

# 基于中医学理论探讨“起居无节”的致病机制

陈刚毅<sup>1,3</sup>, 温淑婷<sup>2</sup>, 林育<sup>2</sup>, 汤水福<sup>1</sup>

1. 广州中医药大学第一附属医院, 广东 广州 510405
2. 广州中医药大学第一临床医学院本科生, 广东 广州 510405
3. 广州中医药大学 2012 级博士研究生, 广东 广州 510405

**[摘要]** 中医学病因的“起居无节”, 常常表现为“昼日过劳”、“夜不静息”等, 相当于现代医学的生物节律紊乱。“起居无节”与糖尿病、肿瘤等疾病发病率密切相关。基于中医学经典理论进行归纳分析, 认为“起居无节”通过引起机体阴虚火旺、脏腑功能受损、气血亏虚、气滞血瘀、痰瘀积聚等病理变化, 从而导致疾病的发生及发展。

**[关键词]** 中医学理论; 起居无节; 病机

**[中图分类号]** R211 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2014) 09-0009-02

**DOI:** 10.13457/j.cnki.jncm.2014.09.004

“起居无节, 故半百而衰也”记载于《素问·上古天真论》, 描述了“起居无节”对人体健康的损害。目前, 研究显示, “起居无节”可以导致且促进多种疾病如肿瘤<sup>[1]</sup>、糖尿病<sup>[2]</sup>、糖尿病肾病<sup>[3]</sup>的发生、发展。但“起居无节”在中医学的论述仍较为分散, 欠缺系统的整理及研究, 急需对此进行深入研究及进一步探讨。笔者将对中医学古籍文献中有关“起居无节”的理论阐述内容进行研究整理, 以期阐明其促进疾病进展的机制, 为进一步的研究提供借鉴。

## 1 起居无节的基本定义及表现形式

“起居”在广义上指日常生活作息<sup>[4]</sup>, 狭义上专指睡觉与起身。虽然, 中医学尚未对“起居无节”进行明确的定义, 但在中医学古籍文献中有散在的论述。清·吴谦《医宗金鉴》认为: “不内外因者, 由于饮食不节, 起居不慎……昼日过劳, 挑轻负重, 跌扑闪坠等类, 损其身形; 夜不静息, 强力入房, 劳伤精气, 凡此皆起居之致病也。”指出“起居无节”属于不内外因, 表现为“昼日过劳”、“夜不静息”等。

由此可知, 中医学病因的“起居无节”主要指日常作息不规律。中医学认为, 人处于自然界之中, 与时间存在着同步节律变化。如《灵枢·岁露论》云: “人与天地相参, 与日月相应。”如果违反该自然规律, 会导致疾病的发生。如《素问·宝命全形论》曰: “从之则吉, 逆之则凶”。

## 2 起居无节致病机制探讨

“起居无节”是多种疾病及衰老的主要原因。如元·忽思慧《饮膳正要》曰: “起居无常……亦不慎节……不能守中, 不知持满, 故半百衰者多矣。”中医学认为, 生活起居对人们

健康的影响相当大。如明·王肯堂《证治准绳·杂病》云: “人之饮食起居, 一失其节, 皆能成伤。”宋《圣济总录》曰: “起居失常……形气乃伤, 疾所由作”, “起居靡常……形劳精摇, 则真气将耗, 虚损之疾, 由是而生。”近代王静斋在《养生医药浅说》中将“慎起居”作为“病家十要”之一, 亦反映出“起居无节”是多种疾病的重要原因。

而“起居无节”促进何种机制致使各种疾病发生及发展? 中医学认为, “起居无节”通过导致机体阴虚火旺、气血亏虚、气滞血瘀、痰瘀积聚等促进疾病发生发展。

2.1 “起居无节”影响人体的气血功能, 并导致阴虚火旺, 促进疾病的发生与发展 “起居无节”影响人体的气血功能, 如金·李东垣《兰室秘藏》曰: “夫喜怒不节, 起居不时, 有所劳伤, 皆损其气, 气衰则火旺”。清·罗美《古今名医汇粹》载: “薛立斋曰: 凡人饮食劳倦, 起居失宜, 见一切火症, 悉属内真寒而外假热……此形气病气俱属不足。”

