

基于个体化诊疗的膏方调理亚健康的研究进展

吴晶晶, 张晓天

(上海中医药大学附属曙光医院治未病中心, 上海, 200120)

[关键词] 个体化诊疗; 亚健康; 膏方; 综述; 学术性

[中图分类号] R195 [文献标识码] A DOI: 10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2018.06.092

前苏联学者 N. 布赫曼根据对世界卫生组织有关健康定义和标准, 将不少人群中存在着一种“似健康非健康、似病非病”的状况称为“第三状态”, (健康为“第一状态, 疾病为第二状态”), 定义为亚健康^[1]。国内学者王育学将“介于健康和疾病的中间状态, 在相当高水平的医疗机构, 经系统检查和单项检查未发现疾病, 而患者自己的确感觉到躯体和心理上的种种不适, 这种情况, 被称之为亚健康”^[2]。中华中医药学会在 2009 年度公布的《亚健康中医临床指南》解读的标准定义: 躯体(疲劳, 或睡眠紊乱, 或疼痛)、心理(抑郁寡欢, 或烦躁不安, 或急躁易怒, 或注意力不集中, 或记忆力下降社会交往能力(频率降低, 或交往能力下降)等的不适状态持续 3 个月或以上, 并且经系统检查排除可能导致上述表现的疾病者, 即可诊断为亚健康。中医学对亚健康的认识要比现代医学要早, 将其称之为“未病”状态。《素问·四气调神大论》指出:“圣人不治已病治未病, 不治已乱治未乱, 此之谓也”, 《灵枢·逆顺》中谓:“上工刺其未生者也; 其次, 刺其未盛者也, ……上工治未病, 不治已病, 此之谓也”, 强调应在疾病发生之前, 把握时机, 采取积极的干预措施, 以防止疾病的发生, 从而达到“治未病”的目的。后来发展为包括未病先防、既病防变、已病防渐等多层次内容。中医学认为亚健康状态是由情志失调、紧张、疲劳等多种不良因素长期、共同作用于人体, 而导致脏腑功能紊乱, 气血失调, 并在此基础上产生气滞、痰湿、瘀血等病理产物^[3]。

当代社会工作和生活节奏的加快, 亚健康状态越来越普遍存在, 国内数据表明, 我国约 70% 的人群处于亚健康状态^[4], 现代中国面临的亚健康问题不容乐观, 亚健康问题亟待解决。随着“治未病”的兴起, 个体化诊疗的中医体质辨病用于“治未病”的临床实践越来越多。体质是人体生命过程中, 在先天遗传和后天获得的基础上形成的形态结构、生理功能和心理状态等方面综合的、相对稳定的固有特质^[5]。目前在国内比较公认的体质判定标准当属王琦教授的《中

医体质分类与判定标准》, 将体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质等 9 个基本类型^[6]。中医体质辨识作为可反映人体相对稳定的健康状态的有效方法, 为个体化诊疗提供可靠依据, 将会更广泛地应用于健康管理中^[7]。杨志敏等^[8]提出可以从亚健康的主要状态及中医体质特点分析出发, 结合心理及干预方式进行综合测评, 可较系统地研究亚健康人群的流行病学特征, 这将为系统化干预亚健康提供一定的借鉴。张大宁认为, 个体化的体质学说对“亚健康”理论是一个补充与贡献^[9]。现代医学治疗中根据亚健康人群体质的类型施以不同的中医治法运用广泛, 而膏方调理是个体化诊疗的特色之一。

膏方又称膏滋剂, 是医师根据患者病情、体质, 经过中医辨证后开出处方后, 将药材精心熬制, 再加以蜂蜜或胶类提炼为方便服用的膏剂。李航等^[10]通过对近年来全国各地所应用的“治未病”健康干预方法作综合性探视, 提出可以将冬令膏方结合中医体质学互相配合来调理亚健康状态。钱筱斐^[11]提出改善亚健康应审“质”为先, 量体裁“方”。金明兰^[3]也认为运用辨体论治原则在冬令对亚健康人群进行膏方调理, 改善体质, 具有独特优势。兹将近年来基于个体化诊疗的膏方调理亚健康的运用情况综述如下。

1 气虚质

气虚体质是由于元气不足, 以气息低弱、机体、脏腑功能状态低下为主要特征的一种体质状态。其体质特征为语音低怯, 气短懒言, 易疲乏, 精神不振, 易出汗, 舌淡红、舌体胖大、边有齿痕, 脉象迟缓^[12]。杨志敏教授以补益肺气、培补脾胃、疏肝调达为治疗原则, 在总结气虚体质人群膏方调养经验的基础上, 从个体化体质调养的角度, 形成了由理中汤、参苓白术散、四物汤、六味地黄丸、柴胡疏肝散等构成“益气膏方”调理气虚质^[13]。尹艳等^[14]探究了气虚体质干预前后疲劳状态测定、NK 细胞颗粒酶 B 分子的活化功能的变化, 发现取意于四君子汤、补中益气汤、参苓白术散而成的益元丸可能通过提高 NK 细胞颗粒酶 B 的表达率, 改善机

