

《黄帝内经》与《伤寒杂病论》“因时制宜”思想探求

陈洋子, 王顺梅, 孙源梅, 韩晓雪, 杨文婷(指导: 李晓君)

(北京中医药大学基础医学院, 北京 100029)

因时制宜,是指考虑时间因素以确定治疗方案的原则,是中医学的重要思想之一,属于时间治疗学的范畴。后人在总结了前人的理论知识的基础上,将它与因地制宜和因人制宜合称为三因制宜,成为治疗疾病基本原则中的一个方面。

因时制宜包括两方面的含义:一方面指发病年份、季节、昼夜不同,治疗应有区别;另一方面是指选择最佳的时间按时施治^[1]。先秦至东汉时期的代表文献为《黄帝内经》和《伤寒杂病论》,两者都蕴含了丰富的“因时制宜”思想,且各有特色。而《伤寒杂病论》在继承了《黄帝内经》理论的基础上,还有了更大的发挥和创新。为了更好地追溯“因时制宜”的理论渊源,本文试对两部经典的有关思想进行探求和比较。

《黄帝内经》与“因时制宜”

《黄帝内经》是秦汉时期医学水平的集中体现,“因时制宜”的内容虽然没有单独形成理论,但已经在许多篇目中被阐述。更重要的是,它已揭示了正常人体在季节更替、月亮盈亏、太阳升落等外环境变化的影响下所出现的多种有关节律性变化,颇具一定的系统性,强调人体应四时变化而呈现阴阳消长及必须遵循“因时制宜,时人相应”的法则。

《黄帝内经》认为人与自然界是统一的整体,自然界是人类生命的源泉,“人以天地之气生,四时之法成”(《素问·宝命全形论》)。对于自然界的四时、月、日周期性变化,“人亦应之”、“天人感应”、“天人合一”、“时人相应”。自然界具有节律性周期运动,因此,人的生命活动也表现出相应的节律,疾病的治疗也同样要依照自然界的节律性。

由于《黄帝内经》中并没有把“因时制宜”思想单独提取出来讨论,所以根据其定义中所包含的内容,将其归纳为时间生理学,时间病理学,时间诊断学,时间治疗学这几个方面。“因时制宜”即是在综合考虑了这几方面内容后所做出的诊治方法。现分

别论述之。

1. 时间生理学 按照“人与天地相参也,与日月相应也”(《灵枢·岁露》)——天人相应的理论,人身 的节律应与天地日月的节律相呼应。日节律(昼夜节律)中有阴阳消长节律,卫气周行节律,经脉气血流注节律。月节律中有气血盈亏变化节律,月经节律。年节律(四时节律)中有阴阳消长节律,人气生长收藏节律,五脏主时节律,脉象变动节律,色泽变动节律等。

1.1 年节律 《素问·厥论》称“春夏则阳气多而阴气少,秋冬则阴气盛而阳气衰”,即认为人体阴阳在一年中可随季节变迁而发生规律性消长。《素问·四时刺逆从论》谓人体各经气的运行也随四季交替而呈周期性盛衰,以致“春气在经脉,夏气在孙络,长夏气在肌肉,秋气在皮肤,冬气在骨髓中”,从而表现出各有不同的色脉。

1.2 月节律 《素问·八正神明论》指出:“月始生,则血气始精,卫气始行;月郭满,则血气实,肌肉坚;月郭空,则肌肉减,经络虚,卫气去,形独居。是以因天时而调血气也。”即根据月亮盈亏的现象阐发育龄妇女月经周期的机理。

1.3 日节律 《黄帝内经》还以太阳升落时辰,总结出人体的气血按日的周期性运行规律:“平旦人气生,日中阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”(《素问·生气通天论》)。《灵枢·卫气行》曰:“岁有十二月,日有十二辰。”十二时辰者,子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥是也。一日又分四时,日出为春,日中为夏,日入为秋,夜半为冬。相应时辰子、午为经,卯、酉为纬,在一日之中子午为阴阳交变之刻,卯酉为阴阳相对平衡之时。随着时辰变化,人体阴阳出现相应变化,以此可解释某些疾病在一日之中规律性轻重转变和间歇性发作的机理,从而为辨证论治找到根据。

