

基于“因发知受”中医经典指导下的龙江医派寒地养生研究进展

朱泽锴¹, 付子佳¹, 李丰池¹, 乔虎¹, 叶卓萃¹, 隋博文^{2*}

¹黑龙江中医药大学第一临床医学院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第一医院肿瘤一科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2023年12月25日; 录用日期: 2024年1月19日; 发布日期: 2024年1月25日

摘要

本文将简单介绍龙江医派的起源, 围绕龙江医派及中医养生学的相关理念, 阐释了因发知受相关信息, 其中包括内涵, 思维方式, 应用, 以及实践方法。通过对“因发知受”理论来源及应用的梳理, 结合养生学的相关概念, 以黑龙江地域文化, 饮食, 生活习惯等诸多方面为背景, 阐述了基于“因发知受”中医经典指导下的龙江医派寒地养生普及研究, 并对传统中医养生的弊端进行分析, 发现其存在的问题, 并与寒地养生相比较, 希望为后续的研究者提供一定的参考。

关键词

中医养生学, 寒地养生, 因发知受, 审证求因, 龙江医派

Research Progress of Longjiang Medicine Sending Cold Region Health Care under the Guidance of Traditional Chinese Medicine Classic Theory Based on Causation

Zekai Zhu¹, Zijia Fu¹, Fengchi Li¹, Hu Qiao¹, Zhuoluo Ye¹, Bowen Sui^{2*}

¹First Clinical School of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²The First Department of Oncology, The First Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Dec. 25th, 2023; accepted: Jan. 19th, 2024; published: Jan. 25th, 2024

*通讯作者。

文章引用: 朱泽锴, 付子佳, 李丰池, 乔虎, 叶卓萃, 隋博文. 基于“因发知受”中医经典指导下的龙江医派寒地养生研究进展[J]. 临床医学进展, 2024, 14(1): 1289-1295. DOI: 10.12677/acm.2024.141186

Abstract

This article will briefly introduce the origin of the Longjiang School of Medicine, and explain the relevant information of knowing and receiving due to the occurrence, including the connotation, mode of thinking, application, and practical methods, around the relevant concepts of the Longjiang School of Medicine and the traditional Chinese medicine regimen. By combing the source and application of the theory of “knowing and receiving from the source”, combining with the relevant concepts of health preservation, and taking Heilongjiang regional culture, diet, living habits and many other aspects as the background, this paper expounds the research on the popularization of health preservation in cold areas of the Longjiang School of Medicine under the guidance of the classic Chinese medicine of “knowing and receiving from the source”, and analyzes the disadvantages of traditional Chinese medicine health preservation, finds out its existing problems, and compares it with that in cold areas, I hope to provide some reference for the follow-up researchers.

Keywords

Chinese Medicine Health Care, Cold Area Health Care, Knowing the Cause by the Cause, Examining the Evidence and Seeking the Cause, Longjiang Medical School

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. 引言

《伤寒杂病论》是中医经典著作之一，其在中医发展历史上有独特的地位，其作者张仲景更是被历代医家称之为“医圣”。《伤寒杂病论》经过历代医家的研究与当时气候环境，衍生出了很多特色性理论。其中清代医家钱潢对《伤寒杂病论》进行了重新编排整理，以病因分类以治法为纲，按因类证，著成了《伤寒溯源集》[1]。其中对于伤寒六经病因的论述“仲景以外邪之感，受本难知，发则可辨，因发知受”成为了现代“因发知受”理论的一大启蒙，“因发知受”理论着重强调了“发”它是通过强调疾病临床症状的观察与分析，结合患者自身生活环境和生活方式等一系列临床资料逆向推理而得到发病因素的思维方法[2]。是有别于现代循证医学思维方法，但经得起时间考验的中医思维方法。

