

舌面脉体质辨识 1 例湿热质者的中医辨证调护

许海英, 陈荣玲, 朱绚丽

(南京中医药大学连云港附属医院 治未病中心, 江苏 连云港, 222004)

摘要: 选取在治未病中心行舌面脉体质辨识的人群中诊断为湿热体质者 1 例, 进行中医体质辨证调质护理, 并观察应用效果。观察该患者中医辨证调质护理前后舌面脉体质辨识评分、健康知识知晓率及健康行为形成率。中医辨证调质护理可以改善偏颇体质者的健康知识知晓率和健康行为形成率, 舌面脉体质辨识可以更好地运用于亚健康人群, 达到治未病的效果。

关键词: 体质辨识; 中医体质; 湿热体质; 中医护理

Identification of tongue pulse constitution: A case of Traditional Chinese Medicine syndrome differentiation and regulation for a patient with damp-heat constitution

XU Haiying, CHEN Rongling, ZHU Xuanli

(Prevention and Treatment Center, Lianyungang Affiliated Hospital of Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, Lianyungang, Jiangsu, 222004)

ABSTRACT: A patient diagnosed with damp-heat constitution was selected from the population who underwent tongue pulse constitution identification at the preventive center. Traditional Chinese Medicine constitution differentiation and adjustment nursing were applied and the application effect was observed. The tongue pulse constitution recognition score, health knowledge awareness rate, and health behavior formation rate of the patient before and after TCM syndrome differentiation and conditioning nursing were studied. TCM syndrome differentiation and conditioning nursing could improve the health knowledge awareness rate and health behavior formation rate of individuals with biased physique. Tongue pulse physique identification can be better applied to sub healthy populations to achieve the effect of preventing diseases.

KEY WORDS: Constitution identification; Traditional Chinese Medicine constitution; damp-heat constitution; TCM nursing

中医体质是指在人体生命过程中形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质, 是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征^[1]。体质的稳定性不是绝对的, 每个个体在生命成长的过程中, 都会受到内外环境诸多因素的影响(如精神情绪、环境卫生、营养膳食、身体锻炼、疾病发作等), 而使体质发生变换, 具有动态多变性^[2]。中医体质的这种动态多变性是体质可调的理论基础。

中医舌面脉体质辨识是运用中医理论, 根据临床上的症候表现、舌苔、脉象, 归纳出 9 种体质

类型, 包括阴虚质、阳虚质、气虚质、平和质、湿热质、血瘀质、痰湿质、气郁质、特禀质。除平和质外, 其他 8 种体质均为偏颇体质^[3]。湿热质因内环境不清洁, 湿热氤氲, 排泄不畅, 往往引起面部痤疮, 口苦口臭, 情绪异常, 性格不稳定等多种症状, 对湿热质者生活质量有所影响^[4]。中医辨证调质护理可以改善湿热质者的健康知识知晓率和健康行为形成率, 舌面脉体质辨识可以更好地运用于亚健康人群, 达到治未病的效果。

1 病例资料

患者女, 30 岁, 诉口苦、口臭, 面部痤疮半年

余,于2023年3月15至我院治未病中心就诊。小便黄,大便黏滞不爽,夜寐欠安;舌质暗红,边有齿痕,苔黄白相兼,脉滑数,既往史无,家族史无,否认药物及食物过敏史。手术史:剖腹产史。心理状况:轻度焦虑,易惊吓。生活方式:喜食辛辣、甘味水果。中医诊断为湿热蕴结。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 中医体质辨识量表评分

采用中医体质辨识量表进行评分,回答《中医体质分类与判定表》中的全部问题,每一问题按5级评分,计算原始分及转化分,依标准判定体质类型^[5]。

原始分=各个条目的分数相加;转化分数= $[(\text{原始分}-\text{条目数})/(\text{条目数}\times 4)]\times 100$ 。

按转化分评分,分值越高表示湿热程度越严重。患者初诊时得分为95.83分。

2.1.2 焦虑评分

采用焦虑自评量表(SAS)进行评分^[6]。SAS标准分的分界值为50分,其中50~59分为轻度焦虑,60~69分为中度焦虑,69分以上为重度焦虑。患者初诊时得分为61分,属于中度焦虑。

2.2 护理措施

2.2.1 中医调补

舌面脉体质辨识:分别于就诊后四周、八周、十二周进行舌面脉体质辨识。根据《黄帝内经·四气调神大论篇》之四季养生指导患者进行春季和夏季的个体化饮食,运动及足浴调养。春季养生要则:春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。夏季养生要则:夏三月,此谓蕃秀。天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痰疟,奉收者少,冬至重病。

