

中医药在体育领域中应用现状和发展策略探讨

□孙苏培 曾丽红

广东省机械技师学院 花都区人民医院, 广东广州 510450

摘要: 传统中医药, 属于中国古代劳动人民同疾病作斗争的经验积累与理论升华, 其是在古代辩证唯物思想指导下, 在长时间的医疗实践中, 慢慢累积经验, 然后形成的一种诊疗技术。中医药技术其优势独特, 治疗患者能够获得较好的效果, 因此被国内外医学界接受和认可, 对其不断赋予新的生命力, 促使中医药技术发扬光大。本文主要是探讨中医药在体育领域中应用现状、发展策略。

关键词: 中医药; 体育领域; 应用现状; 发展策略

1. 中医药文化特点

医药兼收并蓄, 不断创新, 日益完善其理论体系、技术方法, 特点鲜明, 对于世界文明史有着重要作用。

第一, 天人合一, 关注整体。中医提出, 人和自然、人和社会息息相关, 其密切相连, 不能分割。人体内部也属于一个有机整体, 突出了“天人合一”含义。所以, 中医对自然环境、社会环境极其重视, 在对其进行诊疗时, 要对生理、心理的协同关系进行强调。

第二, 阴阳平衡, 注重为贵。中医指出, 和谐、平衡对于人体的健康具有积极意义, 提出人的健康是在各脏腑功能和谐的基础上, 平和其情志, 顺应环境的趋势, 主要是平衡阴阳的动态^[2]。出现疾病, 是由于受到内、外因素的共同作用, 破坏了人的整体功能。治疗疾病, 旨在促使失去动态平衡的整体功能恢复到和谐、平衡状态, 保护人体的健康, 是使得人体长时间的保持这样的状态。

第三, 灵活多变, 三因制宜。中医诊疗坚持因人、因时、因地制宜, 遵循“辨证论治”的原则, 具有灵活多变的原则。通常所说的“辨证”, 指的是把四诊(望、闻、问、切)所采集的症状、体征等个体信息, 对其进行分析、综合后, 将其判定为某种证候。“论治”, 指的是按照辨证结果, 制定相应的治疗方式。在治疗过程中, 可采取“同病异治”, 也可应用“异病同治”, 对患者的具体疾病情况进行了解和掌握后, 予以针对性的治疗方案, 不能生搬硬套。

第四, 未病先防, 调治结合。中医提出“治未病”, 关键在于“预防为主”, 坚持在“未病先防、既病防变、瘥后防复”。中医特别指出, 要重视生活方式与健康的关系, 良好的生活方式具有积极意义, 可采取情志调摄、劳逸适度、膳食合理等, 提升正气, 增强抗邪能力, 以更好的保健防病^[3]。这种治病方式, 可防患于未然, 有效结合调养、治疗, 和单一的病后治疗相比较, 其效果更加, 可进一步减少国家医药卫生成本。

第五, 简便廉验, 广泛应用。中医诊断, 主要医生通过望、闻、问、切等方法, 对患者的资料进行收集, 不对各种复杂的仪器设备进行依赖。除了药物治疗外, 中医治疗手段也包含了各种非药物疗法, 如针灸、推拿、

拔罐等。上述非药物疗法, 不必应用到复杂的器具, 通常使用小夹板、刮痧板、火罐等器具, 能够就地取材, 在推广使用上较为方便。

2. 回顾中医药与体育运动医学

传统中医药, 属于中国古代劳动人民同疾病作斗争的经验积累和理论升华, 基于古代辩证唯物思想的指导, 经过长时间的医疗实践经验, 然后慢慢发展呈的诊疗技术。中医药技术本身的优势和效果为广大医学界认可, 把中医药技术进行发扬光大, 同时对其不断赋予新的生命力, 以将更好的将中医药技术融入到其他领域。古代医家常用的锻炼形式为八段锦、五禽戏、易筋经等, 有关养生者将上述形式与运动医学相融合, 使其成为中医养生学重要部分, 并且中医药技术对于防治运动损伤、运动性疾病等方面也具有显著优势。

