

# 五行六要 按实行施

## ——三论中医养生保健之“六要”

周庆茂 张舒雁 龚山平 罗小平<sup>△</sup>

**摘要:**本文结合中医五行理论对养生保健的“饮食、冷热、劳逸、阳光、空气、情绪”六要进一步探讨,以实现最佳的保健效果。

**关键词:**中医五行学说;保健“六要”

doi:10.3969/j.issn.1003-8914.2012.07.003 文章编号:1003-8914(2012)-07-1285-05

我们在文<sup>[1][2]</sup>中梳理提出养生保健的要旨,在“饮食、冷热、劳逸、阳光、空气、情绪”六要,并需针对个人具体情况利用个人自身的“知明敏感”功能实现个人自我保健。此法简便易行,但因现代社会,许多人沉溺于夜生活丰富狂热、白天精神懈怠的不良生活习惯,欣羨于种种物质、欲望的刺激,再加上各种各样不尽准确、似是而非的营养保健知识干扰,已远离了人体本具的“知明敏感”灵敏状态,而且我国地域辽阔、气候变化大,要“知明敏感”运行“六要”还需进一步深化对中医保健理论的认识。因此,本文结合五行学说,针对不同季节和脏腑特点,进一步拓展和深入“六要”,以利大众更深入确切地理解和实践。

### 1 五行与五季养生

源远流长的五行学说是华夏大地先民创造的一个重要理论,是中国传统文化对于人类文明的一项重要贡献。“曰水火,木金土,此五行,本乎数”,五行代表了万物的五种属性,《洪范》云:“水曰润下,火曰炎上,木曰曲直,金曰从革,土爰稼穡。润下作咸,炎上作苦,曲直作酸,从革作辛,稼穡作甘。”战国时期又提出五行生克的思想,形成了事物间矛盾、谐调和解的刃具,体现了事物内部关系调整修复为整体结构,进一步丰富了五行思想的内涵。以五行概括宇宙万物、推演运作规律,其解释模式在保持抽象性的基础上更加突出了系统性、整体性。五行学说从战国时期应用于中医后,形成了中医特有的理论体系,指导着诊疗和养生保健。

中医五行理论是以“五行”的特性和相互关系来推演和说明人类身体脏腑功能、时间空间的运行规律,揭示了天人相应、横贯时空、全息互动的生命真相。《黄帝内经》云:“法则天地,像似日月,辨列星辰,逆从阴阳,分别四时,将从上古合同于道,亦可使益寿而有极时”。中医理论指导下的保健思想强调遇事依理而

行,因事而治,则可顺畅无碍,心想事成;若逆而为之,则最终自受苦果;健康疾患,不可怨天尤人,就看自身能否如理如法而行。

现常有报章刊载养生文章,有的说秋天要多吃些白色的、根茎类的食物;有的说冬天是滋补全身的最佳季节;有的说春天要多吃些酸的食物,以补肝气;有的说夏天多吃绿豆清凉泻火等,说得大众云里雾里,有时针对同一情形也会议论歧出。如有的说:春天肝气较旺,酸物能强肝,使本就偏旺的肝气更旺,而损及脾脏,故春天要少吃一些酸性食物;而甘甜食物滋补脾脏,故可以多吃一些大枣、山药等补脾食物,又有的说:春天要适当多吃些酸性、有收敛效用的食品(木瓜、乌梅等)补肝,让大众莫衷一是难以适从。其实这些文章的理论依据都是中医五行理论,对此有一整体的把握,可在理解和实践中医养生保健理论方面达事半功倍之效。中医五行理论将人体五脏与季节、方位、颜色、滋味、情绪、声音甚至食部的形态、部位都对应起来,故能见微知著治于未病,药食同源协同平衡,身心互动祛病延年。《黄帝内经》开篇就赞叹“法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”的“上古之人”,也就是理想的健康人。顺应天时不妄作劳是中医保健的精髓,中医医疗保健中,非常强调五脏和季节的对应关系:木对应春、肝,火对应夏、心,土对应长夏、脾,金对应秋、肺,水对应冬、肾。各季节里,对应脏的负担较重,而所相生的脏得到补益。那么如何适应季节的变化运行“六要”,通过饮食起居、情志调适在日常生活中实现自我保健呢?下面依次展开论述。

