

已入里,自亥至丑,里阳较充足,又太阴病病机仅为阳气虚弱,亥时里阳渐足,便有望得解。

少阴病欲解时,从子至寅上。子时人体阳气悉入于里,故里阳最盛。又子时地面之上一阳生,阳气上升但其势不强,故人体得天阳之气而不得其势,内外相合,里阳旺盛,确为欲解的最佳时机。

厥阴病欲解时,从丑至卯上。一天之中,丑时地面之上阴寒强盛,而此时地面之下阳气积聚,准备破土而出,人体在里之阳气亦如是。厥阴病因阴寒闭郁阳气而起,而丑时阳气积聚欲出,正是突破阴寒最有利的时机。而寅与卯时,天之阳气升发,此时人体得天阳之势,更能协助在里之阳破阴也。

古代的医家都注重取类比象,以象不仅超越了人体结构的物质基础,更加反映了事物的发展变化规律。《伤寒论》三阴三阳涵盖甚广,亦当从象作解,以

把握人体阴阳变化。知常达变,则可知疾病缘由,不至茫然矣。

参 考 文 献

- [1] 宋·朱肱.类证活人书.上海:商务印书馆,1955:41
- [2] 王庆国,李宇航,王震.《伤寒论》六经研究41说.北京中医药大学学报,1997,20(4):23-30
- [3] 邢玉瑞,乔文彪.《黄帝内经》三阴三阳模式建构的研究.北京中医药大学学报,2006,29(8):517-519
- [4] 姜元安,张清苓.从厥阴病提纲看《厥阴病篇》.环球中医药,2015,8(12):1483-1484
- [5] 西汉·司马迁.史记.北京:中华书局,1999:1085
- [6] 张英栋.伤寒理法与经方临床.北京:中国中医药出版社,2015:15-18
- [7] 彭子益.圆运动中的古中医学.北京:中国中医药出版社,2007:7

(收稿日期:2017年10月26日)

·论著·

中医之气与针灸、气功及芳香疗法的相关性探讨

陈丽华, 张建林, 管咏梅, 郑琴, 朱卫丰, 章文春, 杨明

(江西中医药大学现代中药制剂教育部重点实验室, 南昌 330004)

摘要: 传统中医理论认为, 人的生理在于正常气化, 病理则反映气机失常, 治则在于调气, 通过活跃气的运行、疏通气机, 从而达到治疗疾病的目的。针灸、气功及芳香疗法分别通过针刺得气、以气引气及药物的芳香之气对机体失常的气机进行疏理, 起到防病治病的作用。文章查阅总结相关文献后, 试结合气机理论, 就中医之气与针灸、气功及芳香疗法的相关性进行探讨, 以期为后续研究提供一定理论参考。

关键词: 气; 针灸; 气功; 芳香疗法

Discussion on correlation between traditional Chinese medicine qi and acupuncture, qigong and aromatherapy

CHEN Li-hua, ZHANG Jian-lin, GUAN Yong-mei, ZHENG Qin, ZHU Wei-feng, ZHANG Wen-chun, YANG Ming

(Key Laboratory of the Ministry of Education of Modern Chinese Medicine Preparation, Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang 330004, China)

Abstract: Traditional Chinese medicine theory believes that human physiology lies in normal qi transformation and pathology reflects qi movement disorder. And its principle of treatment is regulating qi, by activating and dredging qi movement to cure diseases. Acupuncture, qigong and aromatherapy are used to regulate disorder of qi movement, by respectively acupuncture for arrival of qi, regulating qi with qi and the aroma qi of herbs, to reach the role of prevention and treatment. After consulting and summarizing relevant literatures and combining with the theory of qi movement, the correlation between TCM qi and acupuncture, qigong, and aromatherapy was discussed in this paper, so as to provide relevant theoretical reference for further study.

