

中医体质

辨识与调治

主编

邱晓堂 屈凯 程亚伟

主审

张永杰

ZHONGYI

TI ZHI

BIANSHI YU

TIAOZHI

· 平和体质
· 气虚体质
· 阴虚体质
· 阳虚体质
· 痰湿体质
· 湿热体质
· 气郁体质
· 血瘀体质
· 特禀体质



上海科学技术出版社

中医体质辨识与调治

主编

邱晓堂 屈 凯 程亚伟

主审

张永杰

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医体质辨识与调治 / 邱晓堂, 屈凯, 程亚伟主编.

—上海: 上海科学技术出版社, 2019. 7

ISBN 978-7-5478-4447-2

I. ①中… II. ①邱… ②屈… ③程… III. ①中医学—体质学—研究 IV. ①R2②Q983

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 083465 号

中医体质辨识与调治

主编 邱晓堂 屈凯 程亚伟

主审 张永杰

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 15

字数 220 千字

2019年7月第1版 2019年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-4447-2/R·1848

定价: 68.00 元

内容提要

本书围绕“国医大师”王琦提出的体质辨识学说,对九种体质的辨识要点、中医诊疗、合理用药、名医名方、饮食调理等展开论述,帮助临床中医师识别人群的个体化体质,正确参考名中医经验,运用中医特色调养或配合用药,起到治病防病的目的。

本书可供中医临床医师、中医院校在校师生,以及中医爱好者参考阅读。

编委会

主 编

邱晓堂 屈 凯 程亚伟

主 审

张永杰

副主编

王相东 张 鹏

编 委

(按姓氏笔画排序)

丁 一	王 珊	王青瑛	王郁金
王悦彤	邢文文	闫 颖	吴小翠
林 夏	耿碧竹	贾紫珮	徐慧星
谭从娥			

序 言

前几天,收到《中医体质辨识与调治》编委会撰写的书稿,请我为该书作序。看到书名,我内心一阵喜悦,因为我一直期待中医学领域能有一本由体质入手而研究健康养生的图书,以传承我国传统医学,促进人类健康进步。基于此,我即乐于为之。

教育学讲“因材施教”,医学讲“因病施治”,说的是一个道理,就是先要对欲施“对象”有充分的认识。我认为这是中医学需要研究、重视的首要问题和根本问题,也是体质学说的价值所在。中医学所说的体质主要指人体身心综合的个性特征。这一特征既受承于父母,形成于先天,又取决于后天,在人体生长发育过程中受到自身饮食营养、生活起居、精神情志以及自然、社会环境等多种因素的影响。这就决定了体质的特殊性和千差万别,但又并非杂乱无章、一团乱麻而不可知,需要进行研究分析、归纳整理,特别是建立在丰富的实践基础上。体质的分类方法是认识和掌握体质差异性的重要手段,中医学的体质分类,主要根据中医学阴阳、五行、脏腑、精气血津液等基本理论来确定人群中不同个体的体质类别。根据中医基本理论,结合临床体质调查将体质分为九种,即平和质、气虚质、阴虚质、阳虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质,这是中医的一大贡献和进步。本书详论中医体质的辨识与调治,非常具有现实意义。

先“识病”,再“治病”,体质学说和诊断学说是紧密联系在一起。体质学说同病因学、病机学、诊断学和养生学等众多学科密切地结合起来,才能用以

指导临床实践。正是由于体质的特异性、多样性和可变性,形成了个体的易感倾向、病变性质、疾病过程及其对治疗的反应等方面的明显差异。疾病过程中所表现出的种种差异,取决于个体的自身素质,个体对治疗措施的不同反应性很大程度上决定着疾病的发生发展变化、转归预后差异。个体体质不同决定了证候的不同,治法和方药当依据证候而有别。辨证施治是中医治疗学的灵魂,也是此书一以贯之的原则和方法,作者针对九种体质类别进行分析,针对其表现特征列出诊治方案,是本书的最大价值所在,相信会在临床实践中得到普遍推广和应用。

