

21 世纪中西医结合养生康复医学的发展趋势

周文泉¹

20 世纪,随着医学的飞速发展和人民生活水平的不断提高,人们不但要求健康,更注重生存质量的提高。专家们预言,21 世纪是以自我保健为主的世纪。传统养生康复医学是中华民族优秀传统文化的一个重要组成部分,它历史悠久,源远流长;在漫长的历史过程中,中国人民非常重视养生益寿,并在生活实践中积累了丰富的经验,创立了既有系统理论、多种流派、多种方法,又有民族特色的中医养生康复学,为中华民族的繁衍昌盛做出了杰出的贡献。随着现代医学的发展,传统养生康复医学与现代康复医学相结合,形成了中西医结合养生与康复医学。中西医结合养生康复医学的发展是社会经济发展的需要,也是疾病谱、人口结构变化的结果。在新世纪,中西医结合养生康复医学适应社会的进步,有许多新的发展趋势。

1 新世纪人类经济社会发展对养生康复观念的影响

1.1 医学模式的转变对养生康复观念的影响

随着社会的发展以及生活、卫生条件的不断改善,人们对卫生的需求也在不断提高。传统的生物医学模式,逐步向生物-心理-社会综合性的医学模式转变。21 世纪,人们将更加重视未病先防,既病防变,更加重视包括中医在内的各种养生康复的自然疗法。作为养生康复的重要内容,“回归自然”、“返璞归真”、“绿色食品”愈来愈受到人们的重视,无论从预防医学、康复医学和临床医学的角度,都占有重要的地位,这是经济发展、社会进步、医疗条件改善、人民生活水平提高的要求。因此,新世纪,养生康复将会受到很大的重视,成为主流医学之一。

1.2 生活方式、行为和环境因素对养生康复观念的影响

19 世纪末 20 世纪初,长期以来严重危害人类健康的多数传染病得到了有效控制。但是,诸如心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病、糖尿病、恶性肿瘤、艾滋病等慢性疾病,以及急性呼吸道传染病等逐步成为威胁人类健康的主要疾病,这些疾病高居死因前几位,并构成了最大的医疗和社会负担。人们的生活方式、行为和环境因素是死亡的主要危险因素。现代流行病学调查表明,20 世纪 50 年代以来,70%以上疾病属心身疾病。改善人们的生活方式和行为,消除危险因素,预防疾病的发生,促进疾病的转归,是养生康复医学的主要内容。

1.3 健康目标对养生康复观念的影响

WHO 提出的新的健康观认为,“健康是身体上、精神和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”,这一健康观的提出,标志着医学模式从生物医学模式向生物-心理-社会医学模式的转变。这一健康观对中西医结合养生康复医学的发展产生了深远的影响,21 世纪的医学所追求的已不是“更好地治病”而是“让人生活得更健康”,尤其是“让老人生活得更健康”。

2 21 世纪中西医结合养生康复医学的发展趋势

近些年来,随着疾病谱和人口谱发生变化,过去偏于追求越来越低的死亡率、发病率和治疗率是很难实现的,延长生命与提高生存质量的矛盾愈来愈尖锐。国际社会越来越注意生存质量、残疾调整预期寿命及残疾调整生命年等,从而提出要把疾病与伤害的预防与治疗;解除患者痛苦,把治疗(cure)与照料(care)放到同等重要地位;避免早死,帮助人们和平安祥地死亡作为医学的目的。相信 21 世纪这个目标将会受到医学界与公众的关注,从而成为医疗卫生服务体系的宗旨,养生康复医学将越来越受到重视。

2.1 整理、挖掘传统的养生康复医学,发挥其特点和优势

中医养生康复学是在中华民族文化为主体背景下发展起来的,有它自身特点,传统养生康复理论,是以“天人相应”、“形神合一”的整体观念为出发点,去认识人体生命活动及其与自然、社会的关系,特别强调人与自然环境与社会环境的协调,讲究体内气化升降,以及心理与生理的协调一致。对传统养生康复医学进一步整理、挖掘和提高是非常必要的:一是以科学的观点和方法全面地、系统地发掘、整理、研究、提高传统养生理论和方法;二是结合现代科学手段,对行之有效的传统康复疗法,如传统的作业疗法、文娱疗法、心理疗法、食疗疗法等,进行临床及实验研究,科学地证实疗效,阐明作用机制,予以发展提高;三是针对当前人们面临的新问题,结合现实情况,提出新理论,创立新方法,进行更大范围的推广,使之成为个体养生和群体保健的指导原则。

