

基于“治未病”思想探讨节气灸疗法对亚健康状态的防治

谢艳华

(丹江口市中医院体检中心 湖北丹江 442700)

【摘要】目的:分析基于“治未病”思想探讨节气灸疗法对亚健康状态的防治效果。方法:选取2021年1月-2022年12月100例亚健康体检者,随机分组。对照组常规健康指导,观察组则采取基于“治未病”的节气灸疗法干预。比较两组各指标的差异。结果:①干预前,两组空腹血糖、餐后2h血糖、总胆固醇、甘油三酯、收缩压、舒张压相比,差异无意义($P > 0.05$);干预后,观察组空腹血糖、餐后2h血糖、总胆固醇、甘油三酯、收缩压、舒张压低于对照组,差异有意义($P < 0.05$);②干预前,两组亚健康状况评分、生活质量评分相比,差异无意义($P > 0.05$);干预后,观察组亚健康状况评分低于对照组,生活质量评分高于对照组,差异有意义($P < 0.05$);③观察组疾病发生率低于对照组,差异有意义($P < 0.05$)。结论:基于“治未病”思想的节气灸疗法具有较好的应用效果,可以改善亚健康人群的健康状况,减少疾病发生,可推广使用。

【关键词】治未病;节气灸疗法;亚健康

Discuss the prevention and treatment of moxibustion therapy of sub-health state based on the thought of "treatment without disease"

Xie Yanhua

(Physical Examination Center of Danjiangkou Hospital of Traditional Chinese Medicine, Hubei Danjiang 442700)

[Abstract] Objective: To analyze the prevention and treatment effect of solar term moxibustion therapy on sub-health state based on the idea of "curing disease". Methods: 100 cases of sub-health physical examination patients from January 2021 to December 2022 were selected and randomized. The control group received routine health guidance, while the observation group adopted the solar term moxibustion therapy intervention based on "cure the disease". To compare the differences between the two groups. Results: ① Before the intervention, Compared with the two groups, fasting blood glucose, 2-h postprandial blood glucose, total cholesterol, triglycerides, systolic and diastolic blood pressure, The difference is meaningless ($P > 0.05$); After the intervention, In the observation group, fasting blood glucose, 2h postprandial blood glucose, total cholesterol, triglycerides, systolic BP and diastolic blood pressure were lower than the control group, The difference was significant ($P < 0.05$); ② Before the intervention, Compared with the sub-health status score and quality of life score of the two groups, The difference is meaningless ($P > 0.05$); After the intervention, The sub-health status score of the observation group was lower than that of the control group, Quality of L score was higher than the control group, The difference was significant ($P < 0.05$); ③ Less disease incidence in the observation group than in the control group, Differences were significant ($P < 0.05$). Conclusion: The solar term moxibustion therapy based on the idea of "cure without disease" has a good application effect, which can improve the health status of sub-health people, reduce the occurrence of diseases, and can be promoted and used.

[Key words] Treatment of disease; solar term moxibustion therapy; sub-health

亚健康是指介于健康与疾病之间的一种状态。亚健康人群若不及时干预,容易出现各种疾病,影响其健康安全^[1]。因此如何改善亚健康人群的健康状况,减少各种疾病发生是临床研究的重要课题。中医“治未病”理念提倡未病先治,也就是对亚健康人群展开积极的防治措施,从而减少各种疾病的发生,有助于提高亚健康人群的健康水平^[2-3]。节气灸疗法是中医针灸中的常用灸法之一,主要是在特定的节气选择特定的方法作用于特定的穴位,从而达到调理气机、平衡阴阳、防病健体的功效,在预防疾病中具有较好的应用效果^[4-5]。为了观察基于“治未病”思想的节气灸疗法的应用价值,文章选取2021年1月-2022年12月100例亚健康体检者进行

对比观察,研究如下。

1.资料与方法

1.1 临床资料

选取2021年1月-2022年12月100例亚健康体检者,随机分组。观察组中男28例,女22例;年龄为28~65岁,平均为 (45.3 ± 5.6) 岁。对照组中男29例,女21例;年龄为27~66岁,平均为 (45.6 ± 5.7) 岁。入选标准:①符合诊断标准。排除标准:合并精神疾病的患者。

