

从“心”入手调整亚健康状态

孙 鑫, 李 睿, 指导: 郑洪新

(辽宁中医药大学, 辽宁 沈阳 110032)

摘 要: 亚健康状态严重影响着现代人的生活质量。亚健康状态是多方面因素综合作用的结果。亚健康状态的产生与身体和精神均有关系, 对其进行调整也需要从这两方面入手。在中医理论体系中, 心包括“血肉之心”和“神明之心”, 因此, 对于亚健康状态的干预可以由心出发, 从调整心的气血及心与其它脏腑的联系入手, 通过运动、心理等非药物方法与中医药的干预, 使人的身心状态和谐, 而达到调整亚健康状态的目的。

关键词: 中医; 心; 亚健康

中图分类号: R211

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2008)09-2042-03

Adjusting Subhealthy From the "Heart"

SHUN Xin, LI Rui, advisor ZHENG Hong-xin

(Liaoning University of TCM, Shenyang 110032 Liaoning China)

Abstract Subhealth is seriously undermining the living quality of modern people. The showing of the subhealth state is related both to physical and mental states, therefore the treatment of it should be considered from those two aspects. In TCM theory system, heart includes "physical heart" and "mental heart". Therefore, the therapy of subhealth can be considered from the heart aspect, starting from adjusting qi and blood of the heart, the relation between the heart and other Zang-fu organs. The intervention of the campaign, psychological and other non-drug methods and other intervention of TCM, lead to harmony state of people's physical and mental and adjusting of subhealth.

Key words TCM; heart; subhealth

亚健康状态是指人的身心处于疾病与健康之间的一种健康低质状态, 是机体虽无明确的疾病, 但在躯体上、心理上出现种种不适应的感觉和症状, 从而呈现活力和外界适应力降低的一种生理状态^[1]。它是在现代社会发展背景下产生的一种介于健康与疾病之间的中间状态。随着自然科学和社会科学的发展, 人们越来越多的关注起这个问题。

1 亚健康状态的表现及其对人体的影响

1.1 亚健康状态的症状 快节奏的生活使人们变得紧张, 短时间内大量的信息注入让人们觉得焦虑, 许多现代生活中习以为常的生存状态, 其实正在给人们的健康带来严重的不良影响。在人群中已经出现了这样一个群体: 他们没有生病, 经过现代医学的理化检查, 各种生理生化指标均在正常范围之内, 但是他们却有诸多不适的症状。常见的症状包括: 疲劳, 睡眠质量差, 健忘, 休息效果不佳, 咽干, 头昏, 眼睛干涩, 酸胀、疼痛, 身体疼痛, 早醒或入睡困难, 易怒等。这个群体的状态被称为“亚健康状态”。也被称为“第三状态”、“灰色状态”等。

1.2 亚健康状态的影响 随着人们对生活质量要求的不

断提高, 亚健康的问题也日益受到关注。

处于亚健康状态的人, 虽然各种生理生化指标还浮动在正常的范围之内, 但实际上身体已经开始有了变化。比如疲劳、睡眠差必然影响人的体力恢复, 而使学习、工作和生活活力不从心; 健忘、头昏等可能会影响工作的效率。同时这样的身体状态又容易给人的心理带来负面影响, 心理负担又能够使症状加重, 形成恶性循环。如果这种恶性循环继续下去的话就会促成疾病, 因此, 亚健康状态的发展方向非常重要。亚健康状态如果得到及时的扭转, 则机体就会向健康的方向转化; 若任其发展则可能会引起疾病而进一步损害人体健康, 即使未发展成为疾病状态也会严重影响人们的生活质量。

2 中医的心与亚健康状态

中医“整体观念”、“辨证论治”的基本特点决定了中医可以从许多方面入手, 对亚健康状态进行干预。从“心”入手是改善这种状态的一个切入点。亚健康状态的产生是与躯体状态和心理状态两方面都存在着联系的, 人们已经越来越清楚的意识到“形神合一”即身心是统一的, 不论是健康, 还是疾病形神都是共同起作用的。要改善亚健康状态不仅要关注躯体症状, 对情绪、心理状态的改善也要给予充分的关注。而中医的“心”本身即可分为“血肉之心”与“神明之心”两个方面, 从“心”入手恰好可以满足这样的要求。

