

对中国传统灸法抗衰老保健原理的认识

浙江省中医药研究所 陈 镇 江

中国医药学具有悠久的历史,从春秋战国时期的《黄帝内经》起,在大量医籍中对养生保健、抗老延年、强身壮体等方面均有着丰富的记载。其中针灸这门中国古老的医术,经历了从以治疗为主,到以防病治病同时兼顾这样一个过程。目前,针灸对疾病的治疗作用是肯定无疑的,并受到国内外医学界的普遍重视和大力推广,但针灸在预防保健、抗老延年方面的作用还远未被人们所关注。加强这方面的研究,不仅能够丰富针灸学本身的内容,而且使针灸在老年医学的防病保健上发挥其独特作用。本文就灸法抗衰老保健的原理做一探索。

一、保 阳 气

阳气在人体生长发育、气化温煦、维持正常生理功能、抵御外邪侵袭、强身健体方面具有极其重要的作用。人只要一息尚存,阳气就一时不停地发挥着作用,对此,《素问·生气通天论》曾说:“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰,故天运当以日光明,是故阳因而上,卫外者也。”“凡阴阳之要,阳密乃固。”将阳气比作太阳,阳气于人如同太阳于大地万物一样,不可缺少,并与人的寿命息息相关。唐代《千金要方》卷二十七养性篇里提到灸膏肓穴可令人阳气康盛、强身延年。宋代《扁鹊心书》上卷专列“须识扶阳”一篇,强调阳气在养生长寿中的作用,“阳精若壮千年寿,阴气如强必毙伤。”“阴气未消终是死,阳精若在必长生。”明确指出阳精与阴气强盛在人体截然不同的两种结果。明代张景岳在“大宝论”中倡“阴常有余而阳常不足”的论点,提出“阳惟畏其衰,阴惟畏其盛,非阴能自盛也,阳衰而阴盛矣。”并留下了著名论言:“由此言之,可见天之大宝,

只此一九红日,人之大宝,只此一息真阳”,为灸法通过温阳而达到强身健体目的提供了理论依据。对于老人虚损,由于其自身的特点多出现阴阳俱虚的状况。张景岳认为“且复有阴阳俱虚者,则阳为有生之本,而所重者,又单在阳气耳,知乎此则虚损之治如指诸掌矣。”清代《灸法心传》里,标以扶阳宜灸为题,谈到“道家以消尽阴翳,炼就纯阳,方得转凡成圣……真气壮则人强,真气虚则人病,真气脱则人死,盖气者阳所生也,保命之法,当以灼艾第一。”明确提出了艾灸可以助阳气,而阳气可化生真气,真气充足则人可长寿延年。笔者认为,中医对阴阳的划分中,将活泼、向上、兴奋、温暖、轻清、外表、运动等归属阳,反之则属阴。阳气本身就代表了生命的活动形式,是体内真气、宗气、胃气等诸气之本源。它既泛指人体各种功能活动,又参与了各种生理机能活动,抵御外邪侵袭,并维持各组织器官功能的正常运转。年老久病体虚者,必伴有阳气虚衰,阻止或减缓这一过程的最佳选择就是用温补阳气之法。在大量补益方剂中,温补阳气之品占相当大比例,也说明了这一点。而从针灸上来选择,艾灸不失为一种有效而简便的方法。

二、护 丹 田

古人对丹田的卫护是十分重视的。从概念上说,丹田是指古代养生家,运炼功夫,调理呼吸,在人体下腹部结成所谓内丹,于是这个部位就称做丹田。说它是产生内丹的地方,是与炼丹家修炼外丹相对而言的,其含义本身也说明了此部位对人体养生保健、长寿延年的重要性。至于其确切部位,目前中医界对此意见

还不统一,有脐下三寸说、二寸说、一寸半说、一寸三分说,有肾前脐后说、脐内说、命门说,也有上中下三丹田说等等。此处仅讨论下丹田。笔者认为,丹田的部位是一个模糊概念,它不是一个点,一个穴位,从外表看,它是一个面,从整体看是一个块,一片立体区域。其范围根据气功运气时“气沉丹田”的要求,大约是在脐水平以下至耻骨联合以上这片范围内。至于将气海、石门、关元穴别称丹田之名,那是指同穴异名,并不代表丹田这个概念。