要进一步重视传统养生古方的发掘和抗衰老中药的研究。传统方剂里保存有许多强身抗衰老方剂,这些方剂大多由植物药组成,强身抗衰老作用明显,毒副作用小,可以长期服用。利用现代科学方法进行筛选、提炼,挖掘出一批疗效确切,毒副作用小的抗衰老方剂。除此之外,抗衰老中草药物的研究也有着良好的基础,从古代文献到现代实验方法及临床验证等方面都做了大量的工作,随着现代科学研究方法的不断引入及中西医结合养生康复学自身的不断完善,这方面的研究成果将层出不穷。

新世纪,在进一步整理、挖掘传统的养生康复医学基础上,要充分利用和发挥传统养生康复医学的特点和优势。传统养生康复医学的特点和优势可概括为:第一,整体康复与辨证康复相结合。中医学认为人体是一个完整统一的有机体,在康复过程中,对局部的功能障碍也应从整体出发,采取全面的康复措施。强调以平衡阴阳、调补气血、增强体质作为

1 中国中医科学院西苑医院, 全国中医老年病医疗中心, 北京, 100091

作者简介:周文泉,男,教授

收稿日期:2006-02-20

功能恢复的基础,并强调天人合一,从顺应自然、适应社会中求得个体的养生康复。中医治疗疾病方法的选择与应用,离不开辨证论治。在中医康复学中,这些方法多数同样适用于功能障碍的改善,因此辨证是康复的前提和依据,在中医康复临床过程中,辨证包含有对内在生理功能障碍的辨识,而生理功能障碍的改善与外在形体及行为障碍的改善有因果关系。因此,通过辨证论治改善造成各种功能障碍的内在原因,体现了中医学“治病求本”和整体康复的原则。这是中医康复学的又一特色。在养生康复中采用因人而异、因证而异的个体化辨证养生康复,使养生康复治疗更有针对性,从而提高疗效。如以补肺脾肾内治,结合气功、按摩、体疗、食疗对慢性阻塞性肺疾病的康复治疗;以益气化痰为主内治,结合情志、气功、体疗、食疗等,对冠心病、高血压及其他心脑血管疾病的康复治疗;以活血化瘀为主内治,结合情志、针灸、按摩、导引、熏洗、敷贴、体疗、食疗等,对各种瘫痪、骨关节疾病等的康复治疗,都取得了较满意的效果。第二,形体康复与情志康复相结合。功能康复是康复的主要目的,传统养生康复“形神合一”是功能康复的基本原则。中医认为神是生命活动的主宰,形神合一构成了人的生命。功能康复即是训练“神”对“形”的支配作用。如导引、运动训练、气功等方法,即是形与神俱的康复方法。如偏瘫运动功能的丧失,就是神对肢体的主宰作用的丧失,强调主动运动训练的重要性,与现代康复学的运动再学习的指导思想完全相同。传统养生康复学特别重视在康复过程中“形体”(身体)与“情志”(心理、精神)之间的相互作用,重视情志因素对伤病残的发生和发展的影响,因此在养生康复中注重“形神兼养”,既有一套形体康复的手段,又有一套情志康复的手段,特别强调培养和保持宁静的心境以对抗和克服“七情”的损害,从而促进康复。第三,自然康复与药物康复相结合。中医学在漫长的发展过程中,经过历代医家的发展和完善,由简单到复杂,创造了多种多样的治疗和养生康复的方法。每种方法均具有不同的治疗范围和优势。将这些方法综合起来,发挥各自的优点,以取得好的疗效是中医学的特色之一。中医康复学治疗的对象是残疾者、老年人、慢性病者等,单一的治疗方法难以取得好的疗效,因此,在康复过程中采用《素问·异法方宜论》提倡的“圣人杂合以治,各得其所宜,故治所以异而病皆愈”。除了利用中医药的优势,以内服和外治的方式,促进功能的恢复外,更强调使用自然疗法,利用太极拳、八段锦、易筋经、气功等,以及使用天然保健食品的饮食疗法、针灸、推拿等,促进康复。

中西医结合养生康复工作者必须运用现代高新科技对传统养生康复学理论和方法作深入发掘,系统研究。吸取当代一切先进的、科学的东西,在高层次上建立起中西医结合的养生康复医学,使古老的养生康复医学焕发青春,走向世界。中西医结合的养生康复医学应包括西方技术中国化和民族传统技术现代化。西方的功能评估技术现已做到专项化、规范化和量化,重视从社会医学和全面康复的角度出发,把医疗-职业-心理-社会的康复结合起来,各种功能训练的技术、器械设备和康复工程比较先进,值得我们借鉴和选用。传统养生康复的优势在于整体康复与辨证康复结合,养生康复与临床康复结合,自然康复与药物康复结合,可发挥更大的

