

圖解中醫

「體質篇」

羅大倫
石猴
編繪



香港中和出版有限公司
www.hkopenpage.com

說明：本書是作者對中醫表現形式的探索，不當之處敬請指正。

書中的體質自測方法依據中華中醫藥學會制定的《中醫體質分類與判定自測表及體質調養方法（標準版）》而設計。

只為中醫太美

我之所以摯愛中醫文化，只因為它真的很美。

幾千年的中華傳統文化浸潤濡養著中醫這棵寶樹奇葩，無論是基礎理論，還是用藥治則，無不閃爍著哲學的思辨之美。作為中醫理論核心的整體觀，不僅將人看作一個整體來考量，還將人置身於浩瀚宇宙，看成是自然界中的一部分，追求人與自然的和諧。這正是道家「天人合一」思想的體現。熱者寒之、寒者熱之、虛者補之等治則，以藥性偏頗來糾正人體偏頗的原則，則展現了儒家智慧的光芒。五行的相生、相剋、相乘、相侮、對立、制約與依存，看似玄而又玄，但又無處不反映著樸素的真理。七情配伍，相使、相須、相惡、相殺，一方之中竟是排兵佈陣般的謹慎嚴密，大氣渾然，每一方不知包蘊了多少哲理。

大道至簡，至簡則美。中醫所蘊含的道理是深刻的，但表現形式卻極為簡單，其診斷、用藥都體現了至簡之美。老中醫看病，無須拍 X 光片，不用做 CT、磁共振及各種程序複雜的檢查，藉助醫者的感官和手指的感覺，通過望、聞、問、切就能查明病因，判斷病情。中醫用藥，雖然有很多繁複的藥方，但也有許多簡便有效的單方、偏方和代藥的食方，將藥物對人體的損害降到了最低。中醫將疾病和自然界緊密地結合在一起，很多藥物都是就地取材，隨手可得，一塊生薑、一縷香菜、一頭大蒜、一把食鹽，在中醫師的手中都可能是最有效的治病良藥。中醫已經將「簡」的妙處運用到了極致。

一藥一法盡得自然之美。傳統中醫取法自然，以事半功倍、至簡、至效和對人體傷害最小為最終的追求。同樣治病，中醫也許是一帖膏藥、幾次火罐、簡單的針灸就可以治癒，且不傷及人的根本。同樣用藥，中藥多

來源於自然界的動植物，煎煎煮煮，很少化學合成，對人體的不良反應也大大降低。

中醫太美。這樣的瑰寶、國粹，應該推廣之，宣傳之，發揚之，讓更多的人了解中醫，喜歡中醫，應該是每一個中醫人的責任和使命。

看到羅兄贈我的「《圖解中醫》系列叢書」，我的耳目為之一新，彷彿看到了宣傳普及中醫的一片新天地。這套書的作者和策劃者們以普及中醫理念為己任，以弘揚中醫文化為目標，將傳統的中醫內容用最為輕鬆活潑的漫畫形式表現了出來，構思巧妙，匠心獨運。每一幅畫圖、每一段文字，都力求最簡省、最通俗地表達深奧繁複的中醫理論，讓讀者不必再咀嚼拗口的詞句，無須再琢磨難懂的話語，在興味和樂趣中感受中醫的真諦，獲得快樂的閱讀體驗。

我相信這套書能如其「後記」所言，讓您在閱讀之後，「一定會為中醫國粹的精湛神奇而感慨，一定會為古人的聰慧睿智而動容，為燦爛的中華文明而心生一分自豪之情」，從而「生發出對中醫的研究之心、探索之意」，甚至「能由此積極宣傳推廣中醫，讓更多的人來了解它，學習它，發掘它」。

