

平衡观——中医调治亚健康的基本

★ 颜平 (山东中医药大学博士研究生 济南 250014)

摘要:亚健康发病率高,症状表现复杂,对人类健康造成极大威胁。中医对此类病症的机理、防治早有论述,指出人体的“阴阳失调,脏腑、气血功能紊乱”是发病根本。具体辨证施治,各种调理要以“平衡”观为指导思想。

关键词:亚健康;平衡观;体质学说;辨证论治

中图分类号:R 24 **文献标识码:**A

自上世纪 80 年代中期,前苏联学者布赫曼(Berkman)提出亚健康状态以来,亚健康现象近年成为学术研究的新热点。我国 1993~2003 年研究亚健康的文献就有 483 篇,且年文献量总体上呈现递增趋势^[1],其中以中医文献居多,论治多取得较好疗效,反映了中医对亚健康防治的重视,也显示出中医在这一领域特有的理论优势。

1 平衡观与亚健康

中医理论认为健康人应是平衡协调的有机体,《素问·生气通天论》有文:“阴平阳秘,精神乃治。阴阳离决,精气乃绝。”这里的“平”与“秘”均指平衡,以阴阳为纲指出平衡是“精神治”即身心健康的根本。《素问·调经论》也对平人进行定义:“阴阳匀平,以充其形,九候若一,命曰平人。”正常机体在一定限度内通过自我调节,维持人体阴阳气血、升降出入的相对平衡。出现一定限度内的偏失,未成显著疾病的状态即为亚健康。

中医体质学说是近年发展较快的一种理论,将人的体质分为阴阳平衡质和失调质,更容易阐释亚健康的发生机理。体质学说认为人的体质是个体在生命过程中,由遗传性和获得性因素所决定,在形态结构、生理功能和心理活动方面相对稳定的固有特性。在生理上表现为机能、代谢及对外界刺激的反应等方面的个体差异,在病理上表现为对某些疾病的易感性及病变转归的倾向性。因而有生理体质、病理体质之分^[2]。匡调元教授认为病理体质是介于健康与疾病之间的过度状态,即病理体质是亚健康状态发生的内在机理,亚健康诸症是病理体质的外在表现。

近年对“健康”人群进行了诸多调查并对出现症候加以分型。孙国强调查后发现,正常型仅占 8.1%,偏阴虚型占 31.9%,偏阳虚型占 43.1%,偏湿盛型占 11.1%,偏气虚型占 5.6%。何裕民教授将人群分为失调质、协调质、紧张质、虚弱质,通过模糊聚类分析,指出亚健康主要属于郁证、痰湿与虚证三大类^[3]。匡调元教授将人类体质分为:晦湿质、腻滞质、燥热质、迟冷质、倦忧质^[4]。而病理体质与亚健康密切相关。这种事实进一步说明阴阳失调、脏腑经络气血功能紊

乱是亚健康产生的病理基础。也为中医辨证调治亚健康,达到“阴阳平和”提供了理论依据。纠正病理体质,防止病理体质的形成是中医的优势,也是中医学者的责任。

2 平衡观在亚健康调治中的作用

中医理论中“阴阳平衡即健康”的理念,为亚健康状态的调治指明了方向。临证做到“谨察阴阳之所在而调之,以平为期”(《素问·至真要大论》),理应收到较好效果。

2.1 指导辨证论治 中医认为人体以阴阳为代表的脏腑、精、气、血、津液的充盈和功能协调是最佳状态,一言以蔽之:“阴平阳秘”,即完全健康。一旦阴阳之间这种平衡状态出现偏离,可以概括为阴虚、阳虚、气虚、痰湿等诸证,人体就会出现各种趋向病理的亚健康状态。病理体质的证型成为中医论治亚健康的依据。调治从整体的平衡观出发,使阴阳平衡,脏腑气血失调恢复正常。

2.2 指导药物干预 利用药物“温、热、寒、凉”之气,“升、降、沉、浮”之性,可单味,也可复方,逆其病势,“寒者热之,热者寒之,虚则补之,实则泻之”,以期平衡。如症见神疲乏力,少气懒言,精神萎靡之气虚证,可补气以调虚。对于声高气急,烦躁易怒,舌红苔黄燥的郁热证,可泻实以调情志。

2.3 指导保健品的选择及饮食调节 市售保健品标注功能繁多,都声明无毒副作用,但其性能多有寒热之异,偏补者居多,偏泻者亦不乏。黄氏^[5]认为中老年亚健康的发生与乱用保健补品相关。因此在使用时,要全面了解它的功效特点,根据体质的寒热虚实选用。

饮食要营养全面合理,既要重视五味对人体的促进作用,又要防止五味太过而损伤五脏。《素问·藏气法时论》中所说“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”,当是对合理饮食的极好指导。

