

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2016.17.003

通络养生八字经

——通络—养精—动形—静神

吴以岭^{1,*}, 魏聪^{3,4}, 常丽萍^{2,3}

(1. 络病研究与创新中药国家重点实验室, 河北省石家庄市高新技术开发区天山大街 238 号, 050035; 2. 国家中医药管理局重点研究室〈心脑血管络病〉; 3. 河北以岭医药研究院; 4. 河北医科大学附属以岭医院〈国家中医药管理局中医络病学重点学科〉)

摘要 传统养生包括医家、道家、佛家、儒家等不同领域的养生理论和实践活动。挖掘提炼中华传统养生流派的代表性观点, 提出通络养生八字经——通络—养精—动形—静神。通络, 疏通经络、流畅气血; 养精, 补肾填精、燮理阴阳; 动形, 体欲常劳、劳勿过极; 静神, 静养元神、节用识神; 从而达到康养摄生的目的。以通络养生八字经为指导开展的健康养生服务, 对发挥中医药特色优势, 促进健康服务产业发展具有一定意义。

关键词 养生; 通络; 养精; 动形; 静神

络病理论在指导“通络治久病”“通络治新病”取得显著进展的基础上, 以“通络治未病”理论指导健康服务产业发展, 采撷医家、道家、佛家、儒家不同领域传统养生精华, 挖掘提炼养生流派的代表性观点, 提出通络养生八字经——“通络—养精—动形—静神”, 为中医药健康养生服务提供理论指导, 并促进健康养生服务产业的发展。

1 中华传统养生观及养生流派

“养生”一词最早见于《庄子·养生主》, 其丰富的养生理念和方法成为中华民族传统文化的重要组成部分, 其发展经历了漫长的历程, 并形成了风格迥异的学术流派。

医家养生是指以中医理论为指导, 以颐养身心、增强体质、防治疾病为宗旨的养生保健活动, 故《吕氏春秋》将医学定义为“生生之道”, 强调形神合一、天人相应的整体观, 在此基础上重视经络通畅、气血条达、脏腑协调, 其中疏通经络、流畅气血尤为重要。《灵枢·经脉》曰“经脉者, 所以能决死生、处百病、调虚实, 不可不通”; 《灵枢·本脏》亦言“经脉者, 所以行气血而营阴阳, 濡筋骨, 利关节者也”, 可见经脉是机体运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通

道。“经脉为里, 支而横者为络, 络之别者为孙”(《灵枢·脉度》), 络脉作为从经脉支横别出、逐层细分、广泛分布于脏腑组织间的网络系统, 是维持人体内环境稳定的重要网络结构。《灵枢·卫气失常》曰“血气之输, 输于诸络”, 指出气血输布通过网状分布的络脉系统渗灌濡养五脏六腑、四肢百骸。同时医家十分重视经脉气血的冲和通畅, 如“疏其血气, 令其调达, 而致和平”(《素问·至真要大论》), “周身之气, 通而不滞, 血活而不瘀, 气通血活, 何患疾病不除”(《医林改错》), 分别从生理、疾病状态下阐释络通、气血通对身体健康的重要作用, 亦提出“动摇则谷气得消, 血脉流通, 病不得生”(《三国志·华佗传》), 动则不衰的养生观。

道家养生以老子、庄子为代表, 崇尚“形神合一”“返璞归真”“清静无为”, 注重精、气、神的修炼, 指出“气”是构成世界万物的本原, 故《庄子》有“人之生, 气之聚也; 聚则为生, 散则为死”的论述, “精”则是“气之精者也”(《管子》), “积精成神, 神成仙寿”(《老子》), 指出精的充盛不衰积累成神是健康却病延年的关键。气生万物, 精气为灵, 神为之使, 道家认为精、气、神是养生三宝, 为“修养摄生之道”(《耀仙神隐》)。同时倡导少私寡欲, 诚如“淡然无为, 神气自满, 以此将为不死药”“虚静恬淡、寂寞无

基金项目: 国家重点基础研究发展计划“973”计划(2012CB5186000)