梁冬



用圖解解讀中醫

五千年歲月流轉，積累了中醫的博大內涵。

五千年千錘百鍊，鑄就了中醫的完備體系。

五千年大浪淘沙，沉澱出中醫的精粹風華。

五千年風雨滄桑，古老的中醫曾經擔負著中華民族繁衍昌盛的大任，推動著華夏文明的車輪，轉動不息。

如今，隨著人們對健康的熱切追求，隨著中國文化影響力的不斷增強，古老的中醫，歷久彌新，正煥發出更加迷人的風采和勃勃生機。

然而，正因其古老，會有許多生澀的語言詞彙讓人難以理解；正因其古老，會有許多深刻的思想理論無法被人領悟。怎樣打破形式的束縛，突破理解的障礙，讓中醫為更多國人所接受，讓中醫國粹真正走出國門，走向世界，是中醫文化傳播者的當務之急。

深思熟慮之下，我們選擇了用鮮活生動的圖解來傳達中醫的精湛深邃，化深奧晦澀為淺顯易懂，變生硬解釋為生動演繹。同時，圖解的幽默元素，還會使讀者在感受中醫、學習中醫的餘韻之中，品味生活的歡愉和閱讀的樂趣。

這，就是我們奉獻給您的用圖解完美解讀中醫的圖書——《圖解中醫》系列叢書。

我們希望，這套叢書能為您敲開中醫的大門，能讓您有更大的熱情學習這門古老的文化。我們也希望，這套書能突破國家的界限，超越語言的阻障，跨越古今時空，飛越千山萬水，將古老而深邃的中醫文化撒播到每個人的心田。

目錄

體質與健康

沒有完全相同的人	20
甚麼是體質	21
體質一說的演變	22
形態與質地	23
身體素質	24
形體	25
本質、氣質	26
《黃帝內經》有關體質的論述	27
《傷寒論》有關體質的論述	28
《金匱要略方論》有關體質的論述	29
《溫病條辨》有關體質的論述	30
中醫體質學說	31

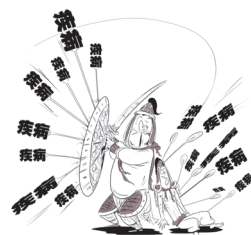
體質與健康

常見的九種體質	34
平和體質	36
氣虛體質	37

陽虛體質	38
陰虛體質	39
痰濕體質	40
瘀血體質	41
氣鬱體質	42
濕熱體質	43
特稟體質	44

體質與健康

體質與發病	46
體質與辨證	48
體質是辨證的基礎之一	48
辨體質的益處	49





體質的測定

測定體質類型的意義	52
中醫測定體質的方法	53
望	54
聞	55
問	56
切	57
體質自測	58
自測方法	58
陽虛體質	59
陰虛體質	60
氣虛體質	61
痰濕體質	62
濕熱體質	63
瘀血體質	64
特稟體質	65
氣鬱體質	66
平和體質	67
判定的標準	68
示例	69

影響體質的因素

先天稟賦	72
後天養成	73
年齡因素	74
兒童的體質	75
青壯年的體質	76
老年人的體質	77
性別因素	78
男性的體質	79
女性的體質	80
生活環境	81
水土物產	81
季節氣候	82
生活方式	83
飲食因素	84
疾病因素	87





陽虛體質

陽與陰	90
陽虛	91
陽虛體質的主要症狀	92
畏寒(怕冷)	93
性慾減退，腰腿酸痛	94
陽虛體質的主要症狀	95
經常腹瀉	96
頭髮稀疏、黑眼圈、口唇發暗	97
舌體胖大嬌嫩，脈象沉細	98
上熱下寒	99
情緒低落	100
導致陽虛體質的原因	101
服藥不當	102
寒涼飲食	103
長期熬夜	104
陽虛體質易患疾病	105
肥胖	106
痹證	107
骨質疏鬆	108
陽虛體質的調養	109
調養原則——不傷陽氣	109



