

理论探讨 ·

天佑苍生创岐黄 ——中医养生保健的特色及实践

孟庆云

(中国中医科学院基础理论研究所,北京市东直门内南小街16号,100700)

[摘要] 中医寿命学说介绍了历代关于养生长寿的四种说法,有主运动说,静养说,重节奏、贵和谐说,生命在于激荡说。中医学理论体系的特色是:生生论的整体观、重视人体的时间结构、采用模型化的方法研究人体;临床操作体系是辨证论治;知识属性是重体验的意会知识。从技艺上概括中医养生保健,其目标和要领有五端:一是宝命全形,追求境界;二是防治养一体,修身养性同功;三是顾护正气,强身健体,讲究套路;四是寓养于乐,与传统文化相通;五是门类丰富,各臻其妙,简捷适用。

[关键词] 养生保健;中医理论;特色

健康长寿是人类的祈望。早在《尚书·洪范》中,就曾有关“五福”之论:“一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰攸好德,五曰考终命。”五福中,寿、康宁、考终命都与健康长寿有关。寿数如何?《素问·上古天真论》曰:“故能神与形俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”《左传》说:“上寿百二十年,中寿百岁,下寿八十。”唐代医学家王冰据《左传》之论,解释“度百岁”为“谓至一百二十岁也”。他又据五运六气理论,在《玄珠密语·序》中进一步论述道:“人能顺天之五行六气者,可尽天年一百二十岁矣。”^[1]说人的天年应该是两个六十年运气周期。《内经》有关论篇,皆以“中寿”论及人的天年,如《灵枢·天年》说:“故中寿而尽也”,《灵枢·五色》说:“寿必中百岁”,也以中寿百岁通称天年。启蕴于东方文化的中医药学,把健康长寿作为研究目标,以其独特的生命哲学和实践,形成了理论体系,从古至今,为人类的养生保健作出了重大贡献。

1 中医寿命学说

中华民族素有尊生贵时的传统,医药界和士人阶层,以及儒家、道家乃至释家等,多探讨养生保健之道,对于如何通过养生达到长寿目标,各家皆有独到的见解,可称此为寿命学说,主要有四种说法。

一是“养身莫善于习动”的主运动说。《周易·乾·象传》云:“天行健,君子以自强不息。”运行健动为天之道,人循此而自强不息。《吕氏春秋》说:“流水不腐”,古人一直以运动为生命的基本特征。对此,清初四先生之一的颜元在《言行录》中概括道:“养身莫善于习动,夙兴夜寐,振起精神,寻事去做。”现代医学研究已证实,运动可以促进新陈代谢,增强体能,消除神经系统紧张,使脑下垂体释放5-羟色胺,提高睡眠质量。此外,运动还有预防疾病的作用。

二是生命在于静养。道家的老子、庄子,都主张“清静无为”,《淮南子·原道训》说:“静而日充者以壮,躁而日耗者以老。”《内经》也注重清静,《素问·痹论》说:“静则神藏,躁则神亡。”《素问·生气通天论》认为清静有抗衰防老,拒邪入侵的作用,强调“清静则肉腠闭拒,虽有大风苛毒,弗之能害。”南北朝时代陶弘景在《养性延命录·教诫篇》中总结道:“静者寿,躁者夭。”静也并非绝对地静,可以外静而内动。古人认识到寿命有定数,应该减少耗损,两汉之际的桓谭,在所著《新论》中提出“人生如燃烛”,明代郑瑄也在《昨非庵日纂·颐真》中说:“知节者能久,善藏者有余。”这也是对静养的另一种解释。在静养和减少消耗中,特别强调精气内守,保养肾精。

三是重节奏,贵和谐。中医养生治病都讲求天人之和,人要与一年四季,一日晨昏的节奏同步,要与阴阳刚柔及弛张的状态和谐。《内经》对动静关系,总的概括是“能动能静,解以长生”,这样可以达到顺天避邪。明代祝允明主张养生之“养”与“用”也要和谐,他在《读书笔记》中说:“过养则病”。如果此节奏与和谐关系有失偏颇,就会发生阴阳偏盛偏衰,生化大病。

