

经络养生研究概述

★ 蒋应时* 李晓红 李烨 王钦鹏 (广西中医学院 南宁 530001)

摘要:自《内经》以来,医家们非常重视经络对人体的保健作用,经络的作用不仅仅是治疗已发生的疾病,更重要的是通过养生来预防“未病”。就经络、经络在养生保健中的作用以及调理经络的方法等几个方面对经络养生加以概述。

关键词:经络;养生;研究;综述

中图分类号:R 224.1 **文献标识码:**A

经络养生就是在中医经络理论的指导下,通过针刺、灸法、推拿按摩、气功、导引等方法,调理人体的经络系统,使气血通畅,脏腑功能协调,机体处于阴阳平衡状态,从而达到防病治病、强身益寿的目的^[1]。随着人民物质生活水平的不断提高,精神文明生活的日益丰富,健康与长寿已成为一项重要课题,特别是近年来亚健康人群的逐年增加^[2],药物对人类的毒副作用和危害日趋严重,人类开始崇尚回归自然、运用自然的力量以维护人类健康、改善健康、治疗疾病,以经络为基础的各种非药物调理方法,越来越受到世界各国的喜爱。自 20 世纪 50 年代以来,经络的研究一直是我国生命科学研究的重要领域。下面从理论和方法两个方面对经络养生研究加以概述。

1 经络养生的理论研究

1.1 中医对经络的认识 中医认为经络是人体经脉和络脉的总称。经,有路径之意,经脉贯通上下,沟通内外,是经络系统的主干。络,有网络之意,络脉是经脉别出的分支,较经脉细小,纵横交错,遍布全身。经络沟通于脏腑与体表之间,在内连属于脏腑,在外则连属于筋肉、皮肤、肢节,将人体脏腑、组织、器官联结成一个有机的整体。从而使人体的各部分功能活动保持相对的协调平衡状态。经络的生理功能中医称之为“经气”,其功能主要表现在网络周身,联通整体;运行气血,协调阴阳;抗御病邪,反映病症;传导感应,调整虚实等四个方面。

1.2 现代研究对经络的认识 现代经络的研究,利用现代科技手段,通过实验研究,寻找经络的客观指

标,以揭示经络的客观实质为宗旨;以“七五”“八五”“九五”国家攀登计划、“973”计划等为标志的现代经络研究进入高潮。近半个世纪以来,经络实质的各种假说和理论层出不穷,概括起来比较有影响的有如下几种^[3]:(1)经络与神经体液综合调节相关假说;(2)经络的皮层内脏相关假说;(3)体表内脏植物神经联系假说;(4)第三平衡系统假说;(5)短反射循经定向接通假说(二重反射假说);(6)轴索反射接力联动假说;(7)特殊结构基质相对独立系统假说;(8)固有模式轨道植物神经末梢接通假说;(9)经络的波导假说;(10)低阻抗、高振动声、多层次、多形态、多功能立体结构假说,等等。在诸假说的基础上,学者们^[4]经过查阅文献,回顾经络研究历史,总结归纳出经络实质研究逐渐形成的四大主流学派:神经生理学派——神经传导学说,生理化学派——体液循环学说,生物物理学派——生物场学说,整体间隙学派——结缔组织结构学说,并对这些理论进行了归纳和分析。迄今为止,尽管对经络实质的研究仍然没有取得突破性的进展,但经络实质的阐明有助于揭示一系列疾病的病因,并发展出更有效的治疗手段,它将是惠及全人类健康的大科学。

1.3 经络在养生保健中的作用的认识 关于经络在养生保健上的重要意义在《内经》时代就已有非常明确的认识:“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通。”(《灵枢·经脉》)“经脉者,人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起,学之所始,工之所止也。”(《灵枢·经别篇》)两千多年来,经络学说在实际临床运用中产生的巨大功效,足以证

