

· 综 述 ·

从中医体质类型论颈椎病的预防

陈厚坪¹, 陈宗雄²

(1. 福建中医药大学, 福建 福州 350122;

2. 福建中医药大学附属人民医院, 福建 福州 350004)

摘 要 体质是人体生命过程中在先天禀赋和后天调养的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态等方面综合的、相对稳定的固有特质。不同体质的人对某些疾病的易感性和病变过程的倾向性不同。颈椎病作为现代社会的高发病,越来越受到人们的重视,而不同的体质与颈椎病的发生有不同程度的关系,阳虚质、血瘀质、痰湿质等偏颇体质表现尤为明显。从体质本源出发,通过调整饮食、调畅情志、劳逸结合、适度锻炼以及应用中医药等方法,对颈椎病患者的体质进行调整,能够最大限度地预防颈椎病的发生。本文从中医对体质的认识、中医体质类型与颈椎病发生的关系、不同体质类型颈椎病的预防等 3 个方面进行了论述。

关键词 体质;颈椎病;预防

颈椎病是指颈椎间盘组织退行性改变及其继发病理改变累及周围组织如神经根、脊髓、椎动脉、交感神经等而引起的各种临床表现。该病为临床常见病、多发病,其发病率临床报道不一。中医体质学说是以中医理论为指导,研究各种体质的生理、病理特点,并以此分析疾病的反应状态、病变的性质和发展趋向,指导疾病预防和治疗的一门学说^[1]。体质是人体生命过程中在先天禀赋和后天调养的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态等方面综合的、相对稳定的固有特质^[2]。不同体质的人对某些疾病的易感性和病变过程的倾向性不同。近年来,颈椎病发病呈年轻化趋势,且发病率逐年升高。笔者从中医体质类型着手对颈椎病的预防作一简单阐述,以期能为颈椎病的预防提供科学依据。

1 中医对体质的认识

体质一词最早由明代医家张介宾所提出,在其《景岳全书·杂证谟》中提到“矧体质贵贱尤有不同,凡藜藿壮夫,及新暴之病,自宜消伐……”,这正是对体质的简单描述。而中医经典巨著《黄帝内经》却是中医体质学说的开端鼻祖。中医学强调整体观念,更加重视患病的“人”,认为患病后机体的反应状态因人而异,不同体质类型的人对不同疾病的易感性和反应状态也不同^[3]。明代张景岳曰:“当识因人因证之辨,盖人者,本也;证者,标也。辨病当从人入手,人为本,证为标。”体质的差异决定着机体发病与否及发病情

况,其主要体现在 3 个方面:一是不同体质的人,对不同类型的邪气易感性不同,如阳虚体质易感受寒邪,痰湿体质易感受湿邪;二是体质的强弱决定机体是否发病,体质强者,对外邪抵御作用强,不易发病,体质弱者反之;三是不同体质类型的人在遇相同邪气而发病后,发病情况也不一样,如阳胜之体感受湿邪,易从湿化热,形成湿热,阴寒之体则易从湿化寒,形成寒湿。

2 中医体质类型与颈椎病发生的关系

颈椎病属于中医“痹证”“项强”“颈肩痛”等范畴,其发病受诸多方面的影响,体质因素起着关键性的作用,不同的体质类型对颈椎病的发生发展过程产生不同的影响。2009 年 4 月中华中医药学会发布的《中医体质分类与判定标准》将中医体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质等 9 种体质类型^[4]。而根据流行病学研究发现,颈椎病的发病主要以阳虚质、血瘀质、痰湿质等偏颇体质为主^[5]。

2.1 阳虚质 阳虚质是由于机体阳气不足、阴气相对偏盛,致使机体温煦功能不足,以畏寒怕冷、手足欠温、舌淡胖嫩、苔滑、脉沉迟无力等虚寒表现为主要特征的体质状态。阳虚之体,因肌肤腠理空疏,卫气不固,机体防御功能弱,易受外邪侵袭,如《诸病源候论》所载“由体虚,腠理开,风邪在于筋故也”。鲍建敏等^[1]研究发现,阳虚体质人群患颈椎病的风险是平和体质的 1.33 倍。颈部作为身体上部暴露部位之一,最易感受风寒湿邪,使局部气血运行受阻,不能荣养