3. 中医药在体育领域运用的现状

3.1 中药熏蒸

蒸汽的温热作用, 主要是抗炎、消肿, 对于皮肤有良性刺激作用, 有助于促进局部微循环, 以有效缓解缓解肌肉系统的紧张; 蒸汽的温热刺激会干扰痛觉, 使其痛阈值提升, 降低神经末梢的兴奋性, 对肌肉、肌腱、韧带痉挛、僵直状态等进行有效缓解, 以实现解痉镇痛的目的。还有, 周围皮肤温度上升, 会进一步扩张皮肤微小血管, 增加组织温度, 以对局部血液循环进行更好的改善, 使得单核巨噬细胞系统吞噬功能更加活跃, 尽量减少炎症产物、代谢产物的堆积, 提高组织再生能力, 帮助水肿尽快消退, 缩短修复组织的时间。

3.2 中药外敷

中药外敷疗法, 其药物作用机制是, 药物在渗透、吸收后, 刺激人体的腧穴, 进而直接作用于局部, 或经过经络的网络传导, 对机体进行刺激, 对系统功能进行调整。贴敷中药, 在药物刺激的影响下, 对淤血的局部起到直接的作用, 以通常内部经脉, 加速气血运行, 鼓动经脉气血, 温煦皮毛, 以保证机体的阴平阳秘, 最终实现对体内瘀热、瘀血、肿毒的清除。针对急性运动损伤, 采用中药外敷予以治疗具有积极意义, 其显著优势在于, 操作方便, 需要的费用低, 能够进行自行护理,

安全性较高等。

3.3 针灸

在我国传统医疗手段中,针灸应用率较高,其主要机制在于调和阴阳、扶正祛邪,为中国人民和医务人员认同、接受。在体育领域中,应用针灸疗法,可对运动性疲劳进行消除,发展前景良好。

临床上,针灸缓解运动性疲劳评价指标主要有以下浙西:晨脉、反应时、肌肉收缩力量、主观疲劳量表、运动心情评价、肌肉疼痛感、睡眠质量、饮食情况、大小便情况、训练质量、运动成绩等。

在体育运动中,发生率较高的是急性关节扭伤。有关文献报道,选取急性踝关节扭伤患者进行研究,共计338例,分别应用以下方式进行治疗,即针刺、针刺加推拿、推拿,对比其临床应用效果,结果显示,和单纯的针刺、推拿进行比较,针刺加推拿法获得了更为良好的效果^[4]。对于长期运动的中长跑运动员(青少年),应用针灸治疗和研究,结果显示,在赛程马拉松比赛后Th1与Th2特征自发性细胞因子-干扰素(IFN- γ)、白介素-10(IL-10)、白介素-4(IL-4)基因表达的影响表明,针灸干预的效果以IFN- γ 、IL-10的mRNA表达反应明显,会导致Th1/Th2免疫平衡逐渐飘逸到Th1方向,由此证实针灸可起到正向调节机体免疫的目的^[5]。

3.4 推拿疗法

中医指出,应用推拿疗法,有助于平衡能量。简单来说,就是在主治者特殊手法的作用下,予以刺激,即通过传统医学的经络系统、现代医学的神经系统的信息对技术原理进行反馈,对患者机体的内在抗病潜力进行充分调动,以更好的调整脏腑、气血,从而起到防病治病、维护自身平衡的效果,最终实现平衡能量、扶正祛邪的目的。

运动推拿按摩,主要可分运动前、运动中、运动后推拿,对推拿时机进行掌握,直接影响这推拿的效果。例如,针对比赛前过于紧张的运动员,可先指导其进行全身放松,接着通过轻推摩、缓慢的揉捏,并且和语言诱导进行有效配合,以减少其紧张的情绪,缓解疲劳;通过调查体育专业的学生,予以推拿,选取怎样的时机和位置,对按摩效果的好坏有着直接的影响。需要注意的是,最好在洗浴后、睡觉前进行运动推拿。运动后全身是汗,倘若皮肤上存在盐迹,这是进行按摩,不利于身体健康。

