

本文引用:黄邓军,李玢慧,谷磊,秦爽,洪菁霞,刘毅,龙专,彭婵.基于“治未病”思想探讨中医传统功法在新冠肺炎预防及康复中的应用[J].湖南中医药大学学报,2020,40(10):1261-1265.

基于“治未病”思想探讨中医传统功法在 新冠肺炎预防及康复中的应用

黄邓军¹,李玢慧¹,谷磊¹,秦爽¹,洪菁霞¹,刘毅²,龙专^{1*},彭婵²

(1.湖南中医药大学体育艺术学院,湖南长沙 410208;2.湖南省中医药高等专科学校,湖南株洲 412000)

[摘要] 从中医传统功法研究进展及新型冠状病毒肺炎相关诊疗指导意见为切入点,并基于“治未病”思想探讨中医传统功法在新型冠状病毒肺炎预防及康复中的作用,认为中医传统功法应较早应用在该病的预防及康复过程中,并提出健康人群、新型冠状病毒肺炎患者练习中医传统功法的相关建议,以充分发挥中医传统功法的特色及优势,以期新型冠状病毒肺炎的预防及痊愈后康复提供参考。

[关键词] 新型冠状病毒肺炎;中医传统功法;治未病思想;预防;康复

[中图分类号]R254.3 **[文献标志码]**A **[文章编号]**doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2020.10.017

Discussion on the Application of Traditional Chinese Medicine Functional Exercise in Prevention and Rehabilitation of COVID-19 Based on the Thought of "Preventive Treatment of Disease"

HUANG Dengjun¹, LI Binhui¹, GU Lei¹, QIN Shuang¹, HONG Jingxia¹, LIU Yi², LONG Zhuan^{1*}, PENG Chan²

(1. School of Sports Art, Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China; 2. Hunan Traditional Chinese Medical College, Zhuzhou, Hunan 412000, China)

[Abstract] This paper started from the research progress of traditional Chinese medicine (TCM) functional exercise and the guidance on diagnosis and treatment of COVID-19, and explored the role of TCM functional exercise in the prevention and rehabilitation of COVID-19 based on the idea of "preventive treatment of disease". It is believed that TCM functional exercise should be applied early in the prevention and recovery process of the disease, and relevant suggestions for healthy people and patients with COVID-19 to practice TCM functional exercise were put forward, so as to give full play to the characteristics and advantages of TCM functional exercise, in order to provide references for the prevention and rehabilitation of COVID-19.

[Keywords] COVID-19; traditional Chinese medicine functional exercise; thought of preventive treatment of disease; prevention; rehabilitation

现阶段,新型冠状病毒肺炎(简称新冠肺炎)疫情的蔓延传播得到了一定的控制,但对新冠肺炎防控仍然不可掉以轻心^[1]。本次疫情人们居家隔离时

间较长、活动空间较小,较易产生情绪波动,日久则造成机体免疫力下降,增加感染概率,而新冠肺炎临床治愈患者亦面临着心肺功能损害、发生后遗症

[收稿日期]2020-03-17

[基金项目]湖南省社会科学成果评审委员会课题(XSP20YBC178);湖南省教育厅科学研究项目(18C1649);湖南省社会科学成果评审委员会课题(XSP19YBC095)。

[作者简介]黄邓军,男,硕士,研究方向:高校体育改革和传统保健体育课程研究。

[通讯作者]*龙专,男,硕士,E-mail:754823452@qq.com。

的可能,瘥后康复是较为棘手的难题^[2]。目前现代医学研制的新冠肺炎疫苗及抗病毒药物仍处于研发阶段,中医药在新冠肺炎预防及康复领域具有独特优势,引进中医手段防控疫情仍为现阶段抗击疫情的重要途径。

中医传统功法(包括五禽戏、八段锦、太极拳、六字诀等)是中医主要的非药物疗法之一,目前已较多地运用在呼吸系统及相关疾病的预防及康复过程中^[3]。中医传统功法在激发脏腑机能、调整机体气机、疏通经络气血、提升人体免疫、改善心肺功能、纠正负面情绪、加快康复等领域均取得了较佳的临床效果^[4],在疫情的预防及瘥后康复中具有较大的价值。本文基于中医学“治未病”思想,同时参考甲型H1N1流感及2003年“非典”预防及康复的相关经验,并据此探讨中医传统功法在新冠肺炎预防及康复中的应用,以期充分地发挥中医在新冠肺炎中的预防及康复效能。