颈椎,可致椎间盘变形,颈椎失稳,关节错缝,刺激神经根而引起颈椎病。机体阳气不足,抵御外邪能力就会减弱,颈部作为阳气上达的必经之路,更易受风、寒、湿等外邪的侵袭而发病,临床上常表现为颈部酸楚疼痛,遇寒加剧,得温痛减。

2.2 血瘀质 血瘀质是因体内血液运行不畅或内出血不能消散而成瘀血内阻,以面色晦黯、皮肤粗糙呈褐色、口唇黯淡、舌质青紫或有瘀点、脉细涩等血瘀表现为特征,该体质以血瘀和疼痛为特点。血瘀体质的形成主要与肢体损伤、久病入络、年老致瘀等因素有关^[6]。如《灵枢·贼风》所载“若有所堕坠,恶血在内而不去”;《素问·痹论篇》指出“病久入深,营卫之行涩,经络时疏,故不通”;《灵枢·天年》谓“六十岁……血气懈惰”。血瘀体质的颈椎病患者,素体气血运行不畅,若颈项部劳损后,易形成瘀血,阻滞经脉,而致气血不通,不通则痛;此类患者查体时可触及僵硬、紧张感的颈肩部肌肉,症状较甚者如同“死肉”,肩胛骨内缘有条索状硬结,这些均可被认为是血瘀的表现。长时间伏案低头工作及低头玩手机均可使颈部经脉的正常运行受阻,气血运行不畅,无法荣养经脉,而致上肢疼痛、麻木。另外,长期工作姿势不良加上缺乏适当体育锻炼,使颈椎局部肌肉紧张度增加,椎间盘内部受力不均,导致颈部肌肉、韧带及关节的平衡被打破,颈椎的退变加速。此类患者是由于气血运行不畅所致,因此除了疼痛的表现外,还有眩晕的症状,如《仁斋直指方》所载“瘀滞不行,皆能眩晕”。

2.3 痰湿质 痰湿质是由于机体津液运化失调,导致水湿停聚体内而成痰湿内蕴,以体形肥胖、面部皮肤油腻、痰多、舌体胖大、舌苔白腻、脉濡滑等为特征。痰湿体质的颈椎病患者,多因先天遗传,体质肥胖,或后天饮食不节,损伤脾胃致脾失运化,痰湿凝集阻遏气机,经脉失养而发为痹病,如《素问·至真要大论》所载“诸痉项强,皆属于湿”。痰湿体质患者多以酸痛为主要临床表现,同时可伴有头晕、头重如裹等症状。现如今,颈椎病已成为当代年轻人比较普遍的一种骨科疾病,这不仅跟工作性质有关,更与饮食习惯密切相关。年轻人饮食不节,喜食油腻甜食和冰镇冷饮,易损伤脾胃,导致体内水湿不能正常运化。脾阳虚衰,易招致外湿的侵袭,而外湿伤脾,健运失职则湿浊内生;内外湿相互影响,水湿停聚而成痰湿。痰湿内蕴,流注经脉,阻滞气血运行,经脉失养,而发为痹痛;同时气血运行失畅,易致血瘀形成,痰瘀互结,而成肢

体麻木。神经根型颈椎病主症之一即是麻木,正如《张氏医通·麻木篇》中提出“麻则属痰属虚,木则全属湿痰死血”。

3 不同体质类型颈椎病的预防

体质是人体生命过程中,在先后天获得的基础上受多方面影响所形成的相对稳定的体质状态。既然体质具有相对稳定的特性,就决定了其具有可调性。通过对体质进行分析,改善其明显的偏颇体质,使体质朝着平和的方向发展,这对颈椎病的预防及其发生、发展均具有重要的作用。

