淺探《內經》體質思想及分類研究

Brief exploration on the constitution thought and classification documented in the Cannon of Internal Medicine

林有為　何紮西草　王睛湄　李林森　*LIN Youwei, HE zhaxicao, WANG Jingmei et al.*

（中央民族大學藥學院，100081 School of pharmacy, minzu university of China, Beijing 100081）

[摘要]　體質思想最早源自於《黃帝內經》，其首次描述了不同個體於內在臟腑，外在體表經絡、肢節及心理特徵上的體質現象差異。從古至今諸多學者在體質學說上有一定建樹與創新，許多頗為重要的思想使得體質學說得到不斷發展和完善。本文從《內經》體質思想及其近現代研究的認識出發，總結並探討體質理論、內涵及其分類，以期為進一步深化體質理論及其臨床應用提供參考。

[關鍵詞]　體質；體質理論；黃帝內經

《黃帝內經》（以下簡稱《內經》）為中醫理論的奠基之作，在陰陽、五行、精氣、象數的古代哲學影響下，提出了「人與天地相參」的天人觀、「形神一體」的心身觀、人與自然變化的基本原理「氣化論」、人與自然的自穩調節機制「亢害承制」論和「以人為本」的人本思想[1]。體質學說的思想亦萌發於這一時期，《內經》中曾以「形」、「質」等表示，通過描述人群的不同體質現象及其體質類型，為後世中醫體質學說的發展與創新奠定了基礎。

1　體質理論的研究

1.1　《內經》時代的體質思想

作為最早描述體質現象的中醫經典，《內經》中不乏有較多通篇關於體質特徵及其分類的論述。如《靈樞·壽夭剛柔》論述了「形」與「氣」的特點：「形充而皮膚緩者則壽，形充而皮膚急者夭，……此天之生命，所以立形定氣而視壽夭者，必明乎此立形定氣，而後以臨病人，決生死。」在《陰陽二十五人》中論及了基於古代哲學「五行」思想的體質現象分類，如「木形之人，比於上角似於蒼帝，其為人蒼色，小頭，長面大肩，背直身小，手足好。有才，勞心少力多憂，勞於事。能春夏，不能秋冬，感而病生。」《靈樞·本髒》記載了人體在臟腑特徵上的差異，如：「五臟者，所以參天地，副陰陽，而運四時，化五節者也；五臟者，固有小大、高下、堅脆、端正、偏傾者，六腑亦有小大、長短、厚薄、結直、緩急。」《素問·上古天真論》中還依據「女七男八」的週期論述了個體體質在性別及年齡上的身體現象改變及身心變化；《靈樞·通天》中也有關於不同人體的心理特徵描述，其依照五行屬性進行了分類概括，目前已有相關學者將其納入重要的中醫心理學研究內容。

此外，一些篇幅中首次提到了影響體質構成的因素，主要體現了先天因素的影響，包括父母的稟賦、胎孕等；《靈樞·天年》、《靈樞·壽夭剛柔》中提到個體體質的差異與其稟受的父精母血密切相關：如「人之生也，有剛有柔，有弱有強，有長有短，有陰有陽」；除稟受父母身體的影響外，其同時還受到出生時的運氣及母體的狀態影響，包括母體的身心是否康健、飲食環境等是否適宜。目前，大部分醫家所宣導的運氣體質學說皆源出於此。從運氣的角度看，當胎兒脫離母體呱呱墜地，此時其所稟受的天地之氣將伴隨並影響其一生。在此基礎上看，有學者認為五運中的司天、在泉和中運三種成分對個體一生的影響最大[2]。除此之外，《內經》中還提到了諸如四氣、自然環境、情志心理等因素對個體體質及疾病產生的影響，如《靈樞·本髒》強調人體發病與否取決於個體體質的強弱，而人體體質強弱又以五臟為本；《靈樞·論痛》描述了不同體質類型的人，治療疾病的方式也有所差別；《素問·移精變氣論》強調精神思想上的恬靜愉悅對體質的影響重大等。

這些體質特徵、分型及相關描述以陰陽五行學說、整體觀念（涵蓋「天人合一，形神合一」）、及象思維為基礎，對後世體質學說的研究及創新具有重要意義。

1.2　歷代以來體質理論的認識

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

東漢時期，醫聖張仲景在《傷寒卒病論》中提到「強人」、「瘦人」、「素盛今瘦」等不同體質在疾病產生、發展和治療上的不同，亦與目前醫學提倡的個性化診療（即精准醫療）理念一致。這些體質上的差異不僅決定個體疾病的病位、病性的不同，同時也決定著疾病的預後與轉歸。在發病與否、疾病的變化這些因素上，個體的體質也起著關鍵的作用。此外，針對同一種病的治則與治法、用藥過程中的宜忌與患病個體的體質因素密切相關，仲景亦有關於「十棗湯中強人服一勺畢」，「能毒者以厚藥」等「辨體論治」的論述。

