

· 述评 ·

基于中医“阴平阳秘”理论探讨健康评定新模式

王玉洁, 奚胜艳, 王彦晖, 宛金, 张阳扬

(厦门大学医学院中医系, 厦门市中医湿病与神经免疫重点实验室, 厦门 361102)

摘要: 追求健康是人类永恒的话题之一, 医学的最终目的和意义也是为人类的健康而奋斗。基于中医“阴平阳秘”理论的认识, 文章从“自我感觉”“西医诊断”“中医辨证”3个角度来重新系统地解读健康的含义, 对于开启新的健康评定模式具有启发意义。

关键词: 中医学; 健康; 阴平阳秘; 健康模式; 预防

基金资助: 厦门市重大科技计划项目(No.3502Z20100006), 厦门市科技计划高校创新项目(No.3502Z20153027)

New health evaluation mode and its implications based on theory of 'relative equilibrium of yin-yang'

WANG Yu-jie, XI Sheng-yan, WANG Yan-hui, WAN Jin, ZHANG Yang-yang

(Department of TCM of Medical College of Xiamen University, Xiamen Key Laboratory for TCM Dampness Disease, Neurology & Immunology Research, Xiamen 361102, China)

Abstract: The pursuit of health was one of the eternal topics of human beings. The ultimate purpose and significance of medicine was also the struggle for human health. Based on the realization of 'relative equilibrium of yin-yang' theory, from the three aspects of 'self-feeling', 'western medicine diagnosis' and 'TCM syndrome differentiation', this article focused on systematically explaining the new meaning of health, which enlightened and opened a new health evaluation mode.

Key words: TCM; Health; Relative equilibrium of yin-yang; Health evaluation model; Prevention

Funding: Key Project of Xiamen Science and Technology Program (No.3502Z20100006), Xiamen City Innovation Plan of Science and Technology for Colleges and Universities (No.3502Z20153027)

在现代社会背景下, 人们的生活方式也随着时代的发展而不断变化, 但是在不断变化中, 人体未能及时适应这种改变, 可能机体记忆还停留在以前的生活习惯中, 因此, 生活方式的改变也带来一系列的健康隐患。同时, 在中、西方文化的碰撞过程中, 中医和西医也在自觉不自觉地相互融合, 对于健康的解读也不再局限于过去的某一角度。

“阴平阳秘”出自《黄帝内经》, 是对健康的一种哲学表述。在生命维度, 是指人体在物质、信息和功能3个方面达到的动态最和谐状态^[1]; 是建立在阴精充足、阴阳完美适配基础上, 阴阳互动机制与互制机制间的稳态平衡, 是中医的人体健康模板; 是对人体最佳生命活动状态的概括^[2]。具体到健康评定层面, 可以从“自我感觉”“西医诊断”“中医辨证”3个角度来系统地解读。

从“自我感觉”角度评定健康

自我感觉的感官角度, 是指对于机体是否出现异常的感觉。由于每个人对生命的感受有差异, 对于身体状态的自我感觉也不一样, 所以说自我感觉具有个体的差异性。个体差异性比较明显的首先是性别的差异, 一般来说女性比男性更敏感, 这种敏感性往往能够帮助女性停止危害健康的行为。其次, 性格的差异是个体差异性的重要影响因素。

自我感觉尚具有可训练性, 也有可能原来不易察觉身体变化的机体, 由于一段时间的修炼, 对于身体感受的阈值也有变化, 能够感受到原来不能感知的变化。这种修炼, 是增强大脑皮层信号传导的过程, 使机体能够更易感受到自身的细微变化。比如打坐, 远离外界嘈杂的环境, 在安静的环境下, 放下自我复杂的思绪, 呈现自我放空的状态, 感受身体内部

