

医养结合下治未病理念在老年养生中的应用

——传统运动与体病相关性

张蕊¹ 郭亚男² 马雪艳³ 刘娅⁴ 李英^{1*}

1 西安培华学院 2 广州中医药大学研究生院 3 西安市第五医院 4 西安宝石花长庆医院

DOI:10.12238/fcmr.v6i3.9258

[摘要] 目的: 本研究旨在探讨在当前社会老龄化趋势加剧的背景下,在“医养结合”养老模式中,中医“治未病”的预防医学理念如何通过传统运动养生手段有效改善老年人的偏颇体质。方法: 通过深入分析体质类型与疾病发生之间的内在联系,系统梳理了近10年来关于传统运动养生在调节和改善老年人人体质方面的相关文献,通过提取关键信息对结果进行分析。结果: 研究结果显示,传统运动养生手段能够有效调节老年人人体质状态,减少偏颇体质带来的健康风险,但研究的传统健身功法种类较单一,观察指标不够统一。此外体质类型与疾病易感性之间关系密切,为个性化健康管理提供了重要参考。结论: 中医“治未病”的预防医学思想在“医养结合”养老模式中具有重要应用价值,传统运动养生手段作为其实践途径之一,对于改善老年人人体质、预防疾病具有显著效果。未来应进一步加强对传统运动养生的科学研究,促进跨学科合作,推广其在老年人健康管理中的应用。

[关键词] 医养结合; 治未病; 传统运动养生; 体病相关; 中医护理

中图分类号: R248 文献标识码: A

Application of the “Treating the Unillness” Concept in Elderly Health Preservation under Medical–Nursing Integration

—Correlation between Traditional Exercise and Physical Ailments

Rui Zhang¹ Yanan Guo² Xueyan Ma³ Ya Liu⁴ Ying Li^{1*}

1 xi'an peihua university 2 GuangZhou University of Chinese Medicine

3 Xi'an Fifth Hospital 4 Gem Flower Xi'an ChangQing Staff Hospital

[Abstract] Purpose: This study aims to explore how the preventive medicine concept of "preventive treatment of disease" in Traditional Chinese Medicine (TCM) can effectively improve the biased constitution of the elderly through traditional exercise and health preservation methods within the "medical–care integration" model, against the backdrop of an intensifying trend of social aging. Methods: By deeply analyzing the intrinsic relationship between constitutional types and disease occurrence, this study systematically reviewed relevant literature published over the past decade regarding the regulation and improvement of the elderly's constitution through traditional exercise and health preservation. Key information was extracted and analyzed to assess the outcomes. Results: The study findings indicate that traditional exercise and health preservation methods can effectively regulate the constitutional status of the elderly, mitigating the health risks associated with biased constitutions. However, the variety of traditional fitness exercises studied was relatively limited, and the observation indicators were not uniformly applied. Additionally, the close relationship between constitutional types and disease susceptibility provides valuable insights for personalized health management. Conclusion: The preventive medicine concept of "preventive treatment of disease" in TCM holds significant value in the "medical–care integration" model for elderly care. Traditional exercise and health preservation methods, as one of its practical approaches, demonstrate notable effects in improving the constitution and preventing diseases among the elderly. Future efforts should strengthen scientific research on traditional exercise and health

preservation, promote interdisciplinary collaboration, and expand its application in elderly health management.

[Key words] The combination of medical care and elderly care; preventive treatment of disease; traditional exercise regimen for health preservation; correlation between constitution and disease; traditional Chinese medicine nursing

引言

我国老龄化问题日益突出,有专家预计2035年左右,60岁及以上老年人口将突破4亿,在总人口中的占比将超过30%,我国将进入重度老龄化阶段。我国之前传统养老模式一直是“医养分离”,但随着我国老龄化的进展,这种模式已经不能完全适应老年人的医疗健康需求,此背景下“医养结合”养老新模式应运而生。

