

中醫體質

南華大學自醫所

中醫體質概念

- 研究人體體質的形成、特徵、類型及其與疾病的發生、病機、診斷、預防和治療關係之理論。

- 體質 vs. 形質
 - 形: 外在形象 質: 內在實體
- 定義: 人體在先天稟賦與後天調養基礎上所形成的形態結構和生理功能上相對穩定的特性。

中醫體質特點

- 體質形成取決於先天稟賦與後天調養，二者相輔相成缺一不可。
- 天人合一：後天生長發育過程中與外界環境互相適應而成。
- 神形合一：生命存在的基本特徵。

神-- 生命機能 (生理功能和心理特徵)

形-- 形體要素

個體差異

- 對外界刺激的反應
- 對某些疾病的易感性
- 疾病傳變之傾向

體質之評價

- 身體的發育: 體格、體型、營養狀況，身體成分。
- 身體的功能：機體的新陳代謝和各器官的系統的功能。
- 身體的素質與運動能力: 速度、耐力、力量、靈敏性、協調性等。
- 心理的發育：智力、情感、行為、知覺、個性性格、意志等。
- 適應能力：對自然環境、社會環境、生活事件的適應能力，對疾病和其它損害健康因素的抵抗和調控能力。

- 理想體質，是指人體具有的良好品質，它是在充分發揮遺傳潛力的基礎上，經過後天的積極培育，使人體的形態結構、生理功能、心理智力以及對內外環境的適應能力等各方面得到全面發展的、相對良好的狀態。理想體質具有明顯的人群與個體差異（例如種族、地域、性別、年齡、職業等）。

生理健康的標誌：形體壯實，眼睛有神，面色紅潤，呼吸微徐，牙齒緊固，腰腿靈便，聲音洪亮，鬚髮潤澤，雙耳聰敏，脈象緩勻，二便正常。

心理健康標誌：精神旺盛，七情和調，記憶良好。

體質的形成

- 體質稟賦於先天 長養於後天
- 以人之稟賦言，則先天強厚者多壽，先天薄弱者夭；後天培養者壽者更壽，後天所削者更夭。
《 景岳全書 》

體質的形成--先天因素

小兒出生前在母體內所稟受的一切特徵

1. 父母雙方所賦與的遺傳性
2. 胚胎在母體內發育過程中的營養狀態
3. 母體在孕期所給予的影響
4. 父母生殖之精的質量

父母的元氣盛衰、營養狀況、生活方式、精神狀態

稟賦遺傳

- 人之生也，有剛有柔，有弱有強，有短有長，有陰有陽 《靈樞·天壽剛柔》
- 遺傳之變異性
- 小兒五遲之證，多因父母氣血虛弱，先天有無，致兒生下筋骨軟弱，行步艱難，齒不速長，坐不能穩要皆腎氣不足之故。《醫宗金鑑·幼科雜病心法要訣》

婚育

- **合男女必當其年，欲陰陽之完實**
- 合男女必當其年，男雖十六而精通，必三十而娶。女雖十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲陰陽完實，然後交而孕，孕而育，育而為子堅壯強壽。今未笄之女，天癸始至，已近男色，陰氣早洩，未完而傷，未實而動，是以交而不孕，孕而不育，育而子脆不壽。《女科經論·嗣育門》
- 男女同姓，其生不蕃 《左傳》

種子

清- 蕭壘 《女科經論 卷二 嗣育門》

王宇泰曰：種子之道有四，

- 一曰擇地，地者，母血是也；
- 二曰養種，種者，父精是也；
- 三曰乘時，時者，精血交感之會是也；
- 四曰投虛，虛者，去舊生新之初是也。

種子

- 明-萬全《婦人秘科種子章》
- 種子者，女貴平心定氣。蓋女子以身事人而性多躁，以色悅人而性多忌，稍不如意，即憂思怨怒矣。憂則氣結，思則氣鬱，怨則氣阻，怒則氣上，血隨氣行，氣逆血亦逆，此平心定氣，為女子第一緊要也。

種子 - 養精

- 明-王肯堂《女科證治準繩》卷之四[胎前門] 求子

引袁了凡曰：聚精之道，一曰寡欲，二曰節勞，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。

今之談養生者，多言采陰補陽，久戰不泄，此為大謬。腎為精之府，凡男女交接，必擾其腎，腎動則精血隨之而流，外雖不泄，精已離宮，雖能堅忍者，亦必有真精數點，隨陽之痿而溢出，此其驗也。如火之有煙焰，豈有複反於薪者哉？是故貴寡欲。