1 新冠肺炎病因病机

根据新冠肺炎患者的临床表现,新冠肺炎应归于“寒湿毒疫”范畴,另有研究者提出“伏燥”亦应为其病因^[5]。疫邪与伏燥相互搏结,侵袭肺腑,气机升降失常,同时“燥邪外犯,首先入肺,次传于胃,或伤气分,或伤血分,或伤络脉”。从现阶段对新冠肺炎的认识来看,其临床表现多为发热、干咳、乏力等,部分患者具有消化道症状(腹痛、腹泻、呕吐等)。魏华民等^[6]认为,人体感染疫邪以及临床出现症状应具有一定的生理环境条件,即脏腑失调造成的正气偏衰。根据中医藏象理论,脏腑失调,正气不足,疫疠之邪侵袭人体,首犯肺卫,故见发热;肺失宣降,故见咳嗽。发热、干咳等症状应为肺系疾病,但消化道症状,在实质上应为枢机不利之象,提示其病位已不局限于肺脏,乃至影响及中央枢机的正常流转。由伤寒六经辨证新冠肺炎,此病应为太阳太阴合病,病性多以湿为先,水湿遏制脾之清阳,因此,新冠肺炎患者多发生乏力、神疲、眩晕等症。中焦脾土健运得益于肝之正常疏泄,故新冠肺炎发病应为肝气失于条达,阻遏中焦脾胃运化,湿阻中焦脾胃,清阳不升,运化失司,因此,新冠肺炎患者较多出现舌苔厚

腻,重者发生积粉苔。《素问·经脉别论》记载:“饮入于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺。”脾胃为人体气机升降之枢纽,脾胃气机紊乱,浊气上犯肺脏,肺气失宣,故可见干咳,或咯痰不爽。肝气失于疏泄,人体气机不利,加之寒湿困阻卫表,郁而化热,阳气难升发,故可出现低热等湿温临床表现。此亦为新冠肺炎区别于一般瘟疫、流行感冒的表现,患者多为低热表现,或无发热症状。基于此,新冠肺炎病位在肺脏,但又不限于肺脏,肝脾功能失于协调是其重要因素之一,肺脏亦为人体枢机失利的受损脏腑,为本虚标实之症。

2 基于“治未病”思想探讨新冠肺炎的预防与康复

中医学尤其强调“未病先防,既病防变”,同时注重正气在疾病发生、发展中所起到的关键作用。《素问·四气调神大论》云:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”体现了中医药的“治未病”思想及预防的重要性。根据中医藏象理论,人体发病的实质是脏腑之间失衡。在健康人体中,脏腑为枝干,经络为通道,各项生理活动在各脏腑的协调下有序运行。经络中运行不休的气血乃沟通人体内外上下、脏腑之间的基本物质,气血往往容易受到外界环境或致病因素的影响发生变化,疾病的产生多数与气候环境、致病因素、饮食起居等导致脏腑功能损伤相关。机体气血调达,脏腑有序运行,营卫协调,机体抵抗力强,外界邪气难以侵袭。但因各种因素造成人体一脏或多脏功能失调,外在邪气此时趁虚而入,若正虚或邪亢,最终发生疾病。新冠肺炎应属于“疫病”范畴,其多因时气候、地域、环境以及个体体质等因素错综复杂相互作用而成^[7]。本病发生于寒冬季节,己亥庚子相交,岁运太商,金运太过,则肝木易为肺金所伤,肝气难以抒发,克于中焦脾土,湿热趋下,最终发生疫病。新冠肺炎患者多数为具有基础疾病、或免疫能力较差群体,其中以老年人居多,同时具有较长的潜伏期,更甚者存在无症状患者,故防控难度极大,瘥后

康复亦颇为棘手。

中医“治未病”思想认为,在脏腑失调之前进行预防及调理,使其回归“阴平阳秘”,气血调和畅达,在源头上阻断了邪毒发病的生理基础,进一步则阻断了病毒的感染与传播。此外,运用中医调护预防手段,能够增强个体体质,提升抗病机能,使邪毒无以侵袭。而中医传统功法正是如此,其经过练习,激发脏腑机能、疏通机体气机、调整经络气血,取得未病先防、既病防变之功效。而对于已患新冠肺炎的患者,“病去如抽丝”是其痊愈后的真实写照,新冠肺炎的康复并非一蹴而就,其机体需要进行自我修复,这是一个较为缓慢的过程。在新冠肺炎治愈后,人体免疫功能相对薄弱,难以抵御外邪,若摄生不当、外感邪气,或内生五邪,脏腑再受邪扰,必然导致机体阴阳不和、疾病难以彻底痊愈,甚至再次发病。因此,在新冠肺炎痊愈后,有必要采取某种手段使人体经络疏通、血脉调和、气血流行、脏腑充养、阴阳两和,则疾病能够康复,如《素问·五常政大论》记载:“夫经络以通,血气以从,复其不足,与众齐同,养之和之,静以待时,谨守其气,无使倾移,其形乃彰,生气以长,命曰圣王”,《素问·至真要大论》言:“谨察阴阳所在而调之,以平为期”。总之,调理阴阳,激发脏腑,畅通气血,补偏救弊,使脏腑恢复平衡协调、上下交通的正常生理状态,是中医学的防病之法、康复之道。

