

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2018.24.008

从“方-体相应”角度论血瘀体质的 中医治疗及养生调护

秦月华¹, 李玲孺¹, 王鑫¹, 齐磊², 刘志超³, 王琦^{*}

(1. 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; 2. 北京中医药大学国学院; 3. 北京中医药大学临床学院)

摘要 血瘀体质对于众多疾病的发生具有倾向性, 依据“方-体相应”的理论对血瘀体质人群早干预早治疗, 可将血瘀体质相关疾病的防治关口前移, 为血瘀体质相关疾病的防治提供新的思路。中医辨治血瘀体质常见有虚瘀体质、痰瘀体质和气滞血瘀体质三种类型, 可分别用当归活血散、双合汤和川归汤调治。中医血瘀体质养生调护则包括饮食调养、运动调节和情志调节。

关键词 血瘀体质; 方-体相应; 虚瘀; 痰瘀; 气滞血瘀

体质学说是一种基于中医理论的指导, 探究人体不同体质的特性和差异以及在疾病发生、进展过程的变化机制, 从而指导相关疾病的诊疗和预防的学说^[1]。不同的体质对自然及社会环境的顺应能力和疾病预防能力不同, 有些特殊体质的人群对某种疾病或者中医证候具有易感性, 从而具备特别特征^[2-3]。血瘀体质是《中华中医药学会标准·中医体质分类与判定》中的基本体质类型之一, 是指体内有血液运行不畅或瘀血阻滞的病理基础, 能够引起一系列血液循环障碍的外在病理表现的体质状态^[4]。现代研究^[5]表明, 血瘀体质涉及到血液循环障碍的疾病非常广泛, 如心血管系统疾病、皮肤病、妇科病、肿瘤等, 还包括冠心病、脑梗死、子宫肌瘤、抑郁症, 甚至癌症等。

“方-体相应”是指在辨体用方时将方剂与人的体质特点相结合, 使得所用方剂更精准地适合人的体质特点^[6]。所用方剂不仅有治疗疾病的作用, 亦兼能调整人的体质状态, 因此, 在辨体用方时, 不可忽略对于体质问题的关注, 结合体质特点分析疾病的发生、发展和演变规律, 有助于我们用药用方更准确、疗效更好。本文拟从“方-体相应”角度探讨血瘀体质的中医治疗及调护。

1 血瘀体质是多种疾病发生的基础^[7]

血瘀体质虽然是指无病状态的“正常人”, 但体内已有血液运行不畅的潜在基础, 全身性的血脉运行有些缓慢瘀滞, 但是又没有达到疾病的程度。生理性血瘀体质调理不佳, 在各类外因或内因(先天禀赋异常、七情不调、严重外伤、慢病不愈、居处寒凉、血管脆弱等)作用下或人体衰老进程中瘀血阻滞引起病理性的瘀血征象。

“通则不痛, 痛则不通”, 血瘀体质常引起以疼痛或者肿块为特征的疾病。体质方面血瘀导致的皮肤问题包括皮肤暗青、干燥、瘙痒、出现小包块、色斑, 这是毛细血管不通畅导致营养不能供给皮表所导致。血瘀体质易脱发, 因血瘀导致毛囊不能得到丰富的养分供给; 易生斑, 而且多见面部、口唇发暗, 双目满布血丝; 易生痤疮或者暗疮印, 痤疮多见紫暗、根盘蒂结的小丘疹; 部分可见舌上瘀点, 长久难以消退, 严重者舌根部小静脉怒张。老年人瘀血久驻会出现健忘、痴呆, 女性如兼肝气不畅可出现烦躁易怒, 痛经、月经失调或者经前紧张综合征。

血瘀体质状态下常见以下疾病^[8]: 肥胖者更易出现高血压病、心脏病、中风、痛风、糖尿病等; 消瘦; 抑郁症; 偏头痛; 肋间神经痛(女性常于月经前、气温下降以及七情不和时发作或加重); 黄褐斑(痛经同时伴有乳腺增生或子宫肌瘤的女性多见); 肿瘤是体内气血津液的凝滞, 是血

