

中医养生方法的归类及其内涵和特色

和中浚, 江 玉

(成都中医药大学, 四川 成都 610075)

摘 要:以中医文献特别是《内经》为基础, 从形神兼养、因时因地、因人而养三方面分类概括中医养生诸法, 讨论其内涵和特色。认为形神兼养诸法多源于道、儒、释, 特别是道家, 主要着眼于身心的调整和摄养; 因时因地制宜和因人而养较具中医养生特色, 特别是后者中医的优势更大。中医养生在养生方法上与道、儒、释养生多兼融交错, 它是在总结道、儒、释各家养生文化基础上的发展和集大成。

关键词: 中医养生; 养生方法; 形神兼养; 因时因地制宜; 内涵; 特色

中图分类号: R212

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2010)03-0453-03

The Classification of Chinese Traditional Medicine Regimen Methods and Their Connotation and Characteristics

HE Zhong-jun, JIANG Yu

(Chengdu University of TCM, Chengdu 610075 Sichuan China)

Abstract Take the traditional Chinese medicine literature particular *Neijing* as the foundation classifies various methods of the traditional Chinese medicine regimen from three aspects such as combined nourishment of the body and the spirit applying proper therapeutic measure in line with season, local conditions and individuality. Discusses their connotation and characteristics. Considering combined nourishment of the body and the spirit more often than not sources Taoism, Confucianism and Buddhism, especially Taoism, which aim to adjust and preserve the mind and body, and applying proper therapeutic measure in line with season, local conditions and individuality have the traditional Chinese medicine regimen characteristic, the latter (individuality) has more superiority. The methods in traditional Chinese medicine regimen blends close relationship with Taoism, Confucianism and Buddhism, which summarizes various regimens cultural and epitomizes the development and the great achievement.

Key words the traditional Chinese medicine regimen; the method of regimen; combined nourishment of the body and the spirit applying proper therapeutic measure in line with season and local conditions; connotation; characteristic

养生方法是养生研究中的重要内容, 是从养生理论到实践的桥梁, 具有提纲挈领地指导养生实践的作用。但从不同角度、不同要求及层次出发, 有着多达数十种的养生方法, 因而纷繁杂乱, 难以全面认识和掌握驾驭。中医养生方法是在总结和兼融道、儒、释各家文化的基础上发展, 就更难于把握, 也不易分辨和突出中医养生的特色。本文以中医文献特别是《内经》为基础, 从其归类和内涵研究入手, 探索中医养生特色。

1 形神兼养重调摄

形指人的形体, 具体而言为包括头、身、四肢、五官等, 深入而言指构成身形的脏腑、经络、骨骼、血脉等; 神指精神, 其内涵较为复杂, 通常其狭义指人的思想心理活动、精神状态。形与神二者分别代表了人体的身和心, 也就是形体结构和精神心理两个方面, 按阴阳划分, 形属阴, 神属阳,

阴成形主静, 阳化气主动, 形难骤生而阳易耗散。中医养生基于其阴阳属性, 有着不同的养生方法, 简言之, 即动以养形, 静以养神。

《内经》把形神关系概括为“形与神具”, 二者相互依存。神是生命活动的主宰和集中表现, 易受外扰而耗散, 只有安宁平静才能减少其耗损; 形厌动而致气滞, 需运动舒展方能气血流通。中医养生中, 针对形神的特性和偏颇, 不完全是采用补养治疗的方法, 不是急于求成, 而是采用缓和渐进的思路, 通过多种方法, 采取动静结合, 动中有静, 静中有动, 外动内静的方法进行身心的调整和摄养。它以形神相依理论为基础, 以形神兼养、形健神充、神清神爽为目的。这种调整和摄养的方法是中医养生的重要特色。

动以养形以运动锻炼为主。通过活动肢体, 舒展筋骨, 达到流通气血的目的, 其中包括呼吸运动, 肢体运动, 器械运动和仿生动作, 属于此类的有五禽戏、八段锦、易筋经、太极拳以及被动的按摩等方法, 其主流多源于道家。传统的多种动以养形的养生方法中, 从原始的舞蹈和导引开始, 特别是后世流行的太极拳等, 动作大都舒缓流畅而不剧烈, 刚柔相济, 有张有弛, 有快有慢, 收放自如, 不完全是剧烈快速

收稿日期: 2009-11-11

基金项目: 国家文物局资助项目 (20070307)

