

引用:石莉杰,诸慧怡,黄天生. 八段锦运动干预脾胃系疾病的研究进展[J]. 湖南中医杂志,2020,36(9):192-194.

八段锦运动干预脾胃系疾病的研究进展

石莉杰¹, 诸慧怡¹, 黄天生²

(1. 上海中医药大学, 上海, 201203;

2. 上海中医药大学附属光华医院, 上海, 200052)

[关键词] 脾胃系疾病; 运动疗法; 八段锦; 综述; 学术性

[中图分类号] R256.3 [文献标识码] A DOI:10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2020.09.073

脾胃系疾病是一类常见的多发性疾病,中医学认为脾胃乃后天之本,气血生化之源。《脾胃论》中讲到“百病皆由脾胃而生”;《金匱要略》也指出“四季脾旺,不受邪”;张景岳曰:“善治脾者,能调五脏,即所以治脾胃也,能治脾胃,使食进胃强,即所以安五脏也”,均说明调理脾胃是中医防治疾病的关键环节。脾胃与五脏关系密切,脾胃调则五脏调,因此脾胃系统一旦出现了结构或功能的紊乱,必将影响到其他各系统的脏器功能,故防治疾病可从脾胃论治。目前西医治疗多应用抑酸、黏膜保护、促进胃肠动力等药物进行治疗,并采用饮食、运动疗法,来恢复紊乱的脾胃功能。

八段锦是起源于宋代的一种健身运动,至今已有八百余年的历史^[1],其动作具有柔和缓慢、松紧结合、圆活连贯、神形相合、动静相兼和气寓其中等特点^[2]。因其能够增强体质、延年益寿,故在我国古代广为流传,目前仍深受广大人民群众喜爱,经常练习八段锦可以疏通经络、调畅气血,并且可以预防和治疗多种疾病。在现代医学为主流的时代,传统体育疗法在疾病的防治中也发挥了重要的作用。研究表明,八段锦可改善血脂水平^[3],还有降压^[4]、增强心功能^[5]、调节血糖^[6]、改善肺功能^[7]、改善睡眠^[8],以及缓解焦虑、抑郁情绪^[9]等作用。坚持运动疗法,能够增加内脏器官的供血,加快体内血液循环,并且可以使全身肌肉得到放松,降低自主神经的张力,消除患者焦虑和心理压力^[10]。八段锦作为一种低强度的有氧运动,在防治脾胃系疾病方面也取得了一定的成效,可作为脾胃系疾病的干预和辅助治疗措施。

1 作用机制

八段锦是一种传统的体育保健运动,每动作均有锻炼的重点,综合起来则对全身各部位进行了锻炼。《老老恒言》云:“导引之法甚多,如八段锦……之类,不过宣畅气血、展舒筋骸,有益无损”,它通过通经脉、调气血、养脏腑、和阴阳来达到治病防病的目的,与中医学整体观念相得益彰。

1.1 脏腑说 人体是一个以五脏为中心的整体,其各脏腑器官均分属于五脏系统,五脏气血调则百病不生,所以目前

临床上脏腑辨证的方法应用最为广泛。八段锦,由八个动作组成,即两手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃须单举、五劳七伤往后瞧、摇头摆尾去心火、两手攀足固肾腰、攒拳怒目增气力、背后七颠百病消。如调理脾胃须单举等,即是通过双臂的牵拉达到对脾胃的间接牵拉和按摩作用,从而增强脏腑功能。同理,双手托天理三焦、左右开弓似射雕、五劳七伤往后瞧、摇头摆尾去心火等,每个动作均有与之相对应的脏器,脏腑之间并非独立存在,而是相互影响、相辅相成的。

1.2 经络说 经络学认为,经络是联系脏腑、沟通人体上下内外的通路,人体脏腑之气由全身的经络输注,因此脏腑功能的强弱也受到经络之气的影 响,故《灵枢·经别》有云:“夫十二经脉者,人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起……”八段锦运动通过四肢的运动以及躯干的伸展动作疏通经络之气,刺激经络所及之脏腑,如调理脾胃须单举的动作则是通过上肢向上的伸展动作来刺激脾胃经所至之处,使脾气得升,胃气得降,以而促进脾胃的运化以及肠道的蠕动,脾胃经气血运行通畅,从而达到“通则不痛”的效果。

