

# 中醫藥調整孕婦體質的特長

## 前言

爲了提昇國家人口品質，在政府支持下，我國民間於 1954 年成立家庭計劃協會，復於 1970 年成立家庭計劃發展基金會；2001 年 7 月又設國民健康管理局下設婦幼及優生保健組，各該機構自成立以來，多以西方優生學的觀點和方法，推展婦幼保健及優生，屈指已經超過 50 年的歲月。然而台灣人民的健康，反而每況愈下，多種原因形成的婦女不孕症，各種嬰幼兒罕見疾病如先天成骨不全症候群、幼兒粘多糖症、幼兒糖尿病、幼兒先天性心臟病、過動兒、自閉兒等等，一些與幼兒遺傳體質有關的疾病，日益增多，這顯示西方的優生學，已不符合現代複雜環境的需求。

我們應發揮中醫的特長，善用中藥的特性，在孕前、孕後妥善調理孕婦的體質，改善孕婦孕前、孕中的情緒，強化「生命的源頭工作」，才是造福後代子孫的根本之道。

## 摘要

體質，至少包括了人體外觀形態的特徵、內在臟腑的結構情形和個體表現於外的精神狀態。易言之，所謂體質，是指機能所具有各種特性的總和。

中醫大致將人類體質分爲五個類型，每個類型又分五個亞型。中藥有四性五味，可以利用中藥的特性調整人類偏頗的體質，這在優生學上，具有極大的意義與優勢，是其他醫學無法取代的，我們應當把中醫藥調整體質的特長，普遍應用到婦幼保健與優生上，以提昇人類身、心、靈的整體健康。

## 關鍵詞

中醫優生學、體質、婦幼健康、中藥性味、調養體質

## 認識你的體質

體質的分類，是中醫基礎理論的一部分。首先見於《內經》數個篇章內，它是世界醫學史上最早探討人類體質的文獻。由於體質的問題，在中醫來說，涉及到生理、病理、行爲、心理、疾病治療及養生保健等各個層面，具有非常重要的指導意義，尤其對於體質的遺傳傾向，具有決定性、必然性的影響。因此本文從各個角度，歸納出多種體質的類型，簡而言之，有如下述。

一、五行分類法：如《靈樞·陰陽二十五人》篇所論，該篇以五行的

屬性和分類方法，對於人類不同的體質作了歸納分類，將不同的體質劃分成木、火、土、金、水五個主要類型，每個主要類型之下再劃分成五個亞型，共分成二十五個體質類型。

二、陰陽含量分類法：如《靈樞·通天》篇所說，是以人類內陰陽含量的多少為分類的方法。將不同體質的人，歸納為多陰缺陽的太陰之人、多陰少陽的少陰之人，多陽缺陰的太陽之人、多陰少陽的少陽之人，陰陽平正的陰陽和平之人，共計五種體質類型。

三、型態與機能分類法：如《靈樞·逆順肥瘦》篇中劃分為肥人、瘦人、肥瘦適中之人，及壯士等四個體質類型。

四、肥瘦分型法：如《靈樞·衛氣失常》篇中又把肥壯型劃分成膏型、肥型、肉型等三種體質類型。

另外，內經還根據各人不同的行為心理特徵，採取了心理特徵分類法。如《靈樞·壽夭剛柔》篇中剛、柔分類法；《靈樞·論勇》篇中的勇、怯分類法和《素問·血氣形志》篇中的形、志、苦、樂分類法等。

《內經》對於體質個別差異情形的分類方法和劃分類型，是建立在人類生命現象的觀察和整體考量的論點上，包括個體的形態結構、生理機能和心理特徵等三個主要層次，構成了中醫體質理論的一個重要基礎。

其後是東漢時期的張仲景先生，他在臨床病理體質的觀察上認為，人體多有寒、熱、燥、濕、虛、實之偏；故常表現有「強人」、「羸人」、「盛人」、「虛弱家」、「素盛今瘦」、「本有寒氣」、「舊有微溏」、「其人本虛」、「陽氣重」、「陰虛」、「虛家」等種種不同的病態體質。從而形成了疾病的偏陰（寒）、偏陽（熱）的不同，以及病發於太陽、陽明、少陽，和病發於太陰、少陰、厥陰的不同。

