

中医调整亚健康状态探讨

★ 杨东山 (山东省蓬莱市人民医院 蓬莱 265600)

摘要:探讨了亚健康状态与未病的关系,养生、治未病、治病与调整亚健康状态的关系。认为将亚健康状态与中医“未病”相对应失之宽泛,而与“欲病”对应则准确贴切。中医调整亚健康状态,既非“养(生)”也非“治(疗)”,而重点在于“调(理)”,即将欲病状态调整为无病状态。

关键词:亚健康状态;欲病;治未病;养生

中图分类号:R 212 **文献标识码:**A

自20世纪80年代以来,亚健康状态引起了世界范围内的广泛关注。当问题提出之后,我国学者自然而然地联想到中医,认为中医“治未病”对于调整亚健康状态具有明显优势和特色,相继开展了一系列研究,并取得了一定进展。但到目前为止,中医在调整亚健康状态方面还没有发挥出应有的作用和优势。究其原因,主要是还没有建立切合亚健康状态的中医理论,有些基本问题还应当进一步明晰。

1 亚健康状态与未病的关系

亚健康概念是由前苏联学者布希赫曼在上世纪80年代提出的^[1],称为“第三状态”。他将人的健康

强调用针时要“精心专一”。

“权衡规矩”语出“善诊者,察色按脉,先别阴阳;审清浊,而知部分;视喘息,听音声,而知所苦;观权衡规矩,而知病所;按尺寸,观浮沉滑涩,而知病所生。”(《素问·阴阳应象大论》)

原文中的“权”,本是秤锤;“衡”是秤杆;“规”是圆规;“矩”是画方形用的工具,此分别比喻四季的脉象。因此,“观权衡规矩”此不应直译,应译作“观察四时的脉象”。

“红炉点雪”语见如明·龚居中撰《痰火点雪》,又名《红炉点雪》。邓志谟序云:应园龚君,“出其纂辑《痰火》一书行世,问序于余。余阅其著论立诀,靡一不精;别门分类,靡一不详……所谓红炉飞片雪,龙虎自相随。”又如清·叶向春《痘科红炉点雪》。

详“红炉点雪”,犹红炉上着一点雪,立即融化,喻一经指点,立即悟解。《高子遗书·会语七八》:“颜子克己,若红炉点雪,不必言难,天下归仁。”

状态称为“第一状态”,疾病状态称为“第二状态”,而处在两者之间的是“第三状态”。所谓“第三状态”,也称“中间状态”、“灰色状态”或“游离(移)状态”等,是指人的身心处于疾病与健康之间的一种健康低质状态。此时虽然不能明确诊断为某种疾病,但身体和心理上的确有不适的感觉和症状,并呈现出力不从心或对外界适应能力下降的一种状态。在我国,医学界习惯上称之为“亚健康状态”。

中医重视和强调“治未病”,如《素问·四气调神大论》就指出“圣人不治已病治未病”,唐代医家孙思邈也说:“古之善为医者……上医医未病之病,中

“绌促汲深”语见《难经集注·杨玄操序》:“绌促汲深。”此原出古语,《庄子·至乐》云:“褚小者不可以怀大,绌短者不可以汲深。”《荀子·荣辱》:“短绌不可以汲深井之泉。”皆以喻才学短浅,不堪承重任,促犹短也。

总之,阅读中医古籍文献时,对名物如“药食名”、“隐语”等,不得不考证其名实以明其义。此外,对用典及比喻等,亦不可不知其来龙去脉及喻义,否则便不能正确地理解原文。

参考文献

- [1]张灿理. 中医古籍文献学[M]. 北京:人民卫生出版社,1998:591,593,595,617,596,196,213,598,209.
- [2]马继兴. 中医文献学[M]. 上海:上海科学技术出版社,1990:504.
- [3]启功. 汉语现象论丛[M]. 北京:中华书局,1997:8,12.
- [4]薛凤奎. 中医文献学[M]. 长沙:湖南科学技术出版社,1989:167.

