

匡调元人体体质学系列

辨质论治通识读本

中国式个性化诊疗

匡调元 著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



匡调元人体体质学系列

辨质论治通识读本

中国式个性化诊疗

匡调元 著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

辨质论治通识读本: 中国式个性化诊疗 / 匡调元著.
—北京: 中国中医药出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5132-3220-3

I . ①辨… II . ①匡… III . ①中医诊断学 ②中医治疗
法 IV . ①R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 055268 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 010 64405750

三河市鑫金马印装有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 12.5 字数 182 千字

2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3220-3

*

定价 39.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装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

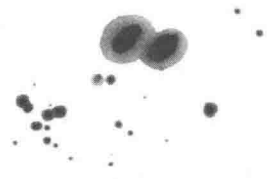
购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>



内 容 提 要

作者于 1977 ~ 1991 年间创立了体质病理学、体质食疗学与人体体质学。本书在此理论指导下重点讨论辨质论治的临床应用。这是中医学宏观的个性化诊疗原理，希望临床医生能正确掌握辨别人类体质类型的具体方法，然后以此“理”为立足点，独具慧眼治未病，进而选择正确的法、方、药、食治已病，借此提高临床疗效。

本书概念明晰，文字精练，列条细释，辅以图表而纲举目张，可供各级中医师临诊之参考，也可作为中医药院校体质治疗学之教材。

序

著名数学家华罗庚说过一句“读书当由薄到厚，再由厚到薄”的名言。我们一辈子读书，越读越多。有些人金屋之中藏了多少书连自己也数不清，到头来想想精彩的、核心的、规律性的经典原理却就是薄薄一本书那么多。民间有句话说：“真传一句话，假传一本书。”此话有点夸张。我将它改成：“真传几句话，发挥一本书。”著名中医学专家秦伯未先生于1959年写过一本《中医入门》，共八万六千字，要言不繁，十分精彩，到1984年9月印数已达721600册。《内经》也有一句名言说“知其要者，一言而终；不知其要，流散无穷”，本书说的也属于“要”。“水不在深，有龙则灵”，体质病理学是水中之“龙”。

我自1975年提出“中医体质学说”及“辨质论治”概念之后，近30余年来对人类体质问题进行了深入的研究，1977年发表了“体质病理学研究”，1989年出版了《体质食疗学》，1991年出版了《人体体质学——理论、应用和发展》，1996年出版了《中医体质病理学》，2001年出版了《体质病理学与体质食疗学实验研究》，2003年出版了《人体体质学——中医学个性化诊疗原理》，共约百万余言。这些著作对一位临床中医师及在读研究生而言，一时是难以卒读的，当然可以随着医疗、教学或科研工作的逐步深入而慢慢读。现在，我特意为他们将其浓缩成这本仅16万字左右的《辨质

论治通识读本》。

本书的主要特点有：

1. 精要地归纳了人体体质学、体质病理学及体质食疗学的基本原理，简化了传统的辨证论治，当有新意。这是中医学宏观的个性化诊疗原理。

2. 具体介绍了人体体质类型的诊断方法，让读者有效地用于临床，具有可操作性。

3. 按照体质分型学说对传统治法、治则及其代表性方剂、常用中药与寻常食物做了深入浅出的讨论，然后根据个性化诊疗原理举例说明常用中药及寻常食物的当用与不当用。

4. 书中黑体字为基本原理，熟读熟记而知其然，细读条释而知其所以然，临诊体悟，深入理解，以求灵活应用。

5. 人体体质学与体质病理学的理、法、方、药、食一线贯通，希望读者能一读就懂，一用就灵。再由此入门积累自己的经验体会，然后研读我的其他学术著作而更上一层楼。

我真诚地希望炎黄子孙能为振兴中医药事业，并使之走向世界作出自己的贡献。

最后，感谢中国中医药出版社热情接纳与精心编辑、出版，更愿听取大家的意见。

上海中医药大学 匡调元

2016年3月

I 概 论	1
一、宏观论	9
二、整体论	10
三、全息论	11
四、调控论	11
II 体质病理学基本原理	15
一、体质病因学	16
二、体质病机学	18
三、病理体质形成原理	23
四、两纲八要论体质	29
五、放眼将病未病时	36
(一) 面色异常	37
(二) 神倦乏力	37
(三) 身有痛处	37
(四) 大小便失调	38
(五) 怕冷怕热	38
III 病理体质诊断学	41
一、病理体质分型学说	42
(一) 正常质	43
(二) 晦涩质	44
(三) 臃滞质	45
(四) 燥红质	45
(五) 迟冷质	46

