

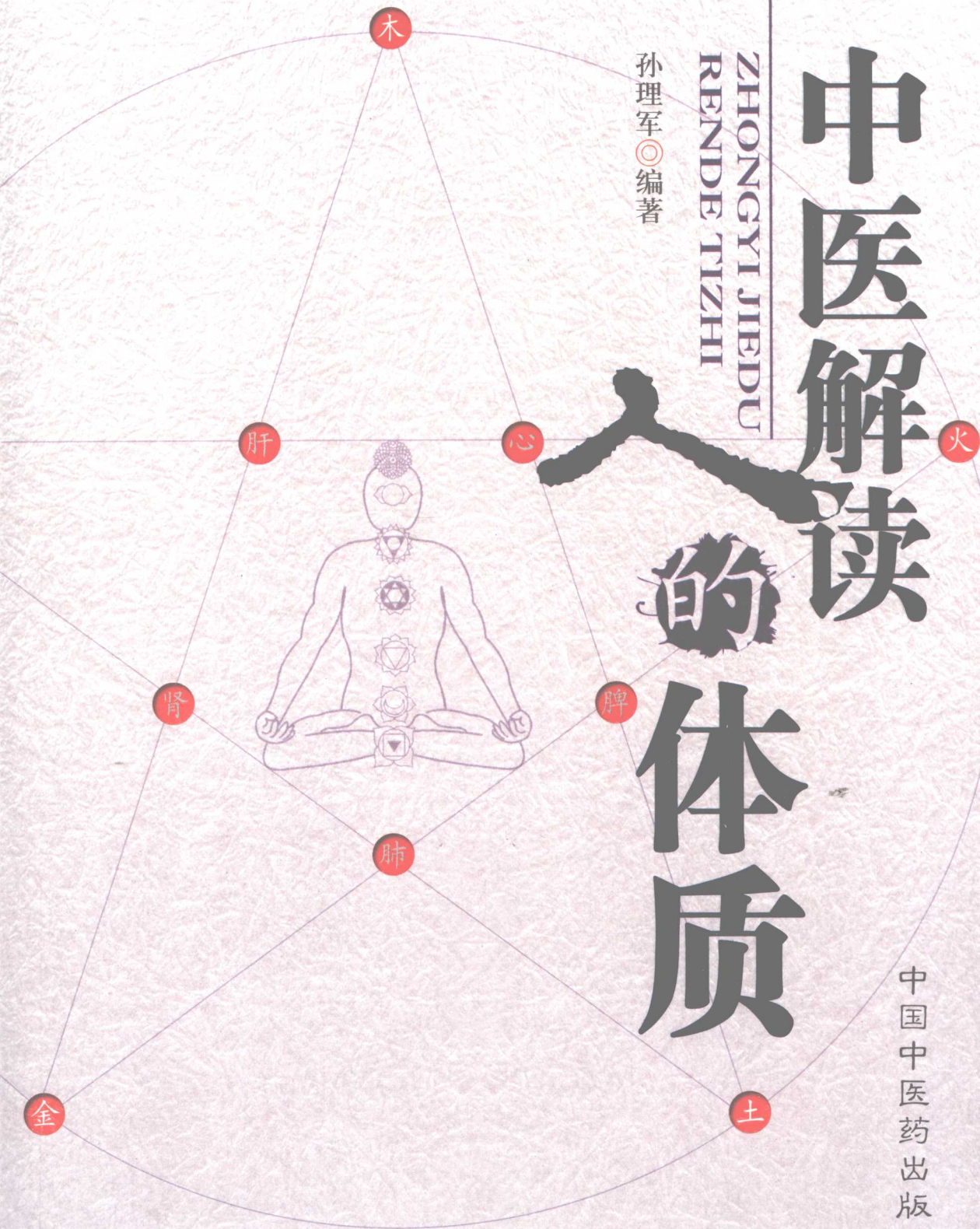
# 中医解读

ZHONGYI JIEDU  
RENDE TIZHI

孙理军◎编著

# 的 体质

中国中医药出版社



中医解法

体质



# 中医解读人的体质

孙理军 编著  
张登本 审定

中国中医药出版社  
· 北 京 ·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

中医解读人的体质/孙理军编著. —北京: 中国  
中医药出版社, 2008.10 (2009.4 重印)  
ISBN 978 - 7 - 80231 - 453 - 5

