

中医在保健和预防疾病中的作用：体质理论的应用

刘芬¹ 代芳² (通讯作者)

(1. 贵州中医药大学 贵州贵阳 550001 2. 贵州中医院大学第一附属医院 贵州贵阳 550001)

摘要：体质是由脏腑之盛衰，气血之盈亏所决定的，反映了机体阴阳运动形式的特殊性。体质是由先天遗传和后天获得所形成的，人类个体在形态结构和功能活动方面所固有的、相对稳定的特性，与心理性格具有相关性。由于个人体质不同，体质独特的特异性和多样性，造就了个体在生理状态下对外界刺激的反应和适应上的某些差异性，以及发病过程中对某些致病因子的易感性和疾病发展的倾向性。所以，中医在疾病的预防及保健中强调“因人制宜”，即根据不同体质有不同的预防及保健措施，也就是辨证施治。

关键词：体质；阴阳；因人制宜

1. 中医体质理论概述

1.1 体质与病因病机

体质从一定程度上反应了个体对某些病因或者疾病的易感性。中医学对这一现象的病因早已有所认识，并且还存在着一种根据某种体质特征而产生的“求同气”的说法，这种说法容易感受到相应的淫邪之气。人的体质有阴阳之偏，外邪入侵后，邪气致病因人而化，病证的性质和表现也随之变化。“人们虽然感觉到一种邪感，但因为它的形状不同而肮脏，或因为它的寒冷，或因为它的热，或因为它的虚拟，或因为它的实体化，所以许多都是不均匀的。”（《医金鉴：发热的心法秘诀》）。体质的独特，不但决定个体对某些疾病的易感性，并且也决定该疾病在不同的个体中的发病过程的不同。再如肥胖者多痰湿，好病中风；瘦人多火，易得癆嗽；老年肾衰竭，多病痰饮咳嗽哮喘。这一切都说明，体质偏差是人体容易感觉到某种疾病的根本原因。

个体感受了外界的六淫邪气之后，其疾病的病理性质一般出现不一样的变化。从化，即病情随体质而变化。由于体质的特殊性，不同的体质类型有其潜在的、相对稳定的倾向性，可称之为“质势”。个体遭受致病因素的作用时，即在体内产生相应的病理变化，而且不同的致病因素具有不同的病变特点，这种病理演变趋势称之为“病势”。病势依附于质势，从体质而发生的转化，称之为“质化”，亦即从化。传变是言疾病的变化和发展趋势，指疾病在机体脏腑组织之间的转移和变化，传变是变化的，一切都因人而异。体质强壮或邪气轻微则正能敌邪而病自愈。如太阳伤寒病，这种病七天以上就能自愈，那是因为太阳期已经过了，病因就健康了。如果邪灵强大，身体有转化的条件，疾病就会迅速发生变化。当病人患伤寒六七天时，身体不是很热，但发热不减，病人情绪激动，病因从阳经阴经。总之，疾病的传播与否，关系到致病因素的兴衰和正确的治疗，但主要取决于物理因素。

1.2 体质与发病

外界致病因子虽不断侵袭人体，但能否发病，一般取决于体质。中医学认为，疾病是致病因素作用于人体正气的结果，其发生、发展变化取决于邪正双方的力量对比。正气是指身体对各种致病因素的抵抗和维持，调节身体内部生理动态平衡的能力，以及适应外界环境变化的能力。人体感受六淫邪气之后，因为个人体质不一样，因此发病表现及发展过程也不尽相同。有立即发病的，有下个季节再发病的等等。再则个体体质的特殊性，往往导致对某种致病因子或疾病的易感性。体质健壮，正气旺盛，则难以致病；体质衰弱，正气内虚，则易于发病。例如易病寒的人，多为阳气素弱之体；易病热的人，多为阴气素衰之体；胖人多痰湿善病中风，瘦人多火易得癆嗽；老人肾气虚衰，多病痰饮咳嗽。体质还影响着疾病的性质和转归，例如同是感受湿邪，阳热之体得之，则湿从阳化热，而为“湿热”；阴寒之体得之，则从阴化寒，而为“寒湿”。其原因在于禀性有阴阳，脏腑有强弱，机体对致病因子有化寒、化热、化湿、化燥等不同转化。

