

王琦教授关于阳虚体质、阴虚体质的调体方法

袁卓珺

(云南省中医医院, 云南中医学院第一附属医院, 云南 昆明 650021)

摘 要: 阳虚体质、阴虚体质是中国人九种体质类型中常见的一对性质相反、表现各异的体质类型,也是临床上常见的偏颇体质状态。王琦教授在临证中,多应用“辨体、辨病、辨证”三辨模式进行立法处方,取得了良好的疗效。同时指导个体遵循调体原则与要点,应用相关调体方法,做到“未病先防”和“既病防变”。其临证思想值得我们学习和应用。

关键词: 王琦; 阳虚体质; 阴虚体质; 调体方法

中图分类号: R255.5

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2012)10-2187-03

Regulation Method of Yang - deficiency Constitution and Yin - deficiency Constitution and Cases of Professor WANG Qi

YUAN Zhuo-jun

(CYunnan Provincial Hospital of Chinese Medicine, The First Hospital of Yunnan University of
Traditional Chinese Medicine, Kunming 650021, Yunnan, China)

Abstract: Yang - deficiency and Yin - deficiency constitutions which have opposite natures are a common pair of Chinese nine constitution types. In the process of diagnosis and treatment Professor WANG Qi often uses the constitution differentiation, disease differentiation and syndrome differentiation, which have achieved good results. At the same time he guides the individual to follow the health cultivation principles. The thought is worthy of studying and applying.

Key words: Professor WANG Qi; Yang - deficiency constitution; Yin - deficiency constitution; regulating constitution

王琦教授系我国著名中医学家,中医体质学创始人,中医男科学奠基人之一。“973”项目首席科学家,博士生导师。在其临证中,多应用“辨体、辨病、辨证”三辨模式进行立法处方,取得了良好的疗效。并且善于把握个体的体质特征,通过判定其体质类型,调整偏颇的体质状态,更

好的发挥了中医治未病的优势和特色。笔者有幸侍诊三载,整理积累了部分宝贵经验,现介绍如下。

1 阳虚体质概述

古代医家常将阳虚体质称为“阳气素虚”、“阳气素弱”、“阳虚之质”、“阴脏人”、“阴盛阳虚之质”、“阳虚禀质”、“素

4 讨 论

亚健康是介于健康与疾病的中间状态,如不及时加以干预,它有可能进一步发展为疾病,当然也可通过积极的调治使机体恢复到健康状态,而体质在其中发挥着重要作用,是影响疾病和证候形成的重要因素。体质虽然是人体表现出来的相对稳定的固有特性,具有一定的稳定性,但在各种因素的影响下,也具有一定的可变性,体质状态在亚健康的发生、发展过程中起重要作用。所以,从体质上认识亚健康,突出体现了“治病求本”的治疗原则。同时,每个人的体质都不相同,从体质类型入手为亚健康的调摄和改善提供依据,也体现了中医学的“因人制宜”原则。

基于以上,本研究从实际判断与决策树模型相结合,认

识中医体质和亚健康关系,得出各体质类型的亚健康风险隐患,其中偏颇质人群亚健康诊断符合率为59.46%,平和质人群则只有40.54%,因此,既然亚健康状态的病机过程与偏颇体质的形成有着互通之处,偏颇体质可能是影响亚健康状态的基础因素,从而为疾病的体质预防提供一定的依据,也为临床研究亚健康及辅助诊断亚健康提供思路。

参考文献

- [1] 中华中医药学会. 中医体质分类与判定[S]. 北京: 中国中医药出版社, 2009.
- [2] 中华中医药学会. 亚健康中医临床指南[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2006: 1.
- [3] 国家中医药管理局. 中医病证诊断疗效标准[M]. 南京: 南京大学出版社, 1994.
- [4] Brier, Friedman J H, Oilseed R A, et al. Classification and regression trees [M]. Belmont, California: Wadsworth International Group, 1984: 1-4.
- [5] 黄鹂, 原嘉民, 欧爱华, 等. 基于决策树的亚健康状态影响因素模型[J]. 实用医学杂志, 2011, 27(1): 121-124.

