

从中医体质学说谈《黄帝内经》发病观及养生

● 徐新宇 何松 王睿湜 刘俊楠

摘要 中医体质学说强调不同体质的形成与先天、情志、饮食及外感疫病具有很大的相关性,较为准确地解释了《黄帝内经》所阐述的体质发病观、“因加而发”发病观、“两虚相得”发病观及伏邪发病观的内涵。通过对中医体质学说与诸发病观联系的探究,可以指导临床体质相关疾病的诊治分析,同时“过用致病”之说对中医体质养生亦有重大指导意义。

关键词 《黄帝内经》;中医体质学说;发病观;过用致病;养生

中医对于体质的论述始于《黄帝内经》^[1],而后经历代医家医著不断的发挥和充实,至清代叶天士《临证指南医案》真正意义上提出“体质”一词^[2]。到建国后,王琦教授编著《中医体质学》一书,集历代体质学说之大成,使得中医体质学成为一门独立的学科^[3]。中医体质学说以中医理论为基础,旨在研究人类各种体质特征及生理、病理特点,并以此分析疾病的反应状态、病变性质及发展趋向,从而对疾病的防治提供指导^[4]。《黄帝内经》认为中医体质的强弱赖于正气的主导及阴阳的平衡与否,《灵枢·五变》言:“木之阴阳,尚有坚脆,坚者不入,脆者皮弛,至其交节,而缺斤斧焉。”“人之有常病也,亦因其骨节皮肤腠理之不坚固者,邪之所舍也,故常为病也。”即以树木喻人,阐述体质与发病皆与正气相关。体质壮实者,正气旺盛而不易受邪发病,或病发轻浅;而体质衰弱者,正气虚损易被邪气侵犯,或病发较重,即“勇

者气行则已,怯者则着而为病也。”(《素问·经脉别论》)正气与体质相联系,《素问遗篇·刺法论》言:“正气存内,邪不可干。”若正气衰弱,则引发疾病,中医有体质发病观、“因加而发”发病观、“两虚相得”发病观及伏邪发病观等,均与中医体质学说相联系,故从正邪斗争胜负关系分析其中联系如下。

1 邪藏正束——伏邪发病观与体质学说

《素问·金匱真言论》言:“藏于精者,春不病温。”精作为维持人体生命活动的物质基础,为“身之本”,若机体肾精充足,则正气健旺,抵御外邪的能力也就越强,人则免于疾病。相反,则正气亏虚,导致发病或留伏体内至春季发为“伏气温病”。

伏邪最初概念为:“邪气留连”(《素问·生气通天论》)、“久留而不”(《灵枢·贼风》)等^[5]。所谓伏邪者,是指藏于体内而不立即发

病的病邪,以外感居多,《素问·阴阳应象大论》言:“冬伤于寒,春必病温,春伤于风,夏生飧泄,夏伤于暑,秋必痲症,秋伤于湿,冬生咳嗽。”而邪气的留伏机制,大抵邪气侵犯人体,正气被束,因而托邪外出之能力下降,无法将邪气全部驱逐,因此邪气得以伏匿。正如清·刘吉人《伏邪新书》所云:“感六邪而不即病,过后方发者,总谓之曰伏邪;已发者而治不得法,亦谓之曰伏邪……”而现代研究之中,刘锋等^[6]又认为所伏之“故邪”具备“留而未发”“病似鬼神而非鬼神”“可祝而已”及“因加而发”等特点。中医伏邪发病学说的形成,对临床许多疾病的发生、发展及转归具有重大意义,有效指导了其立法与治疗。

2 复感外邪——“因加而发”发病观与体质学说

“因加而发”首见于《灵枢·贼风》:“其有热则汗出,汗出则受风,虽不遇贼风邪气,必有因加而发焉。”“因加而发”的发病观可以视为伏邪发病的进一步发展,即邪气伏匿之

后,至下一季节则因某些病因的诱导而发病,或七情所伤、饮食失宜,痰浊、内毒、瘀血等致病因素伏藏于内脏,至正气虚弱之后,七情、饮食、痰饮等病邪触发加重而致。

究故邪伏于体内之原因,即以上所言病邪未亢盛到可以立即发病的程度,而正气也未强盛到足以驱除病邪外出,二者是暂时性的抗衡状态,一旦邪盛或正衰,则发为疾病。因此,“因加而发”其实包含两种情况:一是新邪作为直接诱因,引动、激发了伏邪的致病作用而发病;二即新邪作为间接的诱因,先是损伤人体的正气,使得正邪力量发生局势上的改变,进而为伏邪致病创造了有利条件。

3 初感邪盛而正衰发病

体质与先天、年龄、性别、精神、生活条件及饮食、地理环境、疾病、体育锻炼、社会因素等诸多因素有关,《灵枢·百病始生》言:“两实相逢,众人肉坚。”正气充足,则邪不可犯,但若邪气盛,则发为疾病,表现在“两虚相得”发病及体质发病。此处“邪气”亦多为外感之邪,与“因加而发”之“邪气”的区别在于初感与否。