1.2 方法

对照组常规健康指导,主要是告知患者日常生活注意事项,叮嘱患者健康饮食、适当运动、形成健康的生活习惯,少熬夜、戒烟戒酒,定期进行健康体检,关注自身健康状况变化。

观察组则采取基于“治未病”的节气灸疗法干预,具体措施为:①节气灸治疗时间:分别在立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至进行节气灸治疗。②节气灸方法:根据体检者的耐受情况,选择手法悬灸、温针灸、隔物灸等方法。手法悬灸的操作方法为:将艾条悬放在距离穴位一定高度上进行熏灼,并配合推揉拉按等手法。温针灸的操作方法为:针刺穴位后将点燃的艾条放置于针柄上。隔物灸的操作方法为:在穴位上放置合适规格的姜片、蒜片、附子片等药材,然后将点燃的艾条放置于姜片、蒜片、附子片之上。③穴位选取:根据体检者的实际情况辨证选穴,对于经常咽痛、鼻塞体检者,选取百会、气海、风池、足三里等穴位;对于经常出现颈肩疼痛的体检者,选取风池、大椎、夹脊、委中、神阙等穴位;对于经常消化不良、恶心反胃的体

检者,选取中脘、气海、天枢、胃俞等穴位。

1.3 观察指标

比较两组干预前后血糖、血脂、血压指标变化,同时采用亚健康状况问卷量表、生活质量量表评估两组亚健康状况与生活质量的变化,随访1年观察两组疾病发生率的差异。

1.4 统计学分析

采用SPSS22.0统计学软件进行统计学分析,P<0.05时为差异有统计学意义。

2.结果

2.1 两组血糖、血脂、血压差异

干预前,两组空腹血糖、餐后2h血糖、总胆固醇、甘油三酯、收缩压、舒张压相比,差异无意义(P>0.05);干预后,观察组空腹血糖、餐后2h血糖、总胆固醇、甘油三酯、收缩压、舒张压低于对照组,差异有意义(P<0.05),见表1。

表1 两组血糖、血脂、血压差异

组别	空腹血糖 (mmol/L)		餐后2h血糖 (mmol/L)		总胆固醇 (mmol/L)		甘油三酯 (mmol/L)		收缩压 (mmHg)		舒张压 (mmHg)	
	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组 (n=50)	6.3±1.0	5.6±0.4	8.0±1.6	7.5±1.2	5.3±1.0	4.8±0.8	1.8±0.5	1.6±0.3	142.3±6.8	136.3±6.5	91.2±6.5	88.5±6.0
对照组 (n=50)	6.2±1.1	6.4±1.2	8.1±1.7	8.2±1.8	5.4±1.1	5.3±1.0	1.8±0.4	1.8±0.5	142.1±6.7	143.2±6.8	91.3±6.6	91.4±6.5
t值	1.231	5.325	1.125	5.265	1.115	5.326	1.285	5.265	1.115	5.452	1.223	5.326
P值	0.114	0.043	0.103	0.042	0.102	0.043	0.119	0.042	0.102	0.044	0.113	0.043

表2 两组各评分差异(分)

组别	亚健康状况评分		生活质量评分	
	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组 (n=50)	59.5±5.6	37.5±3.2	76.5±6.8	85.6±8.6
对照组 (n=50)	59.6±5.7	60.2±5.8	76.4±7.0	75.2±6.8
t值	1.235	5.265	1.185	5.326
P值	0.114	0.042	0.109	0.043

表3 两组随访结果差异

组别	呼吸道疾病	胃肠道疾病	心脑血管疾病	内分泌疾病	总发生率(%)
观察组 (n=50)	1	0	0	0	2.0
对照组 (n=50)	3	2	3	3	22.0
X ² 值					5.465
P值					0.044

2.2 两组各评分差异

干预前,两组亚健康状况评分、生活质量评分相比,差异无意义(P>0.05);干预后,观察组亚健康状况评分低于对照组,生活质量评分高于对照组,差异有意义(P<0.05),

见表2。

2.3 两组随访结果差异

随访结果显示,观察组疾病发生率低于对照组,差异有意义(P<0.05),见表3。

3.讨论

随着现代人们思想观念的变化,人们对于健康状况的重视度不断提升。亚健康是一种低健康状态,亚健康人群更容易发生各种疾病,影响身体健康^[6-7]。因此需要借助有效的健康管理措施,帮助亚健康人群改善健康状况,减少疾病的发生^[8]。传统的健康管理模式主要是通过健康教育,督促患者形成健康的生活方式、纠正不良行为习惯,减少各种疾病的危险因素,从而保持身体健康^[9-10]。但是从实际情况来看,亚健康人群的依从性较低,导致各种疾病发生率逐年升高,加重家庭、社会负担^[11]。

“治未病”是中医保健中的重要理念,其主张未病先治,需要顺应自然变化,做好健康管理^[12]。节气灸是中医针灸中的一种方法,与其他灸法最大的区别在于治疗时间,其主张顺应时间变化,在时令节气中进行艾灸治疗,从而激发经络

