

· 学术探讨 ·

科学养生 维护健康

曹 洪 欣

中国中医科学院,北京市东城区东直门内南小街 16 号,100700)

通讯方式:caohx@mail.cintcm.ac.cn

[摘 要] 结合对中医养生的深刻认识,分析了中医养生理论与实践的优势和特色、中医养生与其他养生的区别及导致养生领域混乱的原因。认为中医古籍中养生内容可分为三大类,中医养生的基本原则有四个方面,提出构建适合自身特点的养生保健模式是提高养生质量的关键,中医养生的先进理念、行之有效的方法与广泛的民众基础和高度社会认同是传承发展中医养生理论与实践的动力。

[关键词] 养生;中医养生;养生模式

养生是中华民族的特有概念,中医养生指遵循生命发生发展规律,以中医理论为指导,采取各种方法保养机体,促进身心健康,达到提高生活质量、预防疾病、延年益寿的目的。

几千年来,中医学积累了丰富的养生知识与经验。《黄帝内经》全书的 162 篇中,有 33 篇论及养生,如《素问·上古天真论》说“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”^[1],强调了顺应自然及饮食、起居、情志调养对保健延年的作用。

进入新世纪,随着医学模式转变与人类回归自然和崇尚天然潮流的兴起,医学朝向健康的观念越来越深入人心,全球性卫生工作的战略重心由治疗疾病向提高健康素质、减少疾病发生转移。因此,中医养生的优势更加凸显。

《黄帝内经》提出的“治未病”这一原创理念,以及由此不断丰富发展的中医养生理论与实践,体现了中华文明动静结合的哲学思维、人与自然和谐的整体理念、个体化形神统一的调养方式以及丰富多样的保健方法和技术,越来越受到世界的瞩目。中医养生不仅在维护中华民族的繁衍昌盛已经发挥并将继续发挥着重要作用,也为实现卫生工作战略“重点前移”提供思维创新源泉。因此,深入挖掘研究中医养生宝贵财富,构建中医养生理论体系,丰富和弘扬中医养生理论,既是我们当前的重要任务,也是服务于民众健康的迫切需求。

生长、壮老,已是人类不可抗拒的自然规律。

如何在有限的生命中,减少疾病发生、延长寿命,这不是仅靠医学能够解决的问题。历史上,除医家之外,道家、佛家、儒家、方士以及其他不同阶层的人群,都会在“养生”名下,探索并实践各自的方法,以达到不同的目的。既有强身健体、减少疾病、延年益寿的期望,也有长生不老、羽化登仙的追求,甚至也有借养生为名,宣淫敛财、施行邪术的恶劣行径。然而,真正形成系统理论,并有大量专著存世,主要是中医养生与道家养生。这两种养生理论的根本区别在于,中医养生追求的健康长寿,而道家养生追求的不死成仙。两种不同的目标,成就了各自不同的养生理念与方法。

近年来,中医养生得到社会的广泛关注,各种食疗、药膳、气功等方面的书籍大量出现,良莠毕集。其中不乏优秀著作,但也存在着中医养生与道家养生混淆,偏离中医理论指导的求新求异方法,甚至把不属于中医知识的文献,也冠以中医养生的名义,把中医养生神化、庸俗化。这些学术混乱的现象,影响了中医养生理论这一宝贵资源作用的发挥。特别是当某些养生宣传出现偏差或问题时,把责任归罪于中医,严重损害了中医的形象和声誉。

中医学是植根于中华文化土壤中的医学科学,是中华优秀传统文化的重要载体,它既有自然科学的内涵,也有丰厚的人文科学底蕴。中医学在形成发展过程中,深受中国古代儒、释、道等诸家文化的影响。医学史上,有许多著名的跨文化学者,对中医的发展起到积极的推动作用,亦道亦医者如葛洪、亦僧亦医者如鉴真、亦儒亦医者如陈修园等,不胜枚

举。中医学不断从儒、释、道中学中吸取精华,丰富自身理论,儒、释、道中有些养生内容已成为中医养生理论的重要组成部分。

中医养生学是“研究中国传统保健理论与方法和应用的中医学科”,养生指“根据中医理论,运用调神、导引、四时调摄、食养、药养等方法的中国传统保健方法”^[2]。中医养生理论与实践,主张调动人体的自身功能,对内杜绝内伤疾病形成原因,对外防范外邪入侵,有效地实现医疗卫生战略重心前移的目标^[3]。把握中医养生的科学内涵,从理论上对中医养生的概念、方法、内容进行系统整理研究,为科学构建中医养生理论体系奠定坚实的基础。