3.1 “两虚相得”的发病观与体质学说

所谓“两虚相得”,见于《灵枢·百病始生》:“两虚相得,乃客其形。”即正气不足以抗拒病邪的侵袭而发病。《内经》在对正邪的分析之中,尤其强调正气在发病中的作用,亦与体质学的内容相关。“风雨寒热,不得虚,邪不能独伤人”及“卒然逢疾风暴雨而不病者,盖无虚,故邪不能独伤人”均说明邪气只是一个发病条件,而发病的关键仍在于正气的不足。当然,理解也不可过于拘泥,不是“正气存内”就一定“邪不可干”,《素问·上古天真

论》言“虚邪贼风,避之有时”,《素问·刺法论》言“避其毒气”。“虚邪”及“毒气”者,四时不正之气,也即致病邪气,即告诫后世莫要因正气强盛则不避时疫疠气。

“两虚相得”的邪正斗争发病理论,为临床扶正祛邪原则提供了理论基础,即采取一切办法,改变邪正双方的力量对比,使正气不断强大,邪气不断衰弱,促进疾病的好转。同时应该重视正气,可使用养血、温阳、滋阴、填精等方法以补养五脏精气阴阳。

3.2 体质发病观与体质学说

体质发病观直接以体质学说为基础。《素问·经脉别论》言:“勇者气行则已,怯者则着而为病也。”所谓勇与怯,即是体质强弱的两种不同状态,对于体质强壮的勇者而言,因其经脉和调、气血通畅,即便感受邪气或经历跌仆、坠落、溺水等一时性的生理刺激,通过自身的调节机制,很快可以恢复脏腑气血阴阳的平衡状态,而不发病;但体质虚弱之怯者,因其经脉失调,气血不和,故受到以上不良刺激之后,机体平衡机制较差,容易发为疾病,因此人的发病与否与体质密切相关,此亦体质发病观的主旨。

值得注意的是,由于体质的差异,临床诊治亦应分论。少年病相对比较单纯,病位较浅,故治在经;壮年则恃强且欠节制,病证复杂,治应在脏;老年人则多脾胃虚弱,传化乏力,故治在腑。治疗时应该根据患者的体质状况,从而制定相应的个体化治疗方案。

4 “过用致病”与体质养生

4.1 过用致病 中医认为“生病起于过用”,过用,即过度之用。《素问·经脉别论》言:“春秋冬夏,四时阴阳,生病起于过用。”六

气、七情、饮食、起居等本是天人之常理,在某种特殊条件下才会发展成为病因,而“过用”即是此种条件。《素问·六元正纪大论》云:“太过者暴……暴者为病甚”则指出了太过致病的严重程度^[7]。

4.1.1 六气过用发病 六气者,风、寒、暑、湿、燥、火也,自然界四时阴阳有规律地消长产生六气,若天气反常,六气太过,则使之化为六淫侵犯人体而成外邪。同时,若体质较弱,则正气不足,其卫外能力下降,则使得六淫疫疠等邪气更易入侵。《素问·生气通天论》云:“因于寒,欲运如枢,起居如惊……”“因于暑,汗,烦则喘喝……”“因于湿,首如裹,湿热不攘……”即明确了六淫邪气致病的特点。《素问·风论》言:“风者,百病之长。”风邪往往是其他邪气入侵的先导^[8],风邪入侵人体,其余诸邪多兼夹而至,故临床多见邪气合而发病,表现为风寒、风热、风湿及风寒湿等形式,因此在临床相关疾病的辩证论治上,要对单一邪气或合邪进行辨别。

4.1.2 饮食不节发病 饮食不节是内伤主要病因之一。若饮食五味偏嗜,则因其阴阳偏性而破坏人体的阴阳平衡,导致五脏受损发病。《素问·生气通天论》则根据五行理论,阐述了五味偏嗜伤人的病理变化。“味过于酸,肝气以津,脾气乃绝。”即过食酸使得肝气偏盛,肝旺乘脾,使脾气衰弱;“味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑。”咸味入肾,味过于咸则肾气受损,不能生髓充骨而生骨病,肌肉发育不良而短缩,同时水湿内生,水气凌心,则心气抑郁。此外,“味过于甘,心气喘满,色黑,肾气不衡。味过于苦,脾气不濡,胃气乃厚。味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央。”又

从过甘、过苦、过辛三个方面对饮食过用进行了描述。而其所倡导的“谨和五味”、防止饮食太过等观点,对临床通过调节五味治病及“勿使过用”的养生理念意义尤大。

4.1.3 情志过极发病 《素问·阴阳应象大论》认为怒伤肝、思伤脾、悲伤肺、喜伤心、恐伤肾,言明情志与脏腑病证联系密切。而探究情志致病的机理,如清·张志聪谓:“情志伤而及于形”,实为情志过极所致气机的紊乱,此亦神伤致形伤的表现。气机的升降出入是脏腑功能活动的基本形式,而气机升降失常可以直接导致脏腑功能失调,日久又会产生痰、瘀、水、火等继发病证,使病情更为复杂,临床须给予重视。《灵枢·本神》所言之“喜乐者,神惮散而不藏;愁忧者,气闭塞而不行”就属于气机紊乱中的气行涣散和气行郁结的病机。《素问·举痛论》:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结”,亦是对情志与气机关系的论述。因此气机的紊乱是情志与发病之间的枢纽,而“和喜怒”亦是防止情志过极致病的诫言。

