

# 《黄帝内经》体质阴阳分类解析

遼寧中醫藥大學 醫史文獻研究所<sup>1</sup> · 圓光Digital大學 醫史文獻研究所<sup>2</sup>

鞠宝兆<sup>1</sup> · 金曉哲<sup>2</sup> \*

## 《황제내경》체질의 陰陽분류적 해석

국보조<sup>1</sup> · 김효철<sup>2</sup> \*

요녕중의약대학 의사문헌연구소<sup>1</sup> · 원광Digital대학 의사문헌연구소<sup>2</sup>

본 논문에서는 『황제내경』의 체질 관련 내용에 대하여, 陰陽 이론을 바탕으로 생리, 심리, 기질, 성격, 행위, 질병, 방약조리 등의 조건에 대하여 태양인, 소양인, 태음인, 소음인, 음양화평지인 각각의 특질을 분류하고 설명하였다. 이러한 연구는 사람의 다섯 가지 체질 패턴에 대하여 표준을 제시하는데 도움을 줄 것이며 현대인의 체질적 차이를 설명하는데 이론적 방향을 제시할 것이라 생각한다.

또한, 본 논문의 주요 의미는 『황제내경』의 체질 관련 내용을 기존의 체질학설로 설명한 것이 아니라, 『황제내경』이 담고 있는 근본 이론인 陰陽五行論 중에서 주로 陰陽論을 바탕으로 분석한데 있다. 체질에 대한 음양적인 분석은 향후 체질학을 연구하는데 많은 도움을 줄뿐만 아니라, 전통적인 陰陽論의 관점에서 체질을 다시 해석해 봄으로써 그 응용 범위를 넓힐 수 있고, 또한 임상에서 方藥을 사용하여 치료하는데 실제적인 도움을 줄 것으로 생각된다.

**Key Words** : 황제내경(黃帝內經), 음양(陰陽), 체질(體質), 응용(應用)

## I. 序 論

《黄帝内经》在“天人一体”的自然观和“形神合一”的生命观指导下,以阴阳五行为方法,以脏腑气血为基础,对人的体质从五行,阴阳,肥瘦,壮幼,勇怯,形志苦乐,须毛,五色,地域等方面进行了详细分类. 本文仅就体质阴阳分类方法及其应用做以分析阐释,以期对临床辨体论治提供启示. 《黄帝内经》中关于体质的相关内容是依据阴阳基准进行分类的,希望本文能够成为以后《黄帝内经》与《东医寿世保元》等四象医学的体质内容进行比较研究的基础研究.

\* 교신저자 : 김효철. 서울시 동작구 사당1동 1044-1 덕창빌딩5층 원광Digital대학 의사문헌연구소.  
E-mail: somagim@hanmail.net  
Tel: 82-70-7730-0091  
접수일(2010년 12월27일), 수정일(2011년 1월11일), 게재확정일(2011년 1월12일)

## II. 本 論

### 1. 阴阳分类原则

阴阳学说不仅指明了自然界的一般规律,也成为是中医学建构的哲学基础,以阴阳的属性作为《黄帝内经》体质分类的基本依据,将人体的身体特性,心理特性与自然界的时空变化要素相结合,来判断个体在阴阳属性,功能表现和运动形式上的差异性.<sup>1)</sup>《内经》对体质的分类方法是建立在形态结构,生理功能和心理特征等方面的活体观察和对人体的整体考察基础上.《素问·阴阳应象大论》曰:“阴阳者,天地之道也”<sup>2)</sup>,《素问·保命全形论》

1) 易杰, 李德新. 古代阴阳体质分类方法探析. 辽宁中医杂志. 2005. 32(7). p.652.  
2) 王冰注, 林亿等整理. 黄帝内经素问. 北京. 人民卫生出版社. 1963. p.31.