3.5 中医方剂

大量临床研究证实,中医方剂可有效调节机体,有明显的优势。适当进行体育锻炼可获得良好效果,进一步提高机体的抗病能力。然而有关学者称,长时间的高强度训练、激烈紧张的竞赛后,会大大降低运动员机体免疫功能,常常出现感染疾病、疲劳不易恢复等问题。相关报道中,选取部分重竞技项目体育运动员进行研究,结果显示,运动员在服用补肾益气类中药1个月后,其血清中IL-2浓度呈明显上升趋势,且升高了29.66%,差异有统计学意义($P<0.05$),同时减少了C3补体下降率,差异有统计学意义($P<0.05$)^[6]。补益类方剂的,主要是对

补体蛋白的浓度予以调节,让其保持在一个相对恒定的浓度,进而稳定机体免疫系统。体育竞技的竞争较为激烈,运动员长期进行高强度训练,容易出现肌肉酸痛,加之运动员恢复疲劳的时间有限,对其竞技成绩产生严重影响。所有,针对运动疲劳等问题,要及时补充营养,帮助其尽快回复。相关文献指出,选取部分运动员作为试验对象,进行连续两组周上臂屈肌离心收缩训练后服用中药,结果显示中药方剂可有效治疗运动性肌肉疲劳。

4. 中医药在体育领域运用的前景

近年来,由于科学技术的不断进步与突破,进一步完善了中西医药理学,分子生物学,基因组学等学科理论,临床也出现了较多的先进科学仪器,可对中医药作用机制的原理进行更好的解释。将中医药原理在体育领域中更好的应用,主要包括两个主要的途径。

4.1 利用代谢组学应用于中医药中

中医认识疾病、治疗疾病的原则是代谢组学、中医证候辨证论治,其起点、核心是“证”是“论治”,也是中医治疗的关键。代谢组学,是全面跟踪、评价机体代谢事件。所以,中医证对疾病的描述与代谢组学对疾病的认识,具有本质相通性的特点。临床提出,通过核磁共振氢谱($^1\text{H-NMR}$)技术的代谢组学方法对肝郁证大鼠模型血清进行研究,结果显示,以下物质都能代表肝郁证模型大鼠血清代谢组学特征,如乳酸、肌酸、葡萄糖、3-羟基丁酸、谷氨酰胺、磷酸胆碱、磷脂酰胆碱、不饱和脂肪酸,由此提示中医证候的生物标志物并非单一物质,而是集合了各种差异的物质^[7]。还有学者,在核磁共振的代谢组学研究基础上,进一步探讨对气虚血瘀证大鼠尿液,结果显示,病变大鼠的肌氨酸酐含量呈增加趋势,说明气虚证和肾功能异常息息相关^[8]。上述都说明了代谢组学的研究方法,能将“证”的研究推向科学发展的前沿,具有广阔前景^[7]。

4.2 代谢组学与中药物质基础

中药成分本身具有复杂性,倘若应用传统的方式,则不能体现中药的整体性。所以,要建立具有综合效应的药效研究方法学,包括中药多组分、多靶点等,而这正好和代谢组学的特点相统一,如非破坏性、整体性、动态性。相关报道称,利用代谢组学方法对钩藤多动合剂的生物化学机制的发展进行研究,结果显示,以钩藤为君药组成的钩藤多动合剂的整体作用产生的生物化学物质神经递质是其药效的物质基础^[9-10]。国外有关学者,通过UPLC-MS技术对大鼠代谢物谱、淫羊藿的化学成分谱及其进入体内的成分和代谢物谱进行分析,结果显示淫羊藿苷、朝藿定C属于淫羊藿的主要药效物质基础^[11]。

