

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2017.21.003

辟谷的概念与内涵解析

孙文¹, 桑小普², 宿滨², 冯琳³, 黄婧儿⁴, 刘长喜^{*}

(1. 北京中医药大学教育部中医养生学重点实验室, 北京市朝阳区北三环东路 11 号, 100029; 2. 北京中医药大学; 3. 黑龙江中医药大学; 4. 育寿谷健康管理(北京)有限公司)

[摘要] 辟谷是一种通过导引和/或服饵实现禁食的方法, 具有养生保健、祛病延年的作用, 与欧洲禁食、能量限制等疗法相比有其独特优势。目前辟谷的相关研究存在概念模糊、内涵不清和方法混乱等问题, 限制了其有序发展。基于此, 概述辟谷的历史沿革, 提出基本概念, 指出其内涵包括导引和/或服饵以及禁食两部分, 总结归纳辟谷方法; 同时分析辟谷研究的进展与不足, 并在此基础上提出辟谷的机理假说“衡元论”, 以期为提高中医辟谷研究水平、深入挖掘其医学应用价值奠定基础。

[关键词] 辟谷; 导引; 服饵; 禁食; 能量限制

辟谷是中国传统的自然疗法, “辟”即“避”“却”, 有避免、避却之意。“谷”即五谷, 这里指食物。近年来国际上禁食(fasting)与能量限制(calorie restriction)疗法流行, 并被多项临床和实验研究证实能够防治多种慢性疾病, 而且具有安全性, 被认为是防治慢性非传染性疾病的一种低成本、低风险方案^[1-2]。辟谷与禁食、能量限制等疗法相比有其独特优势, 但由于传承、发展过程中的局限性, 导致辟谷存在概念模糊、内涵不清和方法混乱等问题, 限制了辟谷的有序发展。此外, 大量可考证的文献记载了辟谷的养生保健和防治疾病的作用, 但目前对此缺乏现代科学解析。因此, 本文阐释辟谷的历史沿革、基本概念、基本内涵并总结归纳其操作方法, 力求展现辟谷体系框架, 并在分析辟谷研究进展与不足的基础上, 从现代生命科学角度提出辟谷机理假说, 以期为提高中医辟谷研究水平、促进辟谷这一自然疗法的推广应用奠定基础。

1 辟谷的历史发展及其局限性

辟谷起源于我国, 最早由先秦方家提倡, 后经道教发扬光大, 同时也被儒家、佛家和医家应用^[3]。关于辟谷的记载可以追溯到公元前约 200 年西汉时期的著作《却谷食气篇》, 这是最早专门论述辟谷的文献之一。此后, 《史记》中提到西汉留

侯张良使用导引术辟谷, 《三国志》《梁书》《魏书》《隋书》《宋史》等古籍中亦有辟谷事例的记载, 从中可以窥见古人尤其是王公贵族对辟谷的认可与推崇。

辟谷不仅在史书上有记载, 其理论内涵与技术方法等也被历代医家记录, 东晋医家葛洪、南北朝医家陶弘景、唐代医家孙思邈都是辟谷的理论大家与实践者。唐代司马承祯《服气精义论》^[4]中概括了辟谷的养生作用, 同时指出“调身、调息、调神”是辟谷方法的核心。《神气养形论》^[5]中指出辟谷的关键是敛神炼气、大脑放空、身体放松以及腹式呼吸。孙思邈《千金翼方》载辟谷方 54 首, 并描述了方药组成、剂型、服法和禁忌, 是服饵辟谷的重要内容。此后辟谷基本上围绕服气辟谷和服饵辟谷这两大部分进行发展。

经过两千多年的传承和发展, 辟谷在理论和方法上不断丰富与完善, 但其中也掺杂了一些玄学与迷信的色彩, 加上辟谷从概念表面分析与人类本能的求食欲望相悖, 又缺乏系统研究和规范标准, 导致辟谷的发展受到制约。近年来, 随着各种慢性病的流行, 人类健康受到的威胁日益严重, 辟谷疗法再次引起社会各界高度关注, 体现出应有的学术价值。

