

基于中医体质辨识对健康管理的预防研究探讨

刘 炜 罗庆盛 殷盛骏 杨晓琳

天津医科大学第二医院 天津 300211

【摘要】中医体质辨识是一种健康管理评估的方法,对健康的风险进行评估,核心是希望对生命全过程的健康状态进行全方位(宏观、微观各个角度)、全周期(从出生到死亡的每一个阶段)地把握,特别是对可能影响健康、导致疾病甚至死亡的各种因素进行评估和预测。并且通过饮食起居、情志调理、运动疗法、外治调理及中草药等多种措施,调整健康状态、调养体质、调理身体阴阳气血平衡等,以增强人体抗病能力,让人们少生病、不生病,纵使得病也能尽快痊愈,痊愈后少复发。因此,将中医体质辨识纳入患者健康管理中,有针对性的改善人体状态,为健康管理模式的实施完善提供思路。

【关键词】中医体质;健康管理;研究进展

【中图分类号】R229

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2019)03-013-02

目前世界卫生组织和发达国家提倡由传统的疾病管理转向全民健康管理,公认的定义认为是对个体或群体的健康进行全面监测、分析、评估、提供健康咨询和指导以及对健康危险因素进行干预的全过程^[1]。现代医学的健康管理评估已逐步发展成为流行病学、卫生统计学、行为医学、心理学等多种学科的交叉学科^[2]。中医学作为医学的一部分,自古就有“上工不治已病治未病”的健康管理意识,通过饮食起居、情志调理、运动疗法、外治调理及中草药等多种措施,调整健康状态、调养体质、调理身体阴阳气血平衡等,以增强人体抗病能力,让人们少生病、不生病,纵使得病也能尽快痊愈,痊愈后少复发^[3]。因此,将中医体质辨识纳入健康管理中,结合现代医学的相关检查资料分析,有针对性的改善人群状态。

1 中医体质辨识的发展概况

1978 年王琦、盛增秀明确提出了“中医体质学说”的概念,并于 1982 年主编出版了中国第一部中医体质学专著——《中医体质学说》^[4],该书的出版奠定了中医体质学研究的理论与实践基础,标志着这一学说的正式确立。王琦教授^[5]通过文献整理、体质调查和临床研究,根据体质特点及分布规律、体质与疾病的关系,以阴阳、气血、津液的偏颇为依据,将中医体质分为阳虚质、阴虚、气虚质、气郁质、血瘀质、痰湿质、湿热质、特禀质和平和质 9 种体质类型。建立开发了《中医体质量表》,编制《中医体质分类与判定》标准,被列为中华中医药学会标准,为中医治未病及个体化诊疗提供方法、工具。在构建微观水平的体质辨识中运用基因组学、代谢组学、分子遗传学等方法,从微观水平探索体质的生物学基础,为 9 种体质的分类提供了微观证据。如:发现特定体质具有特定的代谢组学特征,其中阳虚、阴虚体质具有能量代谢、脂代谢、糖代谢、氨基酸代谢的差异,以及神经递质、脏腑功能的改变。王琦创立的中医体质辨识法^[6]被纳入卫生部 2009 年颁布的《国家基本公共卫生服务规范》,成为唯一一项中医体检内容,实现了中医药首次进入国家公共卫生体系。

2 体质辨识的健康管理相关理论研究

按照中医体质学理论,根据四诊合参所收集的全面资料,对个人进行综合分析,辨证其体质类型。在此基础上,给出相应的中医健康改善计划(主要包括:中医辨体膳食(药膳)指导、情志调节指导、锻炼指导、生活方式调整指导等),改善个人健康水平,实现健康管理的目标。中医学没有提到健康管理的概念,却有丰富的“治未病”内容^[7,8],如《黄帝内经》载“上工救其萌芽”的“萌芽”,“病虽未发,见赤色者刺之,名曰治未病”之“未发”,“上工刺其未生者也;其次,刺其未盛

者也”之“未生”“未盛”;《医学源流论》曰“病之始生浅,则易治”的“生浅”;《难经》言“所谓‘治未病’者,见肝之病,则知肝当传之于脾,故先实其脾气,无令得受肝之邪,故曰治未病焉”及《金匱要略》“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”之“当先”等,都是对疾病即将发生、发展、传变和复发的预防措施。因此,疾病风险预防不限于对疾病还没有发生时的,也可对已经发生的疾病可能恶化、或愈后可能复发的提示。

目前中医体质辨识的实现主要通过症状进行辨别,如中医体质的各种量表,这与中医临床四诊信息采集有相同之处。通过望、闻、问、切四诊而来,在一定程度上反映的病理本质,较少或没有涉及生活行为方式。中医自古诊察疾病,就重视患者的衣食住行相关问题,如《素问·宝命全形论》讲:“夫盐之味咸者,其气令器津泄;弦绝者,其音嘶败;木敷者,其叶发;病深者,其声啞。”说的是盐藏于器皿中,外有渗水,是盐气外泄的表现;琴弦将断,则声音嘶哑;树内溃败,则枝叶萎谢;病情深重、胃气将要败绝时,就会出现打呃声。就是人们能够从外部的表象去判断事物内部的情况。