**1.1 春** 春季五行属木,对应肝胆,五气对应风,具有升发特性。春季万物复苏,阳气渐盛,但气候冷湿,故要穿暖,饮食相对要求干,不要太湿,如此可防风、祛湿、生血。肝属木,酸入肝,肝主目、筋、经络,藏血,宜疏。肝不好致贮血不足,人易躁怒,又因不能制约肝的阳气升动,还可致肝风内动,肝火上炎,使人头晕目眩、四肢抽搐、舌红、强直、口眼歪斜、半身不遂、痉挛、震颤

作者单位:浙江省中医院(杭州 310005)

<sup>△</sup>通讯作者

或手足麻木、面色萎黄、视物模糊、肌肉抽动等。常见小孩紧握母亲,也多因肝血少所致。可多吃纯牛奶以养血补血。春季保健的重点在养肝。春季人体阳气生发,饮食上养肝,可选择平补、清补饮食,如莲子、核桃等干果类;豆浆、绿豆等豆类;苹果、莲雾等水果。如用温性食物进补,易出现助阳生火之弊。作息上养肝,要注意睡眠。肝藏血,《黄帝内经》云:“人卧则血归于肝”,晚上正是肝脏自我修复之时,若经常熬夜,休息过晚,血不养肝,就会伤及肝脏。春季应顺应天时,早卧早起。情志上养肝,要保持愉悦的心态。怒为肝志,而肝又喜疏泄条达,人要情绪稳定,精神愉快,不生气、不发怒、不忧虑、不悲伤,才能使肝的功能正常,避免肝气郁滞。

**1.2 夏** 夏季五行属火,对应心、小肠,五气对应暑,具有温煦特性。夏季天气炎热,阳气旺盛,阳气外发,伏阴在内。心属火,主血脉,宜温。夏季心火当令,常致心火过旺而肾气不足,故人虚怕热。食物宜热量小、凉,如炒丝瓜、冬瓜配少量豆腐干、咸菜等,也可适量进食带苦味的东西如苦瓜等,以燥湿坚阴,起“除邪热,祛污浊,清心明目,益气提神”之功效。苦能调心,但过苦伤心,一则苦寒伤脾胃,二则能化燥也会损伤人的阴液而伤阴。夏天应内热外凉,冬吃萝卜夏吃姜,是有道理的。食用姜时不要去皮,因其肉热皮凉,正与季节适宜。夏季酷热,人体水分多有随汗液蒸发者,想喝水或茶解渴是自然反应,但不宜身体不需、随习惯嗜好故意多喝水。水能消暑解渴降温,但水多则损脾伤神。世上不能无水,无水则一切皆亡,但万物利弊相生,常过犹不及。有人倡导每天早起喝水“洗肠”“排毒”以保健康,殊不知其中弊病。空腹灌水,营养物质随肠滑而消滑,极易致虚脱而亡。前方将士受伤下前线十分口干,遽灌开水多成难治——伤后失血,身体需营养,血管要养分充养,本能性地以血堵治创伤,感到口干,狂呼口渴要喝水,但身体不发热而体温正常,如给喝水,冲淡血液,原本血浓流突成血液稀薄,血行加快,速奔伤口防护,致血流过多,而医治一时难达,致救护困难;井下矿工遇难,出井后即饲以开水则无法挽救——井下工作,腹内大多半空半实,突遇井下事故(水、火、塌方等),逼迫困苦,但腹内尚存一定残物于体内运转,上层腹腔粘液使肠不空、不粘,此时被困矿工虽饥渴无力,但大多数人均无发热体温,被救出时遇好心人给水喝,冲洗肠胃残存物质,使迅速消化一空,食物消光,肠胃即干燥闭合,缺乏粘液膜阻隔,胃内、肠内都互紧贴,食物、药物无法顺下吸收,使健康极难恢复,有的医救无效失命;无病人疲极不食而睡,体温正常(37℃以下),醒后不想喝水,强以水灌之,不及

