

《内经》因时制宜思想指导针灸治疗的价值浅述

朱若菲¹ 曲龙²

(1.黑龙江省中医药科学院 哈尔滨 150036; 2.黑龙江省中医医院南岗分院 哈尔滨 150006)

摘要: 本文围绕中医理论中的“因时制宜”思想展开论述, 首先通过举例从时令气候特点、时间变化规律两个方面论述自然界的变化与人体生理病理之间的关系, 说明天人相应作为中医理论的核心思想不可否认的科学价值, 因时制宜理论具备合理性与科学性, 合理应用择时治疗在临床有实用意义。因时制宜思想在养生、运用针刺疗法治疗疾病等方面均具体指导意义, “子午流注针法”在临床中应用疗效确切。“因时制宜”的中医思想具有重要的意义与价值, 在日常生活与临床中应被充分理解与运用。

关键词: 因时制宜, 子午流注, 时间医学, 黄帝内经, 针刺疗法

根据不同季节的天时气候特点, 来制定适宜的治法与方药等, 这种原则称为“因时制宜”。其中“时”有两个含义, 一是指自然界的时令气候特点, 二是指年月日的时间变化规律^[1]。要根据不同时间不同季节气候选择与其条件相适应的治疗方法或生活方式, 这样顺应环境的做法对于人体健康有很大裨益。万物顺应自然规律才能处于和谐发展的正常协调状态, 人体亦是如此。

“因时制宜”的思想来源于中医理论体系中的“整体观”, 即人与自然环境具有统一性。中国古代哲学家认为, 宇宙万物皆由“道”“太极”“气”产生, 其来源相同, 故自然万物都遵循着宇宙的变化规律。《素问·天元纪大论》中有云: “太虚寥廓, 肇基化元, 万物资始。”人类为宇宙万物之一, 与天地万物有共同的本源, 人体与自然环境必然存在联系性, 也必然存在统一性。人类生活在自然之中, 自然界中的晨昏交替、四季变换等各种时间及环境的变化又可直接或间接地影响人的生命活动。

1. “天人相应”——人与自然界为和谐统一的整体

1.1 时令气候特点对人体的影响

人体生理功能和节律会随着自然界的时令气候特点的变化而有所改变, 人生活在天地自然环境之间, 借助天地之气而生, 时刻受到周围环境的影响, 顺应春夏秋冬四时的自然规律而成长。

《素问·四时刺逆从论》中描述了各个季节人体脉象会随四时之气变动有所变化, “四变之动, 脉与之上下”。在春季, 万物充满生机, 天气始开, 处于萌芽发散状态, 自然界中阳气渐升, 推陈出新, 地气始冻, 冰雪融化, 水行流动, 经气通条, 脉相表现多为圆活, 好似鱼儿在水中游动, “人气在脉”; 夏季, 万物葱郁, 盛实蓬勃, 生长繁荣, 阳气盛满, 气盛有余, 皮肤充实, 地气上升, 天气下降, 交感汇合, “经满气溢, 入孙络受血”, 脉象多表现满盛、方正, 逐渐浮露于表, 则诊脉时指下可有盈盈之感; 秋季, 收获之节, 果实成熟, 万物盛极转衰, 阳气始降, 此时天高云淡, 大雁南飞, 脉象应指散而涩, 如浮毛, 由浮露于表逐渐转沉, 于肌肉之中, 沉于皮肤之下。冬季, 万物闭藏, 收敛蛰伏躲避冬日肃杀之气, 阳气蛰藏于中, 保持能量, 收敛精神, 此时脉象亦沉, 诊脉按之着骨。自然界四时之变化对人体的脉象也会产生影响, 人体脉象会随四时阴阳之气消长变化而出现浮沉。人体的气血分布会随着春夏秋冬四季更替而不断变化, 有所差别。

四时气候的变化, 不但对人体的生理功能会产生影响, 也会影响到病理变化。《素问·金匮真言论》中曰: “春气者病在头; 夏气者病在脏; 秋气者病在肩背; 冬气者病在四肢。”邪气也会随四时气血分布之变化而入侵人体相应部位, 若待其发生传变, 就难以预测把握病情了, 必须顺应四时经气变化及早调治, 驱逐入侵之邪。

气候的异常变化会影响到人体健康, “非其时而有其气”, 如“戾气”的出现, 吴又可曾云: “夫温疫之为病, 非风、非寒、非暑、非湿, 乃天地间别有一种异气所感”。正常的天气变化也会对人的疾病产生影响, 如腰背肌筋膜炎, 慢性腰肌劳损、类风湿关节炎等慢性疾病会因为阴天下雨而症状加重。