基金项目: 国家重点基础研究发展计划“973”计划(2011CB505403)

* 通讯作者: wangqi710@126.com

瘀体质最典型、也是最严重的病症之一。子宫肌瘤在血瘀体质的女性人群中多见，其血瘀体质的特殊性也是子宫切除的主因之一^[8]。血瘀体质与胃癌、癌前病变新免疫组化分型中的基因研究^[9]表明，血瘀体质的人群肠化生及肠型胃癌的发生率更高，如统计 50 例胃癌患者其中血瘀体质所占比例约为 66%，与对照组比较差异明显。因此，血瘀体质是肿瘤的危险人群，也是中医未病先防的适用人群。

2 血瘀体质常见的三种分型及中医论治

2.1 虚瘀体质

气虚可出现血瘀，《医林改错》云“瘀血亦可引起气血虚弱”。久病体虚，瘀血久留，二者互为因果最终导致虚瘀并存。《金匱要略·血痹虚劳病脉证并治》云“五劳虚极，……内有干血，肌肤甲错，两目暗黑，……缓中补虚，大黄䗪虫丸主之”，认为“五劳”和“七伤”是导致虚瘀状态的本源。喻嘉言《医门法律》曰“血不化精，……血痹则新血不生，……血亦瘀积不行。”张锡纯《医学衷中参西录》云“劳瘵者多兼瘀血，……有因劳瘵而成瘀血者，……有因瘀血而成劳瘵者”，强调久病不愈往往虚瘀并存，此常见“久病必虚、久病必瘀”。这种虚瘀体质的人可选用《证治准绳·类方》当归活血散（赤芍、生地黄、当归须、桃仁、炒红花、香附、川芎、牡丹皮、蓬术、炮三棱、炮青皮）加减来调体。

2.2 痰瘀体质

津聚成痰，血循不畅而导致瘀血，出现痰瘀体质的状态。津血是各脏腑组织的正常体液和营养物质，如果津血运输不畅，痰瘀形成，最终可导致痰瘀并存的状态。《关幼波临床经验选》记载“痰与血属阴，……气血流畅则津液并行，……气滞则血瘀痰结”^[10]，由此可见痰瘀相互滋生。针对这种体质，可以考虑的调体方剂是《万病回春》双合汤（当归、川芎、白芍、生地黄、陈皮、半夏、姜汁、炒茯苓、桃仁、红花、白芥子、甘草、生姜、竹沥），其作为活血化痰方，非常适合痰瘀体质的人调体之用。

2.3 气滞血瘀体质

气行畅达则血行无阻，气机阻滞则瘀血内生。在人体血液的循行中气机推动起到重要作用，若因先天不足或者后天失养引起肝失条达，气阻血行不畅，导致瘀血状态。相反如果血瘀形成，阻塞经脉，亦必然引起气行不利，导致气机阻滞。因此，

气滞血瘀相互并存、长期发展可导致气机阻滞、瘀血内生的状态。调理这种气滞血瘀的体质可以选用《何氏济生论》川归汤（当归、酒炒川芎、熟地黄、白芍、延胡索、红花、香附、青皮、泽兰、牡丹皮、桃仁泥各等份）或者是丹参泽兰饮（丹参、香附、延胡索、焦艾、泽兰、赤芍、山楂炭、炒黑豆）。

3 养生调护

3.1 饮食调养

除了中药方剂之外，若要改善血瘀体质，需要改变饮食习惯，避免饮食油腻及寒冷食物，适宜进食具有行气散结、活血化瘀、疏肝解郁功效的食品^[11]。同时需要适量的运动，唤醒心肺功能以助于消散瘀血。最后还要有规律充足的睡眠，养成早睡早起的好习惯。血瘀体质的人群中部分是因为肝气不舒，子时胆经当令，因此，提倡 23 点前睡觉，这样能让肝胆得到好的休息，肝血化生充足^[12]。总之，应以补气活血、行气祛瘀为血瘀体质的养生原则^[13]。

