



# 人体体质学

## ——中医学个性化诊疗原理

HUMAN CONSTITUTIONOLOGY

—— Principles of Individualized Diagnosis  
and Treatment in Traditional Chinese Medicine

匡调元◎著

Diaoyuan Kuang

上海科学技术出版社



# 人体体质学

## ——中医学个性化诊疗原理

### HUMAN CONSTITUTIONOLOGY

—— Principles of Individualized Diagnosis  
and Treatment in Traditional Chinese Medicine

匡调元◎著

Diaoyuan Kuang



0193747



上海科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

人体体质学:中医学个性化诊疗原理/匡调元著.  
上海:上海科学技术出版社,2003.8  
ISBN 7-5323-6849-1

I.人... II.匡... III.①中医诊断学②中医治疗学 IV.R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 009893 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

苏州望电印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×1092 1/16 印张 27.75 插页 4 字数 575 000

印数 1—3 000 定价:60.00

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

## 内 容 提 要

匡调元教授长期从事中西医结合临床病理研究,创立了人体体质学、体质病理学和体质食疗学。本书系统地、深入地论述了体质、病理体质、辨质论治及辨质论食等新概念;从人体宏观整体层次上阐发了中医学个性化诊疗原理,与当今西方医学从微观基因层次上提出的个性化诊疗观点相辅相成。

本书对中医、中西医结合临床诊治及理论研究都具有重要的指导意义和参考价值,可供中医院校研究生及中医临床医师和从事中西医结合工作者参考。

# 自序

人是宇宙间最复杂、最美妙的东西。我自 1951 年学医以来一直在研究人,研究人体是怎样生病的,又是怎样康复的。我先从西医学的理论与方法研究人体的微观的组织、细胞与分子的形态学变化。1960 年开始同时研究中医学关于人的生老病死的理论及宏观的、整体的辩证论治的技艺,并在长期的临床诊疗过程中加以运用与体验。于 1977 年正式发表了“体质病理学研究”,从此进入了一个崭新的领域。1991 年出版了《人体体质学——理论、应用和发展》,从此,人类对自身有了新的系统的认识,该书强调在认识人类共性的同时更应认识每一个人的个性特征。《人体体质学——中医学个性化诊疗原理》\* 或将成为以生命科学研究为核心的新世纪的宠儿。

—

《人体体质学——中医学个性化诊疗原理》的标志性和原创性新理论可归纳为以下八个主要方面。

1. 关于体质的定义 古今中外,体质人类学中已有 30 余种体质学说,各有各的定义。我的定义是:人类体质是人群及人群中的个体在遗传的基础上,在环境的影响下,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。这种特殊状态往往决定着他的生理反应的特异性、对某些致病因子的易感性及所产生病变类型的倾向性。体质病理学是研究人类体质的本质及其在疾病过程中所起作用与规律的科学。体质病理学应成为临床诊疗学的理论基础之一。这个定义既包涵了体质的人类学与生理学意义,又包涵了体质的病理学意义;既指明了体质受先天遗传的影响,又指明了受后天环境的影响;既强调了体质的稳定性,又强调了体质的可变性;既强调了体质的群体性,更强

---

\* 个体化医学(individualized medicine)是 1956 年由 Williams 于《生化学个体性》一书中提出来的。个性化医学(personalized medicine)则是 1990 年由 Arnold 提出来的,与 1997 年提出的基因组医学(genomic medicine)有相同之处,即都是以患者基因组为基础的。

我们由中文的含义理解“个体”是与“群体”相对而言的,“个性”是与“共性”相对而言的,更具哲学意味。人体体质学既着重人群中的个体,又强调共性中的个性,且从宏观与微观的关系而言,两者应是统一的,故本书对这两个概念暂不作严格的区分,可以互用。