其次是明代的張景岳先生，他從人體稟賦的陰陽、臟氣的強弱、飲食的好惡、用藥的禁忌、氣血的盛衰等方面，又將體質劃分為陰臟、陽臟、平臟三個類型。至清代的陳修園、程芝田又沿用了這一分類方法，形成了臟象、陰陽體質分類法，其他如葉天士、章虛谷、陸晉生、金子久等人也都曾根據《內經》的陰陽、寒熱或虛實的理論基礎上，把人的體質分為數種或多種類型。

我認為中醫的基本學說，既以陰陽為基礎，允宜以陰陽為體質的分類法，最為直截了當。

中醫將人類的體質分為五個類型

我今將陰陽之名稱予以簡化，亦用個體所含陰陽的多寡來分類，把人類的體質分為陰、次陰、陽、次陽、和陰陽平正五個類型（如後表）。更把

人的生理特徵從飲食、眼目、鼻部、口咽、舌苔、膚色、性格、飲食、二便、脈象歸納為十個要項；另有病理特徵、形成原因、用藥忌宜三項為臨床審病問疾、處方用藥參考之用。

又本表之劃分法，雖分五個類型，但各類型體質之人所占比例多寡不一。以我觀察研究，次陰、次陽之人，所占比例最多，故在表內所占空間最大；陰、陽及陰陽和平之人較少，故在表內所占空間亦小。另有極少數特殊體質之人，因屬少數中之混合形體質，未列於表之內。

體質五型分類表

陰陽 部位 特徵	陰	次陰	陰陽 平正	次陽	陽
體形	多見肥胖	偏於肥胖	體型勻稱	多屬瘦型	多屬乾瘦
眼目	目光遲滯 晦暗不明	目睛少神 視力尚好	眼目有神 精彩內蘊	目尚清白，有時 乾澀起紅絲	眼白多紅筋， 混濁乾澀
鼻部	色白暗滯 常流清涕	色微黑 受涼則流清涕	鼻色潤澤 嗅覺靈敏	鼻色淡黃，尚有 光澤	鼻紅赤 腔內乾
口咽部	口唇色白或 淡紅口淡	口中粘膩，唇淡紅 不喜飲水	唇色紅潤 口中和	唇紅口乾、咽燥	口乾多飲 唇紅咽乾
膚色	晦暗無光 澤黑白青	多屬黑白青色 少光彩	膚色明潤 內含光澤	多偏紅黃或黑紅	色多赤黑或蒼 赤
性格	多內向沉靜、 喜獨處	偏內向、不好動、畏 縮	動靜有度和平 開朗	或動或靜，無明 顯特徵	心煩易急躁好 動
舌苔	舌苔白膩或薄 白，質淡紅	舌苔淡白，質淡紅邊 有齒痕	舌質紅潤 苔淡白多味薈	舌苔微黃質紅	苔燥黃 質赤紅
飲食	納差，多喜熱 食	偏喜熱食	冷熱均可適應	偏喜冷食	嗜冰冷飲食
二便	多清稀	一般尚可 吃涼食易腹瀉	二便正常	大便有時乾燥小 便有時黃	大便燥結 小便黃赤
脈象	沉遲細弱	偏沉遲緩	六脈和勻	多見滑數	洪數
病理 特徵	陽氣不足 易從寒化	多從寒化，有時亦呈 低熱，易患慢性病	不易生病 有病多屬外感	多患實熱症，易 從熱化	易化熱化火 易得瘡癤
形成 原因	先天稟賦	有遺傳傾向，後天常 吃涼性物，或藥物	優質遺傳 調養得宜	有遺傳傾向，兼 後天調攝失當	遺傳體質 後天失調
用藥 忌宜	宜溫熱 調本兼及症狀	除隨症施治外，更要 溫補兼顧體質	隨症施治 不須顧及體質	宜平陽調本兼及 現症	宜清熱解毒 潛陽瀉火

