

从“一气周流”探讨腹部推拿在脾虚痰湿型2型糖尿病合并肥胖治疗中的应用

陈丽丽¹, 丛德毓², 楚云杰², 吴兴全²

(1. 长春中医药大学针灸推拿学院, 吉林 长春 130117; 2. 长春中医药大学附属医院, 吉林 长春 130021)

[摘要] “一气周流”是指人体之气的运转以中焦脾土为枢纽,脾胃之气升降斡旋,肝、心之气随之左升,肺、肾之气随之右降,如此形成一个完整的如环无端的循环。脾虚土壅,气血津液输布失常致痰湿内生是2型糖尿病(T2DM)合并肥胖的重要病机。腹部推拿能通腹经,健脾胃以复中土;调腹脏,助运化以畅气机;祛腹浊,除痰湿以通郁滞。因此,腹部推拿有利于恢复人体“一气周流”,可用于治疗脾虚痰湿型T2DM合并肥胖。

[关键词] 一气周流;2型糖尿病;肥胖;脾虚痰湿;腹部推拿

[中图分类号] R259.872

[文献标志码] A

[文章编号] 0257-358X(2023)11-1203-04

DOI: 10.16295/j.cnki.0257-358x.2023.11.012

Exploration on Application of Abdominal Massage in Treatment of Obese Type 2 Diabetes Mellitus with Spleen Deficiency and Phlegm Dampness Syndrome Based on “Circular Flow of Qi”

CHEN Lili¹, CONG Deyu², CHU Yunjie², WU Xingquan²

(1. School of Acupuncture and Massage, Changchun University of Chinese Medicine, Changchun 130117, China; 2. Affiliated Hospital of Changchun University of Chinese Medicine, Changchun 130021, China)

Abstract The term “circular flow of qi” refers to the flow of the qi in the human body with the spleen (earth) in the middle Jiao as the pivot, the qi of the spleen and stomach rising and falling, and then the qi of the liver and heart following it to rise in the left, while the qi of the lungs and kidneys following it to fall in the right, thus forming a complete cycle like a ring. Spleen deficiency and earth stagnation which resulting in abnormality in transmission and distribution of qi, blood and body fluid and then causing internal generation of phlegm and dampness is an important pathogenesis of obese type 2 diabetes mellitus (T2DM).

Abdominal massage has the following effects: dredging abdominal meridians, strengthening the spleen and stomach to restore the middle earth; regulating the abdominal viscera, benefiting transportation to smooth the qi movement; dispelling abdominal turbidity, removing phlegm-dampness to relieve the stagnation. Therefore, abdominal massage can help to restore the “circular flow of qi” in the human body and can be used to treat obese T2DM with spleen deficiency

[收稿日期] 2023-04-17

[基金项目] 国家重点研发计划项目(编号:2019YFC1709904);吉林省科技发展计划项目(编号:20200403124SF);吉林省教育厅项目(编号:JKKH20210959KJ);吉林省博士后科研人员择优资助项目(批文号:吉财社指[2020]498号)

[作者简介] 陈丽丽(1994—),女,吉林白城人,2021 年 2 月毕业于吉林中医药大学,获医学博士学位,主要从事经穴推拿治疗代谢性疾病研究。邮箱:1724435713@qq.com,电话:13596473103。

[通信作者] 吴兴全(1980—),男,医学博士,教授,主任医师,博士研究生导师,主要从事经穴推拿治疗代谢性疾病研究。邮箱:wuxingquan2005@163.com,电话:15943050666。

and phlegm dampness syndrome.

