

# 中医体质辨识在健康管理应用的研究进展

梁群卿 李玉兰

(广西中医药大学附属瑞康医院健康管理中心, 广西 南宁 530011)

**【摘要】**中医体质辨识在健康管理中心扮演着越来越重要的角色,体现“治未病”的理念。目前将体质分为 9 类,其中平和质是健康体质,其余 8 种为偏颇体质,即亚健康状态。中医体质辨识不仅是体检人群亚健康状态早期发现和防治的重要手段,而且在慢性病管理中发挥重要作用,将亚健康人群的体质类型登记并追踪管理,制定相应的饮食调理、生活方式、运动、药物治疗一系列方案,将促进人民群众的健康,丰富和完善公共卫生服务体系,体现中医“未病先防,既病防变”的中医理论思想。

**【关键词】**中医体质辨识;亚健康;慢性病管理;中医“治未病”思想

**【中图分类号】**R473

**【文献标识码】**A

**【文章编号】**1008-1151(2021)02-0064-03

## Research Progress on Application of TCM Constitution Identification in Health Management

**Abstract:** TCM constitution identification plays an increasingly important role in the health management center, which embodies the concept of "preventive treatment of disease". At present, the constitution is divided into nine categories, in which the mild constitution is healthy constitution, and the other eight are biased constitution, namely sub-health condition. TCM constitution identification is not only an important means for early detection and prevention of sub-health status of physical examination population, but also plays an important role in the management of chronic diseases. Registering and tracking the constitution types of sub-health population, and formulating a series of corresponding plans for diet conditioning, lifestyle, exercise and drug treatment will promote the health of the people, enrich and improve public health services system, reflecting the traditional Chinese medicine theory of "prevention before disease, prevention after disease".

**Key words:** TCM constitution identification; sub-health; chronic disease management; TCM "preventive treatment of disease" thought

## 引言

随着中国经济的高速发展,人民的生活水平有了显著的改善,对健康提出了更高的要求,这促进了我国健康管理事业的发展。生活节奏的加快,使人们生活压力增大、饮食习惯发生改变,这势必给人民群众带来更多的亚健康状态和疾病的风险,因此如何正确防病治病成为公共卫生事业的一大核心问题。《黄帝内经》曰“上工治未病”,未病先防、既病防变,揭示疾病预防在医学体系中具有举足轻重的地位。健康管理中心,目前在疾病的预防、控制和患者生活质量的提高上起着核心作用,已成为实施“健康中国”大战略不可缺少的一部分<sup>[1]</sup>。中医预防和治疗疾病,强调“三因制宜”,因人、因地、因时,尤其是中医体质辨识,在健康管理中扮演着越来越重要的角色。现将中医体质辨识在健康管理应用的研究进展作一综述如下。

## 1 中医体质辨识的概述

中医学理论认为,体质是指个体在生命过程中,由遗传和后天获得的基础上形成的形态结构、心理状态、生理功能等方面的固有特质<sup>[2]</sup>。中医体质辨识则是指在中医学理论指导下,以体质为辨识对象,根据不同体质状态和分类特性,把握健康和疾病的整体要素,从而制定相应的防治原则,选择相应的治疗、预防和养生保健的方法,是中医“三因制宜”理论在体质辨识的具体应用,契合“上工治未病”的理念<sup>[3]</sup>。不同的医家对体质辨识的分类有着不同的理解,但目前绝大多数专家均认可北京中医药大学王琦教授的观点,将体质分为以下 9 类:平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质<sup>[4]</sup>。这和中华中医药学会于 2002 年发布的《中医体质国家标准》分类方法一致<sup>[5]</sup>。而各种体质类型均参照《中医 9 种基本体质分类量表》进行分类。

**【收稿日期】**2020-11-15

**【作者简介】**梁群卿(1969—),湖南会同县人,广西中医药大学附属瑞康医院健康管理中心主管护师,研究方向为健康管理的护理研究。

**【通信作者】**李玉兰(1981—),广西南宁人,广西中医药大学附属瑞康医院健康管理中心主管护师,研究方向为健康管理的护理研究。

除了平和质是健康体质外,其余 8 种均为偏颇体质,目前认为属于亚健康状况,是各种疾病发生的根源。对不同的体质类型予以药物、饮食和生活指导,可以预防各种疾病的发生发展,这是中医“治未病”思想的具体应用<sup>[5]</sup>。随着对中医体质辨识的认识和研究不断深入,许多健康管理中心将中医体质辨识纳入到体检项目,为亚健康人群的发现和防治发挥了重要的作用。

