

# 《内经》体质论及治未病思想在 糖尿病防治中的指导作用

王文锐

(平湖市中医院内分泌科, 浙江 平湖 314200)

**摘要:**《内经》就消渴病病因、病机及防治作了较广泛深刻的阐述, 其间渗透着丰富的中医体质论及治未病防治思想, 对后世医家及现代研究产生了积极影响。为有效预防和控制糖尿病的发生、发展, 发挥中医药在防治糖尿病及其并发症中的独特作用, 全面深刻理解《内经》有关消渴病发病的体质论及其治未病思想的精髓有着非常积极意义。

**关键词:** 内经; 消渴病; 体质; 治未病

中图分类号: R259.871

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2010)07-1453-03

## Touch Upon Guide Contribution of Body Constitution and Following Prognosis of Disease View about Endo-meridians in Preventing and Curing Diabetes Mellitus

WANG Wen-nui

(Pinghu Hospital of Traditional Chinese Medicine, Pinghu 314200 Zhejiang China)

**Abstract** There were extensive and deepgoing accounts about causes, interpretation, prevention and cure of the wasting-thirst disease in *Endo-meridians*. They had been creating active contributions to later generations medical scientists and modern studies because of their plenty views about Traditional Chinese Medicine body constitution and following the prognosis of a disease. In order to prevent and control preferably Diabetes Mellitus, reduce the unique effect of Traditional Chinese Medicine in preventing and curing Diabetes Mellitus and its complication, we should extensively and thoroughly comprehend these essences of the views mentioned in *Endo-meridians*.

**Key words** *Endo-meridians*; Wasting-Thirst Disease; Body Constitution; Following the Prognosis of a Disease

随着社会发展、人们生活模式改变及社会老龄化趋势, 糖尿病已成为仅次于肿瘤和心血管疾病之后的第 3 大疾病, 糖尿病的防治业已成为当前医学界研究的热点。强调预防为主, 积极防治并发症成为世界各国专家的共识。其实, 祖国医学早在《内经》时代对糖尿病及其并发症的防治就已经广泛论及, 虽未就糖尿病及其并发症做明确的命名和专篇论述, 而是根据其不同的病因病机及临床症状描述为“消渴”、“消瘴”、“膈消”、“肺消”、“胃消”、“消中”等病名。其中尤以“消瘴”用得最多。“消”, 按《素问·阴阳别论》的解释是: “二阳结, 谓之消”。《素问·脉要精微论》说: “瘴成为消中”。消中者, “善食而瘦”。又言: “阴不足, 阳有余, 为热中也”。所以《内经》之“消瘴”, 即指善食多饮, 津亏液少, 形体消瘦, 小便量多, 热蕴于内之消渴

病, 基本概括了其它名称所指的病证特点。《内经》在两千年前人们生活及科学手段远不及当今的时代已经就消渴病病因、病机及防治作了较广泛深刻的阐述, 足见祖国医学对消渴病的研究源远流长, 兹就《内经》有关消渴病的体质论及治未病防治思想作一浅述。

1 论病因析病机 体质有异 先后天并重 体质外感饮食内伤七情共为患

1.1 体质因素 《灵枢·寿夭刚柔》指出: “人之生也, 有刚有柔, 有弱有强, 有短有长, 有阴有阳”。指出每个人体质之间的差异。又如《灵枢·论勇》“有人于此, 并行而立, 其年之老少等也, 衣之厚薄均也, 卒然遇烈风暴雨, 或病或不病。”进一步指出体质因素与疾病之间的关系。如《灵枢·五变》云: “一时遇风, 同时得病, 其病各异”, “肉不坚, 腠理疏, 则善病风”; “五脏皆柔弱者, 善病消瘴”; “小骨弱肉者, 善病寒热”; “粗理而肉不坚者, 善病瘴”。认为先天禀赋不足, 五脏柔弱, 可导致精气不足而发为消渴。《灵枢·本脏》篇有“心脆则善病消瘴热中, 肺脆则苦病消瘴易

收稿日期: 2010-01-14

基金项目: 浙江省中医药科技计划项目 (2009WA015)

作者简介: 王文锐 (1973-), 男, 安徽桐城人, 主治医师, 硕士, 研究方向: 中医药防治糖尿病及其并发症。

伤……肝脆则善病消瘵易伤……脾脆则善病消瘵易伤……肾脆则善病消瘵易伤”的记载。进一步指明了五脏因先天禀赋不足,后天失养均可导致消渴病的产生。以上深刻阐述了体质因素、不同体质对病邪易感性不同、不同体质发病时临床表现不一等与消渴病的发病联系,与现代医学认为遗传易感性及糖尿病发病的多基因性、异质性颇有相似之处。

