

北京中醫學院首屆研究生論文匯編



## 序

研究生学制的设置，是仿欧美的教育制度而来的。我国早在晋唐时期设有太学、国子学，亦分专业培养，属于当时的高级教育，颇与现在研究生学制类似。建立和健全高等学校的研究生培养教育，是为国家培养高级专门人才的根本措施，有利于鼓励人们的学术进取心，有利于提高我国的学术水平与教育质量。从一九八一年一月起，我国将实行三级学位制，即大学本科毕业可授学士，研究生第一阶段毕业可授硕士，研究生第二阶段毕业可授博士。说明研究生这个学制的建立，足以反映高等教育各个阶段所达到的不同学术水平，它是评价学术水平的一种尺度，也可以作为衡量高等教育质量的一种标志。相信研究生这个教育制度能认真执行下去，并不断改进培养方法，对于促进我国专门人才的成长，加速我国社会主义现代化建设的进程，是大有裨益的。

至于说在中医教育范围内设置研究生这一级教育，可说是有史以来的第一次，说明党和国家对中医教育事业是十分重视的。北京中医学院一九七八年招收第一届研究生，计中医基础、内经、伤寒、金匱、温病、各家学说、中药、方剂八个专业共二十九人，通过两年的专业培养教育，已于一九八〇年经过考试及格和论文答辩毕业了，这是中医学界很值得庆贺的一件大喜事。因为我国开始有了第一批具有比较高水平的中医理论骨干，这是整理研究中医学理论的第一支生力军。他们认真学习了几部经典著作，并广泛浏览了各家名著，基本掌握了中医治学方法，具备发掘整理中医学理论的能力。从他们所著的论文和考试的成绩来看，完全可以说明这一点。

这本论文汇编，包括中医基础专业四篇、内经专业三篇、伤寒论专业四篇、金匱专业三篇、温病专业四篇、各家学说专业三篇、中药专业三篇、方剂专业五篇。各专业所完成的论文，对其所探讨的题目，都能各就其确切的论据，有观点，有分析地进行阐述，从医疗实践的角度来观，各个专业所畅发的内容，都具有一定的现实意义。因此，这二十九篇论文的汇编，可以作为北京中医学院首届二十九名中医研究生学习成绩的会报。当然，这一成绩的取得，是来之不易的，我们应当珍视这一成绩，并以此为基础，把培养研究生的工作和方法，不断总结提高，为国家培养出更多更高水平的中医专业人才。各家学说专业的教学力量，尤为薄弱，培养研究生的经验，仍处于摸索阶段，成绩无多，教训不少，亦只有很好地总结本专业的经验教训，切切实实地从改进教学方法方面多下功夫，使今后能更好地挑起培养研究生的重担。我虽年事日衰，而心力犹健，失之东隅，收之桑榆，愿以有生之年，对研究生的培养工作，竭尽绵薄，毘勉为之，做出应有的贡献。

任应秋于各家学说教研室

1981.3.12.

# 目 录

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 对《内经》摄生学说中真气的认识                 | 烟建华 (1)   |
| 《内经》“体质类型学说”初探                  | 杨嘉进 (8)   |
| 系统论与藏象学说——中医与系统论研究之一            | 雷顺群 (18)  |
| 谈祖国医学的气机升降学说                    | 刘保和 (30)  |
| 论胃气与舌苔之关系                       | 王长荣 (44)  |
| 论血瘀导致气滞                         | 杨天荣 (55)  |
| 蓄血证初步探讨                         | 王鸿谟 (64)  |
| 关于《伤寒论》六经系统的理论探讨                | 焦玄 (71)   |
| 试论“太阳与少阴为表里”                    | 侯钦丰 (86)  |
| 《伤寒论》“水结”证治之研究                  | 张启文 (92)  |
| 论“黄疸必伤血，治黄要活血”——从《伤寒论》和《金匱要略》谈起 | 裴永清 (102) |
| 《金匱》瘕病的研究                       | 李致重 (109) |
| 试论水肿与三焦                         | 王玉英 (119) |
| 对虚劳病重在脾肾的探讨                     | 韩奕 (128)  |
| 温病神昏的分类证治                       | 鍾孟良 (138) |
| “透热转气”在营分证治中的意义                 | 谢路 (150)  |
| 谈“在卫汗之可也”                       | 赵崇学 (160) |
| 从“升降散”看宣泄郁热法在温病中的应用             | 林志南 (167) |
| 试论朱丹溪尊阴而不贱阳的学术思想                | 朱勉生 (176) |
| 景岳学术贡献刍议                        | 张兆云 (184) |
| 叶天士脾胃论治初探                       | 张朝和 (203) |
| 对张仲景应用桂枝的探讨                     | 周平安 (215) |
| 补药之长——黄耆                        | 王育杰 (223) |
| 论大黄推陈致新的功用                      | 王学治 (233) |
| 论“血府逐瘀汤”                        | 窦钦鸿 (244) |
| 试论温胆汤的本意及衍变                     | 吴化林 (252) |
| 逍遥散配伍原则初探                       | 聂莉芳 (259) |
| 对叶天士治肝法及其用药规律的研讨                | 连建伟 (268) |
| 温中四法探讨                          | 张振山 (284) |

# 对《内经》摄生学说中真气的认识

烟 建 华

《内经》所说的真气，其生理、病理诸问题涉及整个中医的理论体系和学术思想。然而，对真气的概念，历来的认识却不统一。究竟怎样认识真气，其概念如何，这些问题，中西医在探讨，现代科学也在进行综合研究。本文试从真气在养生抗衰老中的作用这方面来讨论它的本质、功能和特点，以期对整理发扬祖国医药学有所裨益，谬误之处，敬请指正。

## 真气在摄生学说中的地位

中医的摄生学说又名养生学说。有关养生的知识和方法，是人类在生产、生活实践过程中，逐渐创立和积累起来的，至《内经》成编时，才形成了完整的理论。后世医家对此奉为圭臬，不但在养生方法上有许多发展，而且身体力行，用自己的实践证明中医摄生学说的有效性。据统计，中国医学史上有生卒年代可考的41名有成就的医家，他们的寿数，除2名50岁左右、6名67至70岁外，其余都在70岁以上。<sup>(1)</sup>在我国劳动人民中也有不少长寿老人。据1954年普查，全国年逾百岁者3384人，最高达155岁<sup>(2)</sup>。对于他们长寿的经验，有的地区还进行了调查，据徐水、新疆、北京、武汉和广西五处60至130岁计1220人的调查情况看，他们的共同经验是性情畅达、坚持适当的体力劳动，定时作息和饮食适当等<sup>(3)</sup>。虽然这些人并未学过养生学，但这些经验与古代的摄生方法是一致的。因此，可以认为这是从统计学的角度证明了古代摄生学说的有效性。

