

# 五行體質 找出專屬你的養生法

諮詢／廖桂聲（台北市立聯合醫院仁愛院區中醫部兼任主治醫師）

卓資彬（漢方中醫聯合門診主任醫師）

文／盛竹玲

「陳主任，那位老中醫真是太神奇了，我進診間才聊兩句，還沒提到病痛，他就知道我脾胃不好，最近常拉肚子…」助教小花一早見到主管，就趕忙謝謝他幫忙介紹了好醫師。

「呵呵，他是觀察你的外貌神態，分辨出你的體質；之後有做問診、切脈吧，診治上應該沒問題囉？」主任說。

「是呀，老中醫『算得準』，但看診也看得仔細，最後不只開了藥方，還提醒我是『土形』體質，要多注意睡眠跟飲食…」小花對這次的求診感到有趣又滿意。

看病怎麼像在算命呢？其實類似的場景在中醫領域中並不罕見，有些行醫三、四十年的老中醫，看到病人進入診間尚未坐定，便可從他們的走路姿態，談話時的言語聲調，以及臉色表情，分析起病人的特質與可能潛在的疾病，接著再做病史詢問與切脈等，便能準確斷定疾病因何而起，又該如何治療。

## 萬物皆有五行歸屬

中醫師卓資彬表示，中華文化奧妙精深，把萬物歸類為木、火、土、金、水五種類型，而人體的體質受先天遺傳與後天因素影響，也有「五行」體質之分，且各種體質都有它各自的特性與弱點，在養生上若能順應應體質來做保養，往往可收事半功倍之效！

所謂的「五行」，並不是單指我們肉眼看到的木頭、火焰、土方、金塊或水等五種實質物品，它代表的是特定的屬性，是構成所有萬物的重要基礎，也就是說，任何看得到的具體的物質，包括：人、植物、生畜…在內，以及看不到的抽象事物，例如：季節、方位、氣味…等，都可以用「五行」歸納法來做出分類。

## 五行的特性

**木性：**樹木的生長型態是枝幹曲直，具有生長、茁壯、升發、條達的特性。

**火性：**火是光明的象徵，焚燒過程中會發光、發熱，以及有向上蒸騰的特質。

**土性：**土有化育及包含的特性，人類種植和收穫穀物等農事活動，都根植於土，它不僅承載、生化萬物，也是萬物之母及萬物所歸。

**金性：**可以煅造成為工具或武器，潔淨而具有光輝，但也帶有肅殺、變革之氣。

水性：水會往下流，可以滋潤萬物，也帶有閉藏及寒涼的特性。

中西醫師廖桂馨指出，這五種基本元素之間，具有相互滋生和相互制約的關係，是處在一種動態的變化運作之中；亦即，不論是歸類於那一種屬性，任何事物都不是孤立、靜止的，而是在不斷的相生、相剋之中維持協調與平衡。

人的體質也可以依五行來劃分，中醫典籍《黃帝內經》〈靈樞·陰陽二十五人〉篇中，便將人類體型特徵，對照陰陽五行各別的屬性，做出木、火、土、金、水五大分類，之中每一類形人又可再細分出五種差異，於是產生了二十五種體質、形貌、個性與好惡各方面各有不同的類型。

你是那一型？請逐題勾選與您相符的答案（可複選）。

題目		答案				
一、	以下何者符合你的外形？	<input type="checkbox"/> 臉長、嘴大。	<input type="checkbox"/> 頭小、臉形尖。	<input type="checkbox"/> 頭大、臉圓。	<input type="checkbox"/> 頭小、臉方。	<input type="checkbox"/> 國字臉，眼大眉粗。
		<input type="checkbox"/> 膚色蒼白。	<input type="checkbox"/> 臉色紅潤。	<input type="checkbox"/> 膚色偏黃。	<input type="checkbox"/> 膚色潔淨白皙。	<input type="checkbox"/> 膚色偏黑。
二、	以下何者符合你的個性特徵？	<input type="checkbox"/> 身材修長。	<input type="checkbox"/> 肩膀厚實，身材不高。	<input type="checkbox"/> 脖短，虎背熊腰。	<input type="checkbox"/> 手腳四肢較短小。	<input type="checkbox"/> 肩膀小，肚子大。
		<input type="checkbox"/> 正直、和藹。	<input type="checkbox"/> 熱情、主動。	<input type="checkbox"/> 沈穩、恬靜。	<input type="checkbox"/> 行事堅強，有毅力。	<input type="checkbox"/> 溫文儒雅。
		<input type="checkbox"/> 喜歡思考。	<input type="checkbox"/> 不怕接受挑戰。	<input type="checkbox"/> 守信用。	<input type="checkbox"/> 好勝心強。	<input type="checkbox"/> 善於謀略。
三、	那個季節比較適合你？	<input type="checkbox"/> 春天及夏天。		<input type="checkbox"/> 秋天及冬天。		
		<input type="checkbox"/> 面對壓力時，容易緊張。	<input type="checkbox"/> 喜愛社交，及追求美的事物。	<input type="checkbox"/> 不畏權勢，樂於助人。	<input type="checkbox"/> 害怕受到挫折。	<input type="checkbox"/> 個性懶散，愛幻想。
加總						
分型		A	B	C	D	E

