

论“肝主生发”的养生观

李瀚旻

(湖北中医药大学附属医院中医临床基础研究所、肝病研究所,湖北 武汉 430061)

摘要:论述“肝主生发”养生观的基本养生思想与方法。“肝主生发”与顺应自然(动静结合,顺应自然运动;营养均衡,顺应自然饮食;七情合和,顺应自然社会)、“肝主生发”与心理调适(情志变化影响神经-内分泌-免疫-再生网络功能)、“肝主生发”与“滋水涵木”(“滋水涵木”维持生发-涵养调控体系的协调统一)、“肝主生发”与“春病冬治”(“情志养生”、“运动养生”、“敷贴养生”、“膏方养生”的理法方药),提倡维护“生机”的养生理念。

关键词:肝主生发;生机学说;养生理念;再生修复;春病冬治

中图分类号: R22

文献标志码: B

文章编号: 1673-7717(2013)10-2085-03

Discussing on Health Cultivation Concept of Liver Governing Growth

LI Hanmin

(Institute of Hepatopathy, Institute of TCM Clinical Basis, Affiliated Hospital of Hubei University of TCM, Wuhan 430061, Hubei, China)

Abstract: The basic ideas and methods of the health cultivation concept of the liver governing growth will be briefly discussed in following four aspects. First of all, it discusses the theory of the liver governing growth and harmony with nature (dynamic and static combination in order to conform to the natural exercise; balanced nutrition to conform to the natural diet; the seven emotions keep harmony in order to conform to the natural community). Secondly, it proposes the theory of the liver governing growth and psychological adjustment (emotional changes can effect the function of nerve - internal secretion - immunity - regeneration network). Then, the text introduces the theory of the liver governing growth and enriching water to nourish wood (applying the method of enriching water to nourish wood can maintain the harmonization of the regulation and control system). Finally, the author elaborates the theory of the liver governing growth and treating spring diseases in winter (including the theory, principle, formulae and medicinals in four methods: health cultivation by emotion, health cultivation by exercise, health cultivation by TCM applicator and health cultivation by Gaozi), and advocates the health cultivation concept of maintaining the generate vitality.

Key words: liver governing growth; generate vitality theory; concept of health cultivation; regeneration and restoration; treating spring diseases in winter

中医学认为:以发生发育和再生修复为生物学基础的“生机”是人体维持健康和疾病康复的根本,中医学承认、尊重、基于和利用人体的“生机”而养生健身、防病治病^[1]。“肝主生发”是“生机”的重要体现,关乎人体以肝再生为中心的再生修复调控网络的功能发挥^[2]。肝脏至少有2000多种生理功能,承担消化、内分泌、蛋白质合成、解毒和代谢等十分繁重的工作。鉴于肝脏的特殊地位特别容易受到各

种伤害,包括环境中的各种毒素、病毒、酒精、药物以及在体内产生的多种代谢毒物均可能造成肝脏损伤。肝脏具有强大、惊人和精细的再生修复功能,是保护(减少或避免)肝脏受损和康复(修复或重建)已损伤肝脏的关键机制。肝再生修复机制受各种致病因素的影响会出现肝再生紊乱,其结果会导致肝硬化、肝衰竭和肝癌的发生发展。“肝主生发”的理法方药包含各种调控以肝再生为中心的再生修复调控网络的手段与方法,以改善或纠正肝再生紊乱,防治肝硬化、肝衰竭和肝癌的发生发展^[3]。“肝主生发”的养生观对于维护肝脏的健康至关重要,至少包含“肝主生发”与顺应自然、“肝主生发”与心理调适、“肝主生发”与“滋水涵木”、“肝主生发”与“春病冬治”等养生思想与方法。

1 “肝主生发”与顺应自然

“生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚”是《内经》制定的养

收稿日期:2013-06-05

基金项目:国家自然科学基金资助项目(90709041,30672590,30271562,30371787,81102531,81274147)

作者简介:李瀚旻(1956-),男(土家族),湖北利川人,主任医师,博士研究生导师,博士,研究方向:中医药调控肝再生防治肝病的基础与临床应用研究。

生法则,应用到“肝主生发”的养生观,要维护以肝再生为中心的再生修复调控网络的功能,保持身体健康或疾病康复,就必须做到:运用各种手段与方法顺应“生机”的自然法则,时时处处维护“生机”,而不能有任何伤害(“勿杀”);尽量给予“生机”发挥的机会,而不能有任何剥夺(“勿夺”);尽量鉴赏和利用“生机”的生命意义,而不能有任何戕害的思想和行为(“勿罚”)。顺应自然是坚持“肝主生发”养生观的根本大法,即如老子所言“人法地、地法天、天法道、道法自然。”遵守自然规律,才能得到健康长寿。一般来讲,在运动、饮食和心情等诸方面做到顺应自然,即做到动静结合,顺应自然运动;营养均衡,顺应自然饮食;七情合和,顺应自然社会;就有助于维护以肝再生为中心的再生修复调控网络的功能,保持身体健康或促进病体康复。

