中国骨质疏松杂志 2016 年 9 月第 22 卷第 9 期 Chin J Osteoporos, September 2016, Vol 22, No. 9
Published online www.wanfangdate.com.cn doi: 10.3969/j.issn.1006-7108. 2016. 09.021

·综述·

基于生命四时调理脾胃探析骨质疏松症"治未病"理念

周龙云 黄桂成* 陈旭青 郭杨 苑文超 王礼宇
南京中医药大学,江苏 南京 210029

中图分类号: R681 文献标识码: A 文章编号: 1006-7108(2016) 09-1174-04

摘要: 骨质疏松症发病广泛,其"治未病"意义重大。生命四时,少、壮、中、老,长、壮、衰、亡,构成阳气升降一生命循环,为四季变化之延长。其中,脾土主四时,掌生命终始。生命中期之前,脾土顺阳气之升发,承载筋骨生长,奠定基石,防变于先,生命中期之后,脾土顺阳气潜藏,厚纳以封藏精微,稳固筋骨,缓病之势。故生命四时不同,脾胃所主不一,形成了骨质疏松症独特的"未病先防、既病防变"理念。笔者认为,儿少发陈,温升脾土,条达肝木;壮硕之年,温补脾阳,助阳宣泄;中老之年,润脾降胃,容平阳气;年老之时,酸甘敛藏,固元纳气,防病之要义。

关键词: 中医中药;骨质疏松症; 生命四时; 黄帝内经; 预防; 未病先防; 脾胃

Analysis of the theory of preventive treatment of disease in osteoporosis basing on coordination of spleen and stomach in four stages of lifetime

ZHOU Longyun, HUANG Guicheng, GUO Yang, CHEN Xuqing, YUAN Wenchao
Nanjing Chinese Medical University, Nanjing 210029, China
Corresponding author: HUANG Guicheng, Email: 228970442@qq.com

Abstract: Osteoporosis is one of the most common bone diseases in human. The prevention before the disease onset is of important significance. The four stages of lifetime which is the extending of the four seasons, including growth, embonpoint, senility and death, constitute the circulation of the movement of Yang qi. Specially, spleen dominates the four seasons and four stages of life. Before the mid-lifetime, following the ascending of Yang qi, the spleen bears the growing the muscle and bone, laying the foundation for prevention of osteoporosis. After the mid-lifetime, following the hide of Yang qi, the spleen stores essence, steadies the muscle and bone for slowing down the incidence and development of osteoporosis. Above all, the function of spleen is different during the four stages, which constitutes the unique theory of prevention before the disease onset for osteoporosis. The authors believe that we need to transport spleen in early youth, warmly invigorate spleen and stomach in maturity, nourish spleen and stomach in middle age, nourish yin with sour and sweet drugs in senile.

Key words: Chinese Medicine; Osteoporosis; Four stages of lifetime; Neijing; Prevention; Prevention before disease onset; Spleen and stomach;

随着人类寿命的延长和老龄化社会的到来,骨质疏松症已经成为人类重要的健康问题。据流行病学调查显示,2006 年 ~ 2009 年德国 27% 的原发性骨质疏松症患者发生骨折,其中 69% 为多发性骨折[1];在法国,预计至 2020 年妇女绝经后骨质疏松症患者将达 340 万[2]。骨质疏松性骨折严重影响老年人生活自理能力,也加重了个人及社会的经济负担。预计到 2020 年,我国骨质疏松症患者将达 2.866 亿,医疗费用预计达 5.33 亿[3]。故骨质疏松症中医药治未病的探索具有重要的临床意义,笔者愿从"顺生命四时阴阳变化调理脾胃"角度探讨骨质疏松症的治未病理念,以飨同道。

1 理论依据

生命之源,启于父母之精。肾精充固,筋骨初合,形体以成,百骸待兴。如《素问·五脏生成篇》:"肾之合骨也…[4]。"人之筋骨因肾精始成,其强壮、坚固则待后天充养,后天润养则坚,后天失养则痿。如《素问·太阴阳明论》:"脾病而四支不用…[4]。"其