Key words: Qi; Acupuncture; Qigong; Aromatherapy

通讯作者: 杨明, 江西省南昌市湾里区梅岭大道1688号江西中医药大学现代中药制剂教育部重点实验室, 邮编: 330004
电话: 0791-87118658, E-mail: yangming16@126.com

气一直是中医学上的一个重要概念,早在《黄帝内经》中就有百病皆生于气的说法,可见气对于人的生命活动有着至关重要的作用。气机理论是中医学的一项重要组成部分,是中医学从动态角度出发,对人体生命活动和脏腑功能特性的高度概括,并有效指导着历代医家的临床用药^[1]。随着现代社会竞争日益激烈,人们受到的压力日益加重,使很多人都处在一种亚健康或疾病状态,严重影响了生活质量。针灸、气功及芳香疗法在我国均有悠久的历史,在治未病及临床上起到非常重要的作用,越来越受到重视。本文在气机理论基础上,就中医之气与三者之间的相关性进行探讨。

气的运动及作用

从《素问·宝命全形论》之言,“人以天地之气生,四时之法成”,可知气是人体生命的来源。又从《素问·六节藏象论》之言“天食人以五气,地食人以五味。五气入鼻,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”,可知气亦是维持人体生命活动的基本物质和能量基础^[2]。气可分为先天之气与后天之气。先天之气指肾中精气——元气,也称真气;后天之气有营气、卫气、宗气等。

1. 气的运动形式 升降出入,是人体气机的基本运动形式,是脏腑经络、阴阳气血运动的基本过程。人体气机升降出入最终形成一种圆运动,其运转之枢机在于后天脾胃的升降,驱动枢机运转的源动力在于先天心肾相交丛生^[3]。脾和胃同居中焦,一阴一阳,一脏一腑,互为表里。脾为气血生化之源,主运化,主统血,主肌肉四肢;胃为水谷之海,主受纳腐熟水谷,二者共同完成食物的消化、吸收与运输。胃强脾健,则水谷气盛,气机畅和,先天得养,后天得济,故称之为“后天之本”。正因为有脾的升清和胃的降浊作用,才维持了人的生命活动。因此,在全身气机升降中,脾胃气机是其枢纽。而先天心肾为母,后天脾胃为子,先天心肾为后天脾胃之本,先天心肾少火之炫耀为后天脾胃正常运转的前提。故先天心肾相交是驱动人体圆运动的源动力。

2. 气的作用 气具有推动、固摄、气化、防御及营养等作用^[4]。气机运行失常是导致多种病症的基本病理变化,故有“气机不利则变生百病”之说。气机不利会导致脏腑关系失调、功能失常,引起病理障碍,产生一系列病症^[5]。气运动流通有序,脏腑才能维持正常的功能活动。中医学认为每个脏腑都存在

气机的升降出入,一旦气机不利,则脏腑器官就要产生病变。正如《素问·六微旨大论》所云:“出入废则神机化灭,升降息则气立孤危”。所以,气机正常的升降出入是维持生命活动的根本所在^[6]。有学者认为^[7],气与现代生命科学中的神经有相似之处,能统摄、主持人整个机体的功能。也有学者从现代分子生物学的角度论述了气与基因的关系,并初步认为,二者具有统一性^[8]。

气与针灸疗法的相关性

针灸疗法属于中医外治法的范畴,在我国有数千年历史,已积累了丰富的临床经验,是一种操作简便、费用低廉、专病疗效显著的治疗手段。

针灸主要通过调理气血以达到扶正祛邪、治疗疾病的目的,其关键在于是否得气^[9]。所谓得气是指针刺穴位所产生的经气感应,即毫针刺入腧穴一定深度后,施以提插或捻转等行针手法,使针刺部位获得经气感应,古称“气至”,近称“针感”^[10]。当这种得经气感产生时,医者会感到针下有徐和或沉紧的感觉;同时,患者也会在穴位下出现相应的酸、麻、胀、重等感觉。正如《标幽赋》中所说:“轻滑慢而未来,沉涩紧而已至……气之至也,如鱼吞钩饵之浮沉;气未至也,如闲处幽堂之深邃”。

