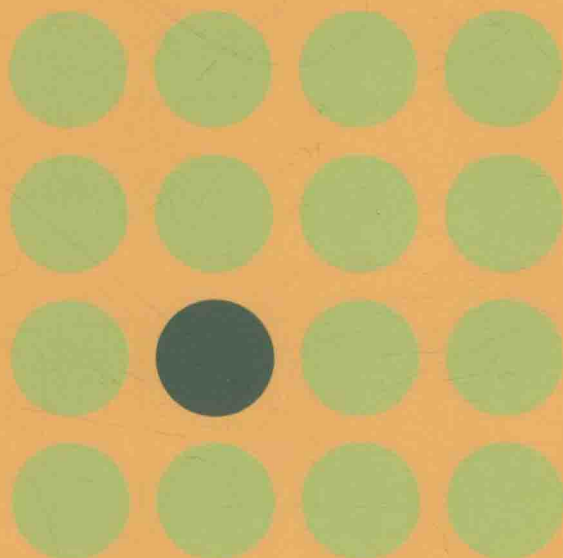


中国体育博士文丛

中医运动处方理论 及其治疗个案研究

王晓军 著



北京体育大学出版社

中国体育博士文丛

中医运动处方理论 及其治疗个案研究

王晓军 著

北京体育大学出版社

策划编辑: 木 凡
责任编辑: 光 远
审稿编辑: 梁 林
责任校对: 李志诚
版式设计: 司 维
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中医运动处方理论及其治疗个案研究 / 王晓军著.

— 北京: 北京体育大学出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5644-0824-4

I. ①中… II. ①王… III. ①中医疗法-运动疗法-研究 IV. ①R247.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第202901号

中医运动处方理论及其治疗个案研究

王晓军 著

出 版: 北京体育大学出版社

地 址: 北京市海淀区信息路48号

邮 编: 100084

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

发行部: 010-62989320

网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>

印 刷: 北京昌联印刷有限公司

开 本: 787×960毫米 1/16

印 张: 7.5

2013年11月第1版第1次印刷

定 价: 28.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

健康是人类最重要的财富，但现今生活中人类健康正面临着各种威胁和挑战。

伴随现代科学技术的迅猛发展，人类的生活方式和生存环境都在以空前的速度改变着自己的模式。而这种急剧增加的信息交流、日益加快的生活节奏、愈演愈烈的生存竞争、多静少动的生活方式以及日益恶化的自然环境，都使人类在生理上和心理上遭受巨大而深刻的影响。而这种影响也正日益超越人类所能够承受的限度，这正是导致当今人们反应能力降低，健康水平下降，甚至恶性生理或心理疾病多发的深层次原因。

以上种种现象的出现引发了人们对于“健康”的高度关注和担忧，同时也促进了人们对于“健康”的认识深化以及对于解决“健康”问题途经和方法的思考和探索。

随着医学由生物医学模式向生物-心理-社会-环境医学模式的转变，促使医学对于“健康”有了新的认识：不仅仅是指没有疾病和衰弱的状态，而且是一种在身体上、精神上的完满状态以及良好的适应能力。同时，医学发展方向也开始由“疾病医学”为主向“预防医学”为主转变，由“群体医学”向“个体医学”转变。中医学以其“治未病”的独特优势以及“因人因地因时制宜”的个性化诊疗特征，正符合医学的未来发展方向和医疗实践需要。加强中医运动处方研究正是在这一时代背景下适时提出的。

早在公元前400年，希腊医学家希波拉底（Hippocrates）就非常明确地指出：“体育锻炼是实现健康生活的根本手段。”国际公认，中国是世界上最早应用运动医疗的国家，可谓历史悠久、源远流长、史料详实、内容丰富、独具特色、效果显著，曾为中华民族的健康和繁衍昌盛做出过不朽贡献。因为中华传统运动创始的源头活水之一便是为养生、医疗而设，目的是为了防治疾病、颐养天年，由此逐步形成了中华传统运动医疗的理念和运动处方的雏形。

如早在3000多年前的《吕氏春秋》中就有了关于运动治疗疾病的记载，书中首次提出了“动以养生”的理念，认为：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”于是生病。而要使精气畅流，就要运动身体（形），只有坚持运动身体，才能精流郁解，病不得生。这种运动祛病健身的观点，对后世的各种运动都起着导向作用。同时，书中还记载了以“运动手段”治疗“痹症”的运动疗法，如《吕氏春秋·古乐》记载：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。又如，“阴康氏时，水洳不流，江不行其原，阴凝而易闷，人既郁于内，腠里滞著而多重腿，得所以利其关节者，乃制为之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”（路史·前纪第九卷）

