



基于《黄帝内经》中的体质思想探讨治未病*

张誉丹,袁德培[△]

湖北中医药大学基础医学院,湖北 武汉 430061

[摘要] 基于元气与体质关系探讨《黄帝内经》中关于五形人体质的划分及其与治未病的关系,指出元气的强弱决定个体先天体质的强弱,人体元气是治未病的着眼点;木、火、土、金、水五形人,每一形人都有属于自身独特的“阴平阳秘”状态,且由于五形人禀五行之气而生,故而五行之间的演变规律为五形人的演变规律,当导致疾病的某些因素发生并且作用于五形人时,所表现的则是属于自身偏盛的“形”的五形体质,可在“已病”发生前而人体暴露于各种邪气中时通过推演五形体质的可能演变进程,达到“先安未受邪之地”或抑制其病理偏盛的脏腑,实现治未病。

[关键词] 《黄帝内经》;体质;元气;五形人;治未病

[中图分类号] R221 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2096-9600(2022)07-0046-03

Preventive Treatment of Disease Based on the Constitution Thoughts in *Huangdi Neijing*ZHANG Yudan, YUAN Depei[△]

Basic Medical College, Hubei University of Chinese Medicine, Wuhan 430061, China

Abstract The paper explores the classification of the constitutions of five-physique human and its correlation with preventive treatment of disease in *Huangdi Neijing* on the foundation of the relationships between promordial *Qi* and constitution, it is pointed out that promordial *Qi* could determine individual congenital constitution and it is the key of preventive treatment of disease; five physiques in human contain wood, fire, earth, metal and water, each physique of person has its own unique state of “*Yin and Yang in equilibrium*”, since five-physique human is produced by the *Qi* of five elements, the evolution of the five elements is the law of five-physique human. When some factors that could lead to disease occur and act on five-physique human, the person belonging to five physiques manifests the abundant physique, which could help “pacifying the unspoiled organ” or inhibit abnormally strong viscera through deducing the possible evolution process of five-physique human when human body is exposed to different kinds of pathogenic *Qi* before falling ill, to realize preventive treatment of disease.

Keywords *Huangdi Neijing*; constitution; promordial *Qi*; five-physique human; preventive treatment of disease

体质学说在20世纪70年代被正式提出,王琦教授《中医体质分类与判定》一书成为体质类型划分的标准^[1-2]。而且体质学也成为中医基础理论体系中的独立分支,与中医的哲学基础、藏象、经络等部分具有同等地位,其中五行学说对于“五形人”理论的形成有重要影响,而五行学说作为中医理论的哲学基础之一,也对中医学的发展产生了深远的影响^[3-5]。《黄帝内经》作为我国现存最早、内容最完整的中医理论基础著作,其继承了《淮南子》《吕氏春秋》中的五行思想,并对其含义进一步引申,对于五行及其配属的论述也与中医的辨证

思维相融合,使其与人体的生理病理进行了比类^{[6-8]12}。《黄帝内经》中虽未明确提出“体质”一词,但相关篇章对体质进行了初步探讨,出现了“质”“素”“形”等词语^[9-10],也有相应篇章论述人体与五行的对应关系,即现代体质学说形成的源流,即《灵枢·阴阳二十五人》篇中以五行理论为基础,运用取象比类的思维方式,将人体的形体、外貌、性格等分归于五行,运用五行的特性去阐述人体的生理病理变化,并以“五形人”命名之。该“五形人”为后世体质学的源流,本文将其称作“五形人体质”。治未病思想则是基于未病状态下体质的

差异所进行的预防干预,治未病的目的是以期在“已病”发生之前通过对不同体质的区分,使用某些干预手段使发生偏颇的机体阴阳虚实状态复归于平衡。本文基于《黄帝内经》中“五形人体质”的划分探讨治未病。

1 体质以元气为本

生命体蕴含的元气,是所有生命活动的原动力,《黄帝内经》中所说的“以母为基,以父为循,失神者死,得神者生也”。这句话形象地阐述了化生元气的先天之精禀受于父母的生殖之精,其与生俱来,人人各异,且刚出世的婴儿体内元气最为充足,处于一生中的最高值,老子将其称为“赤子”,为“精之至、和之至。”因其来源于父母,自我的先天之精就包含了父母生殖之精的盈亏盛衰和体质特征,而这种体质特征也将决定着子代禀赋的厚薄强弱,并影响其体质。先天之精化生元气,因此节养元气就显得尤为重要。换句话说,元气的强弱决定了个体先天体质的强弱且先天元气决定的体质是相对稳定的,即现代体质学中体质的先天遗传性。另一方面如清代医学家徐灵胎在《医学源流论》中指出:“当其受生之时,已有定分焉,所谓定分者,元气也”。这种元气的不可自生、再生性,即为其所决定的体质的相对稳定性。虽然我们说人体的元气是有限的,但只要其耗散速度与年龄相匹配是足以用其一生的,因此,维持元气耗散的“度”便是中医治未病的主要内涵,也可以说,人体元气是治未病的着眼点。