基金项目: 江苏省自然科学基金青年基金项目(BK20151007);江苏省高校优势学科建设工程资助项目;南京中医药大学校级重点实验专项基金资助项目

* 通讯作者: 黄桂成,Email: 228970442@qq.com

?1994-2016 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

中脾气亏虚，健运无权，气化无源，则四肢不用，如《灵枢·本神》："脾气虚则四肢不用[5]。"脾之精血不足，濡养不利，则肢体屈伸不便，如《灵枢·决气》："谷入气满，淖泽注于骨，骨属屈伸…[5]。"筋骨痿软，起于阳明脉衰，继则四旁失养，形体俱废。如《素问·上古天真论》："五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕…七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也[4]。"于痿疾，《素问·痿论》更明确指出："治痿者独取阳明[4]。"故《内经》"四肢不用，形体痿软"之疾论在脾胃，治在阳明。延至金元，古代医家基于内经理念确立了脾虚与骨痿的密切关系，如《脾胃论·脾胃盛衰论》："大抵脾胃虚弱，阳气不能生长，是春夏之令不行，五脏之气不生。脾病则下流乘肾…是为骨痿。令人骨髓空虚，不能履地…[6]。"现代研究亦表明，脾虚患者营养元素钙、磷、氨基酸等吸收障碍，肌肉纤维变细，骨质形成减慢，骨量的丢失加快[7-13]。

骨虽生于先天，而痿发于后天。纵观，以《内经》理论为始，历代医著为传承，现代研究为末，莫不重视"脾胃"在骨质疏松症发病中的重要作用，反言之，通过"顺生命四时变化调理脾胃"达到骨质疏松症防治之目的则具有深刻的可行性，笔者将于下文就这一拙见作具体阐述，以期同道指正。

2 基四时，调脾胃

人生于自然，法于天地，是谓天人一合。四季变化，生长收藏，循环往复，生命变化，长、盛、衰、亡，周循而还，虽长短有别，然阴阳术合，构成了人生命中的圆运动循环。其中脾土者，主于天地四时，亦主于生命四期，处生命圆运动的中央，带动生命之轮的转动，如《素问·太阴阳明病论》："脾者土也，治中央，常以四时长四藏[4]"，《圆运动的古中医学·人秉大气五行而生脏腑》："则升降于外，中气如轴，四维如轮。轴运轮行，轮运轴灵。轴则旋转于内，轮则升降于外[14]。"生命中期之前，生命的阳气生长，处于圆运动上升阶段，此时脾土顺应生命自然变化，重承载之性，升举阳气，温煦万物，以生长为用，促进肌肉的丰满、骨骼的强壮、骨量的增多，为生命奠基，防病于先；生命中期之后，生命的阳气开始潜藏，处于圆运动下降阶段，此时脾土顺应生命自然变化，重厚纳之德，潜藏阳气，纳藏万物，以归原为用，促进形骸、元气的稳固，减慢骨量流失，以缓病势。故生命四时不同，脾胃所主不一，形成了骨质疏松症独特的"未病先防、既病防变"理念，笔者于下文详述。

2.1 儿少发陈，升运脾土为法

小儿年少，原精成形，一阳初升，处生命圆运动之始。此时，人之肌肉待充，筋骨待实，百骸待兴，本少阳生气，应春之发陈，肝木升发之性主时，如《素问·玉机真藏论》："春脉者肝也，东方者木也，万物之所以始生也[4]"，《温病条辨·儿科用药论》："小儿，春令也；东方也；木德也；…木脉也[15]。"顺时之令，条达肝木，则阳气上升，气血输布，肌肉、筋骨以长，肢体功能灵巧，如《素问·五脏生成篇》："血归于肝…足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄[4]"，《素问·生气通天论》："阳气者，精则养神，柔则养筋[4]。"木德不行，阳升不及或郁而不达，则气血不布，筋、骨、肉失养，形体瘦弱，如《临证指南医案·痿》："肝伤则四肢不为人用[16]。"故儿少之时，促进机体生长，欣荣向上，当以条达木性，助木升发为法，而这点与脾土密不可分。

脾胃者，阴阳运动之轴。儿少之年，阳气伸展，脾胃亦应顺升发之性，升清以荣百骸，升阳以助脏腑。脾土升清正常，则气血生化有源，营卫充和，四肢健长，如《素问·太阳阳明论》："四支皆禀气于胃[4]。"但若儿少脾土不升，则扰及肝木升发，阴阳运动不圆。其中，脾气虚弱，不能温煦肝木，肝木不足，升阳不及，气血不布，筋骨不养，如《温病条辨·儿科用药论》："木离土则死[15]"，《医学衷中参西录·论肝病治法》："然非脾气之上行，则肝气不升[17]。"抑或脾滞生湿，湿气下流，困遏相火，外则阳气不达，内则营血内耗，筋肉不荣，如《四圣心源·浮沉大小》："土弱而不能达木，则木气郁塞，肝病下陷[18]。"故脾虚、脾滞，均能影响肝木升发之性，或升阳无权，或阳气郁遏，而津血失于布化，肢体失养，骨不坚强。故于儿时，土助木升、达，治当升运脾土，升清以助阳升，运脾以助疏泄，应生升之理，促进肌肉、筋骨强壮。

