·论 坛·

中医调治亚健康的优势探讨

梁锦芳[1] 李捍东[2] 黄达强[2]

(1 香港东华三院执行总监,香港上环普仁街十二号;2 香港中文大学中医药临床研究服务中心)

摘要 亚健康概念的提出,把现代医学的功能定位在关乎人的健康及生活质量这样一种新思维之上。现代医学追求的不单是没有病理改变,还要使身体、心理、社会适应能力等都能达到一种积极的完好状态。中医学认为,人体的健康是人与自然环境、社会协调以及自身阴阳一种动态平衡。亚健康状态的出现,是人与自然环境的协调出现紊乱,以及其他因素而导致的自身阴阳、气血、脏腑的失衡状态。本文尝试从中医基础理论及中医诊疗方法学两个层面探讨中医学调治亚健康状态的优势,以及在此基础上发挥优势、完善拓展,使中医学调治亚健康独特的优势得到充分的体现和发挥。

关键词 亚健康/中医药疗法

Analysis of Competitive Edges of Traditional Chinese Medicine upon "Sub-health"

Liang Jinfang, Li Handong, Huang Daqiang

(*Donghua 3rd Hospital, Hong Kong*)

Abstract The concept of "Sub-health" has given a new definition to the functional role of contemporary medicine in the new perspective of healthiness and quality of life. The pursuit of contemporary medicine nowadays, is not just free from pathological disorders, but also the attainment of an active harmonic state of physical, psychological, and social well-being. According to Traditional Chinese Medicine, the state of healthiness is a dynamic equilibrium of mankind's "yin" and "yang" with his natural surroundings, and the social environment that he lives in. From this holistic perspective, the phenomenon of "Sub-health" is a derangement to this dynamic equilibrium, which results in a state of imbalance among the "yin" and "yang", "qi" and "blood", and among the integrated physiological systems of the human body. It is the attempt of this article to analyze the competitive edges of Traditional Chinese Medicine upon "Sub-health", both from its fundamental theoretical basis, and its distinctive diagnostic and treatment methodology. And to discuss the future directions that we should take, in order to strengthen these competitive edges, while furthering the actualization of its potentials at the same time. It is our hope that by achieving such goals, we shall witness the turning of a new page on how Traditional Chinese Medicine, in its most gracious and vivacious manner, contributes to the health care industry of mankind.

Key Words sub-health/ Chinese medical therapy

亚健康状态,又称第三状态或灰色状态、病前状态、亚临床期、临床前期、潜伏期等,是介于健康与疾病之间的一种状态。这种状态的人群机体虽无明确的疾病诊断,但却呈现活力降低,反应能力减退,适应能力下降等生理状态。

亚健康状态是机体在无器质性病变情况下发生的一些功能改变,主要有以下几种类型:以躯体症状为主的躯体性亚健康状态;以心理症状为主的心理性亚健康状态;以人际交往中的不良症状为主的人际关系性亚健康状态。亚健康状态的特点是在不断动态变化发展的,既可向健康状态转变,也可向疾病状态转化。向哪方面转化主要取决于自我保健措施和自身的心理、生理功能状态水平。

现代医学模式已由单纯的生物医学模式向生物-心理-社会医学模式转化,人们对健康越来越重视,对生活质量的要求也越来越高。因此,对亚健康状态的关注程度也越来越高。研究干预亚健康状态,已成为实现医学目的有效途径和重要措施,被认为是新世纪生命科学研究的重要组成部分。

1 中医调治亚健康在理论上的优势

中医治疗学理论以"天人相应"、"形神合一"、"治未病"所体现的整体观为基础,从实践中建立起一套以整个机体状态偏离程度作为判断根据的整体性治疗体系,应用"阴阳五行"解释人、社会、环境之间的关系,符合现代生物、心理、社会医学模式观点。在处理亚健康状态的问题上,中医治疗重视情志、环境、生活习惯等因素在疾病发生、发展、预后方面所起的作用,其整体思维治疗医学模式比现代医学逐步迈向的生物-心理-社会医学模式更是跨前了一大步。

