中医脉诊:
可根据脉象制定养生方案

近日,一场西医约战中医“号喜脉”的交锋,让中医“号脉”这一古老的技术重回人们的视野。脉诊是中医学特有的也是最玄妙、最难把握的一种诊断方法,它的历史究竟有多久远,今天已无从考证。在祖先们摇铃看病的时代,“号脉”是中医最重要的诊断方法,今日,医生们已更多地依赖医疗影像学、化验学技术给出的检查结果,即使许多中医也已经不能纯熟掌握“号脉”。流传至今的“号脉”技术科学依据何在?能否经得起现代医学的验证?

本报记者 李钢

25对脉象对应不同病证

10月的一天,省中医诊室。一位头发略花白的医生,端坐桌前,右手搭在患者刘贵珍的手腕上,双目凝神。诊室外,候诊的嘈杂似乎在另外一个世界。

大概两分钟,他娓娓自语道:“右侧关尺部‘动’、左侧寸部和尺部‘枯涩’,操心劳神的表现啊。”然后,他转向病人问,“你在家里是不是什么事都管,什么事都操心啊?你是家里的老大?你个性急、责任心太强,心里总有干不完的事,所以火急火燎的,很难入睡……”

58岁的刘贵珍正是由于失眠来就诊的。她听后一脸诧异:“您怎么知道我是家里的老大?我的父亲早逝,弟弟妹妹都是我和母亲操持着带大的。”

摸脉的医生叫齐向华,是省中医药学会脉学专业委员会主任委员、省中医脑病科主任医师、知名专家。他诊断运用的是中医古老技法“望、闻、问、切”之一的“切”,即号脉,也叫摸脉、切脉。

“诊脉是中医最基本的一项技能,是中医诊疗技术的根本。”齐向华说,这是医生直接通过身体接触,获取病人信息的重要手段,脉诊贯串整个中医诊疗过程,药、针灸、推拿等各种治疗措施,都以脉象提供的信息为基础。

在传统中医中,常见的有28种脉象,医生可根据不同的脉象判断出人体的健康和心理状况。

齐向华团队在此基础上,总结出25对脉象要素,这让脉诊变得更加容易理解。这25对脉象要素分别来自于脉体、脉管壁、脉搏波和血流,其中脉体包括左右、内外、曲直、寒热、清浊、浮沉、上下、粗细等8对要素;脉管壁包括厚薄、刚柔、敛散等3对要素;脉搏波包括动静、长短、高深、怠驶、迟数、结代等7对要素;血流包括稀稠、疾缓、滑涩、进退、凹凸、枯荣、强弱等7对要素。这25对脉象要素可以排列组合成不同的脉象,而不同的脉象又对应着不同的病证。

对于“号脉”,齐向华有个形象的比喻,中医脉象就是人体的交响乐,关脉、寸脉、尺脉之间,由人体五脏六腑各种器官完成的大协奏,既有钢琴、小提琴、大提琴,也有长号、小号、萨克斯管,哪个音符不和谐了,就能“听”出身体出了什么问题。

“号脉”也能像做CT一样准

虽然现代化的检查手段日新月异,齐向华仍然坚信“号脉”具有自己独特的优势:“通过脉诊出的脉象,可以客观地反映疾病的发生、发展及变化的每个细节和内在机制。”

齐向华说,脉诊可以帮助诊脉者分辨患者的阴阳、体质、个性等,例如个性急躁则脉疾数,脉搏来驶去怠。齐向华以自己常碰到的失眠患者为例说,通过这种脉诊分辨出患者的个性,就有助于找到患者失眠的原因,然后对因治疗。

脉诊除了传统的优势,其实也可以做到精确辨别病变的位置、大小等。齐向华分析,不同的致病因素侵袭人体的不同部位,引起不同的病证。一般来说,外邪多侵袭人体之表,引起表证,然后由表入里;情志内伤、饮食不节、劳逸失度则易直接损伤脏腑精气,病变在里。

不同的致病因素作用人体后,首先会导致机体整体功能状态的紊乱,然后会在一定部位突出显现,如脏腑、经络、五官九窍、四肢百骸以及气血津液等。通过不同的脉象,脉诊者可以找到确切的病位,甚至像肿瘤的大小都能诊断出来。

据悉,当代的脉诊研究者已经把传统脉诊进行了深化,将定位推向了微观脉法,对解剖脏器组织定位更为准确。

山东省中医药研究院脉学研究所金伟开创的“金氏脉学”,甚至被描述为“号脉如做全身CT一般”。1998年,在德国举行的中西医学术研讨会上,美国生物医学工程学会主席、国际流变学学会副主席Y·C·Hung教授对脉诊表示轻蔑。金伟为其号脉后,提醒他去医院做检查,因为他的左肾上有个2cm×3cm的纤维瘤。这是该专家之前自己都不知道的信息,经验证确凿,引起他的巨大震惊。

