

针灸经络

谈针灸“治未病”的介入时机

李晓泓* 李学武*

主题词 未病/针灸疗法 时间因素

“治未病”首见于《素问·四气调神大论》，是《内经》以预防为主的重要的学术观点之一。“治未病”应具有三方面的意义：一是未病先防，有预防疾病的意义。二是“上工救其萌芽”，有早期治疗意义。三是已病防变，有掌握疾病的发展趋势，根据传变规律，及早防变的意义。《灵枢·逆顺》云：“上工刺其未生者也；其次，刺其未盛者也；其次刺其已衰者也，……故曰：上工治未病，不治已病，此之谓也。”是对“治未病”的具体描述。“治未病”的防治思想，对后世影响十分深远。张仲景在《金匱要略》中提出的“夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”即是在这一思想的指导下，结合脏腑的生克制化规律所制定的已病防变的措施。

应用针灸方法“治未病”古已有之。其目的是在无病或疾病发生之前选择一定的时机，应用针灸方法激发经络之气，以增强机体的抵抗力，防止疾病的发生，减轻疾病的损害程度或保健延年。明代高武在《针灸聚英》中又称此为“逆针灸”，即“无病而先针灸曰逆。逆，未至而迎之也”。“逆针灸”应用十分广泛。古人在应用针灸“治未病”时特别强调介入时机，适宜的介入时机，能对针灸“治未病”的防病保健效果产生重要的影响。现就针灸“治未病”的介入时机进行分析。

1 针灸“治未病”要选择一定的时令节气

时令是指季节和时序的变化，因为时序以十五日为一节，又称节气。每一节气各有不同的主气，王叔和《伤寒例》中即有：“春气温和，夏气暑热，秋气清凉，冬气冷冽”的记载。针灸选择一定的时令节气“治未病”有大量文献记载。如宋代窦材《扁鹊心书》中载有夏秋之交进行关元灸保健延衰的方法：“每夏秋之交，即灼关元千壮，久久不畏寒暑，累日不饥。至今一块如火之暖。……夫人之真元，乃一身之主宰，真气壮则人强，真气虚则人病，真气脱则人死。”明代《医学入门》中有每年的四季交替之时各要熏灸一次，以使“真气坚固，百病

不生。”的记载。现代常选三伏天穴位敷贴或艾灸预防冬季易发的哮喘，以及冬至关元灸预防中风、感冒、增强体质等。

为什么针灸“治未病”总要选择一定的时令节气？《素问·宝命全形论》云：“人以天地之气生，四时之法成。”天地自然是人类生命的源泉，也是人类赖以生存的必要条件。自然界的运动和变化均可直接间接影响人体生理功能与病理变化，当然也包括自然界的时令节气，临床上某些病的发生或流行常与时令节气相关就说明了这一点。这是因为自然界的每个时令节气，尤其是春分、秋分或夏至、冬至是天地阴阳之气升降与消长的转折时期，是阴阳之气由量变到质变的时刻，此时人的生命也会依据自然界的阴阳消长变化而变化，正如《灵枢·岁露篇》所云：“人与天地相参，与日月相应也。”人与天地相应不仅强调自然界对人体的影响，人体自身在长期的进化过程中也逐渐形成了顺应自然的本能，正可谓：“法则天地，随应而动。”人只有顺应了自然界时令节气的阴阳变化规律，才能健康地生活。如果自然界时令节气的阴阳消长和转折的变化过于强烈，机体不能适应，这种“转折”则会造成疾病。若在自然界阴阳之气变化的某些关键时刻，或机体调节能力减弱之时，应用某种方法扶助正气，则可激发机体自身潜在的应变能力，以应对自然界阴阳之气的剧烈变化对人的生理和病理产生的不利影响。

