

◆养生康复研究◆

浅析《养性延命录》六字诀在心脏康复中的价值

朱鹏, 张炜宁

深圳市第七人民医院, 广东 深圳 518081

[摘要] 运动康复是心脏康复的主要内容。六字诀出自《养性延命录》,是呼吸和运动相结合的中医养生功法。笔者从藏象理论、经络理论、五音理论论述六字诀内涵;从六字诀的实践效果与心脏康复的主要目的一致性分析了六字诀特点与心脏康复相关性;认为六字诀具有操作简单、强度适中、身心同调、文化认同等优势,在心脏康复中体现其独有价值。

[关键词] 心脏康复;六字诀;导引术;《养性延命录》

[中图分类号] R541; R212 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2019) 02-0287-03

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2019.02.088

A Brief Analysis of the Value of Six-character Formula in *Records of Moral Cultivation and Life Sustaining* for Cardiac Rehabilitation

ZHU Peng, ZHANG Weining

Abstract: Exercise rehabilitation is the main content of cardiac rehabilitation. The six-character formula that comes from *Records of Moral Cultivation and Life Sustaining* is a qigong practice combing breathing and exercise together in Chinese medicine. The authors in this article discussed the connotation of six-character formula from the visceral manifestation theory, meridian and collateral theory and five tone theory. From the consistency of the practical effect of six-character formula and the main purpose of cardiac rehabilitation, the authors analyzed the correlation between the characteristics of the six-character formula and cardiac rehabilitation, and believed that the six-character formula has such advantages as simple operation, moderate intensity, mutual regulation of body and mind, and cultural identity. Its unique value has been reflected in helping cardiac rehabilitation.

Keywords: Cardiac rehabilitation; Six-character formula; Physical and breathing exercise; *Records of Moral Cultivation and Life Sustaining*

随着医学模式逐渐转变为社会-医疗-心理模式,疾病预防工作得到了临床医务人员的重视。《中国心血管病报告2016》指出,心血管疾病是我国居民最主要的死亡原因,心脏康复是降低心血管疾病死亡率、提高生活质量的重要手段。心脏康复包括药物处方、运动处方、营养处方、戒烟处方、心理处方等,其重要目的是使患者在心脏病发作后的治疗过程中得以快速有效恢复,生活质量迅速改善,尽快回归正常社会生活并降低心血管事件的发生^[1]。其中,运动方法经历了由绝对避免体力活动到患者一旦脱离急性危险期,病情处于稳定状态,运动康复即可开始的认识过程^[2],充分体现出运动在心脏康复、

二级预防中的作用突出。中医学十分重视未病先防、已病防变的治未病防治思想,多通过药物、针灸、推拿、导引、饮食、情志等方式提高心血管患者的生存质量。作为中医运动疗法的健身功法,如八段锦、易筋经、太极拳等也多参与心血管患者的康复。

六字诀出自梁·陶弘景的《养性延命录》,是中医健身功法之一,以呼吸为根本方法,以“嘘、呵、呼、咽、吹、唏”等字的发音为主要方式,影响脏腑经络而达到祛邪防病目的,“六字诀”具有内外兼修、动静结合、形神合一等特点,符合心脏康复的思想理念。

[收稿日期] 2018-06-01

[基金项目] 深圳市科创委科研项目 (JCYJ20170307160554042); 深圳市医疗卫生三名工程项目 (深卫计科教 [2017] 28号); 深圳市科技计划项目 (医疗卫生类) (SZXJ2017073); 深圳市盐田区科技计划项目 (医疗卫生类) (20160201)

[作者简介] 朱鹏 (1984-), 男, 主治医师, 研究方向: 中医药延缓衰老、中西医结合防治老年病。

[通信作者] 张炜宁, E-mail: mdzhangwn@163.com。

1 六字诀内涵

梁·陶弘景在《养性延命录》言：“内气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也”^[1]。说明通过呼出某个特定字的发音达到治疗脏腑疾病的作用。随着历代医家和养生家的不断完善，由最初以气息调节为主，逐渐发展成为呼吸和肢体运动相结合的养生功法，在藏象理论、经络理论、五音理论指导下防病治病。

