

运动性疲劳从络论治浅探

杨希¹, 杨翼²

1. 武汉体育学院 2013 级硕士研究生, 湖北 武汉 430079

2. 武汉体育学院, 湖北 武汉 430079

[摘要] 通过对相关文献和中医络病学理论研究, 认为运动性疲劳属中医学之络病, 其根本病机为络脉不通, 其不通既有气郁、血滞、痰凝阻滞之络实不通, 亦有络脉气血阴阳亏虚而致的络虚不通, 属于正虚邪实证, 正虚为本, 邪实为标。治疗时应把通络法作为运动性疲劳的基本治则, 根据其不同的发病原因及病机, 辨证采取通络法, 如理气通络、益气通络、活血通络、养血通络、祛风通络、散寒通络、化痰通络、利湿通络等, 并将其贯穿于运动性疲劳治疗的始终。

[关键词] 运动性疲劳; 络病学; 络实不通; 络虚不通; 治疗

[中图分类号] R874 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2014) 04-0011-02

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2014.04.005

运动性疲劳是指机体的生理过程不能持续其机能在一个特定水平上和(或)各器官不能维持预定的运动强度。一个多世纪以来, 众多学者从生理、生化等不同角度对运动性疲劳进行了探索, 有学者提出“衰竭学说”、“堵塞学说”、“内环境稳定性失调学说”、“突变学说”、“保护性抑制学说”、“自由基损伤学说”等假说, 但是目前尚缺乏完整、公认的定论性报告。

在中医学中, 虽无运动性疲劳的诊断学术语, 但从临床表现来看, 其属于中医学劳倦的范畴, 在中医学古籍文献中就有对疲劳的论述。隋·巢元方在《诸病源候论》中提出了“五劳”、“六极”、“七伤”的概念。宋《圣济总录·虚劳门》云: “劳伤之甚, 身体疲极。” 对于其成因, 《素问·宣明五气》中有“久视伤血, 久坐伤肉, 久立伤骨, 久行伤筋”之说。明·张景岳《景岳全书》中也明确提出“劳倦不顾者多成劳损”。

目前, 现代医学对本病的药物治疗多集中在能量剂以及营养剂的补充等对症治疗上, 治疗方法较为局限。中医学作为一门古老的医学, 在治疗运动性疲劳方面有悠久的历史 and 鲜明的特色, 随着中医学对运动性疲劳研究的不断深入, 在病因病机、治则治法方面也有许多创新。目前, 临床上多针对肝脾肾三脏功能失调、气血阴阳不足的病机立论辨证论治。笔者通过对本病的临床观察, 发现络脉阻滞这一病机贯穿于发病的始终, 故对运动性疲劳从络论治进行了初步的探讨, 旨在为临床治疗运动性疲劳提供新的思路。

1 络病的病因病机

络脉是经络系统的分支, 包括十五别络、孙络、浮络等内

容, 它犹如网络, 纵横交错, 遍布全身, 内络脏腑, 外联肢节, 具有贯通表里上下、环流气血津液、渗灌脏腑组织等生理功能, 对于维持人体正常的生命活动具有十分重要的意义^[1]。因此, 可以说络脉气血是构成人体内环境的物质基础。由此可知, 络脉同时也是外邪入侵的通路和传变途径。

络病者, 即言邪入十五别络、孙络、浮络而发生的病变, 是以络脉阻滞为特征的一类疾病。关于络病的病因, 邱幸凡^[2]总结《内经》中引起络病发病的原因主要有寒凝、热瘀、跌仆坠挫、气虚、气滞以及大怒等。王永炎^[3]亦认为, 其病变可有络脉自病和他病入络两类, 病因缘于邪客络脉或脏腑虚损, 使痰瘀胶固, 浊毒蕴积, 络脉结滞。吴以岭等^[4]对络病学说进行了 20 余年的研究探索, 认为络病的病因有外邪袭络、内伤七情、痰瘀阻络、病久入络、饮食起居、跌仆、金刃伤络等, 并阐明其病机主要有络气瘀滞(虚滞)、络脉瘀阻、络脉结滞、络脉瘀塞、络息成积、络脉损伤和络虚不荣等八个方面。

