

论中医健康状态精辨识理论框架的构建

王泓午¹ 于春泉¹ 陆小左¹ 王洪武¹ 李晓康¹ 曹 姍² 徐 芳² 冯闲野² 杨晓丽² 周 莹² 周燕红²

(1 天津中医药大学中医学院, 天津, 300193; 2 天津中医药大学研究生院)

摘要 目的:构建中医健康状态精辨识理论框架,为中医健康状态精辨识实践提供理论依据。方法:在中医“形神合一”健康观指导下,基于中医精理论,采用头脑风暴法,初步构建中医健康状态精辨识理论框架。结果:中医健康状态精辨识理论框架包括精充足辨识和精不足辨识 2 个类别,每个类别含有形象、窍象、神志象、舌象、脉象五个方面内容。结论:中医健康状态精辨识理论框架将更好地指导中医健康状态精辨识实践。

关键词 中医健康状态辨识;中医精理论;理论框架

Theoretical Framework Construction of TCM Essence Diagnosis in Health Status Assessment

Wang Hongwu¹, Yu Chunquan¹, Lu Xiaozuo¹, Wang Hongwu¹, Li Xiaokang¹, Cao Shan², Xu Fang², Feng Xianye², Yang Xiaoli², Zhou Xuan², Zhou Yanhong²

(1 Chinese medicine college, Tianjin University of TCM, Tianjin, Post code: 300193; 2 Graduate school, Tianjin University of TCM)

Abstract Objective: To provide a theoretical foundation for assessing a person's health status, we built up the theoretical framework of TCM Essence Diagnosis in Health Status Assessment. **Methods:** Under the guide of Unification of Physique and Spirit Health Belief and the TCM Essence theory, we primarily construct the theoretical framework of TCM Essence Diagnosis in Health Status Assessment by the brainstorming method. **Results:** The Framework of TCM Essence Diagnosis in Health Status Assessment includes 2 classifications: sufficiency of Essence and deficiency of Essence. Both of them include physique, orifices, consciousness, tongue and pulse five aspects.

Conclusion: The Theoretical Framework of TCM Essence Diagnosis can be applied to guide the health status assessment practice better.

Key Words TCM Health Status Assessment; Traditional Chinese Medicine Essence Theory; Theoretical Framework

doi:10.3969/j.issn.1673-7202.2013.01.002

中医“精气神”理论是中医学健康理论的基石,一个人健康与否关键在于精气神三者之间是否和谐统一。我们旨在中医“形神合一”健康观指导下,基于中医精理论,初步构建中医健康状态精辨识理论框架,现阐述如下。

1 中医健康状态精辨识理论基础

1.1 健康观

健康观是人们对健康的看法。1948 年世界卫生组织提出:“健康是指一个人在生理、心理和社会适应等方面都处于良好的状态,不仅是没有疾病和虚弱。”我们认为中医理论中,健康是一种状态,包含“天人合一”和“形神合一”。“天人合一”是指人的健康与所处环境和协统一;“形神合一”是指生理健康和精神心理健康统一。“形神合一”中所谓形,指形体,即肌肉、血脉、筋骨、脏腑等组织器官;所谓神,指情志、意识、思维等精神心理活动现象以及生命活动的全部外在表现。由于形之基为精,形之功为气,形之现为神,故“形神合一”即是中医“精”“气”“神”三者和谐统一。

1.2 中医精理论

1.2.1 精的涵义 中医学的“精”最原本的内涵为人体生命的本原。精是生命来源的物质基础,也是构成和维持人体生命活动的最基本物质。《素问·金匱真言论》:“夫精者,身之本也。”^[1]

按照来源,精可以分为先天之精和后天之精。先天之精,包括原始生命物质(父母生殖之精所化)和胎儿在母体内所获得的各种精微物质。先天之精与生俱来,也称之为“元精”,“元”,即“原”,原始、本原的意思。如《灵枢·本神》说:“生之来谓之精。”^[2]《灵枢·经脉》说:“人始生,先成精。”^[2]后天之精,包括脾胃运化饮食食物所化生的水谷精微以及脏腑自身的生理活动所产生的精微物质。

