

论 养 生 4 法

李春生¹ 丁光华²**主题词** 养生

养生一词,最早见于战国时代成书的《庄子·养生主》。介绍了一个著名的典故,叫“庖丁解牛”。大意是:被称为“庖丁”的古代厨师由于用刀得当,保护了刀刃。他的宰牛刀用了十九年,还形同新磨砺的刀那样锋利。文惠君了解到这些情况,感慨地说:“吾闻庖丁之言,得养生焉”。此处所谈的“养生”,系指养刀。后世引伸到身体保养和讲求合理生活方式的领域,包涵着顺乎自然之理,而不致伤身的意思。养生的方法,大体包括调摄、运动、饮食、药物 4 个部分。

1 调摄

调摄也称做静养。它是通过对个人生活起居的周密合理安排,通过对心态平衡的调节,来达到保障身体健康的目的。

老人生活起居的安排,宋代陈直《养老奉亲书》强调“凡行住坐卧,皆须巧立制度”。也就是说,对生活涉及的各个方面,都应从健康生活方式的要求出发,想得周全入细,拿出相应的兴利除弊办法。例如,居住环境,要求高燥向阳,典雅清洁,夏天虚敞,通风透光;冬季密封,保持温暖。衣着形式,以轻、软、宽大、舒适、式样简单、穿脱方便为宜,但不宜过长。衣料质地以棉布为佳,尤其是贴身衣服,宜用棉织品,可防止或减轻因刺激引起的皮肤瘙痒。外装样式,应穿较本人年龄减少 10 岁左右的衣着,使人感觉有年轻和奋发向上之感。一年四季,应依据气候的冷暖及时增减衣服。睡眠和起床都应恒之以时。饭后注意刷牙漱口,睡前注意温水洗脚。爱好应广博适度。每天安排读书 1~2 小时,使“学不因老而废”;每周安排 1~2 次晒太阳,有益于牙齿和骨骼健康;每月安排 1~2 次垂钓、赏花或踏青,有益于畅达情志。在家中,老人应戒掉烟瘾、赌博等不良嗜好,培养一些对身心有益的兴趣爱好;外出时,高龄老人应让陪伴扶持,随时照顾。

经验证明,保持心态平衡是益寿延年的重要法宝。进入老年期后,离开了工作或劳动岗位,生活空间变

狭,收入明显减少,子女成家立业,日子变得平淡。“门前冷落鞍马稀”,一种寂寞和忧愁感便油然而生。假若此时心态消极,则身体百属将无所统帅,精神损耗,脏腑气血功能紊乱,常导致体内免疫力下降,内环境失调,多种疾病将乘虚袭来,甚至一发不可收拾,影响健康和寿命。正确的态度是,要善于控制情绪,适应环境变化,总结既往播种耕耘的经验教训,努力学习,汲取新的知识,跟上时代步伐;坚持锻炼,确保身体健康。只要能够保持一个永不服老、天天向上的进取心,保持一个快活无忧、不知老之将至的性格,经常找事情去做,持之以恒,做个信念的赢家,凭藉坚强的意志,就一定能能够迎来丰硕收获的第二个金秋。平日所遇一些不如意的事,古代学者主张采用“清心寡欲”的方法加以排除。也就是“崇辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天上云卷云舒”。凡利害攸关者,宜采用“忍”和“忘”的处方,除烦恼,断妄想,善自排解,去掉愤怒和遗憾,令淡泊无感,才能使心境和身体和平。法国人卢梭说过:“节制和忘却是人类两个真正的医生”。希望爱护身体的老人记住这句话。

