

YA JIAN KANG ZHUAN YE
XI LIE JIAO CAI

• 亚健康专业系列教材

亚健康中医体质 辨识与调理

主编 王琦 靳琦

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社





亚健康专业系列教材

亚健康中医体质辨识与调理

主 编 王 琦 靳 琦

副主编 倪 诚 李英帅 王 济 朱忠慈

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

亚健康中医体质辨识与调理/王琦, 靳琦主编. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 5
(亚健康专业系列教材)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0840 - 6

I. ①亚… II. ①王…②靳… III. ①保健 - 基本知识②中医学 - 体质学

IV. ①R161②R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 063671 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

三河双峰印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 11.25 字数 185 千字

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0840 - 6

*

定价 48.00 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

书店网址 csln.net/qksd/

《亚健康专业系列教材》

丛书编委会

总 审 定	王永炎					
主任委员	孙 涛					
副主任委员	项 平	孙光荣	朱 嵘			
总 主 编	何清湖					
副总主编	王天芳	朱 嵘	蒋文明			
编 委	(按姓氏笔画排序)					
	丁 辉	于天源	于 文	于雅婷	王 超	王 斌
	王小宁	王天芳	王永炎	宁德斌	朱 嵘	刘 津
	刘平安	刘东波	刘保延	刘朝圣	孙 涛	孙光荣
	李江山	李铁浪	肖子曾	何丽云	何清湖	宋炜熙
	张炳填	武留信	欧阳建军	罗 仁	周国平	庞 军
	项 平	钟 艳	胥永会	袁长津	莫颖莉	唐 路
	郭建生	常海沧	曾 强	蒋文明	谢 庆	谢梦洲
	鲁耀邦	雷晓明	谭 楣	谭兴贵	熊宁宁	樊新荣
	瞿岳云					
学 术 秘 书	刘朝圣	樊新荣				

序

医学朝向健康已是不争的事实了，健康是人全面发展的基础。在我国为实现“人人享有基本医疗卫生服务”的目标，提高国民健康水平，促进社会和谐发展，必须建立比较完善的覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度和服务网络，推动卫生服务利用的均等化，逐步缩小因经济社会发展水平差异造成的健康服务不平等现象。有鉴于我们是发展中的人口大国，是穷国办大卫生，长期存在着有限的卫生资源与人民群众日益增长的医疗保健需求之间的矛盾，医疗卫生体系面临着沉重的压力。为了缓解这种矛盾和压力，国家提出了医疗卫生保健工作“重点前移”和“重心下移”的发展战略，以适应新时期大卫生的根本要求。中医药是整体医学，重视天人相应、形神一体，以辨证论治为主体，以治未病为核心，在医疗卫生保健过程中发挥着重大的作用。毋庸置疑，亚健康是健康医学的主题之一，致力于亚健康专门学问的系统研究，厘定亚健康的概念，规范亚健康防治措施与评价体系，编写系列教材培育人才，对于弘扬中医药学原创思维与原创优势具有重要的现实意义，确是一项功在千秋的大事业，对卫生工作重点移向维护健康，重心移向广大民众，尤其是九亿农民，从而大幅提高全民健康水平也有积极的作用。

回顾上个世纪西学东渐，知识界的先驱高举科学民主的旗帜，破除三纲五常，推进社会改革，无疑对国家民族的繁荣具有积极意义。然而二元论与还原论的盛行也冲击着传统的优秀的中华文化，致使独具深厚文化底蕴的中医药学随之停滞不前，甚而有弃而废之的噪声。幸然，清华与西南联大王国维、陈寅恪、梁启超、赵元任与吴宓等著名学者大师虽留学西洋，然专心研究哲学文史，大兴国学之风，弘扬中华文化之精髓，其功德至高至尚，真可谓“与天壤同久，共三光而永光”，令吾辈永远铭记。中医中药切合国情之需，民众渴望传承发扬。当今进入新世纪已是东学西渐，渗透融合儒释道精神，以整体论为指导的中医药学，其深化研究虽不排斥还原分析，然而提倡系统论与还原论的整合，将综合与分析、宏观与微观、实体本体论与关系本体论链接，共同推动生物医药科学的发展，为建立统一的新医学、新药学奠定基础。晚近，医界学人与管理者共识：治中医之学，必当遵循中医自身的规律，然则中医自身规律是什么？宜广开言路，做深入思考与讨论。我认为中医学是自然哲学引领下的整体医学，其自身规律是自适应、自组织、自调节、自稳态的目标动力系统，其生长发育、维护健康与防治疾病均顺应自然。中国古代自然哲学可用太极图表达，其平面是阴阳鱼的示意图。其阐释生命科学原理是动态时空、混沌一气、高速运动着的球体，边界不清，色泽黑白不明。人身三宝精、气、神体现“大一”，蛋白质