I. 中… II. 孙… III. 中医学: 体质学 - 研究  
IV. R2 Q983

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 119242 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码 100013  
传真 64405750  
北京鑫正大印刷有限公司印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 787 × 1092 1/16 印张 14.5 字数 247 千字  
2008 年 10 月第 1 版 2009 年 4 月第 2 次印刷  
书号 ISBN 978-7-80231-453-5

\*

定价 26.00 元  
网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有质量问题请与本社出版部调换  
版权专有 侵权必究  
社长热线 010 64405720  
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153  
书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

## 序

体质是人类生命过程中的主要表现形式和客观存在，自从有了研究人类生命规律的学科以来，无论是发生于东方的医学科学还是西方的医学科学，都毫无例外地将体质纳入其中而予以重视，但是将其从生命科学中予以分化并作为一门独立学科进行专项研究则是近些年的事情，中医体质学则更晚近一些。

《中医解读人的体质》（以下简称《解读》）是近些年来对人体体质颇全面、系统而深刻的解读，字里行间充分体现了孙理军教授勤勉、凝重、一丝不苟的治学态度，展示了作者广博、厚实、长期积淀的医学功底。孙理军教授不但对《内经》、《难经》等经典论著颇有感悟，而且对中医基础理论的研究也不乏真知灼见，这都为其涉足中医体质学领域研究并完成《解读》这一著述蓄积了相应的知识能量，并在其论著中得到了全面的展示。当我一气读罢该书的全部内容，不由得不为她在中医体质学领域取得的成就而高兴，不由得不为她纵横捭阖、娴熟地驾驭古今中西有关体质领域文献的能力和技巧而钦佩，使我感触更深刻的是《解读》卓有成效地处理了中医体质学中几个至关重要的学术问题，反映了其研究的突出成果和创新之处。

其一，恰当地处理了“心理活动”及其在“中医体质学”中的地位。如何对待有关“心理活动”的相关内容，是中西医“体质学”最大的差异。由于西方体质学将心理活动另辟独立学科而专项研究，中医体质学和其他任何一门携带中华民族传统“文化基因”的学科一样，都必然地存在着无法抹去的、民族传统“文化基因”所赋予的“指纹图谱”和烙印。正如《解读》中所言，心理活动是人类区别于其他生命体最重要也是最显著的机能，同时心理活动也是人类多种生理机能的综合表现，更是人类有别于其他生命体的显著特征，如果将心理活动的内容从中医体质学中剔除出去，那就等于否认心理活动是人的生理机能。只要我们认真地解读西方体质学和心理学知识后就不难发现，两者仅仅是研究的角度有别而已，其中的内容和字里行间，常常是你中有

我，我中有你，水乳交融，互相交叉，可分而不可离的关系。假如将“心理活动”的全部内容完完全全地从中医体质学知识中剔除而只言形体结构和机能状态，那会使中医体质学研究的对象成为没有思想、没有情感、没有心理活动的“植物人”的体质状态。《解读》通过形态结构、生理机能和心理活动方面综合的相对稳定的特征三方面界定中医体质概念的内涵，也就充分凸显了中医体质学所携带的中华民族传统文化所赋予的“文化基因”，同时也表达了民族传统文化“形神合一”的理念。