陰虛體質

陰虛	112
陰虛體質的主要症狀	113
主要特點	113
具體表現	114
導致陰虛體質的原因	115
陰虛體質易患疾病	116
陰虛體質的調養	117
調養原則——鎮靜安神	117



氣虛體質

氣從何處來	120
氣分哪幾類	121
氣虛	122
氣虛的類別	122
心氣虛	123
脾氣虛	124
肺氣虛	125
腎氣虛	126
導致氣虛體質的原因	127
氣虛體質易患疾病	128
氣虛體質的調養	129
調養原則——保護脾臟	129



瘀血體質

瘀血	132
瘀血體質的主要症狀	133
導致瘀血體質的原因	134
肝臟與瘀血體質	135
瘀血體質易患疾病	136
瘀血體質的調養	137
調養原則——疏肝活血	137



痰濕體質

中醫所說的「痰」	140
痰濕的形成	141
痰濕體質的主要症狀	142
導致痰濕體質的原因	143
傷腎、傷肺導致痰濕	143
傷脾促生痰濕	144
痰濕體質易患疾病	145
脂人、膏人和肉人	146
痰濕體質的調養	147
調養原則——健脾祛濕	147

濕熱體質

濕	150
甚麼是濕	150
熱	152
甚麼是熱	152
濕熱體質的主要症狀	153
導致濕熱體質的原因	155
肝膽疏泄與濕熱體質	156
濕熱體質易患疾病	157
皮膚病	157
泌尿生殖系統疾病	158
肝膽疾病	159
濕熱體質的調養	160
調養原則——疏肝利膽	160
濕熱體質會轉化	161



氣鬱體質



氣鬱體質的主要症狀	164
導致氣鬱體質的原因	165
氣鬱如何致病	167
氣鬱體質易患疾病	168
氣鬱體質的調養	170
調養原則——補益肝血 疏肝理氣	170

平和體質



平和體質的特點	174
形體特點	174
情緒特點	175
平和體質的成因	176

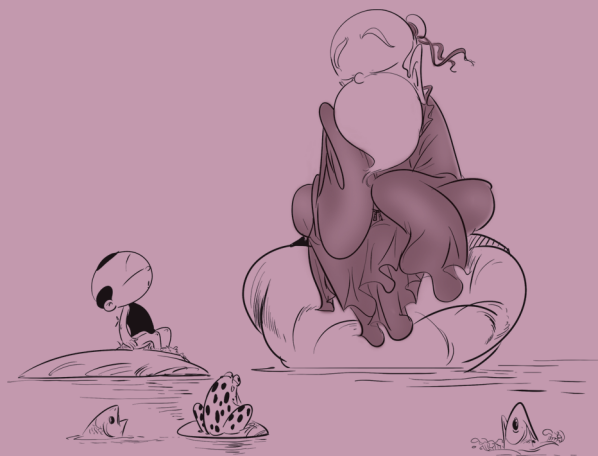
特稟體質

特稟體質的定義	178
特稟體質的特點	179
特稟體質的調養	180
調養原則——飲食講宜忌 起居有節	180
後 記	181



體質的定義與由來

「體質」一詞最初並未被用於醫學領域，而是用來評價事物的特性和本質。到了清代，在醫學書中才明確出現了「體質」這個詞。但實際上，早在《黃帝內經》中，古代的醫家就已經對體質的形成、分類，對體質與病機、診斷、治療、預防的關係做了詳細的闡述，其後的醫學典籍和歷代醫案中，都有關於體質的探討和論述。



