

· 名老中医学学术传承 ·

儿童体质八分法

汪受传 (南京中医药大学附属医院, 江苏 南京 210029)



汪受传

1946 年生, 男, 江苏东台人, 主任中医师, 教授, 博士研究生导师, 享受国务院政府特殊津贴专家, 首届全国名中医, 全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师, 全国先进工作者, 国家级教学名师, 全国模范教师, 中华中医药学会儿科分会第四、五届主任委员, 世界中医药学会联合会儿科专业委员会会长, 国家级重点学科南京中医药大学中医儿科学科带头人。

摘要: 儿童体质可以分为均衡质和不均衡质两大类, 和平质、特禀质、气虚质、血虚质、阴虚质、阳虚质、痰湿质、阳热质八型。论述了八种儿童体质的性质及其临床表现, 提出了不同体质儿童日常生活调护及饮食调理的方法。

关键词: 儿童; 体质类型; 体质辨识调护

中图分类号: R223 文献标志码: A 文章编号: 1672-0482(2019)05-0518-05

DOI: 10.14148/j.issn.1672-0482.2019.0518

引文格式: 汪受传. 儿童体质八分法[J]. 南京中医药大学学报, 2019, 35(5): 518-522.

Eight Types of Children's Constitution

WANG Shou-chuan

(Affiliated Hospital of Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing, 210029, China)

ABSTRACT: Children's constitution can be divided into two categories: balanced constitution and unbalanced constitution, which can be reclassified into eight types: Gentleness type, Special diathesis type, Qi-deficiency type, Blood-deficiency type, Yin-deficiency type, Yang-deficiency type, Phlegm-dampness type and Yang-heat type. This paper discussed these eight constitutional properties and clinical manifestations and proposed different daily regulation methods of living nursing and diet.

KEY WORDS: children; constitutional type; differentiation and regulation of constitution

中医体质分型古已有之, 主要按阴阳和五脏划分, 如《灵枢·通天》将体质分为多阴而无阳的太阴之人、多阴少阳的少阴之人、多阳而少阴的太阳之人、多阳少阴的少阳之人以及阴阳和平之人^[1]。《灵枢·阴阳二十五人》对体质有木、火、土、金、水五个分型, 从五行五脏关系理论出发, 相对应的分别为肝、心、脾、肺、肾五脏^[1]。中医学对儿童体质的认识

始于《灵枢·逆顺肥瘦》: “婴儿者, 其肉脆、血少、气弱。”^[1] 其后各家争鸣, 有“纯阳”说、“稚阴稚阳”说、“少阳”说、“阳有余阴不足”说和“五脏有余不足”说等学说, 皆为从儿童整体而言, 而不是对不同群体的体质类型划分。清·叶天士在《临证指南医案·幼科要略·痢》中提出“痢疾一症……诊之大法, 先明体质强弱, 肤色苍嫩, 更询起居致病因由。”^[2] 则首次

收稿日期: 2019-06-19

基金项目: 汪受传全国名中医工作室建设项目(国中医药办人教函[2018]119号)

通信作者: 汪受传, 男, 教授, 博士生导师, 主要从事中医儿科学基础及肺脾系疾病的研究, E-mail: wscnj@126.com

针对小儿明确提出“体质”一词,并认为痢疾发病、诊治及转归与其“体质”有关,所以需要首先辨明。苏树蓉教授等将小儿体质分为均衡质与不均衡质两大类,不均衡质又分为肺脾质型阳多阴少、肺脾质型阴多阳少、脾肾质型阳多阴少、脾肾质型阴多阳少,是现代对于小儿体质分型的较早研究^[3]。个人以为,儿童体质是由先天禀赋、后天环境因素形成的,包括形体动态、生理功能和心理状态诸方面综合性、相对稳定而又可以变化的特质,其与不同疾病的好发倾向、疾病证候与转归、治疗干预的效果相关联。本文就个人对于儿童体质划分及调护注意点作一阐述。

1 儿童体质八分法

儿童体质首先可以分为均衡质和不均衡质两大类。均衡质可称之为和平质,即阴阳、气血和调平衡的体质,但这种均衡和平只是阶段性的状态,可以随着体内外多种因素产生动态变化而改变,转化为不均衡质。不均衡质则可以按形成的先天、后天因素不同区分为特异体质和偏颇体质。特异体质源于先天禀赋,故称为特禀质。偏颇体质形成与先天、后天多种因素有关,可再从阴阳、气血、脏腑、虚实分论为6种类型。由此提出儿童体质的八分法:和平质、特禀质、气虚质、血虚质、阴虚质、阳虚质、痰湿质、阳热质。需要说明的是,儿童不均衡体质可以是单一型的,也可以是复合型的,如气血两虚质、阴虚兼阳热质、气虚兼特禀质等,只是从辨识和干预需要的清晰出发,将其分而论之。

