

中医养生流派述略

徐大念

(安陆市普爱医院, 湖北 安陆 432600)

摘 要: 主要探讨了中医养生的 4 种流派, 指出了动形学派、静神学派、调气学派、固精学派等学术流派的含义、源流及养生方法。

关键词: 中医养生; 流派; 述略

中图分类号: R212

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2007)02-0247-03

Introduction to regimen Schools of Traditional Chinese medicine

XU Da-nian

(Anlu Pu'ai Hospital, Anlu 432600 Hubei, China)

Abstract The essay is focused on the search of four life care schools of traditional Chinese medicine, pointing out the meanings, origins and approaches of the quitness school, the breath regulating school, the spirit-fixing

Keywords traditional Chinese medicine; schools; briefing

养生又称摄生, 是通过各种方法来颐养生命, 增强体质, 预防疾病, 从而达到延年益寿的一种医事活动。中医养生学有很多流派, 各种流派又有不同的学术思想。因此, 对其学术思想进行研究探讨, 有助于我们进一步通晓养生理论, 指导人民养生祛病, 更好地保护人民身体健康, 特别是对中医保健学理论知识的完善, 并很好地运用之于人民的生活中是大有裨益的。为此, 笔者对中医养生流派及其学术思想作简略阐述, 乞同仁匡正赐教。

1 动形学派

动形学派主张用适度的运动来舒展形体, 活动筋骨肌肉, 从而达到养生保全生命的目的, 动形养生的观点最早见于《子华子》《吕氏春秋》二书, 二书都提出了“流水不腐, 户枢不蠹”的著名论断。如《子华子·北宫意问》曰:“流水不腐, 以其游故也; 户枢不蠹, 以其运故也。”《吕氏春秋·尽数》曰:“流水不腐, 户枢不蠹, 动也。形气亦然, 形不动则精不流, 精不流则气郁, 郁处头则为肿为风……。”并且指出了人体气血津液只有运行通畅, 其生理机能才能正常, 人类才能健康长寿, 尽得天年。如《子华子·北宫意问》云:“营卫之行, 无失厥常, 六腑化谷, 津液布扬, 故能长久而不蔽也。”《吕氏春秋达郁》云:“血脉欲其通也, 精气欲其行也。”《黄帝内经》很好地汲取了这一观点, 并进行了创造性的、较为全面的阐述, 指出了动形养生能舒畅气血, 和调五脏, 通达六腑, 舒缓筋骨, 调节精神。如《素问》云:“成败倚伏生乎动, 动而不也则变作矣。”“疏其血气, 令其调达, 而致和平。”“出入废则神机化灭; 升降息则气立孤危, 故非出入则无以生长壮老

已; 非升降则无以生长化收藏。”上述这些理论都阐释了运动是保证人体气血津液通畅的重要条件, 是维持人体生命活动的必要条件, 是人体健康长寿的最基本的条件。《内经》还提出了“导引”“按跷”的具体动形的养生方法。继之, 历代许多医家对此进行了养生方法上的探索, 如华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作姿势进行锻炼, 即后世称的“五禽戏”。孙思邈在《千金方》中论述到:“非但老人须知服食将息节, 极须知调身按摩, 摇动肢节, 导引引气……。”“养生之道, 常欲小劳”, “体欲常劳……, 劳勿过极”。总之, 动形养生的理论和方法, 从古至今被人们广泛重视如各种健身操等, 无疑是人们对这一理论反躬践履的具体体现。

2 静神学派

静神学派主张养生以静养精神为主。最早提出静养精神的是道家始祖老子, 如《老子》中提到“至虚极, 守静笃”, “清静为天下正”的思想。战国时期著名的哲学家庄子系统地接受了老子的“静养”思想, 并进行了论述, 如《庄子》中云:“夫恬淡寂寞, 虚无无为, 此天地之本而道德之质也……。平易恬淡, 则忧患不能入, 邪气不能侵袭, 故德全而神不匮。……淡而无为, 动而无行, 此养生之道也。”但是必须指出由于老子、庄子所处的历史背景的不同, 其“静养”有消极之不足之弊。《黄帝内经》在论述人体养生的理论时汲取了老子、庄子的“静神”思想, 而抛弃了老庄的那种消极的绝对静养的思想, 并进行了较为全面的论述, 如《黄帝内经·素问》中云:“恬淡虚无, 真气从之, 精神内守, 病安从来? 是以志闭而少欲, 心安而不惧。”“圣人处无为之事, 乐恬淡之能, 从欲快志于虚无之守, 故寿命无穷, 与天地终, 此圣人之治身也。”在其《灵枢》中亦云:“志意和则精神专直, 魂魄不散, 悔怒不起, 五脏不受邪也。”从上可知, 《黄帝内经》不仅说明了“静神”的生理, 而且说明了“神躁”的病理, 从生理病理的角度

