張群湘教授對「香港地區中醫體質分型及調治」的論析

Discussion and analysis by Professor *Zhang Qunxiang* on "The types of Chinese medicine body constitution in Hong Kong and their modulatory treatment"

陳蘭英　*CHEN Lanying*

（香港中國醫藥學會　理事長）

張群湘博士現職香港大學專業進修學院副教授，畢業於廣州中醫藥大學，並獲湖北中醫藥大學醫學博士學位。張教授於香港大學專業進修學院任職17年，負責中醫教學、臨床醫療及課程統籌工作，是中醫碩士生導師。張博士博覽群書，知識深博，從事中醫臨床及教學工作三十餘年，曾發表醫學論文及文章50餘篇，並撰寫專著18本。張博士重視香港中醫走向專業化的培訓工作，並兼任香港註冊中醫學會會立學院副院長、世界中醫藥學會聯合會中醫藥膳專業委員會常務理事，國際藥膳食療學會副會長等職，深受香港中醫業界的愛戴與敬重。

〔關鍵詞〕香港中醫體質分型；食物與中藥調治；名醫論析

中醫體質學，是研究人的體質及其對疾病發展過程的一門科學。體質是人類個體在形態結構和功能活動方面所固有的、相對穩定的特性，決定着個體對某種致病因數的易感性及其所產生的病變類型的傾向性，並決定着證候的形成與演變，影響疾病的發生、發展與轉歸。近30年來，體質醫學得到了進一步的深化研究和發展，形成了較為完備的體系。張群湘教授以中醫基礎理論及中醫診斷學等為根據，在2014年10月至2015年10月期間於香港人群（主要香港大學專業進修學院中醫臨床中心及中醫義診的來診對象）進行隨機調查，對香港地區中醫體質分型及調治深入探研，並作如下論析。

1　香港地區11種基本體質類型

2009年中華中醫藥學會頒布的《中醫體質分型及判定》標準，將定量化的方法引入體質辨識領域，實現了體質分型及辨識的標準化，無論對於中醫學還是體質醫學，都具有里程碑的意義。香港作為中西方文化交匯之地，有着與全球接軌的現代科學體系，保留着自由探索的科學精神，而同時保留着未受西方醫學污染的純正的中醫。因而，在制定中醫體質標準方面，張群湘教授以中醫基礎理論及中醫診斷學等為根據，於香港人群共720人；其中，男性281人（佔39%），女性439人（佔61%），最高年齡94歲，最小年齡2歲，平均年齡49歲。受調查者大多來自臨床中心（或義診）就診的「病人」。張教授對「香港地區中醫體質分型」的調查結果：調和質35人（佔4.86%），氣虛質123人（17.08%），陽虛質23人（3.19%），陰虛質121人（16.81%），血虛質41人（5.69%），痰濕質103人（14.31%），濕熱質63人（8.75%），寒濕質39人（5.42%），血瘀質57人（7.92%），氣鬱質37人（5.14%），風重質78人（10.83%）。張教授認為，受調查者女性「病人」較男性多，提示香港的女性防治思想較男性強，也是香港女性壽命長於男性的原因之一。在11種基本體質類型中，大多是來臨床中心（或義診）就診的「病人」，其中調和質的人群多數是沒有不適，也沒有任何疾病而來調理身體的人，說明香港有部分人具有良好的「治未病」思想，提示在香港地區有必要經常開展養生保健講座，使大眾能正確掌握「治未病」思想。張教授再指出，在被調查的人群中，氣虛質、陰虛質、痰濕質、風重質的病人偏多，與多數人缺少運動、夜生活多、地處海洋性氣候、「久病多風」有關，提示在香港地區的中醫臨床中需重視調治氣虛、陰虛、痰濕、風重的體質。張教授強調，在臨床應用中，中醫較注重辨證調治，而辨體質是辨證的基礎，調查中時有雙型體質或多型體質，如氣陰兩虛，氣血兩虛，氣陰虛兼濕痰等。因此，在香港的中醫臨床實踐，必須擴寬臨床思維，使辨證更加準確，以提升治療效果。

