

大数据时代中医体质养生应对的四维向度^{*}

宋昊翀, 郭 刚, 林合华, 姚海强, 郑燕飞, 李 品, 李 伟, 张异卓, 王 琦[△]

(北京中医药大学基础医学院, 北京 100029)

摘要: 在思维的层面上, 中医体质养生理念需要适应大数据时代的需求有所发展。本文从复杂与线性、精准与模糊、相关与因果、可测与不可测等四个维度讨论了大数据时代中医体质养生需要处理的相关问题。处理好这四个维度的问题, 可以实现中医体质养生的有据可证、有的放矢, 满足人们在大数据时代, 注重生命健康的整体性、多元性、个体化养生理念的需求。

关键词: 中医体质养生; 大数据时代; 生命健康

中图分类号: R212

文献标志码: A

文章编号: 1000-2723(2017)01-0077-05

DOI: 10.19288/j.cnki.issn.1000-2723.2017.01.020

中医不仅为中华民族的繁衍昌盛做出不可磨灭的贡献, 也对人类生命健康和世界文明产生了积极的影响^[1]。中医在历史与时代的更迭与延续中, 以其自身的特色和优势为根基, 迎合时代特征, 不断积累、创造和转化, 适应社会与人类医疗保健需求, 落实到养生方面形成了“因体施保”、“因人施养”的养生理念^[2], 这实质上是基于体质之上的养生观。具体言之, 中医学在长期的社会活动和临床实践过程中, 形成了因时、因地、因人而异的体质养生理念, 包括形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等一系列养生原则^[3], 其中, 协调平衡是其核心思想, 蕴涵着当一个人身心达到平衡协调的时候, 是最健康的。

当代中医体质养生发展该何去何从? 无疑, 我们在大数据时代中明确中医体质养生的基本取向, 传承和保持自身主体性前提下, 通过发掘、传递、融合和创新等形式, 利用现代科技文化成果, 使其不断获得现代转型和可持续发展。在这里, 我们提出应处理好四对关系, 即把握好中医体质养生的四个维度, 是

应对大数据时代的中医体质养生理念。

1 复杂与线性

复杂与线性的关系在中医体质养生中应把握好以下两点: 一是关注复杂, 兼顾线性; 二是复杂与线性互为补充。

1.1 关注复杂, 兼顾线性

复杂注重全局、整体, 线性注重个别、局部。换言之, 复杂注重从整体上来把握研究对象, 而线性则从具体的局部来研究。从学科性质上看, 中医学是以复杂性思维为主体。相应地, 中医体质养生同样注重人体保健和生命健康都是整体性、多元性的, 是把人体当做复杂系统与复杂适应形式来解读。中医养生讲究个体对社会和自然环境的适应能力、适应程度往往表现在个体体质特征之中, 对于其本身有着具体的可循规律, 尤其是某种生理功能的常变现象。由于每一个体在生长壮老的生命过程中, 因受环境、精神、营养、锻炼、疾病等内外环境中诸多因素的影响, 而使体质发生变化, 具有动态可变性^[4]。同时, 体质又是相对稳定性的, 这种特征是体质可调的理论基础。环境对体质的形成与发展始终起着重要的制约作

^{*} 基金项目: 国家重点基础研究发展计划(“973”计划)(2011CB505400); 南京中医药大学医史文献学科开放课题、国家中医药管理局标准化建设项目(WW2013-05); 江苏省哲学社会科学基金重点项目(16ZXA001)

收稿日期: 2016-11-19

作者简介: 宋昊翀(1984-), 男, 山东济南人, 在读博士研究生, 研究方向: 中医基础理论中医体质学。

[△]通信作者: 王琦, E-mail: wangqi710@126.com

用。在个体体质的发展过程中,生活条件、饮食构成、地理环境、季节变化以及社会文化因素都可产生一定的制约性影响,例如:对待同一事件的态度,有人开朗乐观,有人忧郁烦恼;对自然气候的适应能力也是一样,有人喜欢过冬天,不喜欢过夏天,也有人恰恰相反,喜欢过夏天而不喜欢过冬天;这些生理反应都表明人与自然环境密切相关,有时环境甚至可以起到决定性的作用。因为人既存在于社会之中,也存在于自然之中,所以,每一个人的体质就必然烙上社会和自然环境因素的双重印迹^[5]。如此说,体质养生的首要原则便是顺应自然。

