

从中医“气”的角度谈辟谷与胰岛素抵抗的关系

王 芬¹ 何华亮² 孙 文³ 吴丽丽³

(1.北京中医药大学第三附属医院内分泌科,北京 100029; 2.武警北京总队第二医院,北京 100037;

3.北京中医药大学教育部养生学重点实验室,北京 100029)

摘 要 辟谷是中国古代的一种修炼养生术。通过辟谷疗法充养人体元气、健运脾肾之气、调整气机升降运动以达到轻身健体、延年益寿的效果。这正好与现代医学防治胰岛素抵抗要求限制饮食、减轻体重、改变饮食结构有异曲同工之妙。从调节肠道菌群这一研究热点出发,发掘辟谷疗法对胃肠微环境的影响在改善胰岛素抵抗方面具有广阔的研究前景和潜力。

关键词 辟谷 壮火食气 少火生气 胰岛素抵抗

中图分类号 R259.873

文献标志码 A

文章编号 1672-397X(2018)06-0072-03

基金项目 国家自然科学基金项目青年项目(81503455);北京中医药大学青年教师项目(2018-JYBZZ-JS169)

辟谷是我国古代盛行的一种养生之术,有“断谷”“绝粒”“休粮”“却谷”之称,意即不进食五谷杂粮。最早起源于道家修炼养生之术,后世佛、儒、医等诸家逐渐效仿。我国最早发现有关辟谷

的记录,是在1973年长沙马王堆汉墓出土的文献中,有“却谷食气”的记述。后世医家往往认为辟谷是指避免或减少谷类、肉类等食物的摄取,但其实是改善饮食结构的一种方法。文献记载辟谷分

安;思虑伤脾,运化失职,水湿内停,可致水肿;若恐惧过度伤肾,肾失闭藏,则冲任不固,可致胎漏、胎动不安;肾气受损,精血不足,胎失所养,可致胎萎不长。

《女科撮要·保胎》中有案例记载:“一妊娠饮食后恼怒,寒热呕吐,头痛恶寒,胸腹胀痛,大便不实而色青,小便频数而有血。余曰:当清肝健脾为主。不信,乃主安胎止血,益甚。问余曰:何也?余曰:大便不实而色青,此是饮食既伤脾土而兼木侮;小便频数而有血,此是肝火血流于胞而兼挺痿也。用六君子加枳壳、紫苏、山栀二剂,脾胃顿醒,又用加味逍遥加紫苏、枳壳二剂,小便顿清,更节饮食,调理而安。”他指出:“治法虽云胎前清气,产后补血,不可专执。若脾胃不实,气血不充,宜预调补,不然临产必有患难。”另有典型病案:“一妊娠三月,饮食后因怒患症,连吐三次,用藿香正气散二剂,随用安胎饮,一剂而愈。后因怒,痰甚狂言,发热胸胀,手按少得,此肝脾气滞,用加味逍遥散加川芎,二剂顿退,四剂则安。”“一妊娠因怒吐血块,四日不止,两胁胀痛,小便淋涩,此怒而血蓄于上部,火炎而随出也,胁胀腹痛,小便淋涩,肝经本病也。用小柴胡合四物,四剂而止,却用六君子、安胎饮,调理而安。”这类病案反映了薛己认识到情志调治的重要性,他在临床上诊治胎漏、胎动不安等妊娠

病患者时,以药物治疗为主,同时辅以细致的情志疏导,体现了薛己妇科论治重视情志调摄的临床特点。

5 结语

本文对薛己《女科撮要》中有关保胎的论述进行了归纳、总结、凝炼,其他诸多妇产科病证尚未涉及。此举不过抛砖引玉,旨在启发同仁深入研究吴医古籍,探讨吴门医派的学术思想及临证特点,更好地指导临床实践,传承、发扬、光大吴门医派。

参考文献

- [1] 薛己.女科撮要[M].北京:中国中医药出版社,2015:1.
- [2] 王新智.薛己妇科学术特点探析[J].中国中医基础医学杂志,2005,11(2):156.
- [3] 陆海峰,王勇,李晓寅,等.从《女科撮要》看薛己的妇产科学术特点[J].浙江中医药大学学报,2012,36(10):1071.
- [4] 胡菊英.浅议明代医家薛己调治妇科病临床特色[J].山西中医学院学报,2006,7(2):3.

