

· 理论探讨 ·

基于《黄帝内经》四时八风思想初探颈椎病^{*}

丁龙龙^{1,2} 李 峰¹ 寇龙威¹ 郭珈宜^{1▲}

摘 要 “四时八风”学术思想与“天人合一”观念相通。临床应重视整体“大环境”对人体“内环境”的影响,通过“天人合一”观念将“环境-经络-脏腑”等系统联系起来,形成疾病发生、发展的整体辨证观。对于颈椎病,预防上应从整体出发,重视经络传导通路。治疗上,外部应重视疏经理络以促进颈项部三阳经气血运行,使肝气疏泄出口得以疏通;内部应根据脏腑失衡状态辨证施治调整,使“虚风贼邪”通过经络得以宣泄,脏腑得以平衡,可考虑以柴胡桂枝汤类方剂为代表进行论治。

关键词 颈椎病;《黄帝内经》;四时八风;天人合一;脏腑平衡

颈椎病又称颈椎综合征,是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称,是一种以退行性病理改变为基础的疾患^[1]。该病患病率逐年上升,且日渐呈现群体化、年轻化趋势^[1]。有学者认为,其发病与不良生活习惯、心理焦虑等多种因素有关,应尽早预防治疗^[2]。颈椎病归属于中医学“项痹”的范畴,多为风寒湿热或劳逸不当、体虚等因素致使肌肉经络受阻,不通则痛^[3]。据调查,颈椎病等相关疾病已成为全球性公共健康问题,严重影响患者的生活质量并给社会带来沉重的经济负担^[4]。文中通过“天人合一”观念将“环境-经络-脏腑”等系统联系起来,从整体观念揭示颈椎病发生、发展的过程,以期拓宽对该病的诊治思路。

1 “四时八风”思想理论

1.1 “四时八风”思想理论渊源 早在商朝便有“四时四风”思想的雏形,而后不断完善成完整的理论体系,《黄帝内经》首次对其进行了完整地论述^[5]。《灵枢·九宫八风》曰:“从其冲后来为虚风,伤人者也,主杀,主害者。”此即指出虚风可致病。《素问·八正神明论》

又曰:“虚邪者,八正之虚邪气也。正邪者,身形若用力汗出,腠理开,逢虚风,其中人也微,故莫知其情,莫见其形。”提出贼风戕人必待腠理开泄,正气虚弱之时。《素问·金匱真言论》提出“东风生于春,病在肝,俞在颈项;南风生于夏,病在心,俞在胸胁;西风生于秋,病在肺,俞在肩背;北风生于冬,病在肾,俞在腰股;中央为土,病在脾,俞在脊”,总结出在“天人合一”的基础上,外部不同时间、地点所产生的“贼邪”与脏腑“内虚”相呼应并通过经络特定部位引起人体脏腑失衡而发病。此处虽未直接说明外部“虚风贼邪”通过特定的“经络循行”引起人体内部“脏腑气机”紊乱而发病,但医圣张仲景基于《黄帝内经》所提出的“六经辨证”实质也是使药物作用于“经络通路”与“脏腑平衡”,从侧面验证经络循行与内部脏腑的联系,为“四时八风”思想防治颈椎病提供了理论依据。

综上所述,外部环境的“贼风”与人体脏腑的“内虚”为颈部疾病发生的基本条件。与传统“内外兼治”观念不同的是,“四时八风”思想认为“经络循行”在其中充当联络与枢纽的作用,为内外因所联系的作用通路。通过中医的“天人合一”观念可将此思想归纳为“环境-经络-脏腑”作用通路,笔者认为其思想基础与渊源便是《黄帝内经》所提出的“天人合一”观念,应从天地运行的“大环境”通过“经络循行”的作用通路与人体内部脏腑气机的“小环境”相呼应,内外因相互影响成病的整体层面去理解疾病的发生与发展。

1.2 “四时八风”思想理论内容 《黄帝内经》多处提及“四时八风”,且多与“天人合一”“经络循行”“脏腑平衡”等理念相关。如《素问·金匱真言论》曰:“天有

^{*}基金项目 河南省卫健委中医药传承与创新人才工程(仲景工程)中医药拔尖人才项目(No. 豫卫中医函[2021]15号);国家中医药管理局全国中医学学术流派传承工作室第二轮建设项目(No. 国中医药人教函[2019]62号)