2 《黄帝内经》中五形人体质类型

《黄帝内经》中对体质的类型已经有比较全面的论述,其中《灵枢·阴阳二十五人》篇中就将人体按照五行归类,包括了对人的辨形、别色、听音、观貌、察态等方面,将这5个方面分别归于木、火、土、金、水五行之中^[3]。并用五形的特性阐述人的生理病理特点,为现代体质学说的源流^[11-13]。

2.1 木形人 《灵枢·阴阳二十五人》篇中将其形容为:“大肩背,直身,小手足,其人为苍色,比于上角,似于苍帝,多忧于事,好有才,劳心,少力”。即将这类人概括为如木的曲直、生发之性,其色为青色,声呼以长,润而不枯,其貌喜怒形于色,意为木形人似木有升发向上条达之性而易于成才,善于思考,灵活多变,多擅长脑力劳动,但体力稍差,善忧思,且符合肝木之性,易性格急躁与自然界中木的生理特性相顺应,即春生夏长,至秋冬逐渐凋零,其木形之人春夏季不易受邪,而易感秋冬肃杀

之气。

2.2 火形人 《灵枢·阴阳二十五人》篇中将其形容为:“锐面,小头,好肩背骭腹,小手足,其人为赤色,比于上徵,似于赤帝,行安地,疾心,行摇,少信,多虑,急心。”即其形体整体趋势为尖,似火性之炎上;其人为正红;发徵音且声音噪烈;其貌为喜摇摆,包括走路肩背摇摆;其人常多思虑,善于观察,性格急躁,此形之人与火的特性相符,性通明热烈而短暂,易感受暴病而突发死亡,火形人不耐秋冬,易感受寒冷之邪气,即“不耐秋冬者,火畏寒凉也,故秋冬感而病生焉”。

2.3 土形人 《灵枢·阴阳二十五人》篇中将其形容为:“圆面,大头,美肩背,大腹,美股胫,小手足,多肉,上下相称。其人为黄色,比于上宫,行安地,举足浮,好利人,不喜权势。”即土形人其形体趋势偏于敦厚,似土的承载之性,土之特性化生万物,具有包容,向生之意,且土形人与脾土之性对应,能耐受秋冬燥气而在春夏易感受湿邪而患病,其颜色为黄色,发宫音且声音浑厚绵长,其人善于顺从爱助人。土形人易患湿气困脾的腹胀、泄泻等脾胃消化系统疾病。

2.4 金形人 《灵枢·阴阳二十五人》篇中将其形容为:“方面,小头,小肩背,其色白,比于上商,似于白帝,骨清,身清廉,急心,静悍,善为吏。”即金形人具有金之有棱,势降之性,颜色为白色,发商音且声音高畅清亮,形貌清秀整洁。张介宾认为金特性“喜寒而畏火”,因此属金之人不耐春夏,在性格上,金形人多善于谋划,勤劳认真,内心安静强悍,善于领导。

2.5 水形人 《灵枢·阴阳二十五人》篇中将其形容为:“面不平,大头,小肩,大股,为人色黑,比于上羽,似于黑帝,发行摇身,背延延然,善欺人。”即水形人似水具有圆润之形,颜色为黑,发羽音,声音圆润低沉,走路姿势摇晃不定,为人处世不谦恭,善于欺骗。水形之体质应水偏寒,对应于身体表现常见四肢末凉,且水之与肾相应,易从肾之病理改变罹患水肿、小便不利等症。

3 五形人与治未病

《黄帝内经》中认为人体的健康状态应该是“阴平阳秘,精神乃治”^[14-16],一旦机体内的阴阳发生了偏颇,就会出现“阴阳离决,精气乃绝”,也就失去了健康。人从母体降生时元气最足,是一种“阴平阳秘”的状态,但随着时间的推移,这种状态

就会被改变,这种改变未到“已病”程度,为“未病”阶段。古往今来诸多中医名家都反复强调“治未病”,是让机体回归到人初生时的这种“阴平阳秘”状态,如待到“已病”之时再治者,则如“渴而穿井、斗而铸锥”,为时晚矣。

木、火、土、金、水五形人,每一形人都有属于自身独特的“阴平阳秘”状态,即木形人素体阳多阴少,机体偏于热性,是以肝木偏盛为其主要特点;火形人素体阳多阴少,机体偏于热性,属于火大水少,主要为心火偏盛体质;土形人素体阴阳平和,机体的生理特性与脾土相应,属于痰湿偏盛体质;金形人素体阳多阴少,在生理特性上与肺金相应,属肺气偏虚体质;水形人素体阴多阳少,质性阴寒,水大火小,是肾水偏盛的体质类型。值得一提的是,本篇文章所论述的五形人属自身独特的体质类型,比如木形人的体质表现为一派肝木偏盛状态,但这并不是一种病理状态,因为五行之间都是存在着生克制化与胜复关系,正是因为五行之间这些关系的存在从而维持着五行之间的相对平衡。因此生理状态下的五形人是一个健康的状态。