中医养生学作为中医学其一大主要分支，随着社会和经济的发展，逐渐融入到普罗大众的生活中，为中医学的发展提供了极大助力。肖微等[3]从形气神生命观角度，探讨中医春季养生原则与方法；王兵等[4]对《黄帝内经》“因时制宜”思想进行系统梳理，提出时间因素与临床各类疾病的“病-证-疗-养”存在密切关联。牛文民等[5]对孙思邈的养生理论进行了探析；陈梦娜等[6]通过探析朱丹溪的养老观念，将其融入到现代老年病防治中，其他研究者[7]-[13]分别对医家王冰、苏轼、徐春甫以及养生著作《老老余编》《摄生要义》《保生要录》《寿世传真》等开展了养生学术思想研究。中医养生学是以中医理论为指导，根据人体生命活动变化规律，因地制宜，采用中医特色方法，如针灸，导引等方法使人们达到预防疾病，提高机体免疫力，延年益寿的目的，其经过各个地域的不断创新发展，结合当地实际情况各自发展出了其独特的学术风格和文化特色。

气候从古至今在不断变化，而黑龙江地域自古就是苦寒之地，气候虽有波动，但整体仍是以苦寒为

主。《素问·异法方宜论》中“北方者，天地所闭藏之域也……脏寒生满病”[14]就高度概括了自古以来龙江地区的气候特点、发病因素及多发疾病。黑龙江地处我国东北处，地处高寒地带，其人多以肉食为主，腠理致密。从而衍生出东北地域特色的医学流派，传承至今，逐渐在近现代形成了有规模和地域特色性的医学流派——龙江医派[15]。龙江医派结合中医养生学的观点，因地制宜。主要针对寒冷气候的地区，人们室外活动较少，嗜食肥甘厚味等具有寒地特色的生活状态，又通过当地人的好发疾病和症状，在“因发知受”理论指导下归纳当地人们外因寒燥，内伤痰热，气血不畅的致病特点并以此为基础建立形成了寒地养生法。其理念及原则适用于黑龙江、吉林、辽宁、加拿大及俄罗斯等以寒温带、温带大陆性季风气候为主的地区。

2. “因发知受”的内涵

“因发知受”的本质是根据机体在疾病或亚健康状态下所出现的证候特征，逆向推测出机体所感受的邪气、疾病性质、机体自身内部的变化。“发”指人在疾病中出现的证候表现，“受”指感受的邪气和机体的反应状态[16]。其内涵主要包括三个方面：司外揣内、见微知著、审证求因[17]。

2.1. 司外揣内是“因发知受”的思维方式

司外揣内不但是指通过观察外部症状得到机体内部症状的思维方法，也是指通过询问个体外来感受邪气因素推测得到机体内部症状[18]。《素问·阴阳应象大论》：“以我知彼，以表知里，以观过与不及之理”[19]对司外揣内举出了例子，通过以常衡变的方法，由浅入深，由表入里，以此诊断疾病。《金匱要略》中对于各个疾病的论述，如“血痹病从何得之……遂得之”以及肺痿，痰饮等，都是古人对司外揣内思维方法的运用通过对外在症状的认识，推测内部病机。《素问·至真要大论》曰：“诸风掉眩，皆属于肝……皆属于热。”《灵枢·外揣》云：“五音不彰，五色不明，五脏波荡，若是则内外相袭，若鼓之应桴，响之应声，影之似形。”以上皆论述了古人对不同的外感邪气侵入人体，或人体外在表现症状，与机体内病机变化的认识[20]。这代表了人体内外与自然环境内外变化均存在关联，也与古人“天人相应”的养生观点相符合。

2.2. 见微知著是“因发知受”的具体方法

见微知著在中医学中是指透过观察微小的、局部的症状或体征分析出机体的整体状况，包括其病理，生理状态。《素问·阴阳应象大论》：“善诊者察色按脉……以诊则不失矣。”《金匱要略》：“夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”这是中医学通过认识疾病和机体的发生发展，总结其规律，透过微小的“发”而认识到整体的“受”的一大表现。寒地养生中的“治未病观”这一养生理念，其中重要的一点便是通过观察如烟酒无度、劳逸失宜、房事过度等生活习惯，以此判断机体的健康状况。而后以此对人们进行相应的科普及养生教育。

