

DOI: 10. 13288/j. 11-2166/r. 2019. 05. 001

学术探讨

《诸病源候论》的运动康复思想

黄晴¹, 林丹红^{1, 2*}

(1. 福建中医药大学康复医学院/中医骨伤及运动康复教育部重点实验室, 福建省福州市邱阳路 1 号, 350122; 2. 福建中医药大学研究生院)

[摘要] 《诸病源候论》是我国现存最早的病源证候学专著, 其记录诸证病因病机之后多附“养生方导引法”作为疾病的康复指导, 故可视为我国古代采用物理运动疗法对疾病进行康复医疗的第一部专书。近年来随着人们对运动康复、防治保健的重视, 又凸显了该书中运动康复思想的科学指导价值。从重视运动康复和健体, 动则生阳、补气血祛风冷, 意形并存、形神并修, 调息行气并举, 动静结合、适度适量, 异病同功法 6 个方面对《诸病源候论》运动导引方进行文献梳理, 旨在为临床提供更为系统、实用的运动康复思想指导。

[关键词] 诸病源候论; 运动康复; 中医康复

中医运动康复是指以中医基础理论为指导, 运用体育运动方式进行锻炼, 以活动筋骨、调节气息、静心宁神来畅达经络、疏通气血、和调脏腑, 达到增强体质、祛除病邪效果的康复方法^[1]。临床上常见的中医运动康复方法主要是以主动的肢体运动配合呼吸运动或自我按摩而进行的锻炼, 有传统体育康复法和气功康复法。传统体育康复法包括八段锦、太极拳、洗髓易筋经和五禽戏等, 气功康复法包括保健功、五行掌、六字气诀和站桩功等, 对患者肢体功能康复具有显著的疗效^[2]。中医运动康复功法均起源于古代的导引术, 其目的是通过锻炼增强肢体的柔韧性和平衡性, 从而促进生理功能的恢复^[3]。导引之法自古盛传, 如《黄帝内经》曰“余受九针于夫子, 而私览于诸方, 或有导引行气、乔摩、灸……”^[4], 认为导引行气功法是与方药、按摩推拿及针刺灸疗等并存的一种治病手段。《素问·阴阳应象大论篇》也提及了运动康复在于运动以行气的运动康复观, 曰“气有余于上者, 导而下之”。导, 引导, 适宜运动行气、引导余气下行。“血实宜决之, 气虚宜擎引之”, 提示血实致血瘀等实邪适宜消散法, 而气虚不推荐益气补气法, 重运动导引, 行气化血以补虚^[5]。

良好的康复结局需要以康复医学为主导, 医学工程学配合康复功能辅具设计及制造、社会学评定康复的社会归属度、心理学辅导等^[6], 这与中医整体康复观的理念相一致。中医整体康复观建立在中医整体观之上, 其主要内容包括三个方面, 一是人与自然一体观, 如《灵枢·岁露论》曰“人与天地相参也, 与日月相应也”, 强调康复要顺应自然、顺应四时、顺应地理环境差异等^[7]; 二是形神一体观, 如《素问·上古天真论篇》曰“故能形与神俱, 而尽终其天年”, 《素问·移精变气论篇》曰“得神者昌, 失神者亡”, 均强调了“形神并养”的重要性^[8], 认为人的形体与精神、心理方面的健康之间相互依存、协调统一的关系是生命存在的根本形式; 三是人与社会一体观, 如《素问·疏五过论篇》曰“圣人之治病也, ……从容人事, 以明经道, 贵贱贫富, 各异品理”, 体现了在康复过程中应注意患者社会地位、家庭环境及人际关系等社会因素对人体整体功能的影响^[9], 从而因人而异选取不同的康复方案, 达到最佳的康复疗效。中医整体康复观与《诸病源候论》的中医运动康复思想相彰, 其原则看重于意念、呼吸和躯体运动的结合, 即调心、调息、调身整体协调统一^[10]⁵²。在健康中国战略的大背景下, 中医运动康复应顺势发挥其方便学习和适宜锻炼的优点, 以便