* 通讯作者: weitem@163.com, (0311) 66703020

为”，强调静心安神的重要作用，并提出导引、吐纳、辟谷、胎息等养生方法。

儒家养生以孔子、孟子为代表，“致中和”的儒家思想指出“中和”是宇宙万物赖以生存的根本，正如《中庸》所言“中也者，天下之大本也，和也者，天下之达道也”，提倡以“中和”为准则的养生理念，在饮食、起居、情志、劳逸、动静等方面均强调适度相宜，从而达到机体自身、机体与外界环境之间不偏不倚、恒常不易的“中和”状态，实现“以中和养其身者，其寿极命”（《春秋繁露》）的目的。中医学所强调的“阴平阳秘”也正是儒家中和思想的集中体现。此外，儒家认为，仁义为立身之本，倡导修身养心，仁寿相宜，如《论语》提出“仁者寿”，仁者“外无贪而内清静，心平和而不失中正”（《春秋繁露》），“养生安乐者，莫大乎礼义”（《荀子》），将处正居中、形神以和、内心清静、心态平和、以义养心、胸怀宽广作为长寿的要旨。

佛家养生提倡通过“顿悟”而达到“明心见性”，使人的精神超脱于尘世之外，求得生命机体的长寿康宁。“戒”“定”“慧”作为佛教三学，由戒入定，由定生慧，三学中以“禅定”为核心，以“戒”为根基，以“慧”为目的，所谓“禅定心诚，以戒为基”，通过对酒、色、食、财等诸方面戒欲约束，从而专心修禅，禅定以后思维清楚，产生明智。禅定则是通过参禅打坐，止息冥想，入静止观，内省静虑，从而制心一处，寂灭一切烦恼求得超脱，故《维摩经》云“禅悦以为食”，指出由禅定所带来的喜悦能提供滋养人体的食粮，使人身心理健康。

道家、儒家、佛家三大养生流派理论各异，各有所长，并随着历史的发展逐渐融入渗透于中医养生理论中，丰富发展了中国传统养生文化。因此，吸收、融合、汇通四家养生的精髓，提出了通络养生八字经——通络-养精-动形-静神。

2 通络养生八字经：通络-养精-动形-静神

通络养生八字经，即“通络”，疏通经络、流畅气血“养精”，补肾填精、燮理阴阳“动形”，体欲常劳、劳勿过极“静神”，静养元神、节用识神，围绕久病、新病、未病不同机体状态进行调护，体现了未病先防、既病防变、病瘥防复的“治未病”思想。

2.1 通络

络病包括“久病入络”和“新病入络”，前者是指病程较长、疼痛反复发作、迁延难愈的一类疾病，包括心脑血管病、肿瘤、糖尿病等，后者则常见于外感疾病，如流行性感、感冒等。由于络脉细窄、网状分布、气血行缓、面性弥散的时空特点，决定其发病时常呈现出“易滞易瘀”“易入难出”“易积成形”的病机特点，因此，维持络脉通畅是调阴阳、养脏腑、生气血、布津液、御精神的关键。既往确立“络以通为用”的治则，结合中医“治未病”的思想，“通络”涵盖了通络治久病、通络治新病、通络治未病三个层次。

2.1.1 通络治久病 “久病入络”“久痛入络”“久瘀入络”，多种慢性疾病可呈现出由气及血，由功能性病变到器质性病变的发展演变过程，以络病理论为指导，对多种慢性疾病开展病因病机、辨证论治及干预策略研究。围绕缺血性心脑血管病，提出“络气虚滞、脉络瘀阻、脉络绌急”病机新观点，确立“搜剔疏通”组方用药规律^[1]；围绕心律失常提出“络虚不荣”病机观点，借鉴叶天士“络虚通补”用药经验，提出“温清补通”用药规律及“整合调节”——心律失常药物干预新策略，实现由“抗律”到“调律”的思维转变^[2]；围绕心力衰竭提出“气阳虚乏、脉络瘀阻、络息成积”病机观点，制定“气、血、水同治分消”治则^[3]；此外，对恶性肿瘤提出“正气虚乏、脾肾两虚、络息成积”中医病机，确立“健脾补肾、散结通络”治法^[4]；在 2 型糖尿病治疗方面，提出从“脾”论治新策略^[5]，为上述慢性疾病的防治提供了新的干预策略及用药选择，同时结合现代实验技术和符合国际标准的循证医学方法验证了“治久病”通络代表性药物的确切疗效，有效地提高了临床防治水平。

