

引用:帅柔纤,武平.从艾灸防治疫病角度浅谈新型冠状病毒肺炎的预防[J].湖南中医杂志,2020,36(12):103-105.

从艾灸防治疫病角度浅谈新型冠状病毒肺炎的预防

帅柔纤,武平

(成都中医药大学,四川 成都,610075)

[摘要] 艾灸防疫主要是通过艾灸消毒空气和提升人体正气的作用来达到防疫的目的,在中国有着悠久的历史。本文通过总结分析艾灸治未病和防疫病的相关历史文献,以及艾灸防疫作用机制的现代研究文献,提出预防新型冠状病毒肺炎的具体施灸穴位为神阙、气海、关元、中脘、肺俞、大椎;操作方法为依次悬灸,每穴灸 5~10 min,灸后饮用 100~150 ml 温开水,每天 1 次;并总结了 5 条注意事项,以期艾灸参与新型冠状病毒肺炎的预防提供参考。

[关键词] 新型冠状病毒肺炎;艾灸;疫病;治未病

[中图分类号] R259 **[文献标识码]** A **DOI:** 10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2020.12.045

随着现代医学的迅速发展,广泛应用的抗生素和合理科学的防疫措施已有效控制了人类大部分传染病,但对于一些目前未知的新型病毒性疾病,西医学尚无有效的抗病毒方法和药物。中医学有着几千年的发展历史,在疫病的防治过程中不断得到发展和完善,逐渐形成了中医疫病的独特防治思路与理论体系,对现代传染病的防治也具有理论指导和实际应用的重要价值^[1]。艾灸在中国古代疫病的防治中扮演着重要角色,是中医防治疫病的传统方法和手段。2019 年 12 月以来,全球陆续发现了多例新型冠状病毒肺炎的患者。《中国针灸学会新型冠状病毒肺炎针灸干预的指导意见》^[2]指出,艾灸是抗击新型冠状病毒肺炎的重要防治手段。本文通过对艾灸治未病和防疫病的相关历史文献,以及艾灸防疫作用机制的现代研究文献进行分析,提出预防新型冠状病毒肺炎的具体施灸穴位、操作

方法及注意事项,以期艾灸参与新型冠状病毒肺炎的预防提供参考。

1 艾灸防疫的历史

1.1 疫病的基本概念 疫病是感染疫疠之气而致的具有强烈传染性和流行性的一类疾病,属于外感热病的范畴。《说文解字》载:“疫,民皆疾也”,《素问·刺法论》载:“五疫之至,皆相染易,无问大小,症状相似”,《诸病源候论》中:“人感乖戾之气而生病,则病气相染易,乃至灭门,延及外人”,《温疫论》云:“疫者,以其延门阖户,如徭役之疫,众人均等之谓也”。此次全球爆发的新型冠状病毒肺炎具有较强的传染性,主要通过呼吸道飞沫和密切接触等途径进行人与人的传播,患病年龄最小者仅有数月,而老年患者亦不少见,具有广泛流行性。且患者症状相似,主要表现为发热、干咳、乏力、身痛、脓痰呕恶、腹泻便秘等,重者可出现呼

第一作者:帅柔纤,女,2019 级硕士研究生,研究方向:针灸推拿学

通讯作者:武平,女,医学博士,教授,博士研究生导师,研究方向:针灸治疗经筋病的临床研究,E-mail:wuping_33@163.com

疾病(COPD)稳定期的临床疗效,改善患者的肺功能,提高其生存质量,减少急性发作。动物实验结果显示,参蛤益肺胶囊对改善 COPD 大鼠肺组织病理有一定的作用,通过降低肺组织中肺瘤坏死因子 α (TNF- α)、白细胞介素 8(IL-8)的表达,减少炎症细胞趋化、聚集,对 COPD 气道炎症有抑制作用^[6]。