1.3 气血说 八段锦的动作刚柔并济,通过运动能引导行气,疏通全身气血,从而达到调和脏腑、增强体质的作用^[11],提高临床疗效。八段锦运动能协调肢体躯干和内脏器官运动,进而改善腹腔胃肠的血液循环,并能通过肢体伸展使腹腔内的脏器受到牵引,从而能够增强各器官的蠕动,改善消化腺体的分泌功能^[12]。

1.4 阴阳说 中医理论认为,阴阳是相互关联的某些事物或现象对立双方的相对属性的概括,两者既相互对立又互根互用,共同协调人体的生理功能,使人体达到阴阳平衡的状态。在八段锦练习的过程中,动静相兼、形神相合,从而实现人体的阴平阳秘。脏腑功能属阳,精血和津液属阴,只有精血和津液充盈,才能濡养各脏腑组织,使阴阳平衡。脾胃的功能为无形、属阳,脾胃所分泌的消化液以及脾胃之血液等为有形、属阴。八段锦运动通过刺激脾胃经络以及对脾胃等消化器官的按压和摩擦,可起到既能增加各消化器

基金项目:上海市体育局资助项目(19Z010)

第一作者:石莉杰,女,2018级硕士研究生,研究方向:中医药防治脾胃病

通讯作者:黄天生,男,医学博士,主任医师,硕士研究生导师,研究方向:中医药防治脾胃病, E-mail:hts6636@126.com

官的血运,又能促进消化腺体分泌消化液的作用,进而达到助消化、调脾胃的功效。

2 临床应用

八段锦在治疗功能性及器质性胃肠疾病方面均发挥了一定的辅助治疗作用,经常锻炼八段锦,不仅可以行气活血,使紊乱的胃肠微生态恢复正常,还能促进腺体分泌,进而增强脾胃的消化功能,起到健脾的作用,同时还可通过对中枢神经系统产生影响,进而改善脑-肠轴的功能,使异常的胃肠神经功能重新恢复正常。

2.1 功能性胃肠疾病

2.1.1 功能性消化不良 功能性消化不良(functional dyspepsia, FD)是指持续或反复发作的上腹疼痛或不适等消化不良症状,经生化、内镜和影像等检查排除器质性疾病的一组临床综合征^[13]。中医学并无功能性消化不良的病名,但根据症状可将该病归属于“痞满”“胃脘痛”等范畴^[14]。其病因复杂,发病机制尚不明确,目前认为其可能与精神、心理因素有关,受中枢神经系统的调控,应用药物治疗对患者症状和生理指标的改善程度并不理想,因此,如何提高这类疾病的治疗效果已经得到了越来越多的患者关注。

八段锦中的“调理脾胃须单举”,两臂上下相互对抗用力,可以使人体两侧的肌肉受到拉伸,并且可同时牵动脏腑器官,特别是对肝、胆、脾、胃的牵拉作用,可以增加脏腑器官的血液循环,促进腺体的分泌,进而增强脾胃的消化功能,经常习练可以起到健脾的作用^[15]。曾进浩等^[16]研究了八段锦对FD患者的影响。其将50例FD患者随机分为治疗组(25例)和对照组(25例),治疗组进行八段锦运动干预,对照组给予多潘立酮口服治疗,经过12周的干预后,治疗组和对照组的总有效率比较,差异无统计学意义,患者临床症状均得到了显著改善,提高了生活质量。高远等^[17]通过研究八段锦联合生物反馈对功能性排便障碍的疗效及对脑肠肽的影响,得出结论:总疗效观察组优于对照组,在各症状积分的比较上,观察组的排便不尽感、排便时间、腹胀积分均明显低于对照组,在排便费力程度上也有差异,提示八段锦联合生物反馈疗效优于单纯生物反馈疗法。孙红梅^[18]通过微生物学角度测试45例无运动习惯并且近2年无严重器质性疾患的老年人在进行八段锦健身运动后肠道菌群的变化情况,研究表明八段锦练习可增加老年人的肠道双歧杆菌、乳酸杆菌等,说明八段锦具有增殖有益菌、抑制致病菌的作用,可改善老年人肠道微生态,提高肠道稳定性及生理功能,使老年人肠道菌群向有利于人体健康的方向发展。