2　中醫體質分型及調治的論析

在中國興起的體質醫學，其體質分型基本上是以中醫傳統的證候定義，因而又稱為中醫體質醫學。儘管有體質醫學研究者一直在強調體質分型與中醫證候的不同，以便為體質醫學獨立於中醫辨證論治體系之外尋求依

據。張教授認為，中醫的體質醫學基於中醫的基礎理論及辨證論治體系是不可分割的事實，根據香港的特色進行體質分型與調治，在臨床實踐中，確有改善人的健康狀況，達到養生延年的功效。

2.1 調和質

（1）主要表現：面色、膚色潤澤，頭髮稠密有光澤，目光有神，嗅覺通利，唇色紅潤，不易疲勞，精力充沛，耐受寒熱，睡眠良好，胃口好，大小便正常，舌色淡紅，苔薄白，脈和緩有力，體形勻稱健壯，性格隨和開朗，平素患病較少。

（2）適宜選擇的食物：適宜選擇各類的湯料及食物，但食用時每次不宜過多，因為當食用超過身體「調和」的功能水平時，則會失調而導致疾病。此類體質的人適度食各類食物（包括偏寒，偏熱等）不會有不良的反應，因為身體的「自我調和功能」較好，可以將偏寒，偏熱等食物自動調和為身體較易接受的各種營養成份。其實這種「自我調和功能」未必經常保持良好的狀態。也就是當人過度疲勞，體能消耗過度，或過饑過飽，或缺少適當運動，或受外界因素傷害（如環境污染、病毒病菌侵害、誤食有毒之品等），均可導致這種調和功能減低，甚至在短時間內難以恢復正常狀態，此時人體在「失調」的狀態下再進食偏寒、偏熱、或難以消化的食物，則會引起身體不適，甚至導致疾病。所以，此類體質的人必須時時珍惜自己的身體，在食物方面適宜常食五穀雜糧、蔬菜瓜果。

（3）飲食注意事項：少食「香味」（如油炸、辛辣）之物，對於平日進食偏寒或偏熱的食物不會出現身體不適，也要注意進食適度，避免進食過多而導致難以「調和」。

（4）調治原則：1）四季養生：如春季注意祛風，調養肝肺；夏季注意清熱解暑祛濕，調養心脾；秋季注意潤肺益氣，調養肺脾；冬季注意防寒養陰，調養心腎。2）適量運動：常做適量的帶氧運動，如八段錦，太極養生氣功等。3）食飲有節：約7-8分飽，營養均衡，溫度適中，細嚼慢咽等。4）避免過用：避免勞逸不均，偏勞偏逸。

2.2 氣虛質

（1）主要表現：呼吸較短淺，難以進行深而緩慢地呼吸，有時在人多及空氣不流暢的地方感覺難以呼吸，說話聲音較低，使听者難以知其所說的內容，較容易疲倦乏力，工作經常難以提起精神，稍加運動則易感覺體力不支，容易出汗，或者天氣不熱也易出汗。大便不成形，但無力排出。平日容易感冒，有病較難康復。舌淡，脈虛無力。

（2）適宜選擇的食物及中藥：煲湯藥材有黨參，太子參，北芪，五指毛桃（南芪），淮山，白扁豆，大棗等；其他食材有黃豆、雞肉、泥鰍、香菇、蜂蜜等。

（3）飲食注意事項：1）每次飲食宜少量多次：氣虛質的人消化吸收功能一般較弱，所以每次進食（包括飲湯、飲藥、食菜或飯等），都宜少量多次，以利於食物的消化吸收及解毒祛濕等。2）少食耗氣的食物，如青蘿蔔，生白蘿蔔，檳榔等。