* 作者简介:蒋应时,男,(1948—),广西桂林人,广西中医学院教授、硕士研究生导师。长期从事中医基础理论和《内经》教学,主要研究方向:中医养生理论研究。

明这一认识的正确性。著名的经络专家祝总骧院士创编的“三·一·二”经络锻炼法风靡东南亚,又一次证明了经络学说是中国先哲对世界最伟大的发明创造。他在《锻炼经络百岁健康》一书中指出,经络系统是人体的总调度、总控制系统,经络失去控制是疾病形成的原因,而疾病的痊愈或康复则是经络调控作用的结果。中医传统养生理论,是以“天人相应”、“形神合一”的整体观念为出发点,去认识人体生命活动及其与自然、社会的关系,特别强调人与自然环境及社会环境的协调,讲究体内气化升降,以及心理与生理的协调一致。它通过阴阳形气学说、脏腑经络理论来阐述人体生老病死的规律,尤其把精、气、神作为人体之三宝,作为养生保健的核心。在这一理论体系中,学者们越来越意识到了经络所占有的重要地位,马玉宝^[5]认为,天人相应是靠经络实现的,自然界的许多变化总是先影响经络,进而才影响机体的。经络依靠体内无形的经气维持机体与自然界无形的光气之间的某种平衡,这种平衡由体表大的经络干线上闸门(即腧穴)的开阖决定的。张宇享^[6]则认为《素问·阴阳离合论》用开、阖、枢三字形象说明了三阴三阳是人体气血调节功能系统,是人身阴阳二气气机升降出入的机关,具有统帅气机升降出入的作用。王品山^[7,8]提出气化生命印证了中医经络理论——“炼精化气,炼气化神”。人体是气化生命的机体组织结构,神为主宰的动态恒温实体,“气为血帅,血为气母”因而生命在于运动,其动态过程,就是“炼精化气,炼气化神”的经络循行整和调控过程。十二经脉在体腔“炼精化气”;奇经八脉在髓腔“炼气化神”。刘琴等^[9]总结出:督脉是通行元气的载体和脏腑经脉主控系统,是联络脏腑,协调表里,敷布精神,平衡阴阳的中心路线。督脉强盛不衰,发挥网络作用,始终保持机体内环境的稳定是健康长寿的根本保证。衣华强^[10]提出“气为冲脉之本,血为冲脉之用”的观点。冲脉在生理、病理上与气血关系密切,冲脉功能失常则会出现“逆气里急”,若“任脉虚,太冲脉衰少”则出现“天癸竭,地道不通,形坏而无子”。陈刚^[11]等认为,痰瘀互结,阻滞气血运行,导致络脉痹阻。络脉痹阻,一方面五脏六腑不能得到络中血气的滋养,精气亏虚,不能归藏于肾,可间接加重肾虚;另一方面,肾脏本身也缺乏络中血气的滋养,可直接导致肾虚。肾虚导致络痹,络痹加重肾虚,其恶性循环从而加速了衰老的进程。董宝强^[12]探讨了经脉气血失常与疾病发生发展的内在联系,指出十二经脉气血多少与疾病发生发展密切相关,各经之间气血多少异常变化是疾病发生的内

因,决定着疾病的发生、发展、发病特点、性质及转归,为临床实践提供了更新的理论依据。

2 经络养生的方法研究

针灸、推拿按摩、气功都能调理人体的经络系统,是与经络密切相关的养生保健方法,按摩专家曹锡珍说:“中医十三科的建立,都本乎《内经》,针灸、按摩、正骨,也是根据《内经》的阴阳十四经脉、奇经八脉学说及其医疗理论而建立起来的。”^[13]针灸学家杨继洲在《针灸大成》中也指出了任督二脉与气功练功的密切关系,认为许多气功功法虽有“种种不同,岂离任督”。

2.1 针灸、推拿按摩、气功养生的渊源 关于针灸强身养生的内容,早在《内经》中就有许多记载,开创了针灸养生之先河,如《灵枢·逆顺》篇云:“上工刺其未生者也……上工治未病,不治已病。”《素问遗篇·刺法论》指出:“刺法有全神养真之旨,亦法有修真之道,非治疾也,故要修养和神也。”《金匱要略》亦曰:“四肢才觉重滞,即导引、吐纳、针灸、膏摩,勿令九窍闭塞。”唐代针灸保健盛行,深知足三里有防病抗衰之功,将其称为“长寿穴”;宋代窦材的《扁鹊心书》明确指出:“人于无病时常灸关元、气海、中脘,虽未得长生,也可保百余年寿矣。”推拿的养生保健作用,很多医著都有记载,《圣济总录·按摩》就提出:“凡小有不安,必按摩妥捺,令百节通利,邪气得泄。”由以上可以看出古代针灸推拿在预防疾病方面应用相当广泛。至于气功这项锻炼运动历史久远,早在《庄子·刻意》中就有“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣”之说,可见远在庄子之前这就是人们养生延衰的重要手段了。近代医家张锡纯也主张学医的人应练气功,并参看丹经。

