

浅谈《内经》的预防思想

476300 河南省虞城县卫生局 王伟杰

主题词 《内经》 疾病/预防和控制

《内经》是我国现存最早的一部医学专著,它系统地阐述了生理、病理、诊断、治疗等问题,而且提出了“圣人治已病治未病,不治已乱治未乱”的重要预防医学思想。《内经》“治未病”的预防思想主要包括未病先防和既病防变两个方面的内容。

一、未病先防

未病先防,就是在身体未病之前,做好各种预防工作,以防止疾病的发生。《内经》主要通过养生、防邪入侵、药物预防来实现。

1. 重视养生:养生又称摄生,它是通过各种方法来颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。为此,《内经》通过注意调摄精神、饮食起居、顺应自然,劳逸适度等方面来达到养生的目的。

(1) 调摄精神:《内经》十分重视精神调养,指出“能知七损八益,则二者可调,不知用此,则早衰之节也……是以圣人为无为之

事,乐恬憺之能,从欲快志于虚无之守,故寿命无穷,与天地终。”(《素问·阴阳应象大论》),从而强调了调理阴阳、重视养生,是保持健康不病,防止早衰的重要方法;并要求人们做到“恬淡虚无”,不做对身体无益的事,使自己的精神意志保持无忧无虑、心旷神怡的情绪。

(2) 饮食有节,起居有常,劳逸适度:《内经》十分注重饮食起居、劳逸结合。如《素问·上古天真论》有“饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年”的论述,并指出“今时之人”不重视养生,“以酒为浆,以妄为常,醉以入房……起居无节”的危害性。《素问·四气调神大论》还认为卧起有四时早晚之分,安居要有规律,要求人们做到“春三月……夜卧早起,广步于庭”,“夏三月……夜卧早起,无厌于日”,“秋三月……早卧早起,与鸡俱兴”,“冬三月……早卧晚起,必待日光”。

腹满腹痛证:厚朴大黄汤则重大黄(18克),轻枳实(4枚),功在荡涤中焦而攻逐水饮。主用于支饮兼见腹满、腹中痛,而大便闭结者。临证致用,尤当辨之。

五、四逆汤与通脉四逆汤

此两方药组成一样,唯姜、附用量不同。四逆汤为回阳救逆之要方,主用治少阴病阴盛阳微之证。方中以附子为君,温肾回阳,臣以干姜温中散寒,并助附子回阳之力。“阴无阳而不固,阳无阴而不守”,更用甘草调中补虚,兼顾其阴,共

奏回阳救逆之功;通脉四逆汤山四逆汤加重干姜、附子用量而成,主用于少阴病阴盛阳微之重证。即阴寒盛于内,虚阳浮于外,阴阳格拒之势已成,出现真寒假热之象。此时若继用四逆汤,犹恐药力不及。故于四逆汤中加重干姜用量一倍,附子取大者一枚,以增强破阴回阳、宣通内外之功,“共招外热返之于内”,速破阴阳格拒之势。

(作者简介:孙大定,男,38岁。1979年毕业于湖北宜昌医学专科学校,现任该校中医系讲师。)

(3) 顺应自然:《灵枢·本神》说:“智者之养生也,必顺四时而适寒暑,……如是,则僻邪不至,长生久视。”这充分说明,人生活在自然界中,与自然界息息相关,因此,自然界的四时气候变化,必然影响人体,使之发生相应的生理和病理反映,只有掌握其规律、适应其变化,才能避免邪气的侵害,减少疾病的发生。《素问·四气调神大论》更明确地指出:“贼风数至,暴雨数起,天地四时不相保,与道相失,则未央绝灭。唯圣人从之,故身无奇病。万物不失,生气不竭。”从“相失”与“不失”两方面,突出顺从四时阴阳的重要性,并提出“春夏养阳,秋冬养阴”的四时养生原则。

2. 防邪入侵:病邪是导致疾病发生的重要条件,故未病先防在增强体质、提高正气的抗邪能力的基础上,还要注意防止病邪的侵害,才能达到预防疾病的目的。如《素问·上古天真论》说:“虚邪贼风,避之有时,……病安从来”。《灵枢·五变》也认为“夫天之生风者,非以私百姓也,其行公平正直,犯者得之,避者得无殆,非求人而人自犯之。”《素问遗篇·刺法论》更明确提出,对疫病的传染,要“避其毒气”。这充分说明了防止病邪侵袭是预防疾病发生的重要措施。

3. 药物预防:《素问遗篇·刺法论》中有“小金丹……服十粒,无疫干也”的记载,可见当时就已开始用药物预防疾病了,为现代预防医学的发展奠定了基础。

二、既病防变

未病先防是最理想的措施,但是如果疾病已经发生,则应早期诊断、早期治疗,防止疾病的发展与传变,使疾病治愈于初期阶段,这就是既病防变。《内经》认为疾病的发展规律一般多是由浅入深,从轻到重,并有一定的传变途径,

仲景学说的护阴思想, 主要体现于存津液的治则治法之中。概言之, 可归纳为以下六方面:

