

从诊脉谈治未病

唐 亚 平

(广西中医学院基础医学院, 广西南宁市明秀东路 179 号, 530001)

摘要 治未病的核心是预防, 正确预防疾病的前提, 是要能准确判断机体的生理状况, 而诊脉是观察人的整体状况的重要方法。正常人出现滑脉、实脉、长脉、缓脉、迟脉, 提示其身体健康, 正气充足, 抗病能力较强; 而正常人出现数脉、细脉, 提示其体质较为虚弱, 抗病能力较弱, 必须注意预防疾病的发生。

关键词 诊脉; 治未病

On Treating Disease before Onset from a Pulse Taking Angle

Tang Yaping

(Preclinical Medicine Department of Guangxi College of Chinese Medicine, Nanning, 530001)

Abstract Prevention is the key to Treating Disease before Onset. Proper prevention depends on accurate diagnosis on physiological condition in which pulse taking plays an important role. Slippery pulse, replete pulse, long pulse, moderate pulse, slow pulse suggest healthy condition, abundant healthy qi and strong resistance to disease; while rapid pulse, thready pulse indicate relatively delicate constitution and weak resistance to disease; thus preventive measures are advisable.

Key Words Pulse Taking Treating Disease before Onset

治未病是采取预防或治疗手段, 防止疾病发生、发展的方法。治未病包括两重含义: 一是防病于未然, 强调摄生, 预防疾病的发生; 二是既病之后防其传变。正确预防疾病的前提, 是要能准确判断人体的生理状况。脉象的形成与心脏的搏动、脉道的通利、气血的盈亏及各脏腑的协调作用直接相关, 脉象能反映全身脏腑功能、气血、阴阳的综合信息, 因此诊脉是观察人的整体状况的重要方法。如正常人出现平脉, 反映机体精血充盈、气机健旺、阴阳平衡、精神平和的生理状态, 是健康的表现。但正常人在生理条件下, 除了出现平脉外, 还可出现 28 脉中的多种脉象, 可反映不同的机体状况, 对治未病有重要的指导意义。

1 脉象分类

1.1 滑脉 滑脉的脉象主要特点是往来流利, 应指圆

滑。痰湿、食滞、实热等实邪壅盛于内, 气实血涌, 鼓动脉气故脉滑。但滑脉亦可见于正常人, 此即生理性滑脉。滑而和缓之脉为平人之常脉, 是营卫充实、气血充盈之象, 多见于青壮年。妊娠妇女出现滑脉是气血旺盛养胎之象。如《诊家正眼》云: “滑而冲和, 娠孕可决。”另外, 体型肥胖者也可出现滑脉。《石门秘录》曰: “肥人多痰。”《万氏妇人科》曰: “惟彼肥硕者, 膏脂充满, 脂痰凝塞。”按中医体质学说, 肥胖者多见于痰湿体质的人^[1], 痰湿壅盛, 气实血涌, 故多滑脉。

1.2 实脉 实脉的脉象特点是脉充实有力, 脉搏搏动力量强, 寸关尺三部、浮中沉三候均有力量, 脉体宽大。实脉见于实证, 邪气亢盛而正气不虚, 邪正相搏, 气血壅盛, 故脉来充实有力。但实脉亦可见于正常人^[2], 此即生理性实脉。身体健壮的青壮年在生理情况下, 因

很不够, 进行身心同调的研究不多。这是中医传统优势在当代老年病临床中的缺失, 不利于老年病临床和研究的发展。

2.2.4 治未病 由于老年病的缠绵难愈性, 许多疾病只能控制不能治愈, 故预防研究就显得更加重要。防治并举、防重于治、寓防于治的“治未病”思想正是传统中医理论的核心思想之一, 也是中医药的优势领域之一。《黄帝内经》中早已指出, 不治已病治未病者才是良医上工, 并在《黄帝内经·上古天真论》中以大量篇幅论述了养生的原则、方法和重要性, 希望人们能通过养生达到防病延年的目的。以后历代皆有发展, 出

现了诸多养生防病的方法, 如五禽戏、针灸推拿、太极拳、食料药膳、药物养生等等, 这些也成为今天延缓衰老研究及各级预防研究的重要组成部分。当前, 中医界已经认识到中医药“治未病”思想的重要性和优势地位, 国家也在研究上予以政策倾斜, 其成果成为当前中医药亚健康干预的重要理论来源。在老年病研究中应当注意贯彻“治未病”的思想和方法, 加强老年病的预防研究, 处方用药也要考虑治中有防, “先安未受邪之地”。只有这样, 才能减少老年病的患病率、复发率, 从根本上应对老年病的缠绵难愈性。

(2007-12-07 收稿)

气血盈盛,正气充足,脉气鼓搏有力,故脉来有力而且和缓。从现代医学的观点来看,体育锻炼可使心肌纤维增粗,心脏肌肉收缩力增强,心脏收缩贮备增加,心搏输出量增加^[3],则脉显得充实有力。

1.3 长脉 长脉的主要特点是脉动应指的范围超过寸、关、尺三部,脉体较长。目前一般认为长脉主阳证、实证、热证。但长脉亦可见于正常人,此即生理性长脉。《脉理求真》曰:“长为气治无病之象,然必长而和缓方为无病。”《濒湖脉学》曰:“长脉不大不小,迢迢自若,如循长竿末梢,为平。”血管的搏动,来源于脉气的鼓动,脉气的鼓动又以阳气为动力,以阴血为物质基础。若禀赋强者,因气血旺盛,精气盛满,脉气充盈有余,故搏击之势超过本位,可见到柔和之长脉。故长脉是气血充盛,气机条畅的反映,为强壮之象征。