《素问·疏五过论》有：“圣人之治病也，必知天地之阴阳，四时经纪。”《素问·八正神明论》也有“先知日之寒温，月之虚盛，以候气之浮沉，而调之于身”的记载。因“冬至一阳生”，即从冬至之日起，自然界的阳气开始复苏与昌盛，此时可顺应自然之气，调补机体自身的阳气。因此，冬至或立冬是实行节气针灸的主要时期。后人据《素问·四气调神大论》“春夏养阳，秋冬养阴”的原则制定了“冬病夏治，夏病冬治”的思路。在特定的时机依据人体生理和病理的节律，结合自然界阴阳的变化，择时介入，培养阴阳，以固根本的方法，从一定的意义上讲也是顺应自然界阴阳之气变化的防治原则。临床常见“冬病夏治”是指冬季好发之病，在夏季治疗往往获效。这是因为人体阳气在春夏时升旺，冬季时

* 北京中医药大学针灸学院，北京市北三环东路11号
(100029)

收稿日期：2002-09-17；修回日期：2003-02-28

收敛,冬季好发的疾病往往是因为机体本身阳气不足,又遇到自然界的阳气的不足,“两虚相得,乃客其形”,当然容易发病或加重疾病。冬病阳虚,在夏季治疗,则正是借助夏季阳气隆盛的影响与促进,顺势而治,将素体的阴凝,利用自然界的阳气和针灸的方法达到振奋阳气,消除病根的目的。此时介入针灸方法可使机体本身的抗病能力和调整能力得到进一步充分的发挥,最大限度地激发机体内在的这种潜力。但应该明确的是,机体的这种能力是机体对内外环境变化在神经内分泌系统的调控下不断作出的反应与变化的结果。它在某种意义上可理解为“素质”和“潜能”,是一种应变能力。中医是从整体角度全面综合考虑疾病的发生发展的规律,不仅从人的整体来考虑,还从人与环境的联系来分析,并且特别强调这些因素与外界环境的特殊变化关系。这就是为什么将节气、四季等变化与机体变化及中医方法的介入紧密联系的意义。

2 当疾病出现先兆时,针灸的及时介入是产生良好防治效果的关键

疾病先兆是指疾病在发生之前所出现的一些征兆和不适。因此,针对疾病先兆,采取一定防范措施,扶助正气,及时阻断疾病的发生与发展,将有利于疾病的预防。《素问·评热病论》云:“邪之所凑,其气必虚”。《灵枢·百病始生》明确指出:“风雨寒热,不得虚,邪不能独伤人。猝然逢疾风暴雨而不病者,盖无虚,邪不能独伤人,此必因虚邪之风,与其身形两虚相得乃客其形”。正气是生命活动能力的集中表现,是机体抵抗邪气侵袭,适应生活环境,维持正常生理活动能力的总称。各种致病因子之所以能致病,主要取决于机体的抗病能力,疾病的发生与发展与机体的正气的强盛与衰弱密切相关。中医理论还认为,机体形成某种病理的征象,是缓慢而潜移默化的,只有内在的生理失调或病理变化蓄积到某种量时,方可显现症状,更多的时候它是“不知于身,若有若无,若存若亡,有形无形”(《灵枢·邪气脏腑病形》)。如机体处在亚健康状态、更年期或更年期早期、某种疾病的发病前期等,虽然机体内部已有一定的生理失调或病理变化,但病人往往只是感到稍稍不适或仅有轻微的征兆,并没有明显症状。潜在的病理信息难于提取或仅有蛛丝马迹,很易忽略。假若医生能依据经验和一定的理论推断并洞悉疾病的发生与发展的潜在的倾向性,并采用一定的方法改变或截断这种趋势,将可达到防病治病和延年益寿的目的,具有十分重要的临床防治意义。

