

·中医中药·

大学生中医体质辨识探析

薛守宇,黄振鹏,刘 瑞

(西安医学院临床医学院,陕西 西安 710021)

摘要:目的 通过对 300 例大学生进行中医体质辨识调查分析,探讨中医体质分布特点,并且通过中医体质辨识对受检者进行健康教育。方法 300 例研究对象来源于 2017 年 12 月~2018 年 6 月西安市高校大一和大二学生,采用中医体质量表进行分析,观察其体质类型,统计各种体质所占比例。结果 在 9 种体质中,平和质 69 例,占总人数的 23.00%。通过统计分析,偏颇体质中气虚体质分布最多,为 66 例,占 22.00%,其次是阳虚质 54 例,占 18.00%,阴虚质 30 例,占 10.00%,实性体质者 9 例,占 3.00%,兼夹体质 72 例,占 24.00%。结论 300 例大学生的虚性偏颇体质所占比例高,体质类型主要以气虚质、阳虚质、阴虚质为主,探索中医体质在增强学生体质健康方面的指导作用。

关键词:体质辨识;大学生;中医体质

中图分类号:R223

文献标识码:A

DOI:10.3969/j.issn.1006-1959.2019.10.051

文章编号:1006-1959(2019)10-0154-03

Analysis on the Identification of TCM Constitution of College Students

XUE Shou-yu,HUANG Zhen-peng,LIU Rui

(Clinical Medical College of Xi'an Medical University,Xi'an 710021,Shaanxi,China)

Abstract:Objective To investigate the distribution characteristics of TCM constitution by analyzing the TCM constitution identification of 300 college students, and to carry out health education for the subjects through TCM constitution identification. Methods A total of 300 subjects were enrolled in the first and second year of colleges and universities in Xi'an from December 2017 to June 2018. The physical quality of the Chinese medicine was used to analyze the physical types and the proportion of various physical constitutions. Results Among the 9 constitutions, 69 were peaceful, accounting for 23.00% of the total. Through statistical analysis, the distribution of qi and dysfunction in the partial physique was the highest, accounting for 66 cases, accounted for 22.00%, followed by yang deficiency in 54 cases, accounting for 18.00%, yin deficiency in 30 cases, accounting for 10.00%, solid physical constitution in 9 cases, accounting for 3.00%, and 72 cases of physique, accounting for 24.00%. Conclusion The proportion of vaginal biased physique in 300 college students is high. The physique type is mainly qi deficiency, yang deficiency and yin deficiency. It explores the guiding role of TCM physique in enhancing students' physical health.

Key words:Constitution identification;College students;TCM constitution

中医体质是指人体生命过程中,在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构,生理功能和心理方面综合的,相对稳定的固有特质,是人类在生长,发育过程中所形成的与自然,社会环境相适应的人体个体特征。它具有个体差异性,群体趋同性,相对稳定性和动态可调性^[1]。自从 2009 年中华中医药学会颁布《中医体质辨识标准》^[2]以来,体质辨识系统作为可反映人体相对稳定的健康状态的方法,正在被越来越多的人所接受和使用,表明体质研究为中医基础理论的发展和应用拓展了新的学术领域,得到了普遍重视。本次研究共做体质辨识 300 例,通过中医体质辨识调查分析,探讨其中医体质分布特点,报告如下。

1 材料与方法

1.1 调查对象 抽取 2017 年 12 月~2018 年 6 月西安市高校大一和大二学生共计 300 例做为调查对象,每个年级 150 例。其中男生 109 例,女生 191 例。所有调查对象均未患有心脑血管病、肿瘤、严重感染等重大疾病,且为自愿参与本项研究,参与研究前均已告知本研究详细内容,并签署知情同意书。

基金项目:西安医学院青年科研基金项目(编号:2016QN16)

作者简介:薛守宇(1978.6-),女,甘肃白银人,讲师,主治医师,主要从事中医药对女性神经内分泌调控的研究

1.2 辨体质方法

1.2.1 辨体质过程 由临床医生根据中医诊断进行望闻问切四诊,受检者按要求填写体质辨识量表,医辅人员将患者的资料输入体质辨识软件,确定每个人的体质类型,得出各种体质的统计结果。

