

# 福州地区不同年龄正常人群中中医体质分析<sup>※</sup>

● 宋丽珍<sup>1,2,3,4</sup> 郭明义<sup>1</sup> 陈 鉴<sup>1</sup> 李 丹<sup>1,2,3,4</sup> 吴惠雯<sup>1,2,3,4</sup> 安会如<sup>1,2,3</sup> 杨朝阳<sup>1,2,3,4</sup>▲

**摘 要** 目的:研究福州地区不同年龄正常人群中中医体质分布。方法:对 1058 例福州地区健康体检人群进行中医体质量表问卷调查,并用 SPSS 20.0 软件对体质结果进行统计分析。结果:①福州地区正常人群中中医体质以单纯型体质为主,总体分布排前三的依次为平和质,阳虚质,气虚质。②男女体质在阳虚质上存在差异。③健康状态下,中老年人平和质比例高于青壮年,并且随着年龄的增加,气虚质、血瘀质的分布有逐渐增多的趋势,而阴虚质、气郁质呈递减的趋势;18-24 岁年龄段人群阴虚质、气郁质较突出;25~44 岁年龄段的人群阳虚质、痰湿质较突出。结论:不同年龄人群中中医体质有所不同,说明中医养生防病也要讲究因人而异,因体质而异。

**关键词** 福州地区;中医体质;不同年龄

中医体质学认为,体质是指在人体生命过程中,在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质<sup>[1]</sup>。体质的形成受很多因素的影响,既往有研究显示:地域、环境、饮食喜好、生活习惯、性别、年龄、情志等因素影响着体质的分布<sup>[2]</sup>。为了了解福州地区不同年龄人群中中医体质的分布及男女在体质分布上的差异,本文就此展开调查研究。

## 1 研究对象和方法

**1.1 研究对象** 研究对象来源于 2016 年 12 月至 2017 年 11 月福州固生堂综合门诊有限公司自愿参与“2013 国家科技部基础性工作重点项目专项子课题‘不同体质人群中中医正常脉诊生理参数系统调查’”的正常人群共 1058 例,其中男性 371 例,女性 687 例。

**1.1.1 纳入标准** ①年龄在 18~80 周岁,男女不

※ 基金项目 国家科技部基础性工作重点项目(No. 2013FY114400)

▲ 通讯作者 杨朝阳, E-mail: yzy813@126.com

● 作者单位 1. 福建中医药大学(福建 福州 350122); 2. 福建中医药大学中医证研究基地(福建 福州 350122); 3. 福建省中医健康状态辨识重点实验室(福建 福州 350122); 4. 福建省 2011 中医健康管理协同创新中心(福建 福州 350122)

限;②所有受检者均进行病史调查,经实验室(血常规、尿常规、生化、心电图)及体格检查(主要包括体温、血压、脉搏、呼吸、心率等)证实,指标无明显异常改变,无器质性病变;③近 1 月无连续性药物服用史;④受试者本人同意参加本次调查与研究、签署知情同意书;⑤籍贯或长期居住在福州地区。

**1.1.2 排除标准** ①患有器质性病变或精神疾病,或有严重的智力或认知功能障碍者;②对问卷不能理解,不能按要求配合研究者。

**1.2 研究方法与内容** 采用中国中医科学院医学实验中心制定的 2013 国家科技部基础性工作重点项目‘不同体质人群中中医正常脉诊生理参数系统调查临床调查表中的第一部分“背景情况调查表”中的出生日期和性别,第三部分“中医体质量表”<sup>[3]</sup>,中医体质量表共 60 个问题,由平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质 9 个亚量表构成。由经过培训的中医专业研究生进行资料采集。

**1.3 体质计算** 根据王琦九种体质使用手册对九种体质积分计算并且确定体质,其体质结果判定具体如下:平和体质转化分 $\geq 60$ 分,其余 8 种体质都 $< 30$ 分,或者平和体质转化分 $\geq 60$ 分,其他 8 种体质转化分均 $< 40$ 分,则判定为平和体质;偏颇体质转化分 $\geq 40$ 分,取得分最高者为该种偏颇体质;偏颇体质中取

得分最高且转化分相同的两种或两种以上者为兼夹体质;如果上述条件均不满足,则为其他体质。

1.4 统计分析 利用 2016 WPS Office 表格办公软件录入数据并计算结果,按照九种体质结果分类,建立数据库,采用 SPSS 20.0 软件进行统计学处理,以  $P < 0.05$  表示差异具有统计学意义。

## 2 结果

2.1 一般情况 在 1058 例体检人群中,男性 371 例,占 35.1%,女性 687 例,占 64.9%;体检年龄段在 18~80 岁,其中,25~34 岁体检人数最多 277 人,占 26.2%,其次为 45~59 岁 265 人,占 25%。见表 1。