收稿日期: 2006-09-27

作者简介: 徐大念 (1963-), 男, 湖北安陆人, 主任医师, 学士, 研究方向: 中医脾胃病、肝胆病、中医老年病及养生保健。

注射用血栓通(冻干粉)对肾小球性血尿治疗作用的机理探析

于 敏¹, 韩 冰¹, 刘舒音¹, 史耀勋², 王安娜², 蔡丽薇³

(1. 长春中医药大学第一附属医院肾内科, 吉林 长春 130021; 2. 长春中医药大学 2004 级硕士研究生, 吉林 长春 130021;
3. 松原市宁江区中医院, 吉林 松原 138000)

摘 要: 血尿, 是肾小球疾病的一个重要临床表现, 属于中医学“尿血”范畴, 目前西医学对本病的治疗, 尚缺乏特效的药物, 目前中医药对血尿的治疗已取得了一定的疗效。应用注射用血栓通治疗肾小球血尿百余例患者取得较为满意的疗效, 值得进一步深入研究。

关键词: 肾小球性血尿治疗; 注射用血栓通(冻干粉); 机理探析

中图分类号: R692.6 文献标识码: A 文章编号: 1673-7717(2007)02-0248-03

The Mechanism of Zhushuyong Xueshuan tong on Renal Hematuria

YU Min¹, HAN Bing¹, LIU Shu-yin¹, SHI Yao-xun², WANG Anna², CAI Li-wei³

(1. The First Hospital Attached to Changchun University of Traditional Chinese Medicine, Changchun 130021, Jilin, China
2. Master Degree in 2004 Changchun University of Traditional Chinese Medicine, Changchun 130021, Jilin, China
3. Traditional Medical Hospital of Ningjiang District in Songyuan City, Songyuan 138000, Jilin, China)

Abstract: Hematuria, the important clinical appearance of disease equal to “Hematuria” in traditional Chinese medicine until recently, no effective drug was found in western medicine, with some effects acquired in traditional Chinese medicine in this area. We observe satisfied results in renal hematuria subjects treated with Zhushuyong xueshuan tong which need further research.

Keywords: renal hematuria treatment; zhushuyong xueshuan tong mechanism discussed

血尿是肾小球疾病的一个重要临床表现, 是指尿中红细胞排泄异常增多, 通常分为肉眼血尿与镜下血尿 2 种。西医学认为血尿的形成有致病因素的直接损害、免疫反应的损伤、肾小球缺血缺氧及凝血机制障碍等 4 个方面。目前西医学对其治疗性研究进展缓慢, 迄今为止尚无特效的治疗药物。而通过大量的临床实践, 可以看出中医药对肾小球性血尿的治疗确有稳定的疗效。1 年来, 本科应用注射用血栓通(冻干粉)治疗肾小球源性血尿患者已取得了较为满意的疗效, 现就其治疗肾小球性血尿的作用机理试

探析如下。

1 中医学对血尿的认识

血尿隶属于中医学的“尿血”、“溺血”等范畴。本病最早见于《内经》, 称之为“溺血”、“溲血”。如《素问·气厥论》中云:“胞移热于膀胱, 则癃、溺血”, 《素问·四时刺逆从论》有“少阴有余……溺则病积, 溲血”, 《灵枢·热病》有“热病七日八日, 脉微小, 病者溲血”等。

1.1 中医学对病因病机的认识 综合历代医家认识, 结合近代临床研究, 中医学认为尿血的病因病机可归纳为“热、

论述了“静神”的原理, 聚精可以全神, 静神可以使真气内守, 魂魄不散, 悔怒不起, 五脏安平。

继《黄帝内经》之后, 明代龙遵叙在《食色绅言·男女绅言》中指出:“若人恬淡, 则神安魄清, 意安魄宁, 精不走失; 若人躁竞, 则神疲魄魂, 意乱魄散, 精遂溃耗。”明代万全《养生四要·慎动》中亦强调:“人身之中, 只有此心, 便是一身之主, 所谓视听言语动者, 此心也。故心常清静则神安, 神安则七神皆安。以此养生则寿, 殁世不殆。”上述各家都说明了精神的静躁, 与人体气、血、神的盛衰及人体寿夭密切相关, 神静则气、血、神充盛, 人体健康长寿; 神躁则气、血、神衰败, 人