Keywords circular flow of qi; type 2 diabetes mellitus; obesity; spleen deficiency and phlegm dampness; abdominal massage

“一气周流”理论由清代医家黄元御在其所著《四圣心源》一书中提出,其核心内容为“左升右降,中气斡旋”^[1]。“一气周流”可以理解为人体内存在的无形之气在永不停息地运转,中焦脾土在其中发挥枢纽作用,脾胃之气升降斡旋,肝、心之气随之左升,肺、肾之气随之右降,形成一个完整的如环无端的循环。一旦某个运转环节出现异常,机体就可能出现疾病。中医学认为,气为人的生命要素,因此,“一气周流”在身体各部位的畅通是保证机体健康的重要环节,“一气周流”理论在中医临床中具有重要的指导价值。

随着经济发展和人民生活水平的提高,糖尿病、肥胖等代谢性疾病在全球范围内日益流行。2型糖尿病(T2DM)是一种持续高血糖状态的慢性代谢性疾病,肥胖是指长期的能量摄入超过消耗而致脂肪慢性累积的疾病,是T2DM的常见并发症与危险因素^[2]。研究发现,我国肥胖人群中T2DM患者占比85%,T2DM合并肥胖患者体质量下降10%,可以让其空腹血糖下降60%,但T2DM合并肥胖患者比单纯性肥胖患者减重更困难^[3-4]。中医学认为,T2DM属于消渴、脾瘕等范畴,脾虚痰湿是其基本病机。腹部是脂肪蓄积的主要部位,脂肪包括内脏脂肪和皮下脂肪,其中内脏脂肪与代谢性疾病的关系更为密切,内脏脂肪可能通过影响血脂、血糖等进一步影响肥胖、糖尿病等的发生^[5-6]。腹部推拿是一种相对安全、有效、经济、简单的治疗方法,比药物更易于被患者接受。本文基于“一气周流”理论探讨腹部推拿在脾虚痰湿型T2DM合并肥胖治疗中的应用,为临床提供参考。

1 “一气周流”与中焦脾土的关系

1.1 中焦脾土为精微物质化生之源

中气者土也,土为脾胃,而生四象。脾主运化与升清,输布水谷精微,将吸收的营养物质向上输送到心肺经布散以供应全身。脾为后天气血生化之源,与土长养万物之性相同。脾与各脏腑的关系紧密,脾输散精微物质至心肺,经过心肺进一步布散至全身;肝主调畅气机、主疏泄,肝主藏血,脾主统血,肝脾协调主要表现在调摄气血和消化吸收饮食水谷两

方面;肾、脾分别为先、后天之本,二者相互资生,在水液代谢方面联系密切。中医五脏以脾为中心,相互制约、相互影响,共同维系着人体健康。

1.2 中焦脾土为气机枢纽枢架四象

“一气”,即中气,一气升降化阴阳,阴阳升降化四象,阴阳升降的关键在于中气,故全身气机变化均以中气为本^[7]。只有脾胃气机顺畅,升降正常,才能使精气得以贮存,废浊得以排泄,从而维持脏腑组织、气血津液生理功能的正常。气是人体内活力强且运动不息的极细微物质,如果脾胃斡旋无力、升降功能异常,不仅影响营养物质的供给,还可能阻碍有害物质的排泄,进一步加重机体损害,日久造成脏腑组织功能下降。脾土得肝木的疏泄才能避免壅塞,得肾阳的温煦运化功能才能正常。脾运正常,心血才能充足,肺脏得水谷精微的濡养宣肃功能才能正常,“一气周流”才得以正常运转。

2 从“一气周流”解析脾虚痰湿型T2DM合并肥胖的病因病机

2.1 脾虚土壅,输布异常

《灵枢·本脏》曰:“脾脆则善病消瘵易伤”,说明消渴发病与脾虚、运化功能异常紧密相关。脾失运化,引起津液布散紊乱,水谷精微分布不均则见血糖波动等糖尿病症状^[8]。气的推动与调控功能异常,机体内津液输布不均,则见口干、口渴、多饮症状;气化功能异常导致入胃的水饮无法化生津液,只能从小便排出,则见多尿症状;中焦运化失司,不能正常化生人体需要的气血津液,体内能量不足,通过过多摄入食物补给也难以补充,则见多食而易饥表现。