2 “肝主生发”与心理调适

慢性肝病患者通常会出现两大类临床表现:一类为消化道症状,表现为厌食、厌油、恶心、呃逆、呕吐、腹胀、腹泄、腹痛等;一类为神经精神症状,表现为头晕、头昏、头痛、失眠、多梦、乏力、两胁不适、烦躁、易怒或抑郁、担心、恐惧,等。这些症状的出现均与中医肝主疏泄的功能失常(肝失疏泄)密切相关,慢性肝病患者出现这类症状明显和顽固者,其病情常反复发作或持续进展,不易康复。部分病例单用药物治疗效果不佳,而在医护人员的引导下,对有情志变化的慢性肝病患者进行恰当的心理调适工作,有利于病情的减轻和康复。其作用机理可能与“肝主疏泄”调控情志变化、神经-内分泌-免疫功能,和肝再生密切相关。在急慢性肝病的发生发展过程中,肝再生与肝损伤在体内外多种因素的作用下保持动态平衡,是维持肝功能正常和影响预后的关键机制。遗憾的是,这种再生反应常常被干扰,或者难于发生,或者以一种无序的或不完全的方式再生。肝脏再生异常是肝衰竭、肝硬化及肝癌发生发展的关键病理机制。现代生命科学研究证实,心理调适不当会致神经-内分泌功能紊乱,而内分泌功能失调直接或间接地影响肝再生。慢性肝病除采用有效的药物治疗外,从心理调适的角度保护肝的疏泄功能,进而影响“肝主生发”的功能。保持心情舒畅,情绪愉快,使肝气舒畅条达,机体气血流畅,维持正常的免疫机能和肝再生功能,积极重视疾病的检查和治疗,但又须防止过重的心理负担和不必要的过分检查和治疗,有助于慢性肝病的稳定、好转和康复^[4]。

3 “肝主生发”与“滋水涵木”

中医学认为“肝主精血”、“肾主藏精”、“精血互生”、“肾生骨髓,髓生肝”,故“肝主生发”的理论认识主要包含“髓生肝”的生理机制,“髓失生肝”的病因病机,“补肾生髓成肝”的治疗法则^[5]。“髓生肝”的生理机制主要是指“精髓生肝”、“骨髓生肝”和“脑髓生肝”的肝再生调控机制,即通过“精髓”、“骨髓”、“脑髓”调控或/和转化生成肝^[6-7]。“髓失生肝”的病理机制主要是指“精髓失调”、“骨髓失调”和“脑髓失调”导致肝再生异常,进而导致所有脏腑组织再生修复调控网络的紊乱^[8-9]。“补肾生髓成肝”是针对“髓失生肝”病因病机的治疗法则,即补肾生精髓、骨髓

和脑髓而调控转化生成肝,以维持正常的肝再生修复机制和防止异常肝再生紊乱机制,进而恢复以肝再生为中心的再生修复调控网络的功能^[10-17]。长期大量的临床实践证明,“肝肾同调”是实现“肝主生发”养生观的基本防治方法。“肝肾同调”的防治理念根源于古代哲学思想^[18-20]。古代河图洛书以数字之迷著称,蕴藏着人体的生命特征。水为河图生数“一”,水为至阴,为生命之源,万物之祖,故水为天之初数,肾水居北方属坎卦。肾水并非纯阴,一阳爻含两阴爻之间,两真水含藏一真火,因此肾精极其宝贵不能耗散,肾主蛰藏,故肾为封藏之本。木为河图三之数,木代表新生,标志万物之萌动,象征着生命之始。人体肝属木秉风雷之性,肝为人体生发之脏,故其惊人的再生能力为他脏所不及。肝气旺者,意气风发,欣欣向荣,故人体生命力的旺盛与肝气的鼓动密切相关;肝气虚者,萎靡不振,消极颓废,故人体生命力的衰减与肝气得损耗密不可分^[21]。

