

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2017.21.007

基于《黄帝内经》“天人相应”理论探讨缺血性中风的预防

刘兵兵, 徐雅*

(北京中医药大学中医学院, 北京市朝阳区北三环东路 11 号, 100029)

摘要 在《黄帝内经》“天人相应”时间医学-生命节律理论指导下, 研究缺血性中风的发病节律, 对于目前指导缺血性中风的预防具有非常重要的现实意义。具体在年节律方面, 应注意季节不同人体的生理表现不同; 不同的季节气候, 会对发病产生不同的影响; 不同季节应采用不同的养生方法。在月节律方面应关注月亮盈亏变化对人体气血的影响。在日节律方面应关注昼夜晨昏变化对人体阴阳气血的影响。

关键词 黄帝内经; 天人相应; 时间医学; 生命节律; 缺血性中风

我国城市人口缺血性中风的年发病率为 175/10 万, 年死亡率高达 92/10 万, 在存活的缺血性中风患者中, 大约 3/4 患者不同程度失去了劳动能力, 中、重度致残患者占 40%^[1]。近年来研究发现, 中风患者的发病时间和死亡时间具有一定的规律。如脑出血患者在冬季已、酉时发病最多, 脑缺血患者在清晨卯时发病最多, 脑出血患者多在上半月死亡, 脑缺血患者多在下半月死亡^[2]。另有研究发现, 缺血性中风在清晨卯时高发, 与这一时段血压的波动和血液凝固性的改变有密切的关系^[3]; 缺血性中风患者清晨 6 点到上午 10 点(卯时至巳时) 发病率明显上升^[4]。因此, 探讨缺血性中风的时间节律性对于指导其预防与治疗具有非常重要的现实意义。

1 缺血性中风

1.1 《黄帝内经》关于中风的论述

《黄帝内经》虽无中风的病名, 但关于中风的描述已很详细。在病名方面, 根据不同发病阶段的症状表现而有不同的名称, 如卒中昏迷期间称为仆击、大厥、薄厥; 半身不遂者则称偏枯等。在病因方面, 从外因到内因阐述了中风的发病机理, 如《灵枢·刺节真邪论》曰“虚邪偏客于身半, 其入深, 内居荣卫, 荣卫稍衰, 则真气去, 邪气独留, 发为偏枯”; 《素问·风论》曰“风中五脏六腑之俞, 亦为脏腑之风, 各入其门户所中, 则为偏

风, 风气循风府而上, 则为脑风”, 说明虚邪贼风等外邪侵袭人体可以导致中风的发病。《素问·生气通天论》曰“阳气者, 大怒则形气绝, 而血菀于上, 使人薄厥”; 《素问·调经论》曰“血与气并走于上, 则为大厥, 厥则暴死, 气复反则生, 不反则死”, 说明情志因素是中风发病的内因。《素问·通评虚实论》曰“凡治消瘴、仆击、偏枯、痿厥、气满发逆, 肥贵人, 则高粱之疾也”, 说明中风的发病与体质、饮食密切相关。

目前中医学认为, 中风发病多是在内伤虚损的基础上, 加上劳逸失度、情志不遂、饮酒饱食和外邪侵袭等因素而引起脏腑阴阳失调, 血随气逆, 肝阳暴张, 内风旋动, 夹痰夹火, 横窜经脉, 蒙蔽神窍, 从而发生卒然昏仆、半身不遂等症^[5]。

1.2 缺血性中风发病的高危因素

依据中风的临床表现特征, 现代医学中的急性脑血管疾病与之相近, 包括缺血性中风和出血性中风。而缺血性中风的发病与糖尿病、高脂血症、高血压病等密切相关。

1.2.1 缺血性中风与糖尿病 糖尿病是缺血性中风的独立危险因素, 糖尿病患者血液黏稠度高, 红细胞聚集性增加, 血小板之间的凝聚功能增加, 血液中 I、V、VII 凝血因子增加, 纤维蛋白原增高, 能够促使脑血栓的形成。糖尿病的高血糖状态可以引起内皮细胞受损, 血小板在损伤的内皮细胞上黏附聚集, 容易形成血栓, 从而导致缺血性中风的发生。