第一作者:龚兰(1992—),女,硕士研究生,研究方向为女性生殖内分泌。

通讯作者:许小凤,医学博士,主任中医师,教授,博士研究生导师。xxf196308@sina.com

收稿日期:2017-11-05

编辑:傅如海

为4大类,即服饵辟谷、服气辟谷、服石辟谷、服水辟谷^[1]。“气”是中医学的基本概念之一,它不仅代表人体生长壮老已的运动规律,也涵盖了自然界乃至宇宙的运动形式。从人体的生理到病理,气机的升降出入、元气的培育、气味的厚薄与消蚀等都在不同的辟谷方法中得到体现。而现代医学中的胰岛素抵抗、糖尿病的防治理念正好与辟谷所提倡的内容相吻合,是否可以另辟蹊径研究以辟谷的方法改善胰岛素抵抗状态及其作用机理。本文即从“气”运动的角度来初步探讨辟谷与胰岛素抵抗之间的关系。

1 “气”的运动与辟谷

《黄帝内经》认为“人与自然相应”,人是由气、气机正常的升降出入运动维持生命,“升降出入,无器不有”,气聚则生,气散则死,说明气是充养人体的基本精微物质。《黄帝内经·素问》记载“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”,只有保持心神的安定,才能让身体精气充沛,达到防病养生的目的。中医理论认为,“气足不思食”。辟谷即通过气功练习、导引吐纳或服食辟谷药物来补足不吃食物时的“胃气”和“全身之气”,使体内元气充足,保持“不食、不饥、有精神”的良好状态,最大限度地吸纳自然之气,以达到“除百病、轻身、延年”的目的。在现代社会,服饵辟谷法是大家较为推崇的一种方法,即服食对身体有益的中草药来替代五谷杂粮的养生之法。因为服饵辟谷多选用营养价值较高的药物,故服用后消化时间长,具有耐饥或不饥的疗效,其处方种类多样,长期服用有健身益气之功效。根据古代文献记载,出现较多的中药如茯苓、人参、熟地、黄精、枸杞、白术、桂枝、天冬等。从性味归经来看,大多数性味甘平或者甘淡,以归脾经、肾经及肺经、肝经为主^[2]。服气辟谷法,即通过呼吸吐纳锻炼达到养生的目的,是最难修炼的,通常情况下服饵与服气辟谷相配合,而非只提倡凭借呼吸吐纳而不食任何药物和食物,故在现代社会,服气辟谷已作为一种辅助方法应用。不难看出在中药应用上仍以调整先天、后天之元气,补养肾精,恢复脾气为主要目的。所以,“气”的概念及气机的运动在辟谷的过程中得到了充分的体现。辟谷期间,人体在进食很少或不进食的情况下,仍能保持精力充沛,维持正常体力活动,这与辟谷的“纳气”有密切的关系。气在人体的运动周流的规律是中医学理论基础之一,这是对辟谷现象的较为科学的解释,长期辟谷的现象反过来又印证了一气周流的思想。

2 “壮火食气,气食少火,壮火散气,少火生气”与辟谷

《黄帝内经》中有“饮食自倍,肠胃乃伤”,提示过量不节的饮食不仅损伤人体肠胃功能,还会消蚀精气、元气,产生疾病,加速人体的衰老。《素问·阴阳应象大论》曰:“味伤形,气伤精,精化为气,气伤于味。”五味不当,饮食不节,反而伤害人体的精气,损伤元气。“壮火之气衰,少火之气壮,壮火食气,气食少火。壮火散气,少火生气。”传统的理解是药物的性味之分产生不同的病理状态或者人体生理、病理之火。马蒔在《素问注证发微》中指出:“气味之温者,火之少也,气味太厚者,火之壮也。”这里主要反映出药食气味的厚薄对人体气机的影响。在日常生活中,过量或厚味的饮食,消蚀脾胃之气,阻滞气机升降,中焦枢轴运化失常,打乱人体一气周流,或发口疮,或生飧泄,或生痰浊,或变消渴等,产生一系列的病理变化。服饵辟谷则最大限度地减轻脾胃负担,调动机体脏器的自身潜能,恢复脾胃的升发之力、散精之功,以达到轻身延年,真气从之,精神内守,病安从来的目的。如同经典方剂肾气丸,借助少量附子、桂枝微微生发肾之元气,以达到补益坎中之阳,少火生气的目的。