* 通讯作者: ldh350003@126.com (0591) 22861070

惠及更多有功能障碍恢复需求的康复群体,以及追求健康生活的普通大众。

1 《诸病源候论》中主要的中医运动方式及适应症

选用宋刊本《诸病源候论》^[11],全书共 50 卷,分 71 类,载述疾病病源证候共 1739 条,除妇科、产科、儿科、五官科、皮肤科及危重证候不适宜运动康复法的病候外共有 1078 候,其中随候详细附载的养生导引法涉及 156 种病候^[12]作为本文重点整理和研究对象。

1.1 运动姿势及适用症

《诸病源候论》运动姿势有偃、仰、卧、坐、蹲、踞、跪等^[13],但运动康复外在锻炼重点在坐、立、卧三类,均可作为运动起始准备动作,内在锻炼以气息意念与各部位细节上的调整为主^[10]^[11]。锻炼时,运动者保持固定的体位起始,过程中增添相应的肢体锻炼和气息调节,结束后可恢复至起始体位。

1.1.1 坐位 坐时需保持上身正直,常用的有正坐、端坐、蹲踞、踞坐。正坐步骤繁多,首见于风冷候运动方,曰“凡学将息人,先须正坐,并膝头足;初坐,先足趾相对,……上气、腰痛,尽自消适”^[11]^[15],要求并拢膝头两足,初坐时先两足趾相对,坐于足跟上,待身体平稳后换两足跟向内相对,坐于足跟上,若下肢感闷痛不舒,可缓慢起身缓释,再坐于足跟上,直至身体适应平稳,腿足不痛后竖起两足跟并坐于足跟上^[12]^[78]。正坐功法配合调息常适用于膀胱冷气、两膝风冷、两脚冷痛、上气等,具体锻炼时注意足趾和足跟前后顺序,以自身舒适感为度。端坐即平坐较正坐随意,有“端坐伸腰”的记载,强调端坐时要伸直腰部^[10]^[15],适合下肢功能障碍者,全程以舒适放松为宜,适当调整难易度,适用症也随附加动作变化而定。蹲坐两膝如坐,但臀不着地,可缓解足疼、痹痛、腹胀肚急^[11]^[168]。风四肢拘挛不得屈伸候和风痹候屈重复出现踞坐位运动功法,曰“踞坐,伸右脚,……除难屈伸拜起,胫中疼痛”。屈两膝并上耸,臀着地而坐,配合呼吸吐纳和足膝锻炼,适用于难屈伸拜起,胫中疼痛症^[10]^[61]。

1.1.2 立位 立位有站立与平跪。站立时要求正身或正身以背倚壁,以站立作起始动作的功法常适用于血气失和、通润受限所致的偏枯病、风痹病和阴寒疽疔等,如“正倚壁,不息行气,从头至足止。愈疽、疔、大风、偏枯、诸风痹”^[11]^[4]。平跪

位功法云“平跪,长伸两手,……去五脏不和、背痛闷。”^[11]^[52]操作时腰及以上端正,双膝跪或跪一膝,配合上半身前俯和转动腰脊锻炼,适用于五脏不和、腰背痛胀症;跪一膝又称跪一足,如虚劳膝冷候运动功法云“跪一足,坐上,……数寻,去肾内冷气、膝冷腰疼”^[11]^[47],更侧重下肢锻炼,适用于缓消足膝痛。