1.2 六淫为病 当六气至而太过或未至而至,则变为六淫。即《素问·六微旨大论篇》所谓之“亢则害”。正如《灵枢·五变》所云:“百疾之始期也,必生于风雨寒暑,循毫毛而入腠理……或为消瘵”,指出了消渴的产生可因风雨寒暑等六淫邪气所致。与现代医学发现某些病毒如柯萨奇病毒、巨细胞病毒、腮腺炎病毒、风疹病毒感染导致胰岛 B 细胞破坏,胰岛素分泌不足而致糖尿病发病的认识相当一致。

1.3 饮食过用 《内经》关于饮食过用致病的论述甚是详细,如《素问·痹论篇》谓:“饮食自倍,肠胃乃伤”;《素问·生气通天论篇》之“高粱之变,足生大疔”等。《素问·通评虚实论》亦云:“凡治消瘵、仆击、偏枯、痿厥、气满发逆、甘肥贵人,则高粱之疾也”。“消瘵”,一般认为是“消渴”病的前期,后世多与“消渴”混称,因其消谷善饥,内热烦渴故名,相当于今之糖尿病。另《素问·奇病论》篇亦谓:“有病口甘者,病名为何?何以得之?岐伯曰:此五气之溢也,名曰脾瘅。夫五味入口,藏于胃,脾为之行之其精气,津液在脾,故令人口甘也。此肥美之所发也。此人必数食甘美而多肥也,肥者令人内热,甘者令人中满,故其气上溢,转为消渴”。“脾瘅”,即脾热的意思,由于过多进食甜食美味及富含油脂食物,产生内热,且甘甜之品易使腹中胀满,造成脾运失常,气机阻滞,转成消渴病。以上经文明确指出饮食不节,过食肥甘,醇酒厚味而致脾胃运化失职,积热伤津发为消渴之病变机理。饮食不当或过用不仅是胃肠病的重要病因,也是现代所称之营养代谢性疾病、肿瘤、心脑血管疾病的主要诱发因素。现代医学理论认为长期大量酗酒可引起脂肪肝,造成肝脏调节肝糖原的合成与释放功能减低以及脂质代谢紊乱,导致胰岛素抵抗,机体胰岛素水平相对不足,糖耐量减低而最终形成糖尿病发病。临床上因饮食过用如过多摄食高脂肪高热量的食物,长期饮酒等引起高脂血症、肥胖症、脂肪肝后被确诊为糖尿病或糖尿病前期等非常普遍。

1.4 内热为患 《素问·至真要大论》云:“少阳之夏,大热将至……火气内发……嗌络焦稿,渴引水浆”,强调内热伤津;《素问·刺热》亦有“肾热病者,先腰痛,酸,苦渴,数饮。”之内脏有热等描述,可见《内经》时代已把内热炽盛视为消渴病发病的重要一端。此外,《素问·气厥论》则进一步阐述了脏热相移发为消渴的病理机转,如“心移热于肺,传为鬲消”。认为热蕴于内,五脏有热,传其所胜,脏热相移,发为消渴。说明祖国医学届时已初步认识到消渴病发病与多脏器相互影响有关,且因脏热相移而影响其他脏器,致使病情复杂多变,笔者认为临床若能识辨脏热相移规