(六) 倦眊质	47
二、病理体质诊断方法	52
(一) 望诊	53
(二) 闻诊	59
(三) 问诊	60
(四) 切脉	65
IV 辨质论治法则	67
一、调理体质的几个原则	69
(一) 治病必求其本，本于体质	69
(二) 急则治其症，缓则治其质	70
(三) 辨质论治与随质加减	71
二、调质六法	72
(一) 正常质——平补阴阳强质法	72
(二) 迟冷质——壮阳祛寒温质法	73
(三) 燥红质——滋阴清热润质法	74
(四) 倦眊质——益气生血健质法	76
(五) 腻滞质——除湿化滞利质法	78
(六) 晦涩质——行血消瘀活质法	79
三、八法之体质宜忌	81
(一) 补法	81
(二) 温法	84
(三) 清法	84
(四) 消法	85

(五) 汗法	85
(六) 吐法	86
(七) 下法	87
(八) 和法	87
四、体质与治疗反应	88
V 辨质论方药	89
一、解表剂	90
二、泻下剂	91
三、清热剂	92
四、祛暑剂	94
五、温里剂	95
六、补益剂	97
七、固涩剂	99
八、安神剂	101
九、理气剂	102
十、理血剂	103
十一、祛湿剂	105
十二、祛痰剂	106
十三、治燥剂	107
十四、其他方剂	108
十五、小结	109
VI 辨质论饮食	117
一、辨质论饮食原理	118

(一) 天下一气论	118
(二) 药食同源论	120
(三) 药食同性论	120
(四) 药食同理论	122
(五) 药食同效论	123
二、辨质论食及食谱举要	124
(一) 燥红质用滋阴清热润质法	126
(二) 迟冷质用壮阳祛寒温质法	130
(三) 倦眊质用益气生血健质法	136
(四) 腻滞质用除湿化滞利质法	141
(五) 晦涩质用行血消瘀活质法	145
(六) 正常质用平补阴阳强质法	148
(七) 关于食疗方的配伍与禁忌问题	148
三、食养与年龄、性别、地域及气象之关系	149
(一) 食养与年龄	149
(二) 食养与性别	151
(三) 食养与体形	153
(四) 食养与地理环境及气象条件	154
四、食物的烹调方法与成品形式	156
五、各型体质与食物宜忌举例	157
六、若干体质食养新概念	159
(一) 食补、食泻与食毒	159
(二) 药害不如食害	160

(三) 饮食的医误与自误	161
(四) 忌嘴有理	163
(五) 调味品也是药	165
(六) 冬令防误补	167
(七) 慢性病人为何久治难愈	168
VII 辨证、辨病与辨质论治	171
一、证、病与体质在人体内的统一	172
二、同病异治与异病同治病机探讨	173
三、辨证、辨病与辨质在临床诊疗工作中的运用	180
四、对 21 世纪中医药学理论研究的启示	181
跋	182
主要参考文献	184

I

概 论

人类关于体质的研究由来已久，中医学自《灵枢·阴阳二十五人》以后的历代医家都有所论述与发挥，惜都是零星的，分散的。直到1975年，笔者在“中西医结合途径探索”一文中才首先提出了“中医体质学说”及“辨质论治”的观点。随后半个世纪来，我对中、外体质学说进行了系统的研究，迄今已创立了一门“人体体质学”而屹立于世界医学之林。