调了体质的个体性。这个定义是人体体质学与体质病理学的定义,与气质学作了概念上的区别。建议大家先把概念弄清楚。它是从大量临床实践中抽象出来的。

2. 人类体质分型学说 世界上有多少种体质学说便有多少种分型方法,其中有合理的,有不合理的;有实用的,有不实用的。我提出的体质分型学说的重点在于对病理体质的分型。这是中医学个体化诊疗原理、辨质论治与辨质论食的核心部分。“二纲八要”辨体质是我的病理体质分型的理论基础,是中医病因病机学理论在体质病理学中的具体应用与发展。关于体质分型的命名,我避开了一词多义的缺点,另立新词以命名体质,故具专一性。体质要素理论是用现代科学逻辑思维方式,对体质及其类型的具体分析,并加以量化。在1984~1985年间,我在美国仔细观察了白种人和黑种人的体质类型,结果表明,我提出的病理体质分型学说不仅适用于黄种人,对白种人和黑种人也具有普适性。目前流行的所谓“第三状态”与“亚健康”是笼统的、不分型的,因此,它无法进行个性化诊疗。科学史是一部优胜劣汰的历史。一切理论都要经过历史的筛选。

3. 体质病理学 这是我开始研究人体体质学的起点。回顾整个研究过程,我是从1976年领悟到体质在发病学中的关键性意义之后才研究体质病理学的。在论及体质与病因、与发病的关系时提出了一条新的“质化”原理,即临床证型是病因从个体体质类型而化的结果。这是体质发病学中一条重要原理,也是西医病理学中没有的理论。它可以由动物实验得到证实。然后,我在分析了西方体质人类学、生态学、遗传学、优生学等学科的基本原理,经归纳上升,才于1991年创立了“人体体质学”。所以钱学森说:“您积14年的工作写成这部书,是个里程碑!”这是一条长征之路,体现着对“人”的理解深度,和那些依样画葫芦的东西是不能相提并论的。

顺便提一下,历代中医古籍中只有或隐或现的涉及“体质”的理论,但从来没有“中医体质学说”的提法。“中医体质学说”一词是我在1975年发表的一篇论文中提出来的。如果从中抽去了体质病理学,那么中医体质学说仅留下人类学与生理学的意义,很难指导临床诊疗工作,而且它对“体质”应提出与人类学和生理学相应的定义,如同西方体质人类学所做的那样。现在有人大谈“中医体质学说”,实质上还是讲的体质病理学。如果您有兴趣去核对原著,您将能了然于心。

4. 体质治疗学 包括体质食疗学。一切医学理论研究的主要目的在于指导临床应用。辨体质论方药是从体质病理学的角度对传统中医方剂学、中药学的重新认识、归纳与分类。体质食疗学是我在1989年提出的新学说,它将体质类型和食物性味与宜忌结合起来,以食为药,调整个体体质,这不仅是治疗学上一个质的飞跃,并将是21世纪人类饮食结构改革的新方向,将直接影响到人类生存的质量。近10年来,我一直不遗余力地普及体质食养理论。

5. 优质学与年龄体质学 传统的狭义的优生学仅仅指优化婴儿出生时的质量。我提出的优质学是在“中医肾论”指导下,强调优化每个民族以及每个个体有生与出生之前、出生之后一辈子的体质及其气质。如果优质学按年龄阶段进行研究即为年龄体质学的内容。

6. 气质体质学 中国古代哲学与中医学中强调“形神合一”，并称“粗守形，上守神”。这是完全正确的，但不能将“形神合一”误解为“形神同一”。形是形，神是神，是生命物质的两种不同的但密切相关的属性，如同运动和物质的关系一样。物质是物质，运动是运动，两者不可分离，但不是“同一”。与此同理，气质是心理特征，体质是形体特征，两者相关合一，但不是同一。因此，将气质包括在体质概念中是对“形神合一”的庸俗误解，是不可取的。为了反映气质与体质密切相关，我结合国内外研究气质学说的成果创立了“气质体质学”，作为人体体质学的一个分支学科，如同心理生理学是生理学的一个分支学科一样。

7. 体质病理学与体质食疗学的实验研究 这是我和我的同事们在 1988 年后才开展的工作。实验结果证明，在 Wistar 纯种大鼠“正常”群体中至少存在常体、寒体和热体三种体质类型，三组间在功能、结构、代谢的多项指标均存在统计学上的差异。这项发现说明两个问题：①西方常用的“纯种动物”的“体质不纯”，有明显的个体差异。②今后一切动物实验设计均应考虑这种差异，按体质分型进行分组实验，否则实验结果即将“失真”。什么时候生物学家们能意识到这个问题还难预料。但我们深信，只要是真理，终究会被公认的。