2 辟谷的基本概念和内涵

由于辟谷的历史局限性, 其概念与内涵至今仍然不够清晰, 亟须正本清源。据《博物志》^[6]记载,

基金项目: 北京中医药大学横向课题(5050071720001)

* 通讯作者: liuchangxi1963@vip.sina.com (010) 64286989

辟谷中导引的方法是源于古人对蛇、龟、蟾蜍等动物的姿势形态与呼吸的模仿。在习练服气、吞津等导引术一段时间后,达到“气满不思食”的练功态,顺其自然避却五谷,称为服气辟谷。这是辟谷的雏形,也是辟谷最传统的方法。随着医学与社会的发展,出现了在辟谷过程中服用特定的食饵或药饵的方法,称为服饵辟谷。综上,辟谷基本概念是指采用导引和/或服饵的方法达到不摄入日常食物的状态,是实现养生保健和治疗疾病的一整套综合、全面、系统的自然疗法。

辟谷的基本内涵包括“导引和/或服饵”和“禁食”两部分。首先,导引和/或服饵是辟谷的核心技术。导引也作“道引”,最早见于先秦典籍《庄子·刻意》。隋代巢元方《诸病源候论》^[7]中收录了 287 条导引法,用于各种疾病的治疗,开启了导引术应用于临床实践的先河。后世逐步重视辟谷导引方法的研究,出现了众多辟谷导引、服饵方法,对辟谷的发展和应用起到了促进作用。其次,禁食是辟谷的基本要求。在导引和/或服饵的基础上实现没有饥饿感及身体虚弱等不适反应而且身心愉悦的禁食状态是辟谷的标准状态。

3 辟谷与禁食、能量限制疗法的比较

辟谷、禁食和能量限制的共同点都属于控制饮食疗法,三者相互联系又相互区别。禁食疗法在欧洲具有悠久的历史,早期一直以宗教活动的形式出现,2002 年德国公布了第一部禁食治疗指南^[8],禁食疗法正式成为了一种被认可的规范化治疗方法。禁食疗法是指在一段时间内不摄入或极少量摄入食物和能量饮料的空腹疗法^[9],根据其不同形式可以分为间歇禁食和周期禁食,前者指隔日禁食或一周两次禁食,后者是每两周或更多周进行一次持续数天或更长时间的禁食。目前已有研究表明,禁食在代谢性疾病、疼痛综合征、高血压病、慢性感染性疾病、过敏性疾病和身心障碍中有积极的作用^[10-12],而老年人一周两次禁食则可以减轻体重,同时减少抑郁的发生^[13]。更重要的是,禁食疗法具有促进生活方式改变而带来健康的益处^[14]。概括地说,禁食疗法的特点是强调限制食物总量和改善生活方式。

能量限制是在现代营养学的基础上逐步发展出来的,有计划地将每日能量摄入减少 20%~40% 的一种饮食方案^[9]。文献综述研究显示,人类 15% 左右的轻度能量限制就极有可能延缓衰老^[15];动物实

验发现,能量限制可以通过减少糖尿病、心血管疾病和癌症患病风险以延长寿命^[16-17];临床研究则表明,能量限制可以减轻体重、降低患病风险,并改善超重女性和老年人的认知功能^[18-19],而在患有哮喘的肥胖人群中,持续 2~4 周的能量限制可以改善哮喘相关的症状、减少氧化应激的标志物^[20]。可见能量限制是从能量代谢的角度来实现禁食效应的一种方法,可以保持进食频率,不强调空腹,并且注意在减少热量摄入的同时不引起营养不良。

综上所述,上述三种方法都是通过控制饮食进行养生治病的方法,但辟谷有自身的理论体系和特点,其以中医理论为基础,所采用的导引和/或服饵方法为中国所原创,明显区别于欧洲禁食和能量限制的方法。

