

论中医治未病理论在郁病防治中的作用

Discussion on the effect of TCM preventive treatment of disease theory in depression disease prevention

牟 琴

(重庆市巴南区中医院, 重庆, 401320)

中图分类号: R749.7+1 文献标识码: A 文章编号: 1674-7860 (2011) 17-0064-02 证型: GDA

【摘要】 中医治未病理论最早见于《黄帝内经》，主要包括未病先防、既病防变、愈后防复三大主题，是指采取预防或治疗手段，防止疾病发生、发展的方法，是中医治则学说的基本法则。本文试从郁病的病因病机入手，运用治未病理论，论述其对郁病的预防和治疗的重要作用。

【关键词】 治未病；郁病；防治作用

【Abstract】 TCM preventive treatment of disease theory was first seen in *Yellow Emperor*, mainly included three major themes of Weibing Xianfang, Jibing Fangbian, Yuhou Fangfu, and it was mean to take preventive or treatment, the methods of prevent disease, also was the basic rules of TCM therapeutic theory. This article wrote from the etiology and pathogenesis of depression disease, applied the preventive treatment of disease theory, discourse the important effect of treatment and the prevention of depression disease.

【Keywords】 Preventive treatment of disease; Depression disease; Prevent effect

郁病是由于情志不舒、气机郁滞所致，以心情抑郁、情绪不宁、胸部满闷、胸胁胀痛，或易怒易哭，或咽中如有异物梗塞等症为主要临床症状表现的一类病证，主要见于现代医学的神经衰弱、癔病、焦虑症、抑郁证、更年期综合征及反应性精神病等病^[1]，其中抑郁症是一种长期困扰人类健康的精神、心理疾患，近年来其发病率呈逐年上升趋势。是一种严重的、威胁生命的疾病，15%的情感障碍患者（绝大多数为抑郁性心理障碍）采取自杀行为，被世界卫生组织列为二十一世纪三种重大疾病和预防重点之一。由于郁病是由精神因素所致，以情志内伤为致病原因、以气机郁滞为基本病变，因此用中医药治疗，并结合精神治疗常能收到显著疗效。中医学历来十分重视预防，早在《内经》中就提出了“治未病”的思想，即未病先防、既病防变、愈后防复三大主题，它包含三种意义：一是防病于未然，强调摄生，预防疾病的发生；二是既病之后防其传变，强调早期诊断和早期治疗，及时控制疾病的发展演变；三是预后防止疾病的复发及治愈后遗症。中医这种治未病理论在郁病的防治中起着重要的作用，试论述如下。

1 未病先防，治在未病之先

如《素问·四气调神大论篇》：“是故圣人不治已病治未病”^[2]；《类经》注释“此承前篇而言圣人‘预防’之道”。《灵枢·逆顺篇》：“上工，刺其‘未生’者也……故曰上工治未病，不治已病。”也就是说人们在没有患病的时候，要积极预防疾病的发生。由于郁病的致病原因是情志内伤，而情志因素是否造成郁病，除与精神刺激的强度及持续时间的长短有关之外，还与机体本身的状况密切相关。如《杂病源流犀烛·诸郁源流》说：“诸郁，脏气病也，其原本于思虑过深，更兼脏气若，故六郁之病生焉。”这说明“脏气弱”是郁病发病的内在因素。因此

未病先防郁病首先要培养正气，提高抗病能力。“正气内存，邪不可干”，应顺应自然规律，保持机体内外环境的协调，养正御邪，做到饮食有节，起居有常，不妄作劳。其次重视精神调养，勿伤七情。“精神内守，病安从来”，情志异常可扰乱人体气机，使正气内虚，致使外邪入侵。在日常生活中要重视精神调养，做到心情舒畅，精神愉快，思想上安定清静，不贪欲妄想，避免精神刺激。愤懑郁怒，肝气郁结；忧愁思虑，脾失健运；情志过及，心失所养……日久损及脏腑阴阳气血，致使郁病发生。另一方面要避免病邪的侵害，“虚邪贼风，避之有时”“顺四时而适寒温”，要求人们“顺应天时，天人合一”，积极消除致病因素，避免或减少它对人体的侵害，就可保证不发病或虽病亦不重。

2 既病防变，治在发病之初

《难经·七十七难》：“经言上工治未病，中工治已病者，见肝之病，不晓相传，但一心治肝，故曰治已病也。”相同语句又见《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》篇首“见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”根据五脏（五行）之间生理、病理相关原理，从整体出发，预测原发脏的病变发展趋势，也就是说在患病以后，要积极采取措施预防疾病加重。

一般来说，疾病的转变是由表入里，由轻变重，由简单到复杂的过程，因此，在治疗郁病的过程中掌握此病的发生、发展规律及其转变途径，做到早期诊断，有效治疗，治在疾病发作、加重之先。郁病初病多实，以六郁为主，尤以气郁为病变基础，病久则由实专虚，引起心、脾、肝气血阴精的亏损，成为虚证。故治疗郁病，应及早运用理气开郁、调畅气机、怡情易性的基本治则，并根据是否兼有血瘀、痰结、湿滞、食积等分别采用、降火、祛痰、化湿、消食等法治疗，用药不宜峻猛，

