

盛增秀
庄爱文
编著

中医 体质学说 十论

ZHONGYI
TIZHI XUESHUO
SHILUN

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中医体质学说十论

盛增秀
庄爱文 编著

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医体质学说十论/盛增秀, 庄爱文编著. —北京: 中国中医药出版社, 2015. 12

ISBN 978 - 7 - 5132 - 2936 - 4

I. ①中… II. ①盛… ②庄… III. ①中医学 - 体质学 - 研究 IV. ①R2 ②Q983

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 273043 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

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 3.75 字数 75 千字

2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 2936 - 4

*

定价 15.00 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>

著者简介



盛增秀（1940—），男，浙江省中医药研究院资深研究员、享受国务院政府特殊津贴专家、国家中医药管理局中医文献学重点学科学术带头人、中华中医药学会体质分会顾问。从事中医临床和科研工作五十余年，积累了丰富的实践经验，对中医基础理论和中医文献整理研究用力最劲，成绩显著，曾编著出版了专著 38 部，获省部级科技成果奖十余项次，厅局级科技成果奖二十余项次。国家中医药管理局已批准建立盛增秀全国名老中医药专家传承工作室。

编者简介



庄爱文（1980—），女，医学博士，毕业于浙江中医药大学，为盛增秀全国名老中医药专家传承工作室核心成员。从事中医临床和科研工作10余年，发表论文20余篇，参编著作6部。

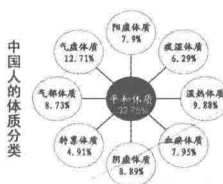
国家级名中医盛增秀： 知道自己是哪种体质，才能更好地养生

记者 余敏 通讯员 应晓燕/文 李忠/图

国家级名中医盛增秀,今年75岁。但腰板挺直,脸色红润,堪称“帅气”。

现在很流行的“中医体质学说”，就是他和老同学国医大师王琦教授一起，率先在国内提倡建立的。

盛老认为,知道自己是什么体质,有利于采取适当的养生保健方法,提高养生保健的质量,还可以增强预防和治疗疾病的效果,并能促进生命科学的发展。



夏天 喝点“三豆饮”

每晚10点,盛老都会准时睡觉,早上6点起床,每天睡足8个小时。“中午不睡,下午崩溃”,每过中午,他还要午睡1个小时,恢复体力。

“睡得太久也不好，睡觉时血液循环会变慢，老年人容易出现脑供血不足。”他说。

饮食方面,仍以素食为主,高脂肪的肉类吃得少。“粥”是很好的东西。“他推荐,夏天已到,可以喝点莲子汤,入心凉和能安神。另外,还可以自制“三豆饮”,将白扁豆、绿豆和赤小豆煮熟,把汤过滤出来当饮料喝(汤也可以吃的),可以健脾胃、解暑湿、利湿热。



阴虚质,进补选“三才汤”

德者是研究中医体质的,他说自己是阳虚体质,每年冬天会以“三才汤”的方子为基础,酌情调补。

“三才汤”是由天冬、地黄和人参一味药组成，分别代表天、地、人。如果是一天的汤剂，一般煎服为天冬9克、地黄12克、人参3克。但各家书对感冒

开肾方,但对身体虚弱的人,也常常以这张方为主,并根据不同体质,再适当添加其他药物。

关于养生,他想了想,主要概括为这几点:慎起居,节饮食,适寒温,勿过劳,戒情志,多动脑,勤锻炼,妇女要生“二十一条”。

明确体质,才能更好养生

如今,成增煦主编和参与编著出版的女著已有40余种。

其中就得一端的是,早在20世纪70年代中期,宫武和玉成教授合作开展中医体质学古代文献的整理研究,并率先提出构建中医体质学说,出版了《中医体质学说》(中医体质学入门)(日语本)等专著。如今,国内外有关中医体质学说的研究已广泛开展,得到了很大提高,并已在推广应用。

中医认为,按照人体生理、心理及发病的不同特征,可分为9种体质,即气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质以及平和质。其中,平和质是健康的象征,其余8种均为偏颇体

图。(每种体质形成原因、常见特征、发病倾向、调理方药等详情,可通过关注微信公众账号“养生道”查看)

