

## 扶护正气调治亚健康

郭元敏, 姜海华

(江山市人民医院, 浙江 江山 324100)

**摘要:**亚健康状态是近年提出的热门话题,易被人们忽视,中医独特的正气学说,在解释和防治亚健康状态中具有重要意义。扶护正气调治亚健康状态无论是在临床治疗还是在养生方面都是十分有效的,对改善人体健康水平,提高生活质量起着积极作用。

**关键词:**亚健康;正气学说;调治

**中图分类号:** R211

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1673-7717(2007)08-1683-03

## Reinforcing Body Resistance to Treat the Sub-health

GUO Yuan-min, JIANG Hai-hua

(Jiangshan City People's Hospital, Jiangshan 324100, Zhejiang, China)

**Abstract** The problem of sub-health is a topic which is often discussed and also neglected by the ordinary people. The theory about reinforcing body resistance of TCM is significant in explaining and treating the sub-health. Reinforcing body resistance to treat the sub-health take good effects not only in clinical treatment but also in health preservation. And It take good effect both in proving human body health and in proving life quantity.

**Keywords** sub-health; the theory about reinforcing body resistance; treat

亚健康状态是近年提出的热门话题,在现实生活中普遍存在,却常常被忽视。随着经济发展,社会进步,生活节奏加快,亚健康状态将会越来越多发和被关注。据 WHO 的一项全球调查报道:全世界真正健康的人占总人口的 3%,病人占 20%,余下的 75% 处于健康和患病之间的亚健康状态。中医中药在调治亚健康状态方面有广阔的用武之地,扶护正气是其中一个非常重要的方法。

## 1 亚健康状态

所谓亚健康状态是指无器质性病变的一些功能性改变,是人体处于健康和患病之间的过渡状态,又称“第三状态”或“灰色状态”。导致亚健康的原因有<sup>[1]</sup>: ①高度激烈的竞争,错综复杂的各种关系,使人思虑过度,忧虑重重,不仅引起睡眠不良,甚至影响人的神经体液调节,内分泌调节及机体各系统正常的生理功能。④饮食热量过高,营养素

不全。④居住高楼,频繁使用空调,噪音干扰,心情郁闷。④/生物钟”逆时而作,破坏固有的生命运动规律,影响人体正常的新陈代谢。⑤每个人的身体客观情况都处在动态变化之中,在不同的时期,如锻炼不当或不适时宜,也会损坏人体的健康。⑥用药不当不仅会对机体产生一定的副作用,而且会破坏机体的免疫系统。⑦心脑血管及其他慢性病的前期及恢复期和手术后康复期出现的种种不适。⑧内劳外伤,房事过度,生活无序。⑨六淫七情变化,风、寒、暑、湿、燥、火的淫盛或不正;过喜伤心,暴怒伤肝,忧思伤脾,过悲伤肺,惊恐伤肾。⑩人体自然衰老。亚健康状态的研究已成为一个由医学、心理学、社会学、哲学、人文科学等各学科交叉的有关人类健康的科学。

祖国医学对亚健康状态早有认识,《黄帝内经》早在二千余年前就提出了“治未病”的预防思想,“未病”即亚健康

又可因生化乏源而致气虚血少,血中伏火,燔灼于内,势必伤及血脉,血溢外漏;肾虚则精血亏少,阴亏火旺,扰血妄行,错行脉外。血热妄行组属 ITP 的急性期,患者年龄比较轻,病程比较短,外邪侵袭人体,入里化热化火,火盛血动,灼伤脉络,有形之血被大量丢失,故临床出血症状比较严重,同时骨髓尚未代偿,故其血小板计数比较低。瘀血阻络组属 ITP 的慢性期,患者年龄比较大,病程也是 4 型中最长的,疾病长期日久,伤及脾肾,气血亏少,行血乏力,统血无权,血液干涸,有形之血或停于脉内,或瘀于皮下、脏器,为本虚标实之证,而且久病入络伤及骨髓,严重影响骨髓巨核