種子 - 養精

- 夫保養聚精乘時之法，在男子之調攝，然亦有男子盡其法，而終身不育者，其咎不在男子之不得其法，而在女子之必有其故也，故以婦人不孕序之於候。
- 婦人無子屬衝任不足腎氣虛寒
- 聖濟總錄曰：
- 婦人所以無子，由衝任不足，腎氣虛寒故也。內經謂女子二七天癸至，任脈通，太衝脈盛，陰陽和，故能有子。若衝任不足，腎氣虛寒，不能繫胞，故令無子。亦有本於夫病婦疾者，當原所因調之。

種子- 知時

- 袁了凡先生云：

天地生物，必有氤氳之時。萬物化生，必有樂育之候。貓犬至微，將受娠也，其雌必狂呼而奔跳，以網縕樂育之氣，觸之不能自止耳。此天然之節候，生化之真機也。

- 《丹經》云：凡婦人一月經行一度，必有一日氤氳之候，於一時辰間氣蒸而熱，昏而悶，有欲交接不可忍之狀，此的候也。此時逆而取之，則成丹；順而施之，則成胎矣。

- 清·陳士鐸《石室秘錄子嗣論》

人生子嗣，雖曰天命，豈非人事哉！有男子不能生子者，有女子不能生子者。男子不能生子，有六病。女子不能生子，有十病。六病維何？一精寒也，一氣衰也，一痰多也，一相火盛也，一精少也，一氣鬱也。十病維何？一胞胎冷也，一脾胃寒也，一帶脈急也，一肝氣鬱也，一痰氣盛也，一相火旺也，一腎水衰也，一任督病也，一膀胱氣化不行也，一氣血虛而不能攝也。胞胎之脈，所以受物者也，暖則生物，而冷則殺物矣。

萬全論優孕優生

1、主張擇優婚配

萬全認識到婚配與優生的關係，著《廣嗣紀要》16卷。他在“擇偶篇”中討論選擇配偶條件時強調，婚前應考察配偶的身體發育和健康狀況。其中記有多種關於女性生殖器先天性生理缺陷，不宜婚配。

2、種子學說

《萬氏女科》提出“種子”論，提出“三虛四忌”作為不宜交媾受孕的注意事項，如環境惡劣、情感不暢、勞倦過度、醉後大飽等。現代醫學證明，酒後受孕可致胎兒發育遲緩，出生後智力低下；惡劣環境、不良的精神刺激均可引起受精卵發育障礙。

3、養胎戒規

歷代醫家都重視孕婦的攝生養性，認為對胎兒健康發育有重要作用。《萬氏女科》對歷代養胎法進行了系統總結，歸納為六項戒規。“婦人受胎之後，所當戒者，一曰房事，一曰飲食，一曰七情，一曰起居，一曰禁忌，一曰醫藥。”

- **妊娠時月分經養胎之始**

- 巢元方曰:妊娠一月，名胚胎，足厥陰脈養之。二月名始膏，足少陽脈養之。三月名始胎，手心主脈養之。當此時，血不流行，形象始化。四月始受水精，以成血脈，手少陽脈養之。五月始受火精，以成氣，足太陰脈養之。六月始受金精，以成筋，足陽明脈養之。七月始受木精，以成骨，手太陰脈養之。八月始受土精，以成膚革，手陽明脈養之。九月始受石精，以成毛髮，足少陰脈養之。十月，五臟六腑、關節、人神皆備。其大略也。

養胎 保胎 胎教

- 養胎-- 妊娠期間應節飲食、適寒溫、戒瞋怒、寡嗜欲。
- 保胎-- 妊娠期間應注意起居規律、勞逸結合、環境衛生及避免跌倒損傷。
- 胎教-- 孕婦言行應謹守禮儀。
- 清·唐桐園《大生要旨·胎前節養六條》
妊娠期間應注意的六個方面。一除惱怒，二禁房勞，三戒生冷，四慎寒溫，五服藥餌，六宜靜養。