《中医体质辨识与调治》一书另一个价值和亮点,在于体质辨识为与体质相关的疾病预防、养生保健、健康管理提供了依据。作者明确提出了“体质调理”的理念,认为体质调理需多方面举措相配合,包括药物、精神心理和生活习惯等,这充分体现了中医“治未病”的思想,是“治未病”的有效方法和重要途径,有利于实施个体化诊疗,有利于提高国民健康素质,对于预防慢性非传染性疾病具有西医学所不可替代的重要作用。书中对调理措施的具体选择应用有着独到的看法,兼顾了患者的不同体质特征。如在饮食方面,体质偏阳者,进食宜凉而忌热;体质偏寒者,进食宜温而忌寒;形体肥胖者多痰湿,食宜清淡而忌肥甘;阴寒之体,饮食宜多食温补之品。在精神调理方面,要根据个人体质特征,采用各种心理调节方法,保持心理平衡,增进心理健康。如气郁体质者,精神多抑郁,故应注意情感上的疏导;阳虚者,精神多萎靡不振,神情偏冷漠,多缺乏勇气,应帮助其树立起生活的信心。

辨明体质,养生调理,科学施治,保持健康,是我理解的全书要义。串起来讲,体质应是由形态结构、生理功能和心理状态三个方面的差异构成,一定的形态结构必然产生出相应的生理功能和心理特征,良好的生理功能和心理特征是正常形态结构的反映,两者在体质的固有特征中综合地体现出来,而体质康健,就是人体在形态结构、生理功能、精神心理方面的完好状态。让我们和所有读者一起,朝着这个目标而努力!

徐理忠
己亥仲夏

前 言

随着社会的发展和进步,以人为本的理念越来越得到重视和弘扬,养生和保健成为人们普遍的追求,体质康健是幸福人生的首要条件,在这方面,中医学具有独特优势,越来越为人们重视和应用。中医体质辨识与调治,是在中医基础理论和优秀中医文化传承和创新的经验积累和临床总结的基础上,根据不同的体质,采用相应的防治措施和养生方法,以纠正和调节人体体质之偏,达到健康人生的目的。

《中医体质辨识与调治》在编写形式上对中医体质学说的不同体质的概念、体质分类、形成原因、形成机制、辨识要点、诊断量表、易患疾病、调理名方及名医经验等展开论述,在内容编排上通过研究不同体质类型与疾病的关系,突出体质的可调节性,从改善体质入手,为个体化诊疗提供了翔实的方案。书中还深入探讨了中医“形神合一”理论在“因人制宜”体质条件下的实践应用,贯彻中医学“治未病”的学术思想,通过改善机体调整其功能状态,结合不同体质进行辨识与调治,为人们从体质的角度防治疾病提供了理论依据和方法参考。

本书的编写过程中,得到了全国多所中医药院校及相关科研院所专家的关心指导,编者反复修改,数易其稿。对许多重要学术问题,编委会还多次组织会议进行研讨与论证,达成了比较一致的认识,使本书的质量得到了一定保

证。在出版的过程中,又得到了很多单位和人士热情的鼓励和无私的帮助,在此一并表示衷心的感谢!

编者

2019年4月

目 录

引言	001
----	-----

第一章 平和体质	011
----------	-----

· 概念	011
· 形成原因	011
· 形成机制	013
· 辨识要点	013
· 易患疾病	014
· 饮食调理	014

第二章 气虚体质	017
----------	-----

· 概念	017
· 形成原因	017
· 形成机制	019

· 辨识要点	019
· 易患疾病	020
· 中药调理	022
· 名方调理	027
· 中医特色调理	030
· 饮食调理	033
· 生活起居调摄	037

第三章 阴虚体质 039

· 概念	039
· 形成原因	039
· 形成机制	041
· 辨识要点	042
· 易患疾病	042
· 中药调理	046
· 名方调理	053
· 中医特色调理	060
· 饮食调理	064
· 生活起居调摄	067