时挽回抢救,能使无病人命送黄泉——人疲乏时,厌食、昏睡以养疲生力,等恢复后食物健体。此时体温正常而静。如此疲劳睡养腹中一空,几小时至几天,农村时有发生。如醒后无病之人眼睁,懵懵懂懂,无力少声少动,旁人见者以为要喝水,即喂水护理,无病人昏糊入睡,肠内即刮空难过,开始微弱行动或呕吐反应,不及时补救,无伤成祸。上述举喝水之例,如用牛奶、米麦等流质,大多可自复,有医得治,毫无一损。夏季天气由春季的湿暖逐渐转入干热,俗语“三九月乱穿衣”,从养生角度,宁可适当保暖。因过冷则耗血,精神懈怠不振;饮食方面要按量衡进,莫马虎而身心渐乏,早防伤身于长夏(正夏时难渡)。

**1.3 长夏** 长夏五行属土,对应脾胃,五气对应湿,具有运化特性,是人体脾胃消化、吸收营养的极需时期。将五行学说引进医学时,为与脾、土、湿相配合,医述四季为五季,构设“长夏”。长夏指阴历六月,夏季最后一个月份,此时因多阴雨而最为潮湿,大气压偏低。脾胃属土,主肌肉,宜温宜和。长夏湿气通于脾,脾怕湿喜燥,故食物——面、饭、菜都要干。炒菜时先用高火,再小火慢慢炖干,呈基本无汤状。如要喝汤,则汤归汤,炒菜归炒菜,少混杂。长夏即真正到达夏天,天热人身不适,虽大多人家有空调,但总不宜长居室内。空气不佳,易致脾胃运化乏力,饮食愈减。长夏时,虽觉胃口不开,也宜勉力进食,因这一季节身体消耗较大,需有充足食物以保身心付出之需。对冷暖也要加以注意防范,莫使天气夜半之变伤了身体。人睡着时,腰腹略盖防寒之物。夜可晚睡晚起,因睡时不足,可加午睡,弥补晚睡之缺。

**1.4 秋** 秋季五行属金,对应肺、大肠,五气对应燥,具有肃降特性。肺属金,主皮肤,司呼吸,宜清。肺为“娇脏”,对外在的冷暖、干湿都有灵敏的反应,故如觉屋内干燥,应据风量大小开窗,也可在房内放器皿储水以增加湿度。肺热或冷都不好,宜温而清,故食物宜凉兼适当补。立秋后丝瓜、茭白属于落令菜,食用应逐步减少。南方夏秋炎热,可青白菜、豆芽类共食之。绿苋菜宜配南瓜同炒,可不因青苋寒凉而伤脾胃,胃肝共益,食舒益人。红苋多食热能流鼻血,南瓜黄、温胃,绿苋菜凉肝,如此冷热能和,五脏受益。目前常见的“三高”症实为饮食品种配合、食量多少而起。秋天还可吃点栗子,生栗子益处较熟者大,大多数坚果实而健体。秋季冷暖交替,进入秋收冬藏之时,天气风雨多变,要时防冷暖,随时加减。饮食方面要由夏天的稀而多汤转为“清、素、厚、实”。