2.2 枢机不利,运转失司

“一气周流”是人体气血津液整体协调运动的过程,气血津液通过升降出入运动满足人体正常的生理需求。中焦脾土作为升降出入的枢纽,在“一气周流”中占据重要位置。土枢四象,四象中的每一象都各有其特征:木气,对应肝,是“一气”中温暖、上升较快的部分;火气,对应心,是“一气”中升到顶点即将下降的部分;金气,对应肺,是“一气”中凉爽、下降速度最快的部分;水气,对应肾,是“一气”中降到底点

即将上升的部分。以土气为中心,任何部分的气出现异常,都会影响整体一气的运转而诱发疾病。

2.3 周流不畅,痰湿郁滞

“一气周流”是一个如环无端、周而复始的过程,任何环节出现异常,都可能引起郁滞,进而发生疾病。“一气”的根本是阴阳,“一气周流”理论强调阴阳二气上下环抱,互根互用,不可孤立存在。四象轮转,阳升阴降,才能五脏调和,心神得安。气运行不息,推动和调控人体内的新陈代谢,维系人体的生命进程。T2DM合并肥胖的根本病机为脾虚,脾虚则痰湿内生,膏脂积聚,影响代谢,发为肥胖、消渴。痰湿实邪结聚则阻滞经络,“一气周流”运转受到痰湿实邪阻滞,气机升降异常,气血精微等物质也随之出现周流异常的情况,从而进一步加重消渴。

3 从“一气周流”解析腹部推拿在脾虚痰湿型T2DM合并肥胖治疗中的作用

腹部推拿目前已被用于治疗早期糖尿病以及相关肥胖。日本汉方家汤本求真曾言:“腹者,生之本,故为百病之根。”^[9]腹腔内有人体诸多脏器,主一身之营养,任何脏器功能异常都可能会影响周身功能;腹部还具有膏浊瘀滞多、循行经络多的特点。因此,腹部推拿疗法具有运化腹脏、通畅腹经、畅通脏腑气机、促进“一气周流”的作用^[10]。现代研究表明,腹部推拿能改善胰岛素抵抗^[10-11]、减少脂肪沉积^[12],进而改善人体新陈代谢。

3.1 通腹经,健脾胃以复中土

腹部推拿疗法主要作用于腹部,所涉及的经脉有脾经、胃经、肾经、带脉等,根据经穴脏腑理论,手法刺激经穴能够起到疏通经络、调理脏腑的作用。脾虚痰湿型T2DM合并肥胖的根本病机是脾虚,脾胃位于腹部中焦,腹部推拿可通过多种手法起到益气健脾等作用,如推腹法可健运脾胃、益气补虚,振腹法能导引气机、补益正气^[13]。从“一气周流”角度解析,“土”是四象之母,四象对应四季,寄旺于四季,因此,健脾以恢复“土气”的生理功能,协助气的运化、输布等功能,对维持各脏腑器官功能正常及防治疾病具有重要作用。

3.2 调腹脏,助运化以畅气机

“一气周流”是生命之气的重要运行形式,它遵循“大而无外,小而无内”的升降出入规则。临床治疗疾病应遵从气机的变化规律,注意调畅气机。《四

圣心源·卷一·天人解》云:“气含阴阳,则有清浊,清则浮升,浊则沉降……清浊之间,是谓中气,中气者,阴阳升降之枢轴,所谓土也。”强调气包含阴阳,有清有浊,清气上升,浊气下降,清浊的合理演变与中气密切相关。脾虚痰湿型T2DM合并肥胖患者的清浊之气周流发生异常,推拿疗法作用于腹部脏腑体表投影区,通过环揉、摩腹、按法等操作,对皮肌肉筋骨五部产生不同深度的刺激,从而调达脏腑^[13]。此外,腹部推拿也能刺激胃肠管腔,使其发生运动和形态变化,从而促进运化、调畅气机。

