



中醫體質理論及其應用

體質是指個體在形態結構、心理和生理機能等方面相對穩定的特性。這種特性往往決定著身體對某些致病因素的易感性和疾病過程的傾向性。



撰文：
童瑤教授
香港大學
中醫藥學院院長

早在二千多年前，東、西方傳統醫學就開始對人的體質進行探索（如希波克拉底的「體液說」和蓋輪的「氣質說」）。中醫的體質與氣質概念不同，是形與神的綜合反映。體質包括氣質，但氣質不等於體質。

現代生物學認為，人具有根本區別於其他動物的共性，同時在人類群體中也普遍存在著個體差異，這種個體差異的研究與中醫的體質學著是相吻合的。

體質的具體內涵

近十年來，隨著體質學研究不斷深入，醫學界對體質的含義有不同的認識，歸納起來，大體有兩方面：身體素質和心理素質。

體質的分類

中醫體質分類的方法，主要有以下幾種：

1. 根據中醫學的基本理論（陰陽五行、臟腑、精、氣、血、津液等）來確定不同個體的體質差異性
2. 根據人的體態判斷其壯瘦壽夭的分類法
3. 根據性情分析其心理素質的氣質分類法
4. 從時空運動角度著眼的分類法（如按人的自然生命週

影響體質的因素

影響體質的因素可分先天因素和後天因素兩類。

- 一、先天因素**
 1. 父母的體質強弱
 2. 父母血緣關係的遠近
 3. 父母年齡
 4. 養胎
 5. 妊娠期疾病
- 二、後天因素**
 1. 年齡因素
 2. 性別差異
 3. 飲食因素
 4. 勞逸所傷
 5. 情志因素
 6. 地理因素
 7. 社會因素
 8. 疾病、針藥和其他因素

程中不同階段的體質特徵分類及在同一年齡和性別的人群中按一種或數種體質指標進行對照的分類法)

傳統較為常用的分類法為陰陽分類法，其中「三分法」是最基本的方法。三分法將體質分為陰陽平和質、偏陰質、偏陽質三種基本類型：

1. 陰陽平和質：功能較為協調的體質類型
2. 偏陽質：具有亢奮、偏熱、多動等特性的體質類型
3. 偏陰質：具有抑制、偏寒、多靜等特徵的體質類型

現代醫家多從臨床角度出發，體質分類法著眼於陰陽氣血津液的虛實盛衰，把人體分為正常體質和不良體質兩大類。無明顯陰陽氣血偏盛偏衰傾向者，為正常體質；有明顯陰陽氣血偏盛偏衰傾向者，屬於不良體質。以下八種為最常見的不良體質：

1. 陰虛體質
2. 陽虛體質
3. 氣虛體質
4. 血虛體質
5. 陽盛體質
6. 血瘀體質
7. 痰濕體質
8. 氣鬱體質

體質理論的應用

體質是表達人的個體特徵，體質的差異性在很大程度上決定著疾病的發生、發展、變化、轉歸、預後的差異及個體對治療的不同的反應。

體質與治療

通過調節患者體質而達到治療目的

治病求本，本於體質

- 有人提出「急則治其症，緩則治其質」之說
- 對於不良體質要用藥物養生和治療
- 根據影響體質的因素造成體質差異而治
- 體質是同病異治，異病同治的物質基礎
- 針藥治療反應差異與體質有關

根據臨床病理體質分型而治

1. 陰虛體質：滋陰清熱潤質法
2. 陽虛體質：壯陽祛寒溫質法
3. 氣虛體質：益氣生血健質法
4. 血虛體質：補血養血法
5. 陽盛體質：清熱疏散法
6. 血瘀體質：行血消瘀活質法
7. 痰濕體質：除濕化痰滯法
8. 氣鬱體質：疏肝理氣解鬱法



體質的差異性在很大程度上決定疾病的發生、發展、變化、轉歸、預後的差異及個體對治療的不同的反應。

應，因此，體質與養生、預防、病因、發病、病機、辨證、治療等均有密切的關係。

體質與養生

在中醫理論指導下，根據不同體質，採用相應的養生方法和措施，糾正體質之偏（非不良體質，不良體質需用藥治療），從而達到防病延年的目的。

體質養生的方法可分為飲食調養、精神調攝及體育鍛煉等方面：

一、飲食調養方面

1. 偏陽質：忌辛辣燥烈食物，忌飲酒，多食蔬菜水果。
2. 偏陰質：進食宜溫而忌寒，可多食有壯陽作用的食物。
3. 形體肥胖者多痰濕者：食宜清

淡而忌肥甘，不宜多飲酒，勿過飽。多食利濕化痰食物。

二、精神調攝方面

根據個體體質特徵，採用各種心理調節方法，以保持心理平衡，維持和增進心理健康。

1. 偏陰質：精神萎靡不振，神情偏冷漠，應助其樹立起生活的信心。
2. 偏陽質：好動易發怒，故平日要加強道德修養和意志鍛煉。
3. 氣鬱質：多抑鬱不爽，應注意情感上的疏導，以防過極。

三、體育鍛煉方面

1. 陰虛質者：不宜過激活動，著重調養肝腎功能及咽津功法。
2. 陽虛質者：「動則生陽」。
3. 陽盛質者：多參加鍛煉，讓陽氣散發出來。

體質與發病

一、體質與疾病的發生

體質的差異性很大程度上決定疾病的發生。中醫發病學認為，疾病的發生、發

展、變化取決於邪正雙方的力量對比。在邪正兩方中，中醫學強調和重視正氣在發病中的主導作用，認為「正氣存內，邪不可幹」、「邪之所湊，其氣必虛」。

體質強弱決定著發病與否。正氣旺盛者，體質強健，抗病力強；正氣虛弱者，體質羸弱，抵抗力差。因此，人體能否感受外邪而發病，主要取決於個體的體質狀況。某些情感刺激機體發病與否，與體質有關。

體質因素決定著對某些病邪的易感性與疾病的傾向性。個體體質的特異性，對某些疾病有易罹性、傾向性。例如：

1. 年高之人五臟精氣多虛，體質轉弱，易患痰飲、咳喘、眩暈、心悸、消渴等病。
2. 肥人或痰濕內盛者，易患眩暈、中風。
3. 瘦人或陰虛體質者，易罹肺癆、咳嗽諸疾。
4. 陽弱陰盛體質者易患肝鬱氣滯之證。

二、體質與疾病的預後

體質相對較強者，正氣能夠勝邪，疾病將逐步好轉痊癒；體質相對較弱者，正氣不能勝邪，疾病將變得複雜難療。

體質現代研究

近十餘年，人們從理論、臨床和實驗角度就體質的構成、類型及分佈規律、體質與病證的關係等內容進行了較多的探討，其研究進展主要有以下幾個方面：

1. 體質構成研究
2. 體質類型的分佈研究
3. 體質與病證關係研究
4. 有關體質的實驗研究

社會的發展需要醫學關注疾病之外，更要解決病前的次健康狀態，而治病和調整不良狀態將成為未來醫學兩個重要的方面。

中醫學的優勢在於調整不良狀態，改善及優化體質，而不僅限於治病。因此，致力於發掘、提高中醫學在這方面的潛在優勢，糾正次健康狀態，將會給中醫學拓展出新的、更廣闊的發展空間。