陈现红^[2]等在研究中发现血压会随着季节变化有所不同, 其中秋季血压偏高, 春、冬季偏低, 高血压患者的脑出血发病率也会因季节不同有所差异。王欣^[3]等通过多元线性回归等研究方法发现, 荆门市中老年人脑出血发病率与当地环境中的各种气象因素相关。穆喆^[4]等研究发现环境因素, 例如季节更替、空气温度、大气污染指数等, 均会对人体血压造成影响, 从而影响相应心脑血管疾病的发病率。原巧灵^[5]等通过统计分析研究中发现中老年急性心肌梗死患者在冬季发病率更高。刘秀红^[6]等通过研究发现急性心肌梗死患者在大风或寒潮天气更易发病, 并且发病率与四季变化、昼夜更替也有明显相关。

1.2 时间变化规律与人体变化的关系

《素问·八正神明论》中有言: “月始生, 则血气始精, 卫气始行; 月郭满, 则血气实, 肌肉坚; 月郭空, 则肌肉减, 经络虚, 卫气去, 形独居。”人体之气血会随着月盈月亏的周期而变, 或实或虚。月之盈缺是由于月亮围绕地球公转而形成的自然现象, 人体是否会因为月球的转动而影响自身气血, 其中的原因机理有待进一步探讨, 但人体气血会随着时间变化而有所改变, 可以说明机体本身便存在着一定的变化的规律, 其规律与自然界中的其他事物变化规律相通。古人通过观察发现了这种相通之处, 故可通过观察其他可见事物的规律来体会人体之不可见的变化规律, 从而得知当时机体的气血状态, 为诊断和治疗提供依据。

机体状态不仅会随月而变, 在一天中也有规律性的变化。《灵枢·顺气一日分四时》认为一天之中人体的疾病和自然界的变化有一定规律, 疾病的症状从早到晚以“慧”“安”“加”“甚”出现逐渐加重的趋势。《素问·藏气法时论篇》有载心病于“心病者, 日中慧, 夜半甚, 平旦静”。有研究^[7]发现人体的血压会随着一天24小时的昼夜更替变化而波动变化。陈英等^[8]通过对520例冠心病患者及其不同中医辨证分型的各类心律失常的高峰时间点进行分析, 结果显示一天中十二时辰的子时为各类心律失常发作的高峰时段。心肌缺血和心律失常多于夜间发病, 许多研究发现冠心病患者的心率于夜间下降更为明显。研究与经典中所载理论不谋而合, 心病之“慧”“甚”“静”存在明显的昼夜节律性。

《外台秘要·卷十三·白虎方》曾有论述风寒暑湿之毒“昼静而夜发”。急性痛性关节炎多于夜间发病^[9], 腰背肌筋膜炎的疾

病特点多表现为晨起时症状较重,白天疼痛减轻,傍晚症状再次加重,症状随昼夜更替会发生变化。^[9]

由此可见,人体的生理状态和病理状态都会与环境因素的变化密切相关,疾病的产生多因人体的气血运行没有顺应自然界之规律,阴阳、五行的运化节律被扰乱而导致。在临床诊疗过程中,应考虑人体所处不同时间下的不同机体状态,根据具体情况辩证论治,对疾病的诊断及转变规律的把握一定大有裨益。

2. “因时制宜”——人应顺应自然的变化

2.1 养生效法自然

身体健康的状态需要机体本身的协调平衡,同时顺应自然之气,和谐统一。古时之人早就已总结出长寿之道,欲为长寿养生,必需遵守自然界中阴阳的法度,唯有顺应自然方可形与神俱,避免疾病灾祸,寿终于自然。《素问·上古天真论》:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数。”养生宜效法自然,方可达天人和谐之境。古时的养生之道对今人仍有重大指导意义。

《素问·四气调神大论》曾讲述四时之阴阳为世间万物的根本。其中“发陈”“蕃秀”“容平”“闭藏”分别是四时之春季、夏季、秋季、冬季所需遵循之规律特点,日常作息、精神心理各方面,应随着四季变化顺应天时之特点:春生、夏长、秋收、冬藏。春天时生命萌发的时令,生机勃勃是春天的特点,此时使形体舒缓,精神愉快,是适应春季时令,保养生发之气的方法。依据四时之生化作用规律,作为四时养生原则,指导自身生活方式及行为习惯,指导精神意志活动,为四气调神。如果不顺应自然规律,极易打破人体的生理平衡,造成各种病理变化。同时,在昼夜更替的节律中,也要注意应时而动,日出而作,日落而息。昼夜颠倒会导致内分泌紊乱,损伤阳气,导致阴阳失调。

2.2 疾病治疗顺应自然

养生需要因时制宜,治疗疾病更应如此。“因时制宜”对于针刺治疗有很大指导意义,许多针法的运用都与时间相关。《内经》中许多条文都论述了有关理论,主要包括依四时阴阳节律的针灸治疗法则,顺应月盈月亏的针灸治疗法则,按昼夜阴阳节律施治的针灸治疗法则。《素问·八正神明论》强调要“因天时而调血气也”,即在针刺时,随时间的不同采取不同的措施,可提高临床疗效。

