

八段锦调治亚健康状态的临床研究进展

刘维^{1*}, 白林¹, 周浩², 曾月², 王超^{2#}, 王政研^{2#}

¹成都中医药大学针灸推拿学院, 四川 成都

²四川省中西医结合医院亚健康临床医学研究中心, 四川 成都

收稿日期: 2024年3月30日; 录用日期: 2024年5月17日; 发布日期: 2024年5月29日

摘要

亚健康被认为是21世纪人类健康的大敌, 亚健康人群主要表现为睡眠障碍、疲劳乏力、情绪低落、食欲不振、社会交往不适、人际关系紧张等问题。我国亚健康人群规模庞大, 但因症状未受到重视或未及时就医等原因, 使之进一步发展为疾病状态, 造成严重负担。目前针对亚健康尚无明确的治疗方法, 为探索八段锦调治亚健康的研究现状, 现将有关文献进行简要综述, 期望为预防和干预亚健康, 防止其向疾病状态转化, 提供有效的思路和治疗方案。

关键词

亚健康, 治未病, 八段锦

Progress in Clinical Research on the Regulation of Sub-Health Status by Baduanjin

Wei Liu^{1*}, Lin Bai¹, Hao Zhou², Yue Zeng², Chao Wang^{2#}, Zhengyan Wang^{2#}

¹College of Acupuncture, Moxibustion and Tuina, Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu Sichuan

²Sub-Health Clinical Medical Research Center, Sichuan Integrative Medicine Hospital, Chengdu Sichuan

Received: Mar. 30th, 2024; accepted: May 17th, 2024; published: May 29th, 2024

Abstract

Sub-health is regarded as the enemy of human health in the 21st century, and the main problems

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 刘维, 白林, 周浩, 曾月, 王超, 王政研. 八段锦调治亚健康状态的临床研究进展[J]. 中医学, 2024, 13(5): 973-978. DOI: 10.12677/tcm.2024.135149

of sub-health people are sleep disturbance, fatigue, low mood, loss of appetite, social discomfort, interpersonal tension and so on. The size of sub-health population in our country is huge, but due to the lack of attention to symptoms or lack of timely medical treatment, it further develops into a disease state and causes a serious burden. At present, there is no definite treatment method for sub-health. In order to explore the research status of Baduanjin regulating and treating sub-health, the relevant literature is briefly reviewed, hoping to provide effective ideas and treatment plans for preventing and intervening sub-health and preventing it from transforming into a disease state.

Keywords

Sub-Health, Preventive Treatment, Baduanjin

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

亚健康是人体在无器质性病变的情况下，出现在躯体、心理、社会方面的功能性变化，主要表现为睡眠障碍、疲劳乏力、情绪低落、食欲不振、社会交往不适、人际关系紧张等。亚健康被认为是 21 世纪人类健康大敌[1]，随着工业化、城镇化的发展，我国正面临严峻的亚健康问题，有调查结果显示[2]，我国部分省市城镇居民总体亚健康率为 68.06%，躯体亚健康率为 67.47%，心理亚健康率为 65.96%，社会亚健康率为 70.76%。同时，在生活中人们往往轻视亚健康症状，出现延迟就医或未就医的情况，而随着症状进一步发展，亚健康态可能转化为疾病态，由此造成严重的危害。《“健康中国 2030”规划纲要》[3]指出：“全民健康是建设健康中国的根本目的。”在“全民健康”的纲领下，基数庞大的亚健康人群是非常需要关注的部分，因此，亚健康问题值得临床重视。

2. 亚健康的病因与治疗

亚健康产生的原因复杂，目前尚无定论指出造成亚健康状态的明确因素。有学者认为[4]亚健康状态与人体生理功能或者代谢功能低下、退化或老化相关，调查数据显示，中国大学生亚健康状态检出率为 51.2% [5]，年龄 ≥ 45 周岁的中老年居民亚健康状态检出率为 66.51% [6]。现代医学[7]多从细菌感染、免疫系统抑制、内分泌代谢失调等领域寻找病因，随着单纯医学手段治疗效果欠佳的情况出现，亚健康成为心理学、社会学、医学学科交叉问题。与此同时，人们意识到社会发展、环境污染和生活方式变化给人们带来的影响不可轻视。处于亚健康状态下的人们，机体状况介于健康状态与疾病状态之间，如不进行干预，则会朝着疾病发生发展。然而，当前仍缺乏针对性治疗亚健康的医疗手段，临床上常采取对症治疗的方法[1]。

3. 亚健康的中医学认识

亚健康归属于中医“治未病”的范畴，最早见于《黄帝内经》，《素问·四气调神大论篇》中记载：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬如渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”这里“治未病”的意思即是，在疾病发生之前就应该进行预防，等到疾病发生了再开始治疗，为时已晚。