3 小 结

综上,肺玄府遍及肺系,与呼吸系统和皮肤组织的结构、生理、病理特性相匹配,为脏腑微观结构的应用提供了形态学依据,临床开通肺之玄府郁闭、畅达气血津液运行在治疗肺系疾病中至关重要,为指导临床诊治开拓了思路和方法。

参考文献

- [1] 王明杰,罗再琼.玄府学说[M].北京:人民卫生出版社,2018:54,56-59,243-245.
 - [2] 陆鹏,任凤艳,潘迪,等.肺玄府络脉与气血屏障论[J].中医杂志,2016,57(16):1433-1435.
 - [3] 王明杰,黄淑芬.风药增效论[J].新中医,2006,38(1):1-4.
 - [4] 袁琛.探析玄府理论在肺间质病治疗中的应用[J].新中医,2012,44(10):4-5.
 - [5] 郝英,雷章恒,钟红卫,等.参蛤益肺胶囊联合沙美特罗替卡松治疗 COPD 稳定期患者的临床研究[J].亚太传统医药,2017,13(1):142-144.
 - [6] 郝英,钟红卫,古远云,等.参蛤益肺胶囊调控 COPD 大鼠 TGF- β 1/Smad 信号通路的研究[J].河南中医,2019,39(6):863-866.
- (收稿日期:2020-02-14)

吸窘迫甚至休克^[3]。在国家卫生健康委员会印发的《新型冠状病毒肺炎感染的诊疗方案(第6版)》^[4]中明确指出,新型冠状病毒肺炎属于中医学“疫病”范畴,病因是感染“疫疠之气”。

1.2 中医预防疫病的主要思想 中医预防疫病最具特色的一点是提倡未病先防。未病先防是中医治未病思想的重要内容,是中医学强调的预防思想。《素问·四气调神大论》载:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”,这是古人未病先防思想的明确记载,从中可以看出古代医家对于疾病预防的重视。其中,保养正气是未病先防的重要措施。正气是指人体抵御外邪的能力,《素问·刺法论》提到“正气存内,邪不可干”。疫病的发生主要取决于两个方面:致病因子和人体正气的盛衰。强盛的正气可以防止病邪入侵。《温疫论》对此也进行了具体的阐述:“本气充足,邪不能入,《经》云‘邪之所凑,其气必虚。’因本气亏虚,呼吸之间,外邪因而乘之。”由此说明,疫病是否发生,不仅取决于导致疫病的致病因子毒性的强弱,还取决于人体正气盛衰。人体的正气是内因,其在预防外邪侵袭、避免疫病发生的过程中占有主导地位。叶天士也认为温热病邪能否致病与人体正气的强弱具有非常紧密的关系,他提出调养正气可预防温病。因此,中医预防疫病的主要思想是强调通过调节情志、体育锻炼、作息规律、服食药物、施用针灸等预防措施来提升人体正气、增强机体抗病能力^[5],从而起到未病先防的作用,达到治未病的目的。

1.3 艾灸防疫的记载 运用艾灸预防疫病的历史悠久,是中医预防疫病的重要措施。艾灸防疫主要有两个途径,即利用艾烟对室内空气进行消毒、艾灸保健穴位提升人体正气,同时也能够辨证施灸治疗已感染的疫病^[6]。早在春秋时代,《庄子》就已有“越人熏之以艾”的记录,可见在当时民间就已有用艾叶烟熏治疗和预防疾病的方法。葛洪《肘后备急方》中“治瘴气疫疠温毒诸方”记载“断温病令不相染……以艾灸病人床四角,各一壮”的熏艾预防传染病之法。因艾叶芳香辟秽,故可用作瘴疫时期的室内消毒,以防止疫病的蔓延。范汪在《范东阳杂病方》中最早提出防疫保健灸,用灸法防治霍乱可使人“终无死忧”,并把这种防病的灸法称为“逆灸”^[7]。唐代医家孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》中首次提出用灸法预防风疾和传染病:“凡入吴蜀地游官,体上常须三两处灸之,勿令疮暂瘥,则瘴疠、温疟、毒气不能著人也。”王焘认为艾灸因其温阳补气、扶正祛邪、祛湿化浊之效,行化脓灸至灸疮溃破,犹如“开门驱贼”,有驱邪外出、抗菌消毒的作用^[8]。宋代窦材在《扁鹊心书·住世之法》中认为灸法是最重要的预防保健法,艾灸关元穴有预防保健和既病防传的作用。高武于《针灸聚英》曰:“无病而先针灸曰逆,逆,未至而迎之也”,即在身体健康、尚未出现病证时,采用艾灸的方法,可激发经气,提高机体抵御外邪的能力,从而预防疾病。张景岳在《景岳全书》中记载了艾灸治疗杨梅疮的方法:“以

