

2 脏气初虚,络脉始痹,是亚健康发生的基本机理

脏腑是人体生命活动的中心,经络是气血运行的通路,脏气旺盛,经络畅通,则人体健康无病;若脏气初虚,络脉始痹,则产生亚健康;若脏气虚衰,络脉痹阻,则发生疾病。

脏气之虚,即可致衰老,也可导致亚健康,甚至致病。人之脏气到壮年之后,随增龄而逐渐虚衰,如《素问·阴阳应象大论》说:“年四十,阴气自半也”;《素问·上古天真论》说:“五七,阳明脉衰”,“五八,肾气衰”,“六八,阳气衰竭于上”,“七八,肝气衰”;《灵枢·天年》“五十岁,肝气始衰”,“六十岁,心气始衰”,“七十岁,脾气衰”等,此为人体的自然衰老。若脏气虚衰提前到来,而人体健康状态下降,出现多种疲乏不适,则为亚健康状态。如《素问·示从容论》说:“肝虚脾虚肾虚,皆令人体重烦冤”。体重,即疲乏无力,是一种疲劳的亚健康状态。

《灵枢·脉度》指出:“经脉为里,支而横者为络”,说明络脉的分布是以经脉为纪,支横别出,广泛分布于脏腑组织之间,形成一个贯通全身的网络系统,是脏腑内外整体性协调联系的重要结构。《灵枢·经脉》曰:“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通也。”《内经》认为,络脉具有渗灌血气,互渗津血,贯通营卫,保证经气环流等独特的生理功能,是经脉中气血营养脏腑组织的桥梁和枢纽。经脉之“所以行血气,营阴阳”,“内灌脏腑,外濡腠理”,主要是通过络脉来实现的。如果络脉出现痹阻,则气血运行迟缓,人体脏腑功能下降,络痹可致脏虚,发生亚健康。脏虚可致络脉阻滞,如王清任所言:“元气既虚,必不能达于血管,血管无气,必停留而瘀。”二者相互影响,形成恶性循环,是亚健康难以康复的重要原因。

3 形神俱疲,功能失调,是亚健康临床的共同表现

《素问·上古天真论》说:“形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”明确提出养生的目标是“形与神俱,尽终天年”,其中“形与神俱”涉及健康标准,反映《内经》形神统一的学术思想。

形指包括各种组织在内的有形可见的躯体,神则指人体的精神思维活动和整体生命活动的外在表现。具体表现为精神思维情志、感觉与运动本能及各种基本生理功能等。形因神活,神能帅形;神得形而存,形壮则神旺,形神互存互济,协调统一,故健康应是形体无病痛之忧,神志无失和之苦,身心和谐,形神一体,健康无病;若形神俱疲,则脏腑功能失调,产生亚健康状态。

《灵枢·天年》曰:“血气已和,荣卫已通,五脏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人。”因此,神是形的功能表现,脏腑功能正常,则神昌色明,七情调和;反之则神伤色败,七情失调。形与神在生理上相互依存,在病理上也相互影响,即神伤及形,形损及神。《灵枢·本神》曰:“心怵惕思虑则伤神,神伤则恐惧自失,破胭脱肉,毛悴色夭,死于冬;脾愁忧而不解则伤意,意伤则忧乱,四肢不举,毛悴色夭,死于春。”可见神情之伤是形体病变发生的先导。用今人的观点来说,也就是在悲观、愁思的心理状态下,亚健康状态乃至疾病将如影随形。同时,神伤又是形损的外在表现,由于神依形而存,故形损则神伤,形亡则神朽。既然形神协调统一是身体健康的标准,那么形神俱疲,功能失调,则是亚健康临床的共同表现。

4 补脏通络,阴阳并调,是亚健康治疗的调治法则

“阴平阳秘,精神乃治”,而亚健康状态和疾病则都属于人体的

阴阳失衡。因此调整这种阴阳失衡状态也就成了中医治疗亚健康状态和疾病的总的指导原则。针对亚健康“脏初虚,络始痹,阴阳失衡”的基本病机,我们提出补脏通络,阴阳并调是亚健康治疗的法则。亚健康状态的主要病因病机是:饮食不节、起居无常、情志不遂、劳逸无度、年老体衰等导致脏腑气血阴阳失调,或内生五邪,或耗伤正气。总体是脏虚络痹,虚实夹杂,故中医对亚健康的治理多从调理脏腑气血入手。

5 综合调摄,避免过用是亚健康预防的根本措施

综合调摄,避免过用是亚健康预防的根本措施。《素问·上古天真论》云:“虚邪贼风,避之有时;恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来?”告知人们养生之道应注意生活起居,保持良好的心境状态,则可防病保健。“适嗜欲,于世俗之间,无悲愤之心,行不欲离于世,被服章,举不欲观于俗,外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务。”更进一步指出了保持心境健康的具体方法。《内经》认为,精神意志是内伤病的重要致病因素,因而把精神情志的调养作为防病的重要原则,并认为积精全神是养生大法,精充、气足、神全是健康长寿之本。《灵枢·本脏》云:“志意和则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪矣。”《素问·阴阳应象大论》“是以圣人为无为之事,乐恬淡之能,从欲快志于虚无之守,故寿命无穷,与天地终,此圣人之治身也”。

