

体质



的中医解读

IZHI DE ZHONGYIXUE JIEDU
GETIHUA YANGSHENG YU JIBING ZHILIAO

个体化养生与 治疗

主 编 宋红普 倪红梅
主 审 何裕民 叶 进

我们都有各自独特的身体与心理特性，这种特性就是体质。体质不同，对疾病的抵抗力和对治疗的敏感性也不尽相同。本书教你如何根据自己的体质特点养身心、防疾病，帮助医生在诊治疾病时如何做到因人而异，从而使疾病的治疗取得最佳效果。

上海科学技术出版社

体质的中医学解读

——个体化养生与疾病治疗

主 编 宋红普 倪红梅

副 主 编 施洪飞 王颖晓 杨 学
郑湘瑞 宋素花 王立国

主 审 何裕民 叶 进

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

体质的中医学解读:个体化养生与疾病治疗/宋红普,
倪红梅主编. —上海:上海科学技术出版社,2015.1
ISBN 978-7-5478-2381-1

I. ①体… II. ①宋… ②倪… III. ①养生(中医)
②中医治疗法 IV. ①R212②R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 224593 号

内 容 提 要

重视体质差异是传统中医学的特色内容之一。本书除简要介绍了中医学与体质现象、体质的形成、不同性别及年龄的体质特点等内容之外,重点阐述了体质的分类、体质的辨识,以及体质与健康状态关系等内容,对读者感兴趣的中医调养体质方法也给予了多方面和多角度的论述。全书理论与实践兼具,重点突出了中医体质学知识在养生保健、疾病诊疗等方面的实用性和可操作性。

本书可供中医院校师生、中医药爱好者阅读参考。

体质的中医学解读——个体化养生与疾病治疗

主 编 宋红普 倪红梅

上海世纪出版股份有限公司
上 海 科 学 技 术 出 版 社 出版

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

常熟文化印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张:13.5

字数:200 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2381-1/R·799

定价:32.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

编 委 会

主 编 宋红普 倪红梅

副主编 施洪飞 王颖晓 杨 学
郑湘瑞 宋素花 王立国

编 委(按姓氏笔画排序)

于 凌(上海中医药大学)	王立国(江西中医药大学)
王洪武(天津中医药大学)	王颖晓(上海中医药大学)
李冬华(首都医科大学)	宋红普(上海中医药大学)
宋素花(山东中医药大学)	吴艳萍(河北中医学院)
杨 学(第二军医大学)	郑湘瑞(河南中医学院)
施洪飞(南京中医药大学)	徐达宇(青海大学医学院)
倪红梅(上海中医药大学)	薛 辉(上海中医药大学)

主 审 何裕民 叶 进

编写说明

中医学不仅重视外来致病因素,更强调机体内在的对疾病的抵抗能力和自愈能力,这些能力就体现在体质的强弱之中。因此,研究体质现象,进而阐明体质和疾病的关系,对中医学养生保健、防病治病以及促进康复具有十分重要的现实意义。

中医体质学作为一门新兴的交叉学科,是以中医学理论为指导,研究人类各种体质特征,体质类型的生理、病理特点,并以此分析疾病的反应状态、病变的性质及发展趋向,从而指导疾病预防、治疗以及养生康复的一门学科。

近年来,随着医学模式的转变,医学发展由以“病”为中心向以“人”为中心的转变,人类生命过程的特殊规律以及人群个体间的差异性不断得到重视,体质现象也日益得到关注。尽管中医学自古就对个体差异非常重视,但作为专门研究个体差异在疾病的发生发展和转归中作用的一门学科,其理论体系的构建和形成也就三四十年的时间。时代的需要推动了这样一门学科的形成和快速发展,相信在未来还有很大的发展空间。

本书通过对体质形成、分类、辨识、调养等知识的介绍,使读者掌握中医体质学的基本概念和基本理论,并对中医体质学的概况有一个大致的了解,能够利用所学到的知识,解决实际问题,为今后的预防、养生保健、诊治疾病等工作打好基础。