蒜捣烂涂敷患处,却用豆豉饼灸……凡有肿硬或作痛亦用蒜灸,及敷冲和膏,内服补药,并效。”清代林庆铭在《时疫辨》中记载了采用艾灸治疗“阴寒霍乱之症”,百发百中^[9]。赵宏等^[10]使用艾灸治疗非典型性肺炎恢复期患者,可明显改善患者低热、胸闷、乏力、头身酸痛、胸腹胀痛、纳呆、便秘等症状。

综上所述,艾灸不仅可以通过空气消毒以防控疫毒传播,还能通过艾灸保健穴位以扶正祛邪。除此之外,艾灸扶正温阳、化湿祛邪、调理肺脾的治疗作用也契合本次新型冠状病毒肺炎“风寒湿热、正气亏虚”的病机特点。

2 艾灸防疫的作用机制

艾烟芳香辟秽,可抗菌、抗病毒,用于疫病期间的空气消毒。艾烟是艾绒燃烧后的产物,艾绒的主要有效成分为挥发油,研究显示艾绒中含量较高的成分有刺柏脑、石竹素、桉叶油醇、石竹烯、侧柏酮、菊槐酮、脑脂等^[11]。艾绒的年份越久,有效成分比例越高,易挥发成分含量会相对较少。而艾绒挥发油中难挥发成分,如刺柏脑、石竹素、石竹烯等,会在艾绒燃烧的过程中以艾烟为载体扩散到空气中。有研究采用艾条烟熏对血液科病房进行空气消毒,并监测血液科病房的物体表面和空气中的细菌,结果表明艾条熏蒸能够杀灭革兰氏阴性杆菌、葡萄球菌和真菌,具有明确的空气消毒作用^[12]。有研究分别采用艾烟和紫外线消毒对外科病房进行空气消毒 30 min,比较消毒后空气中的细菌数,结果表明艾烟消毒具有与紫外线消毒同样的效果^[13]。亦有研究使用艾条熏蒸和动态空气消毒机对病房进行空气消毒,并调查 2 种消毒方式对流感发病率的影响,结果显示艾条熏蒸空气消毒比动态空气消毒机有更好的降低流感发病率的效果,对流感预防效果更明显^[14]。有研究单独使用艾叶烟熏的方法,观察艾烟的抗病毒作用,结果表明艾叶对腺病毒、鼻病毒、流感病毒和副流感病毒均有一定的抑制作用^[15]。

艾灸通过温热刺激和穴位的作用,能够扶助人体正气,增强人体免疫功能。艾叶燃烧时的温度可使人体皮肤细胞产生烧灼,从而产生炎症反应,激活和催化人体的自身免疫系统,进而激发机体的免疫功能,产生全身的免疫效应^[16]。艾灸的光辐射效应表明,艾燃烧会产生近红外辐射,促使人体生成大量线粒体三磷酸腺苷(ATP),提供体内细胞的新陈代谢、免疫功能所需要的能量^[17]。相关研究发现艾灸关元和足三里可以明显升高血清白细胞介素(IL)-2的水平,降低IL-6的水平,对增强和改善老年人的免疫功能有一定作用^[18]。同样,艾灸足三里可对红细胞受体花环率受体结合循环免疫复合的能力起到增强的作用,并促进体外周血淋巴细胞酯酶的活性,提高机体偏低的免疫球蛋白A和免疫球蛋白G,进而起到增强体质、防治疾病的作用^[19]。另外,艾灸作用于穴位可以激活经穴的ATP,沿着经络的分布产生能量间的连锁反应,激发经络之气,从而发挥经络的功能,更好地体现行气活血、调和阴阳、扶助正气的整体