《素问·阴阳应象大论》说:“形食味。”又说“味伤形。”《素问·痹论》提出“饮食自倍,肠胃乃伤”。可见,合理科学的饮食可以更好地充养形体。如饮食调和适当,“谨和五味”,就可以延年益寿。“是故谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精,谨道如法,长有天命。”此外,强身健体、固守正气亦是防止“亚健康”状态的途径之一。

湖北中医学院内经教研室 (430065)

曹继刚 邱幸凡 齐宝芳

“壮火”正解

“壮火”一词,出自《素问·阴阳应象大论》。历代医家、辞典、医学院校统编教材都把它解释为“伤人正气的纯阳药食,伤人元气的病理之火”,却把与其同出一处、相提并论的“少火”一词解释为“人身的生理之火”。笔者认为,以往对壮火的解释是错误的,壮火与少火同为入身的生理之火,壮火由少火生成并补充,二火是人体内专门负责完成对饮食物消化、吸收、布输、排泄整个“气化”生理过程的一组功能物。

1 “壮火”、“少火”的命名

由于没有为二火命名的直接证据,所以采用类推的方法探求其命名依据。“火”与“水”对仗。《素问·阴阳应象大论》这样为水火定性:“水为阴,火为阳,……水火者,阴阳之征兆也。”这就是论述二火的伏笔。“阳为气,阴为味”,是为水谷气味划定阴阳属性。“水谷”是古人对饮食物的通称,它总的属性是属阴、属水。能对属阴之水施功者必为属阳之火。古人发明用火后的主要用途之一就是对饮食物进行熟化加工。笔者在这里沿用水谷通称,就是为了凸显与其对仗的阳与火,进而揭示它与二火的关联。“味归形,形归气;气归精,精归化。精食气,形食味;化生精,气生形。”讲的正是水谷被纳入人体后,其气与味在人身固有的“气”与“化”两种功能作用下的两种转归。用“火”为主司这

两种功能的物质命名,最为恰当。这就如“肾阳、肾气、命火”的命名一样,符合古代中医以“阳、气、火”为功能物命名的规律。本篇专论阴阳应象与水谷转化等,已频繁地使用阳、气二字,导致其指义多途,所以不再用它们来为此命名。根据这两种功能物作功阶段和作功特点的不同,将人的生理阶段用词“少”、“壮”冠于“火”之前加以区分,甚为妥当。《灵枢·卫气失常》篇讲到:“人年五十已上为老,二十已上为壮,十八已上为少,六岁已上为小。”这就是对人的生理阶段的划分。笔者据此揣度,少与壮只差两岁,堪任劳用,且为对仗的双数,这就是被选中为二火命名的根本原因。唐代王冰为本篇二火所出注曰:“人之阳气,壮少亦然。”王另为《素问·生气通天论》篇“故阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚”注曰:“夫气之有者,皆自少而之壮。”王整理、校注过《黄帝内经素问》,他以少壮为人之阳气做注,最贴近原著旨意。他在这里特别强调:所有的“气”,即功能,都是由少而发展到壮的。据此判定,少火犹言“少年之火”,壮火犹言“壮年之火”,少火长壮后就成为壮火。通读《黄帝内经》,没有找到用“壮”字讲病理的地方。以文武二火为少壮二火之喻,绝不会只把由自己按需掌控的文火视为好火,却把武火视为邪火的。

2 “壮火”、“少火”的实义

以上当属二火的笼统实义。以下再采用意译的方法来探究二火的具体实义。需要指出的是,针对误解壮火的原因,从关键字、词的对仗关系和词性、词义入手,尽量对诸“气”字和壮火的作用词“之气衰、食气、散气”等做出符合生理性的合理解释。

水为阴,火为阳。阳为气,阴为味。味归形,形归气;气归精,精归化。精食气,形食味;化生精,气生形。味伤形,气伤精。精化为气,气伤于味。以我们看到的水火而言,水就代表阴,火就代表阳。以我们赖以生存的水谷而言,阳表现为水谷之气,阴表现为水谷之味。水谷被纳入人体后的转归:水谷之味归属并作用于人之形体,但这个过程要靠人身固有的“使水谷之味化气成形”的“化气”功能来完成;水谷之气归属并作用于人之精气,但这个过程要靠人身固有的“使水谷之气化精成气”的“气化”功能来完成(本文文首之“气化”属传统广义,此处之“气化”仅限于与“化气”相对而言的狭义。此狭义是在解释此段中“气”与“化”时为其扩展命名并做出的揭示)。换成直接说法就是:人之精气摄食水谷之气,人之形体摄食水谷之味;人之“气化”功能生成人之精气,人之“化气”功能生成人之形体。与水能“载舟覆舟”同理,如果摄入水谷气味不当,就会导致原本归形之味反而损伤人之形体,原本归精之气反而损伤人之精气。因为水谷精微终将与元精合化为人之精气,不当的水谷之味会影响这个合化过程,所以人之精气也会被不当的水谷之味所伤。