在本书的编写过程中,我们在内容上紧密联系中医临床实际,注意体现中医特色,既要反映中医体质学理论的形成过程,又要反映中医体质研究的最新进展,完整勾画出中医体质学的基本框架。对于某些存有争议或尚不成熟的观点,尽量不编入正文,而是将其置于附篇供读者参考。本书主要内

容包括中医学与体质现象、体质的形成、体质的生理特性、体质的分类、体质辨识、体质与健康状态、体质调养等,书末附有中医体质分类与判定、不同类型体质调治的常用方法等内容。

参加本书编写的作者是来自上海中医药大学、江西中医药大学、天津中医药大学、首都医科大学、山东中医药大学、河北中医学院、第二军医大学、河南中医学院、南京中医药大学、青海大学医学院等 10 余所高等院校中从事体质研究和教学工作的专家、学者。

本书可作为高等医学院校相关专业教材,也可作为社会办学机构的养生保健培训教材,对于中医药爱好者也有较好的借鉴参考价值。由于本书的编写时间较短,大多是各位编写者在忙碌的教学、科研工作之余所完成的,书中难免有不足或疏漏之处,敬请广大读者批评指正!

本书编写过程中,得到了上海中医药大学教务处、基础医学院相关领导和上海中医药大学基础医学院中医学术共同体的大力支持。受邀担任本书主审的何裕民教授、叶进教授也为此付出了大量的心血。同时,本书也凝聚了领域内众多中医体质专家如匡调元教授、何裕民教授以及王琦教授等的科研成果,在此向他们表示衷心的感谢!

编者

2014 年 6 月

目 录

第一章 中医学与体质现象	1
第一节 中医体质学	1
第二节 中医体质学的几个阶段	6
一、《黄帝内经》与中医体质学	6
二、《伤寒杂病论》与中医体质学	9
三、历代医家与中医体质学	11
四、中医体质学的现代发展	14
第三节 中医体质学理论渊源	16
一、古代哲学	16
二、中医生理学	21
第二章 体质的形成	26
第一节 先天因素	27
一、遗传	27
二、婚育	28
三、胎养胎教	29
第二节 后天因素	30
一、环境	30
二、饮食	35
三、生活起居	36
四、精神情志	37
五、疾病与药物	38
第三章 体质的生理特性	42

第一节 体质的特征	43
一、相对稳定	43
二、类型多样	43
三、群类趋同	44
四、动态可变	44
五、后天可调	44
第二节 体质与年龄	45
一、小儿时期	45
二、青少年时期	47
三、中年时期	49
四、更年期	51
五、老年期	53
第三节 体质与性别	56
一、女性体质	57
二、男性体质	58
三、年龄与体质演变	60
第四章 体质的分类	62
第一节 古代体质分类	62
一、《黄帝内经》的分类	63
二、后世医家论体质类型	66
第二节 现代体质分类	67
一、平和质	68
二、气虚质	68
三、阳虚质	70
四、阴虚质	71
五、痰湿质	72
六、湿热质	72
七、瘀血质	73
八、气郁质	74
九、特禀质	75

第五章 体质辨识	79
第一节 体质辨识辨什么	79
一、辨阴阳	80
二、辨虚实	81
三、辨寒热	82
四、辨气血津液	82
第二节 体质辨识三原则	84
一、整体性原则	84
二、形神结合原则	85
三、四诊合参原则	85
第三节 体质辨识怎么辨	86
一、中医四诊法	86
二、问卷测试法	90
第六章 体质与健康状态	96
第一节 体质与健康	97
一、健康观的演变	97
二、体质与健康的关系	98
三、理想的体质状态	98
第二节 体质与亚健康	99
一、何谓亚健康	99
二、体质与亚健康有何相关性	100
第三节 体质与发病	103
一、疾病发生与体质相关吗	104
二、体质与病因	105
三、体质与患病倾向	109
第四节 体质与疾病预后	111
一、体质与疾病传变	111
二、体质与疾病预后	115
第七章 体质调养	118
第一节 辨体养生	118

