

本文引用:陈润润.从《素问》“异法方宜”思想试论原发性高血压的防治[J].湖南中医药大学学报,2017,37(6):614-617.

从《素问》“异法方宜”思想试论原发性高血压的防治

陈润润

(澳门科技大学,澳门 999078)

[摘要]《素问》“异法方宜”思想蕴含着疾病因“地势使然”、治疗当“杂合以治”等“因地制宜”重要观点。此观点的内涵与外延均值得预防与临床医学工作者借鉴。本文以原发性高血压防治为突破口,从预防及非药物治疗方面,通过分析《素问》“异法方宜”思想,依经演绎,探寻传统中医对现代疾病防治的重要意义。

[关键词] 素问;异法方宜;原发性高血压;因地制宜

[中图分类号] R2-0;R544

[文献标识码] A

[文章编号] doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2017.06.009

Study of the Hypertension Prevention and Treatment from the Thought of "Proper Therapies for Different Diseases" in *Plain Questions*

CHEN Runrun

(Macau University of Science and Technology, Macau 999078, China)

[Abstract] Born out of the earliest TCM work existing in China, the thought of "Proper Therapies for Different Diseases" in *Plain Questions* embodies the important idea that diseases are "caused geographically" and should be "treated in the most proper ways". It is analogous to the thought in many newly developed inter-disciplines like modern medical geography and comprehensive treatment. And its meaning is of great reference significance in both preventive medicine and clinical medicine. Starting from the hypertension disease control, this paper intends to explore the importance of TCM in modern disease control through studying the thought of "Proper Therapies for Different Diseases" in *Plain Questions*.

[Keywords] *Plain Questions*; proper therapies for different diseases; primary hypertension; treatment methods according to local conditions

高血压作为一种缺乏特征性症状和体征的慢性非传染性疾病,由于其对心脏、血管、肾脏及脑等器官的不良影响,以及对人类健康的综合性危害,多年来备受关注。世界卫生组织于2011-2012年的监测调查发现,我国45岁以上人群中近40%被诊断为高血压,其中80%的患者病情未能获得有效控制^[1]。而来源于《中国卫生统计年鉴》的数据资料亦表明,我国高血压患病率由十年前的18.8%升高至25.2%,而且城乡居民高血压性心脏病死亡率均呈持续增长态势^[2]。面对这一情况,在提倡预防为主、防治结合的基础上,人们愈加重视对高血压的非药

物治疗。而在我国传统医学中,对于疾病防治的观点与这一趋势不谋而合。以《素问·异法方宜论篇第十二》为例,该篇依据中国传统五方划分,分述不同地理分区中人群健康状况和疾病防治的特征,及其相互关系和形成原因,阐述了疾病因“地势使然”、治疗当“杂合以治”等重要观念。不仅体现了重视人体自身统一性以及人体与外环境统一性的中医整体观,而且反映了贯穿中医的诊断治疗、预防调护的辨证思维。故本文将立足于《素问》“异法方宜”思想,通过解读传统经典,整合传统中医思想与现代医学观念,以期在本病的防控与治疗方面

