·中医文化·

“应时调衡”——中医“治未病”于节气文化中应用渊薮

郑笑　赵瑞珍

【摘要】 二十四节气这一中华文化的瑰宝,与中医“治未病”理念息息相关,两者都凝聚着深邃的哲学智慧。在系统分析二十四节气阴阳二气相摩相荡、起伏浮沉规律、病邪趋向规律及经络腧穴应节开阖规律的基础上,以“应时调衡”为治则探讨节气文化与针灸推拿等中医适宜技术的优势结合于“治未病”的应用,从而更深刻开拓中医“治未病”的原创思维与原创优势。

【关键词】 二十四节气; 治未病; 应时调衡

【中图分类号】 R211 【文献标识码】 A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2016.08.016

随着步入未病先防的新纪元,医药将从以治疗为主转为以预防为主,国家也已明确提出疾病防治重心前移,坚持预防为主、促进健康和防治疾病结合[1],这与“未病先防、已病早治、既病防变、瘥后防复”的中医“治未病”理念不谋而合。“治未病”如何于“后医学时代”更有效地发挥作用[2]? 对于民众而言,希望获得更为贴近生活的保健养生方式,据此引入国民耳熟能详的“二十四节气”,与中医治未病概念关联,作为“治未病”技术的一个切入点,希望其能带给受众强烈的共鸣感。“治未病”的应用从古沿袭至今[3-6],随着国家对治未病观念与中医适宜技术从各个层次进行推广,已逐渐广泛根植于人们心中,认知率较高,社会基础好[7]。通过前期的临床应用,针对中医治未病和二十四节气提出了“应时调衡”这一治则,让中医适宜技术与岁时文化优势结合,从而更好开拓“治未病”的精髓。

1　节气渊源

二十四节气肇始于夏商,至汉臻于完善[8]。璀璨的农耕文明,孕育了这种特有的时间观念,民众在观察自然时序和物候变化的基础上,产生了这种时间观念的表述方式,即谓岁时[9]。岁时,是一种时间组合的概念系统,“岁”指一年的时间周期;“时”指一岁之中的时令季节。《素问·六节藏象论》曰“六气谓之时,四时谓之岁”,可知一年(岁)的确立基于四季(时),而四时的划分则是以节气为标志的。节气作为一种天文历法,不单为农业生产提供了切实有效的气象服务,也负载着多重的文化意义,中国古代岁时节日大多依傍着节气产生[9],中医学的基本理论框架来源于天文历数,从诊断到治疗整个理法方药无不深深烙下历法的印记[10],其发展也伴随着社会民俗、民风的传承和发展[11],可见中医与节气具有水乳交融的密切联系[12]。

2　“应时调衡”的概念

“应时调衡”是在中医“治未病”理论指导下,研究二十四节气阴阳二气相摩相荡、起伏浮沉、疾病趋向规律及经络腧穴应节开阖规律的基础上,制定与之匹配的“治未病”策略以及优选中医适宜技术,例如导引、针刺、刮痧、艾灸、拔罐、耳穴、按摩等方法,刺激经络、穴位,从而调衡机体阴阳的治未病理念,以期达到调动内源性的防御保护机制、产生良性调节的作用[13]、培养自我保健的意识、变被动预防为主动预防的目标。

3　“应时优选”探讨“治未病”的理论基础

3.1　天人相应

逝者如斯,星移斗转,春华秋实,岁时轮转,道法自然[14],天道无穷,天何言哉[15]?《吕氏春秋》云:“天生阴阳,寒暑燥湿,四时之化,万物之变,莫不为利,莫不为害。”[16]正如《素问·宝命全形论》所载“人生于地,悬命于天,天地合气,命之曰人”,且知“人以天地之气生,四时之法成”。朱子洞悉天地盈虚之奥义开释世人:“天地变化,与时消息,圣人效之,况于人乎?”[17]节气的轮转是一个反映天地阴阳二气相摩相荡、起伏浮沉的生命模式,而人体生命活动与自然四时阴阳消长存在协调共振的规律[18],因时施治是中医临床疗效卓著的内在原因之一[19]。《素问·四气调神大论》言:“故阴阳四时者,万物之始终也,死生之本也,逆者则灾害生,从之苛疾不起。”由此可见,知晓二十四节气阴阳规律是“治未病”的先决条件。应时调衡,提掣天地,把握阴阳,调于岁时[20],应节顺气,顺适寒暑,通其经脉,调其血气,营其逆顺,适度开阖,调衡阴阳,僻邪不至,长生久视[21]。