得气与否同针灸的临床疗效关系甚密。《灵枢·九针十二原》中说:“刺之要,气至而有效”。《标幽赋》说:“气速至而效速,气迟至而不治”。都说明针灸必须得气,得气与否直接影响治疗效果^[11]。并且得气的快慢同疗效及疾病的预后也有密切的关系。

《针灸大成》总结这种针灸治疗规律为:“针若得气速,则病易痊而效亦速也;若气来迟,则病难愈而有不治之忧”。从中医学的理论来认识,针刺得气速是人体内正气充沛的表现。正气充足,机体的生理功能和抗病能力都较强,针刺增强机体抗病能力的效应也较大,所以容易消除致病因素,使疾病获得痊愈。如果针刺得气迟,表明人体内正气衰微,机体生理功能和抗病能力低下,针刺增强机体抗病能力的效应则较差,所以疾病就难于痊愈,预后也就不佳。

气与气功疗法的相关性

气功就是在气具有自动升降出入这一根本运动特性的基础上,通过外力按摩、意识引导、肢体导引和呼吸调节等形式影响气的升降出入,从而起到治病健身作用的一种方法^[12]。气功疗法作为传统中医药学的重要组成部分,具有缓解疼痛、减少紧张、增加吞噬细胞活动、改善心肺功能、改善视力、影响血

液生化指标等功能^[13],可起到预防和治疗疾病的双重作用。

《金丹四百字》中说:“炼气者,炼元气,非口鼻呼吸之气”。《中华气功发展史》认为,气功是人们通过调息、调心、调身,促使在人体内产生“真气”,从而达到调节阴阳,保持体内各个器官、各种功能的平衡,发挥保健和祛病延年的作用。《黄帝内经》将元气也称为真气,因此,可认为气功修炼的主体为元气。气功学也非常重视调理气机,对气进行导引和调控,所以又将导引行气称为气功^[14]。《千金要方·养性》说道:“气息得理,即百病不生”。对气的导引和调控应遵循气在人体中的运行规律,即升降出入。导引气的形式可归纳为3种,以形引气、以意引气和以音引气^[15]。以形引气指通过形体动作引动人体内气的流动,即“引体令柔,导气令和”,所谓“气随庄动”。以意引气指运用意念主动地直接导引气机使之发生变化,正所谓“意到则气到”。以音引气是通过发音引动体内气机的变化,不同的发音可引起人体气机升降开合的不同变化。气与气功的关系可总结为“行气做功”。

气与芳香疗法的相关性

芳香疗法是指将气味芳香的药物制成适当的剂型,通过内服或外用,将植物的芳香物质吸入体内,发挥芳香物质所具有的生理和心理方面的作用,用于减轻、预防或治疗人体某些疾病的治疗方法^[16]。研究发现,具有改善记忆和情绪^[17-18]、缓解精神压力^[19]、改善高血压^[20]、止痛^[21-22]及抗菌消炎^[23]等作用,在临床上得到越来越广泛的应用。

气机理论认为,人的生理在于正常气化,病理则反映气机失常,治则在于调气,通过活跃气的运行、疏通气机,恢复阴阳二气的动态平衡,从而消除脏腑功能障碍,修复因病症而受损的组织,恢复和改善脏腑组织的生理功能。《黄帝内经》认为,世间万物本原于气,气聚则有形。药物亦为气聚合而成,而这种蕴含的内在之气,是药食发挥作用的根本所在。气味作为药物的偏性,其升降浮沉特性与人体内之气升降出入的运动形式相应。其治疗疾病的过程是以药物之气味改善人体气化状态的过程,从而实现纠正偏盛偏衰的目的^[24]。

