

试论中医学健康观

王 阶 汤艳莉 *

(中国中医科学院广安门医院, 北京市西城区广安门内大街北线阁 5 号, 100053)

基金项目: “十一五”国家科技重大专项(2008ZX10005-004)

*通讯作者: tylvivan@163.com, 13810768745

[摘 要] 中医学蕴藏着丰富而系统的健康理念及养生智慧, 不仅具有现代健康的内涵, 更极具特色。中医健康理念主要包括“天人相应”的整体观、“形神合一”的和谐观、以人为本的价值观和气血阴阳的平衡观。中医学维护健康的特色和优势在于治未病、调情志、法自然。充分利用好中医学健康观和调节手段, 对其加以进一步的整合研究和推广, 将为促进人类健康做出更大贡献。

[关键词] 中医学; 健康观; 天人相应; 形神合一

社会的发展和技术的进步使人类的生存环境、工作方式和生活方式不断发生变化, 健康的概念也不断得以完善, 维护健康成为人类共同关注的热点。中医学是我国人民在长期和疾病斗争中形成的智慧结晶, 是中国优秀文化遗产的重要组成部分, 其中蕴藏着丰富而系统的健康理念及养生智慧, 在当前生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转变的大背景下, 积极挖掘和系统整理中医健康学的思想体系和干预特色及优势, 对推广中医学及促进人类健康具有重要的意义。

1 健康的内涵

对健康的认识是医学中非常重要的一个问题, 它的认识程度决定着对发病病因的认识、诊断标准的确定、治疗疗效的判定, 以及养生保健的手段和水平。WHO 对健康的定义是“不仅没有疾病或虚弱, 而且在生理、心理和社会适应方面均处于完满状态”^[1]。可见健康的内涵包括生理、心理和社会适应三个层面, 其中社会适应性很大程度上取决于另两者, 心理健康是身体健康的精神支柱, 身体健康又是心理健康的物质基础。

2 中医学健康理念

中国古代医家通过长期的医疗实践及对自然界和社会的观察, 从宏观层次上形成了对人体生命活动规律和健康的认识, 中医学的健康理念主要有以下几点。

2.1 “天人相应”的整体观

根据现代健康内涵, 健康人需要能够与其所处的社会及自然环境保持协调的关系, 这与中医学“天人相应”的整体观不谋而合。中医学整体观的健康理念要求有两个方面: ①“合天时”。《灵枢·岁露

论》指出:“人与天地相参也, 与日月相应也”;“天地者, 万物之上下也”;“天地之间, 六合之内, 其气九州九窍, 五脏十二节, 皆通乎天气”, 即所谓的“天人合一”。人体的健康状况与季节气候、昼夜晨昏、水土方宜等因素密切相关。顺应天地四时之变化, 乃健康之必需, 所谓“天气清净, 光明者也, ……唯圣人从之, 故身无奇病, 万物不失, 生气不竭”;“智者之养生也, 必顺四时而适寒暑”;“处天地之和, 从八风之理”。春季调肝, 夏季调心, 长夏调脾, 秋季调肺, 冬季护肾的用药原则便是遵循此理念的具体体现。②“合人事”。强调个人要与社会环境相适应, 其养生理论注重“养气”、“清心”、“颐性”, 要求“适嗜欲于世俗之间, 无意嗔之心, 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, 以自得为功”。

2.2 “形神合一”的和谐观

现代健康观认为, 作为身心统一的人, 身体和心理是紧密依存的两个方面。这在中医学中往往表现为“形神合一”。但中医的“神”不仅包含心理、情绪之意, 更是对人的整个精神状态的概括。《类经》云:“形者神之体, 神者形之用; 无神则形不可活, 无形则神无以生”。健康人必是形神合一, 和谐一体之人。保持和谐的形神一体健康态要做到惜精养神, 正如《素问·上古天真论》谓:“恬淡虚无, 真气从之, 精神内守, 病安从来”;“其知道者, 法于阴阳, 和于术数, ……故能形与神俱, 而尽终其天年, 度百岁乃去”。形神不和谐的情况通常有“神扰形”及“形伤神”。“神扰形”, 乃因人的精神状态在与环境变动的调适中起重要作用, 心神不明, 则百病丛生, 故《素问·灵兰秘典论》曰:“主明则下安, 以此养生则寿, 殁

世不殆,以为天下则大昌,主不明则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大伤,以此养生则殃,以为天下者宗大危,戒之戒之!”情志因素也常导致疾病发生,如《灵枢·百病始生》谓:“喜怒不节则伤脏”。另一种情况则为“形伤神”,即身体状况的改变带来的心理问题,生理上的缺陷、疾病,特别是顽疾、痼疾,往往使人产生焦躁、烦恼、忧虑、抑郁等不良情绪。

