

中西的 人體 時鐘觀念

研究生
陳聰榮

一、前言

由於科技的進步，使得我們在空中遨遊的夢想成真，又由於飛行速度的高超發展，使我們能在短時間內橫渡數個時區，因此時差與生理時間所造成的困擾，逐漸為醫學家們所重視，而與此有關的生理週期、生物韻律等研究，遂連帶的也發展起來。近廿年來，它已引導生物學發展成另一支學問，即生物韻律學(Biorhythmology)，或時間生物學(Chronobiology)，同時也成立了國際生物韻律學會。由於此一研究的發展，使得人們注意到宇宙間普遍存在着週期現象，其影響所及，已使許多醫療觀念發生變化，而中國古人所常提到的「大天地」「小天地」以及「人與天地相參」的觀念，逐漸地為人所接受，而不再譏以天方夜譚。

二、現代人體時鐘的觀念

Dr. Gay Gaer Luce 於其所著之「人體時間」(Body Time)一書中，曾廣泛地討論各種生物週期現象的事實，從日月星辰的運轉，自然界的四季循環，海邊浪花的漲落，到生物界中的候鳥，動物的冬眠，人類日常生活的週期，女人月經的週期，以及一天中體內各種生理或生化的變化，從一年到一天，均有週期的事實可尋。人體的生命活動本身就猶如時鐘一樣有著韻律的變動，所以亦名之為「人體時鐘」，這一個時鐘的行走，和外界的時鐘在彼此之間，正常情況下是應該互相協調，才是和諧的，如果人體節奏不能對外對應，則人體時鐘隨之發生混亂，人變得很疲倦、衰弱、不舒服，甚至於情緒、精神、一切生理現象都將失常。在人的日常生活之中，其所受影響最大的莫如「光」，他說光是地球上韻律的關鍵(Light-A link with the rhythms of earth)，人的起居習慣及一切生理作用無疑的深受日光的影響，例如冬天晝短夜長，人之睡眠無形中亦加長，而以至於引起體重之增加，但人們却常歸罪於冬天因怕冷而少動所致。另外，Dr. Reinberg 曾作了一個報告，一個年青的婦女生活在一洞中約三個月

，僅給予一個礦坑燈伴著她做完此實驗，在實驗以前，她過一天的時間是24小時，月經週期是29天，而在坑中，她的一天時間週期延長至24.6小時，月經週期則變成25.7天，以後她再須一段很長的時間，才回復週期。此外，他也觀察到600名從德國北部來的年青女孩，她們的初經大部份常發生在冬天，而且眼盲的女孩，其初經比正常的女孩來得早，也許缺少光或只有朦朧的光線，可以刺激荷爾蒙的發展情形，進而影響到生殖系統之發育，當然，能引起初經早來的原因還有很多，但若僅就光這一項而言，無疑的，光的強度、時間和量的多少，將會影響月經週期及生殖系統，也可以推知它亦將影響到人體其他生理現象及行為。

Dr. Hubertus Strughold 於其所作「你的身體時鐘」(Your Body Clock)中，亦提出很多有關生物週期及自然週期的事實，以證明確有其事，他在第一章就說「韻律一天地萬物的法則」，從無生命的物質世界說起，太陽繞行銀河系的一個週期為兩億年(地球年)，亦即兩億年以後太陽會回到它太空中的同一位置。彗星的運行亦同，例如賀萊彗星(Halley's Comet)每隔七十五年出現一次。月球對地球的週期約27天，而地球和太陽間的運轉，亦造成日夜週期及四季的週期。如果就生物方面來說，每年植物的生長率、顏色、花期及其他方面都和季節變化有關。如對動物而言，候鳥的定時向北或向南飛行，動物的冬眠，在人亦有四季生理變化之不同循環，及一天中睡眠、休息和清醒等狀態的反復週期，這些多得不能勝枚舉。總而言之，人體的週期與外界的週期是相關的，二者之間必須和諧配合，對人的健康必然是有益的，而更進一步的，如何利用人體週期以行保養身體，充分發揮體能智力，或配合生理週期進行醫藥上的診斷及治療，將更有利於醫療效果的提高，這更是今後研究努力的方面，例如明尼蘇達大學的生理學教授 Franz Halberg 曾對定時藥物治療的問題作了透徹的研究，而決定在適當的時間要使用正確的劑量