收稿日期: 2012-05-26

基金项目: 国家自然科学基金资助项目(90709050)

作者简介: 袁卓珺(1982-), 女, 云南曲靖人, 博士, 研究方向: 中医体质学、中医男科学。

体阳虚’、‘阳气素不强’、‘素有寒者’、‘阴盛之体’、‘本有寒分’、‘阳气不足体质’、‘中焦阳气素虚之人’等。

王琦将阳虚体质定义为C型体质,由于阳气不足,失于温煦,以形寒肢冷等虚寒现象为主要特征的体质状态^[1]。

阳虚体质特征主要表现为阳虚则寒,阳虚则面白体胖两个方面。清·程钟龄《医学心悟》云“阴脏者阳必虚,阳虚者多寒”^[2]。《素问·调经论》曰“阳虚则外寒,阴虚则内热,阳盛则外热,阴盛则内寒”^[3]。《素问·至真要大论》曰“诸病水液,澄彻清冷,皆属于寒”^[3]。阳虚则机体温煦不足,产能不够,出现寒象。阳虚则无以化阴,阴阳失去平衡,机体水液代谢失常,寒性病理产物积聚或停滞,从而形成水湿、痰饮诸证。表现为尿、粪、精、带、痰、涎、涕等排泄物多呈清冷白滑。脾胃之阳不振,则失于腐熟、温煦。故《临证指南医案·卷三·脾胃》曰“壮年肌柔色暗,脉小濡,每食过不肯运化,食冷物脐上即痛,色脉参合病象,是肾阳不旺”^[4]。提示素体阳虚之人稍食生冷之物即腹痛不适,饮食不消。明·张介宾在《景岳全书·杂证谟·寒热》中对阳虚质的种种寒象进行了概述“禀赋素弱,多有阳衰阴盛者,此先天之阳气不足也;或斫丧太过,以致命门火衰者,此后天之阳气失守也。其证则未冷先寒,或手足清厥,或身为寒栗,或脾胃不健,或肚腹不实,或小水频数,或阳道不壮,或每多恐惧,或眼耳少神,是皆阳虚生寒也”^[5]。其中“其证则未冷先寒”,说明阳虚体质者,未病之前即有寒象,并对疾病的发生发展变化有一定的影响。

2 阴虚体质概述

古代医家常将阴虚质称为“阴虚之体”、“阴虚之质”、“阳盛阴虚之质”、“素体阴虚”、“素有热者”等。

王琦将阴虚体质定义为D型体质,由于体内津液精血等阴液亏少,以阴虚内热等表现为主要特征的体质状态^[1]。

阴虚体质特征主要表现为阴虚则热、阴虚则形瘦色苍两个方面。《医门棒喝》:“此阳旺阴虚之质也,每病多火,须用滋阴清火”^[6]。《素问·调经论》云“阴虚则内热”^[3]。《伤寒总病论》:“凡人禀气各有盛衰……素有热者,多病阳盛阴虚之候,或病阳毒也”^[7]。《医理辑要》:“易热为病者,阴气素虚”^[8]。《临证指南医案》:“大凡六气伤人,因人而化,阴虚火旺,归营分多”^[4]。可见阴虚体质则多见热象。元·朱震亨《格致余论》:“瘦人火多”^[9]。《临证指南医案》:“瘦人阴不足”^[4]。《金子久专辑》:“形瘦尖长,皮色憔悴,阴虚木火无疑”^[10]。张仲景通过临床观察描述出阴虚体质者为“虚弱家”、“虚家”、“素盛今瘦”等病理体质特征。温病学家经过观察,总结出温热病中阴虚体质的“瘦人阴不足”、“体瘦质燥之人”。《灵枢·阴阳二十五人》火型体质之人与阴虚体质相当:赤色皮肤,小头,脸型瘦尖,肩背肌肉宽厚,肩背腠理匀称,身材矮小,手足小,步履稳重,对事物的领悟较快,走路时肩背摇动,背部肌肉丰满。多气而性格急躁、轻财,缺乏信心,身体虚弱,认识事物清楚,短寿而突然死亡。《灵枢·逆顺肥瘦》从形态结构、气血情况等方面描述的“瘦人者,皮薄色少,肉廉廉然,薄唇轻言,其血清气滑,易脱于气,易损于血”^[11]。与阴虚体

