

· 学术论坛 ·

中医“通”法在治未病中的应用

张煜 李傅尧 闫永钊 吴凤芝 张杰 马捷 苟天林 李峰

【摘要】 中医“通”法为临床常用的治疗和保健方法,“通”法有广义和狭义之分。“通”既是治疗和保健方法,又是治疗和保健目的。“通”法是针对“不通”这一病理变化和病理状态而设立的,“通”法的目的就是要使人体从“不通”的状态回到“通”的健康常态。“治未病”包括:未病先防,欲病救萌,既病防变,瘥后防复四部分内容。“通”法在治未病中得到广泛应用:通过调情志、节饮食、顺四时、慎起居、常运动和房事,维持人体气血阴阳的通畅,达到未病先防的目的;通过发汗、通便、通经络,给邪以去路,达到欲病救萌,消除隐患的目的;通过活血化瘀、化痰除湿、增液润滞、蠲痹通络、清热解毒,达到针对病因治疗,既病防变的目的;通过通补先后天之本,达到瘥后防复的目的。

【关键词】 通; 治未病; 正气

【中图分类号】 R212 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2016.06.017

1 “通”法的内涵

中医“通”法为临床常用的治疗和保健方法,“通”法有广义和狭义之分。狭义的“通”法是指疏通郁滞和通利二便,还有人认为更窄,仅指疏通经络,或仅指下法;广义的“通”法是指凡能祛除病邪、协调脏腑功能的方法都属通法范畴,如行气、活血、化痰除湿、增液润滞、通痹、清热解毒、强心益气等^[1-4]。

“通”既是治疗和保健方法,又是治疗和保健目的。“通”法是针对“不通”这一病理变化和病理状态而设立的,“通”法的目的就是要使人体从“不通”的状态回到“通”的健康常态^[5-6]。

通法可以广泛用于临床各科,亦可用于各类证型。已有研究表明,“通”法可以应用于五脏六腑、气血津液、经络筋脉,达到恢复机体正常生理功能的目的^[7-8]。

2 治未病的理论渊源及内涵

治未病的概念,最早见于《黄帝内经》。《素问·四气调神大论》曰:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后治之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”《灵枢·逆顺》亦载有:“上工

刺其未生者也,其次,刺其未盛者也,其次刺其已衰者也……故曰,上工治未病,不治已病,此之谓也。”再有,《难经·七十七难》曰:“所谓治未病者,见肝之病,则知肝当传之于脾,故先实其脾气,无令得受肝之邪,故曰治未病焉。中工者,见肝之病,不晓相传,但一心治肝,故曰治已病也。”药王孙思邈在《备急千金要方》中也说“上医医未病之病,中医医将病之病,下医医已病之病。”由此可知,“治未病”的预防思想包括:未病先防,欲病救萌,既病防变,瘥后防复四部分内容^[9-10]。

3 “通”法广泛应用于治未病的临床实践

张仲景云“五脏元真通畅,人即安和”,即人体处于“通”的状态就不会生病。但人生活的自然和社会环境中各种干扰因素易引起人体的“不通”,产生复杂多样的病理变化,如阴阳失衡、脏腑功能失调及气血津液失常等,这些病理变化都可以用“不通”来概括,或者说都伴随有“不通”的病理状态。这时要用“通”法,恢复人体“上下无碍,气血宣通,并无壅滞”的健康状态。

3.1 未病先防,保养正气

疾病发生的根本原因是机体正气的虚衰。正气旺盛,人体阴阳协调、气血充盈、脏腑经络功能正常、卫外固密就可以抵御外邪。换言之,健康与疾病的过程就是“正气”和“邪气”相互对抗的结果。《素问·遗篇刺法论》说“正气存内,邪不可干”,《素问·评热病论》说“邪之所凑,其气必虚”,正气不足是机体功能失调而生病的根本原因。

正气充沛,虽有外邪侵犯,也能抵抗,而使机体免于生病,患病后亦能较快地康复。由此可知,中医养生学所指的“正气”,实际上是维护人体健康的脏腑生理功能的动力和抵抗病邪的抗病能力,它包括了人体卫外功能、免疫功能、调节功能以及各种代偿功能等。正气充盛,可保持体内阴阳平衡,更好地适应外在变化,故保养正气是治未病的首要任务。