其二，巧妙地诠释了古今体质分类繁复的疑窦。自《黄帝内经》开创了体质的“阴阳分类法”、“五行分类法”、“脏腑分类法”、“体态分类法”、“心理特征分类法”、“地域分类法”等6类分型方法至今，对待体质的分型仍然无法达成共识。何以至此？孙理军教授在充分研究古今中外体质分型的相关资料后于《解读》中作出了让人信服而合理的回答。认为产生如此众多、很难统一、繁杂难表的分类方法及体质类型的根本原因，正是体质的客观存在并需要研究的意义之所在。哲学家们常常以“院子里找不出两片完全相同的叶子”为例，论证事物的差异性原理。人类的体质也正是如此，在临床实践中，即是单卵双胞胎的姐妹（或兄弟），她（他）们的体质类型尽管极其相似，但却不能完全等同，无论是心理活动、生理机能，还是在发病过程中对相同邪气的易感性，感邪之后机体的反应性，乃至疾病过程中的证候类型、临床表现，以及对治疗药物的反应性等方面均有差异。产生这样结果的根本原因就是个性体质特征使然。如若从体质学的角度审视古今中外有关体质分类方法及其分类类型繁杂性的特征，就必然会觉得这一切都是在意料之中。《解读》用四两拨千斤的文字技巧，以“体质具有个体化特征”的高度概括，畅达、明晰地诠释了古今体质分类繁杂而无法统一的疑窦。

其三，有效地表达了中医体质学理论的临床应用。中医体质学是中医学新兴的重要分支学科和重要组成部分，其内容源于现有的中医学，但却又明显地高于中医学，其有更高层次的理论性和指导性。如何使其更有效地为人类健康事业服务，这不但是中医体质学研究者们工作的目标，同时又是该研究领域之外人们关注的焦点。对此，《解读》运用其睿智的思维视角，恰当地予以解决。因为随着中医学发展的步伐，随着中医体质学研究的深入，促使中医临床学科的诊治思路必然会步入一个新的层面，从而产生了辨体、辨证、辨病“三辨论治”的临床思维模式和应用形式。“三辨论治”更能凸显中医治病的个性化学科特征。

体质的个体差异必然导致发病个体反应性的不同，不同个体反应性的不同也必然产生疾病在个体症状、体征，甚至实验室理化指标的差别，也必然会影响对个体疾病的诊断，以及患病个体对相同药物、相同治疗方法的反应性（即疗效）。因而针对具有不同体质特征的患病个体采用不同治疗的思路，不仅是“三辨论治”的精髓，也是中医临床治病的优势所在，对此，该书在“体质与疾病的发生和演变”、“体质与疾病的治疗”章中予以了合理的，也是实事求是的研究和解决。

“圣人不治已病治未病”（《素问·四气调神大论》），这是中医学自古至今高扬的旗帜，也是《中医解读人的体质》研究的终极目标。该书通过大量的文献研究，突出了体质个性化特征在养生中的地位和意义，也必然地形成了因人制宜“辨体养生”的重要思路。

以上几点是我在认真读罢《中医解读人的体质》一书后油然而生的感言，虽然未能全面展示该书的全貌，但却使我对未曾涉猎的领域有所认识和体悟。

陕西中医学院张登本谨识于咸阳  
2008年6月

## 编写说明

中医体质学是20世纪70年代以后，由王琦教授作为开拓者逐渐形成和发展起来的将基础与临床紧密结合的新兴的交叉学科，其把人体和疾病的共同规律和个体特异性相结合，涉及中医理论和临床的许多基本命题，是中医学理论体系的重要组成部分。其独特的理论贯穿在中医学的生理、病理、诊断、治疗、养生等各个方面，既是养生防病的理论依据，又是个性化诊疗的理论基础。其强调以人为中心，强调辨证论治的实质是辨别病人体质的差异与动态变化，对于从整体上把握个体的生命特征和疾病发生发展变化规律，提高临床治疗效果和健康水平发挥着独特的重要作用。随着现代医学模式从生物医学模式向社会-心理-生物医学模式的转变，医学发展由以“病”为中心向以“人”为中心转变，诊疗方式也从群体医学向个体医学转变，由重视“人之所病”向重视“患病之人”转变，由“治病”向“防病”转变，人类生命过程的特殊规律以及人群中个体间的差异性成为生命科学关注的重要话题，也成为中医学研究的一个十分活跃的领域。

