

引用:张成明,刘莹莹,邓雅凤,等.三因制宜之因时制宜再思考[J].现代中医药,2023,43(4):40-44.

## 三因制宜之因时制宜再思考<sup>\*</sup>

张成明<sup>1</sup> 刘莹莹<sup>1</sup> 邓雅凤<sup>2</sup> 胡忠源<sup>2</sup> 鱼涛<sup>1\*\*</sup>

(1. 陕西省中医医院,陕西 西安 710003;2. 陕西中医药大学,陕西 咸阳 712046)

**摘要:**“三因制宜”是中医学重要的治疗原则,是指根据季节、地域、人群之不同制定适宜的治疗方案,是“同病异治、异病同治”思想的重要体现。因时制宜是其重要组成部分。传统观点认为,“因时”是指不同季节气候对人体疾病会产生影响。鱼涛主任医师结合多年临床实践,创新性的提出因时制宜的“时”还应该包括时代,即“因时代制宜”,不同时代,因政治、经济、文化等不同,也会对人体及疾病的发生发展产生重要影响,即自然环境会对疾病的发生发展产生影响,同样社会环境也会对疾病的发生发展产生重大影响。当今时代,自然环境、社会环境均发生了深刻的变化,疾病谱也随之发生改变,在此复杂多变的环境中,“三因制宜”的与时俱进,对于当今时代疾病与病人的辨证论治显得尤为重要。

**关键词:**三因制宜;因时代制宜;中医;思考

中图分类号:R24

文献标识码:A

文章编号:1672-0571(2023)04-0040-05

DOI:10.13424/j.cnki.mtcm.2023.04.008

## Reconsideration of Time factors in Suit Measures according to Three Categories of Etiological Factors System

ZHANG Chengming<sup>1</sup> LIU Yingying<sup>1</sup> DENG Yafeng<sup>2</sup> HU Zhongyuan<sup>2</sup> YU Tao<sup>1</sup>

(1. Shaanxi Provincial Hospital of Chinese Medicine, Xi'an 710003, China;

2. Shaanxi University of Chinese Medicine, Shaanxi Xianyang 712046, China)

**Abstract:**“Suit measures according to three categories of etiological factors system” is an important treatment principle in Chinese medicine, which refers to the formulation of appropriate treatment plans based on different seasons, regions, and populations. It is an important embodiment of the idea of “treating different diseases with the same disease” and “treating different diseases with the same treatment”. Adapting to the times is an important component of it. The traditional view holds that “time” refers to the impact of climate on human diseases in different seasons. Based on years of clinical practice, Chief physician YU Tao innovatively proposed that the “time” should also include the era, that is, “adjusting to the times”. Different times, due to different politics, economy, culture, etc., will also have an important impact on the human body and the occurrence and development of diseases, that is, the natural environment will have an impact on the occurrence and development of diseases, and the social environment will also have a significant impact on the occurrence and development of diseases. In today's era, both natural and social environments have undergone profound changes, and the spectrum of diseases has also changed accordingly. In this complex and ever-changing environment, “Suit measures according to three categories of etiological factors system” that keep up with the times is particularly important for the differentiation and treatment of diseases and patients in today's era.

**Key words:** Suit measures according to three categories of etiological factors system; Adapt to the times; Chinese Medicine; Thinking

\* 基金项目:陕西省特支计划科技创新领军人才项目(646)

\*\* 通讯作者:鱼涛,主任医师。E-mail:yt0745@163.com

“三因制宜”指治疗疾病要根据人体的体质、性别、年龄等不同,季节、地理环境的差异以制定适宜治法的原则,又称因人因时因地制宜。随着时代的更替、生活水平的提高和社会环境的巨大改变,人类疾病谱亦随之改变,各种传染病、寄生虫病、营养不良性疾病、妊娠产褥期疾病发病率呈明显下降趋势,而内分泌疾病、代谢性疾病,如糖尿病、超重及肥胖人群不断上升。医学模式的演变正是时代更替的必然产物和结果;时代在不断进步,认识在不断提高,人们认识到健康与否或疾病是否发生还与社会、行为和心理等因素有关;因此生物——心理——社会医学模式随之应运而生。随着时代更替,尤其是生产力的变革,社会环境因素对人的影响越来越大,而自然环境对人的作用越来越小。梁万雨<sup>[1]</sup>亦认为当今时代,交通发达,人的流动性不断增强,地域性差异则日趋缩小甚至消失;气候趋暖,因空调的出现,人之所处环境的四季温度几近不变,这些都导致因时制宜和因地制宜新增许多不确定性,此亦证实自然环境对人类生理和病理影响日趋减弱。

