

·理论探讨·

本文引用:梁嘉宇,谈宇权,刘嘉钰,罗雨欣,李亮,谢梦洲.基于状态辨识与中医健康管理探索药膳应用新思路[J].湖南中医药大学学报,2023,43(2):349-353.

基于状态辨识与中医健康管理探索药膳应用新思路

梁嘉宇^{1,2,3,4},谈宇权^{1,3,4},刘嘉钰^{1,2,3,4},罗雨欣^{1,2,3,4},李亮^{1,2,3,4},谢梦洲^{1,2,3,4*}

1.湖南中医药大学,湖南长沙410208;2.湖南省药食同源功能性食品工程技术研究中心,湖南长沙410208;

3.湖南中医药大学中医心肺病证辨证与药膳食疗重点实验室,湖南长沙410208;

4.湖南中医药大学中医诊断学湖南省重点实验室,湖南长沙410208

〔摘要〕 中医健康管理以中医状态学为基础理论依据,建立起以人为中心的全过程、全方位、全周期的健康服务体系。药膳食疗作为中医药的特色组成部分,也是中医健康管理干预手段之一。从中医状态辨识与中医健康管理出发,收集整理药膳食疗方剂,并结合人体生长阶段、外在环境、内在体质、微观指标等因素进行多层次分类筛选,从而形成药膳食疗健康干预手段。并基于未病、欲病、已病以及病后4种状态,改善药膳食疗应用方式,使其更加便捷化、客观化、精准化,为中医健康管理及药膳现代应用提供新的思路。

〔关键词〕 中医状态;状态辨识;中医健康管理;药膳;应用

〔中图分类号〕R24

〔文献标志码〕A

〔文章编号〕doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2023.02.028

New application of medicated diet based on state identification and TCM health management

LIANG Jiayu^{1,2,3,4}, TAN Yuquan^{1,3,4}, LIU Jiayu^{1,2,3,4}, LUO Yuxin^{1,2,3,4}, LI Liang^{1,2,3,4}, XIE Mengzhou^{1,2,3,4*}

1. Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China; 2. Hunan Engineering Technology Research Center

for Medicinal and Functional Food, Changsha, Hunan 410208, China; 3. Key Laboratory of TCM Heart and Lung Syndrome

Differentiation & Medicated Diet and Dietotherapy, Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China;

4. Provincial Key Laboratory of TCM Diagnostics, Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China

〔Abstract〕 Based on TCM stateology, TCM health management has provided a whole-process, all-round and full-cycle health service system centered on people. As a characteristic component of TCM, medicated diet is also one of the intervention methods of TCM health management. By identifying TCM states and TCM health management, we collected and sorted out dietary therapeutic formulas, and conducted multi-level classification and screening based on the following factors such as human growth stage, external environment, internal constitution, and microscopic indicators, so as to form the medicated diet approaches. Moreover, we optimized the approaches of medicated diet based on the four states (before the arise of disease, getting to be sick, being sick and after the disease), which could make it more convenient, objective and accurate, and thus provide new ideas for the health management of TCM and the modern application of medicated diet.

〔Keywords〕 TCM state; state identification; TCM health management; medicated diet; application

〔收稿日期〕2022-10-17

〔基金项目〕国家自然科学基金面上项目(81874429);湖南省重点研发计划项目(2022SK2018)。

〔第一作者〕梁嘉宇,男,硕士研究生,研究方向:常见疾病辨证施膳研究。

〔通信作者〕*谢梦洲,女,博士,教授,博士研究生导师,E-mail:xiezm64@163.com。

21世纪以来,随着医学模式的转变,人类健康管理重心也由“疾病”转向“健康”^[1]。同时,也为中医健康产业的发展带来新的契机。中医自古以来重视食疗之作用,《备急千金要方·食治》云:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之;食疗不愈,然后命药。”“若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。”^[2]药膳食疗作为中医药的特色组成部分,在养生保健、防治疾病等方面发挥着重要作用。如今,药膳食疗产业蓬勃发展,但由于缺乏专业的应用指导,使得药膳食疗难以发挥真正的作用与价值。因此,本文从状态辨识与中医健康管理角度入手,对中医药膳的现代应用进行探讨,以期推动中医健康管理进一步发展。