[▲]通信作者 郭珈宜,女,主任医师,硕士研究生导师。研究方向:中医药防治骨关节疾病。E-mail: 2530950164@qq.com

• 作者单位 1. 河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)(河南 洛阳 471002); 2. 河南中医药大学第二临床医学院(河南 郑州 450000)

八风,经有五风。”《素问·示从容论》曰:“八风菀热,五脏消烁。”而外界环境中的八风与人体内部五脏对应的记载则见于《灵枢·九宫八风》,即婴儿风、弱风、大弱风、谋风、刚风、折风、大刚风、凶风,从震宫至艮宫逐渐加强^[6]。这套名称与传统的八风名称不同,笔者认为其专指不应四时而生,通过经络循行而与人体脏腑“内虚”相呼应,进而影响脏腑平衡,导致疾病发生的“贼风”。

《灵枢·九宫八风》中对于“五脏腑”的论述属于典型《黄帝内经》式排列,因为要与周围八风相应,所以脾土不居中宫,而是位于西南,余三宫以胃、大肠、小肠补充。五脏三腑受八风之害,并牵涉身体的筋骨关节,这实际是对《素问·金匮真言论》所述“贼风”伤人的细化,即外部“贼风”通过侵袭相应的经络循行部位,与相对应的脏腑呼应,导致脏腑失衡而发病。如果人体脏腑正气充足则不会发病,即《素问·刺法论》所言“正气存内,邪不可干”,“四时八风”思想建立在天人合一观念的基础之上,提出发病不能单从一方论述,必由内外因素共同所致。

此外,“四时八风”思想并非单指外邪致病,而忽略饮食劳倦与外伤跌仆等因素,此思想以“天人合一”观念为基础,认为疾病均为内外因共同所致。发病或由于外部“贼风”过强引动内部脏腑失衡,或由于不良生活习惯导致人体“内虚”(脏腑气机失衡)后受外部虚邪贼风的呼应则更易发病。无论何为主要致病因素,都不可忽视经络沟通内外的作用,所谓外感内伤只有主次之分,并无是此非彼之说。

2 “四时八风”思想防治颈椎病的理论依据

2.1 “天人合一”观念 《素问·宝命全形论》中“天地合气,命之曰人”之说,阐明人源于天地,是天地所化生,为天地自然所影响^[7]。“天人合一”的主要体现为:人与天地万物具有共同的物质基础——气,以及具有相似的阴阳五行等结构,并遵循相同的规律。《素问·疏五过论》中“圣人之治病也,必知天地阴阳,四时经纪”之论,阐明医者须在了解天地阴阳变化、季节变化规律基础上治病救人。

“三因制宜”是以“天人合一”思想为依据,强调人与自然统一协调,从整体观念的角度论述人体机能及生命活动随着自然界的而变化而变化^[8]。笔者认为,应当遵循自然规律,因势利导,因人、因时、因地制宜防

治颈椎病。如秋冬季节风寒伤于颈项部三阳经,寒性收引,致肌肉痉挛,经络不通,则见颈项部僵硬不适,屈伸、旋转活动受限,病变部位疼痛较甚,此类现象属于外邪侵袭经络循行部位而致病,如此更加证明“四时八风”所提出的“环境-经络-脏腑”观念对颈椎病的防治有着超前的指导作用。

2.2 经络循行理论 颈部在解剖体位承接头颅躯干,亦为营卫之气上贯下行的枢纽部位,并伴有足少阳胆经与督脉循行。《素问·金匮真言论》曰:“东风生于春,病在肝,俞在颈项。”王冰、杨上善等人均认为此处“俞”不等同于“腧”,实为外感“虚风贼邪”引动肝经经气进而输注于颈项之意^[9]。春季气机升发,冬季寒风侵袭,皆可使“虚风贼邪”侵袭肌表,留于筋肉,故冬、春季为颈椎病第一、第二高发季节,其中冬季多以寒风侵袭为主,而春季则多责于肝^[10]。另外,经络学说中“子午流注”观念实为以天人相应理论为指导,运用于支配配合脏腑,以干支纪年纪月纪时法,推算经气流注盛衰开阖,依据疾病按时取穴沟通脏腑,以调理经络改善脏腑,从而治疗疾病的一种方法,临床上对颈椎等相关疾病及脏腑病取效甚佳^[11],侧面证明“环境-经络-脏腑”观念的推导过程。