此後，金元時期湧現出的「學派爭鳴」對體質理論起到了重要的推動作用。如寒涼派醫家劉河間在《素問病機氣宜保命集》中指出：「治病不求其本，無以去深藏之大患也。夫百病之生也，皆生於風、寒、暑、濕、燥、火。」即疾病過程中由於人體氣、血、津液和臟腑生理功能的異常從而產生的類似於外邪致病的病理現象；攻邪派醫家張從正認為，病邪並非生而就存在於人體，而是由外達內。同時，他還強調「養生當論食補」，通過飲食來調節體質偏頗以防止疾病發生；補土派醫家李東垣重視脾胃為後天之本，如若外邪、飲食情志等傷及脾胃，致其生理功能受損易形成氣虛體質；滋陰派醫家朱震亨注重保持人體陰精，提出「陽常有余，陰常不足」的理論，並明確提出了調理陰虛體質的方法。

至清朝時期，華岫雲代為編纂的《臨證指南醫案》中曾記載將人體體質分為陰陽兩大類，提及了「陰虧體質」、「體質之虛實」等不同體質特徵在臨床診治應用中的宜忌，並提倡在臨床診病之時注重辨別病患的體質差異。

新中國成立之後，現代醫家在此基礎上又有較多的發展和創新。如王琦等首次明確定義了「體質學說」的內涵及提出了病機體質學說，匡調元提出了病理體質概念，黃煌提出了經方體質學說，李陽波提出了運氣體質說等[3-5]。在關於體質內涵上，現代醫家提出了不同的看法。王氏認為：體質是一種獨特的生命現象，是人類個體在其生命過程中，受先天稟賦和後天因素的影響，形成的在形態結構、生理功能和心理狀態三個方面綜合的，相對穩定的固有特質，是人體在生長發育過程中所形成的與自然環境、社會環境相適應的人體個體特徵。匡氏認為：人類體質是人群及其人群中的個體在遺傳的基礎上，在環境的影響下，在生長、發育和衰老的過程中形成的功能、結構和代謝上相對穩定的特殊狀態。這種特殊狀態往往決定著他的生理反應的特異性及其對某些致病因數的易感性和所產生病變類型的傾向性。此外，何裕民在談到體質內涵時認為：體質指的是個體的生理特性，這種特性其實是個體臟腑氣血等內在結構和功能綜合作用後的整體性顯現[6]。此外還有一些醫家在研究體質影響因素上認為，個體體質的獨特現象雖受先、後天因素共同的影響，然從其根本來看，體質大部分特徵自其出生之始就已由父母的稟賦狀態所決定，而後天環境等對體質及其先天稟賦的影響較小，且一般而言較難轉變。這一派觀點，由《內經》中體質內涵立足於先天而產生。

2 體質分類的研究

2.1 《內經》時代的體質分類

最早體質分類思想見於《黃帝內經》；受古代哲學陰陽五行學說的影響，提出了「人生有形，不離陰陽」、「天地之間，六合之內，不離於五，人亦應之」等觀點，其分類主要包含三種，即臟腑、組織分類法；五行分類法；五態人分類法。

臟腑組織分類法基於《靈樞·本髒》，是基於人體內在臟腑組織結構差異進行劃分的方法。文中提到「五臟者，藏精神血氣魂魄者也；六腑者，所以化水穀而行津液者也。」該篇從五臟的形態、位置、質地以及角度等不同方面詳細地論述了五臟的小、大、高、下、堅、脆、正、偏等八種生理差異以及各自的多發病證，並論述了如何「由表知裏」來診斷這八種生理差異的方法。同時論述了五臟、六腑與皮肉筋骨脈等外在組織器官之間的生理病理聯繫，以及如何從外在組織的特點推測內在臟腑的情況，即「視其外應，知其內臟」。該篇亦闡述了體質與發病之間的關係，即發病與否關鍵在於體質強弱，而體質強弱的根本則在於內在的臟腑組織，同時人體外在組織的強弱也由內在的臟腑組織所定。