1.1 "天人相应"的整体思想为亚健康的病因病机奠定了基础:《灵枢·岁露论》曰:"人与天地相参也,与日月相应也。"《素问·宝命全形论》又曰:"人以天地

万方数据

之气生,四时之法成。"人体的五脏功能活动系统与自然界的四时阴阳消长变化相互通应,密切联系。因此,人体阴阳之气必须与自然界阴阳之气协调统一,才能达至健康。生物的春生、夏长、秋收、冬藏,是对自然界四时气候变化对立统一的体现,人体也必须与之相适应。

《素问·六节藏象论》曰:"天食人以五气,地食人以五味,…气和而生,津液相成,神乃自生。"人体呼吸天地之精气,摄取自然之饮食,不断地从大自然获取赖以生存的物质,从而维持正常的生命活动。因此就要受大自然的制约,自然界的各种变化必然要影响于人,而人体则相应地产生反应。人在长期的生存过程中,也就产生了一种适应自然的能力。《灵枢·五癃津液别》说:"天暑衣厚则腠理开,故汗出…天寒则腠理闭,气湿不行,水下留于膀胱,则为溺与气。"人体天暑出汗,天寒少汗多尿的调节功能,是人对自然界的适应。

人体要保持健康,必须维持人与自然规律的协调统一。人亦应根据这一规律,安排生活作息,调摄精神活动,以适应不同的改变。亚健康状态的发生与不良的生活方式和行为习惯关系密切。从中医角度理解,这是人与自然规律的协调出现紊乱,而导致自身阴阳、气血、脏腑的失衡状态。从这一认识出发,中医治疗亚健康状态总的指导原则是调整这种失衡状态。当西医学正举步维艰地从单纯生物医学模式过渡到全人医疗模式的当下,传统中医学养生学说的"天人相应"整体思想,早已为中医调治亚健康状态铺设好了一个宽阔的平台,建立了优势。

1.2 "形神合一"论为构建亚健康的治疗学提供了依据:中医强调"形神合一",认为人的精神活动与人的形体密不可分,互相依存。五脏气血是精神魂魄生成的物质基础。形是神的载体,神为形的主宰,二者相互依存,不可分割。

在对疾病的认识方面,形神合一论清楚地认识到形与神在疾病的发生过程中互为因果的关系。一方面,躯体生理活动的异常(形的异常)可以导致精神心理的疾病(神的疾病);另一方面,精神心理的异常可能造成躯体生理病变。在此认识基础上,张景岳进一步论述了心理活动对形体及其生理活动的作用,曰:"虽神由精气所生,然所以统摄精气而为运之主者,则又在吾人心之神",突出了心理活动对形体及其生理机能产生的重要作用,即心理活动以形体的生理机能为基础,又高于生理过程。说明"神本于形",而"神又为形之主",强调情志因素影响机体的生理这一概念。基于这对心身关系的深刻理解,特别是心理活动对形体及功能活动的重大影响,中医学非常注重心理因素在疾病发生、发展、转归及养生、防病等过程中的作用[1]。

在对疾病的治疗和预防方面,在"形神合一"的理论基础上,中医主张"治神"与"治形"并用的"心身并治"。《素问·宝命全形论》就曾指出:"一曰治神,二曰知养身,三曰知毒药为真,四曰制砭石大小,五曰知府藏血气之诊。五法俱立,各有所先。"强调了形神并治,方可祛病的重要思想,使中医的治疗手段不仅仅局限于针药等躯体疗法,同时也包涵了心理治疗,即通过调节生理机制而达到调节心理,或通过调节心理而收到治身之目的。

中医学"形神合一"理论和心身统一思想,不但有效地指导着临床诊疗心身失常疾病的工作,亦为中医学治疗亚健康状态预备了稳固的理论台阶。其"治神以形,治形以神"的辨证思路也可以大大弥补现代临床心理学在实际应用操作上的诸多不足。

1.3 "治未病"的预防学思想为亚健康的治疗指明了方向:《素问·四气调神大论》曰:"圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱",早已认识到对疾病应在亚健康阶段就"未雨绸缪,防患未然"的重要性。《素问·遗篇·刺法论》又曰:"正气存内,邪不可干",保养正气,避其邪气,强调正气在发病中的重要作用,防微杜渐治未病,使处于亚健康状态的人们能防病于萌芽之中。