《内经》摄生学说的精髓就是维护真气、充实真气。首先，认为过剧或持久的精神刺激和情志变动之所以能引起疾病的发生和改变疾病的传化过程，主要是因为“气”运动紊乱的缘故。因此，强调人们要调节情志，勿使过度，以保证“真气从之”，从而达到“精神内守”。其次是按季节时令的不同特点，调精神、节起居，使真气能顺应大自然阴阳消长变化。如果违反了上述方法，就会引起早衰，成为“逆其根、伐其本、坏其真矣”（《素问·四气调神大论》）<sup>(4)</sup>。再次，要求通过运用导引按跷以及体育锻炼等方法运行真气，以达到却病延年的目的。练功家们有“内练一口气、外练筋骨皮”之说，内练一口气就是运行真气，外练形体也是疏导真气。第四，“营气之道，内谷为宝”。（《灵枢·营气篇》）<sup>(5)</sup>因此要求人们注意饮食定时定量和品种的调节。定时定量，能使脾胃保持节律的工作状态，维护水谷化源；品种的调节则可保证饮食成分的合理性，以补益精气，防止偏嗜产生气的某种特性的偏颇，第五，强调劳逸结合、防止过劳耗损真气。特别是房事过度，伤肾竭精、斲伤真气之先天根本，尤为历代医家所重视。

综上所述，调和精神，顺从真气；法于阴阳，锻炼真气；和于术数，运行真气；注意饮食，补养真气；不妄作劳，防耗真气，“如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。”（《素问·生气通天论》）可见，真气问题是摄生学说的中心内容，健运和维护真气是摄生学说的基本原则。

## 从摄生学说看真气的本质、功能和特点

### 一、真气的来源、组成和本质

气，原作“气”，《说文解字》：“馈客白米也、从米气声”。其本义是一种最细微的物质粒子，中国古代自然哲学用以说明构成宇宙万物的物质性。就真气的组成成分看，也是一种综合性的细微物质。如《灵枢·刺节真邪篇》说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”马蒨注云：与生俱生，受之于天日，与谷气相并而充满于身者也。”

（《素问注证发微》）可见真气实为先天原气、后天吸入的清气、食人的水谷之气三部分组成。三者之中，天饲人以五气，经吸入后藏于心肺而行生化，地饲人以五味，入口后经脾胃消化运输而为水谷精微。不证自明，此二者都是细微物质。再看先天原气，它是先天之精经肾化生而来的精气<sup>(6)</sup>，其禀有父母之精的先天本能，富于生命活力，藏于肾，且可流动而敷布全身，“天癸”这种促成生殖机能的物质<sup>(7)</sup>，就是它的一部分，所以它本质上也是一种物质。以上三者皆为物质，所以才能结合为一体，也只有物质才能。“充身”——运行于周身，无处不到。当然，这种结合不是机械地混合而是有机地结合：先天原气非后天水谷与清气滋补不能健壮，后天之气亦需先天原气激发脏腑功能才能化生，两者相辅相成，综合为具有生命力的细微物质，称作真气，故有气“根柢于先天，而长养于后天”（何梦瑶《医编·气血》）之说。养生家所说的呼吸精气、注意饮食、摄精固本、不妄作劳等，就是开源节流，从根本上健旺真气的方法。

真气在来源组成上虽有先后天之别，但在人体任何部位流动着的都是真气的综合体，只不过因其来源、生化过程和作用等不同各有不同名称，如按来源分，有清气、水谷之气与原气；按作用分，有卫气、荣气等等。

### 二、真气的功能

1、动力作用：中医理论认为，人的生命运动所以神转不回，全靠脏腑组织按一定规律生生化化，而生化活动需要动力，动力不足就变生各种疾病，一旦动力断绝，生命运动也就停止了。那么，这个动力是什么呢？根据健运真气有强身抗衰老作用，我们认为这个动力就是真气。

真气对机体生化活动的促进与维持作用不是局部而是整体的，它不仅能补充机体生化活动中营养物质（被利用而化为动力）的消耗，而且其中原气还有激发、温煦脏腑组织发挥各自功能的原动力的作用<sup>(7)</sup>。当人未离母体之时，肺脏处于闭合状态，一出胞宫，由于原气的激发，肺脏就开始呼吸，嗣后原气在后天之气补充和滋养下，就不断地发挥动力作用，维持生命活动。养生的目的就在于健运真气，在方法上，除了加强肺脏引清吐浊的功能、促进真气随息往来的运行外，还对肾脏加强后天滋养，使其生化原气的功能旺盛，<sup>(8)</sup>所以能耳目聪明，身体轻强，甚至身年虽寿仍保持生殖能力。反之，如果真气衰弱、动力不续，脏腑功能就虚弱而引起各种疾病；若真气灭绝，不仅生化活动会停止，脏腑组织的本能功用亦不复存在。《素问·调经论》说：“厥则暴死，气复反则生，不反则死。”就说明了真气作为脏腑活动的动力，有则生、无则死。

2、联络协调作用：心为五脏六腑之大主，心主神明则脏腑组织各安其位、各司其职，所以“主明则下安，以此养生则寿”。如果心主神明的功能发生障碍，脏腑组织生化



活动的协调统一也就遭到破坏，所以，“主不明则十二官危，使道闭塞不通，形乃大伤，以此养生则殃。”（《素问·灵兰秘典论》）这里的“使道”，王冰注为“神气行使之道”

（《素问·灵兰秘典论》王冰注），张景岳认为是脏腑相使之道<sup>(8)</sup>。总之，也就是心协调脏腑组织关系的联络通道。由于人体的经络是通行气血、沟通表里上下的独特系统，正如《素问·调经论》说：“五脏之道，皆出于经隧”。所以“使道”是与经络系统密切相关的。然信息传递不仅需要道路，而且需要运载携带者。因而经气亦即在经络里流通的真气，所以真气就起到了联络作用。