体质就其构成要素而言，可以说是机体正气盛衰偏颇和影响发病及疾病转化的潜在因素的综合反映。如脾阳素虚之人，稍进生冷之物，便会发生泄泻，而脾胃强盛者，虽食生冷，却不发病。可见，感受邪气之后，机体发病与否，往往决定于体质。当然我们决不能因为强调了体质在发病过程中的作用而否定邪气的作用。众所周知，没有邪气就不可能发生疾病。然而，即使人的身体感到邪气，由于其不同的身体，它不一定能够遭受疾病，即使患病，其临床表现和疾病发展过程也因人而异。

1.3 体质与辨证

体质是辨证的基础，体质决定临床证候类型。同一病因或同一病种，由于患者体质的不同，其临床证型存在阴阳外寒热证和过度证的差异。由于同感寒邪，有的人有发热、寒冷、头身疼痛、苔细白、脉浮、寒面综合征等；有的人发病肢体发冷，吃得少，腹泻，腹痛，脉虚等脾阳虚证。前者体质依然强壮，健康的气抵抗肌肉表面的邪恶；后者阳气元素缺乏，积极不能战胜邪恶，所以寒邪直太阴，

所以有上述情况。作为一个地区，同一时期的感冒，由于病因不同，体质不同，感情也有分量。通过对体质的辨识有助于对证的判断。如以小儿体质特点为例，小儿为稚阴稚阳之体，致病易由表入里，易见寒证，也易见热证，且以急证、里证、虚证为多。又小儿因脏腑娇嫩，特别是肺脾肾常显不足，故应多注意肺脾肾之证。再者胖人多痰、瘦人多火等体质特点也给临床辨证提供了参考。可见，通过辨体质，能对错综复杂的证证获得更全面、更精确的诊断。因此，在临床实践中常需要对体质进行分型。可见，体质是形成“证”的生理基础之一，辨体质是辨证的重要根据。

2. 体质理论指导保健与预防疾病

在疾病的防治过程中，按体质论治既是因人制宜的重要内容，又是中医治疗学的特色。临床所见同一种病，同一治法对此人有效，对他人则不但无效，反而有害，其原因就在于病同人不同，体质不同，故疗效不一。体质与治疗有着密切的联系，并且治疗效果又个人体质而决定。

2.1 因人而异、因地而异

人体素质有强弱之异，有偏热偏寒之殊，因此临证治病必须结合患者平素体质而治。阳虚、阴虚体质，虽然同感湿热之邪，治疗方法却大不相同。总之，阳生或阴虚的身体，谨慎用温阴损伤剂。如面白体胖，属阳虚体质者，本多痰湿，若感受寒湿，非姜附参苓不能去；若感受湿邪亦必黏滞难解，考虑其阳虚体质，须通阳气以化湿，若过凉则湿闭而阳更困。反之，面苍形瘦，属阴虚体质者，内火易动，湿从热化，反伤津液，与阳虚体质者治法正相反。此外，年龄长幼、男女之别、生活条件、地理环境等造成的体质差异，在治疗中都应予以重视。人体的气血脏腑及生理活动随着年龄的增长而发生不同程度的变化，从而影响人体对致病因素的反应能力。

老年人的保健应注意阴阳失调、气血渐衰、脏腑功能衰退、身体机能丧失、老年病等特点，树立克服疾病的乐观和信心，参加一些有意义的活动和锻炼，分散注意力，促进气血运动；加强饮食调理，食物适宜品种多样，食物适宜清淡，食物适宜少慢，食物适宜温热熟软；谨慎调摄生活起居，防止外邪侵袭；运动锻炼动静结合。正如清代医家叶天士所论，对老年病的治疗应审体质、保真气、慎勿夺口。