## 2 中医体质辨识在健康体检管理的作用

### 2.1 中医体质辨识在体检人群亚健康状态早期防治有重要作用

根据上文所述,亚健康是介于健康和疾病的中间状态,机体虽然未能诊断出具体疾病,但出现疲倦乏力、食欲不振、睡眠差、情绪不稳定、腹胀等非特异性症状,假如这种状态持续存在,缺乏有效干预,则会进展至各种身心疾病,严重影响机体的健康,给患者工作、生活和家庭带来沉重负担。因此,早期发现和诊治亚健康,不仅是健康管理的重要责任,也是“健康中国”大战略实现的重要保障。中医认为亚健康归属于“治未病”范畴。中医体质辨识是发现亚健康的重要手段。根据《中医体质国家标准》的要求,由护士将症状登记到体质分类表中,由有经验的中医师将舌象和脉象以及体质特征填到表格中,最后经过录入中医体质辨识软件对体质分类进行评定。之后根据不同的体质类型进行辨证施治或者辨证施护,对亚健康者进行饮食习惯、生活方式的指导,有利于防止亚健康向疾病状态的转变,甚至可逆转至健康状态。

目前已有诸多学者做了很多中医体质辨识在健康管理亚健康应用的工作。如范琳等<sup>[6]</sup>发现,将中医体质辨识应用于健康体检护理,可以早期发现亚健康人群,并经相应的饮食、运动、食疗等干预处理后,亚健康相关症状得到明显改善,能使亚健康恢复到正常健康状态。周柏宇等<sup>[7]</sup>也认为,中医体质辨识不仅能早期发现亚健康患者,而且经过健康指导,能促进亚健康患者的恢复。薛飞<sup>[8]</sup>的研究发现,在西医检验和影像检查的基础上引入中医体质辨识,可以更加有效地筛选出亚健康人群,据此做出相应的健康指导,不仅有益于亚健康状态的逆转,而且能提高体检人群对体检过程的满意度和护理效果;有学者认为,中医体质辨识和现代健康管理的有机结合,再根据中医体质的分型制定相应的中医健康改善计划,以“治未病”为核心理念,运用大数据,进行亚健康的全程个性化管理,可以满足不同社区人群的健康需求<sup>[9]</sup>。杨玲玲等<sup>[10]</sup>也总结了中医体质辨识在亚健康状态的价值和体会,他们发现,通过中医体质辨识问卷调查,不仅可以如实反映受检人群的真实生活状态,增加亚健康人群和有疾病风险人群的筛选率,可有效弥补常规体检的不足,而且通过中医的望闻问切诊治分析,不仅可以给与受检人群健康管理指导,改善亚健康状态,为完善健康管理的一种新方式。

大数据计算机技术的进一步发展,也有利于各健康管理中心构建对体检人群更科学的管理模式。健康管理中心可以依托大数据的管理分析方法,将成千上万体检人群的中医体

质数据进行处理分析,从而筛选出亚健康人群,发现高血压、糖尿病、冠心病、肿瘤等慢性病,将亚健康人群的体质类型和慢性病患病情况登记并追踪管理,并制定相应的饮食调理、生活方式、运动、药物治疗一系列方案,护理人员利用微信、电话等方式随访指导,进行延续性护理,形成系统性的闭环式健康管理,有利于“健康中国”大战略的实现。