针灸是这种有效的方法之一。关于应用针灸预防疾病可见许多记载。如《素问·刺症论》中有:“凡治症,

先发如食顷,乃可以治,过之则失时也,……先发时如食顷而刺之,一刺则衰,二刺则知,三刺则已。”说明在症疾发病之前进行针刺,可以防治症疾的发作。《素问·症论》又言:“夫症之未发也,阴未并阳,阳未并阴,因而调之,真气得安,邪气乃亡,故工不能治其已发,为其气逆也。”《素问·四气调神大论》云:“夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”《素问·遗篇·刺法论》中记载了为防邪气侵犯脏腑,而预先针刺五脏六腑的原穴,并认为:“是故刺法有全神养真之旨,亦法有修真之道,非治疾也,故要修养和神也”,预先针刺的目的是以期“补神固振,神气不散,神守不分”,从而达到预防疾病发生的目的。《素问·汤液醪醴论》云:“夫病之始生,极微极精,必先入结于皮肤,其次治肌肤,其次治筋脉,其次治六腑,再其次治五脏。治五脏者,半死半生也。”中风在发作前常有先兆,应处在始生时。《素问·调经论》将中风先兆又称为“微风”。“微风”多表现为头目眩晕,手指麻木,或肌肉不自主地跳动等。唐代孙思邈《备急千金要方》有:“惟风宜防尔,针耳前动脉及风府神良”,或“依膈穴灸之。”明代的杨继洲《针灸大成》中也有:“但未中风时,一、两月前,或三、四个月前,不时足胫发酸发重,良久方解,此将中风之候也,便宜急灸三里、绝骨四处,各三壮。……如春交夏时,夏交秋时,俱宜灸,常令二足灸疮妙。”《金匱要略》特别强调早期治疗的重要意义时认为:“适中经络,未流传脏腑,即医治之。四肢才觉重滞,即导引、吐纳、针灸、膏摩,勿令九窍闭塞”。唐代孙思邈在《千金要方》中认为:“上医医治未病之病,中医医治欲病之病,下医医治已病之病。”这种观点几乎与现代预防医学的三级防治有着异曲同工之妙。他的“消未起之患,治未病之疾,医之于无事之前”以及“喜养性者,治未病之病”等对后世影响很大。现在预防中风仍常用针灸方法,通常有中风先兆者可每日针刺,对高危人群,则可在季节更替之时进行针刺预防。近年来已有人采用针刺预处理的方法提高机体对缺血的耐受力。如熊利泽等^[2]在大鼠进行脑缺血造模之前,电针百会穴,连续5天,实验结果显示,经电针预处理后可明显减少大脑的梗死面积,显著改善大鼠的神经功能损害程度,提示针刺预处理的方法可通过减少大脑的梗死面积,显著改善神经功能损害程度预防中风。总之,当疾病出现先兆时,针灸的及时介入能产生良好防治效果。

3 某个特定的年龄段或无病体弱期,也是针灸介入的主要时机

针灸“治未病”,在更多的时候是选择机体处在特定的年龄阶段或无病体弱时期。如妇女更年期、儿童

期、老年期等,这是因为上述时期是机体阴阳消长内环境化比较剧烈的时期,如李东垣在《医学发明》中认为中风的危险因素之一就是年龄,云:“凡人年逾四旬,气衰者,多有此疾。”《外台秘要》中则有:“凡人年三十以上,若不灸三里,令人气上眼暗,所以三里下气也。”说明30岁以上的中年人,气机开始紊乱,表现为眼目昏花。如果在中老年期,在相应的腧穴上给予适宜的针灸刺激,激发机体内在的维持自稳的潜力,维持机体的阴阳平衡,可能有利于推迟中老年期的到来,延缓衰老的进程并预防老年病的发生,提高抵抗疾病的能力。有时虽是无病正常之人,但体质较弱,正气已呈衰弱之势或尚需充实正气之时,当各种致病因素作用于机体时则很容易诱发疾病。还应强调的是,人体在大多数的情况下是处在疾病与健康的过渡状态,即“第三状态”,健康是第一状态;疾病是第二状态,非病非健康则为第三状态。第三状态有两种发展,或转化为健康,或转化为疾病。第三状态已经有病理信息或临床症状轻微不典型的亚健康状态。有些人虽没有疾病,但由于现代文明生活方式带来一些问题,如反应能力、活力和适应能力减退等也会产生“轻度身心失调”表现为疲劳、失眠、胃口差、免疫力低下等等,虽然还没发展到疾病的状态,但如果不及时调整,就可能向疾病方向发展。如果在这个时期介入针灸方法,激发机体的自身调节能力,扶助正气,维持机体的阴阳平衡,使内环境恢复平稳,则有一定的防治意义。早在两晋南北朝时,就已有应用灸法预防霍乱,灸足三里健身等。庄子的《庄子·盗跖篇》中有:“丘,所谓无病自灸也”。唐代孙思邈在《千金要方》中有:“凡人入蜀地游,体上常须三两处灸之,勿令疮暂瘥,则瘴病、温症、毒气不能着人也。”“膏肓俞无所不治”,“令人阳气昌盛。”《医说》也有:“若要安,丹田、三