2 运动

运动,是公认的抗衰老良方。养生学强调适度运动对人有益。具体方法:(1)晨起、饭后的活动与劳动。如散步、种花、栽树、养蜂、养鸟、打乒乓球、打羽毛球、做体操等轻体力劳动或活动,科学证实能促进健康。特别是在气候和畅之日,以步当车,选择外出行走、慢跑或登山 1 小时以上,使体表微似汗出,达到“行不至劳”的程度,可促进气血流通,利于消耗体内脂肪,清除体内能量垃圾,保持身心健康。(2)气功、按摩或导引。气功是通过调身、调息、意守,进行主动自我身心锻炼的方法。按摩是通过推按头部、四肢及腹背的特定部位,进行被动运动,以防病健身的方法。导引则以导气令和、引体令柔为特点,是主动呼吸与躯体运动相结合的医疗体育保健法。三者各具特色又相互补充。气功、导引方法很多,太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀、鹤翔桩、干沐浴等,都是适合老年人生理特点的锻炼项目。中国的气功导引,很强调内外功结合,提出“气是延生药,心为使气神,能从调息法,便是永年人”。验之临床,颇合实际。吞津也和调息一样重要。现代研究表明,“吞津”时所咽唾液中含有腮腺激素,它与人体的间叶组织,如纤

1 中国中医研究院西苑医院急诊科,北京市海淀区西苑(100091)

2 河南省邓州市第三医院

收稿日期:2002-05-24

维结缔组织、网状内皮组织、肌腱韧带、软骨和骨组织的营养发育有关。唾液分泌障碍会引起皮肤萎缩,弹性减弱,色素沉着,脱发,皮脂腺分泌减少,以及变形性脊椎病变等老年病。可见在做气功、导引的过程中,“漱津令满口乃吞之”的方法,有助于改善发、皮、骨、筋状况,增进功力。按摩也是老年健身的常用方法,其中以擦肾俞和涌泉穴最易为人接受。因涌泉穴属肾经,擦此穴可以改善肾的功能,调节机体下丘脑—垂体—靶腺轴神经内分泌状态,所以能起到强身作用。(3)外出旅游、射猎、游泳、汤浴都是很好的保健方法。

3 饮食

饮食养生,包括合理膳食和饮食治疗。养生学在强调合理膳食时,指出以肥肉、高脂肪饮食和过量酒类为主的“高粱厚味”对老人有害,常食清淡之味及水果、蔬菜对老人有益。世界卫生组织(WHO)营养专家小组对老人营养范围的规定是:(1)总脂,应占膳食总量的15%~30%。其中饱和脂酸0~10%,多链不饱和脂酸3%~7%。代表食物主要有玉米油、豆油、花生油、菜籽油等。(2)蛋白质,应占膳食总热量的10%~15%,其余60%~90%的热量来自脂肪、碳水化合物等。应限制酒精、白糖及脂肪摄入,尽量维持低水平。复合碳水化合物占50%~70%,主要存在于小米、玉米面、绿豆等食物中。(3)微量元素锌。老年人应适量补充含锌的食物,如鲱鱼、沙丁鱼、鳕鱼、土豆、胡萝卜、牛肉、牡蛎、肝、花生仁、杏仁、核桃仁等。(4)游离糖,下限为零,上限为10%。主要指甜菜、甘蔗中精炼的游离糖,不包括水果、蔬菜、牛奶中所含的糖分。(5)食用纤维(非淀粉多糖类),每日10~24g,主要存在于芝麻、香椿、麦麸、稻米、豆类、竹笋、海藻等食物中。(6)食盐,上限为每日6g,下无限量。(7)食用胆固醇。上限为每日300g,下限为零。养生学还强调节制饮食,自古就有“辟谷”之论。所谓辟谷,就是以茯苓、松柏子等替代五谷(麦、粳米、大豆、小豆、黄黍)内服,逐渐减少谷类食物,以求达到延年益寿的目的。明清以后,随着经验的积累,节制饮食被放在重要地位。现代研究指出,限食的好处在于:(1)降低了血中葡萄糖水平,抑制了大分子在体内的非酶促糖基化;(2)减少了脂肪沉积和蛋白质的分解,降低了代谢率,延缓了动脉粥样硬化的发生时间;(3)使下丘脑和垂体分泌衰老激素减少;(4)延缓了具有免疫效能的T细胞随年龄增长而减少的过程,推迟了自身抗体的出现。(5)刺激了细胞凋亡,从而消灭随龄而积累衰老或功能受损细胞,以及前肿瘤细胞。上述机理的综合效果是,限食延缓了生命的衰老。饮食疗法简称“食疗”(药膳),是依照老人病情的需要,配制

