

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2018.11.021

百 家 园

论中国式健康生活方式

周然^{*}, 樊慧杰, 柴智

(山西中医药大学, 山西省晋中市高校园区大学街 121 号, 030619)

摘要 融合传统医学、宗教哲学等中国传统文化关于健康观点的精华, 以科学养生为特色, 综合以健康为目的的各种健康生活活动方式, 提出“中国式健康生活方式”概念。通过解析古籍中关于健康的阐述, 引证其中关于身体、心理和精神、社会交往等方面的健康理念, 形成具有丰富内容和鲜明特点的中国式健康生活方式。

关键词 中国式健康生活方式; 传统医学; 宗教哲学; 科学养生

健康是人类全面发展的必然要求, 而现代社会民众的身体健康正在随着生活方式的改变发生着变化, 健康问题已经成为大众、学者、政府一致关注的热点话题。健康生活方式的定义为个体依据其生活环境所采取的与健康相关的行为集合模式^[1]。详言之, 健康生活方式就是在一定社会条件下和一定价值观指导下, 人们以预防疾病、促进健康为目的所采取的行为方式。健康生活方式始于自愿, 是一个长期的行为方式, 即应是很生活化的事情, 成为日常生活的一部分。

我们依据国情提出“中国式健康生活方式”概念, 具体是以我国传统文化为指导, 以科学养生为特色, 以预防疾病、增进健康为目的的各种健康生活活动形式。《“健康中国 2030”规划纲要》提出健康中国建设, 其中指导思想明确指出“把健康摆在优先发展的战略地位, 立足国情, 将促进健康的理念融入公共政策制定实施的全过程, 加快形成有利于健康的生活方式、生态环境和经济社会发展模式, 实现健康与经济社会良性协调发展”。据此指导思想, 应该积极倡导以科学养生为特色的“中国式健康生活方式”。

1 中国式健康生活方式的历史渊源

中国式健康生活方式的理念根植于中国传统文

化, 广泛汲取传统医学、宗教哲学包括诸子百家等健康方面观点的精华, 形成具有中国特色的健康生活方式。世界卫生组织将健康定义为一个人不仅是没有疾病, 而是身体、精神和社会交往方面都处于好的状态^[2], 所以剖析中国传统文化关于健康生活方式的观点应从身体、心理和精神、社会交往等几个方面进行。

1.1 传统中医学健康生活方式

1.1.1 身体方面 1) 饮食。《黄帝内经》云: “饮食有节”; “人以水谷为本, 故人绝水谷则死”; “谷不入, 半日则气衰, 一日则气少矣”; “饮食自倍, 肠胃乃伤”; “食饮者, 热无灼灼, 寒无沧沧”, 均提出饮食要饥饱适宜、温凉适中。后元代忽思慧所著《饮膳正要》中提到, “一日之忌, 暮勿饱食”; “春气温, 宜食麦以凉之, 夏气热, 宜食菽以寒之, 秋气燥, 宜食麻以润其燥, 禁寒饮, 冬气寒, 宜食黍, 以热性治其寒”。明代医家万全《养生四要》言“饮食多少, 当有分数”; “凡有喜食之物, 不可纵口, 常念病从口入, 惕然自省”; “三餐之外, 不多食也”。李时珍亦在《本草纲目》中指出, “酒少饮则和血行气, 痛饮则伤神耗血”。以上论述均是对“饮食有节”进行的补充说明, 明确饮酒要少量、晚餐要少、三餐之外不要再摄入更多的食物、切忌偏嗜, 并且要根据四时变化而调食。2) 起居。《黄帝内经》云“起居有常”, 建议“春三月, 夜卧早起, 广步于庭”; “夏三月, 夜卧早起, 无厌于日”; “秋三月, 早卧早

基金项目: 山西省技术创新项目(CX2014-43); 山西省黄芪资源产业化及产业国际化协同创新中心项目(HQXTCXZX2016-013)

