2014.07.10

找回中医的核心机密

（上医养生）

疾病的本质是什么？这是一切医疗体系必须直接面对的首要问题，因为一切医疗体系的核心就是一种疾病观。失去了对疾病正确的理解，如同失去了舵手的航船，肯定会迷失航向。

整体观是传统中医的核心机密，是它的魂。《内经》的针灸临床是建立在以脉诊“气”，用针调“气”，调气令“平”、调气令“顺”，使气液运行（《内经》称营卫运行）的整体状态稳定有序，这就是当时针灸临床随机诊疗的唯一目的。正是这一诊调“气机”——针对整体状态调整的诊疗方法，将中医推向了一个历史的巅峰，造就了先秦两汉时期中医的黄金时代。当时医家，论理不离阴阳、经络脏腑、营卫运行，论诊论治不离脉色、不离整体“气机”的调整。当时“上工治病”可以“十全其九”，“下工治病”亦可“十全其六”，这的确是一个了不起的成就。

由于思维方式的演变，特别是自晋唐以后，中医系统理论开始趋向离散，之后在这条路上渐行渐远。在以脏腑为中心、以症候为指南的临床治疗中，脉诊已经丧失了原有的临床价值。后世中医广为流行的多元辩证方法：八纲辨证法、脏腑辨证法、六经辩证法、三焦辩证法、卫气营血辩证法等，已不具有对整体状态辨证功能，与西方医学的解剖学传统虽不完全相同，但在目无整体（目中无人）这一点上，已经非常接近。这也正是后来中医很容易被西方医学同化的主要原因。

为了找回中医久已失去的传统优势，我们将古典中医的“环”模式，从浩如烟海的古文献中抽提出来。为了将疾病的证——疾病的本质弄清楚，我们进行了长达四十多年脉—药、脉—针对应的临床实验。在此基础上，我们进行了对传统中医的“四化”（基本概念的清晰化、辨证施治的系统化、临床操作程序的简化及辨证诊断依据的客观量化、规范化等）。并对临床常用药物进行了四级药物筛选，将临床常用药物从原来的数百种精简到二十种，最终创立了中医随机诊疗体系。我们用“S”(读作“振荡”——人体系统整体最一般的运动形式)这个符号来表征这一医疗体系，目的是为了凸显系统中医的整体观及生、病理规律的统一性，为中医“招魂”。

（摘自韦刃先生专著《S中医发蒙》，原题《为中医“招魂”》

太极拳也能坐着打

（上医养生）

刚开始练习太极拳的人，在练形体动作时往往会想到经络：这条是通肺经的，那条是通大肠经的……其实在这个练习阶段，千万别想着它，经络自然就通了；一想它，反而滞涩住了。

经过老师帮助正架的阶段后，打太极拳就会变成与环境的一种回应。此时，就无所谓在哪打、怎么打了，比如坐着打也是可以的，关键是要达到身心合一的境界。太极拳其实就是一种与自然界的交流。你打的时候，心神要进入某种境界，或想着某种情景。

如果打拳时身边有一座假山、一块石头，你就对着这座假山、这块石头来打。比如说，你面前有一株滴水观音，打太极拳时可以把它看做一个活生生的生命、一个亭亭玉立的美女。这样一来，滴水观音就不再是一株植物，而是有感情的东西了，你打拳时也就是在与她交流了。

如果你是在屋里，除了一块黑板什么都没有，那你对着黑板也能打出一种清静的感觉。屋里有像，就对着像来打；屋里是幽暗的，就对幽暗来打；屋里是明亮的，就表现出明亮的感觉……你要让自己的感觉完全随境而迁。

打太极拳要有一种美的意境，如天上的白云漂流逍遥，如山间的清泉潺流不息，如风吹杨柳婀娜摇曳……招式的一动一静，无不体现和谐之美、自然之美、中正之美。

打太极拳也是一种语言交流，是在练一种天人合一的境界。我们练拳不是要外界怎样看，而是心里对自然的一种感知，对一花、一草、一石、一沙，都可以产生一种感悟。这样一来，我们打太极拳时，对任何东西都能打出感情来，既清净了心神，又强健了体魄。

（作者：上医养生首席太极养生导师高振松）

用“情绪控制ABC”为身体健康保驾护航

（上医养生）

养生必须先养心。这是因为，只有养心才能让我们的气血流通起来，才能保证血管是好的，让里边的血液顺畅流动。这就跟我们的气有关。但气顺不顺跟我们的心情有关。我今天心情不好，非常胸闷，气不打一处来，这种心神不宁达到情况就会导致气不顺，气不顺怎么可能使气血流通呢？！

　　所以，要养心，就需要做到心神安宁。我们中国最多的疾病是脑血管病、心血管病和癌症。但花在精神疾病上的钱是最多的。2009年的数据表明，我国用于精神疾患方面的费用在总负担中排名首位。再过十年二十年，抑郁症将是我国的第一病患。现在，人们的生活水平越来越高，但似乎越来越不开心，抑郁症、自杀病人越来越多。这说明，养心已经成为一个大的社会需求

　　《黄帝内经》里谈到了情绪对健康的影响，“暴怒伤阴，暴喜伤阳”、“大怒伤肝，暴喜伤心，思虑伤脾，悲忧伤肺，惊恐伤肾”。情绪影响气，为什么？百病生于气，怒则气上。上到什么程度？中国有一个成语叫怒发冲冠，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。可见，情绪对人体的影响有多大。

养心贵在静心。一个人如果终日思前想后，欲望不断，难免百病丛生。所以说，不良情绪是疾病的催化剂。心静才能气顺，气顺才能健康。但是，现在生活节奏越来越快，人们很难让心绪平静下来。怎么办？

中国有一句话叫“三思而后行”。碰到不开心的事情，心理学界有一个情绪管理方法叫“情绪控制ABC”，其中的A代表“事情”，B代表“我的想法”，C代表“我的情绪和冲动”。比如说我是个教师，上课的时候看到学生在打瞌睡，这是A，代表事情；B是我的想法，如果我想是我讲得太差，把大家都讲睡着了，于是我就会产生这样的C——我不是一个好老师，所以我很沮丧。可是，如果把B换成“他可能昨晚睡得太晚了，就让他睡一会儿吧”，那么，就会出现另一个C——我不会沮丧，不会不开心。由此可见，只要改变了B，同样的事情会有不同的情绪反应。所以我们常说，要换一个角度看问题，要想想会不会有另外一种解释，很有可能我们就释然了。这样，气就顺了，气血就通畅了，就为实现养生目标提供了最基本也是最重要的前提保障。

（根据国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团专家崔松的讲话整理、编辑）