2.1 中医的心 1 血肉之心: “心主血”、“在体为脉”是

收稿日期: 2008-03-24

作者简介: 孙鑫(1981-), 女, 辽宁铁岭人, 硕士研究生, 研究方向: 中医基础理论。

《黄帝内经》对血肉之心的功能概括。

心主血脉:血是机体功能和情志活动正常运行的物质基础。在中医理论的脏腑功能中,血液的化生与心的功能密切相关。水谷入胃,由脾运化,生成水谷精微,精微注于脉内,化赤为血,“中焦受气取汁,变化而赤”(《灵枢·决气》)、“营气者,泌其津液,注之于脉,化以为血,以荣四末,内注五脏六腑……”(《灵枢·邪客》)。机体得血之滋养,才能正常的运行其功能,“肝受血而能视,足受血而能步,掌受血而能握,指受血而能摄”(《素问·五脏生成篇》)。肌肉四肢没有充足的血液供养则其功能势必不能正常发挥,人就会感到疲乏无力或休息之后仍感疲劳;滋养眼目之血不足则会使人眼睛干涩,酸胀疼痛,甚至视物昏花,这些都与亚健康状态的症状相关,因此改善这些症状可以从改善心的功能入手。

血液生成之后,要通过心气的推动输布于全身,才能发挥其滋润濡养作用。心气的盛衰,脉道的通滞等影响着心推动作用的发挥。心气旺盛,则推动有力,血液可流注全身,机体得养,则运动灵活自如,不易疲劳,脏腑得养则功能健旺,相互协调,共同作用,整个机体内外功能得以正常发挥,这样人才会感到精力充沛。

由此可见,血肉之心的功能可以影响全身的脏腑肢节的功能,因此,调节血肉之心的功能可以调整亚健康状态中的躯体不适,当然,躯体感觉与心理状态是相互影响不可分割的,是不能截然分开的,因此,对亚健康状态的调整还要关注人的精神情志活动。

④神明之心:“心者,君主之官,神明出焉”(《素问·灵兰秘典论》)。将“心”喻为君主,可以看出心在中医理论中的重要地位。

“心主神明”就是说心主宰着人的精神情志活动,神明之心的活动是以血肉之心的功能正常为基础的,心“在志为喜,在声为笑,在变动为忧”,心气充盛,血脉通利调和,则人喜怒有度,哭笑有常。人的精神情志活动是由五脏共同完成的,但是心的作用是最为重要的,主明则下安,心的各种生理功能正常则五脏六腑可相安无事,相互协调,履行各自的功能,使机体各项功能和精神活动正常运行。心与人的精神情志活动密切相关。若心火亢盛,则人易烦躁、失眠,或哭笑失常,言语错乱;若心血不足,则血不养神,机体失养,功能减退,人就会感到精神疲惫,失眠健忘,多疑多虑;若心气不足,则神无所附,易使人烦躁失眠,情绪失常。怒、喜、思、悲、恐五志分属五脏,人的各种精神情志活动由五脏共同完成,但是“情志之伤,虽五脏各有所属,然求其所由,则无不从心而发”(《类经》)。各情志皆是先动于心而后现于本脏的,“忧动于心则肺应,思动于心则脾应,怒动于心则肝应,恐动于心则肾应”(《类经》)。

在情志活动的物质基础上心与其它脏腑又是密切联系的。例如,肝与人的情志活动密切相关:肝主疏泄,在志为怒,肝郁则气滞,使人郁闷;若肝阳上亢,则人易情绪激动,烦躁易怒;若肝气条达,则人精神调畅。但究其根本都以肝藏血的功能为物质基础,而血的生成与输布又以心为要,可见心的基础性作用。

心所主的情志与其它的情志又遵循五行的规律,在此

基础上还产生了针对情志疾病的情志相胜疗法。或逗之以笑,或惹之以哭,或激之以怒,或引之以恐等,因势利导,宣泄积郁之情,遂畅情志。早在金元时期医家张子和就提出了一套以情胜情的治疗经验:“以悲治怒,以恻怛苦楚之音感之;以喜治悲,以谑浪戏狎之言娱之;以恐治喜,以迫遽死亡之言怖之;以怒制思,以侮辱欺罔之事触之;以思治恐,以虑彼志此之言夺之”。

五脏六腑之间的关系密切,人体的平衡有赖于各部分的相互协调。脏腑功能影响着形,还影响着神。而脏腑功能失调是一个逐渐发展的过程,在其未发展到现代医学所定义的疾病之前,就是处在现在人们所说的亚健康状态。从中医理论对疾病的认识来看,“失调”就会产生“证”,有“证”既可“辨”,就可以“辨证论治”。从心入手是中医对亚健康状态进行调整的切入点之一。现代中医已经开始探索对亚健康状态进行分型,这将更有利于中医药对亚健康的干预。

