

中医身体观及其运动养生思想^{*}

李有强

(上海体育学院 上海 200438)

摘要: 与传统儒家和道家身体观相比,中医身体观突破了以往“即身言心”和“观念大于身体”的身道传统,将生物性身体置于本体地位。中医身体观可划分为侧重生理结构的“解剖的身体”、侧重身体运行规律的“气化的身体”和侧重情感状态的“情志的身体”三个面向。解剖的身体与致病“不外因”相合,反对具有一定危险性的体育活动,倡导规避风险的运动安全观;气化的身体与致病“外因”相合,反对不顾节气运行规律的体育活动,倡导因时而动的运动时令观;情志的身体与致病“内因”相合,反对新奇、刺激的体育活动,倡导和缓而寻常的运动形式观。虽然中医身体观将导引视为最佳的运动养生方式,反对激烈、刺激且运动量较大的体育活动,但在中医身体观话语体系中,这类体育活动也并非完全没有存在的余地,其论证逻辑仍然存在着自我调和兼容的可能。

关键词: 中医; 身体; 体育; 养生

中图分类号: R212

doi: 10.3969/j.issn.1006-2157.2017.10.005

How traditional Chinese medicine views the body and nurtures life with physical exercises^{*}

LI Youqiang

(Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China)

Abstract: Compared with the body views in traditional Confucius and Daoism, traditional Chinese medicine (TCM) has broken through the traditional concept of “body and mind” and “mind is greater than the body”, putting the biological body in the ontological position. TCM views the body from the following three aspects: anatomical body focusing on physiological structure; qi-movement body focusing on movement; and emotional body focusing on emotional status. The anatomical body view corresponds to “neither internal nor external cause” and is against risky physical activities. It advocates sport safety to avoid any potential risk of injury. The qi-movement body view corresponds to “external cause” and advocates physical activities in line with the solar terms rather than otherwise. Emotional body view corresponds to “internal cause” and advocates common mild physical activities. It is against emerging stimulant sports. Therefore Daoyin is considered as the optimal form of exercise for nurturing life. Although those intense stimulant sports are not advocated in TCM body view, there is still room for these types of physical activities to exist, as the logic of TCM body view is to harmonize and regulate all physical activities.

Keywords: TCM; body; sports; life nurturing

身体是我们人类所能依赖的唯一物质载体,身体性与人类存在的意义息息相关。正如美国社会学家特纳所言“人类有一个显见和突出的现象,他们

有身体并且他们是身体。”^[1]“由身体出发,来探讨一个民族的思想与社会的历史和现状,不止是提供了一个崭新的视野,其本身就是一个至为重要的切

李有强,男,博士,副教授,博士生导师

^{*} 国家哲学社会科学基金项目(No. 16BTY094)

National Philosophy and Social Science Foundation (No. 16BTY094)

入角度。”^[2]中国传统的身体认知主要由儒家身体观、道家身体观和中医身体观所构成。这其中,儒家身体观和道家身体观一直为思想史和文化史研究所看重,而中医身体观则多被认为是医生诊疗经验而被轻视。近来随着研究的深入,人们逐渐意识到“医疗是专技之学,涉及人的生活与生命,身体的历史,寓含的并不是只有医生的观念在其中而已,一些日常生活的身体认知往往成为或被塑造成一般人的心态”^{[3]25},中医身体观对生命的尊重及其对思想史、文化史的意义毫不逊色于儒家和道家身体观。

与传统儒家和道家身体观相比,中医身体观突破了以往“即身言心”和“观念大于身体”的身道传统^[4],将生物学身体置于本体性地位,“更加注重对构成生命躯体各基本要素的关注,如脏腑、形体官窍、精、气、血、津液等等”^[5]。在儒家和道家身体观中,生命具有一定的工具属性。“儒家的身体可以牺牲,道家的身体容或支离”^[6],有时为了立功立名,便可以“舍生取义”,而有时为了体天下之至道,便可以“化观生死”“达观形变”。与之相对,中医身体观则更为务实,“在大小宇宙互动的医家视域中,身体的运营、养护等诸问题,确有非常现实的意义”^{[7]30}。中医身体观认为生命本身是最为重要的,不能为追求外物而去做有害于本体生命的事情。虽然天地之间万物俱全,但没有什么比人更为宝贵的,所谓“天覆地载,万物悉备,莫贵于人”(《素问·宝命全形论篇》)。东汉张仲景在《伤寒论》明确主张,身体是人的根本,“竞逐荣势,企踵权豪,孜孜汲汲,唯名利是务”这般“役于外物”的行为,完全是舍本逐末的“崇饰其末,忽弃其本,华其外而悴其内”(《伤寒论·序》)而“唯明者居然能护其本,近取诸身”(《伤寒论·伤寒例第三》)。