颈项部按现代解剖学主要分属于胸锁乳突肌与斜方肌区域,此区域有风府、风池等要穴。临床研究表明,通过通督强脊“三步五法”^[12]、“四步六法”^[13]推拿、项六针^[14]或以子午流注取穴均能通过经络而调节脏腑功能,进而在一定程度上改善颈椎病患者的颈椎活动功能,增强颈椎周围肌群的肌力,提高其肌肉的抗疲劳能力,从而增强颈椎的稳定性。以上研究结果均进一步佐证颈椎病的发生与“环境-经络-脏腑”观念中所体现的外部环境通过经络影响脏腑的致病理念有着密不可分的关系。

但目前其相关研究大多以单一的软组织病变或经络循行为切入点,并未上升至“四时八风”所提出的“环境-经络-脏腑”观念的整体高度,仍从局部论治颈椎病。“四时八风”思想强调不能孤立、单方面辨证,认为疾病的发生、发展是外因与内因的共同作用,即内外环境的循环出现失衡,外环境通过经络直接作用至脏腑而发病^[15],运用“四时八风”思想或许是对当前颈椎病防治的补充与完善。

2.3 脏腑平衡理论 《素问·金匮真言论》曰:“五脏应四时,各有收受乎?”中国古代医家根据“四时-五脏-阴阳”理论论述了虚邪贼风导致五脏传导病变的

一般规律。因此,笔者认为根据“四时八风”思想理论针对相关疾病辨证施治,或许能产生更好的疗效。大多数疾病在发生、发展的过程中,都依照“四时八风”思想理论的规律,因本文着重论述颈部疾病,故不在此过多赘述。

“四时八风”思想认为,颈椎病的发病机理主要为八节之日的不正常来风(虚邪贼风)或其他时间的“正风”(《灵枢·刺节真邪》曰“正风也,从一方来,非实风,又非虚风也”)侵袭体表“肝之俞颈项”,进而颈项部经络受阻,气血瘀滞。因为经络与脏腑的对应关系,特定的经络受阻致使肝气无升发之出口,肝盛凌脾致使肌肉筋骨进一步退化,从而发生颈椎病等疾病。简而言之,颈椎病主要是由于天地“大环境”在四时产生的致病因素通过人体体表经络循行与人体“内环境”相契合,进而导致人体“内环境”脏腑失衡,强调人与天地的整体性,易受外界天地变化影响^[6]。其致病根本仍为虚邪贼风通过经络循行所引起的脏腑失衡,不可单一论述为机械性狭窄,具体发病机制仍待商榷。

3 “四时八风”思想对颈椎病认识

笔者根据“四时八风”思想认为,颈椎病的基本发病原理为:因时因地而产生的外因“虚风贼邪”过强,或者人体因不良生活习惯或其他因素等导致人体“正气衰弱”,使邪气易于侵袭“肝之俞颈项”,进而通过阻滞颈项部三阳经气血流通并与人体内部属性相同的“肝气”相呼应,肝气无宣泄之出口,在外部导致颈项部肌肉进一步阻滞,在内部导致肝脏过强从而影响其他脏腑生化,尤以脾土为先。日久则会进一步导致其他脏腑病变从而演化出当前学者所提出的诸类颈椎病中医分型。

随着当前社会经济发展,社会压力加大,临床颈椎病患者多因生活习惯不良等因素导致人体脏腑失衡。因此,在颈椎病的防治方面,应外部防范空调等所致的“虚风贼邪”,内部调理生活习惯,使之与自身脏腑平衡。治疗上,外部多以疏经理络为主,从而促进颈项部三阳经气血运行,使肝气疏泄出口得以疏通;内部应根据脏腑失衡状态辨证施治,使“虚风贼邪”通过经络得以宣泄,脏腑得以平衡。