3 中医传统功法在新冠肺炎预防、康复中的作用

中医传统功法是中医学的重要组成部分,是中医主要的非药物预防疾病方法,同时是中医养生的重要手段之一。中医传统功法历史悠久,早在《素问·异法方宜论》中有所记述:“故导引按跷者,亦从中央出也”。诸多研究表明,中医传统功法对心、肺、脾胃等脏腑相关疾病具有较好的预防及康复效果^[4,8-10]。

中医传统功法以精、气、神的锻炼为核心,调整脏腑经络机能,充实先后天精气,从而达到预防及康复目的^[11]。中医传统功法讲究调身、调息、调心神,与现代康复手段不同的是,中医传统功法更侧重于动

静结合,强调平心静气、安神定志、未病先防、痊愈后防,与中医“治未病”思想高度符合^[12]。通过练习中医传统功法以令机体气行,气行则血行,气血调和则无疾矣。中医传统功法注重呼吸吐纳,此为呼出体内浊气,纳入自然界之清气的过程,清气于胸中和脾胃之水谷精微融合为宗气,宗气“贯心脉而行呼吸”,尤利肺脏及其经脉^[13],因此,练习中医传统功法对肺系疾病往往具有较好的预防康复效果。如张海兵等^[14]近期完成的预防性研究结果显示,中医传统功法可有效改善 COPD 患者肺功能及体力,同时可有效预防相关并发症;李红等^[15]研究显示,COPD 稳定期老年患者在进行半年的中医传统功法八段锦练习后,其体力、肺功能、运动耐力、社会交往能力、情绪调节能力等均优于常规治疗对照组。

尽管中医传统功法难以直接治疗新冠肺炎,或切断疫情传播路径,但诸多研究表明在常规治疗的基础上进行中医传统功法练习,能够有效改善患者心肺功能、提升人体免疫力、提高生存质量、纠正负面情绪、加快康复,此外,对既往存在基础疾病的老年患者亦有健身保健、预防康复的积极效果^[16]。《庄子·刻意》中明确提到养生之道:“吹响呼吸,吐故纳新,熊径鸟伸,为寿而已矣。”中医传统功法能够疏通脏腑经络气血,调整周身气机,激发脏腑功能,促进病体向愈。中医传统功法对人体脏腑的调节是综合性、多靶点的,不同的中医传统功法动作不同,其作用部位、取得的预防康复功效亦不同,即使是最基础的呼吸动作。比如六字诀功法一吹、二呼、三嘻、四呵、五嘘、六咽,吹属肾、呼属脾、嘻属三焦、呵属心、咽属肺、嘘属肝;而八段锦则认为双手托天方可调理孤府三焦。

对于新冠肺炎患者,其体质多偏弱,中医传统功法能够强化人体体质,提升免疫功能,为预防疫情、痊愈后康复的有效方法。同时,中医传统功法简单易学,不受练习场地限制,居家隔离、医院、办公室均能进行练习,在现阶段疫情防控形势下,可将中医传统功法进行广泛推广,不仅可以对疾病进行预防,而且可以调理情绪,提升战胜疫情的信心。对于在抗击新冠肺炎一线的医护人员,长时间接触新冠肺炎

患者,加之高强度工作,极易导致身心俱疲,适时地进行中医传统功法锻炼,可较快地缓解疲劳,增强抗病毒能力。

4 中医传统功法练习要点

中医传统功法是基于中医基础理论,在辨证的基础上通过练习不同功法与动作对各脏腑机能进行调节的养生运动。多数中医传统功法动作简易明了,练习要求不高,练习环境以开阔场地、空气新鲜为佳,受客观条件限制,如在医院、办公室、居家等环境亦无不可。在功法练习过程中应注重定志安神,动静协调,身心放松,亦强调动作随意而动。多数中医传统功法练习时要求舒缓肢体,心无旁骛,意守丹田,调整呼吸,以达到形神合一。起步动作多要求缓慢柔和,动静结合,刚柔并济,呼吸均匀,气随形行,形随意动。练习中医传统功法其关键在于呼吸吐纳,有利于生成胸中宗气,宗气行呼吸、运气血、资先天,上养肺脏,下滋诸骸,人体之阴阳亦在其间获得调和。