我们还用不同性味的食物长期饲养热体和寒体纯种动物而造成了内湿和内燥的动物模型，比药物造模更接近人类正常生活，第一次为体质食疗学找到了现代科学的实验根据。这一研究已引起了国内外同行们的兴趣，我曾应邀到荷兰、韩国和美国进行了多次学术交流。

8. 人体体质学 这是一门新兴学科。我倡议于 1986 年，创立于 1991 年。按钱学森的意见，它是“人体科学的基础科学、人体学”。她有一个特定的完整的体系，包括一系列相应的分支学科。以上七项都隶属于这个体系。随着研究工作的不断深入，这个体系的具体内容将日益发展与逐步完善。我希望读者们更能在这个体系中体验到它的“科学美”。

综上所述，本书为人类认识自己增添了一些新的资料与新的理解，尤其在性与食两个重要环节上，为人类改造自己指出了新的途径与手段。上述新理论势将影响人类医学发展的主导思想及其方向。这应是 20 世纪中国医学史上一件大事。

## 二

司马迁作《史记》是“究天人之际，通古今之变，成一家之言”。从水平而言，我提出的人体体质学怎敢与他的《史记》相提并论，但从研究内容、要求与精神而言确有相通之处。“天人合一”、“天地人三才医学模式”以人的体质为本的理论贯穿于人体体质学的始终。将起自《灵枢·阴阳二十五人》、《灵枢·逆顺肥瘦》、《灵枢·卫气失常》、《灵枢·寿夭刚柔》及《灵枢·论勇》等中医传统理论，和西方体质人类学、生物学、生态学、遗传学、优生学

和医学等自然科学融于一炉,进行现代实验研究,体现了“通古今之变”。将人类已有的、关于人体的知识通过自己的临床诊疗实践,并结合实验研究结果上升为一种知识体系,包括体质生理学、体质病理学、体质治疗学(药疗与食疗)与优质学等成为与众不同的,独具特色的一家之言。这一家之言命之为“人体体质学”。这是《易经》所说的“举而措诸天下之民”的大事业。希望他人能由此而受益。

### 三

我在《体质病理学与体质食疗学实验研究·序》中虽然略举了一些我的坎坷经历,但与其他历尽艰难的科学人比起来,我还是很幸运的,毕竟时至今日,年逾古稀,已基本上完成了我想完成和能完成的主要研究工作。我从不怨天尤人,相反,每当我用中医中药治好了疑难杂证的时候,当完成了一个实验的时候,当发表了论文的时候,当出版了一本新著的时候,我总是感到非常愉快和幸运的。我是个“学而时习之,不亦说乎;有朋自远方来,不亦乐乎;人不知而不愠,不亦君子乎!”的乐天派。“知音其难哉”是《文心雕龙》之浩叹。但得道多助。今天我能出版本书就是由于得到了许多热心朋友的支持,我在此衷心地感谢著名学者钱学森、陈可冀、邓铁涛、颜德馨、姜春华和刘炳凡等对《人体体质学》的肯定和鼓励;感谢上海鼎迅植物制品有限公司和诸多友好的支持;感谢上海科学技术出版社的精心编辑与出版。

生也有涯,无涯惟智。  
逐物实难,凭性良易。  
傲岸泉石,咀嚼文义,  
文果载心,余心有寄。

刘纛此赞,深得我心,今将此《人体体质学》寄与众人。是为序。

上海中医药大学  
匡调元  
2002 5 1



# 目 录

绪 言	1
第一章 人体体质学导论	6
一、概述	6
(一) 体质与人体体质学的概念	6
(二) 人体体质学与人类学和医学的关系	8
(三) 人体体质学理论体系及其分支学科	9
二、人体体质学研究简史	13
(一) 中国体质学研究简史	13
(二) 西方体质学研究简史	17
三、研究人体体质学的意义	21
四、展望	22
第二章 人类群体体质学	27
第三章 人体发生体质学	31
一、人体遗传体质学	31
(一) 体质的遗传性及多样性	31
(二) 体质的可变性与稳定性	34
(三) 群体体质学与个体体质学的遗传学理论	35
(四) 体质类型的遗传学基础探讨	35
(五) 体质性疾病	36
二、生态体质学	37
(一) 气象因素与体质	38
(二) 地理因素与体质	42
(三) 环境污染与体质	44
(四) 战争与体质	44
(五) “天地人三才医学”模式	45