一、辨体养生的原则·····	119
二、辨体养生的方法·····	120
三、不同体质的养生方法·····	121
四、体质养生的四个关键期·····	131
第二节 辨体施治与调体·····	132
一、辨体施治的原则·····	133
二、不同类型体质的调体方法·····	141
三、调体宜忌·····	146
第三节 辨体康复·····	149
一、辨体康复原则·····	149
二、辨体康复方法·····	150
三、辨体康复意义·····	151
第四节 辨病、辨体、辨证的综合运用·····	152
一、未病先防——分析体质和调理·····	153
二、既病防变——辨证施治和调理体质·····	153
三、善后调理——恢复体质,促进健康·····	154
附录·····	156
附录一 中医体质分类与判定·····	156
一、范围·····	156
二、术语和定义·····	156
三、中医体质 9 种基本类型与特征·····	156
四、《中医体质分类与判定表》及使用方法·····	159
附录二 中医体质辨识与运用实训·····	164
附录三 不同类型体质调治的常用方法·····	172
一、不同类型体质调治的基本方式与措施·····	172
二、体质调治的常用方剂·····	175
三、体质调治的常用穴位·····	181
四、常见慢性疾病的体质特点·····	188
附录四 中医体质学的研究方法与研究进展·····	195
主要参考书目·····	205

第一章 中医学与体质现象

体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式,它与健康、疾病密切相关。每个人都有自己的体质特点,并且或隐或显地体现于健康和疾病过程之中。

中医体质学是以中医理论为指导,研究人类各种体质特征、体质类型的生理与病理特点,并以此分析疾病的反应状态、病变的性质及发展趋向,从而指导疾病预防、治疗以及养生康复的一门学科。

第一节 中医体质学

“世界上没有两片完全相同的树叶”,这是一个哲学命题,对于人类同样适用。在日常生活中,我们有许多生活经验,如人的形体有高矮胖瘦之别,皮肤有干性、油性的不同;有的人头发浓黑茂密,有的人稀疏黄软;有的人喜欢吃得热一点儿,有的人喜欢吃得凉一些;有的人外向开朗,有的人内秀沉静;有的人非常容易得病,有的人却活力十足。总之,每个人都有自己不同于他人的身心特征,这就是体质现象。

其实,早在 2500 多年前的中医学经典著作《黄帝内经》中,对体质现象就有着丰富的记载。在国外,有古希腊“医学之父”希波克拉底提出的“四体液说”,俄国著名生理学家巴甫洛夫的“高级神经类型说”,日本谷川竹二

希波克拉底提出“体液(humours)学说”,他认为复杂的人体是由血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁这 4 种体液组成的,4 种体液在人体内的比例不同,形成了人的不同气质。

的“血型说”，韩国的“四象医学”等，这些均显示出体质现象是人类医学共同关注的范畴。现今，在人类医学高度发达、注重“个体化”医疗的时代，体质研究更有着特别重要的现实意义。

中医学尤其重视体质现象，这一思想体现在认识和诊治疾病的诸多方面，成为中医学的特色之一。为了研究中医体质学，首先应该了解中医体质的内涵和外延。

（一）概念

体质的“体”，指身体、形体、个体；“质”，指素质、质量、性质。简而言之，

气质，又称气禀、气性、禀性，是指个体出生后，随着身体的发育、生理的成熟逐渐发展起来的心理特征，是个体在其生命活动过程中所表现出来的精神面貌、性格、性情的总和，包括性格、态度、智慧及现代心理学中的气质(temperament)和现代神经生理学中的某些内容。