2.2 壮年蕃秀，温补脾阳为则

壮年之时，阳气升极，宣泄于外，输布于上，而神采飞扬，处生命圆运动之巅，《素问·上古天真论》："三七…真牙生而长极…四七筋骨坚，发长极[4]。"此时，人之肌肉满壮，筋骨强健，本太阳之气，应夏之蕃秀，心火宣通之性主时，如《素问·玉机真藏论》："夏脉者心也，南方火也，万物之所以盛长也[4]"，《素问·四气调神大论》："夏三月，此谓蕃秀…使华英成秀，使气得泄[4]。"顺时之令，宣泄阳气，则滞邪驱尽，气血流利，筋骨受养而长极，肢体功能强健有力，如《圆运动的古中医学·<内经>经文读法》：

?1994-2016 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

"汗孔开通,全在火气充足…汗孔不开…荣卫之间所停积的污垢,敛于血管之中,阻碍荣卫的运行[14]。"此外,生命四时,乃生、长、收、藏之周循,长旺则藏足,年老筋骨稳固,如《圆运动的古中医学·二十四节气圆运动简明图说》:"降极则升,升极则降,升降不已,则生中力[14]",现代研究亦表明年轻时期增加骨峰值,能有效预防骨质疏松症的发生[19,20]。纵观,壮年阳气壮旺,顺火之宣通之性,则归藏有力,形体稳固,对骨量的增加,年老时骨质疏松症的预防具有重要意义。而壮旺阳气,助其宣通与脾土密不可分。

壮硕之年,太阳之时,阳气由少而壮,盛阳汇聚于外、上,内下却虚、寒渐长,如《素问·阴阳应象大论》:"壮火食气…壮火散气[4]",《素问·五常政大论》:"阳精所降其人夭[4]。"脾胃者,阴阳运动之轴,壮年阳气盛旺,脾土亦顺应阳气升浮之性,升举阳气,壮旺火阳。然此时,脾土以虚寒为特征,失于温壮阳气。而阳聚于上,宣泄于外,如若不得温助,阳气渐耗,或至阳气不足,宣泄无权,抑或阳气暴散,宣泄太过,不仅机体失于长极,且直接影响到年老阳气潜藏,形体稳固的有力与否。故于壮年,中寒阳泄,治当温升脾阳,补助阳气,助其宣泄,应浮极降足之理,使肌肉、筋骨长极,促进后期形体稳固,所谓"未病先防"也。

2.3 中年容平,润脾降胃为法

中老之年,阳气已极,极尽而衰,始欲下归,处生命圆运动下行阶段,如《素问·上古天真论》:"六八阳气竭于上,面焦,发鬓颁白[4]。"此时,阳气下行,筋骨极尽而收,生气盛极而减,本太阴收成之气,应秋之肃杀、容平,肺金肃降之性主时,如《素问·玉机真藏论》:"秋脉者肺也,西方金也,万物之所以收成也[4]。"顺时之令,和缓阳气,则精气不泄,形体稳固。然阳气内收,阴气以涵,若此时津液不足,燥伤肺金,凉降无权,则阳气逆上,精微外泄,髓骨渐衰,年老无藏,如《素问·阴阳应象大论》:"年四十,而阴气自半[4]",《礼记·月令》:"季秋行夏令,则其国大水,冬藏殃败[21]。"故中老之年,稳固机体,内收精气,须重视津液润足,敛降彻底,而这点与脾胃密不可分。

脾胃者,津液之源,而津液的布散则与津液厚足、中气旋转密切相关。脾胃中气旋转,则脾之津液输布有权,肺津得润;脾胃津液厚足,则脾之津液布散有源,肺津给养不竭。中老之年,肺金凉降,脾胃为阴阳圆运动之轴,亦应顺下行之性,收降万物。如若此时,主以运补脾气之品,一则温升之性逆于金气凉降之政;二则助于燥热,耗伤津液,损伤润降之性,则阳气应将不降,精微外泄,如《圆运动的古中医学·炙甘草汤证治推论的意义》:"补中之药,必伤津液[14]。"而若此时,主以润降中气之品,一则凉润之性顺肃降之令;二则津液润足,脾气散津有源,肺津给养不竭,则燥不伤金,凉降彻底,阳气内收,真气内从,筋骨稳固,如《圆运动的古中医学·〈内经〉经文读法》:"燥金司令…伤损了湿土的津液…所以治之之法,必用润脾肺助津液之药[14]";故于中年,阳气当收,土助金之凉、降,治当润脾降胃,以助津液,容平阳气,稳固筋骨,所谓"防微杜渐"也。