总结和回望中国传统体育文化发展历史时,我们会发现,身体观是一座桥梁,“沟通了整个社会生活与体育文化”^[8]。对于中医身体观这座“建构了古代体育锻炼理论基础”^[9]、“对传统养生体育思想形成有启发和借鉴作用”^[10]的桥梁而言,在历史的生活场景中,“在古代,有许多知识分子甚至普罗大众,都兼通一些医理,最简单的道理即在于,每个人都会关心、想要认识自己的身体”^{[3]5};而在现代的学术研究中,这个最为切身和紧要的身体维度,从体育文化的角度该如何对其解读和划分,以及中医身体观与其运动养生思想有何关联和相互影响,一直都缺乏深入而系统的研究。为了更好地回答这些问题,文中以《灵枢》和《素问》为核心,兼及《难经》

《伤寒论》《中藏经》《金匱要略》《黄帝内经太素》《孙真人千金方》《三因极一病证方论》等经典医学文献,从“解剖的身体”“气化的身体”和“情志的身体”呈现中医身体观的显著特征,分别考察基于这三个面向的运动安全观、运动时令观和运动形式观等中医运动养生思想,并阐述中医身体观及其运动养生思想对中国传统体育文化的重要影响。

1 中医身体观

1.1 解剖的身体

由于中医“关切人身体结构、运营、健康诸方面,对形躯之身的态度确较儒、道二家更加现实、也更为积极主动”^{[7]17}。在人体生理解剖学知识方面,中医积累了相当丰富的理论和实践经验。民国初年中医学家谢观曾断言“人死则可解剖而视之,其说原始之于《灵枢·经水》。”^[11]谢观所提及的中国解剖学最早记载,是《灵枢·经水》中的这样一段话:“若夫八尺之士,皮肉在此,外可度量切循而得之,其死可解剖而视之,其脏之坚脆,腑之大小……皆有大数。”此外,《灵枢·肠胃》和《难经·四十二难》等中医著作,也都详细叙述了人体从口腔到肛门整个消化道与五脏的解剖部位、大小、长度、容积、重量、形态及内容物,以及五脏与神、魂、魄、意、志的关系。虽然由于古今度量标准的不同,我们很难把文中有关食道长度、肝胆重量等精确转换为今制,但从各部分的比例来看,误差并不大。“《灵枢·肠胃》中记载了大小肠的长度与食管长度的比例为35:1,而现代解剖测得其比例为37:1”^[12]，“如果以咽门至胃的食道长度与小肠、回肠、广肠的总长度比例计算,则与现代解剖学所载数字极为接近。”^[13]

不过,虽然中医学基本知晓人体生理解剖情况,但对于人体各部分的关系与运行规律的探讨,则主要依托《易经》所开创的“天人感应”式思维体系,走出了一条与西医学截然不同的阐述路径。在中医身体观中,身体各部分的存在及其数量皆与自然界有着对应关系,“身体是宇宙系统的延伸”^[14]。《灵枢·经别》讲出了“五脏六腑所以应天道”的规律:“余闻人之合于天道也,内有五脏,以应五音、五色、五时、五味、五位也;外有六腑,以应六律,六律建阴阳诸经,而合之十二月、十二辰、十二节、十二经水、十二时”。而从更为广泛和细致的人体内外结构来看,身体与宇宙自然的对应关系十分明显。“天圆地方,人头圆足方以应之。天有日月,人有两目。地有九州,人有七窍。天有风雨,人有喜怒。天有雷电,人有声音。天有四时,人有四肢。天有五音,人