细胞的发育,故本型血小板计数亦较低。而气虚不摄组以气虚为主,尚未伤及营血,而血小板为有形之血的重要组成部分,故本型血小板计数较血热妄行组、瘀血阻络组高;阴虚火旺组正处于邪入内与正气交争,机体尚有抗邪之力,为阻止血液的进一步丢失,代偿性的促进骨髓造血,故临床出血症状比较轻,血小板计数也较血热妄行组、瘀血阻络组高。本实验结果提示,血小板是 ITP 各组的发病物质基础之一,血小板计数与中医辨证分型具有一定的相关性,对临床提高辨证的准确性及治疗预后有很好的帮助。

关于巨核细胞总计数在各组间的总趋势是:气虚不摄组、阴虚火旺组 > 血热妄行组、瘀血阻络组 > 正常人。出现上述现象,可总结归纳为:ITP 气虚不摄组、阴虚火旺组、瘀血阻络组由于外周血小板数较低,机体自身分泌各种细胞因子刺激骨髓干细胞分化巨核细胞,呈代偿性的增生阶段,

收稿日期: 2007-03-15

作者简介:郭元敏(1962-),男,浙江江山人,主治中医师,研究方向:中医内科。

状态,不是无病,是身体已经出现了阴阳、气血、脏腑、营卫的不平衡状态。所以说“圣人治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”(《素问·四气调神大论》)。

## 2 中医正气学说

中医学认为:破坏人体内部及破坏人体与外界环境间相对平衡状态而导致疾病的各种有害因素统归为邪气,而正气则具有维持、调节人体机能活动,抗御、清除各种有害因素,修复机体损伤组织的作用。抗御外邪是正气一大重要功能,而其调节维持人体内环境稳定,即人体阴阳平衡功能亦同样重要<sup>[2]</sup>,正所谓“内外调和,邪不能害”“正气存内,邪不可干”“阴平阳秘,精神乃治”“阴阳离决,精气乃绝”(《黄帝内经·素问》)。

中医学的正气是指人体的功能活动(包括抗病能力、康复能力)及其物质基础(阴精,阳气)而言,“正气存内”是健康的标志,“正气存内,邪不可干”不仅表明了正邪之间的关系及其在发病学中的作用,而且其以内因为主的发病观也是中医养生、防病治病的指导思想<sup>[3]</sup>。

## 3 正气不足是亚健康状态的主要内因

一般而言,正气旺盛就不易遭受外邪侵入,即便遇到邪气入侵,亦能迅速驱逐,不致成病;若正气不足,邪病乘虚而入,势必导致机体平衡失调,轻则成亚健康状态,重则致病。人生也是如此,我们常说,人有一身正气就不怕社会上的不良风气侵袭和“糖衣炮弹”的贿赂;反之,正气不足就有可能阴沟翻船甚至走上不归路。正常情况下人的自然寿命是 120 岁,但是绝大多数人因病夭折了<sup>[4]</sup>,只能活到七八十岁或更短。是什么因素破坏了人体内外环境的平衡?是邪气(六淫、七情、饮食、劳倦)及正气(阴精,阳气)不足。为什么 SARS 禽流感袭来时有的人易得病,有的人不得病,有的人易康复,有的人却死亡呢?是由于每人的正气不同。“风雨寒热,不得虚,邪不能独伤人,此必因虚邪之风,与其身形,两虚相得,乃客其形。”(《灵枢·百病始生》)。张仲景说:“五脏气真通畅,人即安和”。清代医学家吴德汉在《医理辑要》中说:“发病之日,即正气不足之时”。可见正

气不足何其紧要,正气在发病学上的重要作用,在理论上也符合“内因是变化的根据,外因是变化的条件”的唯物辩证法思想。

亚健康状态的研究文章颇多,尉平平将亚健康状态分为 3 型<sup>[5]</sup>:肝郁气滞、心脾两虚、肾虚;余静分为 4 型<sup>[6]</sup>:肝郁气滞、心脾两虚、脾虚湿困、肝肾两虚;杨志刚分为 5 型<sup>[7]</sup>:肝郁气滞、痰热内生、心脾两虚、肝肾阴虚、脾肾阳虚;武维屏分为 6 型<sup>[8]</sup>:肝郁、瘀血、痰湿、阴虚火旺、气血亏虚、脾肾阳虚;黄超岚分为 8 型<sup>[9]</sup>:肝气郁结、瘀血内阻、痰湿内生、湿热内蕴、胆郁痰扰、阴虚火旺、心脾两虚、脾肾阳虚。由上述分型可以看出,亚健康状态在临床上以虚证为多,正气不足是主要原因,有的实证也是因虚所致。一个人遭受了天灾人祸(如 SARS 禽流感)不免一时悲愁恐惧,若正气充足,脏腑功能正常,意志坚强,虽临非常之变,却能泰然处之,病得轻或不得病;只有脏腑气血不足,意志薄弱,卒遇非常,一击即倒。同样一种癌症患者的不同转归更能说明问题。当然地震海啸、飞机失事是不能一概而论的。故张景岳曰:“世未有正气复而邪不退者,亦未有正气竭而命不倾者”。