作用。运用中西医结合的运动疗法、物理疗法、作业疗法、心理疗法等,疗效将得到进一步提高。如在现代运动疗法中加入八段锦、易筋经、太极拳等;在现代物理疗法中加入针灸;在现代作业疗法中加入中国书法练习、国画、民族音乐治疗;在现代心理疗法中加入气功治疗等,都是有效的中西医结合养生康复疗法。

2.2 预防医学、康复医学和临床医学紧密结合

预防医学、康复医学和临床医学本是同一医学群体,但当前预防医学、康复医学和临床医学处于分裂和脱节的状态。在我国古代,康复医学、养生学之间并无严格的界限,中医临床学的许多内容也涉及康复,中医养生学包含了预防养生与疾病康复两方面的内容。随着国民经济和文化水平的提高,群众不仅要求有病能及时得到治疗,而且要求懂得防病和保健的知识,以提高自我保健能力,因此,预防医学、康复医学和临床医学的结合是医学发展的必然趋势。随着社会的发展和现代康复医学的介入,中西医结合养生康复医学作为一门独立的学科已经成为时代的需要。中西医结合养生康复医学是指在中西医学理论指导下,针对残疾者、老年病、慢性病及急性病后期者,通过采用各种中医药特有的康复方法及西医有用的康复措施,以减轻功能障碍带来的影响,使之重返社会。

在养生防病方面,可重点针对亚健康状态,发挥中医药善于调理的特点,通过调整机体阴阳盛衰变化,以平为期,达到健康的最佳状态。“亚健康状态”是 WHO 提出的一组临床症状,临床上对该类患者作全面的理化检查常未能发现有异常表现或处于临界状态,这在工作压力大、竞争日趋激烈的环境中,该种现象的存在较为普遍,这种介于健康与疾病之间,机体处于无疾病但并不健康的状态被称之为“亚健康状态”。据报道,我国约有 70% 的人处于亚健康状态,60% 以上的中年人健康有问题,40 岁以后身体机能明显下降,中医学对“亚健康状态”的认识和治疗有其独到之处。中、西医各自对亚健康状态的理解有一定的相似性,现代医学对待亚健康状态的理论基础是精神、神经、内分泌、免疫相互作用学说,承认心理、社会、环境在造成亚健康中的主导作用;而中医的辨证论治也是建立在对整个机体状态偏离程度判定基础上的整体性治疗体系,用“阴阳五行”解释人、社会、环境之间的关系,符合生物、心理、社会医学模式观点。处在亚健康状态的人,可存有各种不适的自我感觉,但各种检查和化验结果常为阴性,因而极易为人们、自己所忽视。如果此时得不到及时纠正,使症状继续发展下去,包括免疫力进一步下降,微循环发生障碍,内分泌出现失调等,就会导致各种疾病的发生。亚健康状态常见的自我感觉有突发性精力不足,疲劳困乏,精神不振,注意力难以集中,心神恍惚,胸闷、心悸、失眠,各处疼痛等;由于内分泌失调而出现烦躁、自汗、潮热、惊恐不安、头晕目眩、月经不调、性机能减退等。此外,从疾病恢复期到完全健康状态,也会存在各种程度不同的不适感觉等,也应列为亚健康状态。如调养不当,会出现向疾病逆转的不良后果,导致疾病复发或慢性迁延。中西医结合养生和康复医学应发挥自身优势,通过养生防病,使机体保持健康状态,同时通过积极的康复,使机体从亚健康状态恢复到健康状态。

