

# 邓铁涛养生精要探微

周明超<sup>1</sup>, 王清海<sup>2\*</sup>

(1. 广州中医药大学, 广东省广州市机场路 12 号, 510405; 2. 广东省第二中医院)

**摘要** 邓铁涛认为养生重于治病, 并在养生方面积累了丰富的理念及经验, 其养生精要可概括为养生先养心、养心先养德、养生必养脑、养生重养身四个方面, 对现代养生学具有重要的启发及推广意义。

**关键词** 中医养生; 养心; 养德; 养脑; 邓铁涛

国医大师邓铁涛强调养生重于治病, 推崇“上工治未病”思想, 在实践中总结积累了丰富的养生保健经验, 不仅重视养身, 更重视养心、养德、养神、养脑, 发展出了一套身心兼备、行之有效的养生态度和方法, 现撮其精要予以总结。

## 1 养生先养心

养心, 并非单指养护心脏, 而是泛指安养心性, 调节情绪。《素问·上古天真论》云“恬淡虚无, 真气从之, 精神内守, 病安从来”, 强调调节心性在养生防病中的重要性。心境平和, 则真气内藏, 心浮气燥, 则真气耗散。并且中医始终认为, 七情是重要的致病因素之一, 情绪虽起于无形之心性, 却能作用于有形之脏腑, 长期或过度的负面情绪会对身体健康形成负面影响, 如大怒伤肝, 大喜伤心, 久思伤脾, 过悲伤肺, 惊恐伤肾。只有心神宁静, 五志平和, 方能五脏调和、形体康健, 因此, 调养心神, 条达情绪是养生过程中的重要方法。然而心性的培养并非一日之功, 不仅需要外在文化氛围的熏陶, 也需要内在品性人格的修养。古人的养心理念有如“心广所以荣万类也, 心正所以诚意也, 心平所以得中和也, 心安所以寡怨尤也, 心静所以绝攀援也, 心定所以除外类、同大化也”, 强调一种虚静的修身状态, 而邓老师更从自身实践出发感悟及拓展修心之道。

邓老师自幼秉承家风, 受到中国儒家思想文化的熏陶, 又投身杏林, 深受中医天人合一、辩证思维的影响, 不仅深谙大学之道、中庸之道, 更深悟

阴阳之道、自然之道, 因此, 心性之中, 始终不以个人得失为念, 而是心系大体。邓老师认为, 怡养心神、安神定志在养心过程中同样重要。因心主神明, 为五脏六腑之大主, 心神失养, 则五脏六腑俱危, 心神需要静养才能主明而下安。邓老师常借助静修的方式达到心神安静的境界, 在繁忙的工作之余, 常利用晨间或睡前的时间练习书法、静坐、冥想, 以使心神安定, 心态安然。

## 2 养心先养德

养心一定要注意修德, “德”不仅是中华文化的精粹, 更是个人立言立行的前提。《大学》有云“大学之道, 在明明德”。老子《道德经》有云“善者, 吾善之, 不善者, 吾亦善之; 德善。信者, 吾信之, 不信者, 吾亦信之, 德信”。《礼记·乐记》有云“德成而上, 艺成而下; 行成而先, 事成而后”。《易经》有云“地势坤, 君子以厚德载物”。《灵枢·本神》有云“天之在我者德也, 地之在我者气也, 德流气薄而生者也”, 因此, 修德不仅与天地之道相符, 与为人之道相和, 更与养生之道相并。从养生角度来说, 一方面, 修德可提升个人对自然、历史、文化的感悟, 进而提升个人的世界观, 使人更好地顺应自然规律, 从而内外合一, 天人相应, 使气机调畅; 另一方面, 修德可提升个人内在的价值感及外在的正义感, 进而提升个人的人生观及价值观, 从而心胸开阔, 不困于心, 精气平和。以此调神养心, 必然有利于健康的调节与改善。邓老师常言“大德者方得其寿”, “善者乐、仁者寿”, 亦强调养德与养生之间的重要联系, 并指出修德最重要的一方面在于培养仁

\* 通讯作者: wqhai282@sina.com, 13119577830

心。总结起来,养德之道即在于养仁心、养虚心、养济世之心。

### 3 养生必养脑

脑是人的高级神经活动中枢,通过神经系统及运动感觉器官,维持、调节人体各器官功能的正常活动,脑的健全与否对人体健康关系极大。“神安则寿延,神去则行散,故不可不谨养也”。中医认为,脑为元神之腑,得神则生,失神则死。脑为髓海,肾主骨生髓,肾气充足,则髓海充盛,髓海充足,则精力充沛。关于养脑培神,一般的养生方法在于养神健脑、食补益脑、节欲固精、起居有常、吐纳养生、运动促神等,而邓老师在此方面有更为独特的经验。

