

本文引用:曾理,谭舒怀,冯芳,常小荣. 浅析常小荣教授在治未病理论指导下的灸法应用——以心脑血管疾病为例[J]. 湖南中医药大学学报, 2021, 41(10): 1506-1509.

浅析常小荣教授在治未病理论指导下的灸法应用 ——以心脑血管疾病为例

曾理¹, 谭舒怀¹, 冯芳^{2*}, 常小荣^{1*}

(1. 湖南中医药大学, 湖南长沙 410208; 2. 郴州市第一人民医院西院, 湖南郴州 423000)

〔摘要〕 基于“治未病”理论的指导, 常小荣教授提出了以湖湘五经配伍为特色的灸法, 其应用独具特色。本文以心脑血管疾病的三级分级预防为例来阐述, 首先常教授在治法上, 以湖湘五经配伍为特色, 以“大五经理论”和“广五经理论”为主, 以经脉、经穴和脏腑间的五行配伍、生克制化来和五行、控五经和调五脏, 重点落在心、肝、肾三脏上, 配以王琦教授的九种体质学说, 针对易好发心脑血管疾病的体质辨证选穴。同时, 常教授以灸法为主要干预手段, 配合时令施灸, 来达到通补结合、扶正祛邪的功效。

〔关键词〕 治未病; 艾灸; 湖湘五经配伍; 心血管疾病; 三级预防; 常小荣

〔中图分类号〕 R246

〔文献标志码〕 A

〔文章编号〕 doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2021.10.006

Simple Analysis of Professor Chang Xiaorong's Application of Moxibustion Under the Guidance of the Theory of Treating Pre-disease: Take the Heart Cerebrovascular Disease As an Example

ZENG Li¹, TAN Shuhuai¹, FENG Fang^{2*}, CHANG Xiaorong^{1*}

(1. Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China; 2. West Hospital of Chenzhou First People's Hospital, Chenzhou, Hunan 423000, China)

〔Abstract〕 Under the guidance of the theory of “treating pre-disease”, professor Chang Xiaorong put forward the moxibustion method characterized by the compatibility of the five meridians in Huxiang, and its application is unique. This paper takes the three-level prevention of cardiovascular and cerebrovascular diseases as an example to illustrate. First, professor Chang is characterized by the compatibility of the five meridians in Huxiang, and the theory of “big five managers” and “wide five managers”, the compatibility and restraint of the five elements between meridians, acupoints and Zang-Fu, the control of the five elements and the regulation of the five Zang-Fu, with emphasis on the heart, liver and kidney. With professor Wang Qi's theory of nine physical constitution, for prone cardiovascular and cerebrovascular diseases of the constitution of the dialectical point selection. At the same time, professor Chang used moxibustion as the main means of intervention, with seasonal moxibustion, to achieve through the combination of tonic, strengthening the body resistance to eliminate pathogenic factors.

〔Keywords〕 treating pre-disease; moxibustion; the compatibility of the five meridians in Huxiang; cardiovascular disease; tertiary prevention; Chang Xiaorong

常小荣教授, 博士研究生导师, 国家万人计划教学名师, 全国中医药教学名师, 湖南省医学学科 225

领军人才。在治未病领域, 常小荣教授极深研几、博采众长, 形成了一套独具湖湘特色的治未病理论体

〔收稿日期〕 2021-05-11

〔基金项目〕 国家重点基础研究发展计划(973计划)项目(2015CB554502); 国家自然科学基金项目(81874509); 国家中医药管理局“湖湘五经配伍针推学术流派”传承工作室建设项目(LP0118041); 国家中医药管理局全国名老中医药专家传承工作室项目(国中医药人教函[2019]41号); 常小荣国家级教学名师工作室建设项目。

〔作者简介〕 曾理, 男, 在读硕士研究生, 研究方向: 针灸治病机理的研究。

〔通信作者〕 *冯芳, 女, 副主任护师, E-mail: 583281550@qq.com; 常小荣, 女, 教授, 博士研究生导师, E-mail: xrchang1956@163.com。

系。常教授治未病最具特色的指导思想则是针对心脑血管疾病的防治,根据三级预防的不同阶段,结合人体体质与时令节气特征,融合湖湘五经配伍理论特色,选用一些具有强壮保健、活血祛瘀作用的穴位,运用保健灸法,以扶正祛邪,主要是“扶正”效应。“扶正”即“扶助人体正气”“正气存内,邪不可干”,当人体的正气充足时,抵御疾病的能力就自然上升。反之,人正气不足,则易感受病邪。常教授通过大量研究探讨得出,艾灸主要通过“温补”^[1]和“温通”^[2]效应,以温达补、温补脾肾,以温促通、气血畅通,通补结合来达到扶助正气。

