

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2016.24.020

百 家 园

邓铁涛中医养生思想探讨

周波, 陈瑞芳*

(广州中医药大学第一临床医学院, 广东省广州市白云区机场路 12 号, 510405)

摘要 国医大师邓铁涛根据数十年的养生经验形成了独特的养生思想。邓老以“治未病”为养生指导思想, 提倡“养生重于治病”, 主要从其养德、养心、运动、饮食、起居等方面进行探讨, 强调调养脾胃和保养阳气的重要性。养生的目的是调形养神, 形与神俱, 而尽终天年。

关键词 邓铁涛; 中医养生; 治未病

国医大师邓铁涛出生于中医世家, 毕生致力于中医事业, 培养出大批中医人才。当今已百岁的邓老, 仍耳聪目明, 思维敏捷, 言语流利, 步履安稳, 这当然要归功于他总结出来的一套行之有效的养生方法。邓老推崇中医学“治未病”理论, 提倡“养生重于治病”, 在养德、养心、运动、饮食、起居等方面一直身体力行, 并积累了宝贵的养生经验^[1]。

1 以“治未病”为养生指导思想

中国古代很早就提出了重视预防的思想, 如“凡事豫则立, 不豫则废”(《礼记·中庸》); “君子以思患而豫防之”(《周易·既济》)。“豫”通“预”, 意指凡事行动之前做好预防。中医学“治未病”也包含了“预防”的思想, 有两层含义: 一是未病先防, 指在未病之前做好预防准备, 以防疾病的发生, 如“圣人不治已病治未病, 不治已乱治未乱”(《素问·四气调神论》); 二是既病防变或防传, 指在发病之初尽早干预, 以防疾病的发展或传变, 如“肝热病者, 左颊先赤, ……病虽未发, 见赤色者刺之, 名曰治未病也”(《素问·刺热论》), “上工刺其未生者也, 其次, 刺其未盛也, 其次, 刺其已衰者也, ……故曰上工治未病, 不治已病”(《灵枢·逆顺》)。邓老提出“上工治未病, 是医之战略”, 意指高明的医者在未病之前积极干预, 这是防治的策略。20 世纪 80 年代, 邓老就指出未来医学应该是以养生保健为主, 提前采

取防治措施, 从而避免或减少疾病对人体的伤害。2004 年邓老在《中医与未来医学》^[2]一文中说: “医学将以‘保健园’的形式, 逐步取代医院的主要地位, 医院将成为辅助机构”。这便是邓老所提倡的“养生重于治病”的思想。

2 养生仁德为先

《礼记·中庸》曰“仁者寿”“大德必得其寿”, 指出怀有仁德之心的人容易长寿。《备急千金要方》曰“养生之道, 重在养神; 养神之要, 重在养德”“性既自善, 百病不生”, 强调养生最重要的是养德, 大德之人身心健康, 不易生病。邓老认为, “养生先养心, 养心先养德”, 一个人具备良好的德行是自我修养的根本, 也是健康长寿的基础。邓老不仅医德高尚、医术精湛, 而且在教书育人方面更是言传身教, 处处作表率, 可谓德高望重。邓老教育学生要“立志先立德”, 他经常对学生说“学我者必须超过我”。这简朴的话语, 体现了邓老作为长者的气魄和对青年后辈的殷切期望。

3 养生心神为要

孟子曰“养心莫善于寡欲”, 意指修养内心最好的方法莫过于减少欲望。《素问·灵兰秘典论》曰“心者君主之官, 神明出焉, ……主明则下安, 以此养生则寿”; “主不明则十二官危, 使道闭塞不通, 形乃大伤, 以此养生则殃”, 指出心为君主之官, 藏神明, 为五脏六腑之大主, 心神内敛则寿, 心神外泄则殇。邓老认为, 养心即养神,

* 通讯作者: 1329432619@qq.com, 18922269626

心定则神聚，心浮则神散。邓老喜欢读经典、练书法、静坐以调养心神。邓老说常读《论语》《孟子》《道德经》等经典能修身寡欲，而练习书法能凝神静心，如其言“书法能养神，养神能练意，使一切杂念全抛之九霄云外，这种全身心的投入，有益于健康长寿”^[1]。另外，邓老喜欢通过静坐使自己除去妄念，气定神闲。静坐方式：单腿交替盘坐，上身坐直，头正目闭，两肩下垂，双手掌心向上，交叉于腹前，配合呼吸，排除杂念，静坐约 30 分钟。

