

【DOI】 10.3969/j.issn.1671-6450.2023.03.017

络病论坛

通络养生八字经理论指导健康状态辨识

李红蓉, 魏聪, 常丽萍, 尹玉洁, 贾振华

基金项目: 中国工程院咨询研究项目(2022-XY-45)

作者单位: 050035 石家庄 河北省中西医结合医药研究院(李红蓉、常丽萍); 050091 石家庄 河北以岭医院(李红蓉、魏聪、尹玉洁、贾振华); 050091 石家庄 吴以岭全国名中医传承工作室(魏聪); 050035 石家庄 国家中医药管理局重点研究室(心脑血管络病)(常丽萍); 050091 石家庄 国家中医药管理局中医络病学重点学科(尹玉洁); 050035 石家庄 河北省络病重点实验室(贾振华)

通信作者: 贾振华, E-mail: jzhjiazhenhua@163.com

【摘要】 健康状态辨识是实施健康管理的基础和关键环节。以通络养生八字经理论为指导,提出络、精、形、神健康状态辨识——辨络:痰瘀阻络、脉络绌急、寒凝络痹、络虚不荣;辨精:肾精亏虚、精亏骨疏、精亏脑衰、精亏血少;辨形:络息外形、络伤内形;辨神:神伤抑郁、神躁焦虑、神疲健忘、神衰失眠。采用中医诊断方法和现代诊断技术在络、精、形、神4个方面对亚健康 and 慢病人群的身心健康状况进行全面分析评估,为应用通络养生八字经理论指导健康管理的实施提供前提和依据。

【关键词】 通络养生八字经; 络; 精; 形; 神; 健康状态辨识; 健康管理

【中图分类号】 R22; R24 **【文献标识码】** A

Health state identification guided by the theory of “Eight Character Classic of Tongluo Regimen” Li Hongrong^{*}, Wei Cong, Chang Liping, Yin Yujie, Jia Zhenhua. ^{*} Hebei Institute of Integrated Traditional and Western Medicine, Hebei Province, Shijiazhuang 050035, China

Corresponding author: Jia Zhenhua, E-mail: jzhjiazhenhua@163.com

Funding program: Consulting Research Project of Chinese Academy of Engineering (2022-XY-45)

【Abstract】 Health status identification is the basis and key link of implementing health management. Guided by the eight-character meridian theory of dredging collaterals and preserving health, this paper puts forward the identification of the healthy state of collaterals, essence, shape and spirit; Differentiation of essence: deficiency of kidney essence, deficiency of essence and bone, deficiency of essence and brain failure, deficiency of essence and lack of blood; Differentiation of shape: shape of collaterals and internal shape of collaterals; Differentiation of mind: mental injury and depression, mental anxiety, mental fatigue and forgetfulness, mental decline and insomnia. The physical and mental health status of sub-healthy and chronic disease people was comprehensively analyzed and evaluated in four aspects of collaterals, essence, shape and spirit by using traditional Chinese medicine diagnostic methods and modern diagnostic techniques, providing the premise and basis for the application of the “Eight-character theory of Tongluo Regimen” to guide the implementation of health management.

【Key words】 “Eight-character theory of Tongluo Regimen”; Luo; Jing; Xing; Shen; Health status identification; Health management

健康状态是人体在一定时间内形态结构、生理功能、心理状态、适应外界环境的能力,是一个连续、动态、稳定的生命状态,是机体在自然和社会环境下内在平衡及内外协调统一的反映^[1]。健康状态辨识是对机体健康状态的判断,是健康状况评估的核心,也是实施健康管理的基础和关键环节。基于中医原创思维的状态辨识是中医健康管理的核心^[2]。通络养生八字经理论是基于现代社会健康需求,传承融汇中华传统

养生流派(医家、道家、佛家、儒家)的养生精髓(医以宝命、道以养生、佛以养心、儒以修身)而提出的指导中医康养服务和健康产品研发的养生理论,其主要内容为“通络、养精、动形、静神”,倡导天人合一、形与神俱、身心兼养,对于打造综合性健康产业模式具有重要意义^[3-4]。本文所探讨的络、精、形、神健康状态辨识,是基于通络养生八字经理论的主要内容,根据健康管理的现实需求,在传统“望、闻、问、切”四诊方法的基

基础上,充分考虑中医证候的基本特征,结合现代科学技术和方法,在络、精、形、神 4 个方面进行健康状态辨识,对亚健康及慢病人群的身心健康状况进行全面的分析评估和综合判定。