2.1.2 肠易激综合征 肠易激综合征(irritable bowel syndrome, IBS)是以腹部疼痛或不适、排便习惯和性状改变及相关症状的一种功能性胃肠道疾病^[19]。其病因复杂,主要包括遗传因素、内脏高敏感性、胃肠运动障碍、菌群失调、肠道感染、脑肠轴异常^[20-21]、饮食及心理社会因素等,发病机制尚不明确,往往是由多重机制共同作用的结果,在治疗上有一定的难度。

LAHMANN C等^[22]研究了运动疗法与其他疗法治疗IBS的作用,结果发现运动疗法能够显著提高治疗效果,可

以作为IBS治疗过程中的长期非药物疗法。冯毅琨等^[23]观察了八段锦运动对老年便秘型IBS的疗效,将50例患者随机分为治疗组和对照组,每组各25例,对照组给予替加色罗口服治疗,治疗组在对照组基础上按照制定的运动处方给予八段锦健身运动。经过12周的治疗,总有效率治疗组和对照组分别为90.00%和83.33%,2组比较,差异有统计学意义($P < 0.05$),表明2组均能治疗IBS,且治疗组的治疗效果更佳。张煜等^[24]指出,经常练习八段锦有助于调理脾胃,防治胃肠病。国医大师邓铁涛结合八段锦之“调理脾胃须单举”等方法,创作了一套综合摇撻法,经常习练可以降低慢性胃肠病的复发率^[25]。有研究表明,脑肠轴在胃肠道和消化系统之间起着双向调节的作用^[26]。精神心理因素可能通过对中枢神经调节的影响,导致胃肠神经系统功能紊乱,从而使得脑-肠轴功能异常,进而造成肠道运动功能异常^[27],这与中医学“肝气犯胃”的理论不谋而合。脾胃的功能与肝气是密切相关的,而焦虑抑郁是肝气不疏的表现,脾胃系疾病伴焦虑抑郁的患者的治疗中,运用八段锦结合心理治疗,可以有效改善患者的病情。

2.2 器质性胃肠疾病 该类疾病包括消化性溃疡、胃炎、胃癌、肠炎等器质性疾病,其治疗也依赖于药物、手术、饮食、运动等治疗方法,八段锦锻炼对该类疾病的防治只能起到一定的辅助作用,并且目前关于八段锦防治器质性胃肠疾病的具体疾病中相关研究仍较少。刘俊荣等^[28]的研究指出,八段锦治疗消化性溃疡的机制是通过调节腹式呼吸,使呼吸悠匀,细缓深长,气贯丹田,因而使膈肌上下活动幅度明显增大,对腹腔脏器以轻缓规律的按摩,不断调整和改善肠胃蠕动与腺体分泌功能,从而使溃疡得到愈合。汤聪等^[29]将63例炎症性肠病患者随机分为对照组(31例)和观察组(32例),对照组给予常规药物治疗和抗疲劳策略指导,观察组在对照组的基础上进行八段锦锻炼,观察2组疲劳状态及生活质量,结果:生活质量方面肠道症状的得分观察组高于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。表明八段锦可以改善轻中度炎症性肠病患者的肠道症状,提高其生活质量。汤娜等^[30]通过观察运用八段锦联合艾柱灸治疗糖尿病患者阳虚便秘的情况,治疗组在常规西药降糖治疗的基础上给予八段锦联合艾柱灸治疗,结果显示治疗组和对照组差异有统计学意义($P < 0.05$),说明八段锦联合艾柱灸能够增强糖尿病阳虚便秘患者的治疗效果。八段锦作为一种传统运动疗法,同样也具有一定的辅助治疗作用。吴仲华等^[31]随机抽取了30例肠癌术后化疗患者,研究习练八段锦对结肠癌术后化疗过程中食欲的影响,对照组给予常规护理,治疗组在常规护理的基础上指导其习练八段锦功法健身,结果显示实验组的食欲评分较对照组高,胃肠道反应的发生率明显低于对照组($P < 0.05$),说明八段锦可调理肠癌术后化疗过程中患者的脾胃功能,增进其食欲,并减轻化疗的不良反应。