2.1.2 通络治新病 络病之新旧、久暂是相对而言，较之上述慢性疾病，以流行性感、感冒为代表的外感温热病则属于络病新病范畴。既往运用络病理论空间概念探讨外感温病及瘟疫病机传变规律，指出瘟邪疫毒遵循“外（体表阳络）-中（经脉）-内（脏腑阴络）”的空间传变规律，提出“积极干预”对策——“卫气同治，表里双解；先证用药，截断病势；整体调节，多靶治疗”，并确立“清瘟解毒，宣肺泄热”治法^[6]。相关“治新病”通络代表性药物在我国甲型 H1N1 流感、乙型流感、

禽流感等疫情防控中发挥了积极作用,显示出通络治疗在病毒性呼吸系统疾病中的重要应用价值。

2.1.3 通络治未病 通络治未病涵盖了“未病先防”“既病防变”“病瘥防复”三个层次,其中对于健康、亚健康人群的“未病先防”尤为重要。《金匱要略》曰“若人能养慎,不令邪风干忤经络”,通过顺应自然,调摄身心,提高御病抗邪的能力,则可防止疾病发生,其调养总以“饮食有节,起居有常”为原则。“饮食有节”,一方面需要保持饮食摄入量,“凡食之道,无饥无饱,是之为五脏之葆”(《吕氏春秋》);另一方面需保持合理的饮食结构,“五谷为食,五果为助,五畜为益,五菜为充。气味合而服之,以补精益气”(《素问·脏气法时论》)。以饮食的四气五味调整人体的气血津精、寒热虚实,成为健康养生饮食的指导原则。同时多食健康食品,亦可根据体质、环境、工作强度、生理状态等选择适合个体的健康饮食。“起居有常”,强调顺应自然阴阳四时消长,“春夏养阳、秋冬养阴”,将起居作息与每日晨昏相结合,使其更符合生命节律。

“既病防变”“病瘥防复”则强调疾病状态下早期诊断、早期治疗、阻抑发展及防止再次复发的重要性。以心血管疾病为例,结合开展的国家研究显示,工作压力过大引起的精神紧张、情绪烦躁,以及过度疲劳引起的身心疲惫等均可使体内代谢物谱发生改变,导致引发高血压病、高脂血症、高血糖的代谢前体物质异常,此时若防病于未然,通过调节生活方式、放松压力、合理饮食等可改善自身代谢状态,通过“超前干预、辨证施调”的干预策略,从源头减少疾病的发生。但若出现了高血压、高脂血、高血糖等导致动脉硬化的高危因素,则需重视对血管内皮结构和功能的保护,抑制动脉硬化的发展,稳定易损斑块,防止变生他病,尤其是急性心脑血管事件的发生^[7]。对于已发生心肌梗死、脑梗死的患者则需减少诱使其复发的因素,降低再发生的几率。

2.2 养精

道家提出,“天有三宝日、月、星,人有三宝精、气、神”。医家认为,精为身之本,精化气,气化神,精为生命的起源,气则是生命的动力,神是生命的体现,精盈才能气充神旺,三者中养精尤为重要,正如张介宾所云“故养生者,必保其精,精盈则气盛,气盛则神全,神全则身健,身健则病少,神气坚强,老而益壮,皆本乎精也”;