2. 时间病理学 若人体违逆天地日月的节律,就可能导致多种疾病产生。

2.1 年节律 《素问·四时调神大论篇》明确指

出:“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。”说明逆反四时,可损伤与季节相对应的脏腑。《素问·金匱真言论》也说曰:“春善病鼽衄,仲夏善病胸胁,长夏善病洞泄寒中,秋善病风疟,冬善病痹厥。”除了上述情况之外,在春夏秋冬四季之中,如果不注意对当令季节的风、寒、暑、燥之气进行预防,也可以造成下一个季节的一些疾病。正如《素问·阴阳应象大论篇》所说:

“冬伤于寒,春必病温;春伤于风,夏生飧泄;夏伤于暑,秋必痃疟;秋伤于湿,冬生咳嗽。”至于所发五脏病的轻重愈死,同样可随季节更替而各有差异,如《素问·平人氣象论》谓:“肝见庚辛死,心见壬癸死,脾见甲乙死,肺见丙丁死,肾见戊己死。”

2.2 月节律 《灵枢·岁露》篇论述了人体气血虚实随朔望月而呈周期性变化的规律与发病的关系:

“人与天地相参也,与日月相应也。故月满则海水西盛,人血气积,肌肉充,皮肤致,毛发坚,腠理郤,烟垢著。当是之时,虽遇贼风,其入浅不深。至其月郭空,则海水东盛,人气血虚,其卫气去,形独居,肌肉减,皮肤纵,腠理开,毛发残,腠理薄,烟垢落。当是之时,遇贼风则入其深,其病人也卒暴。”即月满之时,人体气血充实,体表固密,邪不易入或虽入亦浅;而当月空之时,则人体气血亏虚,肌表不固,若遇病邪则易深入,发病暴急^[2]。

2.3 日节律 《灵枢·顺气一日分为四时》说:

“朝则人气始生,病气衰,故旦慧;日中人气长,长则胜邪,故安;夕则人气始衰,邪气始生,故加;夜半人气入藏,邪气独居于身,故甚也。”此处剖析了五脏病的昼夜间所出现的慧、安、加、甚这一周期性变化规律及其机理,正气与邪气盛衰的辨证关系。

3. 时间诊断学 在了解了时间生理学的基础上,结合时间病理学的内容而做出对病情的诊断,即是对天人相应理论的应用。《素问·痹论》说:“以冬遇此者为骨痹,以春遇此者为筋痹,以夏遇此者为脉痹,以至阴遇此者为肌痹,以秋遇此者为皮痹。”即是根据不同季节来推断痹的不同类型。《素问·脉要精微论》说:“阴阳有时,与脉为期,期而相失,知脉所分,分之有期,故知死时;微妙在脉,不可不察,察之有纪,从阴阳始,始之有轻,从五行生,生之有度,四时为宜。补泻勿失,于天地如一,得一之情,以知生死。”说明观察脉象与四时是否相合可以判断人的死时。《素问·五脏生成篇》认为,人的面色须应四时之主色,若颜色不相符,就可作为诊断疾病的依据。

4. 时间治疗学 《灵枢·卫气行》说:“日有长短,春夏秋冬各有分理,谨候其时,病可与期;失时反候,而病不治。”这说明顺四时则治,逆四时则危。

“因时制宜”的原由和意义也就源于此。

4.1 因时用药 《黄帝内经·六元正纪大论》提出冬季闭塞,宜药少针,因时调味,五味以应,四时之病,以胜治之。因时用药必须根据疾病,随年度、季度、月份和昼夜的节律性变动及人体五脏、经络、气血四时变化而采取不同的措施。“以日之寒温,月之虚盛,四时气之浮沉,参伍相合而调之”。否则,不但治不了病,反而会造成新的损伤。《素问·六元正纪大论》云:“用寒远寒,用凉远凉,用温远温,用热远热。”前之寒凉温热指药性,后者是指气候,意即用寒凉温热药时,当避开与之性质相同的气候,以防太过,损伤人体。《素问·遗篇·刺法论》中对小金丹方服法时间作出明确规定以预防疫邪的侵袭:“每日望东吸日华气一口,冰水下1丸,和气咽之,服10粒。”