1.1 六字诀与脏腑 藏象理论是以脏腑功能为基础的中医理论之一，以天人相应、脏腑官窍相互关联等为特征，认为外界因素或机体内部的变化都会对脏腑功能产生影响。“六字诀”相关脏腑的确定经历了漫长的时间，六字与脏腑的配属关系存在分歧，这种分歧与临床医家、养生家的练功目的有一定的联系^[2]。为了进一步统一和规范六字诀与脏腑的配属关系，国家体育总局于2003年组织专家编著的《健身功法·六字诀》，得到了广大临床医务人员的认可和运用：“呵为舌音正对应于心——火，呼为喉音正对应于脾——土，吹为唇音正对应于肾——水，嘘(嘻)为牙音正对应于肝(胆)——木，咽为齿音正对应于肺——金，嘘既可疏通胆经，又可疏通三焦经”^[3]。有学者应用生物物理学方法，证明六字诀发音在能量分布区域和共振峰频率变化方面均有一定的规律，不同发音能治疗不同脏腑疾病^[4]。提示六字诀与脏腑之间存在客观联系，为开展机制、临床等研究提供了依据。

1.2 六字诀与经络 经络是人体组织结构的重要组成部分，承担着人体气血津液正常运行、脏腑器官功能活动调节联络等重要任务，是保证机体功能整体性的主要结构。《灵枢·海论》曰：“内属于腑脏，外络于肢节。”说明了经络是连接脏腑和四肢关节的纽带，经络系统以脏腑为核心，肢节与脏腑具有相互影响、相互协调的关系。因此，六字诀的主要经脉为足厥阴肝经、手少阴心经、足太阴脾经、手太阴肺经、足少阴肾经、足少阳胆经和手少阳三焦经。并且，六字诀包含肢体运动，就可以起到运动肢节，影响脏腑功能的目的。

1.3 六字诀与五音 五音理论认为“角徵宫商羽”五音对应五脏，按照五行生克规律，对脏腑功能产生影响，提高机体机能。六字的发音特点是嘘字发音为“xu”，平声，为牙音；呵字发音为“he”，平声，为舌音；呼字发音为“hu”，平声，为喉音；咽字发音为“si”，平声，为齿音；吹字发音为“chui”，平声，为唇音；唏字发音为“xi”，平声，为牙音^[5]。不同口型结合发音部位差异而产生五音，“舌缩角，音却舌”“齿点徵，音齿舌”“喉居宫，音中舌”“腭口商，音张开”“唇撮羽，音聚口”^[6]。六字的发音特点、发音部位、口型等与五音产生关联。

六字诀在实际操作中需要依序全部完成，“常以鼻引气，口中吐气，当令气声逐字吹呼嘘呵唏咽吐之”^[7]，也体现出中医整体观念学术特点。

2 六字诀特点与心脏康复

六字诀是中医特色运动方法，具有调身、调息、调神的特

点，实现强壮筋骨、肌肉若一、精神内守、情志调畅等临床效果。心脏康复是为心血管疾病患者在不同阶段提供生理、心理和社会的全面和全程管理服务，帮助患者树立健康的生活习惯，提高患者运动耐量、增加骨骼肌力量、改善心功能和肺功能、改善自主神经功能等提高身体机能，并且提高患者生活质量^[8]。六字诀的临床效果与心脏康复目的高度吻合。

2.1 调身 调身是根据功法的动作要求，协调身体肌肉骨骼关节与动作要领相统一，达到身形有度的要求。《素问·异法方宜论》曰：“中央者，……其民食杂而不劳，……其治宜导引按砭。”唐·王冰解释“导引，谓摇筋骨，动肢节。”说明了导引术的基本要领就是要求锻炼者进行四肢骨节肌肉的协调运动起到养生却病。