按照范围,精可以分为狭义之精和广义之精。狭义之精指生殖之精,不但包括禀受于父母的生殖之精。《灵枢·决气》中“两神相搏,合而成形,常先身生,是谓精。”^[2]还包括自身产生的可以孕育下一代的生殖之精。《素问·上古天真论》中女子“二七,而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子。”^[1]男子,“二八,肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子。”^[1]

基金项目:国家“973”计划课题“中医健康状态精气神辨识法研究”(编号:2011CB505406)

通信作者:王泓午,教授,中医预防医学博士生导师, E-mail: tjwanghw55@163.com

广义之精不仅包括狭义之精,还包含血、津、液、髓等一切有形的液态物质。

1.2.2 精的生理 精的生理功能,主要表现为四个方面。

一是促进人体生长发育,维持脏腑器官功能正常。《灵枢·经脉》论述“人始生,先成精,精成而脑髓生,骨为干,脉为营,筋为刚,肉为墙,皮肤坚而毛发长。”^[2]《素问·上古天真论》说到“女子七岁,肾气盛,齿更发长……四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮……丈夫八岁,肾气实,发长齿更……四八,筋骨隆盛,肌肉满壮。”^[1]

二是化生气、血、津、液、髓、神,精充则其所化足,从而发挥各自的正常功能。《景岳全书集要·非风》曰:“盖精即气之根,气生于下,即向生之气也。经曰:精化为气,即此之谓。”^[3]《张氏医通·诸血门》中明确指出“精不泄,归精于肝而为清血”^[4]。《灵枢·决气》载“腠理发泄,汗出溱溱,是谓津”^[2]。这里指出汗为津,并且《素问·评热病论》载“人所以汗出者,皆生于谷,谷生于精”^[1]。说明汗生于水谷精微,津液来源于水谷精微。《医林改错》中说“因饮食生气血,精汁之清者,化而为髓”^[5]。《灵枢·平人绝谷》提到“神者,水谷之精气也”^[2]。在《类经·摄生类》也提到“神由精气而生”^[6]。

三是繁衍后代,维持男女生殖功能正常。《素问·上古天真论》中提到“女子二七,而天癸至,月事以时下;男子二八,天癸至,精气溢泻”^[1]。精盈而天癸至,则具有了生殖能力。在《灵枢·决气》中“两神相搏,合而成形,常先身生,是谓精”^[2]。马蒔解释为“男女媾精,万物化生,盖当男女相媾之时,两神相合而成人,生男女之形”。

四是加强机体防御功能,抵御外邪侵袭。精气充盈则身体强壮,精力充沛,不易致病。如《素问·金匱真言论》提出:“故藏于精者,春不病温”^[1],又《素问·调经论》提到“精气不伤,邪气乃下”^[1]。

1.2.3 精的不足 当精不足时,生理功能会受到影响,主要有以下四方面。

一是影响生长发育。《张氏医通·五迟五硬五软》中亦指出“皆胎弱也,良由父母精血不足,肾气虚弱,不能荣养而然……皆肝肾气血不充,筋骨痿弱之故”^[4]。

二是影响气血津液髓神化生。精不足,影响气血津液髓神的化生,使气血津液髓神正常生理功能受到影响。

三是影响生殖功能。《丹溪心法·子嗣》中有“不能摄受精气……经水不调,不能成胎”^[7]。精气不充,

“天癸”不能如期而至,则出现女子不能“月事以时下”,男子不能“精气溢泻”,从而生殖功能受影响。

四是影响防御功能。精不足,机体抵抗外邪能力减弱。

2 中医健康状态精辨识理论框架

2.1 构建理论框架

我们认为,中医健康状态精辨识理论是在中医“形神合一”健康观指导下,基于中医精理论,形成的辨识健康状态的理论。该理论指导下,采用多种手段全面、准确收集被调查者健康相关资料,通过分析、辨识其健康状态,找出其存在或潜在健康问题。