3.1 阳虚质 阳虚质的形成原因既有先天禀赋不足、胎养不当,也有饮食、环境、生活起居及药物等后天因素。各种原因引起的阳气不足是其根本原因,因此对于阳虚质颈椎病患者,预防的关键在于调补阳气。平素饮食注意调节,多摄入温阳散寒之食品,如牛肉、羊肉、葱、生姜、蒜、桂圆等,慎食螃蟹、海参、海蜇、苦瓜等苦寒之品;宜多食温热属性的水果,如菠萝、荔枝、榴莲,尽量减少梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉之品的摄入^[7]。平素个人居所宜干燥温暖通风,避免长期在阴暗、潮湿、寒冷的环境下工作、生活。正所谓“春夏养阳,秋冬养阴”,春、夏两季是调养阳虚体质的最佳时间。该体质患者应特别注重春、夏季节的养生,平素宜夜卧早起,通过锻炼身体来振奋、提升阳气,促进阳气的生发和流通。在阳光充足的上午选择和缓的运动项目,如散步、慢跑、太极拳、八段锦等适合自己的项目,但运动强度应以微微汗出、不感到劳累为宜,使机体顺应自然阳气的生发之势,出汗后及时更换干燥衣物并避免风寒,维护身体的阳气;而秋冬两季则宜早卧晚起,可在室内适当锻炼,外出时穿保暖衣物,特别注意颈部的保暖,佩戴围巾,以避风寒,使机体顺应自然阳气敛藏之势,减少阳气的耗散^[8];同时春夏季节尽量避免空调的使用,以免遏制机体阳气的生发,可适当泡温泉;冬春季节适当多晒太阳,睡前可用温水或在温水里适当加入温经散寒药物泡脚,以升发机体的阳气,温肾助阳。阳虚质颈椎病患者的性格多内向、沉静,故平时可多听轻松欢快的音乐,跳舞,唱歌,多与朋友聊天,舒畅情志。药物以温阳补肾之品为主,药物选用金匮肾气丸、右归丸加减等,可将这些药物制作成膏方进行调理^[9]。

3.2 血瘀质 血瘀质的形成是由于血液的生成和运行发生障碍,使瘀血滞内而不消散,这主要与急性损伤、慢性劳损、生活过于安逸、年龄等因素有关。因

此,对于瘀血质颈椎病患者,其调体原则为活血祛瘀、疏利通络,气血经脉运行通畅而瘀血自去^[10]。平时应注意安全,避免摔倒,尤其是老年患者,本就气虚,摔伤后更易致血瘀,若急性损伤后,尽可能及时处理,适时运用活血药物,避免瘀血形成;尽可能避免长时间低头伏案工作,若颈部需长时间向某一方向屈曲时,应间隔一段时间向其反方向转动,并重复数次,同时避免寒冷刺激;养成规律的作息时间,并保证充足的睡眠,避免熬夜;多锻炼身体,在空旷且空气清新的地方选择如舞蹈、八段锦、太极拳、五禽戏等有助于气血运行的活动项目,使身体各部位活动起来,促进经脉气血运行,减少瘀血形成的条件;当工作或生活中遇到烦恼,心情忧郁的时候,多与家人或朋友倾诉,及时消除不良情绪;学会与人沟通,加强人际关系的交往,保持积极乐观的人生态度;注意饮食的调摄,多食山楂、桃仁、黑豆等具有疏肝行气、活血化瘀作用的食物,也可在日常饮食中适当添加具有理气活血养血的药品,如陈皮、乌药、黄芪、当归、丹参、三七等,少吃油腻寒凉的食物^[11]。中药调理宜气血并重,调理原则为补偏救弊,纠正其瘀血倾向,以补气养血活血为主,如可选用桃红四物汤加减化裁调理^[12],还可配合推拿、拔罐、刮痧、针灸、放血疗法,使机体达到阴阳平衡,颈部气血通畅,从而减少颈椎病的发生。

