

# 体质学与体质研究浅议

★ 陈志农 (上海浦光干休门诊部 上海 200082)

关键词: 体质; 体质学; 自然健康体质

中图分类号: Q 983 文献标识码: A

## 1 体质研究的意义

体质学就是体质研究的理论和方法学。体质就是人体的基本质量,如抗寒、抗缺氧、抗疲劳、抗强力劳动、抗高温等。一般而言体质学研究应该在自然健康人群中进行。因为不同地域和相同地域的自然健康人体质因遗传、饮食习惯、生活史等多种因素,身体内有某些微分子结构确实存在差异。体质学研究首先应该明确自己的研究方向,再确立有效的方法,方可得到新的比较令人满意的研究结果。如果把健康、亚健康、疾病的体质混合起来研究的话,那就失去体质学和体质研究的意义。疾病状态的体质属临床医学的诊断学、病理学研究的范畴。而亚健康状态的体质研究,虽有防“未病”的意义,但容易被混淆到临床的疾病前期或者说是早期病人诊断学的研究。自然健康人群体质研究的意义是什么呢?一可以用来指导和提高全民族人的身体素质,指导人们根据自己身体质量选择健康保健、长寿养身的方法;二可根据自然健康人群的差异资料指导人们根据自己的体质特征选择职业,选择适合自己的气候条件和自然环境进行生活和学习;三指导分析不同的自然健康人群对亚健康、疾病发生的一般规律认知;四提示不同的自然健康体质人群在发病治疗中应考虑的特殊性种种。

当代汗牛充栋的体质学研究中,多数情况下是把自然健康人群的身体外象特征、生物指标参数拿来与亚健康者做比较,然后罗列一大堆治疗“已病”和预防“传经”的保健、食疗措施,或排列好几个辨证分型的亚健康状态,拿出一大堆方法保证治“未病”的成效。这实际上是混淆了养生学、健康保健学和临床治疗学、预防医学的社会价值,误导了体质学研究内容和方法,误导了体质研究范畴和社会影响,甚而有点与临床抢镜头的嫌疑。

## 2 体质研究的相关内容

**2.1 血型** 血型是人们常见到的自然健康人群不同血质。怎样认识血型的本质?有文献认为血型是遗传基因中红细胞、白细胞以及血小板上某些特异物质决定了血型的特异性。也有研究说决定血型的因素是一种被称为“血液型物质的东西”起作用,它主要是和红细胞结合在一起。还有从不同的方面、角度研究血型与人的社会活动和身体质量的关系,血型与智商,血型与性格、处世取向关系,血型与情感、行为关系等等。日本学者古川竹二认为:A型血的人多温和、焦虑、怕羞、依赖性强、自由散漫、感情易冲动;B型者敏感、

思路广、刚愎自用、拓展力强、怕受拘束;O型人意志坚强、好胜霸道、坦诚、善良、踏实苦干;AB型比B型、O型更自行其事。1980年斯万等人在《人类季刊》发表文章说:O型、A型血者较B型者容易紧张,AB型最紧张。从体质研究者的角度看,无论血型研究者的结论是否完全一致,有一点是明确的,那就是不同的血型构建具有不同的生物特性,而这种生物特性的差异又有直接影响着人们对事物的认识和思维方法;影响着人对社会环境的感知和身体对气候、地域五淫六气的感觉程度和适顺能力。体质学研究的方法是可以观察不同血型的自然健康人群在相同的社会环境、气候条件下的生存能力、方法、染病和疾病的变化、趋向等等。

