

学术论坛

浅析哲学与中医气学说(中)

□牛风景

“气一元论”是中国古代人民认识世界的自然观。在中医形成和发展的过程中,气学说渗透并融入中医学理论体系,作为说理工具,深刻影响着中医学的发展。辨析疾病发生的原因和机理,制定养生、诊治的规律和原则,整理“气”的本质内涵和特点,从而丰富中医基础理论,更好地指导临床实践。

“气一元论”是研究气的内涵及其运动,并用以阐释宇宙万物构成本原的古代哲学思想。“气一元论”的早期概念是“精气学说”。“精”的概念,首见于《老子·二十一章》曰:“道之为物……窈兮冥兮,其中有精;其精甚真,其中有信。”“道”是一种恍惚的存在,虽然看似虚无缥缈,但是蕴含着万物的本质和规律。所谓“道”,即“气”,“气”是物质,“精”是“气”的精华。“精”“气”“道”的内涵基本相同。“精气学说”以“气”为“精”,“精”为“气”,“道”为“气”,“道”为“气”的早期概念是“精气学说”。“精”的概念,首见于《老子·二十一章》曰:“道之为物……窈兮冥兮,其中有精;其精甚真,其中有信。”“道”是一种恍惚的存在,虽然看似虚无缥缈,但是蕴含着万物的本质和规律。所谓“道”,即“气”,“气”是物质,“精”是“气”的精华。“精”“气”“道”的内涵基本相同。“精气学说”以“气”为“精”,“精”为“气”,“道”为“气”,“道”为“气”的早期概念是“精气学说”。

《管子》《易传·系辞上》《吕氏春秋》《淮南子》及《论衡》也有“精”或“精气”的记载。成书于这一时期的中医学经典著作《黄帝内经》,正是“精气学说”风靡社会科学、自然科学领域的时代。因此,中医学理论体系至今仍然或多或少地保留着“精气学说”的思想。

西汉时期,“元气”为万物本原的思想兴起,“精气学说”逐渐为“元气学说”所同化。如东汉时期著名哲学家王充的“元气学说”,将化生天地万物本原的气称之为“元气”,认为“元气未分,混沌为一”。《论衡·谈天》曰:“天地合气,自然成也。”天地之间的“气”相互交融,形成了自然界的各种现象和生命。

《论衡·自然》曰:“天地合气,万物自生。”天地之间的“气”相互交融,形成了自然界的各种现象和生命。同时代的中医学著作《难经》受到古代哲学的影响,第一次使用“原(元)气”的概念,《难经·十四难》曰:“人有元气,故知不死。”人只要有“元气”,所以知道不会死。以此为人之生命的根本。

后世关于“气”的学说得到进一步发展,如北宋思想家张载的《正蒙》等著作,提出“太虚即

气”的学说,认为“气”是宇宙万物的物质性本原,“太虚”是“气”的自然状态,其聚而为有形为万物,散而为无形即为“太虚”。

所谓“太虚”在古代哲学中,指的是宇宙的原初实体,而“气”则是指构成万物的物质。张载认为“太虚”和“气”是同一物质实体的不同状态,它们是统一的。具体来说,“太虚不能无气,气不能不聚而为万物,万物不能不散而为太虚。”肯定了“气”是构成万物的实体,“气”的聚散变化,形成各种事物和现象。明清之际,顾炎武、王夫之和戴震等思想家进一步发展“气一元论”,使“气”成为中国古代哲学的最高范畴。