提出：“人以天地之氣生，四時之法成”<sup>3)</sup>，《素問·六節臟象論》云：“天食人以五氣，地食人以五味。”<sup>4)</sup> 都說明人體要靠天地之氣提供的物質條件而獲得生存，同時還要適應四時陰陽的變化規律，才能發育成長。中醫體質醫學中的體質是指個體生命過程中，在先天遺傳和後天獲得的基礎上表現的形態結構，生理機能和心理狀態方面綜合的，相對穩定的特質。<sup>5)</sup> 它反映生命過程的某些形態特徵和生理特性方面，對自然社會環境的適應能力方面，以及發病過程中對某些致病因素的易罹性和病理過程中疾病發展的傾向性方面。

可見，陰陽的變化影響體質的形成，無論是先天稟賦還是後天獲得都存在陰陽變化的差異，每個個體都存在着一定的或陰或陽的偏勝偏衰，導致不同個體之間的生命活動偏陰偏陽的差異性。所以按陰陽屬性分類，充分体现“天人合一”的整理觀念。

《靈樞·通天篇》根據個體陰陽量的多少，將人分為太陰，少陰，太陽，少陽，陰陽平和五種類型，詳細闡釋了由於個體陰陽多少差異，導致了個體形態結構，功能活動，心理特徵方面的差異。<sup>6)</sup> 《靈樞·行針篇》根據病人陰陽偏勝偏衰的不同，將體質分為重陽，重陽有陰，陰多陽少，陰陽和調四種類型，並分析了體質陰陽不同，對針刺治療的反應有遲，早，逆，劇等差異。<sup>7)</sup> 理想的體質狀態應該是陰陽平和，即《素問·調經論》所述的“陰陽勻平，以充其形，九候若一，命曰平人。”《素問·生氣通天論》提出：“陰平陽秘，精神乃治。”

## 2. 陰陽五態人的表現

本文以《黃帝內經》中體質的相關條文為對象，以陰陽為基準進行分析。各種體質將分別通過列舉《黃帝內經》的相關條文進行說明。

依據《靈樞·通天》和《靈樞·行針》兩篇原文所載體質陰陽分類內容，從陰陽多少，生理特徵，心理特

征，行為特徵，疾病趨向，針刺反應，方藥篩選，調治注意等方面進行分析。<sup>8)</sup>

### 1) 太陽之人

- (1) 陰陽多少：多陽而無陰，即陽氣獨勝而陰氣斂藏。
- (2) 生理特徵：“肺大而肝小”，《東醫壽世保元》提出“肺大而肝小者名曰太陽人，”以此推測太陽人具有陽氣過旺，陰血不足的生理特徵。
- (3) 心理特徵：“居處于，好言大事，無能而虛說，志發于四野，舉措不顧是非，為事如常自用，事雖敗而常無悔。”為人處事安然自足，喜歡談論大事，儘管沒有真才實學卻喜歡空談虛說，功名意氣狂妄要吞并天下四方，行為舉止不顧及是非道德，做事常自以為是，既使事業失敗也無悔悟之心。表現出傲慢，沖動，暴躁，任性的不足和能言善辯，剛毅勇敢的優勢。
- (4) 行為特徵：“軒軒儲儲，反身折脰。”昂首自大，盈盈自得，挺胸凸腹等趾高氣揚，不謙虛的表現。
- (5) 疾病趨向：容易發生陽氣異常的癲狂，中風，暴脫，昏厥等病變。
- (6) 針刺反應：“其神易動，其氣易往。”(《靈樞·行針》)對針刺反應最為敏感。

### 2) 太陰之人

- (1) 陰陽多少：“多陰無陽。”陰氣獨勝而陽氣潛藏。
- (2) 生理特徵：“其陰血濁，其衛氣澀，陰陽不和，緩筋而厚皮。”陰血稠濁，衛氣澀少，筋脈弛緩，皮膚厚實。
- (3) 心理特徵：“貪而不仁，下齊湛湛，好內而惡出，心和而不發，不務于時，動而後之。”為人處事貪婪不道德，外表謙虛，內心陰險，貪求索取，厭惡付出，心氣平和而不形于色不追求時興的事物，遇事行動遲緩。表現出消極，多疑，孤僻的不足和冷靜，謹慎，謙虛，持之以恆的優點。
- (4) 行為特徵：“黧黧然黑色，忿然下意，臨臨然長大，臃然未僂。”膚色深黑，內心多謀而外表謙恭，身形多高大，却常有卑躬屈膝之態。