体质就是个体的身心特征，这种特征可以表现在生命活动中的各个方面，如个体的身高、体重、外貌、性格、身体状况、易发疾病等，我们可以通过个体之间的差异来了解体质。

在中医文献中，描述个体差异的词语颇多，如《黄帝内经》中有“形”“质”的描述，唐代孙思邈《千金要方》中的“禀质”，宋代陈自明《妇人良方》中的“气质”，南宋《小儿卫生总微论

方》中的“赋禀”，明代张介宾《景岳全书》中的“禀赋”“气质”以及清代徐大椿对“气体”“气质”的阐述均属体质范畴。在中医学著作中，“体质”一词最早见于清代叶天士的《临证指南医案》中，并一直沿用至今，成为中医体质学的核心概念。

在中医学中，体质是指人类生命过程中，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。生理上表现为形态结构、生理功能、心理特征以及对外界刺激的反应等方面的个体差异性；病理上表现为个体对某些疾病的易感性，以及疾病传变转归中的某种倾向性。每个人都有自己的体质特点，并且或隐或显地体现于健康和疾病过程之中。

中医学中的体质概念,强调了体质是受先天因素和后天因素的共同影响而形成的。先天禀赋决定着个体体质的基本特征,它赋予了体质的稳定性,是体质形成的基础。后天因素既可影响体质的强弱变化,也可改变人的体质特征。因此,通过后天调养可以维护优良体质,避免体质状况恶化,也可通过适合的措施,使不良的体质得到改善,从而起到维护健康,保养生命的目的。

中医学中的体质概念还明确了表征体质特征的3个方面,即形态结构、生理功能和心理特征。形态结构又包括体表形态、体格与体型3个方面。形态是指人体的躯体结构与状态,涉及人体测量和观察内容,人体的形态是人体心理、生理功能及一切行为的基础。体格是指反映人体生长发育水平、营养状况和锻炼程度的状态,是反映体质的标志之一。体型是指身体各部位大小比例的形态特征,它以躯体形态为基础,并与机体内在脏器结构有一定的关系,是衡量生长发育的重要指标。生理功能指的是不同个体生理活动的状态,主要表现在心率、心律、面色、唇色、脉象、舌象、呼吸状况、语声高低、食欲、口味、体温、寒热喜恶、二便情况、生殖功能、女子月经情况、形体动态及活动能力、睡眠状况、视听觉、触嗅觉、耐痛程度、皮肤肌肉弹性、须发多少与光泽等方面的差异。心理是感觉、知觉、情感、记忆、思维、性格、能力等的总称,心理特征的差异,主要表现为人格、气质、性格等的差异。

中医学中的体质概念反映了机体内外环境相统一的整体观念,说明个体体质在后天生长发育过程中是与外界环境相适应而形成的个性特征,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中医学“形神合一”的生命观和“天人合一”的整体观。

“形神合一”是生命存在的基本特征。形,即形体;神,即生命功能。神生于形、依附于形,而神又主宰形,神明则形安。形神合一又称形与神俱,就是指形与神是人体不可分离的统一整体。形体健壮则精神旺盛,生命活动正常;形体衰弱则精神衰弱,生命活动异常;形体衰亡,生命便告终结。基于这种“形神合一”的生命观,中医学认为,体质既包括形体要素,又包括心理要素,并且二者高度统一。一定的形态结构,可表现出其特有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,并具有相对

的稳定性。二者相互依存,不可分离,在体质的固有特征中综合体现出来。

“天人合一”是生命存在的客观规律,人既存在于社会之中,也存在于自然之中,所以,每一个人的体质就必然

人与天地相参,与日月相应也。

——《黄帝内经》

烙上社会和自然环境因素的印迹。个体对社会和自然环境的适应能力、适应程度往往表现在其个体体质特征之中。例如对待同一事件的态度,有人开朗乐观,有人抑郁烦恼。对自然气候的适应能力也是如此,有人“能冬不能夏”,有人“能夏不能冬”,这些生理反应都表明人与自然环境密切相关,而这一现象在中医学的体质概念中得到了充分体现。