特殊饮食来治疗疾病的方法。由于老人厌于药而喜于食,食疗能够安定脏腑,驱除内外各种致病因素,补益人体气血,使人心神愉快,意志轻松,所以被认为是老人祛病延寿的最佳选择。食疗的品种丰富多彩,常见的有:(1)软食,如粥、饭、羹、馄饨、面条等。(2)硬食,如素饼、煎饼、药烧饼等。(3)饮料,如汤、饮、酒、乳、茶、浆等。(4)菜肴,如煎、炙、烩、蒸、腌、灌肠剂等。(5)点心,如茯苓饼、灌藕、烤梨等。

4 药物

药物养生,在老年保健中占有重要地位。特点是抗衰老药物和方剂。历代医药学家给我们留下传统抗衰老药物约400种,抗衰老方剂千余首。目前所揭示的概况是:(1)延长细胞寿命和整体寿命的药物,有人参、枸杞子、党参、黄精、蜂花粉、珍珠等。(2)调节免疫功能的药物,有灵芝、香菇、银耳、海参、大蒜、黄芪、龙眼肉、大枣、桑椹、鳖甲、肉桂、大黄等。(3)改善机体代谢、调节内环境平衡的药物,有当归、山楂、胡桃、杏仁、冬虫夏草、茶叶、三七、刺五加、蜂蜜等。(4)改善内脏功能的药物,有丹参、银杏叶、胎盘、海马、蜂乳、阿胶、百合、黑芝麻、山药、菊花、生姜、车前子等。(5)具有抗感染作用的药物,如金银花、蒲公英等。这些药物中有一部分兼具疗效食品的特点,凡需要饮食保健的老人,可以在医生的指导下服用。

常用的延缓衰老中成药有:四君子丸、六味地黄丸、七宝美髯丸、龟灵集等。

四君子丸由人参、白术、茯苓、甘草组成,具有益气健脾的作用。现代研究表明,本方不仅能够治疗气短乏力、食少便溏的脾胃气虚证,具有调理胃肠道、促进肝脏修复作用;更具有从多方面增强机体细胞免疫功能,促进一些淋巴因子的生成能力,抗肿瘤和抗突变作用。本方还能增加红细胞生成,降低血清过氧化脂质和肝脏脂褐素的含量,防治脑老化,调整肾上腺皮质与髓质的功能。对于肠道致病菌如伤寒杆菌、甲型副伤寒杆菌、福氏痢疾杆菌,大肠杆菌等,本方有不同程度的抑制作用。用法:每服6g,每日2次,温开水送下。

六味地黄丸由地黄、山茱萸、山药、泽泻等组成,具有滋阴补肾的作用。临床用于肾阴不足,头晕目眩,腰膝酸软,耳鸣口干等症。现代研究证实,本方能延长家蝇的生存时间,提高脑、肝、肺组织超氧化物歧化酶的活力,对抗脂质过氧化损伤,从而起到延缓衰老作用。本方对人体下丘脑—垂体—性腺轴有调节作用,还能提高机体免疫力,促进核酸和蛋白质合成,抗应激、抗肿瘤、抗心律失常、抗动脉硬化,降血糖、降血脂、降血压,以及保护肝肾功能,补充锌、铜、锰、铁等微量元素,

调节体内钙磷平衡。用法:每服 10g,每日 2 次。

七宝美髯丸,由何首乌、白茯苓、怀牛膝、枸杞子等组成,具有平补阴阳之作用。临床用于肝肾不足,须发早白,牙齿动摇等症。现代研究表明,本方在肾、脑、皮肤中有较高的蓄积量,具有提高肾阳虚动物垂体-肾上腺皮质功能的作用。它还能降低大脑血流量,轻度降低血压,提高血红蛋白量,提高耐缺氧能力,抗凝血等功效。7 种药物,都具有增加细胞传代和延长整体动物寿命的效果。何首乌、枸杞子的降血脂作用也很好。用法:每服 10g,每日 2 次。