2.4 年老闭藏,酸甘敛藏为则

年老之时,真气归原,谧静安和,周循而还,处生命圆运动之末根,如《温病条辨·九窍论》:"九为老,一为少…九为阳数之终,一为阳数之始,始终上下,一阳气之循环也[15]。"此时,阳气归位,人之筋骨收缩,生气不展,本少阴闭藏之性,应冬之蛰伏,肾水封藏之性主时,如《素问·玉机真藏论》:"冬脉者肾也,北方水也,万物之所以合藏也[4]"。顺时之令,使真气无泄,则生命善始善终,如《素问·上古天真论》:"上古有真人,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神…故能寿敝天地[4]。"然阳所以藏,阴液以守,若人之阴精不足,封藏无权,则真气散漫,阳不潜藏,年老而形坏,如《素问·上古天真论》:"以欲竭其精,以耗散其真…故半百而衰也[4]。"故老年罹患骨质疏松症与真气不藏密切相关,治以滋养阴精,封藏阳气,而这点与脾胃密不可分。

脾胃者,阴阳运动之轴,年老阳气封藏,脾土应顺闭藏之令,厚纳万物,如《伤寒论·辨阴阳脉证并治法》:"阳明居中,主土也,万物所归[22]。"脾土精血充固,脾胃阳气归附,万物静谧,元气潜藏,肾精得固,孕育生机,如《伤寒论条辨·卷之二·辨太阳病脉证并治中篇第二》:"小建中者…阴收则阳归附也,加胶饴者,甘以润土,土润则万物生也[23]。"但若脾胃阴液不足,阳气不能潜藏,扰动年老闭藏之本性,则阳根潜藏不及,根本动摇,精微外泄,形体败坏。治之之法,亦当润养脾胃阴液。然此时润养脾胃阴液,以顺元气潜藏为要,而潜藏元气,以酸收为最,如《医学衷中参西录·元气诠》:"握百年寿命之根,其功用在于能敛[16]。"故于老年,土助水之封藏,治当仿小建中汤酸甘养阴润土之法,酸以收元气,甘以润脾土,酸甘相合,应年老冬藏之理,则筋骨不摧,尽于天年,所谓"既病防变"也,如《圆运动的古中医学·小建中汤》:"相火不降之法[14]。"

?1994-2016 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

脾土为生命阴阳运动之中轴，轴灵则轮转无失。少壮之年，升运脾阳，长足筋骨，以筑基石，未病先防；中老之年，润敛脾阴，纳藏精微，稳固筋骨，既病防变，本于《素问·四季调神大论》："春夏养阳，秋冬养阴[4]"之旨。故顺四时以调脏腑，调脾胃以顺四时，治病之要，防病之重。

【参考文献】

[1] Cosman F, de Beur SJ, LeBoff MS, et al. Clinician's Guide to Prevention and Treatment of Osteoporosis. Osteoporos Int, 2014, 25(10): 2359-2381.

[2] Hadji P, Klein S, Häussler B, et al. The bone evaluation study (BEST): patient care and persistence to treatment of osteoporosis in Germany. Int J Chin Pharmacol Ther, 2013, 51(11): 868-872.

[3] Hu J, Zhang H, Mou Q. The epidemiological trends and prevention and treatment of osteoporosis. Clinical Focus, 2011, 26(8): 729-731.

[4] 黄帝内经素问[M]. 北京: 中医古籍出版社, 1997: 16, 49, 1, 71, 17, 4, 30, 3, 8, 121, 2, 31, 9.
Plain Questions. Beijing: People's Publishing House, 1997: 16, 49, 1, 71, 17, 4, 30, 3, 8, 121, 2, 31, 9. (in Chinese)

[5] Miraculous Pivot. Chengdu: Sichuan Science and Technology Press, 2008: 82, 240. (in Chinese)

[6] Li DY. Theory of Stomach and Spleen. Beijing: Chinese Press of Traditional Chinese Medicine, 2007, 7. (in Chinese)

[7] 顾景范. 现代临床营养学[M]. 北京: 科学出版社, 2003: 600-601.
Gu JF. Modern Clinical Nutrition. Beijing: Science Press, 2003: 600-601. (in Chinese)

[8] Jian L. Different activity of kaempferol and quercetin in attenuating tumor Necrosis factor receptor family signaling in bone cells. Biochemical Pharmacology, 2006, 71(6): 818-826.