中医学理论体系的奠基之作《黄帝内经》汲取了“气一元论”思想,把“气”看作宇宙的本原,天地万物皆以“气”为始基。“气”的聚合变化产生有形的万物,人亦不例外。《黄帝内经·素问·宝命全形论》曰:“天地合气,命之曰人。”认为天地之气相合,人类生命才得以形成。以“气”说明生命的本质,以“气”的运动变化阐释人体生命活动,以及疾病的发生、诊断、治疗,从而构建中医学“气”的理论。比如,从生理上来说,肝主升发,指肝气向上升动,向外发散,生生不息之性。肺气肃降,指肺气清肃下降的运动形式。肝气以升发为宜,肺气以肃降为顺,肝升肺降,则全身气机调畅,气血调和。其后,历代医学家言必称“气”,如李东垣论“胃气”,汪机论“营卫之气”,喻昌论“大气”,吴又可论“戾气”,黄元御论“中气”等,使“气”的理论不断发展,广泛应用于中医学理论体系的基础研究和临床实践。

“气一元论”的基本内容
“气”是中国传统文化中的一个特有名称,当代哲学家张岱年对“气”的阐述:“气是无生命、无意识,而为生命和意识的基础的客观实体。”

现代科学也发现了“气”的一些物质特性,认为“气”是某种极细微的分子,也有认为“气”是量子。“气”,最基本的特性就是物质性。充满宇宙间的“气”,是构成万物的基本物质。《易传·系辞上》曰:“精气为物。”认为“精气”聚合而形成万物,“气魂”分散则产生变化。天地山川、人禽草木、日月水火都是由物质的“气”构成。

宇宙是一个物质性的实体,是由物质性的“元气”所构成。《论衡·言毒》曰:“万物之生,皆禀元气”,认为万物都是由“元气”派生的。“元气”是宇宙的本原,万物都是由“元气”凝聚而成的。人也是由“元气”构成,如《论衡·自然》曰:“天地合气,万物自生,犹夫妇合气,子自生矣。”认为天地之间的“气”相互交融,则万物自然生长,就像夫妻之间气息交融,子女自然诞生。

人的生命和精神也以“气”为物质基础,如《黄帝内经·灵枢》曰:“神者,正气也。”认为神(意识)的本体是一种特殊的“气”,“气”是神(意识)的基础。《论衡·论死》曰:“人未生,在元气之中;既死,复归元气。”认为人未出生时和死亡后都处于“气”之中,生生不息,意味着生命的起点和终点都与“元气”密切相关。人与自然相连,形成了一个整体。人体之气与天地之气相接,只是肉眼无法看见。“气”在天地间运动,也在人体内运动,并由此引导自然和人体的变化。

“气”是宇宙万物之本原
“气一元论”认为,“气”是构成天地万物包括人类的共同原始物质。宇宙中的一切事物和现象,都是由“气”构成,“气”的运动推动着宇宙万物的发生、发展和变化。

“气”是构成天地万物的本原。如《公羊传解诂·隐公元年》曰:“元者,气也。无形以起,有形以分,造起天地,天地之始也。”认为元是“气”的本质,“气”在无形中产生,在有形中分化,创造了天地,是天地开始的根源。说明肉眼看不见无形物质,不等于无形的物质不存在。

《庄子·至乐》曰:“气变而有形,形变而有生。”认为“气”的变化形成了形体,形体的变化则产生了生命。故《庄子·知北游》曰:“通天下一气耳。”认为天下万物都是由一种基本的“气”构成的,这种“气”是构成万物的本质。这是“气一元论”经历最初对自然现象的客观描述,逐渐演变发展成为一种自然观,在古代哲学中占据主要地位。“天地精气化生为人”,人与万物同源于“气”,但人类与宇宙中的其他物质不同,不仅有生命,还有精神活动,是由“精气”,即“气”中的精粹部分所化生为人。

《管子·内业》曰:“人之生也,天出其精,地出其形,合此以为人。”认为人的生命,天给他“精气”,地给他形体,两者结合才成为人。

《淮南子·精神训》曰:“烦气为虫,精气为人。”认为只有杂乱的“气”才产生鸟鱼禽兽和昆虫,而纯精的“气”则产生人类。“气”也是维持生命活动的基本物质。《黄帝内经·素问·六节藏象论》曰:“天食人以五气,地食人以五味。五气入人,藏于心肺,上使五色修明,音声能彰。五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气,气和而生,津液相成,神乃自生。”认为天为阳,供给人们的是酸、苦、甘、辛、咸,是人类赖以生存的饮食五味。五气由鼻而进入人体,首先藏在心脏与肺脏之中,心主血,肺主气,心肺功能正常,可以使人的人气充盈、面色红润光泽,声音柔和洪亮。五味由口进入人体,首先藏在肠胃之中,经过消化吸收,用来滋养五脏之气,五脏之气调