3.3 痰湿质 痰湿质患者多由于先天脾胃禀赋不足,后天饮食不节,过食肥甘厚味,致脾运化失职,后天之本失养,脾弱湿滞,津液失于蒸化而为痰浊。因此对于痰湿质颈椎病患者,其调体原则为健脾利湿、行气化痰^[13]。平素饮食以清淡为主,少食肥甘厚味,多食健脾、辛温燥湿、淡渗利湿的食物,如薏苡仁、韭菜、萝卜、冬瓜、葡萄、菠萝等,尤其适合食用具有辛温行气作用的魔芋、大蒜、洋葱等,而阻碍脾胃运化的食物如肥肉、巧克力等应尽量避免食用^[14];同时注意控制进食量,戒烟少酒;避免久居潮湿之地,经常晒太阳或进行日光浴,勤晒衣物及被褥;在湿冷的气候条件下,应减少户外活动,避免受寒淋雨,淋雨后及时更换干燥衣物;劳逸适度,宜根据自身健康状况选择户内或户外运动,以有氧运动为主,如散步、游泳、太极拳、八段锦等,以保持气血和畅,气行水湿自化,勿过于安逸;运动以适当发汗,有助于体内湿气排出,切勿大汗,以免阳气的耗散;适当安排外出旅游度假,舒畅情志,促进机体气机的顺畅。中药调理以调理肺、脾、肾等脏腑为主,可选用王琦教授自拟化痰祛湿方,其药

物组成为生蒲黄 10 g、黄芪 60 g、苍术 20 g、茯苓 30 g、肉桂 10 g、荷叶 30 g 等^[15]。

4 小结

颈椎病作为现代社会的高发病,越来越受到人们的重视,而不同的体质与颈椎病的发生有着不同程度的关系,阳虚质、血瘀质、痰湿质等偏颇体质表现尤为明显。体质在颈椎病的发生发展过程中起着关键性的作用,因此通过调整饮食、调畅情志、劳逸结合、适度锻炼以及应用中医药等方法,对颈椎病患者的体质进行调整,改善其明显的偏颇体质,使体质朝着阴阳平和的方向发展,能够最大限度地预防颈椎病的发生。

5 参考文献

- [1] 鲍建敏,林晓洁,陈务华,等. 颈椎病患者中医体质类型分布及相关性研究[J]. 中国医学创新, 2016, 13(13): 90-93.
- [2] 王琦. 中医体质学说研究现状与展望[J]. 中国中医基础医学杂志, 2002, 8(2): 6-15.
- [3] 魏戎,王尚全,高景华,等. 神经根型颈椎病常见体质类型与方药应用[J]. 北京中医药, 2015, 34(7): 549-551.
- [4] 中华中医药学会. 中医体质分类与判定(ZYYXH/T157-2009)[J]. 世界中西医结合杂志, 2009, 4(4): 303-304.
- [5] 赵红云,王雪梅,刘冬梅. 颈椎病患者中医体质调查研究[J]. 甘肃中医学院学报, 2013, 30(5): 82-84.
- [6] 夏丽娜,许必芳,田奕,等. 饮食与瘀血体质形成相关性探讨[J]. 江苏中医药, 2013, 45(1): 70.
- [7] 袁家群,启明. 温补扶阳法调养阳虚体质研究[J]. 亚太传统医药, 2013, 9(12): 149-150.
- [8] 秦红静,侯献兵,韩亚妹,等. 阳虚体质的中医调养护理[J]. 光明中医, 2015, 29(3): 624-625.
- [9] 金明兰. 辨体调理膏对气虚体质、阳虚体质的干预作用[J]. 浙江中医药大学学报, 2013, 37(10): 1194-1196.
- [10] 陈禹,李玲孺,姚海强,等. 王琦教授辨血瘀体质论治疾病的临床思路[J]. 中华中医药学刊, 2016, 34(1): 60-62.
- [11] 邢椿伟,崔凯,董丽娟,等. 血瘀体质养生与养颜[J]. 黑龙江科学, 2016, 7(18): 22-23.
- [12] 谢芬. 浅谈瘀血体质与内风病证发病的关系[J]. 陕西中医学院学报, 2010, 33(3): 8-9.
- [13] 骆文斌,徐建云. 痰湿体质养生保健研究[J]. 中国临床研究, 2014, 27(10): 1279-1281.
- [14] 赵润栓,韩萍,胡坤,等. 痰湿体质的膳食调养[J]. 中国现代医生, 2008, 46(19): 121-123.
- [15] 杨玲玲,王琦,倪诚,等. 第一讲关于治疗肥胖病案的探讨[J]. 中医药通报, 2012, 11(1): 7-13.