1.1 和平质

和平质指阴阳平衡、气血协调,无所偏颇的体质。人体是复杂而不断变化的机体,“和”指和调而无分高下,“平”指平衡而无所偏倚,和平是人体体质的最佳状态。

和平质儿童表现为:发育正常,形体匀称,肌肉结实,精神振作,性情活泼,动作灵活,反应敏捷,睡眠安宁,四肢温暖,皮肤润泽,毛发黑泽,面色润泽,两目有神,呼吸调匀,哭声洪亮,语声有力,饮食适量,二便正常,咽部淡红,舌色淡红,舌苔薄白,脉象和缓有力,婴幼儿指纹淡紫见于风关。能耐受气候变化,患病较少,不易过敏。

1.2 特禀质

特禀质指先天禀赋异于常人的体质,指源于先天而在后天易因发物诱导而发生风病的体质,即过敏性体质。

特禀质儿童常有过敏性疾病家族史,外感风邪

或进食、接触发物后易见皮疹、瘙痒,鼻痒,晨起或吹风后喷嚏,眼红瘙痒流泪,咽痒咳嗽,易作泄泻,时有烦躁,皮肤较干,舌质淡红,舌苔薄白或薄黄,脉平。易于发生鼻鼽、风咳、哮喘、荨麻疹、湿疹等疾病。

1.3 气虚质

气虚质是气分不足的体质,是儿童偏颇体质中最为常见的类型,如《灵枢·逆顺肥瘦》所说之“气弱”^[1]。人体之气既指物质又指功能,是个广义的概念,气虚质儿童则体、用皆有不足之象。五脏之气最能显示出气之有余不足,气虚质儿童最常出现的有偏肺气虚、偏脾气虚、偏肾气虚。

气虚质儿童一般表现为形体偏瘦,肌肉松软,精神欠振,易于疲倦,嗜睡,语声无力,易于出汗,面色少华,食欲不振,食后脘腹胀满或随即大便,便质溏薄,或夹不消化物,性格内向,舌色淡,舌体胖,或边有齿痕,舌苔薄白,脉软,指纹淡。易罹外感或为饮食所伤,发生肺系、脾系疾病,病后康复缓慢。

偏肺气虚者:面色苍白,常自汗出,活动后气短气喘。易罹外感而发生感冒、咳嗽、肺炎喘嗽、汗证等病证。

偏脾气虚者:面色萎黄,形体偏瘦或虚胖,肌肉松软,易于疲乏,食欲不振,时有嗳气,大便溏薄不化,每于食后即便,舌质淡胖,脉软弱。易患泄泻、厌食、积滞、疳证、五软等病证。

偏肾气虚者:生长发育迟缓,身材偏矮,肢端欠温,毛发稀疏不泽,乳牙萌出、恒牙替换延迟,气短、活动气喘,小便频数清长。易患五迟、尿频、遗尿等病证。

1.4 阳虚质

阳虚质是儿童稚阳愈为不足的体质。阳气是儿童生长发育的动力、抗御疾病的主力、病后康复的活力。阳虚质儿童常表现为活动能力不强、易为寒侵、功能减弱,好发相应的疾病。儿童五脏之阳气,以脾、肾、心最为切要。

阳虚质儿童一般表现为面色淡白或㿔白,双目少神,性格内向,语声低微,运动后易头晕多汗、气短心悸,受凉饮冷后腹痛、呕吐、泄泻,常少言寡语,口唇淡白,精神不振,畏寒怕冷,喜暖喜按,好进热食,食量较小,大便溏稀,小便清长,手足不温,舌色淡白,舌苔薄白,脉迟或沉细少力,指纹浅淡。易于发生遗尿、久泻、哮喘、冻疮等病证。

偏脾阳虚者:面色㿔白,口唇淡白,四肢不温,食欲不振,喜进热食,受凉饮冷后腹痛、呕吐、泄泻,舌

质淡,苔薄白,脉软弱。易患呕吐、腹痛、泄泻、疳证等病证。

偏肾阳虚者:生长发育迟缓,四肢冰凉,气短,活动或着凉后则气喘,小便频数清长。易患五迟五软、尿频、遗尿、哮喘等病证。

偏心阳虚者:面色苍白,形寒肢冷,神疲乏力,心悸怔忡,头晕多汗,舌质淡胖,脉缓无力或结代。易患心悸、心阳虚衰等病证。

1.5 阴虚质

阴虚质是阴分不足的体质。儿童本属稚阴之体,因护养不当如少进水饮、嗜好燥热食品、罹患热病等更易于伤阴。儿童阴虚在五脏皆可见到,即有偏肺阴虚、偏心阴虚、偏肝阴虚、偏脾阴虚、偏肾阴虚的不同表现。