2.3. 审证求因是“因发知受”的根

审证求因是中医发展个体化治疗的根源。《伤寒论》曰：“观其脉证，知犯何逆。”这就表明了对于每个个体而言，并非相同疾病就按同一方法治疗，当根据不同的症状表现，得到不同的病因。吕锡琛认为《内经》中从各个不同方面论述疾病的审查治疗[21]。《医学源流论》中“每症究其缘由，详其情状，辨其异同，审其真伪”解释了“因发知受”的目的，是为了详细认知疾病和症状，其中不但包含了审证求因的基本概念，而且以此发挥到辨别疾病的异同，审查病机的真伪。因此只有审证和辨证才能求得真正的因。《素问·疏五过论》中“凡欲诊病者，必问饮食居处，暴乐暴苦，始乐后苦”和《素问·离合

真脏论》中“天寒地冻，则经水凝泣”“夫邪之入于脉也，寒则血凝泣”此两句是从饮食内伤、外感寒邪等方面叙述的审查病因的思路。龙江地区天寒地冻的气候条件与人民偏嗜肥甘厚味的饮食习惯，是寒地养生最佳的切入点，并且这也符合龙江医派倡导的以外因寒燥，内伤痰热，气血不畅为主要病机，通过针灸，导引，药浴等法，调理人体，以此为养生之法，使人达到“阴平阳秘”的目的。

3. “因发知受”理论在寒地养生中的应用

“因发知受”理论在寒地养生中的应用主要用于几个方面，一方面是“因发知受”以症状逆向推导病机的方式是寒地养生发展的指导方向，一方面是“因发知受”运用微小症状锁定病机的方式是实现寒地养生欲病救萌、防微杜渐“治未病理念”的实践方法。

3.1. 指导方向

寒地养生的基本方向与中医诊断不同，但思维方式并无差异。中医诊断强调诊断疾病的病因病机，强调结果，对于疾病需要确切诊断。无论是辨病论治又或者辨证论治，都需要较为精确详细的结果，这对于个人的文化素质，以及中医功底要求极高，这对普罗大众来说并不具备普适性。寒地养生强调普适性，其目的是指导寒地居民克服或顺应特殊的外部环境，针对在寒地环境中生存所形成的相应体质，结合现代寒地生活特点，在寒地养生的原则指导下灵活采取适宜的养生技法，达到改善生存状态、提高生活质量、延长生命长度的目的。杨姝瑞等[22]基于“形寒寒饮则伤肺”提出了慢性荨麻疹的防治思路；潘光霞等[23]总结寒地儿童体质用药特色，旨在为中医药治疗儿童支气管哮喘提供理论指导；丛慧芳等[24]通过寒地环境探寻寒凝血瘀型原发性痛经的成因；高丽娟等[25]基于中医理论对寒地痹证的病因病机和治疗方法进行了探讨。“因发知受”理论是以“因地制宜”、“司外揣内”、“审证求因”为学术核心，强调人与自然环境相适应，生命活动与外界环境相协调的发展方向作为指导。养生的内涵应是达到《素问·生气通天论》中“阴平阳秘，精神乃治”的生理状态，以及在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》中“五脏元真通畅”，即机体气血，阴阳通畅调和的状态。当人体感受到外界刺激或自身情绪因素时，机体必然做出相应的反应，此即为“因发知受”。其中阴阳调和者，无须采取外部手段就可自我调整，而阴阳失和者则气血逆乱、脏腑失调，出现相应的病症表现。因此，通过“因发知受”的理论衡量一个人生理健康与否，除关注其外在形体和功能状态外，还应评价其自我调和能力。寒地养生在“因发知受”指导下，相对于传统中医养生学更具备普适性与灵活性。