### 2.2 中医体质辨识在慢性病管理的作用

慢性非传染性疾病(简称慢病),如糖尿病、高血压、慢性阻塞性肺疾病等,已经超越传染病,成为威胁我国中老年人群生命健康的最主要因素之一。中医体质辨识在中医“治未病”理念的指导下,通过对社区中医体质类型的分布规律和特点进行大规模调查,并根据不同的体质类型,予以饮食调理、生活方式、运动、药物治疗等指导,近年来广泛应用于公共卫生服务中,尤其是慢病管理的应用,而且被纳入我国公共卫生服务体系,在慢性病管理中发挥了重要的作用,具有鲜明的中医特色<sup>[11,12]</sup>。如邱雨等<sup>[13]</sup>对上海长风社区老年人健康体检结果及中医体质分布特点进行了分析,发现高血压、心脏病、高脂血症排在慢性病的前三位;体质分类方面,前五位分别是阴虚质、痰湿质、气虚质、湿热质、血瘀质;男性的湿热质、血瘀质比女性多见,而女性的气郁质比男性多见,平和质比例最低;因此,发现上海社区老年人慢性病的患病率高,中医偏颇体质比例较高。而周昌明等<sup>[14]</sup>研究分析了中医体质类型与慢性病的相关性,发现阳虚质和气虚质占偏颇体质比例最多,女性、高龄和慢性病患者的偏颇体质居多,因此,中医体质辨识对慢性病的防治有着重要的意义。福建中医药大学的危凌云等<sup>[15]</sup>通过大样本中医体质分类的调查,发现体质类型并非完全是单一的,体质类型兼杂普遍存在,在单一体质类型中以阳虚质、气虚质、湿热质常见;气虚质可能是其他偏颇体质的基础体质。而张楠等<sup>[16]</sup>在糖尿病的管理过程中,运用中医体质辨识进行管理,发现可有效改善临床各项症状,提升患者自我管理行为及生存质量。而有学者将中医体质辨识运用到慢性阻塞性肺疾病的管理中,发现非频繁急性加重型患者以湿热质为最多,其次分别为阴虚质、气虚质、痰湿质,根据体质安排相应的疾病管理,预防未病,调和体质,尽可能帮助患者转为平和<sup>[17]</sup>。李容华等<sup>[18]</sup>发现,将中医体质辨识应用到慢性阻塞性肺疾病稳定期的管理,可明显改善稳定期慢性阻塞性肺疾病患者抑郁、焦虑等负性情绪,可在一定程度上提高其生活质量,有利于慢性阻塞性肺疾病的慢性病管理,提高患者对护理工作的满意度。郭继飞等人的研究发现,将中医体质辨识应用到老年人高血压的预防和管理中,可以更有效地管理好血压,减少心脑血管事件等并发症的发生,改善患者的依从性和医护患关系,值得在高血压等慢性病的临床管理中推广<sup>[19]</sup>。众所周知之,老年人常患有高血压、糖尿病、冠心病、高尿酸血症等慢性病,这些人群的中医体质均属于偏颇状态。龚娟芬等<sup>[20]</sup>观察了中医体质辨识在老年人群的应用,她们的研究发现,中医体质辨识可以有效辅助老年人群慢性病的管理,而且通过针对性的调养,有利于老年人群健康管理。而宋志靖等<sup>[21]</sup>则认为,中医体质辨识在慢性病管理中扮演重要角色,可分析发现不同

体质与疾病进展的密切关系和内在联系,通过评估人群健康状况,对慢病走向进行预测,并应用干预技术实施积极干预,可以提高慢性疾病的健康管理质量,但未来需与人工智能、大数据结合,才能更精准服务于慢性病管理。

### 3 结束语

中医体质辨识在健康管理的应用,不仅可以早期筛选发现亚健康人群,并根据体质偏颇进行饮食调理、生活方式、运动、药物治疗等延续性护理指导,防止亚健康向疾病状态转变,还可以通过大数据计算机定期跟踪随访,护理干预延续科学指导社区居民,促进人民群众的健康。而且中医体质辨识在糖尿病、高血压、慢性阻塞性肺疾病等慢性病的管理中发挥重要作用,可以丰富和完善公共卫生服务体系,体现中医“未病先防,既病防变”的中医理论思想。因此,在西医常规健康体检人群的基础上,应用中医体质辨识,继而做针对性的调摄,纠正或者逆转亚健康状态,值得各健康管理中心推广应用。

#### 【参考文献】

[1] 袁尚华. 中医整体观念对疾病整体预防的指导作用[J]. 中华中医药杂志, 2015, 30(9): 2313-2315.  
[2] 杨艳婷, 侯丽辉, 孙森, 等. 1125例多囊卵巢综合征患者中医体质类型分布及演变规律[J]. 辽宁中医杂志, 2019, 47(2): 7-10.  
[3] 周仲芳, 杨思进, 徐厚平, 等. 中医体质辨识在健康体检中作用及意义[J]. 中国医药指南, 2014, 24(8): 274-275.  
[4] 王琦. 9种基本中医体质类型的分类及其诊断表述依据[J]. 北京中医药大学学报, 2005, 28(4): 1.  
[5] 中华中医药学会. 体质分类与判定[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2002.  
[6] 范琳, 邢敏. 中医体质辨识在医院体检中心亚健康人群护理中的应用效果[J]. 中国初级卫生保健, 2019, 33(7): 84-86.  
[7] 周柏宇, 陈柏书, 廖瑞芬, 等. 中医体质辨识在亚健康分类及健康指导干预中的价值[J]. 现代诊断与治疗,