到了春秋战国时期（距今约2500年）运动疗法常常用于临床治疗，并具有运动处方的雏形。在最早的中医典籍《黄帝内经素问·异法方宜论》中记载：“其病多萎厥寒热，其治宜按摩导引按跷。”《黄帝内经素问·血气形志》中说：“形苦志乐，病生于筋，治之以熨引。”《黄帝内经素问·奇病论》中提出用导引配合用药治疗“息积”等病症。《黄帝内经灵枢·病传》中又提到“导引、行气、砭摩”是治疗多种疾病的多种方法之一。记载中所提到的按摩、导引、按跷、行气等治疗方法均与现代所说的运动疗法同意。更为可贵的是，《黄帝内经·素问》还详细记载了关于治疗“肾病”的运动处方：“肾有久病者，可以寅时面向南，静神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气吞之，如咽甚硬物，如此七遍，尔舌下津令无数。”较为具体地介绍了治疗“肾病”的运动方式、运动时间、运动次数、运动时辰与方位选择等。

再如，我国于1973年和1984年在湖南长沙马王堆汉墓和湖北江陵县张家山汉墓出土的《导引图》描绘了44种导引术式，其中标明专门用于治疗疾病的就有10种，如“引聋”“引烦”“引温病”“引髀痛”“引漆痛”“引项”等。同时，《引书》更为详实地记载了针对不同病症的45个运动处方，这些运动处方的设计并不是表面的“头痛医头，脚痛医脚”，而多是以主治该病的经络循行路径为依据的。

至隋代，运动医疗理论与实践方面有了进一步发展，典型代表作为隋太医巢元方等著名医家所著的《诸病源候论》。他根据疾病症候特点将疾病划分为110个症候群，并针对每一个症候群，有针对性地提出了

辅助治疗的“养生方导引法”，即运动处方。

直至现代，中华民族始终继续着中医运动处方的理论研究和实践探索，积累了越来越多的理论成果和实践经验。例如，20世纪50年代北戴河气功疗养院的刘贵珍大夫按照中医理论指导，将太极拳以及内养功、强壮功等气功方法广泛用于胃溃疡、高血压病、冠心病、糖尿病等疾病的预防和治疗干预，并运用处方的形式探索对癌症的治疗康复干预，取得了显著效果。进行此类研究工作的还有上海气功研究所以及郭林等单位和个人。

纵观历史，中医运动处方虽然已在临床实践中大量运用，但仍处于经验式的零散的探索状态，充其量能称其为运动医疗干预，尚缺乏系统性、规范性和独立性，至今尚未明确提出自己独立的理论与方法体系。尤其是在目前临床实践中，要么仅针对某一疾病提供参考锻炼方法，要么仅仅提供某一锻炼方法的适应症；其运动处方比较笼统、模糊，缺乏针对性，基本上是不管疾病种类、患者年龄大小、性别差异、体质强弱，笼统选择一种导引功法或太极拳拳架进行练习，更缺乏对于施功依据、运动内容、运动强度、运动量、运动时辰、运动频率以及运动时辰等的具体指导，这与中医学强调“整体观念”“辨证（质）论治”“因人治宜”等的宗旨不符，因此大大影响了中医运动处方在防治疾病、健身康复中应发挥的重要作用。造成这种现象的原因是多方面的，但其主要原因还在于缺乏针对中医运动处方理论与方法的深入探讨和临床实证。

该书正是本着上述思路，紧密围绕“整理、归纳、完善、应用”的基本思想，尊重历史，总结规律，凝练精华，以历史资料为佐证，整理归纳中医运动处方的内容和实践经验，从中去粗取精，探寻中医运动处方的基本规律和特点。同时，书中还积极汲取了中医体质学等新学科知识，并能兼收并蓄，通过与现代医学运动处方的对比分析，大胆借鉴其理论成果，为中医运动处方理论和方法体系的构建和完善提供了籍以借鉴的新思维、新视角。

基于上述思路，该研究从“健康动态观”出发，以“病”和“症”为两个维度要素，首次提出并构建了“人类健康程度分类模型”，确定了有病有症、无病有症、无病无症和隐病无症四种状态。同时，将中医运动处方相应划分为治疗性、预防性、康复性和健身性中医运动处方