“起居无节”常常导致机体出现阴虚火旺, 从而促进疾病的发生与发展。如明·龚信《古今医鉴》曰: “少年之时, 嗜欲无节, 起居不时……渐至真阴衰虚, 相火炽焰, 火旺则销烁真阴, 而发蒸蒸之燥热也。”明·虞抟《医学正传》曰: “今也嗜欲无节, 起居不时……屡伤乎体, 渐而至于真水枯竭, 阴火上炎, 而发蒸蒸之燥热。”清·鲍相璈《验方新编》曰: “起居不时, 以致真阴耗竭, 虚火上炎。或蒸而热, 或往来寒热、似疟非疟, 或咳血咯血、自汗盗汗, 或心神恍惚, 梦与鬼交, 或经水闭塞, 日渐羸瘦, 皆缘阴虚生热所致”。

2.2 “起居无节”导致机体脏腑功能受损, 气血亏虚, 促进

**[收稿日期]** 2014-04-16

**[基金项目]** 广东省大学生创新实验资助项目 (编号: 1057213003)

**[作者简介]** 陈刚毅 (1975-), 男, 副主任中医师, 研究方向: 糖尿病肾病临床与基础研究。

**[通讯作者]** 温淑婷, E-mail: wsttingzi@163.com。

疾病的发生与发展 “起居无节”影响着人体的脏腑功能,使气血生化不足。如清·程文囿《医述》云:“起居失宜……脏腑之气先虚。”明·张景岳《景岳全书》曰:“起居不时者,阴受之……而内伤脏气,脏必受亏”。

“起居无节”主要影响脾胃功能,损伤人体后天之本,导致疾病的发生与发展。如明·王纶《明医杂著》云:“起居不时,损伤脾胃,胃损则不能纳,脾损则不能化,脾胃俱损,纳化皆难,元气斯弱,百邪易侵,而饱闷、痞积、关格、吐逆、腹痛、泻痢等证作矣。”金·李东垣《脾胃论》曰:“起居不时……伤胃之元气,使营运之气减削,不能输精皮毛经络,故诸邪乘虚而入。”明·张景岳《景岳全书》曰:“起居不时,以致脾胃受伤,则水反为湿,谷反为滞,精华之气不能输化,乃致合污下降,而泻痢作矣”。

“起居无节”也影响心、肝、肾的功能。明·董宿原《奇效良方》曰:“昼日起居行坐,其气血渐降也;夜则倒眠,血气渐升,则心安而逸也。”“起居无节”会耗伤肝血,导致肝阴不足,如唐·孙思邈《华佗神方》曰:“劳者,劳于神气……起居过度则伤肝。”“起居无节”常常导致肾精亏虚,如清·吴谦《医宗金鉴》曰:“若夫起居不慎则伤肾,肾伤则先天气虚矣。”“起居无节”亦会导致心肾不交,如宋·严用和《严氏济生方》曰:“起居不常,遂致心火炎上而不息,肾水散漫而无归,上下不得交养,心肾受病”。

2.3 “起居无节”导致血瘀、痰浊积聚,从而促进疾病的发生及发展 “起居无节”影响人体的气血运行,导致血瘀的阻塞。如《灵枢·百病始生》曰:“起居不节,用力过度,则络脉伤。”明·王肯堂《证治准绳·杂病》曰:“夫人饮食起居一失其宜,皆能使血瘀滞不行,故百病由污血者多”。

“起居无节”影响人体的营卫功能,导致血瘀、痰浊等病理产物的积聚。如金·李东垣《脾胃论》曰:“起居不时……使营运之气减削……故诸邪乘虚而入,则痰动于体而成痼疾。”(日本)丹波元坚《杂病广要》曰:“起居饮食失常,皆令荣卫否涩,气血败浊,为痰为涎为饮,诸证生焉。”