和,便能生成气血津液,气血津液充足,精神自然就会旺盛起来。

《黄帝内经·灵枢·平人绝谷》曰:“故平人不食饮,七日而死者,水谷精气津液皆尽故也。”认为如果健康人7天不进食就会死亡,这是饮食化生的精微物质以及津液消耗枯竭的缘故。说明胃肠摄取饮食、补充营养是维持生命活动的关键。

总之,均认为“气”是宇宙的本原。此外,借用现代科学所提出的宇宙大爆炸、红移现象、宇宙辐射背景等,也为古人气学说的观点提供了强有力的证据。

对有形之物的研究,现代科学从较为宏观的人体脏器的解剖一直发展到微观世界的细胞、遗传物质等,越来越精细,发展迅速。对无形之物的研究主要是各种电磁波的存在,但仍存在许多没有被探知的物质,这些物质称为暗物质。所谓暗物质是指的难以用结构或定量模式来还原的事物,就是世界上应该存在但是我们不知道甚至无法表述的物质。

中医学中的“气”可以归为这个暗物质一类。经现代天文计算估计宇宙中暗物质占全部物质总质量的90%,可能是宇宙物质的主要组成部分。可见古人早已对这个暗物质作了定义,称为“气”,“气”是暗物质。也认识到了暗物质在宇宙世界的重要性,认为“气”充盈于宇宙虚空。

在现代科学中可以找到相似的参照物,暗物质和暗能量。根据2020年加州大学河滨分校的研究,暗能量占宇宙总量的68.5%,暗物质占31.5%,而常规物质仅占少数。这种对于宇宙不可见力量的理解,无形影响有形,有形以认识无形,突显了“气”作为一种不可见的生命动力的深刻性。

(作者供职于河南省鹤壁市淇县中医院)

养,气血运行顺畅,减少皱纹、白发早生等早衰迹象。现代医学研究也发现,其含有一些活性成分,对调节内分泌、抗氧化应激反应有积极意义,助力延缓衰老进程。

改善亚健康 长期熬夜、压力过大的上班族,身体常处于一种似病非病的亚健康状态,时常感到疲惫不堪、记忆力减退。六味地黄丸可以慢慢调养身体机能,恢复“元气”,提升专注力。

服用指南
剂型多样 市面上有传统的大蜜丸,口感甜润,丸体较大,适合细嚼慢咽;浓缩丸体积小,服用方便,携带便捷;还有水蜜丸、软胶囊等不同剂型,患者可依个人喜好与服药习惯选择。

用法用量 一般来说,大蜜丸一次1丸,一日2次;浓缩丸一次8丸,一日3次。具体用量最好谨遵医嘱,因为不同体质、年龄、病情,用药剂量和

疗程会有差异。

禁忌证及注意事项
禁忌证 肾阳虚者,本身阳气虚弱,畏寒怕冷、四肢冰凉,服用六味地黄丸如同雪上加霜,会加重虚寒症状;脾胃虚寒、大便溏薄之人,药物滋腻成分可能导致消化不良,肠胃负担加重;感冒发热期间,人体气血趋向于体表抗邪,此时滋补会闭门留寇,让病情迁延难愈,均不宜服用。

注意事项 患者服用六味地黄丸期间,要忌辛辣、油腻食物,这些刺激性食物易生湿热,干扰药效发挥。患者若有坚持清淡饮食,才能为药物吸收营造良好的环境。

(作者供职于河南省人民医院)