3.3 祛腹浊,除痰湿以通郁滞

《丹溪心法》曰:“人身诸病,多生于郁。”T2DM合并肥胖即因脾虚日久,酿生痰湿之邪,痰湿郁滞留存经脏腑而导致。腹部推拿疗法具有温通作用,可促进痰湿之邪的消散,改善新陈代谢。《素问·皮部论》云:“欲知皮部以经脉为纪者,诸经皆然”,说明皮部与疾病传变相关,可作为疾病的施治部位。《灵枢·百病始生》曰:“着孙络之脉而成积也”,说明络脉与积滞关系密切^[14]。腹部推拿通过刺激皮部、络脉,作用于皮部—络脉—经脉—脏腑这一疾病传导层次,促进有形实邪消散,进而调节脏腑功能,改善“气”与“形”的郁滞状态,促进“一气周流”的正常运转,从而发挥治疗脾虚痰湿型T2DM合并肥胖的作用。

4 讨论

随着T2DM合并肥胖患病率的不断升高,相关研究也日益深入,不少医家提出了有关本病的观点及治疗理念。全小林院士根据T2DM合并肥胖患者嗜食肥甘、脾运不及、中焦壅滞而气机不畅、易生痰湿而日久化热等发病特点,总结出中满内热是T2DM合并肥胖的核心病机^[15]。这与本文基于“一气周流”理论阐述的脾虚痰湿型T2DM合并肥胖相关内容有相似之处。现代医学认为,腹部是人体主要脏器之所在,肥胖、糖尿病等代谢性疾病与腹部脏器生理结构、代谢物等改变密切相关^[16-19]。腹部推拿具有疏通经络、调畅气机、祛除郁滞、调整脏腑等作用,研究发现,推拿作用于腹部的机械力可引起该部位的皮肤或深层组织感受器变化,从而将机械力刺激转化为电信号,经神经冲动等一系列传导,通过神经—内分泌—免疫系统发挥调节和治疗效应^[20]。机械力还可通过作用于组织细胞引起局部及整体效应,表

现为增殖、代谢等一系列的变化^[21]。目前很多研究已经证实腹部推拿治疗代谢性疾病的疗效及可能机制,如袁港等^[22]运用运腹降浊推拿法治疗 T2DM 取得满意疗效,冯伟^[23]发现摩腹法能改善 T2DM 大鼠胰腺白细胞介素-1 β (IL-1 β)、胱天蛋白酶-3(Caspase-3)及 Bcl-2 表达,国生等^[24]运用振腹法治疗糖尿病前期患者获得较好疗效,高天姣等^[25]基于 SIRT1/PGC-1 α 通路证实了腹部推拿对肥胖 T2DM 模型大鼠的抗炎作用。

综上,中焦脾土是“一气周流”的枢纽,从斡旋中焦入手,通过腹部推拿健运脾胃之气,使全身气机通、郁滞消,对于治疗脾虚痰湿型 T2DM 合并肥胖具有重要意义。

[参考文献]