1.2.2 缺血性中风与高脂血症 高脂血症的主要危害是引起动脉粥样硬化性病变, 进而引起脑血管

基金项目: 国家自然科学基金(81072713)

* 通讯作者: xuya@bucm.edu.cn

病变。血脂异常还会增加血液黏稠度,加重脑血管狭窄程度,增加发生缺血性中风的危险^[8]。

1.2.3 缺血性中风与高血压病 高血压病是缺血性中风最重要的危险因素。高血压病引起小动脉管壁发生病变,血管弹性下降,管壁增厚,管腔变狭窄,当脑血管闭塞时,致使脑组织缺氧缺血,引起缺血性中风的发生。

2 《黄帝内经》与时间医学

2.1 时间医学

时间医学源自近代时间生物学,科学家对动植物生命规律和时间节律的关系进行了研究,最终提出了“生物钟”的概念。1950 年时间生物学迅速发展并扩展到医学领域,推动了时间医学的出现^[9]。许多医学家把时间医学节律的理论应用于对人体生理病理机制的研究,随着中医时间医学理论的不进展,发现缺血性中风的发生及预后与四季气象、昼夜、年龄、性别、地理区域等因素有密切关系。

2.2 《黄帝内经》中的时间节律

《黄帝内经》是中医理论体系的经典著作,其中大量内容涉及“生命节律”,如从五运六气六十年一周期,到男八女七生长发育节律,以及四季节律、月节律、日节律等^[8]。《灵枢·岁露论》曰:“人与天地相参也,与日月相应也”;《素问·至真要大论》曰“天地之大纪,人神之通应也”;《素问·宝命全形论》曰“天覆地载,万物悉备,莫贵于人,人以天地之气生,四时之法成”。上述观点表明,人体的生命活动与大自然时令的变化息息相关,即《黄帝内经》“天人相应”观。四时节律从整体上反映了人体脏腑气血与生存环境变化周期相适应的生理活动规律,是人类生命活动的基本节律,人类应遵循四时法则,做到人与大自然和谐统一。

3 《黄帝内经》时间节律理论与缺血性中风的预防原则

在“天人相应”时间医学-生命节律理论指导下,《黄帝内经》制定出“因时制宜”的防治原则。

3.1 年节律

3.1.1 季节不同人体的生理表现不同 《素问·厥论》曰“春夏则阳气多而阴气少,秋冬则阴气盛而阳气衰”,说明人体在春夏季节阳气盛而阴气弱,秋冬季节阴气盛而阳气弱。阳气是人的根本,阳气充足且调畅固密,机体才能抗拒外邪。《素问·脉要精微论》曰“四变之动,脉与之上下,以春应中规,夏应中矩,秋应中衡,冬应中权”,表明人体

的脉象也随着四时变化而相应地变化。

3.1.2 不同季节气候,也会对机体发病产生不同的影响 《素问·金匱真言论》曰“春善病衄衄,仲夏善病胸胁,长夏善病洞泄寒中,秋善病风疟,冬善病痹厥”,说明春天易发生衄衄病,夏天易发生胸胁部疾病,长夏易发生腹泻疾病,秋天易发生风疟,冬天易发生痹证。所以应顺应四季时令的变化及时调整人体阴阳,以使阴阳平和,身体健康。

3.1.3 不同季节应采用不同的养生方法 《素问·四气调神大论》曰“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形;夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日;秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴;冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,勿扰乎阳,早卧晚起,必待日光”,说明人体应该顺应四季变化,总的原则是“春夏养阳,秋冬养阴”,顺时调整阴阳,使人体达到“阴平阳秘”的最佳状态。