有五脏。天有六律,人有六腑。天有冬夏,人有寒热。天有十日,人有手十指。辰有十二,人有足十指,茎垂以应之。女子不足二节,以抱人形。天有阴阳,人有夫妻。岁有三百六十五日,人有三百六十五节。地有高山,人有肩膝。地有深谷,人有腋膕。地有十二经水,人有十二经脉。地有泉脉,人有卫气。地有草蓂,人有毫毛。天有昼夜,人有卧起。天有列星,人有牙齿。地有小山,人有小节。地有山石,人有高骨。地有林木,人有募筋。地有聚邑,人有腠肉。岁有十二月,人有十二节。地有四时不生草,人有无子。”(《灵枢·邪客》)

中医对身体结构的这番比附性解读,参照宇宙物象来把握身体,通过身体结构来认识自然,极大程度继承发挥了远古先民“同源同构互感”的朴素主义认识论^[15]。从其对古代中国人的重要程度而言,中医学说这种以对应天象来解说人体生理构成的方法,“对中国人的严肃意义,绝不是今天的人们可以领悟的”^[16]。

1.2 气化的身体

气生万物,在《易传》中早有论及,如“大哉乾元,万物资始,乃统天,云行雨施,品物流形”和“至哉坤元,万物资生,乃顺承天”^[17]。受此影响,中医身体观也将天地运气看作宇宙万物生化的本源,“夫五运阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也”(《素问·天元纪大论篇》)。人的产生,便是得益于天地之气,所谓“人以天地之气生”(《素问·生气通天论篇》)。中医身体观将身体视为“气的能量之容器”^[18],人的存在状况与气的运行息息相关,如清代王三尊《医权初编》所云“人之生死,全赖乎气,气聚则生,气壮则康,气衰则弱,气散则死。”^[19]在天地之间,四方上下之内,无论是地上的九州,还是人的九窍、五脏、十二节,都与自然之气相通,即“生之本,本于阴阳,天地之间,六合之内,其气九州九窍,五脏十二节,皆通乎天气”(《素问·生气通天论篇》)。

中医身体观认为,人在生命开始的时候,是“以母为基,以父为楨”(《灵枢·天年》)。不过,虽然人的孕育过程中便有精气存内,但气在体内的运行流转则要等到出生之后,即“人始生,先成精,精成而脑髓生;骨为干,脉为营,筋为刚,肉为墙;皮肤坚而毛发长。谷入于胃,脉道以通,血气乃行”(《灵枢·经脉》)。

中医对人体有内外表里之分,五脏六腑在内,为人体的根本,而皮肤、血脉、肌肉、指甲、骨骼在外,是

表象。正是靠着气的勾连和维系,人体五脏六腑和皮肤孔窍等内外表里生理结构,才得以构成相互对照和联系的人体藏象学系统:肺—大肠—皮肤,心—小肠—血脉,脾—胃—肌肉,肝—胆—指甲,肾—三焦膀胱—骨骼。中医所构建的藏象体系,“固然有解剖学意义上器质性的‘藏器’含义,但归根结底,是与中医的‘气的一元论’思想相一致。”^[20]中医所谓的气有阴阳之分,天是阳气的本源,地是阴气的本源。就其特点而言,上、快、轻之气属阳,下、慢、重之气属阴,即“阳务其上,阴务其下;阳行也速,阴行也缓;阳之体轻,阴之体重”(《中藏经·阴阳大要调神论》)。对身体健康而言,只有实现“阴阳平”才能“人气宁”。

中医身体观认为饮食是身体运行的重要动力来源,“平人不食饮七日而死者,水谷精气津液皆尽故也”(《素问·平人绝谷篇》)。人外在形体由气的运行状态决定,“气实形实,气虚形虚。……谷盛气盛,谷虚气虚”(《素问·刺志论篇》)。“营者,水谷之精气也。和调于五脏,洒陈于六腑,乃能入于脉也。故循脉上下,贯五脏,络六腑也……卫者,水谷之悍气也,其气疾滑利,不能入于脉也,故循皮肤之中,分肉之间”(《素问·痹论篇》)。“卫气者,所以温分肉、充皮肤、肥腠理、司开合者也”(《灵枢·本脏》)。