1.2 复杂与线性互为补充

中医体质养生的复杂与线性也表现为复杂性思维与线性思维可互相补充,可在整体把握的基础上侧重对某一局部的具体研究。中医体质养生标准不仅是没有疾病,而且要树立一种良好的行为、良好的身体适应能力以及良好的社会关系,它是一种集生理-心理-社会-自然等于一体的完美状态。其中,任何一个指标都不能单独地表示良好的体质养生状态,这就突出了多维考量的内涵。其涵盖了人体形态结构、生理功能、心理状态和适应能力等多个维度的健康信息,契合当今的健康观念。若从人生不同阶段的体质养生来看,其内涵是有着一定的特征可循的。比如,青年人由于工作压力比较大,更应该注意心理方面的健康,而老年人更要强调生活自理能力和身体功能健康。不同年龄阶段的体质占有与之相匹配的生态位,其决定了中医体质养生既要注重人体不同年龄阶段的整体性,又要考虑整体偏性。

1.3 小结

复杂与线性的关系具体到中医体质养生实践上,要求我们既要充分考虑人体体质形成的复杂性,在辨识人体体质的过程中考虑到性别、年龄、出生地、长期生活地、饮食习惯、出生时间五运六气格局、受教育水平、人际关系等诸多方面的因素,并通过数据筛选和分析得出形成某种偏颇体质的一种或者几种主要影响因素,从而有重点的进行干预调节,从药物调理、生活起居、导引按摩等诸多方面综合进行调理,从整体上干预,起到事半功倍的效果;另一方面也要重视体质形成过程中的关键环节和关键因素,有针对性的进行干预调节,在宏观认识和把握的同

时,注重局部核心因素的作用,线性把握人体体质的规律性,调节人体体质向平和质发展,并实现对偏颇体质不良发展的进以截断和扭转,如痰湿体质日久,血行粘滞,日久则形成血瘀体质,如果及早干预,改善痰湿体质,则不会产生血瘀体质的不良变化。

从思维的层面看,将复杂性思维与线性思维相结合,在复杂中探求线性的规律,在线性规律中充分照顾个体的复杂性,是大数据时代中医体质养生应具有的新思路之一。那是由于,大数据时代在技术层次上对于复杂性有了更全新的认识和把握,能够将复杂性思维与线性思维相结合,对人体体质养生的认知和实践就会更加全面和生动。

2 精准与模糊

精准与模糊的关系在中医体质养生中的主要特征表现为两个方面:一是精准是研究目的,混沌是研究对象;二是混沌与精准二者辩证统一。

2.1 精准是研究目的,混沌是研究对象

大数据时代带来的最大的变化就是讲究更加精准预测事物,通过分析大量的数据,能够精准定位人们生活中的所需,以及养生标准化目标。在当今的学术背景下,中医药发展如果不能提供精准的有说服力的证据的话,则不能得到学术界的公认。同样地,中医体质养生要有精准的数据作支撑,才能使得养生有据可证。譬如,判定体质时要注重个体生物差异方面的研究,包括生物差异(如年龄、性别、形态结构等)、生理差异(个体生理信息反应)、生化差异(如代谢水平、酶、蛋白质等)^[6],以有说服力的数据给予支撑;另外,个体遗传差异方面的研究也可以数据和指标见证,包括基因表达、白细胞抗原、单核苷酸多态性等。无疑,这些都能提供相对精确的数据,对于判定一个人的体质提供有力的证据。同时,大数据使人们从繁杂而模糊的世界里能够找到确定的方向,但存在的问题也更加复杂,如还要注重每个个体的相对模糊性的特点。对于个体心理差异方面的研究,不同体质心理特征(外向、内向、积极、消极、抑郁等)不是精确的对应关系;对于自然社会适应差异方面的研究,包括对季节、气候、寒温等自然环境的适应差异,一级对地理分布、生活因素等社会环境的适应差异,都是相对模糊的。