首先,养脑培神并非只注重闭目养神,而是应该放眼提神。邓老师在从医途中,一方面聚精于研究医术,用神于提高疗效;另一方面也放眼于时代发展,殚精于中医事业,尽心于人才培养。在中医事业发展举步维艰之时,他曾以高瞻远瞩的眼光将中医的发展前途总结为 4 个名词<sup>[1]</sup>:其一为“泡沫中医”,即针砭当前中医科研有中医的表象却缺乏中医的内涵;其二为“自我从属”,即中医传人对中医信心不足,自愿把中医置于一个从属的地位;其三为“回归中医”,即深入钻研中医,按中医的内在规律研究中医;其四为“铁杆中医”,即培养有中医思维,对中医有坚定信心的传承人才<sup>[2]</sup>。这些认识均是邓老师放眼全局的大智体现。中医学虽为一门古老的学科,但其发展同样需要紧跟时代的潮流,近代以来的模式都强调中华文化与世界文化接轨,中医也因此常受西医研究理念的限而难以突破。邓老师强调中华文化与世界文化的双接轨,中西结合需要走出各有所长,相互学习、共同促进的新道路<sup>[3]</sup>。邓老师的这些理念与作为虽并非与养生直接相关,但都间接地反映出其养生之道的源流,由他阔然的心态和开拓的眼光可以看出,养脑培神的理念并不只是着眼于个体,而是放眼于社会,如《道德经》所言“修之于身,其德乃真;修之于家,其德乃馥;修之于乡,其德乃长;修之于邦,其德乃丰;修之于天下,其德乃普”。思维开阔,必然不郁于心,境界宽广,必然不滞于物,以此无形之中便为养生奠定了基础。其次,同样注重在身体层面舒经活络,养脑调神。如邓老师每日坚持鸣天鼓、聪两耳、击枕处、勤梳

头,以此按摩头部穴位、促进血液循环,从而聪耳明目,延缓衰老。总结起来,养脑调神的精要在于关心国家大事,保持独立思维,紧跟时代潮流,调护保养精髓。

### 4 养生重养身

在身体保健养生方面,《黄帝内经》有诸多相关论述,如《素问·上古天真论》云“其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄劳作,故能形与神俱,度百岁乃去。”其中对养生的理念有非常详尽的描述,但学者多难以将其养生理念结合到具体的实践当中。邓老师结合中医的传统养生理念及自身的经验,形成了以饮食、起居、导引、练功等为基础的一套完整的养生实践,并以自身的长寿与健康做了最好的阐明。

在饮食方面,强调饮食以杂为主<sup>[4]</sup>。《素问·脏气法时论》中总结了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”的饮食调配原则。虽然每日饮食难以做到五谷、五果、五畜、五菜皆备,但能以不挑食、不忌口,来达到气味调和之效。同时邓老师还强调饮食有节,因过饥过饱、暴饮暴食,均能损伤脾胃,脾胃为后天之本,气血生化之源,需以顾护为要,因此,常用“七分饱”评估自己的饮食入量,使脾胃得以充养,同时不致损伤。在起居方面,除坚持每日规律作息外,还发展并坚持了多种简便易行的养生方式。如冷热水交替洗澡习惯,并称之为“血管体操”<sup>[5]</sup>。冷热交替,一方面可以刺激皮肤,可使皮肤保持弹性,另一方面能调节血管的收缩与舒张,从而改善循环,提高防病能力。此外,还长期坚持沐足来治病及保健,结合温热刺激及药性的综合作用改善足底经络气血运行,其创制的“邓氏沐足方”具有良好的养肾疏肝降压功效。

在导引方面,邓老师强调,强身以动为要,因“动则生阳,静则生阴”,人体以阳为用,《素问·生气通天论》云“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰”,阳气不仅要充足,还需要运行,方能充养四肢百骸,营养五脏六腑。在此理念下,对中医传统八段锦进行改良,形成“邓老八段锦”,强调练习时运动、呼吸、意念有机结合,从而收到改善全身气血循环、调理脏腑功能、健骨强腰、滑利关节之效。有研究显示,练习八段锦对疲劳性亚健康状态者的部分生活质量有一定改善和提

