

《内经》养生学和“治未病”思想对糖尿病防治的意义

张兆和¹ 张征宇²

(1. 浙江省青田县中医医院中西医结合糖尿病专科, 浙江省青田县鹤城镇塔山路151号, 323900; 2. 浙江中医药大学)

[摘要] 《内经》的养生学说建立了中医养生学体系, 确立并强调以顺应自然、形神共养、惜精固本、综合调养等养生的基本原则, 倡导了“治未病”的预防医学思想。糖尿病的预防和治疗应遵循《内经》的养生方法, 从调养身体提高正气和预防病邪、避其毒气等方面着手, 减少糖尿病的发生和并发症的发展, 《内经》养生学说和“治未病”思想对于糖尿病的防治具有现实的指导意义。

[关键词] 内经; 养生学; 糖尿病; 治未病

1 养生学说的涵义

养生学说是研究如何增强体质, 预防疾病, 以达到延年益寿、尽终其天年的理论和方法^[1]。《内经》的养生学说建立了中医养生学体系, 确立了养生的基本原则, 即顺应自然、形神共养、惜精固本、综合调养等, 并详细论述了具体的养生方法。指出养形要做到“虚邪贼风, 避之有时”, “饮食有节, 起居有常, 不妄作劳”, 节欲保精; 养神则要“恬_†炎_†虚无”, “和喜怒”, “无为惧惧, 无为欣欣”, 排除不良精神刺激, 保持精神情绪的的稳定。并指出, 上古之时, 懂得养生之道、重视并坚持养生的人, 可以尽终其天年, 长命百岁; “今时之人”由于忽视养生, 不善于养生, 反半百而衰。如此, 通过反差极大之比较, 强调了养生的重要意义。《内经》养生术, 除具体规定了四季养生方法外, 还涉及气功保健和房中术等。同时其所倡导的“治未病”还蕴含着预防医学思想, 并以“渴而穿井, 斗而铸锥”为比喻, 来阐明治未病的重要意义。

2 《内经》养生论和治未病思想与糖尿病预防

糖尿病属中医学消渴病范畴, 近年来, 世界各国糖尿病的患病率有急剧增加的趋势。糖尿病并发症对患者的健康和生命构成威胁, 可导致残废和早亡, 糖尿病还能造成巨大的资金和资源上的浪费。所以, 糖尿病及其并发症的预防与治疗是摆在我们面前的一个重大社会卫生问题。糖尿病的一级预防是预防糖尿病的发生, 即未病先防; 糖尿病的二级预防是对已诊断的糖尿病患者预防其并发症的发生, 主要是慢性并发症, 如糖尿病肾病、眼病、神经病变、心脑血管病变等; 糖尿病三级预防则是减少糖尿病的残废率和死亡率, 改善糖尿病患者的生活质量, 也即既病防变。既往试验证实, 严格控制好血糖可以降低糖尿病患者的死亡率和残废率, 通过有效的治疗, 慢性并发症的发展在早期是可能终止或逆转的。

应当强调的是糖尿病发病阶段同时也要注意预防。《内经》提出了“圣人不治已病治未病”的思想, 所谓

“治未病”, 必须从调养身体提高正气和预防病邪避其毒气多方面着手。

2.1 调摄精神, 保养正气

“恬_†炎_†虚无, 真气从之; 精神内守, 病安从来。”这是养生中最突出的问题, 也是《黄帝内经》论述养生方法之重点。真气, 在此为维持人体生命活动的精微物质的泛称, 是抗御外邪、营养机体的基本物质。如《灵枢·刺节真邪》云: “真气者, 所受于天, 与谷气并而充身者也”。“恬_†炎_†虚无”指的是精神、情志要保持安静, 是情志调摄的具体措施, 真气在体内的正常运行与人的精神因素有密切的关系。如果情志恬_†炎_†, 真气不受外来因素的干扰, 其运行就能正常。“精神内守, 病安从来。”这是健康的重要因素。

消渴病与五脏关系甚密, 情志为病也是消渴病的一个重要致病因素。早在《内经》中就指出: “怒则气上逆……血脉不行, 转而为热, 热则消肌肤, 故为消瘠”。精神情志活动与人的生理、病理变化有密切的关系。突然强烈的精神刺激, 或反复、持续的精神刺激, 可使人体气机逆乱, 气血阴阳失调而发病。情志刺激可致正气内虚, 招致外邪致病, 在疾病过程中, 情志波动又能使疾病恶化, 而心情舒畅, 精神愉快, 则气机调畅, 气血平和和有利于恢复健康。所以, 调摄精神, 可以增强正气抗邪能力, 预防疾病, 可见调摄精神、保养正气是重要的养生方法之一。

2.2 加强锻炼, 增加体质

经常锻炼身体, 能增强体质, 减少或防止疾病的发生。很多研究资料表明, 肥胖症患者往往有高血压、高血脂和葡萄糖耐量异常; 体重超重、肥胖和脂肪蓄积是2型糖尿病发病的重要危险因素。目前已公认运动养生法是综合治疗消渴病的重要疗法之一。运动能促进气血流通, 强壮脏腑, 增强体质, 防止消渴病的发生。对于消渴病患者, 运动可促进机体组织对精微物质的吸收和利用, 减少精微的流失, 对肥胖的患者尤为重要。有研究表明, 运动可调节糖耐量, 增加胰岛素的敏感性和减少血管并发症的发生。《素问·上古天真论》提出的运