沒有完全相同的人

世上沒有兩片完全相同的葉子，也沒有兩個完全相同的人。

人和人之間在外形特徵、生理功能、物質代謝、脾氣秉性等方面都有不同，這就是體質的差異。

世界上沒有兩片完全相同的葉子，
也沒有完全相同的兩個人。



甚麼是體質

體質，是在人的生命過程中，在先天稟賦和後天獲得的基礎上，逐漸形成的一些綜合的、固有的特質，主要包括形態結構、生理功能、物質代謝和性格心理等方面。

先天遺傳是決定體質的主要原因。

後天的飲食、體育鍛煉等都對體質有影響。

我天天鍛煉，
體質會好嗎？
我搞！我搞！

體質一說的演變

最初，古代典籍中使用「體質」一詞，多表達「形體、質地、素質、氣質、人的質量」等含義，並未用於醫學當中。但是，這並不代表我國古代經典醫學著作中沒有對「體質」的論述和研究。



體質一說的演變

形態與質地

清代的李漁在《閒情偶寄》中論及衣料的質量時，使用了「體質」一詞。「紬*與緞之體質不光、花紋突起者，即是精中之粗、深中之淺。」在這裡「體質」所指的是事物的「形態和質地」。

《閒情偶寄》中論及衣料的質量時，
使用了「體質」一詞。



紬與緞之體質不光、花紋突起者，即是精中之粗、
深中之淺。

——李漁

大意是：紬和緞當中那些質地不光滑、花紋有突起的，就是質粗而色次的料子。



身體素質

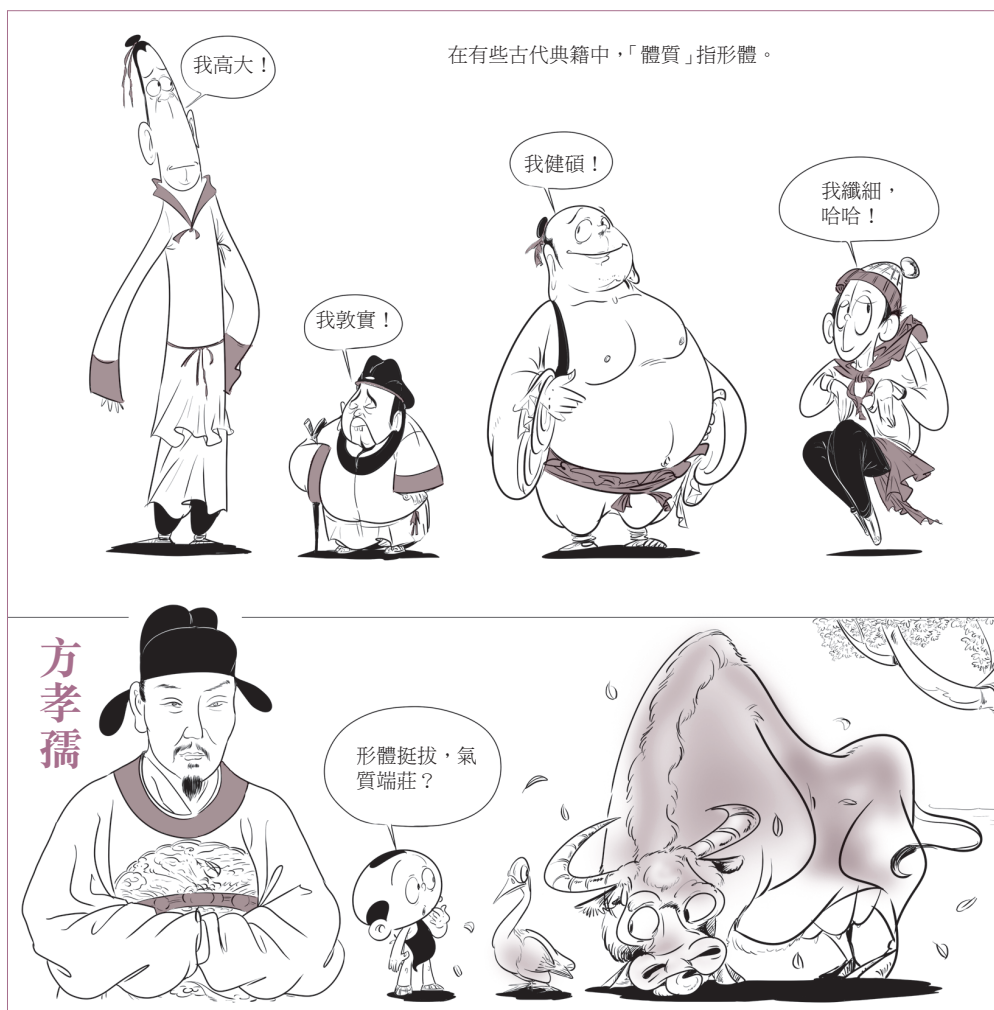
有些古代文獻提到的體質是指「身體素質」。例如，《晉書·南陽王保傳》說：「保，體質豐偉，嘗自稱重 800 斤。」大意是：王保，身體素質好，強壯魁梧，曾經自己誇口說有 800 斤重。