通讯作者: 王彦晖, 福建省厦门市翔安区翔安南路4221-122号厦门大学医学院中医系, 邮编: 361102, 电话: 0592-2183069

E-mail: 2076110@126.com

奚胜艳, 福建省厦门市翔安区翔安南路4221-122号厦门大学医学院中医系, 邮编: 361102, 电话: 0592-2183069

E-mail: xishengyan13204@163.com

的“声音”,往往能够帮助身体及时调整状态。

自我感觉,包括自我感觉不适和自我感觉无不适。自我感觉不适,一般即是机体出现具体症状,例如恶心、呕吐、腹泻、疲劳、疼痛、胸闷等。症状的出现可能是机体的防御性改变或者机体功能不足的反映。机体的防御性改变相当于西医中说的代偿期,例如腹泻,随着疾病的痊愈它也就停止了,具有周期性。机体功能不足的反应包括病变反应和机体衰老,类似于西医中的临床失代偿期,例如膝关节损伤,可能因为病变或者衰老使机体功能下降,很难完全恢复到以前的功能。

自我感觉无不适,不一定就是健康的状态。健康状态也随时间而变化,变化有快有慢。有时几年看不出明显变化,有时在很短时间内急剧变差甚至死亡。如在自我感觉无不适的情况下有可能存在这样的情况:在往年的检查中都相安无事,未见明显异常,但在最近一次的检查中发现检查指标异常,更有甚者,发现肿瘤已经发展到了中晚期。

以恶性肿瘤为例,过多的致癌因素长期作用于机体而形成癌前病变,进而诱发基因突变,形成癌细胞,癌细胞增殖形成瘤灶、局部浸润,一直到远处转移扩散、五脏衰败(癌症最险恶的生物学行为是浸润转移;某些恶性程度很高的癌症,原发病灶很小,就可能已发生了血行播散或淋巴道播散;小细胞肺癌就是1个例子,小细胞肺癌恶性程度高,病变恶化快,X线胸片发现肺部小结节,都可能已发生全身广泛转移);整个发病过程需要几年、十几年甚至几十年。目前影像学检查只能发现直径约1cm以上大小的肿瘤,此时癌细胞已达到数百万个,而癌细胞从单个增殖到直径1cm的肿块平均需要10年左右,这时大多患者瘤灶不会引起明显症状。大多数人可能在体检时才发现癌症,此时才给予重视和干预,但是疾病已到中晚期,病入膏肓^[3]。其他如心脑血管疾病、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、慢性肾病等众多慢性病的发病也是一个漫长过程。

从“西医诊断”角度评定健康

每个人的一生都只是存在于浩瀚历史中的某一段时期,把每个机体看成历史的一条线段。呱呱坠地的“生命起点”,到终将逝去的“生命终点”。在这之间经历的就是机体的起起伏伏、健康与否的生命状态。在健康与死亡之间,人体生命活动在不断的运动变化着,从未病到将病,从将病到已病再到大病,乃至死亡。在一定的时空下,“死亡”的状态只在“死亡点”这一点上,其具有明确性和唯一性。在这一点上,

中医和西医是相同的。而对于“健康”到“死亡”之间的状态的认识,中西医则存在着根本的差异。

西医对于健康的认识也是一个转变的过程,由原来古希腊时期希波克拉底把身心作为一个整体,到14-15世纪文艺复兴时期西方医学走上了一条不断探索人体各部分的形态和结构的道路,开始重视躯体结构、生理功能的健康,再逐渐随着医学的发展,认识到人是一个整体,并把人作为一个与自然和社会环境密切相互作用的整体来研究^[4]。

1990年世界卫生组织(WHO)提出了健康的新概念,除了身体健康、心理健康和社会适应良好外,还应加上道德健康,只有同时具备这4个方面的健康才算是完全健康。由此表明,人类对自身健康和疾病的认识又深入了一步。

虽然人们对于健康的认识已经有很大的进步,但是在当代背景下,西医所能诊断的是有明确病理病灶的疾病,对于健康的评价主要还是以各种检查手段(三大常规、生化检查、影像检查、病理检查、基因检测等)为主。所以很多时候人们仍然把检查各项指标无异常作为一种西医健康诊断标准。

西医所能诊断的,有明确病理病灶的疾病是在死亡状态之前的20%的人群所处的状态。其中还有一小部分是属于功能性和代偿性的状态,最严重的一部分是处于器质性病变而接近“死亡点”的边缘。而对于另外约75%的无病理病灶却有症状的人群,由于找不到疾病的具体“靶点”,治疗没有针对性,西医对这75%的人群基本上没有有效办法治疗。