中医体质学作为一门独立发展的新兴学科，为生命科学提供了新的认识体系，为中医理论的创新、发展和突破奠定了基础，提供了范式。但其内容近几年来才逐渐进入中医基础理论教材，而且只是作为其中一章或一节简单地予以介绍。大多数中医药工作者对其缺乏系统的了解和必要的认识，在中医理论的学习和临床应用中常感所学不足。2005年8月，王琦教授主编出版了高等中医药院校创新教材《中医体质学》，笔者有幸参加了该教材的编写工作。在王琦教授的指导下，对中医体质学有了较多的学习和体会，遂萌发了编写《中医解读人的体质》一书的想法。本书以系统性、通俗性、实用性为原则，结合中医学知识结构的特点，在系统介绍中医体质学相关知识的同时，着重阐述其基本理论、基本原理和基本原则与方法，逐步为临床应用做好铺垫，尽可能地勾勒出中医体质学的基本脉络和精髓，使那些想要了解其中主要内容而又无暇广泛浏览相关知识的志士仁人，能够迅速而全面地掌握中医体质理论



的基础知识与基本技能，把握中医体质学的要旨大意、辨识方法和应用要点，为拓展中医脏象理论，深化对病因与证候的认识，实现对中医学理论和临床的延伸与创新，了解中医对体质相关性疾病和疑难病辨治和预防的优势，掌握和应用中医体质学理论指导临床和科研工作，实施个性化诊疗，开展亚健康状态调整，促进与其他学科的交融奠定基础。

本书从九个方面构建其框架，凸现了中医体质学“形神合一”、“先后天合一”、“天人合一”的基本特征和整体认识理念。其一，简要介绍了体质及相关概念，体质的特点和表现形式，中医体质学的形成、发展，以及中医体质理论的构建方法和主要内容及意义。其二，提要性地解读了中医体质学的哲学基础，指出中医体质学以精气、阴阳、五行哲学思想为指导认识体质现象，形成了独特的体质理论，确立了脏腑经络、精气血津液的生理学基础，并深刻剖析了体质实际上是因脏腑经络、精气血津液的盛衰偏颇而形成的个体特征，体质是对于脏象理论的拓展与延伸。其三，体质禀受于先天，受制于后天，先后天多种因素构成了影响体质形成的内外环境，因此，本书以中医体质学禀赋遗传论、形神构成论、体质过程论、环境制约论的基本原理一线贯穿，深刻分析了影响体质形成的内外环境因素及体质演化的条件和一般规律。其四，体质现象多种多样，错综复杂，为了执简驭繁地认识体质现象，把握个体体质的差异规律及其特征，本书介绍了体质分类的依据和《内经》以降历代医家关于体质分类的方法及各类型体质的特征。其五，体质构成要素是体质差异性所反映出的必要的、可测定的“分析单元”，是评价体质状况的基本要素和反映体质状况的标志，故而本书以体质的构成要素和体质状况的评价指标为基础，畅述了辨体原则和常见体质类型的辨析。其六，体质的差异性影响着个体对自然、社会环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，是决定疾病发生、发展变化和转归预后的深层次决定因素，为了深入理解疾病发生的基本原理，阐释疾病的演变规律，指导对疾病的辨证、治疗和养生康复，本书就体质与正气、体质与证候的关系进行了界定，就体质与病邪的易罹性、体质与潜在的发病倾向性、体质与病机的从化、体质与疾病的传变和转归等相关问题进行了重点论述。其七，提纲挈领地介绍了辨体论治的基本思路和基本方法，将辨体、辨病与辨证有机结合，举临床辨体调治疾病的验案，突出了三辨论治的综合应用在疾病治疗中的重要意义。其八，条分缕析、要言不烦地论述了辨体养生、预防和康复的基本原则与方法，凸现了中医体质学在养生、亚健康与疾病预防和疾病康复等方面所具有的明显优势。其九，对中医体质学的研究成果进行了系统总结，简要指出了中医体质学研究