社会环境因素不仅对许多疾病的发生发展及预后转归产生重大影响,还能决定个体的健康长寿与否。随着时代更替和社会环境发生了深刻的变化,“三因制宜”同样需要与时俱进,尤其是因时制宜当重视时代更替的重要影响。

1 因时制宜的理论渊源

《黄帝内经》<sup>[2]</sup>为中医学“三因制宜”学术观点的初步形成奠定了坚实的基础,历经秦汉、唐宋、金元、明清等时代医家的丰富而得到不断发展与完善,是中医学的特色和精华,因时制宜是其重要组成部分。

1.1 秦汉及以前时期 《内经》<sup>[2]</sup>论述了时令与人体生理、发病、治疗、预后、养生等多方面的关系,提出了“春夏养阳、秋冬养阴”“四时分刺”“四气调神”等思想,奠定了因时制宜的理论基础。《灵枢·寒热病》曰:“春取络脉,夏取分膜,秋取气口,冬取经输。凡此四时,各以时为齐。”等。《内经》中的运气七篇还论述了不同年岁的气候特征及易感疾病。《难经》<sup>[3]</sup>论述了因时制宜在针刺中的治则,提出季节各异当采用不同的针刺手法。

《伤寒杂病论》<sup>[4]</sup>蕴含着丰富的因时制宜思想,具体体现在治疗用药和饮食养生等方面,治疗上提出“四时加減柴胡饮子方”,还提出因时制宜的饮食原则。

1.2 战国至唐宋时期 皇甫谧<sup>[5]</sup>提出因时制宜采用不同的针刺手法。孙思邈<sup>[6]</sup>提出一些因时养生的方法和因季节不同而取穴各异。唐·王焘<sup>[7]</sup>从四时外感病的角度论述了时令与疾病的关系,并将理论与临床治疗方药结合,如“春夏无大吐下,秋冬无大发汗;若未春、夏月、初秋凡此热月,不宜火灸,又不宜厚覆,宜服六物青散。”此充分体现了因时制宜思想。《三因制宜的理论研究》<sup>[8]</sup>论述了唐·王冰将“运气七篇大论”补入《内经》,并将运气学说归入中医理论体系,提出五运学说的理论和临床应用;还论述了宋·钱乙对小儿的抽搐、咳嗽、夏秋吐泻等提出的因时制宜的方法。

1.3 金元时期 “因时制宜”思想日趋成熟和完善,其基础理论与临床实践相结合、理法方药融会贯通的体系基本形成。此时期中医理论取得了巨大的进步与发展,诞生了许多著名医家,以享有盛名的“金元四大家”为代表,均对其学术思想的发展做出了贡献。《三因制宜的理论研究》<sup>[8]</sup>论述了李东垣提出的四时治疗大法,春宜吐、夏宜汗、秋宜下、冬周密,还详细论述了有四时用药。张子和<sup>[9]</sup>非常重视运气的应用和运气在治病中的重要性,提出感邪之后随季节变化而所病各异,是因时制宜的重要发挥。刘完素<sup>[10]</sup>提出了四物汤的四时增损法,此是因时制宜在方药运用中的重要体现。朱丹溪<sup>[11]</sup>论述了达生散、愈风汤及咳嗽一病的因时加減。

1.4 明清时期 温病学说的兴盛是中医历史上一个重要里程碑。温病四时各异的特征,是对因时制宜的重要发展和创新。《三因制宜的理论研究》<sup>[8]</sup>论述了陈士铎将“因时制宜”贯穿于各种治法中,提出日治法、夜治法、春夏治法、秋冬治法等,并记载了理法方药,极大地发展和丰富了因时制宜思想。张景岳<sup>[12]</sup>提出四时之气各异,当然在用药上所兼之法亦不同。清·喻昌言<sup>[13]</sup>明确提出医者治病应本于四时之律,还论述了不遵四时之气对五脏的伤害。

各代医家都非常重视因时制宜思想,对其均有一定的见解和发展。因时制宜是对中医学的一个重大贡献,是中医个体化辨证论治的重要体现。因时制宜一直以来关于因天制宜、因时制宜的争论持续存在,中国文化自古以来言天时、地利、人和,可见天与时密切联系,天多指气候、气象,时主要讲生物节律及时间因素,无论天还是时,两者均指自然环境对人类生理、病理的影响,可见当前因时制宜思想均未提及时代更替导致社会环境、精神状态等社会因素对人体的影响,因此因时制宜当与时俱进,充分重视因时代制宜。