第四章 阳虚体质 069

· 概念	069
· 形成原因	069
· 形成机制	071
· 辨识要点	072
· 易患疾病	073
· 中药调理	077

· 名方调理	082
· 中医特色调理	083
· 饮食调理	086
· 生活起居调摄	088

第五章 痰湿体质 089

· 概念	089
· 形成原因	089
· 形成机制	092
· 辨识要点	094
· 易患疾病	094
· 中药调理	100
· 名方调理	103
· 中医特色调理	105
· 饮食调理	109
· 生活起居调摄	121

第六章 湿热体质 125

· 概念	125
· 形成原因	125
· 形成机制	127
· 辨识要点	127
· 易患疾病	128
· 中药调理	133
· 名方调理	137
· 中医特色调理	149
· 饮食调理	151

· 生活起居调摄	154
----------	-----

第七章 气郁体质 157

· 概念	157
· 形成原因	157
· 形成机制	159
· 辨识要点	159
· 易患疾病	160
· 中药调理	164
· 名方调理	168
· 中医特色调理	171
· 饮食调理	172
· 生活起居调摄	174

第八章 血瘀体质 177

· 概念	177
· 形成原因	177
· 形成机制	180
· 辨识要点	181
· 易患疾病	182
· 中药调理	187
· 名方调理	196
· 中医特色调理	201
· 饮食调理	202
· 生活起居调摄	203

第九章 特禀体质 206

- 概念 206
- 形成原因 206
- 形成机制 208
- 辨识要点 208
- 易患疾病 209
- 中药调理 211
- 名方调理 215
- 中医特色调理 219
- 饮食调理 220
- 生活起居调摄 221

引言



一、体质学说的概念

在世界医学理论体系中,我国传统医学理论博大精深、源远流长,作为其主要组成部分的中医学是中国古代人民在劳动过程中逐渐形成的研究人体生理、病理以及疾病诊断和防治的一门科学。它是我国优秀传统文化的重要组成部分,不但为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献,而且在当今世界医学事业的发展上也发挥着越来越重要的作用。中医学有许多特征,但概括起来,主要是通过增强人体自身的正气来对抗疾病,正如《黄帝内经》中指出的“正气存内,邪不可干;邪之所凑,其气必虚”,其中正气是指人体对疾病的防御、抵抗和再生的能力。当人体脏腑功能正常,正气旺盛,气血充盈流畅,卫外固密,外邪难以入侵,内邪难于产生,机体就不会产生疾病。由此可见,中医在“治”和“调”上更偏重于“调”,“治”是外力,“调”是内力,也就是身体的自我修复能力,两者共同作用于机体,使之能保持良好的健康状态。

体质是中医学科中一个重要的医学命题,中医学对体质问题的认识可追溯到先秦时代,基本成熟在明清时期,发展于当代社会。体质学说,是以中医理论为指导,研究正常人体体质的概念、特征、形成、类型、差异规律,以及对疾病发生、发展、演变过程的影响,并以此指导对疾病进行诊断和防治的理论。体质学说重视对体质问题的研究,善于从整体上把握个体的生命特征,有助于分析疾病的发生、发展和演变规律,综合制订个体化诊疗和养生方案,对诊断、治疗、预防疾病及养生康复均有重要意义。

二、体质学说的发展沿革

“国医大师”王琦在香山科学会议《未来医学的发展方向——个体化诊疗》主题评述报告中对个体化诊疗的表述是“个体化诊疗是基于以人为本、因人制宜的思想,充分注重人的个体差异性,进行个体医疗设计,采取优化的、针对性的治疗干预措施,使之更具有有效性与安全性,并据此拓展到个体化养生保健及包括人类生命前期的生命全过程,从而实现由疾病医学向健康医学的转化。”王琦认为中医认识的体质是指人体生命过程中,在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质,这种特质决定着人体对某种致病因子的易感性及其病变类型的倾向性。