1 心脑血管疾病的演化规律

心脑血管疾病是心血管疾病和脑血管疾病的统称,常指由于高血压、高血脂症、血液黏稠、动脉粥样硬化等所导致的心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。根据2019年中国心血管健康与疾病报告^[3],中国心脑血管病患者人数持续上升,预估心脑血管病人数在当时已达到3.30亿,其中高血压人数2.45亿。针对心脑血管疾病的治疗原则是以预防为主、防治结合。因为心血管和脑血管疾病相互影响,不仅心血管疾病是脑血管疾病的危险因素,脑血管疾病同时也是心血管疾病的危险因素^[4],在心血管疾病诊疗过程中要认识到脑血管疾病预防的重要性,反之亦然。此外,心脑血管疾病存在着共同且可干预的危险因素,包括但不限于吸烟、嗜酒、肥胖等。充分重视心脑血管疾病的预防以及临床诊疗,对于保护人类的生命健康,维护社会稳定有着重要的作用。

常教授认为,心脑血管疾病的病因主要是气血失衡、心脑失养。早期病机为气滞血凝、血滞脉瘀,为实证。中期病机为痰瘀交阻、血滞脉中,血溢脉外,停而为瘀,实中夹虚。后期病机则多虚多瘀,既易寒化,也易热化,无论寒化热化,两者都是一个虚中夹实的状态;寒化伤阳,形成气虚血瘀或阳虚血瘀或兼而有之;热化伤阴,则形成阴虚血瘀、血脉涩滞的状态。在治则上,主张早期气滞血瘀的实证以通为主;中期由于病情多进展至正邪相争,以实为主,同时也需顾护正气,故以通为主、以补为辅,通补结合;后期病邪留恋,正气不足,故以补为主、以通为辅,补通结

合。在治法上,以湖湘五经配伍为特色,以“大五经理论”和“广五经理论”为主,以经脉、经穴和脏腑间的五行配伍、生克制化来和五行、控五经和调五脏,重点落在心、肝、肾三脏上。配以王琦教授的九种体质学说^[5],针对易好发心脑血管疾病的体质辨证选穴。同时,以灸法为主要干预手段,配合时令施灸^[6],在南方温热地区的灸量宜适当减小,在北方寒冷地区艾灸时长宜酌情延长。在针对血脂问题上搭配湖湘五经针推流派特色技术——隔药饼灸。

2 心脑血管疾病三级预防的灸法应用

2.1 一级预防的灸法应用

一级预防指的是发病前预防,以摆脱亚健康状态、保持机体活力为主^[7]。以灸法干预来调节全身技能状态,同时配合对于危险因素的干预,进行健康生活方式教育。从体质学说来看,需要重点预防的人群则以痰湿质和气郁质为主。一级预防的灸法干预中,常教授选取足三里、关元和内关为主穴,并结合体质与时令节气予以配穴。足三里穴为胃经的合穴,健脾益气,令气血化生源源不断,充盈四肢百骸和五脏六腑;关元穴属任脉,为足三阴经与任脉交会穴,补肾益气、填补肾精;内关穴属心包经,且通于阴维脉的八脉交会穴,活血行气、化瘀通络。三穴共奏固本培元、行气活血之效。平和质配内关、神门;痰湿质配丰隆、三阴交;气郁质配膻中、太冲。选用温和灸,每穴灸10 min,以立春、春分、谷雨、夏至、小暑、大暑6个节气为重点施灸节气,在春夏季节,每月初灸10 d。

心脑血管疾病一级预防,针对起居作息、饮食情绪、运动膳食等方面,常教授提出,应该进行健康宣讲,以“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”为四大基石作为科普重点。其中,需要重点预防的人群则以平和质、痰湿质和气郁质为主。注意低盐低脂饮食,多摄入富含蛋白质、维生素、粗纤维等食物,以保证足够营养且减少高热量类饮食对机体的不良影响;适当的运动加强代谢;减少吸烟酗酒,因为过量的吸烟酗酒可使机体血脂代谢紊乱且烟酒中的许多成分会使心脑血管痉挛;保持心情舒畅,任何的负面情绪,比如焦虑、悲伤、易怒等都会使血液中激素水平升高,甚至导致血管痉挛。因此,良好的生活习惯可以有效地改善血液流变学,预防心脑血管疾病。

