

本文引用:肖金红.4766例大学生中医体质调查分析[J].湖南中医药大学学报,2018,38(7):777-780.

4766例大学生中医体质调查分析

肖金红

(中南林业科技大学,湖南长沙 410004)

〔摘要〕目的 调查分析大学生中医体质特征,为大学生体质改善工作开拓新的思路和方法。方法 对大学生发放调查问卷,问卷包括一般情况、中医体质类型,采用《中医体质分类与判定》确定体质类型,EpiData 3.1 软件录入数据,SPSS 18.0 进行数据分析,比较各组体质构成的差异性。结果 大学生中医体质类型总体分布情况:平和质 27.11%,前3位的偏颇体质类型:气虚质(17.31%)>阳虚质(14.77%)>阴虚质(11.69%)。男生平和质 32.77%,女生 22.33%,差异有显著统计学意义($P<0.01$)。不同年级大学生中医体质类型差异无统计学意义($P>0.05$),城市和农村、湖南和非湖南生源大学生中医体质类型差异有统计学意义($P<0.05$)。结论 大学生中医体质健康状况不佳,呈现性别和地域特征,应该加强大学生中医体质的调理工作。

〔关键词〕 中医体质;体质辨识;大学生;体育教学;中医教育

〔中图分类号〕 R211

〔文献标志码〕 A

〔文章编号〕 doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2018.07.014

A Survey of Traditional Chinese Medicine Constitution in 4766 College Students

XIAO Quanhong

(Central South University of Forestry and Technology, Changsha, Hunan 410004, China)

〔Abstract〕 Objective To investigate the characteristics of traditional Chinese medicine (TCM) constitution in college students, and to provide a new idea and method for the improvement of college students' constitution. **Methods** A survey was conducted in college students using a questionnaire which included general status and the type of TCM constitution. The Classification and Determination of Constitution in TCM was used to determine the type of TCM constitution. Data were input using EpiData 3.1 software and analyzed using SPSS 18.0. The proportions of different TCM constitution types were compared between groups. **Results** In the college students, the overall distribution of TCM constitution types was as follows: normal constitution accounted for 27.11%; the top three biased constitution types were qi-deficiency constitution (17.31%), yang-deficiency constitution (14.77%), and yin-deficiency constitution (11.69%). There was a significant difference in the proportion of normal constitution between boy students and girl students (32.77% vs 22.33%, $P<0.01$). There was no significant difference in the proportions of different TCM constitution types between different grades ($P>0.05$). There were significant differences in the proportions of different TCM constitution types between the students from urban and rural areas ($P<0.05$) and between the students from Hunan Province and other regions ($P<0.05$). **Conclusion** Based on the survey of TCM constitution, the health status of college students is poor with sex and geographical differences. It is necessary to strengthen regulating TCM constitution in college students.

〔Keywords〕 type of traditional Chinese Medicine constitution; constitution identification; college student; physical education; traditional Chinese medicine education

当前我国大学生体质状况不佳,引起了社会广泛的关注,学界先后有多位研究者提出,可以运用中医学及中医体质学的思想理念来指导体育运动

工作的开展^[1-3],以改善学生体质。吴志坤等^[4]研究表明中医体质测试结果与现行大学生体质健康测试结果具有一定的相关性,并且建议将中医体质测试

〔收稿日期〕 2018-01-11

〔基金项目〕 湖南省哲学社会科学基金项目(12YBB290)。

〔作者简介〕 肖金红,女,在读博士研究生,副教授,研究方向:体质与健康,E-mail:xiaoxiaoqh@163.com。

纳入现行大学生体质健康测试,认为中医体质测试可以兼顾身体、心理和社会适应能力,是现行方案有益的补充。李晓屏等^[5]研究认为中医体质调理对亚健康人群更有针对性,可明显提高亚健康人群的生存质量。因此,了解当代大学生中医体质类型的特征,可以为大学生中医体质测试和调理工作建立基础,为大学生体质的改善开拓新的思路和方法。

1 对象与方法

1.1 调查对象

调查对象为非体育专业的普通大学生。抽样采用整群随机抽样和典型抽样相结合的方法,每所学校每个年级随机抽取150人左右(其中文、理科各半,男、女生各半)。对12所高校(湖南大学、长沙理工大学、中南林业科技大学、湖南工业大学、湖南人文科技学院、湖南科技大学、邵阳学院、南华大学、衡阳师范学院、湖南理工学院、吉首大学、湖南科技学院)大学生发放问卷6850份(每所学校560~580份),回收问卷5718份,回收率83.5%,其中有效问卷4864份。