- [1] 李敬敬,骆杰伟. 基于黄元御“培中气、重升降”思想探讨小儿疳证诊治[J]. 中华中医药杂志,2018,33(8):3436-3437.
- [2] 徐媛颖,王琪,陈琳,等. 中医药治疗 2 型糖尿病合并肥胖的研究进展[J]. 世界中医药,2022,17(19):2824-2828.
- [3] GU Y Q, HU K R, HUANG Y H, et al. White blood cells count as an indicator to identify whether obesity leads to increased risk of type 2 diabetes[J]. Diabetes Res Clin Pract,2018(141):140-147.
- [4] 中华医学会内分泌学分会. 中国 2 型糖尿病合并肥胖综合管理专家共识[J]. 中华内分泌代谢杂志,2016,32(8):623-627.
- [5] 杨帆,李康,杨颖,等. 生物电阻抗法测量的内脏脂肪面积与性别年龄及代谢性因素的相关性分析[J]. 中国介入心脏病学杂志,2016,24(3):134-141.
- [6] 徐艺文,朱惠娟. 内脏脂肪的测定及临床应用进展[J]. 医学综述,2016,22(13):2575-2578.
- [7] 刘志梅,肖长国. 《四圣心源》“一气周流”理论探讨[J]. 山东中医杂志,2011,30(6):365-366.
- [8] 魏晓敏,廖露,胡志鹏,等. 从“一气周流”理论探析糖尿病血糖波动[J]. 中医杂志,2020,61(16):1463-1465.
- [9] 李文瑞. 伤寒派腹诊[M]. 北京:学苑出版社,2010:32.
- [10] 张欣,尚坤,吴兴全,等. 腹部推拿对高脂饮食诱发肥胖大鼠胰岛素抵抗的改善作用机制[J]. 中华中医药杂志,2021,36(2):728-731.
- [11] 孔心甜,谢舟煜,徐景崧,等. 摩腹对 2 型糖尿病大鼠胰岛素抵抗和胰腺 GLP-1r 的影响[J]. 时珍国医国药,2021,32(4):998-1000.
- [12] BAYRAKCI TUNAY V,AKBAYRAK T,BAKAR Y,et al. Effects of mechanical massage,manual lymphatic drainage and connective tissue manipulation techniques on fat mass in women with cellulite[J]. J Eur Acad Dermatol Venereol,2010,24(2):138-142.
- [13] 王先滨,王之虹. 长白山通经调脏推拿法治疗消渴理论探析[J]. 中医药学报,2017,45(3):54-55.
- [14] 林敏. 《临证指南医案》络病辨治规律研究[D]. 福州:福建中医药大学,2017.
- [15] 白煜,白宇宁,连凤梅. 全小林辨治肥胖型 2 型糖尿病脂代谢紊乱临证思路[J]. 中华中医药杂志,2017,32(3):1114-1116.
- [16] CANFORA E E,MEEX R C R,VENEMA K,et al. Gut microbial metabolites in obesity,NAFLD and T2DM[J]. Nat Rev Endocrinol,2019,15(5):261-273.
- [17] PAOLILLO F R,CAMPOS T Y T B,ALVAREZ C,et al. Synergic effects of ultrasound and laser therapies on mesentery for management of obesity and diabetes in rats[J]. J Biophotonics,2021,14(11):e202100109.
- [18] GOMES A C,HOFFMANN C,MOTA J F. The human gut microbiota:metabolism and perspective in obesity[J]. Gut Microbes,2018,9(4):308-325.
- [19] SEREK P,OLEKSY-WAWRZYNIAK M. The effect of bacterial infections,probiotics and zonulin on intestinal barrier integrity[J]. Int J Mol Sci,2021,22(21):11359.
- [20] 程艳彬,房敏,朱清广,等. 推拿相关感受器转导与传入机制初探[J]. 中华中医药杂志,2014,29(7):2133-2136.
- [21] GROHMANN M,FOULSTONE E,WELSH G,et al. Isolation and validation of human prepubertal skeletal muscle cells:maturation and metabolic effects of IGF-I,IGFBP-3 and TNFalpha[J]. J Physiol,2005,568(1):229-242.
- [22] 袁港,宋柏林. 运腹降浊推拿法联合小陷胸汤治疗 2 型糖尿病肥胖[J]. 吉林中医药,2021,41(8):1105-1108.
- [23] 冯伟. 摩腹法对 2 型糖尿病大鼠胰腺 IL-1 β 、Caspase-3 及 Bcl-2 表达的影响[J]. 按摩与康复医学,2019,10(13):47-49.
- [24] 国生,王康,董笑克,等. 振腹干预糖尿病前期患者 32 例临床疗效观察[J]. 中华中医药杂志,2019,34(2):861-864.
- [25] 高天姣,马德慧,韩怡然,等. 基于 SIRT1/PGC-1 α 通路探讨腹部推拿对肥胖 2 型糖尿病模型大鼠抗炎作用机制研究[J]. 时珍国医国药,2021,32(8):2028-2030.