

· 中医基础理论 ·

略论中医的摄生观

刘树新

主题词 中医学 养生 正气 固本

摄生, 又称为“养生”、“养性”、“养慎”, 是通过各种医事活动来颐养生命, 即增强体质、预防疾病, 从而防止早衰, 达到延年益寿的一种医事活动。

人的生、长、壮、老、已, 固然是自然规律, 但衰老之迟早, 寿命之长短, 并非人人相同。懂

得养生的人, 经常采取一些有效方法来增强体质, 延缓衰老, 延长寿命。古人在长期的实践中对此积累了丰富的经验, 并上升为理论。中医摄生学说起源很早, 但形成较为系统的理论则始于《内经》。后世摄生学家在《内经》摄生理论指导下, 在医疗实践过程中总结出很多具有民族特色、行之有效的摄生方法, 丰富了中医摄生学的内容, 为保护我国人民的健康和中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献, 至今仍有其重要指导作用。因此, 深入探讨摄生理论有重要的科学价值。

天人相应的摄生观

天人相应的整体观念, 是中医摄生学的指导思想。中医学既重视人体内部的统一性和完整性, 又重视人与外界环境的协调统一。在正常生理情况下, 人体可通过自身的调节机能适应自然环境的变化, 以维持内外环境的统一。但是, 人体的适应能力是有一定限度的, 若自然环境的变化超越了人体的适应机能, 或者机体的适应能力下降, 不能对外界环境的变化做出相应的调节, 打破人体内外环境的相对平衡, 就会发生疾病, 甚至危及生命。《素问·四气调神大论》说: “阴阳四时者, 万物之终始也。逆之则灾害生, 从之则苛疾不起……从阴阳则生, 逆之则死, 从之则治, 逆之则死。”可见, 人的生死存亡与四时阴阳变化密切相关。只有掌握自然界的变化规律, 顺应四时阴阳消长, 保持人与自然的

统一, 才能防病、抗衰, 延年益寿。

在天人相应整体观的理论指导下, 中医摄生学提出了“法于阴阳”、“和于术数”、“顺四时而适寒暑”等四时阴阳摄生方法。如根据春夏秋冬四时气候变化, 提出春养生, 夏养长, 秋养收, 冬养藏, “春夏养阳, 秋冬养阴”; 春避风, 夏避暑, 长夏避湿, 秋避燥, 冬避寒; 春夜卧早起、广步于庭, 夏夜卧早起、无厌于日, 秋早卧早起、与鸡俱兴, 冬早卧晚起、必待日光等一系列顺应自然的摄生方法。

更可贵的是, 中医摄生学不仅提倡顺应自然的摄生方法, 而且还提出主动与自然作斗争, 并改造自然, 从而减少疾病的发生, 提高健康水平。如, 《素问·移精变气论》指出: “动作以避寒, 阴居以避暑”; 《素问·上古天真论》说: “虚邪贼风, 避之有时。”对传染病的预防, 设“疠人坊”, “避其毒气”。宋·周守忠在《养生纂》中指出, “积水沉之可生病, 沟渠通浚, 屋宇清洁, 无秽气, 不生瘟疫病”, 说明人不仅要适应自然, 更要积极主动地与自然作斗争, 并改造自然, 从而提高健康水平。

内因为主的摄生观

内因, 即是人体的正气。所谓正气, 是指人体的功能活动(包括调节机能、防御机能、适应性、康复能力等)及其物质基础(包括精、气、血、津液)而言, 包括阴精和阳气两部分。人生有形不离阴阳, 阳化气阴成形, 人体的生长发育, 主要是由

据现象系统的稳定性不同来赋予不同的信息意义, 在“援物比类”分类分级的纵横模式中辨别病证的方法, 达到了“虽未能尽愈诸病, 庶可以见病知源”的辨证学认识, 配以相应的方药系统, 获得了优异的临床疗效。这一过程包含着更为科学的分析与综合, 它在辨证学上的逻辑意义, 是值得深入研究的。

类比方法与《伤寒论》的逻辑方法, 都属于归纳推理的范畴。归纳推理是辨证学中运用最广的一种逻辑方法, 当然归纳与演绎是相对而行的。例如,

诊断学

类比方法在辩证学中的运用，贯穿着极其复杂的多方向、多途径、多形式、多层次的联系，它只能以归纳推理这种在前提与结论之间只具备或然联系的推理方法来对证候的大体阐明，不可能作出定量化、数学化的精密表达。这就造成了辩证学理论的“模糊”性质。但是，精密与模糊也是对立统一的。数学这样一门至为精密的科学，在它的发展中

居然又开拓出“模糊数学”这一新领域，数学家辨证的信息未能量化视为模糊数学，结合人工智能进行研究，是极有道理的。因为，中医辨证学的智能系统正是从整体出发，抓住机体动态中的模糊特征来作出判断的。在某些情况下，辨证的信息虽欠精确，却引而有效。可见，精密与模糊在科学性上并不存在天赋的优劣，“得其要者一言而终，不得其要流散无穷”。

(C)1994-2023 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. <http://www.cnki.net>