**2.2 血压** 2004年笔者曾撰文提出了一个“基础血压”的理念。文中对现行的正常血压与临界高血压的参考指数提出了质疑。因为在现实自然健康人群中,确确实实存在着一大批人从小到大,从上小学到50岁以前,甚至终身血压只有95~100/55~60 mmHg的人。笔者从近7年来参与正常自然健康人群体格检查的近2万人次的亲身体验和观察到的结果来看,这一群人约占总人数的10%~15%,更有0.1%~0.2%的人与生俱来的血压就在150~160/95~110 mmHg。在他们自己的正常值(事实上的)时他们的学习、工作、生产、生活、旅游、高空作业、高原活动均无异常反应。而按照现行的正常血压参考指数120~130/65~75 mmHg,150/90 mmHg为临界高血压参考指数,上述二类人血压指数均不在正常参考值内。然而此二类血压者确实不是什么“病人”或“亚健康状态者”,他们不但生活、工作轻松自如,在多次体格检查的多项生化指标和其他项目中均显示正常。所不同的是前者在正常值的起始或中端,后者在中端到高端。而且还观察到基础血压在95~100/55~66 mmHg的人群中绝大多数人性格温顺、内向,尤其女性这种表现较为显著,而基础血压在150~160/90~100 mmHg的人,性格豪爽,善表现、表达,且反应敏捷。笔者以为这类实际存在的人类健康状态的差异应是自然健康体质学研究的方向。而且这种参考值的研究关系到这二类血压者的老年阶段的健康、疾病治疗和生命的存亡。这绝不是危言耸听,杜撰乱编,实为有刻骨铭心之痛后幡然醒悟之语。岳母刘氏,60岁随余等操持家务,二十多年中或有不恙不遏头晕目眩,血压也从未超过150/90 mmHg,对症处理甚效。由于从未高出过临界的原因也从未做过血液分析之类检查。不幸83岁时突发中风,血压最高

时也只在 160/100 mmHg 以内。治疗 1 周后回落到 130~140/85~95 mmHg。维持治疗,症状日见好转。几个月后轻摔一跤再发。血压仍在 130~140/85~95 mmHg。但血液分析各项指标高出或低出正常值许多。治疗无果。痛定思痛再观内子及其姐、兄们的血压从有记录到 50 岁前均在 95~100/55~60 mmHg 之间。内子 10 多年前几次头晕、呕吐,测量血压在 80~85/40~45 mmHg 中徘徊,每次予以参葛汤即愈。但时年 52 岁以后再见偶发头晕呕吐测得血压值为 110/70 mmHg,予以丹参、红花、葛根、菊花、升麻汤亦即见效。岳母、内子种种且不是个案,在一次检查咨询中,上午接待 32 人次,其中类似内子者竟占 1/3 还过。按 13 亿中国人口算,如果是低基础血压自然健康人群是 10% 的话,即是 1.3 亿人,高基础血压自然健康人群是 0.1% 的话也是 130 万。这么庞大数字的健康者差异难道还不值得体质研究者们去研究。而这些人他们在他们自己的健康状态下根本就没什么“阴虚”、“阳虚”、“脾虚”、“肾虚”之类,仅可分辨前者脉稍细,后者脉稍大。他们的舌质淡白、润或淡粉红、润。他们的生理指标告诉人们他们是自然健康人群,但由于他们生理血压特点,会给他们带来什么,容易出现何种亚健康或疾病状态,更值得体质研究者们为他们提示点什么。

**2.3 生化指标** 一般而言生化指标的正常参考值被说成所谓“法定”值。而这些“法定”值指标又都是在一个较大的值差范围内。我们反对说人体的生化指标参考值是反映人体同不断变化着的动态平衡下的波动值。但我们能说这一波动值是所有自然健康人群都一样,都相一致吗。仅举白细胞正常参考值  $4.0 \times 10^9 \sim 10.0 \times 10^9/L$  为例。某甲健康状态下行每 10 天一次的外周血检验,经 6 次检验后白细胞均数为  $4.5 \times 10^9/L$ 。有一天他病了,体温在  $37.5 \sim 37.8^\circ\text{C}$ ,如此低热了 2 周,连续检查外周血 3 次均值在  $8.5 \times 10^9/L$ 。难道如此升降的白细胞计数不能给体质研究者们提示点什么吗。余以为人类自然健康人群的体质也是千差万别的,正是这些千差万别的状况应是健康体质学研究最重要的部分。以此类推,许多对临床诊断学参考有重要意义的生化指标的正常范围参考值应该引起体质研究者的特别注意。因为:(1)所谓正常值从低端到高端值有的相差 1~2 倍,有的相差好几倍,一个人的正常波动值真那么大吗?会不会也包含着正常健康体质的差异;(2)它影响着临床对健康、亚健康疾病的界定,具体到某一个人这个指数界定有特别重要意义。老岳母就是过分相信血压所谓正常参考指数忽视进一步检查的恶果,希望他人勿取余等之错,抱憾终身。