为,情志失调会影响脏腑功能和气血运行,不利于身体康复。因此,情志调节非常重要。患者家属和医务人员应给予患者充分的关爱与支持,鼓励患者表达内心感受,及时疏导不良情绪。患者自身也可通过听音乐、阅读、冥想、打太极拳、练八段锦等方法舒缓情绪,宁心安神,保持乐观积极的心态,增强战胜疾病的信心。

患肢功能锻炼
术后患肢功能锻炼,对于恢复上肢功能,预防淋巴水肿等并发症具有关键意义。中医康复

护理注重循序渐进。在术后早期,当伤口尚未愈合时,患者可进行简单的握拳、屈伸手指等活动,促进血液循环,防止肌肉萎缩。随着伤口愈合,患者可以逐渐增加锻炼强度,如进行手腕关节的屈伸、旋转运动,肩部的前屈、后伸、内收、外展等活动。

在锻炼过程中,患者要注意避免过度劳累和牵拉患肢,可配合热敷、按摩等中医外治法,缓解肌肉紧张,减轻疼痛,提高锻炼效果。一般建议每天进行3次~4次功能锻炼,每次15分钟~30分钟,持之以恒,可以促

诊疗感悟

古代医家在长期的临床实践中,对于小儿生理、病理特点有很详细的观察,积累了丰富的经验,有比较深刻的认识。掌握这些特点,对做好小儿的健康保育和疾病的防治具有重要意义。

变蒸学说,首见于西晋医学家王叔和的《脉经·平小兒雜病証第九》。隋唐以降,众多医学家对该学说多有阐发,内容不断补充,历代医学家存在不同的观点和争议。如明代医学家张景岳认为变蒸是婴儿发热的别名,不是发育的正常过程;而陈复正等医学家则支持变蒸是小儿生长、发育的正常生理现象。同时,陈复正注重虚实之辨在小儿疾病治疗中的重要性,认为虚则宜培补,实则宜泻下,攻伐有度,用药精简轻锐。

此外,关于变蒸的时间和周期也存在不同的说法。

变蒸又称“小儿变蒸”,俗称“烧长”或“生长热”,是指2岁以内的小儿,由于生长、发育旺盛,其血脉、筋骨、脏腑、气血、神志等各个方面都在不断地变异,蒸蒸日上,每隔一定的时间就有一定的变化,并且还可表现出一些症状,如发热等,但并无病态,是小儿精神、形体阶段性生长、发育的一种生理现象。

小儿自出生之日起,32日一变,64日一蒸,经过十变五蒸(即320日)之后,再经过三次大蒸(64日后为第一次大蒸,又64日后为第二次大蒸,又128日后为第三次大蒸,共256日),这样十变五小蒸、三大蒸完毕(共576日),小儿的脏腑气、筋骨百骸方才生长齐备。

在变蒸过程中,小儿可能会出现一些症状,如发热(可微热,可大热)、心烦、夜啼、汗出、烦躁、呕吐、脉数而乱、口角起疱等。但这些症状并非病态,而是小儿生长、发育过程中的正常生理现象。同时,小儿的耳朵、臀部等部位会发凉,上唇会出现白色小点(变蒸圈)。

现代医学认为,小儿在生长、发育过程中确实会出现一些生理性的发热现象,这可能与小儿的新陈代谢旺盛、体温调节中枢发育不完善等因素有关。然而,现代医学并不完全认同古代医学家关于变蒸学说的所有观点,而是更倾向于从科学的角度来解释小儿的生长、发育过程。