中医认为亚健康产生的原因,与人们日常作息有关。起居无常,饮食不节,情志不遂,则可能导致机体早衰,不遵守自然规律,违逆四时之气,则可能导致机体正气不足,身体衰老或虚弱到一定程度,无法抵御虚邪贼风侵袭,从而产生疾病。因此,中医治未病之法,重在匡扶身体正气,增强脏腑功能,调和阴阳平衡。除中药、膏方内服,针刺、艾灸外治等方法外八段锦作为中国传统健身功法,亦在民间广泛流传,习练者众。还应该注重养生保健,加强身体的运动锻炼,如五禽戏、八段锦等。

4. 八段锦的历史源流

八段锦动作招式最早见于西汉马王堆墓《导引图》,“八段锦”一词则最早出现于宋朝洪迈所著的《夷坚乙志》,其中记载道:“政和七年,李似矩为其起居郎……嘘吸按摩,行所谓八段锦者。”到明清时期,八段锦进一步发展出不同的流派,在民间广泛流传。至2003年,国家体育总局规范推行健身气功八段锦,促进了八段锦的又一次传播。八段锦动静相兼,神与形合,每一招式都直接联系脏腑,配合呼吸吐纳,具有强身健体,延年益寿的作用。中医认为,八段锦符合“天人合一”地观念,融合阴阳五行、脏腑经络学说,以五脏为中心,调节脏腑功能,激发经脉气血,加强人体的整体联系,从而实现“调身”、“调息”、“调心”。

5. 八段锦调治亚健康状态疗效确切

近年来,八段锦广泛应用于临床,大量研究表明,八段锦能有效防治疾病,对亚健康具有显著疗效。

5.1. 躯体亚健康

张大力^[8]随机选取247名研究生进行亚健康状态筛查,符合亚健康状态的研究生再进行为期16周的八段锦练习,试验前后对比分析受试者的亚健康状态自测量表(SRSHS),结果显示,试验前亚健康群体占比59.9%,其中硕士研究生群体的亚健康率为59.4%,博士研究生达到了69.2%。试验后躯体亚健康方面,受试者肌肉酸疼、睡眠、易疲劳等症状有显著改善;心理亚健康方面,抑郁、焦虑、烦躁的情绪得到一定程度的调节;社交关系方面,同学、家人、师生关系等无明显变化,分析原因,练习时以个人为单位,并未进行集体练习,因此少了沟通交流,协同合作的机会。杨阳等^[9]筛选出150名亚健康状态并具有睡眠障碍的护士随机分为3组,分别进行为期1个月、3个月、6个月的八段锦练习,试验前后评估受试者的亚健康评定量表(SHMSV 1.0)以及匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)量表,结果显示,试验后护士群体亚健康症状主要表现为不愿主动寻求帮助、精神紧张、情绪低落、睡眠质量下降、记忆力减退。试验后,其亚健康状态较前改善,匹兹堡睡眠质量指数评分降低,睡眠质量得到提高,且改善程度与练习时间呈正相关,练习6个月八段锦组的亚健康状态及睡眠质量改善最为显著。王阳^[10]选取了60名健康大学生进行为期1个月的八段锦训练,观察八段锦对腰腹核心肌群的影响及动态肌电信号变化,试验发现,短期八段锦练习可以增加腰腹部肌群的肌肉负荷,长期八段锦练习则可增加腰腹部肌群的肌肉力量和耐力,这说明八段锦训练可以有效锻炼到竖脊肌下段、多裂肌、腹直肌下段、腹外斜肌。陈芳^[11]通过测量记录八段锦运动前后颈椎各个方向活动度数,观察八段锦运动对大学生颈椎亚健康的影响,试验结果显示,八段锦运动后颈椎前屈、后伸、左屈、右屈及左旋、右旋的活动度均有改善。干预4个月后,颈肩部肌肉表面肌电测试结果显示,八段锦运动可以缓解颈肩部肌肉疲劳,疗效突出。这说明长期练习八段锦,能够加强颈部肌肉的力量和稳定性,放松颈肩部韧带的牵拉,降低肌肉劳损,还能缓解颈椎受力情况,改善颈椎功能,有效维持颈椎的生理曲度,对于损伤或劳损颈椎后的患者,也可以进行八段锦运动康复。由此可见,八段锦运动能有效改善躯体亚健康状态,缓解躯体疼痛不适的症状,维持正常的躯体活动,

提高睡眠质量。研究发现[12],失眠可以直接影响社会功能。充足的睡眠可以躯体进行自我恢复,从而形成良好的循环。即使是健康人,八段锦运动也能有效增强肌肉力量,提高身体素质,提高抵御病邪的能力。

