

· 论 坛 ·

从日本临床探讨中医学的亚健康研究

戴 昭 宇*

(* 日中健康科学会, 日本东京都江东区南砂, 6-7-50-526)

摘要 亚健康状态是现代临床所面对的重要问题。作者通过从替代医疗到统合医学、从汉方医学到中医学、从医疗到全方位健康管理、从对症辨证到个体特性、从亚健康研究到建设新的健康科学体系 5 个方面, 探讨了日本亚健康状态的临床与中医学相关的研究。

关键词 亚健康; 中医学; @ 日本

Chinese Medical Study of Sub-health with a View of Japan Clinic

Dai Zhaoyu

(Japanese-Chinese Health Society, Japan 6-7-50-526)

Abstract Sub-health is a key issue faced by contemporary medicine. The author tries to discuss Japanese clinical treatment of sub-health relative to Chinese medicine from five aspects as follows: from alternative medicine to integrated medicine, from han-formula medicine (Japanese reference to Chinese medicine) to Chinese medicine, from medical treatment to all-dimensional health management, from differentiation of syndrome to individual differentiation, from sub-health studies to construction of a new health system.

Key Words Sub-health; Chinese medicine; @ Japan

所谓亚健康状态, 多指无临床症状和体征, 或者有病症感觉而无临床检查证据, 但已有潜在发病倾向的信息, 处于一种机体结构退化和生理功能减退的低质与心理失衡状态。西医学界多以“不是病”为由, 采取轻视或回避的态度。而中医学早在《黄帝内经》中即已提出与亚健康概念相类同的未病学说, “不治已病治未病”的独特诊疗与养生体系, 以及重视整体和个性化的综合干预措施与长期以来形成的丰富养生保健经验, 至今依然有效地指导着亚健康的临床研究。

与中医学有着密切渊源的日本汉方医学, 多年来在与西医学相比较时, 也每每强调自身对于“不定愁诉”及体弱虚衰等亚健康状态的改善是卓有成效的。笔者在此仅就日本亚健康临床中与中医学相关的研究课题加以初步探讨。

1 从替代医疗到统合医学

近年来, 随着以生活习惯病为代表的多种慢性非传染性疾病的发生及其处于亚健康状态之后备军的生长, 对于众多疾病, 西医学的病因研究大多尚未明了, 治疗也多停留于对症干预, 其局限性已经有目共睹。正因此, 兴起于西医学发达的欧美而以世界各国、各民族、各地区的多种民间或传统疗法为核心的替代医学运动方兴未艾。尽管中医学在中国是与西医并驾齐驱的正规医学体系, 但目前在海外各国则大多被置于替代医学之列。

万方数据

被欧美等发达国家越来越关注的替代医学, 乃是以多种传统医学为主体的, 中医学在其中占有重要地位。积极导入西医学以外的替代医学方法, 与现代西医诊疗综合应用于临床的实践, 近来被称之为“统合(整合)医学”或“统合(整合)医疗”^[1]。

目前, 日本的中医及汉方医学在临床所面临的主要诊疗对象, 一是多种多样单靠西医学的诊疗疗效不够满意的疑难病症, 二是形形色色处于亚健康状态的人群。中医及汉方诊疗与西医的结合运用, 在日本被视为统合医疗的主要内容和形式。随着社会对于亚健康状态与疾病的关系、亚健康状态的干预以及防治未病认识水平的提高, 从循证医学(EBM)角度对中医药或汉方以及针灸、气功、保健食品、芳香疗法等研究的展开, 与越来越依赖于高新技术和先进器械的现代西医学相比, 东西方医学的统合应用有利于提高疗效并降低医疗成本这一事实, 已经被越来越多的人所认知。