心与经络以及脏腑组织共同组成了机体联络系统，以保证机体内外环境的统一，这里，心作为“君主之官”是统帅和中枢，而真气则循经络往来于脏腑组织间传递信息以事联络，二者的默契配合，以实现这种统一。同时，心与经络中经气在机体生化活动的调节中还要与季节昼夜等自然界阴阳消长规律相适应。这种适应性是原气本于先天遗传所具备的本能，原气据此本能改变着心与经络经气对脏腑组织功能的调节<sup>(10)</sup>，从而求得生命活动与外环境的协调统一。

以上所论真气的动力作用和联络调协作用可以从经络通行经气，以充养脏腑组织而化为动力，联络上下表里而传递信息而体现出来。另一方面经络本身亦需经气的激发与荣养，才能发挥运载经气的作用。若经气虚弱或涩滞，除影响脏腑组织的功能及其协调关系外，还可发生肌肤麻木不仁甚至坏死等经络病变；倘若经脉气绝，则经络活动停止就要危及生命。奇怪的是，当经气灭绝后，尸体上竟找不出经络的踪迹<sup>(11)</sup>，然而当气功锻炼时感到经气沿经络周流，功后体舒志达，病者可痊，健者更壮，<sup>(12)</sup>这又是经络活动旺盛，使道畅通的表现。李时珍说：“内景隧道，惟反观者能照察之。”（《奇经八脉考》）就是说的气功入静能使人们内察经络使道的存在。两相对照，可以认为，真气对于经络的存在及其活动是有决定意义的。忽略了经气的作用，则不能了解经络的实质，那么在尸体上找不到经络的原因也就不难理解了。

3、生长衰老的重要内因：中医理论认为，人虽万物之灵、“天地之镇”，但亦有“生长壮老已”的生物学过程与转归；人的自然寿命即所谓的“天年”，当为百岁。这种生命运动的具体过程，由父母媾精、合而成形、脏腑已成，神气舍心而即开始；禀生后，由于人的原气与构成脏腑的“精”同有来自先天物种遗传的盛衰变化；这种变化，又制约着后天清气与水谷之气的摄取与生化，这样就使得作为先后天之气综合体的真气，具有规律性盛衰变化的特点。这种变化，又通过真气的动力与联络协调作用，制约着脏腑组织的功能发挥和机体的生化活动，从而使生命呈现出生长衰老的过程。在这里，作为真气基础的原气根源于肾；同时，肾主精，支配构成脏腑的精的盛衰，所以《素问·上古天真论》在论述男女生长发育过程时，把肾气的盛衰作为贯穿始终的根本因素。另外，“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”（《素问·上古天真论》），肾需要脏腑之精的滋养才能充健，原气受后天之气的补充才能发挥功能，故人们可以通过调摄后天之气以影响先天原气，从而使人的寿命有早衰和长寿的不同，这就给养生抗衰老的实践提供了理论根据，同时也说明了真气是生长衰老的重要内因。

### 三、真气与脏腑组织的关系

真气是与脏腑组织结合的形式存在的，失去结合的对象，单独存在的真气是没有的。

实际上,在机体中,真气总是附着、作用于一定的脏腑组织,与此相应,脏腑组织亦离不开真气,二者结合才能产生出功能,进行生化活动,各种生化活动的有机统一就是生命现象。如果二者分离,生化活动停止,生命也就结束,故寿至百岁“神气皆去,形骸独居而终。”(《灵枢·天年篇》)从这种观点看,五脏六腑之气则是以真气为动力的各自功能表现;中气则是以脾胃为结合对象,表明中土消化输运水谷的功能;正气则是真气与脏腑组织结合产生的抗病能力的总称,如此等等。

真气与脏腑组织是相辅相成的。真气产生于脏腑组织的生化活动,若无肺吸入的天之清气,脾胃化运的水谷精微,肾精化生的原气,就不可能有综合一体的真气;没有脏腑活动,真气也就无从升降出入运动。反之,脏腑组织的功能活动也需要真气的激发、维持与协调。真气与脏腑组织这种巧妙的关系,正是生命运动的特点。

#### 四、从现代科学对气功的研究,看真气的特点

气功是我国劳动人民和养生家运用祖国医学“气”的理论创造的一种养生方法,因其功效确实,而且练功时“气”的流通变化效应明显,所以成了研究“气”的理论实验模型。对于气功的研究,大致分气功的生理效应观测和气功“外气”的物理效应及其物质属性观测两个方面<sup>(13)</sup>。

气功进行“气”的锻炼,使真气流布周身,激发经络活动,调和气血,为各脏腑组织的生化活动提供了充足的动力,同时又加强了各脏腑组织功能活动间的联系。气功所产生的这种整体作用,可从其普遍的内脏生理效应的观测中得到证明<sup>(14)</sup>。练功时,大脑皮质处于不同于休息与睡眠的主动内抑制状态,耗氧率降低,效能提高<sup>(15)(16)</sup>;呼吸中枢抑制、肌肉松弛、交感神经中枢紧张性降低而付交感神经中枢兴奋性增强,使机体“耗能性”反应降低,呈现内脏功能的普遍改善与加强,特别是消化吸收机能改善,使“储能性”反应加强,机体处于“清醒的低代谢状态”,呈“储能性”效应<sup>(12)</sup>;同时,也调整了机体、特别是中枢神经系统的功能紊乱,对机体起着“调整”、“修复”和“建设”作用<sup>(18)</sup>。归纳这些变化,有人认为一是提高了机体生理机能的效率,二是使调节机能平衡的生化系统更加稳定准确<sup>(17)</sup>。说明真气是关系脏腑组织功能盛衰和相互间关系协调与否的关键因素。

气功中经络的活动可以证实真气的存在。一般人平时感觉不出经气循经传导,多因传导信息较弱或传导中受各种因素干扰,影响真气运行的效果。练功排除了干扰,激发和增强了它循经运行的效应,故能感知有“气”或如水流、或如冷热、麻木、痠胀和蚁走等感觉循经络路线传导,而这些变化都伴有皮肤电位降低、温度上升、肢体容积及区域性血流出现相应变化等效应,具有一定的客观指征<sup>(12)</sup>。

真气在机体内运转不息,以意念运气至经穴发放于体外称为“外气”。这种“外气”,因练功者及功种不同其物理效应各异。已经探测到的,有受低频涨落调制的红外辐射、静电增量和某种定向脉冲微粒流等;同时,“外气”有超距作用,即在不接触躯体的情况下作用于病人,调动或变为其“内气”,起到治疗作用<sup>(18)(19)(20)</sup>。这里,尽管“外气”的物理效应不一,但皆为能量某种形式的释放。然而能量与物质是分不开的,故有人认为“气”是供能物质是有道理的<sup>(11)</sup>。另外,从“外气”的超距作用使人产生生理效应来看,可以推测“气”内载有某种生物信息<sup>(11)</sup>,而信息总是要用一定的能量来产生和输送,从而把供能物质和信息的运载与传递结合了起来。这些与前文所论真气的本质和作用