3) 王冰注，林億等整理。黃帝內經素問。北京。人民衛生出版社。1963。p.158。

4) 王冰注，林億等整理。黃帝內經素問。北京。人民衛生出版社。1963。p.334。

5) 王琦。中醫體質學。北京。中國醫藥科技出版社。1995。p.6。

6) 史崧。音釋靈樞經。北京。人民衛生出版社。1963。p.123。

7) 史崧。音釋靈樞經。北京。人民衛生出版社。1963。pp.129-130。

8) 李英帥。體質與證候關係解析。北京中醫藥大學學報。2009。32(3)。p.158。

- (5) 疾病趋向：容易发生气虚血瘀类病变。  
 (6) 针刺效应：阴气沉而阳气浮， 气血运行涩滞， 针刺反应迟缓。

### 3) 少阳之人

- (1) 阴阳多少：多阳少阴， 即阳气偏多而不旺， 阴血偏少而不虚。  
 (2) 生理特征：“经小而络大， 血在中而气外。” 经脉较为细小， 络脉相对粗大， 阴血弱于内， 阳气胜于外。  
 (3) 心理特征：“諛谛好自责， 有小小官， 则高自宜， 好为外交而不内附。” 为人处事谨慎小心， 反复审察， 喜欢抬高自己， 虽为小官却高傲自负， 善于对外交际而不善于团结内部的人。 主要表现为情感外向， 易变性强， 不踏实的不足和机智， 敏感， 乐观， 善交际的优点。  
 (4) 行为特征：“其状立则好仰， 行则好摇， 其两臂两肘则常出于背。” 站立时喜欢仰首， 行走时喜欢摇身两臂两手常常挽在背后。  
 (5) 疾病趋向：容易发生阴虚内热， 阴虚阳亢类病变。  
 (6) 针刺效应：阳气受到阴气的轻度制约， 阴阳离合较难， 针刺的反应比太阳之人慢。

### 4) 少阴之人

- (1) 阴阳多少：多阴少阳， 即阴气偏胜， 阳气偏弱。  
 (2) 生理特征：“小胃而大肠， 六腑不调， 其阳明脉小而太阳脉大。” 胃腑较小， 小肠较大， 六腑功能容易失调， 阳明胃脉弱小， 太阳小肠脉气盛大。  
 (3) 心理特征：“小贪而贼心， 见人有亡， 常若有得， 好伤好害， 见人有荣， 乃反愠怒， 心疾而无恩。” 为人处事好贪小利而内心残忍， 好幸灾乐祸， 伤害他人， 心性嫉妒。 也反映少阴人善变是非， 细心稳健， 冷静而不易激动的优点。  
 (4) 行为特征：“其状清然窃然， 固以阴贼， 立而躁险， 行而似伏。” 貌似公正， 内藏阴险， 站立时躁动不安， 动作怪癖， 行走时曲背弯腰， 贼头贼脑。  
 (5) 疾病趋向：容易发生六腑失调， 阳虚阴胜的病变。  
 (6) 针刺效应：针刺反应稍有迟钝。

### 5) 阴阳平和之人

- (1) 阴阳多少：阴阳调和， 无所偏颇。  
 (2) 生理特征：血脉和顺， 脏腑协调。  
 (3) 心理特征：“居处安静， 无为惧惧， 无为欣欣， 婉然从物， 或与不争， 与时变化， 尊则谦谦， 谭而不治， 是谓至治。” 为人处事安和宁静， 即没有恐惧不宁， 也没有欣喜难安， 心态平和， 顺应自然， 为人谦顺， 以理服人。  
 (4) 行为特征：“其状委委然， 随随然， 颀颀然， 愉愉然， 嗻嗻然， 豆豆然， 众人皆曰君子。” 举止安详随和， 表情温和而愉悦， 目光柔和， 举止有度， 人人都称其为君子。  
 (5) 针刺反应：气血顺畅， 针刺反应适中。

### 3. 阴阳五态人的方药调理

体质所指向的目标主要是“人”， 辨体质的重点是分析某类人群脏腑阴阳气血的多少， 分析某种体质对致病因素的易感性以及患病后对疾病的影响与针药耐受性。 改善体质的偏颇状态除用于“治已病” 外， 更重要的是用于“治未病”。 《黄帝内经》在治疗方面， 详于针灸而略于方药，《灵枢·通天》提出“古之善用针艾者， 视人之五态乃治之， 盛者泻之， 虚者补之。” 明确提出首先要明辨五态人的类型， 然后根据补虚泻实的原则， 因人制宜地进行针刺艾灸治疗。