3.2. 实践方法

因发知受所体现出的逆向思维，在塑造普通百姓的“治未病观”“四时养生观”“与时俱进”等方面都发挥着重要作用。就如“治未病观”，通过引导人们关注自身生活方式，或生活习惯，在日常中发现问题所在《素问·宣明五气论》“阴病发于骨，阳病发于血，阴病发于肉，阳病发于冬，阴病发于夏，是谓五发”中所谓阴病阳病，都是从所发之病的部位，时间，季节等反推回来的。这也是实践方法之一。

大部分人在未病时常会忽视养生调养，甚至存在“及时行乐”“得过且过”“听天由命”等消极思想，明知劳逸失宜、烟酒无度、饮食偏嗜、起居失常、情志过极、房事过度等可能造成的恶果却避而不谈，即使已出现了较为轻微的病症表现亦不知悔改，脏腑气血正是因此而耗损，阴阳二气出现偏颇而不能复常，待到疾病发生或病痛加剧时无可救药。这一现象古往今来一直存在，尤其在物质相对富足的时期或人群中，如《素问·上古天真论》即言：“今时之人不然也……故半百而衰也。”医圣张仲景在其《伤寒杂病论·序》中也曾地指出当时之人不懂医药常识、主观忽视养生，其曰：“怪当今居世之士，……毛将安附焉。”因此，为了长期保持较高的生存质量以及健康体质，必须在未病之时居安思危、注重调

养。

4. 龙江医派的寒地养生理论研究

黑龙江地区由于其特殊的地理位置,以及特殊的气候特征和文化底蕴,经过一代代中医药人的努力,形成了以“勤奋求真,博采创新”的理念为基础的龙江医派,其中从临床实际出发,以妇科、皮肤科、针灸科、五官科为形成了带有龙江特色的治疗方法。其基本原则仍是以天人合一思想为内涵,包括了形神共养、滋阴养阳、与时俱进、持之以恒等具体内容。

4.1. 心宁神静

人们生活在自然和社会当中,故人体的生理变化,必然受到自然环境,和社会环境的影响。在不同的事件和环境中,古人总结了以喜、怒、思、忧、恐、悲、惊为特点的七情变化,分别对应人体五脏。七情变化在一定强度下属于正常的精神活动,且随着人们年龄,阅历,所经历事件的增长,其波动性可以逐渐增大,以此达到防病的作用。臧守虎等[26]强调保持虚静之心对于中医养生具有重要意义。但若出现某些环境因素,使人的情志受到强烈或持久的刺激,则不单单是会引发精神疾病,在《灵枢》中:“志意者,所以御精神……五脏不受邪矣”说明了人体中神与身的关系,故情志病则身亦病。东北地区春暖晚,夏暑短,半年以上的冬天,草木凋亡,凋败肃杀的景象为主,更易使人有较大的心理压力。所谓“得神者昌,失神者亡”,只有对人自身的精神状态积极调节,才能做到“精神内守,病安从来?”调神养生法适用于全年龄段的人,而对于老年人其效果更佳,老年人虽经历较多,但其年老而神衰,对于突然的精神打击很难做到有效抵御[27]。调神养生法主要通过自身有意识的锻炼情志,保持情志平和,通过自身冥想,学习,养静等方式做到保持情志。其主要内容以常持善念、常保静心、常怡情志为原则乐善好施、修身养性、勤学乐道为具体方法。寒地特色调神法主要有 1) 浴沂风雪,寒地的冬季虽漫长而难熬,让景由心生、境随心转人们不但能锻炼出的不怕困难,坚定向前的乐观精神,也能有“凌寒独自开”的勇猛精进精神, 2) 清心寡欲,寒地资源较少,总体物产较少,交通较不便利,使得自古以来或主动或被动的物资减少导致此地人们清心寡欲,乐观开朗。在这一环境下人更容易专心致志,专心一事,故整个寒地成为中国受教育水平最高的地区,这与此地人们专心致志的本能是分不开的,故在寒地通过这里的特色调神法对于很多欲念混杂的人有其独特的治疗作用。以此使得人体心境安宁,情志畅达,使得达到调神养生的目的。