（4）調治原則及代表方：1）脾氣虛的健脾益氣代表方有四君子湯或參苓白朮散。2）肺氣虛的補肺益氣代表方有補肺湯。3）腎氣虛的補腎益氣代表方有七味都氣丸。4）心氣虛的養心益氣代表方有養心湯。

2.3 陽虛質

（1）主要表現：平素比較怕冷，在冷氣下特別感覺不舒服，四肢皮膚較易「冰冷」，較喜歡進食溫熱的食品，稍食「寒冷」的食物易感覺不舒服，特別腸胃易不適。大便易稀爛，易出現四肢或面部水腫，按之凹陷短時難以回彈。時咽中有白痰或清稀痰。喜歡夏天及溫暖的地方，不喜歡冬天及寒冷的地方。遇到寒冷很快感覺身體的能量缺乏，精神欠佳，容易出現膽固醇及血脂高，易患甲狀腺功能過低症等。舌淡胖嫩，脈沉遲。

（2）適宜選擇的食物及中藥：煲湯藥材有杜仲、當歸、鹿茸、核桃、陳皮、紅棗、北杏、川芎、桂圓肉（龍眼肉）、肉桂等；其他食材：牛肉、羊肉、雞肉、鯇魚、南瓜、蝦仁、洋蔥、蔥、薑、蒜、花椒、韭菜、辣椒、胡椒等。

（3）飲食注意事項：少食生冷寒涼食物如黃瓜、苦瓜、冬瓜、西瓜、蟹、蛤蜊、田螺等。

（4）調治原則及代表方：1）脾陽虛的溫中健脾代表方有理中湯。2）腎陽虛的溫腎助陽代表方為金匱腎氣丸。3）心陽虛的溫心陽代表方為桂枝加附子湯。

2.4 陰虛質

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKCCM All Rights Reserved

（1）主要表現：容易出現口燥咽乾，約下午或夜晚易出現潮熱，面顴部皮膚時見潮紅，手掌心部及腳底心時感溫熱，經常睡覺時因出汗而醒，睡眠多夢，或時難以入睡，小便量少色黃，大便乾硬，時有乾咳，皮膚乾燥，男性容易出現遺精，舌紅少津少苔，脉細數，身體偏瘦，較喜歡陰涼之處而不喜歡悶熱的天氣，易患甲狀腺功能亢進症等。

（2）適宜選擇的食物及中藥：煲湯藥材有玉竹、北沙參、百合、麥冬、芝麻、石斛等；其他食材有無花果、瘦豬肉、鴨肉、龜、鱉、燕窩等。

（3）飲食注意事項：1）少食羊肉、韭菜、辣椒、蔥、蒜等溫燥的食物。2）不宜食煎炸燒烤等食物及戒煙限酒。

（4）調治原則及代表方：1）肺陰虛的潤肺止咳代表方為百合固金湯。2）心陰虛的滋陰安神代表方有天王補心丸。3）腎陰虛的滋陰補腎代表方有六味地黃丸。4）肝陰虛：滋陰養肝代表方有一貫煎。

2.5 血虛質

（1）主要表現：面色淡白無光澤或面色枯黃無光澤，唇色淡白，指（趾）甲蒼白，頭暈眼花，容易出現心慌心跳，睡眠欠安寧，手腳時感發麻，或者麻痺而活動不便，手腳容易抽搐，視物模糊，婦女月經血量少而顏色偏淡，或者月經期延後或出現閉經，舌淡，脈細無力。輕微的血虛多為亞健康狀態，嚴重的血虛多可檢出血液疾病，如缺鐵性貧血等。