笔者认为, 络病之病因无非邪实与正虚两端, 其病理演变则是由于情志郁怒, 或外邪入侵, 邪气由气及血, 终致津停血滞, 蕴而化浊生毒, 痰瘀、浊毒痹阻络脉, 或因久病气血亏虚, 络脉不荣而致络脉不通, 终发为络病。故而可知络病之根本病机应为“络脉不通”, 其不通既有气郁、血滞、痰凝阻滞之络实不通, 亦有络脉气血阴阳亏虚而致的络虚不通。

2 络脉不通是运动性疲劳发生的病理基础

中医学理论中没有运动性疲劳的直接论述, 一般认为运动性疲劳类似于中医学劳倦、虚劳。对其病机的认识也主要集中在肝脾肾三脏功能失常及气血阴阳不足两个方面。故多数学者

[收稿日期] 2013-10-21

[基金项目] 国家自然科学基金项目(编号: 30700388); 湖北省自然科学基金项目(编号: 2011CDB313)

[作者简介] 杨希(1989-), 女, 硕士研究生, 研究方向: 中医药消除运动性疲劳。

[通讯作者] 杨翼, E-mail: yangyi999999@yahoo.com。

认为,消除运动性疲劳应从虚证辨治入手,却没有注意到随着疾病的发展,由于脏腑功能失调,病理产物出现,或气血阴阳亏虚而致络脉不通才是该病发生发展的根本病理基础^[6]。

2.1 运动性疲劳与肾的关系 肾藏精、主骨、生髓,《素问·灵兰秘典论》曰:“肾者,作强之官,伎巧出焉。”指出肾的功能正常,就能使身体强健,运动技术熟练而灵巧。如果肾不藏精,肾精亏虚则使肾不能作强,出现四肢痿软、神思迟钝、动作不灵活、训练效率降低等表现。而进行长期且大运动量的训练,也会出现“因而强力,肾气乃伤”,即是说劳倦过度必然会引起肾气的亏虚。

肾、脾分别为先天与后天之本,肾中精气必赖水谷精微的充养才能有所藏,脾的健运亦必借肾阳的温煦才有所化,两者相互促进、相互滋生。若肾气亏虚,不能温煦脾阳,则脾之运化功能受损,气血生化乏源而致络脉不通,同时脾之运化功能受损,则滋肾精之水谷精微亦不足,使肾气受损而不能“作强”;肾藏精,精生髓,精髓为血液化生的基本物质之一,若肾中精气不足,则肾精不足以化生肝血以充实血液而致络脉血虚不通;肾阳为一身阳气之本,推动和激发全身脏腑经络的各种机能,温煦全身脏腑形体官窍,进而促进精血津液的化生和运行输布,若肾阳不足,血液的运行推动乏力,则致血脉瘀滞;同时肾阳不足,津液运行障碍而内停,久则化生为痰湿而复阻于脉络,进而致络脉阻滞不通。

2.2 运动性疲劳与脾的关系 脾为后天之本,运动过程的物质消耗有赖于脾胃纳化产生营卫之气源源不断地补充,以促进疲劳后的恢复。脾主肌肉四肢,脾胃的容纳及运化功能正常,则谷气自旺,化源不致乏,四肢肌肉乃得温养。若脾气虚弱,健运失司,水谷精微的输布与气血生化俱不足,则少气懒言、四肢倦怠、乏力等。