2.2 针灸、推拿按摩、气功养生的现代临床应用研究 现代临床上应用针灸、推拿按摩、气功治病非常广泛,在延缓衰老、改善亚健康状态以及治疗老年性痴呆等方面的临床报道相当多。赵琨珏等^[14]针刺治疗亚健康 42 例,有效率为 91.67%。表明针刺能调节亚健康人体的阴阳失衡状态。唐氏^[15]选用四神聪、神门、太溪对 8 例诊断为老年性痴呆轻、中度患者进行 1 个月的针灸治疗,采用简易智力状态量表进行治疗前后认知功能评价,结果针刺对治疗前后认知功能影响有非常显著性差异($P < 0.01$)。周章玲等^[16]结合多年来临床经验总结出针灸足三里、合谷、内关、大椎、关元、气海等穴养生抗衰的作用明显,临床若再配合使用其它腧穴,则相辅相成,几可疗十四经气血失衡,内调五脏六腑,外理四肢百骸。祝刚等^[17]运用经络整体按摩纠正亚健康状态,在人

体的头面运用开天门、抹双柳、按揉五经,在颈肩用按肩井、点风池、搓擦肩胛周围,在腰背用拔揉膀胱经、揉拿腰背肌、擦腰骶、摩腹及拿揉上下肢施行等手法,从而达到调整机体的作用,取得良好的效果。王华兰^[18]观察到运用推拿手法在腹部、中脘、天枢、背部脾俞、胃俞、肝俞、足三里等穴进行治疗,并配合摩腹、按、擦手法对增强脾胃运化功能疗效显著。刘元亮等^[19]研究 186 例脑动脉硬化症病人,经过 30~240 天(平均 106 天)练习导引吐纳功后观察到,病人无论是主观症状、体征及实验室检查上均有不同程度改善。表明气功确有“平衡阴阳”、“调和气血”的作用。临床亦报道健身气功八段锦锻炼对 2 型糖尿病患者有较好的辅助治疗作用^[20],健身气功易筋经锻炼可以改善左心室每搏射血量及心室的舒缩功能^[21]。

2.3 针灸、推拿按摩、气功养生的现代机理研究

针灸推拿按摩养生保健的科学机理,总的说来主要是通过抗衰老作用来实现的,而抗衰老的具体途径又有多种,从近年实验研究和临床研究的情况看,有关推拿按摩方面的研究较少,而有关针灸(特别是艾灸)的研究相对较多。有人认为,推拿按摩抗衰老的途径,一是促进血流通畅^[22],二是促进人体分泌“脑内吗啡”^[23]。针灸抗衰老的作用机理文献报道相当多,比较有代表性的有王芾斌^[24]等总结了针灸对机体免疫功能的影响:针灸可使白细胞总数增加、网状内皮细胞吞噬机能增强、免疫活性细胞活跃。同时促使体液免疫中各类免疫球蛋白(包括 IgA、IgG、IgM)、杀菌素、补体、溶菌素等含量升高,以及自然杀伤细胞(NK 细胞)增加。龚顺波等^[25]则从针灸与调节免疫功能、抗自由基损伤、调控衰老基因、调节神经递质、内分泌、改善血液流变性等几个方面的关系对针灸抗衰老的作用机理作了综述。气功的养生保健作用机理也有报道:气功能调节中老年人的免疫功能,对中老年人外周血 T 淋巴细胞产生积极影响^[26],可以降低 LDL、TG、TC 水平和升高 HDL 水平,有效防治高脂血症,预防冠心病的发生,是适合中老年人的有氧运动健身方式^[27]。