中存在的问题，并扼要分析了中医体质学今后的研究方向与任务，以期促进中医体质学说研究的深化。

本书可为广大中医药院校在校本科生、研究生、西学中学员，以及中医临床工作者和中医药爱好者学习中医体质理论提供简要系统的参考。本书在形成过程中，汲取了《内经》以降历代医家体质研究的方法及其成就，浸渍着王琦、匡调元等众多学者近30年以来研究中医体质学的智慧和结晶。本书作为作者十几年来学习、研究、传授中医体质学的心得体会，在撰写过程中，虽然殚精竭虑，不敢有丝毫的懈怠，但仍因才力所限，难尽人意之处肯定有之，敬祈读者不吝赐教。

编 者

2008年6月于咸阳

# 目 录



第 一 章 体 质 学 说 的 基 础 理 论

## 目 录

一、体质及相关概念的中医解读 .....	1
(一)体质的概念及其特征 .....	2
(二)体质与人格、气质、性格、素质 .....	4
二、体质的特点和表现形式 .....	8
(一)体质的特点 .....	8
(二)体质的表现形式 .....	10
三、中医体质理论的形成和发展 .....	12
(一)中医体质理论的形成 .....	12
(二)中医体质理论的发展 .....	17
四、中医体质理论的构建方法 .....	23
五、了解中医体质理论的现实意义 .....	30
(一)中医体质理论的主要内容 .....	30
(二)了解中医体质理论的目的和意义 .....	31
六、解读中医体质理论的哲学基础 .....	35
(一)阴阳学说与体质 .....	36
(二)五行学说与体质 .....	38
七、体质与脏象理论的关系 .....	40
(一)脏腑经络与体质 .....	40
(二)精气血津液与体质 .....	42



八、体质的形成和演化 .....	45
(一)影响体质形成的因素 .....	45
(二)体质的演化条件和规律 .....	60
九、中医对体质类型的认识 .....	63
(一)体质分类的依据 .....	63
(二)体质分类的方法及各类型体质的特征 .....	67
十、中医对体质状况的辨析 .....	105
(一)体质构成要素的中医解读 .....	105
(二)中医对体质状况的评价 .....	110
(三)中医辨体原则 .....	111
(四)常见中医体质类型的辨析 .....	112
十一、体质对疾病发生和演变的影响 .....	118
(一)体质与疾病的发生 .....	118
(二)体质与疾病的演变 .....	124
十二、体质理论在疾病治疗中的指导作用 .....	134
(一)辨体论治是中医治疗疾病的重要环节 .....	134
(二)辨体与辨病和辨证的结合是中医治疗疾病的基本思路 .....	143
(三)三辨论治综合应用验案举例 .....	147
十三、依据体质理论指导养生、预防和康复 .....	158
(一)体质与养生 .....	158
(二)体质与亚健康状态及疾病的预防 .....	166
(三)体质与康复 .....	171
十四、中医体质学的研究现状与展望 .....	176
(一)中医体质学的研究现状 .....	176
(二)中医体质学的研究展望 .....	193
附:近十年中医体质学研究论文题录 .....	200
参考书目 .....	217



## 一、体质及相关概念的中医解读

体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式，是中医学关注的重要话题。人类既有脏腑经络、形体官窍、精气血津液等相同的形质和功能活动，也有神、魂、魄、意、志以及喜、怒、悲、思、恐等相同的心理活动，这是人体的生理共性，反映了人体生命活动中带有共性的普通规律。但不同的个体是有差异的，这种差异，既有因生存空间上存在的自然地域性差异而形成的群体差异，又有在相同的生存空间因禀赋、生活方式、行为习惯的不同而形成的个体差异；既有不同个体间的差异，又有同一个体在不同生命阶段的差异。这是人体的生理特殊性，它通过人体形态、机能、心理等各个方面的差异性表现出来，这种个体在生理上的身心特性便称之为体质。体质影响着人对自然、社会环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，以及发病过程中对某些致病因素的易感性和病理过程中疾病发展的倾向性等，进而还影响着个体对治疗、养生、预防等措施的反应性，从而使人体的生、老、病、死生命过程，带有明显的个体特异性。重视个体的体质差异及其对健康与疾病的影响是中医学的一大特色。