是相吻合的。

“外气”的存在及其物质性已不可否认,“内气”的存在及其生理效应亦是相当明显。关于二者的统一,有三种现象可供思考:一是气功各功种各流派都把“内气”的锻炼作为基础<sup>(11)</sup>。二是“外气”的发放亦受意识的控制,以意运气,这与内气锻炼是一致的<sup>(15)</sup>。三是发放外气则消耗内气。例如以手掌发放“外气”,则测到手指末端微循环血流量增加大约20%<sup>(16)</sup>;若发放外气过多常感身体疲倦,如在身体情况欠佳时,则“外气”的物理效应亦不理想<sup>(19)</sup>。由此推测,“内气”是“外气”的根源,“外气”是“内气”出于体外的表现,“内气”是机体供应脏腑组织进行生命活动的能源并运载信息,在一定条件下,由意念控制的循经之气集中发放于穴外则为“外气”,此“外气”又可作用于他人,调控或转变为病人的“内气”。这就把内气(真气)与外气有机地统一起来了。

根据以上分析,初步认为,真气是一种具有动力和联络协调作用的细微物质,为机体生长衰老的重要内因;它来源于先天、长养于后天,是原气、水谷之气和清气的有机综合体;既是脏腑组织生化活动的产物,又必须与脏腑组织结合才能存在和发挥作用。

## 真气的研究对发展生命科学的意义

真气问题虽属中医学中的一个特定概念,但“窥一斑而知全貌”,它能反映出整个中医学的理论体系和学术思想的特点。以真气及其运动规律解释生命现象和过程,固有其不足之处,但由于它是经过长期对活体进行整体观察,以有效的实践作为依据,并以朴素的唯物论和辩证观为指导思想概括出来的,所以其内容必然包含着一定的客观真理,从某种角度描述或揭示了生命活动的某些规律,从而有可能为现代科学研究生命本质提供新的课题、展示新的途径,因此,研究真气能对发展生命科学做出贡献。今举两例谈谈自己肤浅的体会。

1、真气与衰老问题。衰老问题是一个古老的课题,祖国医学早在《内经》就进行了专题研究。近些年来,现代科学对衰老的原因、机制和抗衰老的措施等问题的研究进展较快,提出了多种学说和方法<sup>(21)(22)</sup>。早在二千多年前,祖国医学的摄生理论就是研究衰老和防老的学说。这个学说认为,人体的衰老,是以真气的自然衰变为主导、以肾为基础的五脏功能衰竭的生理过程。这种关于衰老的学说,既承认衰老变化的整体性特点,又突出了衰老进程的主导因素,这就从理论和实践上对衰老本质的认识有很大的启发。现代老年学的研究表明,衰老的生理解剖学基础是细胞数量减少、再生力降低,脏器内分泌腺体等组织萎缩、功能减退,维持体内外环境统一的综合能力降低的普遍退行性变化<sup>(2,3)</sup>。这正可说明祖国医学对衰老变化的整体性的认识是正确的。同时,祖国医学对衰老进程的主导因素即对真气盛衰变化的研究,将对探讨衰老的原因、机制和抗衰老的措施,提供重要的线索。第一,真气的自然衰变规律主要由原气决定,而原气又受肾气盛衰的制约,肾中精气的盛衰规律是生长衰老的根源,从而提示我们要把衰老机制的研究同肾的研究结合起来。第二,真气的主导作用还表现在它能影响衰老变化的速度,或致早衰或终天年。根据我们对真气的认识,真气中后天之气是可变的,先天原气虽然相对稳定,但亦可受后天之气的影 响而改变,甚至可通过一定的养生方法进而影响构成脏腑的气的盛衰,改变衰老的进程。因此,我们可以从分析真气盛衰的规律和影响真气变化的因素入手,研究它们与衰老

变化的内在联系。为认识衰老的本质提供依据。这方面的工作，一则可以通过整理传统的养生学来获得资料，另外还应该把衰老问题同“气”的研究密切结合起来，注意从真气的动力作用和联络协调作用综合探测衰老的变化。第三，以健运真气为原则，对各种养生方法给予整理提高。随着衰老问题研究的深入，将不断出现新的抗衰老的方法，就《内经》摄生原则而论，它既重视健壮真气，又强调真气的运行，因而要求养生必须注意机体的自我锻炼，将药饵使用与自我锻炼结合起来，提示我们应加强对各种自我锻炼的养生法进行深入的研究。

2、真气与精神情绪。调摄精神情志是中医养生学里的一个重要原则。对此，现代医学近来也逐渐予以重视，开始认识到心理——社会因素在疾病发生、发展和转归中有重要作用，并把“医学心理学”作为一门专门学科来研究<sup>(24)</sup>。祖国医学关于精神情绪对躯体生理病理影响的研究，有理论、有实践，并积累了丰富的资料。其中精神情绪的变动通过“气”的运动变化，影响躯体生理功能和病理变化的实质，尤其值得探讨。“百病生于气”。（《素问·举痛论》）若真气不能很好地完成心赋予的协调脏腑功能的任务，引起脏腑间生克关系的失调，则产生疾病。这从真气能传递信息的角度来看是很合辙的。国外心身医学的研究也表明，情绪通过影响包括下丘脑在内的脑边缘系统和植物神经系统作用于躯体器官，在情绪变动和机体病理之间，有复杂的神经生理过程、神经内分泌过程和免疫过程。不仅如此，祖国医学还认为，人可以通过调整精神情志，改善和加强“气”的运行来调整机体的生理机能，影响机体的病理变化，从而起到治疗精神或内脏疾病的作用，或者达到健身的目的。另外，若能进行长期锻炼，以意运气于某部、某穴位，还可发放“外气”为他人治疗疾病，或表现出掌断铁棒之类的能力，产生异于常人常态的物理效应和生理效应。在这里，精神意识对躯体生理功能的作用表现得如此明显，足能引导人们对心身关系的认识更深入一个层次；而对这些生命现象，中医都是以“意”与“气”的关系来解释的，这就要求我们在研究时，把握住真气这个环节，注意信息产生、加工、传递及其效应，注意能量转化及其形式变换过程，搞清其生物物理和生物化学系统的一系列变化。目前，国内外对这方面的研究均有不少报导，虽然距探明心身关系的目标还差得很远，但已有可喜的苗头。例如有人观测到练气功时，脑电图中 $\alpha$ 波波幅很高，各区域、特别是额叶（主管意识活动）趋于同步，而中枢神经介质的代谢水平也有相应变化<sup>(16)</sup>；还有人测到，发放“外气”的穴位处有静电荷富集等<sup>(18)</sup>。这些实验观测虽然是初步的、粗糙的，但它证明结合探讨真气的实质来研究精神意识对躯体的作用是一个重要途径；同时，也可能使我们对大脑皮质的功能活动、特别是对精神意识思维活动的实质和过程的认识有一个新的突破。

