

当代名老中医养生八法浅析

卢传坚* 林熾钊 丁邦哈 李姝淳

(广东省中医院/广州中医药大学第二临床医学院, 广东省广州市大德路 111 号, 510120)

基金项目:“十一五”国家科技支撑计划资助项目(2007BAI10B03-02)

* 通讯作者:luchuanjian888@vip.sina.com, (010)81887233

[摘要] 对当代名老中医进行问卷调查和深度访谈,调查的内容为名老中医对中医养生理理论的理解及其养生经验,包括养生的理论源流、名老中医养生主张及个人养生实践经验等。当代名老中医践行的养生八法为:心态平和,精神内守;改善性格,怡情养性;饮食多样,定时适量;适当运动,形神合一;顺应季节,规律起居;按时作息,坚持午睡;远离烟草,适量饮酒;适度房事,固养肾精。并对养生八法的理论渊源进行了探讨。

[关键词] 养生;名老中医;问卷调查

健康长寿的当代名老中医是公众养生的楷模,作为一个群体,代表着当代中医的最高水平,他们精研典籍并积累了丰富的临床经验,而且自身是中医养生方法的实践者和受益者,对养生保健有着独特的个人经验和心得。他们的养生方法也更适合当前的社会文化生活,更贴近大众,具有更强的实用性和可推广性。

因此,我们通过国家“十一五”科技支撑计划“名老中医养生保健经验挖掘、整理与推广应用研究”项目的研究,通过对当代名老中医进行问卷调查和深

度访谈,搜集其个人养生经验,进行挖掘、整理。本课题的研究对象为“十五”、“十一五”国家科技攻关计划“名老中医学术思想、经验传承研究”项目入选的全国当代名老中医,包括国家中医药管理局遴选的第三批、第四批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。纳入养生经验调查的全国名老中医共 119 位,正式提交完整养生调查问卷者 58 位,平均年龄为(75.43±7.44)岁,中位数为 73.5 岁,其中男性 51 位,女性 7 位;来自全国 21 个省/直辖市,包括了 50 多个城市或地区。采用半开放式的问卷调

针刺、灸法各有所长,临证时应根据病症具体特点选择最适合的刺灸方案。一方面,可使治疗方法合理有效,产生 1+1>2 的效果;另一方面,减少治疗方法的滥用,避免 1+1=1 的盲目叠加。

参考文献

- [1]王黎,鞠琰莉,唐纯志,等.电针、艾灸、埋线对痛经大鼠镇痛作用的实验研究[J].中国中医基础医学杂志,2007,13(12):943-944.
- [2]鞠琰莉,王黎,刘金芝,等.电针、艾灸、埋线对痛经大鼠 T 细胞亚群水平的影响[J].上海针灸杂志,2007,26(9):43-45.
- [3]费宇彤,杨德强,胡凌娟,等.当代针刺临床优势病种的文献计量学研究[J].中国针灸,2007,27(3):229-232.
- [4]陶晓雁,殷仕洁,毛涓,等.从近 10 年灸法文献看灸法的特色与优势[J].辽宁中医杂志,2008,35(4):591-593.
- [5]魏焦禄,刘明雪,卢圣锋,等.针刺、艾灸对佐剂性关节炎大鼠血浆皮质酮的影响差异[J].成都医学院学报,2008,3(4):283-284.
- [6]张栋,付卫星,王淑友,等.不同针灸方法诱发循经高温现

象的比较[J].中国针灸,2000,20(6):349-353.

- [7]崔瑾,严洁.艾灸或针刺膈腧穴对环磷酸腺苷致白细胞减少大鼠诱生粒细胞-巨噬细胞集落刺激因子的作用[J].中国组织工程研究与临床康复,2007,11(28):5473-5476.
- [8]崔瑾,申定珠,熊芳丽.针刺、艾灸膈腧穴对低白细胞模型大鼠白细胞及骨髓造血功能的调节作用[J].上海针灸杂志,2005,24(6):41-43.
- [9]罗明富,何俊娜,郭莹,等.电针和悬灸对“大椎”穴区肥大细胞脱颗粒不同影响的研究[J].针刺研究,2007,32(5):327-329.
- [10]孙国杰,王华,张英,等.针刺、艾灸、针加灸对肾素-血管紧张素-醛固酮系统影响的比较[J].针刺研究,1998,23(1):57-59.
- [11]张英,刘又香,潘克英.针刺、艾灸、针加灸对肾素-血管紧张素-醛固酮系统、心钠素含量影响的比较研究[J].湖南中医学院学报,2001,3(2):20-21.
- [12]贺成功,蔡圣朝.针刺配合艾灸督脉治疗类风湿关节炎的临床研究[J].上海针灸杂志,2011,30(9):609-611.