1.4 缓脉 缓脉有2种情况,一是脉来缓怠无力,弛纵不鼓的病脉,多见于湿病、脾胃虚弱;二是脉来和缓,一息四至,应指均匀,称为平缓脉,即生理性缓脉,多见于正常人^[2]。古代医家对生理性缓脉早有认识。《脉理求真》曰:“缓为平人正脉,无事医治。”《诊家正眼》曰:“缓为胃气,不主于病,取其兼见,方可断证。”由于机体气血充盈,百脉通调,故脉来一息四至,和缓有力,是脉有胃气的一种表现。

1.5 迟脉 迟脉的脉象特点是脉来迟慢,一息不足四至。迟脉多主寒证。但迟脉亦可见于正常人,此即生理性迟脉。生理性迟脉多见于经常参加体育锻炼者或体力劳动者。古代医家对此较少论及,当代有学者认为,在阴与阳平衡的条件下,脉率维持正常,由于锻炼使阴精充足,阴经气充足,但阳经的经气也相应增盛,二者形成稍高水平的平衡状态而阴气稍多,这样就形成了正常的迟脉^[4]。从现代医学的观点来看,体育锻炼可使心肌纤维增粗,心脏肌肉收缩力增强,心脏收缩贮备增加,心搏输出量增加,同时心率减慢^[3],心跳愈慢则脉愈慢,故形成了正常的迟脉。由于男性热衷于参加体育锻炼者较多,迟脉在男性中出现的比率高于女性。

1.6 数脉 数脉的脉象特点是脉来急促,一息五至以上不满七至。数脉主热证,亦主里虚证。但数脉亦可见于少数正常人,此即生理性数脉。古代医家对此早有论述,《脉义简摩》曰:“人之禀赋各有不同,而脉应之……血气热则脉数。”《医碕》曰:“迟数得于禀赋则性急躁者脉多数,性宽缓者脉多迟。”《医述》曰:“胎孕有数脉,以冲任气阻,所以脉数,本非火也。”正常人出现数脉者,除婴幼儿外,一般见于体质较虚者。由于生理性数脉者体虚程度较轻,没有明显的临床症状,与严重虚证患者出现的数脉相比,脉率明显偏慢。从中医的观点看,体质较虚者易导致心失所养,为满足脏腑生

理活动的需要,心气勉其力而行之,则表现为心动较快而脉动较快,从现代医学的观点来看,这是由于体质较虚者心搏输出量减少,为满足机体生命活动的需要,心搏代偿加快,心跳愈快则脉愈快,故出现数脉。

1.7 细脉 细脉的脉象特点是脉细如线,应指明显。细脉多见于气血两虚、诸虚劳损、湿病。但细脉亦可见于正常人,此即生理性细脉。《古今医统大全》云:“六脉均细,男平而女怀胎。”《医学传心录》曰:“命门相火只宜静,虽然沉细未为病”。细脉在消瘦体型者中出现较多。有学者发现,按中医体质学说,瘦人多见于阴虚体质、气虚体质的人^[1],因此消瘦体型者易出现气阴不足,气阴不足则血脉不能充盈,故常出现细脉。另外,女性中细脉出现的比率较高。这一方面与女性消瘦体型者较多有关,另外与女性的生理特点有密切联系。女子有月经来潮等生理现象,血常耗伤,故细脉出现较多。

2 结语

从以上论述可以看出,正常人出现滑脉、实脉、长脉、缓脉、迟脉,往往是机体精血充盈、气机健旺的表现,提示其身体健康,正气充足,抗病能力较强,不易感受病邪;而正常人出现数脉、细脉,往往是机体气血阴液不足的表现,提示其体质较为虚弱,抗病能力较弱,容易感受病邪,必须注意做好预防工作,用中医治未病的理论指导养生,加强锻炼。

参考文献

- [1]王琦,钱会南,靳琦,等.王琦临床医学丛书.北京:人民卫生出版社,2003:447-448
- [2]朱文锋,庄泽澄,吴承玉,等.中医诊断学.北京:中国中医药出版社,2003:114-116
- [3]张英根,李承道.体育锻炼对大学生身心健康的影响.体育科学,1998,18(1):26-27
- [4]高志海,曹培琳,高翠红,等.详谈细论28脉.太原:山西科学技术出版社,2005:82

(2007-11-22收稿)

《中医研究》杂志 2009年征订启事

《中医研究》杂志是由中华中医药学会、河南省中医药研究院主办,国内外公开发行的综合性国家级中医药学术刊物。为中国学术期刊综合评价数据库来源期刊,并被中国期刊网、中国学术期刊光盘版及万方数据库全文收录。本刊设有“学术探讨”“发展论坛”“经典研究”“实验研究”“临床研究”“临床报道”“针灸经络”“综述”等栏目。《中医研究》为月刊,每月10日出版,热忱欢迎赐稿、订阅。本刊发行量大,影响广泛,开办有中西药物、医院特色介绍等广告业务,热情欢迎垂询。每期定价4.80元,全年共57.60元。可到当地邮局订阅,漏订者可直接与本杂志社联系。

国内统一连续出版物号:CN 41-1124/R 邮发代号:36-130 广告许可证号:4100004001176 地址:郑州市城北路7号《中医研究》杂志社,邮政编码:450004 电话:0371-66322705,传真:0371-66349072 电子信箱:zgzy@yahoo.com.cn或zgzy@tom.com