## 2 因时制宜再思考

**2.1 因时制宜传统含义** 根据季节气候特点制定适宜治疗方法。四季气候不同,各季节常见病、多发病的临床表现也各有其特点。四季气候的变化,对人体的生理功能、病理变化均能产生相应的影响,治疗用药当适应四季气候的特点。正如《素问·六元正纪大论》所说:“用寒远寒,用凉远凉,用温远温,用热远热。”

**2.2 因时代制宜理论渊源** 张仲景所处东汉末年,政治动荡、社会黑暗、战乱不断、民不聊生、人民无所食和穿不暖,处于饥寒交迫的时代,其所患疾病多外感病、多虚、多寒,故《伤寒杂病论》中使用热性药、温补药频次偏高。

金元四大家,指中国古代金元时期的四大医学流派。即刘完素的火热说、张从正的攻邪说、李东垣的脾胃说和朱震亨的养阴说。刘完素、张从正、李东垣同为金代北方人,即自然环境相同,却形成完全不同的学术观点,主要归因于他们生活时代不同,所处的社会环境不同。刘完素、张从正生活在金代的鼎盛时期,在金世宗、章宗统治下,社会较安定、政治清明、人民多安居乐业,所以民病多为实证、热证,所以他们二人多用寒凉、攻邪的方法治疗疾病;而李东垣生活于金代末期,当时金元战乱,统治阶级横征暴敛、野蛮统治,人民精神饱受摧残、饥寒交迫、灾难深重,所患疾病多为虚症、寒证,故而李东垣提出“内伤脾胃,百病由生”,通过温补脾胃治疗疾病,他的“升阳益胃汤”“补中益气丸”“沉香温胃丸”均以温热药为主。此外张从正十分重视社会环境,精神因素等致病

作用,成功应用“心理疗法”来治疗各种疾病,对心理疗法有重大贡献。

由此可见,因时代制宜早已用于临床实践,并且为疾病的辨证论治和人民的健康做出了贡献。

**2.3 当今时代之因时代制宜** 当今所处时代是温饱有余的时代,已经成功脱贫迈入小康社会。由于人们刚刚富裕起来,从思想上、文化素质上还不能承受这种富裕的生活,物质上追求享受、暴饮暴食,精神空虚、患得患失;各行各业机械化自动化、电子化程度不断提高,工作中体力活动明显减少,大部分人工作之外又不专门进行体育锻炼,因此绝大部分人群处于营养过剩、运动相对不足的状态;当今时代,代谢性疾病、超重、脂肪肝、肥胖高发都是营养过剩、运动相对不足所导致代谢废物蓄积而致病的必然结果。随着时代更替,尤其是生产力的变革,社会环境因素对人的影响越来越明显,而自然环境对人的作用越来越弱,尤其是饮食不节、运动不足致病越来越明显,因此当今时代人们所患疾病多内伤、少外感。再次,社会处于转型时期,虽然物质生活富裕了,但各行各业竞争激烈,新生事物不断涌现、人们生存压力不断增大,情志致病越来越明显,所以现在人们所患疾病多实证、多热证、多湿阻,多肝郁气滞,多脾虚湿热。

随着时代更替,社会环境对疾病的影响越来越大,自然环境对疾病的影响逐渐弱化。因时代更替导致社会环境发生了巨变,伴随人民物质生活水平不断提高和新事物的涌现,逐渐出现了带有新时代特征的疾病,如空调综合征、上班综合征、代谢综合征、亚健康状态、慢性疲劳综合征、脂肪肝、酒精肝、焦虑抑郁状态、熬夜综合征、睡眠障碍等。导致以上综合征和疾病的主要原因有:饮食不节、营养过剩、运动相对不足、作息不规律、睡眠不足、精神紧张、心理压力大、长期情志不畅等。喻方亭<sup>[14]</sup>提出目前国内学者以百合地黄汤、百合知母汤和酸枣仁汤组成百合参汤治疗慢性疲劳综合征,效得良效,证明都市环境导致的“心神失养”是其主要病因。现代医学认为非酒精性脂肪肝的发病是社会环境、自然环境、遗传因素相互影响的综合结果<sup>[15]</sup>。江明洁等<sup>[16]</sup>提出临证时,将非酒精