體質的形成—後天因素

- 內在因素—性別，年齡，心理因素。
- 外在因素—自然環境與社會環境。

物質生活條件，勞動條件，衛生條件
社會制度，教育程度..等

後天因素

- 人的體質在一生中並非是一成不變的，而是在後天各種因素的影響下變化著的。良好的生活環境，合理的飲食、起居，穩定的心理情緒，可以增強體質，促進身心健康。反之則會使體質衰弱，甚至導致疾病。
- 改善後天體質形成的條件，可以彌補先天稟賦之不足，從而達到以後天養先天，使弱者變強而強者更強的目的。

後天因素— 飲食營養

- 人以水穀為本，脾主運化水穀精微，為氣血生化之源，故脾胃為後天之本。飲食營養是決定體質強弱的重要因素。
- 《內經》中曾多次談到飲食偏嗜對機體的危害。諸如“肥者令人內熱，甘者令人中滿”、“膏粱之變，足生大疔”，以及五味偏嗜會引起人體臟氣偏盛偏衰而產生病變等。

後天因素--勞動和運動

- “流水不腐，戶樞不蠹”
- 勞逸適度，勞而不倦，可增強體質。
- 歷代醫家總結的“養生導引之法”，諸如太極拳、五禽戲等，便是以運動來調養體質的典範。

後天因素--年齡

- 年齡也是影響體質的重要因素之一。
- 人體的結構、機能與代謝隨著年齡的增長而發生規律性的變化。
- “未老先衰” vs. “老當益壯”
- 人體內機能、代謝與結構急劇變化的時期
-- 青春期，更年期

後天因素--性別

- 男為陽，女為陰。男性多稟陽剛之氣，體魄健壯魁梧，女性多具陰柔之質，體形小巧苗條。
- 男子以精為本，女子以血為先，女性又有經帶胎產的特點。是故，男子以腎為先天，女子以肝為先天。
- “男子多用氣，故氣常不足；女子多用血，故血常不足。所以男子病多在氣分，女子病多在血分”
《醫門法律》。“男子之病，多由傷精；女子之病，多由傷血” 《婦科玉尺》。
- 男女性別不同，其遺傳性徵、身體形態、臟腑結構與生理功能、物質代謝乃至心理特徵等都有所不同，體質上也必然存在著性別差異。

後天因素--地理環境因素

- 地理環境又稱自然環境或自然地理環境。是指存在于人類社會周圍如地質、地貌、氣候、水文、土壤、礦藏、生物等各種自然要素的總和。
- 《素問·異法方宜論》詳細地論述過東西南北中各地人的體質特徵。
- 中醫學在診斷和治療上強調“因地制宜”，所謂“善療疾病者，必先別方土”。

後天因素--心理因素

- 心理為感覺、知覺、記憶、思維、性格、能力等的總稱。
- 氣質是個體心理特性的總和，它規定或影響著個體的各種心理活動的過程。
- 個性氣質特徵影響著其生理特性和體質的形成及演化。“氣質不同，形色亦異”。

根據形神合一的生命觀，我們對體質的綜合評價，必然包括生理（形態、機能、素質）和心理（心理過程和個性特徵）兩個主要方面，這樣才能全面地反映出人的體質水準。

體質的分類

- 中醫體質學主要是根據中醫學陰陽五行、臟腑、精氣血津液等基本理論來確定人群中不同個體的體質差異性。
- 具體分類方法有陰陽分類法、五行分類法、臟腑分類法、體型肥瘦分類法，以及稟性勇怯分類法等。

- 體質分類上所使用的陰虛、陽虛、陽亢以及痰飲、脾虛、肝旺等名詞術語，與辨證論治中所使用的證候名稱是不同的概念，它反映的是一種在非疾病狀態下就已存在的個體特異性。

正常體質

- “陰陽勻平，命之曰人” ， “陰平陽秘，精神乃治” 。因此，理想的體質應是陰陽平和之質，但是陰陽的平衡是陰陽消長動態平衡，所以總是存在偏陰或偏陽的狀態，只要不超過機體的調節和適應能力，均屬於正常生理狀態。
- 人體正常體質大致可分為陰陽平和質、偏陽質和偏陰質三種類型。

陰陽平和質

- 陰陽平和質是功能較協調的體質。具有這種體質的人，其身體強壯，胖瘦適度，或雖胖而不臃滯，雖瘦而有精神；其面色與膚色雖有五色之偏，但都明潤含蓄，目光有神，性格隨和、開朗，食量適中，二便調暢，對自身調節和對外適應能力強。陰陽平和質者，不易感受外邪，少生疾病，即使患病，往往自愈或易於治癒；其精力充沛，工作潛力大，夜眠安穩，休息效率高。如後天調養得宜，無暴力外傷或慢性病患，則其體質不易改變，易獲長壽。