作用^[20]。

综上,艾灸不仅可以通过艾烟空气消毒以防控病毒传播,还能通过艾灸保健穴扶正祛邪,是中医治未病的具体干预手段之一^[21]。运用艾灸预防新型冠状病毒肺炎,能提高身体抵抗病毒入侵的能力,即使在疾病的恢复期,强盛的正气也能提高人体的恢复能力,促进病体尽快恢复。

3 艾灸防疫的具体方案

3.1 选穴与具体操作 充分点燃艾条的一端,靠近皮肤穴位使皮肤表面充分受热,维持在皮肤上方约2~3 cm,依次悬灸神阙、气海、关元、中脘、肺俞、大椎。每穴灸5~10 min,以皮肤表面微微发红为度,每天1次。灸后饮用100~150 ml温开水。在施灸条件不允许的情况下,也可选用暖水袋、暖宝宝、热盐包等在上述穴位处进行热敷。施灸注意事项:1)高热、烦渴等实热炽盛患者不宜自行施灸;2)保持房间温暖,避免感寒;3)老年患者或局部感觉减退的患者切勿过量施灸,谨防烫伤;4)施灸过程中,应避免艾火烧伤衣物、被褥;艾灸结束后彻底熄灭艾条,防止发生火灾;5)孕妇避免艾灸下腹部穴位。

3.2 选穴分析 神阙为任脉上的要穴,通过督脉与一身阳气相通,艾灸神阙具有扶正祛邪、回阳益气的作用,可提高机体免疫功能。《神灸经纶》曰:“凡卒中风者,此穴最佳。”关元为小肠募穴,是人体阴阳交会之地、元气聚集之所,可补益元气。《扁鹊心书》云:“每夏秋之交,即灼关元千壮,久久不畏寒暑。人至三十,可三年一灸脐下三百壮;五十,可二年一灸脐下三百壮;六十,可一年一灸脐下三百壮;令人长生不老。”气海穴可大补元气,总调下焦气机。《针灸资生经》曰:“气海者,元气之海也。人以元气为本,元气不伤,虽疾不害;一伤元气,无疾而死矣。”中脘又称“胃脘”,是胃之募穴和六腑之会穴,艾灸中脘可振发脾阳。本病病位在肺,艾灸肺俞补肺卫正气,大椎振奋阳气,正气生则风寒外邪去,从而有效防治外感疾病。诸穴合用,先后天之气互相培补,调畅脾胃气机,增益肺气,扶正祛邪,提升人体免疫力,从而达到预防新型冠状病毒肺炎的目的^[22]。

4 小结

未病先防的治未病思想是中医预防疫病的首要步骤,而丰富的历史文献记载肯定了艾灸在防疫过程中的重要作用。同时,现代研究也表明艾灸能够抗菌抗病毒,提高人体免疫功能。面对当前新型冠状病毒肺炎来势凶猛的疫情,如何提高免疫力,降低感染风险,是疫情防控的重要环节。运用艾灸防治新型冠状病毒肺炎,体现了中医预防医学思想的新实践、新应用,有望降低发病率,提高疗效,缩短病程,减少后遗症。同时艾灸疗法价格低廉,简便易行,非常适合普通群众居家预防和保健的方法。在目前疫情严峻的情况下,运用艾灸防治新型冠状病毒肺炎,对减轻国家与国民的医疗压力,宣传中医药知识,树立全民的健康观念都具有重要的意义。