血瘀、痰饮停滞于人体,促进癥瘕积聚产生。如明·董宿原《奇效良方》曰:“起居失常,动劳不一,四时乖戾,触冒天地之司气,留积于荣卫之中,冒值风寒湿气,凝滞经络之间,或五脏中各生蓄积之恙,或六腑中各长留结之聚,或生癥瘕癖块”。明·武之望《济阴纲目》曰:“薛新甫云:妇人癖瘕,大抵因饮食起居七情失宜,亏损脏腑,气血乖违,阴络受伤,循行失度所致”。

### 3 “起居无节”的现实意义及研究展望

人类历史正处于高速发展和工业化进程的加速期,随着当今社会压力的增加,人们生活节奏加快,使得人们长期处于应激环境,从而出现失眠、睡眠不足、昼夜颠倒等不良的生活方式。同时,工作方式的改变如熬夜、夜间倒班等亦会打乱人体正常的节律,这些恰恰属于中医学病因“起居无节”的表现形

式。大量的证据显示了“起居无节”与疾病之间有着密切的关系,这对机体健康产生严重影响,从而引发一系列严重性疾病包括癌症<sup>[1]</sup>、炎症<sup>[6]</sup>、免疫力低下<sup>[6]</sup>、心血管疾病<sup>[7]</sup>和代谢性疾病如肥胖、2型糖尿病<sup>[2]</sup>。“起居无节”正成为研究这些疾病发病原因及其机制的前沿。

“起居无节”相当于现代医学的生物节律紊乱。研究证实,从简单的单细胞生物到各种动物直至复杂的人类都呈现以近24h为周期的生物节律现象<sup>[8]</sup>。生物节律由生物钟负责调控。研究表明,生物钟是由核心钟基因(CLOCK、BMAL1、PER1、PER2、PER3、CRY1、CRY2)控制转录-翻译的负反馈环路,正常的生物钟节律一旦发生改变,则会对机体的健康造成较大的影响<sup>[9]</sup>。从生物节律紊乱角度探讨糖尿病、糖尿病肾病、肿瘤的发病机理具有积极的现实意义,将为这些非感染性疾病的病因病机探讨拓展新的视野。

### [参考文献]

- [1] Gery S, Koeffler HP. Circadian rhythms and cancer[J]. Cell Cycle, 2010, 9(6): 1097-1103.
- [2] Leslie M. Circadian rhythms. Sleep study suggests triggers for diabetes and obesity[J]. Science, 2012, 336(6078): 143.
- [3] 姜子超, 曲萍, 顾昊武. 生物钟紊乱对糖尿病小鼠脏器损伤的影响[J]. 西安交通大学学报:医学版, 2012, 33(3): 304-307.
- [4] 《古代汉语词典》编写组. 古代汉语词典[M]. 北京:商务印书馆, 1998: 1201.
- [5] Rajesh N, Megumi H, Surendra KN, et al. Circadian clock protein cryptochrome regulates the expression of proinflammatory cytokines[J]. Pnas, 2012, 109(31): 12662-12667.
- [6] Fu L, Pelicano H, Liu J, et al. The circadian gene Period2 plays an important role in tumor suppression and DNA damage response in vivo[J]. Cell, 2002, 111(7): 1055-1055.
- [7] Francesco Portaluppi, Ruana Tiseo, Michael H. Smolensky, et al. Circadian rhythms and cardiovascular health [J]. Sleep Medicine Reviews, 2012, 16(2): 151-166.
- [8] Ben-Shlomo R, Kyriacou CP. Circadian rhythm entrainment in flies and mammals[J]. Cell Biochemistry and Biophysics, 2002, 37(2): 141-156.
- [9] Green CB, Takahashi JS, Bass J. The meter of metabolism[J]. Cell, 2008, 134(5): 728-742.

(责任编辑:黎国昌)