

· 思路与方法 ·

论体质辨识在运动养生中的意义及应用

袁卓珺¹ 王 琦² 刘铜华³

1. 北京中医药大学 2008级博士研究生, 北京市朝阳区北三环东路 11号 150号信箱, 100029;
2 北京中医药大学体质与生殖研究中心; 3 北京中医药大学科研处)

摘 要] 随着医疗模式的转变及医学目的的改变, 医疗卫生面临诸多问题, 中医治未病的理论和实践被提到了前所未有的高度, 而体质辨识在中医治未病的实施过程中发挥了重要作用。运动养生是中医治未病的内容之一, 通过应用体质辨识的方法, 才能及时、有效、有针对性地指导运动锻炼, 调整偏颇体质状态, 达到真正意义上的健康态; 才能更好地实施个体化的养生, 体现以人为本, 因人制宜的思想。

关键词] 体质辨识 运动养生 治未病

健康是生命的一种特质, 每个人都希望拥有健康, 追求健康是人类在解决了生存、安全和情感与归属需求之后的高级需求之一, 也是一个民族千百年来共同追求的目标。“流水不腐, 户枢不蠹”, “生命在于运动”, 运动锻炼是强身健体、延年益寿的重要手段。在漫长的历史岁月中, 在东方思维和传统文化的影响下, 人类不断地与疾病作斗争, 形成了中华民族特有的运动养生理论体系。“动则不衰”是中华民族传统的养生观点, 体质是人体个性的特征, 这种特征贯穿于生命活动的始终。通过体质辨识, 才能更好地体现以人为本、因人制宜的思想, 才能更好地实施个体化的运动养生, 调整偏颇的体质状态。

1 体质差异决定了运动养生指导原则的不同

体质禀受于先天, 得养于后天。体质和先天禀赋, 后天的膳食营养、生活起居、劳欲、精神状态等方面密切相关。不同的人具有不同的体质状态, 体质是一种个性化的标志。体质差异决定了个体在未病状态下的防病和已病状态下的治病, 其方法和措施各异。早在《黄帝内经》中就有相关论述, 如《素问·阴阳应象大论》曰:“形不足者, 温之以气; 精不足者, 补之以味。”《素问·至真要大论》曰:“寒者热之, 热者寒之, 微者逆之, 甚者从之, 坚者削之, 客者除之, 劳者温之, 结者散之……”^[1]。同样体质差异决定了运动养生指导原则的不同。中国人的体质分为九种, 一种平和, 八种偏颇。平和体质的运动重在持之以恒; 气虚体质运动宜柔缓; 阳虚体质运动要避风寒; 阴虚体质锻炼勿太过; 血瘀体质运

动需促血行; 痰湿体质运动宜循序渐进; 湿热体质适合做大幅度、大运动量的锻炼; 气郁体质宜参加群体运动; 特禀质要适当加强运动锻炼^[2]。

2 体质辨识为个体化的运动养生提供了依据

以人为主体的体质类型不同, 对病邪的反应能力不同, 发病的倾向性也不同。这些因素决定了对疾病的预防和诊治, 对亚健康的干预是不同的, 因此, 体质辨识的方法成了个体化养生的工具。应用体质辨识, 客观地评价个体的体质类型, 可以更加全面地了解健康状况, 获得个人未来发病的预测信息。生命需要运动, 生命在于运动。生命健康与运动紧密相关。一方面, 通过运动养生可以干预亚健康状态, 保证身心健康。另一方面, 通过运动锻炼可以促进病后的康复。体质辨识和运动养生缺一不可, 应用体质辨识的方法才能及时、有效、有针对性地指导运动锻炼来调整偏颇体质状态, 为个体化的运动养生提供了依据。

3 体质辨识在运动养生中的具体应用

通过体质辨识, 发挥其在治未病中的优势, 更好地体现因人制宜、因体施养的思想, 在个体化的健康服务中具有重要的战略意义。将体质辨识应用于运动养生中顺应了养生防病发展的需求。体质辨识在运动养生中的应用主要体现在八种偏颇体质的调养上。

阳虚体质人怕寒, 比较容易受风和寒的侵袭, 锻炼时应注意保暖避寒。阳虚质者要选择暖和的天气进行户外运动锻炼, 不宜在阴冷天气或潮湿之处锻炼身体, 比如在水中游泳易受寒气和湿气, 一般就不太适合阳虚体质的人。根据中医理论“春夏养阳, 秋冬养阴”的观点, 阳虚体质的人锻炼时间最好选择春、夏季, 一天中又以阳光充足的上午为最好的时机, 其他时间锻炼则

应当在室内进行。冬季要避寒就温,春夏要注意培补阳气;做到“无厌于日”,即在春夏季多晒太阳,每次不得少于 30min。此外,每天早晨用冷水洗脸也可使机体抵御寒冷的能力逐渐增强。对于年老及体弱之人,夏季不要在外露宿,不要让电扇直吹,运动量不能过大,尤其注意不可大量出汗,以防汗出伤阳。中国传统体育中的一些功法、适当的短距离跑和跳跃运动,如跳绳等可以振奋阳气,促进阳气的生发和流通。这些方法都有助于阳虚体质者的调养。

