

中华传统养生保健之导引与“治未病”

尤金枝¹ 丁 涛²

导引为古代的一种养生术,指呼吸吐纳,屈伸俯仰,活动关节;亦可理解为古代的一种健身方法,由意念引导动作,配合呼吸,由上而下或由下而上的运气,相当于现在的气功或体育疗法。其体现了“治未病”的思想本质,是中医治法中重要调治方法之一。

1 导引的历史沿革

导引术为古代的一种养生术,早在春秋战国时期就已非常流行,已成为中医治未病的一项重要内容,历代文献对其有诸多记载。1972~1974年在长沙马王堆汉墓出土的帛画,是现存全世界最早的导引图谱。《庄子·刻意》:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣。此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也”。华佗把导引术式归纳总结为五种方法,名为“五禽戏”,即虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏,比较全面的概括了导引疗法的特点且简便易行,对后世医疗保健都起了推进作用。《素问·导论方宜论》:“中央者……其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷。”陶弘景《养生延命录》、王焘《外台秘要》均有“导引经七势”的记载。

2 导引的地位和重要性

《素问·四气调神大论》曰:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱。”孙思邈《千金翼方》:“上医医未病,中医医欲病,下医医已病。”所谓治未病,就是对还没有发生明确疾病时的先期征兆的治疗,其中即包含了疾病的前期状态—亚健康状态。中医所说的“未病”包括两方面:一是无病的健康状态;二是非健康又非患病的所谓“第二状态”即亚健康状态。三是已病但未传变确已能预知其将要传变趋向的疾病状态;导引对此三者均有作用,且行之有效。

3 导引的方法

导引方法诸多,具体有补气养血法、融合正气法、活血化瘀法、补气强身法、健脾补肾法、返老还童法、扶正戒欲法、和气止痛法、按摩腰疾法、止晕宁眩法、诸经却病法、清心寡欲法、补虚扶羸法、疏通气郁法、镇咳宁嗽法、冶炼元神法、保养精血法、祛寒除热法、固精止遗法、保养精气法、散邪消食法、除湿消肿法、峻补元气法、荣精种子法。

4 导引的作用

4.1 祛除疾病

①感冒。导引可用于预防外感或感冒初起的治疗。治解利伤寒,张从正发明了一套特殊的导引法:让患者盘腿而坐,两手十指相交,攀脑后风池、风府穴,头向前仰,几至于地,如此连点一百二十数后,服葱醋粥辛辣汤,汗

出立解。②便秘。导引对习惯性便秘,长期便秘具良好效果,具体操作方法如下:早起或睡前,仰卧位,两脚分开约 20cm,两手自然捂在腹部,全身放松,自然呼吸 1~3min,将手心对着腹部,拇指撑开,其余四指自然并拢,两拇指放在肚脐正中,吸气时两手带动腹部皮肉向上拉,吸气时放松两手回到原位,一呼一吸算 1次,共做 36次。

4.2 保持身心健康

导引学是中医学的精髓,它涵盖了中医学的诸多领域其对虚劳(相当于现代医学的过劳、亚健康状态疲劳综合征)和精神压力,均具缓解调治作用,具体可用补气养血、融合正气、补气强身、健脾补肾等法,人们通过呼吸吐纳,静思冥想,体操保健方法保持身心健康。

4.3 养颜美容

所谓相由心生,美应从内养,调心怡情以养颜,养性静气以悦容。人们可用两手摩拭脸面,令人有光泽,斑皱不生。“卧起,平气正坐,先叉手掩顶,目向南视上使项与手争,为之三四,使人精和,血脉流通,风气不入,行之不病……令无数,令耳不聋,鼻不塞”。

4.4 延年益寿

导引可使精气充盈,血脉流通,阴平阳秘,脏腑调和,可延长生存时间,提高生活质量。导引按摩可治疗老年白发揉风池及头中线对脑血管病,脑软化及老年痴呆有良好效果。其在养生延年方面发挥巨大作用。同时导引对于诸多原因引起的落枕、肩关节周围炎、网球肘、膝关节劳损、慢性腰痛、膝部和踝部组织损伤、关节炎、皮肤病、失眠、头痛、高血压等病均具良好效果。

5 结语

中医传统养生保健之道强调“道法自然”,导引正是自然之道指导下养生保健的具体方法。首先,它对提高全民素质,促进身体健康,有不可忽视的作用,其是经中华民族几千年的医疗实践证明了的科学有效的方术之一,有进一步加以整理创新的必要,有将其发扬光大、造福民众的重大意义;其次,其充分体现了中医“治未病”的思想,以其功法造就了人类健康的防病、治病的长寿之殿;再次,它符合传统中医武术健身原理,以及现代医学的健身学说,是一项优秀的养生健身运动,长期坚持,可获良好效果;最后,因其操作方法简单,且效果可靠,具有简、效、验、廉等优点,极应普遍推广,使更多的人受益。

1 陕西中医学院中医临床学院 2006级中医 1班 (712046)