参考文献

- [1] 宋乃光. 中医疫病学之研究(上)[J]. 北京中医, 2006, 25(1): 51-52.
- [2] 中国针灸学会. 中国针灸学会新型冠状病毒肺炎针灸干预的指导意见[J]. 中国针灸, 2020, 40(2): 111.
- [3] 全小林, 李修洋, 赵林华, 等. 从“寒湿疫”角度探讨新型冠状病毒肺炎(COVID-19)的中医药防治策略[J]. 中医杂志, 2020, 61(6): 465-470, 553.
- [4] 国家卫生健康委员会. 新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(第6版)[EB/OL]. (2020-02-19) [2020-04-25]. <http://www.nhc.gov.cn/yzygj/s7653p/202002/8334a8326dd94d329df351d7da8aefc2.shtml>.
- [5] 王文远. 古代中国防疫思想与方法及其现代应用研究[D]. 南京: 南京中医药大学, 2011.
- [6] 林永青, 赵百孝. 艾灸防治疫疾的历史与现状[J]. 辽宁中医杂志, 2010, 37(S1): 279-280.
- [7] 尹红博, 吴富东. 古代针灸养生保健文献整理述略[J]. 山东中医药大学学报, 2013, 37(3): 234-235.
- [8] 兰蕾, 常小荣, 石佳, 等. 艾灸的作用机理研究进展[J]. 中华中医药学刊, 2011, 29(12): 2616-2620.
- [9] 戴俊荣. 明清疫病文献针灸防治资料整理与研究[D]. 福州: 福建中医药大学, 2015.
- [10] 赵宏, 李以松, 刘兵, 等. 艾灸治疗 SARS 恢复期 9 例临床观察[J]. 中国针灸, 2003, 23(9): 66-67.
- [11] 靳然, 于密密, 赵百孝, 等. 不同年份蕲艾叶及不同比例艾绒化学成分研究[J]. 中国针灸, 2010, 30(5): 389-392.
- [12] 胡晓蓉, 何静松. 艾条熏蒸消毒血液科病房[J]. 中国中西医结合杂志, 2008, 28(7): 660-661.
- [13] 吴爱须, 李彦平, 吴爱华, 等. 外科病房空气消毒方法的比较研究[J]. 河北医药, 2010, 32(13): 1818-1819.
- [14] 李瑞红, 蒋雪松. 艾条熏蒸空气消毒预防流感的临床观察[J]. 中华医院感染学杂志, 2011, 21(8): 1606-1607.
- [15] 上海第二医学院附属第三人民医院气管炎组. 苍术艾叶香预防感冒及空气消毒效果的观察[J]. 中华医学杂志, 1975, 55(9): 624-626.
- [16] 唐照亮, 宋小鸽, 章复清, 等. 艾灸抗炎免疫作用机制的实验研究[J]. 安徽中医学院学报, 2003, 22(2): 31-35.
- [17] 杨华元, 胡道成. 艾灸的生物物理特性[J]. 中国针灸, 2009, 29(11): 897-899.
- [18] 谢甦, 李丽红. 艾灸关元、足三里对衰老小鼠免疫功能影响的试验研究[J]. 贵阳中医学院学报, 2003, 25(2): 44.
- [19] 张伟杰, 敖有光, 刘东霞. 艾灸对 HCC 癌前病变大鼠 p53 基因影响的实验研究[J]. 黑龙江中医药, 2008, 37(3): 28-30.
- [20] 杨华元, 肖元春. 艾灸疗法的理化特性研究[J]. 亚洲医学, 2001, 12(10): 25-27.
- [21] 韩兴军, 张冠群. “治未病”与灸法研究简况[J]. 实用中医内科杂志, 2017, 31(8): 69-71.
- [22] 石学敏. 针灸学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2004: 132-135.

(收稿日期: 2020-03-12)