组学、基因组学对生命本质的研究体现“小一”，论大一而无外，小一而无内；大一寓有小一，小一蕴育大一；做大一拆分为小一分析，做小一容汇为大一综合。学习运用“大一”与“小一”的宇宙观，联系人体健康的维护和疾病的防治，尤其对多因素多变量的现代难治病进行辩证论治的复杂性干预的方案制定、疗效评价与机理发现具有指导作用。

哲学是自然科学与社会科学规律的总结，对文化艺术同样重要。当代著名画家范曾先生讲，“中国画是哲学，学哲学出智慧，用智慧作画体现‘大美’”。推而广之，西方科学来自实验，以逻辑思维为主体，体现二元论、还原论的方法学；东方科学观察自然，重视形象思维与逻辑思维相结合，体现一元论、系统论的方法学。当下中医药的科学研究是从整体出发的拆分，拆分后的微观分析，再做实验数据的整合，可称作系统论引导下的还原分析。诚然时代进步了，牛顿力学赋予科学的概念，到量子力学的时代不可测量也涵盖在“科学”之中了。同样中医临证诊断治疗的个体化，理法方药属性的不确定性，正是今天创新方法学研究的课题。中医学人必须树立信心，弘扬原创的思维。显而易见，既往笼罩在中医学人头上“不科学”的阴霾今天正在消散，中医药学的特色优势渐成为科技界的共识，政府积极扶持，百姓企盼爱戴，在全民医疗卫生保健事业中，中医药将发挥无可替代的作用。

《亚健康专业系列教材》编委会致力于亚健康领域学术体系的深化研究，从理念到技术，从基础到临床，从预防干预到治疗措施，从学术研究到产业管理等不同层面进行全方位的设计，突出人才培养，编写了本套系列教材。丛书即将付梓，邀我作序实为对我的信任。感佩编著者群体辛勤耕耘，开拓创新的精神，让中医学人互相勉励，共同创造美好的未来。谨志数语，爰为之序。

王永炎
2009年2月

(王永炎 中国工程院院士 中国中医科学院名誉院长)

前言

亚健康状态是一种人体生命活力和功能的异常状态，不仅表现在生理功能或代谢功能的异常，也包含了心理状态的不适应和社会适应能力的异常，其最大的特点就是尚无确切的病变客观指征，但却有明显的临床症状。这种处于健康和疾病之间的状态，自 20 世纪 80 年代被前苏联学者称为“第三状态”这个新概念以来，得到国内越来越多学者的认同与重视，并将其称为“亚健康状态”。亚健康主要表现在三个方面，即身体亚健康、心理亚健康和社会适应能力亚健康。亚健康是一个新概念，“亚健康”不等于“未病”，是随着医学模式与健康概念的转变而产生的，而“未病”的概念是与“已病”的概念相对而言的，既非已具有明显症状或体征的疾病，亦非无病，而是指机体的阴阳气血、脏腑功能失调所导致的疾病前态或征兆。未病学主要讨论的是疾病的潜伏期、前驱期及疾病的转变或转归期等的机体变化，其宗旨可概括为“未病先防，既病防变”，从这一点上看可以说中医“未病”的内涵应当是包括了亚健康状态在内的所有机体阴阳失调但尚未致病的状态。总体上讲，亚健康学是运用中医学及现代医学与其他学科的理论知识与技能研究亚健康领域的理论知识、人群状态表现、保健预防及干预技术的一门以自然科学属性为主，涉及心理学、社会学、哲学、人文科学等多个领域的综合学科。