体质与健康、疾病密切相关,一方面体质是伴随着生命现象而存在的,一个生理上成熟了的个体,在生命过程中,总会显现出自己的身心特征。不同种族、家族、性别、年龄、地域、生活环境的人都具有各自的体质特征,每个人的体质特征也显示着各自的生命质量,反映着各自的健康状态。另一方面,不同的体质的人,对各种疾病的抵抗能力不同,发病的概率和种类也不尽相同,这反映了各自对不同病因和致病因素的易感性。患病之后,因机体的反应性不同,病情的轻重缓急、临床表现、传变转归等也不尽相同。这体现了体质研究在医学中的重要地位,是个体化医学的重要切入点和突破口。重视个体差异是中医学认识和诊治疾病的基本特点,也是中医学“同病异治”和“异病同治”的理论基础。

(二) 性质

中医体质学采用中医学的方法研究人体体质现象,它是以中医理论为指导,研究人类各种体质特征,体质类型的生理、病理特点,并以此分析疾病的反应状态、病变的性质及发展趋向,从而指导疾病预防、治疗以及养生康复的一门学科。

中医体质学以人类体质为研究对象,不仅涉及人类体质特征、体质类型、差异规律等,还涉及了人体体质与健康、疾病的关系,对疾病的预防、治疗以及养生康复等都具有非常重要的指导意义,因而它是属于基础与应用紧密结合的新兴学科。从其学科基本结构和内容来看,它无疑是以中医理论为主体,吸收现代体质人类学和现代医学等相关学科内容而建立和发展

起来的一门新兴的交叉学科。

(三) 基本内容

中医体质学是从中医基础理论体系中分离出来的新兴学科,非常注重基础理论与临床应用的紧密结合,它的基本内容主要包括以下几个方面。

1. 体质形成 遗传、环境、饮食、生活起居、精神情志、疾病与药物等各种先天、后天因素对体质的影响。

2. 体质特征 不同群体和个体的体质特征、表现方式及其规律。

3. 体质分类 体质分类的理论依据;常见的体质分类方法;不同体质类型的基本特征;体质分类的实践意义。

4. 体质辨识 体质辨识的基本内容;辨体的原则与方法;不同类型体质的辨别方法。

5. 体质与健康状态 体质与健康、亚健康以及疾病 3 种状态之间的关系,体质在疾病形成、传变、转归中所起的作用。

6. 体质调养 中医养生的原则与方法;辨体养生的基本内容;辨体施治的原则;不同体质类型的调摄方法;调体宜忌;辨体、辨证、辨病的综合运用。

(四) 当代的中医体质学

中医体质学属于中医学领域的一门新兴学科,它具有突出的中医特色,随着医学科学的不断进步和健康事业发展,以及“以人为本”思想日益深入人心,特别是在当代,医学提倡“个体化”诊疗,都为中医体质学的发展创造了良好的机遇。中医体质研究不仅有望成为中医理论创新的突破口,而且能够对医学和生命科学的发展产生积极的推动作用。

在中医理论体系上,中医体质理论的融入,可以拓宽以阴阳五行、藏象、经络、气血津液等为主要内容的基础理论框架,并且阐明中医学有关“形神合一”“三因制宜”等思想的科学内涵。

在病因病机上,重视体质因素,可以拓展“三因”学说的内容,从禀赋体质角度拓展对遗传性、过敏性疾病的认知,通过研究体质与疾病发生发展的关系,能够在一定程度上阐明疾病发生、发展及其转归的规律,可以大大丰富中医病机学说的内容。