2.3 以人为本的价值观

中医治病一贯从人的角度出发,注重生命质量,给予患者最大的人文关怀。一方面体现于重视人的主观感受,如清代医家徐灵胎在《医学源流论》中“病者之爱恶苦乐,即病情虚实寒热之征”,说明重视患者的爱、恶、苦、乐等主观体验,有助判断患者病情的虚实寒热。问诊过程中,细心体会患者的疾苦,了解患者的内心,对于心理治疗也具有十分重要的作用。另一方面,中医治疗疾病调动的是人自身的调节机能。中医认为,人体自身存在着一种“阴阳自和”的机制,张仲景《伤寒论》指出:“阴阳自和者,必自愈”,从内因角度强调了人体阴阳“自和”功能的巨大作用。中医疗法并非对抗治疗,而是采用平和的、调节的、辨证的治疗方法,以帮助患者恢复和提高自身固有的调节能力,调动人体内在的生命潜能,充分发挥内因的作用,从而达到强身祛病的目的。

2.4 气血阴阳的平衡观

健康以平衡为要旨,“阴平阳秘,精神乃治”;“阴阳乖戾,疾病乃起”,太过不及,均非常态。正如《济生方》论:“一阴一阳之谓道,偏阴偏阳之谓疾”。治疗疾病的基本原则就是“谨察阴阳所在而调之,以平为期”,保持气血阴阳的运动正常是养生和治疗的关键。基于以上观点,中医的治疗措施和方药的治疗效能通常都是通过对气血阴阳进行调节而实现的,如被誉为张仲景群方之冠的桂枝汤,辛甘化阳以助卫,酸甘化阴以滋营,调和营卫,体现的即是平衡之美。又如金匱肾气丸,以附子、桂枝为主药,以鼓舞亏虚的肾中阳气,补命门之火,引火归原;配以地黄等六味药物滋补肾阴,促生阴液;如此配伍组方是本着阴阳互根、阴阳平衡的原理,使得阴平阳秘,肾气得固。

3 中医学维护健康的特色和优势

3.1 “治未病”——调节亚健康状态

亚健康状态是一种介于健康与疾病之间的非健康非疾病的“第三状态”,是由健康向疾病转化过程中的一个过渡阶段,此阶段虽没有明确的疾病,但却出现精神活动和适应能力的下降,如果这种状态不

能得到及时的纠正,则容易引起各类疾病^[2]。中医认为,亚健康状态属于“未病”范畴,并且在《黄帝内经》时代就已提出了“治未病”的概念,《素问·四气调神大论》说:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,……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?”《丹溪心法》亦谓:“与其救疗与有疾之后,不若摄养与无疾之先,盖疾成而后药者,徒劳而已”。中医治未病的方式多样,针灸、穴位贴敷、食疗保健均在民间广为盛行。《扁鹊心书》曰:“人于无病时,常灸关元、气海、命门、中脘,……虽未得长生,亦可保百余年寿矣。”

3.2 “调情志”——维持心理健康

中医学在问诊的过程中,医生通过与患者面对面口头交谈,对患者提出问题的解答,饮食起居调节的指导,在不自觉的过程中,为患者解决了关于疾病的疑问,消除了患者的心理负担。中医主张对患者“告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦”(《灵枢·师传》)。《素问·宝命全形论》指出了“必先治神”的重要性。医心为先、治神为本。此外,中医学还形成了“五志”的概念,用以指导调节情志。《素问·阴阳应象大论》谓:“人有五脏化五气,以生喜、怒、悲、忧、恐。”元代朱丹溪即根据《黄帝内经》“悲胜怒,喜胜悲,恐胜喜,思胜恐,怒胜思”的立论,创造了以情胜情的心理制约方法。

3.3 “法自然”——以天然药物促健康

在回归自然的世界潮流中,天然药物在现代医疗保健中的需求越来越大。中医借以促进健康的物质基本来源于自然,倡导“药食同源”,“药以祛之、食以随之”。如大枣、百合、怀山药、枸杞子、党参等均是人们日常生活中常用到的食品兼药材,夏季人们常服的绿豆粥虽属食物但也具有很好的清凉泻火功效。为保证人体全面的营养需求,《素问·脏气法时论》认为,“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”此外,用以补偏救弊的中药材绝大多数来源于绿色天然植物,毒副作用小,其促进健康的要旨、也即中医药学的优势和精髓在于根据每个人的体质偏向,选用不同功效的中药予以配伍,达到整体的综合效应,达到补益脏腑气血,强壮体质,预防疾病,延年益寿的目的。

