

浅谈整体观指导下的调摄体质防治亚健康

王旭 郭文娟[#]

(山西中医学院基础医学院 山西 030024)

关键词: 整体观; 调摄体质; 防治; 亚健康

中图分类号: R2-03

随着激烈的社会竞争,人们生活节奏加快、生活方式改变,加之人文、自然环境破坏等原因,目前处于亚健康状态的人越来越多。此外,随着医疗制度、医疗保险的改革,医学的目的,已不只局限于治疗疾病,而是更多地将精力投入到疾病的前期预防上,其中对亚健康状态的调理和改善更是倍受关注。因此正确认识亚健康状态并探讨其防治方法具有十分重要的意义。

1 西医学和中医学对亚健康状态的认识

亚健康状态最常见的是一种机体的功能状态异常,尚无器质性的病理改变。目前西医学对亚健康状态还没有较完整和统一的认识和诊断标准。许多处于亚健康状态的人,虽有诸多身心的不适,出现了机体功能状态的异常,但是通过现有医学中的各种手段和实验室检查却未发现异常,由于这些患者没能被明确诊断为西医学中的某种疾病,常常容易忽视对其亚健康的干预和治疗。

中医学认为人是一个有机的整体并与外界环境息息相关。中医学对人体不适的认识与西医学的最大区别就是注重研究人体的整体功能状态,所着眼的重点是不同的生理反应类型(体质)与病理反应状态(证型)。亚健康状态为无器质性病变而仅有生理功能的失调,所以在诊治亚健康上更能彰显中医药学在功能性疾病方面的优势^[1]。中医药调整亚健康状态有着绝对优势,首先,早在《黄帝内经》之时,便有“消患于未兆”“济羸劣以获安”之思想,而此之“未兆”“羸劣”即为亚健康状态。其次,大量的临床报告也证实了中医药应用各种方法对其进行辨证治疗是切实可行和行之有效的^[2]。

2 体质因素与亚健康

体质学说理论的发展,为病前状态的预防提供

了理论基础和理论指导。先天禀赋是体质形成的物质基础,是人体体质强弱的前提条件。先天禀赋足则体质强壮而少偏颇,先天禀赋偏颇则体质虚弱而易感邪。体质亦受制于后天,先、后天诸多因素共同作用,形成不同的体质类型。体质学说始于《内经》,目前学术界多以王琦教授提出的中医九种基本体质类型为公认的分类标准。其中,除平和质为阴阳平和状态外,其他气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、气郁质、血瘀质、特禀质8种基本类型及兼夹体质均属“偏颇”体质。

《素问·生气通天论篇》云“阴平阳秘,精神乃治。”亚健康状态本身是机体“阴平阳秘”失衡的表现,自然可在辨证论治思想指导下进行防治。所以体质阴阳的不同,直接影响人的气质、性格,影响人体的七情和接受刺激时的反应方式,关系着疾病的发生、发展、转归及预后等。阴阳平衡则身心健康,失去一定程度的平衡则表现为尚未显著的亚健康状态^[3]。何氏^[4]认为:除正常体质外的不同体质类型,其实也即是种种不同的次健康类型的组合,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。

亚健康状态虽为无病但其体内的病机已启动,产生了阴阳偏盛偏衰,或气血亏损,或气血瘀滞,或有某些病理性产物的积聚,这同正常体质之外的病理体质形成有互鉴之处,也正是病理性体质亦属亚健康状态的根本原因所在。张氏等^[5]认为:体质因素是亚健康发生的内因,亚健康状态是人的气血阴阳失去平衡,而人的体质类型影响着平衡失去的性质和程度。由此看出体质强弱及心理素质等机体反应性与亚健康的发生有明显关系。偏颇体质之人,体内阴阳气血已经失调,但尚未发展成疾病,处于病与未病之间的

王旭,男,硕士,讲师

[#] 通信作者: 郭文娟,女,博士,副教授, E-mail: gwj081031@sina.com

亚健康状态,具有发生相关疾病的倾向性,也在一定程度上决定了疾病的发展与转归。孟氏等^[6]认为:疾病的发展过程首先是从生理体质向病理体质过渡,再向中医“证”的演变过程。亚健康处于生理体质与病理体质的临界状态。中医药学认识到体质因素与亚健康具有明显相关性,所以从中医体质角度进行亚健康的预防是可行的和必要的^[7]。

3 调摄体质与防治亚健康

3.1 调摄体质是防治亚健康的关键

体质既禀成于先天,亦关系于后天,由于每一个体在生长壮老的生命过程中,受环境、精神、营养、锻炼、疾病等内外环境中诸多因素的影响,而使体质发生变化,从而使得体质既具有相对的稳定性,同时也具有动态可变性。这种特征是体质可调的理论基础。

