起的,如高血压病、心动过速、神经衰弱、胃溃疡等。

古代养生家强调:“神强必多寿。”其“神强”才能主宰生命活动,使之脏腑协调、肢体灵活、五官通利,使全身处于阴阳平衡的正常生理状态,成为平和体质的首要条件。

第二节 体质的特性

体质具有相对稳定和绝对变异的特性。从健康到亚健康再到疾病,体质因素的影响占着重要地位。各种体质偏颇是疾病发生的内在依据。同时,体质的差异决定着人体疾病发生和转归的不同,即个体对某些致病因子的易感性和病理过程的倾向性,从而成为疾病预防和治疗的重要依据。

一、相对稳定性——先天遗传性

人体是一个以五脏系统为中心,以精、气、血、津液为基础物质,以经络为气血运行途径,以神为主宰,具有一定形态、结构、生理功能的巨系统。这一巨系统的稳定与强壮,与遗传相关。人的先天禀赋来自父母,父母的体质状况如何,往往直接影响子女的体质,这是人的体质形成的第一个因素。从现代认识来看,先天禀赋实际上包括了胎育因素和遗传因素两方面。胎育因素一般是母体单方面的因素,母体的年龄、情绪、体质、营养状况、疾病因素和养胎情况,关系到胎儿的发育及其体质的形成。但这种因素与遗传因素并不一样,在这种因素影响下形成的体质状况并非是绝对稳定的,还会在出生后发生一些变化,从而使体质得到纠

正或削弱。遗传因素则不同,在遗传基础上形成的体质因素将成为人的体质的全部基础,一般来说是不会改变的,它在一生中对机体将明显地或潜在地发生作用。《灵枢·寿夭刚柔篇》曰:“人之生也,有刚有柔,有强有弱,有短有长,有阴有阳。”这是指先天禀赋对体质形成的重要作用。后天因素虽然可以影响体质的形成,但它不能从根本上改变由遗传方面带来的基本特征,尤其不能弥补遗传方面造成的一些天然缺陷。因此,体质由于先天的遗传性而具有相对的稳定性。

二、绝对变异性——后天获得性

然而,后天因素对体质的作用是不可忽视的,因为后天的调养是使先天的体质优势得到充分发挥的必要条件,并通过这些优势的发挥,对另一些不足的因素加以代偿和掩盖,以维持生命的延续。没有后天的调养,任何体质都不能真正地形成,也不能使某种体质得到稳定和巩固。故《景岳全书·脾胃》说:“人之自生至老,凡先天之有不足者,但得后天培养之力,则补天之功,亦可居其强半。”而后天因素又是不断变化的,决定了人体体质时刻处于动态变化之中。

1. 人体自身生长过程的影响

关于小儿体质的特征,宋·钱乙指出:小儿“五脏六腑成而未全,……全而未壮,脏腑柔弱,易虚易实,易寒易热。”清·吴鞠通认为:“小儿稚阳未充,稚阴未长者也。”由于小儿体质的这个特性,小儿在发病和病变趋势上都表现出不同的特点。在临床上,小儿外感诸证,既容易从阳化热,化火生风,迅即出现高热、惊厥等症,又常常引起阴竭阳脱,出现虚脱的证候。而关于老年体质的特性,《素问·上古天真论》认为:人年老以后,由于肾阴肾阳的虚衰,逐渐出现了一些衰老的征象。男子六八,面容逐渐憔悴,鬓发开始发白;七八,脏腑功能衰退,筋脉活动不灵;八八,牙齿头发脱落,筋骨懈惰,身重乏力,生殖机能退化。女子到七七以后则生殖机能减迟,直到月经绝止,形体虚弱而无生殖能力。《灵枢·天年》也指出:“五十岁,肝气始衰,肝叶始落,胆汁始灭,目始不明;六十岁,心气



始衰,苦忧悲,血气懈惰,故好卧;七十岁,脾气虚,皮肤枯;八十岁,肺气虚,魄离,故言善误;九十岁,肾气焦,四脏经脉空虚;百岁,五脏皆虚,神气皆去,形骸独居而终矣。”由此可见,老年体质的基本特点就是五脏气虚,尤其是肾阴肾阳的虚衰。可见,个体在其自身的发育过程中要经历不同的体质阶段。