质相当。《证治心传·卷一·治病须明阴阳虚实论》中指出阴虚质的特征“如苍赤骨大而瘦者,为阳体……瘦人之病,虚涸其阴”^[5]。可见医家均把形体瘦弱,皮色憔悴苍白归纳为阴虚体质的特征。

3 阳虚体质调体方法

阳虚体质食宜温阳、起居要保暖、运动避风寒^[12]。平时可多食牛肉、羊肉、韭菜、生姜等温阳之品,少食梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉食物,少饮绿茶。药膳可食用当归生姜羊肉汤:当归20g,生姜30g,冲洗干净,用清水浸软,切片备用。羊肉500g,剔去筋膜,放入开水锅中略烫,除去血水后捞出,切片备用。当归、生姜、羊肉放入砂锅中,加清水、料酒、食盐,旺火烧沸后撇去浮沫,再改用小火炖至羊肉熟烂即成。本品为汉代张仲景名方,温中补血,祛寒止痛,特别适合冬日食用。韭菜炒胡桃仁:胡桃仁50g,开水浸泡去皮,沥干备用。韭菜200g,摘洗干净,切成寸段备用。麻油倒入炒锅,烧至七成热时,加入胡桃仁,炸至焦黄,再加入韭菜、食盐,翻炒至熟。居住环境应空气流通,秋冬注意保暖。夏季避免长时间待在空调房间。平时注意足下、背部及下腹部丹田部位的防寒保暖。防止出汗过多,在阳光充足的情况下适当进行户外活动。可做一些舒缓柔和的运动,如慢跑、散步、打太极拳、做广播操。夏天不宜做过分剧烈的运动,冬天避免在大风、大寒、大雾、大雪及空气污染的环境中锻炼。阳虚体质应“补肾温阳,益火之源”。代表方为金匱肾气丸、右归丸、斑龙丸等。常用药物有熟地、山药、山茱萸、枸杞、菟丝子、杜仲、鹿角胶、附子、肉桂等。

阳虚体质调体要点:①温阳佐以养阴:根据阴阳互根的理论,在温壮元阳的同时,佐入适量补阴之品,如熟地、山茱萸等,以达阳得阴助而生化无穷。阳虚者,可阳损及阴,导致阴阳两虚,用药要阴阳相顾,切忌温阳太过,耗血伤津,转现燥热。因此,调理阳虚质时要慢温、慢补,缓缓调治。②温阳兼顾脾胃:调治阳虚之质,有益气、补火之别,除温壮元阳外,当兼顾脾胃,只有脾胃健运,始能饮食多进,化源不绝,体质强健,亦即养后天以济先天。

4 阴虚体质调体方法

阴虚体质食宜滋阴、起居忌熬夜、运动勿太过^[12]。阴虚体质的人多食瘦猪肉、鸭肉、绿豆、冬瓜等甘凉滋润之品,少食羊肉、韭菜、辣椒、葵花子等性温燥烈之品。可食用药膳莲子百合煲瘦肉:用莲子(去芯)20g,百合20g,猪瘦肉100g,加水适量同煲,肉熟烂后用盐调味食用,每日1次。有清心润肺、益气安神之功效。适用于阴虚质见干咳、失眠、心烦、心悸等症者食用。蜂蜜蒸百合:将百合120g,蜂蜜30g,拌合均匀,蒸令熟软。时含数片,咽津,嚼食。本药膳功能补肺、润燥、清热,适用于肺热烦闷,或燥热咳嗽、咽喉干痛等症。起居应有规律,居住环境宜安静,避免熬夜、剧烈运动和在高温酷暑下工作。阴虚体质要“滋补肾阴,壮水制火”。代表方为六味地黄丸、大补阴丸等。常用药物有熟地、山药、山茱萸、丹皮、茯苓、泽泻、桑椹、女贞子等。