1.1.3 卧位 卧位分为偃卧即正卧、仰卧,侧卧又称曲膝侧卧,伏卧亦称覆卧。正偃卧位即正身仰卧,宽衣解带,枕高约三寸,上肢两拳握固,两臂舒展各旁开约五寸,下肢两足趾竖直各旁开约五寸^[12]^[8],可见于虚劳里急候功法,曰“正偃卧,以口徐徐纳气,以鼻出之。除里急、饱食”^[11]^[35],此法搭配口鼻呼吸,可除腹中拘急疼痛等症^[12]^[133]。侧卧又称曲膝侧卧、拳手屈膝侧卧,或偏左胁或偏右胁侧卧,伸直适用于臂脚,正如胁痛候功法所云“胁侧卧,……除胁皮肤痛,七息止”^[11]^[55],适用于胁肋与皮肤疼痛。此外,胁肋痛运动康复时行气和存想,左胁适用于肝病,右胁适用于肺病。风冷候运动功法中对伏卧有详细描述“长舒足,肚腹著席,……除脏腑内宿冷,脉急,腰腹风冷”^[11]^[15]。伏卧位肚腹着床,舒展双臂双足,头偏一侧^[12]^[8],调动全身参与运动,有消脏腑积冷、祛腰脊疼痛之效。

1.2 运动部位及适应症

1.2.1 头项运动 指颈及颈以上为主的头项运动,如头面风候功法云“头左右两向挪之,左右三七,……头眩尽除”^[11]^[19],以一定的频率运动头部及颈项,对头晕目眩症有减缓功效;又云“举手左右导引,手掩两耳。治头风,令发不白”^[11]^[18]。双手抱头掩耳往左右伸引,不仅对头风有一定疗效,亦有滋养毛发的作用,因为血行可濡发,发为血之余,所以能预防头发发白^[14]^[64]。同时配合坐姿“端坐伸腰,左右倾头,……除头风”^[11]^[18],主要适用于头顶部风寒阻滞、筋脉瘀阻所致气血失和。

1.2.2 上肢运动 手、腕、肘、臂及肩部为主的上肢运动,即“两手掌倒托两肩并前,极势,上下傍两腋”,以及“一手屈拳向后左,一手捉肘头向内挽之,上下一时尽势”^[11]^[16]。主要适用于筋脉挛急所致肩、肘、臂痛及活动功能受限,如虚劳体痛候运动功法明确指出上肢振摇行气法可消缓臂、肋疼闷,且坚持锻炼有永久康复的可能^[14]^[92]。

1.2.3 下肢运动 以足、膝、腿及臀部位运动为主,如偏风候运动功法云“一足踏地,一手长舒

努之；一手捉涌泉急挽，足努手挽，……治上下偏风，阴气不和”^{[11]8}。踏一足站稳后，一手保持身体平衡，另一手尽力抓涌泉，力度要先力竭后放松，讲究一紧一松，此法适用于中风后躯体运动障碍的日常康复训练。另左右摇足祛寒法记载于足寒厥逆候功法中，曰“正偃卧，展两足，鼻内气自极，摇足三十过止”^{[12]195}。动摇足掌，目的在于疏通被寒气阻滞的阳气，若肢体末端得以温养，寒厥之象自除^{[14]142}。

1.2.4 躯干运动 躯干部位的运动较难区分，运动时胸、腹、肋、脊、背及腰均可参与。如痹候运动功法是以腰部运动为主，曰“左右手夹据地，以仰引腰，五息止，去痿痹”^{[11]37}。双手做支撑保持躯体平衡后，仰背引腰，充分活动腰背肌肉。运动康复离不开胸腹调息，协调配合胸腹呼吸改善气血失和所致躯干活动不利或腰部风湿痹痛^{[12]150}。

不难看出，《诸病源候论》中所有运动姿势和部位均需相互配合，难易程度以锻炼者舒适为宜，可作出相应的调整，辨证施功。一功治一病并不常见，调身操作提倡远端肢体带动近端肢体运动搭配调息与调心进行全身心的康复^[15]，同时注重时间、频率上的协调，体现康复功法的多样性和针对性。

2 《诸病源候论》的运动康复思想

2.1 重视运动康复和健体

《诸病源候论》提倡轻方药，其运动功法简便、易学易练，使得运动防病健体的康复方式应运而生。现代中医运动康复日渐受到重视，如太极拳能明显改善患者心肺功能、改善平衡功能、预防跌倒、改善认知功能等，对伤病康复疗效确切，已有广泛的实践基础^[16]。

