

试论高原清气不足

张瑞祥

所谓“清气”，是指人体从外界大气中吸入的轻清之气。生命不可脱离清气的奉养，若五分钟无清气吸入就会危及生命。本文所谈“清气”，不同于《灵枢·动输篇》所云之清气，其指水谷精微的轻清部分；也不同于《素问·五常政大论》所云清气，其指秋令清肃之气。

随着高原开发、登山运动、航空航天、潜海事业的发展，涉及到清气不足的问题越来越多。本文就高原清气不足问题评述如下。

一、清气不足的形成及历史记述

清气不足的形成首先是高原环境引起清气不足，清气随地势升高而减少，人类居住的最高限为五千多米，清气含量约为海平面的一半左右。我国三千米以上的高原约占总面积的六分之一，青藏高原平均海拔四千余米。从平原迁移来的高原开拓者，登山运动员等均面临清气不足之苦。高原气候虽有低气压、寒冷、干燥、多风及强辐射五个特点，然以清气不足对人体威胁最大。还有航空飞行离开地面，航天远离地球，潜海深入海底，均易产生清气不足或缺乏。此外在某些疾病过程中，虽然自然界之清气依然如常，但因呼吸及循环疾患也会使全身或局部组织发生清气不足，如休克、失血、贫血、血栓形成或栓塞、肺心病、营养不良等。

历史记述 西藏昌都卡诺及青海乐都新石器时代遗址的发现，证明在4000年前我国西南方的民族已迁移和定居高原。《汉书》记载约在公元100年左右，大将军杜钦建议丞相王凤不要派专使去罽宾国（今阿富汗之喀费尔依斯坦），说越过皮山山脉之后，“又历大头山、小头山、赤土、身热之阪（均位于青藏高原），令人身热无色，头痛呕吐，驴畜尽然”。这是清气不足之高原反应的首次记载。自古以来，从张骞通使西域，到文成公主进藏，从樊梨花征西到军阀割据，均有关于高原病的零散记实，称为瘴、瘴气、瘴疔、瘴瘵、烟瘴、药瘴、水土不服等，当地人称为“葛苍”（头痛之意）。目前，高原医学日趋成为一门独立的学科，国内外发表的专著已有《高山医学》、《人在高原》、

《高原疾病》、《高原医学》、《高原卫生》等，内容涉及高原生理、病理及急慢性高原病等方面。本世纪六十年代初，中医及中西医结合开始进行高原病的研究工作。目前对高原病的发病机制尚不完全清楚，其辨证论治及预防措施均有待于从中医药学方面进行探讨。

二、发病因素

世居高原的人们，经过世代的选择，除个别入外，已能适应清气不足的环境。而迁居高原的人们则不然，其是否发生清气不足病症常与下述因素有关，急速登高则容易发病，缓慢登高则相反；海拔愈高，清气愈少，愈易发病。一般认为海拔3000米是发病与否的高度界限；神情紧张，劳倦过度及恶劣气候容易诱发清气不足病症；素有痰饮、喘疾、心悸怔忡及气血生化不足之体容易发病；体质差异，有人能够不用氧气登上珠峰，而有的人虽进入3000米高原却可丧生。这可能与先天禀赋不同有关。

三、清气不足的病证类型及临床表现

高原清气不足引起的主要病证类型有气虚证、阳虚证、阴虚证、血瘀证、痰闭心窍、痰浊壅肺、血证、风证、燥证等。

1. 气虚证 五脏六腑四肢百骸皆赖清气充养。若人在高原，清气不足，在上焦则可出现心肺气虚，在中焦则可出现脾胃虚弱，在下焦则可呈现肾气不足。

肺气虚：大气稀薄，清气不足，宗气虚弱，则肺失宣肃。症见短气不足以息，甚则喘促，语声低细，少动懒言，精神疲惫，时有自汗，或见咳嗽痰唾，脉象虚软。

心气虚：清气不足，宗气虚弱，无以贯心脉，则心气不足，神明失主。症见心悸怔忡，胸闷气短，神疲乏力；失眠多梦，神志不宁，或欣快嬉笑，易于激动，或神情呆滞，喃喃自语，少动独居，脉象细弱。

中气不足：人入高原，清气不足，脾胃虚弱，受纳减少，运化无权，升降失常，气血生化不足。症见面色无华，呕恶纳呆，食后腹胀，频转矢气，神疲气

短, 肌肤消瘦, 怠惰嗜卧, 脉象虚缓。或见脾虚生湿, 脘腹痞闷, 大便溏薄, 舌苔白腻, 脉象濡缓。

肾气虚: 若人在高原, 清气不足, 则肾气不实。症见腰痠腿软, 性欲减退, 作强无能, 或气化不利, 尿少水肿; 或生儿育女易有畸形, 发育迟缓; 或肾气不足, 筋骨无力, 发脱齿槁, 耳鸣耳聋, 早老早衰; 或气虚日久, 温煦不足, 腰膝冷痛, 形寒怕冷, 欲裹衣被, 舌胖质嫩, 脉象虚软。