气血、扶正却邪,符合了中医中“天人合一”的理念^[13]。人体对于外界因素的变化具有主动、被动的适应调节能力。中医认为二十四节气中立春、立夏、立秋、立冬是四季交替的重要时节,而春分、夏至、秋分、冬至则是是时令节气大变之际,在此时节进行艾灸治疗,可以调节机体潜能,适应外界环境变化,从而预防各种疾病的发生^[14-15]。因此本次研究中主要选取了立春、立夏、立秋、立冬、春分、夏至、秋分、冬至进行艾灸治疗。节气灸疗法的方法有很多,本次研究使用了手法悬灸、温针灸、隔物灸等方法,可以根据患者的耐受性选择合适的方法以及合适的穴位,确保节气灸的防治效果。本次研究中观察组体检者的健康状况更好,由此可见节气灸疗法具有较好的疾病防治效果。

综上所述,基于“治未病”思想的节气灸疗法具有较好的应用效果,可以改善亚健康人群的健康状况,减少疾病发生,可推广使用。

参考文献:

- [1]种丹丹. 基于“治未病”理念下的中医体质辨识应用于健康管理中心护理中对亚健康人群的效果[J]. 中国医药科学, 2022, 12(15): 131-134.
- [2]李莉. 治未病理念下中医药技术在亚健康调治中的应用优势[J]. 中医药管理杂志, 2023, 31(6): 167-169.
- [3]LIU, WEITING, WANG, CAROL CHUNFENG, LEE, KHUI HUNG, et al. Efficacy and Safety of Acupuncture and or Moxibustion for Managing Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis[J]. Clinical nursing research, 2022, 31(7): 1362-1375.
- [4]谢家祥, 程飞, 彭麒, 等. 节气灸对阳虚体质亚健康状态患者血液流变学及免疫功能的影响[J]. 中西医结合研究, 2020, 12(1): 1-4.
- [5]黄诗雅, 吴宇标, 王天麟, 等. 基于经络测量研究五运六气对健康人的影响——以秋分为例[J]. 上海针灸杂志, 2023, 42(4): 426-432.
- [6]DING, LI-LI-QIANG, HU, SONG-FENG, HE, XING-WEI, et al. Acupuncture combined with moxibustion promote the recovery of spinal cord injury in correlation with Shh/Gli-1 signaling pathway[J]. The journal of spinal cord medicine, 2022, 45(1): 106-116.
- [7]周莉莉, 侯江红, 吕沛宛, 等. 治未病理念实施在体检亚健康人群健康护理指导中的应用效果观察[J]. 黑龙江中医药, 2021, 50(3): 422-423.
- [8]张庆, 陈妹, 潘雅英. 治未病理念在体检亚健康人群健康指导中的应用研究[J]. 中国现代药物应用, 2021, 15(22): 211-214.
- [9]UEHARA, AKIHITO, YOSHIMOTO, TAKAHIKO, KANEKO, YASUHISA, et al. Patient- and Therapist-Related Risk Factors for Adverse Events in Acupuncture and Moxibustion in Japan: Multicenter Survey of Acupuncture and Moxibustion Teaching Clinics[J]. Medical acupuncture, 2021, 33(6): 435-442.
- [10]徐杨, 张启明, 王义国, 等. “治未病”思想在亚健康防治中的应用[J]. 陕西中医, 2020, 41(9): 1279-1281.
- [11]凌俐. 治未病理念对亚健康人群健康指导后体重指数、血脂的变化观察[J]. 中国社区医师, 2020, 36(16): 183, 185.
- [12]TIAN, NAIJIA, CHEN, XUE, GUO, YANBING, et al. Localization of Facial Nerve Canal and Therapeutic Effect of Acupuncture and Moxibustion at Hegu Point in Patients with Nerve Palsy Under Magnetic Resonance Computerized Tomography Scan[J]. Journal of Medical Imaging and Health Informatics, 2020, 10(9): 2217-2222.
- [13]赵星雨, 王卫强. 基于治未病理论探讨针灸预处理的机制研究[J]. 光明中医, 2021, 36(11): 1796-1798.
- [14]孙忠人, 贾坤平, 蔡国锋, 等. 从针灸预处理谈中医“治未病”[J]. 中华中医药杂志, 2020, 35(3): 1078-1081.
- [15]KANNAN, PRIYA, BELLO, UMAR M.. The efficacy of different forms of acupuncture for the treatment of nocturnal enuresis in children: A systematic review and meta-analysis[J]. Explore: the journal of science and healing, 2022, 18(4): 488-497.