阴虚质儿童一般表现为面色萎黄,唇红,颧红,手足心热,盗汗,毛发萎黄,皮肤不润,形体偏瘦,精神欠佳或好动烦闹,头晕耳鸣,两目干涩,注意力不集中,睡眠不宁、寐浅易醒,唇干唇红,咽干,大便干燥,舌色红,舌形瘦,舌苔少或花剥、光剥,脉象细数。易于发生夜啼、不寐、汗证、惊厥等病证,患热病易见伤阴变证。

偏肺阴虚者:面色萎黄,皮肤不润,咽干咽痒,声音沙哑,干咳无痰。易患咳嗽、喉痹等病证。

偏心阴虚者:精神欠佳,好动烦闹,或有恐惧,注意力不集中,睡眠不宁、轻浅易醒,盗汗,心悸,舌质干,舌尖红,脉细。易患注意缺陷多动障碍、失眠、心悸等病证。

偏肝阴虚者:头晕耳鸣,两目干涩,视力减退,潮热颧红,口燥咽干,舌质红干,或有两胁隐痛、手足蠕动等。易患眩晕、弱视、胁痛、慢惊风、抽动障碍等病证。

偏脾阴虚者:形体消瘦,口舌干燥,不思饮食,唇干色红,大便干燥,舌质红干,舌苔花剥,脉细数。易患消渴、厌食、便秘等病证。

偏肾阴虚者:头晕耳鸣,失眠多梦,五心烦热,潮热盗汗,毛发枯黄,咽干颧红,腰膝酸软,舌红少津,舌苔光,脉细数。易患眩晕、脱发、五迟五软等病证。

1.6 血虚质

血虚质指血分不足的体质,如《灵枢·逆顺肥瘦》所说之“血少”^[1]。血载气而荣养全身,心主血脉、肝藏血、脾统血,发为血之余,所以,血虚质的儿童表现出相关藏象的改变。

血虚质儿童表现为面色苍白,眼睑色淡,口唇淡

红或淡白,精力不足,多梦失眠,活动乏力,四肢麻木,毛发稀疏、少光泽、易脱落,甲床色淡,舌色淡红,舌苔薄白,脉细。易于发生眩晕、耳鸣、心悸、脱发等病证。

1.7 痰湿质

痰湿质为痰湿内蕴而偏实的体质。痰湿的产生与饮食肥甘厚味、脾主运化功能失职有关。痰湿质儿童好发脾胃病,久则影响及于全身。

痰湿质儿童表现为面色苍白或有虚浮,形体偏胖,肌肉松软,腹壁肥厚,头身困重,喉中有痰,性格憨厚,嗜睡,入寐鼾声,神疲易倦,好静,懒动,动作迟缓,胸闷不畅,皮肤滋润,喜进甜食、油腻、炙烤食品,口中黏腻,大便溏,舌色淡白或淡红,舌边齿印,舌苔白滑或厚腻,脉濡或滑。易于发生嗜食、厌食、积滞、泄泻、咳嗽、肥胖症等病证。

1.8 阳热质

阳热质是阳气亢旺、阳盛阴亏,阴阳失衡失调的体质。阳热质儿童好发热性疾病,功能亢旺、阴津受灼类疾病。

阳热质儿童表现为面色潮红,两目红赤,眼眵较多,口唇色红而干,形体结实,急躁易怒,易于亢奋、哭闹,语声有力,呼吸气粗,好动少宁,睡眠不安,易于出汗、汗出肤热,食欲好,易生口气,喜冷饮,大便干结臭秽,小便黄,咽干咽红,舌质红,舌苔薄黄或黄腻,脉象滑数。易于发生外感热病、发斑出疹、疮疡、夜啼、汗证、便秘、注意缺陷多动障碍等病证。

2 体质辨识调理法

体质辨识的目的是按质调理“治未病”,即有针对性的改善体质,保健防发病、病者促康复、病后防复发。辨质调理的措施主要包括精神调摄、起居调节、劳逸有度、饮食有节,以及必要时的药物调理(以药食两用中药与保健中药为主)五个方面。

2.1 和平质

日常生活调护:精神内守,心情舒畅,避免七情过度伤害。起居有时,保证休息和睡眠时间,也必须有适度的活动和锻炼。劳逸适度,既不能运动过度耗气伤阴,也不能过于安逸使气机壅滞。