(收稿日期:2013-05-07;修回日期:2013-07-15)

[编辑:黄健]

查形式,调查的内容为名老中医对中医养生理理论的理解及其养生经验,包括养生的理论源流,名老中医养生主张及个人养生实践经验等。同时全开放式地收集了全国59位名老中医的个人养生经验总结,其中7位为国医大师。

1 心态平和,精神内守

本研究结果显示,超过半数的名老中医提倡修性养神,并自身践行修性养神的方法;在心态调节方面,大多数名老中医提倡平和自然、淡泊宁静,并以此作为自身的养生原则^[1]。

《素问·上古天真论》曰:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”多年来,此经文一直被历代众医家及养生家奉为最高养生原则。当代全国名老中医在这一原则的认识上可谓高度一致,在问卷之外,其自身总结的养生经验中几乎都对这一养生原则进行了不同程度或不同角度的阐述。如国医大师周仲瑛即提出“平衡心态,宁静致远”的养生原则,可见保持心态平和是养生的关键。而干祖望老专家的“童心、蚁食、龟欲、猴行”八字养生原则中“童心、龟欲”四字道出了养心的重要性方法与具体方法。

至于“恬淡虚无,精神内守”的具体方法,推荐“静坐”养生法的名老中医也占一半以上,并有约1/3的名老中医将静坐和“存想”作为自身精神修炼方法^[1]。静坐是儒、道、佛三家皆推崇的修炼方法,一般认为,静坐能使精神内守,调畅情志及全身脏腑气血功能,且促进疾病恢复。“存想”则是在入静的状态下运用意念和想象来排除杂念的方法。两者都是运用呼吸、意念来调节心神及全身气血的简便易行的养生方法。

此外,“养德”也是重要的养神法。《中庸》云:“大德必得其寿”。国医大师邓铁涛教授一向认同“仁者寿”的观点;国医大师路志正、颜德馨教授,及朱宗元、黄世林等名老中医皆重视“修德养心”;邢月朋老中医认为,“养生德为根”;张云鹏老中医亦提出“三淡养生,仁德为先”的养生原则。可见“养德”是达到“心态平和,精神内守”境界的良好途径。

2 改善性格,怡情养性

不良性格易导致情志的改变,从而扰乱人体脏腑气血功能,危害健康,酿生疾病。《丹溪心法》云:“血气冲和,百病不生,一有怫郁,百病生焉。”本研究表明,53.4%的名老中医注重修性养神,89.7%的名老中医提倡宽容,81%提倡随和,58.6%提倡开朗,自身做到宽容、随和、开朗的名老中医分别占

91.4%、77.6%和48.3%;而主张“制怒、隐忍、毋躁”的名老中医则较少,分别只占29.3%、19%及31%。可见名老中医注重性格修养的修炼,而不主张刻意克制的方法^[1]。

在怡情养性方面,约半数的名老中医建议人们写书法和旅游,自身有此爱好者也占39.7%及36.2%。当代名老中医认为,各种兴趣爱好,如琴、棋、书、画、体育锻炼、摄影、集邮、听音乐等,对心神都有较好的调节作用,是情志养生的重要方法之一。

3 饮食多样,定时适量

《素问·六节藏象论》曰:“天食人以五气,地食人以五味。”可见五味均衡,是维持人体健康的重要条件。如《素问·脏气法时论》所言:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”这与现代营养学提出的食物多样、均衡理念不谋而合。本研究表明,81%的名老中医都强调三餐应均衡搭配,认同素食较少,仅有7位;多数名老中医自身无专门食用养生食品(79.3%),多主张进食天然食物(53.4%)。国医大师颜德馨教授还强调“胃以喜为补”的原则。

《素问·痹论》曰:“饮食自倍,肠胃乃伤。”79.3%的名老中医注意进餐的规律性,大多名老中医认为饮食要有节制、按时定量,不过饱或过饥,赞同“宁饿勿饱”的观点,而国医大师干祖望老专家的“蚁食”原则则更为生动地表达了类似的观点。

4 适当运动,形神合一

“流水不腐,户枢不蠹”是盛行数千年的运动养生观。《素问·宣明五气》言:“久卧伤气,久坐伤肉。”国医大师张学文教授提出“心宽腿勤多用脑,粗茶淡饭活到老”的养生原则;国医大师干祖望老专家的“猴行”也是运动养生的生动概括。本研究表明,分别有87.9%和62.1%的名老中医主张以散步和太极拳为术养方法,并自身践行散步养生,践行太极拳者也有29.3%^[2]。国医大师邓铁涛教授则推荐并践行八段锦养生,国医大师路志正教授和李维贤老中医也练习家传八段锦。此外,国医大师张琪教授的三浴功、丘和明教授的无极功,以及林毅教授自创的女性养生功等等,是他们各自所推崇和练习的功法。

5 顺应季节,规律起居

“天人合一”整体观是中医理论最为重要的核心思想,深深根植在历代名老中医的养生观念当中。本研究表明,93.1%的当代名老中医主张规律起居,

89.7%能做到起居有常^[2]。“春夏养阳,秋冬养阴”是《黄帝内经》提出的养生原则,也是大多数名老中医所认同的原则,人体只有与大自然阴阳调节和谐统一,才能维持良好的健康状态。而李可老中医则提出了“春夏养阳,秋冬固阳”的观点,他认为,秋冬的养阴,是指“养收、养藏”,实际上即是“固阳”^[3]。