4.2 因时施针 尽管“因时制宜”的治疗总则适用于药物疗法,但在《黄帝内经》中,时间治疗主要针对的是针刺疗法,按昼夜阴阳节律施治的针刺治疗原则对临床有较大的指导意义。《灵枢·经脉》详尽地描述了十二经脉气血的流注循环次序,即自肺经→大肠经→胃经→脾经→心经→小肠经→膀胱经→肾经→心包经→三焦经→胆经→肝经→肺经依次流行不止,环周不休。并且阐明气血的这种顺次流注是依平旦寅时至丑时的12个时辰进行的,所注之经气血旺盛如潮之涨,称之为“开”,所去之经气血如潮之落,称之为“阖”。《黄帝内经》十分注重针刺时的“开阖”,因为经脉脏腑病变时,正气常借该脏腑气血旺盛之时与邪交争,故于患病经络气血运行之适当时机进行针刺,可助其正而衰其邪,正胜邪退则使病情好转或痊愈^[3]。《黄帝内经》强调针刺治疗应根据不同的季节选取适当穴位,如《素问·顺气一日分为四时》论述:“藏主冬,冬刺井;色主春,春刺荣;时主夏,夏刺俞;音主长夏,长夏刺经;味主秋,秋刺合。”这些都说明了针刺应根据四时之不同而取五输穴。《素问·通评虚实论篇》说:“春亟治经络,夏亟治经输,秋亟治六腑,冬则闭塞,闭塞者,用药而少针石也。”篇中明确指出了根据季节不同,治病时应春选络穴;夏选俞穴;秋选合穴;冬季则多用品,少用针石。《素问·诊要经终论》指出:“春夏秋冬,各有所刺,法其所在。”若违背这个原则,就会有“春刺夏分,脉乱气微,气淫骨髓,病不能愈”等不良后果。在《灵枢·四时气》中则依据季节气候具体提出取穴

和刺法:“春取经,血脉、分肉之间,甚则深刺之,间者,浅刺之;夏取盛经孙络,取分间绝皮肤;秋取经前,邪在腑,取之合;冬取井荣,必深以留之”,并强调针灸治疗“毋伐天和”^[4]。如《灵枢·终始》说:“春气在毛,夏气在皮肤,秋气在分肉,冬气在筋骨,刺此病者,各以其时为齐,故刺肥人者,以秋冬之齐;刺瘦人者,以春夏之齐。”《灵枢·寒热病》说:“春取络脉,夏取分腠,秋取气口,冬取经输。凡此四时,各以时为齐。”由于季节不同,气在人体内停留的部位也不同,还要参照病人的身体状况而施针。

《伤寒杂病论》与“因时制宜”

《伤寒杂病论》在《黄帝内经》所勾勒出来的生理节律的基础上,结合了大量的临床经验,进一步说明了人体生理、病理活动与自然界时间周期变动的同步关系,并在时间诊断学和治疗学上有了更大的发展。尤为突出的是,它创造性地提出六经辨证论治体系,明确指出六经病的欲解时间,从而在时间诊断和治疗方面有了更明确的原则。

1. 时间诊断学 张仲景通过长期的观察和验证,在临床上总结了很多疾病发展变化的时间规律,并将之用于疾病的诊断,使得在对疾病进行诊断时针对性和准确性更强。

如对于虚劳病的年变动律,《金匱要略·血痹虚劳病脉证并治》篇说:“劳之为病,其脉浮大,手足烦。春夏剧,秋冬瘳。”同时也观察到带下和崩漏病症变化的昼夜节律性,如《金匱要略·妇人杂病脉证并治》载:“暮即发热,少腹里急,腹满,手掌烦热,唇口干燥。”此外,如风湿病患者“一身尽痛,发热,日晡所剧”,女劳疸患者的“日晡所发热,而反恶寒”;妇女“热入血室”时,表现为“伤寒发热,经水适来,昼日明了,暮则谵语,如见鬼状”;干姜附子汤证的“下之后,复发汗,昼日烦躁不得眠,夜而安静,不呕,不渴,无表证,脉沉微,身无大热”;小承气汤证的“阳明病,谵语,发潮热,脉滑而疾”等,都一一指出了疾病变换的昼夜节律性。掌握这些节律性对疾病的诊断有很大帮助。