1.2.2 中医体质分类 采用北京中医药大学王琦^[3]教授编写的《中医体质分类与判定》,将体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质 9 种体质^[3]。

1.2.3 体质的确定原则 平和质的判定标准是转化分须在 70 分以上。体质得分在 30 分以上可诊断为具有该种体质倾向,40 分以上为有该种体质。两种相近的体质,如气虚和阳虚,痰湿和湿热,气郁和瘀血,不能同时诊断,选取其中之一。平和质的判定标准是转化分 ≥ 70 分,且其他 8 种体质转化分均 <30 分。偏颇体质转化分 >40 分可判定为有该种体质,转化分 30~39 分可诊断为具有该种体质倾向。相近的体质,如气虚和阳虚、痰湿和湿热、气郁和瘀血兼有之,选取其中之一。

1.3 统计学方法 利用 SPSS 21.0 统计分析软件分类整理数据,计数资料使用($n, \%$)进行描述。

2 结果

2.1 虚实体质比例 300 例中,平和质 69 例,占总人

数的 23.00%。单纯一种体质者 159 例,占总人数的 53.00%;含有实性体质者 9 例,占总人数的 3.00%,其中湿热质 8 例,气郁质 1 例;含有虚性体质者 161 例(包括阴阳两虚质,气阴两虚质),占总人数的 53.70%,所有虚性体质中,气虚占比最大,其次为阳虚,见表 1。

表 1 虚性体质分布表(n,%)

体质类型	n	占比
气虚质	66	22.00
阴虚质	30	10.00
阳虚质	54	18.00
阴阳两虚质	3	1.00
气阴两虚质	8	2.70

2.2 体质兼夹分布 气虚兼各种实性体质 18 例,占总人数的 6.00%,气虚质兼气郁质的比例最高。其次为气虚兼湿热质;阳虚兼各种实性体质 23 例,占总人数的 7.70%。阳虚兼气郁质的比例最高,见表 2。阴虚兼实性体质者中,阴虚兼湿热质 3 例,占总人数的 1.00%;虚实兼夹 3 种或以上体质的部分:气阴两虚兼湿热 4 例,气阴两虚兼气郁 1 例,气虚湿热兼气郁 1 例,气虚痰湿兼血瘀 1 例,阴阳两虚兼血瘀 2 例,阴阳两虚兼湿热 2 例,阴阳两虚兼气郁 1 例,阳虚湿热兼气郁 2 例,阳虚湿热兼血瘀 2 例,阴虚湿热兼气郁 1 例。

表 2 气虚和阳虚兼夹体质分布表(n,%)

体质类型	n	占比
气虚兼气郁质	8	2.70
气虚兼湿热质	6	2.00
气虚兼血瘀质	4	1.30
阳虚兼气郁质	13	4.30
阳虚兼湿热质	3	1.00
阳虚兼血瘀质	5	1.70
阳虚兼特禀质	2	0.70

3 讨论

体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式,它与疾病和健康有着密切的关系^[1]。它是先天因素与后天因素相互作用的产物,《灵枢·寿夭刚柔》云“人之生也,有刚有柔,有强有弱,有短有长,有阴有阳”,指出人的先天禀赋造就体质的差异^[2]。先天因素对体质起决定性作用,后天因素也对体质产生一定影响。传统医学认为体质与疾病的发生、发展及转归有密切关系。

本研究 300 例体质辨识者中,平和质占 69 例(23.00%)。平和质是正常的体质,平和质的人相对健康、不易得病。平和质体质特征:这类人体形均称健壮,肤色润泽,目光有神,唇舌红润,头发稠密有光泽。精力充沛,不易疲劳,睡眠,饮食,二便正常,性