性脂肪肝患者社会心理因素和生活习惯等纳入辨证论治范畴,精准治疗。宋梧桐等<sup>[17]</sup>提出随着人类文明的进步,社会环境日益复杂,竞争越来越激烈,随之而来的快生活节奏、高工作压力必然导致心理负担的加重,进而烦闷、焦虑、甚至是抑郁,由此引发的疾病已屡见不鲜。王继升等<sup>[18]</sup>提出就男科而言,社会环境要素可能引起阳痿、早泄等病症的发生,临证时应详细问诊患者所处社会环境。林玉敏等<sup>[19]</sup>提出“三因制宜”要与现代社会新的内外环境因素整合,使其内容更丰富、更贴近时代。赵建明等<sup>[20]</sup>提出中医学是自然科学与人类学、社会科学等多学科的综合,从中医临床疾病诊治可清楚地看到时代的印迹。刘东辉等<sup>[21]</sup>亦提出当代中医当继续发扬三因制宜,应研究伴随现代化产生的自然及社会环境的新要素的病因学意义,对传统三因制宜给予现代整合使中医辨证施治优势与时俱进。张福利等<sup>[22]</sup>亦认为对人类威胁日益增加的许多非传染性的慢性病,主要系个人的不良行为与生活方式造成,以运动不足和饮食失衡造成的危害更具普遍性,促成了现代社会的众多“生活方式病”;在古代,贪食厚味、安逸少劳的生活方式尚不具普遍性。而当今时代,温饱有余,饮食不节、运动相对不足已成为 2 型糖尿病、高血压病、脂肪肝、功能性消化不良等众多慢性病的主要致病因素。现代人患“电脑综合征”“微波辐射病”等一系列综合征、职业病、职业多发病等<sup>[22]</sup>,这些都是古代所没有的,此正是时代变化的必然结果。

因此,临床面对以上综合征和疾病时,当因时代制宜制定适宜治疗方案,辨证论治需要与时俱进。当今时代,饮食不节、情志不畅、运动相对不足导致了疾病多实证、多热证、多湿证,多肝郁气滞、多脾虚湿热,内伤疾病、情志及心理疾病高发。张引强<sup>[23]</sup>提出古今药性对比发现,在经典著作成书期寒热用药为 53:47,当今运用经方寒热用药为 78:50,当今临床用药,呈现出明显寒药偏多的局面。

3 因时代制宜与因人制宜

传统因人制宜指根据患者年龄、性别、体质、生活习惯等个体差异,而制订适宜治疗措施。随

着时代更替,因人制宜还应包括个人知识文化水平、社会经济条件和地位、性格特征、精神状态及工作环境、居住条件等。中医诊治对象是病人,不仅治病,更关键的是治人,将人与病有机结合为一个整体。人具有生物属性,同时更具有社会属性,且深受社会环境的影响,即个人知识文化水平、社会经济条件和地位、性格特征、情志情况、精神状态及工作环境、居住条件等对疾病的发生发展及预后至关重要,且存在明显的个体差异。如职业为教师、律师的患者,心思缜密,多焦虑,易罹患情志疾病,治疗当加强心理疏导、多沟通,方能获得良效。

《素问·阴阳应象大论》曰“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐;‘喜伤心’‘怒伤肝’‘忧伤肺’‘思伤脾’‘恐伤肾’。”可见情志致病的重要性。正如《内经》曰:“凡欲诊病者,必问饮食居处,暴乐暴苦,始乐后苦,皆伤精气;暴怒伤阴,暴喜伤阳;愚医治之,不知补泻,不知病情,精华日脱,邪气乃并,此治之二过也。”《医学源流论·病同人异论》<sup>[24]</sup>曰:“天下有同此一病,而治此则效,治彼则不效,何也?则以病同而人异也。夫七情六淫不感不殊,而受感之人各殊。性情有刚柔,肢体有劳逸,年龄有老少,奉养有膏粱藜藿之殊,心境有忧劳和乐之别,更如天时有寒暖之不同,受病有深浅之各异。”其充分体现了治病当重视个体性情刚柔、劳逸情况及情志悲喜等差异,具体问题具体分析,不可一概而论。

亦如《医学入门》云:“当问所处顺否,所处顺,则性情和而气血易调,所处逆,则气血忧郁。”<sup>[20]</sup>可见疾病的发生发展及预后转归必定受环境顺逆的影响。宰军华等<sup>[25]</sup>提出只有具体了解病人所处的社会环境,综合分析社会心理活动等因素,采取相应治法,以提高疗效。

因此,医者不仅要技术精湛,更关键的是充分了解患者所处的社会环境和心理状态,及时解除患者紧张、焦虑等社会因素的困扰,给予人文关怀和心理疏导,获得患者的信任和配合,才能更有效地发挥患者主观能动性实现自我疏导、健康管理和参与治疗,达到事半功倍的疗效。