## 结 语

本文从分析《内经》摄生学说中真气的地位和作用入手，按祖国医学据“象”论“脏”的方法，并参考现代科学对气功中“气”的研究，讨论了真气的本质、功能及其与脏腑组织的关系。最后，还就研究真气对发展生命科学的意义，举例试谈了自己粗浅的认识，认为它在研究衰老的本质和抗衰老措施以及心身关系等方面，可能为我们提供新的线索。

## 参 考 文 献

- (1) 贾得道:《中国医学史略》,山西人民出版社,1979。
- (2) 彭述武:人的寿命,《大众医学》,5,1978。
- (3) 杨维益:祖国医学中有关老年学的文献资料与解放后对各地长寿老人的调查情况综述,全国首届中医学术会议资料,1979。
- (4) 《黄帝内经素问》,人民卫生出版社,1963。(以下素问引文均同此)。
- (5) 《灵枢经》,人民卫生出版社,1963。(以下灵枢引文均同此)。
- (6) 北京中医学院主编:《内经讲义》,上海科技出版社,1964。
- (7) 北京中医学院主编:《中医学基础》,上海科技出版社,1978。
- (8) 上海中医学会:《脏象学说的理论与运用》,上海科技出版社,1961。
- (9) 张景岳:《类经》,人民卫生出版社影印,1957。
- (10) 张景岳:《景岳全书·传忠录·阴阳篇》,上海科技出版社,1958。
- (11) 吕炳奎等:气功笔谈,《自然杂志》,11,1979。
- (12) 邝安堃等:气功治疗高血压的研究,《上海中医药杂志》,5,1979。
- (13) 孙增祺等:气功原理探索与中医理论的现代研究,《山东中医学院学报》,2,1980。
- (14) 徐丰彦、林雅谷:气功疗法机制的研究,《庆祝建国十周年科学成就论文集》,1959。
- (15) 陶祖莱、林中鹏:气功研究的现状与未来,《力学与实践》,3,1979。
- (16) 焦国瑞:气功与老年保健,《中医杂志》,7,1957。
- (17) 林中鹏、陶祖莱:国外气功研究一瞥,《自然杂志》,8,1979。
- (18) 顾涵森、林厚省:探测气功运气疗法物质基础的初步实验结果,《自然杂志》,1978创刊号。
- (19) 顾涵森、赵伟:气功“外气”物质基础的研究——微粒流的初步实验结果,《自然杂志》,5,1979,6,1979。
- (20) 顾涵森、上海中医研究所气功协作组:气功“外气”物质基础的研究——受意识控制的静电增量的实验结果,《自然杂志》,10,1979。
- (21) 董坚等:老年医学概论,《黑龙江医药》,1,1980。
- (22) 吕维善等:人为什么会衰老,《新医学》,1,1980。
- (23) 村井 淳志(卢化义译):年龄增长与脏器功能,《国外医学老年学分册》,1,1980。
- (24) 孙伯源等:应当重视医学心理学,特别是心身医学的研究——在全国医学辩证法讲习会上的报告稿,内部资料,12,1979。

# 《内经》“体质类型学说”初探

杨 嘉 进

《内经》记载的“阴阳二十五人”和“阴阳五态人”是世界医学史上最早的体质类型学说，是古代医家通过对人体生理、病理、心理活动等长期大量的观察，运用阴阳五行，藏象学说等理论总结归纳出来的。它们对研究体质和心理学有一定的价值。因其文义古奥，颇难理解，加以其本身具有一定的局限性，故迄今对其专述文章甚少。即便有人提及它，也常斥之唯心论而予以否定。为了继承、发扬祖国医药学遗产，本文对其中的“阴阳二十五人”的主要精神及其意义进行初步探讨，同时兼及“阴阳五态人”。由于水平所限、不对之处，请指正。

## 一、分 类 方 法

体质（包括气质在内）是人们通过先天禀赋、后天调养所形成的与自然、社会环境相适应的形态结构、气化功能、神志活动方面所表现的特性。它反映机体内阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性以气血为基础，并由脏腑盛衰所决定。研究人体的体质及其分类对诊治疾病有着重要的作用。

《内经》是中医体质学 and 心理学论理的渊藪，在《灵枢》<sup>(1)</sup>的《阴阳二十五人篇》和《通天篇》提出了两种体质分类方法。前一篇中对人体体质按五行属性分为五类，又依其阴阳盛衰配以五音太少，这样排列组合成二十五种类型。（详细内容见“表一”）这种分类方法，是将人体肤色、形态、举止、性格及其对气候耐受力等特点，进行了综合分析，然后联系内应的脏腑、经络，外应的五时，五气、五味等进行归类的。后一篇中，则依据人体体质的阴阳盛衰，把人们分为太阴、少阴、太阳、少阳，阴阳和平五种类型。（详细内容见“表二”）它侧重于性格描述，可以认为是气质分类。

以上两种分类方法虽然不同，但内容是互相关联，互为发明，并以“阴阳二十五人”更具代表性。正如张介宾所说：“通天篇有云太阴之人，少阴之人，太阳之人，少阳之人，阴阳和平之人，凡五人者，其态不同，是统言大体，而分其阴阳五态也。此（注：指“阴阳二十五人篇”）以木火土金水五形之人，而复各分其左右上下，是于各形之中，而又悉其太少之义耳，总皆发明禀赋之异，而示人以变化之不同也<sup>(2)</sup>”。