格随和开朗,对自然环境和社会环境适应力较强,平素病少,即使患病也易痊愈。其他 8 种体质均为体内气血阴阳失调的表现,统称为偏颇体质。大量数据表明,偏颇体质是某些疾病的易感因素^[3],易患不同类型的疾病。本研究中体质偏颇占绝大多数,其中虚性体质为 161 例(包括阴阳两虚质,气阴两虚质),占总人数的 53.70%,实性体质者 9 例,占总人数的 3.00%。表明虚是就诊者中体质偏颇最主要的表现。排列前 3 位的偏颇体质依次为气虚质、阳虚质、阴虚质。而兼夹体质以阳虚兼气郁质为主。

在所有偏颇体质中,气虚质所占比例最大,为 22.00%。气虚体质的特点:平素语音低弱,气短懒言,容易疲劳,精神不振,易出汗,舌淡红,舌边有齿痕,脉弱。总体特征:元气不足,疲乏、气短、自汗等气虚表现。形体特征:肌肉松软不实。心理特征:性格内向,不喜冒险。发病倾向:易患感冒、内脏下垂等病。适应能力:不耐受风、寒、暑、湿邪。

借助个人体质的辨证结果^[4],气虚体质的调理方法应夏避暑、冬避寒、防过劳。体育锻炼宜柔缓,不宜剧烈运动,宜散步、慢跑、打太极等。精神调适应清净养藏,祛除杂念,不躁动,少思虑。提升自信心和精气神。饮食调理应常食益气健脾食物^[5],如粳米、糯米、小米、大麦、山药、土豆、大枣、香菇、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、牛肉、青鱼、鲢鱼,少吃耗气食物如生萝卜、空心菜等。中医方药其偏性大对人体的体质变化影响能力强^[6],药物调养可用甘温补气之品,如人参、山药、黄芪等。代表中成药玉屏风散。

20 岁左右,本应该属于气血充足,肾气旺盛的青年时期,体质也是属于较强健的阶段^[7]。青年人即使生病,也易治疗,预后良好,所以单纯一种体质者多见,占总人数的 53.00%。正如《素问·上古天真论》所描述的:“(女子)二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子。三七,肾气平均,故真牙生而长极”。“(丈夫)二八肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子。三八肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极”概括了青年时期生机勃勃的生理特征^[8]。

中医体质学说是中医理论体系的重要组成部分之一,《黄帝内经》奠定了体质学说的理论基础。至今,中医体质学者们仍继续研究中医体质学,结合传统理论与现代科技手段。通过中医体质辨识掌握自身体质特点,为个体化诊断、治疗、调养提供可靠依据。

参考文献:

- [1]王琦.中医体质学[M].北京:北京人民卫生出版社,2008.
- [2]中华中医药学会中医体质分类与判定[M].北京:中国中医药出版社,2009.

(下转第 162 页)

(上接第 155 页)

- [3]王琦,朱燕波.中国一般人群中中医体质流行病学调查-基于全国 9 省市 21948 例流行病学调查数据[J].中华中医药杂志,2009,24(1):7-12.
- [4]宋曙霞.2820 例产褥期妇女中医体质调查分析[J].中医临床研究,2017,9(29):15-17.
- [5]张静,唐毅,黄思斯,等.437 例广州居民中医体质与高脂血症关系初探[J].中国中医急症,2015(4):622-623.
- [6]邱男,徐莹.中医药院校大学生中医体质与抑郁情绪的关系[J].中国健康心理学杂志,2016,24(4):614-618.
- [7]文乐兮,严秀梅,魏一苇."辨体施膳"论女性药膳食疗[J].湖南中医药大学学报,2015,35(12):36-39.

- [8]范文昌,梅全喜.辨体质药膳养生[J].亚太传统医药,2017,13(3):43-45.
- [9]葛志毅.中国古代医药及导引养生诸术考论[J].中国临床研究,2014,27(10):1279-1281.
- [10]胡梦奕,杨新艳,叶海勇.中医体质学研究进展[J].国医论坛,2015,30(6):67-70.
- [11]王文锐,王琦.中医体质学说"体病相关"研究进展[J].中华中医药学刊,2011,29(11):2501-2503.

收稿日期:2019-3-4;修回日期:2019-3-20

编辑/肖婷婷