

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2018.13.021

百 家 园

基于中国式健康生活方式的中医科学养生

周然^{*}, 柴智, 樊慧杰

(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 中国式健康生活方式的概念不等同于养生, 而是包括养生并以科学养生为其特色。从中国式健康生活方式的角度阐释中医科学养生的理念, 具体的基本原则有正气存内、邪不可干, 不拘一格、因人施养, 天人相应、顺应四时, 动静有时、形神共养。中医科学养生的先进理念、行之有效的方法、广泛的民众基础及高度的社会认同是推动中国式健康生活方式的源泉和动力。

关键词 科学养生; 健康生活方式; 因人施养; 顺应四时; 形神共养

我们提出“中国式健康生活方式”的概念, 是以中国传统文化为指导, 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的总和。中国式健康生活方式的内容具体包括饮食有节, 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。养生是指根据人体生命过程的活动规律所进行的一切物质与精神的身心护养活动。“养生”一词最早出现于道家的《庄子·内篇》, 原指道家通过各种方法达到延年益寿的一种医事活动。中国式健康生活方式与养生密切相关, 却又有所区别。中国式健康生活方式的概念突出其生活化、习惯化的特点, 强调其应成为人们生活中不可或缺的一部分, 不是一种隆重的医事活动。同时中国式健康生活方式的目标是健康, 世界卫生组织将健康定义为身体、精神和社会交往都处于良好状态, 而养生仅限于身心的护养活动。基于此, 中国式健康生活方式不完全等同于养生, 而是包括养生并以科学养生为其特色。本文拟从中医科学养生原则的角度阐述和理解中国式健康生活方式。

1 正气存内, 邪不可干

《素问·刺法论》曰“正气存内, 邪不可干。”中医学将机体的正常机能活动和抗病能力称为正气, 一切致病因素称为邪气, 显然正气与邪气是一对此消彼长的矛盾。正气充实, 邪气不能侵袭

机体引发疾患; 若正气虚弱, 助长邪气, 则正邪力量悬殊引发疾患。《素问·评热病论》曰“邪之所凑, 其气必虚”, 《灵枢·口问》曰“故邪之所在, 皆为不足”, 《灵枢·百病始生》亦曰“风雨寒热, 不得虚, 邪不能独伤人”“此必因虚邪之风, 与其身形, 两虚相得, 乃客其形”, 均反映出要时时、事事重视扶助正气方可保证机体健康无疾。

要作到邪不可干, 那么正气如何内存? 首先是要注意饮食有节、起居有常。在饮食方面要注意三餐时间合理、食量适中、五味调和、温度适宜, 切忌偏嗜, 并且要根据四时变化而调整。“四季脾旺不受邪”, 提示脾胃与疾病发生的关系密切。脾胃为后天之本、气血生化之源, 若饮食不节可导致脾胃不和遂生诸病。现代医学研究也认为, 限制小鼠饮食中热量的摄入, 可引起能量消耗和储存的重新分配, 引起长寿相关因子的变化, 进而有助于延缓衰老、延长寿命^[1]。在临床研究中亦发现, 喂养不当易导致小儿出现脾胃虚弱, 患儿细胞免疫指标检测显示总 T 淋巴细胞、辅助性 T 细胞、抑制性 T 细胞均低于正常值, 提示脾胃虚弱可引起机体免疫功能的下降^[2]。在起居方面要顺应四时变化来安排规律的作息时间, 培养良好的起居习惯。人和动物模型的昼夜节律失调研究结果显示, 免疫炎性细胞因子如肿瘤坏死因子 α 、巨噬细胞炎性蛋白 2 等均出现上调, 可能是昼夜节律的破坏导致系统之间的协调失衡所致, 进而增加机体对糖尿病、肥胖、癌症等各种疾病的易感性^[3-5]。其次是要锻炼形魄。锻炼可促使经脉通利, 血液畅行, 从而防病祛

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

病。现代研究证实, 锻炼可改变机体的固有免疫和适应性免疫功能, 进而使疾病的易感性下降, 同时锻炼也可以产生抗炎效应, 降低慢性炎症性疾病的发生率^[4]。再次是要和情志、养心神。精神状态也决定了正气的强弱, 若情志活动超出人体所能承受的范围, 即“七情太过”, 则会转为邪气, 成为人体的致病因素, 故明代张景岳强调“气之在人, 和则为正气, 不和则为邪气”。现代实验研究也发现, 愤怒可引起大鼠神经内分泌免疫系统发生变化, 如脑组织和血清去甲肾上腺素升高、5-羟色胺降低、血清皮质酮水平升高, 以及大鼠空间学习记忆能力下降等一系列神经内分泌紊乱和免疫功能的抑制, 进而加快衰老的进程^[5]。

总之, “正气存内, 邪不可干”, 就是通过饮食有节、起居有常、锻炼形魄、和情志、养心神等全方位扶助正气, 增强抗病能力, 不给外邪可乘之机, 达到“虚邪贼风, 避之有时”, 以维持机体的健康状态。