3.1.4 现代临床研究 通过对 398 例中风患者发病时间的调查发现,缺血性中风患者在春季发病率最低,清晨卯时发生率最高^[10]。另有研究发现,缺血性中风具有年节律的特征,大多数发病集中在当年十一月至次年一月^[11]。缺血性中风发病存在季节差异可能与气候导致的温度变化影响人体内环境发生相应变化有关。冬季干燥、夏季炎热,都会引起血液浓缩,黏稠度增高,导致缺血性中风的发生。

现代医学认为,动脉粥样硬化是脑血栓形成的最常见病因。在动脉粥样硬化血管病变的基础上如出现血液黏稠度增高和血液动力学改变如低血压时就可以发生脑血栓^[12]。当一年之中季节发生变化时容易出现血脂、血糖异常,血液黏稠度增高,导致动脉血管阻塞,容易发生缺血性中风。当人体血压较低时,脑血流速度变缓,使血液黏稠度变高,就容易在硬化的血管壁上形成血栓^[13]。尤其是在老年人安静睡眠时,副交感神经兴奋性增高,使人体心跳变慢,血压降低,血流速度减缓,易于发生缺血性中风。

中医学认为,寒为阴邪,容易损伤人体阳气;寒性收引,容易导致血管出现收缩痉挛。现代医学认为,血管痉挛也是脑血栓形成的常见病因。冬季气候骤然降温,小动脉收缩痉挛,加之老年人血管的弹性降低,外周阻力增强;并且使纤维蛋白原含量增多,血液黏稠度增加,容易出现缺血性中风。

3.1.5 缺血性中风的四季预防措施 对于具备缺血性中风高危因素的人群,可根据四季气候的变化

规律,采取一定的措施预防缺血性中风的发生具有重要的意义。

第一,慎起居。冬春季气温较低,起居应注意保养,调整良好的心态,使精神、情志、气血畅达。清代医家李用粹《证治汇补·预防中风》曰:“平人手指麻木,不时眩晕,乃中风先兆,须预防之。宜慎起居,节饮食,远房帏,调情志。”所以在冬春寒冷季节应该坚持“慎起居”,预防发生缺血性中风。

第二,控血压。冬春季是缺血性中风的高发季节,发病原因与血压的骤然波动有一定关联。气候寒冷,外周血管收缩,使血压升高,在此季节,保持血压的平稳,避免忽高忽低对于预防缺血性中风至关重要,应定期检查血压情况。

第三,节饮食。具备中风高危因素的人群,除了平素控制体重,坚持平衡饮食外,在冬春高发季节饮食宜清淡易消化,忌肥甘厚味、辛辣刺激之品。并主张低脂、低盐、低糖和富含纤维素、维生素的饮食,定期检测血糖、血脂。

第四,多运动。冬季根据自身的情况适度做运动,可以选择八段锦、太极拳等。体育锻炼可以增强体质,促进脑部血液循环,血管弹性改善;促进脂肪代谢,增加血液中高密度脂蛋白的含量,防止动脉硬化,从而预防缺血性中风。

3.2 月节律

3.2.1 月亮盈亏变化对人体气血的影响《黄帝内经》记载了关于月亮盈亏变化的规律^[1]。一是月亮的朔、望月周期,《灵枢·岁露论》曰“月满则海水西盛,人血气积,肌肉充,皮肤致,毛发坚,腠理郄,烟垢著,当是之时,虽遇贼风,其入浅不深。至其月郭空,则海水东盛,人气血虚,其卫气去,形独居,肌肉减,皮肤纵,腠理开,毛发残,腠理薄,烟垢落,当是之时,遇贼风则其入深,其病人也卒暴”。《素问·八正神明论》曰:“月始生,则血气始精,卫气始行;月郭满,则血气实,肌肉坚;月郭空,则肌肉减,经络虚,卫气去,形独居”;“先知日之寒温,月之虚盛,以候气之浮沉,而调之于身,观其立有验也。观其冥冥者,言形气荣卫之不形于外,而工独知之,以日之寒温,月之虚盛,四时气之浮沉,参伍相合而调之”,说明月亮的盈亏不但可以引起海水潮汐,也与人类生命活动休戚相关。月初生,人体气血始生;月圆时,人体气血充盈,皮肤腠理紧密;月晦暗无光时,人体气血津液减少,皮肤腠理疏松,经络空虚,邪气趁虚侵入而导致人体发病^[1]。