顺应四时规律的起居调节,还应注意“虚邪贼风,避之有时”的原则,孙思邈是将这一精神贯彻最好的中医大家,《孙真人卫生歌》言:“春寒莫著锦衣荡,夏月汗多须换著,秋冬觉冷渐添加,莫待生病才服药”。《饮膳正要·养生避忌》有“避风如避仇”之说。所以名老中医对居处的布置等皆比较注重避邪气,着衣也主张“时慎脱著”。

6 按时作息,坚持午睡

人体阳气升、降、沉、浮的运行规律是随着昼夜而变化的,因此,顺时养生实则为顺应体内阳气运行规律来调整作息,包括昼夜规律、四时规律等。本研究显示,89.7%的名老中医提倡并践行规律的睡眠;而名老中医夜间的平均睡眠时间是7h,平均午睡长度约为50min;每天平均上床睡觉时间是22点24分。提倡午睡的名老中医占84.6%,且83.6%的名老中医有午睡的习惯,平均午睡开始时间是13点^[2]。可见大多数名老中医都赞同睡“子午觉”,若“反此三时”,则“形乃困薄”。

7 远离烟草,适量饮酒

在对待烟酒的问题上,93.1%的名老中医反对吸烟,吸烟的名老中医占19%,而表示自己嗜好吸烟的仅有2位;酒类方面,约43.1%的名老中医赞成少量饮酒,34.4%的名老中医有饮酒习惯。酒为中医常用八大剂型之一,《素问·汤液醪醴论》中提到的醪醴即为调治五脏的药物。《灵枢·经脉》有言:“饮酒者,卫气先行皮肤,先充络脉,络脉先盛,故卫气已平,营气乃满,而经脉大盛。”因此,名老中医多认为,少量饮酒有助于活血通脉,在一定程度上有益身体;但酒性温热,过饮则易酿生湿热,因此,名老中医主张饮酒量应少。在酒类的选择上,虽然有50%的名老中医建议饮用葡萄酒,但个人饮酒情况却显示名老中医更多饮用白酒,占45%。只有1位名老中医选择饮用葡萄酒,这也可能与中西文化差异及中华传统文化的渲染有关。

8 适度房事,固养肾精

房事养生是重要的养生法之一,适度房事不但有利于气机的调畅,方法得当还有保精延年之效。82.8%的名老中医认为房事应讲究,69%的名老中

医建议要适度房事,名老中医皆不提倡节欲,而个人大多施行“顺其自然”的原则^[2]。

《养生类要·男女论》曰:“然长生之要,其在房中,上士知之,可以延年祛病。”邓铁涛教授推崇孙思邈的观点:“男不可以无女,……无女则意动,意动则神劳,神劳则损寿。强抑闭之,难持易失,使人漏精尿浊,以致鬼交之病,损一而百当也”。李维贤老中医提出“欲要不老,还精补脑。”意即适度房事,有利于顾护肾精,使脑髓充盈,防止衰老。若如《素问·上古天真论》所言:“不知持满,不时御神”。纵情泄欲,则耗损阴精,加速衰老,伐其天年,所以名老中医皆主张房事应适度。

本项目研究首次对当代全国名老中医群体的养生观和养生实践进行分析及系统全面的总结,所得的名老中医的养生主张与自身践行经验是理论与实践相结合的结晶。研究显示,名老中医的养生主张与自身养生实践基本一致,提示名老中医在养生观的指导下,将有效的养生方法付诸实践,达到延年益寿的效果,亦为公众的养生保健指引方向。

参考文献

- [1]林熾钊,卢传坚,丁邦哈,等.当代名老中医的情志养生经验调查[J].辽宁中医杂志,2011,38(8):1491-1494.
- [2]林熾钊,卢传坚,丁邦哈,等.当代全国名老中医的起居养生经验调查研究[J].中华中医药杂志,2012,27(1):63-66.
- [3]林熾钊,杨志敏,雒晓东.李可老中医“春夏养阳,秋冬固阳”养生思想探讨[J].中医杂志,2011,52(13):1164-1165.

(收稿日期:2013-01-05;修回日期:2013-08-02)

[编辑:黄 健]

欢迎邮购《中医杂志》

2000年2-12期,每册5.80元,合订本85元;2001年2-12期,每册6.50元,合订本95元;2002年1-12期,每册6.80元;2003年1-12期,每册6.80元,合订本105元;2004年1、2期,4-12期,每册6.80元,合订本115元;2005年1-7、9、11、12期,每册6.80元,合订本125元;2006年1-12期,每册7.30元,合订本135元;2007年2-12期,每册8.80元;2008年2-12期,每册9.80元;2009、2010年每册9.80元。2007-2010年合订本每年140元。2011年(半月刊),每册9.80元(缺5、6期),2011年合订本(每季度1本,共4本)280元,2012年合订本(每季度1本,共4本)280元。2013年上半年合订本(每季度1本,共2本)140元。《中医杂志》2006-2009年增刊每册40元。以上免费邮寄,如需挂号每件另加3元。

欲购者请汇款至北京东直门内南小街16号中医杂志社读者服务部,邮编:100700,电话:(010)64014411-3036。