从“中医辨证”角度评定健康

中医学认为“阴平阳秘”就是健康。如《素问·生气通天论》曰:“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝”。“阴平阳秘”为阴气平和,阳气固密,是人健康态的表征,反映了人的有序稳态,是人的生命活动中物质、能量、信息流变的平衡与非平衡的全部复杂情况的体现^[5]。

“阴平阳秘”的含义,要落实到更具有临床实用价值的层次,必须从藏象、经络和气血津液等中医理论来深入。机体是动态的,因此中医辨证就是一个辨识状态的形象思维过程,“立象以尽意”,中医诊查之“象”是一个信息元,它所诊查的器官或者组织,是全身的一个缩影,“有诸内者,必形诸外”,每一种“象”都反映着人体这个整体。有人从形象、窍象、神志象、舌象、脉象5个方面进行辨识,建立起中医健康状态辨识理论框架^[6]。在某种意义上说,辨证论治就是象、症结合的辨证论治^[7]。从中医角度辨识

健康状态应该包括3个标准：“正气充足”“气血顺畅”“寒热平衡”。

1. 正气充足 正气,是指人体内具有抗病、祛邪、调节、修复等作用的一类精微物质,即是人体需要的东西,正气的盛衰在疾病的发生发展过程中起到决定性的作用。正所谓“正气存内,邪不可干”。《古代疾病名候疏义》曰:“正气者,正犹平也,无病之人,谓之平人,无病之人体中所有‘事物’谓之正气。犹今言生理也”。人体之气,由先天之精和水谷之精所化之气,加之吸入的自然界清气(人体是依靠与自然界的“气”相通而不停地进行物质、能量和信息交换的开放系统),经过脾胃、肺、肾等脏腑生理功能的综合作用而生成,分布于全身,无处不到。因而为了使正气充足,人体应该有的都应有,包括物质(精)、信息(气)和功能(神)。“天食人以五气,地食人以五味。五气入鼻,藏于心肺,上使五色修明,声音能彰;五味入口,藏于肠胃,胃之所藏,以养五气,气和而生,津液相成,神乃自生”。

在要求人体正气充足的同时,人体内邪气也要尽量少。邪气,泛指各种致病因素,包括存在于外界的或由人体内产生的种种具有致病作用的因素。邪气少,就是指机体不能有的东西都不能有。“邪留则正伤,邪去则正安”。邪气祛除,正气恢复,尽量使体质平和,达到阴平阳秘的状态。则体质有所增强,疾病有所治愈,身体自然健康。

2. 气血顺畅 气与血是构成人体和维持人体生命的基本物质。人之所以有生命,机体之所以能够正常活动,五脏六腑等各个组织之间之所以能够进行新陈代谢,都是与人体内的气血直接相关的。正如《素问·调经论》所云:“人之所有者,气与血耳”。《素问·营卫生会》指出:“血者,神气也”。《灵枢·本藏》所曰:“适寒温,和喜怒者也。是故血和则经脉流行,营复阴阳,筋骨劲强,关节清利矣;卫气和则分肉解利,皮肤调柔,腠理致密矣”。《灵枢·肠胃》曰:“血脉和则精神乃居”“血气以和”“血气和调”,所以气血调,是精神保持正常状态的重要基础^[8]。若“血气不和,百病乃变化而生”(《素问·调经论》)。

现代医学关于血管生成的研究^[9]也表明,气血顺畅是人体恢复健康的重要标志。对于创伤性疾病以及缺血缺氧性疾病,恢复局部循环血供是修复的第一要素,只有局部微循环恢复,才能有营养物质输运到达,同时带走病理产物,促进损伤的恢复。中医理论认为,新病耗气,久病耗气伤阴,血为气母,气必须依靠“血”这个载体才能达到功能部位。阴血不

足,气必不足,而不能达病位。就微血管而言,气是各种促进血管新生的神经内分泌因子;当局部灌注不足时,就会导致营血不足,病理产物堆积,周围细胞不仅不能分泌促血管生成因子,启动血管新生,而且正常细胞还会因毒性产物的损伤而凋亡。所以人体的气血是否顺畅,也是判断人体健康状态的一个标准。