4.2. 饮食之欲,于身尤切

饮食是人体能够发育壮大的基础,《难经》中有记载“人赖饮食以生……泽毛”的记载。中医认为人体以气为基础,而气由水谷精微所化生,气聚则成形,气散则形亡。中医认为四季气候变化,对五脏各有不同的作用。五脏所主之季节,会使五脏本身的气有所变化,此时若饮食偏嗜,则会使脏腑之气偏颇,危害健康[28]。饮食养生法的以天人相应、阴阳调理、饮食有节、防治并重、辨证施膳为基本原则,具体以补、泻、清、消、祛湿、理气、理血为主要方法。后天伏寒是指人体感受寒邪,或直接伏藏于体,或因失治误治导致病邪伏隐[29]。而寒地独特的地理条件,构成了独特的饮食方法,是人们应对寒邪的好方法。寒地其冬天漫长,寒与肾相应,最易伤肾阳,天气肃杀干燥,易伤津液,损伤肺络。本来冬季阳气当潜藏,然暖气又易撬动身体潜藏之阳,故整体以阴津不足,阳亦无藏为特点,故饮食多以滋阴养阳,补肺生津为主要食疗特点,其中以东北特色药材,刺五加、人参、黄芪、桔梗、玉竹、黄精、以及血肉有情之品如牛羊肉等为特点,总体以滋补为主,龙江医派结合此类特点,归纳总结了“龙医养生粥”其以百合、小米、黑豆、枸杞子等为主要食材、以起到补肺益肾、增强体质的作用。

正是因为将因发知受理论的指导, 龙江医派的寒地养生更加完善和理论化, 可以更好的解决龙江地区的健康问题, 作为一个初具雏形的理论, 该理论没有运用十分广泛, 但是, 随着理论的逐步发展, 寒地养生终会成为在龙江地区最具影响力的养生方法。

