

基于“河洛法理”五禽戏应用失眠的处方式锻炼研究

徐照琳¹ 黄洁^{3*} 杨宇² 洪炜博² 廖家丽¹ 周一凡¹ 陈柯颖¹

1. 广西中医药大学研究生院 广西 南宁 530000

2. 广西中医药大学第一附属医院 广西 南宁 530000

3. 广西中医药大学附属瑞康医院 广西 南宁 530000

摘要:失眠,这一现代社会中普遍存在的临床问题,给人们的日常生活带来了极大的困扰。东汉末年名医华佗所创导引术—五禽戏,结合“河洛法理”中阴阳、象数的中医理论作为指导,基于失眠的证型予以华佗五禽戏的处方式锻炼的临床应用研究探讨。研究探讨方向参照《中国成人失眠诊断与治疗指南》中关于失眠不同治疗阶段的证型辨证予以五禽戏锻炼处方,制定出个性化的五禽戏锻炼处方,以期达到最佳的治疗效果,为临床治疗提供更多的治疗思路。

关键词:失眠;五禽戏;河图洛书

失眠对现代社会的人群带来很大的困扰。失眠的患病率也逐渐上升,国家睡眠学会公布的一份统计报告,全国有38.2%的成人患失眠症^[1],可见失眠是一个常见的疾病,是临床工作者经常面对的问题。失眠是一种睡眠障碍,表现为难以入睡、睡眠维持困难或早醒,导致日间功能受损。它可能是短期的,也可能是长期的,与多种因素如压力、环境变化、心理状态和生活习惯有关。目前西医对失眠的治疗主要以安眠药为主,直接作用于中枢神经,有一定的成瘾性,虽疗效较好,但长期会产生依赖性以及一些不良反应。探索非药物治疗手段,如通过传统功法运动来调节气血、疏通经脉,以自然疗法治疗失眠,显得尤为重要,值得临床推广。

1 “河洛阴阳”思想

河图洛书被称为中华传统文化的源头,中医大家成为古中医的灵魂。《黄帝内经》云:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也...”。罗安明等认为,本即为阴阳,阴阳者,变化莫测,即为河洛,“河洛阴阳”中的中医意蕴^[2]存在着:“洛书之上,阳数表天气,居正位;阴数表地气,居偏位。阳数之和为25,阴数之和为20。故谓之阳主阴从,或阳尊阴卑^[3]。”即为重阳气。此外,河图洛书中对于五行、象数思维也蕴含着深刻的思想,“天(阳)一生水,地(阴)六成之;地二生火,天七成之;天三生木,地八成之;地四生金,天九成之;天五生土,地十成之”,并且阳数为(1、3、5、7、9),阴数为(2、4、6、8)^[4],即奇数为阳,偶数为阴。“河洛法理”的古中医思维对于华佗五禽戏的锻炼处方有着十分重要的

指导意义。

2 华佗五禽戏

在陈寿的《三国志·华佗传》便记载:“吾有一术,名五禽之戏,一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟。亦以除疾,并利足,以当导引。”广西中医药大学杨宇主任^[4]结合临床长期研究后认为:华佗五禽戏的五戏是与人体的五脏相对应。虎戏应肝,习练能够疏肝利胆,调畅气机;鹿戏应肾,习练具有引挽腰体,壮腰健肾的作用;熊戏应脾,习练能有健脾和胃的作用;猿戏应心,习练则有强心益血的作用;鸟戏应肺,习练具有宣肺益气的作用。在长期临床实践发现,锻炼五禽戏能够多方位、多角度对身体进行调理。

3 中医学失眠的认识

失眠在中医属于“不寐”的范畴,对失眠的诊疗积累了十分丰富的经验。最早可追溯到《阴阳十一脉灸经》中记载为“不卧”,如“不食,不卧,强欠,三者同则死”,《黄帝内经》对失眠的病因病机分析认为营卫之行失常是导致失眠的根本原因^[5]。《伤寒论》对失眠的病因病机主要归纳郁热扰心、胃不和、心肾不交、心阳虚等^[6]。如《伤寒论》第303条记载“少阴病,得之二三日以上,心中烦,不得卧,黄连阿胶汤主之”,证属心肾不交。《伤寒论》第76条记载“发汗吐下后,虚烦不得眠,若剧者,必反复颠倒,心中懊恼,栀子豉汤主之”,归纳为郁热扰心等。