由水谷转化而成的营、卫之气与人体天生便具有的精气,共同构成人体的真气,即“真气者,所受于天,与谷气并而充身也”。人体处在不断变化的外在环境中,还会经常遭遇邪气。邪气之所以侵入人体,是因为体内的正气衰弱所致,“正气存内,邪不可干”(《素问·遗篇刺法论篇》)“邪之所凑,其气必虚”(《素问·评热病论篇》)。因此,尽量避开外界之邪气并充分巩固体内之真气,是养护身体最好的办法。

1.3 情志的身体

在中医叙述逻辑中,身体不是对象化的生物学身体,而是形神合一的个性化生命。完整的人,不但要具有气血、营卫和五脏这样的形体,更需要精神和魂魄毕具,即“血气已和,营卫已通,五脏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人”(《灵枢·天年》)。而在形神关系中,两者相互依存,“形体不敝,精神不散”(《素问·上古天真论篇》)“无形则神无以生,无神则形不可活”“形者神之质,神者形之用”(《类经·针刺类》)。精神层面的神对生命来说至关重要,“得神者昌,失神者亡”(《素问·移精变气论篇》),

“精神内伤,身心败之”(《素问·疏五过论篇》),“失神者死,得神者生”(《灵枢·天年》)。

显而易见,“中国人相信身体践虚,这种践虚来自神、气、志、精等等虚体,而不是来自肌肉、骨骼等实体。”^[21]中医身体观认为人生命中具有思维和情感体验能力“神性”的部分,同样源于身体的气化形成过程。“天之在我者,德也;地之在我者,气也。德流气薄而生者也。故生之来谓之精,两精相搏谓之神,随神往来者谓之魄,所以任物者谓之心,心之所忆谓之意,意之所存谓之志,因志而存变谓之思,因思而远慕谓之虑,因虑而处物谓之智”(《灵枢·本神》)。这些魂、魄、意、志、思、虑等精神要素,在人的身体中均可以找到对应的身体脏腑部位,精神上的特定变化会损伤对应的脏腑部位。其关联如《灵枢·本神》中所言“肝藏血,血舍魂”,“肝悲哀动中则伤魂”;“脾藏营,营舍意”,“脾愁忧不解则伤意”;“心藏脉,脉舍神”,“心怵惕思虑则伤神”;“肺藏气,气舍魂”,“肺喜乐无极则伤魂”;“肾藏精,精舍志”,“肾盛怒而不止则伤志”。五脏中,心居于核心位置,是所有情志活动得以开展的基础,即“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也”(《灵枢·邪客》)。正所谓,“七情的变化与五脏的活动相关,成为所藏之神的发用,成为心神作用的体现,这一作用根源于脏腑气血的正常活动,根源于心主血脉的生理机能。”^[22]

喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等情志状况对人的身体健康有着重要的影响,所谓“志意和则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪矣”(《灵枢·本神》)。从藏象学角度而言,情志会影响对应的脏腑,“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”(《素问·阴阳应象大论篇》)。从气化的身体角度而言,情志会影响气血运行状况,“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,……惊则气乱,……思则气结”(《素问·举痛论篇》);从阴阳盈亏角度而言,情志会影响原有的平衡状态,“暴怒伤阴,暴喜伤阳”(《素问·阴阳应象大论篇》)。受道家“无为”思想的影响,中医身体观将“恬淡虚无”作为个人情志的最佳状态,养护健康便要力图平复内心世界,使其不受七情所伤。中医认为,圣人和上古之人之所以能够无疾而终最主要的便是情志上的恬淡,“是以圣人为无为之事,乐恬淡之能,从欲快志于虚无之守,故寿命无穷,与天地终,此圣人之治身也”(《素问·阴阳应象大论篇》);“夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内

守,病安从来”(《素问·上古天真论篇》)。

因此,中医诊疗身体时,不仅要感受体内细微的气血变化,考虑外界自然环境的影响,更要充分结合人的所思所虑,结合情志变化来做出综合判断,即“圣人之治病也,必知天地阴阳,四时经纪,五脏六腑,雌雄表里,刺灸砭石,毒药所主。从容人事,以明经道,贵贱贫富,各异品理,问年少长,勇怯之理,审于分部,知病本始”(《素问·疏五过论篇》)。“夫治民与自治,治彼与治此,治小与治大,治国与治家,未有逆而能治之也,夫唯顺而已矣。顺者,非独阴阳脉论气之逆顺也,百姓人民皆欲顺其志也”。“入国问俗,入家问讳,入堂问礼,临病人问所便”。“胃欲寒饮,肠欲热饮,两者相逆,便之奈何?且夫王公大人血食之君,骄恣从欲,轻人,而无能禁之,禁之则逆其志,顺之则加其病,便之奈何?……人之情,莫不恶死而乐生。告之以其败,语之以其善,导之以其便,开之以其所苦。虽有无道之人,恶有不听者乎”(《灵枢·师传》)。