里常不干”。窦材《扁鹊心书》中有:“保命之法,灸艾第一,丹药第二,附子第三。人至三十,可三年一灸脐下三百壮;五十,可二年一灸脐下三百壮;六十,可一年一灸脐下三百壮,令人长生不老。余五十时,常灸关元五百壮……,渐至身体轻健,羨进饮食。”“人至晚年,阳气衰,故手足不暖,下元虚惫,……医之治病用灸,如做饭需薪……。”上述文字说明常灸关元可不断地温壮元阳保持生命之火常燃。《针灸要诀与按摩十法》:“无病针灸腿上能远行不疲,……无病针灸腹上能增食量。”《马丹阳十二穴歌》中说:“……年过三旬后,针灸眼便宽。取穴当审的,八分三壮安。”针灸“治未病”,也常用于小儿。《养生一言草》中有小儿的防病保健身柱灸的记载:“小儿每月灸身柱、天枢,可保无病。”《灵枢·经脉》:“灸则强食生肉”。说明灸法具有增进食欲,促进生长发育的功效。《诸病源候论》中载有:“河洛间土地多寒,儿喜病瘥,其俗生儿三日,喜逆灸以防之;又灸颊以防噤”等,均说应用针灸方法能提高机体的抗病能力。

总之,针灸“治未病”,是依据中医理论,选择一定的时机,应用各种针灸方法刺激机体一定的腧穴,人为地激发机体适度应激的一种有效方法,它是通过增强机体的抵抗力和耐受力而达到防病保健的目的。其中,针灸适宜的介入是产生防病保健作用的重要因素。随着人们对高质量生活的追求,针灸将以其独特防治疾病的特色在预防保健医学中占有重要的地位,而针灸“治未病”防病保健的介入时机的进一步深入研究将越来越受到重视。

参考文献

- 1 李学武主编. 针灸推拿全书. 北京: 科学技术文献出版社, 1999: 645.
- 2 熊利泽, 路志红. 重复电针预处理可减轻大鼠急性短暂性脑缺血损伤. 第四军医大学学报, 2001, 22(2): 1-2.

中医大夫的益友

“汉医 2002 中医智能辅助临症诊疗系统”

★遵循传统中医理论, 系统自动进行辨证论治, 并出具相应处方。★可随时收录、添加经方、验方, 并可在临床诊疗中随时调用。★提供门诊中西药品的出入库管理和中西药品的价格管理。★系统可自动对处方进行计价处理, 方便门诊收费。★可详细整理、储存每位患者的临床诊疗记录, 且查看方便。为科研提供完备的临床资料。★本系统依据国家颁布的中医临床诊疗规范及相关的中医临床诊疗标准, 收录中医常见病 2400 多种, 相关症状 18000 多条, 彩色舌象对照图谱 150 多幅, 经方、验方 1000 多例。



门诊的好帮手

“汉医 2002 中医智能辅助针灸时辰诊疗系统”

★依据传统中医针灸学原理, 突出子午流注时间治疗学理论。★通过主症、兼症和舌脉象的选择, 系统自动进行辨证论治, 并出具相应处方。★本系统依据国家颁布的中医临床诊疗规范及相关的中医临床诊疗标准, 收录针灸标准处方 250 多例, 经络穴位 361 个, 子午流注穴位 1970 个。★依据当地时间, 系统自动提供常规选穴和子午流注针灸选穴方案。

依据国家颁布的中医临床诊疗规范及相关的中医临床诊疗标准, 融中医智能诊疗与现代化医疗管理为一体的临床应用软件



研发单位: 北京联世科技有限公司 销售部: 北京市大慧寺路 22 号北盛商务中心 1188 室

邮编: 100081 Tel: +8610-62178902/03 13910575569 Fax: +8610-80483458

Http://www.TCMworld.com