基金项目:北京中医药大学 2014 年、2015 年自主选题中青年教师资助项目(2014-JYBZZ-JS-065、2015-JYB-XS193)

作者单位:100730　北京医院针灸按摩科(郑笑);北京中医药大学第三附属医院治未病中心(赵瑞珍)

作者简介:郑笑(1989-),硕士,住院医师。研究方向:针灸推拿学于“治未病”中的应用。E-mail:smile061611@163.com

通讯作者:赵瑞珍(1974-),女,博士,副主任医师,硕士生导师。研究方向:中医脑病的临床及研究。E-mail:zhaoruizhen2009@163.com

3.2 顺节而为

人体是一个包括复杂的空间结构和时间结构的复杂巨系统[22]。二十四节气,节与节之间,是滑利的。宇宙大气,交节必郁而后通。一到节上,便难过去。大气郁人身亦郁[23]。《庄子·知北游》云:“人之生,气之聚也,聚则为生,散则为死。”[24]可知人的身体健康状况如何,就是由气交情况决定的,气交好就是健康和长寿的基础;气交不好,天地上下不通气就谈不上健康长寿[25]。时气不和,便当早言,寻其邪由,及在腠理者,以时治之,如此罕有不愈者[26]。《灵枢·卫气行》曰:“谨守其时,病可与期……是谓逢时。”而经络作为时间占优势的生命现象[27],乃人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起[19]。故交节之时,若人能养慎,不令邪风干忤经络,不遗形体有衰,病则无由入其腠理[28]。人体自有大药,以针灸为本,所以利关节和气血,使速去邪,邪去而正自复,正复而病自愈[19]。“应时调衡”先知日之寒温,月之虚盛,以候气之浮沉,而调之于身[19],从整体角度全面综合考虑各个节气阴阳二气相摩相荡、起伏浮沉发生发展的规律,不仅从人的整体来考虑,还从人与节气、节气与易感疾病、经络腧穴与节气、中医适宜技术与节气的联系来分析,并且特别强调这些因素与“交节”特殊变化关系。“应时调衡”借助交节之时阴阳二气相摩相荡、起伏浮沉,顺势而治,将素体的偏颇,利用自然之气联合针灸推拿方法进行调衡,则五脏元真通畅,人即安和,不遗形体有衰,病则无由入其腠理[26]。当了解了节气与疾病发病的机理后,就可以有的放矢地加以预防[29],顺应节气阴阳二气互转的趋势,应用适宜针灸推拿方法扶助正气,则可激发机体经络潜在的应变能力,以应对自然界阴阳之气的剧烈变化对人的生理和病理产生的不利影响。在特定的时机依据人体生理和病理的节律,结合自然界阴阳的变化,择时介人,培养阴阳,以固根本,从一定的意义来讲也是顺应节气阴阳变化的防治原则。

4 “应时调衡”应用于“治未病”的人文基础

节气是白驹过隙的岁月长河中留下的印迹,是人们日常对时间的真实感受,二十四节气的轮转将无限的时间纳入了有限的循环,既浪漫又科学,与农事活动、岁时风俗、生活信仰密不可分,人类对感性生命周期和节律有一种特殊的敏感,即使不识字的人,也不会把日子过错[30]。大道至简,对于普通民众来说,以“应时调衡”为媒介,让耳熟能详的节气文化与中医适宜技术优势结合后,“治未病”不再是抽象的、不可触及的虚无漂渺之物,成为了具体的、重复出现的日常生活传统,并与节庆习俗互补结合,于是,“治未病”走下了“神坛”,有了可触的质感。“应时调衡”犹如一扇门,打开它,可窥见治未病各个层面的精髓。从岁时节令的角度对治未病进行阐释,以期达到以一斑窥全豹的目的,从而更多地发挥功能,指导人们养生、预防疾病,变被动预防为主动预防,培养人们具有自我保健的意识。