作者简介: 和中浚 (1946-), 男, 河北曲阳人, 研究员, 博士研究生导师, 主要从事临床文献研究。

的动作,并不完全着力于肌肉和力量的增加,而是心神和形体通过运动都得到调整和摄养,这和西方的运动锻炼以及竞技体育有着较大区别。

中国传统的动以养生,是一种动中寓静,外动而内静较为柔和的运动,其特点是意识活动、呼吸运动和形体运动密切配合,即所谓“意守、调息、动形”三者的合谐统一,这三种之中,最关键的是意守,它是前提和统率,只有精神专注,方能宁神平息,呼吸均匀,运动协调。三者的关系是,以意领气,以气谐形。动中寓静即在运动时要保持精神全神贯注,保持呼吸的自然和谐。内炼精神、脏腑、气血,外炼经脉、筋骨、四肢,它虽以运动为外在表现形式,但内在的精神和呼吸调摄同步进行,其实质是通过运动的手段达到使人体身心内外舒畅,气血周流,整个机体得到全面活动调整的目的。

中医将神归于心,为心所主。神属阳,有易动难静的特点,人处社会之中,诸事纷扰,如不能修身养性,则神易耗而难聚,故主张静以养神。正如曹庭栋《老老恒言·燕居》所言“养静为摄生首务”^[1]。此处所谓静,指宁静、平心静气,保持心境的安宁、愉快和少私寡欲、淡泊安定的精神境界,并不是没有思考,大脑完全是清醒的,实际上也是静中有动”。也就是说并不是绝对不用神,仅限于排除杂念,不随意耗神,使心神处于平静和专一的状态。心静则神安,神安则脏腑气血和调。静以藏神的机理,还与心的生理特性密切相关,《素问·藏气法时论》说:“心欲冥”,系指心具有以宁静、收敛、和调为贵的生理特性。古人认为神易耗而难成,宜深藏内敛,不宜随意耗散,心静则神安,就与心的生理特性相一致了。

养静的关键在于节欲,故采取的种种方法,如精神情志的调摄、房室养生,包括古代道、儒、释特别是道家养生方法中的养性、啬神、守神、存思、意守、寡欲、息怒、存想,乃至胎息、内丹、静坐、坐禅诸法都是着眼于如何通过自我心理、情绪的调控以达到少受外界干扰诱惑的目的,其中情绪的平和,身心的放松,神志的自然宁静是至关重要的。精神意志的调摄,主要通过疏导、控制、转移等调摄方法,使情志和畅愉悦。这里中医对道教、儒学和释学的养生方法有较多总结和兼融,其中不少方法并不是中医学原创的方法,却早已纳入中医著述之中,如早期《内经》《千金方》对道家养生思想和方法的吸收,明清中医养生文献中大量养生养德修身及静功的记载等。但中医学对喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情的调摄有较多论述,如《内经》的七情相胜,后世张子和等医家对此有进一步临床运用,在古代医案中实例比比皆是,从而形成了一定的中医调摄情志方法的优势。

2 因时因地制宜重和谐

人类生活在自然界中,时刻受到自然环境的影响,特别是四季气候和昼夜的变化规律早已为古人所洞察,天人合一一是先秦哲学观念。重视人与自然社会环境的和谐统一是中医学的重要特点,是人与自然社会环境整体观的具体内容。中医养生要求主动地适应外界环境的变化,相应地调整机体的行为举止,采用因时养生,环境养生、居处养生等方法从而达到人与自然社会的和谐。

早在《内经》中就对人与自然环境的关系有较为系统的论述和要求。如《灵枢·岁露》“人与天地相参也,与日月相应也”^[2],明确提出了人与自然环境之间关系的总原则,《素问·四时调神大论》有“阴阳四时者,万物之终始

也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。王冰注,得养生之道。^[3]”把顺应阴阳四时置于事物的变化规律和关系到人体生死存亡的根本地位上予以对待。《灵枢·本神》明确地提出“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑……”^[2]把顺应四时寒来暑往的变化作为养生的基本要求。《素问·四时调神大论》中又说“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。”^[3]”这种根据四季阴阳变化而养生的认识,正是中医因时养生的理论依据,它要求人们尽可能顺应四季气候冷暖和昼夜明暗变化,认为这是自然界应该普遍遵循的规律。正如《灵枢·顺气一日分为四时》中所论“春生、夏长、秋收、冬藏,是气之常也。人亦应之。”^[3]”也就是人体的状态和活动应随着天地四时之气的变化进行相应的生理节律调整。因此,中医养生要求顺应自然的变化,与天地四时气候和不同的地域环境保持协调平衡,顺时而养,因地制宜,使人与自然环境和谐相处。

中医养生除主动适应环境和调整自身外,在具体养生方法上,还可通过起居、饮食、药物等养生方法,贯彻“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,即春夏之时顺应生长之气以养阳气,当秋冬之时顺应收藏之气以养阴血。同时依从四时气候调养五脏之气,当春季阳气的生发时舒肝气,当夏季阳气的旺盛时养心气,当秋季阳气的收藏时养肺气,当冬季阳气的闭藏时养肾气,维护人与自然的协调和谐,增强人体适应自然气候变化的能力,达到健康长寿之目的。

