

从调理肝角度探讨防治亚健康

★ 吕翠田 (河南中医学院基础医学院 郑州 450008)

关键词:亚健康;中医;肝;辨证

中图分类号:R 2-03 文献标识码:A

目前随着国内中医药工作者对亚健康状态的日益关注,越来越多的研究显示出中医药在防治亚健康状态中发挥的优势。笔者在临床中接触了不少亚健康状态的人群,通过调理肝、平衡机体阴阳,对改善患者亚健康状态取得了较好的疗效。现从调理肝角度分析其在防治亚健康状态中的作用和机理。

1 认识亚健康

“亚健康”一词首次出现在 20 世纪 80 年代中期,由前苏联学者 Berkman 提出。经研究发现,人体除了健康状态和疾病状态之外,还存在着一种健康和疾病之间的中间状态,称为“亚健康状态”(又称灰色状态)。2006 年 12 月中华中医药学会亚健康分会发布了《亚健康中医临床指南》,提出亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态。处于亚健康状态者,不能达到健康的标准,表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退的症状,但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。

亚健康的表现多种多样,可分为以躯体症状为主的,如疲乏无力、肌肉关节酸痛、头昏头痛、怕冷怕热、易于感冒、眼部干涩、心悸胸闷、食欲不振、脘腹不适、便秘、睡眠紊乱、性功能减退等;以心理症状为主的,如抑郁寡欢,或焦躁不安、急躁易怒,或恐惧胆怯,或短期记忆力下降、注意力不能集中等;以社会适应能力下降表现为主的,如人际交往频率降低,或人际关系紧张等。

随着对亚健康状态的日益关注,相关研究资料表明,亚健康在不同的人群中均有较高的分布,如对

知识分子人群的亚健康调查中,结果显示处于亚健康状态者达 70.10%,40 岁以上人群亚健康状态发生率较高,占到 79.21%,其中以 46~50 岁组和 51~56 岁组两组人数发生率较高,分别为 78.52% 和 83.52%^[1];对企事业单位人员的亚健康状况调查研究资料显示亚健康占 71.86%^[2];职业女性亚健康状态总发生率为 68.60%^[3];大学生亚健康状态发生率 >75.6%^[4]。

2 精神心理压力/情志内伤与亚健康

亚健康状态的形成是多方面因素综合作用的结果。究其原因主要有:(1)较大的精神心理压力;(2)过度的体力或脑力支出;(3)饮食结构的不合理和不良的饮食习惯;(4)运动锻炼的缺乏;(5)环境的污染;(6)药物的毒副作用;(7)机体的特定阶段时期等。上述常见原因中,尤以较大的精神心理压力、过度的体力或脑力支出、饮食结构的不合理和不良的饮食习惯、运动锻炼的缺乏最为密切^{[5][6]}。其中,不合理的饮食结构、不良的饮食习惯、运动锻炼的缺乏均属于人们不正确的生活方式,它可以随着人们对健康理念的认识深入逐渐得到改善,此改善决定于机体自身的主观意愿。而紧张的精神心理压力和过度的体力或脑力支出则表现出很大的社会性,属于社会因素,单靠机体自身的主观意愿难以减轻或消除。由于我国现代社会处在迅速发展时期,整个社会就象是一个高速运转的机器,处于社会中的每个人都是这个巨大机器中的一个零件,在社会的前进推动中不可避免地卷入了同样高速的运转,

工作和生活的节奏在不断加快,并承受着由此而带来的竞争和压力。有关调查资料^[7]显示处于高压、高竞争环境中的职场中人,面临如赡养父母、抚养小孩、买房买车、失业风险等多种压力,激烈的社会竞争迫使人们在较大生活、工作压力下,以牺牲更多休息期望换取较大回报,常常处于工作时间超过8小时的状态,甚至没有休息日,睡眠不足、三餐不定等,以健康作为本钱来换取工作的成就和事业的成功。

中医学认为人和自然、社会环境是一个有机的整体,人处在社会中,感受社会的变革和压力,社会环境因素可以影响人的情志。并认为情志因素是疾病产生的重要原因之一。情志包括情感和意志,有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情感变化和进取、坚韧等意志。一般情况下,情志是人体对外界刺激的正常心理反应,不会引起机体功能的失调。“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐”(《素问·阴阳应象大论》),机体的脏腑在完成各自相应功能的基础上,配合协调,产生了机体的精神、心理和情绪等情志变化,良好的情志变化,会促进机体气血津液的产生、输布,为脏腑的生理功能完成提供正常的物质基础。但如果刺激过度或过久,超过了机体正常的适应能力,必然会影响气血津液的运行输布,进而影响脏腑的生理功能,使机体脏腑功能低下、失调而表现出种种亚健康的症状。