3.2 运动调节

通过运动导引来协调身体脏器机能，改善血瘀状态，以此改善血瘀体质。研究^[14]证实，小强度有氧运动可以有效地预防与控制心血管疾病的发生。“导引”是将呼吸运动、肢体动作以及意念作用结合，以起到行气活血、祛病保健的作用。研究表明，经过 3 个月的中医传统导引养生术（五禽戏、六字诀、易筋经、八段锦等）有氧实践锻炼，能够提高组织内脂肪酶的活性，调整植物神经系统功能，从而达到改善血液循环和代谢以及稳定血压的作用^[15]。因此，血瘀体质人群适宜体育锻炼，提高身体机能，促进血液循环，防止瘀血病症的发生。

3.3 情志调理

养生必重养心，“心者，君主之官”，主神志，主行血，五脏六腑之大主。《素问·举痛论篇》提到，“喜则气和，……荣卫通利”，舒畅的心情能使气血调和，脉道通利，血液运行通畅，能够减少血瘀情况的发生，因此，培养乐观豁达的心态，保持心情的愉悦，亦能够使血脉通利，对于血瘀体质有一定的防治作用。

4 血瘀“体质可调”论为早期干预提供了新方法

王琦教授作为中医体质学首创者提出了“体质可调”论^[16]，该学说认为，不同体质的人群都

具有两种状态: 相对稳定性 (人体机能系统稳定的一种状态) 和动态可变性 (一定范围内的动态调节性), 这两种状态使得体质的调节成为可能。我们认为, 不同体质人群对同一方剂效果的区别主要包括以下方面: 1) 体质不同对中药的敏感度不同; 2) 不同体质的人对中药的耐受性不同; 3) 不同体质的人对方剂药物所发生作用的维持时间不同; 4) 即便是同一种体质, 也存在成因的不同。比如血瘀体质, 分为虚瘀、痰瘀和气滞血瘀, 不同成因用药也不相同。上述差异的存在要求中医师在施方用药时要考虑体质的差异, 惟如此才能切实做到“同病异治”。只有在注意到体质差异即在“因人制宜”的基础上, 才能进一步确定和实施中药方剂治疗。

体质作为疾病发生的内在基础, 任何疾病的发生以及进展都受体质因素的影响。人体具有自我调控的能力, 而且随疾病的不同调控能力的大小也有差异, “正虚邪盛疾病进, 正盛邪虚疾病消”, 以此调控人体疾病状态的好转、改善或加重。另外, 人体发病状态的自我调控能力总是低于无病状态, 即“万病 (证) 皆虚”, 《黄帝内经》曰“邪之所凑, 其气必虚”, 只是患病时每个人虚的程度和表现不同。不同体质人群的调控能力不同, 表现出的病证状态和五行属性及八纲属性也不相同, 由此从“方-体”相应角度来看, 不同体质人群方剂的选择理应全面综合地剖析。通过对病机的精确分析, 将体质与用药精准对应, 利用方剂君、臣、佐、使的配伍原则以肃清证象, 革新体质, 增强自我调控能力, 使“方-体”之间的关系统一于对人体体质的复杂性、自衡性与可调控性的认识之上。

关于“方-体”之间的关系, 徐灵胎在《医学源流论》中概括, 曰“天下有同此一病, 而治此则效, 治彼则不效, ……以病同而人异也。……或身体有强弱, ……年龄有老少, ……人之体质迥乎相反, 则利害亦相反矣”。说明在遣方用药时, 如果不考虑患者的体质特点, 则不仅对治疗无效, 甚至有可能对患者的身体造成危害。若要使方剂的功效得到最大程度的发挥, 必须使方剂中从每一味药物到方剂的整体都发挥最大的功效, 令其功效紧紧贴合人的体质特点来发挥作用^[7-18]。“方-体相应”原则是以体质差异为原则综合分析, 在方剂药物研究方面必将产生新的思路^[19-20]。