预防亚健康状态的出现,人得学习顺应自然规律,养成良好的生活习惯。内养正气,增强体质,平日注意身体锻炼,劳逸结合。忌饮食过饿过饱,调整心态,内防七情,外避六淫。也应当根据季节的变化调节饮食,增减衣服,防止内外邪气对人体的伤害。

中医"治未病"的另一个概念,是既病防变,防病发展。《难经·七十七难》云:"所谓上工治未病者,见肝之病,则知肝当传之于脾,故当先实其脾气。"强调根据疾病的传变规律,及早采取措施,先安未受邪之地。严格来说,亚健康状态已属于中医学的疾病前期状态的范畴。对于亚健康者,中医强调要及早发现,及早治疗。具体应根据患者个人体质的差异,与各种临床表现,及早采取一定措施进行治疗,适当应用药物,调整机体的阴阳偏颇,如此才能使之尽快恢复健康。临床也应根据疾病的发展传变规律,采取相应措施先治其未受邪之地,防止疾病的进一步发展。

2 中医调治亚健康在诊断治疗学上的优势

中医学对人体的认识论、方法论区别于现代医学的最显著特点,就是注重研究人体的功能反映状态。现代医学所着眼的重点是治"病",而中医所着眼的重点却是不同的生理反应类型(体质)与病理反应状态(证型)。中医既重视疾病的共性,也重视人的个体差

万方数据

异,既治"病",更治处于自然和社会中的"人"。它通过望闻问切对就诊者所有的有异于健康状态的细微外在反应和表现进行归纳、分析,运用自己独特的理论体系判断"阴阳、气血、脏腑所偏",并应用相应的治疗手段和药物进行纠偏以使其重回"阴平阳秘,脏腑气血调和"的健康状态。

2.1 中医体质学说的应用,更加丰富了亚健康预防和治疗的内涵:体质是由先天遗传和后天获得所形成的在形态结构和心理状态方面固有的、相对稳定的个体特性。亚健康状态是心理、生理、社会三方面因素导致的机体在精神、神经、内分泌、免疫各方面的整体协调失衡、功能紊乱。体质因素与亚健康的发生具有明显相关性,也是影响亚健康状态发展及转归的一个重要内在因素。

中医体质学说是以中医理论为主导,研究各种体质类型的生理、病理特点,并以此分析疾病的反应状态,以及病变的性质和发展趋向,从而指导预防和治疗的学说。70年代,王琦等根据中医基本理论,结合临床体质调查,提出七种临床体质分型的设计,除一型为正常体质外,其余六型均为病理性体质,也可以说是种种不同的亚健康组合。具备病理性体质之人,实际上已处于阴阳、气血、或脏腑的失调状态,但尚未发展成疾病,处于病与未病之间的亚健康状态。由于病理性体质是导致疾病发生的关键因素,是其相关疾病发生的主要物质基础,具有发生其相关疾病的倾向性。因此在未病之先,可以根据个体体质的不同进行辨证,早期给予相应的中医药治疗,有助于阻断亚健康状态发展到疾病状态。通过筛检,早期诊断出病理性体质,积极改善特殊体质,进行病因预防,将会是中医有效预防亚健康状态的重要手段。

2.2 中医辨证论治思维,能有效地指导临床对亚健康状态的诊治:亚健康状态缺乏明确诊断为"某病"的理论依据,不能算疾病,它实际上是机体生理活动规律失常的综合表现,是一种还达不到器质性改变的功能性变化,是人体身心整体调整异常的功能反应状态。因此,以具体的"形态结构学"为基础,以单纯的"生物性疾病"为研究对象,以数字化的检验资料为诊疗依据的现代医学很难把握亚健康状态的诊治规律。中医诊疗方法学以"整体观念"为指导,以"辨证论治"作为其中心思想,其有别于现代医学最显著的特点,就是注重研究人体的功能反应状态。

"辨证论治"的核心是"证"。"证"是中医学特有的概念,是对疾病所处一定阶段的病因病性、病位等所作的概括。用中医学的"辨证论治"思维去研究及处理亚健康状态,有着概念上性质吻合的优势,使无论诊断或治疗都同样具备灵活性,可动态地紧贴亚健康状态不同阶段的病理发展,适当地作出相应的预防及治疗手段,能"对症下药",达到"谨察阴阳所在而调之,以平为期"的目的。