2 从汉方医学到中医学

日本汉方医学, 是中医学的一个流派与分支。二者同源异流, 同根异枝。尽管汉方医学至今重视并应用诸如证、阴阳、虚实等概念, 但对这些基本概念的理解与目前我国中医界往往是不同的; 汉方医学与中医学在各自国家的地位、医疗背景与环境不同, 学术内容与应用状况也多有差异。为此, 从学术角度看, 不宜将二者混谈并论。

日本自明治维新以来,汉方医学因从正统医学的地位上遭到废黜而萎缩,废医存药的影响延续至今。重视方药的经验性应用、忽视系统的理论思维,是汉方医学的传统倾向与现实弊病。日本汉方有古方派、后世方派和现代汉方等许多流派,传统诊疗以方证(症)相对和口诀应用为特点。而现代汉方的主要特点则转化成基本上以西医病名诊断和药理学实验结果为依据的“方病相对”模式,以及以成药口服制剂为用药特征的“颗粒汉方”;此外,汉方药的应用也与针灸、按摩、正骨等完全分离^[2]。

最近30年来,随着中日两国交流的发展,中医学被重新逐步地导入日本。中医学系统的理论,以及中医学理论与中药、针灸、药膳、气功、推拿等治疗和养生保健系列方法之间的整合性与独特性充满魅力,使越来越多的日本人深受吸引。为此,在日本汉方学界,中医学派正在日益兴起和壮大。在针对亚健康状态的防治未病研究中,日本未来需要以中医学作为统合医学核心的认识,也得到越来越多有识之士的赞同。

3 从医疗到全方位健康管理

调查表明,亚健康人群在日本人口中所占比率在70%左右。诸如日本女性中多见的冷症(手足或腰背发凉)、疲劳倦怠、多汗症、更年期综合征、家族护理疲劳综合征以及临床常见的口干、干性皮肤或敏感皮肤、干眼症、肠道易激综合征、习惯性便秘、体重超重、苦夏、抑郁症、强迫症、互联网依存症、空巢综合征、口臭恐怖症等神经症、睡眠障碍、虚弱体质、过敏体质、营养过剩背景下的微量营养素缺乏症等多种多样的亚健康状态人群,怀着现代西医学难以慰藉的烦恼,来寻求汉方或中医学的诊疗。从中医学来看,形形色色的亚健康状态的形成,涉及生活习惯与生活方式、饮食营养、运动、休闲、环境污染、社会文化、心身压力等复杂多样的成因。

本着“三分治、七分养”和中医学防治并重的原则,笔者对于临床所遭遇的多种多样亚健康状态人群,常常采取审因论治方法,重视病因分析。通过详细问诊,同患者一起考察并找出相关的病因、病机,为患者从生活、环境与心身的各个方面寻找症结,最终在投用方药治疗同时,还向来诊者提出中医个性化、综合性的保健管理方案。

现将日本冷症的中医诊疗与保健指导分为5型概述如下:

3.1 脾胃阳虚,或寒湿困脾型:多因过食生冷,寒从腹生(寒湿中阻);临床表现为肢冷、腹满或腹中寒、腹泻、浮肿、身体倦怠,舌胖大、有齿痕,苔白腻,脉沉滑
万方数据

等。治以温中散寒,健脾化湿,方用安中散,或真武汤。生活指导应控制凉水、凉茶、凉菜以及冰镇啤酒、清凉饮料等的过多摄取。

3.2 寒滞筋脉,营卫虚损型:多因薄装短裙或空调低温,寒从表入或寒从脚生;临床表现为肢冷畏寒、关节肌肉疼痛或拘紧、肩颈酸凝、面色苍白、舌淡苔白、脉沉紧或无力等。治以调和营卫,温经散寒,方用桂枝加术附汤,或当归四逆加吴茱萸生姜汤。生活指导应调整服装或空调环境,注意肢体保暖;从文化心理上强调协调温度与“风度”的重要性。

