

· 论著 ·

# 中医自然体质学概述

尹婷<sup>1</sup>, 李游<sup>2</sup>( <sup>1</sup>北京中医药大学东方医院, 北京 100078; <sup>2</sup>中国中医科学院广安门医院, 北京 100053 )

**摘要:** 中医体质学研究的方法可分两类。一是基于大规模的临床流行病学调查, 先用归纳法形成某学说或理论, 再用演绎法应用该学说或理论。二是应用已有的中医理论到体质学研究中。中医理论体系是多层次、多系统的, 应用不同层次的中医理论到中医体质学研究中会不断丰富体质学研究的内涵, 加深对人体健康与疾病的认识, 也是对中医学术的发展和创新。五运六气是非常重要的中医理论之一, 它研究日月地的周期性运动规律对生物与人的生长化收藏的气化功能的影响, 这种影响也是人体体质形成的内在基础。中医自然体质学根据五运六气理论, 用人生出生年的天干推算年运, 可测知人体体质易病之脏腑部位; 地支推算司天在泉之气和主气客气, 可推知人体体质易病之病性及程度。

**关键词:** 五运六气; 中医自然体质; 天干地支; 病位病性

## Overview on the natural inborn constitution of TCM

YIN Ting<sup>1</sup>, LI You<sup>2</sup>( <sup>1</sup>Dongfang Hospital Affiliated to Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100078, China; <sup>2</sup>Guang'anmen Hospital, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100053, China )

**Abstract:** There are two approaches to study the TCM constitution. One is to establish a doctrine or theory through inductive research on multiple clinical epidemiological surveys, and then apply it deductively. Another is to apply TCM theories directly to the study of the TCM constitution. Since there are a variety of TCM theories at different levels and multiple systems, the application of these theories could greatly enrich the study on the TCM constitution, deepen our knowledge on human health and diseases, and facilitate the development and innovation of TCM academically. The theory of the five movements and six climates is a very important theory in TCM, which studies the cyclical movement regularity of the Sun, the Moon and the Earth, and explores how the cyclical movement influences on the Qi transforming patterns (produce, growth, transformation, contraction and store) of the living things. The influence is also the underlying foundation of forming the human inborn constitution. Based on the theory of the five movements and six climates, the natural inborn constitution of TCM uses the heavenly stems of someone's birth year to calculate the Qi transforming patterns of this year, which could help conjecture his/her potential disease location. And it also uses the earthly branches of his/her birth year to calculate the Qi of Si Tian and Zai Quan, as well as the Zhu Qi and Ke Qi, which could help conjecture the nature and the extended potential disease.

**Key words:** Theory of the five movements and six climates; Natural inborn constitution of TCM; Heavenly stems and earthly branches; Disease location and the nature of the disease

体质学是基于某些(个)相对稳定的因素对人进行分类, 以期对各类人的健康状况、疾病的倾向性进行研究的一门学问, 同时也可指导临床诊断、治疗与用药。在医学中, 将人进行分类研究的历史非常悠久。古今中外均有记载。如《黄帝内经·灵枢·通天篇》基于阴阳学说, 把人群体质划分为太阴、少阴、太阳、少阳和阴阳和平五类体质<sup>[1]</sup>。西方古代希波克拉底(Hippocrates, 公元前460年-前377年)在其文集中强调四体液学说<sup>[2]</sup>。另外, 也有星座体质说等。现

代中、西医体质学研究均有新的进展。如西医的血型体质说、酸碱体质说等。在中医体质学研究领域, 有匡调元教授<sup>[3]</sup>与何裕民教授<sup>[4]</sup>分别提出的六体质说、王琦教授的9种体质说<sup>[5]</sup>、赵进喜教授的三阴三阳体质说<sup>[6]</sup>等。中医体质学研究的百花齐放、百家争鸣局面, 有利于中医学术的发展与繁荣。

中医体质学研究的方法大概可分为两类。一类是运用现代医学研究方法, 如临床流行病学调查, 结合中医学的基本概念和理论, 对人群的基本体质进

行归纳,总结出人体体质的基本类型;再将形成的基本体质类型和体质判别方法应用到具体人群或疾病的研究中。也就是先用归纳法形成某体质学说或理论,再用演绎法运用该学说或理论。还有一类是应用已有的中医理论到体质学研究中。中医理论体系是多层次、多系统的,应用不同层次的中医理论到中医体质学研究中就会不断丰富体质学研究的内涵,使我们对人体健康与疾病的认识更加深入和全面,也是对中医学术的一种发展与创新。

