

# 试论中医研究亚健康状态的优势<sup>\*</sup>

徐雯洁 王天芳<sup>#</sup> 李 力 薛晓琳 张雅静 王佳佳 李冠儒 赵 燕

(北京中医药大学基础医学院 北京 100029)

**摘要:**亚健康状态是处于健康和疾病之间的状态,中医学虽然没有明确提出亚健康的概念,但是自古以来对与亚健康状态密切相关的“未病”态有着深入的观察与认识。中医理论的整体观思想、先进的“未病”学理念对研究亚健康状态有着理论指导作用。“四诊合参”“辨证论治”的应用体现了中医在识别与诊断亚健康状态方面的优势。在亚健康状态的预防与调摄方面,中医丰富多彩的养生保健和治疗手段也独具优势。

**关键词:**亚健康状态;中医认识;理论研究

**中图分类号:**R2-03

## Advantages of researching sub-health state by Chinese medicine

XU Wen-jie WANG Tian-fang<sup>#</sup>, LI Li XUE Xiao-lin ZHANG Ya-jing, WANG Jia-jia LI Guan-nu ZHAO Yan

( Department of Chinese Medicine Diagnosis Beijing University of Chinese Medicine Beijing 100029)

**Abstract:** Sub-health is the state between health and illness. There is no precise definition of sub-health in Chinese medicine, but the study of “un-happened disease” theory which has close relationship with sub-health has a long history. “Un-happened disease” theory guides in the research on sub-health. TCM has advantage in recognizing sub-health by syndrome differentiation and “four diagnostic methods”. TCM also has great ascendancy to prevent and regulate sub-health state with varied health cultivation and therapeutic methods.

**Key words:** sub-health; comprehension by Chinese medicine; theory research

世界卫生组织(WHO)提出的有关健康的概念为:健康不仅仅是没有疾病和不虚弱,而且是身体、心理和社会适应能力三方面的完美状态。临床上存在有一组以疲乏无力、精力不够、肌肉关节酸痛、心悸胸闷、头晕头痛、记忆力下降、学习困难、睡眠异常、情绪低落、烦躁不安、人际关系紧张、社会交往困难等种种躯体或心理不适为主诉来就诊的人群,通过运用现代的仪器或方法检测却未发现阳性指标,或者虽有部分指标的改变,但尚未达到西医学疾病的诊断标准。这种处于健康和疾病之间的状态,自20世纪80年代被苏联学者称为“第三状态”这个新概念以来,得到国内越来越多学者的认同与重视,并

将其称之为“亚健康状态”。<sup>[1]</sup>

亚健康虽然属于当代的一个新概念,但中医学早在《黄帝内经》时代提出的“治未病”预防思想已经体现了亚健康的理念,并一直指导着后世的临床实践。如《素问·四气调神大论篇》指出:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱。……夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬如渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎。”这里“治未病”中的“病”,不仅仅指西医学所言“病”的概念,还涵盖了亚健康状态。由于中医独特的理论体系和两千多年的丰富临床实践经验,在当今亚健康的研究中,无论是理论指导、识别与诊断方面,还是预防与调摄方面,都具有一定的

徐雯洁,女,在读博士生

<sup>#</sup>通讯作者:王天芳,女,博士,教授,博士生导师,研究方向:中医证候的客观化、规范化研究, E-mail: tianfangwang2000@yahoo.com.cn

<sup>\*</sup> 国家“十一五”科技支撑计划项目(No. 2006BAI13B05)

优势。

1 理论指导

“治未病”“天人相应”“形神合一”等是中医学从整体观出发而建立的独特理论,中医学别具特色的“辨证论治”就是在这套注重整体、注重联系的理论基础上建立起来的。中医治疗学理论也以整体观为基础,从实践中建立起了整体辨证的治疗体系,应用“阴阳五行”解释人、社会、环境之间的关系,符合现代生物、心理、社会医学模式观点。亚健康概念的理论基础也是从整体出发,注重生理、心理、社会、环境在亚健康形成中的作用。由于中医在辨证施治中重视情志、环境、生活习惯等因素在疾病发生、发展、预后方面所起的作用,中医整体思维治疗医学模式具有先进性,在亚健康状态的预防与干预方面也起着独特的作用<sup>[3]</sup>。

