

谈中医体质分类及调治

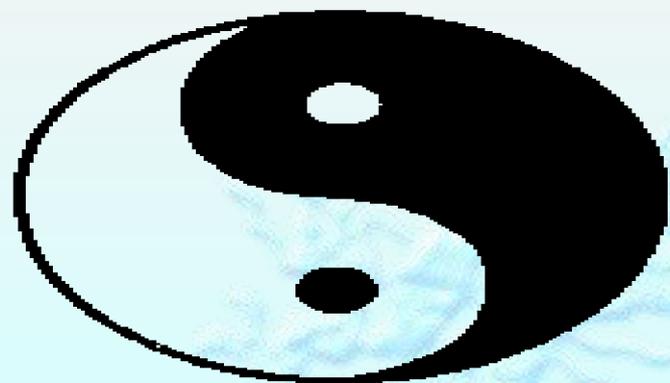
—— 中国药科大学

王秋



目录

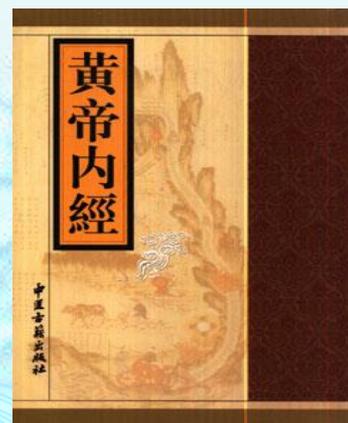
- 一、中医体质的概念
- 二、体质的形成因素
- 三、体质的生理特点
- 四、体质的分类
- 五、体质的调治



一、体质的概念

体是指形体、身体、个体；质指素质、质量、性质。

体质是在人体生命过程中，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性。



二、体质的形成因素

- 1、先天因素 涉及父母的身体素质、婚育、养胎、母体妊娠期疾病等方面。
- 2、后天因素 涉及饮食、情志、劳动、疾病、锻炼等方面。
- 3、其它因素 涉及年龄、性别、地理环境等方面。

三、体质的生理特点

- 1、体质的遗传性
- 2、体质的稳定性
- 3、体质的可变性
- 4、体质的多样性
- 5、体质的趋同性
- 6、体质的可调性



四、体质的分类

1、平和质

定义：先天禀赋良好，后天调养得当，以体态适中，面色红润，精力充沛，脏腑功能状态强健壮实为主要特征的一种体质状态。

成因：先天禀赋良好，后天调养得当。

特征：①形体特征：体形匀称健壮。

②心理特征：性格随和开朗。

③常见表现：面色肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，味觉正常，唇色红润，精力充沛，不易疲劳、耐受寒热，睡眠安和，胃纳良好，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和有神。

④对外界环境的适应能力：对自然环境和社会环境适应能力较强。

⑤发病倾向：平素患病较少。

2、气虚质

定义：由于一身正气之不足，以气息低弱、脏腑功能状态低下为主要特征的体质状态。

成因：先天禀赋不足，后天失养，如孕育时父母体弱、早产、人工喂养不当、偏食、厌食，或因病后气亏、年老体弱等。

特征：①形体特征：肌肉松软。

②心理特征：性格内向、情绪不稳定、胆小不喜欢冒险。

③常见表现：主项：平素气短懒言，语音低怯，精神不振，肢体容易疲乏，易出汗，舌淡红，胖嫩、边有齿痕，脉象虚缓。副项：面色淡白或萎黄，目光少神，口淡，唇色少华，毛发不泽，冰晕，健忘，大便正常，或便秘但不结硬，或大便不成形，便后仍觉未尽，小便正常或偏多。

④对外界环境的适应能力：不耐受寒邪、风邪、暑邪。

⑤发病倾向：平素体质虚弱卫表不固易患感冒；或病后抗病能力弱，易迁延不愈；易患内脏下垂、虚劳等病。

3、阳虚质

定义：由于阳气不足，失于温煦，以形寒肢冷等虚寒现象为主要特征的体质状态。

成因：先天不足，后天失养。如孕育时父母体弱、或年长受孕，早产，或年老阳衰等。

特征：①形体特征：多形体肥胖，肌肉松软。

②心理特征：性格多沉静、内向。

③常见表现：主项：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，睡眠偏多，舌淡胖嫩边有齿痕，苔润，脉象沉迟。副项：面色苍白，目胞晦黯，口唇色淡，毛发易落，易出汗，大便溏薄，小便清长。