2 不拘一格, 因人施养

2.1 因体质施养

《灵枢·寿夭刚柔》曰“人之生也, 有刚有柔, 有弱有强, 有短有长, 有阴有阳”, 说明人体体质具有不同特性, 而这些差异正是采取不同养生方法的出发点。《素问·调经论》曰“阴阳匀平, ……命曰平人”; 又《素问·生气通天论》曰“阴平阳秘, 精神乃治”, 意即阴阳处于动态的消长变化之中, 正常体质会出现偏阴、偏阳的状态, 因此, 人体的正常体质可分为阴阳平和质、偏阴质、偏阳质三种基础类型。阴阳平和体质的人“九候若一”, 不易外感邪气, 则不易生病^[6], 此类人的养生关键就是维持平和体质、保持健康。偏阴体质的人“阳气少, 阴气多, 故身寒如从水中出”, 此类人的养生重点就是补阳, 要加强锻炼以“动则生阳”, 并注意“避寒就温”, 也可用药调养以达补阳祛寒、温养肝肾的目的。已有临床观察证实, 长期小剂量服用温补肾阳的金匱肾气丸可明显纠正老年人的阳虚体质^[7]。偏阳体质的人“其形瘦者, 内火易动”, 此类人的养生关键就是滋阴降火。临床研究发现, 采用滋补肾阴的六味地黄丸对阴虚体质进行干预, 可以改善阴虚体质者的相关症状, 并促进身体健康^[8]。

2.2 因年龄施养

《灵枢·天年》曰“人生十岁, 五脏始定, 血气已通, 其气在下, 故好走; ……五十岁, 肝气始衰, 肝叶始薄, 胆汁始灭, 目始不明; ……九十岁,

肾气焦, 四脏经脉空虚; 百岁, 五脏皆虚, 神气皆去, 形骸独居而终矣”, 以十岁为一阶段, 详细论述了人体各阶段所具有的不同生理特点。后有金元时期刘完素在《素问病机气宜保命集·原道论》中依据少年、中年、老年、耄年生理特点的不同, 分别提出养、治、保、延各有侧重的摄生思想。又有清代曹廷栋在《老老恒言》中强调老年人有脾胃衰弱的特点, 并制各种营养粥用于养生以延缓衰老。由此可见, 中医科学养生不能模式制, 而是必须依据不同的年龄阶段去选择不同的科学养生方法。

2.3 因性别施养

《素问·上古天真论》分别以女子每七岁、男子每八岁为一阶段解读男女两性在各阶段的生理特点和差别。《灵枢·五音五味》中提出“今妇人之生, 有余于气, 不足于血, 以其数脱血也”, 即认为女性有气盛血虚的特点; 明代宋林皋在《宋氏妇科秘书》中指出“男子以精为本, 女人以血为原”, 均概括出男性、女性生理特点的不同, 养生应据此施以相应的方法。

3 天人相应, 顺应四时

《灵枢·岁露》曰“人与天地相参也, 与日月相应也”; 《素问·保命全形论》亦曰“人以天地之气生, 四时之法成”, 由此概括为“天人相应”的中医学论点。“天”代表自然界, “相应”是指自然的变化会引起机体做出相应的反应。《素问·四气调神大论》又云“阴阳四时者, 万物之始终也, 死生之本也, 逆之则灾害生, 从之则病疾不起”, 意即要调节人体生命节律以适应天地阴阳的消长和自然四时的变化, 如此方能达到“天人合一”, 与自然相违背, 则“逆者亡”。天人相应, 所以居住环境的骤变会出现“水土不服”; 天人相应, 所以机体的体温、血压、心率、摄食、睡眠、代谢、激素等生理活动均有昼夜节律的变化。

《灵枢·本神论》曰“故智者之养生也, 必顺四时而适寒暑, 和喜怒而安居处, 节阴阳而调刚柔”, 高度概括出中医四时养生的精髓就是建立在人与自然相应的基础之上。《素问·四气调神大论》云“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, 早卧早起, 与鸡俱兴”“冬三月, 早卧晚起, 必待日光”, “夫四时阴阳者, 万物之根本也, 所以圣人春夏养阳, 秋冬养阴, 以从其根, 故与万物沉浮于生长之门, 逆其根, 则伐其本, 坏其真矣”; 《灵枢·顺气一日分为四时》又云“以一日分四时, 朝则为春,

日中为夏，日入为秋，夜半为冬”，可知四时有一日四时和一年四时之分，要按照四时节律的变化来安排饮食、起居、锻炼等活动。目前已有大量实验研究证实，机体有生物钟，可通过控制机体昼夜节律来调节生理活动，使其不断地与外部环境相适应，一旦昼夜节律与外界不同步，则会影响机体健康^[1]，同时昼夜节律的紊乱还可能引起精神方面的疾患^[2]。可见，遵循“天人相应，顺应四时”不失为科学养生的重要法则。