（2）適宜選擇的食物及中藥：煲湯藥材有人參，北芪，黨參，熟地，當歸，枸杞子，大棗，龍眼肉等；其他食材有羊肉，塘虱魚，黃鱔，鹿肉等。

（3）飲食注意事項：1）不宜食過量脂肪，避免影響造血功能。2）服用補血湯期間不宜飲茶，以免茶葉中的鞣酸影響鐵質的吸收。

（4）調治原則及代表方：1）補血活血代表方有四物湯。2）益氣補血代表方有當歸補血湯。

2.6 痰濕質

（1）主要表現：容易咳嗽，痰質黏稠，時覺胸部翳悶不適，或上腹部脹滿不適，胃口欠佳，時作嘔想吐，形體肥胖、腹部肥滿，面部皮膚油脂較多，多汗且黏，舌苔白膩，脈滑。容易出現淋巴腫大，甲狀腺腫大，乳腺增生，易患糖尿病、中風、冠心病、高血壓、高脂血症等。對梅雨季節及濕重環境適應能力差。

（2）適宜選擇的食物及中藥：煲湯藥材有陳皮、茯苓、青皮、海藻、昆布，薏苡仁等；其他食材有冬瓜、蘿蔔、金橘、芥末、洋蔥、紫菜等。

（3）飲食注意事項：1）飲食以清淡為原則，少食肥肉及過甜、過黏、過油膩、太濃稠的湯水，這些湯水均易惹濕惹痰。2）少食冷品、太酸、太鹹、難消化的食物，這些食物均易惹濕惹痰。

（4）調治原則及代表方：燥濕化痰，理氣和中代表方有二陳湯

2.7 濕熱質

（1）主要表現：四肢及身體容易感覺疲倦而重，口苦口乾，大便不成形而不暢順，胃口欠佳，容易惡心想吐，小便量少而色深黃，甚至尿頻尿急尿痛，舌紅苔黃膩，脈滑數。男性易陰囊濕疹，或睾丸腫脹熱痛，女性易帶下增多而顏色黃濁等。皮膚易生瘡，甚至出現皮膚及雙目變黃。容易患肝膽病，皮膚病，泌尿系疾病，婦科疾病等。

（2）適宜選擇的食物及中藥：煲湯藥材有薏苡仁、土茯苓、金錢草、冬瓜皮、玉米鬚、赤小豆、荷葉、茵陳蒿、蒲公英等；其他食材有綠茶、綠豆、莧菜、芹菜、黃瓜、冬瓜、西瓜、胡蘆等。總而言之，飲 食宜清淡為主。

（3）飲食注意事項：少食辛辣煎炸及溫熱的食物，以免導致濕熱加重。

（4）調治原則及代表方：清熱祛濕代表方有茵陳蒿湯，或八正散，或三仁湯等。

2.8 寒濕質

（1）主要表現：容易胃及腹部脹悶或脹痛，胃口欠佳，大便不成形，稍食寒涼的食物容易惡心欲吐，甚至溏吐出清口水，口淡不渴，頭身疲倦而重，面色暗黃，或肌膚面目發黃，黃色晦暗如煙熏，或四肢身體易出現浮腫，小便量少。舌淡胖苔白膩，脈濡緩。容易患腸胃及肝膽疾病。

（2）適宜選擇的食物及中藥：煲湯藥材有生薑、乾薑、高良薑、陳皮、花椒、白朮、草果、白豆蔻、砂仁

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCTCM All Rights Reserved

等；其他食材有鯽魚、大蒜、胡椒等。

（3）飲食注意事項：少食生冷寒涼食物如魚生、黃瓜、苦瓜、冬瓜、西瓜、豆腐、蟹、蛤蜊、田螺等。

（4）調治原則及代表方：溫化水濕代表方有苓桂朮甘湯，或腎着湯，或真武湯等。

2.9 血瘀質

（1）主要表現：疼痛如針刺刀割，痛有定處，按血瘀部位可致疼痛加劇，常在夜間疼痛加劇。腫塊在體表者，色呈青紫，皮膚常乾燥、粗糙，顏色紫暗，或暗黑色，或大便色黑如柏油。口唇指甲紫暗，或皮下紫斑，或見皮膚下毛細血管曲張，或皮膚下靜脈曲張脹痛等。婦女常見經閉。舌質紫暗，或見瘀斑、瘀點，舌下血管顏色紫黯或形態增粗，脈象細澀。易患腹部腫瘤，痛證，中風，冠心病，出血症等。

