

· 研究报告 ·

《赤凤髓》腰痛病症导引法探析

刘锋, 刘争强, 曾鹏飞, 章文春

(江西中医药大学, 南昌 330004)

摘要: 明代著名医家周履靖在其著作《赤凤髓》第2卷中介绍了46式导引功法, 其中5式明确指出治疗腰痛病症。文章就治疗腰痛病症的5条气功导引法进行逐条分析, 对每条导引法从原文、操作要领、功法原理3个方面进行了具体的阐述, 发现其对形、气、神的导引要点散见于各节, 但在治疗操作上却是融合在一起的, 由此揭示周履靖治疗腰痛病症导引法的实质是对形、气、神3个生命要素的调控, 是为了让形气神三位一体, 生命优化, 组织结构功能正常, 因此推广该导引法对继承我国传统功法、发扬中医导引特色和优势、指导治疗腰痛临床实践都有一定的意义。

关键词: 赤凤髓; 腰痛; 形气神; 生命观; 导引; 三位一体

基金资助: 国家自然科学基金项目(No.81960827), 国家体育总局健身气功管理中心科技攻关项目(No.QG2019009), 2020年江西中医药大学校级研究生创新基金项目(No.JZYC20B01)

Analysis of the guiding method of lumbago in *Chifengsui*

LIU Feng, LIU Zheng-qiang, ZENG Peng-fei, ZHANG Wen-chun

(Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang 330004, China)

Abstract: ZHOU Lv-jing, a famous doctor of Ming dynasty, introduced 46 types of Daoyin in the second volume of his book *Chifengsui*, 5 of which clearly pointed out the treatment of lumbago. In this paper, five Qigong guiding methods for the treatment of low back pain are analyzed one by one, and the original text, operation essentials and principle of each guiding method are analyzed. It is found that the guiding points of ZHOU Lv-jing's guiding method to form, qi and spirit are scattered in each section, but they are integrated in the treatment operation. Therefore, it is revealed that the essence of ZHOU Lv-jing's guiding method to treat low back pain is to regulate the three life elements of form, qi and spirit, so as to make the trinity of form, qi and spirit, optimize life and normal organizational structure and function. Therefore, the guiding method is popularized. It is of certain significance to inherit the traditional methods of the motherland, carrying forward the characteristics and advantages of TCM guidance, and guide the clinical practice of treating low back pain.

Key words: *Chifengsui*; Lumbago; Form, qi and spirit; Life view; Guiding method; Trinity

Funding: National Natural Science Foundation of China (No.81960827), Science and Technology Project of Fitness Qigong Management Center, General Administration of Sport of China (No.QG2019009), University-level Postgraduate Innovation Fund Project of Jiangxi University of Chinese Medicine in 2020 (No.JZYC20B01)

周履靖,字逸之,号梅颠道人,明代浙江秀水(今嘉兴)人,为明代著名医家,其所著《赤凤髓》^[1]结合了我国流传的道家的导引、气功养生运动方术,全书共3卷,插图72幅,第2卷为本书之精华所在,具体介绍了46式导引功法,其中有5式明确指出治疗腰痛病症。

腰痛是临床常见病之一,中医腰痛分外感内伤、跌仆闪挫,肾虚致腰府失养,不“营”则痛为本,风寒湿热、痰饮气滞、血瘀闪挫等邪气阻滞筋脉,气机不通则痛为标^[2]。胡慈姚^[3]认为腰痛病证最开始多为功能性损伤,随着病程进展,多影响腰部形

体改变,渐趋器质性病变,但无论是功能性损伤,抑或器质性改变,皆与气机升降关系密切。陈怀民等^[4]认为腰痛多由人体经脉亏虚,受邪气扰动,致腰部经脉气机阻滞,不通则痛。现代医学认为长期坐姿不当、体力劳动或各种损伤引起的腰部软组织(肌肉组织、韧带、关节囊、椎间盘等)形体结构发生慢性退变,亦可引起腰部经脉阻滞,气血不畅而发腰痛^[5-8]。结合中医和现代医学对腰痛病因病机的认识,腰痛的基本病机为筋脉阻滞,腰府失养,可见疏通腰部经脉气机,使其气血运行通畅,滋养腰部形体组织是其治疗的关键点。

通信作者: 章文春, 江西省南昌市湾里区兴湾大道818号江西中医药大学中医学院, 邮编: 330004, 电话: 0791-87118796

E-mail: zhwenchun@163.com

中医导引源远流长,在中医中有其独特的特色和优势,在预防保健甚至治疗疾病过程中发挥着重大的作用,医圣张仲景在《金匮要略·脏腑经络先后病脉证第一》篇中明确提出:

“若能养慎,不令邪气干忤经络,适中经络,未流传脏腑,即医治之;四肢才觉重滞,即导引、吐纳、针灸、膏摩”^[9]。可见中医导引治疗疾病的普遍性,当经脉气机阻滞引起病证时,可以通过一定的导引动作,即“引体令柔,导气令和”,引导气机,调畅经脉,达到祛除疾病的功效。

《赤凤髓》腰痛病症导引法解析

本文摘取了《赤凤髓》腰痛病症导引法5条,分别是握拳弯腰法、扶墙拱腰法、拄杖转腰法、俯身拱腰法和坐立弯腰法,具体论述如下。

1. 握拳弯腰法 原文:“钱铿观井,治腰腿疼。立住,两手握拳,如鞠躬势到地,沉沉起身,双举起过顶,闭口,鼻内微微放气三四口”^[187]。

操作要领:取站立式,双脚并拢,两手自然下垂,立于身体两侧,周身中正,百会上领,下颌回收。两手体前拢气上升,上升过程中转指掌握拳,身体弯腰向下,头部带着脊柱一节一节向下,至两拳尽量接近地面,上半身与大腿呈90°,腰部命门向上突,小腹微收,停留一个呼吸时间,腰部上拱带动身体慢慢起身,举至头顶上方,目平视,表情自然,嘴唇微闭,自然呼吸3次,呼气时气从鼻内慢慢呼出。

功法原理:本功法着眼点在于腰部督脉和足太阳膀胱经。形体周身中正,则全身气机升降有序;百会上领,可带动人体清阳之气上升,使头脑神清气爽,意识专一,更好地与形体结合,进而引导动作促进人体气机运行。人体是一个有形整体,每个动作都会对形体产生影响,两手握拳于体前,可以调节手三阴、手三阳经脉气血,从而促进全身气血运行,俯身拱腰卷曲向下,带动脊柱一节一节向下,可以将脊柱拉开,甚至将脊柱的脊上韧带、脊间韧带和黄韧带都拉开,当身体弯曲到地面时,对腿部的足太阳膀胱经有很强的拉伸作用,在身体向上缓缓起身时,可以带动足部的经脉气血上行,疏通腰部经脉气血。双手举至头顶,更是可以引领清阳上升,滋养头部,调动全身气血运行通畅。嘴唇微闭,呼气从鼻中而出,一是可以增长排出体内浊气的时间,慢慢地将体内浊气排出;二是让整个导引动作变缓,动作稍缓,更容易使意识与形体结合,同时结合呼气的过程,让形、气、神三者更好地统一。反复练习此导引法可以增强脊柱、腰部肌肉、韧带的活动度和稳定性,可以很好地预防、缓解和治疗腰痛。

2. 扶墙拱腰法 原文:“接舆狂哥,治腰疼。立住,用右手扶墙,左手下垂,右脚登舒,运气一十八口,左右亦如之”^[190]。

操作要领:身体离墙面半米以上,双脚并拢,周身中正,两手自然下垂,如立正姿势,吸气,右手小指带动,松腕转掌,缓缓扬起右手,掌心贴于墙面,身体重心前倾,掌心高度与胸前膻

中穴齐平,左手自然下垂,右脚缓缓扬起,向正前方缓缓弹出,足掌心贴于墙面,足贴墙的高度尽量上提,使身体的着力点保持在腰部,同时让下肢足太阳膀胱经得到拉伸,左脚不动,重心放到左脚,头中正不动而目视前方,同时意念将气导引至腰部命门穴,自然呼吸18次,目平视,右手右脚还原体侧,全身放松;接着缓缓扬起左手贴住墙面,高度与胸前膻中穴齐平,左脚缓缓扬起,向正前方缓缓弹出,足心贴于墙面,头中正不动而目视前方,同时意念将气导引至腰部命门穴,自然呼吸18次,目平视,左手左脚还原体侧,再恢复初始姿势,全身放松。

功法原理:本导引法当右手右脚贴于墙面时,拉伸的是右侧腰部的足太阳膀胱经经脉和腰部督脉,左手左脚贴于墙面时,拉伸的是左侧腰部的足太阳膀胱经经脉和腰部督脉,所以需左右两侧交替导引;上肢贴于墙面,可以有效拉伸手部经脉,引导上半身的气血运行,下肢贴于足面,可以有效拉伸足太阳膀胱经,引导足太阳膀胱经气血从足部上行,膀胱经循行于腰部两侧,可以改善腰部的气血流通状态,有效缓解疼痛,本功法关键点在于手足贴于墙面时,足部尽量上提,让腰部成为着力点,可刺激腰部肌肉、韧带和督脉经络,有效疏通腰脊部经络,使腰部肌肉气血充实,滑利脊柱,增强腰部脊柱活动的灵活性和稳定性,腰部气血通畅,肌肉组织得养,则腰痛可除。