1 状态辨识

1.1 状态及其辨识

状态是在特定阶段、环境影响下,人体做出适应性调整而显现出的特征与变化态势^[3]。其内涵不仅包括人体生理病理、体质特点,也包括对病、证的概括总结^[4]。且状态具有空间和时间二重性,空间有地理、四方,时间有时辰、季节、六气;状为空间之分布,态为时间之顺序,人岁生长壮老,形体百骸变化,时空交织而成完整的状态^[3,5]。

状态辨识是指通过辨识外显的“象”来判断人体所处阶段性状态的过程,其中以辨别表征参数为基础^[4]。状态辨识借鉴证素辨证,将辨证的基础从证素转向状态要素,将辨证的核心从整体的“病证”转向整体的“人”,在延伸了中医诊断辨证范围的同时,也使中医状态辨识更加客观、具体、准确。

1.2 健康状态及其辨识

健康状态的内涵具有狭义与广义之分,狭义的健康状态指没有发生疾病时,人体处于“健康”的状态;而广义的健康状态范围更广,包括“健康”的正常状态和与“疾病”相关的异常状态^[3]。《素问·生气通天论》云:“阴平阳秘,精神乃治。”所言“阴平阳秘”之状态就可理解为狭义的健康状态^[6]。李灿东^[3]以状态辨识为核心,以中医学、系统科学、系统生物学以及现代医学理论为基础,建立中医状态学学科体系,并

根据疾病发生发展的不同阶段,将人体的健康状态分为未病态、欲病态、已病态和病后态4类。其中,人体在未病之时的状态属于正常状态,而欲病、已病归于疾病异常状态,病后态则是人体疾病痊愈后的非病特殊状态。这里的健康状态便是广义之称。

此外,人体健康状态具备有象、应时、有律、可调的特点^[7]。根据个体人所表现出的外在表征信息,从而对其状况进行综合分析,并辨识出个体人所处的健康状态。人体健康状态辨识以辨别表征参数为基础,以判断状态要素为关键,以组成确立状态名称为目的,最终形成以“辨”为主体的方法体系^[7]。通过人体状态辨识,能够快速准确地对个体健康状况进行评估,从而为下一步的健康管理提供依据与基础。

2 中医健康管理

2.1 状态与中医健康管理

中医健康管理是指通过健康信息采集、状态辨识、状态调整、信息管理等技术,对与健康息息相关的主要环节进行全方位管理的过程^[7]。健康信息采集和管理以各种状态要素为样本,利用表征参数对状态进行描述,辨识与调整的整个过程皆是围绕状态展开,状态是中医健康认知的逻辑起点^[3]。而健康认知为了实现健康管理,健康管理最终目的是实现健康状态。因此,状态与中医健康管理密切相关,“状态”既是中医健康管理的信息来源和主要对象,也是中医健康管理所追求的最终目标。

2.2 中医健康管理主要内容

中医健康管理主要包括健康档案建立、信息采集、信息分类、状态辨识、风险预警、干预技术及效果评价反馈等内容^[8]。健康档案建立后,通过收集状态要素等一系列信息,并进行分类整合,实时更新记录使信息内容处于动态变化之中。状态辨识作为中医健康管理核心,在中医健康管理过程中起着至关重要的作用。通过中医健康状态辨识模型算法及建立量化标准,对状态的程度、部位、性质进行分析,这一过程将直接影响后续的健康干预技术与方法的确立^[9-10]。在状态辨识的同时,算法也会对一般风险、疾病风险、状态风险进行评估,对于可能发生的不利结

果进行预警。在状态辨识得出结果的基础上,以四态为方向,得出相应的调整健康状态的干预方案^[11-12]。随后对干预前后的状态进行效果评价反馈,根据结果对现有的干预技术不断调整修正,再调整,再修正,最终形成中医健康管理的闭环。