平衡罐:《素问·调经论》:“夫邪之生也,或生于阴、或生于阳。生于阳者,得之风雨寒暑;生于阴者,得之饮食居处、阴阳喜怒”。通过平衡罐疗法,能达到平衡阴阳、清热泻火、调理气血、疏通经络、增强体质等双向良性调节的一个治疗作用^[7]。一周予患者行平衡罐疗法一次,持续十二周。

放血疗法:选穴大椎(诸阳之所会,泄阳经热

邪)、肺俞(肺为娇脏,喜润恶燥,肺主皮毛)、心俞(诸痛疮疡皆属于心)、膈俞(膈俞为血会,治风先止血,血行风自灭)。通过放血疗法调和气血,平衡阴阳,祛风止痒,消肿止痛,活血化瘀,双向良性调节^[8]。一周予患者行平衡罐疗法后择穴位放血疗法一次,持续十二周。

中药颗粒剂辨证面部湿敷,可以针对皮肤症状反应及时调整用药,以期获得更好的护肤养颜效果。选用苡仁、虎杖、丹皮、黄芩、白芨等中药组方配制清热除湿面膜,具有清热除湿、凉血解毒的功效。日一次,持续四周。指导患者清淡饮食,禁食辛辣、肥甘厚味之品,保持正常作息,不要熬夜,保持心情舒畅^[10]。

汤剂:湿重患者以化湿为主,可选用六一散,或三仁汤、平胃散;热重患者以清热为主,可选用连朴饮、茵陈蒿汤。予本病例患者颗粒剂:茵陈10g、薏仁10g、陈皮10g、淡竹叶10g、车前草10g;茶饮方:苦丁茶10g、淡竹叶10g、陈皮5g、车前草10g。

2.2.2 生活方式干预

饮食调养:饮食以清淡为原则,指导患者多食赤小豆、绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、丝瓜、葫芦、冬瓜、藕、西瓜、荸荠等甘寒、甘平、苦寒、淡渗泄热的食物。少食羊肉、狗肉、鳝鱼、韭菜、生姜、芫荽、辣椒、酒、饴糖、胡椒、花椒、蜂蜜等甘酸滋腻及火锅、烹炸、烧烤等辛温助热的食物。戒除烟酒。

起居调摄:指导患者居住干燥、通风的环境;避免居住在低洼潮湿的方地。不要熬夜,不能过于疲劳。盛夏暑较重的季节,减少户外活动时间。保持充足而有规律的睡眠。

运动调养:指导患者做大幅度、大运动量的锻炼,如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。夏天由于气温高、湿度大,指导患者在清晨或傍晚较凉爽时锻炼。

情志调养:湿热体质常见性情急躁易怒、紧张焦虑压抑,因此应该注意静养心神。①指导患者经常练习深呼吸,将气息深吸至小腹部。②鼓励患者多与他人沟通,保持心情舒畅,避免不良刺激;于每日巳时(脾经当令,9点至11点)进行脐灸时播放宫调式音乐1小时,如《花好月圆》、《十面埋伏》、《无锡景》等音乐,音调控制在30~40分贝,以患者感舒适为宜。③练习瑜伽、八段锦、太极拳、舒展优雅的舞蹈。

2.2.3 药膳指导

绿豆藕:粗壮肥藕一节,去皮,冲洗干净备用。绿豆 50 g,用清水浸泡后取出,装入藕孔内,放入锅中,加清水炖至熟透,调以食盐进食。可清热解暑,明目止渴。

泥鳅炖豆腐:泥鳅 500 g 去腮及内脏,冲洗干净,放入锅中,加清水,煮至半熟,再加豆腐 250 g 和食盐适量,炖至熟烂即成。可清利湿热。

2.3 护理评价

患者就诊后遵医嘱给予中医调补、生活方式干预、药膳指导,并进行放血疗法、平衡罐、中药面部湿敷等干预治疗。干预四周后,患者中医体质辨识湿热评分由 95.83 分降至 81.25 分;干预八周后,中医体质辨识湿热评分降至 58.75 分;干预十二周后,中医体质辨识湿热评分降至 29.56 分,平和质转化分为 95 分,患者痤疮症状明显缓解,睡眠改善,口臭、口干消退。此外,干预四周后,采用焦虑自评量表(SAS)进行评分,患者焦虑评分由 61 分(中度焦虑)下降为 39 分(无焦虑)。