**1.5 冬** 冬季五行属水,对应肾、膀胱,五气对应寒,具有寒凉滋润的特性。肾属水,主骨,宜温宜补。肾、

腰怕寒,故需加意保护。古代人宽袍长衫必用裤带护腰,体力者无裤带,难以劳动;举重者无裤带,莫想一举。裤带只有在腰间才能护腰保肾,过上过下只能起挂裤之用。裤带,男性极需要,女性之异不一定如此要求,但体力举重者也不能省。冬天食物应热量大、温性大。如素几、烤麸、山药及芋艿等,鱼、肉烧芋艿都可。山药补脾胃而耐饥,芋艿能化痰而滞脾胃,与鱼肉同烧能解油腻,助消化而不腻。芋艿同鱼或煎或煮,能化痰、去腥、助吸收,能缓解鱼、肉之毒。芋艿烧豆腐时,配蘑菇或雪菜(经腌制加工的菜),可减少闭气,且耐饥,能增加力气、延长寿命,为不论贫富均可食用的好菜。冬季身体需内凉外热,故牛羊肉宜寒冬。牛肉性寒耐饥,入肝;羊肉性热入肺,保温外体,故特别是南方江浙,天热时很少有人吃牛羊肉。当然现在有空调,室温有变,食性有所改,但室外仍热,故依然不适宜食牛羊肉(以有害故)。西北边疆天气寒凉多变,故有吃牛羊肉御寒者。而常热之南方虽常多温热,也多湿,且往往夜露天变、晴雨相参致冷湿相侵,往往忽视防范而致病,故也宜食温物而逐寒,但不是吃牛羊肉,一般喝红糖生姜茶或食少量胡椒、辣椒以祛寒。现代世界,冬季外寒而内不寒,只有少数极贫困的有寒冻之虞,但也能得政府之救助。冬天要身暖腹饱,增加耐寒耐饥食物,多直接亲和阳光,增加运动。要运动身体温热被窝,早睡迟起,助气活血,保骨长肉。

## 2 养生保健要点

上面主要介绍了饮食起居如何与天时季节相应。其实中医养生保健在五行理论的导引下也是趋向整体、系统、互动、类象的。在中医思维下,外而时、空、形、味、声、色,表而五官、皮肤、毛发;内而脏、腑、筋、骨、肉,情志而七情六欲都有着玄奥隐秘的关联,在身体调养时,药食相兼,形神相补,心身相协,都可以根据实际情况灵活综合运用。如骨痛、腰痛,则用补腰的食物,像黑豆、黑枣(经加工的枣子)。皮肤痛,则可用牛奶加糖。肌肉痛,则可用荷包蛋,略加食淡甜物、麦类也可。爱哭的人固然受情绪影响,但也因肺冷所致,因此,饭后食用牛奶加糖可平,肺虚热麦冬、白木耳可缓(茭白虽可,但农药极多,尽力防之)。肺热者,直接用淡牛奶也可平。肺燥咳嗽者,可用少量白菊花、夏枯草、绿茶、桔梗、天麦冬泡水喝,视轻重可自感而定,但量都不宜太多。爱笑之人多因血少,爱发火之人肝不好,可饮牛奶(牛奶万体之需)、养血补血进行食疗,老幼皆宜之。爱叹气者,多因腰、肾不好,可用熟地黄煮粥。

又如糖尿病人,常感嘴干,想多吃,小便多。究其根本,是身体下冷上热所致,则反过来调养,“热用冷

医,冷用热医”,多处可适。如下身保暖,饮食先吃热的及热性食物,后吃冷的及冷性食物等方法。就中医而言,人体健康也不外阴阳五行的平衡,饮食调节人体阴阳、虚实平衡,也可以调节人的虚实型,自然也可以通过饮食让病人小便少拉、口不干。但尚需注意,如仅冷菜冷食入口,难免脾胃不适,影响吸收消化,故病而起。中医贵在治未病,中医养生讲究饮食、起居、情志的调补协和,以防病于未然,防病重于治病。

**2.1 饮食有节以防病** 现代人生活压力大,早、中餐都很随便,而晚上吃很多,盼借此补早、中餐之不足,却适得其反。事实上,早餐宜“稀”加“实”而饱,中餐宜品种多而好,晚餐宜素净而少。膏粱厚味,伤人害命。晚上的夜宵及大吃大喝,食物不仅难以吸收,而且不消化在体内聚积,夜不安眠,或嗜睡懒床或晨起不适,日积月累,病变体内,或为气闭、血阻肿瘤。现代社会生活好了,癌症患者却越来越多,不但老年人、中年人,连小孩也出现了癌症,多因食物过富,体内供过于求。这都是违背自然规律的苦果,弥足发人深省。