5.2. 心理亚健康

刘摩[13]为观察八段锦运动联合吸气肌抗阻训练对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者的焦虑、抑郁情绪的影响作用,选取65名患者随机分为八段锦运动组、吸气肌抗阻训练组、八段锦运动联合吸气肌抗阻训练组,治疗6周,使用密尔顿焦虑量表(HAMA)、汉密尔顿抑郁量表(HAMD)评分来评价观察患者治疗前后焦虑、抑郁情况的变化,同时,通过最大吸气压(MIP)、呼吸困难评分(mMRC)和生活质量量表(SF-36)评分了解患者吸气肌力量、呼吸困难症状和生活质量的变化。结果显示,八段锦运动能显著改善患者焦虑、抑郁情绪,提高生活质量,缓解呼吸困难症状。结果显示,八段锦运动组患者的HAMA、HAMD评分较前下降,MIP改善无统计学意义,mMRC评分明显降低,SF-36评分升高,这说明八段锦运动能有效改善慢性阻塞性肺疾病稳定期患者焦虑、抑郁情况,缓解呼吸困难症状,提高生活质量,但八段锦运动对最大吸气压的改善无明显影响。谢雅琼等[14]为观察八段锦运动联合中医情志护理对肿瘤患者情绪的影响,把64名受试者随机分为对照组和观察组,对照组给予常规护理,观察组进行为期1个月的八段锦运动联合中医情志护理,采用焦虑自评量表(SAS)、抑郁自评量表(SDS)、匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)、SF-36健康调查量表(SF-36)来评价患者的焦虑抑郁状态、睡眠质量及生活质量的变化,结果显示,试验后两组SAS评分、SDS评分、及PSQI评分均较前降低,SF-36评分升高,观察组较对照组显著,这说明八段锦联合中医情志护理能使患者焦虑、抑郁状态得到有效改善,睡眠质量及生活质量提高,同时,还能增加患者对护理工作的满意度,增强患者的信任感,促进治疗取得更好的效果。马增明等[15]收集70例新型冠状病毒肺炎缓解期并伴有负性情绪及失眠症状的患者,随机分为两组,对照组给予常规医疗护理,观察组增加八段锦运动,在干预前、干预10天后根据患者的抑郁症筛查自评量表(PHQ-9)、失眠严重程度指数量表(ISI)评分来评价八段锦运动对抑郁情绪及失眠严重程度的影响,结果显示,干预10天后,患者的PHQ-9评分明显降低,其中睡眠障碍、情绪低落、疲倦无力等症状改善最为明显,但抑郁程度仍为中重度,ISI评分也较前降低显著,入睡困难程度、对睡眠质量的满意度、对睡眠障碍的担忧程度改善最为明显,失眠程度由中度失眠改变为亚临床失眠。由此可见,八段锦运动能有效改善受试者的焦虑、抑郁状态,同时,笔者发现处于焦虑、抑郁状态下的人们,多数伴随着睡眠质量的问题,睡眠障碍影响患者日常生活,从而加重负性情绪,八段锦运动在改善睡眠质量方面疗效显著。另外,将八段锦运动应用于临床,缓解患者的情绪,提高患者对临床工作的满意程度,可有效缓和医患关系,利于更好地进行医护工作。

5.3. 社会关系亚健康

艾婉珠[16]选取了78例精神分裂患者将其随机分为两组,对照组给予常规护理,观察组给予音乐疗法联合八段锦运动,连续干预8周,使用社会功能缺陷筛选量表(SDSS)、生活质量测定简表(WHOQOL-BREF)、阴性症状量表(SANS)以及简明精神病评定量表(BPRS)评分来评价音乐疗法联合八段锦运动干预前后精神分裂患者社会功能、生活质量、精神状态的变化。结果显示,干预结束后两组SDSS、SANS及BPRS评分均较前降低,WHOQOL-BREF评分升高,且观察组更显著,这说明音乐疗法联合八段锦运动能有效提升患者的社会功能,改善患者的生活质量及精神状态,激发患者机体的自我调节能力,提高治疗效果。李畅[17]选取了67名产褥期妇女观察八段锦运动对其产后抑郁、社会支持及生活质量的影响,对照组给予常规护理,试验组进行八段锦运动,使用中文版产后抑郁筛查量表(C-PDSS)、社会支持评定