2.3 药膳信息收集与分类

状态表征信息采集分类目的是确定调整健康状态的干预方向,而药膳信息收集分类则是为了形成调整健康状态的具体方法。

2.3.1 药膳信息收集 通过对古今文献中的药膳食疗方以及验方进行数据挖掘整理,建立用药安全性、有效性、可重复性、可操作性、可考性等相关标准进行筛选,最终形成药膳食疗方数据库。

2.3.2 横向药膳信息分类 状态时间性最突出的表现就是人体随年龄的变化。不同年龄阶段,体质也呈现出不同的生理、病理特点。如小儿为“纯阳”之体,且脏腑娇嫩、形气未充,发病、传变、好转都较为迅速;成年人“身体盛壮”“筋骨隆盛,肌肉壮满”;老年人则身体逐渐虚弱,易生疾病。我国自古以来就有以年龄、体质划分医方之习惯。如宋代陈直《养老奉亲书》就为老人食治之专著,其中收录了牛乳方、法制猪肚方等一百余首药膳食疗方,涉及脾胃、眼目、五劳七伤等诸多方面。宋代官修方书《太平圣惠方》也记载了食治妊娠诸方、食治产后诸方、食治小儿诸方、食治养老诸方。依据不同年龄阶段及特殊人群,可以将药膳食疗方数据库横向分为四大类:青少年药膳食疗方、成年药膳食疗方、老年药膳食疗方以及特殊人群(如妊娠、产后)药膳食疗方。当机体进入老年阶段,随着生理功能衰退,从而出现偏颇性的阶段性体质,老年性疾病不断增多且对某些疾病更加易感^[13]。有研究发现,肾阳虚体质与骨质疏松症的发生密切相关,则可以从中医学证型及饮食营养入手,选择合适的药膳方进行干预^[14-15]。

2.3.3 纵向药膳信息分类 中医健康管理具有三观并重、时空统一、整体个性等特点。其中三观主要是指在健康状态表征参数体系中宏观、中观、微观三个方面,即与健康相关的时辰、季节等宏观参数,心理、

社会等表征中观参数以及现代技术手段采集的病理、物理、化学指标等微观参数^[4]。借鉴此分类,药膳食疗方数据库也可以从宏观、中观、微观三个层面进行纵向分类。“夫四时阴阳者,万物之根本也”,故宏观以季节分类,“四时阴阳,尽有经纪;内外之应,皆有表里”,食治亦是如此,可将数据库分为春季、夏季(包括长夏)、秋季和冬季药膳食疗方四类^[6]。中观则以中医体质进行划分,可分为平和、气虚、阳虚、阴虚、痰湿、湿热、血瘀、气郁、特禀质药膳食疗方九类^[16]。微观以现代物理、化学指标与药理作用为基础,对现有的药膳食疗方数据库进行分类,如降糖、降脂药膳食疗方。

3 药膳健康干预应用

药膳信息收集分类完成后,便可以选择合适的药膳食疗方作为中医健康干预的重要手段。通过状态要素辨识,对药膳食疗方数据库进行逐类筛选,将三观参数与纵向三观药膳食疗方的相关性进行整合,并再次与横向的年龄阶段特色相结合,纵横取交集,从而快速、精准地寻找到与当下状态最为相符的药膳食疗方。“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”,治未病的思想也贯穿中医状态学与中医健康管理的始终。通过针对性选择调整干预应用手段方式,尽可能地使中医健康干预达到未病先防、欲病救萌、既病防变及促进痊愈、瘥后防复的理想效果^[17]。

3.1 未病态的药膳健康干预

未病态是指人体对内外界环境可以通过自我调整,使机体各种生理功能处于正常平衡的状态,也就是狭义上的“健康状态”。《素问·上古天真论》中所提的“法于阴阳,和于术数”便是人体保持健康状态最根本的要求^[6]。在这一状态阶段,人们饮食在“有节”的基础上,也应当顺应四时之性,并结合自身的年龄体质,选择合适的药膳食疗方进行保健调养。选取的药膳食疗方不宜有明显的药物偏性,原料通常以食物或药食同源物质为主,纵向中观体质选择偏于平和质,在不打破人体动态平衡基础上,发挥保健和防病的作用。

