

Discussion on Prevention and Treatment of Diabetes from “Nourishing Yin in Autumn and Winter”

Peiwen Xu¹, Wenjin Hua^{2*}

¹Wuxi Clinical Medical College of Integrated Traditional Chinese and Western Medicine, Nanjing University of Chinese Medicine, Wuxi Jiangsu

²Department of Endocrinology, Wuxi Integrated Traditional Chinese and Western Medicine Hospital, Wuxi Jiangsu

Email: 592584771@qq.com, *jim64@126.com

Received: Apr. 3rd, 2020; accepted: May 11th, 2020; published: May 18th, 2020

Abstract

Diabetes is a group of metabolic diseases characterized by chronic hyperglycemia which caused by a variety of causes. In traditional Chinese medicine, it belongs to the category of “xiao ke”. “Nourishing Yang in spring and summer, nourishing Yin in autumn and winter” as the guiding ideology of traditional Chinese medicine, also plays an important role in the prevention and treatment of diseases. Starting from the etiology and pathogenesis of “xiao ke”, combined with the characteristics of autumn and winter seasons, under the guidance of the theory of “Nourishing Yin in autumn and winter”, the prevention and treatment of diabetes are carried out.

Keywords

Nourishing Yin in Autumn and Winter, Diabetes, Xiao Ke, Prevention and Treatment, Health Preservation

从“秋冬养阴”探讨糖尿病的防治

徐佩雯¹, 华文进^{2*}

¹南京中医药大学无锡中西医结合临床医学院, 江苏 无锡

²无锡市中西医结合医院内分泌科, 江苏 无锡

Email: 592584771@qq.com, *jim64@126.com

收稿日期: 2020年4月3日; 录用日期: 2020年5月11日; 发布日期: 2020年5月18日

*通讯作者。

摘要

糖尿病是一组以慢性高血糖为特征的代谢性疾病,可由多种病因引起,中医属“消渴”范畴。“春夏养阳,秋冬养阴”作为中医养生的指导思想,在疾病的防治方面也有着举足轻重的作用。从消渴的病因病机入手,结合秋冬季节的特性,在“秋冬养阴”理论的指导下进行糖尿病的防治工作。

关键词

秋冬养阴, 糖尿病, 消渴, 防治, 养生

Copyright © 2020 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

糖尿病是一种全球发病率极高的以“三多一少”(多饮、多尿、多食、体重减轻)为临床表现的慢性代谢性疾病,我国更是糖尿病的高发大国。据统计截至2013年我国18岁及以上人群糖尿病发病率达10.4% [1]。2019年国务院印发关于实施健康中国行动的意见,其中首次将糖尿病防治列入专项行动中,提出到2022年和2030年,糖尿病患者规范管理率分别达到 $\geq 60\%$ 和 $\geq 70\%$ [2]。糖尿病在中医中被归为消瘴、消渴之列。消渴病以“阴虚”为本,阴虚是消渴病慢性病程中的主要病机关键,故在消渴病的防治中“养阴”之法就显得尤为重要。《素问·四气调神大论》篇曰:“夫四时阴阳者,万物之根本也,所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门,逆其根,则伐其本,坏其真矣”。正式确立了以“春夏养阳,秋冬养阴”为中心的中医养生理论,其中的“秋冬养阴”的思想更是为消渴病的防治奠定了坚实的基础。

2. “秋冬养阴”的概念

“秋冬养阴”顾名思义即为在秋冬季节,宜用“养阴”之法,而对“养阴”法的理解,自古医家各有所论,主要有以下三种:一主阴阳外盛内虚学说,强调补其内之虚。清代医家张志聪言:“春夏之时,阳盛于外而虚于内,秋冬之时,阴盛于外而虚于内,故圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根而培养也[3]。”;二主阴阳有余学说,以药物饮食之寒温泻其有余。唐朝医家王冰言:“春食凉,夏食寒,以养于阳;秋食温,冬食热,以养于阴[4]。”;三主阴阳不足学说,主张补四时之不足。明朝医家张介宾言:“圣人春夏则养阳,以为秋冬之地,秋冬则养阴,以为春夏之地。”。可见,“养阴”不单指滋补阴津,同时也有温阳以制阴气过甚之意。现代医家黄文静等[5]就将“秋冬养阴”拆解为“秋滋阴长”和“冬避阴寒”二法,意为秋季燥邪当令,应养阴以润燥;冬季阴寒之气旺盛,应避阴寒之邪,防止阴寒之邪损伤人体。