中医学对亚健康的认识比西医学早得多,古代医贤早就指出医学研究的目的首先是“消患于未兆”“济羸劣以获安”(《素问·序》),其次才是治病。这里所谓的“未兆”,即未有显著疾病征兆之时;所谓“羸劣”,即虚损或不太健康,但不一定是有病,而这些,正是人们所说的亚健康状态。中医在对医学目的认识、预防为主的思想、健康标准的内容等方面,都涉及到亚健康不同层次的内容,只是没有用“亚健康”一词而已。

中医所说的治“未病”,是一种未病先防的先进理念。当机体由于某些原因,出现了机体的不平衡,虽然还没有产生疾病,也需要积极调治,防止这种不平衡和不协调进一步发展而产生疾病。亚健康的临床表现,大多以自身的种种不适应为主,并不能构成疾病诊断。两者在很多方面有着共通点,因此,“未病”学思想在“亚健康”状态的研究中有着很重要的指导意义。

2 识别与诊断

2.1 四诊合参的诊察手段,有利于对亚健康状态的早期诊察

所谓亚健康状态,实际上是人体生理机能失调的综合表现,是人躯体、心理上的不适应感觉所反映的种种症状,而运用物理及生化手段往往难以确诊为何种疾病。人体状态正常与否的第一感受者是病人自身,因此病人患病时的自我感觉症状是诊断疾病状态的最重要依据,而病人表现出来的各种体征,亦是了解病理状态的客观指标。中医学对人体的认识论、方法论,区别于西医学最显著的特点,就是注重研究人体的功能反应状态。中医在特定历史条件

下形成的望、闻、问、切四诊合参,是了解症状、体征,诊断病理状态的最佳方法之一,它能够比较全面而又可靠地了解疾病状态,为进一步分析病变机理提供客观依据。它通过望、闻、问、切等手段,在不干扰生命状态的前提下,动态把握各种病理信息,将四诊收集的各种现象和体征,加以分析、综合和概括,并判断为“阴虚”“阳虚”“气虚”“湿热”等等。这种以整体观念为指导、辨证论治为核心的中医诊疗方法学,充分体现了中医注重研究人体功能反应状态的特点。

2.2 辨证理论的运用,有利于对亚健康状态的辨识

亚健康状态缺乏明确诊断为“某病”的理论依据,不能算疾病,它实际上是一种还达不到器质性改变的功能性变化,因此,以具体的“形态结构学”为基础,以单纯的“生物性疾病”为研究对象,以数字化的检验资料为诊疗依据的西医学很难把握亚健康状态的诊治规律。中医学辨证论治的思想和理论就突显了其优势。中医的证是一种状态,对于亚健康而言,不管西医学的诊断能否成立,总能作出一个中医的辨证,然后作出适当的调治而取得效果。因此中医能动态地研究亚健康的各个不同阶段,作出诊断并“对症下药”。

2.3 中医体质学说有助于从体质角度认识亚健康

体质禀受于先天,得养于后天。体质的生理特点是先后天因素共同作用的结果。先天禀赋决定着个体体质的特异性和相对稳定性。而后天的各种环境因素、营养因素、精神因素又使机体体质具有可调性<sup>[3]</sup>。具备病理性体质之人,实际上已处于阴阳、气血或脏腑的失调状态,但尚未发展成疾病,处于病与未病之间的亚健康状态。因此,体质的判断与调理有助于亚健康的预防及调摄。

由于病理性体质是导致疾病发生的关键因素,是相关疾病发生的主要物质基础,具有发生相关疾病的倾向性。因此在未病之先,可以根据个体体质的不同进行辨证,早期给予相应的中医药治疗,有助于阻断从亚健康状态发展到疾病状态。体质的调整优化,可起到预防疾病的作用,以保持或促进健康状态。通过筛检,早期诊断出病理性体质,积极改善特殊体质,进行病因预防,将会是中医有效预防亚健康状态的重要手段。

3 预防与调摄

3.1 丰富多样的治疗方法与手段有利于亚健康的调摄

中医学在长期的临床实践中,总结了调摄情志、

适度劳逸、合理饮食、谨慎起居等养生调摄之术，形成了食疗、针灸、推拿、气功、导引、内外药物治疗等多种调治方法，正所谓“杂合以治，各得其所宜”（《素问·异法方宜论》）。对于心理情感、生活交往异常者，则可以“告之以其败，语之以其善，导之以其所便，开之以其所苦，虽无道之人，恶有不听者乎”（《灵枢·师传》）。对于不同的躯体症状可以“补其不足，损其有余”（《灵枢·邪客》），采用食疗、针灸、推拿、药物干预等方法使其所偏归于平。总之，中医学治疗方法的多样化，在亚健康状态预防及治疗上拥有毋庸置疑的优势。