四类，并提出了针对不同健康程度参考使用的中医运动处方类型；明确了中医运动处方的基本范畴，并对相关概念进行了界定；归纳了处方的基本原理，内容包括生命整体观、动态医学观、治未病论、运动调质（证）论和脏腑经络原理；提出了处方的基本原则，即辨质（证）施方、协调阴阳施方、因时施方、依经施方及渐进适度施方等；确定了处方的主体内容：处方目的、处方前诊断、运动方式、运动量、运动频率、运动时辰、效果评价和注意事项”；并运用实证方法就高血压病治疗性中医运动处方进行临床观测，从而证实了运动处方干预的实效性。

王晓军博士自幼受“武医同源”传统思想的影响，在刻苦研习武术的同时，对祖国医学有着浓厚的兴趣和强烈的求知欲望，深入民间、学校广拜名师，虚心求艺，尤其是在师从《全国武术医疗研究会》创始人李永昌大夫学习期间，对中医运动疗法、中华武术与祖国医学相结合知识方面获益匪浅。并先后在山东中医药大学和北京中医药大学进修学习，师从于天源教授攻读针灸推拿专业硕士学位。以上学医经历和知识储备，为王晓军博士圆满完成中医运动处方理论与方法的研究课题奠定了坚实的基础，寄望其在该领域能够继续潜心研究、扎实实践，在中医运动医疗实践基础上不断丰富和完善中医运动处方理论和方法体系，为运动处方的国内外交流做出更多的贡献！

值此专著付梓之际，乐为其序！

徐伟军

2011年10月10日

摘 要

目的：中医运动处方源远流长，具有显著的防治疾病和健身、康复功效，诊疗理论与方法独具特色但缺乏系统性和规范性，构建中医运动处方的理论和方法体系，促进运动处方的东西方交流是本研究的主要目的。

理论研究方法：本论文主要运用文献资料法和专家访谈法，就中医运动处方的基本概念范畴、基本原理、处方原则、处方内容和方法等进行了理论研究。

理论研究结如下。

（1）从健康动态观出发，以“病”和“症”为两个维度要素，构建了“人类健康程度分类模型”，确定了有病有症、无病有症、无病无症和隐病无症状四种状态。同时，将中医运动处方分为治疗性、预防性、康复性和健身性中医运动处方四类，并提出了针对不同健康程度参考使用的中医运动处方类型。

（2）确定了中医运动处方的基本范畴，并对相关概念进行了界定。“中医运动处方”是指以预防、治疗疾病和健身、康复为目的，在中医运动处方系统理论指导下，以处方的形式为不同健康群体制订的运动方案。

（3）处方的基本原理包括生命整体观、动态医学观、治未病论、运动调质（证）论和脏腑经络原理。

（4）处方的基本原则包括辨质（证）施方、协调阴阳施方、因时施方、依经施方、渐进适度施方等。

（5）处方内容主要包括处方目的、处方前诊断、运动方式、运动量、运动频率、运动时辰、效果评价和注意事项”。

实践研究方法：根据处方理论制定了高血压病治疗性中医运动处方，并运用实验法进行临床观测。受试对象为“肝肾阴虚证”一级和二级高血压患者80人，年龄在40~70岁，女性52人，男性28人，并随机分为实验组和对照组各40人，其中实验组执行运动处方，对照组无运动干预。

实验结果与结如下。

(1) 3个月实验结束后, 实验组C-反应蛋白(CRP)浓度降低与实验前相比有差异, 而对照组没有显著性变化。

(2) 实验组收缩压较实验前有显著性降低, 而舒张压有极其显著性降低。且实验前后收缩压、舒张压的差值与对照组相比, 收缩压有显著差异, 舒张压有极其显著性差异。

(3) 持续执行运动处方使血压保持在稳定的范围内, 或使血压恢复到正常血压值范围以内(收缩压 $\leq 110\text{mmHg}$, 舒张压 $\leq 70\text{mmHg}$)的可能性增强。

(4) 结果说明治疗性中医运动处方对于干预高血压病效果显著, 具有临床指导意义。

关键词: 中医运动处方; 理论研究; 临床实证

Abstract

Objective:With a long history, traditional Chinese medical exercise prescription has the remarkable effect of warding off diseases, strengthening the body and restoring to health, and its medical thoughts and methods make it unique. However, the system isn't systematic and standard enough. This research is aimed to construct the system of traditional Chinese medical exercise prescription, and promote the communication between East and West on exercise prescription.