随着社会的发展和科学技术的进步，人们完全突破了原来的思维模式。医学模式也发生了转变，从原来的纯“生物医学模式”转变为“社会—心理—生物医学模式”，使得西医学从传统的“治疗型模式”转变为“预防、保健、群体和主动参与模式”；另外，世界卫生组织对健康提出了全面而明确的定义：“健康不仅是没有疾病和虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”从而使对健康的评价不仅基于医学和生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。由此可见，一个人只有在身体和心理上保持健康的状态，并具有良好的社会适应能力，才算得上是真正的健康。随着人们的观念进一步更新，“亚健康”这个名词已经越来越流行，你有时感觉心慌、气短、浑身乏力，但心电图却显示正常；不时头痛、头晕，可血压和脑电图却没有什么问题，这时你很可能已经处于“亚健康”状态。

据中国国际亚健康学术成果研讨会公布的数据：我国人口 15% 属于健康，15% 属于非健康，70% 属于亚健康，亚健康人数超过 9 亿。中国保健科技学会国际传统医药保健研究会全国 16 个省、直辖市辖区内各百万人口以上的城市调查发现，平均亚健康率是 64%，其中北京是 75.31%，上海是 73.49%，广东是 73.41%，经济发达地区的亚健康率明显

高于其他地区。面对亚健康状态，一般西医的建议都是以改善生活方式或工作环境为主，如合理膳食、均衡营养以达到缓解症状的目的，但是需要的时间比较长，且依赖个人的自律。而中医的特色在于可以不依赖西方医学的检测，只根据症状来调整。它的理念是“整体观念，辨证论治”，随着被治疗者的年龄、性别、症状等的不同，调理和干预的方法也各不相同。中医更强调把人当作一个整体，而不是“头痛医头，脚痛医脚”。因为亚健康状态本身就是一种整体功能失调的表现，所以中医有其独到之处。中医理论认为，健康的状态就是“阴平阳秘，精神乃治”，早在《内经》中就有“不治已病治未病”的论述，因此调整阴阳平衡是让人摆脱亚健康状态的总体大法。

社会需求是任何学科和产业发展的第一推动力，因此，近几年来亚健康研究机构和相关服务机构应运而生，蓬勃发展。但由于亚健康学科总体发展水平还处于起步阶段，目前的客观现状还是亚健康服务水平整体低下，亚健康服务手段缺乏规范，亚健康服务管理总体混乱，亚健康专业人才严重匮乏，尤其是亚健康专业人才的数量匮乏和质量低下已成为制约亚健康事业发展的瓶颈。突出中医特色，科学构建亚健康学科体系，加强亚健康专业人才的培养，是促进亚健康事业发展的一项重要工作。由此，我们在得到国家中医药管理局的专题立项后，在中和亚健康服务中心和中国中医药出版社的支持下，以中华中医药学会亚健康分会、湖南中医药大学为主，组织百余名专家、学者致力于亚健康学学科体系构建的研究，并着手编纂亚健康专业系列教材，以便于亚健康人才的培养。该套教材围绕亚健康的中心主题，以中医学为主要理论基础，结合现代亚健康检测技术和干预手段设置课程，以构筑亚健康师所必备的基础知识与能力为主要目的，重在提升亚健康师的服务水平，侧重培训教材的基础性、实用性和全面性。读者对象主要为亚健康师学员和教师；从事公共健康的专业咨询管理人员；健康诊所经营管理人员；从事医疗、护理及保健工作人员；从事保健产品的生产及销售工作人员；从事公共健康教学、食品教学的研究与宣教人员；大专院校学生及相关人员；有志于亚健康事业的相关人员。

亚健康专业系列教材第一批包括10门课程，具体为：

(1)《亚健康学基础》，为亚健康学科体系的主干内容之一。系统介绍健康与亚健康的概念、亚健康概念的形成和发展、亚健康的范畴、亚健康的流行病学调查、未病学与亚健康、亚健康的中医辨证、中医保健养生的基本知识、亚健康的检测与评估、健康管理与亚健康、亚健康的综合干预、亚健康的研究展望等亚健康相关基础理论。

(2)《亚健康临床指南》，为亚健康学科体系的主干内容之一。针对亚健康人群常见症状、各种证候群和某些疾病倾向，介绍相对完善的干预方案，包括中药调理、饮食调理、针灸调理、推拿按摩、运动调理、心理调理、音乐调理等。

(3)《亚健康诊疗技能》，为亚健康学科体系的主干内容之一。介绍临床实用的亚健康诊疗技能，如各种中医常见诊断方法、常用心理咨询的一般理论与方法技巧、各种检测仪器与干预设备、针灸、火罐、水疗、推拿按摩、刮痧、整脊疗法、气功等。