[illegible]

那体质和养生有什么关系? 籍老说, 只有知道自己是什么体质, 才能采取相应的养生方法, 提高养生质量。例如阳虚体质的人就不能多吃冰凉和寒凉等温热的品, 阳虚的人不能多吃凉饮和解和电煎丸等凉药药物。

体质是可以互相转换

体质的形成, 主要与遗传、生活习惯、营养、精神、地域、气候等多方面因素有关, 是相对稳定的, 但又不是不依时变的, 偏颇体质可以转为平和质, 平和

“解放初期,很多北方干部南下,受南方气候、饮食的影响,不少人就从平相质变为湿热质、痰湿质。等返回北方后,又有可能变为平和质。”唐老师

到“洛增荣全国名老中医药专家传承工作室”做体质辨识的人，首先会要求先做一份健康调查问卷，问卷内容种类较多，例如，张平脚发凉吗？是否会感到眼睛干涩吗？你是否易精神紧张，焦虑不安吗？其次，洛老会给你“望、闻、问、切”；最后，对你的体质做出结论性判断，给你开方指导。

盛增秀：全国名老中医，在中国率先提倡建立“中医医家学说”。工作单位浙江省立同德医院，现为国家中医药管理局中医医家学说学术带头人、中华中医药学会体质分会副主任委员，享受国务院政府特殊津贴专家。2014年经国家中医药管理局批准设立“盛增秀全国名老中医工作室传承工作室”。

关注“养生道” 一起来养生



您可以这样关注我们:

1、扫描旁边二维码

2、查找微信公众号“hbjkgzs”

您将有机会：

1、与养生专家面对面

2、参加养生讲座、义诊

3、能得不定期送出的养生礼品

“养生道”栏目由浙江省医学会和本报联合主办

全国名老中医盛增秀接受媒体有关体质学说的采访

(原载《杭州日报》)

内 容 提 要

《中医体质学说十论》收选了作者对中医体质理论与临床研究论文 10 篇。盛增秀为全国著名的名老中医专家，国家中医药管理局中医文献学重点学科学术带头人、中华中医药学会体质分会顾问，从事中医临床研究与科研工作 50 余年，对中医体质学说研究颇有心得。书中上溯《黄帝内经》体质之源，对中医体质形成、体质与疾病相关理论、体质与脉、体质转化、体质与临床、体质与养生防病等进行了深入阐发，并对中医体质学说发展进行了探讨和展望。全书对中医体质文献梳理的同时，结合自己长期临床实践典型案例，论述了中医体质构成特点、可变可调、体病相关等，对指导疾病的预防、诊治、康复与养生颇有参考价值。

前 言

中医体质学说是中医学基础理论的重要组成部分，也是辨证论治与辨体论治的重要依据。成书于两千多年前的《黄帝内经》中，对体质成因、体质生理、体质病理、体质分类、体质与辨证、体质与治疗、体质与养生保健等有着丰富的论述，开创了体质研究的先河。历代医家在《内经》的基础上有很大发挥，特别是近三十多年来，在广大中医、中西医结合从业者的共同努力下，中医体质学说的理论和实践有了长足的进步和发展，逐步形成了一套较为完整、特色鲜明和颇具实用的中医体质学说理论体系。本人于20世纪70年代始，就与老同学王琦共同开展中医体质古代文献的整理研究，并明确提出倡建中医体质学说的建议。在这漫长岁月中，尽管任务繁多，但从未中断过对体质学说的研究，并取得了较大的成绩。如今，我已年逾古稀，觉得有必要对既往的研究经验和成果作一次整理和总结，并在“盛增秀全国名老中医药专家传承工作室”庄爱文博士的协助下，完成了本书的编写。本着“少而精”的原则，全书入编论文计10篇，均是本人潜心研究的结晶，大多是体质学说中的关键性问题，曾在有关学术会议上作报告，其中多篇获中华中医药学会体质学术年会优秀论文1~2等奖，因此有较高的学术价值和应用价值。