3. “秋冬养阴”与消渴病的关系

消渴的基本病机为阴虚为本,燥热为标,两者互为因果[6]。消渴病的病位主要在肺、胃、肾。在中医阴阳五行理论中“肺肾”对应四时中的“秋冬”,皆属阴。秋冬季节,气候转寒,阳消阴长,与此同时,人体内的阳气也随之渐收,阴气随之渐长,这正是“天人相应”观的体现。从季节特性来看,秋季多燥,燥邪易耗伤津液,冬季多寒,寒邪易损阳气,阴阳互根,久则亦损阴气。阴气耗损,以致阴虚,

从而引发消渴, 阴虚生毒之热、湿、痰、瘀毒, 继而加重病情并导致变证丛生[7]。故“秋冬养阴”对于消渴的预防和治疗都至关重要。

近年来, 国内学者也对糖尿病与发病季节的关系进行了深入的调查, 张宏波等[8]发现空腹血糖在冬季明显高于其它季节, 认为糖尿病患者其血糖波动与季节变化关系非常密切。侯玉等[9]研究发现糖尿病的发病季节与糖尿病的类型有关。这些调查都证明了季节变化对糖尿病的影响是显著的, 从而为运用“秋冬养阴”之法防治糖尿病提供了新的思路。

4. 如何运用“秋冬养阴”防治糖尿病

糖尿病的防治大体包括“未病先防”和“既病防变”两块内容: 对于有糖尿病家族史、有高血压病或高血脂症等易患糖尿病的高危人群可采用“未病先防”的方法, 通过调节饮食、适当运动等一系列方法预防; 对于已经确诊糖尿病的患者, 我们可以在使用药物控制血糖的基础上, 配合饮食运动等方法来防止相关并发症的发生发展。针对消渴病“阴虚为本”的基本病机, 有效运用“秋冬养阴”的方法, 不仅能极大程度上降低糖尿病的发生率, 更能有效的实现糖尿病患者的自我管理。

4.1. 调饮食

国内外各大指南均建议糖尿病饮食以低碳水化合物、低脂肪、合理蛋白饮食为主, 我国 2017 年 2 型糖尿病防治指南推荐三大营养要素中碳水化合物占总能量 50%~60%, 蛋白质占 15%~20%, 脂肪占 20%~30%, 膳食平衡要做到总热量、三大营养素以及其他物质的平衡[10], 明确了调整饮食不止是控制摄入的总量, 更要合理摄入营养成分, 从而达到降糖的效果。在中医理论中, 糖尿病属“消渴”范畴, 历代医家均认为本病与饮食肥甘、醇酒厚味密切相关。《备急千金要方》曰“凡积久饮酒, 未有不成消渴”。《素问·奇病论篇》中也提到因“数食甘美而多肥也”继而“转为消渴”。可见调整饮食是从根本上防治糖尿病的有效方法。

“秋冬养阴”在调整饮食方面的作用尤为突出, 《素问·脏气法时论》曾有言:“肺主秋, 手太阴阳明主治, 其日庚辛, 肺苦气上逆, 急食苦以泄之。肾主冬, 足少阴太阳主治, 其日壬癸, 肾苦燥, 急食辛以润之, 开腠理, 致津液, 通气也”。秋气主收敛, 气候干燥, 宜养肝气, 故应“省辛增酸”[11], 可食用滋润阴燥之物, 如山药、梨、百合等, 不要多食牛羊肉、花椒、辣椒等辛热食物, 以防其耗伤阴液。同时食用适量酸味的果蔬以增强肝的功能, 抵御过盛的肺气。冬气主封藏, 气候寒冷, 宜养心气, 故应“省咸增苦”, 可食用温阳益肾之品, 如羊肉、韭菜、桂圆等, 不要多食寒凉之物, 以免损耗阳气, 阴阳互根, 从而耗伤阴气。同时, 秋冬季节气温渐降, 腠理密固, 出汗减少, 人体各项机能水平下降, 可适当减少食物的摄取量, 减轻肾化气行水的负担[12]。除去单独通过食物疗养的方法, 还可以依据个人体质采用药膳来增强“秋冬养阴”的功效。例如, 肾气虚弱的糖尿病患者可食用枸杞蒸鸡起到补肾滋阴的效果, 中老年糖尿病患者可食用沙参玉竹煲老鸭增强养阴补气的功效。有研究表明, 在无糖尿病急性并发症的患者中, 添加药膳治疗可使降糖效果更加显著[13]。