2.2 亚健康状态的成因与机理¹ 诸因素对心的气血阴阳的影响:首先是社会竞争激烈,生存压力大。“饱暖”已经不是现代人的主要问题了,人们对生存有了更高的要求。吃饱穿暖是基础,在这个基础上人们有更多的追求,要有事业——成就感,要有社会地位——受人尊重,要实现自我价值和社会价值——有价值感。虽然实际上人们的生活水平是提高了,但是更多的欲望却让人觉的生存的压力增大了。许多人终日忧思惆怅,必然耗伤心血,心血不足五脏六腑都会受到影响,使机体的阴阳平衡被破坏,出现亚健康状态。

第二是物质生活的丰富对人的影响。与古代社会的人民相比,现代社会的物质生活是极大丰富的,衣、食、住、行的各个方面都是古代所不及的。而这样的环境促使人们的欲望更加膨胀,希望得到的太多,而能够满足的太少,“嗜欲无穷而忧患不止”在《黄帝内经》时古人就认识到了这个问题,只是在现代社会变的普遍化严重化了。而所欲不遂日久,可化火扰神,使人烦躁易怒,失眠健忘。这些是心的功能受损的表现,也是亚健康状态常见的症状。

第三是科技对人的负面影响。从电灯的发明到电子计算机的应用,科技无处不在,人们在得到便利的同时,健康也受到了影响。电灯使人的睡眠时间大大缩短,电视、电脑让人久坐不动,这是两个最常见的例子。睡眠是人养精御神,调整阴阳的重要活动之一,长时间缺乏,易耗伤人体气血,气血不足则心神失养,使人出现心烦、失眠、健忘等症状。久坐不动,则易使气机受阻,气机不畅则人的脏腑功能就会受到影响使人出现亚健康状态。

④心的气血阴阳异常变化影响其它脏腑:心的功能受到影响,而使其它脏腑的功能也受到影响。人是一个有机整体,五脏六腑不能单独完成其功能,必须相互配合,相辅相成,才能使人这个整体正常运行。任何一个环节出现问题都会使整体受到影响。

“心生血”、“血生脾”(《素问·阴阳应象大论》)。脾为后天之本,气血生化之源。脾的功能健旺,则水谷精微生成充足,心之化赤作用才能实现。心化生之血充足,心气才能有所推动,全身各个部分才能得到滋养,行使其功能。而心本身的功能的实现也需要血液的滋养,所以虽然心生脾,

但实际上心与脾的功能是相互为用的。

肝藏血,肝为心之母。但肝藏血的功能要以心所生之血为基础。血液的生成充足,机体用之有余,肝才能有所藏;同时肝又影响着心、脾的功能。肝疏泄有常,脾升胃降顺畅,水谷纳运正常,心才能化赤有源;但若肝失疏泄,肝气横逆犯胃,胃气不降,则人会出现食少纳呆。水谷不入,则无所运化,水谷精微不足,气血生化乏源,化赤不足,血运不丰,脏腑失养,则功能衰退,必使人心身俱疲,轻则出现亚健康状态,重则发为疾病。

心肺亦相互联系,肺朝百脉,心主血脉,肺吸入之清气与脾所升之水谷精微之气相合,生成宗气,宗气入脉化赤成血,因此,肺亦是心化赤之源。心肺不只在生理功能上相互联系,在病理过程中也是相互影响的。心在志为喜,肺在志为悲,喜则血脉通利,气机调畅,“悲则心系急,肺布叶举,而上焦不通”(《素问·举痛论》),所以,喜可胜悲。

心与肾,一水一火,一阴一阳,相互济济。若肾水不能上济于心,则心火必亢盛于上,神明受扰,则人不能安卧,必然失眠、多梦,心烦易怒。若肾水不能得心阳的温煦,肾的功能也会受到影响。

3 亚健康状态的调整

中医理论认为只要出现了阴阳失调即可对身心的状态进行调整。这种认识使中医药能够更早的介入亚健康状态的调整。

3.1 非药物干预¹ 调整心态:“恬淡虚无”“精神内守”,恬淡、安静、愉快,虚怀若谷、心无杂念。静以养神,而神气清静,精神愉悦,则气机调畅,正气旺盛,精神内守,则机体健康。现代社会竞争激烈,使人犹如身处急流之中,往往需要多重考虑,不免让人心绪烦乱,则易使气机杂乱,身体机能就会受到影响,而易出现亚健康状态。另外,现代社会物质生活十分丰富,对人有着极大的诱惑,欲求不能得到满足也容易使人生病,但人的欲望是无限的,只能控制欲望,不能期望着所有的欲望都得到满足。因此,要保持良好的心境避免不良情绪和过度欲望的影响,以使亚健康状态得到调整。

