

《黄帝内经》中的亚健康思想

王世勋

(张仲景国医学院, 河南 南阳 473061)

摘 要:《黄帝内经》是最早提出亚健康理论的医学著作。其“治未病”的思想即是现代医学中的亚健康理论。文章全面系统的总结了《黄帝内经》中亚健康的内涵、原因、表现和防治。为后人研究亚健康理论奠定了坚实的理论基础。

关键词: 黄帝内经; 亚健康

中图分类号: R221

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2007)07-1443-02

The Theory of Sub-health in the Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine

WANG Shi-xun

(Zhang Zhong-jing College of Traditional Chinese Medicine, Nanyang 473061, Henan, China)

Abstract the Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine is the earliest medical works in the world which puts forward the theory of sub-health. The idea of "treating before illness" in it embodies nowadays sub-health theory. This paper summarizes comprehensively and systematically about the connotation, causes, appearances and prevention and cure which is the foundation for of springs' research on sub-health.

Keywords the Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine; sub-health

亚健康是现代医学在 20 世纪末提出的一个新的医学概念。是指在人群中,除了无任何生理、心理疾病和有明显疾病者外,还大量存在着一种介于二者之间的状态者,即亚

健康人群。表现为机体活力降低、反应能力减退、适应能力下降等生活状态。处于健康与疾病之间的不稳定中间状态。亚健康容易变化并具有双向性,若采取适当的养生调

表 2 来自不同收集地鬼箭羽中 山柰酚
柚皮素及槲皮素的含量测定 ($\mu\text{g/g}$)

收集地	山柰酚	柚皮素	槲皮素
江苏	12.097	69.342	9.140
江苏	12.643	72.850	16.451
安徽	13.384	95.856	13.015
安徽	18.376	118.347	16.521
浙江	20.693	106.331	18.906

3 讨 论

3.1 提取溶剂的选择 分别比较了甲醇、95%乙醇、70%乙醇、75%乙醇及乙酸乙酯作为提取溶剂同法处理药材粉末,含量测定结果表明,选用 75%乙醇时峰形最好,且目标物含量较高,故选用 75%乙醇作为该方法的提取溶剂。

3.2 提取方法的选择 分别比较了超声提取、回流提取及索氏提取 3 种方法,其中回流提取及索氏提取法提取效率不高,超声提取效率高且操作简单,故选择超声提取法。进而对超声提取的时间进行考察,分别比较了超声 0.5h、超声 2 次,每次 0.5h、超声 3 次,每次 0.5h 结果发现,超声 2 次,每次 0.5h 即可将其提取完全,因而选用超声 2 次,每次 0.5h。

3.3 小结 山柰酚、柚皮素及槲皮素均为鬼箭羽中的活性成分,在药材中含量较低,进行梯度洗脱时基线有所漂移。

由 5 个收集地样品的测定结果可看出,各收集地的 3 个活性成分各有差异,浙江及安徽样品含量较高,本法简便易行,可用于评价鬼箭羽药材的质量以及提取工艺条件的控制。

参考文献

- [1] 江苏新医学院. 中药大辞典 [M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1986: 1695.
- [2] 朗素梅, 朱丹妮, 余伯阳, 等. 中药鬼箭羽降糖有效部位的药效学和化学研究 [J]. 中国药科大学学报, 2003, 34(2): 128.
- [3] BYUNG Yoon - cha CHAN JO - park DONG Gyu - lee, et al. Inhibitory effect of methanol extract of Euonymus alatus on matrix metalloproteinase-9 [J]. Journal of Ethnopharmacology, 2003, 85: 163.
- [4] 朱永娟. 从肝论治 2 型糖尿病 100 例临床观察 [J]. 上海中医药杂志, 1999(7): 19.
- [5] 魏强华, 傅红卫, 张闻瑞, 等. 清热活血中药对干燥综合征患者^{99m}Tc-4 腮腺显像的影响 [J]. 中国中医药信息杂志, 2006, 13(1): 16.
- [6] 朴元林, 梁晓春, 杨楠, 等. 菟箭合剂对糖尿病大鼠肾组织蛋白激酶 C 活性作用的研究 [J]. 中国中药杂志, 2004, 29(7): 685.
- [7] 张丽芬, 赵进喜. 中药鬼箭羽研究近况 [J]. 中国中药杂志, 2005, 30(24): 1895.

收稿日期: 2007-02-14

作者简介: 王世勋 (1962-), 男, 河南南阳人, 副教授, 学士, 主要从事中医内科临床和基础理论的教学、科研工作。

理措施则向健康态转化,若不采取措施则向疾病态转变。《黄帝内经》一书中虽未有亚健康之概念,但其理论却包含着丰富的亚健康思想,现探讨总结如下。

1 亚健康的内涵

《黄帝内经》一书中提出人健康的目标是应活到天赋的自然年龄,故《素问·上古天真论篇》说“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”而亚健康在《黄帝内经》中称之为“未病”。“未病”不是无病,也不是显而易见的疾病,是机体出现了阴阳、气血、脏腑等不平衡的状态,此时即应控制以防进一步的发展。《素问·四气调神大论篇》中曰:“圣人不治已病治未病”。《灵枢·逆顺》亦云“上工治未病,不治已病。”