1.2 研究方法

应用《中医体质分类与判定》量表判定中医体质,方法标准:平和质转化分 ≥ 60 分,同时所有偏颇质转化分 < 40 分判定为“是”,否则判定为“否”。偏颇体质转化分 ≥ 40 分判定为“是”,否则判定为“否”^[6]。此次调查以抓主要矛盾为指导思想,不考虑兼夹体质。98例样本未达到九种体质类型的判定标准被剔除,最后进入统计分析的共有4766例。

数据处理:所有合格问卷均采用EpiData 3.1数据录入软件,采用双录入法录入数据。从EpiData软件中导出EXCEL文件,在EXCEL表中分别计算中医体质量表各亚量表的得分,根据得分判断体质类型。统计分析使用SPSS 18.0软件,采用 χ^2 检验比较各组体质构成的差异性。

表1 不同性别大学生中医体质类型构成比

[例(%)]

性别	例数	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
女	2584	577(22.33)	425(16.45)	515(19.93)	328(12.69)	126(4.88)	142(5.50)	138(5.34)	251(9.71)	82(3.17)
男	2182	715(32.77)	400(18.33)	189(8.66)	229(10.49)	167(7.65)	162(7.42)	74(3.39)	162(7.42)	84(3.85)

注: $\chi^2=97.126, P=0.000 < 0.01$ 。

2.3 不同年级大学生中医体质类型的特征

数据分析显示大学生随着年级的递增,体质呈现下降趋势,大一的平和质比例最高,而大二的平和

2 结果

4766名大学生中,共有男生2182名,占45.78%,女生2584名,占54.21%;大一学生1495名,大二学生1485名,大三学生1037名,大四学生749名。年龄16~29岁,平均年龄20.49岁。

2.1 大学生中医体质类型基本情况

大学生中医体质类型分布见图1,平和质占27.11%,8种偏颇体质类型占72.89%,居前四位的偏颇体质类型是:气虚质(17.31%)、阳虚质(14.77%)、阴虚质(11.69%)和气郁质(8.67%)。

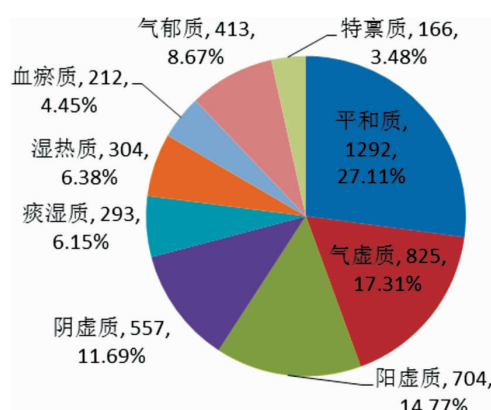


图1 大学生中医体质类型分布图

2.2 不同性别大学生中医体质类型的特征

男女大学生中医体质类型不同,差异有显著统计学意义($P < 0.01$)。具体为男生平和质32.77%,女生22.33%,男生的偏颇体质分布依序为气虚质(18.33%)>阴虚质(10.49%)>阳虚质(8.66%)>痰湿质(7.65%),女生偏颇体质分布依序为阳虚质(19.93%)>气虚质(16.45%)>阴虚质(12.69%)>气郁质(9.71%)。女生的阳虚质比例明显高于男生,女生的阴虚质、血瘀质和气郁质比男生多,而男生的气虚质、痰湿质、湿热质比女生多,特禀质的比例男女生的差异非常小。见表1。

质比例最低,大三和大四差异较小,但这些差异无统计学意义($P > 0.05$)。见表2。

表2 不同年级大学生中医体质类型构成比

[例(%)]

年级	例数	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
一	1 495	419(28.03)	273(18.26)	208(13.91)	164(10.97)	96(6.42)	96(6.42)	56(3.75)	126(8.43)	57(3.81)
二	1 485	379(25.52)	280(18.86)	234(15.76)	171(11.52)	86(5.79)	96(6.46)	59(3.97)	127(8.55)	53(3.57)
三	1 037	289(27.87)	174(16.78)	154(14.85)	137(13.21)	56(5.40)	60(5.79)	50(4.82)	81(7.81)	36(3.47)
四	749	205(27.37)	98(13.08)	108(14.42)	85(11.35)	55(7.34)	52(6.94)	47(6.28)	79(10.55)	20(2.67)