2 中医运动养生思想

传统运动养生起源于原始巫舞,但在《黄帝内经》出现之后,运动养生之术便与中医学说持久地保持关联^[23]。中医倡导“天人感应”的身体观,“人与天地相参也,与日月相应也”(《灵枢·岁露论》)。这不仅是身体构造与自然物象的一一对应,更是运行规律上的彼此相联。自然界不是一成不变的,而是永远处在运行变化之中,与之对应的身体便也自然具有恒动的属性,即“天主生物,故恒于动;人有此生,亦恒于动”(《格致余论·相火论》)、“夫物之生从于化,物之极由乎变”(《素问·六微旨大论篇》)。中医认为,宇宙的变化充满盛衰,气候的变化有太过不及,与天地万物的这种自然变化相对应,人体的气血变化则可以表现为出入升降四个方面,如果出入升降变化之道停止,那么生物也就没有了生命,即“升降出入,无器不有”和“出入废则神机化灭,升降息则气立孤危”(《素问·六微旨大论篇》)。

为了保持身体的这种恒动性,运动是最重要的外在方法。在秦汉时期黄老道学和医学典籍中,均有以“流水不腐,户枢不蠹”作喻来倡导运动养生的论述。其中,最广为引用的是《吕氏春秋·季春纪》中的那段话,即“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。”^[24]《吕氏春秋》所提出的“形动—气动”的运动养生逻辑,在汉简医籍中得到了进一步的阐发,“流水不腐,户枢不蠹,以其动。动则实四肢而虚五脏,五脏虚则玉体

利矣。夫乘车食肉者,春秋必洒,不洒则脉烂而死。”^[25] 汉简医籍所提出的并非简单气体流动观,而是将气动与脏腑虚实联系起来、更具系统性的“形动—气动—脏虚”的运动养生逻辑。不过,虽然中医身体观肯定了运动的合理性,但在运动安全、运动时令和运动形式上,中医学则结合其独特的身体观和病因学说,从个体健康的角度提出了有别于儒道身体观的运动养生要求。

2.1 基于解剖的身体的运动安全观

对于疾病何以进入人体,《黄帝内经》认为“夫邪之生也,或生于阴,或生于阳。其生于阳者,得之风雨寒暑。其生于阴者,得之饮食居处,阴阳喜怒”(《素问·调经论篇》)。东汉张仲景提出“千般灾难,不越三条:一者,经络受邪,入脏腑,为内所因也;二者,四肢九窍,血脉相传,壅塞不通,为外皮肤所中也;三者,房室、金刃、虫兽所伤。以此详之,病由都尽”(《金匱要略·脏腑经络先后病脉证治第一》)。南宋陈无择在前人的基础上,将致病原因进一步阐发为内因、外因和不内外因的三因论,“六淫,天之常气,冒之则先从经络流入,内合于脏腑,为外所因;七情,人之常性,动之则先自脏腑郁发,外形于形体,为内所因;其如饮食饥饱,叫呼伤气,尽神度量,疲极筋力,阴阳违逆,及至虎狼毒虫,金疮踈折,疰忤附着,畏压缢溺,有背常理,为不内外因”(《三因极一病证方论·三因论》)。