饮食调理:讲究膳食平衡,如《黄帝内经素问·脏气法时论》说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”^[4]首先要进主食,粮食是营养人体不可或缺的;各种荤菜鸡鱼肉蛋需要吃,对人体有补益作用;各类蔬菜素食也要吃,能够充养人体;各种水果对人体健康也有辅助作用,

不可或缺。要形成良好的饮食习惯,防止小儿偏食、挑食。不要随意、片面地追求补品、补药。

2.2 特禀质

日常生活调护:防止外感风邪。尽量避免可能引起发病的诱发物,如花粉、芦荟、海藻等植物,甲醛、油漆、涂料、染发剂、杀虫剂、防腐剂、防晒剂、酒精、含香料类护肤品、汽油、厨房油烟等化学物质,动物皮毛、尘螨、蚊虫叮咬等,阿司匹林、止痛剂、镇静剂、抗生素等药物。不用填充的或长毛绒玩具,不铺设地毯和挂毯。家中不要饲养小动物。消除室内尘螨,可每周用 55℃ 以上的热水洗涤床上用品,并在阳光下晒干,更换使用日久、汗渍的枕头。

饮食调理:适当多进椰菜、柑橘类、糙米、荞麦等食品可能有益。易于因感冒风感冒而引发疾病的特禀质儿童可服用玉屏风颗粒,或者平时适当多进黄芪、白术、防风、百合、牡丹皮、乌梅、蒺藜、野菊花等。忌食可引起过敏的海鲜、虾蟹、花生、鸡蛋、牛奶、牛肉、羊肉、咖啡等食品及辛辣食物、热带水果。

2.3 气虚质

日常生活调护:小儿体质较差,疲乏少力,必须加强体育锻炼,多做体力能够耐受的活动。要时见风日,一年四季都要保证每天有一定的户外活动,一般不少于 2 h。多汗者要及时擦干、背部垫软毛巾,汗后及时擦洗、换衣,避免汗后当风。同时也要注意防寒保暖,避免着凉。

饮食调理:饮食有节有度,要保证有一定的营养摄入,又不要饮食过量,勿进生冷饮食,饮食以清淡易消化为原则,避免进食过多肥甘厚腻食物。按肺、脾、肾气虚的不同适当多进有益的食品及药食两用的品种,肺气虚者适当多进黄芪、太子参、燕窝、海马、猪肺;脾气虚者适当多进瘦肉、鹌鹑、泥鳅、党参、芡实、茯苓、白术、山药、橘子、大枣、米粥;肾气虚者适当多进栗子、鸽蛋、猪肾、枸杞子、胡桃肉等。

2.4 阳虚质

日常生活调护:保证充足睡眠。鼓励增加户外活动,多晒太阳,活动量以不大汗淋漓为度。适当多穿衣服,注意足、腹部的保暖,防止着凉,冬季外出戴好帽子、手套,防止冻伤。培养热情活泼的个性。

饮食调理:加强营养,忌食生冷寒凉之品,患病时慎用苦寒攻伐之品。可服用一些具有温阳益气作用的食物,脾阳虚者适当多进羊肉、鸡肉、韭菜、刺五加、益智仁、干姜、砂仁;肾阳虚者适当多进韭子、羊肉、麻雀、原蚕蛾、桂圆、肉桂、补骨脂、葫芦巴;心阳

虚者适当多进人参、肉桂、干姜、刺五加、黄芪等。

2.5 阴虚质

日常生活调护:勿管教过严,让孩子心情放松。少去嘈杂的场所,家庭也要营造一个和谐环境,勿使孩子心情烦躁不安。不要过多用眼,看电视、手机要控制时间,看书学习也要定期闭眼、远眺、休息。保证睡眠时间,上床不要太晚,养成早睡早起的生活习惯。

饮食调理:适当多饮水,进食含汁较多的水果如梨、甘蔗、藕,少进温燥食品如羊肉、牛肉、辣椒、干果、炒货等。偏肺阴虚者适当多进银耳、燕窝、豆浆、冰糖、罗汉果、青果、西洋参、黄精等;偏心阴虚者适当多进莲子、猪肤、鸡蛋、蜂蜜、麦冬、百合、小麦等;偏肝阴虚者适当多进牛肝、羊肝、乌骨鸡、鸽肉、龟肉、鳖肉、泥螺、黑豆、樱桃、麦冬、枸杞等;偏脾阴虚者适当多进牛奶、羊奶、桑椹、香蕉、蜂蜜、沙参、麦冬、玉竹、石斛等;偏肾阴虚者适当多进黑豆、海参、龟肉、鳖肉、桑椹、枸杞子、黑芝麻等。