事實上所謂之體質陰陽，只是比較性質，絕非純陰、純陽。在理論上，純陰、純陽，絕不能成人。

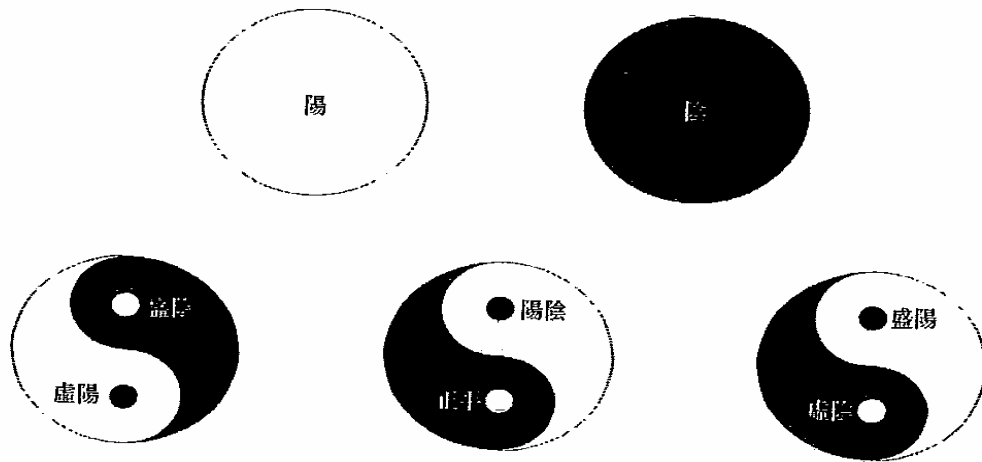
另外臨床發現：左寒右熱之人，右寒左熱之人，上熱下寒、或下熱上寒之人；又或有某臟、某腑強實之人，某臟、某腑虛弱之人；或在個性上、行爲上、嗜好上有特殊怪異之人，故應將其列入特殊體質之人。

其次，本表為便於自我測定，個人體質之大致情形，故盡量予以簡化。若在生育年齡之男女，而非兩極化之體質者（兩極化者不易改變），亦可在懷孕前，盡可能將體質調整至陰陽平衡狀態，亦即使孕婦之體內環境最適

合胎兒成長之最佳狀態，諒必對優生有所助益也。

蓋因胎兒在母體內，猶如魚在水中，水之清濁、冷暖、多少、水流之緩急、有毒、無毒、水中之生態，都會對魚類產生相應之影響；胎兒在母體內，雖有子宮固護於外，自成一個生態環境，但所有營養、代謝都須依賴臍帶之傳輸，因此母體之任何狀況，也必定對胎兒構成相應之影響。

如何改善你的體質



陰陽盛衰示意圖

個人的體質，因為受了父母的遺傳、飲食嗜好、作息習慣、年齡的變化以及長期服用某些藥物等的影響，以致形成了種種不同的類型。但總而言之，一體之內不外質量與能量的變化；質和能，亦就是中醫所稱的陰和陽。如果你留意我國古人所繪的太極圖（如上圖），在一個圓圈之內，畫有黑白兩種顏色的一對魚，它們各站圓圈的一半，且互相環抱連接在一起，此表示一個生命體之中陰陽有互相依存的關係，亦即內經上所說的：「無陰則陽無以附，無陽則陰無以化。」陰陽互根共生的道理。白魚有一個黑眼睛，則表示陽中有陰；黑魚有一個白眼睛，則表示陰中有陽，此又說明在一個生命共同體中陰陽很難截然劃分清楚。

其中陰陽的消長勝負，就是在此圓圈（個體）之內質與能的變化。如果二者各居其半，且隨時維持在一個最佳的、相對的、動態的平衡狀態，則此時的人體，不論在健康上、思想上、情緒上必定也是表現出最佳的狀態；如果二者一有變動，陽多（盛）時則陰少（虛），陰多時則陽少，如果二者同時減少，則形成陰陽俱虛，體質和體能必然下降。如果二者同時增多，則陰陽俱增多，體質和體能必然增強，如果在增強時，仍能維持相對

的平衡，則此時的人體不論在各方面，必定與日俱增。

### 體質是可以改善的

我們都有一些實際的經驗：有的人幼年時體質虛弱多病，及至青年時則轉弱為強；有的人青年時多病，及至壯年時則身體逐漸健康；這些幼年、青年體弱多病的族群，多數為疏忽了保健之道而造成的。又如有些人幼年，或青年時期身體頗佳，但因平時不注意保健，則中年以後，身體日漸衰弱。還有的人原為寒性體質，因為調養得宜，漸趨中性體質（不寒不熱）；也有少數人原為偏熱性的體質，因為長期貪食冰冷及涼性飲食，或服用過量涼性藥物，而漸轉為寒性體質。若照基因（DNA）遺傳學說解釋，這種體質的改變，似乎不太可能，但我行醫三、四十年，長期利用中醫的平衡原理（如寒者，熱之。熱者，寒之……。）確實改變了許多病人偏陰、偏陽的病態體質。