五运六气理论就是非常成熟而重要的中医理论之一,运用五运六气理论研究人体体质,将使我们体质与疾病有一个全新的视野。根据五运六气理论进行体质分类研究的有汪德云先生<sup>[7]</sup>的“运气学说病理定位律”(胎孕时期体质说)与田合禄先生<sup>[8]</sup>的“自然体质学”。两种学说殊途同归,临床上可互补互用。中医自然体质学研究人的基础体质,它以《黄帝内经》及《脾胃论》的“天人合一”“藏气法时”理论为依据,以五运六气理论的推演方法为主导,提出了人的自然体质与人出生年份及时间段的气候气化特点密切相关,并据六气化合规律提出了新的体质类型概念,具有可操作性、可重复性等科学理论的基本特性,对临床诊疗及养生康复等都具有一定的指导意义。以下对中医自然体质学概括性地进行阐述,以期抛砖引玉,望同行指正。

#### 中医自然体质的理论基础——五运六气理论

五运六气理论主要存在于《黄帝内经》的七篇大论中。它是研究天候-气候-物候与病候周期性变化规律的理论。七篇大论详细阐释了岁运太过与不及之年、不同司天与在泉之年、不同客运与客气时段,气候环境的变化对人体健康的影响和极易出现的疾病状况等。如《黄帝内经译释》对《素问·天元纪大论篇》的标题解释为:“论述了五运六气学说的一些基本法则,从太过、不及、平气的岁气变化,说明运气对宇宙万物的影响。因其用天干以纪地气,地支以纪天气,天地运气是宇宙间万物生化的本源”故有篇名<sup>[9]</sup>。由此可知,干支纪年实际上就是用干支纪天气与地气。在《素问·至真要大论》中则进一步阐明了司天在泉对人体影响的基本规律是“以所临脏位,命其病者也”,并指出其法则是“以所不胜命之,则其要也”<sup>[9]</sup>。

由此我们可以理解到,人的生命在地球的自然环境中孕育成长,除了受父母的遗传因素影响外,同样会受天地自然的影响。生命在胚胎孕育的过程中,不同的年份、季节意味着地球相对于太阳、月亮和

五星的位置不同,其所受引力与磁场就不同,环境气候、温度与湿度也随之不同,这也意味着不同时段人体所摄入的食物营养不同。人的基本体质是在胎孕期中逐渐形成的,随着婴儿降临,其呼吸道与消化道同时打开,第一次与外界环境有了直接的交通,其出生阶段的气运特点将对其基本体质的形成产生重要的影响。我们将这种基本体质称为“自然体质”。就如同一个人的相貌,随着年龄的增长,其相貌会在婴儿相貌的基础上发生改变,人的“自然体质”随年龄增长也会变化,但其“自然体质”是人们未来体质的基础。

#### 自然体质的三步推演方法

1. 天干推演中运(年运)之五行气化强弱,定人体之病位 每年的年运有五行盛衰、强弱之不同,五行推演,太过与不及交替更迭。其规律归纳如下:甲己化土乙庚金,丙辛化水丁壬木;戊癸化火分阴阳,阳为太过阴不及。

其释义为:甲年为土运太过之年,己年为土运不及之年;其余依此类推。阳干之年其运太过,阴干之年其运不及。《黄帝内经·气交变大论》中详细列举了五运太过与不及之年易病之脏腑。“岁木太过,风气流行,脾土受邪。民病飧泄,食减,体重,烦冤,肠鸣腹支满……化气不政,生气独治。岁木不及,燥乃大行,生气失应”<sup>[1]</sup>。从中可知,按照五行生克乘侮规律,太过之年,其相应脏腑之气化功能太强,为强脏,会乘其所胜,侮其所不胜。如壬年,木运太过,则肝之气化功能太强,肝会乘脾、侮肺,使脾、肺受病,成为弱脏,故脾、肺、肝是重点脏腑,称为健康三角,是天干所推之病位。不及之年,如丁年,木运不及,则肝之气化功能薄弱,肝为弱脏;肺、脾为相对的强脏。概括言之,根据人出生年的气化特点可以推断其相对易病的3个脏腑,其中,总是弱脏容易先病。体现了“岁主脏害”<sup>[1]</sup>。

2. 地支推演司天在泉之属性,定人体之病性 每年的地支不同,其司天、在泉也随之而变。其推演如下:巳亥厥阴风木司天,少阳相火在泉;寅申少阳相火司天,厥阴风木在泉。

子午少阴君火司天,阳明燥金在泉;卯酉阳明燥金司天,少阴君火在泉。丑未太阴湿土司天,太阳寒水在泉;辰戌太阳寒水司天,阳明燥金在泉。

从上可以看出,巳亥寅申之年,其司天、在泉互换,为风为火;子午卯酉之岁,为热为燥;辰戌丑未之年,为寒为湿。《素问·六微旨大论》称其为:“寒湿相遘,燥热相临,风火相值”<sup>[9]</sup>。由此可知,自然之