2. 社会环境的影响

社会环境包括政治地位、经济状况和精神情志等。人们生活在社会中,由于受到这些因素的影响,致脏腑气血功能发生变化,从而使体质产生变异。如《素问·疏五过论》:“尝贵后贱,虽不重邪,病从内生,名曰脱营;尝富后贫,名曰失精。暴乐暴苦,始乐后苦,皆伤精气,精气竭绝,形体毁沮。……故贵脱势,虽不中邪,精神内伤,身必败亡。始富后贫,虽不中邪,皮焦筋屈,痿躄为挛。”揭示了社会地位的变化、精神情志的过极、贫富的差异,不仅能引起体质的变化,还能损害机体。又《素问·阴阳应象大论》说:“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”,指出长期的情志异常变化,会损伤相应的内脏而导致体质的改变。只有“志意和则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪矣”(《灵枢·本脏》),才能保持体质的相对稳定性。

3. 性别差异的影响

男女两性在遗传性征、生理功能、物质代谢、形态结构、心理特征上的差异,导致了两性对自然环境、社会心理及病因易感性方面的不同反应。经、带、孕、产、乳是女性特有的生理现象。中医学认为妇女以“肝”为先天,以阴血为体,以阳气为用,而肝肾同源,精血互生,脾是后天之本,气血生化之源,故妇科疾病的发生,主要与肝脾肾三脏及其经络有关。与男性相比,女性普遍多虚弱和肝血不足,易出现心绪不宁、肝气郁结、情绪偏颇失调体质。故女性情志疾病、内分泌疾病的发生率要高于男性。而男性体格健壮,肌肉坚实,性格多外向、粗犷,多禀阳刚之气,以气为用,壮火食气,故气常不足,病多在气分,发病后多伤精耗气,对病邪

更为敏感,严重程度及死亡率均高于女性,在心脑血管、消化性溃疡等方面发病率高于女性。总之,男女体质、气质上的差异,导致男子养生以肾精为主,女子以肝血为主;男子精气病多,女子血分病多;男子多病气虚,女子多病血虚;男子易感寒邪及湿热之邪,女子易感风邪及湿邪。

4. 自然环境的影响

主要包括地理因素和气候因素。人生活在特定的自然环境中,无时不受其影响而形成不同的体质特征。如《素问·异法方宜论》说:“故东方之城,天地之所始生也。鱼盐之地,海滨傍水,其居民食鱼而嗜咸,皆安其处,美其食。鱼者使人热力,盐者胜血,故其民皆黑色疏理,其病皆为痈疡。西方者,金玉之城,沙石之处,天地之所收引也,其民陵居而多风,水土刚强,其民不衣而褐荐,其民华食而脂肥,故邦不能伤其形体,其病生于内。”现代环境地质学研究表明,地球在漫长的演化过程中,逐渐形成了地壳表面元素分布的不均一性,从而在一定程度上控制和影响着世界各地人类、动物和植物的生长发育,造成了不同地域或地区生物生态的明显差异。这些差异影响着当地人群的饮食结构、生活方式、风俗等,从而制约着不同地区不同人群的形态结构、生理机能和心理行为特点的形成和发展。加之人类对其所生存环境具有能动的适应性,因此便形成了不同自然条件下的不同体质特征。上述《内经》论述,就指出东、南、西、北、中五方之人,由于地理气候及生活习惯的不同,体质有明显差异。位居东方,气候温暖,傍海近水,盛产鱼盐,那里的居民多食鱼类,而喜咸味,他们不仅习惯于其所处的环境,而且由于鱼生内热,咸能伤血,故当地居民大都皮肤黑而腠理疏松;西方多风沙,气候有收引之象,其民居于山陵多风之处,水土刚强,吃的是肉酪厚味之品,故身体多脂肪而肥胖等。这些说明,不同的地域环境,不但影响人的体质,而且也与某些特定的疾病发生有关。