对于之所以选中丹田作为中医气功、针灸养生的一个重要部位,笔者认为其原因大约有三:(一)丹田是人体元阴元阳所藏之处。中医理论认为肾主藏精、生殖,肺主呼气,肾主纳气。气沉丹田就是吸气时纳气于肾,可配合呼吸调节脏腑气机升降。丹田又是先天之精所藏之处,据《中国医学大辞典》载“此处为男子之精宫,女子之胞宫所在。”《灵枢·海论》篇认为人身有四海,即气海、血海、髓海、水谷之海。而气海者即元气之海,人以元气为本,下气海又在丹田范围,故丹田又是元气之海。这样肾的生理功能也包括在丹田的功能之内,即主藏精、纳气,为元气之海。因肾所藏阴阳是人体的元阴元阳,故丹田也是元阴元阳所藏之处,是人体生命之本,元阴元阳之根,可以起到培补元气、秘固下焦、纳气归根的作用。

(二)丹田是人体阳气最为薄弱之处,易受外邪侵袭。从经脉循行联系上,脐以及少腹部分别有诸条经脉和奇经在此交会联系,并营养滋润所络属经过的这片区域。年老体衰之人,经脉温煦气化作用日趋减弱,必然会影响到丹田这个元阴元阳之根处,外邪就易乘虚而入。更因脐是人体九窍之外又一窍,神阙穴居其中,与丹田相通,外邪极易经此窍通过相联系的众多经脉侵入体内,并影响到丹田。故张景岳在“大宝论”中说“不观人之初生,生由脐带,脐接丹田,是为气海,即为命门也”。张氏把脐—丹田—命门联为一体,是言脐与丹田的重要性,故“先天之命门者,由此而受;后天

之命门者,由此而裁也……所以人之盛衰安危,皆系于此者,以其为生气之源,而气强则强、气衰则病。”这里的气,实指阳气。此外,丹田与先天之精所藏处两肾命门相维系,人的衰老首先从肾始,而肾虚又必然表现出肾阳虚命门火衰的一系列症状,并进而影响到丹田。

归结起来,由于经脉的众多络属,脐窍的位置和功能以及命门火衰等原因,导致丹田为人体阳气最为薄弱之处,故又是温补阳气的最佳部位。清代曹庭栋在《养生随笔》中曾说:“腹为五脏之总,故腹本喜暖,老人下元虚弱,更宜加意暖之。”并发明一种以艾为原料的兜肚,以护老人丹田阳气。

(三)从穴位含义上,丹田所包括的中极、关元、气海、神阙等穴也对人体至关重要,尤其在温阳补虚、强身健体方面更有不可替代的作用。《针灸资生经》曰:“中极一名气原,盖气之原也,人之阳气虚惫,何不灸此以实其气耶。”对关元穴,清代程扶生在《医经理解》中称“此穴为男子藏精、女子蓄血之处,是人生之关要,真元之所存。”唐容川在《医经精义》中称此穴为“元阴元阳交关之所。”气海穴,《铜人腧穴针灸图经》称之为男子生气之海。从以上前人对所属丹田的几穴论述中,可以看出丹田在人体的重要性,通过腧穴也反映出来。

三、求 艾 叶

《孟子·离娄篇》曾有“犹七年之病,求三年之艾”之说,是言治病用灸,艾宜久置才佳。至于为何艾要用陈久者,李时珍解释道:“凡用艾叶,须用陈久者,治之细软,谓之熟艾,若生艾灸火,则伤人肌肤。”艾叶,性苦,辛、温、无毒,入肝脾肾三经。陶弘景在《本草经集注》一书中首次对艾有了较详细记载,称艾捣叶以治百病。宋代寇宗奭在《本草衍义》中认为艾“干捣筛去青滓,取白,入石硫黄,为硫黄艾,灸家用。”不仅详细说明艾的制法,且首次发明了硫黄艾。对于之所以选择艾叶作为灸用材料的原因,《本草纲目》中有详尽的描述,“艾叶……纯阳也,可以取太阳真火,可以

