

以冬季为例探讨中医“治未病”之四时养生

杨 肖¹ 王小宁² 朱方石² 陈炯华^{2*}

1. 南京中医药大学, 江苏省南京市汉中路 282 号, 210029; 2. 江苏省中医药研究院)

基金项目:“十一五”国家科技支撑计划资助项目(2006BAI13B04)

* 通讯作者:jionghuachen@yahoo.com.cn, 13813866208

[摘要] “治未病”理念是中医药学的核心理论之一,冬季是四时阴气盛极之时,六淫之中以寒邪最易伤人,对其万物蛰伏、养藏养阴、蓄势待发的特性,以冬季为例探讨中医治未病之四时养生法,深刻理解中医药学原创思维与原创优势的现实意义。

[关键词] 天人相应;治未病;四时养生;冬季

21 世纪的医学应当以人类的健康作为主要的研究方向,而不是继续以疾病作为主要的研究领域,健康不仅是医学问题,更是社会问题。王永炎等^[1]提出,随着全球科学格局的变化,中医药学学科发展应朝向在自然哲学引领下实施健康医学行动,突出“以人为本”的价值目标,主张整体系统的和谐与统一的理念,注重关系本体论的认识方法,在真实世界的背景下开展相关的科学研究,注重人文关怀、人的道德和人的社会适应性能力的培养。医学研究的最终目的是人类的生活满意度与生存幸福感,强调的是人与自然的和谐及社会的可持续发展,关注的是满足各类人群的不同医疗需求和实在的疗效,重视个体化医疗与循证医学证据等,而“中医药学的原创思维与原创优势可引领 21 世纪医学发展方向”^[1]。

“治未病”理念是中医药学的核心理论之一,两千年来为人们防治疾病、摄生保健作出了不可磨灭的贡献,其主要内涵包括:未病养生,未雨绸缪;欲病施治,防微杜渐;已病早治,防止传变;瘥后调摄,防其复发。中医“治未病”思想是代表性的预防医学,其重点应该放在病前的早期监测上,一旦发现异常变化就要及时采取相应的防护措施,以防为主。人们对健康水平和生命质量要求不断提高,逐渐由被动疾病治疗转而寻求主动健康管理,这种“未病先防”的思想观念及行为方式,标志着人类踏入了一个新的生存和发展旅程。冬季是四时阴气盛极之时,六淫之中以寒邪最易伤人,对其万物蛰伏、养藏养阴、蓄势待发的特性,本文以冬季为例探讨中医治未病之四时养生法,深刻理解中医药学原创思维与原创优势的现实意义,使中医学更广泛而深入地参与到全人类健康事业中去。

1 天人相应 养藏养阴

《素问·四气调神大论》曰:“冬三月,此谓闭藏,

水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也,逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”冬三月,万物生机潜藏,天地间一派严寒肃肃之象。人体生命活动也应收敛而不妄动,似万物蛰伏,如心怀远大的志向,默默蓄满希望,淡泊以明志,不恃才傲物,不引功自居,忌妄耗神气,保持心境的平和,使气血冲和。适时的调整生活方式,与天地之气机变动保持协调,是顺应自然之道的具体体现。《灵枢·口问》曰:“阳气尽,阴气盛,则目瞑;阴气尽而阳气盛,则寤矣。”冬季以其阴气盛而阳气潜藏为季节特点,昼短夜长,人体阳气一日间出入消长运动亦随之变动。此时人们最好能早睡晚起,规律的作息方式和高质量的睡眠有利于休养生息、恢复体力和储备能量。据研究,睡眠是一种与精神活动密切相关的生物行为,睡眠障碍不仅是生理秩序的异常,影响生活和工作,也常会伴随许多疾病,或加重病情^[2]。冬季不宜在寒冷湿气较重之地久留,而温暖舒适幽静典雅的环境是摄生保健的理想选择。天气明媚宜人时,要及时开窗使新鲜空气流入室内,排出浊厚久积之陈气,清新微凉的气体能使人精神抖擞,舒畅开怀。人们在冬季要避寒就温,适度运动,以少出汗为宜,以免耗伤阳气,更伤肾气。冬季人们要多行日光浴,阳光不仅能驱散寒意,还能使人体阳气畅达,气血流通,周身和畅,时间以上午 9~10 时、下午 4~5 时为宜,既可获得充足的阳光照射,还可免于晒伤。阳光中紫外线、红外线、可见光对维持身体健康和保持心情舒畅大有裨益。例如紫外线照射使色素沉着,皮肤角质层增厚,能增强皮肤的防御能力,对预防和减少疥疮、毛囊炎等皮肤病的发生有一定作用,它能促进皮肤里维生素 D 合成,对于有腰背痛、关节痛等忍受慢性疼痛的人群

