

试论当代生活方式变化对中医病因学的影响

● 王晨玫¹ 张志枫^{2▲} 王彦晖³

摘要 本文探讨了当代常见的五大类新致病因素,包括晚睡习惯、膳食结构失衡、脑力过劳和缺乏运动、现代医学治疗手段、环境污染。认为中医病因应从内容和结构上进行调整,以适应新时代的需要。

关键词 中医病因病机学 生物钟 饮食失宜 放化疗毒副作用

中医病因学说是中医理论中重要的组成部分,“求因”是“辨证”的基础,在中医的诊治过程中十分关键。中医病因学说经过了历代的不断发展,以宋代陈言的“三因论”为成熟标志,目前的中医病因学理论研究仍然建立于“三因论”的基础上。然而宋代距今已过去近千年,现代人尤其是城市居民的生活方式和古代相差甚远,新的生活方式和生活环境造就了新的致病因素,中医病因学势必在内容和结构上做出改变,以适应新时代的需要。

1 中医病因学的源流

《素问·调经论》说“夫邪之生也,或生于阴,或生于阳。其生于阳者,得之风雨寒暑。其生于阴者,得之饮食居处,阴阳喜怒。”根据环境影响和人类活动将病因分为阴与阳两大类。张仲景在《金匮要略》里将病因总结为三类“千般疾难,不越三条:一者经络受邪,入

脏腑,为内所因也;二者四肢九窍血脉相传,为外皮肤所中也;三者房室金刃虫兽所伤。以此详之,病由都尽。”宋代陈言在前人的基础上加以发挥,在《三因极一病证方论》中提出了较为系统的“三因说”,即七情为内因,六淫为外因,饮食虫兽金刃等为不内外因。中医病因学以“三因说”为框架发展至今,近年来许多专家学者将目光集中于中医的“因”与西医的“病”之间的关系,研究西医疾病分类下的中医病因,收获了一些成果。^[1]

2 古今生活方式的差异以及对新时代病因的思考

在上述奠定中医病因学理论基础著作的成书年代,中国还处在封建农耕社会,以农业为主的农村生活,衣食住行、起居劳作等和现代城市生活有着天壤之别。随着经济和科技的发展,许多前所未有的发明极大的改变了人们的生

活,这些改变在使生活变得更便捷的同时,难以避免的带来了新的致病因素,近千年前提出的病因学说在结构和内容上都需要进行调整,以合理解释当代城市居民因为新的生活方式所造成的疾病,以利于临床上使用。本文将对新时代的中医病因进行探讨。

2.1 晚睡习惯 中医早有“不寐”病名,指的是由于各种原因引起的非主观意愿的睡眠不佳。在电灯发明以前,人们很少主动熬夜,那时的“不寐”多是想睡却睡不着,因而关于作为疾病的“不寐”有许多论述,作为病因的晚睡习惯却未受重视。电灯的发明驱赶了黑暗,使人们能在夜间如白昼一般的工作和活动,却也带来了新的问题:许多人推迟了就寝时间,甚至通宵熬夜。这种现象在城市人群中尤为常见,其中有些人是因为工作压力大不得不加班加点,有些人却是沉迷于网络、游戏等娱乐活动无法自控的推迟睡眠时间。许多自身有晚睡习惯的家长影响了孩子,令处在成长发育期的儿童因为缺乏良好的睡眠习惯无法健康成长。从现代医学的角度来

▲通讯作者 张志枫,男,医学博士,副教授,硕士生导师。主要从事中医“四诊”信息化和“辨证”智能化研究。E-mail: rchbt@163.com

●作者单位 1. 上海中医药大学 2011 级硕士研究生(201203); 2. 上海中医药大学(201203); 3. 厦门大学医学院(361005)

看 晚睡习惯导致了昼夜节律的紊乱,干扰了人体内生物钟基因的表达,从而增加了罹患心脑血管疾病^[2]、癌症^[3]等严重慢性疾病的风险。随师门诊时常有舌尖红、左寸关脉弦浮者,通过问诊几乎都能得知其有晚睡习惯。^[4]《内经》主张人顺应自然,“起居有常,不妄作劳”,晚睡习惯使人的作息有悖于自然规律,脏腑气机失于通畅。王孟英在《柳州医话》中说:“肺主一身之表,肝主一身之里。五气之感皆从肺入,七情之病必由肝起。此余夙论如此,魏氏长于内伤,斯言先获我心。盖龙性难驯,变化莫测,独窥经旨理自不诬。”另《素问·五脏生成论篇》中论“故人卧,血归于肝,肝受血而能视,……指受血而能握。”晚睡习惯首先伤及肝,熬夜时阳不入阴,气机逆乱,肝升降功能往往出现异常,则有肝气郁结、心肝火旺、肝气犯胃等和肝相关的证型,若长期晚睡,则伤精耗血,累及其他脏腑。