《诸病源候论》全书论述疾病发生、发展的病因病机，随证附疾病治疗和康复的养生导引方，未涉及具体的方药治疗，重点为运动康复辅以日常行为、饮食规律等方面，达到“动则阳生，祛邪除痛”的目的。该书不仅重视功能障碍的恢复，亦从生活起居中入手，提倡建立良好的生活习惯，引用“真人之方”^{[14]200}，突出用法和功效，并分别摘录相应的证候，如“沐头理发不厌数，数则令人终年不病，耳目聪明，头脑不痛”^{[12]2}，提及日常理发与叩齿循规并行可起防治健体功效，亦可预防老年性认知障碍。巢元方亦强调咽唾与握固的重要性，如虚劳少气第十四候曰“人能终日不涕唾，

恒含枣核而咽之，令人爱气生津，此大要也”^{[14]91}。人体有五液，汗、唾、涕、泪、精、溺分属五脏，布九窍四肢，同是元气所化生^[17]，爱惜精气，常生津液对疾病康复具有积极作用。握固即屈曲大拇指，其余四指向内握拳，具体描述见于卒魔功法，曰“拘魂门，制魄户，名曰握固”^{[14]250}。提倡运动行气时两手握固，可使周身元气闭守不逸，达握固培元之功效^[18]，可有效改善多梦、心悸、失眠等症。睡眠障碍常为疾病并发症，所以提倡治病和预防并举，一则可强健身体，二则使百邪不得侵^[19]。

2.2 动则生阳，补气血祛风冷

四季交替时风邪最易侵袭人体，风邪不仅为百病之长^[20]，致病广泛为六淫之首，亦为中医运动康复首祛之邪。《诸病源候论》全书除妇科、产科及儿科证候外共提及触风邪或犯风症共 200 余处，约占总证候的 1/5。风邪轻扬开泻易致腠理失和成他邪致病的先导，临床上常夹他邪并发，侵犯肢体关节经络^[21]，而运动能升发阳气，从而温通活血，可消风冷。

祛风邪的运动康复方式侧重肢体关节运动与呼吸、意念的有机结合，一则可活动筋骨肌肉，二则可调动全身气血运行，达生阳祛风除冷，渐渐恢复功能的目的。《诸病源候论·卷四第六十五候》云“肾虚髓弱，为风冷所博故也。”^{[11]46}肾虚髓弱，邪客风冷为虚劳膝冷之病因，又肾主腰膝，主荣润筋骨生髓，如若肾气不足，筋髓不生，再受风冷邪气侵袭，正气不能胜邪则阳虚阴盛，腰膝关节不利^{[12]152}。相应的运动功法有 11 条，如“立，两手搦腰遍，……冷气散，令脏腑气向涌泉通彻”^{[11]47}。取站立位，两手按搦腰身数遍，使身体完全放松，肾气能畅行周身，运气下行直达膝脚，肾气下行至涌泉途中过腰、膝、脚，所达之处必受肾气荣润滋养，从而肾阳至风冷散。又云“舒两足坐，散气向涌泉，……去肾内冷气，膝冷脚疼”^{[11]47}。取平坐放松散气至脚底涌泉，肾位居下焦，送气下行可温补下焦，而后收起右脚按压涌泉穴，命门主右足，收右脚有补肾阳命门之意^[22]。同时用力挽手踏足、送气下行，动则生阳，阳气即可顺手足运动流通，有温肾通阳之效。

2.3 意形并存，形神并修

意形并存观可以说是对《黄帝内经》“形神合一”的继承与发展，不仅注意形体的保养，还要注意精神的调摄^{[10]5}。意守重在内视存想，内视又称内观、存视、收视，意为无视外界、收心定性，