2.2 二级预防的灸法应用

二级预防针对的是临床前期和已患病者,重点在于对血压、血脂、血糖以及血小板凝聚的关注和调控,以灸法为主防止疾病向更深层次发展^[8]。以阳虚质、痰湿质、湿热质和瘀血质最为常见。常教授指出,针对阳虚质配腰阳关、大椎;痰湿质配丰隆、三阴交;湿热质配合谷、太冲;瘀血质搭配血海、膈俞。干预时间的重点在季节交替之时,尤其在冬春两季,以立夏、夏至、立冬、冬至4个节气前后各10d为重点施灸。由于血行则气行,所以早期气滞导致血瘀,血瘀则脉堵。到了中期,则气滞发展为水湿内停,聚而成痰,继而血停脉中,血溢脉外,形成痰瘀交阻的病理状态。针对调节血压选用了两组穴位交替。I组:涌泉、申脉、丰隆;II组:合谷、太冲。涌泉穴为井穴,配五行属木,摄肾水以养肝木,潜肝阳以息肝风;申脉为八脉交会穴通阳跷脉,阳跷病则亢盛为害,灸申脉以救阳急之变;丰隆足阳明络穴,别走之脾经,调脾胃二经,以运湿降火,行豁痰开窍之功。三穴合用,阴柔阳潜,痰降窍启。合谷在多气多血之经,太冲在少气多血之经,两穴合用,阴阳、气血、脏腑同调,达镇静安神、补气益血之效。涌泉、申脉和丰隆选用温和灸,每穴灸15min,合谷、太冲用麦粒灸,每次5~7壮,10次为1个疗程。

调节血脂选用两组穴位。I组:巨阙、天枢、丰隆;II组:心俞、肝俞、脾俞。巨阙、心俞分为心之募俞穴,俞募之配,充沛心气,运行血液,通利脉道;脾俞、肝俞为两脏之背俞穴,合用疏肝健脾,促进血脂在肝内转化;丰隆为胃之络穴,健脾和胃,燥湿化痰;天枢为大肠募穴,降浊导滞,通调肠道。五穴相配,达到化痰血而不伤新血、散郁气而不伤正气,既能祛瘀导滞消痞,又能疏经通脉活络。施灸方法选用湖湘五经流派特色隔药饼灸,由于血脂高、痰浊瘀滞脉络,导致久病入络,根据络病治血的原理,宜从治血着手,故选择丹参、大黄、山楂、郁金、泽泻五味研磨,用醋调和^[9]。两组施灸交替进行,每穴灸5壮,10次为1个疗程。

调节血糖以太溪和照海为主穴,配以脾俞、肾俞、地机、三阴交。太溪为肾之原穴,滋阴益肾、培元固本;照海为八脉交会穴通于阴跷脉,益气生津、养阴润燥。太溪、照海两穴合用,补肾固肾、兴阴起阳。

脾俞补脾益胃、调理中焦、输布津液;肾俞补肾固肾、温煦下焦、化气行水;地机为脾经之郄穴,滋阴补血、益气生津、缓解消渴;三阴交补益脾胃、疏调中焦、输布津液。用温和灸,每次每穴灸5~10min,10次1个疗程,连续治疗3个疗程后休息1个月。兼有上火症状,加涌泉、然谷灸5min;兼有口渴喜饮,加阳池灸5min。

抗血小板聚集选太渊、百会、足三里、内关、血海五穴。太渊为肺之原穴,脉之会穴,益肺气、通百脉、活血行滞;百会督脉之穴,主一身之阳气,升举清阳之气;足三里补脾胃以助生气之源,运水湿以降痰瘀之浊;内关为心包经穴,疏通心脉,通心阳而调气,开心胸之郁痹;血海为脾经之穴,活血补血、化痰通经。五穴合用,益气通脉、活血行滞、降痰利浊。选用麦粒灸,每穴灸5~7壮,10次为1个疗程。