2.2 混沌与精准二者辩证统一

混沌与精准的关系表现为黑箱、白箱两种思维模型在某种条件下可以互相补充。并非所有的研究都可以做到精准,但是复杂的、非线性的整体思维与精准并不矛盾。随着时代的发展,人们更加注重应用精准的状态描述系统,尽大可能以信息搜集的足够全面,以客观形式来描述人体状态体系。它讲究通过大数据分析,以“精准”的状态变量来描述人体生理功能表征,以信息采集的状态辨识来引入一些客观的检测指标,这对于提高体质养生的精准度显然是必要的。而且,大数据的统计分析会不断地发现更精准的检测指标,不断调整优化体征、检测指标等的贡献度参数,以及判断决策过程的逻辑规则。与此同时,还要考虑到人体体质的判定,更应当结合特定的地理、气候因素才能得出正确的结论。然而,因为人是生存于特定的气候、地理环境中,在自然因素的长期影响下,地理、气候条件的差异性必然使不同时空条件下的群体在形态结构、生理功能、心理行为等方面产生适应性变化和差异。根据不同体质类型或状态,或益其气,或补其阴,或温其阳,或利其湿,或开其郁,或疏其血,以调整机体的阴阳动静、失衡倾向,体现“以人为本”的养生预防原则^[7];以相对精确的方法及早发现、干预体质的偏颇状态,实现调质拒邪、调质防病及调质防变,以实践中医“治未病”。

2.3 小结

精准与模糊的关系具体到中医体质养生实践上,就是要解决好个体差异性与群体趋同性之间的关系。世界上没有两片相同的叶子,也没有两个完全一样的人,个体差异性决定了研究对象的混沌性和模糊性,要求我们在中医体质养生实践的过程中充分考虑个体的差别,如同样气虚质的人因为脏腑功能的差别出现以肺气不足为主要表现的气虚质和以脾气不足为主要表现的气虚质,在干预的过程中需要有针对性的进行调节;而群体的趋同性决定了研究目的的精准性和确定性,要求我们在中医体质养生的实践中宏观把握同一种体质人群的共同特点,比如血瘀体质人群往往出现失眠、健忘、黄褐斑等不同疾病,但因为血瘀体质是其疾病产生的根本土壤,因此在调节上以改善血瘀体质为根本大法,那么这几种疾病都会有程度的减轻甚至症状的消失。如此说,对于血瘀体质的人,改变体质土壤向平和质转变,乃是

一种精准性和确定性的目标。

运用这种思维指导体质养生,既可以实现养生的个体化,又可以实现对相同体质人群群体化的指导,实现中医体质养生利益的最大化。大数据时代能够使得我们对中医体质养生有更精准的认识,而通过精准与模糊的辩证统一的认识,使中医体质养生的应用更加规范和合理。

3 相关与因果

相关与因果的关系在中医体质养生中主要处理好两个问题:一是倾向于关联广度,但也不能忽视因果联系;二是相关关系与因果关系不是对立的,而是互补的。

3.1 倾向于关联广度,但也不能忽视因果联系

因果关系强调“为什么”,而相关关系强调“是什么”,相关关系涵盖因果关系。当代数据密集型科研范式强调从传统的因果分析到相关性分析的思维转换,相关关系在中医药研究中尤为重要,中医体质养生信息化应重视相关关系的挖掘。体质是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综和的、相对稳定的特征,具有一定的因果关系,表现为一个人的发展有其自身遗传的倾向,先天遗传因素所形成的生理体质是人一生体质的基础,它决定着个体体质的相对稳定性和特异性。但由先天因素决定的体质特征并非一成不变,在后天各种因素的综合作用下将逐步发生变化。后天因素主要包括膳食营养、生活起居、劳欲、精神状态、环境、疾病、药物等方面,这些因素既可调节体质强弱变化,也可改变人的体质类型。一般来说,调摄适宜者,则可弥补先天不足,使体质由弱变强;调摄不当者,虽先天禀赋充足,也可因过度损耗,使体质由强变弱^[8]。

3.2 相关关系与因果关系不是对立的,而是互补的

透过现象看到本质,在大数据时代可通过相关关系进一步上升为因果关系^[9]。譬如,人是形神一体的存在体,神生于形,形主宰于神,神依附于形,神明则形安。形神相关,就是说形与神在人体是相互依附,不可分割的,具有密切的相关性。形体健壮则精神旺盛,生命活动正常;形体衰弱则精神衰弱,生命活动异常;形体衰亡,生命便因此而宣告终结。基于这种“形神相关”的生命观,中医学认为,人体的体质既包