體質一說的演變

形體

一些古代典籍中的「體質」用來指「形體」。例如，明代學者方孝孺的《友筠軒賦》中提到「體質直而端莊」，其中的「體質」指的就是形體。



體質一說的演變

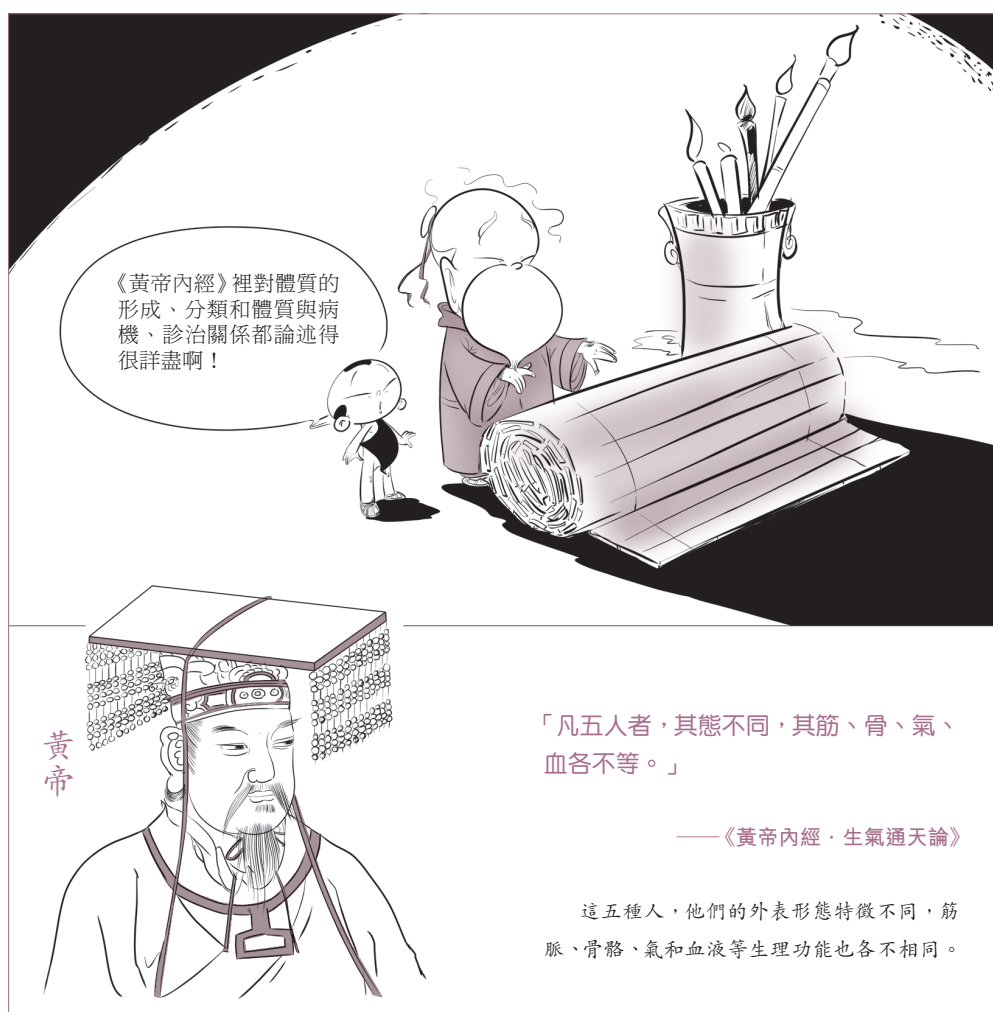
本質、氣質

有些典籍裡使用「體質」一詞來表達「本質、氣質」的含義。明代哲學家李贄在其《與焦弱侯書》中說：「此生雖非甚聰慧，然甚得狷者體質……」大意是，這一生雖然算不上十分聰明慧黠，但非常具有正直而潔身自好者的本質。



《黃帝內經》有關體質的論述

《黃帝內經》雖沒有明確提出「體質」一詞，但對體質的形成、分類以及體質與病機、診治的關係都做了詳細的論述。



《傷寒論》有關體質的論述

《傷寒論》在論述外感病的演變過程時認為，當邪氣襲來的時候，如果是體質強壯的人，他的正氣會比較充足，病邪便不易侵入。相反，體質虛弱而且正氣不足的人，病邪則容易侵入，導致病情多變。



有的人著了涼，一天就病倒了，而有的人兩三天也不一定生病。這不僅說明外感病的演變不拘泥於時間，也提示病情的演變與患者的體質關係密切。



體質強壯的人，
正氣充足，病邪
難以侵入。



體質虛弱、正氣
不足的人，病邪