4.2. 慎起居

《素问·四气调神大论篇》提出秋季应“早卧早起, 与鸡俱兴, 使志安宁, 以缓秋刑”; 冬季应“早卧晚起, 必待日光, 使志若伏若匿, 若有私意, 若有所得”。秋冬季节, 阳消阴长, 人体应遵循阴阳消长的规律, 按时起居, 保证充分的睡眠。正如《老老恒言》所说:“每日时至午, 阳气渐消, 少息以养阳; 时至子, 阳气渐长, 熟睡所以养阴”, 规律的睡眠有助于机体的自我修复, 能更好的做到阴阳平衡, 从而防治疾病的发生发展。《千金要方》又有言:“凡人卧, 春夏向东, 秋冬向西”, 故秋冬之时, 头

宜朝西卧, 以免阳气外泄过甚, 损耗阴气[14]。秋冬气候渐冷, 人体的气血运行也受到相应的影响, 入睡前可使用热水泡脚, 还可酌情添加中药起到活血通络的作用。有研究表明, 用乳没泡脚方熏洗, 能有效改善糖尿病周围神经病变的患者凉、麻、痛、痿等神经症状, 促进血液循环, 改善局部的微循环, 使血运畅通, 症状缓解[15]。

夜晚保证充足的睡眠, 白天可以适当的运动。秋季天高气爽, 气温合适, 可选择登高、慢跑等有氧运动, 自古便有重阳节登高“踏秋”的习俗。有研究发现, 随着高度在一定范围内的上升, 大气中的氢离子和被称为“空气维生素”的负氧离子含量增多, 加之气压降低, 能使肺通气量和肺活量增加, 促进血液循环, 并起到降低血糖的效果[16]。冬天气温骤降, 人体血管收缩, 腠理闭塞, 并不适宜做高强度的剧烈运动, 以防损耗阳气。所以冬天可选择太极拳、气功、五禽戏等节奏缓慢、动作舒展的运动, 从而调养身心, 养阴护体[17]。

4.3. 畅情志

自古文人墨客就有“悲秋”情节, 秋冬百花凋零, 草木枯萎, 使人容易忧愁悲伤。秋内应于肺, 肺在志为忧, 悲忧易伤肺。肺气虚, 则机体对不良刺激耐受性下降。如若秋冬调护不周, 情志失常, 影响五藏功能, 从而导致气机紊乱, 最后便会引发疾病。正如若明·朱棣《普济方·因论》所言: “七情者……若将护得宜, 怡然安泰; 役冒非理, 百病生焉”。现代生物学已经证明, 在人的大脑中松果体分泌一种胺类激素——褪黑素(美拉酮宁)与太阳光照时间长短(光线强弱)呈现负相关的关系。秋冬季节, 日照减少, 褪黑素分泌增多, 人体更易出现精神不振、消沉抑郁、懒散渴睡等表现。而研究表明, 抑郁、焦虑等负面情绪会增加心血管代谢疾病的风险[18]。现代临床观察也发现, 糖尿病患者的随机血糖会因为情绪因素而变化。长期生气或郁闷等的人, 人体内胰岛素、儿茶酚胺, 肾上腺素等内分泌发生紊乱可出现相应的变化[19], 暂时性的血糖过高或过低, 原有糖尿病患者血糖不易控制并出现并发症和心血管疾病等[20]。故糖尿病患者避免受到秋冬季节的影响, 保持良好的心态是控制血糖的有效措施之一。

在如何调节情志方面, 国医大师王玉川[21]提出以下三点: 一、以清净为本, 无忧无虑, 静神而不用; 二、少思少虑, 用神而有度, 不过分劳耗心神, 使神不过用, 三、常乐观, 和喜怒, 无邪念妄想, 专一而不杂。除去自我的情绪调节, 还可以采用一些科学的方法来达到心神的平和。如明代医圣万全提出“秋冬教以诗书”的方法, 即“秋冬收藏, 乃阴气收敛之时, 教以《诗》《书》者, 犹游以求之, 涵咏以体之, 亦养阴之道也”, 通过阅读来充盈精神世界, 从而达到内心的平和。也可在情绪低落时, 邀上亲朋好友, 登高眺远, 增加光照和促进血液循环, 来抑制“褪黑激素”分泌, 从而舒畅身心。或是听几曲轻快悠扬的乐曲, 赶跑消极的负面情绪。