1 辨络

络脉是从经脉支横别出、逐层细分、网状分布、遍布全身的网络系统,运行经气的络脉为经络之络(气络),发挥着温煦充养、防御卫护、络属调节、升降气机、统摄生化、免疫监视等功能;运行血液的络脉为脉络之络(血络),发挥着渗灌气血、濡养代谢、津血互换等生理功能^[5]。络脉是维持人体内环境稳定的重要网络结构,络脉通畅无滞,气血流行正常是络脉系统维持人体正常生命活动的基础,即络通气血流通,健康长寿无病^[6]。通络是医家在养生方面的主要思想,正如《素问·至真要大论》所言“谨守病机……疏其气血,令其条达,而致和平。”

络脉分布的广泛性和功能的重要性决定了络病致病范围的广泛性和严重性,络病涵盖了心脑血管病、神经—内分泌—免疫系统疾病等多种内伤疾病和外感病症^[7]。络病辨证,即辨络是在认识中医学脏腑经络生理功能和病理变化的基础上,分析、判断络病所在部位、病因、病机、症状、体征、病变趋势等要素,主要包括辨发病因素、辨病程久暂、辨阴阳表里、辨寒热虚实、辨气病血病、辨络形色色、辨脏腑病机、辨理化检查,其中脏腑病机主要包括痰瘀阻络、络脉绌急、寒凝络痹、络虚不荣等 4 个方面^[8]。外感六淫、内伤七情、疫疠之邪、饮食劳倦、痰湿瘀血等病理产物阻滞络脉均可导致络脉损伤。痰瘀阻络常见于高脂血症、动脉粥样硬化、缺血性心脑血管病等痰瘀互现,阻滞络脉之病证,出现疼痛、瘀斑瘀点、水肿、青筋显露等症状,根据所阻络脉的位置和器官不同,其症状表现亦有区别;络脉绌急常见于气络之络(气络)和脉络之络(血络)的痉挛性疾病,如冠心病心绞痛、短暂性脑缺血病、雷诺综合征、哮喘等,可见抽搐、拘急、猝然疼痛、一过性肢端颜色变化等症状,常因气候变化、情绪刺激等引起;寒凝络痹常见于风湿、类风湿关节炎等寒凝阻络之痹症,多有关节疼痛僵硬、屈伸不利、畏寒喜暖等症状;络虚不荣乃气血津液生化乏源或亏耗过甚,失于温煦濡养所致,有气虚、血虚、阴虚、阳虚之不同,可有少气懒言、神疲乏力、面色无华、唇甲色淡、五心烦热、咽干盗汗、面色㿔白、畏寒肢冷等不同表现,严重者可见多种虚性症状。除通过望闻问切的方法进行辨络之外,还可以借助甲襞微循环检测、眼底微循环、超声、全身血管检测系统、脉搏波传导、血常规及血液流变学检查等现代检测技术

对络脉的结构功能进行直观可量化的评估。根据辨络的结果对健康状态进行评估,为确定适宜的健康管理方案提供科学的参考依据。

2 辨精

道家提出,人有三宝——精、气、神。医家认为,精为身之本,为生命起源,精化气,气化神,“善养生者,必保其精,精盈则气盛,气盛则神全,神全则身健,身健则病少,神气坚强,老而益坚,皆本乎精也”(《类经》)。精包括藏于肾的先天之精和脾胃运化的后天之精,贯穿于人体生长壮老已的全过程。所以保精、惜精亦是各家提倡的养生之道,比如佛家的禅定蓄精,医家的节欲惜精等^[9]。