中医在特定历史条件下形成的望、闻、问、切等手段,在不干扰生命状态的前提下,动态把握各种病理信息,将四诊收集的各种现象和体征,加以分析、综合和概括,它能够比较全面而又可靠地了解病理反应状态,为进一步分析其病变机理提供客观依据。"证"是一种状态,对于亚健康而言,不管现代医学的诊断能否成立,总能作出一个中医的辨证,然后作出适当的调治而取得效果。

2.3 治疗方法多样化,能灵活体现对亚健康状态的综合治疗理念:亚健康状态的临床表现形形色色,复杂多变,也因社会环境、文化差异、家庭背境、教育、年龄、性别等不同因素而有所不同。对于亚健康状态的调治,中医学针对不同情况有着极其丰富的调治方法,面对亚健康状态预防及治疗上的广谱需求可谓游刃有余。中医学在长期的临床实践中,总结了调摄情志、适度劳逸、合理饮食、谨慎起居等养生调摄之术,形成了食疗、针灸、推拿、气功、导引、内外药物治疗等多种调治方法,正所谓"杂合以治,各得其所宜"(《素问·异法方宜论》)。对于心理情感、生活交往异常者,则可以"告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦,虽无道之人,恶有不听者乎"(《灵枢·师传》)。对于不同的躯体症状可以"补其不足,损其有余"(《灵枢·邪客》),采用食疗、针灸、推拿、药物干预等方法使其所"偏"归于"平"。总之,中医学治疗方法的多样化,在亚健康状态预防及治疗上拥有无容置疑的优势。

中医学源远流长,从实践中积累了林林总总的治疗手段及应用技术,如延缓衰老,优化体质,增强免疫功能,抗疲劳(特别是脑力和精神疲劳),抗辐射,防癌变,消除过敏,改善智力,改善视力,减肥,美容,改善骨质疏松,促进生长发育,改善情绪,改善某项功能(如性功能、肠胃功能、肝功能、心血管功能、呼吸功能),排毒(如促进排铅、促进排便)等等。只要着力拓展,再结合现代科技使其优化及完善,定会给中医学治疗手段及应用技术之发展,带来无穷的新机遇。

3 发挥优势,完善拓展

中医学对亚健康状态的预防和治疗优势在临床实践中还没有充分显示出来,相关论述还远远没有达到规范和完善,目前中医对亚健康状态的研究还处于起步阶段,如何进一步完善和发展中医亚健康理论,如何

万方数据

科学化及规范化中医诊治亚健康状态都是目前面临的急需解决的问题。

其中最值得关注的问题，是亚健康诊断标准的统一化。以目前世界上关于慢性疲劳综合征的诊断标准为例，其最早的标准是美国于1987年制定的。但至今美国、澳大利亚、英国、日本在诊断标准上都存在一定的区别。故此，有必要达成国际范围内对亚健康诊断的统一标准，以便更好地开展研究和治疗。

首先，应当建立起中医关于亚健康状态的诊断和疗效评价标准。由于亚健康状态是以功能异常、生活质量下降为特点，缺乏明确的理化指标改变，所以，很难从实验室角度建立具体的诊疗标准。生活质量是顺应医学模式的转变而出现的一类新的健康指标。中医药干预通过整体调节，可以消除或缓解这些不适，提高生活质量，改善生活满意度，故生活质量评估可以作为中医药干预亚健康状态的诊断和疗效评价的一个重要指标。生活质量量表的一般标准，主要包括身体机能、心理状态、独立生活活动能力、社会关系和环境五大方面。若能尽快制定出符合中医诊疗规律兼具中医特色的生活质量量表，从生活质量入手建立中医的诊断和疗效评价标准，便能更有效地衡量、评价中医调治亚健康状态的疗效。

其次，要规范亚健康状态的中医辨证分型。目前文献所见中医调治亚健康状态的报道都是理论探讨性文章或小样本临床资料，由于亚健康状态的普遍性和表现多样性，小样本临床资料很难具有代表性，其结论可信性差，不能反映亚健康状态的本质和全貌。