[收稿日期] 2017-03-27

[作者简介] 陈润润,女,硕士,主要从事中医药防治心血管疾病研究,E-mail:yangchsn27@live.com。

提供新思路。

1 《素问》“异法方宜”思想的内涵

《素问》“异法方宜”思想(下称“该思想”)相关文字记载主要见于《素问·异法方宜论篇第十二》,经文对“五方”之地理环境因素、健康状况、疾病特征进行了高度概括,亦提出了不同地区常见疾病相应的治疗及调护方法,体现了朴素的医学地理学认知。经文言东方:“东方之域,……鱼盐之地,海滨傍水,其民食鱼而嗜咸,……鱼者使人热中,盐者胜血,故其民皆黑色疏理。其病皆为痲疡,其治宜砭石。”其论述循次而进、条分缕析,先言东方暖而濒海,颇多渔获的地理因素,再叙东方人喜食咸鲜海产的饮食习惯。并在分析此类食物对人体的影响,即鱼热中而发疮,盐引渴而走血的基础上,阐述久居此地之人肤色黧黑、腠理疏松的生理特点,以及其血弱而热,营卫不和,喜发疮疡的发病规律。最后则记述了相适应的治疗方式:因其病在表,故当以砭石破之^[3]。论及西方,则言:“西方者,金玉之域,沙石之处,……其民陵居而多风,……其民不衣而褐荐,其民华食而脂肥,故邪不能伤其形体,其病生于内,其治宜毒药。”一方面通过藏金玉、覆砂石、地高峻、风凛冽、水湍急等,刻画西方收引敛降的天地之气^[4],另一方面则借助皮草蔽体、膏肉果腹等,描述西方人壮硕强悍的体质。由此总结出,长居西方之人不易受外邪侵袭,但常受七情劳欲所累的病理特征,所以应当采取以方药为主的治疗手段,以疗内生之疾。而经文对于北方的概括则可见:“北方者……其地高陵居,风寒风冽,其民乐野处而乳食,脏寒生满病,其治宜灸焫。”北方地势高而阴寒盛,风雪不绝,此地众人游牧逐猎,多食乳品,所以外有寒风,内有寒食,寒气生浊而走五脏、归六腑,寒浊独上则更生腹胀,多有满病^[5],宜于灸焫以散寒除满。对南方地区的总结则为:“南方者,天地所长养,……其地下,水土弱,……其民嗜酸而食胙,故其民皆致理而赤色,其病挛痹,其治宜微针。”南方地热气上、水土卑湿,雾露之气蕴积不散,南方人肤色微红而纹理致密,爱好酸味及发酵食品,多见湿热相搏于内、阳气开泄于外所致的筋挛肤痹之病^[6],治疗当以针刺之法通络除痹。有关“中央”的记载则有:“中央者,其地平以湿,……其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷。”中原

地势和缓、土壤肥沃,又具交通便利的优势,所以物资丰富、生活安定。长久生活于此者,较易获取更多种类和数量的物资,所以同时具有食物充足及体力活动缺乏两方面的特征:较好的营养状况对人群的健康情况起到积极影响,较少的体育运动则对其产生消积作用。该思想认为,对于中原地区人群,重在通过导引和按摩进行整体调节和具有针对性的治疗^[7]。

由此可见:疾病与人体本身均存在地域性差异,在诊疗疾病的过程中,应当在“因地制宜”、“因人制宜”的前提下,充分考虑疾病和患者的自身的特殊性,通过辨病、辨证,确定相应的防病治病原则,并选择最适当的方法。

2 《素问》“异法方宜”思想在高血压防治中的意义

《素问》“异法方宜”思想对于现代疾病防治不仅具有理论价值,更具实际指导意义,尤其对原发性高血压等慢性非传染性疾病的预防、控制及治疗、康复多有启发。下文将以《中国高血压防治指南》2010版^[8](下称“指南”)、2013版《ESH/ESC 高血压治疗指南》^[9]为参照,分析《素问》“异法方宜”思想在高血压防治中的意义。

《素问·异法方宜论篇》对各地区自然环境、人文现象、健康状况、发病情况等,均作出了简明扼要的总结。对比其中南北两地,可发现存在自然特征方面的鲜明对比:南方热而卑湿,北方寒而风朔;南方人与北方人之间亦存在着迥异的饮食习惯:相较于长居水土卑湿、雾露蕴积之地的南方人,生活在高纬度、高海拔、气候严寒地区,以游牧逐猎为主要生活方式的北方人更为偏好富含饱和脂肪酸的家畜肉及奶制品。而现代关于高血压发病与气象因素相关性的研究发现,该病的发病率表现出与气温呈现负相关、与风速则呈现正相关的趋势,这可能是由于低温及大风的刺激作用于人体,会导致交感神经兴奋性增强,外周血管阻力增加^[10],从而造成动脉血压异常升高的情况。同时,大量流行病学调查及临床研究、实验研究均表明,高饱和脂肪酸饮食对于包括高血压在内的心血管疾病存在不良影响^[11]。而《指南》中明确指出,我国高血压患病率存在地区及民族差异,北方地区患病率较高,南方地区较低;蒙古族、