我们采用头脑风暴法,初步构建中医健康状态精辨识理论框架,包括精充足辨识和精不足辨识2个类别,从形象、窍象、神志象、舌象、脉象五个方面进行辨识。理论框架见图1。

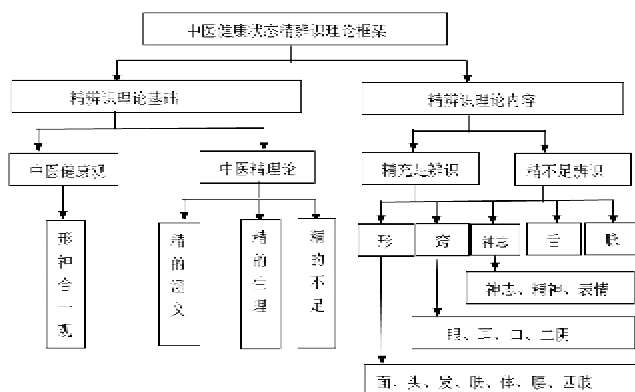


图1 中医健康状态精辨识理论框架

2.2 辨识内容

2.2.1 辨形象 从面象、头象、发象、肤象、体象、腰象、四肢象方面辨识精充足和精不足。

1) 面象 精充足者,面色荣润有光泽。面部是脏腑精气上荣的主要部位,面部皮肤荣润有光泽是精气充盛的重要表现。精充则气血足,正如《望诊遵经》所说:“润泽者,精血之充。”^[8]精不足者,面色晦暗。

2) 头象 精充足者,头形正常。头为精明之府、诸阳之会,精气皆上荣于头,《素问·脉要精微论》说:“头者,精明之府。”^[1]精充则髓亦充,髓养骨则骨骼发育正常,在头部表现为头形正常。

精不足者,头形过大、过小或头颅畸形。小儿头颅均匀增大,颅缝开裂,面部较小,智力低下者,多属先天不足,精亏损,水液停聚于脑所致。小儿头颅狭小,多因精不足,致颅骨发育不良。头颅畸形,如方颅,因精不足颅骨发育不良;解颅即囟门迟闭,是精不足发育不良的表现;囟陷即囟门凹陷,可因先天之精亏虚,以致脑髓失充。

3) 发象 精充足者,头发色黑稠密有光泽。头发的生长与精的盛衰关系密切,精充盛则发黑稠密有光泽。《素问·六节藏象论》中“肾者……精之处也;其华在发。”^[1]精不足者,头发稀疏,易脱落,发干枯无光泽。先天之精不足,或后天水谷之精生化乏源,机体营养不良,使精不足,青年人则出现头发发黄或早白,头发稀疏,容易脱落,发质干枯,发无光泽。

4) 肤象精充足者,皮肤荣润有光泽。人体的肤色随着精气的充养而有光彩显于外,精充足则皮肤荣润有光泽。液为精所化,精足则液充,其荣润皮肤的功能正常,如《灵枢·决气》提出“谷入气满……皮肤润泽”^[2]。精不足者,皮肤失润。精不足时,液的濡润功能受到影响,皮肤失养,变得干燥,缺乏弹性,粗糙,没有光泽。

5) 体象 精充足者,形体发育正常,动作敏捷。精充于形体,内盛则外强。精化气,精充则气足,形体发育正常,胖瘦适中。精充则形体健,骨长肉实筋柔,动作敏捷。精不足者,生长发育迟缓,乏力倦怠。精不足,肢体营养不充,小儿出现五迟五软。《素问·示从容论》中“四支解堕,此脾精之不行也”^[1]说明精不足时会出现肢体的倦怠无力。

6) 腰象 精充足者,腰活动自如。腰是身体运动的枢纽,为肾之府,肾藏精,精充则腰部俯仰转侧自如。精不足者,腰转动不灵活。《素问·脉要精微论》中提到“腰者,肾之府,转摇不能,肾将惫矣”^[1],即描述了肾精不足所致腰转动不灵活。