(收稿日期:2008-09-25)

医医欲病之病,下医医已病之病。”由于中医已经明确区分了“已病”与“未病”,而“未病”就相当于“亚健康状态”,因此将治未病理论应用于亚健康状态的调整是非常合适的。但值得思考的问题是:

第一,中医“治未病”更重要的是一种理念,其意义和价值不仅是方法上的特色和优势。从理念的角度讲,中医所治的“未病”含义非常广泛,在无病、欲病、初病、既病、病愈等过程中都有“未病”的含义在内,也就是说在整个生命(包括疾病)过程中都要有积极的防患、防变意识,而不是单纯的、简单的、阶段性的“治其未病”。

第二,基于上述,中医所治之“未病”与亚健康状态并不在一个层面之上,前者含义相对宽泛、偏于理念,后者含义相对明确、偏于具体。如果将二者笼统地加以比附和等同,必然失之宽泛,针对性不强,无益于中医对亚健康状态的把握,也无益于发挥中医的特色和优势。应该从理论上进一步分析,寻找二者之间的关联,不宜泛泛地将中医治未病应用于亚健康调治。笔者认为,将孙思邈所谓的“欲病”与亚健康状态相对应更为准确贴切,“欲病”指的是将病而未病的阶段,既非无病,也非初病或已病,这样对应既符合两个概念的本义,也有利于把握和应用中医的方法调整亚健康状态。

第三,应该说,亚健康状态是一个动态概念,从西医的角度来说,随着诊断方法、技术和标准的变化,对具体的亚健康状态也将不断有所变化。今天认为是亚健康状态,明天也许就会有明确诊断。对于中医而言,诊断可以以西医为参照,但诊断和调治仍应坚持自身的特色。

2 养生、治未病、治病与调整亚健康状态的关系

明确了欲病与亚健康状态的对应关系,调整亚健康的任务、目的也就清楚了。如果将健康到疾病划分为“无病-欲病-初病-既病-病愈”几个阶段,那么,在无病阶段重点在于“养”,也就是养生;欲病阶段重点在于“调”,也就是有效抑制欲病状态的发展并调整成为无病状态;而初病和既病阶段则完全进入治疗阶段,重点自然是“治”。

2.1 养生与调整亚健康状态 养生是指在健康无病状态下,通过调畅情志、调理饮食、合理运动等达到健康生活、却病延年等目的。其着眼点在于通过调养以预防疾病。因为无病,则身体阴平阳秘,从养生方法上来说以平和顺达为主,一般不需要医者介入。欲病是指身体出现不适,阴阳始有所偏,气血始有不调,但尚未达到已病的状态。这时需要医者介

入,根据阴阳气血变化有目的、有针对性地进行调理,制订调理方案,或调整饮食,或处以方药,目的在于及时纠正偏颇,使身体恢复无病状态。因此,养生与调整亚健康状态是有明显分工和区别的。

2.2 治未病与调整亚健康状态 中医所谓治未病,具有广泛的含义,主要包括未病先防和既病防变两个方面。也就是说,治未病是贯穿无病、欲病、初病、既病、病愈等过程的基本理念,在这一理念指导下,根据不同阶段又有不同的方法。而亚健康状态指的其中欲病阶段,不是所有治未病的方法在这一阶段都适用。因此,不应将治未病笼统地与调整亚健康状态相对应。

2.3 治病与调整亚健康状态 虽然亚健康状态的调整与疾病的治疗有一定联系,甚至方法上也具有相似或相同性,但二者的区别也是明显的。

第一,从概念上,治疗是针对“已病”而采取的措施,而调整亚健康状态是针对“欲病”而采取的措施。由于是两个不同阶段的状态,其理念自然是不一样的。

第二,从目的上,治疗主要是将已病状态调整恢复到无病状态,但病一旦形成,则有其发生和演变的规律,治疗应遵循这一规律而采取相应措施和方法。而调整亚健康状态则是在欲病到初病之间采取一定措施防止疾病的发生,仍然是以防为主。

第三,从方法上,治病与调整亚健康状态尽管有许多相同之处,但治病手段通常更为精专,如采用药物、针灸等方法为主;而调整亚健康状态通常更加综合,如采用调整生活方式与药物相结合。二者各有侧重,不应混而为一。

总之,不应将中医治未病或治病的理论、方法笼统地与调整亚健康状态等同,而应该明确加以界定。让我们重温一下孙思邈的名言:“古之善为医者……上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病。若不加心用意,于事混淆,即病者难以救矣。”^[2]

最后需要说明一点:既然亚健康状态与中医欲病相应,那么纠正这种状态不宜用“治疗”、“调治”等术语,而称为“调整”、“调理”等更合理。

参考文献

- [1]赵瑞芹,宋振峰. 亚健康问题的研究进展[J]. 国外医学·社会医学分册,2002,21(4):10-13.
- [2]唐·孙思邈. 备急千金要方. [M]北京:人民卫生出版社,1955:3.

(收稿日期:2008-04-15)