在诊疗体系上,将辨体与辨病、辨证相结合,既可以扩展以四诊、八纲为主的诊断学内容,又可以为临床治疗学提供新的模式。

圣人不治已病治未病,不治
已乱治未乱。

——《黄帝内经》

在防病治病上,体质干预思想与方法的应用,能够丰富和深化“治未病”“治病求本”“同病异治”“异病同治”的理论与实践,为个体化诊疗和预防提供依据。

由于符合原始创新的要求、医学研究的目的以及医学发展的趋势,中医体质研究能够体现学科前沿、复杂科学思维以及人文与科学交融,因而对于阐发中医学因人制宜思想,贯彻以人为本理念将发挥重要作用,在新世纪必将得到快速发展。

第二节 中医体质学的几个阶段

任何一门学科的形成都有一个逐步发展和完善的过程,中医体质学也不例外。中医体质学的形成,是在《黄帝内经》有关体质论述的基础上,结合历代医家在临床实践中的不断丰富,经现代医家的挖掘整理和理论构建并不断完善的。

一、《黄帝内经》与中医体质学

《黄帝内经》成书于春秋到西汉时期,是我国现存最早的一部中医学经典著作,书中虽未见“体质”一词,但论及了大量与体质有关的内容。涉及体质特征、体质差异、体质的形成、体质分类、体质与发病、诊断、治疗以及养生防病等内容,奠定了中医体质学的理论基础。

(一)《黄帝内经》对体质差异与体质形成的认识

《黄帝内经》认为,先天禀赋、自然环境、饮食习惯和社会环境是影响体质形成的重要因素。

人出生之后就存在着体质差异,这种差异体现在形态结构、生理功能和

心理特征方面,有刚有柔、有弱有强、有高有矮、有寿有夭,存在着筋骨强弱、肌肉坚脆、皮肤厚薄、腠理疏松等区别。自然环境和饮食习惯对体质的

人之生也,有刚有柔,有弱有强,有短有长,有阴有阳。

——《黄帝内经》

形成有重要影响,由于地区方域不同,气候环境各异,生活习惯和饮食结构也不尽相同,这也导致了不同地域人群的体质特征不尽相同。社会环境方面,《黄帝内经》中提到,社会地位和经济状况的变化,如“尝贵后贱”“尝富后贫”等,会在一定程度上影响人的心态和适应能力,从而影响人的体质。

《黄帝内经》还认为,人的体质会随着年龄增长而发生变化,在不同年龄阶段会呈现出不同的特征。如婴儿时期多为“纯阳”之体,但又有“肉脆”“血少”“气弱”的特点;壮年时期多表现为气血盛足,脉道通畅;到了老年时期,则开始出现气血衰败、脉道迟涩的变化。不仅如此,随着年龄的增长,男女两性还会因性别不同而呈现出不同的变化规律。如《素问·上古天真论篇》中就提到男女两性会随年龄的增长呈现出“七七”“八八”的变化,认为男女两性的体质随年龄的演变过程是不同步的,男子以八为基数,女子以七为基数。单纯就性别而言,《黄帝内经》还指出了男女体质的差异,如妇女“有余于气,不足于血”“冲任之脉不荣口唇,故须不生焉”等论述。

总之,《黄帝内经》中已经认识到体质的形成与先天、后天因素都有关系,人生来就存在着体质差异,受自然、社会环境、生活方式的影响,不同性别、年龄的人体质是不同的,体质在一定的条件下是可以改变的。

(二)《黄帝内经》对体质类型的阐述

《黄帝内经》不仅认识到了体质差异的存在,而且还从不同角度对这种差异进行了分类。

《灵枢·阴阳二十五人》中依照五行学说,根据人群中皮肤颜色、形态特征、生理功能、行为习惯、心理特征以及对环境的适应调节能力和对某些疾病的易患性和倾向性等各方面的特征,将人的体质归纳为木、火、土、金、水5种基本类型,每种基本类型根据各自的特征,又可划分为5种亚型,共计25种类型。

《灵枢·逆顺肥瘦》按肥瘦将人分成肥人、瘦人和常人3种类型;《灵