2018, 29(14): 2208-2209.  
[8] 薛飞. 健康体检中运用中医体质辨识筛查亚健康人群开展健康指导的效果研究[J]. 中国实用医药, 14(21): 121-122.  
[9] 陈涛, 张颖莹. 中医体质辨识在健康体检中的应用探讨[J]. 中国民族民间医药, 2011, 30(9): 61.  
[10] 杨玲玲, 薛杨, 王燕萍, 等. 中医体质辨识在中医治未病健康管理中的应用[J]. 中华中医药杂志, 2018, 33(10): 4595-4598.  
[11] 刘柏洪, 姚梦华, 陈玉平. 中医药参与公共卫生服务实践与思考[J]. 中国农村卫生事业管理, 2011, 31(11): 1147-1149.  
[12] 曾光. 关于中医药参与公共卫生实践的战略思考[J]. 中医教育, 2005(3): 4-7.  
[13] 邝丽, 邝海东, 胡燕, 等. 上海长风社区老年人健康体检结果及中医体质分布特点分析[J]. 中医临床研究, 2017, 20(9): 24-26.  
[14] 周昌明, 江萍, 朱吉, 等. 中医体质辨识对社区居民慢性病防控的意义[J]. 复旦学报(医学版), 2016, 43(6): 681-685.  
[15] 危凌云, 李灿东, 黄文金, 等. 中医体质类型分布及兼杂规律研究[J]. 山东中医药大学学报, 2016, 40(2): 102-104.  
[16] 张楠, 付奇, 贾文美. 中医体质辨识在2型糖尿病患者健康管理中的应用[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2019, 7(14): 191-193.  
[17] 丁永宏. 慢性阻塞性肺病临床表型与中医体质相关性56例分析[J]. 光明中医, 2018, 33(17): 2469-2471.  
[18] 李容华, 赵么维, 潘梅英. 中医体质辨识基础上的健康指导对COPD稳定期患者负性情绪和生活质量的影响[J]. 川北医学院学报, 2019, 34(6): 797-780.  
[19] 赵静. 中医体质辨识在社区高血压健康管理中的应用[J]. 中国社区医师, 2019, 34(1): 167-168.  
[20] 龚娟芬, 贾翔, 何迎春. 中医体质辨识在老年人群健康管理中的应用[J]. 中医药管理杂志, 2019, 27(24): 156-157.  
[21] 宋志靖, 郑贵森, 梁永林, 等. 中医体质辨识在慢病管理中的应用与干预策略[J]. 中国农村卫生事业管理, 2020, 40(7): 477-481.

(上接第63页)

[24] 孙立波. 朱砂安神丸在治疗失眠中的临床价值分析[J]. 中国疗养医学, 2015(12): 1315-1316.  
[25] 陆伟珍, 张雯静, 王余民, 等. 交泰丸治疗失眠症的疗效研究[J]. 世界睡眠医学杂志, 2018(9): 1018-1021.  
[26] 董兴旺. 交泰丸加减治疗失眠40例临床观察[J]. 基层医学论坛, 2015, 19(26): 3680-3681.  
[27] 刘孟珍. 归脾汤加减治疗心脾两虚证失眠患者的疗效评价[J]. 世界睡眠医学杂志, 2019, 6(8): 1057-1059.  
[28] 周开峰. 归脾汤治疗失眠心脾两虚型37例观察[J]. 实用中医药杂志, 2015, 31(6): 505.  
[29] 张文, 占翠芹, 朱倩芸. 加味酸枣仁汤联合地西洋治疗

焦虑性失眠的临床研究[J]. 天津中医药, 2019(10): 955-958.  
[30] 宋雪洋, 宗惠花, 陈成芳, 等. 中西医结合治疗失眠症的临床疗效观察[J]. 世界中医药, 2016(12): 2725-2728.  
[31] 彭婉慧, 张波. 失眠的中西医结合联合治疗[J]. 中医药临床杂志, 2017(7): 1116-1119.  
[32] 何勇, 郑艳. 采用中西医结合治疗失眠症的临床研究[J]. 世界睡眠医学杂志, 2018(1): 47-49.  
[33] 余波, 何金. 中西药合用治疗失眠42例[J]. 实用中医药杂志, 2018, 34(6): 677.