2. 血瘀证 高原瘀血原因主要有: 清气不足, 宗气虚弱, 血凝留; 高原寒盛, 寒客经脉, 血脉凝泣; 高原燥胜多风, 伤津耗液, 易致血瘀。症见目赤颧紫, 唇绀, 指端青紫, 舌有紫斑紫点或全舌紫暗, 指甲凹陷, 肌肤甲错, 头身胸腹疼痛, 常有定处, 或胁下痞块(肝肿大)。

3. 痰闭心窍 急速登高(4000米以上), 清气骤减, 心气大虚, 神无所倚, 复因肺失通调, 脾失健运, 肾失蒸化, 酿湿生痰, 蒙蔽心窍。症见舌苔白滑白腻, 头痛头晕, 恶心呕吐, 或心悸怔忡, 烦躁失眠, 幻听幻视易于激动, 或神情呆滞, 独处不语, 甚则意识恍惚, 昏迷不醒。若贻误病机, 终致丧生。

4. 痰浊壅肺 快速登高(4000米以上), 清气锐减, 复因疲劳寒冷, 肺气大伤, 水道失于通调, 脾失健运, 肾失蒸化, 酿湿生痰, 壅遏肺气。症见咳嗽咯痰, 胸闷气促, 甚则痰声漉漉, 张口抬肩, 胸痛窒塞, 咯

清稀白痰或粉红色泡沫痰, 舌紫唇绀, 脉象滑数。病情急危, 应积极抢救。

5. 血证 高原血证的原因大致有: 清气不足, 脾不统血; 清气不足, 气机乖乱, 肝不藏血; 清气虚弱, 宗气不下, 血脉留止, 瘀血出血。症见鼻衄、衄衄、肌衄、咯血、吐血、便黑、尿血、血灌瞳神等。

6. 风证 生化不足, 血虚生风, 症见头晕目眩, 肢体肌肤麻木不仁, 攀登特高(海拔6000米以上), 清气骤虚, 风痰上扰, 突然中风, 肢体偏瘫, 语言蹇涩, 可因滑坡而丧生; 清气不足, 燥伤津液, 筋失濡养而动风, 症见筋脉拘急, 四肢抽搐, 轻则筋惕肉瞤, 脉象弦急。

综上所述, 高原清气不足病证十分复杂, 但其共同特点都是高原特有病证, 若迅速转移低地, 其症候一般能迅速缓解, 或在一段时间内恢复正常。

四、治疗

清气不足病证, 多属本虚标实。补虚当以益气为主, 辅以育阴、生津、养血、温阳, 泻实则用活血化痰、豁痰开窍、泻肺利水、熄风通络、淡渗燥湿、活血止血等法。

我们曾用复方人参高原片(红参须、麦冬、五味子、丹参、川芎、甘草)依法随证加减, 防治清气不足病证145例, 收到了良好效果。

《医古文直译》续(五版教材)订购预告

为了配合全国高等医药院校和中医函大的《医古文》教学, 高等医药院校“报考研究生”考试, 中医中药工作者晋升考试, 辅导广大基层医务人员提高阅读古典医籍能力, 以及全国大专院校和中学师生学习古典文学所需, 陕西中医学院王建公老师将全国高等医药院校1984年统编《医古文》新版教材(五版教材)直译成书。其中包括: 医古文60篇, 古典文学30篇, 附加古典文学《诸葛亮前出师表》、《诸葛亮后出师表》、《隆中对》、《鸿门宴》、《阿房宫赋》、《六国论》、《谋攻》、《指南录》后序、《赤壁之战》、《过秦论》十篇, 译者以“字字对照, 文白对照”的直译模式, 逐字、逐词、逐句地解析本义, 汇编成书, 书中所选内容大部分是中国医学发展史上贡献较大的医学家和古代著名文学家的作品, 其中80%的作品历来未经翻译流传社会。

全书合计100篇, 约50万字, 将于1987年4月由陕西科技出版社出版。每册价格9.80元, 外地另加10%的包裹和邮寄挂号费0.98元, 合计10.78元。为了满足读者的迫切需要, 本店特约代销, 预购者, 请速通过邮局或银行将书款汇至本店。

从邮局订购者填写内容如下: (一) 金额(二) 汇兑地址: 西安市北大街450号莲湖区百科书店(三) 收款人姓名: 王娟(四) 寄款人姓名(五) 在附言栏请注明订购几册。

从银行订购者填写内容如下: (一) 地址: 西安市莲湖区百科书店(二) 帐号: 661180(三) 开户银行: 工商银行解放办(金)(四) 附注: 汇款人地址、姓名、订购册数。

西安市北大街450号莲湖区百科书店