4 结语

综上所述,现代健康的内涵与中医学的健康观有许多共通之处,可以说现代健康是从生理、心理、社会3个层面评价健康,与中医学关于人体生命活

中医标本理论在癌症姑息治疗中的应用及价值

王淑美^{1,2} 林丽珠^{2*} 张文亮¹ 严韵诗³

(1 重庆医科大学, 重庆市渝中区医学院路 1 号, 410016; 2 广州中医药大学第一临床学院肿瘤科;

3 基督教家庭服务中心—香港中文大学中医教研中心)

基金项目: 国家自然科学基金资助项目(30772862); 广东省自然科学基金资助项目(粤科基办字 20103 号)

*通讯作者: lizhulin903@21cn.com, (020) 36591039

[摘要] 癌症姑息治疗在以人为本方面与中医的整体观不谋而合。中医标本理论蕴含了中医学辩证法与两点论的精髓, 有利于处理癌症所表现出的复杂性矛盾。其一, 扶正固本切中癌症本虚方面的病机, 能有效缓解肿瘤消耗、手术及放疗、化疗所致的虚弱证候, 增加患者的适应力。其二, 对症治标显著改善患者的疼痛、食欲不振、胸腹水、便秘、情绪郁结等症状, 提高其生存质量。其三, 癌症临床常存在多种矛盾相互转化, 本虚与标实互为因果, 标本兼顾使中医在癌症姑息治疗中发挥出重要作用。

[关键词] 中医标本理论; 癌症; 姑息治疗

由于癌症的复杂性和目前诊断水平的局限性, 很多患者确诊时已是中晚期, 丧失了治愈性治疗的时机, 因此, 癌症姑息治疗(cancer palliative care)的重要性得到越来越多的共识。现在医疗工作模式已由传统的以疾病为中心发展到以患者健康为中心, 肿瘤的治疗思路已不再是单纯的追求消除或缩小肿瘤实体, 杀灭肿瘤细胞, 而是同时考虑到改善患者的机体功能及精神症状, 提高其生存质量。WHO 指出, 从诊断肿瘤的开始, 姑息治疗应该介入到肿瘤治疗中^[1]。应当说, 对姑息治疗的肯定是现代医学对疾病认识的一大进步。姑息治疗体现了以人为本而不仅是以病为本, 这与中医在对疾病诊治过程中的整体观不谋而合。

1 中医标本理论源流及其对癌症姑息治疗的意义

针对肿瘤是全身性、综合性疾病, 中医辨证论治、扶正固本的全局性思维在姑息治疗方案中可以发挥其独特疗效。标本理论是中医全局思维和整体观的具体体现, 在中医诊治疾病的过程中起着十分重要的作用。临床病机错综复杂, 证候千变万化, 然

总不离标本二字。抓住了标本, 就明确了诊治过程中的主线, 诚如《素问·标本病传论》所言: “知标本者, 万举万当, 不知标本, 是为妄行”。

标与本是一对矛盾, 其中蕴含了中医学辩证法与两点论的精髓。《简明中医辞典》注释为“标本是个相对的概念, 也是一个主次的关系”。标本反映了疾病的主次本末和病情的轻重缓急。“标本”概念有着广泛的内涵, 以疾病本身而论, 病机为本, 症状为标; 以病位而论, 内为本, 外为标; 以疾病发生的先后而论, 旧病为本, 新病为标; 以正邪双方而论, 正气为本, 邪气为标。标本学说源于《黄帝内经》, 历代医家对其各有发挥。如《素问玄机原病式·六气为病》曰: “大凡治病, 必先明其标本。标, 上首也; 本, 根元也。”《景岳全书·标本论》曰: “病有标本者, 本为病之源, 标为病之变。”《汤液本草·卷上·标本阴阳论》曰: “夫治病者, 当知标本。以身论之, 则外为标, 内为本; 阳为标, 阴为本。故六腑属阳为标, 五脏属阴为本, 此脏腑之标本也。又脏腑在内为本, 各脏腑之经络在外为标, 此脏腑经络之标本也。更人身之脏腑阴阳、气

做出更大贡献。

参考文献

- [1] WHO. Constitution of world health organization IN: Basic documents, 38th edition (including amendments adopted up to 31 October 1990). Geneva. <http://www.paho.org/English/D/OD308.pdf>.
- [2] 林玉敏. 中医“治未病”思想与“亚健康”的防治[J]. 广西中医药, 2009, 32(2): 51-53.

(收稿日期: 2010-12-27; 修回日期: 2011-01-19)

[编辑: 黄健]