3.3 肝脾不和,气火内郁型:多因烦劳紧张或节律紊乱,导致气机内郁,不达四末;临床表现为紧张、焦虑、寝食不安、心胸内热、四末不温、痛经或月经失调、舌红、脉弦有力等。治以疏肝理气,发散郁火,方用加味逍遥散,或四逆散合温清饮。生活指导应放松心身,调整生活,适当运动与休闲,注意营养平衡;推荐针灸、按摩、音乐、气功等疗法的配合应用。

3.4 血瘀经脉型:多因运动不足或烦劳、饮食失调等导致血瘀气滞,不达四末;临床表现为肢冷不温或冷痛、唇舌色暗、舌色青紫、舌下或小腿静脉曲张、痛经、月经不调、肌肤粗糙等。治以活血通经,方用温经汤,或当归芍药散、桂枝茯苓丸。生活指导应日常调适运动与休闲,放松心身,注意营养平衡,推荐配合山楂、田七、青鱼、生姜等活血温中食品或保健食品。

3.5 气血不足,脾肾阳虚型:多因节食、过劳或运动不足、体质虚弱,或久病、高龄而气血虚损,临床表现为肢体欠温、面色无华、畏寒喜暖、基础体温低下、疲劳倦怠、腰腿无力、浮肿、尿频、大便不调,舌淡、脉虚等。治以益气养血,温补脾肾,方用人参养荣汤、牛车肾气丸,或大防风汤。生活指导应加强饮食营养,建议服食人参、大豆、大枣、山药、生姜羊肉汤等食品,注意运动与休养。

4 从对症、辨证到进一步强调个体特性

中医诊疗注重求本,强调辨别病因与证,而力戒单纯的头痛医头、脚痛医脚。在干预亚健康状态时也是如此。不过,亚健康状态人群大多缺乏典型的临床见证,无证可辨的状态时有所见。为此,单纯辨证论治的应用往往存在一些困难。笔者曾以中医学和日本汉方医学的学术发展史为题加以探讨,发现中医学和汉方医学至今的诊疗方法与思路都是多种并存的。在辨证论治之外,审因论治、审机论治、辨体论治、辨病论治、因时、因地、因人制宜等原则和方法也常常贯穿于诊疗之中。尽管审因论治、审机论治、辨体论治、三因制宜等思想和原则都与辨证论治相关,但与辨证论治毕竟还是有所不同。一个相对完整的“证”,在中医学界

的共识是基本上需要具备病因、病性、病位、病机等构成要素。而审因论治、审机论治等仅仅是选择和针对了“证”的构成要素中的个别环节,所以从中医学理论建设上说,不能将它们与辨证论治混为一谈。

处于病态酝酿阶段的未病及亚健康状态,各种“证”之要素连及“证”的本身,往往还潜在于未然之中。即使难以辨识,也是理所当然的。为此,对亚健康状态人群的中医学诊疗思路与方法探讨,也成为本领域临床的一个重要课题。

“个体特性”,是笔者近年来针对亚健康状态人群大多缺乏典型的临床见证而强调的一个新概念。它是指在特定时空环境中的个体间,因性别、年龄、遗传、职业、家庭、饮食结构、生活习惯、嗜好、性格、观念、志趣、经历、风土、环境等多种因素的影响,而表现于心身的个性差异。这一“个体特性”,既与具有相对稳定特征的体质概念相关,也与具有时相性和变化特点的“证”相互联结。但是,构成个体特性的要素,并未被完全涵盖于中医学的“证”与体质之概念与范畴中。在缺乏临床症状表现时,传统辨证或辨别体质的方法,还往往难以充分把握患者的“个体特性”,并明确地指导论治。为此,提出和强调上述“个体特性”概念,会有助于纠正现代中医学教育与临床的脱节,有益于摆脱现代中医学“唯证”观点的僵化与偏颇,有裨于从亚健康领域和预防医学视点与健康管理的立场出发,提高中医学防治未病的临床能力和水平,并进一步带动中医学诊疗、保健与养生学术研究及应用的突破^[4]。