在中国古代文献，特别是《内经》中，早已记载了不少关于人类体质的描述，这些描述对我们今天研究体质学仍有重要的指导意义和参考价值。

新中国成立之后，国内学者曾有过对《灵枢》中的体质与气质理论进行介绍的零星文章，但当时并未给予足够的重视。如曾昭着的《中国古代的“气质学说”与“体型学说”》文曾一般性地分析了阴阳二十五人与五态之人的意义，并结合巴甫洛夫学说进行对比研究。而后的数十年间，很少有人深入研究过中医的体质理论。直到1975年，我在“中西医结合途径之探索”一文中才明确提出了中医辨“质”论治的观点，并开始离开阴阳二十五人的体质分型传统，并指出：“从按体质论治来看，重视体质的观察也是中医临床的重要内容之一。如见阳虚患者常有自汗、畏寒现象，则发表之剂如麻黄之类宜慎用；阴虚患者有内热少津趋向，故燥热之药如附桂之类应当注意；痰湿之性黏滞难移，滋腻之品恐有留湿之虞，故熟地之类对痰湿偏盛者自当少用。中医学的这种体质学说是以直觉的、宏观的体态反应特征为基础的，而不是以微观的结构特征为基础的。”而且在该文“探异”一节中明确指出：“中医体质学说是西医理论中所没有的，这正是中医学的精华所在，也是我们创立新医理论的主要着眼点。”

1977年，我发表了“体质病理学研究”一文。该文较全面系统地论证了体

质学说中的以下几个主要问题：①明确提出了体质的概念。②对体质形成的主要机理及其物质基础进行了探讨，强调了遗传物质 DNA 的重要性。③根据体质的临床表现，提出了新的体质类型学说。根据中医生理学与病理学中关于阴阳、气血、寒热、虚实、燥湿等基本理论，将体质分成六型，即正常质、燥红质、迟冷质、腻滞质、倦痿质和晦涩质。这种分型既不同于阴阳二十五人，亦不同于西方的各种体质分型学说，是一种独特的功能性生物类型学分型（functional biotypology）。④对体质与病因、体质与发病的关系进行了原则性的病理学论述。⑤从体质学说出发，在对中医辨证论治进行了深入探讨以后，论证了中医特有的辨质论治原理，并对药物和食物的体质宜忌做了论证。

1980 年，我发表了《气象病理与体质病理》一文。该文进一步论证了体质概念中关于“这种特殊状态往往决定着他对某些致病因素的易感性”的观点，对中医学中“同气相求”原理做了阐发，并具体讨论了体质类型与外感六淫易感性的一般规律。

1981 年，我又在《论证的演生》一文中论证了体质概念中关于“这种特殊状态往往决定着他所产生病变类型的倾向性”的原理，提出了“势（tendency）”“病势（morbid tendency）”“质势（constitutional tendency）”“质化（constitutionization）”等新概念，并以临床习见的病理现象为例论证了“质化”的病机学意义。

1984 ~ 1985 年间，我在美国研究了白种人与黑种人的体质类型。结果表明：我于 1977 年以中国黄种人为观察对象时所提出的体质分型学说同样适用于白种人和黑种人，同时亦指出了由于东西方生活方式不同而应注意的问题。据此，我发表了《141 例五官科门诊病人舌象与中医体质类型观察》一文。

1986 年，我在“关于体质学研究若干问题”一文中再次强调了“证”与“质”和“体质”与“气质”的区别与关系；同年，在《路漫漫其修远兮，吾将上下而求索》一文中提出了创立“人体体质学（human constitutionology）”的

新建议；1988 年开始了动物实验研究。此后，又相继出版了《体质食疗学》《人体体质学——理论、应用和发展》《中医体质病理学》《中医体质病理学与体质食疗学实际研究》及《人体体质学——中医学个体化诊疗原理》等理论研究的专著。至此，已将东西方原有的体质学说从理论和实践上结合起来，将传统“辨证论治”深入到“辨质论治”上，并使其建立在现代科学，尤其是现代生命科学的坚实基础之上。这是一个庞大而复杂的系统工程，将来很可能引起生命科学的方向性变革。

在讨论“辨质论治”的具体内容之前，必须先明确“症”“征”“病”“证”与体质的概念。

“症”是患者的主观症状，往往是患者所感病痛之所在，是求医的直接原因，如咳嗽、气喘、腹痛、腹泻、头痛、惊厥、月经不调等。这是疾病的临床表现，中医与西医对不少“症”的描述是一致的。

“征”是体征，是医生检查患者时所发现的客观现象，如中医的脉象、舌象、皮疹、肿块等。在此，还应包括用现代科学方法检查所得的实验室检查结果，如心电图、脑电图、超声图及病理解剖学检查所见等。这是疾病的另一组重要表现。“症”与“征”都是具体的临床现象，医生必须透过这些现象去寻求疾病的本质。

