

新冠疫情下的中医哲学思维

■王诚喜

2019年12月,武汉市出现不明原因肺炎病人,继而蔓延至全球170多个国家和地区,成为威胁人类健康的重大疫情。中医药全面介入,深度参与新冠肺炎救治工作。全国新冠肺炎确诊病例中91.5%患者使用了中医药,中医药总有效率达到了90%以上。在这次新冠肺炎的预防、救治、康复过程中,无不折射出中医的哲学思维。

中医学起源中国农耕文明,受当时哲学思想深刻影响,在其形成与发展过程中不断吸取当时的哲学成就,以天人合一、万物互联的整体观,阴阳五行、气血津液、脏腑经络的施辨观,阐释人体自身奥秘、人与自然的关系。在这次新冠肺炎疫情防控中以特有的宏观维度发挥着巨大作用。

2020年元月,西医专家组从实验室检测出一种新型冠状病毒,获得该病毒的全基因组序列,而中医专家组以天人合一的整体观来论述疫情的发病原因。基于五运六气中医思维,此病发于乙亥年,大雪,冬至之后,庚子年初。时值武汉天气潮湿寒冷,推断出此病为寒湿疫毒所致。《素问·刺论》中讲,“五疫之至,皆相染易,无问大小,天牝从来”,此病称为疫病。病毒与疫毒,一字之差,彰显中医学天人合一思想的哲学精髓。

新冠肺炎疫情暴发以来,习近平总书记强调,要坚持向科学要答案、要方法,尽快攻克疫情防控的重点问题和难

点问题,积极推进药物疫苗和检测试剂科技攻关。中医没有疫苗,但提供了哲学思维和简便验廉的实用办法。中国是一个疫病多发的国家,从公元7世纪至20世纪,共发生过700多次规模较大的瘟疫流行,中医在抗击瘟疫的斗争中积累了丰富的经验。基于“治未病”理论,未病先防、已病防变、瘥后防复。基于“内因是万物变化的根本”,正气存内,邪不可干,邪之所至其气必虚。采用强基固本之法进行预防。古有橘井泉香,一碗井水,一片橘叶,看似简单,实则有效。国家推荐预防新冠肺炎1号方、2号方,在疫情防控一线医务人员、工作人员、高风险人群普遍使用,有效阻止疫情蔓延。疫苗与防疫,一字之差,折射中医的天人合一哲学思维。

新冠肺炎疫情早期,西医没有特效药,中医有有效方案。《史记·扁鹊仓公列传》记载扁鹊诊病已能“切脉、望色、听声、写形,言病之所在”,视其外应,以知其内脏。望闻问切,辨证施治。急则治标、缓则治本。张伯礼院士提出“中药漫灌”的思路,患者普遍服用以治疗疫毒为主要功效的中药汤剂,症状明显好转,效果不错。孙思邈的《千金方》、张仲景的《伤寒杂病论》、吴又可的《瘟疫论》、吴鞠通的《温病条辨》等经典著作,为中医药治疗病毒性传染病提供了宝贵的经验,在总结前人实践经验的基础上,进行中医药科技攻关,筛选出“三方三药”,金花清感



颗粒、连花清瘟颗粒、血必净注射液和清肺排毒汤、化湿败毒方、宣肺败毒方。杀毒和调毒,虽一字之差,体现了中医整体观和辨证论治思维。

在新冠疫情防控过程中,中医运用阴

阳五行学说、五运六气学说,注重宏观观察,注重整体观研究,强调天人合一,体现了中国古代哲学思维方式,再次向世界证明了中医学的伟大神奇,中西并重,优势互补是健康中国的根本保障。

作者简介:

王诚喜,中医肺病科主任医师,衡阳市中医医院院长,硕士生导师,衡阳市中医医院博士后科研流动站协作研发中心合作导师。对中西医结合治疗呼吸系统疾病有深刻的体会和独特的经验。对支气管哮喘、肺心病、老慢支的治疗处于市级领先

水平,冬病夏治,哮喘急性发作的中药介入治疗弥补了市级呼吸病的空白,研制了支炎合剂 etc 5个专科用药。曾荣获全国中医药系统创先争优活动先进个人和全国中医文化建设先进个人荣誉称号。

疫情期间,公众一定要保持良好的生活饮食习惯,尽量做到食不过量;同时,可以尝试一下适度轻断食,从源头上把好“入口关”,以降低疾病发生的可能性

食物无贪于多,贵在有节



人们总是习惯性地认为吃饱饭才能为身体提供充足的营养和能量,增强人体免疫力。网上曾广泛流传这样一则建议:在新冠肺炎疫情期间,人们应该越补越好。然而,人体真的需要补充那么多营养物质吗?