偏陽質

- 偏陽質是指具有偏於亢奮、偏熱、多動等特性的體質。偏陽質者，多見形體偏瘦，但較結實。其面色多略偏紅或微蒼黑，或呈油性皮膚；性格外向，喜動，易急躁，自製力較差；其食量較大，消化吸收功能健旺。偏陽質者平時畏熱、喜冷，或體溫略偏高，動則易出汗，喜飲水；精力旺盛，動作敏捷，反應快，性欲旺盛。

- 偏陽質的人對風、暑、熱邪的易感性較強，受邪發病後多表現為熱證、實證，並化燥、傷陰。皮膚易生癩瘡。內傷為病多見火旺、陽亢或兼陰虛之證，容易發生眩暈、頭痛、心悸、失眠以及出血等病症。
- 此類體質的人陽氣偏亢，多動少靜，有耗陰之熱。兼之操勞過度，思慮不節，縱欲失精，則必將加速陰傷，而發展演化為臨床常見的陽亢、陰虛、痰火等病理性體質。

偏陰質

- 偏陰質是指具有偏陽不足、偏寒、多靜等特性的體質。具有這種體質的人，多見形體偏胖，但較弱，容易疲勞；面色偏白而欠華；性格內向，喜靜少動，或膽小易驚；食量較小，消化吸收功能一般；平時畏寒、喜熱，或體溫偏低。精力偏弱，動作遲緩，反應較慢。

- 偏陰質者對寒、濕之邪的易感性較強，受邪後多從寒化，表證不發熱或發熱不高，並易傳裡或直中內臟。冬天易生凍瘡。內傷雜病多見陰盛、陽虛之證。容易發生濕滯、水腫、痰飲、瘀血等病症，具有這種體質的人，陽氣偏弱，易致陽氣不足，臟腑機能偏弱，水濕內生，從而形成臨床常見的陽虛、痰濕、痰飲等病理性體質。

體質的穩定性和可變性

- 穩定性

1. 先天因素控制

2. 個體發育(年齡)某一階段，其體質特點有相對穩定性。例如老年人體質特點為臟腑陰陽氣血俱衰，病變以虛證為主-- 自然規律。

靈樞 天年篇第五十四：

六十歲心氣衰，七十歲脾氣衰，八十歲肺氣衰，九十歲腎氣衰，百歲五臟俱衰。

體質的穩定性和可變性

- 可變性

生長過程中的自然變化和後天人為與環境因素導致的變化。

環境 疾病 生活條件 飲食習慣 針藥治療

體質學說的應用--體質與病因

- 體質決定對某種致病因素和某些疾病的易感性。
- 如遲冷質者素體陽虛，形寒怕冷，易感寒邪而為寒病，感受寒邪亦易入裡，常傷脾腎之陽氣；燥紅質者素體陰虛，不耐暑熱而易感溫邪；粘滯質者體素濕盛，易感濕邪，常因外濕引動內濕而為泄為腫等。
- 肥人多痰濕，善病中風；瘦人多火，易得癆嗽；年老腎衰，多病痰飲咳喘。

體質學說的應用--體質與發病

- 邪之所客必因正氣之虛。正氣決定於體質，體質的強弱決定著正氣的虛實。因此，發生疾病的內在因素在很大程度上是指人的體質因素。
- 體質的強弱決定是否感受外來的邪氣。人體受邪之後，由於體質不同，發病情況也不盡相同。有立刻發病的，有不立刻發病的，也有時而復發的。體質健壯，正氣旺盛，則難以致病；體質衰弱，正氣內虛，則易於發病。
- 脾陽素虛之人，稍進生冷之物，便會發生泄瀉，而脾胃強盛者，雖食生冷，卻不發病。

體質學說的應用--體質與病機

1· 體質與病機的從化：在中醫學中，病情從體質而變化，稱之為從化。人體感受邪氣之後，由於體質的特殊性，病理性質往往發生不同的變化。例如同為感受風寒之邪，陽熱體質者得之往往從陽化熱，而陰寒體質者則易從陰化寒。又如同為濕邪，陽熱之體得之，則濕易從陽化熱，而為濕熱之候，陰寒之體得之，則濕易從陰化寒，而為寒濕之證。因稟性有陰陽，臟腑有強弱，故機體對致病因數有化寒、化熱、化濕、化燥等區別。