三、优质学与优生学 .....	48
(一) 优种于种子之前 .....	49
(二) 择辰于种子之时 .....	50
(三) 优胎于受精之后 .....	51
(四) 优生于出生之时 .....	51
(五) 优育于出生之后 .....	51
四、养生体质学 .....	52
(一) 养生体质学的理论 .....	53
(二) 养生难, 难在认识不足 .....	56
<b>第四章 医学体质学和人体生理体质学 .....</b>	<b>58</b>
一、医学体质学 .....	58
二、人体生理体质学 .....	58
(一) 年龄体质学 .....	59
(二) 性别体质学 .....	75
(三) 类型体质学 .....	90
(四) 体质要素理论 .....	112
<b>第五章 人体病理体质学 .....</b>	<b>126</b>
一、《周易》与病理体质学原理 .....	126
(一) “大哉乾元”、“至哉坤元” .....	127
(二) “一阴一阳之谓道” .....	127
(三) “与天地合其德” .....	128
(四) “生生之谓易” .....	129
(五) “易者, 象也” .....	129
(六) “保合大和, 乃利贞” .....	131
(七) “法于阴阳, 和于术数” .....	131
二、论历代主要医家的体质理论 .....	132
(一) 《内经》的体质理论 .....	133
(二) 张仲景的体质理论 .....	136
(三) 钱乙的体质理论 .....	141
(四) 陈直的体质理论 .....	142
(五) 刘完素的体质理论 .....	144
(六) 李杲的体质理论 .....	146
(七) 王好古的体质理论 .....	148

(八) 朱震亨的体质理论 .....	149
(九) 张介宾的体质理论 .....	151
(十) 绮石的体质理论 .....	155
(十一) 张璐的体质理论 .....	157
(十二) 何炫的体质理论 .....	159
(十三) 叶桂的体质理论 .....	160
(十四) 徐大椿的体质理论 .....	162
(十五) 王清任的体质理论 .....	163
(十六) 章楠的体质理论 .....	165
(十七) 石苇南的体质理论 .....	168
(十八) 周学海的体质理论 .....	170
三、体质病因学 .....	171
(一) 内因与体质 .....	171
(二) 易感性、“同气相求”与体质 .....	172
(三) 温病伏气与体质 .....	173
四、体质病机学 .....	176
(一) 关于“症”、“证”、“病”、“证”与体质的概念 .....	177
(二) 关于“质化”的问题 .....	178
(三) 体质与疾病常互为因果 .....	179
五、病理体质诊断学 .....	180
(一) 辨体质 .....	180
(二) 中医病理体质分型学说 .....	181
(三) 病理体质的诊断原则与方法 .....	183
(四) “两纲八要”辨体质 .....	193
(五) 辨病、辨证与辨体质 .....	197
六、病理体质形成原理略探 .....	203
(一) 元阴元阳与体质形成 .....	203
(二) 后天脾胃与体质形成 .....	211
(三) 其他因素与体质形成 .....	214
(四) 五种病理体质形成机理述要 .....	215
<b>第六章 治疗体质学</b> .....	<b>218</b>
一、关于调理体质的几个认识问题 .....	219
(一) 治病必求其本,本于体质 .....	219
(二) 急则治其症,缓则治其质 .....	220

(三) 辨质论治与随质加减 .....	221
二、调质六法 .....	222
(一) 正常质——平补阴阳强质法 .....	222
(二) 燥红质——滋阴清热润质法 .....	223
(三) 迟冷质——壮阳祛寒温质法 .....	224
(四) 倦眊质——益气生血健质法 .....	225
(五) 腻滞质——除湿化滞利质法 .....	226
(六) 晦涩质——行血消瘀活质法 .....	227
三、八法之体质宜忌 .....	228
(一) 补法 .....	228
(二) 温法 .....	230
(三) 清法 .....	230
(四) 消法 .....	231
(五) 汗法 .....	231
(六) 吐法 .....	232
(七) 下法 .....	232
(八) 和法 .....	233
四、方药之体质宜忌 .....	233
五、体质与治疗反应 .....	235
六、辨质论方 .....	236
(一) 解表剂 .....	236
(二) 泻下剂 .....	237
(三) 清热剂 .....	238
(四) 祛暑剂 .....	239
(五) 温里剂 .....	239
(六) 补益剂 .....	241
(七) 固涩剂 .....	242
(八) 安神剂 .....	243
(九) 理气剂 .....	244
(十) 理血剂 .....	245
(十一) 祛湿剂 .....	246
(十二) 祛痰剂 .....	246
(十三) 治燥剂 .....	247
(十四) 其他方剂 .....	248