《杂病源流犀烛》亦云“养生之士,先宝其精,精满则气壮,气壮则神旺,神旺则身健,……此养生者以精、气、神为主,而尤以精为宝也”。精是构成人体和维持人体生命活动的基本物质,“故生之来谓之精,两精相搏谓之神”(《灵枢·本神》);“人始生,先成精,精成而脑髓生”(《灵枢·经脉》),指出父母媾和之精形成新的生命,此精为生命的起源,稟受于父母为“先天之精”,与水谷精微和五脏六腑之精构成的“后天之精”同归于肾,肾藏精,为“精神之舍,性命之根”(《中藏经》)。《素问·上古天真论》则进一步指出肾精盛衰直接关系到人生、长、壮、老、已的生命全过程。肾藏精,主生长、发育、生殖,主骨生髓,外荣于发,开窍于耳和二阴。精生于先天、养于后天而藏于五脏,五脏之中肾为根本,故养先天,重在保养肾精。若肾精不足则可见腰膝酸软、脱发早白、早衰行迟、头晕健忘、耳聋耳鸣、夜尿频多、不孕等疾病表现,诚如《备急千金要方》所谓:“精竭则身惫,……精耗则气衰,气衰则病至,病至则身危”。通过节欲保精、护养真气,而使精气充足,体健神旺,也可通过运动保健、食疗、药物调养等方法以保养阴精,使其充盈内守。日常调护中可配以补肾填精之品,子能填精,选用五味子、枸杞子等种子类药物填补肾精;黑色入肾,可选用黑米、黑豆、黑芝麻等;适量配以血肉有情之品如鹿茸、骨髓、阿胶等,均可起到蓄精固肾的作用。在此基础上辅以佛家禅定蓄精,总以维持肾藏精而不泻,达到“静藏不至于枯寂,动泄不至于耗散”(《医碥》)的目的。

2.3 动形

孙思邈《保生铭》载“人若劳于形,百病不能成”,动之以形,和于术数,通过多种运动方式锻炼形体,可使气血疏畅、脏腑和调、筋骨舒展,但总以“体欲常劳、劳勿过极”为原则。

运动有益健康,正所谓“流水不腐,户枢不蠹,动也,形气亦然”(《吕氏春秋》)。通过运动保持气血流通,形神兼备,则可强身却病,正如清代高濂《遵生八笺》所言“养气以保神,气清则神爽;运体以却病,体活则病离”。动形养生作为中华传统养生中重要的组成部分,如道家导引吐纳,“吹呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣”(《庄子》),源于导引术的易筋经,源于佛家的八段锦、少林拳、心意拳,医家华佗编创的五禽戏,源于武术的太极拳、太极剑,均是以宣畅气

血、展舒筋骸，达到形、神、精、气、血的协调统一为目的。除采取传统的动形活动外，坚持散步是最简便可行的运动方式。《素问·四气调神大论》有“春三月……广步于庭”的记载，通过适度运动、劳勿过极达到健身、养生、益寿的目的。

避免过度劳累，如《庄子》云“形劳而不休则弊”。当下“过劳死”已引起大众的关注。“劳则喘息汗出，外内皆越，故气耗矣”（《素问·举痛论》）；“劳倦过甚，耗其精血”（《杂病源流犀烛》），可见过劳耗伤气血精神。同时气少力衰，气血生化乏源亦可导致络脉失养而受损，正如《灵枢·百病始生》所言“起居不节，用力过度，则络脉伤”，故《备急千金要方》云“养性之道，常欲小劳，但莫大疲”。因此，倡导在发挥动形对机体有益调节作用的同时，注意劳逸结合，动静相昭，形神兼顾，对于形神劳伤者可适当给予食材药物补益气血精神。