(尤其女性)是一剂免费良药;红外线作为一种热刺激,使肌肉组织均匀加热,局部血流加快,改善皮肤和组织的营养状况,让人有一种暖融融、陶醉不已的感觉;7种可见光对人的情绪还各具独特作用,如红、黄部分能使人兴奋,蓝、紫部分则让人平静等。

《素问·四气调神大论》曰:“春夏养阳,秋冬养阴。”冬天大地表面一派严寒之象,而地表之下反而温和不冷,如深井之水盛出后会缭绕腾起热气,而暴露于严寒空气中的河流因气温过低,表面凝结成冰。人与天气相通,张仲景认为,“冬季阳在里、阴不足而胃中热”,冬季阳气趋里,体表凛寒少汗而体内肠胃积热,易出现纳盛消谷、大便秘结外寒内热之状^[3]。张志聪《黄帝内经素问集注》认为,“秋冬之时,阴盛于外而虚于内”,故圣人“秋冬养阴,以从其根而培养之”。即秋冬之时阴虚于内,阴虚则热,宜用养阴之品以补阴气。因此,人们在冬季要注意阴精的培育与固护。寒暑往复四季更迭,所谓“春生”、“夏长”、“秋收”、“冬藏”,互为因果,如环无端,若无生长,何谈收藏?反之亦然。若冬奉藏不足,春天阳气生发之时缺乏物质基础,就会容易生病,也会影响人体的整个生、长、收、藏的过程。

2 养神怡情 摄神调心

养神在养生中占有重要地位。道家养生首重“养神”。所谓“养神”,就是调摄精神,平衡心理,其实质是在人与社会关系层面展开的养生活动^[4],体现了中医养生学重视包含社会、心理因素在内的整体养生观,良好的心理状态与和谐的社会关系,对于人体健康的维持,疾病的治疗与预后均有积极作用,突出表现了养神在“治未病”中的重要作用。

王洪图所著《〈黄帝内经〉研究大成》将“神”的各种涵义概括为:自然界事物的运动变化及其规律、人体生命现象的总概括、人的精神活动。禄颖等^[5]认为,《黄帝内经》中与人的生命尤其是精神活动密切相关的神,有神机、神志、心神等,此三者均属神的范畴,但其概念的范畴依次递减,内涵不尽相同。神机主要是指生命活动的主宰,《灵枢·天年》中“得神者生,失神者死”即是此义,若神能正常发挥作用,则人体维持正常的生命状态,若神失其常,则人体处于异常之态;神志是包括(心)神、魂、魄、意、志五神在内的精神活动的统称,是人体生命活动过程中不可或缺的重要部分,由心来主宰,其中魂是比神更基础的本体意识,主要包括一些非本能的较高级的精神思维心理活动,如人的情感、思维等,魄则是与生俱来

的,形体本能的感知、运动能力,如新生儿的啼哭、吮吸、非条件反射的四肢运动,以及人体的触觉、痛觉、温觉、视觉等,意志在精神活动中发挥能动作用,反影响于神志,并在一定程度上调控脏腑活动,对外可以适应环境,对内则具有控制调节情绪的作用,所以加强意志力的锻炼,对于提高心理免疫力,预防疾病具有不可估量的作用。张介宾注《素问·举痛论》说:“心为五脏六腑之大主,而总统魂魄,兼该志意”,心神,是神、魂、魄、意、志五神之一,此神“任物”则有意、志、思、虑、智之思维过程,有所感而引发喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪状态,并统制精神活动,其实质是一种自觉意识。综上所述,“神”在人的生命活动中有重要的作用,“神”是生命的主宰,也反应出人的精神心理状态,而人的精神心理状态又会直接影响到人的生命活动和健康的维持。