摄入均衡丰富的营养以维持身体健康状态是饮食的根本目的,为口腹之欲胡吃海喝只会损害健康,引发疾病。为健康饮食,每日进食对五脏六腑所必需的营养,促使乌须黑发、耳聪目明、神志清晰、手足灵活、缓解消除疼痛、阻减已起祸疾,提供二款保健粥,可补平常之偏。

### 2.1.1 冬春食用

黑毛豆 3g	盗汗。如无盗汗,可酌减。按人胃口减或留。
乌豇豆 3g	健脾益肾,可按己所需而减留
枸杞 3g	脾胃虚弱减或去
绿豆 3g	如小便多,减或去
桂圆 3g	益智。痰火、湿滞时减除
熟地黄 5g	与粥同吃掉;若感不够烂,可捞出以后再煮,下同
白木耳 3g	呼吸不畅,口鼻干燥。如大便滑烂,加莲子 3g,亦可去白木耳
红枣 2 粒	大小均可,牙病时去
大米 20~30g	量可自由调节

如有风湿疼痛可加三七一粒(大小不计)。首日粥中煮过后,不化,可捞出次日再煮,边煮边削小再煮,直至糊化吃完。

粥中亦可加蛋,1人1个或2个均可。将蛋打散,加少量盐,待粥好时将蛋倒锅中,打散至熟。

如晨起头目晕眩,起床前后吃点糕点面包,或少量牛奶即好。夜间多尿,可配少量牛肉干或豆干与粥同食。但牛肉或豆干晚餐食量一定要少,晚餐素净少是原则,多食伤神。

### 2.1.2 夏秋食用

保健粥,水不宜多,浓厚为好。所列品种是平常食物,有药性之兼,益处甚多,可放心食用。加入份量,据

百合 3g	寒痰便滑时减去。干咳、肺鼻干燥加入
白木耳 3g	风寒咳嗽去掉,干咳不畅加入
莲子 3g	带芯莲子。中满痞胀、大便燥结去掉,大便滑烂加入
枸杞 3g	微寒,利肝目。但脾虚泄泻时减去;脾胃实、便干加入
绿豆 3g	尿多时,减或去
熟地黄 3~5g	见头发过黑,或胃口不太开,可减去
乌豇豆 3g	健脾胃,随自喜好加减
红枣 3 粒	牙痛或有牙病可减除
大米 20~30g	可自由调节

大众所需的中轴线为准,因它终非开方取药,经望闻问切诊断所得数据。如食后发现不足可酌情调整。(15、16 岁以下小孩不可)。

每日早晚餐食此粥,久之,人不见不适,精神充足。夜多食,影响睡眠,故晚餐食量应较早餐少;如觉好,那吃就是。

若觉粥过稠,不宜用开水冲淡,因水与稠粥在一起不能很好结合,且致排尿较快;宜用热牛奶冲入热粥中(冷粥先稍加热),牛奶与粥互相结合,营养甚好,兼利脾胃。喜甜者可加少量糖。粥还可与面包、烤饼相配。若喉咙不太好,可适当加点百合、白木耳。保健粥配料品种与量不要过多。

前述饮食如何适应季节,实际中,其他五要也要结合。如下。

**2.2 冷暖自适以防病** 对天气变化,不论春夏秋冬,天气预报按地域分,气温按说该一地一同,但对老幼大小,日夜穿衣盖被却不能一致,因有年龄、劳动、食物、身体强弱之别。故同一气温下,各人冷暖不一,莫求按天气预报或别人的穿着盖被多少去办,而应按自己的身体冷暖要求去穿盖。随时增减。

**2.3 劳逸有度以防病** 现代人病多,多因劳逸不顾。疲劳了应及时休息还原,过分疲劳影响食欲,拖出重病。反之,过懒、活动少也是一个重要原因。人体需要内活外动,缺乏活动,体内血不活不畅,也会导致生病,如挣钱存银行不用,无法激活生活。平时空闲或晨起,可做广播操全身活动的节段或适当太极拳,还有利人的边疆踢踏操,对下身极好,也活动上身。