关于疾病发生、发展阶段对患者疾病进行提前调整,预防恶化和传变也有明确的论述。如《素问·刺热论》曰:“肝热病者,左颊先赤;心热病者,颜先赤;脾热病者,鼻先赤;肺热病者,右颊先赤;肾热病者,颐先赤;病虽未发,见赤色者刺之,此即病之未发。”可将影响发病的主要因素归纳为自然环境因素、社会环境因素、体质因素和情志因素等方面。因此,关于疾病未发阶段影响发病因素的研究,可根据“三因制宜”的原则:因时制宜,因地制宜,因人制宜^[9]。

其中“因时制宜”指:一年四季气候呈现出:春多风而温、夏多暑而热、秋多燥而凉、冬多寒而冷的节律性变化,人体的生理状态也适应性地发生相应的变化。然而个体适应外界环境的能力是有一定限度的,如气候异常,变化剧烈,超过了人体自身调节的机能,或者自身的调节机能失常,不能对外界变化做出适应性地调节时,就会导致疾病。

关于“因地制宜”的论述如:《素问·异法方宜论》:“东方傍海而居之人易患痲痹,西方之人其病生于内,北方之人脏寒生满病,南方之人易病挛痹,中央之人易病痿厥寒热。”说明人类居处有方域不同,地势有高低险峻之殊,水土有厚薄之分,气候有冷暖干湿之异,当机体感受邪气,因人体禀赋强弱的差异,疾病的发生和发展也必将产生不同的影响。朱丹溪根据地域差异,提出相火论也是根据“西北之人,阳气易于降;东南之人,阴火易于升”的特点,说明了地理环境对人体状态的影响是极其重要的。

王琦教授根据“因人制宜”的理论,提出体质辨识的重要意义,“人以天地之气生,四时之法成,但由于先后天因素等的不同又使个体之间存在着很大的差异,表现在形态结构、生理功能、心理状态、适应能力、病理转归、强弱寿夭等方面的区别,这也是治病要因人而异的根本原因。《内经》中记载“人之生也,有刚有柔,有弱有强,有短有长,有阴有阳”各有不同,或夭寿,或卒死,或病久等。《灵枢·五脏》中指出,“五藏皆小者,少病,苦焦心,大忧愁。五藏皆大者,缓于事,难使以忧。五藏皆高者,好高举措。五藏皆下者,好出入下。五藏皆坚者,无病;五藏皆脆者,不离于病。五藏皆端正者,和利得人心,五藏皆偏倾者,邪心而善盗,不可以为人平,反覆言语也”。既然各种原因造成“人之气血各不同形”,那么在健康管理过程中,强调因人制宜的思想也就是必然的正确的。

3 不同体质类型与疾病的相关性研究

目前中医体质辨识在临床的应用主要基于王琦教授创立的体质九分法,该研究于2009年就纳入《国家基本公共卫生服务规范》,集中体现在健康体检及常见疾病的健康管理的应用。目前大多数学者应用中医体质辨识较多的观察了2型糖尿病、心血管疾病、晚期肿瘤疾病等相关的临床研究。叶子怡,陈恒等^[10]对793例健康体检人群进行横断面的中医体质调查,分析各种偏颇体质的异常指标发生率,结果显示偏颇体质当中的痰湿质、湿热质、瘀血质存在代谢异常的倾向性,其中痰湿体质人群具有体重指数增高的特征。与平和质相比,痰湿质的体重指数偏高,阳虚质与气郁质偏低。说明体质辨识应用于健康管理后,总结人群中共同发病的类型特征,在检测中遇到痰湿,湿热体质的人群并参考其体重指数较高的就可提前给予相应的预防治疗,对该类人群的健康管理,预防治疗均有重要的意义。朱燕波,王琦等^[11]进一步研究了痰湿质具有脂代谢失调及体型肥胖的倾向。李莉芳等^[12]报导2型糖尿病的阴虚质、痰湿质及瘀血质患病率偏高。赵蒙,高云应用中医体质辨识的理念^[13]对社区2型糖尿病患者的中医慢病精细化健康管理中,提高患者自我管理行为,改善临床各项症状,对测评结果进行药物、饮食、运动、穴位按摩及心理辅导。研究结果表明利用中医体质辨识分型对糖尿病患者进行个体化的综合干预,提高患者依从性,改善患者的自我管理状况,改变不良行为和生活方式,可有效控制病情,从而提高患者生存质量。其研究与北京市西城区德胜社区卫生服务中心的刘桂玲^[14]基于中医体质辨识基础上健康指导的研究中糖尿病患者常见体质有痰湿质、阴虚质、血瘀质、湿热质、气虚质5种,其中阴虚质和痰湿质比例最大。中医证候以气阴两虚(24.1%)、阴虚津亏(17.0%)、痰湿阻滞(9.6%)最多研究结果一致。在健康管理中加入中医特色治疗后对改善体质,改善健康状况有明显提高,值得临床推广应用及进一步研究。赵琳琳,陈茜等^[15]同样运用横断面调查了7项心血管健康指标,其中有4项健康行为及3项健康因素,分析了湘雅医院3056例参与健康体检患者的中医体质类型与心血管指标相关性,其中青年和中年患者中,痰湿质、阳虚质、气虚质占比较高,老年人群中痰湿质、阳虚质、阴虚质占比较高。同时该研究多因素回归分析显示,气虚质与生活方式中运动、BMI相关,阳虚质与吸烟、运动、BMI、FBG、饮食相关,血瘀质与吸烟、运动、血压相关,痰湿质与运动、血压、BMI、FBG、饮食相关等。这些研究反应了中医体质辨识与患病因素的相关性,及影响健康生活方式的相关性,特定的疾病类型均会有共性的体质类型出现,然后结合个体因素分析相关因素,能够很好的预防疾病的发生,为运