基金项目: 上海市进一步加快中医药事业发展三年行动计划“研究型中医医院建设”项目二级子课题(编号: ZY3-CCCX-2-1003); 上海市中医药三年行动计划项目实施方案(2014-2016 年)中医药服务模式创新体系建设类课题(编号: ZY3-FWMS-1-1001)

第一作者: 吴晶晶, 女, 2015 级硕士研究生, 研究方向: 中医治未病研究

通讯作者: 张晓天, 男, 医学博士, 主任医师, 研究方向: 中医治未病研究, E-mail: zhxiaotian@hotmail.com

体的免疫功能。毕建璐^[15]研究发现补中益气丸很适合调理以气短懒言,容易疲乏,精神不振,易出汗等为主要表现,并伴有脾胃消化不良等不适症状的气虚质人群。

2 阳虚质

阳虚体质是由于阳气不足、以虚寒现象为主要特征的体质状态。其体质特征为形体白胖,平素畏寒,手足不温,喜热饮食,精神不振,睡眠偏多,大便溏薄,小便清长。易患痰饮、泄泻、阳痿^[12]。调理以补肾温阳、益火之源为原则。金明兰^[3]运用金匱肾气丸、右归丸、玉屏风加减制作成阳虚体质膏方来调理。吴颂等^[16]运用经典方剂参苓白术散合金匱肾气丸加减而成的膏方治疗 198 例阳虚质后出现疲劳状态、畏寒肢冷、腰膝酸软、食欲不振、小便不尽及大便溏薄的患者,结果显示与治疗前比较症状积分差异有统计学意义。聂晨^[17]以右归丸和锁阳固精丸加减的补肾膏 I 号方治疗 29 例患者,其有效率为 82.76%。巴元明^[18]以维肾素膏 3 号方炙甘草汤加减(由炙甘草、生地、阿胶、党参、麦冬、胡麻仁、桂枝、生姜等组成)治疗 70 例肾阳虚患者,其有效率为 76.32%。

3 阴虚质

阴虚体质是由于体内津液精血等阴液亏少,以阴虚内热为主要特征的体质状态。其体质特征为手足心热,平素易口燥咽干,鼻微干,口渴喜冷饮,大便干燥,舌红少津少苔^[12]。现代生活方式如熬夜、嗜食辛辣刺激、嗜酒等,使阴虚质的人群越来越多。俞若熙等^[19]提出在各种体质对衰老程度的影响当中,以阴虚质对衰老程度的影响最为明显,主要体现在卵巢、血管、皮肤及骨等方面。许金晶等^[20]随机抽取 168 例确诊的卵巢储备功能下降患者进行了中医体质调查,发现卵巢储备功能下降患者中以阴虚质较多见。高飞霞等^[21]提出膏方治疗卵巢早衰,可发挥膏方的优势,更好地兼顾阴阳气血,滋补之力更佳,更有利于恢复卵巢早衰患者的月经周期。尚子义^[22]在琼玉膏(生地、茯苓、人参、蜂蜜组成)抗衰老、调体质的应用中发现琼玉膏对阴虚质有显著作用。张晓天等^[23]运用由六味地黄丸、逍遥散和柴胡疏肝散加减而成的滋阴润玉膏治疗女性围绝经期综合征,发现围绝经期综合征症状改善有效率为 73.0%,阴虚气郁体质改善总有效率为 54.1%。

4 痰湿质

痰湿体质是由于水液内停而痰湿凝聚,以黏滞重浊为主要特征的体质状态。其体质特征为形体肥胖、腹部肥满松软。面部皮肤油脂较多,多汗且黏,胸闷,痰多,容易困倦,平素舌体胖大,舌苔白腻^[12]。邓小敏等^[24]通过探讨痰湿体质与血脂代谢的相关性研究,提出痰湿质者易发生血脂异常,需注重调养体质,改善体质,痰湿质膏方可加丹参、山楂、荷叶、决明子、何首乌等有降低血脂作用的药物^[25]。金明兰^[3]运用参苓白术散、二陈汤和三子养亲汤加减组方以健脾利湿,化痰泻浊,效果显著。高静静^[25]发现平胃散能有效干预痰湿质血脂异常病前状态人群的中医证候,膏方