[9] 李常青. 唾液淀粉酶活性比值、D-木糖排泄率和胃电图三者合参对脾气虚证的研究[J]. 南中医学院学报. 1998, 18(20): 8-9.
Li CQ. The study of Saliva amylase activity ratio, D-xylose excretion rate and electrogastrogram and spleen deficiency syndrome. Journal of Hunan college of traditional Chinese Medicine, 1998, 18(20): 8-9. (in Chinese)

[10] 段永强，程卫东，李兰珍，等. 四君子汤和理中丸对脾虚 IBS 大鼠血浆及小肠生长抑素、胃泌素含量的影响比较[J]. 中药材, 2013, 36(9): 1490-1493.
Duan YQ, Cheng WD, Li LZ, et al. Comparation of effect of Sijunzi Decoction and Lizhong Bolus on serum and small intestine's somatostain and gastrin of spleen deficiency rats who suffer from irritable bowel. Journal of Chinese Medicininal Materials, 2013, 36(9): 1490-1493. (in Chinese)

[11] 王文平，马英锋，徐武清，等. 胃切除术对大鼠骨密度及钙磷含量的影响[J]. 时珍国医国药, 2010, 21(5): 1238-1240.
Wang WP, Ma YF, Xu WQ, et al. Effect of gastrectomy on bone density and calcium and phosphorus contents of rats. Lishizhen Medicine and Materia Medica Research, 2010, 21(5): 1238-1240. (in Chinese)

[12] 李乐红，谢锦玉. "脾气虚"大鼠骨骼肌细胞化学研究[J]. 中国运动医学杂志, 1993, 12(3): 157-159.
Li LH, Xie JY. A Chemical Study on Skeletal Muscular Cell of rats with Deficiency of Spleen qi. Chinese Journal of Sports Medicine, 1993, 12(3): 157-159. (in Chinese)

[13] 林立佳，肖承. 脾气虚证对性激素影响的实验研究[J]. 四川中医, 2005, 23(6): 21-22.
Lin LJ, Xiao C. Spleen deficiency syndrome experimental study of effects of sex hormones. Sichuan Journal of Traditional Chinese Medicine, 2005, 23(6): 21-22. (in Chinese)

[14] 彭子益. 圆运动的古中医学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2007: 9, 54, 2, 153, 54-55, 19.
Peng ZY. Circular Movement of the Ancient Traditional Chinese Medicine. Beijing: Chinese Press of Traditional Chinese Medicine, 2007, 9, 54, 2, 153, 54-55, 19. (in Chinese)

[15] 吴瑭. 温病条辨[M]. 北京: 中国书店, 1994: 253, 233.
Wu T. Treatise on differentiation and treatment of epidemic febrile disease. Beijing: China Bookstore, 1994, 253, 233. (in Chinese)

[16] 叶天士. 临证指南医案[M]. 北京: 华夏出版社, 1995: 393.
Ye TS. A guide to clinical practice with medical record. Beijing: Huaxia Publishing House, 1995, 393. (in Chinese)

[17] 张锡纯. 医学衷中参西录·中册[M]. 石家庄: 河北科学技术出版社, 1985: 307, 182.
Zhang XC. Records of Tradition Chinese and Western Medicine in Combination. Shijiazhuang: Hebei Science and Technology Press, 1985, 307. (in Chinese)

[18] 黄元御. 黄元御医书十一种·下·四圣心源[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1990: 51.
Huang YY. Abstract of the Four Sages Study. Beijing: People's Medical Publishing House, 1990, 51. (in Chinese)

[19] Pampaloni B, Cianferotti L, Gronchi G, et al. Growing strong and healthy with Mister bone: an educational program to have strong bones later in life. Nutrients 2015, 7(12): 9985-9998.

[20] Martín Jiménez JA, Consuegra Moya B, Martín Jiménez MT. Nutritional factors in preventing osteoporosis. Nutr Hosp, 2015, 32 Suppl 1: 49-55.

[21] 戴圣. 礼记[M]. 沈阳: 辽宁教育出版社, 2000, 58.
Dai S. The Book of Rites. Shenyang: Liaoning Education Press, 2000, 58. (in Chinese)

[22] 张仲景. 伤寒论[M]. 北京: 中医古籍出版社, 1997: 44.
Zhang ZJ. Treatise on Febrile Diseases. Beijing: TCM ancient books publishing house, 1997, 44. (in Chinese)

[23] 方有执. 伤寒论条辨[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2009: 54.
Fang YZ. Detailed analysis of treatise on febrile disease. Taiyuan: Shanxi Science and Technology Press, 2009, 54. (in Chinese)

(收稿日期: 2016-01-14; 修回日期: 2016-03-17)

?1994-2016 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net