壮火之气衰,少火之气壮。壮火食气,气食少火。壮火散气,少火生气。主司“化气”、即现代医学所称“吸收”之职的功能物是壮火,它的功能状态处于相对衰弱的恒态;主司“气化”、即现代医学所称“消化”之职的功能物是少火,它的功能状态处于相对壮盛的恒态。这是由它们作功以及耗能的需要所决定的。只有在这种恒态的前提下,少火的作功产物才能向壮火方向移动,进而被壮火加以利用。具体是这样的:少火作功在前,它“气化”作功使水谷腐熟转化成水谷精微之气,同时“生气”作功使

自身长壮成为壮火的递补之气,这两种产物被壮火的“食气”作功所“吸食”;壮火作功在后,它“化气”、“食气”作功把少火的作功产物“吸食”而来,既补壮自己,又将元精之气与水谷精微之气化成人之精气,再“散气”作功将其布散、分配到人体各处。二火还负责水谷转化后代谢物的排泄:少火当居消化管内,主司粪渣的排泄;壮火当居消化管外,主司汗液、尿液的排泄。

四川省德阳市旌阳区中医院(618000) 秦新生

《沈绍九医话》的处方用药特色

近代名医沈绍九,名湘,浙江绍兴人。于清末民初间,悬壶成都40余年,誉满蜀中。有《沈绍九医话》(人民卫生出版社,1975年)存世,可谓医林遗珍。

1 用药轻灵纯正,平中见奇

沈氏熟读医学经典,远宗仲景,近师叶桂,临证投剂,每以轻灵和纯正取胜。治外感温热病,最喜清灵透活。如用紫苏叶、前胡、薄荷、芦根等疏风清热;用鲜藿香、厚朴花、白豆蔻、橘红以化湿祛浊;用葛根、青蒿、香薷、荷叶等清透暑邪;用生地黄、玄参、牡丹皮、赤芍、栀子、淡竹叶等凉血泻火;用金银花、连翘、黄芩、竹叶心等清热解毒;用枇杷叶、瓜蒌、半夏、川贝母、杏仁等清肺化痰(热痰加竹沥、天竺黄;寒痰加天南星、生姜汁)等。这些药物大多具有轻灵流动之性,故为沈氏所习用。

在对危急重症和杂病的治疗上,他倡导以平正为旨,谓“救脱用药贵单纯,补正立方须周密”。即便用峻猛方药攻病,亦本着“衰其大半而止”的原则,病情减轻十之六七,即改用比较平和的方药调理,以免过伤患者的正气。他在扶正固本时,善用党参、白术、怀山药、莲子、茯苓、扁豆等以甘淡实脾;用菟丝子、淫羊藿、枸杞子、杜仲、补骨脂、制何首乌、肉苁蓉等以补肾益元;肾阳虚则加制附子以温肾,脾阳虚则加炮姜、肉桂以燠土。其他诸如用沙参、玉竹、麦冬、石斛、芝麻、梨、鲜藕以养阴增液;用蒺藜、桑枝、丝瓜络以疏通经络;用当归、白芍、丹参、菊花、潼蒺藜、牡蛎以柔肝养血等,无不体现出纯正和谐的用药特色。如治“精随溺出”症,论曰“前阴时流浊物,乃败精瘀留。引起的原因,或精未充而行房,或阳已痿而思色,致精未出而内败。其证虽实,其本则虚。可用菟丝子、淫羊藿、枸杞子、龟甲以补肾;萆薢、琥珀、白檀香、牛膝以化浊行瘀;赤茯苓、甘草梢以通小便”。观其论治,与慢性前列腺炎相似,方药寓通于补,简约纯正。

2 临证善用温药,别具特色

沈氏治疗虚寒性疾病,以善用温药著称,具有鲜明的医疗特点,蜀人多将其归为“火神派”。然以笔者所见,他运用温药,绝非盲目滥用辛热燥烈之品,而是根据证情,有的放矢,并且将温药的使用分为“甘温益阳”和“甘温濡养”两大类。前者多与补肾健脾等法合用,后者多与益气养血等法合用。诸法中以补肾为多,补肾又以温阳为先。他认为肾非温不纳,气非温不化,“盖釜底无火,水液何能蒸腾,所以治病须明气化之理”。故温阳药多用制附子、炮干姜、淫羊藿、肉桂、肉苁蓉、枸杞子、胡桃肉、补骨脂、菟丝子、川续断、小茴香、益智仁之类。如治吕某,失血咳嗽,发热,脉虚数而芤,吐出为白痰,须臾变为赤色,延请数医,均不识此证。沈氏诊曰:“按《灵枢·决气》言‘中焦受气,取汁,变