表 1 人口性别、年龄分布情况(人数%)

性别		年龄段				
男	女	18-24 岁	25-34 岁	35-44 岁	45-59 岁	60-80 岁
371(35.1)	687(64.9)	141(13.3)	277(26.2)	213(20.1)	265(25)	168(15.9)

2.2 福州地区人群中中医体质及男女体质分布情况 统计分析发现,福州地区人群中中医体质分布以单纯型体质为主,主要体质分布排序如下:平和体质 621 例,占 58.7%,阳虚质占 12.3%,气虚质占 7.7%,阴虚质

占 5.7%,痰湿质占 4.2%,兼夹体质占 3.7%,气郁质占 3.6%。另外,女性阳虚体质所占比例大于男性,差异具有统计学意义( $P < 0.05$ )。见表 2。

表 2 总体体质分布情况(人数%)

体质	频率	男	女
平和质	621(58.7)	235(63.3)	386(56.2)
阳虚质	130(12.3)	34(9.2)	96(14.0)
气虚质	81(7.7)	27(7.3)	54(7.9)
阴虚质	60(5.7)	22(5.9)	38(5.5)
痰湿质	45(4.2)	16(4.3)	29(4.2)
兼夹体质	39(3.7)	8(2.2)	31(4.5)
气郁质	38(3.6)	15(4.0)	23(3.3)
血瘀质	19(1.8)	5(1.4)	14(2.0)
其他体质	15(1.4)	5(1.4)	10(1.5)
特禀质	6(0.6)	2(0.5)	4(0.6)
湿热质	4(0.4)	2(0.5)	2(0.3)

注:男女性别在偏颇体质(阳虚质)分布上存在差异, $\chi^2 = 5.170, P = 0.023 < 0.05$ 。

2.3 福州地区不同年龄人群中中医体质分布情况 调查发现,福州地区各年龄段正常人群中中医体质总体都以平和质为主,但偏颇体质也占不小比例;18~24 岁年龄段人群阴虚质、气郁质较为突出,25~44 岁阳虚质、

痰湿质较突出;45 岁以上人群气虚质、血瘀质较为突出。并且,随着年龄的增加,偏颇体质中气虚质、血瘀质有逐渐增多的趋势,阴虚质、气郁质呈递减的趋势,并且中老年人平和质比例高于青壮年人,详见表 3、图 1。

表 3 不同年龄段人群中中医体质分布情况(人数·%)

年龄段	平和质	阴虚质	阳虚质	气虚质	痰湿质	湿热质	气郁质	血瘀质	特禀质
18-24 岁	69(48.9)	12(8.5)	15(10.6)	12(8.5)	8(5.7)	1(0.7)	13(9.2)	1(0.7)	39(2.1)
25-34 岁	142(51.3)	21(7.6)	41(14.8)	17(6.1)	18(6.5)	2(0.7)	10(3.6)	3(1.1)	2(0.7)
35-44 岁	121(56.8)	15(7.0)	32(15.0)	11(5.2)	9(4.2)	1(0.5)	8(3.8)	5(2.3)	1(0.5)
45-59 岁	180(67.9)	9(3.4)	24(9.1)	25(9.4)	6(2.3)	0(0)	6(2.3)	5(1.9)	1(0.4)
60 岁以上	110(65.5)	4(2.4)	19(11.3)	17(10.1)	4(2.4)	0(0)	2(1.2)	5(3.0)	0(0)

注:不同年龄段人群中中医体质分布存在差异, $\chi^2 = 24.594, P < 0.05$ 。

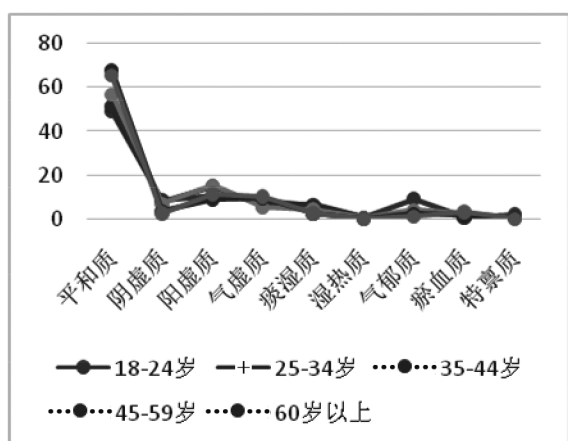


图 1 不同年龄段体质分布趋势折线图

注:横轴表示九种体质,纵轴表示不同年龄段人群在每种体质中所占百分比。

### 3 讨论

**3.1 福州地区正常人群中中医体质分布** 福州地区正常人群中中医体质分布总体以单一体质为主,但是兼夹体质和其他体质也占一定的比例,说明个体与九种体质并不是一一对应的关系,也说明了体质的复杂性和九种体质的局限性。危凌云等<sup>[4]</sup>研究了 7882 份中医健康体检报告的体质辨识结果,发现体质类型的兼杂是一种较为普遍的现象,兼杂体质类型中气虚质可能是除特禀质以外的 6 种偏颇体质的基础体质。徐学功等<sup>[5]</sup>研究发现兼夹体质普遍存在,而且在体质的分布中占有相当比例;职业、性别、年龄等因素影响着体质的分布。