3 讨论

体质是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^[10]。从状态辨识学说看体质属于人“未病态、欲病态、已病态”三态中未病态的表现阶段,它是生命整体状态时序变化过程的阶段,体质状态决定发病与否以及发病的倾向性^[11]。

中医体质辨识,即以人的体质为认知对象,从体质状态及不同体质分类的特性,把握其健康与疾病的整体要素与个体差异的手段,从而制定防治原则,选择相应的治疗、预防、养生方法,进行“因人制宜”的干预^[12]。湿热体质表现为体型肥胖、面垢油光、胸满痞闷、不思饮食、身体困重、小便黄有异味、大便黏滞、病后缠绵难愈、易发生痤疮、湿疹、生殖系统方面炎症的这类疾病的一种体质状态。湿热体质主要是热相比较明显,表现为口干、口苦、大便干、小便黄臭等临床表现^[13]。中医辨证施护是运用中医四诊收集的资料,加以分析、综合、概括、判断,对疾病进行证候定性;然后根据证定位的结果确立相应的护理原则和方法^[14]。本病例对 1 例中医体质辨识湿热体质患者实施 3 个月的个性化中医健康改善计划及调质护理,发现湿热体质者中医辨证调质护理实施后舌

面脉体质辨识平和质转化分高于调质护理前,偏颇体质转化分低于调质护理前,其健康知识知晓率及健康行为形成率均较调护前提高。说明舌面脉体质辨识湿热者,可以通过传统中医健康指导及干预、改变其固有生活方式的途径,消除湿热体质形成的多重因素,调节体质的“未病欲病状态”。体质的差异决定机体对某些疾病的易感性和病变类型的倾向性,如果能够辨识机体的体质类型,进行适当的调养,就能有效防止疾病的发生。运用中医药预防保健服务方法改善偏颇体质,预防疾病的发生,是“治未病”核心思想的体现。

综上所述,中医舌面脉体质辨识判断“未病”状态,把握疾病的发生、发展以及转变、转化规律,发挥中医药优势,通过中医养生、食疗、保健等方法进行早期干预,调整体质的偏颇,以期改善患者生活质量,减少亚健康或疾病的发生,使广大百姓成为“治未病”的受益者,减轻人民群众的医疗负担,开辟了“治未病”的美好前景。

患者知情同意:病例报告公开得到患者或家属的知情同意。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

参考文献

- [1] 顾灵,王静,仰漾,等. 中医体质辨识在妇科领域中的研究现状[J]. 中医研究, 2021, 34(2): 54-57.
GU L, WANG J, YANG Y, et al. Research status of Traditional Chinese Medicine constitution identification in the field of gynecology [J]. Tradit Chin Med Res, 2021, 34(2): 54-57. (in Chinese)
- [2] 王晓宇,李亚南,李晓伟,等. 耳部刮痧联合耳艾灸对老年慢性疼痛患者失眠症及焦虑情绪临床疗效的影响[J]. 河北中医药学报, 2022, 37(3): 29-31.
WANG X Y, LI Y N, LI X W, et al. The clinical effect of ear scraping combined with ear moxibustion on insomnia and anxiety in elderly patients with chronic pain [J]. J Hebei Tradit Chin Med Pharmacol, 2022, 37(3): 29-31. (in Chinese)
- [3] 王立新,张庆江,赵阳,等. 舌面脉信息采集体质辨识系统收集沧州地区 8 例新型冠状病毒肺炎患者脉象及临床观察分析[J]. 河北中医, 2020, 42(7): 965-969, 980.
WANG L X, ZHANG Q J, ZHAO Y, et al. The pulse condition and clinical observation analysis of 8 patients with novel coronavirus pneumonia in Cang-