六字诀功法根据不同字诀，配合不同的四肢姿势、动作，提高机体筋骨关节活动度、提升身体协调平衡能力。在六字诀锻炼过程中，舌抵上腭是必须运动步骤，起到交通任督二脉、调节气运动的作用。导引术不强调肌肉力量的使用，更关注人体在放松状态下让气运行至所要达到的部位以训练身形，有学者通过研究证明，健身气功“六字诀”能够改善大学生的身体形态，训练后学生的坐位体前屈、闭眼单腿站立和握力发生了非常显著变化^[9]。总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白升高等是心血管疾病的重要危险因素，临床研究证实了六字诀能降低总胆固醇、低密度脂蛋白，从而改善心血管功能^[10]。

2.2 调息 调息是调控呼吸的操作活动，通过调控呼吸而孕育和引导内气，内气与呼气的关系更为密切^[11]。六字诀以吐故纳新为特点，吸入清气，吐出浊气，达到调节机体脏腑功能的目的，“常以鼻引气，口中吐气”^[12]。六字诀属于发音呼吸，即呼气配合吐字发音的呼吸形式，通过吐字以达到补虚泻浊的目的，“心藏病者，体有冷热，呼吸二气出之；肺藏病者，胸膈胀满，嘘出之；脾藏病者，体上游风习习，身痒疼闷，唏气出之。肝藏病者，眼疼，愁忧不乐，呵气出之。”^[13]。选择呼吸形式要因人而异，可根据心肺运动评估结果选用胸式呼吸或腹式呼吸，锻炼呼吸肌、增强患者肺活量、改善心肺功能等。有研究证明，健身气功“六字诀”对改善学生肺活量、时间肺活量、肺活量/体重指数都有较好的效果^[13]。

心脏由心交感神经和迷走神经双重支配，共同控制心率和心肌收缩。若心交感神经兴奋，则会出现心率加快，心肌收缩强度提高；迷走神经兴奋，会出现心率减慢，心肌收缩强度降低。有研究初步证明，腹式呼吸训练能改善机体自主神经的调节功能，可以提高机体心副交感神经的张力，明显减少呼吸性窦性心律不齐，降低血压^[14-15]。心率变异性作为反映自主神经功能平衡状态的临床检测技术，有研究证实六字诀锻炼可使自然呼吸状态下安静时心率变异性低频段成分降低、高频段成分增加，显示交感神经紧张性相对减弱，迷走神经紧张性相对增强^[16]。

2.3 调神 调神即是调心，通过调节心理、情绪以达到调理

脏腑气血的目的。健身功法六字诀已不强调意念的作用,在实际运动过程中,因动作要领会要求运动者四肢保持某种特定姿势,眼神会随着动作变化而动,间接起到意念作用。健身功法认为“意到气到”,意识关注于机体的某一个部位则人体的气也随之而意守在该处,起到放松心情、缓解压力的作用。“凡行气欲除百病,随所在作念之。头痛念头,足痛念足,和气往攻之”^[3]。据研究,在心血管科就诊患者中,12.7%无法诊断为心血管疾病,而精神症状明显;27.7%的心血管病患者合并精神症状;约有45.8%的冠心病患者和47.2%的高血压患者伴有焦虑精神症状^[4]。心理动力学理论认为,焦虑源于内在的心理冲突,六字诀对调节与改善人们的心理状态等都具有积极影响,尤其在焦虑、抑郁方面的调整较优于其他健身功法^[5]。心血管患者锻炼六字诀的临床观察也显示,六字诀可以改善冠心病合并抑郁状态^[6]。