3.2 欲病态的药膳健康干预

欲病态是指介于未病与已病之间的状态。在某些疾病发生之前,可能仅仅出现一些相关症状,或某些物理、化学指标趋于异常而非异常值,但不足以明确诊断相应的疾病。这时就应当及早干预,对现有症状进行针对性的治疗,以及对未来可能发生的疾病提早预防。药膳食疗方药物偏性较未病态选方更为明显,应更加注意纵向三观并重,兼顾横向现阶段的年龄特点。如在秋季,天气较为干燥,未病之时可以选择秋梨膏以养阴生津润肺;当人体没有发生咳嗽,但已出现咽部不适、痰少而黏等偏于肺热的状况时,推荐选用川贝秋梨膏增强其清热化痰之功,在针对性祛邪的同时兼以调养。对于某些物理、化学指标趋于异常而未到达异常值的情况,也可以着重从微观入手,针对性选择药膳食疗方进行干预。

3.3 已病态的药膳健康干预

对于疾病已经发生的状态,应当“谨察阴阳所在而调之,以平为期,正者正治,反者反治”^[6]。在治疗干预的同时,也应及时截断或逆转不良态势,防止传变。密切关注疾病性质、部位、程度等变化,可以选用药膳食疗方,在常规治疗的基础上辅助调理或直接运用于治疗,重视纵向中观体质与微观病理、理化指标的影响。如当归生姜羊肉汤治疗寒凝型原发性痛经^[18]、附子理中丸联合当归生姜羊肉汤治疗脾肾阳虚证腹泻型肠易激综合征^[19]、药膳乌鱼汤辅助治疗肾性蛋白尿^[20]。通过对患者积极治疗,并加入药膳食疗调养,有利于改变其已病之态,达到促进痊愈、既病防变的作用。

3.4 病后态的药膳健康干预

对于病后这一非病的特殊状态,机体还未完全康复,仍需要一段痊愈和好转的时间。病后机体功能减退,正气损耗太过或不足,则易复感外邪或变生他邪。因此,处于病后态时更应当注重机体的调养恢复,在防的同时,以养为主。由于药膳食疗的作用温和性及广泛适用性,其“养”的价值就可以格外凸显出来。在药膳食疗这一干预过程中,关注横向的年龄阶段与纵向中观体质的变化尤为重要,根据

现处状态的体质,虚则补之,实者泻之,并以补为主,有助于机体气血阴阳的恢复。并根据患者病后的虚弱程度,辨态进补,可分滋补、清补、平补等方式,从而选择不同药性功效的药膳食疗方。通过药膳食疗干预,一方面可以促进患者病后全面恢复,另一方面也可以起到瘥后防复的效果。如新型冠状病毒感染后人群的恢复,既需要根据自身状态扶正祛邪,也应当兼顾饮食营养的补充,这时药膳食疗便能够全面地发挥其作用^[21]。

4 结语

本文基于状态辨识与中医健康管理的视域下,对药膳食疗现代应用思路进行新的探索。其中以状态信息收集与药膳信息分类对应为主要基础,通过对多层次参数重新整合,密切各状态阶段体质、病证、微观指标之间的联系,融合状态学、体质学、精气神等多理论体系,建立系统性的中医健康干预策略。已有实验研究表明,单用或辅助使用药膳对于疾病的防治具有一定的效果。药膳食疗不同于常规的中药方剂,常以药物与食物结合,或食物单独使用的形式出现,其中,药食同源物质作为兼具药食两种功能,且安全性更高的重要原料,当下对其应用亦有诸多研究。应当充分发挥药膳食疗的特点与优势,结合现代科学研究及生产技术,生产更加便捷有效、针对不同状态应用的药膳食疗或药食同源产品。