号脉可“防疾病于未然”

除了诊断病情,在中医专家看来,脉诊更能做到“防疾病于未然”,指导人们制定适合自己的工作和生活模式。

齐向华说,现代许多疾病与人们的生活习惯和心理状态具有密切关系,如高血压、糖尿病等与饮食结构、体力活动有关;肿瘤类疾患与心理情志有密切的关系。

脉象具有评定疾病前期机体内环境紊乱的作用,能够及时发现一些疾病的基础因素,以此为根据从而及早采取相应的措施,切断疾病的发生过程,防止疾病的发生。

齐向华举例说,许多躯体疾病在发病前就会表现出相应的脉象特征,如脉搏“长”“刚”者为患高血压的前兆;脉内容物“稠”,表明患者有高脂血症的倾向,这是因为若血脂增高,血液中脂质成分增加,血液黏稠度增加,则脉表现为稠。根据这些特征就可以追问出患者的家族性遗传病史。

齐向华说,通过脉诊可以分辨出不同的体质,进而就可以制定适合个体的饮食运动方案。

养生堂 堂主:孙立照

孙立照,高级中医养生师,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。

常用食材养生——鹿茸

雄鹿的嫩角在没有长成硬骨时,带茸毛,含血液,叫做鹿茸。与人参齐名,是一种贵重的中药,鹿茸性温而不燥,具有振奋和提高机体功能,对全身虚弱、久病之后患者,有较好的保健作用。它能增加机体对外界的防御能力,调节体内的免疫平衡而避免疾病发生和促进创伤愈合、病体康复,从而起到强壮身体、抵抗衰老的作用。《神农本草经》在记载鹿茸的功效时说,“味甘温,主漏下恶血,寒热惊痫,益气强志,生齿不老。”

中医非常重视肾阳,肾阳是主我们的生育生殖的,肾阳足了个人才能生长得好。肾阳虚的人往往会出现以下症状:一是怕冷,中医叫畏寒,这种怕冷是多穿衣服就能消除的。二是手脚冰凉,尤其是腿经常很凉。三是小便清长,小便很少有黄的时候,尿量很多,都是清的,尿的时间也很长。四是大便溏泻,就是经常腹泻。五是精神不足,人总想睡觉,虽然不一定能真睡着,但是愿意躺着。六是脸色经常发白,还有一种人,脸色异常发黑,尤其有的人是眼周发黑,脸上还有很多黑斑。

肾阳虚会引起我们身体各种各样的病症,我们中医有一句话,就是治病想不出什么办法了,就求助于肾,最后万病都要追踪到肾。

补肾阳的药有很多,鹿茸是其中比较好的一味药。中医理论认为,在早晨人体的阳气开始生发,如果肾阳不足的人,往往在早晨会出现一些病症,因为阳气不足以跟外界一起生发了,这个时候就会出现腰疼而又说不出具体哪儿疼的情况,一般是在腰中间的骨头这儿。中医说人体后边脊柱这一条是督脉,它主一身之阳,阳气是从这儿生发的,所以督脉在阳气方面特别关键。而鹿茸、鹿角等药是入督脉的,也就是补肾阳,所以说鹿茸有强筋壮骨的作用。

鹿角熬出来的胶叫鹿角胶,鹿角胶的服用跟阿胶是一样的,也是烊化。拿一块鹿角胶,把它捣碎了放到碗里,加水至把它淹没,然后上锅蒸二三十分钟,鹿角胶就全部化到水里边了。烊化了的鹿角胶可以口服,但是一般鹿角胶不单独服用,而是配合一些其它的药。其它的药熬好以后,把鹿角胶兑在药汁里边。

日常作为生活保健的话,该怎么来用鹿角胶呢?我们给大家介绍一个方子,叫右归丸,一般在药店里边都有卖的,是味中成药。右归丸是明代著名的医学家张景岳创立的,肾阳虚的人群可以用右归丸。如果感觉自己有上面列举的六种症状,再咨询一下医生,就可以拿右归丸来服用了。

鹿角熬完鹿角胶以后剩下的渣叫鹿角霜。鹿角霜非常轻,拿起来一掰就碎。鹿角霜也是补肾的,它跟鹿角胶和鹿茸不一样的地方在于没有胶质物质,所以具有清爽、不滞腻的性质。一般来说胃不好的人,服用胶类物质不容易消化,鹿角霜就没有这个问题。鹿角霜补肾比较平和,不滞腻,而且价格非常便宜,更适合老百姓日常食用。

对于肾阳虚的人,我们可以提供一个食疗方,就是30克鹿角霜,1斤左右的羊肉,然后放20克枸杞子。枸杞子偏重于补肾阴,鹿角霜偏重于补肾阳,这个食疗方能起到阴阳双补的作用,