体体弱短寿。静神的养生具体方法上古人主要提出了两个方面: 一是排除私心杂念, 正确地对待个人的嗜欲得失, 心宽静泰。如《太上老君养生诀·养生真诀》曰:“一者, 薄名利; 二者, 禁声色; 三者, 廉货财; 四者, 损滋味; 五者, 除佞妄; 六者, 去妒忌。”即除“六害”。二是及时果断地处理日常事务, 不居于心中, 暗耗心神。如清代养生名家曹庭栋《老老恒言·燕居》曰:“有必亲办者, 则毅然办之; 亦有可姑置者, 则决然置之。办之所以安心, 置之所以安心。不办又不置, 终日往来萦怀, 其劳弥甚。”

3 调气学派

调气学派主张调养内气, 使之聚而不散, 以保持人体的健康长寿。最早认为气的重要, 并倡导调气可以养生的是春秋战国时期的管仲。他主张调养内气, 使之聚则精不散。如《管子》云:“精也者, 气之精者也。气道乃生, 生乃思, 思乃

收稿日期: 2006-09-20

作者简介: 于敏(1963-), 女, 吉林长春人, 教授, 硕士研究生导师, 主要从事肾脏疾病的临床研究及中医内科的教学工作。

虚、瘀”3个方面,虚是出血的基础,热或火是出血的条件,瘀血是血尿发展的结果^[1]。热壅滞于内,灼伤肾与膀胱脉络,迫血妄行,导致血尿的发生。正如《景岳全书·血证》云:“血本阴精,不宜动也,而动则为病……盖动者多由于火,火盛则逼血妄行。”气虚或阳虚不能摄血,血液失其约束,妄动于下,而成血尿。瘀在血尿的发生过程中也具有非常重要的意义。如《血证论》云:“离经之血为血瘀。”瘀血内阻导致血不循经而溢于脉外。瘀血既是血尿发展的后果,又会导致血溢出于脉络而加重血尿。离经之血著而不去,便可继发血瘀,瘀血留滞,反过来又会加重出血,形成恶性循环。若在病变过程中风毒之邪再次入侵,便可重新诱发上述变化过程而使血尿加重或复发。血尿的轻重程度是热邪伤络和瘀血阻络标证盛衰的标志。而在热邪伤络和瘀血阻络二者之中,前者是血尿发作的病机关键,后者则是血尿迁延不消的病理根源^[2]。

1.2 中医学对于本病的治疗 历代医家各有所见。《证治汇补·溺血》曰:“实热,用导赤散加山栀、黄芩、淡竹叶、赤苓……虚热,宜四物汤加生地、茯苓、山栀、牛膝、麦冬……久不止者,胶艾四物汤。”《类证治裁·溺血》云:“血随溺出,亦火所破也……法当滋其化源。六味饮加生牛膝。”《医学心悟·尿血》:“又肝主疏泄,肝火盛,亦令尿血。清心,阿胶散主之;平肝,加味逍遥散主之。”

2 注射用血栓通(冻干粉)的应用

注射用血栓通是中国传统名贵药材三七中所提取的有效活性成分——三七总皂苷制剂,临床用于治疗肾小球性血尿患者。方法:注射用血栓通(冻干粉)250~500mg加入5%葡萄糖注射液或生理盐水250~500mL中1次静脉滴注,15天为1个疗程,停药1~2天再进行下1个疗程。