容易侵入。



是啊！疾病像
彈簧，你弱它
就強。

師傅，病邪
也是欺軟怕
硬呢！

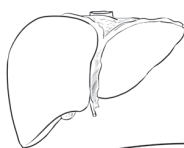
《金匱要略方論》有關體質的論述

《金匱要略方論》十分注重病人體質與疾病的關係，認為不同體質的人受飲食影響的程度也不同。例如，書中認為肝腎虧虛的人不宜過食酸、鹹的食物。



《金匱要略方論·歷節病》指出肝腎虧虛的人要注意合理食用酸、鹹類食物，認為過食酸鹹有可能傷及肝腎。

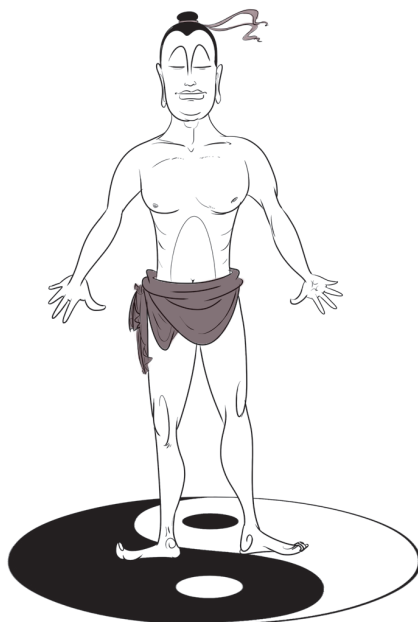
酸



鹹



酸本來能補肝，但是過度食酸反而會傷肝。鹹本能補腎，但是過度鹹食定會傷腎。



《溫病條辨》有關體質的論述

《溫病條辨》中比較詳細地論述了體質對病情的影響，並指出要根據溫病患者的不同體質來選擇治法和方藥。



中醫體質學說

20 世紀 70 年代以來，中醫對體質的研究更為深入，一些中醫學家結合現代生理、生化、免疫、遺傳等科學方法和手段，對體質進行了明確的定義，並將中國人常見的體質分為九類，倡導建立「中醫體質學說」。

中醫體質學說既是對歷代中醫體質論述的總結概括，也是對體質研究的昇華。