综上所述, “秋冬养阴”作为《黄帝内经》中倡导的养生保健、防治疾病的指导思想, 对糖尿病的防治有着重要的意义。但也不是指要一味地“补阴”, 而是应当依据个人体质的不同, 遵循“因人、因时、因地制宜”的“三因原则”, 辨机体阴阳气血之盛衰, 结合食药之四气五味, 方能有效地利用“秋冬养阴”之法达到防治糖尿病的目的。本文主要根据消渴“阴虚为本”的病机展开探讨“秋冬养阴”的妙用, 对于消渴的其余兼证及变证的研究尚有不足, 希望今后在此基础上有进一步的研究, 为糖尿病的防治提供更多依据。

参考文献

- [1] Wang, L., Gao, P., Zhang, M., *et al.* (2017) Prevalence and Ethnic Pattern of Diabetes and Prediabetes in China in 2013. *JAMA*, **317**, 2515-2523. <https://doi.org/10.1001/jama.2017.7596>
- [2] 郭雪芬. 健康中国专项行动——防控重大疾病[J]. 中华灾害救援医学, 2019, 7(8): 482.
- [3] 张志聪. 黄帝内经素问集注[M]. 北京: 学苑出版社, 2002: 14.

-
- [4] (唐)王冰. 黄帝内经素问[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1963: 13.
- [5] 黄文静, 陈莹, 李政杰, 等. “春夏养阳, 秋冬养阴”本意探析[J]. 四川中医, 2012, 30(4): 46-48.
- [6] 王松楠, 杨宇峰, 石岩. 明清时期消渴病因病机框架解析[J]. 辽宁中医药大学学报, 2019, 21(6): 72-74.
- [7] 黄晓芳, 陈永华, 倪洪岗, 徐寒松, 赵伟, 杨娟, 邓闵心. 浅谈消渴病机中的阴虚生“毒” [J]. 中医药信息, 2020, 37(1): 41-43.
- [8] 张宏波, 辛华. 糖尿病血糖波动与季节变化的相关分析[J]. 医学信息, 2011, 24(5): 89.
- [9] 侯玉, 卢大雷, 徐丹, 等. 2008~2010 年开封地区农村糖尿病患者季节患病情况分析[J]. 河南医学研究, 2011, 20(2): 226-228
- [10] 中华医学会糖尿病学分会. 中国 2 型糖尿病防治指南(2017 年版) [J]. 中国实用内科杂志, 2018, 38(4): 292-344.
- [11] 廖中杰, 韦霜霜, 李春秀, 郑鹏, 谢兆桃, 周卓宁. 糖尿病患者的中医饮食管理探讨[J]. 湖北中医杂志, 2020, 42(1): 45-48.
- [12] 陈青霞, 陈炯华. 以秋季为例浅析中医“治未病”之四时养生[J]. 中医药临床杂志, 2017, 29(7): 1006-1009.
- [13] 曾海娟, 蔡纓, 吕洁. 药膳食疗对 20 例 2 型糖尿病疗养员血糖水平的干预性研究[J]. 解放军预防医学杂志, 2018, 36(10): 1274-1276.
- [14] 闫雪, 王琦, 刘桐华. 简析中国古代睡眠养生术[J]. 中国中医药杂志, 2010, 52(1): 157-159.
- [15] 杨洁, 施红, 何威. 乳没泡脚方治疗 2 型糖尿病周围神经病变 30 例[J]. 西部中医药, 2019, 32(10): 101-103.
- [16] 袁征, 凌笋昂. 登高远眺也是一种心情[J]. 中国保健营养, 2009(3): 42-44.
- [17] 曹家玮, 袁继云. 浅议中医秋冬养阴[J]. 石河子科技, 2016(6): 55-56.
- [18] Cohen, B.E., Edmondson, D. and Kronish, I.M. (2015) State of the Art Review: Depression, Stress, Anxiety, and Cardiovascular Disease. *American Journal of Hypertension*, **28**, 1295-1302. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpv047>
- [19] 李映雪. 防治糖尿病, 心情很重要[J]. 医药前沿, 2007(11): 58.
- [20] 韩敬, 陶月红. 糖尿病血糖控制情况与远期并发症评估的新指标[J]. 临床与病理杂志, 2020, 40(2): 470-473.
- [21] 李俊德. 国医大师——王玉川谈养 1 生[J]. 中华养生保健, 2012(3): 29-30.