「五行人」基於人體外部形態結構進行分類，其依據人體的膚色、形體特徵、稟性、性格特徵和對自然界變化的適應能力等方面的特點，歸納總結出「木、火、土、金、水」五種基本體質類型，每型下再以五音太少、陰陽屬

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

性及手足三陽經的左右上下、氣血多少的差異分為五小型，共二十五型。該分類方法闡述了個體在生理、形態結構及心理狀態方面的特異性。

「五態人」分類依據個體典型形態及性格、心理特徵分為五類，如「太陰之人，貪而不仁，下齊湛湛，好內而惡出，心和而不發，不務於時，動而後之。此太陰之人也。」即此類人較為貪婪，表明上看謙虛其實內心險惡，常常處心積慮，故作姿態。

這些分類記載涵蓋了形、氣、神三個不同的層面，如外在形態結構、內在臟腑與功能及心理狀態等的差異性。除此上述外，尚有勇怯分類、肥瘦常人分類以及基於形志的氣質分類法，此類方法雖較為簡潔，但也為後世的體質分類研究提供了參考與借鑒。

2.2 現代醫家體質分類研究

現代醫家在此基礎上對體質分類有較多發展和創新。 值得一提的是，在已有的體質分類研究中，多以王琦的「九分法」為廣泛使用，其編撰的《中醫體質分類與判定》中已明確九種不同體質在其常見表現、發病傾向、心理特徵、適應外界能力等方面的差異[7]。在關於體質的分類上，一些醫家也提出了不同的觀點。如匡調元依據病理類型分為正常質、膩滯質、晦澀質、遲冷質、燥紅質、倦質；李陽波依運氣層面提出的體質分類：即通過六種力量五種層次（司天、在泉、中運、主氣與客氣）的對比，根據其所重複因素的多少及其本身層次大小對比從而影響疾病的產生；黃煌依據臨床上適宜長期服用某經方的特性，提出了諸如桂枝湯、溫經湯、小建中湯等體質分類。又如陳慧珍、蘇樹蓉等分別依據婦女和小兒的生理特性進行分類[8-9]。

以上現代不同的體質分類方法，使得體質學說得到了進一步實踐與創新，其學術地位不斷提高。現代體質分類具有較好的適用性，且能夠有效滿足服務臨床診療的需要。如從運氣層面上論，其判定對臨床某些疑難雜症具有極佳的療效；如從經方體質上看，該分類有助於臨床的研習和患者長期使用的方便，對臨床應用大有裨益；病理體質論有助於對疾病發病過程中病理現象及其演變的理解；病機體質論有助於從同病異治、異病同治的角度對疾病的治療、預防等進行指導。

通過對《內經》體質特徵的文獻研究及臨床實踐調查，認為其所描述的臟腑、經絡體質特徵主要是對「男性」特徵的描述，因此對於不同人群如小兒、婦女等的體質研究，在當下亦具有同等重要的意義。對於此類研究，今後如能注重女子生理上以「肝」為先天，男子以「腎」為先天；小兒常具備「陽常有余，陰常不足；肝常有余，脾常不足；心常有余，肺常不足，腎常虛」的生理病理特點，以及運氣對此年齡段產生的密切影響，則能對今後關於不同群體的體質研究具有重要的指導意義。

3 體質內涵及分類的思考

《內經》體質內涵受古代哲學「天、地、人」思想影響而立足於先天，認為「父精母血」作為先天條件決定了個體的身體結構特徵、神志活動特點及五臟功能的強弱狀態，同時在體質描述上涵蓋了「形」「氣」「神」三個層面及其相互影響變化，其歸類建立在對人的整體、綜合考察的基礎上。這種思想既體現了體質的複雜性和綜合性，也體現了《內經》對人體特徵的較全面囊括。近現代的體質內涵大多立足於後天，強調體質是在先天稟賦和後天獲得的基礎上所形成的相對穩定的固有特質；認為其具有固有性和可變性。通過後天環境的調節能夠改善其特質，即「體質可調」。

《內經》中對於體質現象的描述至今尚未上升到方法學層面上，目前僅有較少的基於此體質思想的實踐應用。由薛崇成教授團隊制定轉化的「五態人」性格測試量表現已得到了較廣泛應用，此量表也是《內經》體質思想的具體體現[10]。目前，臨床實踐發現這一系列分類在適用上存在一定的不足與缺憾：如其分類多採用整體綜合的方法，多按常態標準現象結合象數思維框架進行擬定，在實際臨床應用過程中會出現同一個人在「形」、「神」或特徵的前後不匹配狀況。此外，對於內在臟腑特徵及外在形態現象尚缺乏客觀的評價標準，僅能通過較主觀的判斷。基於以上因素，其理論研究及臨床實證受到了一定的限制，亟待相關學者能夠從中挖掘出符合當下的時代發展及立足於《內經》體質思維的臨床方案。