养德怡情以摄神。唐代孙思邈认为,“养生之道,重在养神;养神之要,重在养德”,《中庸》亦云“大德必得其寿”,如果一个人心存“仁爱”,与人为善,胸襟坦坦荡荡,待人处事间,魅力显现,富于感染力,拥有这样博爱豁达的情怀,有利于人体气血和畅,阴阳保持动态平衡;《道德经》云:“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得”;“知足不辱,知止不殆,可以长久”。如果一个人总想得到很多,内心为欲望所煎熬,一味的追求利己,表现为私心太重,精神得不到安宁,日久会耗伤气血,这样就与养神背道而驰,人们应该寡欲少私,集中精神做自己力所能及的事,知足常乐,更有利于延年益寿。可见养德是摄神的一个重要内容。而利用各种方法保持心情愉悦,即“怡情”,又可以及时纠正不良的心理、情绪及其可能带来的身体不适。比如欣赏音乐,一首旋律优美,悦耳灵动的曲子,可以引领聆听者进入美好的精神境界,如王鲁青在传统康复治疗常规中增设音乐疗法^[6],优美悦耳的音乐能明显改善抑郁症患者心理防御机制,明显改善、增强交感神经兴奋性和提高副交感神经的张力,进而调节神经、内分泌和免疫系统的功能,使之恢复正常。抚琴以修心,品茶以养性,唐代茶僧大诗人皎然知茶爱茶,对茶文化情有独钟,他在《饮茶歌诮崔石使君》里以清新秀丽之风歌颂茶道神韵,写就了后世著名的“三饮”歌:“一饮涤昏寐,情来朗爽满天地。再饮清我神,忽如飞雨洒轻尘。三饮便得道,何须苦心破烦恼!”畅谈以拂郁,阅读以明智,安享天伦,都是怡情悦心的好方法。明代养生家高濂在冬季“雪霁策蹇寻梅”,“扫雪烹茶玩画”,“山窗听雪敲竹”,

“雪夜煨芋谈禅”，其高雅恬淡，情趣盎然的摄神法，可使人的心灵得到宁静和升华，浮华敛去，归真返璞是现代社会追求的美好精神境界。

3 运动有度 适可而止

运动要适度。所谓“流水不腐，以其游故也；户枢不蠹，其运故也”。运动养生在我国源远流长，早在先秦时期就以舞蹈来舒筋活络，流通气血，防病祛病，体现了养正气以强身，扬正气以去邪与防病复发的“治未病”思想。体力劳动和形体锻炼能增强脏腑功能，使“经脉流行不止、环周不休”，还带来精神上的愉悦，对于缓解疲劳有很好的调节作用。运动疗法的相关研究表明，其在心血管系统疾病、神经系统疾病、骨关节病等康复方面已经取得很好的疗效^[7]，它是对医学治疗方法的重要补充，已成为现代社会最受欢迎的临床和康复医疗手段之一。《素问·上古天真论》中对于运动有度，提出了“不妄作劳”的原则要求，而冬季运动更加强调运动要量力而行，适可而止，“无扰乎阳”，还要注意合理的选择时间、地点及运动方式。

首先，时间上要避开寒湿阴冷的雨雪天气，以防阴邪侵入人体而伤及正气，最好选择在温暖舒适、空气清新宜人的上午，微风拂面不寒，阳光洒满庭院，有利于人体阳气生发，气血流通，周身舒畅，此时会觉得精神清明爽朗，步伐敏捷轻盈。走出狭小的室内空间，来到明媚别致的庭院，视野开阔的公园，或者集体运动的广场，或悠然散步，似山间清泉潺潺缓缓，或抖动空竹，于其上下翻飞间舒展筋骨，享受幽静林间嗡嗡鸣声在耳畔与心头跃动，或随音乐翩跹起舞，使身与心都沉浸在优美的意境里。神主宰生命活动，易动易耗，故清静养神是关键，传统保健术强调内静，静以养神，适合人们冬季锻炼，如五禽戏、易筋经、八段锦、太极拳、气功、武术等，长年坚持，强身益寿、防病治病的效用显著。自古名医多长寿，年至耄耋仍耳聪目明，牙齿坚固，思维敏捷，精力充沛，这与他们认为生命在运动中得以延续分不开，如国医大师朱良春，每天早晨或晚上都会做5~10分钟的自由操，活动四肢、浴面、摸耳等，以使头目清爽，两腿轻便，减少面部皱纹，预防颈椎病^[9]。“动而不衰”是中华民族运动养生的基本原理，生活中如能热情地投身于运动锻炼、形体劳动、学习工作中，做到心无旁念，精力集中，而又注意劳逸结合，弛张有度，这种健康的生活方式有利于人们保持神旺体健，达到益寿延年的目的。