精是构成人体和维持人体生命活动的基本物质,肾藏精,主骨,生髓,主智,化血。肾精盛衰与骨骼发育、智力发育及血液系统功能密切相关。辨精可从肾精亏虚、精亏骨疏、精亏脑衰、精亏血少等方面进行。肾精亏虚可见腰膝酸软、脱发早白、早衰行迟、头晕健忘、耳聋耳鸣、夜尿频多、不孕等多种表现。《医经精义》指出“肾藏精,精生髓,髓生骨,故骨者肾之所合也;髓者,肾精所生,精足则髓足,髓在骨内,髓足则骨强。”若肾精不足,精亏骨疏,会出现腰脊疼痛、胫软膝酸、步履艰难,甚则齿摇发脱等症状。肾精充足,则髓海得养,脑的功能健全而思维敏捷,精神充沛,思维、认知和统御五脏六腑等功能才能正常发挥。正如古人所言,“事物之所以不忘,赖此记性,记在何处,则在肾精,益肾生精,化为髓,而藏之于脑中”(《内经精义》)。若“肾精不足则志气衰,不能上通于心,故迷惑善忘也”(《医方集解》)。精亏气衰脑髓空虚,脑之气络失荣,脑神失用则脑神颓废出现智力下降、记忆力减退等表现,甚至痴呆、脑萎缩等疾病的发生。“肾主藏精而化血”(《难经正义》)，“精足则血足”(《类经》)。若肾精不足,气血生化乏源,则精亏血少,出现面白无华、脱发早白、经少或爪甲色淡等症状。辨精也可以结合超声骨密度、激素水平、认知功能评分、血液学检查等现代技术方法,根据望闻问切的结果和现代检查结果对健康状况进行评估,作为制定健康管理方案的依据。

3 辨形

“形者,生之具也”(《史记》)。形体是生命的宅宇,包括皮肉筋骨、脏腑血脉等一切有形的存在。健康的形体是精神充沛、思维敏捷的前提保障。正如《老子·西升经》所言“神生形,形生神,形不得神不能自生,神不得形不能自成,形神合同,更相生相成。”“形”不仅是各种组织器官所构成的肉体,更是人体功能正常发挥的基础和保障,形的状态也能反映出相应的组

织器官功能是否正常。所以,辨形亦是评估健康状况的重要内容^[10]。

《素问·阴阳应象大论》指出“论理人形,列别脏腑”。以人的形体作为研究主体时,“形”应分为外在的形体——外形,内在脏腑组织——内形。在辨形过程中,应注意辨外形和辨内形相结合。平素过度安逸或饮食过于肥甘就会造成代谢紊乱,形体肥胖;若饮食偏食或少食,就会造成营养不良,身体消瘦,体质上便有寒热温凉之偏颇;再者,长期坐卧或运动姿势不当,会引起骨骼关节变形,亦可出现形态异常,严重者可引起相关脏腑组织功能异常。通过辨皮肤、毛发、骨骼和四肢关节可以推断内在脏腑气血津液的盛衰及整体的健康状况。辨外形的同时,亦需结合内镜、超声、CT、钼靶、MR、人体成分分析仪、病理分析等诊察技术以辨内形,内形异常可有增生、结节、溃疡、萎缩、硬化、肿瘤等不同病变。对外形和内形健康状况的评估亦是健康状况辨识的重要内容,基于通络养生八字经理论提出的辨形,丰富了健康状况辨识中对器官结构的现代认识。

4 辨神

神是生命活动的主宰,主导人体精神、意识、思维、情感活动和脏腑生理功能。按功能不同,神可以分为元神、识神,元神在脑,主宰生物节律和内脏功能运动,是先天生命活动固有的内在机制及规律,不以人的意志为转移;识神在心,感知并应答外界刺激,包括后天的精神、意识、思维、情志、记忆等,受人的意识的调控^[11]。

古人云“神太用则劳”(《素问病机气宜保命集》),“忧思劳神”(《黄帝内经太素》),“随神往来者谓之魂”(《灵枢·本神》),“神不足则悲,魂伤则狂妄不精,志伤则善忘其前言”(《类经》)。现代社会工作压力、生活压力及学习压力的提高使得怒、喜、忧、思、悲、恐、惊之情志刺激失常,七情过用导致元神失养、识神过用,神衰志伤。神伤抑郁多表现为情绪低落、言语减少、忧郁寡言、表情淡漠、悲观失望、沉默不语,心绪不宁、倦怠思卧、善太息等症状。“若七情所伤,则心不得静,而神躁不宁也”(《医宗金鉴》),“神躁则心荡”(《寿世传真》)。神躁焦虑多表现为焦虑易怒,因紧张造成头痛或者肌肉痛,以及善思多虑、头晕健忘、失眠多梦等症状。各种原因导致的神耗严重,精亏脑减,则为神疲健忘证,主要表现为善思多虑、神疲乏力、记忆力下降、智能减退,甚则精神萎靡、注意力难以集中、思维反应迟钝等症状。张介宾《景岳全书·杂证谏》云“盖寐本乎阴,神其主也。神安则寐,神不安则