龟灵集,由鹿茸、人参、海马、雀脑等组成,具有补阳添精、固肾健脑之作用。本方为明清两代的宫廷方,临床用于肾阳不足,腰膝冷痛,记忆力减退,头晕阳痿等症。现代研究表明,本品能提高记忆力,调节神经中枢的兴奋、抑制状态,提高特异和非特异性免疫功能,增强心肌收缩力,改善微循环,保护肝脏和肾上腺皮质,提高耐缺氧和抗疲劳能力,壮阳效果也很显著。用法:每服 1.5g,每日 1 次。

5 结语

以上简述了调摄、运动、饮食、药物等 4 种养生方法。实际上,养生的内容包罗甚广,凡有益于身体健康和疾病康复的各种手段或技术,如环境卫生、心理疗法、文体活动、优生优育,以及性情陶冶、艺术欣赏等,都可列入养生的范畴。因此,老年人若要从养生之道中受益,就应该自多方面入手,选择适合本人特点的养生

方法,身体而力行之。现代有人把经济学中的“木桶短板效应”引入养生学领域,认为木桶是由几块木板箍成的,它的盛水量取决于这些木板中最短的一块。只有加长这块“短板”,才能加大木桶的盛水量;只有几块木板等长,木桶才会有最高的盛水量。同样道理,养生之道也应注意采取全面综合措施,防止短板效应。他们把 1992 年世界卫生组织(WHO)维多利亚宣言中所称“健康四大基石”作为木桶的 4 块“基板”提出来,即合理膳食,适量运动,戒烟限酒(生活规律),心理平衡。指出做到这 4 项,即可使高血压发病减少 55%,脑卒中减少 75%,糖尿病减少 50%,肿瘤减少 1/3;可以使人群平均寿命延长 10 年,生活质量和健康水平大大提高。笔者认为这种提法很符合养生之道,但从东方人合理生活方式的角度考虑,再加上“药物辅助,良好环境”两句话,将更为全面。老年人宜以此为“纲”,以传统养生方法为“目”来进行操作,令纲举目张,并长期坚持下去,可臻天年。

参考文献

- 1 李春生. 明清至解放前养生学发展史概. 中华医史杂志, 1989, 19 (2): 71-75.
- 2 李春生. 老年养生与运动. 药饵疗法. 见: 关幼波等编著. 名老中医谈养生. 北京: 北京科学技术出版社, 1990, 76-97.
- 3 陈可冀. 李春生主编. 新编抗衰老中药学. 北京: 人民卫生出版社, 1998.
- 4 洪昭光. 生命的春天. 人民政协报, 年华周刊, 2000 年 7 月 12 日, 第 6 版.

中医杂志医海林音像书店向您推荐以下图书

●《中医应试指南丛书》(包括中医基础理论、中医诊断学、中药学、方剂学、中医内科学、中医妇科学、针灸学、医古文、正常人体解剖学、生理学、诊断学基础)每套 188.00 元(免费邮寄)。该套丛书是由全国 14 家中医高校专家、教授共同撰写, 所有人员具有丰富的教学经验和临床经验及较强的医学论著写作能力。是中医药工作者及中医药院校师生应试的良师益友。

●《中医百年百名中医临床家丛书》由张文康部长任主编, 几百名中医药专家整理而成。该套丛书收录了过去 100 年中为中医药事业做出过巨大贡献、在中医临床方面取得卓越成就、在全国享有崇高威望且具有较高学术造诣的中医临床大家。每位医家独立成册, 每册按医家小传、专病论治、诊余漫话、年谱四部分编写。本书不仅具有较高的临床参考价值和学术价值, 同时还具有前所未有的文献价值。现出版的医家有: 余无言、耿鉴庭、马光亚、赵心波、何炎燊、刘云鹏、单健民、张珍玉、李克绍、胡天雄、夏桂成、施今墨、董建华、于己百、李翰卿、郭士魁、叶心清、胡希恕、丁光迪、潘澄濂、颜德馨、徐志华、孟澍江、宋祚民、李斯炽。每套 340.00 元(免费邮寄)。