3 胰岛素抵抗与辟谷

现代医学的胰岛素抵抗是一种代谢过剩,也是糖尿病、肥胖等疾病的基本病理机制之一。最主要的原因之一就是长期饮食不节,恣食肥甘厚味或暴饮暴食,摄入量远远超过人体脏腑需要和接受的范围,从而引起一系列的糖脂代谢紊乱。

《素问·奇病论篇》中早就提出:“此肥美之所发也,此人必数食甘美而多肥也。肥者,令人内热,甘者令人中满,故其气上溢,转为消渴。”意指长期暴饮暴食,或恣食肥甘厚味,会引起水谷精微郁积生热,燥热或郁热消灼阴液,造成气阴两虚,日久阴损及阳,即成消渴一病。从脏腑功能分析,饮食不节导致脾胃失和,脾胃不能游溢精气,水精四布,致清阳不升,浊阴不降,产生痰浊、瘀血等病理产物,日久而生肥满及消渴。故减轻脾胃负担或者增强脏腑功能尤其是脾胃或胃肠的功能均有助于改善胰岛素抵抗状态。其治疗方法之一即限制摄入量,改变饮食习惯,清淡饮食,正好与流行的限食疗法及辟谷具有相同的本质^[3]。

储维忠等^[4-5]观察辟谷食饵疗法对小鼠代谢指标的影响,发现小鼠一般情况未见异常,无营养不良,体重减轻,脂肪减少,空腹血糖明显下降,代谢指标均有改善。燕晓雯等^[6]观察6名辟谷者7天后其体质

量、血压、血糖等基本生理指标变化,均在正常范围内,无明显不适感。长期服食辟谷食饵既安全又能够防止心脑血管疾病和代谢性疾病,起到降糖作用^[7-8]。限食还能改变小鼠脂肪细胞胰岛素信号通路基因的表达水平,从而改善胰岛素抵抗,延缓衰老^[9]。说明辟谷或限食疗法安全可靠,能够改善机体的基础代谢,减少病理产物的生成,改善胰岛素抵抗状态。正如道教研究大家盖建民^[10]指出:“从理论上讲,降低摄食量可以减缓生命的成长和老化过程,吃得越少,体内产生的自由基的量也少,而自由基是导致人体日益朽坏老化的重要因素。因此控制饮食是人类的一条长寿之道。”结合现代医学防治糖尿病,提倡控制饮食、改变饮食结构、加强运动、减轻体重的方法,即类似于辟谷的要求,以达到限制热量摄入,减轻胰腺负担及提高胰岛素敏感性的目的。

4 肠道菌群与辟谷

随着人类对糖尿病和胰岛素抵抗的研究不断深入,发现调节肠道菌群,尤其是通过改变肠源性脂多糖LPS受体水平能够调节胰岛素信号转导通路中的S-亚硝基化从而改善胰岛素抵抗^[11]。肠道菌群变化能够影响机体能量的摄取、代谢、消耗及全身低度炎症反应的发展^[12]。相反,过度的能量摄取在某种机制下反而阻碍能量代谢,加重代谢失衡。如同中医的“壮火食气,少火生气”的理论,辟谷或限食疗法首先能够改变消化道的代谢状态,调节肠道内环境。最新研究证实,肠道菌群对机体的代谢有重要影响,并可能在肥胖、胰岛素抵抗、2型糖尿病等代谢性疾病的发生、发展过程中发挥着相当重要的作用^[13]。糖尿病患者普遍存在肠道菌群失调。辟谷的方法就是通过对胃肠道的直接影响,减少饮食的刺激和负担,清除或排出肠道内的腐败物质,从而起到加强肠胃消化吸收能力的作用。服饵辟谷以一些益气养阴、健脾补肾的中药调动机体的自身修复功能,发掘脏腑自身的潜力,调节肠道菌群,改变其微环境,从而达到提高胰岛素敏感性、改善血糖的作用,这两者有异曲同工之妙。