2.4 静神

“静则神藏，躁则消亡”（《素问·痹论》），静神可以聚精，聚精可以全神，静神可使真气内守，五脏安平，身心康健，诚如《素问·至真要大论》所谓“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。在静神方面，提出“静养元神，调节内脏”“节用识神，调节情志”的观点。元精化元气，元气化元神，脑为元神之府，元神主宰生命运动的生物节律和不以人意志为转移的内脏功能运动；识神任物应答，由心所主，《灵枢·本神》言“所以任物者谓之心”，心藏神，主神明，为五脏六腑之大主，指出心主之神明可感知并应答外界刺激，包括了感觉、运动、语言、情感等，并将七情分属五脏所主。元神与识神的关系正如《医学衷中参西录》所谓“神明之体藏于脑，神明之用发于心也”；“元神在脑，识神在心。脑中元神，体也；心中识神，用也”。因此，道家注重养元神，倡导内视意守即“返光内照”的入静方法，正是从心理到生理，从精神到形体，从局部到全身的调养过程。若元神失养可导致脏腑功能失调，识神过用则可导致情志为病。因此，静神中强调恬淡虚无、怡情畅志的重要性，道家提出的“见素抱朴，少私寡欲”（《道德经》）和医家倡导的“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕”（《素问·上古天真论》），均是强调保持凝神敛思、不贪不妒、心清神悦的重要性。

当下社会境遇、工作环境、人际关系、家庭压

力等社会心理因素导致紧张焦虑状态，进而可引发心脑血管事件、高血压病、糖尿病等重大疾病发生。同时失眠者日益增多，针对压力紧张亚健康人群，调节情绪、改善睡眠则成为健康生活的基础。《备急千金要方》中已提出“弹琴瑟，调心神”，以琴瑟陶冶性情，如以音律配五行，调摄情绪，或禅定、打坐、瑜伽等活动均可达到怡情畅志、修养静神的目的。

动形与静神二者是相辅相成的，形恃神以立，神须形以存，形为神所依，神为形之主，以静神来养形，则可使精神安藏于内，形体安居于外，从而达到形与神俱、形神共养、尽终天年的目的。

3 通络养生八字经指导健康养生服务

3.1 中医健康状态辨识四要

以通络养生八字经为指导，提出“中医健康状态辨识四要”——辨络、辨精、辨形、辨神。“辨络”——通过辨面部、鱼际、耳后、指甲、舌下等部位的络色、络形，结合甲襞、眼底微循环等现代诊察技术查络诊病，总结常见络伤类型有络脉瘀阻（反复疼痛、固定不移、络脉青张）、络脉绌急（猝然疼痛、遇冷加重、复如常人）、寒凝络痹（关节疼痛、屈伸不利、遇寒加重）、痰湿阻络（身体肥胖、头重目眩、脂浊增高）。“辨精”——肾精不足者表现为腰膝酸软、头晕耳鸣、脱发早白；精亏骨疏者见骨质疏松、腰背酸疼、行走不利；肾气亏虚者则见性功能减退、下肢发凉、夜尿频多。“辨形”——不仅辨外形之丰腴瘦削，亦需结合内镜、B超、CT、核磁、人体成分分析仪等诊察设备辨脏腑、筋、骨内形。“辨神”——总结常见伤神类型包括气滞抑郁（精神抑郁、紧张焦虑、烦躁易怒）、过劳伤气（神疲懒言、体倦乏力、效率低下）、神疲健忘（精神萎靡、记忆减退、健忘迟钝）、神衰失眠（入睡困难、睡后易醒、多梦纷纭）等。通过辨络、辨精、辨形、辨神，对健康、亚健康人群进行机体状态辨识，从而有针对性地开展健康养生保健活动。

3.2 通络养生八字经指导健康养生活动

以通络养生八字经为指导，围绕健康养生服务产业建成了涵盖健康管理中心、健康商城、健康养生酒店、康养旅游养生服务体系，通络养生馆开展古制针法、火灸温阳、经络按摩、药物拔罐、通络足浴、导平理疗、五行药浴等项目疏通络脉；养精养生馆开展精品药膳益精、佛家禅定蓄精等项目培

补精元; 动形养生馆开展太极拳、五禽戏、过度疲劳恢复、内修元气养形, 以及在络病理论指导下借鉴传统养生功法, 结合吐纳、导引、行气编制的中华通络操等项目锻炼形体; 静神馆养生馆开展五行音乐、禅定打坐、心理调适、天然氧吧等项目静心安神。同时面向健康人群查体, 以失眠、疲劳为重点, 构建亚健康调理中心, 以国家非物质文化遗产项目——中医络病诊疗方法指导慢性病调护。