四是生命在于激荡。《周易·大壮·彖》谓:“大壮,大者壮也。刚以动,故壮。大壮,利贞。”第三十四卦大壮卦的卦象是乾下震上,在乾天之上,有震卦激荡。这样“刚以动故壮”。《易传·系辞》也讲“鼓之舞之以尽神。”这又与生命在于静养观念不同,认为“静极生动”的振荡更有气势,更具生命力而体现生命的价值。古人如李白就强调惊险和气势。他“五岳寻仙不辞远,一生好入名山游”,或讲“黄河西来决昆仑,咆哮万里出龙门”。当代有人通过气功实验支持这一说法,宇航员完成航天飞行后,也有焕发生命力的感受。

以上四种学说都有合理之处,各家理论资源都曾

被中医学吸收援用,这也显示中医生生命哲学理论的丰富性。

2 中医学理论体系的特色

从理论体系的特点看,可概括为以下五点。

2.1 就人体观而论,中医学所持的是生生论的人体观,或者说是生生论的整体观。这一点与西方医学讲构成论的整体观大相径庭。生生论认为,生命是连续不断壮大的过程,是由不可分割的元气不断发展的过程。《周易·系辞》说:“天地之大德曰生”,人体具有天地之大德,人体的一个小部分不仅具有完整性,而且有大宇宙之信息。《素问·天元纪大论》说:“天地之大纪,人神之通应也。”中医还强调人体系统的不可分割性,《灵枢·营卫生会》说:“故人生有两死而无两生。”人体是一个系统的不可分割的整体,它不仅与天地之大宇宙有“通应”的关系,而且人体的各局部也有整体的信息,例如《灵枢·五色》篇指出:人体面部有全身五脏六腑的信息。中医用这个理论进行脉诊。

2.2 重视人体的时间结构

生命以空间和时间的形式存在,中医学重视人体的时间结构,相比之下,这与西医学着重人体空间结构即从解剖学入手研究人体有很大的不同。中医学在发轫之初,也是从形体和解剖入手研究人体。但是受传统的形神观念和先秦贵时观念的影响,中医学着重以时间审视分析健康和疾病。中医的五脏是脏气法时的五脏,而非血肉的五脏;人体健康情况,在一年里有生、长、化、收、藏之别;在一日里,也宛如一年有四时之别;即便是脉,在一年里也有弦、钩、毛、石之应。还注意到年节奏、月节奏与疾病的关系,并把这些知识用于养生治病,如春夏养阳,秋冬养阴等。

2.3 采用模型化的方法研究人体

这也是中国传统科学的共同特征,这与西方科学从结构入手用公理化方法绝然不同。中医讲藏象,运用象思维和五行结合的方法概括了五种藏象,是人体五种功能方式的模型,象也包括现象、意象、法象。在解剖原型基础上,又有思维、推理和虚拟等因素。与此相同的是经络也是按藏象的构建方式的信息道模型。这些模型又包括与自然联系的因素,以及与阴阳五行相结合。比较而言,西方科学及西医学的公理化,则从结构出发,解释生理和病理,用以论述健康和疾病。

2.4 辨证论治

辨证论治是中医的临床操作体系。乃是从人体状态和疾病的不确定性出发来思考和治疗疾病。《内经》中两次提到“神转不回,回则不转”,认为人体在不同时间内状态不同,在疾病的情况下,就更要考虑因时、因地、因人之异和状态的不可重复性。中医把不同时间

的病理性功能态称为证候。在临床操作时,针对证候而施治。几个患者虽然所患疾病相同,但是因人、因时、因地之异,所表现的证候不同,治法和用药都有所不同。中医学称此为辨证论治。中医学的辨证论治,其理论的形成,与受《周易》的变易思想,强调时间观念和长于运用辩证逻辑有关。因中医学着眼于疾病的不确定性,故而在整理临床资料时,重视个案,这一点和西医学以辨病治疗为主,较多进行群案分析不同^[2]。这也表现了中医、西医思维方式的不同。