<b>第七章 体质食疗学</b> .....	249
一、中华饮食文化概述.....	249
(一) 中国哲学中的“天人观”与中华饮食文化.....	249
(二) “气一元论”与中华饮食文化.....	251
(三) 《周易》与中华饮食文化.....	252
(四) 中华饮食文化崇尚“顺应自然”、“恬憺虚无”.....	253
(五) 中华饮食融营养、美味、强身、美容、治病于一炉.....	254
(六) 中国传统食疗学的历史经验与人类饮食史述要.....	255
二、病从口入新解.....	260
(一) 进食过量.....	260
(二) 烹调技术不当.....	261
(三) 饮食不合体质.....	262
三、各型体质的食养食品与食谱举例.....	262
(一) 正常质用平补阴阳强质法.....	263
(二) 燥红质用滋阴清热润质法.....	263
(三) 迟冷质用壮阳祛寒温质法.....	266
(四) 倦眊质用益气生血健质法.....	270
(五) 腻滞质用除湿化滞利质法.....	273
(六) 晦涩质用行血消瘀活质法.....	276
四、新世纪的饮食新理念.....	278
(一) 食物能治病.....	278
(二) 西药、中药与家常菜.....	281
(三) 食补、食泻与食毒.....	283
(四) 药害不如食害.....	284
(五) 饮食的医误与自误.....	285
(六) 吃水果不等于吃维生素 C.....	286
(七) “吃冰”害人非浅.....	287
(八) 调味品也是药.....	288
(九) 冬令防误补.....	290
(十) 水与体质.....	290
(十一) 慢性病为何久治难愈.....	291
五、烹饪技术要革新.....	294
六、几种常见病的体质食疗举例.....	296
(一) 放眼将病未病时.....	296

(二) 疲劳与慢性疲劳综合征 .....	298
(三) 动脉粥样硬化与冠心病 .....	299
(四) 恶性肿瘤 .....	300
(五) 糖尿病 .....	301
(六) 胃炎与胃十二指肠溃疡病 .....	303
(七) 妇女带下 .....	304
(八) 感冒与咳嗽 .....	305
(九) 哮喘病 .....	306
(十) 功能性便秘与腹泻 .....	307
(十一) 孕妇、产妇的食养 .....	309
(十二) 失眠 .....	310
(十三) 肾虚的病因病机与食养 .....	311
七、常用食物的性味、主要功能与体质宜忌 .....	317
(一) 燥红质宜食食物 .....	318
(二) 迟冷质宜食食物 .....	328
(三) 倦眊质宜食食物 .....	335
(四) 腻滞质宜食食物 .....	343
(五) 晦涩质宜食食物 .....	345
八、体质食养是 21 世纪人类饮食发展的方向 .....	346
<b>第八章 气质体质学</b> .....	<b>349</b>
一、概述 .....	349
(一) 气质与气质学说简介 .....	349
(二) 气质分型学说简介 .....	351
(三) 气质体质学简介 .....	354
二、气质体质学研究的主要内容 .....	358
(一) 科学相面术与科学相手术 .....	358
(二) 气质血型学 .....	364
(三) 犯罪(行为)与气质体质学 .....	366
(四) 性别与气质体质学 .....	368
(五) 年龄与气质体质学 .....	371
(六) 疾病与气质体质学 .....	374
三、研究气质体质学的意义 .....	375