* 通讯作者: zhour58@sohu.com, (0351) 3179702

起,与鸡俱兴”;“冬三月,早卧晚起,必待日光”。同时还应“顺四时而适寒暑”,意即要合理安排作息以符合生理规律,调节起居以顺应四时变化,提高机体对自然环境的适应能力。3) 锻炼。《素问·上古天真论》云“不妄作劳”;《素问·宣明五气》云“久视伤血,久卧伤气,久坐伤骨,久坐伤肉”,认为过劳过逸均对人体不利,将削弱机体抗病能力,提出应量力而行、劳逸结合的观点。南北朝陶弘景《养性延命录》曰“户枢不蠹,流水不腐,形体亦然”;“人身常摇动,则谷气消,血脉流通,病不生,譬犹户枢不朽是也”,同样指出人体需要适当的锻炼方能够促使血液畅行以达强身健体之目的。4) 针灸、按摩、药物等保健。《素问·四气调神论》曰“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”强调要预先采取措施,增强机体的抵抗力以防止疾病的发生。明代徐春甫所著《古今医统大全·摄生要义》曰“按摩者,开关利气之道,自外而达内者也,故医家行之,以佐宣通;而摄生者,贵之以泄壅滞”,可见针灸按摩可以通过通利关节达到健体的目的。清代医家陈士铎《石室秘录》记载,春服迎春汤、夏服养夏汤、秋服润秋汤、冬服温冬饮,提出通过四时服药以预防疾病的观点^[9]。

1.1.2 心理和精神方面 《素问·上古天真论》曰“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”,即思想安宁清静,精神才能充沛可抵御病邪的侵袭,提出了恬淡虚无的健康长寿观。《素问·生气通天论》曰“清静则肉腠闭拒,虽有大风苛毒,弗之能害”,指出人在平静的状态下皮肤的腠理闭合,即使有外邪来,也无法入侵人体。《灵枢·本神》亦云“和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔”,论述了良好稳定的情绪、涵养对健康的积极作用。唐代著名医家孙思邈在《备急千金要方》中也提出,“夫养性者,欲所习以成性,性自为善,不习无不利也,性既自善,内外百病皆悉不生,祸乱灾害亦无由作,此养性之大经也”,意即养生最好的途径是修身养性。反之经常犹豫、悲哀、焦虑不安,会严重影响人体各脏腑,引起功能紊乱。《素问·阴阳应象大论》指出“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”,孙思邈在《孙真人养生铭》中也注意到“怒甚偏伤气,思多太损神”。

1.2 哲学宗教的健康生活方式

哲学领域中关于健康生活方式的观点多集中在诸子百家,宗教领域中涉及健康生活方式的观点则多集中于道教。道教区别于道家,道家是指先秦时期老子、庄子关于“道”学说为中心的学术派别,道教则是在东汉才形成的民间宗教流派。道教中提出有影响力健康观点的道士,如陶弘景、孙思邈等,均又是医药学家,本文将他们的观点纳入到了传统中医健康生活方式中。

1.2.1 身体方面 1) 饮食。儒家代表人物孔子的饮食观是“君子食无求饱”,且“食不厌精,脍不厌细;食饕而餍,鱼馁而肉败,不食;色恶,不食;臭恶,不食;失饪,不食;不时,不食;割不正,不食;不得其酱,不食;肉虽多,不使胜食气;唯酒无量,不及乱;沽酒市脯,不食;不撤姜食,不多食”。不仅提出饮食要适量,而且也较全面地考虑到食物的精致、色、味、烹饪、当季性、佐料等方面。熔诸子百家学说为一炉的杂家代表作《吕氏春秋》曰“大甘、大酸、大苦、大辛、大咸,五者充形则生害矣”,指出饮食味道要适中,不能过度的酸、甜、苦、辣、咸。2) 起居。唐代道士司马承祯在《天隐子·安处》中提出,“南向而坐,东首而寝,阴阳适中,明暗相半。屋无高,高则阳胜而明多,屋无卑,卑则阴胜而暗多,明多则伤魂,暗多则伤魄”,指出房屋环境应坐北朝南、屋内阴阳适中、明暗各半,否则不利于身体健康。3) 锻炼。《吕氏春秋》云“形不动则精不流,精不流则气郁”,指出锻炼可以促进精气的流畅,否则精气运转不畅,进而容易引起气郁。4) 针灸、按摩、药补等保健。《庄子外篇·刻意》云“吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已。此道引之士、养形之人,彭祖寿考者所好也”,意即道家指出可以通过导引达到调身防病的目的。

1.2.2 心理和精神方面 道家《庄子》主张“安时而处顺,哀乐不能入也,古者谓是帝之县解”;道家《养心说》则主张“未事不可先迎,遇事不可过忧,既事不可留住,听其自来,应以自然,任其自去,忿愤恐惧,好乐忧患,皆得其正,此养心之法也”,提示遇事不要产生过激情绪,要随遇而安保持和谐的心态。西汉董仲舒亦指出“能以中和养其身者,其寿极命”,指要修身养性方能长寿。杂家在《吕氏春秋》中提出“故精神安乎形,而年寿得长焉”,即精神安守于形体方能延年益寿。