朝鲜族、藏族人群患病率高于苗族、彝族、壮族等,且无明确遗传学证据。上述气象因素、饮食因素可能正是此种差异的主要症结所在。所以,对于高血压的预防,应充分考虑不同地理因素的影响。在实际工作中,不仅需要对他一般人群进行健康教育等具有普遍意义的基础策略,对易患对象进行筛查、随访,对确诊患者进行治疗、监测等针对个体的具体措施,更需要结合当地高血压流行状况的综合方案。

《素问》“异法方宜”思想对于生活习惯与疾病发生发展及治疗的关系亦有着深刻的认识,有“鱼者使人热中,盐者胜血”;“其民华食而脂肥,故邪不能伤其形体,其病生于内”;“其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热”等论述。上述经文表明,早在汉末以前,古代医家已了解到饮食、运动等与人体健康和疾病之间存在的密切关系。深入研究该思想,对于防治高血压具有较高的价值。首先,对于具有地域特性的不良生活习惯,可采取有针对性的干预方案。对于存在明显饮食偏嗜的地区均应强调饮食结构不合理可能带来的风险,在有多高盐饮食的地区,应倡导限制钠盐摄入、增加钾盐摄入;高脂、高糖食物的地区,则应提倡增加蔬果及其他低脂饮食;在长期大量饮酒者较多的地区,及部分有饮酒习惯的人群中,更应重视限制饮酒。其次,在《指南》及《ESH/ESC 指南》中,均高度肯定了通过改变生活方式,预防高血压发生、降低高血压患者血压水平,以及控制其他心血管危险因素和临床情况的安全性及重要性。《指南》提倡所有患者都应采用生活方式干预,1级高血压患者则应在生活方式干预数周、血压仍未得到有效控制的前提下,才开始药物治疗。《ESH/ESC 指南》则倾向于认为除血压处于正常高值,并且无任何危险因素及无症状性器官损害或疾病的患者外,其余患者均需要在确诊后立即开始生活方式干预。其中,对血压处于正常高值的患者、数次反复随访或合理改变生活方式后血压水平保持在1级范围内的患者,以及仅存在单纯肱动脉收缩压升高的年轻患者,无需应用药物治疗。而属于2级或3级高血压,同时具有心血管风险的患者,在药物治疗的同期或之前,均应采取合理的生活方式。而导引术作为一种强度适中的动态锻炼,尤其适宜在以静息生活方式为主的人群及中老年人人群中推广。尽管,“导引术”在过去较长一段时间内仅被片面强调其在保健方面的意

义,近现代也多注重文史考证及理论探讨。但在进入21世纪后,随着相关研究的深化,导引术在循环系统、呼吸系统、运动系统、内分泌系统、神经系统疾病防治方面的作用重新受到肯定。仅以循环系统为例,包括易筋经、太极拳、五禽戏、六字诀、八段锦等多种形式的中国传统运动,不仅对健康成年人的心肺功能有增强作用^[12],而且对多种心血管疾病患者的临床症状、实验室指标、生活质量均有改善效果^[13];此外,对心血管疾病危险因素的管理亦具有积极意义^[14]。可见,导引术作为传统中医疗法之一,在疾病防治中单独应用或纳入综合方案,都有广阔的发展空间及重要的研究价值。在高血压的防治方面导引术可充分发挥其重要作用:一方面,该运动在中国具备广泛的群众基础,简单易学,对场地要求低,便于坚持;另一方面,规范的套路动作编排完整,安全可靠,在收获锻炼效果的同时,可避免盲目运动可能带来的危害。并且,由于传统导引讲求呼吸吐纳,强调精神内守,长期练习可起到缓解精神紧张、调节心理平衡的作用^[15],这对于高血压病的防治同样存在积极影响。

而经文篇末更是明确指出“故圣人杂合以治,各得其所宜,……得病之情,知治之大体也。”这正是该思想精华所在:疾病的发生固然受地理条件的影响,但疾病的治疗应兼顾患者个体及疾病情况等多种因素,而不是仅仅根据所在的地区选择相应的治法^[16]。此言医者须通晓治则治法,临证则当究独省因,综合考虑各种因素,选取适宜的治疗手段,制定相应的医疗方案,不可拘泥一地、一法,方可得效验^[17]。对于高血压防治工作,亦应秉持这一原则,针对特定的人群,甚至特殊的患者进行个性化指导,而非千篇一律、照本宣科,或可取得更好效果。