2.2 膳食结构失衡 随着经济生活水平的提高,我国城市居民的膳食结构模式正从温饱模式向富裕型模式转变,即从以往的植物性食物为主的结构向动物性食物为主的结构靠拢。^[5]然而欧美国家已有了前车之鉴:高脂肪、高蛋白、高热量的膳食结构使许多慢性病的发病率不断上升,人群中肥胖者的比例前所未有。亚洲人种比欧美人种更不适合这种饮食结构,除了在寒冷或山林长居的游牧民族和靠近河湖的渔民之外,大部分的古代中国百姓是以植物为主要食物的,其中大米和小麦等谷物占据了饮食结构的绝大部分。人类并未进化到能够适应“三高”的膳食结构。饮食失宜属于传统中医病因学说中的“不内外因”,《灵枢·五味论》里所说的“饮食自倍,肠胃乃伤”指的是进食过多会损伤脾胃,强调的是

是食量的异常,与膳食结构失衡有所区别。膳食结构失衡应该理解成为一种饮食偏嗜——“喜食肥甘厚味”。古人早已认识到过食肥甘厚味能生痰,但因古代物质水平有限,该致病因素影响范围较小,而如今却在城市居民中很常见,长期的膳食结构失衡导致了病理产物的生成,威胁着人们的健康。

2.3 脑力过劳和缺乏运动 劳逸过度也是中医传统病因之一,其中过度劳累包括劳力过度、劳神过度和房劳过度,过度安逸是指既不参加劳动又不运动。现代城市生活和古代农耕生活在劳力分配上有着极大的不同,脑力劳动者的比例很高。过度的用脑用眼,久坐不运动,既与“过逸”所说的不运动有所区别,又和“过劳”中的“劳神”不完全一致。“思则气结”,“思虑伤脾”,“久坐伤肉”,过度的思虑和缺乏运动有碍肝气的疏泄和脾的健运。

2.4 现代医学治疗手段 现代医学在治疗疾病、延长寿命的同时,一些治疗手段如放疗、化疗无可避免的给患者带来了痛苦的副作用,这也是传统病因学没有遇到的新致病因素。根据放疗和化疗带来的副作用特点,有学者提出“放疗似火,化疗如毒”的观点^[6],认为放疗所致的放射性皮炎和全身反应类似于火邪的致病特点,而化疗对机体带来的毒性和骨髓抑制等副作用类似于(药)毒性。对于放化疗术后的病人,应考虑治疗手段这一致病因素,辨证论治减轻其毒副作用的不良影响。

2.5 环境污染 中医主张“天人感应”,环境对人体健康的影响不容小觑,如今我们赖以生存的大气、水源、土壤都遭到了严重的污染,这种侵害是多方面的,涉及到人体的各个系统,不同的污染类型

致病情况也有所不同,现阶段对这方面的研究还不够细致,如何运用传统病因学说中的“六淫”、“疫疠”以及“毒”的概念概括环境污染致病因素,并进行深化和临床运用,是病因学说必须研究的新课题。^[7]

中医病因学的特点是把致病因素和机体反应结合起来研究疾病的发生发展规律,这点和现代医学有很大不同,因此传统的中医病因学说有很强的生命力,经过调整和分类深入研究就可以很好的应用于现代社会。内容上应增加古代未有的致病因素,结构上也应该有所调整。随着衣食住行等生活水平的提高,加上暖气、空调、加湿器、除湿机等设备的发明,人们对自己所处的小环境具备了远超过古代的调控能力,外部大环境对人体的影响仍然广泛存在,但因“六淫”致病的比例应就古代大大减少,上述几项“生活方式病”的比例有所升高,因此病因学说应该在结构上也有所调整,以满足时代需求。

参考文献

- [1]张光霁.近5年中医病因研究综述[J].浙江中医学院学报,2002,26(2):72-73.
- [2]袁艳鹏,柴玉鑫,蔡彦宁.昼夜节律紊乱与心脑血管疾病[J].国际心血管病杂志,2010,37(5):292-294.
- [3]戴弘季,陈可欣.昼夜节律紊乱与乳腺癌关系的研究进展[J].国外医学(卫生学分册),2008,35(1):36-40.
- [4]王晨玫,王彦晖治疗失眠经验[J].世界中医药,2010,(4):254-256.
- [5]张晓文,赵广才,宋清.合理饮食结构对于我国国民体质健康的影响探讨[J].甘肃医药,2011,30(8):449-451.
- [6]郑红刚,熊露,周雍明等.浅议放化疗毒副作用中医病因[A].第十届全国中西医结合肿瘤学术大会论文汇编(C).2006:397-400.
- [7]白兆芝.中医病因学说应当研究的新课题[J].山西中医,1990,6(5):1-3.