我們知道，世上無純陰、純陽之人，只有相對的偏陰、偏陽之人，如是先天遺傳的，比較偏於兩個極端體質的人，確實不易改變。如是偏於中間的次陰、次陽之人，只要長期的、有恆的、方法正確的適當調養，都可以達到你要求的理想體質。這在生育期的青年男女，為了自己的下一代，在受孕前注意調養自己的體質，尤其重要。

### 改變體質的方法

一、認識自己體質：兵法有云：「知己知彼，百戰百勝。」認識體質，就是知己，徹底了解自己的體質是偏向何種類型。也就是從前面的文字介紹和體質類型表內，去了解自己的體質最接近哪種類型，以便於採取適當的對策，才能達到成功的目的。

二、建立信心與決心：由於體質的形成，原因非常複雜，更非一朝一夕之故。改變體質，也不可能一蹴即成，需要長期的、有恆的、耐心的，持續不斷的努力，才見功效。絕不可一曝十寒，或三天打魚、二天曬網，因此，信心與決心的建立是十分重要的。

三、生活調養：生活的調養，是改善體質的重要因素，也是最基本的工夫，須要注意下列三個方面。（一）飲食：中醫治病所用的藥物，多屬天然植物。藥性有寒、熱、溫、涼（平）四種性質，很多藥物也是食物，自古即有藥食同源之說，因此食物也有四種性質。了解自己的體質，知道食物的性質，長期食用和自己體質相反性質的食品持之以恆，日久即可見功。（二）睡眠：如就能量的觀點而論。勞動、活動是放電、睡眠、休息是充電。農業社會的人「日出而作，日入而息。」養生順乎自；現在是工業社會，很

多工作須要在夜間完成。尤有進者：自電視和電腦網路普及後，很多夜貓族應運而生，由於長期的睡眠不足，以致形成了很多陰虛體質的新新人類——心煩易激動，口乾咽燥多飲。這種以往中老年人才有的體質，現在的年輕人亦日漸增多，按時睡眠、合理的作息，是改變此種體質的重要一環。(三)戒除不良嗜好：菸、酒、咖啡、餅乾、糖果、巧克力、油炸烘焙食品等辛燥或刺激性的食物，多用多久則損陰益陽，如是偏於陽性體質者，必須早日戒除，方為上策。

四、適度有恆的運動：運動為強身之本。但有兩個要點：(一)有恆：青年守則說：「有恆為成功之本。」不論什麼運動，都有激活細胞，暢通氣血，促進周身新陳代謝的功能，我們只要選擇一種適合自己的年齡、體能、時間、空間的運動，行之日久，自能見到運動的功效。(二)有方法：不論做任何事情，都要有正確的方法，何況是天長日久的保健之道呢？常見有人因運動造成運動損害，因練氣功造成氣功偏差症，此種未蒙其利，先受其害的作法，都是不懂方法的緣故。

五、藥物治療：前面說過，中藥因有寒、熱、溫、平（涼）四性，人的體質，大致上又分寒（陰）、熱（陽）、虛（多屬陰）、實（多屬陽）四種。因此在臨床治療上，常常利用中藥的這種特性，來補偏救弊，達到調整陰陽氣血平衡的目的。

臨床上採取的平衡原則有寒者熱之（寒病用熱藥治療）、熱者寒之（熱病用涼藥治療），虛則補之，實則瀉之、燥者潤之、急者緩之、濕者利之、瘀者破之、堅者削之等多種原則。這些原則，臨床上有單一運用者，有二個、三個同時運用者，因限於篇幅，容有機會再作介紹。

## 結語

體質是中醫基礎理論的重要部份，它涉及到生理、病理、心理、行為、疾病診斷、治療及養生保健等各個層面。尤其對婦幼優生保健，更具有追本溯源的指導意義，研究體質並改善體質，強化生命的源頭工作，才是提昇人類素質與健康的根本要圖。

## 參考資料

- |            |       |
|------------|-------|
| 一、黃帝內經章句索引 | 啓業書局  |
| 二、仲景全書     | 張 機   |
| 三、景岳全書     | 張景岳   |
| 四、中醫體質學    | 王 琦   |
| 五、打開優生之門   | 董延齡   |
| 六、中國醫學史    | 知音出版社 |