基金项目

黑龙江省中医药科研项目(黑龙江省中医药管理局)项目编号: ZYW-2022-053。

参考文献

- [1] 夏淑洁, 李书楠, 林雪娟, 朱龙, 李灿东. 从“因发知受”到中医状态辨识[J]. 中华中医药杂志, 2020, 35(1): 27-30.
- [2] 宋美芳, 陈家旭, 卞庆来, 彭晨习, 孙雪彬. 对“因发知受”发病学原理的探讨[J]. 北京中医药大学学报, 2018, 41(9): 709-712.
- [3] 肖微, 周俊, 简晖. 论形气神生命观与春季养生[J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(7): 4330-4332.
- [4] 王兵, 杨雪慧, 陈斌, 等. 《黄帝内经》“因时制宜”思想探析[J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(11): 6809-6812.
- [5] 牛文民, 刘智斌, 郭靖辉, 等. 孙思邈养生理论精髓之解析[J]. 中国中医基础医学杂志, 2020, 26(6): 718-720, 807.
- [6] 陈梦娜, 陈鑫宇, 江宇航, 等. 基于《格致余论》浅析朱丹溪老年养生思想[J]. 陕西中医药大学学报, 2021, 44(4): 79-82. <https://doi.org/10.13424/j.cnki.jsctcm.2021.04.018>
- [7] 何怡, 郑红斌. 试析王冰的养生思想[J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(3): 1570-1572.
- [8] 胡惠滨, 赵丹, 傅锟, 等. 苏轼养生思想初探——以《苏沈良方》为中心[J]. 中医文献杂志, 2021, 39(6): 22-24, 55.
- [9] 杨栋峰, 陈常莲, 华诗培, 等. 徐春甫老年食疗养生探析[J]. 江西中医药, 2020, 51(11): 39-40.
- [10] 谢双峥, 蒋力生, 蒋维晏. 《摄生要义》养生思想探析[J]. 中国中医基础医学杂志, 2020, 26(8): 1056-1057, 1159.
- [11] 陈梦圆, 王元宝, 余忠舜. 《老老余编》养生思想评述[J]. 中国中医基础医学杂志, 2021, 27(1): 34-37.
- [12] 张杰, 曹峰, 宋翠文, 等. 《寿世传真》的饮食养生思想探颐[J]. 中国中医基础医学杂志, 2021, 27(7): 1075-1077.
- [13] 陈家敏, 胡建鹏. 基于《黄帝内经》养生思想探讨《保生要录》饮食养生观[J]. 中国中医基础医学杂志, 2021, 27(6): 907-909.
- [14] 万方. 中国古代医学典籍——《黄帝内经·素问》[J]. 书屋, 2022(1): 1.
- [15] 王磊, 唐仁康, 姜德友. 龙江医学流派形成与黑龙江地域气候环境相关性探析[J]. 辽宁中医药大学学报, 2015, 17(11): 81-83.
- [16] 李灿东. 中医诊断学[M]. 新世纪第四版. 北京: 中国中医药出版社出版, 2016.
- [17] 夏淑洁, 李灿东. “因发知受”的思维原理剖析[J]. 中国中医基础医学杂志, 2020, 26(10): 1421-1423, 1435.
- [18] 黄兰英, 李其忠. 审证求因的理论研究概述[J]. 广西中医学院学报, 2009, 12(1): 63-65.
- [19] 乔世杰, 王章林, 付超, 赵文, 陈启亮, 吴长汶, 高碧珍. 中医诊断基本原理中的象思维运用[J]. 中医学报, 2022, 37(11): 2261-2264.
- [20] 李灿东, 翁慧, 魏佳, 夏淑洁, 靖媛, 陈谦峰, 王洋. 中医诊断的思维原理[J]. 天津中医药, 2020, 37(1): 14-17.
- [21] 吕锡琛. 论黄帝内经中的科学精神[J]. 船山学刊, 2001(4): 83-86.
- [22] 杨妹瑞, 王文炎, 周钰点, 等. 基于“形寒饮则伤肺”探析慢性荨麻疹的防治思路[J/OL]. 中国中医基础医学杂志: 1-6. <https://doi.org/10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.20231116.001>, 2023-12-05.
- [23] 潘光霞, 司秀影, 李勇军, 等. 寒地儿童哮喘用药特色浅析[J/OL]. 辽宁中医杂志: 1-8. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/21.1128.R.20231106.1259.044.html>, 2023-12-05.
- [24] 盛敏丽, 丛慧芳, 张天婵, 等. 丛慧芳教授从“伏寒三阶梯”探寻寒凝血瘀型原发性痛经的成因[J]. 天津中医药大学学报, 2018, 37(4): 280-282.
- [25] 高丽娟, 姚澜, 张智超, 等. 基于中医理论探讨寒地痹证的病因病机 and 治疗方法[J]. 中医正骨, 2023, 35(7): 68-71.
- [26] 臧守虎, 李爽, 朱叶. 道家虚静思想对中医的影响[J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(8): 4473-4475.

-
- [27] 袁颖超, 张华敏, 张宇, 等. 中医老年人情志养生思想探析[J]. 中国中医基础医学杂志, 2021, 27(5): 730-733.
- [28] 陈双进, 叶明花, 蒋力生. 李鹏飞的“人元”饮食养生观探析[J]. 中国中医基础医学杂志, 2023, 29(2): 221-224.
- [29] 张丽秀, 刘铁军, 李安阳. 先天伏寒与外寒对脾胃病影响[J]. 长春中医药大学学报, 2021, 37(3): 523-526.
<https://doi.org/10.13463/j.cnki.cczyy.2021.03.014>