2. 时间治疗学 在择时治疗和服药上,张仲景有许多具体的规定,对后世产生了较大影响。

2.1 因时服药 《伤寒杂病论》中张仲景首次提出了运用汗吐下法的适宜时间,即“春夏宜发汗”,“春宜吐”,“秋宜下”等,受到后人推崇。在用白虎加人参汤治热结在里,表里俱热病时,鉴于《黄帝内经》中“用寒远寒”之训,提出“立夏后、立秋前,乃可服;立秋后不可服,正月、二月、三月尚稟冷,亦不

可与服之。”若违时服用,则出现呕利而腹痛,病情加重的情况。

在服用次数方面,十枣汤宜“平旦温服之”,泽漆汤宜“温服五合,至夜尽”,皂荚丸宜“日夜一服”,麦门冬汤宜“日三夜一服”,小青龙加石膏汤宜“日三服”等^[5]。

在服用方法方面,有顿服、1日1次、1日2次至1日6次以上等若干方法。如用泻心汤,应“煮取一升,顿服之”;大建中汤,“煎取一升半,分温再服,如一炊顷,可饮粥二升,后更服”;理中丸,“日三四,夜二服”。

2.2 因时针刺 《伤寒杂病论》主要把针刺疗法作为一种辅助疗法,但在一些关键的地方应用针刺疗法亦强调时间因素,如:“太阳病,头痛至7日以上自愈者,以行其经尽故也。若欲作再经者,针足阳明,使经不传则愈。”在太阳病欲传它经之前,针刺足阳明胃经,可阻止传经,从而达到治疗的目的。

3. 六经辨证学 《伤寒杂病论》的六经分证方法来源于《素问·热论》,但不限于热证和实证,而是兼及虚证和寒证,同时客观反映脏腑经络、阴阳表里、寒热虚实的具体情况,使得六经辨证更加丰富多彩。

从《素问·热论》与《伤寒杂病论》的具体内容来看,仲景是既有继承又有所发展创新的。在因时制宜方面,对外感热病传变规律的认识上两者观点基本一致,总的来说都是由表入里,由阳转阴。但《素问·热论》只论及了循经以次相传和表里两感两种,而《伤寒杂病论》在此基础上又提出了“越经”、“直中”、“合病”、“并病”等多种方式^[6]。

临床上,六经病证在其“欲解时”由于正气奋起抗邪而显得病情反而加重(如阳明腑实之日晡潮热),但总体来说,都是病情发生规律性变化的时刻,这有助于由病情起伏的时间特点来判断病势的重心,或有助于有针对性地遣方用药,还可能有助于判断疾病的预后,对指导疾病临床诊治有重要的参考价值。具体表现在。

3.1 辅助诊断 如:“病人脉已解,而日暮微烦,以病新差,人强与谷,脾胃气尚弱,不能消谷,故令微烦,损谷则愈。”日暮是阳明主气之时,烦在日暮,就可以确定病位在胃。“脉已解”说明邪气已去,“微烦”提示是由于病后脾胃虚弱,强令多食,食不消化的缘故。故此时可减少饮食,使脾胃恢复正常,而烦自除。

3.2 指导用药 仲景《伤寒杂病论》方后注中均载有药物的具体服用方法,除了常用的“日三服”和

“再服”外,还有“日三夜二服”、“日三夜一服”和“日再夜一服”等特殊服用方法,多随其证情不同,择时服药。如“病人手足厥寒,脉细欲绝者,当归四逆汤主之”,其服用方法为“日三服”,但“若其人内有久寒者,宜当归四逆加吴茱萸生姜汤”,服法则改为“温分五服”,这种服药方法的变化,充分考虑了人体阴阳的规律变化,能充分调动体内积极的抗病因素以增强药力。