中医体质学具有悠久的历史渊源和丰富的内涵，其独特的理论贯穿在中医学的生理、病理、诊断、治疗、养生等各个方面，涉及中医理论和临床的许多基本命题，是中医学理论体系的重要组成部分。体质学说既是养生防病的理论依据，又是个性化诊疗的理论基础，中医学的“因人制宜”，强调在诊治预防疾病时要充分考虑不同个体的体质差异。随着现代医学模式从生物医学模式向社会-心理-生物医学模式的转变，医学发展由以“病”为中心向以“人”为中心转变，诊疗方式也从群体医学向个体医学转变，由重视“人之所病”向重视“患病之人”转



变，由“治病”向“防病”转变，人类生命过程的特殊规律以及人群中人体间的差异性成为生命科学关注的重要话题，也成为中医学研究的一个十分活跃的领域，因此，人类对个体的研究将进入一个新的时代。中医体质学把人体和疾病的共同规律和个体特异性相结合，把人体形态、机能的特异性和心理特征的特异性相结合，以整体观念和辨证论治为基本特点，强调以人为中心，深入揭示生命现象与规律，强调辨证论治的实质是辨别病人体质的差异与动态变化，对于进一步从整体上把握个体的生命特征和疾病发生、发展变化规律，提高临床治疗效果和健康水平将发挥其独特的重要作用。

## （一）体质的概念及其特征

体质，是表述个体特性的专有名词，在中医学文献中，和体质相关的，用于说明个体特性的术语有过几种不同的用语。《内经》为“体质”一词之源，常用“形”、“质”、“素”、“态”等以表述体质之义，如《灵枢·阴阳二十五人》中所云“五形之人”，《素问·厥论》中所云“此人者质壮”，《素问·调经论》所说“是人者，素肾气胜”，《灵枢·通天》所言：“凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不等”，并说有“五态之人”等，不仅表述了人体外部形态特征的差别，也指出了机体功能状态的不同。此后，历代医家在《内经》的基础上，提出了不同的用语，如汉代张仲景的《伤寒论》中使用含有“体质”之意的“家”字，如“衄家”、“亡血家”、“汗家”等，说明个体间的差别。唐代孙思邈的《备急千金要方》以“禀质”言之，宋代陈自明《妇人大全良方》称之为“气质”；南宋无名氏《小儿卫生总微方论》称之为“赋禀”，明代赵献可称之为“气禀”。张介宾在以“禀赋”、“气质”而论的同时，最早明确提出“体质”一词，他在《景岳全书·杂证谟·饮食门》中说：“矧体质贵贱尤有不同，凡藜藿壮夫，及新暴之病，自宜消伐。”此后清代徐灵胎、尤在泾称“气体”、“形质”，并与“体质”混用，自叶桂、华岫云、吴鞠通等所编撰的医著中，又相继直称“体质”，且多按“质”论治。陈复正的《幼幼集成》说：“奈今之小儿，体质元气更不及前”，俞根初的《通俗伤寒论》说：“凡太阳伤寒，其邪有但传少阳、阳明，有不传少阳阳明，越传三阴者，各随其人之体质阴阳，脏腑寒热……”可见，至此人们渐趋接受“体质”一词，普遍用于表述不同个体的生理特殊性。然而，关于“体质”一词的内涵，古代医家却未予以阐明。