7) 四肢象 精充足者,四肢活动自如。精充盛则骨坚肉实,四肢运动灵活自如。反之,精不足者,腰膝酸软。

2.2.2 辨窍象 从眼象、耳象、口象、二阴象方面辨识。

1) 眼象 精充足者,视物清晰,精彩内含,运动灵活。目系于脑,脑为髓海,是精气汇聚之处,目得精养,视物辨色敏锐。《审视瑶函·内外二障论》“眼乃五脏六腑之精上注于目而为光明。”^[9]精充足则眼睛视物清晰,精彩内含,运动灵活。精不足者,目光晦暗,视物不清,眼球转动不灵活。目受五脏六腑之精濡养,当精不足时,目光变暗,视物不清。《灵枢·口问》中“液者所以灌精濡空窍者也,故上液之道开则泣,泣不止则液竭,液竭则精不灌,精不灌则目无所见矣”^[2]。

2) 耳象 精充足者,耳形态正常,耳廓红润有光泽,耳听力正常。耳为“宗脉之所聚”,精充足,耳形态正常。精充盛则耳廓红润有光泽。精充盛则听觉灵敏。《景岳全书集要·耳证》提到“耳为肾窍,乃宗脉

之所聚,若精气调和,肾气充足,则耳目聪明”^[3]。精不足者,耳廓瘦小而薄,听力下降,甚至耳聋。先天肾精不足,耳廓瘦小而薄。精不足影响耳的听觉功能,如《景岳全书集要·耳证》中指出“又若劳伤血气,精脱肾惫,必至聋。故人于中年之后,每多耳鸣,如风雨,如蝉鸣,如潮声者,是皆阴衰肾亏而然”^[3]。

3) 口象 从牙齿辨识,精充足者,牙齿洁白润泽而坚固。齿为骨之余,骨为肾所主,精藏于肾,精充足则牙齿洁白润泽坚固。《素问·上古天真论》中论述“肾气平均,故真牙生而长极”^[1]。精不足者,牙齿松动脱落。房劳甚而伤肾精,或素有遗精之疾,致肾精不充,骨髓失养,则齿根动摇。

4) 二阴象 从二便、月经、生殖方面辨识。二便象:精充足者,二便正常。肾开窍于二阴,精充盛则二便正常。反之,精不足时,膀胱气化功能失司,夜尿增多或遗尿。

月经象:精充足者,初潮、闭经年龄正常。先后天之精足,天癸能应时至则冲脉盛、任脉通而使月经正常。精不足者,初潮晚,闭经早。先后天之精不足,天癸不能应时至则冲脉不盛、任脉不通而使月经受影响,表现为初潮推迟。精不足则经血无源以化,还会出现闭经过早。

生殖象:精充足者,男女生殖功能正常。精不足影响生殖功能,女子不孕,男子少精、遗精、滑精,阳痿、早泄、不育等。

2.2.3 辨神志象 从神志象、精神象、表情象方面辨识。

神志象:精充足者,神志清楚。精充则神旺,思维敏捷,神志清楚。《灵枢·本神》中“两精相搏谓之神”^[2]。精不足则髓不充,出现头晕目眩表现。《灵枢·海论》载“髓海不足,则脑转耳鸣”^[2]。

