

基于“正气存内、邪不可干”理论 探讨八段锦联合辟瘟囊对老年人群免疫功能的研究

李吉灿¹ 王金科²

(贵州中医院大学第二附属医院急诊科 贵州 贵阳 550000)

【摘要】目的: 基于中医“正气存内、邪不可干”理论探讨八段锦联合辟瘟囊对老年人群免疫功能的研究。方法: 选取我院就诊的 ≥ 65 岁合并基础疾病的老年人群, 随机分为实验组及对照组, 对照组不予处理, 实验组予佩戴辟瘟囊, 练习八段锦, 观察两组患者 IgG、IgM、IgA 变化、 CD_3^+ 、 CD_4^+ 、 CD_8^+ 、 CD_{16+56}^+ 、 CD_4^+/CD_8^+ 变化、精神状态变化、情绪变化、睡眠改善及受凉感冒发病率、病程情况。结果: 练习八段锦联合佩戴辟瘟囊后, 患者的 IgG、IgM、IgA、 CD_3^+ 、 CD_4^+ 、 CD_8^+ 、 CD_4^+/CD_8^+ 值较前提升, CD_{16+56}^+ 百分比下降, 具有提升人体抵抗力, 调节精神状态、情绪, 改善睡眠质量, 降低感冒发生率、缩短感冒病程的作用。结论: 八段锦联合辟瘟囊对于老年人的免疫功能具有一定的提升作用, 可起到一定的预防疾病的作用。

【关键词】 正气存内; 邪不可干; 八段锦; 辟瘟囊; 免疫功能

Research on the immune function of Baduanjin combined with plague-repellent capsules on the elderly based on the theory of “righteousness is stored inside, evil cannot be done”

Jican Li¹ Jinke Wang²

(The Second Affiliated Hospital of Guizhou University of Traditional Chinese Medicine Emergency Department, Guiyang, Guizhou, 550000)

[Abstract] Objective: To explore the research on the immune function of Baduanjin combined with plague-repellent capsules on the elderly population based on the theory of “righteousness is stored in the body and evil cannot be interfered” in traditional Chinese medicine. Methods: The elderly people aged ≥ 65 years with underlying diseases who were treated in our hospital were selected and randomly divided into the experimental group and the control group. The control group was not treated. Changes in IgG, IgM, IgA, CD_3^+ , CD_4^+ , CD_8^+ , CD_{16+56}^+ , CD_4^+/CD_8^+ changes, mental state changes, mood changes, sleep improvement, and the incidence and course of colds. Results: Practicing Baduanjin combined with wearing a plague-restraining bag can increase the patient's IgG, IgM, IgA, CD_3^+ , CD_4^+ , CD_8^+ , CD_4^+/CD_8^+ levels, and reduce the percentage of CD_{16+56}^+ , which can improve the body's resistance and regulate the spirit, state, mood, improve sleep quality, reduce the incidence of colds, shorten the course of colds. Conclusion: Baduanjin combined with plague-repellent capsule can improve the immune function of the elderly to a certain extent, and can play a certain role in preventing diseases.

[Key words] Righteousness is stored in; Evil cannot be done; Baduanjin; Plague-repellent capsule; Immune function

1 资料与方法

1.1 病例选择

(1) 超过 65 岁; (2) 患有慢性阻塞性肺疾病、哮喘等肺部疾病、心、脑血管疾病、糖尿病、肿瘤、慢性肝肾疾病等基础疾病者。纳入标准: 符合遴选标准, 患者知情并自愿参加本研究者。排除标准: 患有精神类疾病患者。中止标准: 研究过程中对香囊药物过敏者、八段锦练习过程中出现不适者; 依从性差不能坚持完成者。

1.2 临床资料

选择 2021 年 10 月至 2022 年 6 月就诊于我院急诊科、发热门诊、呼吸内科病人 200 例, 按照随机数字表法分为实验组和对照组, 各 100 例, 实验组男性 43 例, 女性 57 例; 年龄 65-78 岁, 平均 (70.53 ± 3.83) 岁。对照组男性 41 例, 女性 59 例; 年龄 65-79 岁, 平均 (69.03 ± 3.82) 岁; 两组患者在年龄、性别等临床资料比较, 统计学差异无意义 ($P > 0.05$)。