3.3 预测疾病转归与预后 如厥阴病篇“后日脉之,其热续在者,期之旦日夜半愈”,说明疾病如果治疗及时恰当,再得天阳之助,在经气旺盛之际,其病最有可能向愈。但同时也暗示,如果病人不热反厥,即人体虽得天阳之助,在经气旺盛之际仍不能胜邪,则疾病可能有恶化之趋势,演变为《伤寒杂病论》后文所论及的“除中”,预后则多为不良^[7]。

综上所述,《伤寒杂病论》继承和发扬了《黄帝

内经》的主要思想,并有很大程度的发展和创新。相对于《黄帝内经》中更多理论的阐述,《伤寒杂病论》中“因时制宜”理论则主要是体现在临床中针对具体疾病的治疗方面。

参 考 文 献

- [1] 甘肃中医学院,成都中医学院,云南中医学院,等. 医防治学总论. 贵阳:贵州人民出版社,1988
- [2] 漆浩,陈立苹. 中医时间医学全书. 北京:学苑出版社,2008
- [3] 赵瑞,王洪艳,陶功定. 《内经》因时制宜针灸方法探讨. 山西中医学院学报,2008,1(9):214-215
- [4] 纪世露. 试论“因时制宜”. 安徽中医学院学报,1989,1(8):1
- [5] 张年顺,宋乃光. 中医时间医学发展概要. 湖南中医学院学报,1987,2
- [6] 王周芳. 浅议《伤寒杂病论》六经辨证中的《内经》学术思想. 光明中医,2008,1(23):3276-3278
- [7] 岳小强,杨学,崔健. 从三阴三阳的时序性解读《伤寒杂病论》六经病“欲解时”. 中西医结合学报,2008,1(6):2124-2127

浅谈中医循经按摩导引法

孙华玲¹, 张林²

(¹中体倍力美容院, 北京 100091; ²北京中医药大学, 北京 100029)

关键词: 按摩; 经络; 火疗

中医循经按摩与导引是一套以中医经络学说为基础的全身按摩疗法。本法循十二经及任督二脉先开四末,再通全身。从脚到头打通经气运行的通路,引导病邪之气排出体外。增强正气,提高人体免疫力,调节内分泌,能在最短的时间内做完全身,直接到位,省时有效,对多种顽固的慢性病都取得了满意的临床治疗效果。

中医循经按摩导引

1. 疾病 感冒、原因不明的发热、咳嗽、哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病;消化不良、慢性胃炎、返流性食管炎、便秘、腹胀、肠梗阻等消化系统疾病;心肌供血不足、早搏、心动过速或过缓;慢性鼻炎、乳腺增生、子宫肌瘤、痛经、月经不调、不孕、更年期综合征;抑郁症、失眠、头晕、头痛、耳鸣、耳聋;颈椎病、腰椎间盘突出;脂肪肝、糖尿病、高血压、脑梗初期;痤疮、白癜风以及疲劳综合征、亚健康状态等。对于因感受寒邪导致的疾病身体经络阻

塞不通、僵硬、肥胖等病症配合火疗效果更好。

2. 治病原理 当人体正气虚弱时,外邪乘虚而入侵袭人体,正不胜邪导致外邪滞留体内,外邪内伤均可致经络堵塞,经气阻滞不通而致血瘀,形成硬块。好比桌子上浮了一层灰尘,它的光泽就不能显现。同样,人体内垃圾毒素堆积,就影响了组织器官的功能。本套按摩先打开井穴,等于打开了经气的门,再疏通经络,等于疏通了道路,使经气运行通畅,气行则血行,血行风自灭,而其他依赖风邪侵入人体的病邪也相继排出。引导病气排出体外,将垃圾毒素从体内彻底清理出去。人体就会恢复原来的功能,提高免疫力,依靠自体免疫力来对抗疾病。而对于寒邪导致的僵硬的病症配合火疗,“寒主收引”,治疗时利用火的温热之性及融化作用使其变软,同时配以按摩效果更好。

3. 治疗过程中常见的反应 在施以本法治疗时,感受寒邪者感觉手脚甚至全身很冷,作颈部按摩