女人和男人在生理上是不一样的。女子以肝为主，以肝为先天，肝藏血而主疏泄，以精血为本，以疏泄为用。故治疗女子之病多从肝郁、血虚着手。肝之为病，多与精血不足、疏泄失常、情志怫郁有关。如叶桂尝言：“肝为风木之脏，又为将军之官，其性急而动。故肝脏之病，较之他脏为多，而于妇女尤甚（《临证指南医案·妇人》）。”经带胎产等女子重要的生理病理过程以及情志的疏泄都涉及到肝，故治妇女以调肝为主[2]。生活习惯、营养状况对体质的影响很大。一般来说，膏粱厚味积积既久，多为痰湿或湿热之质；纵欲恣情，多损真阴真阳；饥饿劳役每多脾胃致虚，因而治疗上须区别对待。地区不同，生活习惯不一，人体的体质也有差异，因此中医治病讲究因地制宜。随着经济条件的快速发展，这几年兴起 三亚热，越来越多的人到了冬春季节到南方旅游或者久住。好多鼻炎的患者都慢慢好了，发作次数和程度明显减少。好多三高的患者，往往去海南生活几个月，生化指标明显降低。海南的痛风、骨关节病，到了北方，不吃海鲜。成都的胃炎到了海南或者呼伦贝尔，不吃辛辣，等等。大多数疾病随着环境、生活习惯、饮食习惯的改变都会得到改善或者消失[3]。因此，这很多生活习惯的养生理论都得到重视。

不光是养生保健，许多慢性疑难杂症治疗也已经开始在广泛使用中。中医治病思想应用到临床。如糖尿病，在疾病的早期阶段，要求患者保持良好的生活方式、饮食、适当的运动、控制热量的摄入，通过非药物手段预防疾病的发生；在出现病变苗头的时候，针对糖耐量不足人群创立早期防治体系，结合中医药综合措施（如汤药、针灸、拔罐推拿、药浴、膏方等）进行临床干预治疗。疾病恢复调理阶段，则嘱咐患者调养精神、合理饮食、适度运动、规律起居的同时，综合运用各种中医养生调理方式，如用食疗和药膳配

合治疗^[4]。这种系统论治的方式对疾病的整体治疗效果起到了很好的预防、治疗、保健作用，减少并发症，提高临床疗效^[5]。

2.2 用药宜忌

理想的体质应该是阴阳平衡。然而，阴阳之间的平衡是一个增长和衰退的动态平衡。因此，总有一种偏离阴阳的状态，只要它不超出身体的调节和适应能力，都属于正常的生理状态。因此，人体可以分为正常体质的阴阳、阳和阴三种类型。

①阴阳平衡体质是一种功能和谐的体质。这种体质的人身体强壮，适度肥胖，而且很瘦。而阴阳素质，不易感到邪恶，疾病少，即使生病，往往自愈或容易治愈：其精力充沛，工作潜力大，夜间睡眠稳定，休息效率高。如果后天调理得当，无剧烈创伤或慢性病，则其体质不易改变，容易获得长寿。②阳性体质者更易受风、热、热的影响。致病因素出现后，多表现为热证、虚证，转燥伤阴。皮肤易生疮疮。内伤是一种拥有属性过火、阳亢、阴虚的疾病。容易头晕、头痛、心悸、失眠、出血。同时，过劳、过度思考、性不忠会加速阴损，并发展为临床常见的阳亢、阴虚、痰火等病理体质。③部分阴体质患者更容易受寒湿邪气的影响，更容易由寒转热，无发热或低热，并经五脏六腑。冬天易生冻疮。内伤及杂病多为阴盛、阳虚证。具有这种体质的人往往阳气虚弱，导致阳气虚弱、脏腑功能衰弱、内生水湿，从而形成临床上常见的阳虚、痰湿、痰液等病理体质。