律,治之未病而中的,对糖尿病众多并发症的防治或将有一定的指导意义。

1.5 七情之变 《素问·阴阳应象大论》谓:“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐”;肝在志为怒,心在志为喜,脾在志为思,肺在志为忧,肾在志为恐。说明七情之常乃人之常也。《素问·玄机原病式篇》则指出:“五志七情过度而卒病也”是指七情变化超越常度,五志过用,即会导致人体气机紊乱、脏腑阴阳气血失调而为病。正如《素问·阴阳应象大论篇》所云“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”即是。《灵枢·五变》之“其心刚,刚则多怒,怒则气上逆,胸中蓄积,气血逆流??血脉不行,转而热,热则消肌肤,故为消瘵”。是谓心为君主之官,主血,藏神;肝者谋虑之官,主疏泄,藏魂。怒则肝气上逆,气血上壅而积于胸中,气血郁滞,郁久化热,耗炼津液而见消瘦之症,热灼津伤,血液不畅,滞阻成瘀,瘀久生热,更伤津液,终致相因为病,消渴日趋加重。说明《内经》已认识到情志过激、喜怒无常、化热化火及瘀血内阻与消渴之发生密切相关。七情失调是诱发消渴病的重要因素,也是加重消渴病的重要条件。现代医学认为,神经、内分泌和免疫调节网络与糖尿病发病甚是密切,强烈而持久的情绪异常变化,可造成神经、内分泌和免疫系统调节失常,受胰升糖素等胰岛素拮抗激素、神经肽类等物质的影响可导致血糖代谢异常。如研究发现怒可使体内儿茶酚胺分泌增多,儿茶酚胺作用于胰腺 $\beta$ 细胞,通过抑制胰岛素的分泌而使血糖升高。此外,《内经》经文提及的七情致瘀发为消渴理论为现在 2 型糖尿病并发症的中医辨证施治多从血瘀着手不无借鉴。现代研究认为,糖尿病同时也是一种血管病,而大血管微血管病变贯穿糖尿病发展的整个过程。研究发现,糖尿病甚至在糖耐量减低阶段就已经存在大血管病变,在高糖毒性、高脂毒性的作用下,血管内皮广泛受损,患者全血黏度、血浆黏度及纤维蛋白原常高于正常人,易形成血瘀及血栓发生;而且由于微循环障碍而造成大血管、微血管病变是心、脑、肾及神经等各种并发症的发生的重要因素。现代中医药防治糖尿病及其并发症亦多从气阴两虚夹瘀证立论,大量的临床和实验研究亦反复印证这一观点。临床消渴病辨证施治的同时加强活血化瘀治疗对降低血糖血脂,改善血液黏度及胰岛素抵抗,防治血管、神经等并发症均有着很好疗效。糖尿病及其并发症从瘀论治的研究正方兴未艾,前景广阔,显示了祖国医学强大的生命力和中医理论的科学性及前瞻性。

1.6 气血亏虚 《灵枢·邪气脏腑病形》云:“心脉……微小为消瘵,滑甚为善渴”,“肺脉……微小为消瘵”,“肝脉……小甚为多饮,微小为消瘵”,“脾脉……微小为消瘵”,“肾脉……微小为消瘵”。脉微为气不足,脉小为血少。由于气血亏虚,而致五脏失养,肺失养不能主津水化生之源;脾失养不能为胃行其津液;肝失养而疏泄失常,或致相火妄动,内烁津液,肾失养而精血亏少,封藏失职,津液不能上承,使饮入于胃后不得宣布而直趋于下,津液亡失,脏腑阴

亏,而致阴虚燥热之消渴病。为后世医家明确消渴病以阴虚为本,燥热为标的“肺燥”、“胃热”、“肾虚”之辨证观念奠定了基础。同时也为现代中医根据大量的证候学调查发现消渴病以气阴两虚证为多见的新型辨治规律有着一定的启迪和指导作用。

## 2 倡养生治未病 未病先防 防与治并举 顺时摄养节食运动辨治皆为法

《素问·四气调神大论》以“渴而穿井,斗而铸锥”为喻,说明“病已成而后药之,不亦晚乎”的道理,最早提出了“治未病”的观点,突出强调“不治已病治未病”的预防思想。此后“治未病”思想经过历代医家的发展与完善,成为中医理论体系的重要组成部分,重温《内经》治未病思想对当今糖尿病的有效防治具有非常的现实意义。

2.1 顺应四时观 《内经》把自然界春夏秋冬四季分为春生、夏长、秋收、冬藏,象征人整个生命的生、长、老、已(死)。认为人们应掌握和适应自然环境变化的规律,才能维持人体正常的健康。如《素问·上古天真论》中所说:“有真人者,提挈天地,把握阴阳……有至人者,和于阴阳,调于四时……有圣人者,处天地之和,从八风之理……有贤人者,法则天地,逆从阴阳,分别四时”。强调养生的奥妙在于认识和掌握自然界的多种规律,顺应自然的变化,善于掌握人体与自然环境的统一性,并积极主动地利用自然界变化规律以避害就利,达到益寿延年的目的。故《素问·四气调神大论》强调:“夫四时阴阳者,万物之根本也,所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根……故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道”。由此可见《内经》关于“人与自然”关系的论述对养生学的意义重大,尤其对当今崇尚回归自然,返朴归真的养生理念甚为合拍。也间接证明了尽管现代社会经济的发展,医疗条件的提高,但由于人们生活方式、生活节奏的改变,人与自然、社会环境之间的不适应亦是导致糖尿病发病飞速发展的深层次原因。与已被广为接受的由日本学者早年提出的糖尿病“节俭基因”学说似有不谋而合之处。