**2.4 皮肤与壮实、精瘦** 从医学生理学的角度看皮肤是人体面积最大的排泄和呼吸器官。皮肤从味分类有偏酸性皮肤、偏碱性皮肤、偏油脂性皮肤等;从质量分类有干燥性、油性、松软细腻性、粗糙结实性等等。无论从味分类还是从质量分类一句话自然健康人群的皮肤存在着差异这是无可争辩的事实。一般而言在自然健康人群中无论他们的皮肤是偏酸、偏碱还是偏油,也无论他们皮肤是粗糙、细嫩、干燥还是油润,他们同样享受着生活的快乐和幸福。但到了某个

特定的环境中由于皮肤质量的差异他们对环境气候的感觉就大相径庭。譬如偏碱性而又干燥的皮肤在冬季就容易破裂,易发皮肤瘙痒,而偏油脂性皮肤春夏则易发毛囊炎、皮下脂肪堆积等易见的皮肤病。各类不同肤质的人和脏腑的疾病有没有什么必然的关系,有多大的关系,这也应该是自然健康体质研究者们须考虑的。余以为这些客观存在的不同肤质对某些接触性传染病一定也有着不同抗病的易感染的结果。《素问·汤液醪醴论》:“帝曰:夫病之始生也,极微极精,必先入结于皮肤。”如传染性肝炎,我们假定在排除其它感染途径后,就上述几类皮肤质量的人的小腿或前臂同时接触到患者使用过还没来得及消毒的桌子或凳面,会不会是酸性皮肤者的抗感染能力最好。因为经曰:酸入肝、养肝。皮肝同气(味),御邪是否就是要强悍些。还有自然健康人群中的壮实、精瘦、高、矮之别会不会在感受地域气候差异时也各不相同。《素问·通评虚实论》曰:“肥贵人,高粱之疾也。”《素问·异法方宜论》:“黄帝问曰:医之治病也,一病而治各不同,皆愈何也?岐伯对曰:地势使然也。”总而言之,自然健康人群的体质差异和疾病的发生、发展、治疗、归转、预后有着不可分割的联系。《灵枢·阴阳二十五人》将人体质分类分成木、火、土、金、水五类。并逐一描述了各类体质人的外貌形状、性格特征、分析了各型人的疾病倾向,说土型之人与水型之人易肥胖,指出:“其肥而泽者,血气有余;肥而不泽者,气有余,血不足。”《灵枢·寿夭刚柔第六》更明确指出:“形与气相任则寿,不相任则夭。皮与肉相果则寿,不相果则夭。血气经络胜形则寿,不胜形则夭。”

### 3 展望

体质学研究的目的是在自然健康人群中寻找着体质的差异性,并用以指导人性化 and 个性化的健康保健。应该说优秀社会体质群不仅有益于个人更有益于整个社会的发展进步。这也是体质研究的根本所在。与亚健康体质学、疾病体质学的研究相比较,自然健康体质学的研究更具有广泛性和社会的需要性。像临床医学最常用血型、骨髓配对等就与体质研究资料紧张相关。《内经》有“阴”、“阳”素体和“木”、“火”、“土”、“金”、“水”的体质分类;朱丹溪有“阳常有余,阴常不足”的体质状态记录,而张景岳则提出与丹溪相悖的“阳常不足,阴常有余”观点。余以为二者皆无错,实乃时空、地域环境、生活境况,“地势使然也”。其实在自然健康人群中除去男、女体质的差异值外,还有婴、幼儿,儿童的健康生长发育的趋势值,有中、青年的相对稳定值,有老年人的正常衰退值。在人生前 20 年的生长发育相对稳定后到 45~55 岁后的 30~50 年,甚至更长,都有一个动态相对不平衡衰退过程。正是这些衰退改变的功能和亚健康、疾病的发生演变有着极大的相关性。而相对稳定衰老改变又是有一定的规律可循的,这也应属健康体质学研究的范畴。健康体质学的研究可以发现健康向亚健康向疾病发展变化规律,而找到引发这些变化规律的最始因就能阻断和延缓衰老的进程,就能预防与衰老相关的疾病发生,就能真正使体质学研究成为人类生命健康造福的新科技的学科门类。

(收稿日期:2006-06-27)