。還有德州美空軍醫學中心的內科主任 Dr. R. F. Fitch 認為含有荷爾蒙的製劑，應按照一天中荷爾蒙的活動週期分泌的形式來服用，以防擾亂生理時鐘的進行，這一些均是屬於此一方向的研究工作。

三、中國古代人體時鐘的觀念

在中國古老學說中，我們常常可看到診斷及治病特別重視時間的條件及人體氣血運行的情形，例如「內經素問八正神明篇」言：「法天則地，合以天光，凡刺之法，必候日月星辰……是以因六時而調血氣也。」則是言自然和人體氣血對於治療上都是必須考慮到的。另外如「內經素問五常政大論」：「故治病者，必明天道地理，陰陽更勝，氣之先后，人之壽夭，生化之期，乃可以知人之形氣矣。」此即是一種生物時鐘的觀念，因此，我們知道中國古人在數千年前，早已有了生物韻律的知識，並將之應用於臨床上，這一點，我們不得不佩服古人的偉大。從這一觀點出發，其影響所致遍及天文、地理、政治、哲學思想以及醫學理論和臨床應用，由於古人科技能力之所限，無法對微細的生理變化做更進一步的描述，而以另一種較理論性的說法來敘述，在今日的情況下，當然會覺得不易捉摸，令人有玄虛空洞之感，但我們仔細研究其語句內容，却不難體會出其精神之所在，因此今日我們研究中醫學說，最重要的是在發揚其精神，擷取其觀念，並配以現代科學的文字和微觀的實驗工作，如此中西醫學必然能相輔相成，躋於另一新的領域。

在中醫臨床上，「子午流注」學說是目前一般人較為熟悉的一種理論，它即是從時間的條件上出發，以自然界週期性的現象，配上人體氣血流注的情形而構成。一年中有子(陰曆十一月)午(陰曆五月)，一日中亦有子(下午十一時至凌晨一時)午(上午十一時至下午一時)此即是時間的條件，至於氣血的運行流注方面，氣血在經絡中循行，一天中有許多不同週期性的盛衰開闔，開則氣血盛，闔則氣血衰，針灸子午流注療法就是

根據此學說發展而成的。根據目前所流行的子午針法，大可分為廣義和狹義子午流注包括納天干法及納地支法，這是包括了一年四季及一天的時間條件在內的針法，其取穴較為複雜，所謂陽日陽時開陽穴，如逢陰時不開穴則用合穴，如合穴又不開，則代以母子穴，目前用者雖言效果甚佳，唯因素複雜，且缺乏病例統計，尚有待進一步求證之。廣義流注法亦即是納地支法，以十二經配合十二時辰，不重五行，亦不限陰陽日，用起來較方便，使用者也大有其人，這一理論之基礎大抵是(一)經絡是有順序循行的事實。(二)每一經絡循行時間必然是二小時。(三)五行穴之間有母子關係存在，亦即有相生相剋關係存在。有關於上述之點，第一及第二點日本間中嘉雄博士曾做一類似實驗報告，大部份相似於中國古人說法，但心、胃、三焦例外，另膀胱及心包二經不完全，他認為也許時間條件(如區域性)及古今生活習慣方式之不同，是其原因，此外實驗的困難性也應考慮在內。第三點中谷義雄博士亦曾做一類似實驗，僅少部份有出入，我認為這是一項很有趣味的實驗，如能突破其實驗上之某些困難及諸條件，對於經絡循行之生理，應可得一明確的答案。

四、中西合參為現代醫學所必須

中醫診斷及治療均特別重視時間因素，此於內經及後代醫書中都一致主張的，例如內經之「診法常以平旦」，四時脈象要「春應中規，夏應中矩，秋應中衡，冬應中權。」另外「凡陽有五，五五二十五陽」均是言此，今後如何重整古籍，去蕪存菁，配合現代醫學研究，以現代的微觀加上中醫的閱觀知識，則此一中西合參的新醫學，必然能巨細靡遺，導研究於更進一層的境界。