由此可以看出, 中西医结合养生康复医学在新世纪肩负责任重大, 任重而道远。

2.3 健康老龄化是社会发展的必然趋势

人口老龄化, 是 21 世纪发展的必然趋势, 据 WHO 估计, 全世界 65 岁以上的老人正以每月 75 万的数目递增, 2000 年我国已进入标准型老年社会, 60 岁以上老人占人口总数的 10%, 绝对数达 1.3 亿, 到 2025 年, 我国 60 岁以上人口将占总人口的 20%。老年人的健康问题比任何年龄段的人都多, 而且解决难度也大。据抽样调查, 全国近 30% 的老人健康状况较差或很差, 人口老龄化的问题必然更为突出, 对老年医学的需求也更高。老年医学的主旨不是单纯延长寿命, 而是既延长寿命, 又保持老年人的生存质量。针对当代老年人健康所存在的问题, WHO 于 1990 年提出了“健康老龄化”的方针。这样对养生康复医学提出了更高的要求, 采取合理的生活方式, 推迟衰老过程的到来, 减轻衰老程度; 同时积极预防和控制老年病, 减少老年人群中的残疾, 改善老年人的生存质量; 重视一些慢性病的预防和康复, 降低慢性病发病率及其残疾发生率。在发达国家, 养生康复医学早已成为防治老年人疾病不可缺少的组成部分, 积极开展养生康复医疗, 对保持我国老年人身心健康和实现健康老龄化, 有非常重要的作用。社会人口老龄化促使老年养生康复学, 尤其是老年神经康复学将成为养生康复医学研究的重点之一。

2.4 环境与心理健康问题将成为养生康复医学的热点

由于生产力的飞速发展, 对自然环境造成的全球性的毁灭作用, 也对人类的健康造成了极大的威胁, 因此, 面向 21 世纪的养生康复医学, 必须更加重视生态和环境问题, 树立可持续发展的新思路。同时, 随着社会的变革, 工业化、都市化进程, 家庭、社会结构的变化, 精神疾病患者有上升趋势。美国资料表明, 门诊患者中半数属于心身疾病, 我国大城市约占 1/3。心身疾病是指由于精神紧张、情绪压抑等原因引起的器质性疾病, 如高血压、神经衰弱、抑郁症等。我国 12 个地区精神病流行病学调查(1982 年), 城乡重型精神病患病率为 10.45%; 以神经官能症为主的, 轻型精神病患病率达 22%; 北京调查, 大学生因病休学、退学者中, 精神性疾病占第一位(占 40%)。此外, 酒精和其他药物依赖也在急剧上升。心身疾病和精神疾病不仅危害个人健康, 而且影响家庭和社会安定, 新世纪应当更加重视心理、精神和行为因素对健康的影响。当前, 医学的发展趋势, 一方面从治疗扩展到预防, 另一

方面从生理扩展到心理。专家预测, 21 世纪心理学有可能继分子生物学之后, 成为医学中的带头学科。中西医结合养生康复医学非常重视环境与心理对人健康的影响, 传统养生康复学非常注重对心身疾病的预防与康复。一方面强调从自然环境到衣食住行, 从生活爱好到精神卫生, 从药物强身到运动保健等, 进行较为全面的, 综合的防病保健。另一方面又十分重视养生要因人、因时、因地制宜、全面配合。

2.5 新方法、新技术的应用

任何学科的进步和发展, 都离不开先进的科学方法和技术, 现代科学技术的飞速发展, 为中西医结合养生康复医学的进步提供了有力的保证。当今养生康复医学的潮流, 是在功能(function)、康复手段(modality)、残疾(disability)三大概念模式的基础上, 追求康复医学有优良的质量(quality)、满意的结局(outcome)和合理的费用(cost-effectiveness), 这就需要加强科学研究和技术革新, 改进养生康复医疗服务体制, 提高康复医疗人员素质, 加强康复医疗的管理。随着中西医结合养生康复医学的发展, 一些新方法、新技术应用到养生康复医学中来。如随着计算机技术的发展和运用, 不断涌现了新的诊断和评估的仪器和设备, 如步态分析仪、电脑平衡测试仪、VALPAR 职业评估仪、肌电图仪等。分子生物学技术在养生康复医学中的应用将对基因与环境在疾病中的作用将有所阐明, 一些单基因病可能通过筛查、遗传咨询、产前检查, 而得到控制。多基因相关的疾病的预报医学将会兴起。生物芯片等的开发也会带来诊治的简便易行, 使得对非传染性慢性病的预防康复更为科学化。从出生起就会注意对成年病、老年病的养生康复预防, 从而大大推迟或减少这些病的发生, 达到提高健康寿命的目的。

中西医结合养生康复医学在延缓衰老方法的研究, 以及在老年病的康复方面, 为人们展示了广阔的前景。但是作为一门发展中的科学, 尚有许多待于完善之处。如中西医结合养生康复理论尚未完全形成, 很多养生康复方法还较原始; 应加强基础研究, 进一步阐明机理, 使之有新的突破; 应继续加强继承、发掘、整理、提高工作, 为创新打好基础。我们有充分理由相信, 经过中西医结合工作者的努力和社会各界的支持, 具有中国特色的中西医结合养生康复医学必将得到更大的发展和进一步完善。