“病”是疾病单元，是综合分析了“症”与“征”以后归类的结果，已有抽象概念的意义。西医有“病”的概念，如肺结核病、糖尿病、肾小球肾炎等，这是“以局部结构变化为主的定型反应形式”。中医也有“病”的概念，如伤寒六经分证之太阳病、阳明病等，杂病之百合病、狐惑病等。西医的“病”与中医的“病”是在两种不同的理论体系下形成的不同概念。

请参阅拙著《中医病理研究》。目前有不少医生对此概念不清，经常混淆。

“证”是中医学术思想中特有的概念，是辨证论治的主要临床依据。“证”是机体在致病原因和条件的作用下，整体体质反应特征和整体与周围环境（包括自然界与社

会)之间、脏腑经络与脏腑经络之间、细胞与细胞之间、细胞与体液之间相互关系紊乱的综合表现;“证”是生命物质在疾病过程中具有时相性的本质性的反映,是一种“以临床机能变化为主的整体定型反应形式”。

中医学的证具有下列特征:①整体性;②定型性;③定系性;④制约性;⑤时相性。这五项原则构成“证”的概念和中医方剂的组成原理,缺一项即不能全面反映“证”。离开了证的上述原理,用单纯的分析法研究中药与方剂将徒劳而无功。

根据上述原理,我提出了人类疾病新的发病原理——整体制约论。

“整体制约论”认为:疾病是人体因致病原因和条件的作用而发生的一个复杂的“正”“邪”相争的矛盾过程,这时机体内部及其与环境之间的相互关系发生了紊乱,一方面导致维持健康所必须的生理活动紊乱,另一方面又引起了人体抵抗致病原因和条件的一系列防御反应。

对此概念,我们要着重阐明以下几点:

(1)人与周围环境,包括自然界与社会,都处在一个共同的统一体中。

(2)人是一个整体,任何疾病都是整体性疾病,不能仅仅理解为局部细胞的疾病。

(3)在人体内,体液与细胞、细胞与细胞、脏腑经络与脏腑经络之间是相互依存,相互制约的,这种整体同步相关状态紊乱后即意味着疾病的发生。

(4)体质学说在发病学中具有重要意义。

(5)在疾病过程中可以产生各种各样的“证”。“证”是中医学中特有的概念。

(6)疾病是一个新的矛盾过程,有它的开始阶段、中间阶段及终末阶段,显示着发展的连贯性和相对的阶段性。疾病处于不同的阶段,具有不同的矛盾特征,各部分之间关系紊乱,即具有特定的内容。这是“证”的时相性。

(7) 疾病过程中一切病理变化必然要在代谢上、机能上及结构上反映出来，而且三者是辩证统一、相互制约的。疾病同时反映着整体机能性定型反应形式与局部结构性定型反应形式，它们都取决于共同的物质基础，即生命物质的病理性新陈代谢过程。实质上，中医是从“证”入手，通过针药来纠正其病理性代谢过程的，最后不仅调整了机能的紊乱，同时也促进了结构上的修复。

(8) 在人体内存在着一种由人体生命物质所特有的矛盾性决定的、从进化过程中所获得的自动控制能力，这是一种维持机体相对平衡的自限和自愈能力。“辨质论治”就是因人、因时、因地制宜，针对个体患者调整其各系统之间的具体紊乱，促进其自限与自愈机制，使之在新的水平上重新恢复相对平衡。

人类体质是人群及人群中的个体在遗传基础上，在环境影响下，在其生长、发育和衰老过程中形成的代谢、机能与结构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及其对某种致病因子的易感性，以及所产生病变类型的倾向性。

在这个定义中包涵了以下诸要点：

(1) 这里讲的是人类体质，不是别的什么生物的体质。

(2) 人类有群体体质，即人种学与个体体质之分，这里讲的主要是个体体质。

(3) 体质形成既与先天遗传相关，更与后天环境相关。

(4) 体质是可变的，随着其生长、发育和衰老过程而变化。

(5) 第一句讲体质生理学概念，第二句讲体质的病理学概念，包括体质与病因、体质与发病，而“质化”的涵义亦在其中。

(6) 我没有将个体气质特征加在其中，因为气质属心理学范畴，虽与体质密切相关，但彼此有别，如同物质与精神有别。

病理体质是健康与疾病之间的过渡状态，是将病未病与将愈未愈的状态。本人提出的病理体质是应该分型的，这与笼统所说的“亚健康”和“第三状态”概念是