2.2 摄养情志观 《内经》对精神意志的修养非常重视,认为人们的思想活动正常、精神愉快、意志宁静是身体健康的关键。《素问·上古天真论》提出:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。旨在告诫人们不可纵欲,欲求则使情志内动,故圣人能够从养生出发而“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿。故美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕,其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖不惧于物,故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危也”。保持心情舒畅、怡快、宁静,控制私欲和非份之想,能使“嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心”,人体气机调达,血气平和,精神不涣而安定内守,正气充足,足以抗御病邪而避免疾病发生。从另一方面来说,消渴病患者若情怀不畅,肝气郁结,日久则有化热生火之变,即后之所谓“气有余便

是火”,将会加重消渴病的病情。保持积极的精神状态,情绪稳定,正确认识病情也将有助于疾病恢复或延缓病情发展,与现代医学倡导的为使糖尿病患者正确对待病情而采取科学的宣传教育治疗方案并强调放松情绪有着更深的意义。

2.3 科学饮食观 《素问·通评虚实论》篇明确指出:“消瘴……肥人则膏粱之疾也”。强调了饮食在消渴病发病的重要性。指出不可过食肥甘厚味,而应以“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。体现了古人对合理膳食结构的一种认识,蕴含着要合理搭配饮食,种类要丰富多样,兼顾谷、肉、果、菜的五味属性等营养学思想,足见古人合理膳食的科学性。现代研究认为科学合理膳食是预防超重、肥胖、血脂异常及 2 型糖尿病发病的主要手段之一。《内经》饮食观同现在日益强调要注意饮食结构平衡,保证每日蛋白质、脂肪、碳水化合物摄取的比例有异曲同工之义。

2.4 适度运动观 《系问·上古天真论》记有“法于阴阳,和于术数……而尽终其天年,度百岁乃去”。强调能效法自然界寒暑往来的变化规律,应用导引、按跷、吐纳等健身方法来达到锻炼身体,延年益寿的目的。告诫人们若想有强健之体魄,就必须重视形体锻炼。只有形体健康,精神健旺,才能享受天赋予人应有的寿命。但又同时反对过度运动,认为过用亦为病,如《素问·经脉别论》“……故春秋冬夏,四时阴阳,生病起于过用,此为常也”。《灵枢·九针论篇》亦谓:“五劳:久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,此五久劳所病也”。体现了《内经》的科学运动观,对预防糖尿病或指导糖尿病患者的适度运动不乏有实际意义。

2.5 辨证治疗观 尽管《内经》对消渴病的治疗论及较少,但辨证施治这一中医理论的精髓于消渴病中仍能体现,如《素问·奇病论》中明确指出:“消渴,治之以兰,除陈气也”。“兰”即兰草,《神农本草经》称:“兰草味辛平,利水道,辟不祥,胸中痰也”。“除陈气”,陈谓久也,言兰除陈久甘肥不化之气者,以辛能发散故也。用兰草辛散芳香辟秽之性,以发越陈气,利湿豁痰,使湿去而热孤易除,对现今糖尿病从驱痰逐瘀论治甚有启发。另《灵枢·邪气脏腑病形》还言“五脏之脉微小皆为消瘴,均属阳虚之阴证或气血衰少之阴消”。可见《内经》对消渴病的认识,不但有虚实之辨,亦还有阴阳之别。不仅如此,《内经》尚就消渴病的预后作了细致描述,如《素问·厥论》所述:“肺消者饮一溲二,死不治”。意即当消渴病出现“饮一溲二”的症状时,多属病情危重之候,临床很难治愈。

《内经》有关消渴病病因、病理机制的论述虽不及现代医学那么全面深入,但《内经》中有关消渴病发病的体质论述及其治未病思想对后世医家及现代研究产生了积极影响,并具有现实指导意义,为有效预防和控制糖尿病的发生、发展,发挥中医药在防治糖尿病及其并发症中的独特作用,全面深刻理解《内经》有关消渴病发病的体质论及其治未病思想的精髓仍有着非常积极的意义。