是古人常用于修身养性的一种方法。《诸病源候论》凡涉及“想”“思”“存”“念”等内容,均为意守之解,活动肢体关节以调身配合胸腹调息以调心,“形神合一”的指导思想常贯穿运动康复全程,适用于大部分功能障碍性疾病。

在修神的过程中潜移默化的改善形体功能障碍,存想功法可单独为用,如白发候功法云“思心气上下四布,……令人气力增益,发白更黑,齿落再生”。心主神明,存想功法从心发出并向上下左右四方散布,该法有使人气力大增、乌发长齿之效^[23]。亦可相须配合肢体运动操作,如风偏枯候功法云“以背正倚壁,展两足及趾,瞑心”^{[11]4}。风痹候功法云“令人闻耳声,眼耳诸根,无有罅碍”^{[11]10}。取站姿运动行气,全身处完全放松状态,重点在于瞑心宁神、安心定意,随后又强调思绪上莫闻余事,收心专注意念,可使人耳清目明,心无旁骛。又如风冷候功法云“坐,两足长舒,自纵身,内气向下,使心内柔和适散”^{[11]14}。准备动作为端坐身体,两脚伸长,宁心安神保持放松状态,专注调动自身意识去调息行气,纳气下引至下焦,渐而补中阳,阳气渐复,风冷自消,最终使心中感到柔软舒适为度。以上功法均强调意识的重要性,充分发挥人的主观能动性,控制气息的走向与流动^{[12]71}。目前将语言、吞咽、肢体等外在功能障碍改善与内外精神、意识、思维等有机结合,既重视“形”的修复,也重视“神”的调养,可为现代康复医学提供新的评定和诊治思路^[24]。

2.4 调息行气并举

调息行气是《诸病源候论》运动康复的重要内容,调息指呼吸的控制,运动康复过程中重视呼吸次数、呼吸频率及呼吸与运动姿势的配合;行气指吐故纳新,引纳清气,吐出浊气,使真气运行,而正气存于内,邪不可干也^[25]。调息与行气不可割裂,两者属相辅相成的关系^[26],气息与身形、心神三者协调是中医导引术的精髓^[27]。

《诸病源候论》关于行气记载众多,如以“六字气诀”为例集中记录于第十五卷脏腑病候,吹、呼、嘻、呵、嘘、咽“六字气诀”是针对脏腑病机的一种配合发声的呼吸吐纳方法^[28]。如肝病候康复功法“肝脏病者,愁忧不乐,悲思嗔怒,头眩眼痛,呵气出而愈”^{[11]162}。以“呵气”除肝病候即鼻息纳气,口以“呵”字嘴型向外缓慢地吐气。吸气时注意尽可能深长持久,以便纳入尽可能多的清气,使洁净的清气充满于整个胸腔、腹腔并纳入

丹田,反之吐气时须缓慢少量呵出胸腹气体,使肝脏伏邪晦浊之气随呵气渐渐排出,直至排尽^{[12]228}。吸深吐轻、吸多吐少的呼吸法贯穿于“六字气诀”全过程,旨在宣畅五脏气机,疏通脏腑经络^[29],重在“周而复始”。除“六字气诀”外,《诸病源候论》还创有“上引泥丸,下达涌泉”这一行气法,首见于“风偏枯候”的运动康复,上引是指以鼻息纳气,引外界清气入头,使头清意明,思维清晰控制清气下行至四肢末端并以十趾及手足掌心感受微微发热为度,气息从上由下通彻直达脚底涌泉,须做够二十一次,以手足掌心渐渐发热为有效^{[12]34},此法可有效促进偏枯病及各种风痹病康复,行气同具体调息次数和频率贯穿康复全程,其功效肯定。