(4)《中医学基础》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。系统介绍中医的阴阳学说、五行学说、气血津液学说、脏象学说、病因病机学说、体质学说、经络学说、治则与治法、预防和养生学说、诊法、辨证等中医基础理论。

(5)《中医方药学》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。着重介绍与亚健康干预关系密切的常用中药和常用方剂的功效、主治、适应证及注意事项等。

(6)《中医药膳与食疗》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。以中医药膳学为基础，重点介绍常见亚健康状态人群宜用的药膳或食疗方法及禁忌事项。

(7)《保健品与亚健康》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍亚健康保健品的研发思路及目前市场常用的与亚健康相关的保健品。

(8)《足疗与亚健康》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。着重介绍亚健康足疗的基本概念、机理、穴位、操作手法及适应的亚健康状况。

(9)《亚健康产品营销》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍一般的营销学原理、方法与语言沟通技巧，在此基础上详细介绍亚健康产品营销技巧。

(10)《亚健康管理》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。包括国家的政策法规，亚健康服务机构的行政管理，亚健康服务的健康档案管理等。

在第一批10本教材编写基本完成的基础上，编委会陆续启动了第二批教材的编写，内容主要涉及应用方面。第二批教材计划包括《亚健康刮痧调理》《亚健康经络调理》《亚健康芳香调理》《亚健康音乐调理》《少儿亚健康推拿调理》《亚健康整脊调理》《亚健康中医体质辨识与调理》等。

在亚健康学学科体系构建的研究和亚健康专业系列教材的编纂过程中，得到了王永炎院士的悉心指导，在此表示衷心感谢！由于亚健康学科体系的研究与教材的编写是一项全新而且涉及多学科知识的艰难工作，加上我们的水平与知识所限，时间匆促，其中定有不如人意之处，好在任何事情均有从无到有，从不成熟、不完善到逐渐成熟和完善的过程，真诚希望各位专家、读者多提宝贵意见，权当“射矢之的”，以便第二版修订时不断进步。

何清湖

2009年9月于湖南中医药大学

《亚健康中医体质辨识与调理》编委会

主 编 王 琦 靳 琦
副主编 倪 诚 李英帅 王 济
朱忠慈
编 委 (按姓氏笔画排序)
马晓峰 王 济 王 琦
田栓磊 朱忠慈 李英帅
张 蕙 张惠敏 骆 斌
倪 诚 靳 琦

编写说明

健康是人类追求的永恒主题。当今社会，随着科学技术进步、生产力发展和生活水平的提高，人们更加重视提升生存质量和生命价值，更加重视维护健康、促进健康，更加重视发挥智力和体力潜能，向往一种躯体、精神和社会适应能力的完美状态，在更高层次上演绎绚丽多彩的人生。然而，与人们美好愿望相违背的客观现实是，按照 WHO 的标准衡量，在全球范围内，真正健康的人群仅约占 5%，患病人群约占 20%，而约 75% 的人群都处于亚健康状态。

亚健康这种低质状态直接表现为活力降低、功能和适应性减退，它犹如生命节律中的“钟摆”、道路交通中的“黄灯”和足球场上的“黄牌”，警示着人体出现危险信号，困扰着人们的日常生活，威胁着大众的身心健康，干预亚健康已成为当代的重大课题，医学界和全社会都给予极大关注。那么，应对亚健康的解决之道和根本出路在哪里呢？

令人欣慰的是，经过 30 多年的发展，中医体质学的理念、方法和技术越来越走向成熟，已经形成了系统的理论，进行了广泛的实践，积累了成功的经验，为探索解决亚健康问题开辟了新途径。中医体质学认为，体质是人体生命过程中，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，是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体特征。它表现为结构、功能、代谢以及对外界刺激反应等方面的个体差异性、群类趋同性、相对稳定性和动态可变性等特点。这种体质特点或隐或现地体现于健康和疾病过程之中。体质与发病、诊断、治疗、病证转归以及预防无不密切相关。由此可见，中医体质学的研究指向是“人”，核心理念朝向健康，最能体现“以人为本”和“因人制宜”的原则。在“体质”与“亚健康”之间有着割不断的“亲缘”关系，能够开通研究解决问题的“直通车”，譬如：偏颇体质能够揭示其与亚健康状态的内在关联性，体质可分、体病相关的理论能为正确认识和动态把握亚健康状态提供依据，体质的可变性与可调性又使干预亚健康成为可能。所有这一切昭示着中医体质学对于防治亚健康、提高人口的健康素质能够发挥重要的作用。