3. 寒热平衡 八纲辨证中,寒热是辨别疾病性质的两个纲领。《素问·阴阳应象大论》说:“水火者,阴阳之征兆也”。《类经·疾病类》亦说:“水火失其和,则为寒为热”。《景岳全书·传中录》说:“寒热者,阴阳之化也”。由此可见,寒与热突出地反映了人体阴阳的偏盛偏衰、病邪属性的属阴属阳,而阴阳是决定疾病性质的根本。寒热平衡就是阴阳平衡的一个表现。笔者认为,在中医学中,最直观迅速反应寒热的是舌象;舌质淡为寒,舌质红为热^[10]。

除以上3种评定标准外,中医认为脉象是否平和对健康状态的评定亦有重要价值。健康人的脉象是为“平脉”,而平脉又因四时气候、五脏不同而表现的不同。《黄帝内经》中有大量关于平脉的记载,从脉象看,《黄帝内经》所论健康脉象主要有4个特点:①脉率平匀。脉象不快不慢,从容和缓,节律一致,即《素问·平人气象论》云:“人一呼脉再动,一吸脉亦再动,呼吸定息脉五动,闰以太息,命曰平人”。②九候若一。《素问·三部九候论篇》强调上中下三部和天地人三候须当一致,“上下若一,不得相失”,否则就是不健康征象,即所谓“九候独小者病,独大者病,独疾者病,独迟者病,独热者病,独寒者病,独陷下者病”。此外,《灵枢·禁服》《灵枢·终始》以及《素问·至真要大论》还提出人迎和寸口两个部位脉象应当“两者相应,俱往俱来,若引绳大小齐等”,实际上也属于九候若一的范畴。③脉应四时而微。《素问·平人气象论》曰:“春胃微弦曰平,弦多胃少曰肝病”、“长夏胃微软弱曰平,弱多胃少曰脾病”、“夏胃微钩曰平,钩多胃少曰心病”、“秋胃微毛曰平,毛多胃少曰肺病”、“冬胃微石曰平,石多胃少曰肾病”,脉顺应四时而变。④五脏平脉殊异。《素问·平人气象大论》中提出了“五脏平脉”的概念:“夫平心脉来,累累如连珠,如循琅开,曰心平”;“平肺脉来,厌厌聂聂,如落榆莢,曰肺平”;“平肝脉来,奭奭招招,如揭长竿末梢,曰肝平”;“平脾脉来,和柔相离,如鸡践地,曰脾平”;“平肾脉来,喘喘累累如钩,按之而坚,曰肾平”。后世医家多以此作为辨别五脏平脉与病脉的准则。

未来健康评定展望

2009年,国家中医药管理局《中医特色健康保障—服务模式服务基本规范(试行)》(国中医药函[2009]139号)提出中医体检概念,包括辨体质、易患疾病、环境适应能力、生命周期,以及辨证候、辨脏腑经络状态等。

苏惠萍等^[11]根据中医状态识别建立了“四时七养”的中医养治平台以治未病和中医慢病管理为主要目标,以中医体质辨识、经络检测、舌脉检测等中医健康状态监测评估为基础,依据春夏秋冬“四时”,施行“心养、气养、动养、居养、术养、食养、药养”,进行个体化、全方位、多角度的动态中医养生调护。可以说目前的中医体检已经在原来的健康体检基础上有所进步,但是还未达到真正的健康评定标准,人们逐渐由原来以疾病为中心转化为以健康为中心的观念转变,迫切需要建立新的健康评定模式。“阴平阳秘”是对健康的一种哲学表述,新的健康评定模式应该包括自我感觉无不适,西医诊断无异常和中医无证可辨。即判断一个机体是否健康可以结合“①自我感觉(主要是机体表现的症状,但是这种机体的自我感觉是可以不断修炼的);②西医诊断(通过物理、化学、生物的角度,侧重关注的主要是机体的结构、物质层面);③中医辨证(通过对“象”的把握,侧重关注机体的整体的功能、状态)”。三者皆达到标准,才是真正的健康。三者不能同时到达标准,都是不健康的状态。如三者之中出现任何1项的异常,比如自我感觉有不适;或是西医诊断异常;或是中医有证可辨。两项异常,比如自我感觉不适,中医有证可辨,但是西医诊断无异常;或是自我感觉不适,西医检查有异常,但是中医无证可辨(这种情况极少);或是自我感觉无不适,西医诊断有异常,同时中医有证可辨。三项异常,即自我感觉不适,西医检查有异常,中医有证可辨^[12]。新的健康评定模式对于人类真正健康体检将是一大进步,对于养生、预防和治疗具有重大意义。这也是体现中医和西医共同为人类健康做贡献的一大方面,中医和西医应该在保持各自独立性的前提下,相互促进、相互补充,形成统一的新医学体系。