中医认为,小儿五脏六腑均较娇嫩脆弱,功能尚未完善。具体表现为气血未充,经络未盛,筋骨未坚,内脏精气不足,卫外机能未固,阴阳两气均属不足。形体结构、气血津液和气化功能均相对不足,尤以肺、脾、肾三脏更为突出。脾主一身之气,外合皮毛腠理,肺脏娇嫩,则卫外不固,而易为外邪所侵。脾为后天之本,主运化水谷精微,为气血生化之源。小儿生长、发育迅速,对气血精微需求较成人相对为多,但小儿脾胃薄弱,运化未健,饮食稍有不节,便易损伤脾胃而患病。肾为先天之本,肾中元阴元阳为生命之根,关系到人的禀赋体质与成长。小儿生长、发育,抗病能力以及骨髓、脑髓、发、耳、齿等的正常发育与功能,均与肾有关。而在小儿在出生后,脏腑功能逐渐完善。小儿的脏腑功能得到进一步的提升和强化。例如,肾藏精,主生长、发育和生殖,小儿在变蒸过程中,肾气会逐渐充实,从而推动小儿的生长、发育。同时,小儿在生长、发育过程中,需要不断地化生和充实气血精微,其他脏腑如心、肝、脾、肺等也会得到相应的发育和完善。变蒸过程正是小儿气血精微化生和充实的重要阶段。在这一阶段,小儿的气血会逐渐旺盛,从而支持其生长、发育和脏腑功能的完善,其机体的阴阳平衡也会不断地变化,从而保持其生命活动的稳定和有序。

小儿变蒸虽然是一种生理现象,但是外感与内伤也可能对其产生影响。外感因素如寒邪、风邪等可能干扰小儿的正常生长、发育,而内伤因素如饮食不节、情志失调等也可能影响小儿的脏腑功能和气血化生。因此,在小儿变蒸过程中,需要特别注意外感与内伤的共同作用,及时采取干预措施进行干预和调整。

中医认为,小儿变蒸的原因是多方面的,包括小儿生长、发育的自然规律、脏腑功能的逐步完善、气血精微的化生和充实、阴阳平衡的调整以及外感与内伤的共同作用等。这些因素相互作用,共同影响小儿的生长、发育。因此,在小儿变蒸期间,家长应注意观察小儿的临床表现,如体温、精神状态、饮食等。若小儿出现高热、烦躁不安、精神萎靡等症状,应及时就医以排除其他疾病的可能性。同时,家长应保持室内通风、保持小儿的清洁卫生、避免过度保暖等,以及避免盲目使用退热药物等过度医疗干预。因为变蒸是小儿生长、发育的正常生理现象,过度干预可能会对小儿的身体健康造成不利影响。若小儿症状较轻,可进行适度物理降温,多给小儿喝水等措施;若症状较重或持续时间较长,应及时就医,遵照医生的建议进行治疗。

中医儿科中的变蒸学说是一种解释婴幼儿生长、发育规律的学说。虽然历代医学家存在不同的观点和争议,但是现代医学认为小儿在生长、发育过程中,确实会出现一些生理性的发热现象。在护理小儿变蒸时,家长应注意观察小儿的临床表现,并遵照医生的建议进行治疗。

(作者供职于河南省郑州市第七人民医院)

变蒸学说对儿科学发展的影响

□李红琴

传统中药方剂的现代应用解析之一

六味地黄丸

□王亚芹

在浩如烟海的传统中药方剂里,六味地黄丸宛如一颗璀璨的明珠,历经岁月洗礼,至今仍守护着大众健康的舞台上熠熠生辉。

方剂溯源
六味地黄丸最初源自东汉末年张仲景所著的《金匮要略》,在当时它是作为“肾气丸”出现的,用于治疗肾阳不足之证。到了宋代,医学家钱乙依据小儿“纯阳之体”的生理特性,减去了原方中的附子与肉桂两味温阳药,化裁出六味地黄丸,专门用以滋补小儿先天肾阴不足,为这一经典名

方开辟了新的应用方向,自此它在滋阴补肾领域大放异彩。

成分解读
六味地黄丸由熟地、山茱萸、山药、泽泻、牡丹皮、茯苓这六味中药精妙配伍而成。熟地能滋阴补虚、益精填髓,是滋养肾阴的主力军;山茱萸可补益肝肾、涩精固脱,为肾阴之固本;泽泻清利湿热、泻火除烦,防止熟地滋补太过而生湿;牡丹皮清肝火、制衡山茱萸的温性;茯苓渗湿健脾,助力山药运化,

