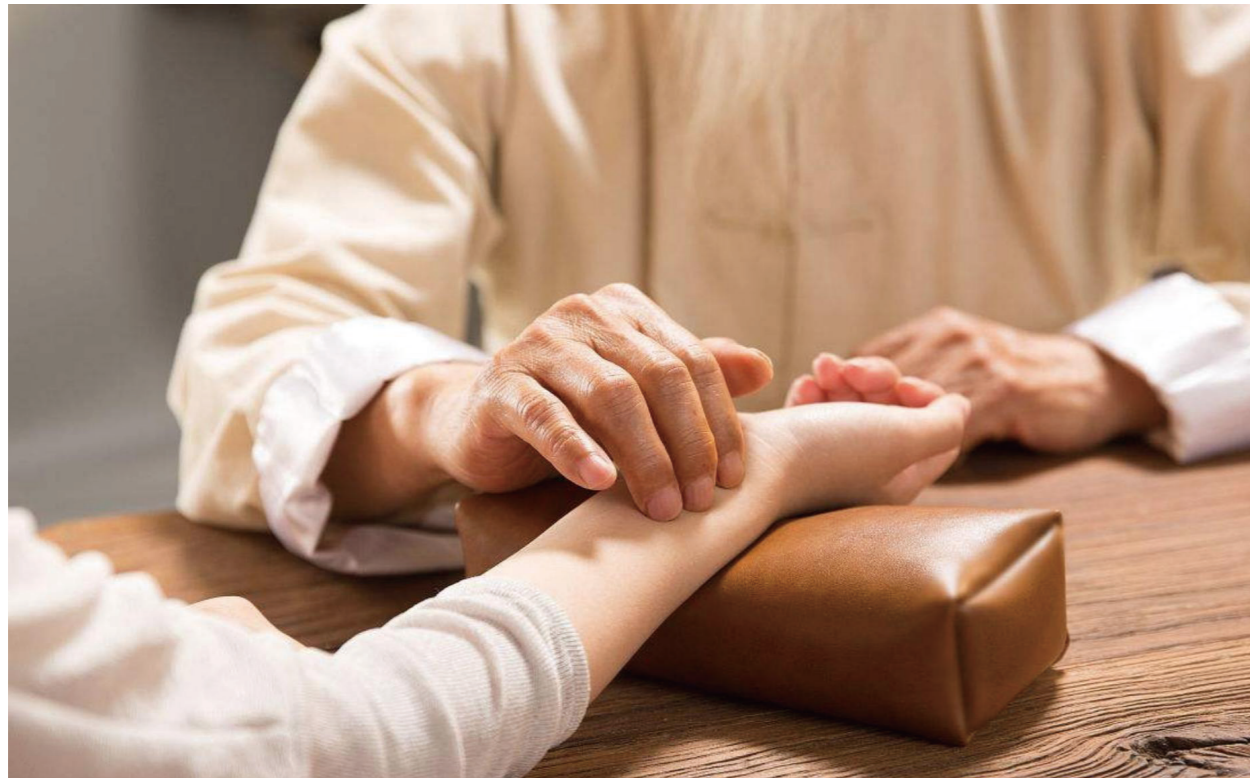




體質可分六大種



■匡調元教授把人體分成六種體質，包括正常質、燥紅質、遲冷質、倦白光質、膩滯質和晦澀質。

陽虛則神失所養

近年有學者根據中醫的辨證論治原則，結合不同的生理和病理因素，把人的體質分成不同的種類，不單是正常體質、寒底和熱底。其中較有代表性的是上海中醫藥大學教授匡調元，他著有幾本有關人體體質學的著作，如《人體體質學——理論、應用和發展》、《人體體質學——中醫學個性化診療原理》等。錢學森則稱之為「人體科學的基礎科學、人體學」。

匡調元教授把人體分成六種體質，包括正常質、燥紅質、遲冷質、倦白光質、膩滯質和晦澀質。本文先述正常質、燥紅質及遲冷質，分述如下：

先談三大體質

1. 正常質

泛指陰陽平衡、臟腑氣血功能正常的人，相當於之前提過的平性體質的人。這些人寒熱適中，生活起居及生理指標（包括飲食、大小二便、睡眠狀況等）正常，心境平和、精神飽滿，中醫稱之為「陰平陽秘」。不過，臨床所見，此類人士為數不多，尤其是老年人而氣血臟腑沒有任何偏盛偏衰者極為少見，因而需要養生和調理。