高作用<sup>[8]</sup>。此外,太极拳也是导引健身的运动方式之一。此类导引术是中医自古流传至今的形体锻炼方法,其动静结合,意力结合,刚柔结合,在养生保健方面的功效已经得到世界范围内的证实与认可,以此也证明了邓老师养生之术的科学根基。在练功方面,最常用的练功方式是松静功,即静坐放松,排除杂念,集中注意力,专注于一呼一吸,以此来平复心气,恢复精神。此外,邓老师常喜练书法,因“书法能养神,养神能练意”,同时在书法练习过程中将养生理念结合其中,以此达到书法与养生的有效结合,长期坚持,必对调养身体大有裨益。总结起来,邓老师的保健养身之道即在于食以杂为主,起居常为需,身以动为要,功以恒为期。

综上所述,养生精要可概括为:养生先养心,即为心系大体,心底无私,动中求静,心志不移;养心先养德,即为养仁心、养虚心、养济世之心;养生必养脑,即为关心国家大事,保持独立思维,紧跟时代潮流,调护保养精髓;养生重养身,即为

食以杂为主,起居常为需,身以动为要,功以恒为期。其中丰富的内涵及意义,有待更多的探索与承扬。

#### 参考文献

- [1] 邓铁涛. 回归中医以振兴中医 [J]. 新中医, 1999, 31(9): 10-11.
- [2] 陈凯佳, 邓铁涛. 国医大师邓铁涛中医教育思想研究 [J]. 中华中医药学刊, 2012, 30(8): 1715-1716.
- [3] 张书征, 张杏艳. 邓铁涛教授的中医现代化思想 [J]. 江苏中医药, 2005, 26(8): 8-9.
- [4] 陈瑞芳, 邓铁涛. 国医大师邓铁涛养生理念析要 [J]. 广州中医药大学学报, 2014, 31(6): 999-1001.
- [5] 邹旭, 吴焕林. 寿而康: 邓铁涛谈养生 [M]. 广州: 羊城晚报出版社, 2007: 10-23.
- [6] 廖艳, 林殷, 张聪, 等. 习练八段锦对疲劳性亚健康人群生活质量改善作用的队列研究 [J]. 北京中医药大学学报, 2011, 34(3): 209-212.

(收稿日期: 2016-09-19; 修回日期: 2016-10-29)

编辑: 黄 健

#### (上接第 712 页)

完素将道学的相关认识纳入中医学中,以热气怫郁、玄府闭塞造成的神机升降出入障碍解释各种感觉与运动障碍病变,主观上是用以论证火热为患的多样性与复杂性,客观上却为眼、耳、鼻、舌乃至诸多杂病病机的认识与辨治开拓出一条新的思路,其后世影响之深远,应为刘完素始料未及。

#### 4 小结

宋代理学疑经议经的学术风尚是刘完素创立医学新说的文化环境,但其玄府学说的基本内容均源自《黄帝内经》《伤寒杂病论》等中医经典,同时吸收道家精、气、神学说的某些内容,并结合个人长期医疗实践及养生保健的心得体会,通过对传统理论的发掘、继承及大胆的融汇、补充与改造,完成了玄府理论的创建。所创立的“玄府闭塞”基本病机为火热论的核心论点“阳气怫郁”奠定了必要的结构基础,从而为论证火热为患的广泛性、

多样性与复杂性提供了有力的理论支撑,是刘完素学术思想体系的核心组成部分。玄府学说的学术价值远超出刘完素为火热论服务的初衷,具有很大的拓展应用空间,值得深入发掘研究。

#### 参考文献

- [1] 李如辉. 发生藏象学 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2003: 6.
- [2] Jean Piaget. 发生认识论原理 [M]. 王宪钊, 等译. 北京: 中国商务出版社, 2011: 95.
- [3] 谭春雨. 中医发生学的研究意义及研究方法 [J]. 中医药文化, 2015(1): 4-7.
- [4] 杨新勋. 宋代疑经研究 [M]. 北京: 中华书局, 2007: 15.
- [5] 王明杰. 玄府论 [J]. 泸州医学院学报, 1985(3): 1-4.
- [6] 王明杰. 刘完素“玄府”说浅识 [J]. 河北中医, 1984(4): 7-9.

(收稿日期: 2016-10-19; 修回日期: 2016-12-02)

编辑: 黄 健