## 4 扶护正气调治亚健康

中医药中扶正之品众多,中药补益药有补气之人参黄芪,补血之当归熟地,补阳之鹿茸苁蓉,补阴之生地麦冬,不胜枚举;方剂有四君子汤、六味地黄丸、肾气丸等等。众多的食疗方也是从扶护人体正气着手的。人体机能永远在动态变化之中,辨证论治是中医治病的基本原则,扶护正气也要在辨证论治的前提之下。《素问·玉机真脏论》曰:“凡治病察其形气色泽,脉之强弱盛衰,病之新故,乃治之,无后其时。”张景岳曰:“凡治病者,当先求元气之强弱,元气既明,大意见矣。”中医认为,摄生可以防病祛疾,延年益寿,摄生的关键在于保养真气,扶正固本,其具体原则是保养肾精,强健脏腑,调摄阴阳,同样,纠正或调治亚健康也应着重于此。“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”“其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄劳作,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”(《素问·上古天真论》)。除了利用药、食,调节心理状态、七情变化、饮

所以病变组巨核细胞数比正常人明显增高。而血热妄行组由于病势凶猛,病程短,机体自身还未来得及调节骨髓祖细胞分化,所以和正常组无明显差异,但亦有可能样本数较少所致。巨核细胞具体分类计数亦与正常人存在一定的差异。

可见,ITP 各组巨核细胞分化和正常人相比有明显的失衡性,具体表现在巨核细胞数量和各阶段分化状况都与正常人有所差异,这也许和巨核细胞祖细胞的质量及骨髓微环境的变化、血小板相关抗体作用于巨核细胞,影响其增殖分化和正常成熟有关,有待于进一步的深入研究。本研究结果说明巨核细胞是血小板的前身,其可以作为 ITP 中医辨证分型的客观化指标,巨核细胞各分化阶段与中医各证型虽无明显的相关性,但本实验结果说明了 ITP 各组巨核细胞各阶段分化的不平衡,这也是 ITP 患者血小板低下的原因之一。

出血只是 ITP 的外部表现,而其内部脏器的病变才是疾病的根本。血小板是血液中的重要成分,也是导致出血的直接原因,而骨髓中巨核细胞又是血小板的根源。祖国

医学认为“有其内必形诸于外”。血生成于脾肾,《灵枢·决气》曰:“中焦受气取汁,变化而赤,是谓血。”这里的“中焦”者的就是脾,脾为气血生化之源,而血小板是血的重要组成部分,故这使“脾”与现代医学的血小板联系在一起。而医籍中又常称“精血同源”,肾主藏精,所以肾与血的生成有密切的关系。明代《普济方·方脉总论》曰“精者血之本”;清代张隐庵《黄帝内经素问集注·上古天真论注》中讲到“肾之精液入心化赤而为血”;“血气皆始于肾”。可见祖国医学将血证最终责之到脾肾,同时肾藏精,主骨,精化髓,故肾主骨髓,这就可与现代医学的骨髓中巨核细胞的数量和分化结合起来了。所以在临床治疗过程中密切关注脾肾的生理与病理变化,及时予以相应的辨证治疗,取得了很好的疗效,这也从临床证明了 ITP 各中医证型是有其物质基础的。

综上所述,ITP 患者 BPC 数值变化和巨核细胞计数与中医辨证分型有一定的关系,提示中医辨证分型有其客观依据,BPC 和巨核细胞计数的检测可作为本病辨证分型较有价值的参考依据。

# 从临床疗效分析中医实践的先进性 ——曹洪欣教授诊治思想

杜 松

(中国中医科学院, 北京 100700)