5 从亚健康研究到建设新的健康科学体系

在日本,目前除医学院校之外,还有诸如健康科学大学、健康科学系部、健康科学学会对健康科学课程及其相关的研究。当我们重新考察与亚健康状态相关的健康领域研究,分析与健康相关的环境、生活、饮食、时

代、社会文化、精神心理等诸多要素及课题时,可以发现,新兴的健康科学已经远远突破了现代医学与医疗的范畴;而回眸古老而又年轻的中医学体系,其历来所具有的健康医学与健康科学特质是显而易见的。这显示了中医学等多种传统医学的诊疗与现代医学内容的整合(统合)医疗近年来在海外各国兴起的一个重要现象。

在抗衰老、抗应激、抗疲劳、抗氧化和调节免疫等与亚健康研究相关的领域,日本西医学界于诊断方面,近来多侧重于基因解析、维生素与微量营养素检测、以及运用血液与尿液等对健康状态加以诊断和评价的特定指标开发;在治疗上则偏重于补充营养素的思路,类似于中医的“补虚扶正”。但目前西医学在此领域还缺乏类似于中医学的活血、理气、利湿、清热等“泻实”、“祛邪”方法的应用,于改善多种多样的“不定愁诉”(非确定性陈诉)方面,其方法和效果往往也不如中医学灵活及满意。于是,综合了东西方医学之古今内容的“统合(整合)医疗”不拘一格的综合疗法,越发受到世人青睐。

为此,放眼于世界与未来,我们应以更为广阔、开放的视野与胸襟,立足于风姿独具的中医学立场,呼唤和建设具有东方文化与科技特色的整合(统合)医疗与健康科学新体系,并以此推动中医学与现代医学的对话与交融,推动中医学的现代化发展。

参考文献

- 1 戴昭宇. 21 世纪に求められる統合医療への道—中国医学の立場から「未病よりの対応とQOLの向上」. 統合医療—21 世紀の医療のすがた, 2000;53~62.
- 2 戴昭宇等. 2000 日本传统医药学现状与趋势(上). 香港: 亚洲医药出版社, 2000;14~23.
- 3 戴昭宇. 冷症の病因. 中医临床, 1995, 16(3): 16~18.
- 4 戴昭宇. “同证异治”研究与中医学学术突破. 2006 世界中医药大会论文集, 2006;32.

(2007-03-08 收稿)

《世界中医药》杂志征订启事

《世界中医药》杂志是由国家中医药管理局主管,世界中医药学会联合会主办,向国内外公开发行的综合性中医药国际交流权威学术期刊。以中医、中西医结合的科研、教学、临床工作者为主要对象,报道中医、中西医结合方面的最新科研成果和诊疗经验。本刊继承与发展并重,提高兼顾普及,理论与实践并举,坚持中医特色,内容丰富,实用性强,权威性高,涵盖世界各国(地区)中医药学术进展。本刊设有论坛、科研成果、科研方法和进展、理论研究、临床研究、临床报道、名老中医经验、临床经验交流、中医药教学、文献研究、实验研究、中医药新产品、中医药国际化、各地中医药、综述等栏目。

请读者注意 2008 年征订日期,及时到当地邮局办理征订手续。本刊 ISSN 1673-7202, CN 11-5529/R, 为双月刊,大 16 开本, 64 页,全年 6 册。国内邮发代号 80-596,国内每册定价人民币 8.80 元,全年人民币 52.80 元。国外发行代号 BM 4982(国外由中国国际图书贸易总公司发行,100044,北京 399 信箱订阅),国外每册定价美元 8.00 元,全年美元 48.00 元。

邮购地址:北京市朝阳区小营路 19 号财富嘉园 A 座 303 室,《世界中医药》杂志编辑部,邮编:100101。电话:0086-10-58239055,传真:0086-10-58239066, E-mail: wfcms2006zss@163.com, 联系人:汪焰。

万方数据