注意理气而不耗气,活血而不破血,清热而不败胃,祛痰而不伤正,以防实证转化为虚证,使病情加重,病程延长。对于虚证,应针对病情分别采用养心安神、补益心脾、滋养肝肾等法,对虚实互见者,则当虚实兼顾,治疗时注意补益心脾而不过燥,滋养肝肾而不过腻。另外可辅以针灸疗法,用温针灸夹脊穴治疗属于郁病范畴的抑郁证^[1],近期和远期疗效显著,无不良反应,温针灸疗法能有效调节脑电 α 波频率和波幅,改善抑郁症状。本方法取双侧肺、心、肝、脾、肾俞所对应夹脊穴。选用温针灸夹脊穴,基于华佗夹脊禀足太阳与督脉之气,督脉入络脑,总督诸阳经,总督神明,振奋阳气。灸法利用艾火温和的热力扩张治疗部位毛细血管,改善微循环,加速穴区组织血液和淋巴循环,有强壮元阳、温通经脉、调和气血作用。

运用中医药治疗同时,还可结合精神、心理治疗,用来改变不适当的认知或思考习惯、或行为习惯,从根本上找到情志致病的原因。心理方面的治疗,若问题较为轻微,可从电话咨询或心理辅导机构得到帮助。可适量联用抗抑郁剂、镇静剂、安眠药、抗精神病药物,以改变脑部神经化学物质的不平衡,改善失眠、焦虑及抑郁的症状。保持良好的生活习惯,规律与安定的生活是郁病患者最需要的,早睡早起,保持身心愉快,以愉悦的心情面对每一天,凡事都要抱着积极乐观的态度,以增加个人生命的彩度与亮度。坚持运动疗法,多接受阳光与运动对于郁病患者有利的作用,多活动活动身体,可使心情得到意想不到的放松,阳光中的紫外线可或多或少改善一个人的心情。上述治法可使郁病病程缩短,早日治愈,如失治或治疗不及时,可使病征由实证转为虚证,使病情加重、反复或波动,

病程延长。

3 愈后防复,治在除邪务尽

所谓“愈后防复”,就是指在病愈或病情稳定之后,要注意预防复发,时刻掌握健康的“主动权”。一般病人初愈后,大多虚弱,这就要求在康复医疗中,做到除邪务尽。针对患者气血衰少,津液亏虚,脾肾不足,血瘀痰阻等病理特点,采取综合措施,促使脏腑组织功能尽快恢复正常,达到邪尽病愈,病不复发的目的。郁病一般病程较长,临证表现虚实夹杂,病情常随情志波动而反复,故郁病后期,应针对病情分别采取养心安神、补益心脾、滋养肝肾等方法恢复机体的平衡。除药物治疗外,还应结合精神治疗,使病人能正确认识和对待疾病,增强治愈疾病的信心,并解除致病的原因,正确对待各种事物,避免忧思郁虑,防止情志内伤,以促进郁病的好转、痊愈。

总之,中医治未病理论对郁病的预防和治疗都有十分重要的作用,故应该树立整体观念,未病先防、既病防变、愈后防复,远离郁病,使人们健康快乐幸福地生活。

参考文献:

- [1]王永炎.中医内科学[M].上海:上海科学技术出版社,2001:274
- [2]程士德.内经讲义[M].上海:上海科学技术出版社,1983:181
- [3]刘运珠,刘布谷,罗有年,等.温针灸夹脊穴治疗抑郁症患者 30 例疗效观察及其对脑电 α 波的影响[J].中医杂志,2008,49(11):995-997

编号:EA-11082638(修回:2011-09-06)

论远伤病

Discussion on Yuanshang disease

张怡曹 张蜀湘 曾保章 张辰
(岳阳长岭炼油厂,湖南 岳阳,414012)

中图分类号:R26 文献标识码:A 文章编号:1674-7860(2011)17-0065-03 证型:IDBG

【摘要】远伤病是人类一种普遍性疾病,它对人类健康影响极大。因远伤病的症状表现复杂,病因不明和各种错误解释,我们未认识它之前,对它的治疗多属被动应对。认识和掌握远伤病,我们在理论上和临床中就容易识别它,临床治疗才能做到疼痛、肢体行动障碍及各种症状较快消除而不损伤神经和机体,远伤病才真正可防可治。

【关键词】远伤病;解剖生理;病症;健康

【Abstract】 Yuanshang disease is a common human disease, and has great influence to human. Because of its complicated symptoms, cause unknown and a variety of misinterpretations, we passive response the treatment before unknown it. Understand and master it, we can easily distinguish it from theory and clinical, then rapid elimination a variety of symptoms such as pain, physical action barriers not damage the nerves and the body, so that really prevent the Yuanshang disease.

【Keywords】 Yuanshang disease; Anatomy physiology; Disease; Health

远伤病是在医学上未被完全认识、称谓为头痛(肿瘤等极少数原因例外)、三叉神经痛、肩周炎、膝骨性关节炎等等和绝大部分不知其病还没有病名而分散在身体各个部位的那些病症,因其病因病机相同,属同种疾病。在我们发现远伤病因、

认识远伤^[1]之前,人们并不清楚这个病,对这个病的病因基本不明,多无根治。远伤病独立存在于我们每一个人的身体中,伴随不健康状态和其他病出现。人类如果没有远伤病,多数疾病要平静得多,人体健康状态要好得多,人的寿命也要长得多,