2.4 指导针灸、推拿方法 现代研究表明,以经络理论为指导的针灸、推拿对机体有双向调节作用,即可以使过亢者得以抑制,使低落者兴奋,通过 NIM 网络(中枢神经系统、内分泌系统和免疫系统之间的相互作用),使机体功能趋于平和。平衡观念可指导针灸取穴、进针手法,推拿施术。

试论禀赋与七情对人类寿夭的影响

★ 黄岑汉 (广西中医学院 南宁 530001)

关键词:禀赋;七情;寿命

中国分类号:R 241.5 文献标识码:A

《吕氏春秋·贵生》曰:“圣人深虑天下,莫贵于生。”可见,影响人类寿夭相关因素的研究,自古以来就是人们普遍关注的重要课题。祖国医学在长期的养生保健实践中,认识到影响人类健康长寿的因素相当复杂,其中禀赋体质与七情内伤对人类寿夭的影响尤显突出。本文仅就此而论之,以期在深入认识影响人类寿夭相关因素的基础上,采取相应的对策和方法防微杜渐,达到健康长寿的目的。

1 禀赋体质

禀,领受,承受也;赋,授以,给予也。中医所谓禀赋,包括了现代生物学、遗传学之先天性和遗传性两个概念^[1]。体质,则是指人体禀赋于先天、受后天多种因素影响,表现出来的形态、生理机能相对稳定的固有个体特性,并表现为与心理性格的相关性^[2]。祖国医学很早就认识到先天禀赋是决定和影响体质形成和发展的内在根据,《灵枢·天年篇》即曰:“人之始生……以母为基,以父为楨……血气已和,营卫已通,五脏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人。”《灵枢·寿夭刚柔篇》亦曰“人之生也,有刚有柔,有弱有强,有短有长,有阴有阳。”此即说明个体

体质源于父母先天的遗传,禀赋的不同决定了个体之间体质差异的存在。

禀赋体质的强弱对于人类寿夭的影响极大,禀赋得强者,诚如《灵枢·天年篇》所言“五脏坚固,血脉和调,肌肉解利,皮肤致密,营卫之行,不失其常,呼吸微徐,气以度行,六腑化谷,津液布扬,各如其常,故能长久”。而禀赋薄弱者,则“五脏皆不坚,使道不长,空外以张,喘息暴疾,卑基墙薄,薄脉血少,其肉不石,数中风寒,血气虚,脉不通,真邪相攻,乱而相引,故中寿而尽”。故《灵枢·寿夭刚柔篇》明确指出:“形与气相任则寿,不相任则夭……此天之生命,所以立形定气而视寿夭者,必明乎此。”此处“形”指形体,包括脏腑百骸,五官诸窍在内;所谓“气”则为“禀气”,即“禀赋”之意。《灵枢·阴阳二十五人篇》正是据此对人之寿夭作出推论,其曰:“火形之人……好颜,急心,不寿暴死。水形之人……不敬畏,善欺给人,戮死”。而其“不寿”、“戮死”之因很可能就是受其体质因素中劣性遗传因子的影响,由此可见,祖国医学确认人类寿命的长短与禀赋体质的强弱密切相关。

2.5 指导养生 中医几千年的养生实践积累了丰富的经验,创造出多种方法:运动、气功、导引吐纳、情胜疗法等。平衡观要求大家在方法选择上注意劳逸结合,平衡适度。例如喜可让人情志愉悦,血脉通利,但过喜则“气缓”。适量运动可促进血行,疏通经络,改善体质,增强机能,但过劳则伤津耗气。总之要“法于阴阳,合于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”。以适合个体为度,以“阴阳平和”为法。

3 结语

亚健康证候表现错综复杂决定了其治疗方法的多样性。无论何种方法,只要秉承“辨证论治”的原则,以“平衡”为宗旨,就是合理的方法。传统中医理论对此类疾病的病因病机有明确认识,并具有丰富的防治经验,经过深刻研究,必将为

亚健康的防治做出应有的贡献。

参考文献

- [1] 蒋业政,贾月秋.我国1993~2003年亚健康文献的统计分析[J].中华医学图书情报杂志,2004,13(6):60-63
- [2] 孙理军,张登本.论体质与亚健康状态的预防[J].中医药学刊,2004,22(11):2006-2007
- [3] 何裕民.未雨绸缪,开拓生存空间——议论中医学术发展大势[J].上海中医药,2000(5):8
- [4] 匡调元.中医体质病理学[M].上海:上海科学普及出版社,1996.88,5
- [5] 黄其春.亚健康的产生及其解决对策[J].广西中医学院学报,2002,5(3):6-8

(收稿日期:2005-10-24)