劳累太过,或兼以饮食不节,或兼以忧思过度,都损伤脾气。脾气亏虚,气血生化乏源则络脉气血亏虚,虚而不通;脾主运化水液,脾气亏虚则运化失司,不行津液,水谷精微失于输布,便可聚生痰湿而阻滞络脉;又人体之卫气来源于脾化生水谷之精转化为水谷之气中的剽悍滑利部分,脾的运化功能受损则卫气不足,易因野外、水上训练而感受外湿,湿浊内蕴,日久化热,痰湿或湿热瘀阻络脉,致络脉不通而出现经气不畅,气血壅滞而肢体重着、酸痛等症;同时脾亦主统血,若脾气虚弱,血液失于统摄而溢于脉外,亦见血脉的阻滞不通。

2.3 运动性疲劳与肝的关系 肝为“罢极之本”,主藏血,主疏泄,在体合筋。若肝的藏血功能正常,则能予运动机体正常的营养调节。若肝的疏泄功能正常,则血脉和顺,经络通

利,濡筋骨利关节;气血不瘀不滞,有利于营血循环和运动能源物质的补充;能协调精神情志,气和志达,情绪稳定,思维敏捷,对运动技术水平的发挥和延缓疲劳的产生均起积极作用。

因肝主藏血、主疏泄,为气血调节的枢纽。若邪犯肝体,最易阻气伤血,初为肝经气机受阻,久之可见气滞致血行障碍而致络脉不通;若肝失疏泄,经气郁滞,则易致脾气失于健运,水湿运化乏力,湿阳于络而致络脉阻滞不通;肝失疏泄,脾之运化无力,亦致气血生化乏源而可见络脉虚而不通;脾血不足,则脾气不健,故不能发挥正常的统血功能,致血溢脉外而亦见络脉阻滞不通;同时肝失疏泄,肝气上逆,日久化火灼伤血络,络脉受损而致络脉不通;肝主藏血,若肝脏功能受损,肝血失于统藏亦可见血溢脉外而致络脉阻滞。

由上可知,在运动性疲劳的基本病机应该为肝脾肾三脏受损,气血阴阳不足及虚实夹杂三个方面,而络脉不通作为基本病机之一是运动性疲劳发生的病理基础。

3 通络法为运动性疲劳治疗的根本大法

络脉不通作为运动性疲劳的病理基础及根本病机,故而治疗时应把通络法作为运动性疲劳的基本治疗原则,根据其不同的发病原因及病机,辨证采取通络法,如理气通络、益气通络、活血通络、养血通络、祛风通络、散寒通络、化痰通络、利湿通络等。并将其贯穿于运动性疲劳治疗的始终,以期做到标本兼治的目的。这是随着中医学对络病学说的认识的逐渐加深及运动性疲劳病机进一步认识的基础上对运动性疲劳的治疗的另辟蹊径,在临床的过程中值得重视,余之拙见,不足之处望予以指正。

[参考文献]

- [1] 聂广. 从“毒损肝络”假说到肝病辨证体系的重构[C]. 广东:2008年全国中医学方法论研讨会,2008.
- [2] 邱幸凡. 《内经》络脉理论初探[J]. 辽宁中医杂志, 1981(2): 5.
- [3] 王永炎. 中医对老年期痴呆发病机理的思考[C]. 北京:香山老年病会议,1999.
- [4] 吴以岭. 络病学[M]. 北京:中国中医药出版社,2006: 49-55.
- [5] 万劲,谢敏豪,邓静,等. 中医补肾药、补脾药对运动员机能状态及运动能力影响的综合观察[J]. 中国运动医学杂志,1994,13(4): 202-205.

(责任编辑:黎国昌)

· 书讯 · 欢迎购买《新中医》杂志合订本。合订本便于收藏,易于查阅,最有益于读者。1996年每套53元,1997年、1998年每套各55元,1999年、2000年每套各67元,2001年、2002年、2003年、2004年每套各88元,2005年、2006年每套各110元,2007年、2008年每套各130元,2009年、2010年每套各150元,2011年每套200元,2012年每套230元(均含邮费)。欲购者请汇款至广州市机场路12号大院广州中医药大学《新中医》编辑部发行科(邮政编码:510405),并在汇款单附言栏注明书名、套数。