中国地大物博,地域有东西南北及高下寒热燥湿的不同,养生要顺应不同的气候地理环境,即适应不同的空间环境。《素问·异法方宜论》分东、西、北、南、中央五方讨论其地理、出产、饮食、疾病的特点,如“故东方之域,天地之所始生也。鱼盐之地,海滨傍水,其民食鱼而嗜咸,皆安其处,美其食。鱼者使人热中,盐者胜血,故其民皆黑色疏理。”^[3]”虽主要是针对治疗而言,也是不同地域养生的理论基础。《素问·五常政大论》对不同的地域特点归纳得更简,“是以地有高下,气有温凉,高者气寒,下者气热。”^[3]”随后黄帝还特别数次问到与寿夭的关系,岐伯回答说,“高下之理,地势使然也”,“高者其气寿,下者其气夭”^[3]”,已认识到不同地理环境对寿命的影响。由于古今环境变化很大,中医地域养生面临很多新问题,需要与时俱进。

因此,在因时因地制宜养生,特别是因时养生这一问题上,以《内经》为代表的中医理论,阐述得既明确又透彻,从自然界各种气候环境变化中论及养生注意事项,应较道教、儒学和释学的认识更为丰富,不少内容成为中医养生对于中国养生学的原创性贡献。后世医家在《内经》基础上又代有发展,如《孙真人摄养论》就一年十二月时令所引起的脏腑变化,采用相应养生法,《千金翼方》中专列“择地”,《保生要录》中“论居处”,周守中《养生类纂》列“地理”,在《养生月览》中更逐月逐日地提出养生之法。其他如《寿亲养老书》《四季摄生图》《二十四气坐功导引图》《摄生消息论》《四时宜忌》《保生心鉴》《修龄要旨》等不少养生专著都列有专篇讨论四季及十二月养生法,万全《养生四要》中还论及一日之中的四时调摄法。导引中按 24 节气有 24 势,吐纳、坐功应四时而分,《遵生八笺》将肝、心、肺、肾四脏分应四时等,如此一来,中医的顺时养生内容日渐丰富。

3 因人而养重个体

中医学历来对人体生命历程的不同阶段,对男女性别、

体质的不同特点有系统而深入的认识,对不同年龄(青年、壮年、老年),性别,不同体质(阴虚、阳虚、痰湿等)采取不同的养生方法,是中医养生的重要特色之一,它与中医临床的辨证施治异曲同工,是中医学的独特优势,在道、儒、释养生中,其内容或不如中医学早,或不如中医养生丰富,或不如中医养生研究系统和深入,其创造性多属中医学。

如《素问·上古天真论》以 8 岁、7 岁为界,分别对男女两性生长壮老各阶段的生理特点和机体变化过程进行了总结论述。《灵枢·天年》又以 10 年为界,论述了人体生长各个阶段的不同特点,《灵枢·卫气失常》分人体为小、少、壮、老 4 个阶段,《素问·六微旨大论》提出“生长壮老已”的人生全过程,金代刘河间的《素问病机气宜保命集·原道论》提出少年宜养,中年宜治,老年宜保,耄年宜延 4 个阶段的不同摄生原则,元代王珪《泰定养生论》按婴幼儿、童壮、衰老 3 个年龄阶段论养生原则、方法、宜忌及其方药等。特别值得一提的是宋代以后在老年养生方面积累有较多经验,重视老年养生,撰有不少专著和较多专论,如北宋陈直的《寿亲养老书》,针对老年人的生理特点,提出重视饮食调治、论及精神摄养、四时摄养、起居摄养及导引、吐纳、运动等高年颐养之法。曹廷栋《老老恒言》从老年生理特点出发,总结了一套老年人日常的养生方法,指出“以方药治未病,不若以起居饮食调摄于未病^[1]”,并根据老年脾胃衰弱的特点,编制了多种营养粥谱,对抗老防衰有较大帮助。清嘉庆年间石光陞石光堉合著《仁寿编》,重视老年养护,清·范在文《卫生要诀》专论老年养生。其他如朱丹溪的《格致余论·养老论》、徐春甫的《老老余编》《寿世保元·衰老论》等皆对老年养生有专题论述。

对于女性而言,一生中要经历月经、妊娠、生育、更年期的特殊生理变化,《内经》以 7 岁为一期,对女性不同阶段特点有专门论述,《灵枢·五音五味》明确地指出“今妇人之生,有余于气,不足于血^[2]”。叶天士在《临证指南医案》中总结说“女人以肝为先天。”^[4]费伯雄更进一步指出:“男以肾为先天,女子以肝为先天^[5]”明·宋林皋《宋氏妇科秘书》认为“男子以精为本,女人以血为原。”^[6]《女科经纶》引汪石山语“妇人属阴,以血为本^[7]”。这些对男女生理特点的不同认识和概括,同样适用于养生。