3.2.2 现代临床研究 目前临床研究发现,缺血性中风具有一定的月节律特点。如中风患者发病频率在每个月中呈一种潜在的周期性涨落现象^[3]。落潮和低潮时期正好处于月缺时期,此时月亮初生,人体气血津液虚弱,人体机能调节和抗邪能力弱,邪气易于侵入人体而发病。隋代巢元方《诸病源候论》记载“半身不遂者,脾胃气弱,血气偏虚,为风邪所乘故也”,说明人体在气血虚弱时,风邪易侵入人体而导致中风病。

3.2.3 缺血性中风高危人群的预防措施 对于具有高危因素的人群或缺血性中风患者,除了从饮食、起居等方面采取常规的预防措施以外,还应该根据月相的变化采取一定的针对性措施。如在潮汐低潮时期,月球对地球的引力变小,人体血压也会相应降低,脑血流速度减慢,容易形成脑血栓,此时应密切监测血压,降低血液黏稠度。可以预防性地服用阿司匹林^[4]、氯吡格雷或者一些具有明确抗凝血作用的中药制剂,如银杏叶制剂、葛根素等,可收到活血化瘀、调节血流量、降低血液黏稠度、预防缺血性中风发生的功效。

3.3 日节律

3.3.1 昼夜晨昏时人体阴阳的变化《灵枢·顺气一日分为四时》曰“人亦应之,以一日分为四时,朝则人气始生,日中人气长,夕则人气始衰,夜半人气入脏”;《素问·生气通天论》曰“夫阳气,平旦人气始生,日中阳气隆盛,日西阳气虚”;《灵枢·营卫生会》曰“日中而阳陇为重阴,夜半而阴陇为重阴。夜半为阴陇,夜半后为阴衰,平旦阴尽而阳受气。日中为阳陇,日西而阳衰,日入阳尽而阴受气”;《素问·金匱真言论》曰“平旦至日中,天之阳,阳中之阳;日中至黄昏,天之阳,阳中之阴;合夜至鸡鸣,天之阴,阴中之阴也;鸡鸣至平旦,天之阴,阴中之阳也”。人体内的阳气随着昼夜阴阳的变化而相应变化,因此,应根据昼夜晨昏阴阳变化规律顾护好人体阳气。

3.3.2 现代临床研究 目前临床研究发现,缺血性中风具有一定的日节律特点。如通过对 222 例缺血性中风患者的昼夜节律研究,发现缺血性中风的发病时间在早晨 5~7 时(卯时)为高峰^[3]。通过对 1032 例缺血性中风患者的研究分析得知,缺血性中风在早晨 6~8 时(卯时和辰时)时间段发病率最高,并且凌晨到上午时间内发病人数多于下午和晚上^[7]。缺血性中风经常从凌晨到上午出现,发生机制和人体血压、血浆中一些活性物质的生物节律密切相关。人体由于受到生物钟的影响,血压

存在昼夜变化,入睡后血压降低,血流减缓,容易形成血栓。

3.3.3 缺血性中风的昼夜预防措施 对于具有中风高危因素的人群或缺血性中风患者,除了从饮食、起居等方面采取常规措施以外,在一天昼夜晨昏阴阳变化之时,也应采取不同的预防措施。缺血性中风患者在卯时发病最多,由于清晨时阳气初生,因此,在起居方面,建议活动幅度小,注意晨起要缓慢,避免动作幅度过大。现代医学研究表明,卯时血液黏稠度最高,容易形成血栓,可饮用白开水稀释血液。保持体内足够的水分,对于我们的身体健康很重要,不但可以清洗肠道,还能增强人体的新陈代谢^[9]。如夜间睡眠姿势固定侧卧,易引起颈部发生扭曲,从而造成颈内动脉受压,导致供血减少,诱发脑缺血,所以应该注意睡眠的姿势,防治缺血性中风的发病。此外,还应多参加一些户外运动,使心情舒畅,因为良好的心态是营养脑细胞的良药,对预防缺血性中风有益。