动方法有“呼吸精气,独立守神”等。运动防治消渴病,应遵循的原则是适度运动,因人而异,循序渐进,持之以恒,动静结合,形神并兼,动以养形,静以养神。

2.3 起居有常,不妄作劳

“其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”。意思就是说,要保持身体健康,精神充沛,益寿延年,就应该懂得自然变化规律,适应自然环境的变化。强调顺应自然界春生、夏长、秋收、冬藏的变化规律,做到“春夏养阳,秋冬养阴”,借以提高人体对外界气候变化的适应能力,达到健康长寿的目的。合理安排起居作息,妥善处理日常生活,对于消渴病患者同样十分重要。起居调摄养生法主要有以下两个方面:一是起居有常,作息制度必须符合阴阳消长规律,顺四时不同而定起居规则。如果起居无常,则可影响人体内气血阴阳的正常生理状态,对消渴病起推波助澜的作用。二是居处与衣着适宜,历代养生学家都很重视居处环境与衣着的选择,这点对消渴病患者同样很重要。消渴病主要以燥热为主要特点,如《内经》云:“燥者濡之”,因此,居处环境应保持润而不燥,但不能过于潮湿。衣着的选择应顺应四时寒暑而增减衣服,时时预防外感,因外感能诱发和加重消渴病。

2.4 节制饮食,固护脾胃

《内经》指出:要“饮食有节”,不能“以酒为浆”,体现了节制饮食的养生方法。气血津液是人体赖以生存的营养物质,来源于饮食,它的化生主要靠脾胃的作用。若饮食无节,损伤脾胃,则后天之本不固,气血来源乏竭,正气虚损,成为导致疾病的重要原因之一。饮食疗法是糖尿病的基本治疗方法,主要包括两方面内容:一是要控制饮食,二是要合理营养^[2]。合理的饮食在糖尿病的治疗中可减轻胰岛负担,降低餐后血糖。正如孙思邈所云:“其所慎有三:一饮酒,二房室,三咸食及面,能慎此者,虽不服药而可无他,不知此者,纵有金丹亦不可救,深思慎之!”《内经》即已确立了有关饮食宜忌的基本原则,经过后世的不断完善,现已成为中医养学的重要组成部分。因饮食失宜是消渴病的首要发病因素,如《内经》云:“其人数食甘美而多肥也,肥者令人内热、甘者令人中满,故其气上溢,转为消渴”。即过食肥甘导致肥胖,并影响脾胃运化,酿生痰浊、内热,气机升降失常,精微不布可成消渴。现代流行病学调查证明,消渴病患者病前超体重者多达60%~80%。由此足见饮食养生法的重要性。

2.5 慎房事,以维先天

《内经》认为,肾精是人体的精华,是人体各种功能的动力,是人体生命活动正常进行的保障,决定人体生、长、壮、老、已的整个过程。因此在养生中要特别注

意调节情欲,保养肾精。房事过度,耗散肾精,伐伤肾气,就从根本上削弱了人体的正气。肾中精气是人体的先天之本,肾中精气所化之肾阴、肾阳又是人体一身阴阳的根本。故肾阳不足,气化失常,津液有降无升,则口渴多饮而溲多;肾阳不足,不温脾阳,水谷精微不布五脏而下趋,故多食而消瘦;肾阴亏虚,虚火内生上灼肺胃则烦渴多饮、消谷善饥。

2.6 适应自然,外避邪气

“阴阳者,天地之道也。”一年四季春温、夏热、秋凉、冬寒的变化,都是阴阳二气相互消长转化运动的结果。人与自然息息相通,阴阳运动,不仅影响着自然界,同时还通过自然界的变化影响着人体。当气候发生异常变化,人体不能适应时,就可能导致疾病的发生。为此就要从各方面进行养生来调节人体的功能,使之符合阴阳变化之道,增加对外界变化的适应能力;同时还要注意避免四时不正之气的侵袭。《内经》云:“法于阴阳,和与术数”,“虚邪贼风,避之有时”,即不是消极、被动地适应自然,而是具有积极主动的预防思想。邪气是导致疾病发生的重要条件,故未病先防除了增强体质,提高正气抗邪能力外,同时还要注意防止病邪的侵害。如讲究卫生,防止环境、水源和食物的污染;应“避其毒气”;“恬淡虚无”,“饮食有节,起居有常,不妄作劳”等等皆是避免六淫、疫疠、七情、饮食与劳逸等致病的有效方法。

总之,养生是中医学特有的概念,是以延缓衰老,延年益寿为目的,以自身调摄为主要手段的一系列综合性保健措施,它以人与天地相参,与自然融合、形神合一、经络学说为理论基础,以协调阴阳、养神、裕气、保精为基本原则,故养生学对消渴病的防治有着重要的指导作用。对于消渴病患者,应遵循中医养生学说之法规,积极防治。如孙思邈在《千金要方》中指出:“消渴病人,治之愈否,属在患者,倘能如方节慎,旬日可廖;若有一毫不慎,纵有名医良剂,则必不能生矣。”只有做到顺四时而适寒暑,服天气而通神明,和喜乐而居安处,节阴阳而调刚柔,法于阴阳,和于术数,运动适宜,饮食有节,起居有常,不忘劳作,方能形与神俱,而利于糖尿病的防治和康复。而治未病,是最理想的积极措施。但如果疾病已经发生,则应争取早期诊断,早期治疗,以防止疾病的发展与传变,即既病防变。因此,《内经》养生论和“治未病”思想对于糖尿病的三级预防具有积极的指导意义。

参考文献

[1]程士德,孟景春,李今庸,等.内经讲义.上海:上海科学技术出版社,1984:13.

[2]许曼音.糖尿病治疗学.上海:上海科学技术出版社,2003:252.