首先,应因时选取适当穴位。四时之气不同,在不同季节选取不同穴位治疗疾病,经典中对此观点早有论述,《素问·顺气一日分为四时》阐述冬、春、夏、长夏、秋季,这些季节分别应选取井、荣、俞、经、合穴。《灵枢·本输》指出,“春取荣,夏取俞,秋取合,冬取井”。说明了不同季节疾病之所主不同,针刺应根据四时之不同而取不同的五输穴。同时也要考虑到一月之时,一天之时,疾病所处状态之时。

其次应因时选取适当的针刺方法及针刺时机。《灵枢·四时气》中记载四季灸刺之道,春季,宜取经脉、血脉和分肉之间的气道,病重深刺,病轻刺浅。夏季针刺应取在本季偏盛经脉的孙络,或只刺透皮肤,达分肉之间。秋季应取经脉的输穴,病邪在六腑则取六阳经之合穴。冬季宜取所病脏腑对应经脉的经穴和荣穴,且需深刺并久留针。根据四时之气分布有异,选取不同的针刺深度,决定针刺取穴与留针时间之长短。

在丰富的中医疗法中,有很多体现着“因时制宜”的理论思想,选取恰当时机进行治疗,从而起到事半功倍的治疗效果。

“子午流注针法”是根据十二经脉在不同时间的气血运行状态及规律,按时取穴的一种治疗方法。十二经脉气血运行状态,根据

不同的时间变化而有相应盛衰变化。子午,即时间变化。流注,即十二经脉气血运行的过程,以及在十二经脉的井、荣、输(原)、经、合等特定腧穴上所呈现的气血盛衰情况,由于年、月、日、时等时间的变化而相应地有所不同。此针法为中医因时制宜思想、整体观的具体体现,将生物节律性、时间及环境因素等巧妙融合,形成独特而有效的治疗方法。

许多临床病例和实验研究都可以证明因时制宜针灸法则具有科学性,能够有效提高疗效。方晓仪^[8]等运用子午流注纳甲法联合火针治疗急性痛风性关节炎,根据子午流注纳甲法,根据疾病规律于巳时或酉时取相应穴位针刺治疗,治疗效果显著。王忠茂^[9]根据腰背肌筋膜炎晨起时症状较重,白天疼痛减轻,傍晚症状再次加重的疾病特点,以“因时制宜”治疗原则为指导,应用子午流注纳支法择时针刺法,取得良好的治疗效果。陶丽等对肺肾气虚型 COPD 稳定期患者采用子午流注针法纳支法治疗,在卯时以太渊为主穴,配穴肺俞、肾俞、气海、太溪等穴,发现子午流注针法可能更有效减轻临床症状,改善肺功能。韩振翔等运用子午流注针法配合循经取穴在辰时或巳时治疗缺血性脑血管病,取穴原则为“阳日阳时开阳经之穴,阴日阴时开阴经之穴”,与单纯循经取穴疗效进行对比,结果显示运用子午流注针法的治疗组疗效更佳。由此可见,在常规针刺的基础上,同时顺应时间节律性开展治疗,治疗效果可达更为显著,体现出择时治疗、因时制宜的优越性。

3. 小结

综上所述,因时制宜的学术思想在中医理论体系中涵盖范围十分广泛,可包含生理病理、诊断、治疗、养生等诸多方面,具有很高理论研究和临床实践价值。虽然这一理论在某些方面仍有待进一步研究和证实,但其思想对于指导日常生活与临床治疗有着非常重要的作用,特别是对于指导针刺治疗具有重要意义,充分理解掌握并将其运用于临床实践可以有效提高临床疗效。

参考文献:

- [1]李志更,王欣麒,金香兰,王左原.“因时制宜”思想的核心价值浅述[J].北京中医药,2008,11(27):850-852.
- [2]陈现红,王鲁宁,陆兵勋,张雪林,张伟国,韩艳.季节因素与高血压脑出血关系的研究[J].临床荟萃,2007(20):1448-1451.
- [3]王欣,肖玮钰,肖会中.荆门市脑出血发病与气象因子相关性分析及预测[J].中国慢性病预防与控制,2012,20(05):557-559.
- [4]穆喆,李润.血压与环境因素的相关性[J].国外医学(医学地理分册),2007(02):85-87.
- [5]原巧灵,郭庆平,牛青英.急性心肌梗死的季节性分布规律探讨[J].中西医结合心脑血管病杂志,2010,8(12):1444-1445.
- [6]刘秀红,杜亚军,孙秀珍,崔玉焕,沈永照,李霞,苏宏正,武华越,王琴.急性心肌梗死发病季节和时间规律及其与树突状细胞功能的关系[J].临床心血管病杂志,2008(09):659-661.
- [7]陈英,黄春林.冠心病心律失常昼夜节律与子午流注时辰规律的联系观察[J].新中医,2007(09):59-61.
- [8]方晓仪,李钊杨,卢翠娜,谢丽琴,李丽霞.子午流注纳甲法联合火针治疗急性痛风性关节炎的临床观察[J].广州中医药大学学报,2022,39(02):350-355.D
- [9]王忠茂.子午流注纳支法针刺治疗腰背肌筋膜炎的临床疗效观察[J].大家健康(学术版),2016,10(10):19-20.