1 医养结合与治未病的相关概述

“医养结合”区别于传统的生活照料养老服务,在生活模式方面是一种有病治病、无病疗养,养病和养生相结合的新型养老模式。祖国医学中独特的“治未病”思想与“医养结合”模式的理念十分贴切。在实践上,中医治未病为医养结合提供了实际可行的方法。有学者对老年原发性高血压病患者采用中医“治未病”特色健康管理模式,包括饮食调养、生活起居、养生运动等方面的指导,结果发现干预后血压值下降且差异有统计学意义,不仅能有效控制老年原发性高血压病患者血压,而且还能提升其自我管理行为^[1]。

医养结合为中医治未病提供了实践平台,我国目前中医药医养结合养老的主要模式主要有“中医医疗组织机构提供养老服务”“养老机构提供中医服务”“养老机构与中医医疗机构协议合作”“以家庭医生为核心的中医药医养结合服务”和“中医药特色养老社区”5种模式^[2]。但目前医养结合模式下中医护理服务还存在需求供给不足等问题,还需继续积极推动中医护理与养老融合。

2 治未病与体病相关理论

在中医体质学中,体质是指在人体生命过程中,在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。现代临床中体质辨识多以王琦的体质九分法为标准,包括平和质、阴虚质、阳虚质、痰湿质、湿热质、气虚质、瘀血质、气郁质、特禀质九种体质。体质的辨识是“治未病”的基础,不同体质的人群所易感疾病图谱存在明显差异,即“体病相关”理论。

以老年人常见的高血压病为例,颜中游选取260例老年高血压病患者进行体质分型,结果发现260例老年高血压病患者中医体质分布比例从高到低依次为痰湿质、阴虚质、湿热质、阳虚质、气虚质^[3]。林明禧对厦门市1100例农村老年高血压病患者进行体质分型,结果发现老年高血压病患者中阴虚质占首位,其次是痰湿质、平和质和气虚质^[4],这与王玺玺的研究结果基本一致^[5]。值得注意的是,不同的地理环境中占据前三位的老年高血压病病人体质类型也不尽相同,有学者对2010年—2020年这10年关于老年高血压病病人体质类型相关文献进行梳理分析,结果发现在华北、华中以及西南这三个地区,老年高血压病病人的体质类型多为气虚体质,而次之的均为阴虚体质或阳虚体质,其他的体质类型出现相对较少,平和质在华东地区的比例最高,且在华东地区

的老年高血压病病人体质类型中占据首位,这些结果可能与不同地区的气候条件和饮食习惯不同有关,这项研究结果对不同地区针对老年群体高血压疾病开展防治工作提供思路和帮助^[6]。

除了高血压发病机制较清楚的常见老年常见病以外,还有阿尔兹海默症(AD)这类发病机制不明确的认知障碍疾病也存在着明显的体病相关规律。邹敏燕等学者发现阳虚质和痰湿质易发生MCI(轻度认知障碍),其中阳虚质容易出现视空间与执行能力、命名能力障碍,痰湿质容易出现注意力、延迟回忆能力障碍^[7]。但陈修保等人发现MIC主要好发体质类型为阴虚质、气虚质、湿热质^[8],这与李沐阳的研究结果一致^[9]。通过上述体病相关的临床研究结果,我们可以通过对个体体质的辨识,预测其对某些疾病的易感性,从而采取针对性的预防措施。

3 传统运动养生在老年人体质调护中的应用

体质是由先天因素和后天因素共同决定的,所以后天因素为体质可调提供了突破口。体质调护包括饮食调理、传统运动养生、中医护理技术等方法,其中传统运动养生蕴含着深刻的“治未病”思想。为了探析传统运动养生在老年人体质调护中的应用现状,现通过对相关文献的收集、检索、分析,就近10年来的关于我国传统运动养生调护体质的研究内容相关问题作简要总结。

3.1文献来源及检索方法。计算机检索中国知网、维普、万方知识服务平台,检索日期均为2014年1月1日—2024年8月1日。检索语言为中文,以“老年体质”“八段锦”“太极拳”“五禽戏”“易筋经”等为检索词,检索字段为题名/关键词/摘要/篇名。