④对外界环境的适应能力：不耐受寒邪、耐夏不耐冬；易感湿邪。

⑤发病倾向：发病多为寒证，或从寒化，易病痰饮、肿胀、泄泻、阳痿。

4、阴虚质

定义：由于体内津液精血等阴液亏少，以阴虚内热为主要特征的一种体质状态。

成因：先天不足，如孕育时父母体弱、或年长受孕，早产等，或后天失养，纵欲耗精，积劳阴亏，或曾患出血性疾病。

特征：①形体特征：体形瘦长。

②心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

③常见表现：主项手足心热，平素易口燥咽干，鼻微干，口渴喜冷饮，大便干燥，舌红少津少苔。副项：面色潮红，眩晕耳鸣，睡眠差，小便赤，脉象细数。

④对外界环境的适应能力：平素不耐热邪、耐冬不耐夏，不耐受燥邪。

⑤发病倾向：平素易患病阴亏燥热的病变，或病后易表现为阴亏症状。

5、痰湿质

定义：由于水液内停而痰湿凝聚，以粘滞为主要特征的体质状态。

成因：先天遗传，或后天过食肥甘。

特征：①形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。

②心理特征：性格温和，稳重恭谦，和达，多善于忍耐。

③常见表现：主项：面部皮肤油脂较多，多汗且粘，胸闷痰多。副项：面色黄胖而黯，眼胞微浮，容易困倦，平素舌体胖大，舌苔白腻，口粘腻或甜，身重不爽，脉滑，喜食肥甘，大便正常或不实，小便不多或微混。

④对外界环境的适应能力：对梅雨季节及潮湿环境适应能力差，易患湿证。

⑤发病倾向：易患消渴，中风，胸痹等病证。

6、湿热质

定义：以湿热内蕴为主要特征的一种体质状态。

成因：先天禀赋，或久居湿地，喜食肥甘，或长期饮酒，湿热内蕴。

特征：①形体特征：形体偏胖。

②心理特征：性格多急躁易怒。

③常见表现：主项：平素面垢油光，易生痤疮粉刺，舌质偏红苔黄腻，容易口苦口干，身重困倦。副项：心烦懈怠，眼筋红赤，大便燥结，或粘滞，小便短赤，男易阴囊潮湿，女易带下量多，脉象多见滑数。

④对外界环境的适应能力：对湿环境或气温偏高，尤其末秋初，湿热交蒸气候难适应。

⑤发病倾向：易患疮疖、黄疸、火热等病证。

7、血瘀质

定义：体内有血液运行不畅的潜在倾向或瘀血内阻的病理基础，以血瘀表现为主要特征的一种体质状态。

成因：先天禀赋，或后天损伤，喜食肥甘，忧郁气滞，久病入络。

特征：①形体特征：瘦人居多。

②心理特征：性格内郁，心情不快易烦，急躁善忘。

③常见表现：主项：平素面色晦暗皮肤偏暗或色素沉着，容易出现瘀斑，易患疼痛，口唇黯淡或紫，舌质黯有瘀点，或片状瘀斑，舌下静脉曲张，脉象细涩或结代。副项：眼眶黯黑，鼻部黯滞，发易脱落，肌肤干或甲错，女性多见痛经、闭经、或经色紫黑有块、崩漏。

④对外界环境的适应能力：不耐受风邪、寒邪。

⑤发病倾向：易患出血、癥瘕、中风、胸痹等病证。

8、气郁质

定义：由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的以性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑为主要表现的体质状态。

成因：先天遗传，或因精神刺激，暴受惊恐，所欲不遂，忧郁思虑。

特征：①形体特征：形体偏瘦。

②心理特征：性格内向不稳定，忧郁脆弱，敏感多疑。

③常见表现：主项：平素忧郁貌，神情多烦闷不乐。副项：胸胁胀满，或走窜疼痛，多伴善太息，或暖气呃逆，或咽间有异物感，或乳房胀痛，睡眠较差，食欲减退，惊悸怔忡，健忘，痰多，大便偏干，小便正常，舌质淡红，苔薄白，脉象弦细

④对外界环境的适应能力：对湿环境或气温偏高，尤其末秋初，湿热交蒸气候难适应。

⑤发病倾向：易患郁证、脏躁、百合病、不寐、梅核气、惊恐等病证。

9、特禀质

定义：由于先天禀赋不足和禀赋遗传等因素造成的一种特殊体质。包括先天性、遗传性的生理缺陷与疾病，过敏反应等。

成因：先天禀赋不足、遗传等，或环境因素、药物因素等。

特征：①形体特征：无特殊，或有畸形，或有先天生理缺陷。

②心理特征：因禀质特异情况而不同。

③常见表现：遗传性疾病有垂直遗传，先天性、家族性特征；胎传性疾病为母体影响胎儿个体生成发育及相关疾病特征。

④对外界环境的适应能力：适应能力差，如过敏体质者对过敏季节适应能力差，易引发宿疾。

⑤发病倾向：过敏体质者易药物过敏，易患花粉症；遗传疾病如血友病、先天愚型及中医所称“五迟”、“五软”、“解颅”等；胎传疾病如胎寒、胎热、胎惊、胎肥、胎瘤、胎弱等。

五、体质的调治

1、平和质调体方法

平和质者，无气血阴阳偏颇，无明确调体方药。平素以保养为主，可适当使用扶正之品，不宜于强调进补，少用药物为宜，若患疾病时，以辨病、辨证论治为主，重在及时治病，防止因疾病导致体质偏颇。