量表(SSRS)及 SF-36 量表(SF-36)评价患者干预前后的变化,结果显示,干预后两组产褥期妇女抑郁状态均有所改善,生活质量及社会支持水平得到提高,试验组干预效果优于对照组,其中社会支持水平由中等水平提升为高水平。在八段锦运动干预过程中,增加了产褥期妇女对外接触和交流的机会,增强了其社会交往能力,同时也减轻了家庭照顾者的负担。崔永胜等[18]选取 30 名失独老人进行为期 6 个月的八段锦运动,使用自行研制的《社会质量测评问卷》来评价八段锦运动对城市失独老人社会质量的影响,社会质量以社会凝聚为中心,反映整体社会关系状况及社会内部规范、价值、信任感及认同感等。试验结果显示,八段锦运动干预后,城市失独老人的社会凝聚维度、社会包容维度、社会赋权维度均有改善,社会质量明显提升。由此可见,八段锦运动在对人们社会功能的干预上也具有突出疗效。人们长期面对封闭的环境,会变得性格孤僻,进而出现社会功能障碍,影响生活质量。

6. 小结

八段锦能有效改善机体亚健康状态,尤其是改善失眠症状、缓解人体疲劳状态。八段锦动作柔缓,简单易学,即使年老或体弱的人也能承受八段锦的运动强度,进行日常锻炼,激活肢体,放松心情,提高身体素质。但是,八段锦治疗作用的机理机制,仍无循证医学证据。目前对于八段锦的临床研究,疗效指标主要为主观量表评分,且缺乏大样本、多中心、长时间的临床试验,从现有文献来看,研究样本较少,干预时间较短,缺乏后期随访数据,八段锦治疗作用的长期维持效果不详。八段锦作为我国传统导引法之一,需要我们进一步努力传承推广,以实现更大的临床价值。

基金项目

成都市科技局项目“助眠汤”联合艾司唑仑对亚健康睡眠障碍人群的临床干预方案研究(2022-YF05-01827-SN)。

参考文献

- [1] 赵瑞芹. 亚健康的研究与治疗进展[J]. 中国临床医生, 2006(11): 7-9.
- [2] 薛允莲, 许军, 刘贵浩, 等. 基于亚健康评定量表(SHMS V1.0)的我国城镇居民亚健康状况评价研究[J]. 中国全科医学, 2021, 24(7): 834-841.
- [3] 新华社. 中共中央国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[EB/OL]. 中国政府网. https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm, 2016-10-25.
- [4] 王琦. 调治亚健康状态是中医学在 21 世纪对人类的新贡献[J]. 北京中医药大学学报, 2001(2): 1-4.
- [5] 贾钰, 周紫彤, 曹学华, 等. 中国大学生亚健康状态检出率的 Meta 分析[J]. 中国循证医学杂志, 2023, 23(8): 901-907.
- [6] 张孜成, 薛允莲, 许军, 等. 城市中老年居民亚健康状况及其影响因素分析[J]. 中国公共卫生, 2023, 39(1): 27-31.
- [7] 赵瑞芹, 宋振峰. 亚健康问题的研究进展[J]. 国外医学(社会医学分册), 2002(1): 10-13.
- [8] 张大力. 健身气功·八段锦对研究生亚健康人群的实验干预研究[J]. 武术研究, 2020, 5(7): 109-111.
- [9] 杨阳, 刘静. 八段锦对缓解护士亚健康状态及睡眠质量的效果分析[J]. 世界睡眠医学杂志, 2021, 8(4): 741-742.
- [10] 王阳. 八段锦训练对健康大学生腰腹部核心肌群表面肌电信号的影响性研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 湖北中医药大学, 2021.
- [11] 陈芳. 八段锦提升大学生颈椎亚健康实验探究[J]. 武术研究, 2022, 7(3): 90-92.
- [12] 罗燕鸿, 庄芸月, 宋天贺, 等. 失眠障碍和社会功能的关系: 疲劳和抑郁情绪的链式中介作用[J]. 神经疾病与精神卫生, 2023, 23(8): 557-562.
- [13] 刘摩. 八段锦结合吸气肌训练对稳定期 COPD 患者焦虑和抑郁情绪的影响[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 南昌大学, 2023.

- [14] 谢雅琼, 黄健飞, 刘丽宾. 传统运动八段锦联合中医情志护理对肿瘤患者情绪管理的影响[J]. 中医药管理杂志, 2023, 31(8): 141-143.
- [15] 马增明, 陈秋旻, 张静, 等. 八段锦对新型冠状病毒肺炎缓解期患者负性情绪及睡眠的影响[J]. 中医药通报, 2023, 22(4): 58-60.
- [16] 艾婉珠. 音乐疗法联合八段锦锻炼对精神分裂症患者社会功能的影响分析[J]. 现代诊断与治疗, 2023, 34(11): 1726-1728.
- [17] 李畅. 八段锦干预对改善产褥期妇女产后抑郁、社会支持及生活质量的研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 中南大学, 2022.
- [18] 崔永胜, 尹海立. 八段锦锻炼干预城市失独老人社会质量的实证研究[J]. 辽宁体育科技, 2019, 41(3): 66-70.