3 从肝论治亚健康

现代社会中人们紧张的精神心理压力和过度的体力/脑力支出使得身心处于紧张、焦虑、情志不能舒畅的状态,突出表现出烦躁、郁闷、忧思等情绪变化。中医学认为全身气机的调畅与情志的正常发挥关系密切,情志的失调常常导致全身气机的异常变化。“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下……惊则气乱……思则气结”(《素问·举痛论》)。机体气机的调畅由肝主司,肝为“将军之官”,主疏泄,喜条达而恶抑郁,调畅全身气机,并促进心气、肺气、脾气和肾气的运行输布。因此在情志-气机-肝之间形成了相互影响的病理关系,情志失调如暴躁易怒、抑郁寡欢等可以通过影响气机的运行而导致肝的疏泄异常。笔者在临床上从调治肝的状态入手,针对不同类型的亚健康患者,分别采取平泻肝阳、疏利肝气的治疗方法调理亚健康状态,取得了较好的疗效。

3.1 平泻肝阳 主要针对肝阳上亢型亚健康人群。这类亚健康人群多是工作中的中坚力量,或担任一定领导职务,在工作、生活中处于过度的精神心理压

力,常常表现出精神紧张、焦虑和烦躁,急躁易怒,同时常伴见精力充沛,面色赤红,或失眠多梦,或目赤耳鸣,或头晕头胀,或便秘溲赤,舌红苔黄,脉弦。“阳气者,烦劳则张,精绝,辟积于夏,使人煎厥”(《素问·生气通天论篇第三》)。人体的阳气在精神过度紧张和机体过度疲劳的情况下,容易出现亢盛,肝为刚脏,体阴而用阳,善以阳气为用而张扬,肝阳亢盛,则气机冲逆,同时也必然消耗阴精。阴精越虚亏枯竭,阳气则愈相对旺盛,机体内过亢的阳气不受制约,向上冲逆,造成气机上逆而表现出以上症状。

中医辨证常属于肝阳上亢(多伴肝阴不足),如果影响其它脏腑,若肝阳上亢、肾阴亏虚,可治以平肝潜阳,滋补肝肾,予天麻钩藤饮合六味地黄丸加减;若属心肝火旺,则滋阴清火,以天王补心丹加减;若肝火犯肺,则清肺泻肝,以黄芩泻白散合黛蛤散加减;若木旺乘土,则平肝健脾,以天麻钩藤饮合参苓白术散加减。

此外,此类亚健康人群由于常常处于精力较充沛状态,需要安定心神,避免熬夜损伤肝肾,在起居上要求患者不可熬夜,22时左右入睡,以保证肝经气血得以蓄养,避免肝肾阴阳失调加重;同时运用泻法按摩肝胆经,每日1次;饮食上忌辛辣热性食物,并饮平肝茶(枸杞子、决明子、菊花、桑叶)。

3.2 疏利肝气 主要针对肝气郁结型亚健康人群。此类亚健康人群多经历过生活或工作中难以释怀的经历,如晋职、升学、情感变故、人际关系紧张等,其期望值常和现实存在有一定差距,感觉诸多不顺之事,常常表现为心情抑郁、情绪低落、孤独自卑,少言寡语,晨起有不快感,或自觉活得很累,同时伴见胸部满闷或走串作痛,喜太息,或咽喉如有异物梗阻,妇女乳房胀痛或结块、月经不调、痛经或闭经,苔薄白,脉弦。“思则气结”,过度的思虑和所欲不遂,导致气机郁结不畅。中医辨证属肝气郁结,治以疏肝理气,用柴胡疏肝散或逍遥散加减;若兼脾虚者逍遥散和四君子汤加减,兼血瘀者合桃红四物汤加减。

部分人群如果没有及时调理情志,正确对待所经历的挫折和变故,容易悲忧消沉,造成气机耗散,常表现为精神不振,思想涣散,注意力不易集中,反应迟钝,记忆减退,兴趣变淡,欲望骤减,懒散,性欲减退,同时伴见四肢困倦乏力,食欲减退,腹胀便溏,面色淡白或萎黄,舌淡苔薄白,脉沉细弱。中医辨证属肝郁脾虚,心神失养,可用逍遥散、健脾丸和甘麦大枣汤加减。