按照《黄帝内经》中的观点,所有人都有属于自己本身的“形”,构成了自己独特的体质类型,且由于五形人禀五行之气而生,故而五行之间的演变规律就为五形人的演变规律,当导致疾病的某些因素发生并且作用于五形人时,即使是相同的病理因素,由于每个机体的“形”不同,其病理改变也不同,所表现的则是属于自身偏盛的“形”的路径,例如木形人主要病在土行,包括脾胃、肌肉等;火形人主要病在金行,包括肺、大肠、皮肤等;土形人主要病在水行,包括肾、膀胱、骨和腰腿等;金形人主要病在木行,包括肝、胆、筋和肋部等;水形人主要病在火行,包括心、小肠、血脉等。由此可见,如果医者能准确掌握属于不同个体的五形体质,再结合五行之间的生克乘侮关系,就可以实现在“已病”发生之前,通过推演五形体质的可能演变进程来达到“先安未受邪之地”或抑制其病理偏盛的脏腑,实现治未病,这对于养生防病,实现“尽享天年”有重要意义。

4 小结

中医认为元气不可自生、不可再生,其来源于父母,禀受于父母的生殖之精,其中包括了父精母血的精华以及父母精气的盛衰及体质特征,也就是现代体质学说中体质的相对稳定性和先天遗传性。由于元气的不可再生,只能依靠后天水谷之

精的不断充养,这就提醒我们需控制元气耗散的“度”,以防气耗太过,此为治未病的着眼点与出发点。《黄帝内经》中对于源于五行思想的五形人体质的划分为治未病提供了理论基础,是实现治未病的关键突破口,如医者能准确掌握属于个人独特的五形体质以及其推演规律之后或许就能实现治未病,使人类健康向前迈进一大步。

参考文献

- [1] 柳璇,王琦.《中医体质分类与判定》标准修改建议及分析[J]. 北京中医药大学学报,2013,36(5):300-304.
- [2] 程巍,李长慧,王艳萍.“围绝经期综合征”中医健康状态辨识体系专家共识[J]. 西部中医药,2021,34(9):89-91.
- [3] 江锡权. 五形人论[J]. 中医杂志,2010,51(S1):58-59.
- [4] 张满红,宣建宗,戴金玲. 基于中医体质学说护理对2型糖尿病患者自我效能感、BMI及血糖控制的影响[J]. 西部中医药,2021,34(8):145-148.
- [5] 李景祥. 论五形人[J]. 辽宁中医杂志,2004,31(3):201-203.
- [6] 任秀玲.《黄帝内经》建构中医药理论的基本范畴——察观[J]. 中华中医药杂志,2008,23(7):607-610.
- [7] 邓琼琪,曾子纯,罗素萍,等.《临证指南医案》辨体质论治思想研究进展[J]. 西部中医药,2021,34(10):154-157.
- [8] 路漫漫,鞠宝兆.《黄帝内经》五形人体质类型探析[J]. 中华中医药杂志,2017,32(9):3910-3912.
- [9] 张莉,林吉祥,汪天英,等. 1021例上海市某社区老年高血压病患者中医体质类型分布研究[J]. 西部中医药,2020,33(12):65-68.
- [10] 张炜捷,王健英,尹相宜,等. 中医五形人研究现状及相关体质辨识方法的研究进展[J]. 中国医药导报,2020,17(20):38-41.
- [11] 李倩茹,王琦,李玲瑞,等. 中医体质辨识在“治未病”中的应用[J]. 中医学报,2019,34(8):1586-1589.
- [12] 张莹莹,尹艳,冯铁为,等. 基于中医“治未病”理论探讨多囊卵巢综合征的防治[J]. 西部中医药,2020,33(10):83-86.
- [13] 王琦. “治未病”的中医体质辨识理论与技术[J]. 中华健康管理学杂志,2008,2(4):193-194.
- [14] 王一伊,宋继科,杨振宁,等. 近视与中医体质研究进展[J]. 西部中医药,2022,35(1):153-157.
- [15] 刘汉红. 中医五行人之体质辨识[J]. 湖北中医杂志,2015,37(1):36-38.
- [16] 张炜捷,王健英,尹相宜,等. 中医五形人研究现状及相关体质辨识方法的研究进展[J]. 中国医药导报,2020,17(20):38-41.

收稿日期:2022-03-23

*基金项目:国家自然科学基金(81860811)。

作者简介:张誉丹(1991—),女,博士学位,讲师。研究方向:老年病的中医药防治。

△通讯作者:袁德培(1963—),男,博士学位,教授。研究方向:老年病的中医药防治。