3. 拄杖转腰法 原文:“东华帝君倚杖,治腰背疼。端立,以手拄杖,项腰左右运转气十八口,一气运三遍,用膝拂地摆”^[199]。

操作要领:双脚并拢,周身中正,两手自然下垂,如立正姿势,身体微微前倾,小腹微收,腰部命门向后突,两手握住拐杖,重心放到前脚掌,身体微微下蹲,膝关节缓缓下跪,注意膝盖不超过足尖,以拐杖为支点,腰部发力,带动身体左右旋转,旋转幅度为45°左右,身体转动时配合深呼吸18次,一呼一吸身体左右转动3遍。

功法原理:本功法通过腰背部脊柱左右旋转的静力牵拉作用,刺激腰背部足太阳膀胱经和督脉,使两条经脉在动作导引中不断受到左右旋转的交替刺激,从而调动经脉气血运行通畅;还增强了腰部脊柱活动的灵活性和稳定性。膝盖微微下蹲,可以使其旋转的着力点在腰部,增加腰背旋转的幅度,更利于腰背部经脉气血运行,整套动作可以有效地缓解和治疗腰痛。

4. 俯身拱腰法 原文:“故姬泣拜文宾,治腰疼。立住,鞠躬低头,手与脚尖齐,运气二十四口,名乌龙摆尾”^[104]。

操作要领:身体保持中正,百会上领,下颌回收,两手自然下垂,双脚并拢。两手体前捧气上升,捧至头顶上方,掌心向前,双上臂贴于两耳,随后头向前倾;臂向前伸,腰背放松,胸椎、腰椎向后突,头、手向前下画弧,使腰前俯,脊椎骨逐节卷曲而下,卷曲时争取逐段、逐节前曲,顺序由上而下,而不是一俯而下,慢慢两手按于足尖,腰部呈拱形,意识与腰部命门结合,两手下按,命门带动腰部向上拱,自然呼吸24次,逐渐把腰

伸直复原,同时,双上臂贴近两耳,随头部上升复原,直腰时,要使腰向上挺,由腰椎到胸椎,逐节逐段伸直,慢慢恢复原状,不是一挺而起,而后两手至体前慢慢下落,双手还原至体侧。本功法与握拳弯腰法相似,但动作难度偏大,刚开始练习时不可强行两手按至足尖,否则容易受伤,应循序渐进,慢慢将脊柱拉伸。

功法原理:本功法着眼点在督脉,兼练足太阳膀胱经。人体是一个有形整体,两手体前拢气上升至头顶,双上臂贴耳,可以导引清阳上升,让头脑神清气爽,意识集中于形体,俯身拱腰卷曲向下,带动脊柱一节一节向下,可以将脊柱拉开,甚至脊柱的几条韧带如脊上韧带、脊间韧带和黄韧带都拉开,不断的练习可以增强脊柱、腰部肌肉、韧带的活动度和稳定性,特别是身体弯曲到地面,两手贴于足尖,对手足部、全身的经脉都起到了拉伸作用,腰部上拱,使腰部肌肉、韧带得到最大程度的拉伸,意识与命门结合,将经气贯注于命门,滋养肾气,固肾壮腰;在身体向上缓缓起身时,可以带动足部的经脉气血上行,同时腰背部为督脉和足太阳膀胱经循行地带,足太阳膀胱经更是从足到头,贯穿全身,通过身体脊柱卷曲而下,可以很好地调节督脉和足太阳膀胱经气血运行,双手举至头顶,更是可以引领清阳上升,滋养头部,调动全身气血运行通畅,从而很好地预防、缓解和治疗腰腿痛。

5. 坐立弯腰法 原文:“陵阳子明垂钓,治腰腿疼痛。坐舒两脚,两手向前,与足徐来往行功,运气一十九口”^{[11]25}。

操作要领:上身端正,百会上领,下颌回收,两手自然下垂,两腿并拢伸直,与坐具贴实,脚尖微微翘起,尽量将上身坐正,与腿呈90°,两手拢气上升,与肩等宽高,转掌心向下,两掌置于体前,两手带着身体前倾,小腹微收,腰部后突,保持两手慢慢贴于足面,在两手前倾的同时足尖带动两足慢慢上提,与两手相接,手足相接距离越近越好,使腰部得到最大程度的拉伸,到极点维持一段时间,如此反复手足相接,配合呼吸19次,之后两手两足恢复先前体位。