3.2纳入标准。(1)纳入研究类型均为实验研究;(2)干预措施至少包含八段锦、太极拳、五禽戏、易筋经其中一个。

3.3排除标准。(1)剔除结局指标无中医体质相关内容的文献;(2)剔除同一临床研究重复发表的文献。(3)无法获取原文的文献。

3.4资料提取。根据研究的需要,对纳入的文献进行相关数据的提取。数据提取内容:①纳入研究文献(包括第一作者、发表年份);②被试人群基本信息(人数、年龄/岁、干预措施);③干预疗程;④结局指标。

3.5结果与分析。

3.5.1文献纳入情况。共检出143篇文献,其中CNKI145篇、维普30篇、万方68篇,剔除重复文献51篇,排除不符合要求的文献86篇,最终纳入文献6篇。

3.5.2纳入文献基本特征。本研究共纳入6篇文献,包含7项实验研究,其中2项研究使用自身对照;实验组253人,对照组147人;实验组涉及2种传统健身功法和1种自拟运动处方;只有1篇文献中的对照组采取饮食干预措施。具体纳入文献的基本特征见表1。

表1 纳入文献的基本特征

| 第一作者及年份 | 实验组 | | | 对照组 | | | 疗程 | 结局指标 | 主要观察指标 |
|---------|-----|-------------|------------------|-----|-------------|------|------|------|--------|
| | 人数 | 年龄/岁 | 干预措施 | 人数 | 年龄/岁 | 干预措施 | | | |
| 陈林2016 | 17 | 53.2±9.8 | 24式简易太极拳, 3次/周 | 17 | 57.3±11.2 | N | 3个月 | ④ | 阳虚质 |
| | 20 | 53.25±9.64 | 24式简易太极拳, 3次/周 | 20 | 58.35±10.53 | N | 3个月 | | 血瘀质 |
| 和莹2015 | 36 | 65.74±2.989 | 八段锦 30min, 5次/周 | 36 | 65.03±2.614 | 饮食干预 | 6个月 | ①、② | 痰湿质 |
| 张栋2017 | 36 | 73.52±3.62 | 八段锦 30min, 7次/周 | | | | 6个月 | ① | 痰湿质 |
| 汤红丽2019 | 60 | ≥45岁 | 24式简易太极拳, 3-5次/周 | 60 | ≥45岁 | N | 12个月 | ② | 9种体质 |
| 蔡森朱2020 | 12 | 66.18±3.25 | 自拟运动处方, 4次/周 | 14 | 66.28±3.66 | N | 3个月 | ①、⑤ | 阳虚质 |
| 李绍香2023 | 72 | 65-76 | 24式太极拳, 5次/周 | | | | 3个月 | ②、③ | 痰湿质 |

注: ①为体质积分; ②为体质转化例数; ③为体质转化分; ④为体质维度指标得分; ⑤为症状积分; N为无干预。

3.5.3现状分析。从研究的健身功法种类看, 最终纳入文献中除1篇文献采取的是综合多种健身功法自拟的运动处方外, 其余最受学者关注的健身功法是24式太极拳, 然后是八段锦, 易筋经和五禽戏对体质的干预研究相对处于空白阶段, 这可能是由于24式太极拳和八段锦相对动作简单易懂, 老年人群容易掌握并坚持锻炼, 而且具有扎实的群众基础。有学者对郑州市二七区老年人参与传统体育养生现状进行调查发现太极养生功法最受老年人的喜爱, 超过被调查总人数的一半, 八段锦凭借其本身的实用价值与新冠疫情特殊背景下专家的推荐也备受欢迎^[10]。