踢踏操做法,是两手前后摆动,先右脚踏两下,向前一踢,转左脚同样提起向下踏两下,向前一踢,不断重复。在踢踏时,两手左右摆动更好,如老年人或下身不易动弹,则可双手扶门框或树木,进行活动。晨起活动,增加踢踏操更好。活动时不计时,不计次数,一任

自然。活动后,下身肢体会逐步恢复自然。

**2.4 择处阳光空气而防病** 饮食靠空气、阳光运转,人体靠阳光、空气如鱼得水生存。长期生活在尾气、废气多之处,严重的会直接致病、伤身、入死。故应择阳光舒适、空气清新处而居,为保护和营造美好的自然环境而努力。保护环境就是保护我们自己。善待草木、动物,保持生态多样化,就是善待我们自己。

**2.5 养志调情以防病** 情绪,虽是人自发性的,但也受食物、冷暖等外界影响而导致变化。五行生克若不平衡,也会致人情志不和。火多无制,急躁而欠涵养。水多无制,妄流而意志不坚,好动无的。木多无制,情重而呆滞。金多无制,出神而抛精。土多无制,停留呆静或狂发。

### 3 养生保健六要

体质差异虽可造成性情偏执的倾向,而现实的情绪、心意却是如流水般处于动而不息状态,受各种各样因素的影响,也与后天的自我修养和精神修炼有莫大的联系,可以通过自我心性修养或饮食调整情绪。具体方法是一静、二勤。静者,镇静。七情六欲皆由外铄激荡心思,而也可因心的思虑功能而变更。情绪如果不加以控制则影响身心,或使人躁乱,气血翻腾,或使人抑郁,气机阻滞。“重为轻根,静为躁君”,当以“知明敏感”之心应对情绪。在这方面佛教以及中国传统的道家、儒家都有很多的训练方法可提高“以静制动”的情绪控制能力。如佛教经典中既有“都摄六根,净念相继”的以一念代杂念的方法,也有“若烦恼现前,正觉知速惺,起坐急动身,莫随彼颠倒”的正念观照的办法,都能起到很好的觉察、调摄情绪的功效。二勤,实质是劳逸中的一种动作,指手勤、脑勤,勤能活动气血,长养精神,避免身心怠惰和萎靡不振。静养内用,心静身勤,二勤互动,内外协作,可使体肢强健,脑聪心慧,敏捷延生。

上述“六要”,只是总纲,要达到好的保健效果还须强弱共用、按实施行。如何才能强弱共用,按实施行?那也必须在静、勤上面下功夫,以准确行动。

将军指挥战场,见情三言两语,做出决定。不论强兵弱将,要缓则缓,须速则速,夺取胜利。医生如见病人,以表定夺,不以表及里,不知病根原因,用大方、动刀光,结果不少病者成了冤鬼。作家不先深思熟虑,辛苦“爬墙”,即成垃圾一堆。搞科研机械,目的不明,返工多多,浪费重重。

要深思熟虑,则必须心静脑聪,觉察事物之本来面目,万物之自然状态,而不是从主观的概念、偏见出发。

如何强弱共用?一是使物以本来,顺适以自然,少加拣择。如现代人吃得太精细而致疾病就是违背强弱共用原则,只取“精髓”丢弃“糟粕”之故。我们炒菜时

应强弱共用,不要去掉弱的一方,老菜、嫩菜、菜梗、菜叶要放在一起炒。炒当归时也一样,不要当归身和当归尾分开,也要放在一起炒(例外者,古来证明:炒芹菜时要去叶,叶梗同食不利)。二是使不同的东西相须为用,协调并进以奏功效。故中药方剂讲究君臣佐使,烹饪讲究搭配。如炒菜时芹菜豆干同炒,则虚凉温实同行,既清肝又充胃,能起到降血压、平高血脂之效。