肝气生发为阳,肾精涵养为阴,“精之与气,本自互生”,故生发-涵养调控体系根于阴阳协调的基本道理。张介宾明确提出“阴阳者一分为二”的著名论点,认为这是自然界的普遍规律。他在《内经》“阴在内,阳之守也;阳在外,阴之使也”、“阴平阳秘,精神乃治,阴阳离决,精气乃绝”和王冰“阳气根于阴,阴气根于阳”等理论指导下,深入地阐发了“阴阳协调”的原理,指出“阴阳之理,原自互根,彼此相须,缺一不可。无阳则阴无以生,无阴则阳无以化”,并认为《内经》“气归于精,……精化于气”的论述,正是说明“精气相生”的妙理。因气为阳,阳必生于阴;精为阴,阴必生于阳。故“以精气分阴阳则阴阳不可离”。组方配伍时则强调“善补阳者,必于阴中求阳,则阳得阴助而生化无穷;善补阴者,必于阳中求阴,则阴得阳升而泉源不竭”。“善治精者,能使精中生气;善治气者,能使气中生精”。肝木的生发功能必赖肾水的滋养,故通过“滋水涵木”(补肾养肝)以维持生发-涵养调控体系的协调统一^[22-25]。

4 “肝主生发”与“春病冬治”

临床实践证实:温差较大的春季,是各类疾病多发的季节,急性病患者的就诊率明显高于其他季节。慢性肝病患者也易于在春季复发或加重,医学统计表明,春季肝病患者的门诊就诊率和住院率显著增加,有的医院甚至成倍增加。究其原因,可能与患者在春季之前(尤其是冬季)过食肥甘厚腻,饮酒,休息不充分、不规律,过多户内活动,免疫及再生修复能力下降,接触不良环境毒素,以及有害食品或药物等直接或间接导致肝脏损伤有关。多种原因导致神经-内分泌-免疫-再生功能失调是导致慢性肝病复发或加重的常见原因。中医学认为,“肝主生发”,旺于春木,初生脆弱,容易受不良因素(湿热、毒邪等)侵害,故而“痼疾易犯”。另一方面,生机旺盛,对营养物质的需求增加,若不及时足量供应会妨碍肝脏再生修复。总之,凡体内外生态环境(包括肝脏微环境和微生态环境)不利于以肝再生为中心的再生修复调控网络的功能发挥,均影响慢性肝病的稳定或康复^[26]。

“春病冬治”是中医“治未病”思想的重要体现,慢性肝病受自然环境、体内变化的不同影响会出现规律性的复发或加重。针对慢性肝病这些变化规律,“肝主生发”的养生观通过“饮食养生”、“情志养生”、“运动养生”、“敷贴养生”、“膏方养生”等养生方法及手段实现未病先防、既病防变、既变防重、慢病早治的“治未病”思想,以达到减少复发率、降低病重率和死亡率、提高生活质量的目标。其中敷贴养生及膏方养生是中医养生特色。可选期门、足三里、涌泉等穴位用特制敷贴剂敷贴养生。膏方调补,四季均可,但在民间有“冬令进补,春来打虎”之说,认为膏方养生治病,以冬季为佳。根据天人相应的观点以及“春生、夏长、秋收、冬藏”的四季特点分析,冬季乃封藏的季节,人体由于御寒的需要,所以无论进食的数量和质量的需求方面,均较热天为多,反之,热天服用则不易消化,这也是冬季服用补膏容易“补得进”的原因之一。冬令进补不仅满足当季的身体,更重要的是为来年做准备,使来年不生病、少生病,使精力充沛。肾所藏之精易损难补,宜膏方缓补为宜。因此,冬令膏方进补养生恰到好处。更由于“肝主生发”,肝病春发;肾主冬藏,肾主藏精;肾主冬水,肝主春木,“滋水涵木”(补肾养肝),故肝病患者冬季膏方养生是“春病冬治”的最佳方式之一。“滋水涵木”(补肾养肝)膏方药物可选:熟地、山药、枸杞子、山茱萸、龟胶、鹿胶、菟丝子、川牛膝、茵陈、五味子、甘草、姜黄等。又由于中医的肝藏系统涉及现代医学以肝脏为中心的多脏器、多系统的疾病,故“春病冬治”的膏方养生可防治肝脏病证的同时,对其他多脏器、多系统的病证亦有防治作用,可谓“一举多得”。