## 二、分类的理论依据

“阴阳二十五人”反映了人们体质的差异及其对自然环境的适应性；机体内阴阳运动以及气血、脏腑功能活动的特性，并以此作为体质分类的理论依据。

### 1. 人对自然的适应性：

《阴阳二十五人篇》开宗明义地指出：“天地之间，六合之内，不离于五，人亦应

之”。说明了“阴阳二十五人”的形成和自然环境的密切关系。

《灵枢·刺节真邪篇》说：“人与天地相应，与四时相副”。人与自然息息相依，为了生存，人类和其它生物一样都要不断改造自己，使其形态结构，气化功能与自然相适应。如《刺节真邪篇》又说“热则滋雨在上，根茎少汁，人气在外，皮肤缓、腠里开，人气减，汗大泄，皮淖泽。寒则地冻水冰，人气在中，皮肤致，腠里闭，血气强，肉坚涩”。这就进一步说明了随着寒暑更替，人的生理相应改变。诸如此类的特性是人们长期接受“物竞天择”，“用进废退”，“遗传，变异”等进化法则而逐渐形成的。同时马克思主义认为人不同于其它生物，在于人能制造使用工具，用劳动改造自然，因而还有“主动的适应”<sup>(3)</sup>的本能。所以“人亦应之”是符合科学进化论的。

人们所居之乡不一，因此所处地理环境及气候条件不尽雷同。正如《素问·五常政大论<sup>(4)</sup>》说：“是以地有高下，气有温凉，高者气寒，下者气热”。加之各区域生活习惯，饮食嗜好的差异，因而导致人们产生不同的生理、病理特点。如《素问·异法方宜论》说：“故东方之域，天地之所始生也，鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸……故其民皆黑色腠理，其病皆为痼疾……”。正说明了五方之人体质各殊的原因。可见所居之异也是“阴阳二十五人”的体质分类依据之一。

体质的形成和自然选择有关<sup>(5)</sup>，而人群间的“隔离状态”又是形成不同区域的不同体质的条件<sup>(7)</sup>。《内经》成书于战国时期，在此之前的漫长岁月，由于人们相对的“隔离状态”普遍存在，这就逐渐形成了以中原为中心的各区域人群的不同体质。“阴阳二十五人”的分类，正是古代医家据此实际情况。运用阴阳五行理论而概括形成的。正如《阴阳二十五人篇》所说：“先立五形木火土金水，别其五色，异其五形之人，而二十五人具矣。”因此，可以设想，当时它是比较地符合人们体质状况的，但随着社会、交通，文化的发展，“混血”现象和因此所致“变种”的增多，加上其它原因，各区域体质都发生了巨大的变化。由于古代的这种“阴阳二十五人”的分型方法，与今人距离日益增剧，现在若再将其“形征”生搬硬套，就不相宜了。

人们与自然相适应的各种体质特性又是通过先天禀赋和后天调养而形成的。因此说：“体质是机体遗传性特征及获得性特征的合金<sup>(8)</sup>。”即先天及后天的合金。祖国医学很重视“先天之精”，认为它受诸父母，是生命的物质基础，由它决定了人们先天禀赋的盛衰。其原因，就在于它含有“遗传物质”。同时祖国医学又认为体质虽然具有相对的稳定性，但又不是一成不变，而且受着后天调养，包括营养，起居等影响的，因此，强调“摄生”从某种意义上讲是对“变异”作用的重视。张介宾所说的：“故以人之禀赋言则先天强厚者多寿，先天薄弱者多夭……先天之强者不可恃，恃则并失其强矣，后天之弱者当知慎，慎则人能胜天<sup>(9)</sup>。”正说明了先、后天对体质都有一定的影响。

## 2. 阴阳运动形式的特殊性

人体也是阴阳的对立统一体，其运动形式既有普遍性，又有特殊性。前者决定了人类有着区别于其它生物的共同规律，后者则决定了体质的个体差异。这种特殊性表现为人的阴阳属性及其运动的倾向性。正常人体的阴阳之间保持着动态平衡，但其双方并非力量均等。在生理条件下，允许阴阳有一定的偏盛、偏衰。阴阳之间的绝对差值，就决定了人们的属性及其倾向性。差值与阴阳偏性成正比，而与其稳定性成反比。一旦超越一定阈值，

则阴阳平衡就被打破，量变发展为质变，人就要生病，甚至死亡。“阴阳五态人”就是用“太”“少”来表现人体阴阳之间差值的大小。太，太偏；少，少偏。<sup>〔4〕</sup>《灵枢·通天篇》说：“太阴之人，多阴而无阳”；“少阴之人，多阴少阳”；“太阳之人，多阳而少阴”；“少阳之人，多阳少阴”；“阴阳和平之人，其阴阳之气和”。“阴阳五态人”分别标志了保持着平衡状态的阴、阳不同的水平。

“阴阳中包含着五行，五行中也包含着阴阳<sup>〔5〕</sup>”。五形之人除本身的阴阳属性不同外，各形之人又分五音太少，其阴阳水平也不等。马蒔说：“木形之人，木气之全也。下文四股则偏矣<sup>〔11〕</sup>”。“全”即“阴阳和平”；“偏”即阴阳太少之偏性。因此“阴阳二十五人”分类还是以体内阴阳运动形式的特殊性作为依据的。

### 3. 气血活动的个体性

《阴阳二十五人篇》说：“二十五人之形，血气之所生……。”《通天篇》也说：“其态不同，筋骨气血各不等。”指出了体质是以气血为物质基础的。

《素问·调经论》说：“人之所有者，血与气耳。”气血是生命的物质基础，机体的生理、心理、病理等活动都离不开气血。“人有阴阳，即为气血，阳主气，故气全则神王；阴主血，故血盛则形强，人生所赖惟斯而已<sup>〔9〕</sup>。”这又进一步指出了人体阴阳性质取决于气血盛衰；人之形态结构，气化功能及神志活动特点亦以气血为基础。《灵枢·卫气失常篇》说：“必先别其三形，血之多少，气之清浊。”《灵枢·逆顺肥瘦篇》又说：“年令壮大，血气充盈”；“瘦人者……其血清气滑”；“常人者，其血气和调”；“壮士者……气涩血浊”；“婴儿者，其血少气弱。”这些又说明了人体肥瘦、壮衰、老少等无一不与气血盛衰相关。由于人们气血盛衰不同，这才表现出体质的种种差异。《灵枢·阴阳清浊篇》所说的：“人之血气，苟能若一，则天下为一矣，恶有乱者乎？”即言此理。