中医认为,造成正气不足的原因有:情志过激、饮食不

基金项目:国家社科基金特别委托项目(14@ZH001);北京市中医药科技发展资金项目(JJ2014-64);北京中医药大学新奥奖励基金(1000062720044/006)

作者单位:100029 北京中医药大学基础医学院养生康复系

作者简介:张煜(1968-),女,本科,副教授,副主任医师。研究方向:中医养生康复。E-mail:bjzhangyu009@sina.com

通讯作者:李峰(1966-),博士,教授,主任医师,博士生导师。研究方向:中医诊断。E-mail:lifeng@vip.sina.com;苟天林(1948-),本科,原光明日报总编,北京中医药大学高级访问学者。研究方向:中医药与中华文明。E-mail:goutianlin@sina.com

节、起居无常、劳逸失度等。外界不良因素干扰人的情志,扰乱人体气机,造成气的升降出入紊乱——“不通”,最终导致正气不足;暴饮暴食,或过度节食,或饮食过寒、过热,损伤中焦脾胃,造成中焦气机枢纽“不通”;起居无常,伤阴损阳,阳虚推动乏力,阴虚炼液为邪,亦可造成“不通”;过劳或过逸推动乏力,造成“不通”。所以,调情志、节饮食、顺四时、常运动、和房事、起居有常,维护人体气血阴阳的通畅,就可以养护人体正气,防患于未然,从而达到治未病的目的。

3.2 欲病救萌,消除隐患

不良因素作用于人体造成“不通”,此时机体尚未达到病态,而是处于健康与疾病的中间状态,病欲作而未发,已出现某些先兆或处于萌芽状态,当采用“通”的方法,如通便、发汗、通经络,给邪以去路,使机体向健康状态转化。

3.2.1 通利二便 二便通畅对人体健康非常重要,中医可以通过二便泻热、祛湿,因此要多摄入蔬菜、水果以及杂粮等富含膳食纤维的食物,适量饮水,坚持运动,保持排便通畅。此外,如果发现便秘情况严重时,要及时采取措施,如吃一些通便药物等。

3.2.2 发汗驱邪 中医认为,肌肤腠理是水液出入之门,亦是体内热邪、痰湿等邪气排出之门,同时也是风寒暑湿燥火等外邪侵入人体之门,所以它对调节人体起到了重要作用。维持肌肤腠理的开阖有度,适度出汗,排出多余的水分,带走体内湿热等邪气;同时抵御外邪的入侵。

3.2.3 通经络 中医认为,人体经脉不通,或脉络不畅,气血运行就会受阻,轻则出现疼痛,重则出现麻痹,久则成患,形成癌瘤。通过推拿按摩疏通经络,使气血通畅,恢复健康。

3.3 既病防变,针对病因

已病之后当采用针对病因的“通”法,以防止疾病的发展、传变,不使其进一步加重,并得以逐步向愈。有活血化瘀法、化痰除湿法、增液润滞法、蠲痹通络法、清热解毒法。

3.3.1 活血化瘀 适宜瘀血等积聚引起的一切病变。可选用桃仁、红花、赤芍、丹参、泽兰、苏木、月季花、鸡血藤、益母草等药性平和疏导之品;或三棱、莪术、五灵脂、片姜黄、郁金、藏红花、昆布、海藻、乳香、没药、阿魏、土鳖虫、水蛭、穿山甲片等峻厉之品,随证治疗。

