



基于中医体质的湖南大学生体质研究

张 浩 杨 莹 周 诚

湖南体育职业学院体育产业系 湖南长沙 410000

【摘要】目的 通过对湖南大学 751 名大学生的中医体质进行调查,了解大学生的中医体质分布特点,为大学生的不同体质调养提供参考依据。**方法** 对 751 名大学生采用《中医体质调查问卷》进行中医体质调查,并进行统计分析。**结果** 在 751 名大学生确定的体质类型中,平和质 275 人 (36.61%),居于前 3 位的偏颇体质类型分别为气虚质、阳虚质、气郁质。倾向体质中,居于前 3 位的分别为阴虚质、阳虚质、血瘀质。**结论** 大学生平和质所占比例较低,以偏颇体质居多,确定的偏颇体质以气虚质、阳虚质、气郁质居多,有倾向的偏颇体质中以阴虚质、血瘀质和阳虚质居多。

【关键词】 大学生; 中医体质; 调查报告**【中图分类号】** R229 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1674-9561 (2017) 06-120-02

中医学理论认为,体质是受先天禀赋和后天两大因素的影响,其认为人类体质可客观分类,某些干预措施可调整体质的偏颇,达到防病的目的。女性是一个特殊的群体,刘完素在《气宣保命集》中说:“妇人童幼天癸未行之间,皆属少阴,天癸既行,皆属厥阴,天癸已绝,乃属太阴也。”说明女性体质的可变性。为此,笔者对 751 名大学生进行中医体质调查,旨在了解大学生的中医体质分布,为大学生的中医保健提供参考,现将报告如下。

1 调查对象

于 2016 年 6 ~ 12 月抽取湖南省在校大学生 800 名进行问卷调查;调查对象纳入标准为调查对象知情同意,且能在规定的时间内完整填写问卷;排除标准为有精神疾患、智障、理解障碍的大学生且不能在规定时间内完成问卷填写。发放调查问卷 800 份,收回问卷 751 份,回收率为 93.88%。

2 调查方法

2.1 调查量表

采用北京中医药大学王琦等教授制定及中华中医药学会发布的《中医体质分类与判定自测表》,自测表由平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、淤血质、气郁质及特禀质 9 个亚量表 60 个条目组成,每个亚量表转换分均为 100 分。

2.2 判定方法

量表中所有的问题按 likert 五级记分,计算原始分及转化分,根据标准判定体质类型。原始分 = 各个条目分数相加,转化分 = $[(\text{原始分} - \text{一条目数}) / (\text{条目数} \times 4)] \times 100$ 。2.3 判定标准 (1) 平和体质:平和体质转化分 ≥ 60 分,且其他 8 种偏颇体质转化分均 < 30 分时,判定为“是”;平和体质转化分 ≥ 60 分,且其他 8 种偏颇体质转化分均小于 40 分时,判定为“基本是”;否则判定为“否”。(2) 偏颇体质:某体质转化分 ≥ 40 分,判定“是”;30 ~ 39 分为“倾向是”; < 30 分为“否”。通过比较 9 个分值的大小得出最高分,由此来判断这一样本倾向何种体质,本研究只考虑单纯体质,未研究兼夹体质。

2.4 统计学方法

数据录入后采用 SPSS17.0 统计软件对数据进行统计分析。

3 调查结果

3.1 基本信息

在调查对象中最大年龄 24 岁,最小年龄 16 岁,平均年龄 (20 ± 3.23) 岁。

3.2 确定体质

在 751 名调查对象中,其中平和质居首位,275 名 (36.61%),其次是气虚质和阳虚质,分别占 20.90% 和 14.24%。(见表 1)

表 1: 大学生确定中医体质分型

体质分型	平和质	气虚质	阳虚质	气郁质	阴虚质	痰湿质	血瘀质	湿热质	特禀质
人数 (人)	275	157	107	101	100	76	72	39	30
比例 (%)	36.61	20.9	14.24	13.44	13.31	10.11	9.58	19	3.99