1.3 治疗方法

对照组患者不予干预; 实验组患者予贴身佩戴辟瘟囊, 同时每日坚持练习八段锦。其中, 辟瘟囊组成

为羌活、大黄、柴胡、苍术、细辛、吴茱萸各等分，打粉40目，一袋30g，白日随身佩戴，夜间放于枕边，气味消失后更换；八段锦练习则以微信群形式教授，定期在微信群里发布八段锦视频，视频由熟练掌握八段锦的护士拍摄，要求实验组患者每天早晚各一次练习八段锦，每次12min，研究周期为半年。

1.4 观察指标

检测干预研究前后IgG、IgM、IgA变化：采用免疫比浊法，试剂盒来源于拜耳公司，按试剂盒说明书进行。检测干预前后CD₃⁺、CD₄⁺、CD₈⁺、CD₁₆₊₅₆⁺、CD₄⁺/CD₈⁺，采血后6h内用流式细胞仪检测。定期回访患者精神状态、情绪、睡眠改善及感冒患病率、病程情况。

1.5 统计学处理

研究数据用SPSS 20.0进行分析。计量资料采用t检验，以($\bar{x} \pm S$)表示；计数资料采用 χ^2 检验，以率(%)表示。P<0.05为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 干预前后IgG、IgM、IgA的变化(见表1)

2.2 干预前后CD₃⁺、CD₄⁺、CD₈⁺、CD₁₆₊₅₆⁺、CD₄⁺/CD₈⁺变化(见表2、3)

2.3 两组患者干预后感冒患病率、病程对比 在观察过程中，实验组在干预前感冒患病率为47%(47/100)，平均病程为(4.91±2.37)d；干预后感冒患病率为28%(28/100)，平均病程为(2.35±1.27)d，均明显低于对照组的患病率49%(49/100)和平均病程(5.01±2.26)d，差异有统计学意义(P<0.01)。实验组患者干预后感冒患病率及病程较干预前明显下降，前后对比，差异有统计学意义(P<0.01)。

2.4 干预前后精神状态、情绪、睡眠情况 干预期间多次回访，对照组患者精神状态、情绪、睡眠改善情况无改变。实验组患者较干预前精神状态、情绪、睡眠均有改善，改善率达75%(75/100)。

3 讨论

在疾病发生中，正气与邪气始终处于相互对立、相互斗争状态，正所谓“正气存内，邪不可干”，“精神内守，病安从来”^[1]；对于老年人群来讲，应从提升正气、辟邪气两方面着手预防疾病发生。

八段锦起于北宋·洪迈《夷坚志》，以“精、气、神”的锻炼为理念，包含八段动作：“两手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃需单举，五劳七伤往后瞧，摇头摆尾去心火，两手攀足固肾腰，攢拳怒目增气力，背后七颠百病消”，操作简单，适合不同状态人群坐式、站式、卧式练习，对场地、练习器械无要求，可疏通经络，调节脏腑，舒缓情绪，增强体质，提高抵抗力，

表1 两组患者干预前后IgG、IgM、IgA的比较(g/L, $\bar{x} \pm S$)

组别		IgG	IgM	IgA
实验组	干预前	6.6	1.6	0.5
	干预后*	15.6	2.8	3.0
对照组 [△]	干预前	7.8	1.7	1.1
	干预后	7.9	1.9	1.3

实验组干预前后对比,*P<0.05。与实验组对比,[△]P<0.05。

表2 两组患者干预前后CD₁₆₊₅₆⁺、CD₄⁺/CD₈⁺的比较(%, $\bar{x} \pm S$)

组别		CD+16+56	CD4+/CD8+
实验组	干预前	29.34±7.67	0.86±0.41
	干预后*	22.09±6.09*	1.73±0.52*
对照组 [△]	干预前	27.87±5.47	0.91±0.26
	干预后	26.55±6.43	0.88±0.39