3 结语

自《内经》以来,医家们非常重视经络对人体的保健作用,尽管现代对经络的实质研究没有取得突破性的进展,但现代研究对经络养生方法的内在机制进行了探讨,证实了经络养生的科学性;另外各种调理经络的方法在临床实际运用中所取得的医疗效果,足以证明经络的作用不仅仅是治疗已发生的疾

病,更重要的是通过养生来预防“未病”,经络养生是预防疾病的最佳选择,在治“未病”中具有广阔的应用前景。

参考文献

- [1]张湖德,樊铨.《黄帝内经》养生全书——经络养生[M].北京:中国轻工业出版社,2001:1.
- [2]龚海洋,王琦.亚健康状态及其中医学研究进展述评[J].北京中医药大学学报,2003,26(5):1.
- [3]焦玄,李志超.经络的“信息系统”假说[J].中国中医基础医学杂志,1999,5(3):49.
- [4]华萍,吕虎,原林,等.经络研究的四大主流学派及其分析[J].中国针灸,2006,26(6):407-503.
- [5]马玉宝,许玉.论经络的本质[J].中国中医基础医学杂志,1999,5(4):17-20.
- [6]张宇亭.试谈《内经》对阴阳理论的建树[J].安徽中医学院学报,1998,17(3):1.
- [7]王品山.经络调气养生[J].中医药学刊,2005,23(12):2149-2150.
- [8]王品山.经络调气养生保健运动[J].中医药学刊,2003,21(2):181.
- [9]刘琴,郭书堂,李学武.论督脉在抗衰老中的作用[J].北京中医药大学学报,2001,24(2):14-16.
- [10]衣华强.冲脉“气本血用”观辨析[J].中医药学刊,2005,23(10):1833-1834.
- [11]陈刚,郭茂川,张六通,等.肾虚、血瘀、痰阻络为衰老的基本病机[J].中国中医基础医学杂志,2001,7(7):9-11.
- [12]董宝强,王富龙,王颖.浅论十二经脉气血盛衰与经络病变的关系[J].光明中医,2006,21(4):1-3.
- [13]曹锡珍.曹锡珍经穴按摩疗法[M].北京:人民体育出版社,1979:5.
- [14]赵琳珏,杨红,齐志勤.针刺治疗亚健康[J].针灸临床杂志,2003,19(7):16-17.
- [15]唐勇,余曙光,陈瑾,等.针刺对老年性痴呆认知功能及 AchE 的影响[J].上海针灸杂志,2001,20(3):6.
- [16]周章玲,刘丽平,赵文汉.人体保健经穴的探讨[J].中国临床康复,2003,7(9):1458-1459.
- [17]祝刚,蔡敏.亚健康与经络整体按摩[J].按摩与导引,2005,21(4):44-45.
- [18]王华兰.推拿养生的理论探讨[J].中医研究,2003,16(2):44-46.
- [19]刘元亮,陈华德,吕立江,等.导引吐纳功治疗脑动脉硬化症临床观察[J].浙江中医学院学报,2000,24(1):79-80.
- [20]王耀光,刘连军,寇正杰,等.健身气功八段锦锻炼辅助治疗 2 型糖尿病疗效观察[J].中国运动医学杂志,2007,26(2):208.
- [21]杜少武,程其练,王珩,等.健身气功易筋经锻炼对中老年人心功能的作用[J].中国运动医学杂志,2006,25(6):721.
- [22]路湘峰.推拿按摩好健身[J].湖南中医药导报,1999,5(10):45-46.
- [23]春山茂雄.脑内革命[M].北京:中国对外翻译出版公司,1997:185.
- [24]王芾斌,吴炳煌.论针灸与机体免疫功能的关系[J].现代康复,2001,5(7):124-125.
- [25]龚顺波,黄碧玉.针灸抗衰老机理研究概况[J].中医杂志,2004,45(8):630.
- [26]虞定海,王敬浩.6 个月健身气功五禽戏锻炼前后中老年人外周血 T 淋巴细胞的变化[J].中国运动医学杂志,2007,26(2):206.
- [27]刘俊荣,姜希娟,夏西薇,等.健身气功“八段锦”调节中老年脂质代谢的实验研究[J].中国老年学杂志,2006,26(3):317.

(收稿日期:2008-01-05)