勾選完成後，請將直的各欄分數做加總，以一個答案一分計。加總出來分數最高的相對分型，就是您比較偏向的五行對應歸屬。（資料來源：卓資彬醫師）

以現代人的眼光來看，木、火、土、金、水這五大類型的人，大致上有以下共通特質：

### (A)木形人

1. 外形體態：偏向於頭小、臉長、嘴大，肩膀寬大，腰圓體正，身材修長俊秀，四肢靈活，但體力略顯不足。
2. 人格特質：個性正直、和藹，心智能力強，有才幹，喜歡思考，但抗壓性略低，也容易緊張膽怯，特別是當無法維持心性平衡時，就顯得多愁善感，甚至心煩易怒。

3. 生活喜好：喜歡溫暖舒適的春、夏季節，對秋、冬的寒涼常感到適應不良。
4. 代表人物：費玉清

### (B)火形人

1. 外形體態：頭小，臉尖，氣色紅潤又略帶青色，身材不高，但肩膀與背脊肌肉豐厚，四肢則相對較小。
2. 人格特質：熱情主動，聰明外露，行事有魄力，但天生性情急躁、衝動，好爭善鬥，且對不放心的事情容易生疑。喜歡追求美的事物，也善於社交活動，但對錢財並不看重。
3. 生活喜好：安適於溫暖的春、夏季節，秋、冬寒涼時容易感到不自在，甚或生病。
4. 代表人物：柯賜海

### (C)土形人

1. 外形體態：頭大、臉圓，膚色偏黃，脖子短，肩膀與背部渾厚，腹部大，手足粗短而結實。
2. 人格特質：個性沈穩、憨厚，守信用。不喜歡攀附權勢，樂於幫助別人，能在群體中廣結善緣。
3. 生活喜好：生活在秋、冬季節感到自在舒適，到了春、夏溫熱季節則容易感到不適。
4. 代表人物：顏清標

### (D)金形人

1. 外形體態：頭小、臉方，眉目清秀，膚色白皙，手小腰圓，骨架堅挺，足根部分堅韌厚實。
2. 人格特質：天生聰穎，散發剛正廉潔氣息，行事堅強有毅力，好勝心也強，擅於官場文化，適合走上仕途。唯有些金形人較缺乏應變能力，當遭受嚴重挫折時，有時會反轉為軟弱消極。
3. 生活喜好：在季節適應上，適於秋、冬季節，春、夏兩季則比較容易外感生病。
4. 代表人物：馬英九

## (E)水形人

1. 外形體態：頭大，偏國字臉，眼大眉粗，膚色偏黑，肩膀窄小，腹部略大，從背部看來卻顯修長，走路時常會明顯擺動身體。
2. 心性特質：本性聰慧敏捷，思慮周密，善於謀略，讓人感到高深莫測，但有時會較為懶散、叛逆或天馬行空，而顯得不切實際或惹來禍端。
3. 生活喜好：安適於秋、冬季節，春、夏兩季則比較容易生病。
4. 代表人物：納豆

卓資彬醫師表示，這五大類型的體質是最基本的分類，有些人被歸類為「木」型體質，但又有些偏向「土」型、「金」型或其他類的體質，在日常保養上以自己最相符的體質方向，來採行適合的保健方法；而如果是要診治疾病，則中醫師會再按照患者的「陰陽屬性」及「五音」做細分類後，對症施治，也算是一種相當具有針對性，而能提高治療效果的客製化診療依據。