4 养生运动为助

古人云“流水不腐，户枢不蠹。”同样道理，生命在于运动，常运动则筋骨强健，不运动则肌肉萎废。华佗曾曰“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”孙思邈有言“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。”想要长寿就必须“小劳”，但切莫“极劳”。适量的劳动可以舒展筋骨，过度的劳动反而伤筋耗气。邓老酷爱练习八段锦，并坚持了 40 余年^[2]。他认为，八段锦属于内功法，练内功用意不用力，以意为主，以意为引，以气运体，不偏不倚，不会伤气耗血^[3]。邓老根据多年练习八段锦的经验，对传统八段锦进行改良，改良后的整套动作刚柔并济，松弛有度，坚持练习可达到强身健体之效。

5 调养脾胃，饮食有节，杂食不偏

《素问·经脉别论》曰“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺”；《景岳全书·脾胃》曰“胃司受纳，脾主运化，一运一纳，化生精气”。脾胃乃气血生化之源，胃主受纳、腐熟水谷，脾主运化、转输精微。脾胃健，则四时不受邪；脾胃衰，则百病由此生。邓老十分重视饮食调养，并认为调养脾胃要做到饮食有节，杂食不偏，以五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。邓老经常食用的“五谷”包括：米饭、薯类、燕麦、荞麦、豆类。“五果”包括：葡萄、红枣、核桃、橙子、榴莲。“五畜”包括：鱼、虾、鸡肉、瘦猪肉、鸡蛋。“五菜”包括：青菜、山药、木耳、南瓜、番茄。根据药食同源，邓老喜欢用岭南特产的五指毛桃来煲汤，不仅味道鲜美、气味芳香，而且能健脾祛湿。邓老也喜欢吃核桃、橙子和榴莲，夏季常吃苦瓜以清心火。中医学认为，核桃具有补肾温肺、润肠通便的作用；橙子具有宽

胸化痰、消食和胃的功效；榴莲具有温养心肾的作用。同时邓老强调，饮食要有节度，过饥或过饱都有损脾胃，脾胃伤则诸病易生。

6 保养阳气，顺应四时，合理作息

《素问·生气通天论》曰“平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”，说明人体阳气的消长盛衰与自然界阴阳变化密切相关。邓老认为，人体阳气具有激发、温煦、固密、御邪的作用，维持着人体生命活动运转不息，强调保养人体阳气，要顺应四时昼夜更替、阴阳变化来调整作息时间，比如“夏天夜卧早起”“冬天早卧晚起”。早晨阳气初生，邓老开始做梳头、鸣天鼓、聪两耳、击枕处等动作，具有聪耳明目、补脑固肾的作用，然后练习八段锦以舒展筋骨，帮助提升阳气。正午是一天中阳气最旺盛的时候，邓老多在此时散步，并以感觉温暖舒适、微微汗出为度。邓老认为，此法对于阳气虚弱的中老年人来说，有助于鼓舞阳气、采阳补肾，使人精力充沛，故称之为“午间散步采阳养生法”^[4]。日落之后，在阳潜阴起之时不可剧烈运动，不可妄动阳气，而应“万民皆卧”。为保证高质量睡眠，邓老睡前常用温热水沐足，双手揉搓脚背及脚心，以手厥阴心包经之劳宫穴摩擦足少阴肾经之涌泉穴，以产生温热感为止。邓老还自创降压沐足方：牛膝、川芎、钩藤各 30 g，白芷、夏枯草、吴茱萸、肉桂各 10 g 煮水泡脚，此方有平肝潜阳、活血通脉、补益肝肾之效以降血压助眠。

“治未病”理念一直是邓老的养生指导思想。邓老认为，养生之道就存在于日常生活之中，顺应四时，饮食有节，作息规律。养生的目的在于调形养神，形与神俱，尽终天年。

参考文献

- [1] 刘焕兰,曲卫玲. 邓铁涛教授养生学术思想探讨 [J]. 新中医, 2010, 42(5): 5-6.
- [2] 邓铁涛. 中医与未来医学 [N]. 中国中医药报, 2004-11-22(6).
- [3] 陈瑞芳,邓铁涛. 国医大师邓铁涛养生理念析要 [J]. 广州中医药大学学报, 2014, 31(6): 999-1001.
- [4] 邓铁涛,白家祯,曾一玲. 八段锦: 邓铁涛健康长寿之道 [M]. 广州: 广东科技出版社, 2005: 3.
- [5] 刘小斌. 岭南中医大家: 邓铁涛 [J]. 食品与药品, 2005, 7(2B): 19-21.

(收稿日期: 2016-07-01; 修回日期: 2016-08-27)

编辑: 黄 健