4 功法临床应用失眠的防治有效

失眠的治疗可以通过多种健身功法来实现,众多学者已经通过运用健身功法、八段锦、易筋经等传统方法

进行了临床实践，并观察到了显著的疗效。张良^[7]等认为，失眠是一个由动入静，由阳入阴的过程。通过对60例失眠患者随机分为对照组和治疗组进行为期4周的健身功法锻炼治疗进行观察，结合PSQI、SSI各因子分及总分与治疗前比较，取得了不错的效果，总结认为，气功可以通过减少后天识神的干扰，调动先天元神的自然调节作用，使识神不亢，元神归位，阳入于阴。缪小红^[8]通过八段锦联合五行音乐疗法对老年高血压失眠患者进行临床观察，发现八段锦联合五行音乐疗法不仅有效提高了老年高血压患者的睡眠质量，并且能很好的控制患者的血压。对于脑卒中后失眠的患者，功法治疗也有效果。张丽等^[9]对50例脑卒中后失眠患者进行随机分组观察，实验组在常规康复的基础上通过改良易筋经功法锻炼，经过4周治疗后，实验组睡眠质量、睡眠时间、睡眠效率比常规组明显改善，说明改良易筋经锻炼可以改善脑卒中恢复期睡眠障碍患者的睡眠质量，提高生活质量。黎光昇^[10]对华佗五禽戏治疗失眠的机理推测认为，通过对肢体模仿动物形态的锻炼，达到调心、调神、调气、调息、调身，进而协调阴阳，脏腑安则寐佳以防止失眠。

5 失眠的辩证论治锻炼处方

由中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组发布的《中国成人失眠诊断与治疗指南（2023版）》，集合了国内神经病学领域专家制定了中医对失眠认识的辩证分型标准，参照《中国成人失眠诊断与治疗指南（2023版）》中的相关证型：肝郁化火证、心脾两虚证、心肾不交证、心胆气虚证、痰热内扰证，由杨宇教授提供理论指导探究华佗五禽戏术式结合“河图洛书”的象数理论，以五行藏象理论为基础，通过临床验证，形成华佗五禽戏五行藏象辩证论治模式，用于临床诊治与制定中医导引处方^[11]。

6 五禽戏辩证处方

6.1 肝郁化火 治疗原则：疏肝泻火。锻炼处方：虎戏8次，猿戏7次。虎戏与肝脏相应，8次练习以调和地行阴数，平衡肝火旺盛而阴液不足的状态；猿戏与心脏相应，7次练习以顺应火行阳数，通过泄子来平抑过旺的心火。

6.2 心脾两虚 治疗原则：补益心脾。锻炼处方：熊戏左右各5次，猿戏左右各2次。熊戏与脾脏相应，

5次练习以强化土行阳数，温补脾气，促进气血生化；猿戏与心脏相应，2次练习以调和火行阴数，滋养心血，促进心脾和谐。

6.3 心肾不交 治疗原则：交通心肾。锻炼处方：猿戏7次，鹿戏6次。鹿戏与肾水相应，6次练习以滋补水行阴数，涵养肾阴；猿戏与心火相应，7次练习以清泄火行阳数，平衡心火，实现心肾相交。

6.4 心胆气虚 治疗原则：益气镇惊，安神定志。锻炼处方：猿戏7次，虎戏8次。猿戏与心火相应，7次练习以激发火行阳数，增强心气；虎戏与肝脏相应，8次练习以滋养木行阴数，促进肝血的生成，从而补充胆气。

6.5 痰热扰心 治疗原则：清心化痰。锻炼处方：熊戏5次，猿戏7次。熊戏与脾土相应，5次练习以强化土行阳数，健脾化痰；猿戏与心火相应，7次练习以清泄火行阳数，清心降火。

7 展望

华佗五禽戏处方方式导引锻炼作为中医特色疗法应用于各类疾病的防治已经进行了长时间的研究^[12,13]。本文仅就失眠不同治疗的证型予以五禽戏锻炼处方作为研究和探讨。如何举一反三去临床探讨其他类型的疾病，如何综合运用临床技术提高失眠的防治的实际有效率是我们探讨的重要关注点和根本目的。功能锻炼治疗疾病，无任何不良反应，这是一个非常值得深入交流的临床热点问题。