2.3 三级预防的灸法应用

三级预防主要针对心脑血管疾病的后期阶段,以防止反复,降低伤残率,提高生活质量为目的^[10]。心脑血管疾病的患者大多不能完全康复,基本留有不同程度的后遗症或危险因素,因此,重点在进行系统的康复治疗,包括早期、恢复期和慢性期康复。同样以血压、血脂、血糖和血小板聚集率为主要观察指标。在体质上,以阳虚质、瘀血质的体质为重点人群。到了后期,患者主要呈现出多虚多瘀的状态,正气亏损、脉络空虚,则腠理不密、卫外不固;血停气滞、脉络不通,则阳气虚衰、经气不利;肝肾阴虚、风阳上扰,则易阴不敛阳、肝阳上亢。

在三级预防上,常教授指出穴位选择足三里、百会、气海、三阴交、章门。足三里升清降浊、调理气血;百会升举清阳之气;章门疏肝气、升脾气;气海补元气、蕴肾气;三阴交健脾益血、滋肝补肾。五穴相配,相得益彰,可达滋养五脏、通调气血之功,且有补虚不留滞、活血不伤气、补中兼有通、通中夹有补的特点。阳虚质配以关元、肾俞;瘀血质配以血海、心俞。选用麦粒灸,每穴灸3~5壮。灸阳虚质时以补法为主,使艾柱自燃自灭,在灸后按压穴位;灸瘀血质时以泻法为主,使艾柱快燃快灭,且无需按压穴位^[11]。以春分、夏至、秋分、冬至4个节气前后各10d为施灸侧重点。

3 结语

对于能够干预的容易引发心脑血管疾病的危险因素,一是疾病因素的血压、血脂的变化等;二是不良的生活方式,包括抽烟、酗酒和肥胖等。所以,运用灸法通过三级预防来防治心脑血管疾病,具有切实有效、操作简洁且不良反应少的优点。同时,常教授强调在心脑血管疾病始发阶段要重点切入,防止气滞血瘀形成;在中期要巧妙应用不同措施、不同穴位来化痰祛瘀,防止疾病恶化;在后期更要多方面、多因素协同参与,补通兼施,防范疾病反复。

在治未病理论的指导下,以灸法为主要干预手段的过程中,常教授提出了4点基本原则:一是“以不变应万变”,即要守正固本,以艾为本作为基本特性,用灸法来固护正气,则能抵御各种外邪,即便是外邪亢盛而得病,疾病的转归和预后多向好;二是“不变中有万变”,手段需要革新,要与时俱进,比如灸具的创新,脾阳灸、核桃灸等就是针对不同的病症所研发出来的,同样在灸法和灸量上也要创新,艾灸的时长和艾灸的材料需要标准化制定;三是“不重套路重思路”,核心是三因制宜,指根据人的体质、年龄阶段的差异,以及时令、环境的不同,拟定诊疗方案;四是“不重常法重变法”强调要做到辨证论治。

在不断的传承创新中,治未病理论指导下灸法将会为实现健康中国发挥重大作用。

参考文献

- [1] 常小荣,刘密,严洁,等.艾灸温补作用的理论探源[J].中华中医药学刊,2011,29(10):2166-2188.
- [2] 常小荣,刘密,严洁,等.艾灸温通温补效应的作用机制及其规律研究[J].世界中医药,2013,8(8):875-879.
- [3] 中国心血管健康与疾病报告编写组.中国心血管健康与疾病报告2019概要[J].中华老年病研究电子杂志,2020,7(4):4-15.
- [4] 王增武,王文志,陈红,等.基层心血管病综合管理实践指南2020[J].中国医学前沿杂志(电子版),2020,12(8):1-73.
- [5] 王琦.9种基本中医体质类型的分类及其诊断表述依据[J].北京中医药大学学报,2005,28(4):1-8.
- [6] 马蕾.试论节气灸方穴[J].四川中医,2013,31(7):22-26.
- [7] 王宪沛,高传玉,李牧蔚,等.心脑血管病共同危险因素评估、检测及干预的专家共识[J].中华实用诊断与治疗杂志,2021,35(6):541-551.
- [8] 陆佳楠,张建民.脑血管病防治:从心脑血管病联防联治谈起[J].心脑血管病防治,2020,20(1):25-37,42.
- [9] 黄洁,曾文洁,常小荣.常小荣运用灸法治疗高血脂血症经验[J].湖南中医杂志,2015,31(3):21-22.
- [10] 姚震,陈林.我国心血管疾病现状与展望[J].海南医学,2013,24(13):1873-1876.
- [11] 常小荣,严洁,易受乡,等.灸法补泻之探讨[J].中医外治杂志,2009,18(4):3-5.

(本文编辑 匡静之)