Theoretical Research Methods:Using documentary research and expert interviews, this research makes a theoretical study on basic concepts, fundamental theories and the principles, contents, methods of exercise prescription.

Conclusions of Theoretical Research:

(1) From dynamic view on health, considering diseases and symptoms as elements, the research creates the Human Health Level Classification Model, according to which we could classify health level into four conditions: obvious diseases and obvious symptoms; no diseases and obvious symptoms; no diseases and no symptoms; latent diseases and no symptoms. What's more, four categories of exercise prescription are confirmed, namely, traditional Chinese medical exercise prescription for fitness, therapy, prevention and restoration. Basing on this, different types descriptions are put forward for reference.

(2) Basic category and concept definition of traditional Chinese medical exercise prescription are confirmed in this research, such as:

Traditional Chinese medical exercise prescription: exercise schemes,

following the theories of traditional Chinese medical exercise prescription, which are worked out according to different health levels, on purpose of prevention, treatment, fitness and restoration of health.

(3) Fundamental concepts include overall outlook of life, dynamic view of medicine, treatment before diseases, regulation of physical fitness, theories of internal organs, meridians and collaterals, etc.

(4) Basic theories include prescribing according to symptoms, the balance between Yin and Yang, opportunity, meridians and collaterals, health level, etc.

(5) Main contents of the prescription consist of purpose, diagnosis before prescription, ways of exercise, exercise load (intensity and duration), motion frequency, biological clock of exercise, effects evaluation, points for attention, etc.

Experimental Research Methods:Based on the theories, traditional Chinese medical exercise prescription of clinical intervention for hypertension was put forward, and was observed clinically according to the experimental method. Study subjects are 80 patients with hypertension at the age from 40 to 70, including 52 females and 28 males. They were divided randomly into two 40-member group: experimental group to operate the description and control group without exercise intervention.

Conclusions of Experimental Research:

(1) When the 3-month experiment was finished, the decrease of the CPR concentration of the experimental was different from that before the experiment while the decrease of CPR concentration of the control group didn't have apparent difference ($P < 0.05$).

(2) The systolic blood pressure of the experimental group, compared with themselves before the experiment, was significantly lower

($P < 0.01$), and their diastolic blood pressure was also evidently lower than before ($P < 0.001$). However, the systolic and diastolic blood pressure of the control group didn't have significant change ($P > 0.05$). In the comparison of the difference between the experimental control group, before and after experiment, systolic blood pressure were significantly different ($P < 0.01$), and diastolic pressure had an extremely significant difference ($P < 0.001$).

(3) The end of the experiment after 9 months (subjects have been carried out 9 months of shadow boxing), the subjects' systolic blood pressure decreased gradually with time, but the different stages of change was no significant difference ($P > 0.05$); while diastolic blood pressure decreased gradually with time, and the difference between different stages of change ($P < 0.05$).

(4) Traditional Chinese medical exercise prescription for therapy has evident effects of clinical intervention on hypertension. The executive of the description, as a positive method, is helpful for lowering blood pressure.

Key Words: Traditional Chinese medical exercise prescription; Theoretical research; Clinical evidence

目 录

1 绪 论	1
1.1 选题背景	1
1.2 文献综述	13
2 研究对象与方法	37
2.1 研究对象	37
2.2 研究方法	37
3 中医运动处方健康干预模型及其概念范畴	41
3.1 中医运动处方健康干预模型	41
3.2 中医运动处方相关概念范畴	46
4 中医运动处方基本原理	49
4.1 生命整体观	49
4.2 动态医学观	55
4.3 治未病论	56
4.4 运动调质（证）论	57
4.5 脏腑经络原理	61

5 中医运动处方原则	63
5.1 辨质(证)施方	63
5.2 协调阴阳施方	65
5.3 因时施方	66
5.4 依经施方	71
5.5 渐进适度施方	71
6 中医运动处方内容	73
6.1 处方目的	73
6.2 处方前诊断	74
6.3 运动方式	74
6.4 运动量	77
6.5 运动频率	79
6.6 运动时辰	80
6.7 处方效果评价	80
6.8 注意事项	81
7 治疗性中医运动处方干预高血压病的临床实证	82
7.1 高血压病及其防治研究	82
7.2 实验设计	86
7.3 实验结果与分析	87
8 结 论	92

