

从心理神经免疫学探讨《内经》“存想五气护身”防疫法的科学内涵

路洁¹ 杨利² 路喜善¹ 路志正³

【摘要】 《黄帝内经》中《刺法论》篇关于疫病预防有较全面的论述,其中存想“五气护身法”因有较浓厚的道教色彩,一直未得到重视。文章就此法的科学内涵进行了探讨,认为存想、意念等可以增加脑内肽的产生、提高免疫细胞的活性,从心理神经免疫角度阐明了本法增强人体免疫能力的机理,证明了“存想五气护身法”防疫有科学的依据,值得进一步研究、发掘。

【关键词】 黄帝内经; 疫病; 心理神经免疫; 预防医学

【中图分类号】 R221.09 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1673-6613(2012)01-0010-02

“存想五气护身”防疫法见于《素问·刺法论》,由于宋代林亿等人在《新校正》云“今世有《素问亡篇》及《昭明隐旨论》,亿谓此三篇,乃托名王冰为注,辞理鄙陋,无足取者。”^[1]使得其中有关疫病的论述未能得到学术界充分的重视。本篇是否为后人伪托目前还存在争论^[2],而且对其中的“存想五气护身法”防疫,多数人认为神秘色彩过浓,较少深入研究,有的甚至以为迷信、唯心主义等而不屑一顾,使这种方法目前在瘟疫预防中已不使用。然笔者结合现代心理神经免疫学的理论研究本篇,发现其中蕴藏深刻的科学道理,证明了中医学早在《内经》时代就注意到了心理作用对免疫能力的影响,这一宝贵的理论不能一概抹煞,应予足够的重视。

《刺法论》曰“欲将入于疫室,先想青气自肝而出,左行于东,化作林木;次想白气自肺而出,右行于西,化作戈甲;次想赤气自心而出,南行于上,化作焰明;次想黑气自肾而出,北行而下,化作水;次想黄气自脾而出,存于中央,化作土。五气护身之毕,以想头上如北斗之煌煌,然后可入于疫室。”这种存想法,带有鲜明的道教色彩。

存想术是道教流传下来的一种养生修炼方法。唐代道士司马承祯《天隐子》解释“存想”说“存,谓存我之神;想,谓想我之身。”是道教气功修炼的一种特殊方法。一是集中精神,消除心中杂念;一是强身健体,祛病延年。道家古老的丹经,如《黄庭内

外景经》等^[3],便是以“存想”“存神”的方法为中心。

不少医家也受此影响,如隋·巢元方《诸病源候论》记载有:存念青龙、白虎神、四海神;存雷电、存日月星辰;存视五脏、存五脏形色、存五脏五色光等内容,更有很多存想行气的练法^[4]。如用存想法治疗治疗胁痛“卒左胁痛,念肝为青龙,左目中魄神,将五营兵千乘万骑,从甲寅直符吏,入右肋下取病去……右胁痛,念肺为白虎,右目中魄神,将五营兵千乘万骑,从甲申、直符吏,入右肋下取病去”;治疗和预防温病,则可以“常以鸡鸣时,存心念四海神名三遍……东海神名阿明、南海神名祝融、西海神名巨乘、北海神名禺强……存念心气赤,肝气青,肺气白,脾气黄,肾气黑,出周其身……常存心为炎火如斗,煌煌光明,则百邪不敢干之,可以入温疫之中。”著名中医学家丁光迪先生通过引证大量道家和中医学文献,认为这些存想法有其重要意义,主要是从精神上振足,以正压邪、以阳克阴,如能再加上辟温祛邪的具体措施,则更安全有效^[4]。

其他医家如南朝的陶弘景,唐代的孙思邈等均有相似的论述。这些方法,与气功中的“意念”、佛家的“观想”、瑜伽的“冥想”,以及西方的暗示疗法、催眠术等,有异曲同工之处,看似语涉玄虚、荒诞不经,但其中实含有宝贵的理论和科学道理。现代心理神经免疫学的发展,为我们揭示其中的科学内涵提供了有力的理论依据。

传统的观念认为神经内分泌系统和免疫系统是两个独立作用的系统。然而现在越来越多的理论认为,神经内分泌系统之间存在复杂的相互关

基金项目: 同济大学“中医大师传承人才培训项目”[No. 国中医药函(2008)185号]

作者单位: 1. 路志正中医药研究院, 北京 100035; 2. 广东省中医院, 广东 广州 510120; 3. 中国中医科学院广安门医院, 北京 100053

通讯作者: 路洁, Email: sanzhitang@sohu.com

系。心理因素作用于中枢神经系统时,除表现出如情绪改变等一系列心理性表现之外,还通过内分泌及外周植物神经系统作用于免疫系统,引起机体某些生理或病理性变化。相反,当某些病理性或毒性刺激作用于机体免疫系统时,同样可以通过内分泌及外周神经系统来影响中枢神经系统,致使机体出现一些心理的改变。心理免疫学对身心相互作用、相互影响机制的研究,是解开身心之谜的关键。