2.6 血虚质

日常生活调护:营造安静的睡眠环境,帮助小儿安睡。久蹲不可快速起立。学习时免打扰,使其注意力集中。注意眼睛的保养,看书学习中途要时时眨眼、闭目,每 40 min 要休息 10 min。

饮食调理:适当多进鸡蛋、鹌鹑蛋、猪肝、猪血、鸭血、瘦肉、红枣、当归、阿胶、龙眼肉等。

2.7 痰湿质

日常生活调护:增加活动,振奋精神,不要久坐久卧,嗜睡者应逐渐减少睡眠时间。适当运动,按照体力、季节、兴趣安排合适的散步、慢跑、球类(如乒乓球、网球)、跳绳、游泳、武术、舞蹈等体育锻炼项目,长期坚持。居室应朝阳,保持居室干燥,避免潮湿。穿衣尽量保持宽松,面料以棉、麻、丝等透气散湿的天然纤维为主。

饮食调理:控制饮食,食宜八分饱,忌暴饮暴食。少进甜食、油腻、炙烤食品,饮食清淡。多食杂粮、素菜、水果,如小米、燕麦、玉米、薏苡仁、白萝卜、包菜、冬瓜、黄瓜、紫菜、海蜇、洋葱、枇杷、橘子、荸荠、扁豆、赤小豆、蚕豆等。

2.8 阳热质

日常生活调护:周围环境安静,避免嘈杂噪声。家庭气氛和谐,家人相处融洽,无大声争吵。教育得法,培养大度、合群、讲理,克服任性、急躁。适当引导孩子学习书画棋类等有助于修性的活动。襁褓衣

着不要过暖,忌重衣、厚帽,应适当偏凉,尤以头凉为要。保证充足睡眠,日间适当休闲活动。保持大便通畅,每日排便。

饮食调理:在保证基本营养需求的前提下,注意定时适量正餐及合理搭配。忌辛辣燥烈食物,如辣椒、姜、葱、羊肉、牛肉、鹿肉等阳热食物,油煎、烧烤、厚味甜腻食品应少食。可多吃清凉瓜果、蔬菜,如梨、香蕉、西瓜、苦瓜、莲藕、柿子、番茄之类。忌滥用

补品补药。

参考文献:

- [1] 灵枢经[M].北京:人民卫生出版社,1963:130,115-116,79.
- [2] 叶天士.临证指南医案[M].上海:上海科学技术出版社,1959:742.
- [3] 苏树蓉,钟柏松.1 061 例小儿体质调查及体质分型的研究[J].中医杂志,1996,37(10):613-616.
- [4] 黄帝内经素问[M].北京:人民卫生出版社,1963:149.

(编辑:周建英)

(上接 506 页)

沿着前人继承创新的轨迹走下去,坚持以继承为基础,在继承中求发展,在实践中再创新。真正的创新不仅是与古典中医学进行比较,更要与现代医学进行比较;不仅在国内比较,还要到国际上进行比较。故我们提倡“温经典,传师道,重临床,善感悟”应成为中医成才和开展中医理论传承与创新研究的指导思想。

参考文献:

- [1] 周仲瑛,周学平,郭立中,等.中医病机辨证新体系的构建及临床应用[J].江苏中医药,2019,51(2):1-4.
- [2] 周仲瑛,周学平.中医病机辨证学[M].北京:中国中医药出版社,2015:66-69.
- [3] 周仲瑛,叶放,周学平,等.病机十三条理论渊源及学术意义[J].南京中医药大学学报,2017,33(5):433-435.

- [4] 周仲瑛,程海波,周学平,等.中医药辨治肿瘤若干理念问题的探讨[J].南京中医药大学学报,2014,30(2):101-104.
- [5] 周仲瑛,吴勉华,周学平,等.中医辨治肿瘤十法[J].南京中医药大学学报,2018,34(6):541-548.
- [6] 周仲瑛.瘀热论——瘀热相搏证的系列研究[M].北京:人民卫生出版社,2007:1-50.
- [7] 周仲瑛.读经典,谈感悟[J].南京中医药大学学报,2007,23(5):273-275.
- [8] 叶放,周学平,周仲瑛.复合病机转化论初探[J].中医杂志,2010,51(10):869-847.
- [9] 周仲瑛.周仲瑛医论选[M].北京:人民卫生出版社,2008:297-311.
- [10] 周学平,冯哲,周玲玲,等.基于“异类相制”理论探讨雷公藤的复方配伍减毒[J].中医杂志,2018,59(9):725-732.

(编辑:叶亮)