从实验中主要观察的体质看, 研究最多的偏颇体质是痰湿质, 其次是阳虚质。一方面可能与这两种偏颇体质的形成机制相关。中医认为痰湿的形成主要是体内水液代谢出现异常, 水湿停聚进而聚湿成痰, 主要与肺、脾、肾三脏的功能失调有关, 老年人身体脏腑机能处于下降状态, 再加上老年人典型的生理特点之一就是肾虚衰, 不能化气行水, 致痰湿内生, 所以阳气不足也是痰湿形成的原因之一, 而且痰湿属阴, 现代人多静少动的生活方式, 都容易助长痰湿。有学者对18所医养结合机构的660名入住老年人进行问卷调查, 结果显示阳虚质占偏颇体质的比例最高, 达到47.4%^[11]。而另一项覆盖成都市新都区社区5060名老年人的体质调查显示偏颇体质患者中前三名分别是痰湿质862名(17.04%)、阴虚质406名(8.02%)、阳虚质367名(7.25%)^[12]。说明痰湿质和阴虚质是老年群体中较常见的两种偏颇体质。另一方面可能与传统健身功法的功能有关, 八段锦和太极拳都有疏通经络、促进气血运行、调和阴阳的作用。中医认为“动则生阳”, 适当的运动不仅能增长体内阳气, 还能疏通气血, 《吕氏春秋·尽数》有言“流水不腐, 户枢不蠹, 动也。”所以健身功法更适用于具有“因虚致实”特点的体质。

4 不足与展望

随着人口老龄化趋势的加剧, 老年健康管理将面临更加严

峻的挑战。因此, 深化医养结合模式与治未病理念的融合应用, 推动老年中医护理的应用发展, 具有重要的现实意义和深远的历史意义。但上文文献分析结果提示通过传统健身功法调护老年人体质还没有得到足够的重视, 不仅体现在健身功法种类研究的单一性, 也体现在体质研究的片面性, 大部分研究健身功法的学者主要从事的是体育相关专业, 对中医体质相关理论不甚了解, 说明我国目前体医融合还有短板。

国务院在2016年发布的《“健康中国2030”规划纲要》中提出“要大力传播中医药知识和易于掌握的养生保健技术方法加强体医融合和非医疗健康干预。”我们期待在未来的研究中, 加强跨学科合作研究, 建立完善针对老年人的运动处方库。完善老年群体体质辨识与疾病风险评估体系, 提高中医护理服务的科学性和有效性。能够进一步研究不同传统健身功法在改善老年群体偏颇体质中的具体应用策略, 发挥传统运动养生在“治未病”方面的积极作用。

【基金项目】

陕西省自然科学基金(2023-JC-YB-806)正念减压疗法在护士压力和睡眠质量中的应用研究。

【参考文献】

- [1]梁小利. 中医“治未病”特色健康管理模式对老年原发性高血压病的效果观察[J]. 湖南中医杂志, 2021, 37(11): 103-105.
- [2]叶泳怡, 胡依, 王桢钰, 等. 我国中医药医养结合养老模式研究现状[J]. 卫生软科学, 2019, 33(02): 7-11.
- [3]颜中游. 260例老年高血压病患者中医体质分布及与血脂相关性分析[J]. 中国中医药现代远程教育, 2024, 22(13): 100-102.
- [4]林明禧. 1100例农村老年高血压病患者的中医体质辨识[J]. 中国中医药现代远程教育, 2024, 22(06): 93-95.
- [5]王玺玺, 侯淑涓. 社区老年居民体质特点及其与高血压的相关性研究[J]. 江西中医药大学学报, 2023, 35(06): 53-56.
- [6]唐皓洁, 刘晓艳. 近10年我国老年高血压病人体质类型探析[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2023, 21(13): 2444-2449.
- [7]邹敏燕, 宋玉磊, 罗丹, 等. 中医体质与轻度认知障碍的相关性研究[J]. 中医药信息, 2022, 39(09): 48-52.
- [8]陈修保, 李沐阳, 李芮, 等. 老年轻度认知障碍与中医体质相关性临床研究[J]. 中医临床研究, 2021, 13(33): 58-62.
- [9]李沐阳. 老年轻度认知障碍与中医体质相关性的临床研究[D]. 山东中医药大学, 2020.
- [10]王立毅. 郑州市二七区老年人参与传统体育养生现状及对策研究[D]. 广西大学, 2022.
- [11]李茜茜. 医养结合机构老年人群中中医体质与生命质量研究及其相关性分析[D]. 浙江中医药大学, 2022.
- [12]王璠萍, 郝英. 成都市新都区社区老年人群中中医体质辨识调查分析[J]. 成都医学院学报, 2021, 16(05): 652-655+660.

作者简介:

张蕊(1995—), 女, 汉族, 陕西人, 硕士研究生, 研究方向: 中医内科学。