与以往疾病体检不同的是,新的健康体检模式是在未病时或欲病时或慢性病稳定时期主动进行或接受健康干预,而疾病体检是已病时或病重时被动进行或接受疾病治疗^[13]。在新的健康评定模式下,医学对于健康的关注,完全是动态的,是长久坚持不懈的,不是依据一时的自我感觉健康状态,也不完全依

赖“各项检查指标正常”,而是注重状态转换的“阴平阳秘”的“状态健康观”。

根据新的健康评定模式,设计新的健康体检表,包括自我感觉,西医检查,再加上中医师的调查问卷表(以其独特的望、闻、问、切四诊动态地把握机体各种信息变化,通过分析、综合,辨清疾病的病因、性质、部位、及邪正之间的关系,概括、判断进行辨证识别)。了解近期身体状况,对身体进行有效调理和对疾病的预防,并且指导人们自助和医助调理,起到强身健体、防治疾病、益寿延年的作用。

小结

身体健康是人们的共同美好愿望,人的健康水平也像抛物线一样,随着年龄的增长也在不断发生着变化。人们对于健康的要求也越来越高,在当代社会背景下,如能够尽量远离影响健康的因素,达到自我感觉无不适、西医诊断无异常以及中医无证可辨的“阴平阳秘”状态是我们共同追求的目标。目前,由于各地的生活条件水平、各个医生的技术水平不一致,还较难广泛普及新的健康评定模式,但是对于未来健康评定具有一定的启发意义。

参考文献

- [1] 王彦晖,王玉洁.论“阴平阳秘”的多维度认识及其应用.中华中医药杂志,2017,32(3):907-910
- [2] 高志平,荣瑞芬.“阴平阳秘”阐释.中华中医药杂志,2017,32(7):2975-2977
- [3] 袁尚华.中医健康体检在“治未病”中的应用.中国中医药信息杂志,2015,22(1):8-10
- [4] 倪红梅,何裕民,吴艳萍,等.中西方健康概念演变史的探析及启示.南京中医药大学学报(社会科学版),2014,15(2):79-80
- [5] 祝世讷.阴平阳秘不等于阴阳平衡.山东中医学院学报,1989,13(5):2-6
- [6] 王泓午,于春泉,陆小左,等.论中医健康状态精辨理论框架的构建.世界中医药,2013,8(1):5-8
- [7] 王彦晖.象症辨证是中医辨证思维的关键.中华中医药杂志,2009,24(10):1299-1302
- [8] 贾世敬.先秦典籍与《黄帝内经》“和”范畴研究.北京:北京中医药大学,2011:68
- [9] 周霞,刘炬,杨晓妮,等.从阴平阳秘角度探讨血管新生.中医杂志,2015,56(20):1716-1719
- [10] 王玉洁,王彦晖,李鹏程,等.舌诊与象思维的临床运用.中华中医药杂志,2017,32(3):1138-1141
- [11] 林欣潮,苏惠萍,练毅刚,等.基于中医养生理论的健康管理思路.现代中医临床,2015,22(2):46-49
- [12] 王彦晖,王玉洁.论“阴平阳秘”的多维度认识及其应用.中华中医药杂志,2017,32(3):907-910
- [13] 袁尚华.中医健康体检在“治未病”中的应用.中国中医药信息杂志,2015,22(1):8-10

(收稿日期:2017年6月6日)