1.2.3 社会交往方面 儒家孔子认为“大德必得

其寿”，意即良好的道德修养有助于健康长寿，而道德高尚的人能遵守社会公德规范，遇事会克制不良情绪，能共情思考和理解他人，利于人际关系的和谐，进而精神得到舒展，身体功能保持在最佳状态，从而促进健康。纵横家鬼谷子在《本经阴符七术》中提出“养德安神，调摄心态”，同样指出人要注重道德修养，对建立积极的人生观有着指导意义，道德修养良好的人方能心境平和，否则必将生病。

2 中国式健康生活方式的内容和特点

2.1 中国式健康生活方式的内容

中国式健康生活方式的内容就是饮食有节，起居有常，锻炼形魄，辅以保健，和情志、养心神，构建社会交往能力。其中饮食有节包括饮食的适中原则（时间、食量、温度、味道等）、四时原则和不食原则等几个方面；起居有常包括环境适宜、起居规律和顺应四时的原则；锻炼形魄是通过吐纳导引锻炼以养形魄；辅以保健是根据体质、四时等需要采取针灸、按摩、药物之类的保健措施；和情志、养心神是要修身养性；构建社会交往能力则是通过养德而获得良好的社会交往能力。

2.2 中国式健康生活方式的特点

2.2.1 生活化 将中国式健康生活方式进行生活化是社会经济发展的必然结果和人自我全面发展的需要。随着现代文明的进程和国民收入的增长，更新了人们的生活诉求，健康生活方式需要有机融入生活中，使其成为生活的一个组成部分，也是一个新生活的创造和社会文化的创建过程。

2.2.2 个体化 中国式健康生活方式是将人这个个体作为认知对象，所以要在把握疾病与健康整体要素差异的基础上制定因人而异的中国式健康生活方式，要依据个体的年龄、性别、身体机能、心理状况、地域、季节等方面的差异，将中国式健康生活方式进行个体化。提倡个体化，不同的人要选择不同的中国式健康生活方式，从而更好地达到健康、延年、益寿的目的。

2.2.3 长期性 预防疾病、增进健康是人一生的目标，所以中国式健康生活方式要贯穿整个人生。《养性延命录》曰“养生之道，不患于早，而患于晚”，倡导和执行中国式健康生活方式应越早越

好，并应有效贯穿始终。

2.2.4 开放性 知识体系的形成不是一蹴而就，也不是一劳永逸，需要不断更新和延伸扩展。中国历史中关于健康生活方式的观点逐步形成了今天的中国式健康生活方式的雏形。中国式健康生活方式突破了传统文化中健康生活方式的模糊认识，也开阔了中医养生的健康思维。当然中国式健康生活方式是开放的，将来也会随着中国传统文化的发展而发展。

总之，中国式健康生活方式汲取融合了传统医学、宗教哲学中关于身体、精神和社会交往等方面的观点、经验和生活智慧。中国式健康生活方式本是来源于生活，也应再回归于生活，以达到其终极目标——使人类健康而有尊严地生活，所以从某种角度讲，中国式健康生活方式不仅是给生命以时光，更是给时光以生命。

3 结语

随着经济社会的发展，健康已经成为国人生活所追求的主要目标，而且健康中国建设已上升为国家战略，但是距离全民健康还有很长的路要走。为了加快全民健康的进程，培养国人的健康生活方式极为重要。对此我们提出以下建议：一是要提倡中国式健康生活方式，在全社会范围内大力宣传和普及，使中国式健康生活方式成为人人参与的社会活动；二是要积极推行以科学养生为特色的中国式健康生活方式，在全民范围普及，中国式健康生活方式要与实施全民健康生活方式行动、全民健康素养促进行动、国民营养计划、全民健身计划、社会和谐发展等进行有机结合，以提高国人的健康素质，发挥中国式健康生活方式在健康中国建设方面的独特作用和优势。

参考文献

- [1] 威廉·科克汉姆. 医学社会学 [M]. 高永平, 杨渤颜, 译. 北京: 北京大学出版社, 2005: 94.
- [2] 韩优莉. 健康概念的演变及对医药卫生体制改革的启示 [J]. 中国医学伦理学, 2011, 24(1): 84-85.
- [3] 付国兵, 刘洋, 彭玉清. 关于中医养生治未病内涵的理论探讨 [J]. 北京中医药, 2008, 27(6): 403-405.

(收稿日期: 2017-12-25; 修回日期: 2018-03-13)

编辑: 崔京轲