**摘 要:**通过随导师临床侍诊,对中医临床实践有以下 4 个方面的体会:即预防疾病,既病防变;注重整体调节;促进患者康复,提高生活质量;重视个体化诊疗模式。从临床疗效分析了中医实践的优势和先进性。

**关键词:**中医临床实践;辨证论治;先进性

**中图分类号:** R249

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1673-7717(2007)08-1685-02

## The Progress of Clinical Practice in Chinese Medicine from the Clinical Effects Thoughts from Treating the Diseases Following Dr CAO Hong-xin

DU Song

(China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100700, China)

**Abstract** Through following Dr CAO in clinic, realized from four aspects: preventing the disease and avoiding the disease development; respecting the whole regulation; accelerating the recovery of the patients and improving the patients' life quality; paying attention to the diagnosis and treating mode of individualization. Further discussed the predominance and progress of Chinese Medicine in clinic from the clinical effects.

**Keywords** clinical practice of Chinese medicine; treatment according to syndrome differentiation; progress of Chinese medicine

一门学科是否科学,不在于它是否符合某种理论、某种思维,而在于是否客观反映实际,是否经得起历史的检验。中医学对生命和疾病的认知,“道法自然”,不用标准化的框框,与生命形成于自然、存在于天地气交之中的客观实际十分吻合,而且经历了上千年的临床检验,其客观性和合理性不证自明。中医学先进的理论和有效实践方法,在五千年中华民族的繁衍昌盛中发挥了重要作用<sup>[1]</sup>。医学的目的,在于防治疾病,以人生命的质量为主要内容的临床疗效具有绝对权威性。临床疗效就是最重要的衡量标准。

之所以有此感触,是通过随师侍诊两年多的学习所引发的。导师曹洪欣教授,中国中医科学院院长,博士研究生导师。曹师善于用中医理论指导临床实践,尤在临床上精于遣方用药,临床疗效显著。在此期间,笔者被曹师精湛的

临床技能、准确独到的辨证思路、待病人如亲人的高尚医德以及令人惊叹的临床疗效所折服,而且认识到了中医学在临床应用时作用靶点及作用方式的灵活多样,更深刻的理解了中医学的诊疗体系。中医药的干预不仅使一些疾病的患者达到了临床治愈,并且在一定程度上提高了患者的生存质量,减少了重大疾病突发事件的发生率,体现了中医的优势以及相对于现代医学诊疗疾病的先进性。

在临床上曹师治疗疾病的范围极其广泛,从他擅长的心脑血管疾病到一些极罕见的疑难杂症,面面俱到,均解病人于痛苦之中。短短时间内笔者见到的病种就有冠心病、心律失常、风心病、扩张性心肌病、病毒性心肌炎、高血压、慢性支气管炎、哮喘、胃炎、消化性溃疡、肝炎、结肠炎、胰腺炎、急慢性肾炎、尿路感染、肾病、肾功能不全、紫癜、甲亢、糖

食劳逸,适当运动等等也属扶护正气。总之,重视和调护人体的正气是祖国医学的重要特点,是调治亚健康状态的重要方法。

### 参考文献

- [1] 廖昌园,王春红,陈彬.营养与健康[M].北京:新华出版社,2003:22-23
- [2] 庄欣.细胞凋亡与中医正气学说辨析[J].中医药学刊,2004,22(1):97
- [3] 刘树新.论“正气存内,邪不可干”及其在临床上的意义[J]

中医药学刊,1994,12(6):24-25

- [4] 刘弘章,刘淳.刘太医谈养生[M].北京:中国友谊出版公司,2006:47
- [5] 尉平平.亚健康状态的中医辨析[J].中医药学刊,2006,24(4):703-704
- [6] 余静.中医药在亚健康状态中的应用[J].浙江中医学院学报,1999,23(5):6
- [7] 杨志刚.亚健康状态的中医药有效干预[J].安徽中医临床杂志,2003,15(5):66-67
- [8] 武维屏.亚健康状态的中医治疗[J].中医杂志,2000,41(4):251
- [9] 黄超岚.论传统医学在亚健康状态的中医治疗和保健中的作用[J].中医药信息,2003,20(4):4-6

收稿日期:2007-03-17

作者简介:杜松(1978-),女,辽宁丹东人,2004级博士研究生,研究方向:中医基础理论。