中医导引五禽戏锻炼参与治疗怎样达到最佳的疗效，我们提出了“处方式”锻炼的观点，针对性的对患者辨证施治，对失眠的不同证型予以五禽戏不同的招式、程度、疗程进行锻炼处方方式指导，给予华佗五禽戏处方方式锻炼应用提供失眠患者“个性化”的健康锻炼指导。并且寄托于广西中医药大学第一附属医院和广西中医药大学附属瑞康医院作为华佗五禽戏临床锻炼研究的平台，采用华佗五禽戏配合中药、针灸推拿等手段，对此展望：（1）通过肢体锻炼，对身体的自我修复，在减轻精神类药物依赖中起到了副作用，并增强疗效；（2）改善失眠患者的生活质量；（3）在临床的实践中进一步掌握华佗五禽戏在失眠防治中的运用规律，总结临床经验，尽可能的去探讨其实验机制，举一反三，对治疗其他疾病提供更好的临床指导。

我们清醒的认识到，失眠的治疗仍然是一个常见且是世界级的难题，中医药在长期的实践中积累了丰富的经验，但失眠的发生本身就是多种因素的结果，其病

因病机复杂，我们应加深对失眠的认识，充分认识失眠治疗的中西医结合优势，以中医理论为指导，坚持中西医结合配套治疗失眠的才是最佳方案。

参考文献：

[1] 中医科学院失眠症中医临床实践指南课题组. 失眠症中医临床实践指南 (WHO/WPO)[J]. 世界睡眠医学杂志, 2016,3(01):8-25.

[2] 罗安明, 李忠. 以河图洛书为指导的中医治癌思路探索 [J]. 中华中医药杂志, 2017,32(06):2578-2581.

[3] 周波, 吴世东, 曾启全, 等. 形与神俱现代科学研究 (2)——立竿测影与阴阳五行定义、古经文五脏配五行、河图洛书 [J]. 辽宁中医药大学学报, 2017,19(09):128-134

[4] 杨宇, 韦东谊, 张静文, 等. 传统中医养生·华佗五禽戏 [M]. 南宁: 广西科学技术出版社, 2016:7

[5] 杜佳蓉, 邵天赐, 李楠, 等. 中医药对失眠病机的研究进展 [J]. 实用中医内科杂志, 2023,37(10):13-17. DOI:10.13729/j.issn.1671-7813.Z20221833.

[6] 任海峰, 任艳丽. 《伤寒论》辨治失眠浅析 [J]. 中医药临床杂志, 2023,35(04):664-667. DOI:10.16448/j.cjctcm.2023.0410.

[7] 张良, 张明, 杜辉, 等. 助眠健身气功治疗失眠临床疗效观察 [J]. 安徽中医药大学学报, 2022,41(03):28-

33.

[8] 缪小红. 八段锦联合五行音乐疗法在老年高血压失眠患者中的应用效果 [J]. 中医临床研究, 2018,10(31):136-138.

[9] 张丽, 胡军, 薛焯, 等. 改良易筋经对脑卒中恢复期睡眠障碍患者睡眠质量的影响 [J]. 康复学报, 2020,30(1):74-78.

[10] 黎光昇. 健身气功·新编五禽戏结合放松功治疗慢性失眠的研究 [D]. 南京中医药大学, 2009

[11] 甘向永, 杨宇. 华佗五禽戏五行藏象辩证论治模式浅析 [A]. 中国医学气功学会, 第三届中医导引学术研讨会暨中国医学气功学会 2023 年中医导引学术年会论文集 [C]. 广西中医药大学; 广西中医药大学第一附属医院推拿科; 2023:16-23

[12] 杨宇, 陆学滨, 曾燕, 等. 推拿结合五禽戏锻炼治疗肝气犯胃型胃脘痛疗效观察 [J]. 广西中医药, 2017,40(04):34-36.

[13] 杨宇, 周宾宾, 曾燕, 彭丁丁, 胡洲映. 侧旋提推整脊正骨法结合五禽戏锻炼调治神经根型颈椎病 [J]. 中医药临床杂志, 2019,31(09):1734-1737.

基金项目：2024 年国家中医优势康复专科建设项目。

作者简介：

徐照琳 (1998.09-)，男，汉族，广西梧州人，硕士在读，研究方向：中西医结合临床神经内科疾病与康复；
通讯作者：黄洁 (1980.12-)，女，汉族，广西南宁人，硕士，研究方向：中西医结合临床神经内科疾病与康复。