组方可考虑加入平胃散调理痰湿质。

5 湿热质

湿热体质是以湿热内蕴为主要特征的体质状态。其体质特征为平素面垢油光,易生痤疮粉刺,易口苦口干,身重困倦,舌质偏红、苔黄腻。形态偏胖或苍瘦,大便燥结,或黏滞,小便短赤,男性易阴囊潮湿,女性易带下增多,脉象多见滑数^[12]。靳琦^[26]认为湿热质的中药调治重在分清泄浊,清泄伏火,代表方剂有龙胆泻肝汤、甘露消毒丹、泻黄散等,常用药物有龙胆草、茵陈蒿、羌活、苦参、地骨皮、泽泻、茯苓、藿香、栀子、石膏、大黄等。徐洋^[27]研究发现三仁汤在治疗湿热质血脂异常病前状态有确切疗效,膏方组方可考虑加入平胃散调理湿热质的血脂异常。

6 瘀血质

瘀血质是指体内有血液运行不畅的潜在倾向或瘀血内阻的病理基础,并表现出一系列外在征象的体质状态。其体质特征为面色晦暗,皮肤偏暗或色素沉着,易出现瘀斑、易患疼痛,口唇暗淡或紫,舌质暗有点、片状瘀斑,舌下静脉曲张,脉象细涩或结代^[12]。女性多见痛经、闭经、或经血中多凝血块、或经色紫黑有块、崩漏等。黄军英等^[28]在血瘀质人群健康干预中发现,以活血化瘀类药物(阿胶、熟地、当归、白芍等)为主的膏方,能改善血瘀体质。

7 气郁质

气郁质是由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的以性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑为主要表现的体质状态。其体质特征为平素忧郁面貌,神情多烦闷不乐,对精神刺激适应能力较差^[12]。王雅娟^[29]指出现代社会竞争激烈,青年人群工作压力普遍较大,难有恬淡虚无之姿,多见急躁易怒者。因为郁怒伤肝,肝气郁滞,肝血亏耗,不能主筋、藏血,产生以显著疲劳、抑郁、失眠为主的一系列症状称之为青年慢性疲劳综合征,其以脾胃虚弱为本,肝郁气滞为因,治当益气健脾,疏肝理气为主,自拟健脾解郁消疲膏(组成:黄芪、党参、茯苓、白术、山药、赤芍、白芍、郁金、柴胡、木香等)治疗本病,疗效显著。

8 特禀质

特禀质是一种特异性的体质,多指由于先天性和遗传因素造成的一种体质缺陷,包括先天性、遗传性的生理缺陷,遗传性疾病,过敏反应,原发性免疫缺陷等。其体质特征为适应能力差,如过敏体质者对过敏季节适应能力差,易引发宿疾,易药物过敏,易患花粉症等^[12]。过敏质者主要是肺气不足,卫外不固,则易致外邪内侵,形成风团、瘾疹、咳嗽等,应以益气固表、养血消风为原则。金明兰^[3]建议运用玉屏风散、消风散等加用益气养血类药物制膏调理。

9 结 语

中医调理干预亚健康状态具有独特的优势,方法众多。中医体质学研究从古到今都贯穿着因人制宜的个体化诊疗思想^[30]。基于个体化诊疗的膏方能更有效地调理亚健康状态,但纵观其研究进展,不少膏方调理缺乏精准医学的数据

依据,仅仅通过症状改善来评价疗效,其中有效作用机制需要进一步探讨研究。另一方面,膏方多用于虚证体质的滋补,对于痰湿质、瘀血质、湿热质的膏方较少,临床多是中药的对症施治化裁而成。相信随着中医体质学的进一步发展,临床中可以更好地将辨证论治原则运用在对亚健康人群的膏方调理方面,改善体质,纠正亚健康状态。在个体化诊疗的基础上,可同时运用中医其他特色的施治方法,比如针灸、气功、足浴等,不拘于膏方,不限于膏方,为个体化诊疗提供新的思路。