3.3 倾向体质

在 751 名调查对象中,其中有阴虚质倾向的居首位,74 名 (15.35%),其次是血瘀质和阳虚质,分别占 13.90% 和 13.90%。(见表 2)

表 2: 大学生倾向中医体质分型

体质分型	阴虚质	血瘀质	阳虚质	气郁质	气虚质	湿热质	痰湿质	特禀质
人数 (人)	74	67	67	60	59	57	55	43
比例 (%)	15.25	13.90	13.90	12.44	12.24	11.82	11.41	8.92

4 讨论

中医体质是在先天禀赋及后天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,与人的健康息息相关。有研究发现,平和质与健康呈正相关,血瘀质与健康呈负相关,亚健康与气郁质和血瘀质呈负相关。在本次调查中发现,大学生健康状况很让人担忧,平和体质仅为 36.61%,偏颇体质为 63.39%,这与全国平均水平平和体质为 32.14%,偏颇体质为 67.86% 相近。即大部分大学生处于

偏颇体质及大部分大学生有偏颇体质的倾向,说明大部分大学生处于亚健康状态。

由表 1 数据得知确定的偏颇体质中前 3 位依次为气虚质、阳虚质、气郁质,这与方程等对女性中医体质的调查结果略有不同,这可能与女性处于的各个不同年龄时期、饮食等有关。由表 2 得知倾向体质中,前三位依次为阴虚质、血瘀质、阳虚质。气虚质大多与大学生的特殊生理结构有关,此外与大学生的生活能力及追求“骨感美”有关。《寿世保元》载



：“室妇十四岁，经脉初动，名曰天癸水至”。女性每月一次的月经，造成身体血液亏虚，血为气之母，故造成气虚。现大学生大多为独生子女，生活能力较差，没有在父母身边，饮食毫无规律，主要表现为饮食失常、饮食不洁、饮食偏嗜等，“饥饱无度则伤脾”，中医认为脾胃为后天之本，气血生化之源，脾胃损伤则会导致气虚。且近年来女性追求的“骨感美”则同样会损伤脾胃，逐渐造成气虚质。

阳虚质大多可能与不良生活方式有关，经过初步了解，大多数大学生睡得较晚，忙于学习、考研、各类活动、网络等，凌晨还未入睡。中医认为气血从子时（午夜 11 点至凌晨 1 点）进入胆经开始，阳气初生，若不入睡，则会消耗阳气，且“女子以肝为先天”，若长时间熬夜会导致肝藏血、疏泄功能出现失调，进一步影响自身健康。

气郁质在女性中的比例也较高，这与女性生理特点有关，清代医家叶天士曰：“女子以肝为先天”，肝为情志之官，七情伤肝，直接影响肝之条达。“肝为刚脏”，其性最易动荡，情绪激动则勃然大怒，所欲不遂则抑郁不乐。大学生以群居生活为主，女性性格多细腻、敏感，多名同龄人住在一起，偶尔会有摩擦，造成情绪郁闷，且学习竞争压力、就业压力等会造成负面影响，若得不到及时疏导，则会造成郁郁不欢，情志过极伤及脏腑。

阴虚质多与所调查学校所在地湖南的饮食结构及大学生的不良生活方式有关。湖南自古饮食偏嗜“辣”，易损伤胃阴，胃失阴液滋润，胃气不和，致阴虚内热，长久嗜“辣”，易

导致阴虚质。此外，大学生专业学习、各类活动等干扰，普遍存在熬夜现象，易损耗阴血，机体阴阳失调而形成阴虚质。

血瘀质多与寒邪、气虚、气郁有关。《金匱要略》载：“妇人病，因虚、积冷、结气，为诸经水断绝，至有历年，血寒积结，胞门寒伤，经络凝坚。”《妇人大全良方》载：“寒气客于血室，以致血气凝滞。”湖南气候呈两极分化，冬天以湿冷为主，大学生所居环境均无暖气、空调等取暖设施，容易受寒，致寒气入侵，寒为阴邪，易损耗阳气，寒性凝滞，易致气滞血瘀，经脉不通，故可致血瘀质。气为血之帅，若气虚或者气郁，则会导致气不能摄血或帅血畅行，导致血瘀。