2. 燥紅質

這是一種病理體質，其病理基礎是體內真陰不足，相當於傳統中醫理論中的陰虛，陰不足則多有內熱，稱為虛熱，調理原則為滋陰清熱，可多食滋陰之品，如食材中的花膠、魚肚、海參、鮑魚等，中藥中的沙參、麥冬、玉竹、石斛等均有滋陰功效。名方六味地黃丸就是滋補腎陰的常用方。



■燥紅質的調理原則為滋陰清熱，可多食滋陰之品如鮑魚。

3. 遲冷質

由於先天元氣稟賦不足，或由於後天失調，如成長時營養不足，或成年後房室不節，虛耗真陽，或由於久病令臟腑氣血俱虛，久虛及腎，形成腎陽虛，導致元陽不足，命門火衰，產生遲冷體質，相當於傳統的腎陽虛，症狀包括畏寒、腰膝痠軟、小便清長量多、便溏等。調理以溫補腎陽為主，名方金匱腎氣丸是代表方，或兼溫中健脾，可用理中丸加減。平素可多食溫陽健脾之品如合桃、黑豆、巴戟、杜仲、仙靈脾、淮山、刺五加，甚至附子、肉桂等。



■先天不足或後天失調形成腎陽虛，會產生遲冷體質。

陽氣易受後天因素影響

人體的寒熱與陽氣的盛衰有很大的關係，亦受先天及後天因素的影響。上月文章引述《紅樓夢》薛寶釵的喘嗽病案，指出她的病因「是從胎裏帶來的一股熱毒」，雖不是正常陽氣的變化，但她這股熱毒不失與先天有關。今天引述明代大醫家汪石山的一個醫案，說明陽氣很容易受後天因素影響。

話說有一名30多歲的男士，患了感冒，但屢醫不癒，而且病情愈來愈嚴重，最後家人向名醫汪石山求助。汪大夫上門替他診病，發現病人面容憔悴，神疲乏力。他詢問病人的發病過程，病人表示最初只是患了傷風，但吃了之前的大夫的藥後，不斷出汗，病情非但沒有好轉，反而變差了。病人時常感覺雙腳發冷，身體愈來愈怕冷。汪石山認為是發汗太過，傷了陽氣所致。他繼續詢問病人的其他症狀，病人表示愈來愈易餓，胃口愈來愈好，但身體卻愈吃愈瘦，而且經常於夢中遺精，筋骨痠痛，疲倦不堪。雖然一直吃藥，但病情未見好轉。

汪石山向病人及家人指出他的病是發汗太過，傷了陽氣以致陽虛。「陽虛則寒」，所以病人特別怕凍；脾胃陽氣受損，身體自然要借助五穀之氣以作調節，所以胃口反好，但吃進去的東西消耗於疾病的發展上，並非用來滋養身體，當然會消瘦了；陽虛則神失所養，所以睡眠不好，神疲倦怠；陽虛固攝無力，所以夢遺失精。汪石山針對病人的陽虛感冒開方用藥，病人很快便痊癒了。

檸檬薑蘇飲（一人量）

材料：檸檬3片、生薑3片、紫蘇葉6克、紅糖適量

製法：將蘇葉略沖洗，同生薑以清水兩碗煲15分鐘，加入紅糖煮溶加檸檬片即成。輕微風寒感冒時可每天服二至三次。

功效：檸檬性平味甘酸，能生津止渴，和胃安胎，化痰止咳；生薑性微溫味辛，能發汗解表，溫中止嘔，解毒；紫蘇葉性溫味辛，能發汗解表，行氣寬中，解魚蟹毒；紅糖性溫味甘，能補中緩急，和血行瘀。本湯具發汗解表，溫胃止嘔功效。



大椎穴（督脈）

定位：在頸部，第七頸椎棘突下凹陷中。

方法：四指合攏用指腹擦大椎穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：振奮陽氣、肅肺調氣。

主治：頭項強痛、癲癇、骨蒸盜汗、咳嗽、氣喘。