3 结语

综上所述,《素问》“异法方宜”思想较为完善地论述了地理因素对人类健康或疾病的影响,并且在记载不同治法用于不同疾病的前提下,提出了综合考量、具体分析的治疗观念。该思想强调将人统一在自然、人文等多因素的复杂系统中,而非局限于生理或病理的独立范畴内;重视疾病防治对群体及个体特征的兼顾,主张治疗手段的精准选择和适当组合。体现了中医之整体观念,以及因地、因人辨证施治的根本要求。这些观点在现代慢性非传染性疾病防控

和治疗领域不仅存在理论参考意义,更具备实际操作价值。将该思想融入高血压的防治工作中,或可优化现有防控方案,取得更好的效果。而如何建立针对地域特征、个体因素,以及证型差异的综合干预措施,尚有待于继续深入研究探讨。这既需要通过流行病学方法明确该病发病规律,更需要借助大样本临床研究探索其与地理因素的相关性,以提供可量化的客观证据,并在此基础上拟定可执行的具体方案。

参考文献:

- [1] Health system strengthening and hypertension awareness, treatment and control: data from the China Health and Retirement Longitudinal Study [R]. Geneva: World Health Organization, 2014: 29-41.
- [2] 国家卫生和计划生育委员会. 中国卫生和计划生育统计年鉴[M]. 北京:中国协和医科大学出版社,2016:268.
- [3] 王冰,林亿,孙国中,等.重广补注黄帝内经素问[M].北京:学苑出版社,2004:93-95.
- [4] 贾成祥.《素问·异法方宜论篇》“陵居”考释[J].北京中医药大学学报,2008,31(9):598-599.
- [5] 山田业广,郭秀梅,冈田研吉,等.素问次注集疏[M].北京:学苑出版社,2004:307.
- [6] 吴昆注,孙国中,方向红.黄帝内经素问吴注[M].北京:学苑出版社,2001:60-61.
- [7] 王振国,郭瑞华.中医古籍珍本集成·医经卷·素问直解(上)[M].长沙:湖南科学技术出版社,岳麓书社,2014:188-189.
- [8] 中国高血压防治指南修订委员会. 中国高血压防治指南 2010[J]. 中华心血管病杂志,2011,39(7):579-616.
- [9] Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K, et al. 2013 ESH/ESC guidelines for the management of arterial hypertension:the Task Force for the Management of Arterial Hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and of the European Society of Cardiology (ESC)[J]. Eur Heart J, 2013, 34: 2159-2219.
- [10] 岳海燕,申双和.呼吸道和心脑血管疾病与气象条件关系的研究进展[J].气象与环境学报,2009,25(2):57-61.
- [11] Szajewska H, Szajewski T. Saturated Fat Controversy: Importance of Systematic Reviews and Meta-analyses. Crit Rev Food Sci Nutr, 2016, 56(12): 1947-51.
- [12] Zheng G, Li S, Huang M, et al. The Effect of Tai Chi Training on Cardiorespiratory Fitness in Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis [J]. PLoS ONE, 2015,10(2):e0117360.
- [13] Wang XQ, Pi YL, Chen PJ, et al. Traditional Chinese Exercise for Cardiovascular Diseases: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials [J]. J Am Heart Assoc,2016,5(3):e002562.
- [14] Yeh GY, Wang C, Wayne PM, et al. Tai Chi Exercise for Patients with Cardiovascular Conditions and Risk Factors: A Systematic Review[J]. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention, 2009, 29(3): 152-160.
- [15] 陈威.八段锦对城市社区老年人心理健康的影响[J].中国老年学杂志,2013,33(14):3472-3473.
- [16] 吴润秋.《黄帝内经》治疗学理论体系研究[J].湖南中医药大学学报,2007,27(6):1-4.
- [17] 张隐庵,孙国忠,方向红.黄帝内经素问集注[M].北京:学苑出版社,2002:116-120.

(本文编辑 李路丹)