④动形静神:亚健康的产生与现代人缺乏运动的情况也有一定的关系。因为运动可促进血脉流通,则心的功能可得到促进;血行顺畅,则肢节得养,关节疏和;运动又可使气机通顺,气畅神疏,则人体健康,所以也可通过适当的运动对亚健康状态进行调整。另外,许多传统的运动方法,诸如太极拳、易筋经、八段锦等,都是形神兼修之法,讲究身体的舒展、气机的调畅、心神的安宁,在身体得到锻炼的同时,心境也得到调整,从身心两个方面让人达到健康的目的。

④其它方法:像针灸、推拿、食疗等也可以作为一种调整亚健康状态的方法,而且这些方法简便易行,便于人们根据自身的需要进行应用。

3.2 药物干预¹ 调整心的功能:气血不足:心的气血不足则心的功能不能很好的运行,其它脏腑的功能也会受到影响,进而影响全身的状态。亚健康状态下常见的失眠、健忘等病症就有可能心的气血不足所致。因此,可以补益心的气血改善这些病症以达到调整亚健康状态的目的。常用的方剂有养心汤、天王补心丹、八珍汤、人参养荣汤等。

血行不畅:各种原因造成的血行不畅都会影响心及全身的状态。血行不畅一方面会造成机体失养,使人身体不适、疲劳;另一方面会阻滞气机,加重血瘀,使人出现身体疼痛的情况。这些症状都是亚健康状态下常见的症状,因此可以通过活血化瘀通络的方法进行调整,以血府逐瘀汤、丹参饮为代表方。

痰火内扰:情志抑郁,所欲不遂,日久可因郁化火,火灼津液,化而为痰,痰火上扰心窍,则心烦易怒,失眠多梦,在亚健康状态下见此症状则可使用温胆汤等,以清心泻火化痰开窍之法进行调整。

④调整心与其它脏腑:心脾两虚:失眠、健忘、神疲、乏力与脾也有关系,脾主肌肉,不能得心血的滋养则无力,因此可补益心脾,以调整这些症状,可用归脾汤等方。

心肺气虚:胸闷、气短、倦怠、乏力又可责之为心肺气虚,可以保元汤等方补益心肺来调整亚健康状态。

心肾不交:亚健康状态下人如出现虚烦、头昏、咽干、腰酸、乏力等症状也可从此处着手,用交泰丸、黄连阿胶汤等以交通心肾之法进行调整。

心肝血虚:心所生之血用之有余肝才有所藏,肝有所藏,功能才能正常发挥。亚健康状态下常见的目涩、酸胀疼痛,烦躁易怒,情志抑郁等症就可以通过补益心肝之法来进行调整。代表方剂有四物汤等。

人体是一个复杂的整体,当这个整体出现不和谐——“亚健康状态”时,情况是复杂多变的,各种方法的都必须随证加减综合考虑各种因素,谨慎应用才能取得良好的效果。另外,非药物疗法与药物疗法可以配合运用以及与现代医学成果及手段的结合,都可以取得良好的效果。总之要从心入手,兼顾形神,尽早干预,控制其发展,改善人体功能和精神状态,使亚健康状态得到调整,以提高人们的生活质量。

参考文献

- [1] 王琦. 调治亚健康状态是中医学在 21 世纪对人类的新贡献 [J]. 北京中医药大学学报, 2001, 24(3): 1-4.
- [2] 闫剑勇, 丁国允, 雷达. 亚健康状态及其研究进展 [J]. 中国环境卫生检疫杂志, 2005, 28(3): 171-173.
- [3] 高莉萍, 胡应秀. 中医情志相胜法在心理治疗中的应用 [J]. 现代医药卫生, 2005, 21(20): 2818-2819.
- [4] 谢雁鸣, 刘保延. 基于临床流行病学调查的亚健康人群一般特征的探析 [J]. 中国中西医结合杂志, 2006, 126(7): 612-615.
- [5] 钱会南. 从亚健康状态的特征探析中医药防治对策 [J]. 中华中医药杂志, 2006, 21(10): 589-591.
- [6] 金明兰, 王伟杰. 中医防治亚健康状态的思路和方法 [J]. 中医药学刊, 2006, 24(7): 1301-1302.
- [7] 吕直. 解读中医情志疾病研究 [J]. 中医药学刊, 2004, 22(9): 1601-1602.
- [8] 牛腊红, 刘涛. 情绪与健康 [J]. 中华中医药学刊, 2007, 25(3): 544-545.
- [9] 张伯华. 中医临床心理治疗学 [M]. 北京: 北京科学技术出版社, 2004, 9.
- [10] 朱志先, 梁红. 现代心身疾病治疗学 [M]. 北京: 人民军医出版社, 2006, 6.