以通络养生八字经为纲, 以身体部位、年龄、性别、疾病症状、区域特色、吃穿住行、产品特征为目, 形成“四纲六目”二十四品规健康养生产品。

围绕通络既往结合通络治久病、新病研发了包括通心络胶囊、参松养心胶囊、芪苈强心胶囊、连花清瘟胶囊等创新药物。近年结合通络治未病研发了分别具有降血压、助眠、养颜、通窍等功效的系列通络保健枕, 从天然本草中提取制成的植物固体饮料, 以及系列健康油类、压片糖果、通络药膳、药酒等。

4 结语

汲取医家、道家、佛家、儒家养生理念提出的“通络-养精-动形-静神”, 既是中华传统养生的重要组成部分, 又是适应现代生活条件下提出的养生

新观点, 对健康人群的健康养生、亚健康状态调整以及慢病防治调护均具有重要指导意义。以通络养生八字经为指导提出的“中医健康状态辨识四要”可有效指导健康、亚健康状态的判别和调护, 同时开展的健康养生活动及研发的系列健康产品, 均体现了中医药在健康养生方面的特色优势, 并促进了健康服务产业的发展。

参考文献

- [1] 吴以岭. 从络病学说论治冠心病心绞痛 [J]. 中国中医基础医学杂志, 2001, 7(4): 71-74.
- [2] 魏聪, 贾振华, 吴以岭, 等. 整合调节: 心律失常药物干预新策略从“抗律”到“调律”的思维转变 [J]. 中华心律失常学杂志, 2014, 18(1): 76-78.
- [3] 张军芳, 魏聪, 王宏涛, 等. 从络病学说探讨慢性心力衰竭病机 [J]. 中医杂志, 2014, 55(13): 1086-1089.
- [4] 魏聪, 袁国强, 吴以岭. 改善证候: 肿瘤治疗新策略 [J]. 中医杂志, 2014, 55(7): 555-557.
- [5] 吴以岭. 消渴病从脾论治探讨 [J]. 中医杂志, 2002, 43(6): 410-412.
- [6] 贾振华, 吴以岭. 络病理论指导外感温病研究 [J]. 环球中医药, 2010, 3(1): 26-28.
- [7] 魏聪, 常丽萍, 贾振华. 络病学说指导通络药物防治心血管疾病研究 [J]. 中国中西医结合杂志, 2015, 35(12): 1513-1516.

Eight-word Health Preservation: Meridian Activation, Essence Replenishment, Body Exercise and Mind Tranquillization

WU Yiling^{1,2}, WEI Cong^{3,4}, CHANG Liping^{2,3}

(1. State Key laboratory of Research and innovation of Collateral Diseases, Shijiazhuang, Hebei Province, 050035; 2. Key laboratory of Cardiovascular and Cerebrovascular Collaterals Disease, State Administration of Traditional Chinese Medicine; 3. Hebei Yiling Institute of Pharmaceutics; 4. Yiling Hospital Affiliated to Hebei Medical University (Collateral Disease Key Laboratory of Hebei Province))

ABSTRACT Traditional health preservation has put forward its representative view point of medical doctors, Daoists, Buddhists and Confucians based on their health theories and practice in different fields, which is summarized as Eight-word Health Preservation: meridian activation, essence replenishment, body exercise and mind tranquillization. Meridian activation means promoting the circulation in the meridians and collaterals and activating qi and blood flow; essence replenishment implies tonifying the kidney and strengthening the essence and regulating yin and yang; body exercise requires frequent exercise but not over exercise; mind tranquillization refers to calming the mind and saving energy. Guided by Eight-word Health Preservation principles, medical health care has been carried on to develop the unique characteristics of traditional Chinese medicine, which is significant for the promotion of health care services.

Keywords meridian activation; essence replenishment; body exercise; mind tranquillization

(收稿日期: 2016-03-27; 修回日期: 2016-04-18)

编辑: 黄 健