5. 建议与展望

5.1 坚持中西医并重的理念,以有效结合中医、西医两种医学体系的发展,按照继承和创新相结合的原则,保证中医药的特色,继续发扬其优势。同时,充分应用现代科学技术,促使中医药在我国运动医学领域中发挥更大的作用,为今后的运动会、奥运会做出更大贡献。

5.2 遵循中医药学的精髓、原则,即整体辨证论治。不管是在运动创伤防止,还是对运动性疲劳进行消除,

增强运动能力等领域,都要坚持整体辨证观、辨证论治的原则,以中医基础理论为指导,着重研究中医药的标准化、规范化流程,使得中医药理论、实践获得发展,从而提升中医药的科学性,以更好的建立具有中国特色的运动医学体系^[12]。

5.3 研究消疲、抗疲、提高运动能力等方面,要注重人体试验观察研究上,促使研究结果和实际更加相符,以更好的应用和推广。中医药的应用基础研究本次存在较大的难度,尤其是动物的中医证型造模,其有着更大的难度。另外,和运动员训练的实际结果相比,其实验结果往往有着较大的差异,并且大量的资金、人力等被消耗。如要进行必要的动物实验,要重点研究实验模型规范化、标准化程序,最大限度促使让其与运动性疲劳中医证型的动物模型相符,使其科学性获得显著提升。

5.4 加强培养中医药人才队伍。相关部门要高度重视此方式,对于中医药的发展,给予政策、资金上的支持等,遵循中西医并重的原则。

综上,中医药有利于提高运动员的机能、减少运动损伤、缓解疲劳,因此今后加大这方面的研究,进一步推动中医药在整个体育医学领域的发展。

参考文献

[1] 程隆,傅科其.以技术健身教学促进大学生心理健康:一项在中医药院校实施的体育课堂教学改革[J].中医药管理杂志,2023,31(4):22-24.
[2] 张鑫,陈裕焯,王娇,等.健康中国视域下休闲体育与中医药融合发展的探索[J].当代体育科技,2022,12(36):186-190.
[3] 李月,郭欣欣,孙宇岸.高校网球爱好者体育消费现状研究——以成都中医药大学为例[J].文体用品与科技,2022(21):128-130,174.

[4] 王芳莉,余静,魏袁晔,等.温针灸联合改良卧位拉伸运动及肩部肌力训练治疗肩峰下撞击综合征[J].中医正骨,2022,34(11):78-80.

[5] 何颖强.针灸理疗对长跑运动员运动性疲劳恢复效果的研究[J].文体用品与科技,2020(17):50-51.

[6] 杨飞,于华,张少华.宿迁市推广中药外用治疗运动损伤的可行性研究[J].文体用品与科技,2020(24):103-104.

[7] 冯苗苗.代谢组学在中医药治疗 NAFLD 中的应用[J].中西医结合肝病杂志,2022,32(11):1044-1048.

[8] 刘妍彤,吕晓东,庞立健,等.基于代谢组学的特发性肺纤维化中医药研究思路与方法[J].中国中医基础医学杂志,2022,28(10):1643-1646.

[9] Wang T, Liu J, Luo X, et al. Functional metabolomics innovates therapeutic discovery of traditional Chinese medicine derived functional compounds. *Pharmacol Ther.* 2021 Aug;224:107824.

[10] Li ZT, Zhang FX, Fan CL, et al. Discovery of potential Q-marker of traditional Chinese medicine based on plant metabolomics and network pharmacology: Periplocae Cortex as an example. *Phytomedicine.* 2021 May;85:153535.

[11] Geng X, Guo X, Liu B, et al. Traditional Chinese medicine Jianpi therapy in exercise-induced fatigue: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore).* 2022 Jan 14;101(2):e28594.

[12] Wu Y, Zhu Y, Xie N, et al. A network pharmacology approach to explore active compounds and pharmacological mechanisms of a patented Chinese herbal medicine in the treatment of endometriosis. *PLoS One.* 2022 Feb 7;17(2):e0263614.