需要说明的是，本书所收载论文虽各自成篇，但互有关联，

未可截然分割。部分内容，如体质形成因素及其防治对策，个别典型案例等，虽有交错重复现象，但论述的角度各有不同，为保持论文的完整性，不便删节。为精减文字，参考文献的出处一般从略，请读者见谅，并向原文献作者表示谢意。

限于水平，书中难免存在缺点和不足之处，敬请同道批评指正。

盛增秀

2015年5月28日写于浙江省中医药研究院

目 录

论《内经》是体质分类的学术渊源/ 1

一、阴阳五行分类	1
1. 阴阳二十五人	1
2. 阴阳五态之人	8
二、体型肥瘦及年龄壮幼分类	11
1. 肥瘦、壮幼分类	11
2. 肥胖分型	12
三、性格刚柔、勇怯分类	13
1. 刚柔	13
2. 勇怯	13
四、形志苦乐分类	15

体质形成论/ 18

1. 年龄	18
2. 性别	20
3. 自然环境和生活条件	21
4. 精神因素	22
5. 疾病因素	22

6. 先天因素	23
---------------	----

体病相关论/ 25

一、体质与发病	25
二、体质与病邪从化	27
三、体质与病情的变化和转归	28

论体质与脉/ 32

一、男女性别与脉	32
二、年龄长少与脉	35
三、先天禀赋与脉	37
四、形体状态与脉	39
五、性情刚柔与脉	41
六、地区方域与脉	42
七、生活优劣与脉	43

体质转化论/ 45

一、阴阳学说是体质转化论的理论基础	45
二、体质转化的条件和因素	47
1. 年龄因素	47
2. 心理因素	48
3. 环境因素	48
4. 饮食起居因素	49
5. 体育锻炼因素	49
6. 疾病因素	49
7. 方药调治因素	50

三、运用“治未病”理论和方法干预体质的转化	50
辨体明理论/52	
一、辨体须明不同体质形成之理，方能从根本着手进行干预	52
1. 先天因素	53
2. 年龄	53
3. 性别	54
4. 自然环境与生活条件	54
5. 精神因素	55
6. 疾病	55
二、辨体须明体质分别类型之理，方能有的放矢地加以调整	56
三、辨体须明体质可变可调之理，方能促其向平和体质转化	58
四、辨体须明兼夹复合体质之理，方能主次兼顾地给予处置	59
体质辨惑论/61	
一、气质与体质	61
二、异常体质与疾病	63
三、从体质的形成过程澄清某些模糊认识	63
四、辨证施治与辨体施治如何有机结合	64
五、体质九分法为何未列“血虚质”	66
体质调理论/67	
一、体质调理方药经验	67

1. 平和质	67
2. 气虚质	68
3. 阳虚质	69
4. 阴虚质	69
5. 痰湿质	70
6. 湿热质	70
7. 血瘀质	71
8. 气郁质	71
9. 特禀质	71
二、几点注意事项	72
1. 用药方法	72
2. 兼夹体质的调理	72
3. 冬令进补与体质调理	73
4. 重视与其他养生方法结合	73
论体质与延年益寿/ 75	
一、研究体质应与“治未病”的理论和实践紧密结合	75
二、认识中医的衰老学说，从调理体质入手以达延年益寿	76
1. 衰老的原因及其相关理论	76
2. 抗老防衰、延年益寿的对策	81
3. 去伪存真，更好地为现实服务	87
三、积极开展体质与延年益寿的研究，努力攀登生命科学高峰	88

体质学说发展论 / 90

- 一、发掘和传承，是体质学说发展的前提和基础 90
- 二、为临床服务，与“治未病”紧密挂钩，是体质学说发展的必由之路 92
- 三、完善体质分类，规范辨识方法，是发展体质学说的重要举措 93
- 四、开展人群体质调查，明确重点调治对象，是体质学说发展的重要环节 94
- 五、辨证论治与辨体论治结合，丰富中医诊疗体系是体质学说发展的重要目标 95
- 六、运用现代科学知识和方法，揭示中医体质的实质是体质学说发展的重要内容 95