实验组干预前后对比,*P<0.05。与实验组对比,[△]P<0.05。

表3 两组患者干预前后CD₃⁺、CD₄⁺、CD₈⁺变化(%, $\bar{x} \pm S$)

组别		CD ₃ ⁺	CD ₄ ⁺	CD ₈ ⁺
实验组	干预前	64.58±5.53	35.28±3.27	29.87±4.99
	干预后*	77.78±6.74*	43.39±5.78*	36.78±5.08*
对照组 [△]	干预前	66.65±5.09	36.09±3.56	29.56±5.34
	干预后	65.39±4.27	36.89±3.47	30.03±5.22

实验组干预前后对比,*P<0.05。与实验组对比,[△]P<0.05。

在防治呼吸系统、免疫性疾病中具有一定的作用^[2]，属于中医“治未病”的方法之一，老年人群较年轻正气充足患者更易罹患呼吸道相关疾病，患病后破坏机体的呼吸功能，降低人体免疫力，我们的研究发现，坚持练习八段锦的患者比未练习的患者感冒发生率及病程均有一定程度的减少，精神状态、情绪、睡眠均较干预前改善，其免疫球蛋白的含量、T淋巴细胞亚群也有一定程度的升高，可起到未病先防，加强体质，增强抗邪能力的作用，使病邪无内入之机，可以在老年人群常见疾病的防治中达到“治未病”的作用。

中药香囊源于古代疫病发生时期，“佩之可以已疠”、“芳香之气，能避一切恶邪”。《清宫医案研究》记录了古代瘟疫流行时期流行的香囊方剂：细辛、川椒等组成的逼虫香；苍术、细辛、大黄、苍术等放炭火焚烧，取烟熏，可起到居室消毒作用^[3]。辟瘟囊，记载于清·吴尚先《理渝骈文》：大黄、羌活、苍术、柴胡、吴茱萸、细辛，各等分，研为末，以囊戴之，

佩于胸前。从药性及药理来讲，羌活，气香性散，性辛苦温，善治在表风寒湿邪、春季瘟疫；现代研究提示，羌活提取物对细菌、流感病毒A核酸内切酶活性具有抑制作用^[4]。大黄，气清香，《日华子》载其用于“温瘴热疾”^[5]，大黄提取物对流感病毒、SARS病毒有较强的抑制作用。柴胡，辛苦微寒，外用可除痰湿、制疫病、解热狂、行气，其黄酮成分可抑制流感病毒，降低感染甲型流感病毒性肺炎小鼠的死亡率^[6]。苍术，性辛香，味浓烈，可化痰解郁、化癖，辟山川之瘴疠，苍术提取物可杀灭乙型流感病毒、禽流感病毒H5N1、甲型流感病毒H3N2^[7]，是预防呼吸道感染香囊核心药物组成之一^[8]。细辛具有抑制病毒的作用，能提升机体代谢。吴茱萸，性温中，善“……杀鬼魅及恶虫毒”，可抑制绿脓杆菌、金黄色葡萄球菌等常见致病菌。辟瘟囊中六药分入六经，其中大黄、羌活、柴胡主表，苍术、吴茱萸、细辛主里，柴胡、羌活、吴茱萸主升，苍术、大黄、细辛主降，“大气一转，其气乃散”，六药结合，可调节人体气机升降出入，针对老年人群常见疾病“湿、热、毒、瘀、虚”等病机发挥作用。在舒缓情绪、改善睡眠方面，老年人群常患有基础疾病，日常生活中多存在焦虑心理，睡眠欠佳，辟瘟囊六药分入六经，可调理六经经气气机：吴茱萸入厥阴肝经，苍术入太阴脾经，柴胡入少阳胆经，疏肝行气，扶土抑木，对调节老年人群情绪、改善睡眠有重要的作用，本课题目前经观察发现辟瘟囊干预能明显改善老年人群的情绪、精神状态及睡眠情况，可能与芳香药物可加速神经递质释放，增加前额叶皮质的血流量有关^[9]。在改善免疫功能方面，中药香囊可降低儿童流行性感动的患病率和病程，其提取液滴鼻对环磷酰胺干预后大鼠体内后脾指数和呼吸道SIgA含量明显升高， CD_3^+ 、 CD_4^+ 、 CD_4^+/CD_8^+ 比值及血清INF- γ 呈上升趋势，能提高免疫功能低下小鼠的免疫水平，提高其呼吸道的黏膜免疫能力^[10]。流感易感患者血清中免疫球蛋白IgA、IgG水平下降，使用中药香囊不仅能预防流感，而且能缓解成人流感症状^[11]，原因与血清IgA、IgM及IgG升高，黏膜内产生大量黏液对机体起到保护作用有关^[12]；这与我们目前的研究结果一致，干预前老年人群血清IgG、IgA、IgM、 CD_3^+ 、 CD_4^+ 、 CD_4^+/CD_8^+ 均在低限水平，提示该类患者免疫功能低下，干预后该类患者血清IgA、IgG、IgM较前升高， CD_3^+ 、 CD_4^+ 、 CD_8^+ 、 CD_4^+/CD_8^+ 均升高，表明佩戴辟瘟囊、同时练习八段锦可增强机体免疫应答，而 CD_{16+56}^+ 降低，则表明在机体免疫应答过程中抑制作用减弱，使得机体免疫应答功能进一步提高。综上，八