第三，学术界对亚健康状态仍缺乏全面可靠的流行病学资料。不同学者基于自身对亚健康状态的不同认识，制定了各自的辨证调治体系，使亚健康的诊治难以达成共识。通过合作，进行大规模的流行病学研究，可望建立一个具代表性的亚健康状态中医辨证分型系统，也同时可以明确亚健康状态的发病及分布趋势以及病因病机，从而增强防治的针对性。通过大样本的干预治疗，能筛选出有效的治疗手段或方药，使亚健康状态的中医药调治规范化和系统化，疗效稳定。这样就能整体提升中医药对亚健康状态的诊疗水准，把中医的优势真正体现出来。

第四，还须进一步积极开展及构建中医心身医学临床专科。随着疾病谱和医学模式的转变，21世纪的疾病重点将不是传染病和营养不良，而是由心理、社会、环境、生物行为等因素引起的心身疾病，以及在这些心身疾病发病之前所表现的亚健康状态。中医作为世界医学的一个重要的组成部分，应该在“形神合一”的中医心身思想指导下，积极扬其所长，发挥中医对心身疾病诊疗的特色与优势，尽快构建中医心身医学临床专科，为人类健康事业作出贡献。

第五，亚健康状态虽然达不到疾病的诊断标准，但它的产生和发展也有其一定的机理，因此不应该放松相关的基础研究，以进一步认识亚健康状态的本质以及发生发展规律，丰富和发展中医亚健康理论，明确中医干预手段的作用环节和机制，为进一步优化中医干预方案提供依据。

综上所述，中医学在对亚健康状态本质的认识以及诊断治疗方法等方面较现代医学具有全方位的优势。需加强亚健康领域方面的研究，使中医学调治亚健康独特的优势和特点得以发挥，为人类的卫生保健事业谱写新的篇章。

参考文献

1 王琦，调治亚健康状态是中医学在21世纪对人类的新贡献. 北京中医药大学学报，2001，24(2)：1～4.

(2007-01-16收稿)

“名老中医暨高级药剂师国际论坛”征稿通知

由**世界中医药学会联合会学术部、世界中医药杂志社**联合主办，由**“香港注册中医学会”**协办的**“名老中医暨高级药剂师国际论坛”**拟将于2008年2月下旬在中国广东召开。欢迎投稿并参加会议。现征稿如下：

1. **征文内容**：(1)中医基础研究和理论研究；(2)名老中医临床经验总结与继承；(3)临床应用经方、成方、验方的体会；(4)中药理论研究及现代应用；(5)中药及复方制剂的开发与研究；(6)中医临床各科经验介绍及研究进展；(7)中药、方剂理论及现代应用综述；(8)中药的文献整理；(9)中药的实验研究和药理研究；(10)中药的鉴别、保管研究；(11)中药临床药学总结；(12)中药应用的安全性探讨；(13)中药的有效性及临床整理应用；(14)中药新剂型制剂技术；(15)中药有效单体成份研究；(16)针灸及非药物疗法在各科临床中的应用等；(17)中医皮科、妇科、骨科、儿科、眼科等临床经验；(18)中医美容；(19)中医药膳食疗研究；(20)药用植物栽培技术。

2. **征文要求**：(1)论文要求论点明确，论据充分，结构严密，层次分明，文字精炼，具有科学性、创新性、实用性；(2)文稿中的计量单位均须采用法定计量单位，如“克”应为“g”，“毫升”应为“ml”，“白细胞5000/mm^3”应为“白细胞5×10^9/L”等；(3)征文经专家评审后，录用文章刊登在《世界中医药》杂志2008年增刊上，并邀请参加会议，入选论文将安排在大会交流，参加会议者颁发证书并授予国家级继续教育学分；(4)征文截止日期为2008年1月上旬；(5)文题下署作者姓名，文稿末尾写清楚作者单位名称、地址、邮政编码、电话；请在投稿信封左下角注明“会议”字样；(6)欢迎电子邮件投稿。

3. **投稿地址**：北京市朝阳区小营路19号财富嘉园A座302室，邮码：100101，联系人：焰爱晖。电话：(010)58239055，传真：(010)58239066，E-mail：wfcms2006zzs@163.com。

万方数据