- zhou area were collected through the tongue, face and pulse information collection and physical identification system[J]. *Hebei J Tradit Chin Med*, 2020, 42(7): 965-969, 980. (in Chinese)
- [4] 李迎真, 尹建平, 吴凡伟, 等. 基于“未病先防”理论探讨脾胃养护对湿热体质慢性疲劳综合征人群皮脂分泌率的影响[J]. *辽宁中医杂志*, 2023, 50(8): 100-103.
- LI Y Z, YIN J P, WU F W, et al. Effects of spleen-stomach maintenance based on theory of prevention before disease onset on sebum secretion rate in population with chronic fatigue syndrome of damp-heat constitution[J]. *Liaoning J Tradit Chin Med*, 2023, 50(8): 100-103. (in Chinese)
- [5] 刘四军, 周成成, 林秋姗, 等. 《中医体质分类与判定表》的简化研究[J]. *广州中医药大学学报*, 2021, 38(8): 1734-1739.
- LIU S J, ZHOU C C, LIN Q S, et al. Study on simplification of traditional Chinese medicine constitution classification and distinguishing scale [J]. *J Guangzhou Univ Tradit Chin Med*, 2021, 38(8): 1734-1739. (in Chinese)
- [6] 杨玉英. 心脏康复护理对心肌梗死介入治疗后患者焦虑自评量表与抑郁自评量表评分的影响[J]. *山西医药杂志*, 2020, 49(12): 1604-1606.
- YANG Y Y. The effect of cardiac rehabilitation nursing on the scores of anxiety self-assessment scale and depression self-assessment scale in patients with myocardial infarction after interventional therapy [J]. *Shanxi Med J*, 2020, 49(12): 1604-1606. (in Chinese)
- [7] 张琳. 基于《素问·调经论》思想3次针刺治愈中风失语1例[J]. *按摩与康复医学*, 2021, 12(19): 45-46, 48.
- ZHANG L. Three acupuncture treatments on the thought of "Suwen Tiaojing Lun" to cure a case of apoplexy aphasia [J]. *Chin Manip Rehabil Med*, 2021, 12(19): 45-46, 48. (in Chinese)
- [8] 耿明胜, 李翠娟, 成晓萍, 等. 从脏腑、风寒湿瘀角度探析溃疡性结肠炎[J]. *陕西中医*, 2023, 44(8): 1106-1108.
- GENG M S, LI C J, CHENG X P, et al. Exploring ulcerative colitis from the perspectives of viscera, wind cold, dampness, and stasis[J]. *Shaanxi J Tradit Chin Med*, 2023, 44(8): 1106-1108. (in Chinese)
- [9] 李婷, 王海瑞, 郝允姗, 等. 中药熏蒸与湿敷治疗面部皮炎短期临床疗效对比[J]. *中医学报*, 2022, 50(1): 70-74.
- LI T, WANG H R, HAO Y S, et al. Comparison of short-term clinical efficacy of facial dermatitis treated with fumigation and wet application of pifukang lotion [J]. *Acta Chin Med Pharmacol*, 2022, 50(1): 70-74. (in Chinese)
- [10] 王佳萍, 汪德瑾, 赵靓. 中医体质辨识与保健方案在消化内科中的应用[J]. *中医药管理杂志*, 2022, 30(20): 225-227.
- WANG J P, WANG D J, ZHAO L. Application of Traditional Chinese Medicine constitution identification and health care plan in gastroenterology [J]. *J Tradit Chin Med Manag*, 2022, 30(20): 225-227. (in Chinese)
- [11] 周常恩, 赵文, 许鸿本, 等. 以状态为核心的中医健康状态辨识系统构建研究[J]. *中华中医药杂志*, 2021, 36(8): 4849-4852.
- ZHOU C E, ZHAO W, XU H B, et al. Research on establishment of status-centered traditional Chinese medicine health status identification system [J]. *China J Tradit Chin Med Pharm*, 2021, 36(8): 4849-4852. (in Chinese)
- [12] 张海滨, 蓝邵燕, 周旖, 等. 中医体质辨识联合坐位后背支撑在高血压健康管理中的应用[J]. *中医药管理杂志*, 2022, 30(4): 193-195.
- ZHANG H B, LAN S Y, ZHOU Y, et al. Application of Traditional Chinese Medicine constitution identification combined with sitting back support in hypertension health management [J]. *J Tradit Chin Med Manag*, 2022, 30(4): 193-195. (in Chinese)
- [13] 董苡余, 陈光勇, 蒋美艳, 等. 铜砭刮痧干预亚健康湿热体质的临床研究[J]. *深圳中西医结合杂志*, 2022, 32(6): 50-52.
- DONG Y Y, CHEN G Y, JIANG M Y, et al. Clinical study of Tongbian scraping intervention on sub-healthy damp-heat constitution [J]. *Shenzhen J Integr Tradit Chin West Med*, 2022, 32(6): 50-52. (in Chinese)
- [14] 陈丽君. 中医辨证施护在疾病管理中的优势[J]. *中医药管理杂志*, 2021, 29(1): 92-93.
- CHEN L J. Advantages of Traditional Chinese Medicine syndrome differentiation nursing in disease management [J]. *J Tradit Chin Med Manag*, 2021, 29(1): 92-93. (in Chinese)

声明:此案例经过本平台同行评议,全文开放获取,采用知识共享(CC 4.0 BY-NC-ND)许可协议,作者可在其他媒体再次发表。