2.5 动静结合,适度适量

运动康复并不仅在“动”,更关注“动”与“静”的结合,强调“时动时静,以静辅动”的运动康复思想。动静分属阴阳两端,对立统一,相结合共同构成人体生命的运动观,在中医运动康复总过程中二者不可或缺^[30]。因动能养形,静能修神,动静结合才能达到形神共同康复的要求和疗效。“动静结合”常具体应用于呼吸吐纳与肢体运动相配合的功法,吸入清气后不息即口鼻俱闭,呈屏气状态,同时肢体动作不停止,动肢体静呼吸,也是形神共养的表现,如风痹手足不随候导引法云“左右拱两臂,不息九通”^{[11]7}。因风邪滞痹于手足关节,促使手足关节气血运行迟缓、阳脉不通不能随意运动,进而导致关节功能障碍,遂此候运动行气治法明确,其一左右拱两臂是运动肢体,动则阳气始生,使气血得以温通,手足功能渐而恢复;其二屏气不息,旨在引入清气、补正扶阳,推动气血更好地运行^{[12]50}。诸如以不息的“静”协调配合肢体运动的“动”的功法众多,但需注意,功能障碍的轻重会直接影响肢体运动的强度,如风痹候所致的手足不随意运动是长久累积导致,不应强求肢体运动强度,可先侧重于气息调控,放松存想,再逐步增加肢体运动量,调整施功方案,适度适量进行,共达舒展经脉、活利关节之效^[31]。

2.6 异病同功法

运动康复互用功法达 78 条^{[10]4},功法的重复并不能简单地看成条文的重复,而应该理解成实践经验总结出来的“一法多能”,与临床异病同治的治病思维相彰,需根据病情需要,界定疾病,辨证选择^[32]。但对功能障碍的康复无论是使用运动导

引、行气调息还是意守调神都必须注意循序渐进，切忌操之过急，反伤其身。如原文提及适用于“互跪，调和心气，向下至足，意里想气索索然，流布得所”^{[12]168}导引法的有膀胱病候和虚劳膝冷候，因膀胱与肾相表里，肾经过于膝，两者病因相通责之于肾，此功法意在壮心火滋肾水，交通心肾，纳气归肾^[33]。共取互跪姿势，意守调心行气，先专意引气下行至足底，存想气息流遍周身，达其病所，这是气息透彻的具体表现，而后逐渐恢复站立姿势自发感觉手掌心有出气微发热，更甚者感热气上通至头面，如此上下通行，气息周流全身^{[12]238}，自然可康复膀胱及肾脏气化不行等诸症。“虚劳膝冷候”导引法曰“足外踵，指相向”，也可适用于风不仁候所致下肢胫膝功能障碍，足外指内呈一内一外的状态，足内、外侧分别走行三阴三阳^[34]，因此，通过改变两足姿势，又有旋转足三阳、足三阴筋脉的作用，该法旨在去两膝寒冷，胫骨疼痛，转筋不利等^{[12]153}，所以两候通用此法。