注: $\chi^2=35.895, P=0.056>0.05$ 。

2.4 不同生源地大学生中医体质类型的特征

城市和农村、湖南和非湖南生源大学生中医体质类型差异有统计学意义($P<0.05$)。来自农村比城市学生的平和质比例略高,但农村的学生气

虚质比例高于城市,城市的特禀质比例明显高于农村。来自湖南的学生平和质比非湖南的学生比例略低,湖南的学生阴虚质的比例较高。见表3-4。

表3 农村与城市学生中医体质类型构成比

[例(%)]

生源地	例数	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
农村	3 105	845(27.21)	559(18.00)	450(14.49)	371(11.95)	177(5.70)	196(6.31)	148(4.77)	270(8.70)	89(2.87)
城市	1 661	447(26.91)	266(16.01)	254(15.29)	186(11.20)	116(6.98)	108(6.50)	64(3.85)	143(8.61)	77(4.64)

注: $\chi^2=35.895, P=0.020<0.05$ 。

表4 湖南与非湖南生源中医体质类型构成比

[例(%)]

生源地	例数	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
非湖南	1 483	417(28.12)	259(17.46)	231(15.58)	146(9.84)	104(7.01)	86(5.80)	50(3.37)	134(9.04)	56(3.78)
湖南	2 877	755(26.24)	501(17.41)	409(14.22)	356(12.37)	164(5.70)	195(6.78)	143(4.97)	254(8.83)	100(3.48)

注: $\chi^2=35.895, P=0.021<0.05$ 。

3 讨论

有调查发现,应用《中医体质分类与判定》过程中,部分样本不符合任意一种体质类型,建议《中医体质分类与判定标准》进一步改进^[7]。张灵芝等^[8]的调查中对于无法用标准判定体质类型者,研究人员通过中医四诊辨证来补充。本次调查中,共有98例样本不符合任意一种体质类型,根据课题具体条件,选择剔除。

已有研究对中国一般人群的中医体质进行了大样本的调查^[9],但对大学生的中医体质调查大多局限在某一所学校,样本量较小,此次调查涵盖了12所高校,样本量较大,能较好的反应大学生中医体质现状。调查结果显示男女生体质类型的分布情况、男女的差异和王琦等^[9]调查的普通成年人的结果大体趋同。大学生居前4位的偏颇体质类型为气虚、阳虚、阴虚质和气郁质。劳则气耗,过度的繁忙劳累、紧张压力易导致气虚,气虚质多反映当代大学生存在较大的压力。过食冷饮、夜生活频繁的生活方式损伤阳气。喜欢吃煎炸烧烤食物、嗜好烟酒、生活压

力过重,均是阴虚质的好发因素。压力大还会导致气郁质形成。气郁质的学生对外界环境适应能力方面表现为对精神刺激适应能力较差,因此这类学生特别需要注意加强疏导,提示高校应特别关注当代大学生心理健康。

女生阳虚、血瘀、气郁质多与女性的生理及心理特点有关,符合中医学对男女体质差异的认识。女子为阴柔之体,阴盛阳衰;以血为本,有余于气,不足于血;多愁善感,情感细腻,易为七情所伤。男生痰湿和湿热质较女性多,可能与遗传及饮食、烟酒嗜好等有关。女大学生已经是成年女性,大部分在毕业后不久即进入黄金生育期,并会陆续结婚生子,承担孕育后代的社会责任,女大学生的体质情况令人堪忧。人体的体质受到遗传因素的影响,从优生的角度来看,改善女大学生的中医体质更是非常必要。

可能是大学生离开父母和家,不擅长照顾自己,来到陌生的地方,地域环境、饮食、生活方面诸多不适应,学习压力大,对体质产生了一定影响,随着时间的推移,逐渐调整,逐渐适应。值得注意的是大四学生的气郁质比其他年级的比例明显高,可能是大

四面临就业,对情志的影响较大,而毕业后他们将面临更大的压力和挑战,大学教育中大三和在大四期间主要是针对专业知识和技能的教育。针对这一现象,大四学生的心理健康值得关注,可以通过建立大学生心理成长辅导室、举办心理健康讲座等活动形式来开展具体的工作。

《黄帝内经·素问·营卫生会篇》中说:“人之生也,全赖乎气。”意思是说人的生命能够生存和延续,全依赖于气的温煦^[10]。气,一是来源于先天,二是来源于后天。农村的学生气虚质比例高于城市,此现象反应农村的生活水平、营养供给还是不如城市。城市的特禀质比例明显高于农村,可能是由于城市中的环境、食物和药物因素所致。湖南饮食辛辣,可能是阴虚质高发的部分原因。