括形体要素,又包括心理要素,形体与心理的双重特性是生命存在的基本特征。一定的形态结构,可表现出其特有的生理功能和心理特征,良好的生理功能和心理特征是正常形态结构的反映,并具有相对的稳定性。二者相互依存,不可分离,在体质的固有特征中综合体现出来^[10]。由此说,体质养生应当注重“躯体-心理”的相关性^[11]。正如现代对生命健康的认识一样,“体壮曰健,心怡曰康”,通过调体养生,一方面可以养身,一方面也可以养神。与此同时,体质是情志发生的物质基础和生理前提,是从生理因素来影响心理情绪;一旦情志反作用于体质而引发疾病,则是心理情绪反馈扰乱生理功能,这具有一定的因果关系^[12]。这样,精神因素对个人体质有非常明显的反馈作用,体质阴阳的差异会直接影响情志变化,表现在影响情志表现及接受情志刺激的反应方式,关系着情志内伤性疾患的发生、发展及其预后和转归。如此,体质与情志的关系既是生理与心理又是物质与精神的关系。因而,经常保持良好的精神状态,对体质生命健康十分有益。

3.3 小结

相关与因果的关系具体到中医体质养生实践上,要求我们在收集人体体质信息过程中,在中医体质量表的基础上,采集更全面的信息,并通过大数据分析的方法,探求隐藏在其中的深层的因果关系,在一个或者几个重要的因果关系中发现科研的问题,制定有效的解决方案,指导实践,做到相关与因果的辩证统一。通过大数据分析的方法在众多“是什么”的相关关系中找到影响体质形成和变化的“为什么”的直接因果关系,在复杂现象背后找到其内在的规律性。

在养生的层面上,以大数据分析为支撑,为加强国民健康养生相关性和因果性研究,要做到多种方法的综合运用和重点加强某些关键环节相结合。比如,每种体质人群都可以进行八段锦养生功法进行锻炼,而阳虚质可以重点练习“攒拳怒目增气力”和“双手攀足固肾腰”两个动作的练习,以培补肾中精气,振奋督脉阳气的作用。

4 可测与不可测

可测与不可测的关系在中医体质养生中的特征表现为:一是可测为主体,不可测为辅助;二是可测

与不可测并非绝对,二者在一定条件下可以互相转化。

4.1 可测为主体,不可测为辅助。

随着“互联网+”的快速发展,可测的数据被称为重要的生产要素,并已渗透到各行业。大数据时代对数据驾驭能力提出了新的挑战^[13],数据定量的测量显得尤为重要。寻找与其具有相关性的可测变量,包括症状、体征和检测指标,并建立可测变量与状态变量之间的对应关系,显得至关重要。个体体质类型与性别、年龄、饮食、劳逸、地理、情志、疾病等诸多因素存在相关性,是有一定的可测数据作支撑的^[14]。从某种意义上说,中医体质养生是彰显着大数据时代下的定量和定性的方法。譬如,我们发现饮食起居失常是痰湿体质后天形成的主要因素,研究还显示:喜食油腻之物、缺少运动、早睡晚起、睡眠不规律、嗜烟等都可以明显诱发痰湿体质^[15];另外,对于婴幼儿而言,研究提示混合喂养和人工喂养较之母乳喂养更容易出现痰湿体质偏颇。从这点上说,科学的饮食习惯,合理的膳食结构,全面而充足的营养可增强人的体质,甚至可使某些偏颇体质转变为平和体质。

4.2 可测与不可测并非绝对,二者在一定条件下可以互相转化。

不可测现象的非绝对性表现为:许多情况下是由于受当前科学技术手段所限,随着科学的发展,将会有更多的不可测现象转变为可测。体质是一种按时相展开的,与机体发育同步的生命过程。在个体发育过程中,体质的发展经历了“稚阴稚阳”(幼年)、“气血渐充”(青年)、“阴阳充盛”(壮年)和“五脏衰弱”(老年)等不同的体质阶段,从而反映出个体体质发展的时相性或阶段性。其中每个阶段的体质特性也有相应的差异,这些不同的体质阶段依机体发育的程序相互连续,共同构成个体体质发展的全过程。这种可测性是由自然环境决定的。所谓自然环境通常指地理环境,包括自然地理环境和人文地理环境,前者包括气候、地理、水火、土壤、植物与动物界有机组合的自然综合体,后者是人类在自然地理环境基础上所造成的人为环境^[16]。人与自然环境的变化有着密切的关系,自然环境的变化可影响人体的形态结构、生理功能和心理活动,从而影响人体的体质。