2.5 从知识属性而言,中医学以重体验的意会知识为主导。这一点与包括西医学的西方科学以客观知识为主根本不同。意会知识和清晰的客观知识不同,它可以从不连贯的局部的或模糊的所见,理解完整的整体和要害所在。其理解主要靠悟性,又有不可言传性。《素问·八正神明论》所谓“慧然独悟,口弗能言”。中国武术、绘画等也都有此特性。英国哲学家迈克尔·波兰尼(Michael Polanyi)在所著《个人知识——迈向批判哲学》一书中,称意会知识比客观的科学知识,更具有实在性,居于主导地位^[3]。了解中医学意会知识的属性,使我们认识到,古代医家一再强调,“医者意也”的道理,故而中医医师在指导患者开展养生保健的训练时,关键是要要求练功者在实践中去领会,以达到“意会则明”。

3 中医养生保健技艺概要

中国古代的先哲认为,养生可以“宝其生,救其死”,宋代程颐在《河南程氏遗书》指出:“人寿可以力移,”可以争夺自然之造化。清代梁章钜在《退庵随笔》中说:“命数延促,在乎己”,指出养生应该是个人的主动行为。其目标和要领有以下五端。

3.1 宝命全形,追求境界

中医养生保健是在中国生命哲学指导下的实践。首先强调“神形全备”,如《庄子·养生主》所云:“可以保身,可以全生,可以养亲,可以尽年。”这个目标也称“宝命全形”。以意会知识为主的学术,讲究境界,而非客观知识要求指标。在诸多古典名著中,提出了养生可达到真人、圣人、至人、贤人等境界。《庄子·大宗师》说真人是有真知的全真之人,能做到天人合一。《老子·益谦》、《周易·乾·文言》及《庄子·逍遥游》、《庄子·德充符》说圣人是追求天人合一通晓万物的人。《庄子·逍遥游》和《庄子·德充符》称达到忘我境界道德完善者为至人。《庄子·德充符》说贤人德才并美,“久与贤人处则无过”。道德修养也列为养生境界之一。总的说,以天人合一,即物我两忘,人融入大自然,作为生命的最高境界。

3.2 防治养一体,修身养性同功

同一种养生保健手段,如医药、武术等,既可用于

治病、养生,也可施用为预防。在运用诸种操作手段之时,还强调要注重性格品德修养,包括培养良好的习惯。儒家重视修身的养生价值。《论语·雍也》谓:“知者乐,仁者寿。”道家注重养性保精,一再告人以节欲。

3.3 顾护正气,强筋健体,讲究套路

人体正气包括生机(生长力)、抵抗力(免疫功能)、体力、性能力和耐痛苦能力等。它源于先天,增益于后天。在施用养生保健手段时,首先考虑护持正气,中医创造的一些练功方法,还有补益后天滋育先天之功,发挥“正气存内,邪不可干”的作用。唐代王士源在《亢仓子·用道篇》指出“导筋骨则形全”,重视锻炼筋骨。中国武术和导引等重视阴跷脉、冲脉和督脉,以三脉为造化,确有强筋健骨的作用,系统思维是中国传统思维中的卓越内容之一。中医在治病时运用套路,能解决很多疑难病的治疗。在养生时,把个个零散招式有机组合起来,形成套路,形成各种功法。以系统性为套路的各种功法,不仅能提高练功效益,而且使练功具有艺术性。

3.4 寓养于乐,与传统文化相通

中国养生手段和书法、绘画、舞蹈、音乐、古琴、奕棋、歌咏、诗词、戏剧、园林,乃至居住环境、桌椅卧床样式等传统文化,具有相通性,它们有共同的规律,例如都有精气神之说,都以守神为上,又都要求遵循规律,讲究“顺天避邪”等。这些传统的内容也都是养生手段,于是养生成为有娱乐和趣味的实践,可谓寓养于乐。

3.5 门类丰富,各臻其妙,简捷适用

中国养生术门类丰富可珍,有普适性的养生术如导引、太极拳等,也有适合不同年龄性别和不同条件、不同要求的养生保健功法。大体分七大类,即导引、气功、推拿按摩、食养食疗、药养治病、房中养生、驻颜术。每种养生门类中又有多种功法。有的功法如导引,可以训练固齿、视力、听力,增加唾液分泌;又具有镇静催眠的功效,各种养生保健功法中,以简捷者最具适用性。如陶弘景在《养性延命录》中记述的“六字诀”,以吹、嘘、呵、呼、嘻、□六字,分别训练肾、肝、心、脾、三焦、肺六脏。又明代冷谦在《修龄要指》引用的《李真人长生十六字诀》:“一吸便提,气气归脐,一吸便咽,水火相见”。仅十六字,却能起到全身锻炼的作用并开小周天之先河,可见道妙至简至易。综上所述,我国的中医养生保健技术,是中华民族的伟大发明,数千年的实践证明,它不愧被称为是造福苍生的一大瑰宝。