参考文献

- [1]胡幼平. 中医康复学[M]. 上海: 上海科学技术出版社 2008: 60.
- [2]宋永嘉, 郝吉元, 李泽佳, 等. 传统运动疗法在现代慢性病防治中的应用价值[J]. 中医药临床杂志, 2015, 27(4): 462-464.
- [3]曹晓岚, 谢雁鸣. 中医运动、饮食和心理疗法在中风病康复中的应用[J]. 中医杂志, 2010, 51(S1): 11-13.
- [4]王庆其. 内经选读[M]. 北京: 中国中医药出版社 2007: 126.
- [5]彭旭明, 张家维. 《黄帝内经》中按摩与导引探微[J]. 按摩与导引, 2005, 20(8): 2-3.
- [6]陈立典. 充分发挥中医在疾病康复中的作用[J]. 康复学报, 2018, 28(2): 1-4.
- [7]刘焕兰, 谈博. 天人相应理论的发展及其意义[J]. 广州中医药大学学报, 2010, 27(4): 407-410.
- [8]张亚军, 李友林, 胡立胜, 等. 形神及形神一体观的源流考辨[J]. 中华中医药杂志, 2008, 22(10): 876-878.
- [9]张焱. 社会人文因素对《黄帝内经》养生学思想的影响[J]. 南京中医药大学学报(社会科学版), 2010, 11(4): 201-204.
- [10]刘峰, 刘天君. 《诸病源候论》导引法还原[M]. 北京: 人民军医出版社 2012.
- [11]刘宇. 诸病源候论(宋刊本)[M]. 北京: 北京科学技术出版社 2016.
- [12]丁光迪. 诸病源候论养生方导引法研究[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1993.
- [13]刘峰, 刘天君. 《诸病源候论》中导引起始姿势探析[J]. 中医文献杂志, 2010, 28(6): 13-15.
- [14]赵邦柱, 李兆慧. 古代气功治病法: 诸病源候论导引新解[M]. 贵阳: 贵州人民出版社, 1987.
- [15]李巧林, 刘峰. 《诸病源候论》导引法在中风康复中的应用特点探析[J]. 中国疗养医学, 2017, 26(8): 800-802.
- [16]陈立典. 健康中国战略下康复服务发展的探讨[J]. 康复学报, 2018, 28(1): 2-4.
- [17]李德新, 刘燕池. 中医基础理论[M]. 北京: 人民卫生出版社 2001: 422.
- [18]陈珑方, 刘峰, 吴晓云, 等. 基于《诸病源候论》的论述对失眠导引法的研究[J]. 中医药导报, 2015, 21(4): 5-7.
- [19]刘艳骄. 《诸病源候论》对睡眠医学的贡献[J]. 中国中医基础医学杂志, 2002, 7(1): 52-57.
- [20]陈玉萍, 马淑然, 王乐鹏. “风为百病之长”机理探析[J]. 辽宁中医杂志, 2013, 40(8): 1584-1586.
- [21]孙广仁. 中医基础理论[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006: 522-530.
- [22]黄龙祥. 经络学说的演变[J]. 中国针灸, 1994, 13(3): 43-46.
- [23]王敬浩. 中国运动养生理论与技术体系研究[M]. 桂林: 广西师范大学出版社 2015: 164.
- [24]常静玲, 高颖, 孙塑伦. “形神合一”理论指导下的脑卒中后失语康复治疗与评价[J]. 中华中医药杂志, 2013, 28(9): 2523-2527.
- [25]杨雪梅, 李德杏. 吐纳气功功法源流考[J]. 江西中医学院学报, 2009, 21(3): 32-35.
- [26]程志立, 赵明宇, 曹向阳, 等. 中医养生与导引行气[J]. 中华中医药杂志, 2017, 32(1): 49-52.
- [27]赵丹, 雷慧, 许峰, 等. 传统导引术现代研究与应用概况[J]. 中国中医药信息杂志, 2014, 21(11): 134-136.
- [28]代金刚, 曹洪欣, 张明亮. 《诸病源候论》呼吸吐纳法浅探[J]. 中医杂志, 2016, 57(3): 267-270.
- [29]何兰娟, 田永衍. 《诸病源候论》“六字气诀”治疗五脏病候探析[J]. 辽宁中医杂志, 2015, 42(5): 966-967.
- [30]齐江敏, 张天生, 郝重耀. “动静结合”理念的提出及其在中医康复学中的体现[J]. 成都中医药大学学报, 2015, 38(1): 102-105.
- [31]刘峰. 《诸病源候论》导引法的操作还原及其特点研究[D]. 北京: 北京中医药大学 2011: 77-78.
- [32]郑国庆, 王艳, 顾勇. 论异病同治“病”之条件性[J]. 中国中西医结合杂志, 2015, 32(5): 517-520.
- [33]曲舒涵, 刘云霞. 对心肾不交理论及临床治法的辨析总结[J]. 中国中医基础医学杂志, 2015, 21(10): 1222-1223.
- [34]石学敏. 针灸学[M]. 北京: 中国中医药出版社 2004: 5-8.