用中医体质在健康管理中发挥更大的作用提供了数据支持。

4 讨论

中医认为体质是机体由于阴阳、气血、脏腑、经络等的盛衰偏颇而形成的,血行周身而产生脉象,表现在舌面上,通过舌诊、脉诊能够综合诊查人体阴阳盛衰、气血运行、五脏六腑功能、津液输布等信息,故而体质信息也能通过舌诊和脉诊信息体现。不同体质类型与疾病的相关性研究揭示了疾病发生发展的本质规律,体质是机体相对稳定的特性,但可以干预调整,具有可调性。从9种体质的分类可以看出,作为中医体质辨识运用了中医辨证体系中的气血津液辨证的方法,然而在我们常常应用的八纲辨证、脏腑辨证、三焦辨证以及卫气营血辨证均未涉及。因此,以问卷方式的体质辨识在一定程度上为问诊的延伸提供了一种方式,提高了临床辨证的检出率和准确性,但在目前现代医学为主流的疾病管理手段更加多样化,人们习惯以检查、化验、影像等客观数据作为评价健康的依据,而对以自己感受所回答的体质辨识问卷心存疑虑。所以,在今后工作中如何提高体质辨识的技术方法,以及在交叉学科的技术应用,加强目前体质辨识的宣传力度,将丰富后的体质辨识方法与更多现代医学检查结果比较研究综合分析,相信对健康管理的拓展和应用大有益处。

参考文献

- [1] 丁贤彬,沈卓之,毛德强,等.重庆市成年人糖尿病患病率及其影响因素分析[J].中国慢性病预防与控制,2016,24(1):1-4.
- [2] 金岳龙,陈燕,康耀文,等.2型糖尿病影响因素的病倒对照研究[J].皖南医学院学报,2012,31(1):22-59.
- [3] 李永旗,冯天平,赵景志,等.河南省某城乡居民2型糖尿病患病率及影响因素分析[J].现代预防医学,2014,41(16):2899-2901.
- [4] 王琦.9种基本中医体质类型的分类及其诊断表述依据[J].北京中医药大学学报,2005,28(4):1-8.
- [5] 王琦.盛增秀.中医体质学说[M].南京:江苏科学技术出版社,1982.
- [6] 王琦.中医体质学2008[M].北京:人民卫生出版社,2009.
- [7] 王琦.中医体质辨识在公共卫生服务中的应用[J].福建中医药大学学报,2011,21(2):1-4.
- [8] 马晓峰,王琦.论体质辨识在健康管理中的应用及意义[J].中华中医药学刊,2007,25(11):2265-2267.
- [9] 吴长汶.基于中医健康状态评估的慢病风险预警系统研究[J].中华中医药杂志,2017,32(07):2848-2852.
- [10] 叶子怡,陈恒,李小燕等.中医体质类型在健康体检人群中的分布及其体检结果分析[J].湖北中医药大学学报,2018,6(20):32-35.
- [11] 朱燕波,王琦,吴承玉,等.18805例中国成年人中医体质类型与超重和肥胖关系的Logistic回归分析[J].中西医结合学报,2010,8(11):1023-1024.
- [12] 李莉芳,唐望海,王燧乾,等.中医体质与2型糖尿病患者胰岛细胞功能的关系[J].吉林中医药,2015,33(1):45-47.
- [13] 赵蒙,高云.中医体质辨识在2型糖尿病患者健康管理中应用效果研究[J].中国中医药信息杂志,2016,23(6):31-32.
- [14] 刘桂玲.基于中医体质辨识基础上的健康指导对糖尿病患者血糖和血脂控制作用[J].辽宁中医药大学学报,2015,17(6):193-194.
- [15] 赵琳琳,陈茜,陈志恒等.心血管健康指标与中医体质类型的相关性[J].中医杂志,2018,59(8):680-684.