参考文献

- [1]张登本,孙理军主编.王冰医学全书.北京:中国中医药出版社,2006:463.
- [2]孟庆云.论中医医案的价值、特点和研究方法.中医杂志,2006,47(8):568~570.
- [3]迈克尔·伯尔尼(Michael Polanyi)著.许泽民译.个人知识——迈向后批判哲学.贵阳:贵州人民出版社,2000:1.

(收稿日期:2007-07-03)

[编辑:黄健]

中国中西医结合学会风湿病专业委员会成立20周年庆祝会 第七届全国中西医结合风湿病学术会议征文 第22期全国中西医结合风湿病研究进展学习班

通 知

中国中西医结合学会风湿病专业委员会成立20周年庆祝会暨第七届全国中西医结合风湿病学术会议,拟于2008年10月17~19日在北京隆重召开(开幕式在北京人民大会堂)。会议形式:表彰先进、专题演讲、学术交流、研究成果及产品展示等。表彰对象:(1)从事风湿病中西医结合工作30年以上的临床和科技工作者或获省部级科技进步三等奖以上者;(2)优秀专委会委员和联盟委员。

1. 会议征文:(1)内容:①风湿病中西医结合诊治指南探讨;②风湿病中医、中西医结合基础与实验研究;③风湿病中医、中西医结合临床经验总结与研究进展;④难治性风湿病中西医结合诊治成功典型病例;⑤治疗风湿病中、西药作用机理研究及应用;⑥治疗风湿病中药及复方制剂的开发与研究;⑦外治法或非药物疗法在风湿病临床中应用的经验;⑧风湿病的康复、护理经验等。(2)要求:①论文要求论点明确,论据充分,具有科学性、创新性、实用性;②论著、综述类论文限5000字以内,临床经验论文限1500字以内,病例报告等短篇论文限1000字以内,请用楷体小4号字、1.5倍行距、A4纸打印(于题目下注明作者单位、详细地址、邮编、姓名及电话),附300~500字摘要(包括目的、方法、结果、结论四个部分);③投稿方式:邮寄论文打印稿1份并附光盘或3.5寸软盘,内容用Word格式存盘,或电子邮件投稿(E-mail:btidy168@163.com)。邮寄地址:广州市广州大道北1838号南方医科大学中医药学院吴启富教授收;截稿日期:2008年7月31日,邮编:510515。

2. 会议地点:开幕式、表彰大会及专题报告在北京人民大会堂举行,学术交流在京东宾馆举行。2008年10月17日报到,18日开幕及大会专题报告,19日上午大会交流,下午学术交流及闭幕式。会务费:980元,2008年5月1日前注册者会务费880元。

3. 学习班有关事宜:(1)招生对象:各级从事风湿病临床及相关研究(包括影像、骨伤、康复各科)的中医、中西医结合医师。(2)学习内容:①常见风湿病的诊断、鉴别诊断与治疗;②名老中医临床经验介绍;③特色疗法介绍;④科研课题设计及项目申报。⑤授课老师:张凤山、吴启富、唐福林、于孟学、白人骁、吕爱平、周乃玉、阎小萍、张国恩、王振宇、苏励、方勇飞、石玉山、叶志中、姜玉铃、李学增、朱婉华、王英、杨仓良、贝新法等知名专家教授。学习时间:2008年10月16日报到,17~20日学习(18日免费参加在人民大会堂学术会议的开幕式及专题报告),学费980元。授予国家Ⅰ级继续教育学分12分。

4. 会务联系人及电话:广东省广州市广州大道北1838号南方医科大学中医药学院,吴启富(020-61648251,13719460989),邮政编码:510515。石玉山,13901155879;王英,13603169987;张国恩,13313219506;李荏歧,13802742282;杨仓良,13195092709;杨少锋,13802911355;贝新法,13705792667;蒋恬,13466606006。