中医学有肝气犯胃的说法,即肝脏病变容易影响脾胃功能,脾胃功能与肝气是密切相关的,而焦虑抑郁是肝气不

疏的表现。陈贵婧^[32]的研究发现,在慢性胃炎伴焦虑抑郁的患者治疗中,运用八段锦结合心理治疗的方法,可以有效改善患者的病情,而黄灵珊等^[33]的研究也得出了相似结论。李薇^[34]将48例胃脘痛康复期患者按照入院先后顺序分为观察组和对照组,对照组给予常规护理,观察组在对照组基础上进行气功八段锦练习,结果显示八段锦在增强胃脘痛康复期患者的疗效方面优于对照组。

3 小结与展望

八段锦健身功法在胃肠疾病的辅助治疗中所取得的疗效是非常显著的,这种健身疗法在一定程度上弥补了药物治疗的不足,因其具有方便、安全、廉价且不受时间和空间限制等优势,在临床上具有很高的应用价值,如果将药物疗法与八段锦健身结合起来共同治疗脾胃疾病,将会在改善临床症状方面带来很大的帮助。

回顾文献可以发现,八段锦健身功法在治疗脾胃疾病时,能够改善症状,甚至治愈疾病,虽然国内文献有一些相关研究,但目前尚缺乏大样本的证据支持,并且它治疗疾病的机制尚不是十分明确,有待进一步研究。