三药作为“泻药”,调整和方,避免滋补过度。

功效主治
滋阴补肾 它是肾阴虚患者的“救星”。当出现腰膝酸软、仿佛双腿灌铅、腰部绵软无力时,或是头晕耳鸣,耳朵里总有挥之不去的嗡嗡声,头昏目眩,再加上夜间盗汗、手足心发热、咽干口燥等一系列阴虚内热症状,六味地黄丸便能大显身手,纠正身体阴阳失衡状态,为肾阴“加油”。

延缓衰老 从中医角度看,肾阴充足,能让人的精气神更为饱满,五脏六腑得以滋

乳腺癌术后中医康复策略

□孙淑梅

摄人具有软坚散结作用的食物,如海带、海藻、紫菜等,预防肿瘤复发;避免食用辛辣、油腻、刺激性食物以及含雌激素高的食物,如蜂王浆、胎盘等,因为雌激素可能刺激乳腺癌细胞生长。患者饮食宜清淡、易消化,采用少食多餐的方式,减轻肠胃负担,促进营养吸收。

情志调节
乳腺癌的发生与患者长期情志不畅有一定关联。术后,患者往往因身体形象改变、对预后担忧等因素,容易产生焦虑、抑郁、恐惧等不良情绪。中医认

为,情志失调会影响脏腑功能和气血运行,不利于身体康复。因此,情志调节非常重要。患者家属和医务人员应给予患者充分的关爱与支持,鼓励患者表达内心感受,及时疏导不良情绪。患者自身也可通过听音乐、阅读、冥想、打太极拳、练八段锦等方法舒缓情绪,宁心安神,保持乐观积极的心态,增强战胜疾病的信心。

患肢功能锻炼
术后患肢功能锻炼,对于恢复上肢功能,预防淋巴水肿等并发症具有关键意义。中医康复

护理注重循序渐进。在术后早期,当伤口尚未愈合时,患者可进行简单的握拳、屈伸手指等活动,促进血液循环,防止肌肉萎缩。随着伤口愈合,患者可以逐渐增加锻炼强度,如进行手腕关节的屈伸、旋转运动,肩部的前屈、后伸、内收、外展等活动。

在锻炼过程中,患者要注意避免过度劳累和牵拉患肢,可配合热敷、按摩等中医外治法,缓解肌肉紧张,减轻疼痛,提高锻炼效果。一般建议每天进行3次~4次功能锻炼,每次15分钟~30分钟,持之以恒,可以促

进患肢功能的早日恢复。

穴位按摩与艾灸
穴位按摩和艾灸是中医康复护理常用的方法。通过按摩内关穴、足三里穴、三阴交穴、太冲穴等穴位,可起到调节气血、

疏通经络、宁心安神的作用。每次每个穴位按摩3分钟~5分钟,每日1次~2次。艾灸则可选用神阙穴、关元穴、气海穴、中脘穴等穴位,以温阳补气、扶正固本。艾灸时需注意温度和距离,避免烫伤皮肤。穴位按摩与艾灸一般在术后病情稳定时开始进行,需要在中医医师的指导下操作,以确保安全有效。

乳腺癌术后康复是一个综合的、长期的过程,注重整体调理与个体化护理相结合。合理饮食、情志调节、功能锻炼、中药调护以及穴位疗法等方面,能够帮助患者更好地恢复身体功能,提高心理调适能力,降低复发风险,提高生活质量,让患者在术后康复道路上更加顺利。

(作者供职于山东第一医科大学第二附属医院)

征稿

您可以谈谈自己的看法,说说您对中医药发展和中医教育的建议和意见,写一写关于中医药现状与问题的文字……《中医人语》《学术论坛》《诊疗感悟》《关注中医药改革》等栏目,真诚期待您的参与!

联系人:徐琳琳
投稿邮箱:xulin.lin@qq.com