段锦联合辟瘟囊可提高老年人群的免疫力，提升对疾病的抗御能力，从而预防正气不足，邪气侵袭导致疾病的发生，对一些呼吸道疾病、消化道等疾病、心脑血管疾病的发生起到一定的预防作用。

参考文献：

- [1] 李杰,雷晶晶,牛文民.等“正气存内,邪不可干”新解[J].中医学,2021,4(6):118-159
 - [2] Jiang YH,Tan C,Yuan S.Baduanjin Exercise for Insomnia: A Systematic Review and Meta-analysis[J].Behav Sleep Med,2017(4):1-13.DOI:10.1080/15402002.2017.1363042.
 - [3] 陈可冀.清宫医案集成.下册[M].北京:科学技术出版,2009:1849-1850.
 - [4] 李鸿昌.对中药羌活化学成分及药理作用的研究[J].当代医药论丛,2019,17(15):195-197.
 - [5] 中华本草编委会.中华本草[M].上海科学技术出版社,1999.
 - [6] 冯煦,王鸣,赵友谊,等.北柴胡茎叶总黄酮抗流感病毒的作用[J].植物资源与环境学报,2002,11(4):15-18
 - [7] 石书江,秦臻,孔松芝,等.苍术抗流感病毒有效成分的筛选[J].时珍国医国药,2012,23(3):565-566
 - [8] 王登,闫抗抗,等.基于数据挖掘预防呼吸道感染性疾病中药香囊组方规律研究[J].现代中药研究与实践,2021,35(5):72-76.
 - [9] 张乃舒,王佩娟.芳香疗法辅助治疗产后抑郁症的设想研究[J].浙江中医药大学学报,2014,38(11):1346-1348.
 - [10] 刘龙,岳小强,等.辟秽防感香囊预防流行性感动的疗效及其免疫调节机制[J].中西医结合学报,2010,8(10):949-954.
 - [11] 李立,张弛,崔鑫,等.中药防感香囊对成人流行性感动的预防效果的随机对照预试验[J].中医杂志,2019,60(20):1747-1750.
 - [12] 陈华,王进军,贺贤丽.中药香囊干预社区居民感冒的疗效观察[J].湖北中医杂志,2013,35(12):18-19
- 基金项目：贵州中医药管理局科研课题，项目编号：QZYYXG-2021-9。
- 作者简介：
李吉灿（1989—），女，主治医师，硕士。主要研究方向：中西医急诊方向。通讯作者：王金科（1985—），男，主治医师。主要研究方向：中西医急诊方向。