4 冬令进补 药食同源

“民以食为天”，中华民族五千年文明史拥有深厚的饮食文化底蕴。中医自古有“药食同源”的说法，中医药膳将中医药核心理论与丰富的烹调技术完美结合，形成了独具特色优势的饮食疗法，中医药膳理论所体现的“防”重于“治”的“治未病”思想是中医学的突出成就，蕴含着深刻的养生意义，健则养正预邪，病则参与治疗、防其传变，病愈防其复发。高士宗《素问直解》云：“万物皆生于春，长于夏，收于秋，藏于冬。”冬三月生机潜藏，万物默默蓄积能量以候春生，人也是如此，严寒之际代谢缓慢而食欲增强，是一年中最佳的进补时节。《饮膳正要》载：“冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”冬宜温补。《素问·阴阳应象大论》言：“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。”冬令进补也要视人们自身体质、年龄、所处之地来选食用药。

4.1 体质不同

根据人的体质不同，有温补、清补之分。阳气不足的人宜温补，如附子、红参、羊肉、狗肉之属；阴津亏虚、易上火的人应清补，如鸭肉、西洋参、麦冬、百合、蜂蜜等滋阴清热之属；血虚者，在冬季宜吃羊肉、熟地黄、阿胶、当归、黑芝麻、核桃肉、龙眼肉等补血养精之类等。冬季果蔬，如梨、猕猴桃、甘蔗、柚子适宜阴津不足、有热之人，而白萝卜性凉味辛甘，《本草纲目》称之为“蔬中最有利者”，有下气消食、除痰润肺、解毒生津、利尿通便之功效，是冬季食疗佳品。

4.2 年龄不同

小儿脏腑娇嫩，不宜大寒大热；青年体壮，荤素搭配；壮年以后清淡为主，避免油腻、烈酒、辛辣，以免损伤脾胃；老人多肝肾不足，不宜温燥，更不可过食肥甘咸味，宜温、熟、软的食物。

4.3 地域不同

我国地域广阔，不同的气候特征、生活方式和各自的物产，使得不同地域形成了各具特色的饮食习惯。中国总体上是东湿西燥，南热北寒，如北方地阔气寒，宜食辛温、补阳、助火食物，如狗肉、花椒、辣椒、羊肉等，慎寒凉食品如苦瓜等，而南方地低湿重，冬季应注重驱寒除湿之品应用。

冬令进补可采用多种形式。“粥能益人，老年尤甚”，古代养生家多提倡冬晨喝热粥，将丰富药食材料做成色、香、味俱全的粥羹是冬季的饮用佳品。如肉苁蓉羊肉粥、核桃羊肉粥、鹌鹑粥、红枣核桃羹、黑芝麻桑椹糊、栗子粥、安眠养神粥（莲子8枚、龙眼肉

6枚、黑米200g)、乌发润肠三黑粥(黑芝麻、黑豆各10g,黑米100g)、黑豆羊骨肉粥、参茸粥等^[9]。膏方作为我国传统滋补、祛病、延年益寿制剂之一,以冬季服用为最佳^[10]。膏方多应用参类、黄精、黄芪、生地、熟地黄、山药等滋补药为主,并配以对症药以纠偏祛病,加入胶类及糖类以改善其性状及口感,同时又可补充人体的多种营养需要,有利于人们因节奏快、压力大,而出现的头晕腰酸、疲倦乏力、食欲不振等亚健康状态及时恢复到常态。而且冬令服食扶正膏方,不仅能增强免疫功能,还能在体内贮存丰富的营养物质,有助于预防疾病的发生^[11]。针对不同体质进行膏方调理,是中医的一个独特优势。气虚质者,予以黄芪、白术、山药等药培补元气、健运脾胃;痰湿质者,予以茯苓、苍术、秫米等健脾利湿、化痰泄浊;气郁质者,予以香橼、佛手、玫瑰花等疏肝解郁、条达安神。若在进补膏方的同时,结合膳食调理,可达到相得益彰的效果。