参考文献

- [1] 包来发. 八段锦简史[J]. 中医文献杂志,2001,19(2):37-41.
- [2] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·八段锦[M]. 北京:人民体育出版社,2003.
- [3] 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):317-319.
- [4] 缪小红. 八段锦联合五行音乐疗法在老年高血压失眠患者中的应用效果[J]. 中医临床研究,2018,10(31):136-138.
- [5] 杨宇,郭代玉,管小丽,等. 健身气功·八段锦对大学生心率变化的影响——以北京体育大学武术学院养生副项班为例[J]. 中华武术(研究),2017,6(2):73-76.
- [6] 刘涛,白石,张荣超. 健身气功八段锦对肥胖中年女性糖尿病患者相关指标的影响[J]. 中国应用生理学杂志,2018,34(1):19-22.
- [7] 吴艳,杨建全. 八段锦联合中药治疗对慢性阻塞性肺疾病呼吸功能的影响[J]. 中国老年学杂志,2019,39(2):326-329.
- [8] MEI-CHUAN CHEN, HSUEH-ERH LIU, HSIAO-YUN HUANG, et al. The effect of a simple traditional exercise programme(baduanjin exercise) on sleep quality of older adults: a randomized controlled trial[J]. International Journal of Nursing Studies, 2012, 49(3): 265-273.
- [9] 刘敏,李梓香,邓兴瑞,等. 八段锦对原发性失眠伴焦虑患者临床康复的作用研究[J]. 世界中西医结合杂志,2018,13(4):563-566,570.
- [10] MADUHSUDAN G, DOUGLAS AD. Centrally acting therapies for irritable bowel syndrome[J]. Gastroenterology Clinics of North America, 2011, 40(1):183-206.
- [11] 邱萍,王宝宽,陈丽. 艾灸结合八段锦运动干预对癌因性疲乏病人生活质量的影响[J]. 护理研究,2017,31(16):2037-2038.
- [12] 王松涛,朱寒笑,张禹,等. 新编健身气功八段锦锻炼对中老年人生存质量的影响[J]. 北京体育大学学报,2007,30(2):203-205.
- [13] 张声生,汪红兵,李乾构. 功能性消化不良中医诊疗规范(草案)[J]. 中国中西医结合消化杂志,2002,10(4):194.
- [14] 陈治水. 功能性消化不良的中西医结合诊疗共识意见(2010)[J]. 中国中西医结合杂志,2011,31(11):1545-1549.
- [15] 张繁荣,韩晓东,喻祝仙. 中国传统健身养生法对老年人健身的作用[J]. 中国临床康复,2005,9(4):198-199.
- [16] 曾进浩,潘华山,张怡,等. 八段锦运动治疗功能性消化不良患者25例[J]. 环球中医药,2016,9(11):1382-1385.
- [17] 高远,王菁,陈慧,等. 八段锦联合生物反馈对功能性排便障碍的疗效及脑肠肽的影响[J]. 中国康复理论与实践,2018,24(9):1077-1081.
- [18] 孙红梅. 健身气功八段锦练习对老年人肠道菌群影响的实验研究[C]//中国体育科学学会. 第九届全国体育科学大会论文摘要汇编. 上海:中国体育科学学会,2011:2.
- [19] WILEY JW, CHANG L. Functional bowel disorders[J]. Gastroenterology, 2018, 155(1):1-4.
- [20] GRUNDY D, ALCHAER ED, AZIZ Q, et al. Fundamentals of neuro-gastroenterology: basic science[J]. Gastroenterology, 2006, 130(5): 1391-1411.
- [21] GHOSHAL UC, GHOSHAL U. Small intestinal bacterial overgrowth and other intestinal disorders[J]. Gastroenterology Clinics of North America, 2017, 46(1):103-120.
- [22] LAHMANN C, ROHRICHT F, SAUER N, et al. Functional relaxation as complementary therapy in Irritable bowel syndrome: a randomized, controlled clinical trial[J]. J Altern Complement Med, 2010, 16(1):47-52.
- [23] 冯毅翀,卞伯高,潘华山,等. 八段锦运动对老年便秘型肠易激综合征的疗效观察[J]. 体育科研,2010,31(2):89-90.
- [24] 张煜,李傅尧,马捷,等. 基于五脏调理的八段锦干预长航疲劳的模式构建[J]. 辽宁中医杂志,2017,44(5):939-941.
- [25] 陈瑞芳,邓铁涛. 国医大师邓铁涛养生理念析要[J]. 广州中医药大学学报,2014,31(6):999-1001.
- [26] SLIM M, CALANDRE EP, RICO-VILLADEMOROS F. An insight into the gastrointestinal component of fibromyalgia: clinical manifestations and potential underlying mechanisms[J]. Rheumatology International, 2015, 35(3):433-444.
- [27] SINAGRA E, ROMANO, COTTONE M. Psychopharmacological treatment and psychological interventions in irritable bowel syndrome[J]. Gastroenterology Res Pract, 2012, 2012(48):60-67.
- [28] 刘俊荣,杨振华. 浅谈八段锦与消化性溃疡[J]. 天津中医学院学报,2005,24(4):192-193.
- [29] 汤聪,张苏闽,方健,等. 中医八段锦对轻中度炎症性肠病患者疲乏及生活质量的影响[J]. 中华现代护理杂志,2018,24(27):3280-3284.
- [30] 汤娜,金健,班颖,等. 八段锦联合艾柱灸治疗糖尿病患者阳虚型便秘疗效观察[J]. 中国中医药现代远程教育,2016,14(20):111-112.
- [31] 吴仲华,林静,江火玉. 八段锦对肠癌术后化疗过程中患者食欲及睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志,2018,5(2):214-217.
- [32] 陈贵婧. 八段锦在慢性胃炎伴焦虑抑郁患者护理中的作用[J]. 临床医学研究与实践,2016,1(1):98.
- [33] 黄灵珊,林丽英,俞静. 八段锦在40例肝胃不和型慢性胃炎中运用[J]. 福建中医药,2017,48(6):71-72.
- [34] 李薇. 八段锦在胃脘痛康复期患者中的应用[J]. 名医, 2018, 66(11):102. (收稿日期:2019-10-18)