近20年来，随着中医体质学研究的深入，基于中医学对体质问题



的经典论述和中医学理论体系的基本特点，中医学将体质的概念表述为：体质是指人类个体在生命过程中，由遗传性和获得性因素所决定的表现在形态结构、生理机能和心理活动方面综合的相对稳定的固有特性。也就是说是人群及人群中的个体，禀受于先天，受后天影响，在其生长发育和衰老过程中所形成的与自然、社会环境相适应的相对稳定的人体个性特征，它通过人体生理、病理的差异现象表现出来。在生理上表现为机能、代谢以及对外界刺激反应等方面的个体差异性，病理上表现为对某些病因和疾病的易感性或易罹性，以及疾病发生、发展、传变转归中的某种倾向性，具有先天遗传性、个体差异性、群类趋同性、相对稳定性、动态可变性及逐步可调性等特点。每个人都有自己的体质特点，这些特点或隐或显地体现于健康或疾病过程中。

中医学的体质概念，有两个方面的基本特征：其一，强调先天禀赋和后天调养对体质形成的影响。先天因素是人体体质形成的重要基础，决定了体质的相对稳定性和个体体质的特异性，后天调养可影响体质发生强弱变化，以及体质类型的改变，先后天多种因素构成影响体质的内外环境，共同作用于人体，形成了个体不同的体质特征。其二，突出中医学“形神合一”的生命观和“天人一体”的自然观，充分体现出中医学整体观念这一基本特点。“形神合一”是生命存在和健康的基本特征，神由形所生，依附于形而存在，形是神活动的物质基础和所舍之处；神是形的功能表现和主宰，神作用于形，对人体生命活动具有主导作用，能协调人体各脏腑的生理功能。形壮则神旺，生命活动正常；形弱则神衰，生命活动异常；形体衰亡，生命便告终结。正如张介宾《类经·脏象类》所说：“形神兼备，乃为全体。”健康与否的判定依据就在于人体形态结构、生理功能和精神心理三个方面是否处于完好状态。基于中医学“形神合一”的人体观、生命观和健康观，中医学体质概念之“体”，是具有生命活力的形体，即“形神合一”之“体”既包括形体要素，又包括心理要素。一定的形态结构必然表现出其相应的生理功能和心理特征，而良好的生理功能和心理特征是正常形态结构的反映，并具有相对的稳定性。二者相互依存，相互影响，在体质的固有特征中综合地体现出来。“天人一体”是生命存在的客观条件和必然规律。人是自然进化的产物，人生活在自然环境中，不仅与自然环境有着物质的同一性，而且自然环境中存在着人类赖以生存的必需条件，人体在能动地适应环境的过程中不仅维持着自身稳定的机能活动，而且体质状况也必然烙上自然环境因素的印迹，正如《医学源流论·五方异治论》所说：“人禀天地之气以生，故其气体随地不同。”人与人的构成了



人类社会，每一个人都生活在社会群体之中，人类既具有生物属性，又具有社会属性和思维属性，社会环境的不同可造成人们身心机能上的某些差异，所以，体质状况会烙上社会因素的印迹，如明代李中梓《医宗必读·富贵贫贱治病有别论》所云：“大抵富贵之人多劳心，贫贱之人多劳力……劳心则中虚而筋柔骨脆，劳力则中实而骨劲筋强。”可见，人类体质的形成和发展受自然、社会环境的制约，个体对社会和自然环境的适应能力及适应程度往往表现在其个体体质特征之中。因此，“天人一体”的自然观，在中医学的体质概念中得以充分体现。

## （二）体质与人格、气质、性格、素质

人与人很少相同，每个人不仅有其形态结构、生理功能上的特征，而且还具有心理活动的特征，中医学在“形神合一”的生命观和“天人一体”的自然观指导下，将个体在生理方面和心理方面的差异纳入中医体质的概念。但随着对人类认识的不断深入和科学的发展，学科也不断分化，从而形成了门类众多的学科，生理学和心理学两大人体机能学科随之形成，从而出现了与体质密切相关的人格、气质、性格、素质等概念。