对此,世界中医药学会联合会五运六气专业委员会常务委员、黑龙江中医药大学附属第二医院张瑞教授建议:疫情期间,公众一定要保持良好的生活饮食习惯,尽量做到食不过量;同时,可以尝试一下适度轻断食,从源头上把好“入口关”,以降低疾病发生的可能性。

《卫生宝鉴》中说:“食物无贪于多,

贵在有节”。人们身体的健康阈值有一定范围,如果超出了“底线”,就会对身体健康不利。有许多研究表明,对正常人而言,间歇性的短期断食有利于减轻胃肠压力,改善血液状况,燃烧多余脂肪,促进细胞更替,不仅能够减肥和排毒养颜,在调理血糖、血压、血脂方面效果也不错,并且对多种慢性病有一定疗效,对于疫情期间在家暴饮暴食的人尤为适宜。

轻断食受公众关注

轻断食也叫“间歇性断食”,是在正常饮食的情况下,间隔性地少吃或不吃食物。这个概念最初是在BBC的纪录片《进食、断食与长寿》中,由国外一位医学博士首次提出,之后受到诸多国际明星、超模的青睐和热捧。

多项临床研究证实,人体确有自我净化的能力,适当轻断食节制饮食可以帮助排除肠胃及血液积存的毒素,净化肠道。我国历代养生学家也都十分注重“饮食有节”,《素问·痹论》提到:“饮食自倍,肠胃乃伤。”吃得太过,会加重胃肠负担,若肠内积存宿便,有百害而无一利。适当断食能促进肠道菌群多样性的建立。

断食为什么会对慢性病尤其“三高”有明显改善作用?在轻断食过程中,血管壁上的脂肪、血管内糖分会随之减少,由此达到软化血管和降低血压

的效果。张瑞解释,在断食期间,脂肪通过血液被送回肝脏重新利用,血脂指标会暂时升高,而在断食后,血脂指标会得到显著改观,是因为血液通过断食清洁度得以大幅提升。

断食疗法种类繁多

目前,人群中流传有多种“轻断食”的方式和方法,一是日内断食法:每天留出16个小时的胃部“空窗期”,其余8个小时则正常进食;二是“5:2”断食法,即1周内5天正常进食,其余2天摄取平常的1/4能量;三是隔日断食法,就是第1天正常吃,第2天食量减至正常量的1/3左右,第3天再开始正常吃,如此往复;四是果蔬汁断食法,1个月内选择不连续的2~5天断食,只喝白开水、果蔬汁和蔬菜汤,每日摄入热量控制在300~500千卡,断食期间,食物以低热量、高营养为主。

专家建议,每个人需根据自身具体情况,在自觉、自愿、愉悦的心境下选择合适的方案尝试“轻断食”。最好在断食前一个星期,就要有计划性地减食,并逐渐过渡到日常以清淡的食物和蔬果为主。明代养生家万全在《养生四要》中说:“五味稍薄,则能养人,令人神爽;稍厚随其脏腑,各有所伤。”显然,饮食清淡补益之功明显,厚味甘肥易于伤及脏腑。断食期间,要戒烟烟酒,也不可久卧,需要多走路、多做深呼吸、多喝水,以防止因肠

胃过度空虚而产生的不适。

断食后,胃肠得到了充分休息和修复,会变得非常娇嫩,需要逐渐恢复饮食,绝不可以“报复性”地大吃大喝。若复食期间过饮过食,则胃气过度消耗,脾气过度运化,损伤脾胃。

并非人人适合轻断食

专家指出,轻断食是一种很专业的疗法,绝非不吃饭那么简单,要由医师做出评估和指导,贸然尝试或极端的“绝食”做法,是存在严重风险的。不是人人都适合断食,像体重过轻的人或者患有胃与十二指肠溃疡、胃出血、慢性肾炎晚期、重症糖尿病、肝硬化晚期、肝功不全、肺结核活动期、有心脏器质性损害、恶性肿瘤、高尿酸血症、重度贫血、癫痫等疾病的人,就不适合断食。如不清楚自己是否适合轻断食,应事先征询营养师或临床医生的意见。

《彭祖摄生养性论》中指出,“夜饱损一日之寿”。专家提醒大家,一日三餐的原则是,“多则无益,过则为毒”。不可盲目相信网络上流传的各种杂乱信息,适度减少食物摄入是大众保持健康、祛除慢性疾病的不药良方。建议普通人每餐的食量以七八分饱为宜;对“三高”和肥胖困扰的人群,可以逐步训练晚餐进食少量水果、绿色蔬菜以替代主食;或尝试每周末有一天轻断食。

据《中国中医药报》