“阴阳二十五人”分类方法还将五形中的五音太少，分别比之手、足的三阴、三阳经脉的左右上下，旨在明其气血差异。《五音五味篇》说：“太阳常多血少气，少阳常多气少血，阳明常多血多气，厥阴常多气少血，少阴常多血少气，太阴常多血少气，此天之常数也。”马蒔对此注曰：“此结言手足六经之气血，各有多少……知其气血多少，则可以辨二十五形而调之。”另外，《阴阳二十五人篇》在手足三阳的左右上下之后，又各分“血气皆多”，“血气皆少”，“血多气少”，“血少气多”等数种类别，其目的在于进一步说明气血与体质的关系及其无穷的变化，总之，“阴阳二十五人”也反映了人体气血的个体性。

### 4. 五藏为主体的五大功能系统的差异性

“……藏象学说的中心内容，是以五藏为主体，外应四时阴阳，内系六腑，五体、五官、五华等形成的五个功能活动系统<sup>〔12〕</sup>。”“阴阳二十五人”体质分类，将不同体质和性格特点分别与内在五藏，外在五时、五气、五味等的联系，恰与上述五大系统相吻合。例如：木形之人应于“春时、藏肝、色青、味酸、音角……”与“东方生风、风生木、木生酸，酸生肝……在色为苍，在音为角……在味为酸。”的“肝系”是一致的。说明这一分类是藏象学说的具体应用，它标示了人们五藏为主体的五大功能系统活动水平的差异性。

《素问·金匱真言论》说：“五藏应四时，各有收受。”如前所述，人们所居之乡不



一，所禀五气，五味不等，通过相应的“收受”关系，势必影响五藏活动水平的各异。而人体又是以五藏为中心的整体，五藏功能的差异，必然导致五体、五官、五华、五志的表现不同，因而形成形态、举止、性格、肤色等各种不同的特征。所以《本藏篇》说：“五藏者，固有大小高下坚脆端正偏倾，六府者，亦有大小长短厚薄结直缓急。凡此二十五者，各不同……”

“五形之人”的特征是以五藏为主体进行描述的。如木形之人，内合肝藏，肝主谋虑，故“好有才，劳心，多忧于事。”肝木易克脾土，脾主肌肉，故“少力”。火形之人，内应心藏，心主神明，火性炎上，故“疾心”，“急心”，“见事明”；土形之人，内应脾藏，脾主运化，合肉，故其人“园面、大头、美肩背、大腹、美股胫、小手足、多肉……。”这些内容在今日诊视体质时，仍然值得参考。总之用“以象测藏”的方法，透过人体形态、举止、性格、肤色等表现，即可揭示体内与自然相适应的阴阳、气血、脏腑功能活动的特性，这就是“阴阳二十五人”分类目的之所在。

### 三、分类方法的特点及其局限性

“阴阳二十五人”，是朴素唯物的体质类型学说。它比起别的一些体质学说确有不少长处，但也还存在着一定的局限性，需要我们继续研究和改进。现将其特点归纳如下：

1. 源于实践，服务于实践：和整个中医理论一样，“阴阳二十五人”绝不是凭空想象出来的，而是人们从体质，性格差异的实际观察中总结出来的。从“表一”可以看出，它对人体的形态、体征、个性的描述既生动而又细腻，是此说以降的其它学说所不及的，其中一些内容至今仍有一定的价值。这些描述如果没有实践基础是不可能的。同时它密切结合临床实际，指出不同体质的不同抗病能力及针刺原则。这比之印度古代医学中把人分为羚羊，牡鹿和多样牛型的体质学说是不可同日而语的。

2. 承认体质的物质性：“阴阳二十五人”分类方法，以气血为体质的物质基础，它认为气血决定了人体形态，体征及情志活动。这不但与“有神论”绝然不同，而且和唯心论的克瑞希麦氏等学说认为“精神第一”，“精神决定肉体因素<sup>(13)</sup>”，也是有着本质区别的。

3. 认为体质是可以改变的：“阴阳二十五人”分类方法，还具有自发的辩证法思想，它认为体质和一切事物一样也是运动变化着的。性别、年龄、营养、疾病、治疗及摄生等都可以影响机体的阴阳运动以及脏腑、气血的功能，从而改变体质。掌握体质规律的目的，就在于使之向有益于健康的方向转化。这与那些把体质看作“固定不变的，静止的，天赋的”形而上学的学说<sup>(14)</sup>，如认为体质和性格随血型而始终如一的“血型体质说”，有着根本的区别。

4. 较许多体质学说全面和完整：“阴阳二十五人”分类方法是从整体观出发，不但把人的体质和自然环境统一起来。还把外部的形态、体征、性格特点和脏腑、气血及五体、五官、五志、五华的活动统一起来，对生理和心理、体质和性格等综合分析，成为这一方法的突出特点。它反映了中医“精、气、神三位一体，不可分离<sup>(15)</sup>”及“形神合一”的思想，符合“精神，物质统一观。”可见本学说较其它许多体质学说较为全面而完整。如以基于体型，内分泌腺功能或结缔组织疏密等特点的体质学说来说，虽然它也是从某一角度来说明体质，但它只抓住枝叶，未看到根本，因此它是片面的，不完整的。

“阴阳二十五人”体质分类，与下面两种在医学史中有代表性的体质学说相比较，也显示出它的优越性。

1. 古希腊·希波克拉底的气质学说，也是朴素唯物的。它曾被公认为世界最早的体质学说。但考其提出的年代，虽近于《内经》成书之时，其定型却在此后的几个世纪。因此“阴阳二十五人”堪称最早的体质学说。这一史实反映了我国古代医学的成就。希波克拉底气质学说认为人体有四种不同体液，其比例决定了人的气质，并依此把人分为多血质，胆汁质，黑胆质，粘液质四种类型<sup>(13)</sup>。这一学说曾被巴甫洛夫誉为“天才的”，“似乎最接近真理”。<sup>(15)</sup>由于它限于气质分类，因此其内容和“阴阳五态人”相近。（详见“表三”）但比起“阴阳二十五人”来，其内容就局限多了。另外，它错误地提出四种液体为体质的物质基础，比起“阴阳二十五人”首先考虑脏腑，气血的功能来，也就缺乏科学性了。