5. 饮食因素的影响

食物各有不同的成分和性味,人体五脏对饮食水谷的性味所好各



有不同。如心欲苦、肺欲辛、肝欲酸、脾欲甘、肾欲咸等。若长期饮食偏嗜,亦可损伤内脏,导致体质的改变。《素问·奇病论》说:“肥者,令人内热;甘者,令人中满。”这是指偏嗜肥甘厚味可助湿生痰,阻碍脾胃运化功能,形成痰湿型体质。其他如嗜食辛辣则易化火灼津,形成阴虚火旺型体质;过食生冷之品易损伤脾胃,形成脾气虚弱型体质等。《素问》尚有“多食咸,则脉凝泣而色变;多食苦,则皮槁而毛拔”、“膏粱之变,足生大丁”的论述,并强调“谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密”。意即合理调配饮食五味,以使骨髓正直,筋脉柔和,气血流通,肌肤纹理致密。这样才能强壮体质,抗御病邪。

6. 劳逸锻炼的影响

体质的强弱,并不是固定的,可以通过坚持锻炼来增强体质,达到防病治病的目的。《内经》对这个问题非常重视,如《素问·上古天真论》提出运用导引气功进行体质的锻炼,即“法于阴阳,和于术数”,“呼吸精气,独立守神”。并强调劳逸要适度,即“饮食有节,起居有常,不妄作劳”才能常常“持满”,从而“御神”,“度百岁乃去”。若“起居无常”,“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真”,则“半百而衰也”。又如《素问·宣明五气》说“久视伤血”、“久行伤筋”、“久立伤骨”等,即过劳损伤体质;而“久卧伤气”、“久坐伤肉”等则是过逸引起。《灵枢·根结》说:“王公大人,血食之君,身体柔脆,肌肉软弱。”故劳逸应适度,才能使经脉通畅,阴阳和调,体质坚强,延年益寿。

由此可见,体质因后天多方面的影响而具有绝对的变异性。

三、固有的防卫、抗病、自愈能力

病邪侵入人体,是否发病,体质因素起着关键作用。伤寒学派医家庞安时说:“勇者气行则已,怯者着而成病。”病邪侵入人体,素体强壮,正气旺盛,足以抵抗外邪则不发病,即“勇者气行则已”。我们可以看到,体质强壮者,对邪气耐受性强,反之则差。如《素问·刺法论》说:“五疫之至,皆相染易,无问大小……不相染易者,正气存内,邪不可干。”说明在

五疫流行之时,有的人不被传染,是因为他的体质壮实,正气旺盛,所以不为疫疠所干。《素问·生气通天论》又说:“清静则肉腠闭拒,虽有大风苛毒,弗之能害。”《灵枢·木脏》还说:“然有其独尽天寿,而无邪僻之病,百年不衰,耐受性强,虽遇大风苛毒之邪,弗能害也。”都说明人的体质健壮,内外协调,精神饱满,经久不衰,有其固有的防卫、抗病、自愈能力。



| 第二章 体质的辨识 |

中医对体质的辨识,坚持以中医基础理论为指导,传统方法为手段,多学科交叉为原则,以防病强体、延年益寿为目的,充分体现学术性和实用性。

第一节 体质辨识的原则

一、遵循生命全息运变的体质辨识原则

人的生命是先天父母之精与后天水谷之气及大自然天阳之气结合气化而产生的。

精是构成人体的基本物质,也是人体各种机能活动的物质基础。精有先天与后天之分,先天之精禀受于父母,《灵枢·经脉篇》所谓“人始生,先成精”,即是指此;后天之精来源于饮食,由脾胃化生。先天之精与后天之精是相互依存,相互促进的。出生之前,先天之精的存在已为后天之精的摄取准备了物质基础;出生之后,后天之精又不断供养先天之精,使之得到不断的补充。精藏于肾,通过气的功能而产生。

气,是指真气,泛指全身的气化功能。《类经附翼》说:“精依气生,……元气生则元精盛。”气化为精,精之生成源于气,精之生理功能赖于气之推动和激发。如肾精之秘藏赖元气固护于外。气聚则精盈,气弱则精走。元气亏损,肾失封藏,每见失精之害。另一方面,精能转化为气,即