通过对药膳食疗方按照横向和纵向分类筛选,将横向的年龄及特殊人群与纵向的三观分类相结合,坚持了状态时间与空间上的“衡”“动”统一。在更加注重人体内外联系整体性的同时,也兼顾了个体的特点。通过横纵两个方向交织运用,寻找到符合当前状态的最佳药膳食疗方,使药膳食疗依据更加便捷化、客观化、精准化。从“辨证施膳”到“辨态施膳”,丰富了辨证保健应用手段。同时,进一步完善了以四态为基础、三观并重的中医健康管理模式,符合当代医学模式转变的需求,有利于“治未病”思想的推广,并推动“状态医学”以及“主动健康”理念模式的创新与发展。

参考文献

- [1] 李灿东,魏 佳,陈淑娇.中医健康管理的业态与服务模式[J].中华中医药杂志,2019,34(12):5768-5770.
- [2] 孙思邈.备急千金要方[M].太原:山西科学技术出版社,2010:578.
- [3] 李灿东.中医状态学[M].2版.北京:中国中医药出版社,2021:1-21.
- [4] 李灿东.状态辨识与中医健康管理的特点[J].福建中医药,2021,52(1):2-4.
- [5] 李灿东,纪立金,杨朝阳,等.以状态为中心的健康认知理论的构建[J].中华中医药杂志,2011,26(2):313-316.
- [6] 佚名.黄帝内经素问[M].田代华,整理.北京:人民卫生出版社,2017:1-171.
- [7] 李灿东,赵 文,徐佳君.基于健康状态辨识的中医健康管理[J].中华中医药杂志,2019,34(2):661-664.
- [8] 李灿东,夏淑洁,徐佳君.中医健康管理的关键技术与方法[J].中华中医药杂志,2019,34(6):2562-2565.
- [9] 王 洋,李灿东.基于中医状态辨识的健康管理模式构建[J].中华中医药杂志,2022,37(9):5028-5031.
- [10] 曹 珊,陈美仪,魏世博,等.中医健康状态“精”辨识指标量化标准模型的建立[J].中国中医基础医学杂志,2022,28(7):1092-1095.
- [11] 周常恩,赵 文,许鸿本,等.以状态为核心的中医健康状态辨识系统构建研究[J].中华中医药杂志,2021,36(8):4849-4852.
- [12] 徐佳君,赵 文,雷黄伟,等.基于状态辨识的人工智能组方模型设计[J].中国中医基础医学杂志,2021,27(12):1906-1908.
- [13] 陈龙娇,王 琦,王 济,等.从中医体质学角度建立老年健康状态管理新模式[J].中华中医药杂志,2022,37(7):3961-3965.
- [14] 车前子,王 晶,白卫国,等.基于 LASSO 回归的骨质疏松肾阳虚状态辨识模型研究[J].中华中医药杂志,2022,37(10):5928-5933.
- [15] 郭胜男,戚晓楠,姚啸生,等.UPLC-MS/MS 对肾阳虚原发性骨质疏松临床代谢标志物筛查研究[J].中国骨质疏松杂志,2022,28(10):1410-1415.
- [16] 王 琦.中医体质学研究与应用[M].北京:中国中医药出版社,2012:45-50.
- [17] 李灿东,李 永,陈淑娇.中医健康管理的服务对象与范畴[J].中华中医药杂志,2019,34(3):1098-1101.
- [18] 刘 倩,廉永红,李玉婷,等.当归生姜羊肉汤治疗寒凝型原发性痛经的临床观察[J].中国民间疗法,2020,28(24):65-69.
- [19] 李京洲.附子理中丸联合当归生姜羊肉汤治疗脾肾阳虚证腹泻型肠易激综合征 55 例临床观察[J].中国民族民间医药,2019,28(22):111-113.
- [20] 王亚婷,唐安琪,李明权.李明权教授运用药膳(乌鱼汤)辅助治疗肾性蛋白尿经验[J].光明中医,2022,37(13):2320-2323.
- [21] 赵玉斌,肖 颖,崔淑华,等.“新冠后状态”人群的中医综合康复研究策略[J].中医杂志,2022,63(14):1313-1318.

(本文编辑 贺慧娥)