不寐”。神衰失眠可出现神疲乏力、失眠多梦,甚则彻夜难眠,精神萎靡、心悸不安等主要临床表现。辨神还可以借助抑郁评分量表、焦虑评分量表、精神压力分析、睡眠监测等现代技术方法对精神心理的健康状况进行评估。

综上,络、精、形、神健康状态辨识主要包括4个方面,即辨络、辨精、辨形、辨神。辨络主要包括痰瘀阻络、络脉绌急、寒凝络痹、络虚不荣;辨精主要包括肾精亏虚、精亏骨疏、精亏脑衰、精亏血少;辨形主要辨外形与内形;辨神主要包括神伤抑郁、神躁焦虑、神疲健忘、神衰失眠。络、精、形、神健康状态辨识是通络养生八字经理论的重要内容,络、精、形、神既各有侧重,又有内在联系,“精盈则气盛,气盛则神全,神全则身健”(《类经·摄生类》),精为身之本,形恃神以立,神须形以存,而络的结构功能正常是维持人体正常生命活动的基础。在健康管理过程中,应用络、精、形、神健康状态辨识对亚健康、慢性病人身的身心健康状态进行全面的辨证分型、分析评估和综合判定,依托健康管理中心、三甲医院、远程会诊医联体机制和数字化管理系统,建立“检辨结合”的健康体检方式,制定亚健康与慢性病健康管理方案,防未病治已病。综合应用通络疗法、养生药膳、动形训练、静神调养等康养技术和养生药膳、保健产品等对健康、亚健康、慢病人身心状态进行分层次、分阶段的健康管理,形成自我管理与管理相结合、“体检、预防、治疗、管理”相结合的数字化健康管理体系,为亚健康及慢病患者提供可借鉴推广应用的健康管理模式。这是八字经理论在健康医学领域的实践应用,亦是以八字经理论为指导实施健康管理的前提和核心,为健康服务产业的开展提供了依据,体现了中医整体观念和辨证论治的思想,对于亚健康 and 慢性病人未病先防、既病防变、瘥后防复“治未病”思想的践行以及弘扬发展传统养生理念具有重要的意义。

参考文献

- [1] 夏淑洁,李灿东. 中医诊断现代化与健康状态辨识[J]. 中医杂志, 2019, 60(4): 277-279, 294. DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2019.04.002.
Xia SJ, Li CD. Traditional chinese medicine diagnosis modernization and health status identification [J]. Journal of Traditional Chinese Medicine 2019, 60(4): 277-279, 294. DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2019.04.002.
- [2] 李灿东. 状态辨识与中医健康管理的特点[J]. 福建中医药, 2021, 52(1): 2-4. DOI: 10.3969/j.issn.1000-338X.2021.01.002.
Li CD. Characteristics of state identification and health management of traditional Chinese Medicine [J]. Fujian Journal of Traditional Chinese Medicine, 2021, 52(1): 2-4. DOI: 10.3969/j.issn.1000-