●《李时珍医学全书》包括《本草纲目》《濒湖脉学》《奇经八脉考》和《脉诀考证》4 种。现集成一册点校, 用简体字横排方式出版。每册 192.00 元

●《千金翼方论译》北京中医药大学钱超尘教授主编, 大 32 开, 精装, 1916 页, 每册 110 元。《千金翼方》是唐代孙思邈晚年所著, 且研读者极少, 故读者所见, 唯人

民卫生出版社之影印本, 而此书仅有断句, 而无标点, 且异体字甚多, 不便初学。现对该书进行首次诠释、校勘、语译。1. 注释: 包括词语、病名、地名、难字等注释。2. 校勘: 全书除卷九、卷十两卷以《伤寒论》十二个不同传本详密校勘外, 其余二十八卷以注释为主。何以对卷九、卷十情有独钟而详加校勘呢? 因为此两卷是《伤寒论》之全本, 本书称之为《唐本伤寒论》, 它犹如沟通宋本、六朝《伤寒论》诸多传本之金桥, 此两卷在中医学术史上具有极高的价值, 而此两卷 1000 多年来, 尚未闻有学者详加校勘者, 故此两卷以“穷尽性”校勘法详校之。3. 语译: 语译以直译为主, 在难以连贯畅时, 才增加少许词句。4. 后记。本书集普及与学术研究于一体。

●《简明实用中医》上篇为中医基础理论, 其深入浅出, 简明扼要, 尤其对阴阳五行之认识, 颇有见地, 极易学诵。中篇为中药方剂学, 介绍了常用中药 350 余种, 常用方 300 余首, 突出辨证施用, 对方解多有灼见。下篇为治疗学, 以常见病、多发病为主, 切合临床实用。本书适合临床各科医师、初学中医者及医学院校师生参阅。每册 63.00 元

●《医方论证指南》共收集正方 237 首, 附方 818 首, 以功效分类。本书的特点是对于组成、功效和主治相似的方剂, 从源流关系和理法关系上, 加以说明, 有针对性地用表格的形式作了上下、前后、左右的对比, 对比其药物之多寡、功效之异同、主治范围之区别等, 使之一目了然。对临床工作者准确掌握方剂的运用十分有益。每册 87.00 元

《医宗金鉴》110.00	《病医大全》97.00	《中医临床外科学》85.00	《风湿病中医诊疗学》87.00	《当代中药外治临床大全》81.00	《中医诊断学》(新版)40.00
《张氏医通》49.50	《验之验》(验方新编)70.00	《当代中医外治精要》48.00	《神农本草经中药彩色图谱》380.00(免邮资)	《中医脑病现代研究进展》36.00	《国家基本药物临床手册》65.00
《医学入门》68.00	《济阴济阳纲目》140.00	《冯氏锦囊秘录》94.00	《当代中药外治临床大全》81.00	《穴位注射疗法临床大全》86.00	《名老中医经验全书》78.00
《奇效良方》77.00	《海辨丛书全集》103.00	《简明实用中医学》63.00	《中医老年病临床研究》99.00	《冠心病中医诊疗学》66.00	《中医临床脑病科学》130.00
《千金方衍义》70.00	《万密斋医学全书》91.00	《中医药典大全》51.70	《神奇的中医八大名方》39.00	《中国历代中医方剂全书》150.00	《实用疑难病中医诊疗学》68
《医学纲目》98.50	《常见病最新疗法》46.00	《黄元御医学全书》128.00	《明清十八家名医医案》160.00	《金元四大医学家名著集成》85.00	欲购者请汇款至(100700)
《平乐正骨》108.00	《金匱要略汤证论治》67.00	《叶天士医学全书》64.00	《中国民间治法大全》56.00	《实用中西医结合外科治疗学》164.00	北京东直门内北新仓 18 号中
《乡药集成方》111	《杂病源流犀烛》51.70	《中药现代研究与临床应用》(第 3 册)89.50	《中国民间治法大全》56.00	《中西医结合内科治疗学》101.00	医杂志社医海林音像书店
《证治准绳》208.00	《中医病证诊疗大全》86.25		《中国现代临床应用手册》34.50	《胃肠病和肝病最新治疗》70.00	(广告编号:20021019)