4.1.4 劳逸过度发病 劳逸过度包括房劳、劳力、劳神过度及过逸^[9]。《素问·上古天真论》认为房劳过度,会导致肾精损伤,故“半百而衰”;劳力过度则导致积劳成疾,《素问·举痛论》言:“劳则喘息汗出”“劳则气耗”即是劳力过度的影响,最终因虚劳或积劳成疾而中年夭折或半百而衰;过逸亦可致病,《素问·宣明五气篇》认为“久卧伤气,久坐伤肉”同样会引发机体的损害发病;而随着现代社会竞争的激烈、精神压力的增大,劳神所致疾病也越来越多,劳神过度

则暗耗气血,伤及脾气,正如《素问·举痛论》云:“思则心有所存……正气留而不行,故气结矣。”因此而倡导的劳逸结合的生活方式是防病及养生的重要部分。

此外,亦有起居无常、药物“过用”、针灸过用等致病原因,这些“生病起于过用”的病因观与古代“过犹不及”“过则为灾”的哲理一脉相通,体现了《内经》病因理论的学术特点,同时对于疾病的防治有着深远的影响。

4.2 体质养生 “过用致病”与体质养生实为对立统一的关系,二者皆与体质学说相关,同时“过用致病”所衍生的“勿使过用”原则符合中医体质养生观念。《素问·上古天真论》反对“以酒为浆”“以妄为常”“以欲竭其精,以耗散其真”“不知持满”“不时御神”的生活方式,认为“智者之养生,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是,则僻邪不至,长生久视。”(《灵枢·本神》)即明确了体质养生的基本原则。

基于“生病起于过用”的养生原则,人们应注意避免各种超越人体生理承受能力的不利因素:①气候暴冷暴热之时,及时御寒保暖,或防暑降温;②饮食不可偏嗜五味,不应过寒过热,或嗜食膏粱厚味;③体劳方面不可过于安逸,以使气血运行迟缓;亦不可过劳,防止筋骨过于磨损;④情志不可太过,戒过悲、过喜、过忧等,以防气机紊乱;⑤房劳不可过度,以致阴精耗散,呈现阴虚体弱之象;⑥起居要有规律,如《素问·四气调神大论》所言春、夏三月夜卧早起,秋三月早卧早起,冬三月早卧晚起等。以上亦是体质变化的诱发因素,因此注重“勿使过用”的

原则,增强体质,使得正气存内,即可免于疾患。

值得注意的是,“正气存内,邪不可干”并非绝对说法,所谓“避其毒气”“虚邪贼风,避之有时”是对体质养生的补充,勿使逞正气之强盛,而不避疫疠之邪,反使病危。

5 总结

中医认为“生病起于过用”,饮食、情志、外邪及起居、劳逸等因素的“过用”是《内经》所阐述的诸个发病观的重要病因,且与人的体质强弱密切相关。食饮有节,起居有常,不妄作劳,情志和调,故能体质强盛,正气存内,保护机体免于外邪侵袭发病,由此衍生的“勿使过用”原则更加对中医体质养生发挥着重大的指导意义。体质养生理念除主张固护正气之外,亦要求避“毒气”“虚邪”“贼风”,以防时疫疠气等毒邪致病。

参考文献

- [1] 翟双庆. 内经选读[M]. 北京:中国中医药出版社,2013:117-134.
- [2] 李迎霞,关东升.《黄帝内经》中的体质学说与发病观[J]. 光明中医,2013,28(7):1332-1333.
- [3] 寇子祥,陈宝贵,陈慧娟. 中医体质学说源流探讨[J]. 山西中医,2012,28(10):1-3.
- [4] 王琦,盛增秀. 中医体质学说[M]. 南京:江苏科技出版社,1982:15.
- [5] 徐兴国. 伏邪探源[J]. 山东中医杂志,1994,13(11):509.
- [6] 刘锋,陈钢. 论《黄帝内经》之“故邪”[J]. 辽宁中医杂志,2012,39(4):647-648.
- [7] 王福燕,周安方,陈好远,等.《内经》“过用致病”的发病观及其指导意义[J]. 时珍国医国药,2014,25(2):422-423.
- [8] 王键. 中医基础理论[M]. 北京:中国中医药出版社,2009:52-54.
- [9] 李大伟.《内经》“生病起于过用”发病观的探讨[J]. 光明中医,2008,23(2):135-137.

(收稿日期:2018-06-07)

(本文编辑:金冠羽)