4 辟谷研究现状和展望

辟谷理论建立在气一元论的中医基础理论上^[21]。由于历史条件的限制,服气辟谷因方法繁杂、晦涩难懂,多以口传心授方式传承,这为其增添了神秘色彩且限制了其广泛应用与传播。服饵辟谷虽因简便易行得到了快速发展,但后来形成的轻理论而重应用的局面对辟谷的发展创新造成了影响。

目前学界对辟谷的研究主要集中在服饵辟谷的机理和应用上。如陈丁生等^[22-23]联合德国禁食疗法与中医健脾化湿的方药建立中医禁食疗法,并在高血压病、代谢综合征人群中证明具有安全性和有效性。巩文静等^[24]提出“柔性辟谷”,即采用特殊食品代餐的禁食疗法,实际应用结果显示,该方法可以降低体重、调节血压。燕晓雯等^[25]通过对 6 名辟谷受试者的研究发现,辟谷期间受试者血压、血糖及心率均在正常范围,提示辟谷疗法的安全性。以上研究采用了中西医结合的方法对辟谷进行了初步探索,显示出辟谷在医学领域良好的应用前景,但以上研究更多的是借鉴西方禁食疗法来研究中医辟谷,忽略了辟谷中医理论体系的构建。

为了辟谷的创新发展,应大力开展中医辟谷研究,构建辟谷的中医学术体系,重视服气辟谷这一中医辟谷的核心技术,开展相关研究填补服气辟谷机理研究的空白。在服气辟谷方面,已有研究者归纳总结出一整套安全实效、简便易学的综合服气辟谷方法,其中的导引术分为动功、静功两部分,动功是以逆腹式呼吸法贯穿始终,静功采用顺腹式呼吸法^[26-28]。另外,在临床研究方面,首先应制定标准化的临床研究路径,规范化的安全性评价和系

统化的疗效性评价;其次应设计大样本的随机对照试验,增加对受试者的定期回访和长期随访,以提供更多的高质量临床证据。在机制研究方面,需要应用系统生物学等现代科学手段来揭示辟谷的作用机制。产业发展方面则急需制定统一的行业标准,规范辟谷从业人员的资质认证,为辟谷行业的有序发展提供支撑。

5 辟谷机理假说

辟谷是在去除谷物(食物)这一因素的情况下,研究机体气化运动维持人体生命的实践,对发展中医理论意义重大。因此,我们以中医理论为基础提出“衡元论”,衡,平衡,保持平衡之意;元,元序,最根本的秩序之意。衡元论是指在中医理论的基础上,结合系统论、控制论、信息论研究机体气化运动平衡的理论。衡元论的建立能够为辟谷的发展提供理论指导,辟谷可能是通过导引和/或服饵调动“五脏六腑之总司”(张景岳《类经附翼》)三焦的平衡机制实现机体元气再平衡以维持人体脏腑生理功能,是综合系统控制的过程。从现代自然和生命科学的角度,可应用系统生物学等研究整合出辟谷三焦气化运动平衡的系统控制模型,如在人体大系统下的机体子系统的“再平衡”模型,其中包括肠道菌群的“再初始化”,神经内分泌系统的“再优化”,免疫系统的“再平衡”等。

综上所述,辟谷是中医理论体系的独特组成部分,在养生和治病领域具有广泛的应用前景,但目前轻理论而重应用的局面严重制约了辟谷学术理论的创新。本文依据辟谷相关研究资料,概括辟谷概念和内涵,强调应重视研究服气辟谷现象,提出辟谷“衡元论”,倡导采用多学科特别是现代自然和生命科学交叉推进辟谷理论体系的完善。当然,本文观点尚有许多需要进一步完善之处,还需今后更深入地研究。