1. 太阳之人：“必谨调之， 无脱其阴， 而泻其阳。” 谨慎调理， 不要损伤阴血， 以疏导泻出阳气为主， 但不可泻除太过， 以防阳气外脱。  
 方药选择：宜服食具有清热泻火作用的药食以调理阳胜体质偏颇， 但不可太过。 如药用黄芩， 黄连， 玄参， 栀子， 芦根， 天花粉， 莲子心， 生地， 金银花等， 方选牛黄上清丸， 牛黄清心丸等。
2. 太阴之人：“不之疾泻， 不能移之。” 不用快速泻法， 就不能清除凝滞的阴邪， 多考虑使用较重的泻法， 活血化瘀， 化痰利湿， 通利二便等。  
 方药选择：宜服食益气活血类药食调理阴胜体质偏颇。 药用黄芪， 党参， 肉桂， 当归， 川芎， 郁金， 丹参等， 方选补阳还五汤， 血府逐瘀汤， 附子理中丸， 补中益气丸等等。

3. 少阳之人：“实阴而虚阳，独泻其络脉则强，气脱而疾，中气不足，病不起也。”应该一面补其阴血，一面泻其阳气。但不要独泻络脉的阳气，避免阳气散越，阴血虚弱，疾病缠绵难愈。

方药选择：宜服用滋阴养血清热药食调理偏于阴虚阳亢，阴虚内热的体质趋向。药用生地，白芍，当归，麦冬，枸杞子，五味子，百合，知母，黄柏等，方选六味地黄丸，加味逍遥丸等。

4. 少阴之人：“必审调之，其血易脱，其气易败也。”要审慎地注意阴阳变化，避免阴血外脱与阳气耗散的发生。

方药选择：宜服食温阳行气，健脾和胃药食改善阳虚阴胜的体质偏颇状态。药用陈皮，桂枝，柴胡，香附，干姜，生姜，甘草，大枣等，方选人参健脾丸，香砂六君子汤，理中丸等。

5. 阴阳和平之人：该型具有“阴阳之气和，血脉调”的理想状态，一般以顺其自然，形神兼养的养生保健为主。在有病治疗时，应仔细辨别阴阳变化，详审有余不足，以平为期。

### 致謝

本篇論文的研究經費由韓國圓光Digital大學贊助(2010年課題經費)。

### 參考文獻

1. 易杰, 李德新. 古代阴阳体质分类方法探析. 辽宁中医杂志. 2005. 32(7). p.652.
2. 王冰注, 林亿等整理. 黄帝内经素问. 北京. 人民卫生出版社. 1963. p.31, 158, 334.
3. 王琦. 中医体质学. 北京. 中国医药科技出版社. 1995. p.6.
4. 史崧. 音释灵枢经. 北京. 人民卫生出版社. 1963. p.123, pp.129-130.
5. 李英帅. 体质与证候关系解析. 北京中医药大学学报. 2009. 32(3). p.158.

### III. 考察 및 結論

本文的主要意义是没有将《黄帝内经》中关于体质的相关内容作为既往的体质学说来进行说明，而是以《黄帝内经》的根本理论——阴阳五行论中的阴阳论为基础对其进行了分析。

阴阳五态人理论是以阴阳的多少来分析判断人体的各种生命特征，描述在生理，心理，气质，性格，行为，疾病趋向，调理要点等。强调了机体的阴阳气血的差异性影响着人的心理状态和行为变化，在一定程度上揭示了人体部分生命现象的本质特征，是中医理论用以说明和论证人体某些生命现象的根本途径和方法，这种体质分型的论点对我们现代进行体质学研究与应用具有重要的指导作用。

本文关于体质的阴阳分析将会为以后的体质研究提供诸多帮助，并且从传统的阴阳论的观点出发对体质做的再阐释也拓宽了其应用范围，同时此研究还可以为临床上使用方药进行治疗的治疗方式提供实质性的帮助。