通过全面整理研究历代中医古籍养生内容,中医养生可概括为三类。一是日常养生,包括趋安避险、顺应四时、饮食有节、起居有常、精神恬淡、小劳无极、养老哺幼等七方面;二是食养药养;三是吐纳导引,包括各种吐纳行气、导引按摩等内容。这三类构成了中医养生理论的基本框架^[4]。

中医养生的基本原则,一是天人合一、顺应自然,二是动静结合、协调平衡,三是形神统一、身心共养,四是修身养德、仁者寿^[5]。基于以上原则,构建适合自身特点的养生保健模式,运用丰富的中医养生方法和技术,从而使“苛疾不起”,提高生活质量,使人们能在健康自然的状态下尽终其天年,使不同个体达到其最长的自然寿命。

构建适合自身特点的养生保健模式是提高养生

质量的关键,坚持中医理论指导,实现个体化的起居规律、饮食调节、情志调畅、适应能力提高、动静结合与形神共养的生活方式以及中医药辨证调理等方法的有机结合,实现不得病、少得病、晚得病、延年益寿的目的。

中医养生理论与实践是中华民族的伟大创造,是独具我国民族特色的优势领域。先进的理念与行之有效的方法,广泛的民众基础和高度社会认同是传承发展中医养生理论和实践的动力。传播中医养生知识,不可背离科学而将其神化,也不应忽视中医理论指导而使其庸俗化,更不能片面强调文化理念而忽视中医科学内涵。坚持中医主体发展,深入挖掘、不断丰富养生理论,锐意传承创新其方法与技术,弘扬其精华,致力在服务人类健康中发挥更大作用。

参考文献

- [1]黄帝内经[M].北京:中医古籍出版社,1996:3.
- [2]全国科学技术名词审定委员会.中医药学名词[M].北京:科学出版社,2005:3.
- [3]罗卫芳,陆广莘,党海霞,等.中医学是重视发掘人体内在卫生资源的医学[J].中医杂志,2011,52(2):108-111.
- [4]曹洪欣.中医养生大成[M].福州:福建科技出版社,2011:12.
- [5]国家图书馆.部级领导干部历史文化讲座[M].北京:国家图书馆出版社,2010:6.

(收稿日期:2011-11-30;修回日期:2011-12-07)

[编辑:李春梅]

第十五届全国中医肝胆病学术会议暨国家中医药管理局 专科专病协作组(肝病组、传染病组)会议征文通知

由中华中医药学会内科肝胆病学术委员会主办,国家中医药管理局专科专病协作组(肝病组、传染病组)和山东省中医学会协办,山东中医药大学第一附属医院承办的“第十五届全国中医肝胆病学术会议暨国家中医药管理局专科专病协作组(肝病组、传染病组)会议”定于2012年5月17日-5月21日在济南召开。会议将邀请我国肝病学界著名专家学者做专题报告,交流中医、中西医结合防治病毒性肝炎及其他肝胆疾病的基础理论、临床治疗经验和最新进展,研讨全国肝病名老中医临证经验和学术思想。现将有关事项通知如下。

1. 征文内容:①中医、中西医结合防治病毒性肝炎临床经验总结和理论探讨;②病毒性肝炎基础与实验研究;③肝病中医指南与标准研究探讨;④脂肪性肝病中医诊疗经验与思路;⑤自身免疫性肝病中医诊疗经验与思路;⑥原发性肝癌中医诊疗经验与思路。⑦名老中医薪火传承经验。⑧中医肝病教学经验。2. 征文要求:论文必须未公开发表,字数不超过3000字,摘要不超过300字,注明作者姓名、工作单位、通讯地址、邮编及第一作者的电子邮箱及联系电话。论文格式为Word文本,标题黑体3号字,内容宋体5号字。稿件直接发至邮箱:tym1224@126.com或lixihui@sohu.com。3. 截稿日期:2012年4月10日。优秀论文将推荐至国家级专业学术期刊发表。参会者授予国家I类继续教育学分。4. 会议地址:济南。5. 会议时间:2012年5月16日全天报到,会议不安排接站。6. 会务费:800元/人,会议统一安排食宿,费用自理。7. 联系人:李秀惠,尹常健,田一梅。8. 联系方式:电话:010-83997040,010-63296491,13141064932(田一梅),13793188065(尹常健);E-mail:tym1224@126.com、lixihui@sohu.com;传真:010-63296491。