根据苗青等^[17]研究显示,新冠肺炎患者脏腑失调主要体现在肺失宣降、脾失健运、肝失疏泄等。脏腑气机失畅其本质在于各脏腑生理特性受到抑制,因此,在进行中医传统功法练习时应强调顺应脏腑的生理特性,使气机协调畅达,其志得畅,则病邪无忧矣。比如肺脏,中医学认为肺为娇脏,喜润恶燥,为水之上源,主宣发肃降,因此,适合调理肺脏之气的功法需平心静气、神魄合一,以顺应肺脏的宣发肃降特性。符合上述特点的中医传统功法如六字诀中“吹”字诀、“咽”字诀,八段锦中“咽津补气左右挑起手”“左右弯弓似射雕”等。又如肝脏,主升、主动,喜条达而恶抑郁,又名“刚脏”,因此,适合畅达肝脏之气的功法需调达舒畅,使气有所出路,符合上述特点的中医传统功法如六字诀中“嘻”字诀、“嘘”字诀,八段锦中“两手托天理三焦”等。此外,功法练习完成后亦可在少阳、厥阴经络循行路线进行按摩,有助于肝脏之气疏泄畅达,这对新冠肺炎的预防、康复等均有重要意义。

5 中医传统功法在不同群体的练习建议

中医学的“整体观念”及“治未病”思想注重“人与自然界”“人与疾病”的辩证统一关系,其中“三因

制宜”是练习中医传统功法需遵循的重要原则^[4],中医传统功法对新冠肺炎的预防及康复应考虑个体体质及病理基础的差异而进行个性化指导。在实际应用中,大抵可区分为健康人群(包括医护人员)及新冠肺炎患者等群体。

5.1 健康人群

现阶段仍处于新冠肺炎防控的关键节点,要求健康人群必须严格进行个人防护及自我隔离。健康人群其脏腑气血多处于平和状态,此次疫情传染性强,人群普遍易感,因此,需强调脏腑气血的平衡协调、气机的疏泄畅达,此外,情志在居家隔离期间较易波动,亦需进行一定调整。因此,健康人群练习中医传统功法主要以调节肺脏宣发肃降、脾胃健运升清降浊为主。本文建议健康人群可以对全套功法进行练习,可多功法结合锻炼,包括五禽戏、八段锦、太极拳、六字诀等。同时可结合足三里、膻中、曲池、关元、期门、中脘等穴位进行按摩,尤以自觉脏腑气机舒畅为佳。

医护人员是抗击新冠病毒的中坚力量,经过长时间的连续作战,极易出现身心俱疲、精神紧张等情况,长期劳累抵抗力下降亦有可能增加感染邪毒的风险,故医护人员进行中医传统功法练习应以益气健脾、疏肝解郁结合补肾为主。如八段锦功法中的“两手攀足固肾腰”“五劳七伤向后瞧”“背后七颠百病消”等,六字诀中“呼”“咽”“嘻”“嘘”等。进行练习时不必拘泥于时间,在繁忙的工作间隙时练习即可。亦可对太渊、少商、太阳、风池等穴位进行自我按摩,以自觉微发热、体内热气流淌为佳。

5.2 新冠肺炎患者

新冠肺炎患者群体需根据其病情阶段及辨证情况,在常规治疗及对症治疗的基础上进行有针对性的传统功法练习,对于轻症患者及治愈后患者建议每日进行。根据中医藏象理论及相关报道,新冠肺炎主要以肺脏、肝脏、脾脏等受累,如患者有干咳、发热等症状,可进行八段锦功法“左右开弓似射雕”“两手托天理三焦”等式的练习,同时结合“调理脾胃须单举”等式,每天练习1~2次,各式练习6次,亦可进行六字诀中“呼”字诀、“咽”字诀、“嘻”字诀进行练习,提升肺脏、脾胃功能。如存在口干、口苦等症

状,可进行八段锦功法“咽津补气左右挑起手”“背后七颠百病消”等式练习。针对新冠肺炎重症患者,因长时间在病床,较难下床活动,可视其具体情况进行坐式八段锦前 4 式练习,结合呼吸吐纳及意念增强肺功能的恢复;出现呼吸较浅、气短者可增加补肾第 5 式,一天练习 1~2 次。若重症患者咳痰较多,可对其肺俞、膻中、少商、风池、太阳等穴位以穴位刺激进行缓解。此外,中医传统功法能够纠正患者负面情绪,增强其疾病向愈、战胜邪毒的信心,如五禽戏中的猿戏,中医藏象学说认为猿戏主心,心主神明,模拟猿猴采摘桃果时的愉悦心情,可有效放松大脑神经系统的紧张性,缓解恐惧、紧张、忧郁等负面情绪。

