

中国传统功法在突发公共卫生事件中的运用

欧阳铭檀^{1*}, 黎江²

¹成都中医药大学临床医学院, 四川 成都

²成都中医药大学附属医院中医全科, 四川 成都

收稿日期: 2024年4月9日; 录用日期: 2024年5月20日; 发布日期: 2024年5月31日

摘要

中国传统功法是以中医的整体观念和阴阳五行为理论指导的中国传统文化的重要组成部分。突发公共卫生事件是突发的、大范围的、不可预知的危害人体健康和社会秩序的事件。将中国传统功法运用于突发公共卫生事件之中, 充分发挥中国传统功法的特色并为突发公共卫生事件提供新思路和新帮助。

关键词

中国传统功法, 突发公共卫生事件, 六字诀, 太极拳, 八段锦

The Application of Traditional Chinese Martial Arts in Sudden Public Health Emergencies

Mingtang Ouyang^{1*}, Jiang Li²

¹Clinical Medicine School of Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu Sichuan

²Department of Traditional Chinese Medicine, Affiliated Hospital of Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu Sichuan

Received: Apr. 9th, 2024; accepted: May 20th, 2024; published: May 31st, 2024

Abstract

Traditional Chinese martial arts is an important component of Chinese traditional culture guided by the holistic concept of traditional Chinese medicine and the theory of Yin Yang and Five Behaviors. Public health emergencies are sudden, large-scale, and unpredictable events that endanger

*通讯作者。

human health and social order. Apply traditional Chinese martial arts to sudden public health emergencies, fully leverage the characteristics of traditional Chinese martial arts, and provide new ideas and assistance for sudden public health emergencies.

Keywords

Traditional Chinese Martial Arts, Sudden Public Health Emergencies, Six Character Formula, Tai Chi, Eight Section Brocade

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 突发公共卫生事件

突发公共卫生事件是指突然发生, 造成或者可能造成社会公众健康严重损害的重大传染病疫情、群体性不明原因疾病、重大食物和职业中毒以及其他严重影响公众健康的事件。突发公共卫生事件具有突发性、不可预控性、扩散性[1], 是国家突发公共事件的其中一类。党的十九届四中全会报告中着重强调, 要加强对突发公共卫生事件的重视和加大对突发公共卫生事件的防控力度[2], 寻找有效的防治手段。中国传统功法以“天人合一、刚柔相济、动静结合”为原则, 讲究通过调身、调息、调心的锻炼, 改善“精、气、神”, 调和气血阴阳, 发挥脏腑功能, 从而锻炼机体生理功能, 符合中医学的整体观念、阴阳五行学说等哲学理论, 属于中国传统文化的重要组成部分。公共卫生事件发生之际, 人们因正常的生活秩序被打乱, 易导致情绪不稳定和身体素质下降, 从而使得防控工作面临预防和救治的双重压力[3]。平素有慢性病、基础疾病的人群更是面临着巨大的挑战, 因此可见在突发公共卫生事件预防、治疗和康复过程中, 提高人体的身体素质、调节人群的情绪就非常重要, 一切安全可控的中西医措施都应该合理地运用到公共卫生事件的防治中, 发挥其未病先防、既病防变、愈后防复的优势[4]。

2. 中国传统功法的具体运用

2.1. 六字诀

六字诀是一种配合发声的呼吸吐纳运动疗法。六字诀的内容可概括为“一吹、二呼、三嘻、四呵、五嘘、六咽”, 主要运动形式为通过吐纳气息振动声带方式, 配合简单导引动作, 宣导人体气机, 促进气血运行, 缓解相关五脏病候症状, 达到祛除疾病的作用。其中“吹”可去风, 即祛除风邪; “呼”可退热, 即解退热邪; “嘻”可除烦, 即解除烦闷郁热; “呵”能下气, 即使上逆之气下行; “嘘”以散滞, 即化解体内郁积滞气; “咽”以解极, 即解除人体身心疲劳。六字诀练习中以腹式呼吸为主, 发音时注重通过口型来影响与其对应的脏腑组织机能, 其中“吹”属肾、“吹”字功可补肾气; “呼”属脾、“呼”字功可培脾气; “嘻”属三焦、“嘻”字功可理三焦; “呵”属心、“呵”字功补心气; “嘘”属肝、“嘘”字功可平肝气; “咽”属肺“咽”字功补肺气。作为以中医学理论为指导的六字诀较普通呼吸锻炼更讲究整体观, 其发音调息均是根据五行相生规律按一定顺序安排的, 极其注重形、声、气、神、韵的运用, 因此较普通的呼吸训练更具有优势。针对平素有慢性阻塞性肺疾病或慢性肺源性心脏病的人群, 通过六字发音协助胸腹部呼吸运动, 从而增加呼吸道压力, 促进肺部残气排出, 同时提高肺部气体交换效率, 改善患者呼吸功能、肺功能、减轻呼吸困难的状况, 延缓病情进展, 进而提高生活质