附 录	94
附录1: 专家访谈提纲	94
附录2: 中医体质分类与判定表	96
附录3: 平和质和偏颇体质判定标准表	101
附录4: 体力活动强度分级	102
致 谢	103

1 绪 论

1.1 选题背景

1.1.1 社会背景

早在公元前400年,希腊医学家希波拉底(Hippocrates)就非常明确地指出:“体育锻炼是实现健康生活的根本手段。”^[1]健康是人类最重要的财富,健康是创造社会物质财富和精神文明最基本的条件,丧失健康,就等于丧失一切。但现实生活中,现代科学技术的迅猛发展,一方面在给人类带来了巨大物质文明和精神文明的同时,也给人类带来许多疾患,对人类健康构成新的威胁。

以计算机为主要标志的信息产业对社会生活各个领域的全面介入有力地提示着我们:当今人类社会正在步入后工业社会——信息社会。随之而来的是人们的生活方式以及人类生存的环境都在以空前的速度改变着自己的模式。例如,人与人之间、人类与环境之间的信息交流急剧增加,人们由于对事物进行自主选择的可能性增大而承受着更大的抉择压力,生活节奏急剧加快,生存竞争更加激烈,从而导致生存压力快速增加。这一切,都必然会给予人类以生理上和心理上巨大而深刻的影响。而应激过多导致人们感到焦虑不安,不停顿的“感觉轰炸”,信息负荷过重,不断面临新的抉择等,使人压力重重。华盛顿大学医学院霍姆斯教授经过对数千人“生活变化量”指标的认真比较分析后发现,在日本和美国,无论是在军人、民众中,还是在孕妇、白血病患者家庭中,或是在大学生运动员或退休人员中,都表现出同样惊人的结果:生活变化分数越高的人比他们的同事在来年里更容易患病。霍姆斯教授由此认识

[1] 孙麒麟. 体育与健康教程[M]. 大连: 大连理工大学出版社, 2009: 3.

到：那些需要花大力气加以适应和调整的生活方式的变化与疾病有着密切的关系，而不管这种变化是不是在我们个人的直接控制下，或者是否觉得这些变化符合我们的心意，其最终结论是生活变化程度越高，患病的危险程度就越高。

大量研究进一步证实：应激能力是人类主要的适应机能之一，但无论从生理学或是心理学角度看，人类对于新异信息的接受能力以及对于环境变化的适应能力都是有限的。当信息社会的剧烈变化、社会环境对人类心理的过度刺激、现代生活的巨大压力等一旦超越了人们所能够承受的限度，便会破坏人们正常的生理、心理活动机制，导致人们做出迅速而正确的反应能力降低，健康水平下降，甚至产生生理或心理疾患。正如阿迪·卢宾所说：“如果人们处在一个负荷过重的新奇陌生的环境里，他的精神状态就会与一个忧虑型神经机能病患者颇为相似。”

同时，近百年来，环境污染成为灾难性的问题，环境质量的下降不但导致传染病、寄生虫病的继续蔓延，而且还导致恶性肿瘤、慢性病、职业病等发病率的上升，严重威胁着人类健康。20世纪全球水源、湿地减少了50%，而污染上升了50%；全球现有10亿人用不到清洁水，我国城市污水得到处理的只有25%，饮用水中大肠杆菌严重超标；城市噪音污染严重，已远超过国家规定的80分贝，而超过106分贝就会使人的听力丧失79%，进而影响食欲；光污染造成的“光压力”和夜光造成的“不夜天”也危及人类的健康。人类不合理的生活方式、生产活动使自然环境的构成及状态发生了变化，扰乱和破坏了生态平衡，人类对有限的自然资源开发过度，森林日益减少、土地荒芜、臭氧层空洞、气候变化、温室效应等都影响着全球的环境^[2]。以上这些环境因素的变化无时无刻不在吞噬着人类的健康。

此外，运动的严重缺乏和运动方法不当也成为危害人类健康的又一重要因素。科学技术革命和现代科技的发展在给人们带来许多便利的同时，也改变了人们的生活节奏和工作方式：交通工具的高速发达和计算机、电梯、电话、传真的诞生，使人们足不出户便可完成日常工作任务。人们在工作中，脑力劳动占据了主要部分，而体力活动却十分缺乏。据有关资料显示，20世纪90年代，人的运动量仅是20世纪60年代的1/3，体力劳动与脑力劳动的比例由机械化初期的9：1发展到全自动化时

[2] 夏云建. 大学体育与健康[M]. 武汉：华中师范大学出版社，2009：52.