阴虚体质调体点:①滋阴与清热并用:阴虚生内热,故滋阴应注意与清热法同用。即滋阴亦可除热,清热可以存阴之意。②保血、养血即可生津:由于人体生理、病理上的相互关系,真阴不足,可涉及精、血、津、液的虚亏,因此在调

治阴虚的同时,注意结合填精、养血、滋阴的方药。③养阴兼顾理气健脾:滋阴药多性柔而腻,久服易伤脾胃,容易引起胃纳呆滞、腹胀腹泻等,可加木香、砂仁、陈皮、鸡内金等理气健脾消导之品。

5 阳虚体质验案

案1 王某,女,21岁。2010年6月18日初诊。患者主诉恶风怕冷2年余。患者自诉平素比常人怕冷,2008年自福建来北京上学后加重。刻下:恶风怕冷,夏天不能吹空调。手足冷,手足心易汗出。胃脘受凉后疼痛,恶心,食欲差。大便不干,但排出困难。胸胁不畅,易疲乏、气短,动则汗出。喜安静。舌边齿痕,脉弦微滑。

辨为营卫不和、表气素虚。为典型的阳虚体质。治予温补阳气,调和营卫。

处方:桂枝汤和玉屏风散加减。药用:川桂枝10g,杭白芍10g,炙甘草6g,生姜6g,红枣10g,白术15g,防风10g,生黄芪20g,橘皮10g,枳壳10g,14剂,水煎服,1日1剂,1日2次。

二诊:2009年7月2日。诉药后畏冷明显改善,可耐受吹风,胃口好转,可以喝凉水,便秘好转。

处方:上方加熟附片(先煎1h)15g,白术15g,枳壳5g。14剂,水煎服,1日1剂,1日2次。

按 此患者为阳虚体质,阳虚于内,阳虚为本。阳虚则机体温煦不足,产能不够,出现寒象。阳虚者多寒。卫阳虚不能固外,则肌表空疏而恶风,阴阳平衡失调,营阴不能内守则汗自出。故用桂枝汤调和营卫,玉屏风散益气护表止汗。加橘皮、枳壳理气宽中,调和脾胃。二诊加熟附片增强温阳之力。

案2 叶某,男,20岁。自由职业。初诊:2009年11月23日。怕冷5年余。患者15岁时,感冒发热未加注意,加重至医院确诊为胸膜炎,药物治疗1年余,好转。但之后出现怕冷,全身酸痛,乏力,易感冒。头昏眼胀,口干不苦,饮恶凉,易上火。自觉心慌,易胃胀。原有腹泻,现便干,腹部凉。恶风,遇风自觉凉风透骨,膝关节冷,手脚冰凉,纳不香,眠浅,受凉后有尿频尿急。舌胖苔薄。脉细。既往史:无特殊。个人史:无工作,性情低沉,不抽烟饮酒。

辨为营卫不和、表气素虚。为典型的阳虚体质。治予温补阳气,调和营卫。

处方:桂枝汤和玉屏风散加减。药用:川桂枝10g,白芍10g,炙甘草6g,生姜3~5片,红枣10g,生黄芪60,白术20g,防风10g,熟附片(先煎1h)15g。14剂,水煎服,1天1剂,1日2次。