現有的體質分類一般借鑒了明清醫家的各種分類方法，採用陰陽、氣血、津液等生理、病理狀態進行分類。

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

此類體質分類，不僅包括單純正常體質現象，還涵蓋了病機及病理因素。一些學者對此有所爭議，認為其在設定上忽視了「平人」體質特徵，而直言疾病狀態下的生理、病理表現。此外，還有學者認為目前主流的分類標準缺乏統一，如「《中醫體質分類與判定》若干問題商榷」一文中提出：經典「九分法」在分類上存在一定的混亂，如從 「氣、血、陰、陽」為出發點而分類，之中唯獨缺血虛質；若從病邪入手，却只提到「痰濕質、濕熱質、血瘀質」。其他內生五氣如「風、寒、燥」等並未納入劃分[11]。作者在臨床應用中發現，其對兼夾體質組合的實際情況較少論及，如陰虛痰濕質、陰虛濕熱質，且兼夾體質的判定並非簡單的依評價分數相加或高低就可。總的來看，現有的分類方式尚缺乏心理及整體觀念上的認識，且其生理、病理狀態的界限較為模糊。現代體質學說期望通過調理體質的方法使人體偏頗體質趨於平和狀態，但卻沒有明晰「體質」本身與「疾病」治療上的差異。此理念與《內經》核心體質思想已經有所不同，然而具有時代特色且其臨床普適性已得到了充分的驗證。

4 小結

現代醫學已經逐漸認識到人群或個體的患病不僅僅在於人體生理、病理上的變化，且與心理、情志等方面的因素密切相關。現有的體質認識與分類還尚未涵蓋正常人體內在臟腑生理、外在形體結構及心理對疾病的重要影響，但已經基本適應了目前的醫療防治體系的需要，具有重要的時代特色。

雖然基於《內經》體質思想的研究及應用目前較少，但該理論準確掌握了人的本質特徵，緊扣了先天及後天因素對人體的影響，強調了對先天稟賦的認識，涵蓋了內在臟腑特徵、外在軀體結構形態及心理活動表現，其思想對今後研究仍具有寶貴的參考價值。本文謹以通過總結歷代的體質理論及分類，以期為今後體質學說的進一步發展與創新提供參考。

參考文獻：

[1] 王慶其.《黃帝內經》的核心理念[J].中醫藥文化,2018,13(06):33-38.
[2] 李陽波.開啟中醫之門[M].北京：中國中醫藥出版社，2005
[3] 王琦.中醫體質學 2008[M].北京：人民衛生出版社，2009:2.
[4] 匡調元.中醫體質病理學[M].上海:上海科學普及出版社,2000:288-329
[5] 黃煌.經方的魅力：黃煌談中醫〔M〕.北京：人民衛生出版社，2001:77-82
[6] 何裕民．體質研究———現時代中西醫學的最佳交融點〔J〕．醫學與哲學，1996，17(6):288
[7] 中華中醫藥學會.中醫體質分類與判定1-7.北京:中國中醫藥出版社,2009:1-7
[8] 陳慧珍,曾昭明.婦女體質分型及臨床意義[J].廣西中醫藥,1988(01):15-17.
[9] 蘇樹蓉,鐘柏松,黎欣.1061例小兒體質調查及體質分型的研究[J].中醫雜誌，1996(10):613-616
[10] 楊秋莉,薛崇成.中醫學心理學的個性學說與五態人格測驗[J].中國中醫基礎醫學雜誌,2006(10):777-779.
[11] 江順奎,李雷,劉明,魏丹霞,范平,楊春豔,侯敏.《中醫體質分類與判定》若干問題商榷[J].遼寧中醫雜誌,2013,40(02):262-263.

Abstract: The physique thought originated from the “Huangdi Neijing”, which firstly described the differences in physique phenomena of different individuals in internal organs, external body surface meridians, limbs and psychological characteristics. Many scholars have made some achievements and innovations in constitution theroy, and many important thoughts have made the theory of physique continuously develop and perfect. Based on the physique thought in Neijing and its modern research, this paper summarizes and discusses the constitution theory, connotation and classification, in order to provide reference for further deepening the constitution theory and its clinical application.

Key word: constitution; constitution theory; Huangdi Neijing

（編委：戴昭宇審校2024.04.20）

Copyright ©CMP All Rights Reserved