功法原理:人体为一整体,四肢末端为诸阳之末,阳气起始之地,坐立位的手足相接可最大程度的舒展四肢,可以起到引气透彻、散气外出的作用,调节手足四肢经脉的气血运行,从而调动全身气血的运行。在手足反复相接时,对腰部脊柱、肌肉、韧带、经脉都起到了很好的拉伸作用,增强了脊柱的灵活度和稳定性,腰背部又为督脉和足太阳膀胱经循行之地,可以加强两条经脉的气血运行,滋养腰部的肌肉韧带,使其腰椎的稳定性和活动度大大提高,配合呼吸运动,可以很好地调动全身气机,促进全身气血的运行。

综上所述,《赤凤髓》腰痛病症导引法有以下几个特点:一是动作简单易学,循序渐进,每一导引法皆有精美的配图说明,容易让练习者掌握功法要点;二是练功场地不受限,适应性广,借助拐杖和墙面等物体,相对安全有效,特别适用于老年慢性

腰痛病患者;三是动作精准定位,直至病所,每一功法的动作要领都以锻炼腰部形体为主,疏通腰部经脉气血,促使经络畅通,气血运行有序,腰部组织结构、功能恢复正常;四是导引动作配合呼吸,导引过程注重意识,其实质是使形、气、神三位一体。

《赤凤髓》腰痛病症导引法实质的探讨

形气神三位一体生命观首见于西汉前期的学术典籍《淮南子》,它认为形、气、神是构成人体生命的3个要素,并且这3个要素是相互关联、相互影响的一体。章文春^[10-11]进一步明确了形、气、神的具体含义,对三者之间的关系作了系统的论述,构建了形气神三位一体的中医学生命观,基于此生命观的认识,结合中医导引的特点,指出中医导引的实质就是对人体形气神的锻炼和调控。考究《赤凤髓》腰痛病症导引法,其实质亦是对人体形气神的锻炼和调控,具体论述如下。

1. 《赤凤髓》腰痛病症导引法对形的调控 “形”是人体生命活动的基础,是生命活动的房舍。《管子》指出:“形不正,德不来”“形正摄德,天仁地义,则盈然而自至”“德全于中,则形全于外”,强调了形的锻炼和调控对人心性、道德的修养有深刻的影响,因此日常生活中要注意形体的锻炼。从上述《赤凤髓》腰痛病症导引法来看,对于形的调控有以下几点:一是练功前必须调整身形,如“立住”“端立”“以身端坐”等练功前的准备动作就是为了调整身形,使之符合练功的要求;二是练功过程中“俯身拱腰”“腰部的左右旋转”“握拳”“左脚登舒”等动作亦是对形的调控,是为了让形体能引动腰部经络、疏通全身气血、调整脏腑机能,从而有效地治疗腰痛。

2. 《赤凤髓》腰痛病症导引法对气的调控 “气”是人体生命活动的特殊物质,它充斥于人体周身。在对气的调控上,该导引法主要体现在以形引气和以意引气。以形引气是通过形体动作引动人体内气的流动,即“引体令柔,导气令和”,如通过“俯身拱腰”的形体动作牵动了督脉和足太阳膀胱经的经络之气,畅通了经络气机,进而调整人体全身气机活动;因气充斥于形体周围,“腰部的左右旋转”引导了腰部组织结构周围气的开合出入及全身气机的升降有序;以意引气主要体现在运用意念主动地导引气机,使之发生变化,如在该书同篇中强调“专心存想,运气于病处”“存想行功”“左手行功,意在左边”,都是通过意识来导引气机,这些都是该导引法对气调控的表现。

3. 《赤凤髓》腰痛病症导引法对神的调控 “神”是生命活动的主宰。因此章文春^[12]强调在做气功导引时,须以神为主导,要将意识专注于对动作的引导、调畅呼吸的频率以及气机的升降出入,做到形神放松、神注形中、气随神动,从而促进了机体形气神的协调统一。在对神的调控上,该导引法主要体现在积极主动地借助形体和呼吸运动,将意识与人体生命活动紧密结合,即意识与呼吸运动相结合,一方面加强呼吸对人体生命的作用,另一方面,通过呼吸运动引动气机的变化,如该功法中“运气二十四口”“运气一十九口”即是意识与呼吸结合,引导