王琦和他的团队自 1978 年以来,经历了文献检索、临床观察、流行病学调查、推广应用、建立标准、微观研究等阶段编制出《中医九种基本体质量表》,依据体质特征将人群分为九类,此量表运用标准化工具对体质进行量化分析。该标准将体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九个类型。九种体质 2009 年作为中华中医药学会指导性文件颁布,该标准是我国第一部指导和规范中医体质研究和运用的文件,旨在为体质的辨识和防治与九种体质相关的疾病的养生保健、健康管理提供理论依据,使体质分类更加科学化。《中医体质分类及判定》的标准制定工作是在 2006 年 6 月正式启动的,由国家中医药管理局组织,中华中医药学会体质分会编写完成。具体是由中华中医药学会体质分会主任委员王琦组织牵头编写,并组织了疾病预防控制中心、中日友好医院、北京中医药大学、南京中医药大学等全国 10 余家单位、院校的中医体质课题组的数百名研究人员积极参与,同时学会组织了许多专家进行了多次论证、审核,最后经张伯礼、杨明会、沈同等审定组专家审定通过。标准共分为范围、术语和定义、中医体质九种基本分类和特征、中医体质分类的判定、附录(中医体质分类和判定表)5 个部分。中医体质学者根据人体形态结构、生理功能、心理特点及反应状态,对人体体质进行了分类,制定出中医体质量表和《中医体质分类与判定》标准。该标准应用了中医体质学、流行病学、免疫与微生物学、遗传学、心理测量学等多学科交叉的方法,由中医体质专家、临床专家、流行病学专家多次讨论论证而建立,并在全国范围内进行了 21 948 例流行病学调查,显示出良好的适用性和可行

性,是经中医临床专家、流行病学专家、体质学专家多次论证而建立的体质辨识的标准化工具,并在国家 973 计划“基于因人制宜思想的中医体质理论基础研究”课题中得到进一步完善。通过对 21 948 例流行病学研究,具有指导性、参照性、普遍性和特殊性,适用于从事中医体质研究的中医临床医生、科研人员及相关管理人员,并可作为临床实践、判定规范及质量评定的重要参考依据,该标准曾在多家“治未病”中心及中医药科研单位以及 26 个省、市、自治区(包括香港特别行政区、澳门特别行政区、台湾等)使用。同时,由王琦奠基的九种体质学说的体质辨识结果与西方国家基因检测结果高度吻合。由此西方有学者指出,王琦开创的中医体质学,是生命科学的重要组成部分,可用于干预和治疗疾病,这有利于全球性的公共健康。此后,在临床上对于不同人群的体质辨识均以此为标准。目前已有成年版、老年版、儿童版量表,兼夹了体质辨识技术、计算机三维模拟技术等先进手段,以国民健康需求为导向,构建健康大数据,更好地为每个人的健康养生服务。

三、体质学说的基本原理及学科关键问题

王琦及其团队经过 30 余年调查走访,开展了全国样本的中医体质流行病学的大调查,结果呈现出体质类型分布的地域性差异。他提出的九体医学健康计划运用模块化的思想将人群分成九大类,此举既体现了系统性,又体现了个性化。“群体趋同性”和“个体差异性”是每个人同时具有的两种属性。王琦的九体医学理论体系包括四个基本原理:一是体质过程论。认为体质是随着个体生命的生、长、壮、老、已的不同阶段,即幼年时期、青年时期、成年时期、中年时期、中老年时期、老年时期等不同时期而具有不同的体质特点,每一个人在不同时期的体质特点既有这一时期群体大众普遍具有的特点,又有每个人独有的体质状况。正所谓“世界上没有两片相同的叶子”,同样的,世界上也没有相同的两个人。二是形神构成论。认为体质是由个体躯体素质和心理素质共同作用下所形成的相对稳定的统一体。每个人的躯体素质是体质构成的基础,是人体体质强弱的前提条件,是由先天禀赋,即子代出生以前在母体内所禀受的全部为基础的。一般来说,父母体质强壮,则子代也强壮,父母体质羸弱,则子代也羸弱。在体质的形成过程中,先天的因素起着关键性的作用,先天因素是构成不同体质的基础,但这只对体质的后天发展提供了基础和可