4.3 小结

可测与不可测的关系具体到中医体质养生实践上,要求我们立足中医学和中医体质养生实践的发展需求,掌握大数据分析的方法,用其所长,使更多“不可测”转化为“可测”,不仅使体质辨识更加准确,体质调理更加多样性和有针对性,而且有利于促进中医药科研成果向产业化的转化。大数据时代中医体质养生还要讲究,可测与不可测相结合,定性与定量相结合,相互补充和转化。

在养生的层面上,不同体质的人的养生也体现了可测与不可测、定性与定量结合的现象。如辨体的过程中,虽然脉道的硬度、充盈度都会因为诊者的体会和觉受有所不同,但是脉诊的频率是可测的,而且通过大量的实践会使脉诊的精确度不断提高。再如吐纳功法就有着可测与不可测的现象,呼吸的深度和频率会因不同体质的人而有所差异,但无论对于任何不同体质的人,数息的频率是可测可控的,并且呼吸的深度会随着练习逐步加深,身体的状态也会随之改善。把握可测与不可测之间对立统一的关系,可以更好的认识体质辨识的不同维度,也能够更深刻的体证和领悟中医体质养生的内涵。

综上所述,大数据时代为中医学的发展带来了机遇和挑战,为研究和解决中医体质养生问题的过程中提供了整体的复杂性、目的的精准性、关联的广泛性和不可测问题等方面的科学方法和技术手段。在复杂中寻找线性,在精准中涵容模糊,在相关中推求因果,在不可测中转化可测,通过这样的努力,发展中医体质养生的学术和实践,就可以更好的满足了当今人们对于多元化、个体化养生理念的追求。应该说这是一种新的养生理念——中医体质养生的世界趋向。

参考文献:

- [1] 林存奇. 中医传统思维模式研究[D]. 成都:成都中医药大学, 2011.
- [2] 王琦. 弘扬中医养生文化促进人类健康文明——在国家部级以上干部学习班上的讲稿 [J]. 中医药通报, 2007, 6(1): 1-5.
- [3] 陈润东, 李晓琳, 李小燕. 试论“治未病”与延年益寿 [J]. 国际医药卫生导报, 2009, 15(14): 99-101.
- [4] 王琦. 中医体质三论 [J]. 北京中医药大学学报, 2008, 31(10): 653-655.
- [5] 王琦. 中医体质学研究与应用[M]. 北京:中国中医药出版社, 2012: 410.
- [6] 李英帅. 体质与证候关系解析 [J]. 北京中医药大学学报, 2009, 32(3): 156-159.
- [7] 王琦. 个体化诊疗与健康医学及中医体质学相关研究 [C]//北京:世界中医药学会联合会体质研究专业委员会国际体质医学论坛, 2012: 1-7.
- [8] 陈宽圣, 陆颖, 李洁. 运用趺阳脉鉴别《伤寒杂病论》中热厥和寒厥[J]. 大家健康(学术版), 2015, 9(11): 19-20.
- [9] 宋海龙. 大数据时代思维方式变革的哲学意蕴 [J]. 理论导刊, 2014(5): 88-90.
- [10] 孙理军, 张登本. 中医体质的基本内涵[J]. 天津中医学院学报, 2002, 21(3): 6-8.
- [11] 倪诚. 王琦教授“体质学思想”应用研究[C]//北京:中华中医药学会中医体质研讨会暨中医健康状态认知与体质辨识研究论坛, 2010: 262-271.
- [12] 夏丽. 中医体质与情志病辨析 [J]. 云南中医中药杂志, 2014, 35(5): 23-26.
- [13] 何辉. 大数据的发展特点和发展趋势 [J]. 时代农机, 2015, 42(10): 81-82.
- [14] 王琦, 朱燕波, 折笠秀树, 等. 中医痰湿体质相关影响因素的研究 [J]. 北京中医药大学学报, 2008, 31(1): 10-13.
- [15] 朱燕波, 王琦, 戴昭宇, 等. 行为生活方式因素与痰湿体质危险性关系的病例对照研究[C]//北京:世界中医药学会联合会体质研究专业委员会国际体质医学论坛, 2012: 11-17.
- [16] 李学智. 马克思恩格斯地理环境学说析论[J]. 天津师范大学学报(社科版), 2010(4): 1-6.

(编辑:徐建平)