阴虚体质的人是由于体内津液精血等阴液不足造成的,运动的时候往往容易出现口渴干燥、面色潮红、小便少等症状。所以阴虚体质的人只适合做中小强度、间断性的身体练习。阴虚质的人大部分消瘦,容易上火,皮肤干燥等。可以适当进行游泳锻炼,这样可以及时滋润肌肤,缓解皮肤干燥。静气功锻炼对人体内分泌有双向调节功能,可以促进脾胃运化,增加体液的生成。还可以选择太极拳、太极剑、八段锦、气功等动静结合的传统健身项目,也可习练“六字诀”中的“嘘”字功,以涵养肝气。锻炼时要控制出汗量,及时补充水分。忌夏练三伏和桑拿。

气虚体质的可选用柔缓的传统健身功法,如太极拳、太极剑、八段锦、舞蹈、五禽戏等进行锻炼。气功的调息方法有利于养气、补气,改善呼吸功能。从现代运动生理的角度分析,气虚质的脏腑功能状态低下主要是心肺功能不足,慢跑、健步走等也是有效加强心肺功能的锻炼方法,可适当选用。对于气虚体质的人来说,机体体能偏低,所以不论进行哪一种运动锻炼,都要适可而止,只能微微见汗,不宜汗出过多。

痰湿体质的人,一般形体肥胖,容易疲倦,所以要根据自己的具体情况循序渐进,长期坚持运动锻炼,如散步、慢跑、乒乓球、羽毛球、网球、武术,以及适合自己的各种舞蹈。气功以站桩功、保健功、长寿功为宜,加强运气功法。痰湿体质的人要加强机体物质代谢的过程,要适当地促进能量的消耗,应尽量选择低强度、长时间、不间断、有规律的运动项目,有氧运动很适合痰湿体质的人,所有中小强度较长时间的全身运动都属于有氧运动,比如划船、游泳、跑步、蹬自行车等。痰湿体质的人一般体重较重,运动负荷强度较高时,要注意运动的节奏,循序渐进地进行锻炼,保障人身安全。

湿热体质的人群适合做大幅度、大运动量的锻炼,比如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等,可以消耗体内多余的热量,排泄多余的水分,达到清热除湿的目的。湿热体质的人在运动的时候要适当地多用腹式呼吸按摩消化系统。运动时腹式呼吸可以使膈肌和腹肌

的活动幅度增加,不仅可以加快体内脏器的蠕动,还可以促进食物的消化和排空,有助于脾胃的运化。湿热体质的人性格急躁,可以选择棋类、太极拳、慢跑、游泳和骑车等慢而持久性的运动。

血瘀体质的人经络气血运行不畅,运动是血瘀体质最简便、最廉价的调体方法。通过运动可以使全身经络、气血通畅,五脏六腑调和。应多采用一些有益于促进气血运行的运动项目。坚持经常性锻炼,如易筋经、保健功、导引、按摩、太极拳、太极剑、五禽戏及各种舞蹈、步行健身法、徒手健身操等,达到改善体质的目的。血瘀体质的人心血管机能较弱,不宜做大幅度、大负荷的体育锻炼。

气郁体质是由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的,运动可以疏通经络、调畅气机。体育锻炼的目的也就是调理气机,舒畅情志。气郁体质的人就应该增加户外活动和群体活动,可坚持较大量的运动锻炼。气郁体质的人锻炼方法主要有大强度、大负荷练习法、专项兴趣爱好锻炼法和体娱游戏法。大强度、大负荷的练习是一种很好的发泄式锻炼,如跑步、登山、游泳、打球、武术等,有鼓动气血,疏发肝气,促进食欲,改善睡眠的作用。有意识学习某一项技术性体育项目,定时间进行练习,从提高技术水平上体会体育锻炼的乐趣,是最好的方法。体娱游戏则有闲情怡志,促进人际交流,分散注意力,提起兴趣,理顺气机的作用。如下棋、打牌、气功、瑜伽、打坐放松训练等,一方面要兴奋同时要入静,抑郁的人还常伴有焦虑状态,可选用太极拳、武术、五禽戏、摩面、叩齿、甩手等,调息养神。气郁体质的人气机运行不畅,可习练“六字诀”中的“嘘”字功,以舒畅肝气。还可以选用五禽戏中的熊戏。

特禀体质的形成与先天禀赋有关,可练“六字诀”中的“吹”字功,以调养先天,培补肾精肾气,同时可根据各种特禀体质的不同特征选择有针对性的运动锻炼项目,逐渐改善体质。但过敏体质要避免春天或季节交替时长时间在野外锻炼,防止过敏性疾病的发作^[2]。

总之,运动锻炼时应进行体质辨识,根据个体的体质情况,选择适合自己的运动项目,坚持不懈,及时地调整偏颇体质状态,才能使机体保持旺盛的生命力,达到强身健体、延年益寿的目的。

参考文献

- [1] 黄帝内经素问[M].北京:人民卫生出版社,1963:47,523
- [2] 王琦.中医体质学[M].北京:人民卫生出版社,2008:386—390