回垂绝元阳，……灸之则透诸经，而治百种病邪，起沉痾之人为康泰，其功亦大矣。”肯定了艾叶灸用的诸多功效，尤其是在温阳方面。此外，明代的《本草汇言》称之为暖血温经，行气开郁之药。清代的《本草述钩元》认为艾叶主“温下元，利阴滞，开结达气，逐冷祛湿，用灸百病，其热气内注，通筋入骨。”清代的《得配本草》、《本草求真》中均记载有艾叶可温阳回阳，主灸百病。在《本草纲目》的基础上，对艾叶的作用做了进一步的补充。正因为艾叶有以上这些特殊的性味功效，加之其易燃，火力温和而直透力强，气味芳香，才使得古人选择了具有最佳温阳、逐湿、通经作用的艾叶，作为

灸材之用。

总之，中国古代传统灸法在抗衰保健方面的应用已有相当长的历史，它主要是通过温补人体阳气，增强或维持各种生理机能，进而达到强身壮体、抗衰保健的目的。当然保阳气并不是脱离阴精而单独强调阳气，离开了阴精这个物质基础，阳气也就成为无源之水，无本之木。目前，保健灸法的应用有着日益广阔的前景，但还需要用现代科学研究的方法探索其作用机理，摸索出恰当的穴位、疗程、方法等，并方便操作，使人们更易于接受，让这一古老医术为人类的健康长寿造福。

(参考文献略)

血府逐瘀汤治愈动眼神经麻痹2例

山西省忻州地区人民医院 班旭升

例一：陈××，女，36岁，农民，专题病历编号86001。患者于1986年7月18日因与其夫呕气，后出现左眼视物模糊变形，睁眼困难，眼球胀痛，眼眶胀痛，眩晕，恶心，烦躁易怒，闭目羞光等症。经省级医院作脑脊液，同位素，眼底，脑血管造影，头颅拍片等检查，均无明显异常。电阻图显示：双侧血管紧张度增高，弹性减弱，确诊为左动眼神经麻痹。用螺旋霉素、强的松、维生素等治疗两月余，疗效不显。于同年9月10日来诊，查见：左上眼睑上吊困难，眼裂0.2厘米，眼球向上、下、内、外转动受限，瞳孔直径约0.5厘米，对光反应消失，双眼眶上切迹压痛，舌质暗红有瘀点、苔薄白，脉弦涩，证系肝郁气滞，脉络瘀阻。遂以舒肝理气、活血祛瘀之法，佐以养血明目之品治之。处方：当归、熟地各15克，川芎、赤芍、川牛膝各10克，桃仁、红花各12克，柴胡、枳壳、竹茹各7克，石决明18克，蝉衣15克，甘草6克。服6剂后，眩晕、眼眶胀痛大减。守方继服12剂，眼裂恢复到0.6厘米，眼球转动较前灵活。原方去竹茹，当归增至30克，并加枸杞、菊花各15克以生精明目。治疗两月后，左眼睑、眼球活动及瞳孔完全恢复正常，余症消失。改逍遥丸、明目地黄丸交替服用善后，随访一年未见复发。

例二：陈××，女，71岁，农民，专题病历编号86002。患者于1986年10月14日来我院就诊，症见右上眼睑下垂，眼肌无力不能上抬，视力模糊，右眼眶瞳孔增大，对光反应迟钝，右眼球向上、下、内转动受限，舌质淡红有瘀点，脉弦细涩无力。眼科确诊为右动眼神经不全麻痹。证系气虚血瘀、肝肾不足，宜益气活血，佐补肝肾。处方：当归、熟地各15克，白芍、川芎各10克，桃仁、红花、川牛膝各9克，柴胡、枳壳各7克，甘草6克，黄芪30克，枸杞15克，仙灵脾、菊花各12克。水煎服，一日一剂。经用上方稍作加减，服药32剂，诸症全部消失。改服逍遥丸、石斛夜光丸善后，随访一年未见复发。

体会：动眼神经麻痹，中医称为“神珠将反”、“目偏视风引”、“偏视”等。传统认为本病多因脾肺气虚、气血不荣，或肝肾两虚，经脉失养，以致腠理开疏，外邪乘虚客于睛珠而引起“瞳目反背”。通常以祛风通络、滋补肝肾为常法。笔者认为“百病皆生于气”。若情志不遂，肝气郁结，气机阻滞，血行不畅，经脉失于濡养，则见开合不能自主；气血郁阻清窍，目系失养，则通光之府不利。选用血府逐瘀汤意在理气养血，祛瘀通络，使其气血和畅，玄府通利；佐以生精明目之品，故能收效。