(下转第 380 页)

- 疗前列腺增生症的临证启示[J]. 中国性科学 2016 25 (3): 86-88.
- [27] 叶剑林. “制木安金”法治疗干咳 132 例[J]. 湖北中医杂志 1999 21(S1): 23.
- [28] 赵建伟, 王春昱. 益金制木法治月经过少[J]. 中国社区医师(综合版) 2005 7(5): 45.
- [29] 张涛, 张琪. 孟河医派泻肺法治疗心胀病的临床体会[J]. 中国中医基础医学杂志 2015 21(8): 1014-1015.
- [30] 马淑红, 张蕴慧. 浅析从肺论治心源性水肿[J]. 江西中医药 2015 46(9): 17-18.
- [31] 裴毅. 壮水制火法治疗痢证一则[J]. 天津中医 1991 (6): 25.
- [32] 李宏伟, 温树辉, 张静. 小续命汤温热药治疗中风[J]. 实用中医内科杂志 2014 28(4): 16-17.
- [33] 王蓉. 阴阳五行学说与中医学的思维模式[J]. 中国社区医师 2018 34(9): 11, 13.

Clinical Application of the Five-Phases Thinking Mode in Traditional Chinese Medicine

WANG Xiaoqiang , BAI Xue , TANG Hongmei , PU Yuting

(Traditional Chinese Medicine Hospital , Southwestern Medical University , Luzhou 646000)

ABSTRACT The Five-Phases theory is an important basic theory of traditional Chinese medicine (TCM) . It uses the images of wood , fire , earth , gold and water to interpret the attributes and relationship of generation , restriction , over-restriction , counter-restriction of TCM five *zang* viscera , six *fu* viscera , five body constituents , five flavors , forming a unique five-phases thinking mode of TCM. The status quo of the five-phases thinking mode in clinical practice was combed , including mutual generation , mutual restriction , and counter-restriction , in order to systematically introduce , inherit and develop the five-phases related academic thinking.

Keywords five-phases theory; mutual generation; mutual restriction; counter-restriction

(收稿日期: 2018 - 09 - 12; 修回日期: 2018 - 10 - 20)

[编辑: 黄 健]

(上接第 365 页)

Sports Rehabilitation Thoughts in *General Treatise on Causes and Manifestations of All Diseases* (《诸病源候论》)

HUANG Qing¹ , LIN Danhong^{1 2}

(1. School of Rehabilitation Medicine , Fujian University of Traditional Chinese Medicine/Key Laboratory of Chinese Medicine Orthopaedics and Sports Rehabilitation of Ministry of Education , Fuzhou 350122; 2. Graduate School of Fujian University of Traditional Chinese Medicine)

ABSTRACT *General Treatise on Causes and Manifestations of All Diseases* (《诸病源候论》) is the earliest extant monograph of disease etiology in China. It records the etiology and pathogenesis of the syndromes and attaches the “health guidance method” as the rehabilitation guide for the disease recovery , so it can be regarded as the first book on physical exercise therapy for rehabilitation of diseases in ancient China. In recent years , with the emphasis on sports rehabilitation , prevention and treatment , and health preservation , the scientific guiding value of the sports rehabilitation thought in the book has been highlighted. The literature on sports guiding methods in *General Treatise on Causes and Manifestations of All Diseases* were combed from 6 aspects , i. e. emphasis on sports rehabilitation and fitness; movement generating *yang* , invigorating vital energy , and eliminating wind cold; coexistence and cultivation of the shape and mind; breathing regulation and *qi* movement; integration of motion and quietness , moderate and appropriate; and same method used for different diseases , aiming to provide a more systematic and practical sports rehabilitation thoughts guidance for the clinic.

Keywords *General Treatise on Causes and Manifestations of All Diseases* (《诸病源候论》); sports rehabilitation; Chinese medicine rehabilitation

(收稿日期: 2018 - 10 - 11; 修回日期: 2018 - 11 - 25)

[编辑: 黄 健]