如何按实施行?就是掌握了理论后,要能以简缩繁,自如地运用于日常生活。以简缩繁其实是人间规律。一个人想做一件事,往往由简,感到不行,后加改进,待感复杂,又去缩减。如一作家,以镇静深思熟虑的精神,写出了一般人难以完成的作品,还须以简缩繁,超越于既有的细节、语词之上审视并加以改进。另一方面,以简缩繁,也意味着用我们人类镇静缜密的思维,将纷繁复杂的事情理出头绪,以正确、及时地处理。动物对外界的反应只是出于本能,而人类却是通过知识、抽象思维等将外界的事物予以条理化而解决问题。一个大夫对待病人,必须以镇静的思路去对待成在,若

马虎决定,那造成残疾,甚至命亡。一个工程,因考虑不周或另种原因,造成重大返工,在物质、时间上带来严重损失。做任何事必须以良好的情绪、镇静的态度去考虑,才能取得好的成就,在以简缩繁中出现更好的结果。所以人必须读书学习,有智慧办事,才能控制情绪,自然地使动内外,有条不紊,这样对自身身心健康,形成良好结局,寿命延长。

综上,我们提出下面八句健语,按述去做、逐步进展,有所收获。

六要俱运、心脑敏捷、进退自如、急缓延生

六要随行、以简缩繁、强弱共用、按实施行

盼读者能依此实现自我保健,不仅自身安乐,更为家庭、社会做出大贡献。

#### 参考文献

- [1] 周庆茂,张舒雁,罗小平. 中医论人生疾病与健康在“六要”[J]. 健康人生,2010,4:46-48.
- [2] 周庆茂,张舒雁,罗小平,龚山平. 知明敏感——再论中医养生保健之“六要”[J]. 光明中医,2011,26(11):2171-2176.

(本文校对:庞春渝 收稿日期:2011-09-20)

## 糖尿病周围神经病变患者舌下络脉变化的临床分析与震动感觉阈值测定

黄星涛 林琦 曾露慧

**摘要:**目的 观察糖尿病周围神经病变患者舌下络脉的变化并探讨其临床意义。方法 观察 77 例糖尿病周围神经病变患者舌下络脉变化情况,并分析其与患者的病情程度、年龄、病程及震动感觉阈值的关系。结果 糖尿病周围神经病变患者舌下络脉变化明显,异常率达 80.52%;且随着年龄的增长,糖尿病周围神经病变病程的增加,震动感觉阈值的升高,舌下络脉的增粗、延长、迂曲、扩张及色泽深紫等变化程度亦愈加加重。结论 观察舌下络脉的变化对糖尿病周围神经病变的辨证、治疗效果以及判断病情转归有重要的参考价值。

**关键词:**糖尿病周围神经病变;舌下络脉;震动感觉阈值

doi:10.3969/j.issn.1003-8914.2012.07.004

文章编号:1003-8914(2012)-07-1289-03

舌下络脉即指舌静脉,是中医舌下络脉诊法的主要观察内容。目前许多临床研究表明,肺心病、肝硬变、冠心病等血瘀证疾病均存在舌下络脉的变化<sup>[1]</sup>。糖尿病周围神经病变(简称 DPN)为糖尿病常见的微血管并发症之一。引起 DPN 的因素主要为缺血及代谢障碍。其中缺血主要是因糖尿病引起的代谢紊乱,造成供应神经营养的血管在血流动力及血管壁均受损,致神经缺血缺氧而成。血瘀证在糖尿病中具有普遍性已被国内学者研究所证实。而 DPN 是糖尿病进

一步发展而来,其血瘀证的表现更为明显。观察糖尿病周围神经病变患者舌下络脉的变化,探讨血瘀辨证的客观指标及其在临床上的实用意义,笔者观察了 77 例糖尿病周围神经病变患者舌下络脉变化并报告如下。

### 1 资料与方法

**1.1 一般资料** 选取北京大学深圳医院内分泌、中医科门诊及住院糖尿病周围神经病变患者 77 例,男性 45 例,女性 32 例;年龄 42~82 岁,其中 40~49 岁者 13 例,50~59 岁者 24 例,60~69 岁者 17 例,70 岁以上者 23 例;病程 0.5~38 年;其中单纯糖尿病周围神经病变者