根据调查结果可知,福州地区正常人群中中医体质以平和质为主,推测这可能与调查对象为正常人群有关;另外,随着科学技术的进步和人们健康观念的改变,人们的关注点从以“疾病”为中心转向以“健康”为中心,对于“健康管理”模式的探索和对体质的研究也得到普遍重视<sup>[6]</sup>。然而,部分人群因先天禀赋不足或者后天不健康的生活、饮食、睡眠习惯,使得自身正气受损,从而导致偏颇体质的产生。

**3.2 男女体质的差异** 研究表明女性阳虚质多于男性,符合中医学对男女体质差异的认识<sup>[7]</sup>。宋·朱肱《类证活人书·卷第二》曰:“男子阳多而阴少”“女子阴盛而阳微”。王琦教授等<sup>[2]</sup>对我国不同地域人群体质类型分布规律调查发现:男性平和质比例明显高于女性,女性偏颇体质血瘀质、阳虚质、气郁质者明显多于男性。推测这是由于女性生理特点、体质与男性有差异所导致,“女子以血为主”所以血瘀质多

见,“女子为阴类”阴盛阳虚,故阳虚质多,“女子以肝为先天”肝主疏泄,调畅情志,女子生性多虑,心思细腻、敏感,因此,容易被七情所伤,气机郁滞,形成气郁质<sup>[8]</sup>。这就告诫我们在平日生活中,女性要了解自身身体状况,从生活、饮食、运动、情志等方面关注健康,调理体质。

**3.3 福州地区不同年龄人群中中医体质分布情况** 中医体质学认为在个体发育过程中,体质的发展经历“稚阴稚阳”(幼年)、“气血渐充”(青年)、“阴阳充盛”(壮年)和“五脏衰弱”(老年)等不同阶段<sup>[9]</sup>。每个阶段身体都会有每个阶段特定的特征。

调查发现,18~24 岁年龄段人群(青年)平和质比例低于其他年龄组,并且阴虚质、气郁质较为突出,猜测这与该年龄段人群以在校大学生为主有关,当今很大比例的学生存在诸多的不良生活饮食作息习惯,影响着中医体质的平衡。宋红普等<sup>[10]</sup>对某大学非体育专业学生的体质分布进行调查,结果显示:大学生平和质的比例低于一般人群,偏颇体质高于一般人群。晚睡熬夜、睡眠不足,吃夜宵烧烤,易伤津耗气,消耗阴液,日久形成阴虚体质。气郁质的形成可能与这阶段人群处于人际关系、学业压力、工作、经济基础与爱情各方面的压力下,情绪易于焦虑、抑郁,肝主疏泄,肝气疏发不及,易形成气郁质。这就告诫我们,年轻人虽然处于《内经》所说“二七/八~三七/八”正气足、肾气盛、气血渐充的阶段,但也不能因为身体各方面机能良好、正气充足而提前透支健康,一旦透支过度,感受邪气过多也会损伤阴阳之气的平衡,形成偏颇体质。

25~44 岁年龄段即青壮年时期(世界卫生组织把年龄 25~44 岁的人群称为青壮年,此时是体质最为强健的阶段,抵抗力强不易感邪致病,即使生病也以实证为主,病情较轻易治,预后较好)阳虚质、痰湿质较突出,推测这与福建的气候环境还有人群的生活饮食睡眠习性有关。笔者认为阳虚质形成的原因有以下两点:一是这一阶段人群熬夜居多,《内经》有云“阳气者烦劳则张”,焦躁熬夜,不仅损耗阴液,也使阳气外张,加上子时本为阳气始生之时,过了子时仍不寐则阳气生发受阻;再者,现在的人普遍缺乏运动,动则生阳,久坐不动,阻碍气血的生长运行,长久则形成阳虚体质。痰湿质的形成,一是由于福建地区气候常年温暖潮湿,长期生活在此,或冒雨涉水,或平素多食生冷湿滞食物,内湿与外湿相结合,脾失健运,聚湿生痰,形成痰湿体质;二是福建沿海地区海鲜等海产品

丰富,居民喜食肥甘厚腻易于滋生痰湿,三是此阶段人群工作、生活、社交都离不开烟酒、肥甘厚味,有很多痰湿体质的民众就是由于长期的应酬、饮酒、作息不规律等不良生活习惯所造成<sup>[11]</sup>。