中医承认人的生命安全有赖于组织器官完备的血肉之躯,保全我们的生命首先便要保全这个具有解剖学特点的身体,而在自然条件和物质条件相对较差的古代社会,远离会对身体健康产生影响的“不内外因”是个体生命得以保全的先决条件。基于这样的中医身体观和致病“不内外因”的运动安全认识,认为蹴鞠、马球、射猎等体育活动因具有一定的危险性,会“时致伤毙”,被视为不安全的运动养生方式。当然,这并不是说古代人不能从事这类体育活动,只是这些体育活动背后所主导的身体观是儒家或者道家身体观,而非单纯指向个体健康的中医身体观。对这类体育活动的态度,从古代谏臣对具有一定危险性体育活动劝谏禁止的上疏进言中便可窥见:“今陛下好陵阻险,射猛兽,卒然遇轶材之兽,骇不存之地,犯属车之清尘,舆不及还辕,人不暇施巧,虽有乌获、逢蒙之伎,力不得用,枯木朽株尽为害矣。是胡越起于毂下,而羌夷接轸也,岂不殆哉。虽万全无患,然本非天子之所宜也。”^{[26]12} (司马相如《谏猎疏》);“臣闻千金之子,坐不垂堂;百金之

子,立不倚衡。以此言之,天下之主,不可履险乘危明矣。……臣窃闻陛下犹自走马射帖,娱悦近臣,此乃无禁乘危,窃为陛下有所不取也。”^{[26]206} (《旧唐书·孙伏伽列传》);“仁贵子讷,讷生子嵩,……好蹴鞠。隐士刘钢劝止曰:‘为乐甚众,何必乘危邀暑刻欢’”^{[26]240} (《新唐书·薛仁贵传》);“臣伏见陛下听朝之暇,以击球为乐。臣思此事有三不宜:……轻万乘之贵,逐广场之娱,地虽平,至为坚确,马虽良,亦有惊蹶,或因奔击,失其控御,圣体宁无亏损?太后岂不惊惧?三不宜也。臣望陛下念继承之重,止危险之戏。”^{[26]323} (《辽史·圣宗纪三》);“养身之道,犹置烛然,室闭之则坚,风暴之则泪。陛下轻万乘,习嬉娱,跃马操弓,捕鱼玩兽。迺复不憚远游,冒寒暑,涉关河,膳饮不调,肴藪无择,诚非养生道也。”^{[26]368} (《明史·夏良胜列传》)。

2.2 基于气化的身体的运动时令观

在陈无择的致病三因论中,自然界的风、寒、暑、湿、燥、火等气候变化被划入“外因”。从中医身体观而言,气化的身体想要避免外因致病,便需要顺应自然界的化,因时而动地进行养生,即“人之动止,本乎天地”(《中藏经·人法于天地论》)、“智者之养生也,必顺四时而适寒暑”(《灵枢·本神》)。自然界存在着因时而变的“生、长、化、收、藏”的规律,“夫五运之政,犹权衡也,高者抑之,下者举之,化者应之,变者复之。此生长化收藏之理,气之常也。失常则天地四塞矣”(《素问·气交变大论篇》)。既然“人身之气随时间而变化盛衰,并以干支、五行、阴阳等数术符号表述”^[27],那么人体变化便应与天道宇宙保持相同韵律,太过的要加以抑制,不足的要加以辅助,正常的气化则平和地反应,反常的气化则必使其复原。对人的健康来说,最重要的就是维持这种与天地运行相应的平衡状态,过则求返,因时而动。

从一天中阴阳之气的变化而言“阳气者,一日而主外,平旦阳气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。是故暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露,反此三时,形乃困薄”(《素问·生气通天论篇》)。

从月亮盈亏变化的角度而言“故月满则海水西盛,人血气积,肌肉充,皮肤致,毛发坚,腠理郄,烟垢著。当是之时,虽遇贼风,其入浅不深。至其月郭空,则海水东盛,人血气虚,其卫气去,形独居,肌肉减,皮肤纵,腠理开,毛发残,腠理薄,烟垢落。当是之时,遇贼风则其入深,其病人也卒暴”(《灵枢·岁露论》)。

从一年中春、夏、秋、冬四季变化的角度而言,气在体内的变化会因季节而变,“春,气在毛;夏,气在皮肤;秋,气在分肉;冬,气在筋骨”(《灵枢·终始》)。运动要考虑个人身体内的运行规律,并与季节之气的升降行藏规律充分结合,“四时有别是运动养生灵活大法”^[28]。运动固然可以,但要多做符合季节特点的活动:所谓“冬不按蹠”(《素问·金匱真言论篇》),“冬天地闭,血气藏,人不可做劳出汗,发泄阳气损人”(《孙真人千金方·导引养性法》),“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭”(《素问·四气调神大论篇》)。