在《神农本草经百种录》中就有对香气治病的论述:“香者,气之正,正气盛则除邪辟秽也”,说明芳香植物的清正之气,可以起到匡扶正气、祛除浊气

的作用^[25]。从中药中提取的挥发油气味芳香,具有行气活血、化湿和中、开窍醒神等功效。可以利用挥发油的阴阳偏性,“以偏纠偏”,来纠正机体的阴阳失调状态,使机体恢复阴平阳秘的平衡状态,达到治疗疾病的目的。经络系统是气血运行的主要通道,而挥发油大多具有芳香走窜、疏理气机的作用,可以辅助经络系统运行气血、营养全身、抵御外邪等。挥发油中的芳香分子通过皮肤吸收进入经络系统后,依赖经络的传注输送,以多种循行方式和路径,通达于各个脏腑器官,传递给机体积极愉悦的能量信息,调和心智,从而借助自然之能量平衡身、心、灵、气,获得健康^[26]。脐疗是药物施于脐部,药之气味随气入血,又由经穴传达于内脏,由血脉运行而布散于全身,从而纠正五脏六腑的病理状态。香敷法和芳香按摩,通过体表经络脑穴等途径作用于全身,从而提高人体神经细胞的兴奋性,使人的生理与心理发生变化,产生迅速而良好的生理效应,起到平衡气血、防治疾病的作用^[16]。

针灸、气功及芳香疗法与气的相关性

根据前文所述,针灸通过针刺得气而调经气,从而达到疏通气机、治疗疾病的目的;气功通过调身、调心、调息等形式影响气的升降出入,从而起到治病健身的作用;芳香疗法是以药物的芳香之气匡扶正气、疏理气机,从而修复脏腑病变,起到治疗疾病的作用。虽然3种疗法的治疗途径不同,但其最终目的相同,都是以一定的方式影响人体气的升降出入,改善气机失常,恢复阴阳二气的动态平衡。本文在黄元御气机升降图的基础上,绘制了针灸、气功及芳香疗法与人体气机运动的关联示意图,见图1。

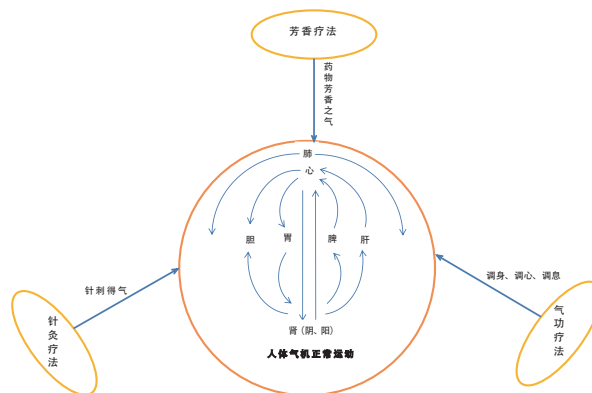


图1 针灸、气功及芳香疗法与人体气机运动关联示意图

小结

综上所述,针灸、气功及芳香疗法均与中医之

气有一定的相关性,并且针灸得气在现代临床中已有广泛应用,作为判断治疗效果的一项重要指标。但如何应用现代科技手段来评价气,目前仍无统一论。

现代医学对针灸得气的评价方法主要有量表评价及脑功能成像技术。相较于量表评价,脑功能成像技术由于理论基础和技术手段相对成熟,评价结果更加直观可靠,是目前主流的研究方法。研究表明,在气功疗法中,气功师发放外气的主要成分是一种分布在太赫兹波段的电磁波,根据气功师功能强度不同,所发之气的太赫兹波强度也不同^[27],其机制可能是通过发放外气影响受功者的中枢神经系统而达到治病目的^[28]。芳香疗法的作用机制是香气分子吸入鼻腔后,作用于鼻腔上部受体细胞组成的鼻上皮,作用至大脑的嗅觉,促使神经化学物质的释放,再由大脑中枢神经发出指令,去控制和平衡自主神经系统,从而产生放松、镇定、愉悦或者兴奋的效果^[29]。针刺得气、气功及芳香疗法在一定范围内均与脑有一定关系。并且有中医理论认为,脑为气海,统领一身之气,主平衡,平衡则健,失衡则病。说明脑在调节气的运动中具有重要作用,可尝试以脑功能评价中医之气,进行深入研究。