3.2 科学的养生理念和丰富的保健手段有利于预防和改善亚健康状态

养生，又称为摄生、道生、保生等，即保养生命之义<sup>[4]</sup>。人类具有相对固定的寿命期限，有着生、长、壮、老、已的生命规律。但是，通过各种调摄保养，可以增强人的体质，提高正气对外界环境的适应能力、抗病能力，从而减少或避免亚健康状态以及疾病的发生；能使机体的生命活动过程处于阴阳协调、体用和谐、身心健康的最佳状态，从而延缓人体衰老的进程。因而养生对于预防亚健康状态、疾病的发生和及早恢复健康、提高人类健康水平、生活质量、延年益寿有着十分重要的意义。中医养生保健手段丰富多彩。科学的养生理念和丰富多彩的养生保健手段使调摄亚健康状态成为可能，并已经取得了很大的实际效果。

3.3 天然药物和自然疗法是亚健康调摄的基本物质和手段

在当今人们提倡回归大自然，倡导自然疗法、天然药物的时代，中医中药更加显示出其治疗的优势。我们知道中药材多为纯天然的植物、动物和矿物，绝大多数无毒副作用，对亚健康的调治尤为适宜，不仅能用中药直接治疗，还可将一些药物加入到食物和饮料中，通过食用药膳和饮品达到调治亚健康的作用。中药的应用实践证明，中药具有疗效稳定、作用

较广、毒副作用小等优点，可将亚健康状态的人体调节到正常状态。中药的这种“微调”作用，对预防和干预亚健康状态也有很好的帮助。

另外，针灸按摩疗法是通过针灸和手法，刺激身体的某些穴位和区域，达到舒筋活血、提高机体免疫力、调节人体新陈代谢的作用，通过“泻其有余、补其不足”，促使机体气血流通、阴平阳秘。西医生理学也证明，神经一体质一内分泌系统可调节维持内环境的稳定，而针灸按摩即是刺激机体的感受器，通过神经反射影响神经一体质一内分泌系统，促使机体保持平衡状态，防止疾病的产生。因此，针灸和按摩是对亚健康有效的防治方法<sup>[3]</sup>之一。

中医药治疗亚健康通过调整机体脏腑气机，使阴阳平衡协调，促使人体各个组织器官功能趋向正常与平衡，且无任何不良反应，是目前干预亚健康状态较为理想的疗法。

综上所述，中医学在对亚健康状态本质的认识以及诊断治疗方法等方面较西医学具有全方位的优势。需充分发挥其优势，加强亚健康领域方面的研究，使中医学调治亚健康独特的优势和特点得以发挥，为人类的卫生保健事业谱写新的篇章。

参考文献：

[ 1 ] 孙  涛,王天芳,武留信·亚健康学[ M]·北京:中国中医药出版社,2007:13.  
[ 2 ] 梁锦芳,李捍东,黄达强·中医调治亚健康的优势探讨[ C]·世界中医药学会联合会亚健康专业委员会首届世界亚健康学术大会论文集,2006:181—187.  
[ 3 ] 王  琦·中医体质学[ M]·北京:人民卫生出版社,2005:27.  
[ 4 ] 李德新·中医基础理论[ M]·北京:人民卫生出版社,2001:296.  
[ 5 ] 袁曙光,刑  潇·中医调治亚健康的优势[ C]·世界中医药学会联合会亚健康专业委员会首届世界亚健康学术大会论文集,2006:90—92.

(收稿日期:2007-06-04)

• 声明 •

《北京中医药大学学报》加入 CMCC 数据库的声明

“中文生物医学期刊文献数据库——Chinese Medical Current Contents”(简称 CMCC 数据库)。《北京中医药大学学报》已被该数据库正式收录,凡有不同意将自己稿件纳入该数据库的作者,请另投它刊。本刊所付稿酬包含刊物内容被收录所付报酬,不再另付。

《北京中医药大学学报》编辑部