二诊:2009年12月6日。诉药后恶风改善,膝关节冷,手脚冰凉好转。可吃凉水果,近半月未感冒。

处方:上方加熟附片(先煎1h)30g,14剂,水煎服,1天1剂,1日2次。

按 此患者仍为阳虚体质,阳虚为本。阳虚则机体温煦不足,产能不够,出现寒象。阳虚者恶寒。卫阳虚不能固外,则肌表空疏而恶风。故用桂枝汤调和营卫,玉屏风散益气护表止汗。二诊加大熟附片用量增强温阳之力。

6 阴虚体质验案举例

案3 石某,女,29岁,已婚。2009年1月17日初诊。

患者自诉皮肤干燥伴腰酸1年。刻下患者皮肤干燥,口干易渴,眼干涩,腰酸,睡眠差,梦多,舌红苔少,脉弦。

辨为阴虚体质。治予滋阴增液。

处方:取六味地黄汤加减。生地20g,丹皮15g,泽泻15g,茯苓15g,山茱萸15g,山药15g,石斛10g,沙参15g,麦冬15g,14剂,水煎服,1天1剂,1日2次。

二诊:2009年2月26日。一诊予六味地黄汤加减滋阴增液,腰酸明显好转,仍觉口干,皮肤干,余症均有改善,上方加天花粉20g,玉竹15g。

按 此患者体型瘦弱,表现为一派津液不足之象。为阴虚之体王琦教授用六味地黄汤加减滋阴增液。石斛、沙参、麦冬、天花粉、玉竹滋阴生津。

案4 黄某,男,37岁。2010年4月4日初诊。患者自诉口干舌燥半月余。近来口干欲饮,手脚心热,小便黄,大便偏干。舌淡红,苔薄白。脉细弦。

辨为阴虚体质。治予滋阴润燥。

处方:增液汤加减,药用玄参15g,生地30g,麦冬20g,沙参15g,玉竹15g,石斛10g。14剂,水煎服,1天1剂,1日2次。

二诊:2010年4月22日。口干减轻,小便淡黄,大便可。上方加炙龟板(先煎)30g,炙鳖甲(先煎)30g,14剂,水煎服,1天1剂,1日2次。

按 阴虚之体,用增液汤增液润燥。二诊加用炙鳖甲、炙龟板血肉有情之品补之以味。

总之,在临证处方过程中,在辨病辨证的基础上融入辨体思想,同时指导个体遵循调体原则与要点,应用相关调体方法,方能取得满意临床疗效,做到“未病先防”和“既病防变”。王琦教授的立法处方思想值得我们临证学习和应用。

参考文献

- [1] 王琦. 中医体质学(2008版)[M]. 北京:人民卫生出版社, 2009:288.
- [2] 清·程钟龄. 医学心悟[M]. 北京:人民卫生出版社, 1963:4.
- [3] 黄帝内经素问[M]. 北京:人民卫生出版社, 1963:160, 198, 339-340.
- [4] 清·叶天士. 临证指南医案[M]. 上海:上海科学技术出版社, 1959:145, 265.
- [5] 明·张介宾. 景岳全书[M]. 北京:人民卫生出版社, 1991:320, 838-839.
- [6] 清·章楠. 医门棒喝[M]. 文泉, 晋生点校. 北京:中医古籍出版社, 1987:40.
- [7] 宋·庞安时. 伤寒总病论[M]. 邹德琛, 刘华生点校. 北京:人民卫生出版社, 1989:4.
- [8] 清·吴德汉. 湖湘名医典籍精华:综合卷·医理辑要[M]. 长沙:湖南科学技术出版社, 2000:403.
- [9] 元·朱震亨. 格致余论[M]. 南京:江苏科学技术出版社, 1985:24.
- [10] 浙江省中医研究所. 金子久专辑[M]. 北京:人民卫生出版社, 2006:61.
- [11] 唐·王冰撰注. 灵枢经[M]. 沈阳:辽宁科学技术出版社, 1997:123-124.
- [12] 王琦. 首都市民中医健康指南[S]. 北京:北京市人民政府, 2008:14-30.