对人体体质的不同特性,早在《灵枢·寿夭刚柔》就有“余闻人之生也,有刚有柔,有弱有强,有短有长,有阴有阳……^[2]”的认识,《灵枢·逆顺肥瘦》将人按体之白黑肥瘦小长而分,《灵枢·卫气失常》从人之肥瘦进而详分为三。针对人体的不同体质,《灵枢·通天》认为“古之善用针艾者,视人五态,乃治之。盛者泻之,虚者补之。”^[2]其人之五态,即五种不同体质。《医门棒喝》要求“治病之要,首当查人体质之阴阳强弱,而后方能调之。”^[8]书中对多种体质据形神色脉及饮食而辨。《济阴纲目》在论带下时说“不可拘肥人多痰,瘦人多火,汪淇笺释:肥痰瘦火之说为丹溪先生认病总诀,^[9]”,由此可知自古以来中医学就非常重视对不同体质的区分和处理。

新版《中医基础理论》教材,特别将体质单列为一章进行论述,认为从《内经》中多次用“形”和“质”的概念开始,其后孙思邈《千金方》,宋·陈自明《妇人良方》《小儿卫生总微论方》,宋·陈直的《寿亲养老书》,明·张介宾都对体质有所认识,至清代运用“体质”这一概念的医家增多,古代医家使用的概念虽不尽相同,但都注意到人体的不同个

体特征这一内涵的价值。宋·陈自明《妇人良方》《小儿卫生总微论方》认为人体体质形成于胎儿期,宋·陈直的《寿亲养老书》对老年人的体质特征有阐述,现代更有《中医体质学》《体质病理学》等一批著作问世,已初步形成了中医体质学的学科体系^[10]。

但体质到底宜分哪些类型,共分为多少种为宜,过去一直没有一个统一模式。2009 年《中医体质分类与判定》标准课题组,基于古代文献调研、大量的流行病学调查、分子生物学的研究、临床科研实践的反馈,形成和制定了中医体质分类与判定标准,提出分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质 9 种基本体质类型,对其概念、体质状态的主要特征进行了归纳,在传统以气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质为主的基础上再列湿热质、血瘀质、气郁质 3 种,并增加了平和质和特禀质二种体质,使中医辨体质有了更为细致周密的标准可以遵循,是在继承中医传统体质分类基础上的新发展。这一标准 2009 年 3 月已由中华中医药学会发布^[11]。此后辨别不同体质的养生方法便有了操作规范。鉴于中医体质学的标准和学科体系已经形成,中医体质养生的学术基础也就得以奠定。近日,《中医体质养生》一书又见出版^[12],表明中医体质养生已受到现代社会的广泛关注,并已形成较为系统的认识。

除上述诸法外,药物养生当然更具中医药特色,因众所周知,自不足为论。

4 小 结

研究中医养生学,不仅要注意它与道、儒、释之间的文化哲学渊源关系,也应该突出其自身特色,这对养生和中医文化研究都是一个值得重视的问题。而从中医文献特别是《内经》着手,探寻中医养生学的本源,是认识中医养生特色的重要方法。

通过养生方法的讨论,发现中医养生诸法与道、儒、释养生多兼融交错,它是在总结道、儒、释各家养生文化基础上的发展和集大成。其中因时因地制宜和因人而养较具中医养生特色,特别是后者中医的优势更大。

参考文献

- [1] 清·曹庭栋.老老恒言[M].上海:上海古籍出版社,1990 31,46
- [2] 河北医学院.灵枢经校释[M].2版.北京:人民卫生出版社,2009 802,139,471,640,111,690
- [3] 郭霭春.黄帝内经素问校注[M].北京:人民卫生出版社,1992 32,31,173,934,937.
- [4] 清·叶天士.临证指南医案[M].上海:上海科技出版社,1959 669
- [5] 清·费伯雄,费绳甫.孟河费氏医案[M].上海:上海科技出版社,1964 27
- [6] 宋林皋.宋氏妇科秘书[M]/中医妇科名著集成.北京:华夏出版社,305
- [7] 清·肖麋六.女科经纶[M]/中医妇科名著集成.北京:华夏出版社,667
- [8] 章虚谷,编著,王孟英,评点.医门棒喝[M].三友斋石印本:卷一,20.
- [9] 清·武之望,辑著,汪淇笺,释.济阴纲目[M].北京:科技卫生出版社,1958 96
- [10] 孙广仁.中医基础理论[M].北京:中国中医药出版社,2002 202-204
- [11] 中华中医药学会.《中医体质分类与判定》标准发布会纪要.2009 4-16
- [12] 傅杰英.中医体质养生[M].厦门:鹭江出版社,2009