参考文献

- [1] VEECH RL, BRADSHAW PC, CLARKE K, et al. Ketone bodies mimic the life span extending properties of caloric restriction [J]. IUBMB Life, 2017, 69(5): 305-314.
- [2] TREPANOWSKI JF, KROEGER CM, BARNOSKY A, et al. Effect of alternate-day fasting on weight loss, weight maintenance, and cardioprotection among metabolically healthy obese adults: a randomized clinical trial [J]. JAMA Intern Med, 2017, 177(7): 930-938.
- [3] 刘晓宇. 道教辟谷考[J]. 祖国, 2016(15): 85.
- [4] 司马承祯. 服气精义论[M]//中华道藏. 张继禹,主编. 北京:华夏出版社,2004.
- [5] 佚名. 神气养形论[M]//中华道藏. 张继禹,主编. 北京:华夏出版社,2004.
- [6] 张华. 博物志[M]. 上海:上海古籍出版社,2012.
- [7] 巢元方. 诸病源候论[M]. 北京:人民卫生出版社,2013.
- [8] WILHELM DE TOLEDO F, BUCHINGER A, BURGGRABE H, et al. Leitlinien zur Fastentherapie [J]. Forsch Komplementärmed Klass Naturheilkd, 2002, 9(3): 189-198.
- [9] LONGO VD, MATTSON MP. Fasting: molecular mechanisms and clinical applications [J]. Cell Metab, 2014, 19(2): 181-192.
- [10] WILHELM DTF, BUCHINGER A, BURGGRABE H, et al. Fasting therapy: an expert panel update of the 2002 consensus guidelines [J]. Forsch Komplementmed, 2013, 20(6): 434-443.
- [11] HARVIE M, HOWELL A. Potential benefits and harms of intermittent energy restriction and intermittent fasting amongst obese, overweight and normal weight subjects – a narrative review of human and animal evidence [J]. Behav Sci (Basel), 2017, 7(1): E4. doi: 10.3390/bs7010004.
- [12] CATENACCI VA, PAN Z, OSTENDORF D, et al. A randomized pilot study comparing zero-calorie alternate-day fasting to daily caloric restriction in adults with obesity [J]. Obesity (Silver Spring), 2016, 24(9): 1874-1883.
- [13] TENG NI, SHAHAR S, MANAF ZA, et al. Efficacy of fasting calorie restriction on quality of life among aging men [J]. Physiol Behav, 2011, 104(5): 1059-1064.
- [14] MICHALSEN A, HOFFMANN B, MOEBUS S, et al. Incorporation of fasting therapy in an integrative medicine ward: evaluation of outcome, safety, and effects on life-style adherence in a large prospective cohort study [J]. J Altern Complement Med, 2005, 11(4): 601-607.
- [15] WILLCOX BJ, WILLCOX DC. Caloric restriction, caloric restriction mimetics, and healthy aging in Okinawa: controversies and clinical implications [J]. Curr Opin Clin Nutr Metab Care, 2014, 17(1): 51-58.
- [16] COLMAN RJ, ANDERSON RM, JOHNSON SC, et al. Caloric restriction delays disease onset and mortality in rhesus monkeys [J]. Science, 2009, 325(5937): 201-204.
- [17] MATTISON JA, ROTH GS, BEASLEY TM, et al. Impact of caloric restriction on health and survival in rhesus monkeys from the NIA study [J]. Nature, 2012, 489(7415): 318-321.
- [18] KRETSCH MJ, GREEN MW, FONG AK, et al. Cogni-