量[5]。这些方面的改善可提高这类人群在突发公共卫生事件中的适应性和耐受性,减少急性发作的风险,减轻防控压力。再者正如《诸病源候论·肝病候》曰:“肝脏病者,愁忧不乐,悲思嗔怒,头眩眼痛,呵气出而愈。“肝”在五行中对应“木”,木曰曲直,喜条达,故肝脏病候主要的病机就是气机不畅,肝郁气滞,久则容易郁而化火,而“呵”字诀正有下气、除热的作用,故可通过训练“呵”字诀锻炼来降气、导滞、散热,对缓解肝脏病症状起到一定作用。这一点恰可缓解该时期人们的情绪,减少不良情绪对机体以及对社会的不良影响。

2.2. 传统太极功法

传统太极功法是中国传统身心运动疗法中最具代表的功法,其中以太极拳为著。传统太极功法强调练拳时讲究“内三合”和“外三合”,“内三合”是指心神与意志相合,心神通过意志来传达指令;意志与气相合,意志统领一身之气;气与劲相合,通过一身之气的调动,使劲更加协调和有力。“外三合”是指手与足、肘与膝、肩与胯相合,动作相互配合协调,内外相合从而达到形神统一。并通过“以意调息”和“以意导气”的方式进行练习,动作上要求“松静圆活与抻筋拔骨”,内涵上追求“攻守兼备与重人贵生”。《吕氏春秋·达郁》以“流水不腐,户枢不蠹,动也”为例,阐述了“形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁”的道理。传统太极功法首先通过对肢体缓慢的伸展促进气机条畅,血脉疏通来起到益气养血,活血祛瘀,强身健体的作用,其次通过机体与自然界的整体联系进行和谐的沟通,进而达到调节身心、形神合一的目的。可见传统太极功法不仅对于机体器质、功能有改善作用,而且对稳定情绪和修养品性上也有巨大作用。太极拳运动是运用膈肌的升降活动进行深而慢的腹式呼吸,配合深蹲、扭转等动作,这套动作既可以练习到呼吸肌群改善胸廓扩张度,增强肺通气量,也可以锻炼到臀腿肌的力量,增强运动的耐力和关节的活动度。有研究表明,每天坚持练太极拳 25 分钟,外周血 CD3+、CD4+细胞的含量会增加,并且 CD4+/CD8+比值也会升高,从此项研究可见中医传统功法可以调节机体的免疫功能[6]。可能是因为练习太极拳的过程中,需要全身躯体协调,使体内气血运行通畅。太极拳讲究的是“以气运身、以身行气”,使全身放松达到“神经系统-免疫系统-内分泌”系统功能的多重调节,其改变了淋巴细胞的分布从而影响免疫功能[7]。长期有效的传统太极功法锻炼可以增强机体的肺功能和呼吸功能,增强机体抵御外邪的能力,调节情绪,增强在突发公共卫生事件中的适应力,一定程度上减轻社会的防控压力。

2.3. 八段锦

八段锦作为一种极具中医特色的导引功法,其动作内涵涵盖了中医理论中的整体观、阴阳五行观、藏象学说,其内容主要为针对不同脏腑设计了不同的运动姿势。《道枢·众妙篇》曰[8]:“仰掌上举以治三焦者也;左肝右肺如射雕焉;东西独托,所以安其脾胃矣;反复而顾,所以理其伤劳矣;大小朝天,所以通其五脏矣;咽津补气,左右挑其手;摆鳧之尾,所以祛心之疾矣;左右手以攀其足,所以治其腰矣。”八段锦共有八式动作,练习整套动作能起到舒展肢体、畅通脉络、养心安神、调理脾胃和三焦等作用。八段锦招式包括:双手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃须单举、五劳七伤往后瞧、摇头摆尾去心火、两手攀足固肾腰、攒拳怒目增力气、背后七颠百病消。通过对各招式的动作发力点进行归类归纳,可发现八段锦第一段两手托天理三焦通过拉伸胸大肌等肌群,再配合深呼吸可扩大胸腔,增大膈肌运动。从而增加人体的呼吸深度,减少对心肺的挤压,有助于静脉血回流入心脏,充分发挥肺脏的功能,保持大脑清醒,解除身心疲劳。第二段主要是通过改善胸椎、颈部的血液循环,同时对心肺给予节律性的按摩,增强了心肺功能。第三段可让两侧内脏和肌肉受到协调性的牵引,特别是使肝胆脾胃等脏器受到牵拉,从而促进胃肠蠕动,增强消化功能。第四段的五劳是指劳逸过度使五脏六腑机能失调,