5 结语

总而言之,辟谷不是绝食,并非绝对不吃任何东西,只是避免或减少谷类、肉类等食物的摄取,实质上就是改善饮食结构的一种方法。所以不能夸大、盲从以损害身体健康,应该在科学的指导下进行。服饵辟谷在大量减少主食摄入,降低基础代谢的同时,依据中医气机升降运动理论,以升清降浊、疏肝健脾、补养肾精的辨治方法,恢复脏腑自身机能,达到延年益寿,是我们所提倡的辟谷方法。在胰岛素

抵抗的防治中,现代医学主张的控制饮食、减轻体重与中医辟谷疗法本质相通,同时通过辟谷或限食调节肠道菌群,改变胃肠微环境而达到改善胰岛素抵抗,又为我们提供一个新的研究方向。

基于伦理学的要求,目前大多数辟谷的研究都局限于动物实验,尤其是鼠类的观察。对于人体,只有一些基本代谢指标如体重、血糖、血脂等的观察,深入细化到分子细胞水平或者具体作用机制,尚无系统研究。期待在今后的研究中能够更加细致、有效地发掘辟谷疗法对人体代谢和疾病的作用,揭开其能够延年益寿、健身养生的神秘面纱,以对人类的健康事业做出更大的贡献。

参考文献

- [1] 李德杏. 道教医学辟谷养生术浅析[J]. 中华中医药杂志, 2012, 27 (5): 1230.
- [2] 梁润英.《千金翼方》辟谷养生方药探析[J]. 中医文献杂志, 2008, 26 (4): 18.
- [3] 汤灵翼, 吴敏, 刘超, 等. 限食疗法与中医“脾主散精”理论的关系探微[J]. 中医杂志, 2014, 55 (10): 818.
- [4] 储维忠, 许锋, 王玉英, 等. 辟谷食饵疗法对小鼠生化代谢等影响的研究[J]. 河北中医, 2006, 28 (2): 141.
- [5] 许锋, 沈晓东, 王玉英, 等. “辟谷食饵”对小鼠生理生化指标的影响[J]. 实验动物与比较医学, 2006, 26 (2): 111.
- [6] 燕晓雯, 郭建红, 俞海虹, 等. 6名辟谷受试者体质量、血压、血糖观察及辟谷养生技术分析[J]. 中华中医药杂志, 2016, 31 (2): 627.
- [7] 沈晓东, 华卫国. 辟谷食饵养生术的探析[J]. 中医文献杂志, 2005, 23 (4): 27.
- [8] 沈晓东, 华卫国, 储维忠, 等. 隔日禁食结合耐饥食饵对小鼠生理生化指标的影响[J]. 中西医结合学报, 2006, 4 (6): 589.
- [9] 吴昊, 郭红卫. 限食对小鼠附睾脂肪垫胰岛素信号通路基因表达的影响[J]. 营养学报, 2007, 29 (4): 332.
- [10] 盖建民. 道教医学[M]. 西安: 宗教文化出版社, 2001: 33.
- [11] LUCK H, TSAI S, CHUNG J, et al. Regulation of obesity-related insulin resistance with gut anti-inflammatory agents[J]. Cell Metab, 2015, 21 (4): 527.
- [12] NICHOLSON J K, HOLMES E, KINROSS J, et al. Host-gut microbiota metabolic interactions[J]. Science, 2012, 336 (6086): 1262.
- [13] 兰海云, 韩炳星, 雷浪伟, 等. 肠道菌群对胰岛素敏感度的影响[J]. 医学研究杂志, 2017, 46 (2): 172.

第一作者: 王芬(1978—), 女, 医学博士, 副主任医师, 主要从事糖尿病及其并发症的临床及作用机制研究。wangfen7815@163.com

收稿日期: 2017-11-18

编辑: 强雨叶