研究方剂与体质对应关系的意义主要有以下方面^[21]: 1) 针对不同体质人群减少或预防相关疾病

的发生, 体现中医“治未病”的优势。2) 在“方-体相应”原则下, 根据不同体质特点详细辨证, 充分发挥方剂的治疗功效。不同体质人群对某类发病诱因具有易感性和倾向性, 临床可应用方剂的功效有效治疗或预防疾病的发生, 以至在治病过程中调整患者体质状态。3) 控制疾病的进展。疾病在发展过程中致病因素不断变化, 人体的自我调控能力也在不断转变, 因此, 出现病情好转、康复或者恶化甚至死亡情况的发生。运用“方-体相应”原则的目的在于预防或者延缓病情的恶化, 争取疾病向好的方向转归发展。

综上所述, “方-体相应”的含义是在临床治疗时要结合患者体质差异来对方剂进行选择。不同体质的人因为脏腑功能的强弱、形成体质的成因等均不相同, 从而对中药的耐受性和适应性也存在差异, 所以针对不同体质的人在治疗时就需要差别处理。不同体质的人即使有类似脉象或者类似症状, 对同一中药的耐受性及反应性仍然存在很大差异, 了解并掌握这一点, 对于指导临床实践具有十分重要的意义。

参考文献

- [1] 王琦. 中医体质学 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2008: 2-5.
- [2] 陈友凤. 瘀血体质与瘀血病证方药证治研究 [D]. 济南: 山东中医药大学, 2011.
- [3] 骆玉玲. 健康瘀血质人群特征研究 [D]. 广州: 广州中医药大学, 2012.
- [4] 崔宇. 浅谈中医“治未病”理念在瘀血体质防病方面的运用 [J]. 内蒙古中医药, 2017, 36(5): 143-144.
- [5] 王琦, 倪诚. 辨体用方论 (一) [J]. 天津中医药, 2009, 26(1): 1-4.
- [6] 王琦, 李英帅. 中医体质学研究与应用 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2012: 12-15.
- [7] 李明霞. 女性血瘀体质特征及影响因素研究 [D]. 济南: 山东中医药大学, 2014.
- [8] 唐南敏, 万娜. 子宫肌瘤患者中医体质类型研究 [J]. 医药前沿, 2015, 5(31): 318-319.
- [9] 薛增福. 中医淤血体质与胃癌、癌前病变新免疫组化分型的中基因 CDX2、EGFR 相关性研究 [D]. 兰州: 甘肃中医学院, 2008.
- [10] 徐春军. 关幼波临床经验选 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006: 24-28.
- [11] 刘静贤. 辨清体质好养生 [M]. 北京: 化学工业出版社, 2016: 42-44.
- [12] 王小沙. 脑血管病与活血化瘀疗法 [J]. 中国中西医结合

- 合杂志, 2011, 31(6): 861-864.
- [[3] 李莎莎, 肖雪, 王跃生, 等. 血瘀证与活血化瘀研究进展 [J]. 中医学报, 2009, 24(1): 102-104.
- [[4] 郎振敏, 闫薇, 闫晗. 不同强度运动对心血管病人康复效果的 Meta 分析 [J]. 护理研究, 2018, 32(12): 1896-1900.
- [[5] 魏胜敏. 传统导引养生术对中老年人心率及血脂的影响 [J]. 吉林体育学院学报, 2012, 28(5): 16-21.
- [[6] 盛增秀, 王琦. 略论祖国医学的体质学说 [J]. 新医学杂志, 1978(7): 13-15.
- [[7] 刘赞. 基于“方-疾病-体质”模式的当归四逆汤方证研究 [D]. 广州: 广州中医药大学, 2014.
- [[8] 张增峰, 陈晓静, 刘郁, 等. 重视体质辨证 [J]. 河南中医, 2013, 33(11): 1841-1843.
- [[9] 俞若熙, 王琦, 王济, 等. 体质辨识应用研究现状分析 [J]. 中国中医药信息杂志, 2013, 20(2): 107-109.
- [[10] 姚洁琼, 李宜放. 9 种基本中医体质类型与方证体质的联系 [J]. 国医论坛, 2015, 30(5): 58-60.
- [[11] 董伟. 基于方体相应的阴虚阳虚体质方剂干预研究 [D]. 北京: 北京中医药大学, 2014.