4 讨论

“三因制宜”是中医的精华所在,是辨证论治

的关键和重要法宝。古代战乱频繁,人民食不果腹、饥寒交迫、民不聊生,人体正气不足、难以抵御外邪,造成了多寒证、多虚证、多外感病,医学巨著《伤寒论》基于此应运而生;当今时代,温饱有余、饮食不节、情志不畅、心理压力大、运动相对不足,致水湿内聚,脾失健运,湿郁久化热,造成了当今临床多内伤病、多实证、多虚实错杂证;导致上述两种截然相反结果的根本原因就是时代不同。临床实践运用“三因制宜”时,在依据个体、地域及季节气候等自然因素差异性的基础上,因当今时代巨变,当充分认识到社会环境、心理因素、生活习惯等社会因素对人体及疾病发生发展产生重要影响,临床客观把握温饱有余、饮食不节、运动相对不足对当今时代疾病的重要影响,尤其是重视“因时代制宜”,将因时代制宜与传统的“三因制宜”相结合,知常达变、与时俱进,灵活权衡综合各种因素的作用大小而制定出全面、准确、适宜的治疗方案。

#### 参考文献

- [1] 梁万雨. 论三因制宜[J]. 光明中医, 2010, 25(4): 688.
- [2] 王洪图. 内经讲义[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2002.
- [3] 滑寿. 难经本义. [M]. 李玉清, 李怀芝, 校注. 北京: 中国中医药出版社, 2009.
- [4] 马文辉. 刘绍武讲评《伤寒杂病论》[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2010.
- [5] 皇甫谧. 针灸甲乙经[M]. 周琦, 校注. 北京: 中国医药科技出版社, 2011.
- [6] 孙思邈. 备急千金要方[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2011.
- [7] 王焘. 外台秘要方[M]. 山西: 山西科技出版社, 2013.
- [8] 陈玛娜. 三因制宜的理论研究[D]. 济南: 山东中医药大学, 2013.
- [9] 张子和. 儒门事亲[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005.
- [10] 刘完素. 素问病机气宜保命集[J]. 北京: 人民卫生出

版社, 2005.

- [11] 朱丹溪. 丹溪心法[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2012.
- [12] 张景岳. 景岳全书[M]. 梁宝祥, 校注. 太原: 山西科学技术出版社, 2006.
- [13] 喻昌. 医门法律[M]. 张晓梅, 校注. 北京: 中国中医药出版社, 2002.
- [14] 喻方亭. 慢性疲劳综合征研究现状与中医治疗进展[J]. 中国中西医结合杂志, 1995, 15(12): 751-753.
- [15] Buzzetti E, Pinzani M, Tsochatzis EA. The multiple-hit pathogenesis of non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD) [J]. Metabolism, 2016, 65(8): 1038-1048.
- [16] 江明洁, 贺劲松. “三因制宜”理论辨治非酒精性脂肪性肝病[J]. 西部中医药, 2018, 31(10): 22-24.
- [17] 宋梧桐, 王泓午, 李德杏. 心身疾病相关心理因素的中医分类探讨[J]. 湖南中医杂志, 2017, 33(8): 135-136.
- [18] 王继升, 代恒恒, 赵冰, 等. “三因制宜”论治男科病理论再探[J]. 世界中医药, 2018, 13(4): 1035-1037.
- [19] 林玉敏, 江钢辉. 三因制宜及其现代应用[J]. 山东中医杂志, 2009, 28(9): 597-599.
- [20] 赵建明, 刘雁峰. 对“三因制宜”理论的认识与思考[J]. 中医药研究, 1999(3): 6-7.
- [21] 刘东辉, 邵雅华. 论当代中医“三因制宜”的新要素[J]. 黑龙江中医药, 2002, 31(2): 6-7.
- [22] 张福利, 罗京滨, 马伯艳. 论传统中医学“三因制宜”体系的现代整合[J]. 医学与哲学, 2004, 25(12): 63-64.
- [23] 张引强. 《伤寒杂病论》用药四性规律研究[D]. 济南: 山东中医药大学, 2007.
- [24] 徐灵胎. 医学源流论[M]. 刘洋, 校注. 北京: 中国中医药出版社, 2008.
- [25] 宰军华, 张丽霞. 论中医治则的三因制宜[J]. 河南中医药学刊, 1998, 13(5): 2-3.

(修回日期: 2022-04-08 编辑: 蒲瑞生)