参考文献

- [1] 李瀚旻. 虚证本质与生机学说[J]. 中华中医药学刊, 2011, 29(10): 2157-2160.
- [2] 李瀚旻. 论“肝主生发”[J]. 中华中医药学刊, 2009, 27(10): 2021-2025.
- [3] 李瀚旻. “肝主生发”研究进展[C]. 第三届中医药现代化国际科技大会(中医药防治重大传染病的研究)特邀报告, 2010: 164-167.
- [4] 李瀚旻. 肝主疏泄与慢性肝病患者的心理调适[J]. 中华中医药学刊, 2010, 28(7): 1349-1351.
- [5] 李瀚旻. 论“补肾生髓成肝”治疗法则[J]. 中华中医药学刊, 2012, 30(5): 937-940.
- [6] 李瀚旻, 高翔. “肾生骨髓, 髓生肝”的科学内涵[J]. 中医杂志, 2006, 47(1): 6-8.
- [7] 李瀚旻, 高翔, 晏雪生, 等. 骨髓形成肝细胞的基因表达谱分析[J]. 中西医结合肝病杂志, 2006, 16(4): 212-214, 217.
- [8] 李瀚旻. EMT/MET 失衡与“髓失生肝”[J]. 中西医结合肝病杂志, 2012, 21(1): 385-389.
- [9] 李晶津, 李瀚旻, 高翔, 等. 移植雄性骨髓的雌性小鼠肝组织肝再生相关基因的信号通路[J]. 世界华人消化杂志, 2008, 16(2): 150-155.
- [10] 李瀚旻. “补肾生髓成肝”调控肝再生的实验与临床研究[C]. 第二届世界中医药学会联合肝病专业委员会学术会议论文集(特邀报告), 2007: 27-31.
- [11] 李瀚旻. 全面系统深入地研究中医药调控肝再生(专论)[J]. 中西医结合肝病杂志, 2007, 17(3): 129-132.
- [12] 李瀚旻, 桂文甲, 李晶津, 等. 左归丸对同种异性骨髓移植小鼠肝再生相关基因信号通路的影响[J]. 中国组织工程研究与临床康复, 2008, 12(31): 6069-6073.
- [13] 高翔, 李瀚旻, 晏雪生. 左归丸对同种异性骨髓移植小鼠肝组织 Wnt 信号通路的影响[J]. 中西医结合肝病杂志, 2010, 20(1): 29-31.
- [14] 李瀚旻, 高翔, 晏雪生. 基于骨髓干细胞与肝组织细胞共培养体系的左归丸血清药理学研究[J]. 中国组织工程研究与临床康复, 2010, 14(19): 3527-3532.
- [15] Han - Min Li, Xiang Gao, Mu - Lan Yang, et al. Effects of Zuogui Wan on neurocyte apoptosis and down - regulation TGF - β_1 expression in nuclei of arcuate hypothalamus of monosodium glutamate-liver regeneration rats[J]. World Journal of Gastroenterology, 2004, 10(19): 2823-2826.
- [16] Hanmin Li, Xiang Gao, Jingjin Li, et al. Plant - Derived Small Compound Mixtures Induce differentiation of Rat Mesenchymal Stem Cells into Hepatocyte - like Cells[M]. 9th Stem Cell Research & Therapeutics Conference, 2012: 11.
- [17] 李瀚旻, 晏雪生, 罗建君, 等. 左归丸药物血清促进骨髓间质细胞转化为肝细胞的作用[J]. 中国组织工程与临床康复, 2007, 11(28): 5465-5468.
- [18] 李瀚旻. “藏象本质”与“白马非马”[J]. 医学与哲学, 2010, 31(9): 62-64.
- [19] 李瀚旻. “肝肾同源”的理论体系[J]. 中医药管理杂志, 2007, 15(3): 203-206.
- [20] 李瀚旻. “肝肾同源”的理论探讨[J]. 中国中医基础医学杂志, 2000, 6(7): 425.
- [21] 李瀚旻. 慢性肝病“肝肾论治”的研究思路与方法[C]. 中华中医药学会全国第十四次肝胆病学术会议论文汇编(特邀报告), 2010: 19-25.
- [22] 李瀚旻. 肾藏精的科学内涵[J]. 中医杂志, 2009, 50(12): 1061-1064.
- [23] 李瀚旻, 张军, 姚欣, 等. “补肾生髓成肝”治疗慢性乙型肝炎肝衰竭的临床疗效及机制研究[C]. 第6届全国疑难及重症肝病大会论文集, 2011: 271-272.
- [24] 李瀚旻. “补肾生髓成肝”的临床价值[C]. 中华中医药学会第十五届内科肝胆病学术会议特邀专题报告, 2012: 19-27.
- [25] 兰少波, 李瀚旻, 罗建君, 等. 滋水涵木法治疗慢性乙型病毒性肝炎的临床研究[J]. 湖北中医杂志, 2006, 28(8): 3-5.
- [26] 李瀚旻. 中医再生医学概论[J]. 中华中医药学刊, 2008, 26(11): 2309-2312.

本刊在线投稿采编平台: zhzyyxk.cbpt.cnki.net