人体在心理应激反应中,中枢神经系统会释放各种因子,如促肾上腺皮质激素释放激素(CRH),从而引发垂体促肾上腺皮质激素(ACTH)的释放。ACTH再作用于肾上腺,引发糖皮质激素的合成与释放。它可以改变代谢平衡和免疫功能,同时可通过负反馈抑制 CRH 和 ACTH 的合成和释放。在免疫系统中存在 20 多种神经内分泌肽类和它们的 mRNA,而免疫细胞上有绝大部分神经内分泌肽类的受体^[5]。

因此,通过心理和行为干预可以提高免疫力,已经被很多研究所证实。如 Mayr B 和 Mayr A^[6]在 1998 年对患者进行旨在减少烦恼的一些干预,如渐进性放松训练、意象等。结果显示:由于试验所引起的短时间的积极的心境状态,以及愉快的欢笑,可以使免疫功能各个方面得到提高。Eller^[7]将 81 名艾滋病(HIV)患者随机分配,接受 6 周的干涉疗法(引导想象的放松或逐渐的肌肉放松),接受逐渐肌肉放松治疗组的 CD4⁺淋巴细胞数明显增加。

关于存想、意念等疗法提高免疫力的机理,不少学者也作了探讨。有研究表明^[8],维持五分钟具有“关爱及慈悲”的想法,即可提高一个人的免疫能力五小时。反之,维持五分钟具有“挫败及愤怒”想法的人,则降低免疫能力五小时。这是因为积极的想法,可使大脑分泌一种“脑内啡啡”,这种由 20 多种内啡肽组成神奇的激素,具有强大的镇静镇痛,提高机体免疫力的作用。

“脑内啡啡”是一种内源性的阿片肽,其中有一类叫 β -内啡肽,可以显著提高人的免疫力,帮助人类击败许多疾病。其主要功能是使机体在各种应激条件下保持稳态,在更高水平上作更复杂的调节,以使机体各种功能统一和协调起来,对调节免疫功能有重要的影响^[9]。而存想、冥想、暗示等方法,可以增加脑内啡肽的产生,从而调节人体的免疫功能,提高对传染病的免疫力。

另外,有研究气功、存想等,可以提高免疫细胞的活性。如对真气运行法的一项临床研究结果显

示^[10]:患者血清补体及绝大部分免疫球蛋白的含量提高,T 细胞及其亚群中 CD4⁺的数量增加,CD4/CD8 比值更趋正常,说明真气运气法具有一定免疫调节和促进内环境稳态的作用。

有心理学者^[11]研究“想象”对肿瘤患者的疗效,采用了随机对照试验,想象自己漫步在海滩上,初升的太阳照在脸上,海水轻柔地漫过脚面等等。然后想象免疫细胞如何杀死癌细胞,被杀死的癌细胞又是如何被海水冲刷掉。在干预的前后,分别采集患者的唾液和血液,测定 NK 细胞的活性。结果发现心理——行为干预可以显著提高 NK 细胞活性,而且需通过服药来克服放疗引起的白细胞计数降低的副作用的患者比例显著下降。该研究表明,心理行为干预对免疫功能的改善和恢复具有非常显著的作用。

现代科学研究的结果表明,这些存想的练习方法,并非“装神弄鬼”,而是有丰富的科学内涵,只是尚未被大多数人所认知,现代心理神经免疫学的发展,恰恰阐明了中医理论有着极为重大的科学价值。当然,这种五气护身的存想法,最好是平常坚持练习,对免疫功能的增强作用更明显。需要注意的是,我们在实践中也不能因为存想法的功效而取代药物等其他疗法。

参 考 文 献

- [1]黄帝内经素问[M].北京:人民卫生出版社,1963:67,457.
- [2]甄志亚.中国医学史(修订版)[M].上海:上海科学技术出版社,1997:34.
- [3]历代古真传,黄帝阴符经黄帝内外景经合刊[M].台北:自由出版社,2006:22.
- [4]丁光迪.诸病源候论养生方导引法研究[M].北京:人民卫生出版社,2010:29,171,184.
- [5]金卫东,姚升.精神免疫学[M].北京:中国医药科技出版社,1997:24.
- [6]Mayr B,Mayr A. Interactions between the immune system and the psyche[J]. Tierarztl Prax Ausg K Kleintiere Heimtiere,1998,26(4):230-235.
- [7]Eller LS. Effects of two cognitive-behavioral interventions on immunity and symptoms in persons with HIV[J]. Ann Behav Med,1995,17(4):339.
- [8]刘松林.意念的作用[J].养生大世界(A版)2007(6):27.
- [9]王玉秀,童昭岗,胡海青.内源性阿片肽系统免疫调节功能的研究进展[J].中国临床康复,2003,7(10):1558-1559.
- [10]刘家骏,明海霞,李生财,等.真气意念调息对人体血液学与免疫学功能的影响[J].中医药学刊,2002,20(4):436-437.
- [11]林文娟.心理神经免疫学研究[J].心理科学进展,2006,14(4):511-516.

(收稿日期:2011-10-26)