4 从“四时八风”思想防治颈椎病

4.1 从“四时八风”思想预防颈椎病 古人对虚风的预防主要为“避”,提出“谨候虚风而避之……如避矢

石焉”的思想,并要求把握虚风以时至的特征,如《素问·上古天真论》所言:“虚邪贼风,避之有时。”天虚时人体也多虚,抵抗力下降,因为人本身以天地之气生,其形体功能都是与天地相参的,以身之虚,而逢天之虚,两虚相感,故其气至骨,入则伤五脏,造成严重后果。

当今社会科技不断进步,“虚邪贼风”已经不能单纯论述为“天之虚”。空调、电子设备泛滥,人们生活作息紊乱等,都在进一步破坏人体的脏腑平衡,并产生各种“贼风”进而导致各种疾病的发生。在当前临床治疗中,“天之虚”所引起的颈椎病患者比例极低,大多数患者为滥用空调等设备或生活坐姿不当所引起的内“虚”为主^[7]。此类现象发生的根本原因为未有完整的思想理论指导人们的生活实践。“四时八风”思想提倡在不同节候根据外部环境与内环境的改变,调畅生活作息,因时、因地、因人而预防疾病的发生,重视经络在其中的联系作用,最终使人们达到“虚风贼邪,避之有时”的境地。

宇宙大天地,人身小天地。人身与天地是同一本原、同一运转规律、同一构造的,人体小天地与宇宙大天地在各方面均有对应、协同关系。“四时八风”思想理论便是依据人身与天地相呼应,提倡内强自身“小天地”,外应宇宙“大天地”^[8]。颈椎病预防即为顺应天地运转,对于“天之虚”导致的虚风,及不良生活习惯导致的“内虚”,应内强人体正气,以抵御“虚邪贼风”侵袭。

4.2 从“四时八风”思想治疗颈椎病 近年来颈椎病的治疗多从痹证和肝肾亏虚立论,大都内以祛瘀止痛药物口服,外以疏理筋络、物理练功进行治疗^[9],甚少以“四时八风”理论指导颈椎病的治疗。

刘渡舟教授临床多用柴胡桂枝汤加减治疗肩颈疼痛,用之颇见疗效^[20]。桂枝汤调和营卫,解肌辛散以治“虚风”凝滞肌肉筋骨,小柴胡汤和解少阳经络,宣展枢机调节内部脏腑平衡,使肝气顺应“虚风”而宣泄。颈项部为三阳交会,虚邪贼风侵袭,三阳郁阻,自然不通则痛。此方的运用实际上从侧面提示颈椎病可以从“四时八风”思想为出发点进行辨病辨证施治。

因此,笔者提倡以“四时八风”思想为指导思想,以柴胡桂枝汤类方剂为代表加减治疗颈椎病。此外,应在重视人体内部小环境,调理脏腑平衡的同时,以针灸、推拿等外治法以放松肌肉、活络筋骨,才能取得长期和稳妥的疗效。

5 讨论及展望

西医学认为颈椎病是由于颈椎间盘退行性改变继发颈周组织病变而形成。但临床实践中,部分患者会出现影像学检查与临床病理体征不符的情况^[21]。从“四时八风”思想来看,颈椎病当为天地“大环境”在四时产生的致病因素通过经络循行的联系与人体“内环境”相契合,进而导致人体“内环境”脏腑失衡,局部筋肉受阻。其证以颈椎病变为标,以虚邪贼风侵袭,阳郁闭阻为本。贼风侵袭,外阻经络、肌肉,故患者出现颈项强痛,双侧肌张力失衡。腧穴郁闭,脏腑失衡,故有后天运化无力所致肢体麻木、头晕目眩等症。临床施治应时时注意顺应“四时八风”之变,保持经络畅通,脏腑生化平衡。