参 考 文 献

- [1] 胡慈姚.论“百病生于气”与气机理论的临床价值.中华中医药杂志,2007,22(6):392-394
- [2] 安海琳.少阳病气机运动的理论探讨.成都:成都中医药大学,2012
- [3] 吴文笛.中医气机圆运动机理本源探讨.云南中医学院学报,2010,33(6):28-30
- [4] 刘革命.浅谈内经气学理论体系的形成及其应用.中国中医药现代远程教育,2014,12(14):10-12
- [5] 王大鹏.《局方》运用芳香行气法的学术特长.天津中医学院学报,1982,1(1):20-22
- [6] 周忠科,张承舜,代晓琴.气学理论对中医临床具有重要指导作用.辽宁中医药大学学报,2014,16(2):165-166
- [7] 王明辉.关于“气”与神经功能概念的汇通.辽宁中医杂志,1981(8):4-7
- [8] 陈曦.从《内经》气化理论解析中药气味学说.中国中医基础医学杂志,2014,20(10):1321-1323
- [9] 王明辉,王风雷.气学理论对中医临床的指导意义.中华中医药学刊,2007,25(2):234-235
- [10] 于汪淞.试谈针灸医籍关于得气的论述.天津中医学院学报,2004,23(3):156
- [11] 张红林,朱江,杜琳,等.“得气”在针灸治疗中的应用.北京中医药大学学报(中医临床版),2010,17(2):36-37
- [12] 郭泽良.中国古典气功定义探讨.第13届中国·上海国际气功科学研讨会论文集,2015:214-217
- [13] 李作英,叶美玲.气功疗法在健康照护上之应用.护理杂志,2005,52(3):65-70
- [14] 程志立,赵明宇,曹向阳,等.中医养生与导引行气.中华中医药杂志,2017,32(1):49-52
- [15] 章文春.基于形气神三位一体生命观的气功修炼理论研究.南京:南京中医药大学,2010
- [16] 林慧光,丁春.芳香疗法的作用机理.福建中医学院学报,2007,17(1):26-28
- [17] Soto-Vasquez M R,Alvarado-Garcia P A.Aromatherapy with two essential oils from Satureja genre and mindfulness meditation to reduce anxiety in humans.J Tradit Complement Med,2017,7(1):121-125
- [18] Barati F,Nasiri A,Akbari N,et al.The effect of aromatherapy on anxiety in patients.Nephrourol Mon,2016,8(5):e38347
- [19] Kim S,Song J A,Kim M E,et al.Effects of aromatherapy on menopausal symptoms,perceived stress and depression in middle-aged women:A systematic review.J Korean Acad Nurs,2016,46(5):619-629
- [20] 董莹莹.近年非药物治疗治疗高血压进展.中医学报,2010,25(2):365-366
- [21] Nasiri A,Mahmodi M A,Nobakht Z.Effect of aromatherapy massage with lavender essential oil on pain in patients with osteoarthritis of the knee:A randomized controlled clinical trial.Complement Ther Clin Pract,2016,25:75-80
- [22] Karaman T,Karaman S,Dogru S,et al.Evaluating the efficacy of lavender aromatherapy on peripheral venous cannulation pain and anxiety:A prospective,randomized study.Complementary Therapies in Clinical Practice,2016,23:64-68
- [23] 于赟,陈川.中药挥发油提取技术及生物活性的研究进展.上海中医药大学学报,2014,28(2):75-78
- [24] 蒋晓林,王必勤,刘昭明,等.从现代分子生物学探讨中医气学理论的实质.中医杂志,2003,44(8):568-570
- [25] 崔莹雪,赵百孝.艾灸与芳香疗法.中华中医药杂志,2010,25(10):1548-1551
- [26] 丁慧.芳香疗法与中医药理论渊源初探.中华中医药杂志,2006,21(7):434-434
- [27] 任建坤,章文春,费伦,等.基于太赫兹技术对中医气理论外气实质研究.中华中医药杂志,2017,32(9):4133-4135
- [28] 牛欣,刘国隆.气功外气效应的脑电波分析.中国医药学报,1989,4(1):11-14
- [29] 程遥,沈旭慧,徐美英,等.芳香疗法应用于老年性痴呆的国内外研究进展.全科护理,2016,14(4):348-350

(收稿日期:2017年5月18日)