2. 巴甫洛夫以科学实验为依据的辩证唯物主义的神经类型学说，依据神经过程的强度，平衡性，灵活性，把人分为兴奋型，灵活型，安定型，抑制型，又按人类两个信号系统间均衡关系分为艺术型、思维型、中间型<sup>(16)</sup>。气质是高级神经活动在动物和人为中的表现，因此巴甫洛夫神经类型学说和“阴阳五态人”的分类颇为近似。（详见“表三”）例如：其兴奋型相当于太阳之人，抑制型相当于太阴之人，灵活、安定型则近似阴阳和平及少阳，少阴之人。它提出极端型的人（强不平衡和弱型；思维型和艺术型）易发生神经官能症，机能障碍，易感受病原体侵害，<sup>(16)</sup>而太阳，太阴之人也被认为稳定性小，易感受疾病。它把中间平衡型称之为“黄金般”的“平衡并且健康稳定<sup>(16)</sup>”。而阴阳和平之人被认为“阴阳之气和，血脉调”，不易发病。这样，可以说巴甫洛夫从高级神经活动方面验证了中医体质学说的科学性。但是巴甫洛夫神经学说着重强调了大脑皮层的高级神经活动在人体生理、病理活动中的主导作用，因此作为体质学说，以及把体质、性格与内在脏腑、气血均联系起来进行讨论这一点，它同样不及“阴阳二十五人”全面。

当然，从历史唯物主义来看，“阴阳二十五人”体质分类方法还存在着在一定的局限性。除如前所述，随着历史的推移，其内容尚有不适宜今人的。其描述的性格特征，如：金形之人“善为吏”，太阴之人“贪而不仁”，少阳之人“有小官则高自宜”等等，显然，是统治阶级才具有的。这削弱了它的普遍性，暴露了作者的阶级局限性。也正是因此，这一方法对人的社会性，包括阶级地位，所受教育及自我修养等在性格形成中的影响注重不够。此外，它还带有朴素、自发的性质，因此不十分科学和精确，由于运用五行归类，某些内容不免牵强附会等。当然，我们不能苛求于古人，但在研究这一古老的方法时，要分辨精华和糟粕，批判地继承。

#### 四、在整理、发扬中医学中的重要意义

“阴阳二十五人”及“阴阳五态人”的分类方法和它们所体现的主要精神，对于掌握体质及其规律，研究中医体质与心理学，指导临床诊断，治疗和预防，以及寻求新的体质，性格分类，探明体质本质均有很大价值。

##### 1. 整理中医体质和心理学说以发掘宝藏

体质学是人类学与医学之间的边缘学科，它研究体质与发病关系。医学心理学是把心

理学研究成果应用于医学的跨界学科。中医认为“疾病的发生、诊断、治疗一点也离不开具体的体质。”<sup>(17)</sup>同时，高度重视七情（心理因素和精神活动）在发病，诊治及预防中的作用。因此，整理和研究中医体质学 and 心理学是有重要意义的。

“阴阳二十五人”反映了体质的概念及其与自然、阴阳、气血、脏腑等的关系。因此，在理论上它是发掘整理中医体质和心理学的重要资料，在临床上它对指导辨证论治也有一定的意义。

在发病学方面：中医强调“内因”在发病中重要作用，而内因很大程度上与体质有关。因此疾病发生与否，发病后疾病性质及病邪从化，传变都和体质的阴阳性质、气血、脏腑功能盛衰有关<sup>(18)(19)</sup>。一般说来阴阳和平之人，不易发病或很少发病，有病容易恢复。而太阴，太阳之人易发病，病后病邪易随体质的偏性而发生从化或传化。此外，木形之人，身体修长，酷似“无力型”体质，多易患脾胃虚弱之疾；土形之人，身体肥胖，多湿多痰，易发中风。其次，性格特征，也可作为发病基础，或改变疾病过程。“阴阳二十五人”所代表的不同性格特征，对判断人们易感性及疾病预后是有用的。例如：火型之人，性格“疾心……少信，多虑，急心”，因此易病而“不寿暴死”。其原因可以用 Fridman 氏等一九七五年研究成果加以说明。他认为雄心勃勃，难于驾驭，急躁，不易满足的人（颇似火形之人）由于其性格特征反复作用，通过神经内分泌机制而引起血小板增高，血中 $\beta$ - $\alpha$ 脂蛋白比例增高，血清胆固醇及甘油三脂升高，因而易患冠心病。Fridman 等人还认为心脏手术，术前患者情志抑郁者（相当木形之人，太阴之人）预后照例不良<sup>(20)</sup>。

在治疗学方面：《阴阳二十五人篇》指出：“审察其形气有余不足而调之”，“盛者泻之，虚者补之”等，是要人们根据体质和性格的不同特点，“因人而宜”地进行治疗。例如慢性气管炎的咳嗽患者，体质有体实痰盛，肺阴虚，脾肾阳虚之异，其证则有热型、肺躁型虚寒型之分，治疗除止嗽平喘外，又有清热化痰、滋阴润肺、温补脾肾之别。

体质及性格类型还与针刺效应有关。《灵枢·行针篇》记载：“重阳之人（相当于太阳之人）其神易动，其气易往也”，因此针刺时得气快，但对疼痛敏感，不易忍受。“重阴之人（相当于太阴之人）而神不先行”“其气沉而气往难”，故反应迟钝，“数刺乃知”，效果差。而“阴阳和调之人”则“血气淖泽滑利”“针入而气出，得气相宜”疗效好。这些对于预测针刺疗法及针刺麻醉效果以及研究“针刺心理学”都有意义。

摄生，治未病方面：“阴阳二十五人”提出不同体质对气候耐受力不同，这一点在摄生中很有价值。如南方人耐春夏不耐秋冬，初来北方，多不胜寒冬气候，感之则病，为此要加强锻炼，提高适应能力。又如脾肾阳虚体质的慢性气管炎患者，喜春夏，恶秋冬，于春夏疾病缓解期，服用温脾暖肾的药物颇有意义。中医研究院广安门医院，在三伏天给缓解期的慢性气管炎病人贴“消喘膏”以春夏养阳，使血浆皮质醇升高，提高了抗病能力<sup>(21)</sup>。

不同类型的性格，各有利弊，掌握其特点，利用心理疗法，克服不利的心理因素（如火形及太阳之人的急躁，木形及太阴之人的抑郁。）对摄生，防病及抗衰老都是有益的。其方法有利用情志间克制关系的以怒胜思，以喜胜忧……；有调摄精神，做到“外不劳形于事，内无思想之患”；有通过气功，达到“精神内守”来调节内脏活动，对抗有害心理因素造成的生理紊乱等。

## 2. 探明体质寻求新的体质与性格分类