笔者认为,当今社会颈椎病患者率逐渐升高主要为空调、电子设备滥用,人们生活作息紊乱,未顺应节候特点等人为原因破坏了人体的脏腑平衡,进而导致各种疾病的发生。因此治疗颈椎病也要注重颈椎健康教育宣传与社区健康体系的完善^[22],推广“四时八风”思想与日常防治颈椎健康知识,使广大人民群众参与到防治颈椎病的队伍中,这才是防治颈椎病的上策。

参考文献

[1]魏浩馨,田 晔,王孝文,等.颈椎病相关评价量表的研究进展[J].中国矫形外科杂志,2021,29(11):995-999.
 [2]刘思慧,聂 斌,赵婧秀,等.齐刺滞针经筋疗法治疗颈型颈椎病的临床观察[J].广州中医药大学学报,2022,39(2):345-350.
 [3]刘 胜,刘 玲,海兴华,等.桂枝加葛根汤加味治疗神经根型颈椎病气滞血瘀证患者颈部、上肢功能的临床观察[J].中国实验方剂学杂志,2020,26(1):92-97.
 [4]张立存,赵继荣,陈祁青,等.基因组学在椎间盘退变遗传病因学研究中的应用进展[J].中国脊柱脊髓杂志,2021,31(10):946-950.
 [5]陈梦家.殷墟卜辞综述[M].北京:中华书局,2004:574.
 [6]吴新明,潘桂娟.《黄帝内经》八风理论探源[J].中国中医基础医学

杂志,2006,12(11):809-810.

[7]孙永章.对中医“天人合一”思想的诠释[J].中医药学刊,2003,21(5):749-750.
 [8]邓岳潼,吕晓东,庞立健,等.基于“三因制宜”探析特发性肺纤维化防治原则研究进展[J].中华中医药学刊,2019,37(9):2193-2195.
 [9]黄炳祥,高嘉骏.浅谈“肝之膈在颈项”[J].福建中医药,2015,46(2):55-56.
 [10]崔学军,杨 龙,姚 敏,等.脊髓型颈椎病的中医证型规范与证候特征研究[J].中国中医骨伤科杂志,2018,26(6):11-16.
 [11]梁秋金,温志玲,唐亮情.子午流注低频联合腰背肌训练对老年骨质疏松性腰椎压缩骨折患者疼痛及功能的影响[J].中国老年学杂志,2021,41(14):3003-3006.
 [12]仲卫红,李宇涛,林建平,等.通督强脊“三步五法”推拿对颈型颈椎病肌肉功能影响的临床研究[J].中华中医药杂志,2019,34(11):5501-5505.
 [13]刘 迪,郭 辉,于天源,等.于天源“四步六法”治疗神经根型颈椎病理论探析[J].中华中医药杂志,2021,36(2):901-904.
 [14]王嫦娥,倪 璐,郭庆军,等.项六针对椎动脉型颈椎病功能康复及血流动力学的影响[J].中华中医药学刊,2021,39(8):139-142.
 [15]金光亮,郭霞珍.浅论《黄帝内经》“四时五藏阴阳”理论与五脏调控系统[J].世界中医药,2018,13(5):1048-1052.
 [16]孙一珂,刘雷蕾,朱 佩,等.从元整体发生学观点探讨“天人相应”的本质内涵[J].中医学报,2022,37(3):466-470.
 [17]薛成明.夏天如何防治颈椎病[J].中华养生保健,2017,35(7):24-27.
 [18]臧守虎.传统文化背景下《黄帝内经》“神明”通释[J].中国中医基础医学杂志,2022,28(1):23-26.
 [19]朴镐骏,李 平.中医对颈椎病诊断、治疗的研究[J].甘肃中医,2008,21(5):5-7.
 [20]王雪茜,刘晓倩,王 冬,等.王庆国运用《伤寒论》中“柴胡汤类方”证治经验[J].中华中医药杂志,2016,31(11):4553-4555.
 [21]张 汗.试论温中燠土法治疗颈椎病[J].中华中医药杂志,2017,32(1):187-190.
 [22]邵松玲,江正康,陈岸仑,等.专科-社康模式序贯治疗颈椎病的研究[J].中国实用护理杂志,2011,27(14):37-38.

(收稿日期:2022-04-28)

(本文编辑:蒋艺芬)