3.3.2 化痰除湿 适用于痰浊、湿滞之物引起的病变。可选用陈皮、半夏、南星、贝母、礞石、瓜蒌、杏仁、前胡、茯苓、猪苓、泽泻、车前子、木通、防己、滑石等。

3.3.3 增液润滞 适用于津亏或燥邪引起的病变。可选用生地、玄参、麦冬、天门冬、天花粉、北沙参、鲜芦根、生石膏等。

3.3.4 蠲痹通络 适用于闭阻不通之症,可选疏通血管脉络的药物,如桑枝、天仙藤、忍冬藤、鸡血藤、海风藤、青风藤、络石藤、全蝎、蜈蚣等。

3.3.5 清热解毒 适用于热毒郁结所致的肿、毒、结、疖等。可选犀角、羚羊角、知母、地骨皮、栀子、黄柏、黄连、黄芩、菊花、连翘、蒲公英、紫花地丁、牛蒡子、山豆根、马勃、半支莲、半边莲、白花蛇舌草、鱼腥草等。

3.4 瘥后防复,通补兼用

疾病初愈,主症虽已消失,但余邪未尽,正气不足,气虚

邪实,此时须适当应用通经络、通二便、活血化瘀、化痰除湿等“通”法,以使“积滞既去,而正气自伸”“湿热除则真阴长”(《本草正义》),同时顾护先后天之本,防止疾病复发或诱发其他疾病。

3.4.1 通补中焦脾胃 脾胃为“后天之本”“气血生化之源”,人体机能活动的物质基础—营卫、气血、津液、精髓等都是化生于脾胃,脾胃健旺则化源充足,脏腑功能强盛。脾胃是气机升降运动的枢纽,是气血顺利运行的中枢,脾胃协调,可促进和调节机体新陈代谢,保证生命活动的协调平衡。因此,补脾胃非常重要。但补脾不可“呆补”,应配合淡渗利湿、醒脾和胃的药,以使补药更易吸收。同时配合精神调摄、针灸按摩、气功调养、起居劳逸等调摄方法,共奏健运脾胃之功效。

3.4.2 通补结合调理肾脏 肾为“先天之本”、人体生命活动的原动力。肾之精气主宰人体生命活动的全部过程,因此扶正固本,多从肾入手,通过调补肾气、肾精,可以协调其他脏腑的阴阳平衡。肾的精气充沛,有利于元气运行,增强身体的适应调节能力,更好地适应于自然。调养肾要通补结合,补而不滞,如六味地黄丸中的三补三泻,方中熟地黄、山茱萸、山药三味补药,起到滋补肾阴的作用;泽泻、丹皮、茯苓三味泻药,其中丹皮泄热,茯苓、泽泻泄水湿,而不是一味用补药^[11-12]。同时结合节欲保精、运动保健、导引补肾、按摩益肾、食疗补肾等方法。

参 考 文 献

- [1] 苏敏慧,季光. 论《临证指南医案》“通”法及其应用[J]. 辽宁中医药大学学报,2014,16(1):163-165.
- [2] 李东明. 通法思想在《温病条辨》中的运用研究[D]. 山东: 山东中医药大学,2008:3-21.
- [3] 张全义. 中医“通法”浅述[J]. 甘肃中医学院学报,2011,28(1):24-25.
- [4] 雷龙鸣. 中医“通”法及其在推拿临床中的应用探讨[J]. 辽宁中医药大学学报,2011,13(4):89-90.
- [5] 柏树纲,姜凯. 中医通法概论[J]. 辽宁中医杂志,2006,33(1):77.
- [6] 汤尔峰,姜惟. 中医通法浅析[J]. 中国中医急症,2012,21(3):417-418.
- [7] 杨文勇. “通”法在临床中的应用[J]. 甘肃中医,2007,20(1):25-27.
- [8] 张津玮,李永成. 通法微论[J]. 四川中医,2013,31(7):13-15.
- [9] 石隄. 治未病理论渊源与发展初探[J]. 天津中医药大学学报,2012,31(1):7-9.
- [10] 张曾亮. 中医“治未病”理论的研究[J]. 中国中医药现代远程教育,2013,11(153):84-85.
- [11] 李国青. 浅论通法在虚劳治疗中的作用[J]. 湖北中医杂志,2003,25(9):23-24.
- [12] 赵迎盼,翁维良,李秋艳,等. 论“以通为补”学术思想及其临床应用[J]. 世界中西医结合杂志,2014,9(10):1116-1118.

(收稿日期:2016-02-19)

(本文编辑:董历华)