



【祝君健康】

“治未病”首先要“體質辨識”

“治未病”目的就是讓你不病或少生病！醫術高超的醫生，在疾病尚未見端倪之時，就已經能夠察覺到其發生的可能，從而進行相應的調理和治療。“治未病”是中醫治病的最高境界，體現了中醫把預防、保健、養生融於一體的防治思想和傳統精神。

中醫在“治未病”時，首先要進行體質辨識。那麼，什麼是體質？體質和健康又有什麼關係？以下作一簡單的介紹：

★甚麼是體質？

體質，是指身體的基本素質，由先天遺傳和後天養護決定。先天我們無法選擇，後天可以通過悉心調養去改變。

★體質與健康有何關係？

體質好，身體就健康，就不容易生病。體質弱，就多病。體質平和乃健康之源，體質偏頗為百病之因。

★既然體質由先天決定，還能改變嗎？

個人體質確與父母遺傳、妊娠孕保有關係，但後天調養至關重要。養護不當，體質下降；調養適度、體質平和。

★怎樣知道自己的體質好壞呢？

體質辨識確實比較複雜，首先需要填寫“中醫體質量表”，然後中醫運用望、聞、問、切，全面收集資料，結合現代醫學檢查手段，中西醫結合分析判斷其體質的好壞。

★甚麼是中西醫結合辨識體檢？

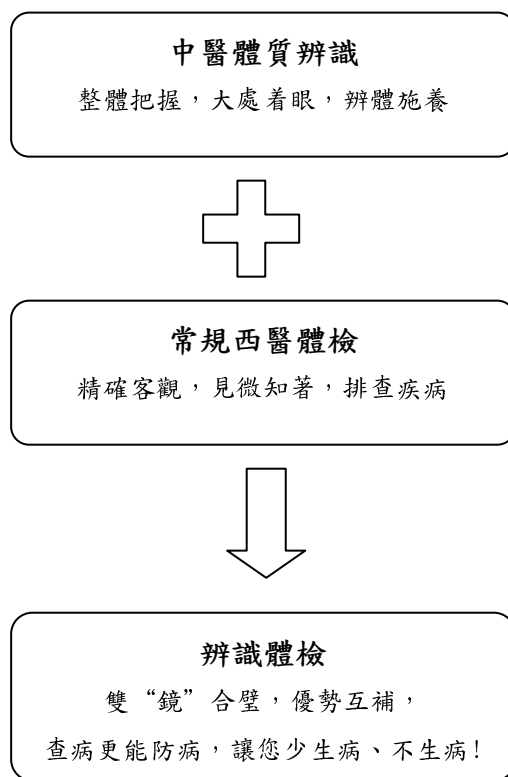
中西醫結合體檢，既有中醫體質辨識，從宏觀上把握健康狀況，又有現代醫學的常規體檢，結果客觀，判斷標準明確。兩者交融、優勢互補。在中醫“治未病”理論指導下，進行體質辨識和必要的西醫檢查，減少盲目

檢查費用。

★知道自己的體質類型有何用？

知道自己的體質類型，“治未病”健康調養，才能有的放矢，起到改善體質、養生保健的作用。盲目調補，不如不補。即便在家煲湯進補，也應該根據自己的體質調養。

綜上所述：中西結合辨識體檢包括以下幾個方面：



人的體質大致可分為以 10 種類型，分別是：平和質、氣虛質、血虛質、陽虛質、陰虛質、瘀血質、痰濕質、濕熱質、氣鬱質和特稟質十種，不同的體質類型其發病傾向也各有不同。

通過以上的檢查，使您自知體質類型、健康狀況和易患疾病的傾向。該體質辨識體系科學性強，是有效制定個性化健康調養指導方案的基礎。

莫蕙 林倩雯

2008.4.26