4 动静有时，形神共养

《素问·上古天真论》曰“上古之人，……能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，指出形与神是生命活动过程中关乎健康的两个重要方面，要形神共养，方能健康长寿。张景岳在《类经》中提出，“无形则神不可活，无神则形无以生”，强调形体可以影响精神，精神也可以反过来影响形体，即精神的变化可以引起形体上的生理改变，而形体的改变也会对精神产生影响。《素问·痹论》曰“阴气者，静则神藏，燥则消亡”；《养性延命录》曰“闲心劳形，养生之方也”，均指出静以养神，动以养形，动静结合，形神合一，如此方可百病不生。现代动物实验研究亦发现，与单纯的“形养”及“神养”相比较，“形神共养”SD 大鼠水迷宫实验的潜伏期显著变短，微管相关蛋白 2 的表达水平显著增高，树突棘密度明显上调，说明“形神共养”可以更好地促进正常成年大鼠的认知功能^[3]，为“形神共养”养生理念奠定了坚实的实验基础。

《素问·上古天真论》曰“法于阴阳，和于术数”，其中“阴阳”是对立统一的两个方面，世界万物的纲领，事物产生、变化、消亡的根源，其代表天道，“术数”则是了解和实践阴阳之道与沟通天人的一切方法^[4]。生命本于阴阳，中医养生就是通过各种“术数”调节阴阳的平衡以达到健康长寿的目标，故“法于阴阳，和于术数”应是中医科学养生原则的总概括。

综上所述，正气存内、邪不可干，不拘一格、因人施养，天人相应、顺应四时，动静有时、形神共养，是中医科学养生的四大基本原则，也是中国式健康生活方式的基本原则。目前关于养生存在不少误区和乱象，比如重视养体而不重视养神，过分依赖外力而不注重自身正气内存，人云亦云而忽视个体差异的养生模式，忽视顺应自然等。出现这一现象大抵是重术轻道的结果。中医科学养生的先进

理念、行之有效的方法、广泛的民众基础及高度的社会认同是推动中国式健康生活方式的源泉和动力，所以相关部门和学者要重视中医科学养生原则、理念、方法的普及和推广，广大民众要树立学习中医科学养生原则的意识，正确理解和掌握其理念和方法，将养生精髓灵活应用于日常生活中，从而避免走入误区，真正达到科学养生的目的。

参考文献

- [1] CURTIS J, DE CR. Utilizing calorie restriction to evaluate the role of sirtuins in healthspan and lifespan of mice [J]. Methods Mol Biol, 2013, 1077: 303–311. doi: 10.1007/978-1-62703-637-5_20.
- [2] 涂桂芳. 小儿脾胃虚弱与细胞免疫关系临床探讨 [J]. 中医研究, 2000, 13(5): 51–52.
- [3] IMERI L, OPP MR. How (and why) the immune system makes us sleep [J]. Nat Rev Neuro Sci, 2009, 10(3): 199–210.
- [4] LOGAN RW, SARKAR DK. Circadian nature of immune function [J]. Mol Cell Endocrinol, 2012, 349(1): 82–90.
- [5] NARASIMAMURTHY R, HATORI M, NAYAK SK, et al. Circadian clock protein cryptochrome regulates the expression of proinflammatory cytokines [J]. Proc Natl Acad Sci USA, 2012, 109(31): 12662–12667.
- [6] 牛惠, 戴利成, 陆关珍, 等. 锻炼与免疫的关系 [J]. 医学综述, 2014, 20(21): 3857–3860.
- [7] 詹向红, 李伟, 赵君玫, 等. 慢性愤怒应激对大鼠衰老进程及其神经内分泌免疫机制的影响 [J]. 中华中医药杂志, 2010, 25(1): 111–113.
- [8] 朱燕波, 王琦, 陈柯帆, 等. 8448 例一般人群的中医体质类型与健康状况关系的分层分析 [J]. 中西医结合学报, 2011, 9(4): 382–389.
- [9] 朱文宗, 胡万华, 支英豪, 等. 小剂量金匱肾气丸纠正老年人阳虚体质的临床研究 [J]. 陕西中医药大学学报, 2016, 39(4): 48–49.
- [10] 王天. 六味地黄丸干预阴虚质的临床观察及其血浆代谢组学机制研究 [J]. 广州: 南方医科大学, 2015.
- [11] JAGANNATH A, TAYLOR L, WAKAF Z, et al. The genetics of circadian rhythms, sleep and health [J]. Hum Mol Genet, 2017, 26(R2): R128–R138.
- [12] MENET JS, ROSBASH M. When brain clocks lose track of time: cause or consequence of neuropsychiatric disorders [J]. Curr Opin Neurobiol, 2011, 21(6): 849–857.
- [13] 郝赤子, 王娟, 廖维靖. “形神共养”对大鼠认知功能、突触素、微管相关蛋白 2 及锥体细胞的影响 [J]. 中国康复医学杂志, 2017, 32(4): 384–390.
- [14] 李海峰, 陈正, 丁媛. “和于术数”与《黄帝内经》养生的三个层面 [J]. 中国中医基础医学杂志, 2016, 22(9): 1181–1182.

(收稿日期: 2017-12-15; 修回日期: 2018-04-12)

编辑: 崔京艳