3 注射用血栓通(冻干粉)对肾小球性血尿治疗的可能作用机制探讨

3.1 活血化瘀止血法的确立 注射用血栓通(冻干粉)的主要成分是三七总皂苷。三七粉味甘、微苦、温,具有化瘀

止血,活血定痛之功。《医学衷中参西录》“三七……善化瘀血,又善止血妄行,为吐衄要药,病愈后不至瘀血留于经络……化瘀血而不伤新血,允为理血妙品。”本品含三七皂苷、黄酮苷、槲皮素、槲皮苷、 β -N-Z二酸酰基-L- α , β -二氨基丙酸,其中三七总皂苷为主要有效成分之一。有止血作用,能缩短家兔凝血时间;有显著抗凝作用,能抑制血小板聚集,促进纤溶,并使全血黏度下降^[3]。由于肾小球性血尿一般病情较长且缠绵难愈,反复发作,故均存在不同程度的瘀血。瘀血作为一种病理产物,同时又是一种致病因素。由于慢性肾炎血尿病程较长,一般病人都有不同程度的瘀血存在。《医林改错》将其概括为“久病入络为瘀血”。瘀血的存在可加重脏腑功能失调,使病情迁延难愈。且慢性肾炎血尿之血为离经之血,“离经之血必有瘀”。中医又根据“阴虚血必滞”的理论及对于慢性肾炎血尿,尤其是顽固性长期血尿,不能见血止血,应不忘化瘀止血,这样才使瘀化血行,气通血自和,不治而尿血自止。且西医学认为肾血流障碍是肾小球疾病两大发病机制之一,说明活血化瘀法在治疗肾小球性血尿中有极其重要的作用。

现代医学对肾炎组织病理改变研究发现肾小球增生、纤维化贯穿于肾炎病程的始终,治疗时应以活血化瘀通利为大法随证施治,和现代医学消灭抗原、排除抗体、抗凝疗法等治疗原则是一致的。活血能提高肾血流量,改善肾组织的微循环,增加纤维蛋白的溶解,减少免疫复合物沉积,消除或缓解组织增生、纤维化,对肾小球性血尿是有益的。

3.2 对凝血机制的影响 三七素有“止血之神药”之称,兼能活血散瘀,故有“止血不留瘀”、“活营止血、通脉行瘀”的特点。国内外学者作了大量研究工作。现已证明三七的止血活血作用是通过多方面作用实现的。三七能促进凝血过程,缩短出凝血时间,促进凝血酶的生成,使局部血管收缩,增加血小板数等。三七的止血作用被认为本品通过机体代谢,使之诱导血小板释放凝血物质有关^[4]。实验也证明三七水浸液提取物具有很强的止血作用,止血效果与剂

知,知乃止也。”《黄帝内经》广泛地论述了气的作用,气和人体生长壮老已的关系。主张调摄真气,却病延年。如《素问》中曰:“真气者,所受于天,与谷气并行而充身也。”“女子七岁,肾气盛,齿更发长;二七,天癸至,任脉通,月事以时下,故有子;……;七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子。”“阳气者,若天如日,失其所则折寿而不彰。”《灵枢·天年》还指出了脏腑之气的盛衰直接关系到人体的生命的强弱寿夭。唐·孙思邈在《千金方》中对调气进行了专篇论述,引用彭祖之语“行气不已,亦可得长年”来说明调气可以延年,并记载了彭祖的“和神导气之法”。在具体的调气方法上,孙思邈汲取前人的经验,并在实践中探索出很多好的调气方法,如“吐纳”、“省言语,和七情”、“慎起居,顺四时,适劳逸”等。

4 固精学派

固精学派认为人体养生要省欲保精,只有节制性生活,保护阴精,方能益寿延年。早在《左氏春秋》中记载了秦伯给晋景公诊病,认为景公之病的是“近女生”,并告诫景公女色应“节之”。《黄帝内经》首创“节欲保精”之说,并对保精

益寿延年的原理进行了论述,指出了精是构成人体和维持人体生命活动的基本物质,精的盛衰直接关系到人体的生长壮老已。自《黄帝内经》而下,历代医家对“节欲保精”说无不奉行,如葛洪《抱朴子内篇》云:“欲求神仙,唯当得其至要,至要者,在于保精。”他把保精作为长寿的一条法则。朱丹溪在《格致余论》中专篇名《色欲箴》以戒世人。张介宾在《类经》中说到:“欲不可纵,纵则精竭;精不可竭,竭则真散。盖精能生气,气能生神,营卫一身,莫大于此。故养生者,必保其精,精盈则气盛,气盛则神全,神全则身健,身健则病少。神气坚强,老而益壮,皆本乎精也。”就保精的方法而言,《黄帝内经》指出要“寡欲”。明代,袁黄在《摄生三要》中对此论述最为详尽。历代养生家以此为鉴,其内容是:“聚精之道,一曰寡欲;二曰节劳;三曰息怒;四曰戒酒;五曰慎味。”

总之,古代养生流派还有很多,讨论学习其养生学术思想是为了将其发扬光大。诚然实践中各种养生方法不能孤立地彼此分开,各种流派的思想是互相渗透的,各取其所长,系统地指导人们养生,保障人民的健康是我们的最终目的。