2· 體質與病機的傳變：患者體質不同，其病變過程也迥然有別。在中醫學中，**傳變**是言疾病的變化和發展趨勢。傳變不是一成不變的，一切都因人而異。體質強壯者或其邪氣輕微，則正能敵邪而病自愈。如傷寒之太陽病，患病七日以上而自癒者，正是因為太陽行經之期已盡，正氣勝邪之故。如果在邪氣盛而身體又具有傳變條件的情況下，則疾病可以迅速傳變，患傷寒病六、七日，身不甚熱，但病熱不減，病人煩躁，即因正不敵邪，病邪從陽經傳陰經。總之，疾病傳變與否，雖與邪之盛衰、治療得當與否有關，但主要還是取決於體質因素。

- 疾病的發生、發展過程，主要取決於患者的體質特徵，當然與病邪的質和量也密切相關。
- “證”在整個病程中具有時相性的特徵，不是固定不變的，它隨病情的變化而時刻變化著。“證”常以體質為轉變，體質是形成“證”的物質基礎之一。所謂“異病同證”和“同病異證”，在一定程度上是以體質學說為依據的。

體質學說的應用--體質與辨證

- 體質是辨證的基礎，體質決定臨床證候類型。同一致病因素或同一種疾病，由於患者體質各異，其臨床證候類型則有陰陽表裡寒熱虛實之不同。如同樣感受寒邪，有的人出現發熱惡寒，頭身疼痛，苔薄白，脈浮等風寒表證；有的人一發病就出現畏寒肢冷，納呆食減，腹痛泄瀉，脈象緩弱等脾陽不足之證。前者平素體質尚強，正氣禦邪於肌表；後者陽氣素虛，正不勝邪，以致寒邪直中太陰。
- 同病異證的決定因素，不在於病因而在於體質。

- 異病同證亦與體質有關。即使是不同的病因或不同的疾病，由於患者的體質在某些方面具有共同點，常常會出現相同或類似的臨床證型。如泄瀉和水腫都可以表現出脾腎陽虛之證。這可能是由於雖然病因不同或疾病不同，而體質相同，所以才出現了相同的證候。
- 體質是形成“證”的生理基礎之一，辨體質是辨證的重要根據。

體質學說的應用--體質與治療

(一) 因人論治

體質有強弱之分，偏寒偏熱之別。因此，必須結合體質而辨證論治。如面白體胖，屬陽虛體質者，本係寒濕之體，若感受寒濕之邪，則非用薑附參苓之類大熱方藥邪不能去；若感受濕熱之邪則必纏綿難愈，尚須通陽以化濕，藥性過涼則濕邪愈加閉阻于內而陽氣更加虛乏。反之，如面色蒼白形瘦，屬陰虛體質者，內火易動，濕從熱化，反傷津液，故其治與陽虛之體必定迥然不同。故陽虛、陰虛之體，雖同感濕熱之邪，治法卻大不相同。總之，陽盛或陰虛之體，慎用溫熱傷陰之劑；陽虛或陰盛之體，慎用寒涼傷陽之藥。

(二) 同病異治、異病同治

由於體質的差異，即使同一疾病也可出現不同的證候，故其治則異。另一方面，即使病因或疾病不同，由於患者的體質在某些方面有共同點，往往可出現相似或相同的證候，故其治則同。

(三) 用藥宜忌

由於體質有陰陽偏頗的差異，臨證應視體質而用藥。其一，注意藥物性味，一般來說，陰虛體質者宜甘寒、酸寒、鹹寒、清潤，忌辛熱溫散、苦寒沉降；陽虛體質者宜益火溫補，忌苦寒泄火；氣虛體質者宜補氣培元，忌耗散克伐等。其二，注意用藥劑量，一般說來，體長而壯實者劑量宜大，體瘦而弱者，劑量宜小。

(四) 癒後調理

疾病初癒或趨向恢復時，中醫學很重視癒後調理，以促其康復。這也屬於治療範疇。此時常需多方面措施的配合，包括藥物、食餌、精神心理和生活習慣等。這些選擇應用，皆須視患者的體質特徵而異。如燥紅質者熱病初癒，慎食狗肉、羊肉、桂圓等辛溫食物或辛辣之味；膩滯質者大病初癒，慎食龜鱉等滋膩之物及五味子、烏梅等酸澀收斂之晶。