（2）適宜選擇的食物及中藥：煲湯藥材有川芎、丹參、田七、薑黃、陳皮、山楂等；其他食材有金橘、橙、柚、桃、李子、醋、綠茶等

（3）飲食注意事項：少食冰凍食物，如剛從雪櫃拿出的污水，以及肥豬肉等，這些食物易導致血液循環不暢而易引致血瘀。

（4）調治原則及代表方：活血祛瘀代表方有桂枝茯苓丸，或桃紅四物湯等。

2.10 氣鬱質

（1）主要表現：情緒容易不開心，易憂愁善感，時有嘆氣，陰雨天氣症狀加重；胸部或脅肋部或小腹兩則時感脹悶竄痛，或咽部時感如梅核物阻塞，或頸部甲狀腺易患腫瘤。婦女可見乳房脹痛，月經不調，甚則閉經。舌淡紅，苔薄白，脈弦。容易患鬱證、失眠、神經官能症、更年期綜合症，癌病等。

（2）適宜選擇的食物及中藥：煲湯藥材有陳皮，青皮，佛手，玫瑰花，麥芽，薄荷等；其他食材有小麥、蔥、蒜、佛手瓜、蘿蔔、金橘等。

（3）飲食注意事項：少食肥甘厚味的食物，煲湯時不宜過於濃稠，避免難以消化及導致血液運行不暢，減少間接加重氣鬱的因素。

（4）調治原則及代表方：行氣解鬱代表方有越鞠丸，或柴胡疏肝散，或枳實消痞丸等。

2.11 風重質：

（1）主要表現：疼痛部位經常游走不定，易眩暈，汗出，咳嗽，苔薄白、脈浮緩，或肢體顏面麻木不仁，口眼歪斜，或頸項強直，四肢易抽搐，或皮膚搔癢。容易出現哮喘、皮膚風團、咽癢、鼻塞、噴嚏、心跳、腸內鳴響而欲瀉、放屁聲響而少臭，耳內鳴響、如聞蟬聲，或如潮聲等症狀，且各種症狀易隨天氣快速變化或情緒快速變化而加重。易患藥物過敏症、腸易激綜合症等。

（2）適宜選擇的食物及中藥：煲湯藥材有桑葉，川芎，天麻，白芷，蒺藜，生薑，蘇梗，蘇子，杏仁，黃芪，防風，桑寄生，白芍，山藥，蓮子，芡實，葛根，茯苓，陳皮，甘草，大棗，首烏藤等；其他食材有荸薺，胡蘿蔔，地瓜藤，馬齒莧，小米，粳米，土豆，核桃，蜂蜜。

（3）飲食注意事項：少食蕎麥、蠶豆、牛肉、鵝肉、蝦、蟹、酒、辣椒、濃茶、咖啡、芒果、鳳梨等之品，以及腥膻發物和含致敏物質的食物，以免惹風加重病情。

（4）調治原則及代表方：1）外風證：疏散外風代表方有川芎茶調散，或獨活寄生湯，或消風散等。2)內風證：平熄內風代表方有天麻鉤藤飲，或鎮肝熄風湯，或大定風珠等。

體質醫學的興起，打破了現代醫學疾病診斷一統天下的局面，使得中醫業界可以通過辨識與調控體質，改善人的健康狀況。張群湘博士對「香港地區中醫體質分型及調治」的探析與論述，確有推動香港中醫對體質醫學探研的實際意義，特推介闡釋，以饗同道。

（編委：張群湘審校2016.04.09）

香港註冊中醫學會 版權所有 All Rights Reserved