二、气虚质调体方法

调体方药：代表方如四君子汤、补中益气汤等。常用药物有党参、黄芪、白术、茯苓，甘草、陈皮、大枣等。

临证加减：“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味”，以党参、黄芪、甘草为调治气虚质的主药，可酌加菟丝子、五味子、枸杞子等益肾填精。再参以紫河车、燕窝等血肉有情之品，充养身中形质，气味双补。若偏肺气虚者，常反复出现咳嗽、哮喘等病变，即所谓肌肉不坚固，则腠理疏松，善病风者，可选用玉屏风散而重用黄芪，酌加益肾气之淫羊藿、熟地等。



三、阳虚质调体方法

调体方药：代表方为金匱肾气丸、右归丸、斑龙丸、还少丹等。常用药物有熟地、山药、山茱萸、枸杞子、菟丝子、杜仲、鹿角胶、附子、肉桂。

临证加减：温壮元阳药物，实有温阳与补火之别。前人认为，附、桂辛热补火，犹如夏日之烈；巴戟天、淫羊藿、补骨脂温阳，有如春日之暖。



四、阴虚质调体方法

调体方药：代表方如六味地黄丸、大补阴丸等。常用药物有熟地黄、山药、山茱萸、丹皮、茯苓、泽泻、桑椹、女贞子等。

临证加减：阴虚质有精、血、津、液亏损之不同。精亏者宜益肾填精为主，如六味地黄丸或左归丸之类；阴血亏损者宜养血为主，如当归补血或四物汤之类；津亏者宜养肺胃之津，兼以益肾，药如百合、沙参、麦冬、玉竹、生地黄等。



五、痰湿质调体方法

调体方药：代表方为化痰祛湿方（王琦经验方）、参苓白术散、泽泻白术散等。常用药物有党参、白术、茯苓、炙甘草、山药、扁豆、薏苡仁、砂仁、莲子肉、陈皮、紫苏子、白芥子等。

临证加减：痰湿质肥胖者，可加入升清醒脾之荷叶、苍术等；痰浊阻肺者，可用三子养亲汤，方中莱菔子、白芥子、紫苏子不但化痰肃肺，且能降脂减肥，也可加入冬瓜皮，以助改善痰湿体质；对水浊内留者可用泽泻、猪苓等。



六、湿热质调体方法

调体方药：代表方为泻黄散、龙胆泻肝丸、甘露消毒丹等。常用药物有藿香、栀子、石膏、甘草、防风、龙胆、当归、茵陈、大黄、羌活、苦参、地骨皮、贝母、茯苓、泽泻等。

临证加减：可根据不同表现分别加减。肺热明显，易生痤疮者，可选用枇杷清肺饮，药如枇杷叶、桑白皮、黄芩、麦冬等；若易生口疮，胃火较盛者，可选用清胃散加减，药如升麻、黄连、当归、生地黄、牡丹皮等；若夏日感受暑热者，选用六一散加西瓜翠衣，解暑化湿以调体。



七、血瘀质调体方法

调体方药：代表方为桃红四物汤、大黄庶虫丸等。常用药物有桃仁、红花、生地黄、赤芍、当归、川芎、牡丹皮、茜草、蒲黄、丹参、山楂等。

临证加减：可根据瘀血部位不同酌予加减。胸中憋闷者，可选用血府逐瘀汤加减，药用柴胡、桔梗、牛膝等；瘀血头痛、眩晕者，重用川芎，酌加葛根、葱白、全蝎等；若有癥瘕者，可选桂枝茯苓丸加减，或加破瘀及虫类药，如三棱、莪术、地鳖虫、水蛭等。



八、气郁质调体方法

调体方药：代表方为逍遥散、柴胡疏肝散、越鞠丸等。常用药物有柴胡、陈皮、川芎、香附、枳壳、白芍、甘草、当归、薄荷等。

临证加减：气郁质者多兼血郁、痰郁、火郁、湿郁、食郁，但以“气郁”为先导，临证总以柴胡、香附、枳壳等行气药为主，血郁加丹参、桃仁；痰郁加半夏、竹茹；火郁加连翘、栀子；湿郁加苍术、厚朴；食郁加神曲、山楂等。



九、特禀质调体方法

调体方药：调整过敏体质代表方为玉屏风散、消风散、过敏煎等。常用药物有黄芪、白术、荆芥、防风、蝉蜕、乌梅、益母草、当归、生地黄、黄芩、牡丹皮等。

临证加减：过敏体质者症状表现各不相同，临证加减主要在于对症用药，若鼻流清涕，目痒鼻塞者，以清肺消风为主，可选用玉屏风散合麻杏石甘汤加细辛、黄芩、百合等；若皮肤风疹，湿盛血热者，可用消风散加徐长卿、紫草、赤芍等。



感谢您的聆听!