- tive effects of a long-term weight reducing diet [J]. Int J Obes Relat Metab Disord ,1997 ,21(1) : 14-21.
- [19] WITTE AV , FOBKER M , GELLNER R , et al. Caloric restriction improves memory in elderly humans [J]. Proc Natl Acad Sci USA 2009 ,106(4) : 1255-1260.
- [20] JOHNSON JB , SUMMER W , CUTLER RG , et al. Alternate day calorie restriction improves clinical findings and reduces markers of oxidative stress and inflammation in overweight adults with moderate asthma [J]. Free Radic Biol Med 2007 ,42(5) : 665-674.
- [21] 郭建红. 辟谷实践及探讨 [J]. 中医研究 ,2011 ,24(1) : 33-35.
- [22] 陈丁生 , 秦鉴. 中医禁食疗法重建脾主运化的理论探讨与实践 [J]. 中医临床研究 2010 ,2(4) : 10-12.
- [23] CHEN DS , KE B , HUANG YJ , et al. Effects of the modified Lingui Zhugan decoction combined with short-term very low calorie diets on glycemic control in newly diagnosed type 2 diabetics [J]. J Tradit Chin Med 2011 ,31(3) : 185-188.
- [24] 巩文静 , 黄清健 , 高大文 , 等. 柔性辟谷技术在青年人群体重控制中的应用 [J]. 军事医学 2016 ,40(8) : 651-656.
- [25] 燕晓雯 , 郭建红 , 俞海虹 , 等. 6 名辟谷受试者体质量、血压、血糖观察及辟谷养生技术分析 [J]. 中华中医药杂志 2016 ,31(2) : 627-629.
- [26] 蒋力生 , 马烈光. 中医养生学 [M]. 3 版. 北京: 中国中医药出版社 2016.
- [27] 刘长喜 , 张福利 , 马伯艳 , 等. 躯干蛇行功对脊柱相关疾病的防治 [J]. 中医杂志 2015 ,56(16) : 1436-1438.
- [28] 刘长喜. 生态养生论: 生态养生 1236 健康新法则 [M]. 2 版. 北京: 中国中医药出版社 2011.

The Definition and Connotation Explanation of Refraining from Eating Grain

SUN Wen¹ , SANG Xiaopu² , SU Bin² , FENG Lin³ , HUANG Jing'er⁴ , LIU Changxi¹

(1. Key Laboratory of Chinese Medicine Health Preserving of Ministry of Education , Beijing University of Chinese Medicine; 2. Beijing University of Chinese Medicine; 3. Heilongjiang University of Chinese Medicine; 4. Yu Shou Gu Health Management (Beijing) Limited Company)

ABSTRACT Refraining from eating grain or breatharianism is a method to achieve fasting by derivation and/or taking Daoist pills , which has the effect of health preservation , eliminating disease and prolonging life. Compared with therapies of European fasting and calorie restriction , this method has its unique advantages. Present relating researches of refraining from eating grain have problems of vague definition , unclear connotation and confused methods , which limits its orderly development. Based on these , the authors outline the history of refraining from eating grain , put forward the basic concepts , point out that the connotation includes two parts (derivation and/or taking Daoist pills) , as well as summarize the methods of refraining from eating grain. Meanwhile , the authors analyze the progress and deficiencies of refraining from eating grain researches. Based on this , the authors propose the mechanistic hypothesis “Heng Yuan Lun (theory of maintaining balance and fundamental order) ” of refraining from eating grain to improve the level of Chinese medicine refraining from eating grain research and lay the foundation for further mining its medical application value.

Keywords refrain from eating grain; derivation; take Daoist pills; fasting; calorie restriction

(收稿日期: 2017-06-03; 修回日期: 2017-07-30)

[编辑: 崔京艳]

欢迎邮购 《中医杂志》 过刊

2000 年合订本 85 元 , 2001 年合订本 95 元 , 2002 年合订本 105 元 , 2003 年合订本 105 元 , 2004 年合订本 115 元 , 2005 年合订本 125 元 , 2007—2010 年合订本每年 140 元。2011(缺 5、6 期) —2013 年每册 9.80 元 , 2014(缺 21 期) —2015 年每册 15 元。2011—2013 年合订本 (每年 4 本) , 每年 280 元 , 2014、2015、2016 年合订本 (每年 4 本) , 每年 400 元。2017 年上半年合订本 200 元。《中医杂志》2006—2008 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市东直门内南小街 16 号中医杂志社读者服务部 , 或关注 《中医杂志》 官方微信购买。邮编: 100700 , 电话: (010) 64089195; 微信号: zyzgzzh。