综上所述,通过研究缺血性中风的年节律、月节律、日节律发病时间的差异性分布规律,有利于更好地预防缺血性中风,降低缺血性中风的死亡率^[10]。养生保健只有遵循自然界四季、昼夜阴阳变化的规律,调节生活起居,保持人体阳气充沛,不妄作劳,坚持锻炼,才能使气血畅通,“腠理以密,如是则骨气以精,谨道如法,长有天命”。

参考文献

- [1] 张士刚,张利勇,朱建新. 认识缺血性脑血管疾病 [M]. 北京: 军事医学科学出版社, 2009: 118.
- [2] 郭琼娥. 运用中医时辰医学防治中风 [J]. 湖北中医杂志, 2010, 32(11): 43-44.

- [3] 牛焕香,江军亮. 专家与您面对面: 中风 [M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2016: 43-44.
- [4] 吴文辉,余兰仙,叶美颜,等. 缺血性中风发病节律探讨 [J]. 中华中医药学刊, 2011, 29(8): 1907.
- [5] 周仲瑛. 中医内科学 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2007: 304-305.
- [6] 崔丽英. 脑卒中防治 [M]. 北京: 科学出版社, 2011: 63.
- [7] 章格. 《黄帝内经》精蕴撷粹 [M]. 北京: 学苑出版社, 2005: 13-15.
- [8] 翟双庆,王长宇. 王洪图内经临证发挥 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006: 336.
- [9] 陈裕爱. 中风发病时间探讨 [J]. 浙江医学, 1998, 20(10): 632-633.
- [10] 陈志强,蔡光先. 中西医结合内科学 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2012: 710.
- [1] 马罕泽,谢英彪. 中风防治 149 问 [M]. 北京: 人民军医出版社, 2014: 25-26.
- [2] 张登本. 内经的思考 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2006: 73-74.
- [3] 樊东升,康德宣,李美琳. 中风发病频率与月相变化关系的初步研究 [J]. 临床神经科学, 1994, 2(4): 235-237.
- [4] 夏章勇,杨华,王喜彬. 脑卒中的预防和调养 [M]. 北京: 军事医学科学出版社, 2008: 195-196.
- [5] 郭玉梅,王家驹. 脑梗死的发病与昼夜周期节律的关系 [J]. 河南实用神经疾病杂志, 2000, 3(2): 41-42.
- [6] 吕建强,朱日华,韩仲岩. 缺血性中风发病时间昼夜分布规律探讨 [J]. 中西医结合杂志, 1991, 11(12): 745-746.
- [7] 烟建华. 内经精读 [M]. 天津: 天津科技翻译出版公司, 2007: 257.

Discussion on Ischemic Stroke Prevention Based on “Correspondence between Man and Nature” Theory in *Inner Canon of Yellow Emperor* (《黄帝内经》)

LIU Bingbing, XU Ya

(Chinese Medicine School, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100029)

ABSTRACT Under the guidance of “correspondence between man and nature” chronomedicine life rhythm theory in *Inner Canon of Yellow Emperor* (《黄帝内经》), researching the onset rhythm of ischemic stroke has important realistic significance to guide the prevention of ischemic stroke currently. Concretely, on the aspect of year-rhythm, it should be paid attention that physiological manifestations of human body are different in different seasons. Different seasonal climate could influent disease onset differently. Different regimen should be used in different seasons. On the aspect of month-rhythm, the influence of the moon profit-loss changes on Qi-blood of human body should be concerned. On the aspect of day-rhythm, the influence of diurnal fluctuation and morning-dusk changes on Yin-Yang Qi-blood of human body should be concerned.

Keywords *Inner Canon of Yellow Emperor*; correspondence between man and nature; chronomedicine; life rhythm; ischemic stroke

(收稿日期: 2017-06-19; 修回日期: 2017-07-25)

编辑: 黄 健