Traditional Chinese Medicine Treatment and Health Care of Blood Stasis Physique from the Perspective of “Correlation Between Prescription and Physique”

QIN Yuehua¹, LI Lingru¹, WANG Xin¹, QI Lei², LIU Zhichao³, WANG Qi¹

(1. College of Chinese Medicine, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029; 2. College of Chinese Classics, Beijing University of Chinese Medicine; 3. College of Clinical Medicine, Beijing University of Chinese Medicine)

ABSTRACT The blood-stasis physique has a tendency to suffer from many diseases. Therefore, the theory of “correlation between prescription and physique” is put forward to intervene and treat people of blood stasis physique as early as possible, which can move the barrier of prevention and treatment of blood-stasis physique related diseases forward and provide a new idea for the prevention and treatment of blood-stasis physique related diseases. Traditional Chinese medicine (TCM) treatment of blood stasis physique has three types, i. e. deficiency with stasis physique, phlegm with stasis physique and *qi* stagnation and blood stasis physique. It can be treated with *Danggui Huoxue Powder* (当归活血散), *Shuanghe Decoction* (双合汤) and *Chuangui Decoction* (川归汤) respectively. TCM health care for people with blood stasis physique includes balanced diet, exercise regulation and emotional regulation.

Keywords blood-stasis physique; correlation between prescription and physique; deficiency with stasis; phlegm with stasis; *qi* stagnation with blood stasis

(收稿日期: 2018-08-27; 修回日期: 2018-09-30)

编辑: 黄 健

(上接第 2102 页)

Exploration on the Pathogenesis Evolution Patterns of Alzheimer's Disease from Theory of “Yang Turning into Qi, Yin Turning into Formation”

WEI Jiangping^{1,2}, DAI Yuan^{2,3}, WEN Yueqiang^{2,4}, XU Shijun^{1,2}

(1. College of Pharmacy, Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu 611137; 2. Institute of Integrative Transformation of Traditional Chinese Medicine Encephalopathy, Chengdu University of Traditional Chinese Medicine; 3. College of Health and Rehabilitation, Chengdu University of Traditional Chinese Medicine; 4. College of Basic Medicine, Chengdu University of Traditional Chinese Medicine)

ABSTRACT From the theory of “yang turning into *qi*, yin turning into formation”, the relationship between the life activity of the organism and the theory is analyzed. It is believed that the “yang turning into *qi*, yin turning into formation” function decline is the basis of Alzheimer's disease. Abnormal function of “yang turning into *qi*, yin turning into formation” is the core of Alzheimer's disease machine, and improving the abnormal function of “yang turning into *qi*, yin turning into formation” is a strategy to prevent Alzheimer's disease. It is pointed out that the regulation of *yin* and *yang* and vibration *yang* is the key to prevent the formation of Alzheimer's disease. The prevention of subjective cognition and the prevention of mild cognitive impairment is mainly based on regulating *qi* and *yang*, and nourishing *yin* and blood. At the stage of Alzheimer disease, it is mainly to nourish the *yin* and marrow, fill the essence of brain, and form the *yin* into shape, and benefit *qi* and nourish *yang*, and focus on repairing or reconstructing the damaged brain.

Keywords Alzheimer's disease; yang turning into *qi*; yin turning into formation; traditional Chinese medicine pathogenesis; regulation of *yin* and *yang* balance

(收稿日期: 2018-06-12; 修回日期: 2018-07-15)

编辑: 黄 健