除辨证用药调治外,此类亚健康人群由于情志

高同型半胱氨酸血症与缺血性脑卒中关系探讨

★ 秦保锋 方正龙 (上海中医药大学附属曙光医院神经内科 上海 200021)

关键词:高同型半胱氨酸血症;缺血性脑卒中

中图分类号:R 742 **文献标识码:**A

急性脑血管病(脑卒中)是严重危害人类健康的疾病,是造成人类死亡的三大疾病之一,是导致机体瘫痪的主要原因,其中缺血性脑卒中占 70% ~ 80%。据统计,我国脑卒中每年新发病例约 150 ~ 200 万,在一些发达城市脑卒中死亡率达到第 1 位,是成人最常见的致死或致残原因之一。随着人口老龄化及人们生活水平的提高、生活节奏的不断加快,脑血管病的发病年龄逐渐提前,发病率逐年上升,给社会和家庭带来沉重的负担。而随着脑血管疾病研究的深入,科学家们已经成功地确定了许多中风的

危险因素,其中年龄、性别、种族被认为是不可以干预的因素,高血压、糖尿病、高血脂、心脏病及吸烟酗酒早已是公认并且可以干预的危险因子,但是,高血压、糖尿病等传统危险因素仅能解释 1/3 脑卒中事件。近几年,同型半胱氨酸血症成为研究的一个新热点。高同型半胱氨酸血症是脑血管病的独立危险因素,它和高血脂、糖尿病、吸烟同等重要。

为更好地一级预防脑血管疾病,寻找脑血管病的发病原因,研究血浆同型半胱氨酸尤为重要。目前认为同型半胱氨酸在诸多学科领域中具有较高的

常处于抑郁寡欢状态,需要调整心态,正确对待压力和烦恼,确立切实可行的目标定向,客观地评价自己,制定适宜的期望值;同时还要知晓“谋事在人,成事在天”,学会适度卸减压力。“恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来。”(《素问·上古天真论篇》),通过恬淡虚无的养静保持乐观的心情,使气血调畅,脏腑功能不受影响;在生活中注意适当运动,动形以怡神,如散步、太极拳、瑜伽等运动在放松机体的同时也放松大脑和心情;通过读书吟诗、交友郊游、种花垂钓、琴棋书画等移情易性,使不良情绪得以适度宣泄而愉悦平和;配合推拿按摩肝胆经,每日 1 次;并饮疏肝茶(柴胡、陈皮、当归、佛手)。

由于目前人们不可避免地处于社会竞争和较大生活工作压力中,紧张的精神心理压力和过度的体力或脑力支出或单独或合并其他亚健康原因在一定时期内作用于机体,影响机体气血运行和肝疏泄的生理功能,并进一步影响其他脏腑功能,使机体出现生理和心理的种种亚健康表现。因此在对亚健康人

群进行干预时,要分析患者的情志变化,重视调理机体肝的功能,以“调肝”为核心,采用药物辨证、经络调节、饮食养生等多种方法,达到肝之阴阳平衡,气机疏泄正常,从而远离亚健康状态。

参考文献

- [1] 寇建民, 马文海, 苏静. 对知识分子亚健康状态的调查研究[J]. 北京体育大学学报, 2007, 30(1): 51-53.
- [2] 许韵民, 李新立, 刘群才, 等. 豫南地区企事业单位体检人群亚健康调查分析[J]. 临床军医杂志, 2007, 35(2): 272-273.
- [3] 刘秋玲. 职业女性亚健康的现状调查[J]. 现代预防医学, 2007, 34(8): 1 525-1 526.
- [4] 由娟. 大学生亚健康状况调查[J]. 现代预防医学, 2007, 34(4): 796-797.
- [5] 朱翠贞. 论亚健康的预防调理策略[J]. 社区医学杂志, 2006, 4(6): 65-67.
- [6] 易韬, 宋璐. 试论亚健康状态的中医干预[J]. 甘肃中医, 2006, 19(11): 1-3.
- [7] 钟玉昆. 亚健康问题与防治的研究[J]. 广东微量元素科学, 2002, 9(5): 60-64.

(收稿日期: 2008-04-01)