气化,分而言之六气,过与不及则为六淫;合而言之,归为三大类,即寒湿、燥热与风火。

所以,人在某年出生,感天地气化特点之不同,会有或偏于寒湿、或趋于燥热、或表现为风火这3种气化特点的可能性。这种偏性是否明显,是否挟有其他气化特点,又与其出生阶段的主气、客气有关,

3. 主气与客气、主客加临可定病性之程度、是否有兼夹 主气为地球绕太阳公转所形成的四季气化特点的细化,主气是将1年分为6个时段,从初之气之厥阴风木,按少阴君火、少阳相火、太阴湿土、阳明燥金的顺序,到终之气太阳寒水,是每年不变的。如同是厥阴风木司天的年份(比如1971年)出生的人,若生于初之气春天,较之生于四之气夏秋之交的人,其感风火气化的偏性会更明显,因此其风火气化特点因主气之不同而有所增强或减弱。

客气是年年都变的,因月亮及五星的运动节律加临到日地相对运动形成的四季常规之气上,使每年的四季都有了自己的特点。客气由年之地支推算,如已亥之年,则这两年的三之气是厥阴风木,终之气是少阳相火,再按一阴、二阴、三阴、一阳、二阳和三阳的顺序如环相推,定出四间气。再拿1971年出生的人为例,生于三之气的人,其客气为厥阴风木,其风火体质特性较生于五之气(客气为太阴湿土)的人会更明显。

主气与客气加临,使每一时段的气化特点有了差异。还是以1971年为例。二之气主气为少阴君火,客气是太阳寒水,寒水加临到少阴君火上,使春末夏初的二之气有了寒包火的特点,易使阳气内郁。出生于已亥年此时段的人其五脏气化受其影响,其体质特点除了有风火特性之外,有了兼夹,就是需要考虑到有寒水外束,风火内郁之可能性。在临证之时,需细细体味其脉证变化。

以上是三步推演之方法,包括了年运、司天、在泉、主气和客气5个方面。在临床应用三步推演法时,还有3个基本规律需要注意。

#### 人体基本体质的3个规律

在上文中,根据“寒湿相遘,燥热相临,风火相

值”的论述,将人应自然气化所形成的基本体质概括为3种,即寒湿、燥热与风火;每种体质都有自己的特点规律。

寒湿体质者,多内有郁热,如冬日之井水。除非阳气大虚,寒气独盛,内外皆寒。湿盛者,水湿易下行。

燥热体质者,多外热而中寒,如夏日之井水。除非燥热大伤阴津,内外皆热。

风火体质者,多上热而下寒,如燃烧之油灯,风火炎于上,浊阴聚于下。

总而言之,人在健康状态时,其阳气为少阳生生之气,温润如玉,充满人体。人体出现某气偏盛偏衰时,则阴阳不和,寒热显现,燥湿分明,风气流行于其中,使人出现各种症状。我们在临床上,如果关注到这些规律特点,就可以正确指导选方用药。

自然体质是人的基础体质之一,在了解人的自然体质的同时,要知道影响人的基础体质的另外两个重要因素是地理因素与遗传因素,此三者即为“天、地、人”三才因素。临床应用时不可忽视其他体质因素对体质的影响。

#### 参 考 文 献

- [1] 南京中医药大学.黄帝内经灵枢译释.3版.上海:上海世纪出版股份有限公司上海科学技术出版社,2011:512
- [2] 希波克拉底著,希波克拉底文集.赵洪均,武鹏译.北京:中国医药出版社,2007:225
- [3] 匡调元.两纲八要辨体质新论.中医药学刊,2003,1(1):108-110
- [4] 何裕民,王莉,石凤亭,等.体质的聚类研究.中国中医基础医学杂志,1996,2(5):7-9
- [5] 王琦.中医体质学2008.北京:人民卫生出版社,2009:172-175
- [6] 王欣麟,赵进喜.“三阴三阳体质学说”与糖尿病的防治思路.中华中医药学刊,2007,25(1):119-121
- [7] 汪德云.运气学说病理定位律的临床运用.山东中医学院学报,1988,12(2):34,58
- [8] 田合禄,毛小妹,秦毅.中医自然体质论治.太原:山西科学技术出版社,2012:1-25
- [9] 南京中医药大学.黄帝内经素问译释.3版.上海:上海世纪出版股份有限公司上海科学技术出版社,2011:453, 618,622,509,504

(收稿日期:2014年1月2日)