亚健康属于心身相关疾病,是健康与疾病之间的一种中间状态,并以躯体与心理的不适应感为主要表现而检查无异常特点,是人体生理功能失调的综合表现,多数表现为生理、心理、社会适应能力等多方面的不适应症状,往往存在多个器官系统的功能异常,反映的是机体的总体特征,是机体各系统整体协调失衡、功能紊乱的表现,而非某一局部改变,其表现形式多归属于中医无病有证。随着体质研究的不断深入,多数学者认为中医理论中的“证”与体质的关系甚密^[8]。因此,干预亚健康应从整体观念的角度寻找最佳方案。辨体论治、调摄体质状态可对亚健康进行整体层面的干预,在未病情况下,及早采取针对性的措施,纠正或改善由于阴阳气血偏盛偏衰所导致的体质偏颇,以降低偏颇体质对疾病的易感性,可以预防疾病或延缓发病。

3.2 调摄体质能有针对性地防治亚健康

调摄体质是通过综合考虑每个人的体质特征以及周围环境对个体的影响等因素,对机体内阴阳气血的偏颇进行调整,对病理体质状态进行修正,从而改善亚健康状态,这是中医整体观念的体现。西医学认为,机体的整体调节功能是由神经、内分泌、免疫系统执行的。从中、西医各自对亚健康状态理解的叙述中可看出,两者虽受不同的医学哲学体系思想指导,但在对亚健康问题的认识上有极大的相似性。

基于中医对亚健康状态和体质学说的认识,中医体质学说对亚健康的预防有重要指导作用,调理偏颇体质是预防亚健康的最佳选择。中医体质学说预防亚健康状态的优势即在于强调整体观,又体现

因时、因地、因人制宜的特点,根据个体的不同情况辨证施治,不同的体质有不同的易感性、不同的症状表现、不同的生理功能紊乱程度。通过审查人的神、色、态、舌、脉等体征和性格、饮食、二便等,结合中医临床辨证论治的实际进行综合分析,诊断出偏颇体质,对偏颇体质状态进行调理、优化,可预防亚健康状态的发生,有助于阻断亚健康状态发展到疾病状态,使机体恢复到“阴平阳秘”的健康状态。例如,素体阳气不足者,则有四肢欠温、易出汗、毛发易落、肌肉松弛、舌质淡、脉沉迟等表现;素体阴虚者,则面部潮红、有烘热感、目干涩、口干咽燥、皮肤偏干、舌质偏红、脉细数等。这些机体本身的因素,对亚健康的表现类型起着主导作用。对于阳虚体质给予温阳药物扶助正气,对阴虚体质予以养阴之品等。

4 结语

中医体质学研究的是人类体质与健康、疾病关系的问题,对人类体质的认识和研究方法是综合性、整体性的,既考虑到人的形态结构方面的特征,又考虑到生理功能、代谢方式和心理活动方面的特征,综合地认识体质特征、差异规律,对预防和干预亚健康状态有着十分重要的意义。通过体质调查,可以将健康人与可疑患病或患病的人区别开来,即正常体质者为筛检阴性,其他则为阳性。积极改善特殊体质,阻止致病因子对人体的侵袭,就成为一级预防(即针对致病因素的预防措施)的核心^[9]。

参考文献:

- [1] 烟建华,郭华. 中医优势病种专家调查及其理论探源[J]. 江苏中医, 2001, 22(9): 3-4.
- [2] 王彦晖,何宽其. 中医诊治亚健康状态的优势[J]. 中华中医药杂志, 2007, 22(7): 473-475.
- [3] 聂山文. 中医药防治亚健康的临床体会[J]. 中国中医药现代远程教育, 2008, 6(12): 1504.
- [4] 何裕民. 次(亚)健康状态——中医学学术拓展的新空间[J]. 中国中医基础医学杂志, 1998, 4(6): 5-7.
- [5] 张沁园,商庆新. 亚健康状态的体质调理探讨[J]. 天津中医药, 2007, 24(4): 300.
- [6] 孟宪宗. 浅析调理体质与亚健康的干预[J]. 辽宁中医杂志, 2009, 36(2): 199.
- [7] 王琦. 中医体质学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2008: 408.
- [8] 王利敏,陈家旭. 论体质分型与亚健康状态[J]. 中国医药学报, 2001, 16(6): 21.
- [9] 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(2): 1-4.

(收稿日期: 2012-04-16)