综上,笔者建议如下:(1)将中医教育纳入大学公选课程体系 2017年6月,教育部印发《普通高等学校健康教育指导纲要》指出:高校健康教育要不断更新观念、创新形式、落实载体、完善制度,全方位、多途径、多形式开展高校健康教育和健康促进^[11]。近年来,中医教育引起了政府和民众的关注。2016年两会期间全国政协委员朱世增建议,将中医文化教育纳入到孔子学院课程^[12]。国内有部分省市决定发展中医药文化,推进中医药知识进入中小学课堂,实施“健康”战略^[13]。我国中医学文化内涵博大精深,是集医疗、养生、修身、哲学于一体的科学文化系统。目前世界上已经有很多国家和地区成立了中医药及中医文化教育机构,开始认真学习和研究中医文化。此时,大学作为中国高等教育的学校,应该开设中医类大学公选课程,同时可以借鉴艺术类课程的做法,对学生做出必须选修一门此类课程等具体要求。通过中医教育可以向大学生传授中医基础理论知识、中医养生方法,帮助大学生树立中医养生的基本理念,有利于培育大学生健康生活新观念。(2)将中医体质辨识纳入学生体质测试范畴 调查显示大学生的中医体质健康状况不佳,非常有必要开展大学生中医体质辨识工作。目前中医体质辨识软件、仪器和中医健康管理系统等产品的开发已经比较成熟,为大学校园进行中医体质辨识提供了硬件保障,使学生中医体质测试具有可行性。在学生入校时进行

中医体检,动态监测,中医体质测试可以作为现行体质测试的有益补充,先在部分学校试点,逐渐推广。(3)运用中医体质理论指导大学体育教学 王琦等^[2]提出:应用体质辨识的方法,能及时、有效、有针对性地指导运动锻炼,调整偏颇体质状态。丁萌^[1]提出:根据不同体质类型的特征制定运动处方,对体质的调整作用可能更加有效。在大学推行中医体质辨识,按照不同的体质分班上课,可以实现体育的医疗和康复功效。大学学生基数大,每种体质都有足够的人数,有便利的选课系统,操作方便,按体质上课具有可行性。

参考文献:

- [1] 丁 萌.体育运动对体质调整作用的中医学探讨[J].体育科学,2008,28(11):82-86.
- [2] 袁卓珺,王 琦,刘铜华.论体质辨识在运动养生中的意义及应用[J].中医杂志,2010,51(10):945-946.
- [3] 郑 玉,张 伟.普通高校大学生中医体质分类与身体素质研究[J].体育科技文献通报,2017,25(3):40-41.
- [4] 吴志坤,张 彩,徐仰才.中医体质测试与现行大学生体质健康测试成绩的相关性分析[J].北京中医药大学学报,2014,37(9):598-601.
- [5] 李晓屏,陈璋秀,谭 超,等.中医体质调理对亚健康人群生存质量的影响[J].湖南中医药大学学报,2012,32(3):56-58.
- [6] 中华中医药学会.中医体质分类与判定(ZYXXH/T157-2009)[J].世界中西医结合杂志,2009,4(4):303-304.
- [7] 严培晶,庞书勤,姚立群,等.本科护生中医体质类型调查分析——以福建中医药大学为例[J].福建中医药大学学报,2014,24(6):15-17.
- [8] 张灵芝,何希俊,李燕明,等.中山市16 292例体检者中医体质调查分析[J].中医研究,2014,27(11):13-15.
- [9] 王 琦,朱燕波.中国一般人群中医体质流行病学调查[J].中华中医药杂志,2009,24(1):7-12.
- [10] 何凤娣.中医体质养生图册[M].长沙:湖南科学技术出版社,2011:90.
- [11] 教育部.教育部关于印发《普通高等学校健康教育指导纲要》的通知 [EB/OL]. 教育部官网,(2017-06-19)[2018-01-08].http://www.moe.edu.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946201707t20170710_308998.html.
- [12] 高 峰,朱世增.将中医文化教育纳入到孔子学院课程[EB/OL]. 人民政协网,(2016-03-06)[2018-01-08].http://www.rmzxb.com.cn/c/2016-03-06/724839_1.shtml.
- [13] 袁馨晨.浙江将中医药知识纳入中小学课程[EB/OL]. 新华网,(2015-10-25)[2018-01-08].http://www.xinhuanet.com/ttgg/2017-04/10/c_1120782293.htm.

(本文编辑 马 薇)