5 结语

“应时调衡”是调节生命节律以顺应天地之时而御病的“治未病”治则。二十四节气与中医“治未病”二者皆是经过几千年的漫长历史检验,汇聚了各方面精华凝结而成的,具有不可复制和不可替代的特性。“应时调衡”将二者优势结合,不仅可以发扬节气文化,更可以彰显出中医适宜技术简、便、验、廉的优势,加上其深厚的人文基础,研究成果后期也更易转化利用。充分发挥传统中医药所提供的理论基础和技术支撑,在疾病未生、未发、未传、未复之时,有效地防止罹患重大疾病。

参 考 文 献

[1] 中华人民共和国国务院. 国家中长期科学和技术发展规划纲要(2006-2020)[J]. 国务院公报,2006,(9):19.

[2] 梁浩材. 新公共卫生与后医学时代[J]. 中国公共卫生,2005,21(1):125.

[3] 宋·窦材. 扁鹊心书[M]. 北京:中国中医药出版社,2015:72.

[4] 宋·王执中. 针灸资生经[M]. 北京:人民卫生出版社,2006:221.

[5] 明·李梴. 医学入门[M]. 北京:人民卫生出版社,2006:111.

[6] 明·高武. 针灸聚英[M]. 北京:人民卫生出版社,2006:300.

[7] 张聪,张煜,廖艳,等. 关于中医养生学全民教育的探讨[J]. 中医教育,2011,30(5):78-79.

[8] 沈志忠. 二十四节气形成年代考[J]. 东南文化,2001,(1):53.

[9] 萧放. 天时与人时—民众时间意识探源[J]. 湖北大学学报,2004,9(31):584.

[10] 马文辉. 古天文历法是中医基础理论的思辨框架[J]. 中国中医基础医学杂志,2003,9(7):515.

[11] 黄秋云, 肖诏玮, 李君君. 导源民俗以治“未病”之摭谈[J]. 世界中西医结合杂志,2008,3(9):551.

[12] 刘玉书. 节气溯源及其在中医学的应用[J]. 内蒙古中医药,1994,3:2-4.

[13] 殷克敬,王忠华. 浅谈腧穴良性双向调节作用[J]. 新疆中医药,1986,1:44-46.

[14] 春秋·李耳. 道德经[M]. 北京:金盾出版社,2009 :72

[15] 春秋·孔丘. 论语全鉴[M]. 北京:中国纺织出版社,2014:265.

[16] 战国·吕不韦. 吕氏春秋[M]. 沈阳:万卷出版公司,2008:43.

[17] 宋·朱熹. 周易本义[M]. 上海:中华书局,2009:221.

[18] 郭霞珍,金光亮. 藏象理论研究与“时脏相应”说[J]. 中国中医基础医学杂志,1999,5(12):10-12.

[19] 郭蕾. 天人相应论在临床实践中的具体运用[J]. 中医药学报,2002,30(3):43.

[20] 田代华. 灵枢经[M]. 北京:人民卫生出版社,2005:1,24,40,135.

[21] 田代华. 黄帝内经素问[M]. 北京:人民卫生出版社,2005:1,53.

[22] 吴国兴. 人体时间结构与中医学[J]. 中国中医基础医学杂志,1995,1(1):26.

[23] 彭子益. 圆运动的古中医学[M]. 北京:中国中医药出版社,2007:1-12.

[24] 乔学斌. 略论儒、道、释的生命伦理观及其现代价值[J]. 哈尔滨工业大学学报(社会科学版),2006,8(1):56.

[25] 臧守虎. 医易文化诠释四则[J]. 中医药文化, 2008, (2): 32-33.
[26] 东汉·张仲景. 伤寒论[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005: 17.
[27] 刘长林. 经络的本质在时间——人体虚体调控系统试说[J]. 中国中医基础医学杂志, 2000, 6(3): 43.
[28] 何任. 金遗要略校注[M]. 北京: 中国卫生出版社, 2013: 1.
[29] 史桂荣. 试论二十四节气与中医学的关系[J]. 中医药导报, 2011, 17(3): 17-18.
[30] 鲍小铁. 顺时应节食才好节气养生成潮流——北京稻香村首推二十四节气养生食品[J]. 农产品加工·创新版, 2011, (2): 51.

(收稿日期: 2015-12-10)
(本文编辑: 韩虹娟)