对于新冠肺炎治愈患者,最重要的是恢复正气、瘥后防复,因此,适合练习补肺健脾、提升正气的功法,如六字诀中“呼”字诀、“咽”字诀,八段锦中的“两手托天理三焦”“左右开弓似射雕”,五禽戏中的鸟戏(鸟飞/鸟伸)、易筋经中的横担降魔杵等,坚持每天练习 1~2 次,可有效增强肺功能,提升机体免疫力,有助于机体康复。

6 小结

中医传统功法在健康人群中具有强身健体、提升免疫、激发脏腑、调节情志等独特的预防功效,同时对新冠肺炎患者瘥后康复亦具有较好的康复功效,此外,还可调整健康人群情绪,缓解对疫情的恐慌,怡情养志。中医传统功法是一种辅助增效手段,本文研究认为应将其尽早地应用在此次疫情的预防与康复过程中,充分地发挥中医非药物疗法在新冠肺炎中的预防及康复效能。中医传统功法属于慢功法,需长期坚持不懈地练习,健康人群亦可将其当做疾病预防,强身健体的有效方法。同时结合生活起居、饮食、情志的调理,实现“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。

参考文献

- [1] 义旭东,赵佳伟,肖雅丽,等.中国公共卫生与医疗体系的裂痕与弥合——基于 2020 年新冠肺炎疫情的思考[J].成都大学学报(社会科学版),2020(2):37-44.
- [2] 李 慧,李闻涓,侯宁宁,等.中医在瘟疫预防中的作用[J].中国合理用药探索,2020,17(2):14-20.
- [3] 张丽秀,王 檀,仕 丽,等.八段锦“调宗气”对慢性阻塞性肺疾病患者营养状况及心肺康复评定的影响[J].长春中医药大学学报,2017,33(6):954-956.
- [4] 范铜钢,虞定海.健身气功四套功法技术衍变研究[J].中华中医药杂志,2019,34(2):729-733.
- [5] 卢芳国,吴 涛,王 平,等.从“寒湿伏燥”谈新型冠状病毒肺炎之病因病机[J].湖南中医药大学学报,2020,40(3):263-266.
- [6] 魏华民,李杨帆,俞 静,等.从中医学角度浅析新型冠状病毒肺炎愈后遗症防控[J].世界中医药,2020,15(2):166-171.
- [7] 于明坤,柴倩云,梁昌昊,等.新型冠状病毒肺炎中医预防及诊疗方案汇总分析[J].中医杂志,2020,61(5):383-387.
- [8] 王 震,邱不相,李志明.从导引图与养生功法的流变探研中国健身气功的本质特征[J].体育科学,2005(7):49-52.
- [9] 胡 好,黄 今,方新普.和谐社会背景下“导引养生功法”的文化传承与价值放大研究[J].北京体育大学学报,2008(11):1485-1488.
- [10] 王龙兵,吴卫兵,刘晓丹,等.传统健身功法对稳定期慢性阻塞性肺疾病患者康复疗效的 meta 分析[J].中国康复医学杂志,2014,29(10):957-962.
- [11] 孙琪年.战“疫”重温六字诀[N].上海中医药报,2020-04-03(8).
- [12] 陈 扬,苏同生,宋琴琴.新型冠状病毒肺炎非药物干预方案汇总分析[J].陕西中医药大学学报,2020,43(4):19-25,34.
- [13] 范铜钢.基于养生古籍进行功法技术规律挖掘整理研究[J].中国运动医学杂志,2020,39(2):158-168.
- [14] 张海兵,张红英.六字诀在临床康复中的应用分析[J].鄂州大学学报,2019,26(6):110-112.
- [15] 李 红,王 浪,赵 丽,等.八段锦对稳定期 COPD 患者肺功能和运动耐力影响的系统评价[J].护理学报,2017,24(12):33-39.
- [16] 李 群,王丽芳,焦慧荣.八段锦在非小细胞肺癌术后病人康复中的应用[J].护理研究,2017,31(29):3755-3759.
- [17] 苗 青,丛晓东,王 冰,等.新型冠状病毒肺炎的中医认识与思考[J].中医杂志,2020,61(4):286-288.

(本文编辑 李路丹 贺慧娥)