本书将中医体质学的理念与手段引入防治亚健康的具体实践，从理论基础到实际应用进行了系统阐述。全书分为上、下两篇，上篇是基础篇，重在告诉大家中医体质学的基本知识，以及中医体质学为什么能够应用到亚健康防治当中，主要介绍中医体质学概论、中医体质生理、中医体质分类方法、亚健康与中医体质相关问题；下篇是应

用篇，重在告诉大家如何通过体质辨识了解亚健康，以及如何通过体质调理干预亚健康，主要介绍亚健康与中医体质辨识、亚健康的中医体质调理、体质调护与亚健康预防等内容。

本书的编写宗旨是追踪前沿、着眼普及、深入浅出、注重实用。编者的良好愿望是力图将一些关键科学问题做出相对通俗的解答，对一些关键技术和操作手段给出清晰明了的阐释，以适应专业教学和培训的需要，并且能够提供给社会大众阅读。这一目标能否实现，尚有待于读者评判。此外，由于时间仓促，加之编者水平有限，书中不足之处在所难免，敬祈广大读者鉴谅。

编者

2012 年 4 月

目 录

CONTENTS

上篇 基础篇

第一章 中医体质学概论.....	1
第一节 中医体质学的概念与范畴.....	2
第二节 中医体质学基本原理	10
第二章 中医体质生理	18
第一节 体质与形态结构	18
第二节 体质与年龄	19
第三节 体质与性别	26
第四节 体质与心理	28
第五节 体质与适应能力	31
第六节 体质的生理特点	33
第三章 中医体质分类方法	38
第一节 古代体质分类方法	38
第二节 现代体质分类方法	45
第四章 亚健康与中医体质	47
第一节 亚健康概述	47
第二节 偏颇体质与亚健康	56

下篇 应用篇

第五章 亚健康与中医体质辨识	61
----------------------	----

第一节 体质辨识的原则与内容	61
第二节 偏颇体质类型的辨识	65
第三节 体质状态的辨识	70
第四节 体质辨识的工具	74
第五节 体质辨识在亚健康人群中的应用	81
第六章 亚健康的中医体质调理	86
第一节 辨体调理原则	86
第二节 辨体调理宜忌	88
第三节 辨体调理模式	89
第四节 偏颇体质的调理方法	91
第五节 体质状态的调理方法	127
第七章 体质调护与亚健康预防	133
第一节 亚健康的预防方法	133
第二节 亚健康的预防评价	136
第八章 体质辨识与亚健康管理	138
第一节 体质辨识在亚健康管理中的作用	138
第二节 体质辨识与个体亚健康管理	141
第三节 体质辨识与人群亚健康管理	143
附录一 《中医体质分类与判定》标准	146
附录二 常用调体方剂	157
附录三 主要参考文献	161

第一章 中医体质学概论

体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式，与健康 and 疾病密切相关。自古代开始研究人类的健康和疾病以来，人类的体质现象就作为重要命题存在了，但两千多年来未能形成专门的学术体系。当今倡导健康医学的朝向，正从以“病”为中心转向以“人”为中心的发展趋势。有关人类个体差异及不同时代人的体质状态是生命科学及“人口与健康”的前沿科学问题。

中医学历来强调治病“因人制宜”，认为人生来就“有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳”。这些理论实质上反映的是人的体质因素在疾病发生、变化和治疗过程中所起到的重要作用。

从诊断学角度看，许多疾病的发展具有复杂性、多变性。尽管随着科技的飞速发展出现了很多先进的诊断仪器，但其对相当一部分疾病的诊断缺乏特异性，而且在疾病尚处于功能改变而未演变成器质性病变时，这些仪器便难以策应。倘若我们抓住了患病个体这个疾病的“活性载体”，进一步强化体质与疾病关系的认识，便可以从纷繁复杂的疾病表象中开辟新的视角并获得新的认知。

从治疗学角度看，人们早就发现，相同剂量的同种药物对同一疾病的不同患者往往有着不同的疗效，所发生的不良反应也可能明显有异。这是正常的生物学现象，是人体与药物相互作用造成的，称为个体对药物的特应性。同一种药物之所以会在不同个体产生不同的疗效和反应，是因为不同个体对该药物的吸收、代谢、排出速度及反应性等存在着差异，这种差异无疑会受到环境因素如食物和其他药物的影响，同时也受年龄、性别、营养状况、机