精神象:精充足者,精神饱满。精气充盛,则精神振作,精力充沛,情绪饱满。精不足则脑髓充养不足,记忆力减退。

表情象:精充足者,表情自然丰富。面部是脏腑精气上荣的部位,精气充足,则表情自然丰富。

2.2.4 辨舌象 精充足者,舌体伸缩自如,活动灵活。脏腑机能旺盛,气血充足,经脉调匀,则舌体的动态正常。

2.2.5 辨脉象 精充足者,尺部沉取有力。尺脉候肾,沉取候肾,肾精充足则尺部沉取有力。

3 科学价值和意义

3.1 科学价值

中医健康状态精辨识理论是从精的角度辨识人体

的健康状态,丰富和发展了中医“形神合一”健康观的理论认识。中医健康状态精辨识理论框架的形成,为精的健康状态的辨识方法研究奠定了理论基础。

3.2 意义

掌握中医健康状态精辨识的基本理论、基本知识和基本技能,有利于提高中医工作者从中医预防医学的角度进行思维和判断人体健康状态的能力,为保护和促进人类健康服务。

参考文献

- [1]傅景华,陈心智点校.黄帝内经素问[M].北京:中医古籍出版社,1997:1-158.
- [2]李生绍,陈心智点校.黄帝内经灵枢[M].北京:中医古籍出版社,1997:19-59.

- [3]张介宾著,余瀛鳌等编选.景岳全书集要[M].北京:科学出版社,1998:53,442.
- [4]张璐著,李静芳,建一校注.张氏医通[M].北京:中国中医药出版社,1995:100,289.
- [5]王清任著,石学文点校.医林改错[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:4.
- [6]张介宾著,郭洪耀,吴绍祯校注.类经[M].北京:中国中医药出版社,1997:3.
- [7]朱震亨著,赵新建点校.丹溪心法[M].北京:人民军医出版社,2007:325.
- [8]汪宏.望诊遵经[M].上海:上海科学技术出版社,1959:21.
- [9]傅仁宇著,图娅点校.审视瑶函[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:15.

(2012-11-12 收稿)

肥胖指标与中医体质研究

邬宁茜 朱燕波

(北京中医药大学管理学院,北京,100029)

摘要 肥胖是心血管疾病、代谢性疾病和骨科疾病等许多疾病的危险因素,给医疗和社会经济带来了沉重的负担。应用中医体质理论指导肥胖防治是当今研究的热点之一。但是肥胖的判定方法和标准多种多样,如何选择适宜的肥胖指标进行中医体质研究是需要解决的问题。本文阐述肥胖与中医体质的关系以及肥胖指标在中医体质研究中的应用现状,分析目前常用的不同肥胖指标的优缺点,为筛选适宜应用于中医体质研究的肥胖指标提供参考。

关键词 肥胖指标;体质指数;中医体质;痰湿质

Obesity Indexes and the Research of Traditional Chinese Medicine Constitution

Wu Ningqian, Zhu Yanbo

(Beijing university of Chinese medicine, Beijing, Post code: 100029)

Abstract Obesity is the risk factor of cardiovascular disease, metabolic disease, orthopedics disease and other diseases. It has brought the heavy burden to the medical service and social economy. The application of Traditional Chinese Medicine (TCM) Constitution theory to guide obesity prevention is one of the hot spots now. But there are many different methods and standards to distinguish obesity. Then how to choose the appropriate index of obesity is a problem that the research of TCM constitution should resolve. To expound the relationship between obesity and the TCM constitution and the application of obesity index in the TCM constitution, analyse the advantages and disadvantages of different indicators of obesity and provide a reference for screening the favorable obesity index used in the research of TCM constitution is the main purpose of this paper.

Key Words Obesity index; Body mass index; Traditional Chinese Medicine Constitution; Phlegm-wetness constitution

doi:10.3969/j.issn.1673-7202.2013.01.003

近年来,随着人民生活水平的不断提高,超重和肥胖人数在全球范围内以惊人的速度急剧增加,迅速成为一个全球性的重大公共卫生问题。世界卫生组织(World Health Organization, WHO)估计全球自2008年起,20岁及以上的成年人中有15亿人超重,其中2亿

多男性和近3亿女性为肥胖,到2010年,约有4300万5岁以下儿童超重。肥胖使全死因死亡率增加,而且是高血压、血脂异常、2型糖尿病、冠心病、中风、胆囊疾病、骨关节炎、睡眠呼吸暂停以及子宫内膜癌、乳腺癌、前列腺癌、结肠癌等各种癌症的危险因素,如今许