<b>第九章 人体体质学研究的思路与方法学探讨</b> .....	378
一、探讨中国传统思维方式在中医体质学说中的反映 .....	378
(一) 关于直觉领悟问题 .....	378
(二) 关于实用科学形态问题 .....	379
(三) 关于归纳推理与演绎推理问题 .....	380
(四) 关于中医学理论体系中的术语与概念问题 .....	381
二、从当代若干科学哲学和横断科学观点探讨人体体质学的研究思路 .....	382
(一) 从还原论与系统论的辩证统一探讨研究思路 .....	382
(二) 从结构主义某些方法论探讨体质功能态的研究思路 .....	383
(三) 从耗散结构理论探讨研究思路 .....	384
(四) 探讨人体体质学的潜科学性质 .....	384
(五) 东西方传统思维方式的汇通,为人体体质学的发展展示了非常乐观的前景 .....	385
三、人体体质学研究的具体方法探讨 .....	386
(一) 必须多学科协作 .....	386
(二) 经典的宏观方法与现代的微观技术相结合 .....	387
(三) 定性研究与定量研究相结合 .....	387
<b>第十章 人体体质学、体质病理学与体质食疗学的历史意义</b> .....	389
一、伤寒学派 .....	389
二、河间学派 .....	389
三、攻邪学派 .....	390
四、易水学派 .....	390
五、丹溪学派 .....	390
六、温补学派 .....	391
七、温病学派 .....	391
八、人体体质学学派 .....	392
<b>第十一章 实验研究述要</b> .....	394
一、常体、寒体和热体的实验研究 .....	394
(一) 本研究的思路与体质分型方法 .....	395
(二) 实验方法 .....	395
(三) 实验结果 .....	396
(四) 若干自然人群中常体、寒体和热体的调研情况 .....	398
(五) 讨论 .....	399

二、内燥与内湿的实验研究	400
(一) 以中医燥湿理论为指导的实验研究	400
(二) 复制内燥与内湿动物的方法与肉眼观察结果	400
(三) 各分题组实验方法与结果	401
(四) 讨论	406
(五) 本实验研究的意义及建议	407
三、“急病及肾”的病理研究	408
(一) 实验方法	408
(二) 实验结果	410
(三) 讨论	411
(四) 结语	413
四、肾虚证的食疗研究	414
(一) 实验方法	414
(二) 实验资料	414
(三) 实验结果	415
(四) 讨论	417
五、白种人和黑种人的体质类型研究	417
(一) 方法	418
(二) 结果	418
(三) 讨论	423
附录	427
主要学术著作参考目录	427
(一) 概述	427
(二) 中医病理学系列	427
(三) 体质病理学与体质食疗学系列	428



# 绪 言

## 一

1977年,在中医与中西医结合的领域内,我开始了对体质病理学的研究。在此后的14年里,经过不断深入的研究、提高和完善,于1991年完成并出版了《人体体质学——理论、应用和发展》。今天又出此新版。就西方医学而言,人体体质学是继Virchow细胞病理学学说、巴甫洛夫高级神经活动学说和Hans Selye应激学说等问世后的一种新学说;就中医学而言,则为明清温病学派以后形成的一个新学派。这个新学派预示着医学将在整体化与个体化原则上迈进一大步,将使人类更好地认识自己,把握自己,从而改善自己。

## 二

1829年,歌德曾向埃克曼讲过:“人是一个糊涂生物,他不知从何处来,往何处去。他对这个世界,而首先对于自己,所知甚少。”但“人是天生的猜谜者。他惊奇的目光所至,无处不是谜,而他置身于其中的宇宙就是一个永恒之谜。可是到头来,他总是发现,最大的谜还是他自己。人的心灵神游于四海之外,最后又回到自身,对世间这最奇妙的现象凝神思索”。

事实的确如此。当人类演化为高级动物之后,其根本问题仍然是如何依靠本能,适应环境,维持个体生存与种族繁衍。为了前者,需要衣食住行;为了后者,需要两性和谐。故古人说:“食、色,性也。”求得个体生存是基础。又说:“民以食为天。”然后,力求种族获得蔓延。但十分遗憾,迄今为止,人类对食、色本能仍“所知甚少”。

人对食的问题在很大程度上仍然是盲目的。现代营养学家注重于食物的化学成分,很少研究不同体质的人该吃什么,不该吃什么。虽然,已知有些病与吃有很大关系,流行病学调查已表明,60%的女性肿瘤和40%的男性肿瘤与饮食有关,冠心病和中风与食物中所含的胆固醇有关,但不少人还是随心所欲地“饱口福”。至于性,仍然由宗教和世俗观念统治着,一方面它仍是一个传统的禁区,另一方面则“以妄为常,醉以入房”,“不知持满,不时御神”,“逆于生乐”而百病丛生。如此等等,不一而足。难怪奥托要呼吁:“那些被称