人体气机运行。且在同篇其他疾病导引法中,《赤凤髓》明确提到“用意存想”“专心存想,运气于病处”“存想行功”“左手行功,意在左边”“存想闭息”“存想调息”的观点,特别是“左手行功,意在左边”强调了意识对形体动作的导引,“专心存想,运气于病处”则强调了意识与气结合,与发生病变部位的形结合,这些都是对神的调控落实到形与气上的表现。

小结

以上所述,基于形气神三位一体的生命观,考究《赤凤髓》腰痛病症导引法,其实质就是对人体形、气、神的锻炼和调控,就是促进形、气、神三位一体,让生命自我组织,自我优化,从而达到强身健体、祛病延年的功效。需要强调的是,该导引法对形、气、神的锻炼和调控是相辅相成的一个整体,对形调控的同时离不开对神和气的影 响;对气的调控揉合了对形、神的调理;对神的调控落实到了形与气上^[1]。基于对《赤凤髓》腰痛病症导引法实质的认识,结合其导引法本身的特点,《赤凤髓》腰痛病症导引法对现代编创专病专功之导引法有一定启示,更值得在临床实践中进一步推广和应用。

参 考 文 献

[1] 明·周履靖.赤凤髓.上海:上海古籍出版社,1989

- [2] 周仲瑛.中医内科学.北京:中国中医药出版社,2008:496-500
- [3] 胡慈姚.论“百病生于气”与气机理论的临床价值.中华中医药杂志,2007,22(6):392-394
- [4] 陈怀民,王彤.从气机角度探讨腰痛.中华中医药杂志,2013,28(6):1651-1653
- [5] 陈少清,林建平,陈乐春,等.腰椎导引术对慢性腰痛患者腰椎功能的影响.中华中医药杂志,2014,29(3):956-958
- [6] Merritt L G, Merritt C M. The gym ball as a chair for the back pain patient: A two case report. J Can Chiropr Assoc, 2007, 51(1): 50-55
- [7] 李加斌.早期介入运动疗法对保守治疗腰椎间盘突出症疗效的影响.按摩与导引, 2008, 10(24): 16-17
- [8] 王艺光.麦肯基脊柱力学疗法治疗下腰痛.中国临床康复, 2002, 6(2): 245
- [9] 范永升,姜德友.金匱要略.北京:中国中医药出版社,2014:14-15
- [10] 章文春.基于形气神三位一体生命观的气功修炼理论研究.南京:南京中医药大学,2010
- [11] 章文春.形气神三位一体的生命观与中医导引.江西中医学院学报,2009,21(6):4-6
- [12] 章文春.《诸病源候论》去虚劳导引法探析.江西中医药, 2004, 35(11): 16

(收稿日期:2021年1月26日)

· 研究报告 ·

《脾胃论》“苦甘”配伍思想发微

王一婷,冯全生,刘文平,王也民

(成都中医药大学,成都 610075)

摘要:李东垣继承并发展先师张元素升降浮沉和脏气法时的用药思想,在疾病治疗中大量运用“苦甘”类药物,然后世对此举措挖掘不深,尚有未逮。笔者通过分析其用药思想,进一步挖掘“苦甘”配伍运用的内涵。李东垣十分重视体内气机升降,认为大多数疾病是由于脾胃的升降失常所致,故在治疗上首重脾胃。他立“甘补苦泻”法为脾胃病的主要治疗原则,以甘补脾气,以苦泻胃火。春升之令,肝气主时,以甘缓肝升发之急;夏浮之令,心气主时,以甘寒泻心浮之火;秋降之令,肺气主时,以酸甘助肺肃降之功;冬藏之令,肾气主时,以苦寒滋其肾阴。通过恢复人体自身内部气机的升降出入,以及与外界四时节气相协调的平衡状态,实现人体内环境与外环境的整体和谐。

关键词:苦甘;脾胃论;脏气法时;升降浮沉;李东垣

基金资助:国家中医药管理局中医药传承与创新“百千万”人才工程——张之文全国名老中医药专家传承工作室建设项目(No.003109011004),国家重点研发计划(No.2018YFC1704104),四川省苗子工程项目(No.2020093)

Explanation of the compatibility thought of ‘bitter and sweet’ in *Piwei Lun*

WANG Yi-ting, FENG Quan-sheng, LIU Wen-ping, WANG Ye-min

(Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu 610075, China)

通信作者:冯全生,四川省成都市十二桥路37号成都中医药大学基础医学院,邮编:610075,电话:028-61800223

E-mail: fengqs118@163.com