参考文献

- [1] 孙涛,王天方,武留信. 亚健康学[M]. 北京:中国中医药出版社,2007:86-87.
- [2] 王育学. 21 世纪健康新概念[M]. 南昌:江西科技出版社,2001:12.
- [3] 金明兰. 辨证论治在冬令膏方中的应用[J]. 浙江中医药大学学报,2009,33(6):793-794.
- [4] 王育学. 亚健康问题纵横谈[J]. 解放军健康,2005(1):6-9.
- [5] 王琦. 中医体质学(2008)[M]. 北京:人民卫生出版社,2009:2.
- [6] 中华中医药学会. 中医体质分类与判定[M]. 北京:中国中医药出版社,2009.
- [7] 俞若熙,王琦,王济,等. 中医体质辨识在公共卫生服务中的应用[J]. 福建中医药大学学报,2011,21(2):2.
- [8] 杨志敏,黄鹂,杨小波,等. 亚健康人群的中医体质特点分析[J]. 广州中医药大学学报,2009,26(6):589-592.
- [9] 康永娟,康凤龙. 中医治未病思想是干预亚健康的有效手段[J]. 国医论坛,2010,5(6):49.
- [10] 李航,杨帆,俞志新. 当前中医“治未病”健康干预方法探视[J]. 中国农村卫生事业管理,2011,31(8):808-810.
- [11] 钱筱斐. 浅谈冬季膏方进补改善亚健康[J]. 世界中医药,2011,6(5):378-380.
- [12] 王琦. 9 种基本中医体质类型的分类及其诊断表述依据[J]. 北京中医药大学学报,2005,28(4):1-8.
- [13] 林熾钊,叶子怡,杨志敏. 杨志敏教授运用“益气膏方”调治气虚体质人群的经验拾萃[J]. 贵阳中医学院学报,2011,33(5):5-7.
- [14] 尹艳,左冬冬,孙志新,等. 益元丸对气虚体质者疲劳状态的干预效果及对免疫功能状态的影响[J]. 中医药信息,2014,31(6):50-53.
- [15] 毕建璐. 补中益气丸干预气虚质的临床观察及其血浆代谢组学机制研究[D]. 广州:南方医科大学,2014.
- [16] 吴颂,马艳波,郑红,等. 膏滋干预治疗脾肾阳虚型亚健康疲劳状态 198 例临床观察[J]. 河北中医,2013,35(7):994-995.
- [17] 聂晨. 冬令补肾膏方干预临床亚健康状态肾阳虚肾阴虚证的临床研究[D]. 武汉:湖北中医药大学,2013.
- [18] 巴元明. 维肾素膏防治亚健康状态肾阴虚证肾阳虚证的临床研究[A]. 中华中医药学会,2008 中国中医药肿瘤大会暨全国中医药名医学术思想研究大会[C]. 2009:228-230.
- [19] 俞若熙,张妍,刘铜华,等. “体-衰相关论”及阴虚质与衰老的相关性探析[J]. 中华中医药杂志,2015(12):4211-4214.
- [20] 许金晶,吴育宁. 阴虚体质与卵巢储备功能下降[J]. 中华中医药杂志,2012(6):1621-1623.
- [21] 高飞霞,罗颂平. 膏方治疗卵巢早衰综述[J]. 世界中医药,2014(1):117-119.
- [22] 尚子义. 衰老与中医体质的相关性研究及琼玉膏抗衰老的应用研究[D]. 广州:广州中医药大学,2012.
- [23] 张昊天,史慧怡,郭丽雯,等. 滋阴润玉膏干预围绝经期综合征女性阴虚气郁体质的临床研究[J]. 河南中医,2012,32(11):1468-1470.
- [24] 邓小敏,唐丽丽,陆斌. 痰湿体质人群血脂水平调查及体质相关性研究[J]. 中国中医基础医学杂志,2013(4):432-433.
- [25] 高静静. 平胃散对血脂异常病前状态(痰湿质)的临床疗效观察[D]. 长春:长春中医药大学,2015.
- [26] 靳琦. 发微于理论体悟于临证——王琦教授辨 9 种体质类型论治经验[J]. 中华中医药杂志,2006,24(5):284-288.
- [27] 徐洋. 三仁汤治疗血脂异常病前状态(湿热质)的临床研究[D]. 长春:长春中医药大学,2014.
- [28] 黄军英,严茵. 膏方对血瘀质人群健康干预的临床研究[J]. 湖南中医杂志,2014,30(1):50-52.
- [29] 王雅娟. 健脾解郁消痰膏治疗青年慢性疲劳综合征体会[J]. 中国药业,2015(2):120-122.
- [30] 李英帅. 应用代谢组学进行个体化诊疗研究的探讨[J]. 中国中西医结合杂志,2011,31(7):981-984.

(收稿日期:2017-05-26)

冷热交替“招惹”感冒

近段时间气候变化大,不少人无法短时间内适应热空气,在空调作用的冷热交替之下,容易引起发烧、咽痛等感冒症状,而小孩和老人的体质较差,更易引发感冒。

南京军区福州总医院呼吸内科副主任医师陈志强介绍,人们在使用空调前很少会有清洗的习惯,就算清洗也只在空调表面进行,而空调内部的空压机和管道里面隐藏的很多细菌则无法清洗到。当使用空调时,细菌在空气中飘浮,细菌、病毒在呼吸道滋生,就会出现常见的感冒症状。因此,每年在使用空调之前,应请专业人员对空调进行整体清理,并定期对空调的隔离网进行清洗。另外,患有呼吸系统疾病的患者尽量不吹空调。生活中,保证充足的睡眠,防止身体疲劳、配合适当户外活动。同时,保持良好的心情和豁达的心胸,可以在一定程度上起到纳凉功效。
(http://www.cntcm.com.cn/yskp/2018-05/23/content_44764.htm)