附 中医体质 9 种基本类型与特征 / 97

论《内经》是体质分类的学术渊源

成书于两千多年前的中医经典著作《黄帝内经》，以阴阳五行、整体观和藏象等为理论基础，对人体的体质作了若干分类，主要有阴阳五行分类、体型肥瘦及年龄壮幼分类、性格刚柔勇怯分类、形志苦乐分类等，堪称是体质分类的学术渊源，对后世体质辨识及“因人制宜”的个体化治疗产生了深远影响。

一、阴阳五行分类

1. 阴阳二十五人

《灵枢·阴阳二十五人》篇运用阴阳五行学说，结合人体肤色、体形、禀性、态度以及对自然界变化的适应能力等方面特征，归纳总结出木、火、土、金、水五种不同的体质类型。然后又根据五音太少、阴阳属性以及手足三阳经的左右上下，气血多少之差异，将上述每一类型再推演为五类，即五五二十五种体质类型。该篇还在分型的基础上，进一步论述了不同类型的体质在生理、病理上的特异性。

(1) 木形之人特征与类型

木形之人，可与五音中的上角比类，好像生活在东方地区的人民。他们的体型特征：肤现苍色，头小，面长，两肩广阔，背部挺直，身体小弱，手足灵活，并有才能，非常劳心，体力不强，多忧虑，作事勤劳。这种人对于时令的适应，大多能耐于春夏，不能耐于秋冬，感受秋冬寒冷之气的侵袭，就容易生病。这一类型在五音中称为上角的人（按：角，是五音之一。古时以角、徵、宫、商、羽为五种音阶，表示音调的清浊高低，它的变化很多，例如，在角音之中，有正、偏和太、少的区别，可分为上角、大角、右角、钛角、判角等名称。但总的说来，五音可代表五行，角即木，徵即火，宫即土，商即金，羽即水。所以把木形类型的人比于上角，而其他属木形的四型人，则分别比类于大角、左角、钛角、判角，以说明五行之中，每一行也和音调变化多端一样，可以根据禀赋的不同，而为五五二十五种类型的人），属于足厥阴肝经，他们的态度一般都是雍容自得的。

木形又可以从左右上下分为四类。左之上方，在木音中，称大角一类的人，属于左侧的足少阳胆经，并在上部显现出足少阳型的生理特征。他们的作风一般是甘于退让而不争先的。

右之下方，在木音中，称左角一类的人，属于右侧的足少阳胆经，并在下部显现出足少阳型的生理特征，他们的作为一般都是柔顺随和的。

右之上方，在木音中，称钛角一类的人，属于右侧的足少阳胆经，并且在上部显现出足少阳型的生理特征。他们的思想

作风，一般都是进取的。

左之下方，在木音中，称判角一类的人，属于左侧的足少阳胆经，并在下部显现出足少阳型的生理特征，他们的行为一般都是方正的。

总之，对木形之人，是以自然界树木的色泽、形态、特性和荣枯变化来比拟其特征的。在此基础上，又依据所禀木气之偏胜，气血之多少，所属经脉的阴阳属性，上下左右再统分为五类。

(2) 火形之人特征与类型

火形之人，可与五音中的上徵比类，象南方地区的人民。他们的体型特征：皮肤赤色，脊背肌肉宽厚，脸形瘦尖，头小，肩背髀腹匀称，手足小，步履稳重，对事物的理解敏捷，走路时肩背摇动，背部肌肉丰满。其性格多气，轻财，缺乏信心，多虑，认识事物清楚，爱好漂亮，性情急，往往不能享有高龄而突然死亡。这种人对于时令的适应能力，大多能耐于春夏，不能耐于秋冬，感受秋冬寒冷之气的侵袭，就易于生病。这一类型属于手少阴心经，他们的态度一般是真诚朴实的。

火形又可从左右上下分为四类。左之上方在火音中称质徵一类的人，属于左侧的手太阳小肠经，并在上部显现出手太阳型的生理特征。他们的言行一般多浮躁，见识肤浅。

右之下方，在火音中称少徵一类的人，属于右侧的手太阳小肠经，并在下部显现出手太阳型的生理特征。他们一般多表现为乐观而充满喜悦的神态。

右之上方，在火音中称右徵一类的人，属于右侧的手太阳小肠经，并在上部显现出手太阳型的生理特征。他们的性情多