综上所述,“治未病”思想是中医学养生理论的重要内容,其“预防为主”的理念在过去、现在和将来均具有较高的指导价值。本文以冬季为例,从天人相应、养藏养阴,养神怡情、摄神调心,运动有度、适可而止,冬令进补、药食同源4个方面探讨四时养生之具体方法,调养身体、提高正气抗邪能力,重点是“防”而不是“治”。转化医学作为新世纪中医学学科方向重要变革之一,其重点要前移到预防上来,重心要下移到社区和乡村中去^[1],此时,中医学以其原创思维和原创优势显现出更加鲜活的生命力。中医学是一个伟大的宝库,是中华民族智慧的结晶,几千年来守护着这片土地上炎黄子孙的繁衍生息,时至今日它仍闪耀着璀璨的光芒,指引我们更好地与自然和谐相处,促进社会的可持续发展。“治未病”

理念已经深入人心,人们逐渐意识到个人的健康并不是被动地仅由医生来决定如何进行诊断和治疗,还要主动地参与到对自身健康的认识和自觉维护过程中去,从传统医学中寻求养生之道,继承和弘扬中医药学的精华,将其发扬光大,使它不仅在中国,更能在世界这个大舞台上发挥作用,参与到全人类的健康事业中去。

参考文献

- [1]王永炎,黄启福,鲁兆麟,等.中医学学科方向的变革与创新[J].北京中医药大学学报,2011,34(1):5-11.
- [2]烟建华.《内经》睡眠理论研究[J].辽宁中医杂志,2005,32(8):765-767.
- [3]赵阳,郭玉峰,蒲永慧.“春夏养阳、秋冬养阴”理论辨析兼探中医适时养生[J].中国中医基础医学杂志,2008,14(6):408-409.
- [4]罗卫芳.论养神的途径与顺时养神[J].中国中医基础医学杂志,2008,14(6):410-412.
- [5]禄颖,烟建华.《内经》神之辨[J].中国中医基础医学杂志,2006,12(2):86-88.
- [6]王鲁青.音乐疗法在抑郁型精神病患者康复治疗中的作用[J].中国临床康复,2009,(6):2605.
- [7]周士枋.21世纪运动疗法展望[J].中国临床康复医学杂志,2001,16(2):68-70.
- [8]刘焕兰,曲卫玲.当代名老中医运动养生思想研究[J].辽宁中医杂志,2010,37(4):602-603.
- [9]蒲志兰,吴卿.冬季中医养生[M].北京:中信出版社,2008:42.
- [10]奚肇庆.膏方调补肺病精要[J].江苏中医药,2006,27(11):6.
- [11]李秀月,代民涛,郑小伟.亚健康状态的膏方调治[J].河南中医,2011,31(3):249-251.

(收稿日期:2012-05-21;修回日期:2012-08-17)

[编辑:黄健]

《中医杂志》荣获第四届全国优秀中医药期刊一等奖

(本刊讯)日前,国家中医药管理局公布了第四届全国中医药优秀期刊评选结果,《中医杂志》再度荣获一等奖。

为提升中医药期刊办刊水平,繁荣中医药文化与学术,调动广大中医药期刊工作者的积极性和创造性,鼓励和表彰近年来在宣传党的中医药方针政策、普及中医药知识、传递中医药信息等方面做出优异成绩的中医药期刊,国家中医药管理局先后于1995、2000、2007年举办了三届全国优秀中医药期刊评选活动,《中医杂志》均荣获一等奖。本次评选活动经过了资格审查、专家委员会评审、公示等程序,《中医杂志》等5种期刊以较高的学术质量和编辑质量从参评的中医药期刊中脱颖而出,获得一等奖。

多年来,在社会各界及广大作者、读者的关心和支持下,《中医杂志》积极担负起传承、传播中医药学术与文化的重任,认真办刊,在各方面取得了优异的成绩,多次获得了国家新闻出版、中医药行业主管部门及专业协会、学会的最高奖励。我们将继续发扬传统,与时俱进,为进一步办好刊物而做出更大努力。

《中医杂志》编辑部