### 1. 人格

人格是什么，不同的学科各有其所指的意义，而不同的心理学家则因理论观点的不同而赋予其不同的概念。多数的观点认为人格是指个体独特的、持久的心理或行为特征的综合，常决定整个心理面貌，显示出个体之间特定的行为和精神风貌上的差异，是个体心理行为差异性、个体化的核心因素和标志。人格是个体在与其所处环境交互作用的过程中形成的，是一种独特的身心组织，既有独特性，又是多面的、可缓慢变化的，反映了有特色的全面整体的个人和社会化的客体的持久统一的自我。人格的结构一般可分为三个方面：一是人格倾向，指人对社会环境的态度和行为动力特征，包括需要、动机、兴趣、理想、信念、价值观等。二为心理特征，主要指能力、气质、性格等。三为心理调节，如自我评价、自我感受与自我控制。可见，人格是由多种心理成分构成的一种多水平、多层次的完整系统，它们彼此紧密联系并相互影响。其中与中医学体质理论关系最为密切的是个性心理特征中的气质与性格等。

### 2. 气质

气质有现代心理学中的气质和中医学的气质之分。现代心理学中的气质相当于西方心理学中的“temperament”，是指人在进行心理活动时或在行为方式上表现出来的强度、速度、稳定性、指向性和灵活性等动





态性的人格心理特征。既表现在情绪产生的快慢、思维的灵活程度、情绪体验的强弱、意志努力的程度、情绪状态的稳定性、情绪变化的幅度及心理活动的内倾性和外倾性方面，也表现在行为动作和言语的速度与灵活性方面，是人的心理活动稳定的、与遗传有关的动力特征，是人格的内部心理气候。气质类型是指表现在一类人身上共有的或相似的心理特性的典型结合。气质类型的测度一般包括感受性、耐受性、灵敏性、兴奋性、向性和可塑性。人们通常沿用2000多年前古希腊“西方医学之父”希波克拉底的分类方法，将气质类型概括为多血质、黏液质、胆汁质、抑郁质四大类型。现实生活中，只有少数人属于这四种典型的气质类型，大多数人是介于各种气质类型之间的中间类型。就气质的心理特征而言，其一，它是人的心理活动的动力特征，主要指人的心理活动发生的速度，强度和指向性；其二，气质是一种天赋的个性心理特征，主要与先天性高级神经活动的类型和神经活动过程的特征有密切关系，并成为气质形成的生物学基础，也是个体的能力和性格形成的最佳的心理功能基础；其三，气质与其他个性心理成分相比，更多地与情感过程有密切的关系，心理活动发生的速度、强度和指向性主要是指情感过程所代表的不同差异性。气质具有独特性和稳定性，每个人气质不同，这是个性差异性的重要组成部分。一个人的气质特征，反映其个性特征和在不同情境的心理活动的反应与表现形式。

中医学的气质，又称气禀、气性、禀性。是指个体出生后，随着身体的发育、生理的成熟逐渐发展起来的心理特征，是个体在其生命活动过程中所表现出来的精神面貌、性格、性情的总和，包括性格、态度、智慧及现代心理学中的气质（temperament）和现代神经生理学中的某些内容。也是个体各种心理特征的总和，概括和反映了不同个体心理、行为特征方面的差异，与现代心理学中人格的概念更为接近。在古代文献中，往往气质、体质混称，如《灵枢·论勇》说：“勇士者，目深以固，长冲直扬，三焦理横，其心端直，其肝大以坚，其胆满以傍，怒则气盛而胸张，肝举而胆横，眦裂而目扬，毛起而面苍。”“怯士者，目大而不减，阴阳相失，其焦理纵……虽方大怒，气不能满其胸，肝肺虽举，气衰复下，故不能久怒也。”说明不同气质的人是以不同的脏腑形态结构和机能活动为物质基础的，不同的气质是不同个体内部功能活动的外在表现。人的心理特征与形构密切相关，正如张载在《正蒙·诚明》中指出：“形而后有气质之性。”王充在《论衡·无形》中指出：“气性不同，则于体不同”。因此，中医学中的气质包含在体质的范畴中，体质包括个体的形态结构、机能活动和心理特征，以“形神合一”