一、保护津液, 防止津液耗损

主要指在不当时, 禁用或慎用汗、吐、下、利小便等法, 以防伤津。汗由津液所化, 吐、下、利小便亦因大量排出体液而可伤津。

《伤寒论》强调立法要对证, 病邪在表用汗法, 里实用下法, 有形实邪在膈上用吐法, 水饮停蓄者当利小便。不当用而用之, 就会造成津液损伤, 故论中特设汗、吐、下禁例, 如第83条到89条, 设七处不可汗的条文, 指出咽喉干燥者、淋家、疮家、衄家、亡血家、汗家等均当禁汗。即禁汗, 则吐、下亦当禁用或慎用。如265条: “少阳中风, 两耳无所闻, 目赤, 胸中满而烦者, 不可吐下, 吐下则悸而惊”; 233条: “阳明病, 自汗出, 再发汗, 小便自利者, 此为津液内竭, 虽硬不可攻之”等, 都具有予护阴液的含意。所以设此禁例, 主要缘于保护津液必须顾护阳气, 排除治法中的伤阳耗津因素。此外, 在对证使用汗、吐、下、利小便等法时, 应中病即止, 勿使过之, 也是保护津液的一个重要原则。如63条: “发汗后, 不可更行桂枝汤……”; 64条: “发汗过多, 其人叉手自冒心……”。察此两条脉证, 邪在表当发汗, 其误在过多。前者汗后表减, 余热不

只有及时治疗, 才能防止疾病由浅入深、由轻到重的恶性发展, 故《素问·阴阳应象大论》说: “邪风之至也, 疾始风雨, 故善治者治皮毛, 其次治肌肤, ……治五脏者, 半死半生也”。强调了早期诊断、早期治疗, 既病防变的重要性。

(作者简介: 王伟杰, 男, 29岁, 中药师。1980年参加工作, 1986年毕业于焦作中医药学校, 1991年毕业于河南中医学院函授大学。)

略论仲景学说的护阴思想

116013 辽宁省大连市中医医院 杨容青

主题词 《伤寒论》 津液

清, 邪热迫肺, 桂枝无宜; 后者发汗过多, 汗为心液, 过汗损伤心阳, 致气液两虚。鉴此当知去邪需适中而止, 过则耗伤津液, 克伐正气。

二、补充津液, 饮水自救津液不足

适用于大汗伤津, 胃中干燥, 或三阴病阳气初复, 胃中津液急待补充者。如《伤寒论》71条: “太阳病, 发汗后, 大汗出, 胃中干, 烦躁不得眠, 欲得饮水者, 少少与饮之, 令胃气和则愈”。大汗出, 过汗伤津, 胃中干属仅伤胃阴, 未成腑实, 欲得饮水, 可“少少与饮之”, 使津液直接得到补充, 津燥得滋, 胃和自愈。又329条: “厥阴病, 渴欲饮水者, 少少与之愈。”此条为厥阴病阳复口渴证, 由于阳气乍复, 阳复津亏, 胃中津液暂时不足, 须及时补充饮水, “少少与之”令胃气调和, 其病自愈。仲景立此饮水救津治则, 多启示“少少与饮之”, 内含不可恣饮多饮之意。强调饮水救津须饮之得法, 若饮不得法往往会使停水难化, 重者则可能变生他证。

三、祛除病邪, 消除损耗津液的病理因素

导致津液损耗的原因很多, 但以病邪的损耗为最主要的原因。《伤寒论》所述病因涉及六淫之邪, 特别是论中以三阳病多热多实的特点, 禀“保胃存津”之旨, 立法或汗、或清、或攻、或下, 皆强调不失时宜地祛除病邪, 通过消除损耗津液的病理因素, 以积极而有效的保护津液。如解表护阴, “本太阳初得病时, 先发其汗, 汗先出不彻, 因

转属阳明也”(185条), 说明发汗不得法, 汗出不足, 表邪未解, 反而内传化燥伤津, 转属阳明, 可见发汗解表乃是保护津液之先着。再如清热保津, 适用于无形邪热炽盛伤津之证。《伤寒论》中阳明经证, 蒸汗于表, 炼津于里, 具身大热, 汗大出, 大烦渴、脉洪大四大热邪见证。热清则津液不伤, 惟清其热, 方可保津。故仲景以清热保津之白虎汤治之。方中石膏、知母以清肺胃之热, 佐以炙甘草、粳米以益胃生津, 使苦寒而不伤胃, 邪去而津液自生。又如攻下, 其治在于急下以存阴。阳明腑证, 邪热较之阳明经证更甚, 全身热盛, 内结成实, 邪火燔灼劫阴, 病满燥实俱全, 耗津涸液极速, 顷刻常生突变。此者之治疗, 一般清热法犹如扬汤止沸, 难获即达之效, 必须“釜底抽薪”, 用大承气汤急下之, 引邪热随燥屎从下排出, 泻阳明以自救, 护存阳明胃中之津液。舍此必导阴液尽却, 致阴阳离决, 则难挽救矣。这些都是消除损耗津液病理因素的积极治法。

四、化气行水, 保持津液的正常运行和敷布

气化, 通常表示生理性的气机运动变化, 也专用于概括某些器官的特殊功能, 如三焦对体液的调节称“三焦气化”, 膀胱的排尿功能称“膀胱气化”。若气化失调, 可妨碍津液的正常运行和敷布, 在此情况下, 只有通过调整恢复气化功能, 使津液保持正常的运行和敷布, 才能达到护存津液的目的。《伤寒论》从71条至74条所述之太阳蓄水证: 乃因病邪或误治, 引起三焦气