45 岁以上年龄段人群即中老年人(其中 45 ~ 59 岁为中年人,60 岁以上为老年人,因此把 45 岁以上人群称为中老年人,此时人群生理上处于由盛转衰的阶段),气虚质、血瘀质较突出。推测这可能与该阶段人群由于生理上由盛转衰,逐渐出现阴阳气血失调,脏腑功能减退,形体走向衰老有关。《灵枢·天年》指出,“四十岁,五脏六腑十二经脉,皆大盛以平定,腠理始疏,荣华颓落,发鬓斑白,平盛不摇,故好坐”。中老年人元气逐渐虚弱,肾精肾气亏虚,气血运行迟缓,全身机能开始衰退。气虚质是指由于元气不足,以气息低弱、机体、脏腑功能状态低下疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征的一种体质状态<sup>[12]</sup>。血瘀质是由于血行不畅,以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。如果此时个体本身已有宿疾,则气血运行更加迟滞,气虚质、血瘀质等体质都容易出现。

纵向比较,平和质在中老年人中比例高于青壮年,气虚质、血瘀质的分布随着年龄的增加呈递增的趋势,而阴虚质、气郁质呈递减的趋势,这与邸洁<sup>[13]</sup>等人的调查结果一致。按照理论来说青壮年处于人体生长发育,身体各项机能强盛时期,肾气充盛,平和质应该是最多的,但实际调查结果却并不如此。推测这与现在的年轻人快节奏、不健康的工作、生活、作息、饮食习惯有关,头脑和身体长期处于高度紧张的高压状态,加上运动不足,劳心劳神日久损伤人体气血阴阳之气的平衡,形成各种偏颇体质。而同样是健康状态下的中老年人,虽然身体各项生理机能有所衰退,肾气不那么充足,但是通过健康的生活方式,乐观的心态、良好的睡眠、饮食、运动习惯和对健康的有效管理,可以弥补生理状态下机能衰退所带来的不足。因此,总体上来看青壮年的偏颇体质多于中老年人。老年人生理机能衰退主要表现为五脏六腑的机能有所减退,元阳逐渐衰退,气的温煦和推动无力,血液运行迟缓,易形成气虚和血瘀质。

#### 4 小结

中医体质学说认为,体质决定着是否发病及发病

的倾向。体质的差异,是人体内在的脏腑阴阳气血偏颇和功能代谢差异的反映,代表了个体的整体特征<sup>[14]</sup>。疾病的发生与发展,治疗与康复都与人体的体质因素密切相关,所以正确判断居民的体质,把握居民的体质变化规律,对于预防、诊断和治疗疾病均至关重要。本次调查结果揭示了福州地区不同年龄段正常人群中中医体质分布规律,为福州地区居民开展中医健康管理提供了科学依据。正是由于体质的可变性,为人们合理调整体质状态,改善偏颇体质,提供了可能。由于本研究样本量有限,男女性别体质的规律性,以及阳虚质及其他体质的规律性未能充分体现,待扩充样本量做进一步研究。

#### 参考文献

- [1]王 琦主编.中医体质学[M].北京:人民卫生出版社,2005:2.
- [2]王 琦,朱燕波.中国一般人群中中医体质流行病学调查[J].中华中医药杂志,2009,24(1):7-12.
- [3]中华中医药学会.ZYYXH-T157-2009.中医体质分类与判定[S].北京:中国中医药出版社,2009:1-7.
- [4]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(02):102-104.
- [5]徐学功,虞 婕,张 燕,等.10440 例亚健康人群中中医体质分型调查[J].光明中医,2010,25(3):551-552.
- [6]梁永林,高彩霞,李乾琦,等.应用中医体质量表对 703 名大学生体质分型的研究[J].时珍国医国药,2014,25(1):162-163.
- [7]朱燕波,王 琦,姚实林.中医阳虚质相关影响因素的研究[J].中医杂志,2007,(12):1113-1115+1124.
- [8]范津博.香港地区成年女性人群中中医体质流行病学调查研究[D].北京中医药大学,2013.
- [9]王 琦主编.中医体质学 2008[M].北京:人民卫生出版社,2009:29-31.
- [10]宋红普.某高校普通大学生中医体质调查[J].中医研究,1998,11(4):11-14.
- [11]黄忠杰.痰湿体质的养生方案研究与探讨[D].南京中医药大学,2012.
- [12]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):1-8.
- [13]邸 洁,朱燕波,王 琦,等.不同年龄人群中中医体质特点对应分析[J].中国中西医结合杂志,2014,34(05):627-630.
- [14]周少林,戴小丽.中医体质学说在“治未病”中的应用探讨[J].辽宁中医杂志,2012,39(03):448-451.

(收稿日期:2018-02-14)

(本文编辑:金冠羽)