由于体质有阴阳偏颇的差异，临证应视体质而用药。其一，注意药物性味，一般来说，阴虚体质者宜甘寒、酸寒、咸寒、清润，忌辛热温散、苦寒沉降；阳虚体质者宜益火温补，忌苦寒泄火；气虚体质者宜补气培元，忌耗散克伐等。其二，注意用药剂量，一般说来，体长而壮实者剂量宜大，体瘦而弱者，剂量宜小。急躁者宜大剂取其速效，性多疑者宜平妥之剂缓求之。

阳虚型体质即使再热的夏天，也不能在空调房间里多待，因为这些人比较怕冷。总是手脚发凉，不敢吃凉的东西。性格多沉静、内向。这些人属阳虚体质。可多吃容易有甘温益气的食物，比如牛羊狗肉、葱、姜、蒜、花椒、鳝鱼、韭菜、辣椒、胡椒等。少食生冷寒凉食物，比如黄瓜、藕、梨、西瓜等。秋冬注意保暖，尤其是足下、背部及下腹部丹田部位的防寒保暖。夏季避免吹空调电扇。可做一些舒缓柔和的运动，如慢跑、散步、打太极拳、做广播操。自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位，或经常灸足三里、关元，可适当洗桑拿、温泉浴。多与别人交谈，平时多听一些激扬、高亢、

豪迈的音乐，调节一下情绪，让他兴奋一下。

阴虚型体质表现为如果一个人怕热，经常感到手脚心发热，面颊潮红或偏红，皮肤干燥，口干舌燥，容易失眠，经常大便干结，那就是阴虚。他们大部分都是性格比较外向好动的，性情是比较急躁的。多吃甘凉滋润的食物，比如瘦猪肉、鸭肉、龟、鳖、绿豆、冬瓜、芝麻、百合等。少食羊肉、狗肉、韭菜、辣椒、葱、蒜、葵花子等性温燥烈的食物。中午保持一定的午休时间。避免熬夜、剧烈运动和在高温酷暑下工作。宜节制房事，因为我们有些房事活动伤精耗液，对男女都一样。只适合做中小强度、间断性的身体锻炼，可选择太极拳、太极剑等。锻炼时要控制出汗量，及时补充水分。不适合洗桑拿。平时宜克制情绪，遇事要冷静，正确对待顺境和逆境。可以用练书法、下棋来怡情悦性，用旅游来寄情山水、陶冶情操。平时多听一些曲调舒缓、轻柔、抒情的音乐，防止恼怒。

2.3 善后调理

在疾病初治或趋于痊愈时，中医十分重视治愈后的调理，以促进其康复。这也属于治疗范畴。这往往需要采取各种措施，包括药物、饮食、心理和生活习惯等。这些措施的应用取决于患者的身体特征。体质不同，病情发展不同，预后也不同。如发烧早期治愈，小心吃狗肉、羊肉、龙眼等热而温的食物或辛辣的味道。

3. 总论

在中医理论体系上，最重要的辨证施治，应用于体质理论上就是根据不同的体质，个体的预防与保健甚至治疗思路都不同。中医体质学源于临床，最终也要服务于临床，并且在临床实践中获得发展。

参考文献：

- [1] 乔文彪. 以中医体质理论指导老年人养身保健[N]. 第八届中医体质研究会
- [2] 王莉. 男女体质特点及其异同的研究—附 2976 例流调资料的模糊识别分[J]. 中国中医基础医学杂志, 1998, 4(2): 7-9
- [3] 张志军. 中医理论在疾病预防和生活中的实际运用[J]. 世界最新医学信息摘要 2019 年第 19 卷第 01 期
- [4] 万娟. 浅述中医“治未病”理论在防治糖尿病中的应用[J]. 江西中医药大学学报, 2019, 31(4): 122.
- [5] 孙悦, 丁成华, 方华珍, 王河宝. 浅论中医“治未病”思想在亚健康防治中的意义[J]. 中华中医药杂志, 2016, 31(11): 4488.