综上所述，本次针对湖南在校大学生的中医体质调查，初步反映出大学生的体质偏颇情况，即大学生中亚健康状态非常突出，这与女性自身的生理结构息息相关，也与地域、饮食、现代生活方式紧密相连。故可提倡中医“治未病”的观点，针对女性的特殊生理结构，积极运用“养生、避邪”的方法，防患于未然，健康生活。

参考文献：

- [1] 王琦，田园. 解密中国人的九种体质 [M]. 北京：中国中医药出版社，2011:6.
- [2] 黄平，罗仁，谭永法. 临床护士亚健康状态与中医体质关系调查分析 [J]. 护士进修杂志，2013，28(6):507-509.
- [3] 王琦，朱燕波. 中国一般人群中中医体质流行病学调查 - 基于全国 9 省市 21948 例流行病学调查数据 [J]. 中华中医药杂志，2009，24(1):7-12.

(上接第 116 页)

临床试验选取治疗组、对照组各 40 例，共 80 例进行试验。结果显示治疗组有效率为 97.5%，而对照组为 92.5%，两组用药均能明显改善临床症状，用药安全，对于踝关节扭伤肿痛有较好的治疗效果，且青鹏软膏的疗效优于活血散瘀膏。

参考文献：

- [1] 国家中医药管理局. 中医病证诊断疗效标准 [M]. 南京：南京大学出版社 1994.
- [2] 孙树椿，孙之镛. 中医筋伤学 [M]. 北京：人民卫生出版社，1998
- [3] 钟世红，古锐，王文. 奇正青鹏膏治疗骨关节疼痛方解及有效成分介绍. 西南军医期刊. 2007-02-01.88 ~ 90.

(上接第 117 页)

结束语：

对于腰椎间盘突出症患者来讲，通过中医针灸推拿结合牵引的方法进行治疗，可以让患者的病情得到有效的改善，降低患者手术疼痛，值得医学临床上的广泛运用。

参考文献：

- [1] 华清. 针灸推拿联合中药治疗腰椎间盘突出症的效果研究 [J]. 双足与保健. 2017(13), 12-109.
- [2] 田财兴. 针灸推拿联合康复训练对腰椎间盘突出症患者运动功能的作用分析 [J]. 双足与保健. 2017(09), 405-469.
- [3] 王进. 《腰椎间盘突出症及针灸推拿医学》征稿启事 [J]. 上海针灸杂志. 2017(09), 23-109.
- [4] 巴晓霞. 针灸推拿配合牵引治疗腰椎间盘突出症效果分析 [J]. 中外女性健康研究. 2017(19), 304-358.

(上接第 118 页)

疗现状仍需要从根本上不断改革和发展，使治疗更为全面、有效。简单来说，中医骨伤科学的发展不应该在局限于对传统的继承，应该在继承的过程中不断地融入新的理念和思想，并在不断地实践中谋求更加开阔、适应时代发展的道路。

参考文献：

- [1] 吴浩锋，程军，王晓博，等. 提伤散外敷与中药熏洗治疗急性膝关节创伤并软组织损伤 41 例 [J]. 浙江中医杂志，2017，52(7):505-506.
- [2] 张桂荣，李蜀平，李海涛. 跌打正骨软膏治疗急性软组织损伤的疗效研究 [J]. 临床医药文献电子杂志，2015(24):5044-5045.

(上接第 119 页)

恶性肿瘤骨转移疗效的 Meta 分析 [J]. 世界科学技术 - 中医药现代化，2015，17(10):2136-2144.

[4] 鲁叶云，徐振晔. 中西医治疗恶性肿瘤骨转移疼痛研究进展 [J]. 河北中医，2015，37(09):1422-1425.

[5] 陈健琳. 骨转移癌病的中医药治疗进展 [J]. 中国中医药现代远程教育，2017，15(05):136-139.

[6] 白平，陈皎皎，胡陵静，等. 独活补骨方联合唑来膦酸治疗恶性肿瘤骨转移的临床观察 [J]. 南京中医药大学学报，2017，33(02):133-135.