体所患疾病及给药方法的影响,但从根本上讲是由个体的遗传基础决定的。研究药物反应与药物代谢的遗传基础,对于临床上合理用药、减少药物不良反应、降低毒性、提高药效等,有着重要的意义。

对于偏颇体质类型的研究,能够揭示亚健康状态与疾病发展的内在本质特征,能为从改善体质入手纠正患病个体的偏颇状态提供前提条件。现代临床已初步证实了体质可调性的设想。这一设想的实现,使人类从调整体质入手来控制疾病成为可能,顺应了医学发展重视以“人”为中心的趋势,即重视人体自身的“自愈”能力。同时,医学上各种疑难病症多与个体体质有关,从调整体质入手将为征服疑难病症提供新的途径。在某些方面,治“病”已陷入被动,而治“人”才为主动。如过敏反应的发生与过敏体质有关,现在人类致敏原已达两千余种,防不胜防。所以,防治过敏性疾病的关键并不是阻挡过敏原进入人体,而应通过积极改善、纠正过敏体质,从根本上消除过敏性疾病对人体的危害。

从预防角度看,体质理论也有十分重要的意义。“体病相关”即从研究人群偏颇体质入手,筛查与偏颇体质相关疾病的高危人群并进行防治,将个体养生预防提高到群体预防水平,中医体质学为实现这一目标提供了理论与实践基础。所以,以人体体质为切入点的研究,可以揭示生命与健康的本质问题,是中医基础理论研究优先发展的领域。

第一节 中医体质学的概念与范畴

中医体质学作为独立的医学理论体系,概念与范畴的确立是其最基本的条件,即必须阐明体质及其相关的概念,明确中医体质学研究与应用领域的。

一、中医体质的概念

所谓体质,有身体素质、形体质量、个体特质等多种含义。体,指身体、形体、个体;质,指素质、质量、性质。中医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;是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征;表现为结构、功能、代谢以及对外界刺激反应等方面的个体差异性,对某些病因和疾病的易感性,以及疾病传变转归

中的某种倾向性。它具有个体差异性、群类趋同性、相对稳定性和动态可变性等特点。这种体质特点或隐或现地体现于健康和疾病过程之中。

中医学的体质概念,强调人体体质的形成因素有先天禀赋和后天获得两个方面。先天因素是人体体质形成的重要基础,而体质的转化与差异性在很大程度上还取决于后天因素的影响,反映了机体内外环境相统一的整体观念,说明个体体质也是在后天生长、发育过程中与外界环境相适应而逐步形成的个性特征,即人与社会的统一、人与自然的统一。可以看出,中医学的体质概念充分体现了“形神合一”的生命观和“天人合一”的整体观,与其他学科的体质概念有所不同。

二、体质与素质、气质、性格

由于人的体质形成过程中包含着形、神两方面的内容,因此体质的内涵与素质、气质、性格等问题既有区别又有联系。

(一) 素质

在现代生理学概念中,素质包括身体素质和心理素质两个方面。身体素质是指人体的各种基本活动能力,是人体各器官系统的功能在生命活动或形体运动中的反映。人体功能在形体运动中反映出来的力量、速度、耐久力、灵敏性、柔韧性、协调性和平衡性等能力统称为身体素质。心理素质概括了人体心理上的本质特征,是人在心理活动中表现出来的智力、情感行为、感知觉、态度、个性、性格、意志等现象。身体素质和心理素质密切相关,身体素质是心理素质的基础,心理素质在长期的显现中又影响着身体素质。在中医体质学中,体质是特定身体素质和相关心理素质的综合。

(二) 气质

在古代中医文献中,气质往往与体质混称。中医学中的“气质”也是中国传统文化的固有术语,它源于中国古代哲学的“气一元论”思想。“人由气生,形以气充”,“人生气禀不齐”,所以人的品行、道德也各不相同。气质,又称为气禀、气性、禀性等。故中医学所说的气质,指个体出生后,随着身体的发育、生理的成熟发展起来的人格心理特征,包括性格、态度、智慧等,较之现代心理学中所说的“气质”,有更丰富的内涵。