3 结语

六字诀功法充分体现了中医整体观念的学术特点,将藏象理论、经络理论、五音理论等有机结合在一起,是呼吸与肢体运动相融合的代表性功法,集养生祛病为一体,在心脏运动康复中具有独特优势:①操作简单:六字诀功法无复杂动作,六字的正确发音和四肢运动都易于掌握,对锻炼场所无特殊要求,实施门槛较低,特别适用于心血管患者或心血管高危人群的自我锻炼;②强度适中:六字诀功法由呼吸与四肢动作组成,动静结合,不需要高强度的运动即可达到临床效果,对绝大多数心血管患者都适用,对运动康复手段有抵触情绪的初次接触心脏康复的人群尤为合适;③身心同调:六字诀中呼吸功法除了能够提高心肺功能的作用外,对于心神调整具有十分重要的作用,更符合“双心医学”所倡导的心功能与心理同调理念;④文化认同:六字诀植根于中国传统优秀文化中,其指导思想 and 动作要领以柔和舒缓为特点,较现代运动康复方法中高强度运动要求等更容易得到患者认可和接受,有助于消除心血管患者对运动方法的恐惧心理。

[参考文献]

- [1] 美国心肺康复协会. 美国心脏康复和二级预防项目指南[M]. 上海:上海科学技术出版社, 2017.
- [2] 刘遂心. 冠心病康复/二级预防中国专家共识[C]//中国康复医学会. 中国康复医学会心血管病专业委员会换届暨学科发展高峰论坛会议资料, 北京: [出版者不详], 2012: 1-37.
- [3] 陶弘景, 丘处机, 撰. 王文宏, 崔志光, 评注. 养性延命录·摄生消息论[M]. 北京: 中华书局, 2011: 87-99.
- [4] 代金刚, 曹洪欣, 张明亮. 《诸病源候论》五脏病的六字诀导引法解析[J]. 环球中医药, 2014, 7(5): 353-354
- [5] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·六字诀[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003: 8.
- [6] 柴剑宇, 石朝俊, 陈元凤, 等. 六字诀发音呼吸法的音图研究[J]. 上海中医药杂志, 1999, 33(9): 42-43.
- [7] 刘天君. 中医气功学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2007: 110-112.
- [8] 张子游. 娱乐康复学[M]. 北京: 光明日报出版社, 1987: 31.
- [9] 胡大一. 中国心血管疾病康复: 二级预防指南[M]. 北京: 北京科学技术出版社, 2015: 2-3.
- [10] 张斌, 柏祖刚. 健身气功·六字诀对大学生身体形态、机能和素质的影响[J]. 鸡西大学学报, 2013, 13(4): 33-34.
- [11] 魏胜敏. 导引养生功六字诀对中老年人健身效果的影响[J]. 南京体育学院学报, 2011, 10(3): 25-29.
- [12] 刘天君. 中医气功学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2007: 83.
- [13] 费宏程, 金相奎, 王红. “健身气功·六字诀”对大学生心肺功能影响的研究[J]. 吉林体育学院学报, 2007, 23(2): 67-68.
- [14] 张力军, 杨雪琴, 吕沙里, 等. 腹式呼吸训练仪对心率及呼吸性窦性心律不齐作用的初步观察[J]. 北京生物医学工程, 2005, 24(1): 39-41.
- [15] 张力军, 杨雪琴, 黄进, 等. 腹式呼吸对血压及呼吸性窦性心律不齐的影响[J]. 心脏杂志, 2004, 16(6): 558-559.
- [16] 曹丽凤, 赵敬国. 6周六字诀锻炼对不同体位姿势状态下心率变异性的影响[J]. 生物医学工程研究, 2010, 29(3): 164-167.
- [17] 刘梅颜, 胡大一, 姜荣环, 等. 心血管内科门诊患者合并心理问题的现状分析[J]. 中华内科杂志, 2008, 47(4): 277-279.
- [18] 常德胜, 魏胜敏. 传统导引养生术对中老年人心理效应的实验研究[J]. 学术交流, 2013, 29(S1): 63-67.
- [19] 宋丽波, 董国菊, 杨丽丽, 等. 健身气功六字诀对冠心病合并抑郁状态患者的影响[J]. 环球中医药, 2017, 10(8): 969-971.

(责任编辑: 冯天保)