- 338X. 2021. 01. 002.
- [3] 吴以岭,魏聪,常丽萍. 通络养生八字经——通络养精动形静神[J]. 中医杂志 2016, 57(17): 1450-1454. DOI: 10. 13288/j. 11-2166/r. 2016. 17. 003.
- Wu YL, Wei C, Chang LP. Eight-word health preservation: meridian activation, essence replenishment, body exercise and mind tranquilization [J]. Journal of traditional Chinese Medicine 2016, 57(17): 1450-1454. DOI: 10. 13288/j. 11-2166/r. 2016. 17. 003.
- [4] 吴以岭. 身体需要经营——中华通络养生八字经 [M]. 北京: 科学技术文献出版社 2019.
- [5] 吴以岭. 络病学 [M]. 北京: 中国科学技术出版社 2004.
- [6] 魏聪,常丽萍,李翠茹,等. 通络养生理论探讨 [J]. 中医杂志, 2021, 62(6): 463-467. DOI: 10. 13288/j. 11-2166/r. 2021. 06. 002.
- Wei C, Chang LP, Li CR, et al. Collaterals unblocking and health preservation [J]. Journal of Traditional Chinese Medicine, 2021, 62(6): 463-467. DOI: 10. 13288/j. 11-2166/r. 2021. 06. 002.
- [7] 吴以岭. 络病学概要 [J]. 疑难病杂志 2004, 3(1): 37-39. DOI: 10. 3969/j. issn. 1671-6450. 2004. 01. 017.
- Wu YL. Summary of Luobing Theory [J]. Chineses Journal of Difficult and Complicated Cases, 2004, 3(1): 37-39. DOI: 10. 3969/j. issn. 1671-6450. 2004. 01. 017.
- [8] 吴以岭. 络病辨证八要 [J]. 疑难病杂志 2005, 4(1): 22-25. DOI: 10. 3969/j. issn. 1671-6450. 2005. 01. 008.
- Wu YL. Eight essentials of syndrome differentiation of Luobing [J]. Chineses Journal of Difficult and Complicated Cases, 2005, 4(1): 22-25. DOI: 10. 3969/j. issn. 1671-6450. 2005. 01. 008.
- [9] 魏聪,常丽萍,李翠茹,等. 通络养生八字经——通络、养精、动形、静神之养精 [J]. 天津中医药 2021, 38(2): 137-141. DOI: 10. 11656/j. issn. 1672-4519. 2021. 02. 01.
- Wei C, Chang LP, Li CR, et al. Eight-word principle of health preservation by dredging collaterals: dredging collaterals, replenishing essence, moving work, peaceful mind—an overview of replenishing essence [J]. Tianjin Journal of Traditional Chinese Medicine, 2021, 38(2): 137-141. DOI: 10. 11656/j. issn. 1672-4519. 2021. 02. 01.
- [10] 魏聪,常丽萍,李翠茹,等. 通络养生八字经——通络、养精、动形、静神之动形 [J]. 天津中医药 2021, 38(1): 11-15. DOI: 10. 11656/j. issn. 1672-4519. 2021. 01. 03.
- Wei C, Chang LP, Li CR, et al. Eight-word principle of health preservation by dredging collaterals: dredging collaterals, replenishing essence, keeping movement and keeping calm: an overview of keeping movement [J]. Tianjin Journal of Traditional Chinese Medicine, 2021, 38(1): 11-15. DOI: 10. 11656/j. issn. 1672-4519. 2021. 01. 03.
- [11] 魏聪,常丽萍,李翠茹,等. 通络养生八字经之静神 [J]. 疑难病杂志 2021, 20(2): 187-190, 198. DOI: 10. 3969/j. issn. 1671-6450. 2021. 02. 017.
- Wei C, Chang LP, Li CR, et al. Eight-word principle of health preservation by dredging collaterals-dredging collaterals, replenishing essence, keeping movement and keeping calm: an overview of keeping calm [J]. Chineses Journal of Difficult and Complicated Cases 2021, 20(2): 187-190, 198. DOI: 10. 3969/j. issn. 1671-6450. 2021. 02. 017.

(收稿日期: 2022-10-17)

作者·编者·读者

“诊疗指南、专家共识解读”专栏征稿

近年来,各类疾病的诊断治疗趋于规范化、标准化,相应的诊疗指南、专家共识也层出不穷,对该类临床诊疗指南及专家共识进行深度权威解读,可为国内同行提供相关参考证据,有助于临床医师更好地学习、理解并应用于临床实践,有利于规范临床诊疗活动,提高医疗服务水平。《疑难病杂志》2022年组织策划了“中国专家共识”“指南解读”等栏目,邀请相关专家组织了一系列专栏文章,收到良好的效果,文章获得较高的下载率和引用率。2023年我刊继续面向广大专家学者进行征稿,对最新修订的诊疗指南、专家共识进行解读,其内容包括:指南形成背景、指南重点内容解读、指南主要亮点等,字数4 000~6 000字。稿件一经专家审定,即可在《疑难病杂志》当期发表,稿酬从优,欢迎踊跃赐稿。

联系电话: 0311-85901735 邮箱: ynbzz@163.com

关于对冒用我刊名义进行非法征稿活动的郑重声明

近期发现网上有冒用我刊名义进行非法征稿活动的情况,我刊为此郑重声明如下: (1) 疑难病杂志社地址设在石家庄,我社从未委托任何代理机构和个人开展组稿、征稿活动,任何打着我刊名义进行收稿活动的个人或机构均属非法。(2) 根据原国家新闻出版广电总局的有关规定,一种期刊只能在其出版地设立一个编辑部,其他任何冒用本刊名义,在网上进行征稿及组稿的活动,均属非法行为。(3) 作者来稿,请直接通过本刊投稿网址进行投稿,禁止发给个人,收稿后本刊将尽快给予处理,谨防上当受骗。

联系电话: 0311-85901735, E-mail: ynbzz@163.com

投稿网址: <https://ynbz.cbpt.cnki.net>