七伤是指情志过极使神经机能紊乱, 气血失调, 从而导致脏腑功能受损; 这一动作因头颈部的反复运动加强了颈部肌肉的伸缩能力, 改善了头颈部的血液循环, 有助于解除中枢神经系统的疲劳, 同时在很大程度上也能改善不良情绪。第五段除使全身放松外, 还可使人安静, 在新冠疫情防控中, 因长期居家生活单一, 给人带来烦躁、焦虑等不良情绪, 通过此式不仅可以解除紧张, 还可保持头脑清醒、安静。第六段主要运动部位是腰部, 腰为肾之府, 肾是调节体液平衡的重要脏器, 肾上腺是重要的内分泌器官, 与全身代谢机能密切相关, 由此可见腰的节律性运动(前后俯仰)可增强神经系统的调节功能。第七段其作用是舒畅全身气机, 增强肺气, 同时使大脑皮层和神经兴奋, 有利于气血运行。第八段主要运动部位脊柱, 其可增强脊髓液的循环和脊髓神经功能, 进而加强全身神经的调节作用。此外长期训练八段锦可练习逆腹式的呼吸方式从而达到改善呼吸模式, 增强腹内压, 提升核心肌群力量的目的。八段锦各招式排序科学合理, 讲求循序渐进, 符合人体生理构造要求和运动规律, 注重“调身、调息、调心”三调合一, 通过舒张四肢关节及肌肉拉伸来改善关节僵硬等症状, 缓解肌肉酸胀和紧张等不适, 进而行气活血, 舒经通络, 调和内外, 增强五脏生理功能, 起到强筋壮骨、增强免疫的功效。研究发现[9], 在常规治疗的基础上习练健身气功八段锦, 可显著改善冠心病稳定型心绞痛患者的左室射血分数、心指数、表明联合中国传统八段锦较单纯采用药物治疗能更好地改善患者的心肺功能, 从而减轻患有冠心病人群在突发公共卫生事件中的发病率, 减轻医疗和社会压力。

3. 结语

中国传统功法在突发公共卫生事件中有助于改善患者的心肺功能、提高生活质量、调节免疫、纠正不良情绪, 同时对突发公共卫生事件的社会管理有积极作用。中国功法权威机构可以根据实际情况, 结合特定的突发公共事件尽快研究制定针对性强、有效、可行、易推广的应对方案, 并逐步加强中医传统功法在突发重大疫情的预防、辅助治疗和康复临床中的应用研究。同时结合大数据和网络信息技术, 及时评价其对不同人群心肺功能和免疫功能的具体情况, 找到最佳的适配方案。我们认为, 作为增效手段之一的中医传统功法, 应当尽早地运用于突发公共卫生事件尤其是突发重大疫情的预防、治疗和康复中, 以充分发挥中医非药物疗法的特色与优势, 进而为中西医结合防控疫情提供帮助。

中国传统功法是一类涵盖中医理念且形式多样, 内容极为丰富的强身、养性运动。各种突发公共卫生事件具有突发性、未知性、危害性大等特点, 因此虽然中国传统功法不能阻断新型冠状病毒的传播途径, 也不能够单独有效地治疗新型冠状病毒肺炎, 但是在常规治疗基础上积极联合使用中国传统功法, 有助于改善患者的心肺功能、提高生活质量、调节免疫、纠正不良情绪, 同时对基础疾病的预防、治疗和康复有积极作用。中国功法权威机构可以根据疫情实际情况, 结合一线医生经验、国家医疗防控指南和远程网络技术, 尽快研究制定针对性强、有效、可行、易推广的抗疫功法方案, 并逐步加强中医传统功法在新型冠状病毒肺炎的预防、辅助治疗和康复临床中的应用研究。同时结合大数据和人工智能, 及时评价其对不同人群心肺功能和免疫功能的改善情况, 找到最佳的量效关系, 进而不断优化功法方案。我们认为, 作为增效手段之一的中医传统功法, 应当尽早地运用于新型冠状病毒肺炎的预防、治疗和康复中, 以充分发挥中医非药物疗法的特色与优势, 进而为中西医结合防控疫情提供帮助。

参考文献

- [1] 谭九生, 陈媛. 论重大公共危机预警模型的完善[C]//湖湘公共管理研究(第三卷). 湘潭: 湘潭大学, 2011: 10.
- [2] 张萍. 关于医疗保险制度改革的若干思考[J]. 学习论坛, 2019(12): 81-85.
<https://doi.org/10.16133/j.cnki.xxlt.2019.12.012>
- [3] 王一牛, 罗跃嘉. 突发公共卫生事件下心境障碍的特点与应对[J]. 心理科学进展, 2003(4): 387-392.

- [4] 陈琴, 刘丽, 谭洁. 中医传统功法在新型冠状病毒肺炎恢复期的应用探讨[J]. 亚太传统医药, 2021, 17(8): 196-199.
- [5] 吴亚锋, 梁国红, 勾迎杰. 六字诀锻炼联合肺呼吸功能锻炼对慢阻肺稳定期患者肺功能的影响[J]. 临床医学工程, 2023, 30(7): 971-972.
- [6] 刘淑慧, 张航. 多年太极拳锻炼对人体外周血T淋巴细胞亚群及NK细胞影响的研究[J]. 中国体育科技, 2002(4): 51-53. <https://doi.org/10.16470/j.csst.2002.04.016>
- [7] 赵影, 虞定海. 太极拳对免疫系统影响的研究现状[J]. 中国运动医学杂志, 2011, 30(3): 312-316.
- [8] 周世民. 中医传统康复疗法[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2006.
- [9] 李学平, 张葆欣, 秦汉, 等. 八段锦对慢性心力衰竭患者心肺功能的疗效研究[C]//中国体育科学学会. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流(运动医学分会). 2022: 2.