2 亚健康的原因

《黄帝内经》认为引起亚健康的主要原因是在气候、饮食、起居、劳逸和情绪等方面违背了正常的规律。如《素问·上古天真论篇》中有:“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以好散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”并进一步强调亚健康是疾病的前提,《素问·评热病论篇》曰:“邪之所凑,其气必虚。”《素问·刺法论篇》亦曰:“正气存内,邪不可干。”

3 亚健康的表现

由于原因的不同,其亚健康的表现也不一样。《素问·四气调神大论篇》曰:“逆春气,则少阳不生,肝气内变。逆夏气,则太阳不长,心气内洞。逆秋气,则太阴不收,肺气焦满。逆冬气,则少阴不藏,肾气独沉。”《素问·生气通天论篇》云:“味过于酸,肝气以津,脾气乃绝。味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑。味过于甘,心气喘满,色黑,肾气不衡。味过于苦,脾气不濡,胃气乃厚。味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央。”《素问·宣明五气篇》说:“久视伤血,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。”《素问·举痛论篇》谓:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,寒则气收,灵则气泄,惊则气乱,劳则气耗,思则气结。”《素问·痹论篇》有:“饮食自倍,肠胃乃伤。”《灵枢·五味》亦有:“谷不入,半日则气衰,一日则气少矣。”

4 亚健康的防治

4.1 法于阴阳 《黄帝内经》认为阴阳平衡是健康的标准,所以调整阴阳是防治亚健康的根本原则。《素问·调经论篇》提出:“有余泻之,不足补之。”《素问·至真要大论篇》则强调:“谨察阴阳所在而调之,以平为期。”《素问·生气通天论篇》进一步描述到:“生之本,本于阴阳……凡阴阳之要,阳秘乃固,两者不和,若春无秋,若冬无夏,因而和之,是谓圣度。”《素问·四气调神大论篇》也论述了具体的措施:“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,……从阴阳则生,逆之则死,从之则治,逆之则乱。”

4.2 天人相应 人生活在自然界当中,必须尊重自然规律,顺应自然规律的变化,才能够减少疾病,从而达到身体健康、延年益寿的目的。《素问·宝命全形论篇》谓:“人以天地之气生,四时之法成。”《灵枢·邪客》曰:“人与天地相应也。”《灵枢·岁露论》亦云:“人与天地相参也,与日月相应也。”

4.3 外避邪气 《素问·上古天真论篇》中云:“虚邪贼

风,避之有时”。即是指外因,人生活在自然之中,自然之六气在正常情况下是万物生长的基础条件。而六气的异常变化,则成为导致人体疾病的六淫,成为致病因素。此外,尚有“疫疠之气”等各种外界致病因素的困扰。所以,避免外界致病因素的侵袭,也是防治亚健康的一个重要原则。

4.4 保护肾气 《素问·上古天真论篇》有:“女子七岁,肾气盛,齿更发长;二七天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子。三七,肾气平均,故真牙生而长极。四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮。五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕。六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白。七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。丈夫八岁,肾气实,发长齿更。二八,肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子。三八,肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极。四八,筋骨隆盛,肌肉满壮。五八,肾气衰,发堕齿槁。六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓颁白。七八,肝气衰,筋不能动。八八,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极,则齿发去。”文中特别指出肾气对人体生长发育和生殖的重要作用及其对整个生命盛衰的决定性影响。这为后世关于肾主生殖、肾主生长衰老,并称肾为先天之本的理论奠定了基础,也为中医学从肾气衰竭探讨衰老原理,从生殖功能状况判断衰老进度以及节欲保精防衰老的方法提供了重要的理论依据。

4.5 调摄精神 精神情志活动,与人的生理、病理变化有密切的关系。突然强烈或反复、持续的精神刺激,可使人体气机逆乱,气血阴阳失调而发病。情志刺激可致正气内虚,招致外邪致病。故《素问·上古天真论篇》则要求人们:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。是以志闲而少欲,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。……提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,……和于阴阳,调于四时,去世离俗,积精全神,游行天地之间,视听八达之外,……处天地之和,从八风之理,适嗜欲于世俗之间,无恚嗔之心,行不欲离于世,被服章,举不欲观于俗,外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不弊,精神不散……法则天地,象似日月,辩列星辰,逆从阴阳,分别四时,将从上古合同于道,亦可使益寿而有极时。”《灵枢·本脏》亦云:“志意者,所以御精神,收魂魄,适寒温,和喜怒者也……志意和,则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪矣。”

4.6 起居有常 人的生理变化是有规律性的,受到季节和昼夜晨昏阴阳变化的影响。人应积极主动的去适应自然的变化。《素问·四气调神大论篇》提出:“春三月……夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,……夏三月,……夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,……秋三月,……早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,……冬三月,……早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺。”

4.7 饮食调节 饮食是人体赖以生存和维持健康的最基本条件之一,但要注意合理的饮食结构,是饮食品种多样化,这样才能满足人体对各种营养成分的需要,以保证气血阴阳的平衡。

故《素问·脏气法时论篇》提出饮食要:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”