此外,“因时而动”要与人不同阶段的气血运行规律相结合。不同年龄段,人们的身体活动能力有所差别,这种差别的产生与气血五脏的关系密切。“人生十岁,五脏始定,血气已通,其气在下,故好走;二十岁,血气始盛,肌肉方长,故好趋;三十岁,五脏大定,肌肉坚固,血脉盛满,故好步;四十岁,五脏六腑十二经脉,皆大盛以平定,腠理始疏,荣华颓落,发颇斑白,平盛不摇,故好坐;五十岁,肝气始衰,肝叶始薄,胆汁始减,目始不明;六十岁,心气始衰,苦忧悲,血气懈惰,故好卧”(《灵枢·天年》)。

2.3 基于情志的身体的运动形式观

陈无择致病三因论中,喜、怒、忧、思、悲、惊、恐为致病的“内因”,能够由内而外影响人的健康。养护健康,最重要的是使内心情感保持在恬淡自适的状态。像畋猎那种具有一定新奇和刺激性,能够激发人情感状态的运动形式,并不为中医身体观所赞同。对于畋猎,老子早就从心欲望的角度进行了批评,“驰骋畋猎,令人心发狂”(《老子·第十二章》)。

然而,畋猎这类活动如何由情志变化而影响到个体健康,中医身体观则给出了相当精微的解读:“元和初,宪宗颇出游畋,锐意用兵,(柳)公绰欲因事讽谏。五年十一月,献《太医箴》一篇,其辞曰:‘天布寒暑,不私于人。……寒暑满天地之间,浹肌肤于外;好爱溢耳目之前,诱心知于内。……睿圣之姿,清明绝俗;心正无邪,志高寡欲。……圣心不惑,孰能移之?畋游恣乐,流情荡志;驰骋劳形,咤叱伤气。唯天之重,从禽为累。……巧必丧真,智必诱情,去彼烦虑,在此诚明。……心静乐行,体和道全,然后能德施万物,以享亿年。’”^{[26]223}(《旧唐书·柳公绰列传》)。

在中医身体观看来,登高望远与畋猎类似,也是一项能使人情志产生变化从而影响的运动形

式。《黄帝内经太素·七邪》中有一段黄帝和岐伯讨论登高时为何会头晕目眩的记载“黄帝问于岐伯曰‘余尝登于清冷之台,中阶而顾,匍匐而前,则惑。……岐伯曰‘五脏六腑之精气,皆上注于目而为之精。……目者,五脏六腑之精也,营卫魂魄之所常营也,神气之所生也,故神劳则魂魄散,志意乱。是故瞳子、黑眼法于阴,白眼、赤脉法于阳,故阴阳合传而精明也。目者,心之使也;心者,神之舍也。故神分精乱而不传,卒然见非常之处,精神魂魄散不相得,故曰惑。黄帝曰‘余疑其然。余每之东苑,未尝不惑,去之则复,余唯独为东苑劳神乎?何其异也?岐伯曰‘不然也。心有所喜,神有所恶,卒然相感,则精气乱,视误故惑,神移乃复。是故间者为迷,甚者为惑。黄帝曰‘善’”。

3 结语

中医身体观参考自然界的运行规律,肯定了运动对于人体健康的重要性,但在如何运动、何时运动和以何种形式运动等方面,则对运动养生提出了具体而严苛的要求。中医身体观主张“邪不干正”,但也认同“生病起于过用”(《素问·经脉别论篇》)。因此,运动量的适度十分重要,人们维系健康要“小劳”而“不妄劳”,“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”(《素问·上古天真论篇》),“常欲小劳,但莫大疲及强所不能堪耳”(《备急千金要方·道林养性》),避免“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋”(《素问·宣明五气篇》),当“食毕,行步踌躇,有所修之为快也”(《孙真人千金方·导引养性法》)。

古代的各类体育活动中,最符合中医身体观要求,不入危险、不逆情志、符合周天运动规律,并由此避免从内因、外因和不内外因角度引发身体疾病的运动养生之术便是导引。导引的功效,陈寿《三国志·华佗传》中引华佗语作如下表述“古之仙者为导引之事,熊颈鸱顾,引挽腰体,动诸关节,以求难老。吾有一术,名五禽之戏:一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟。亦以除疾,并利蹄足,以当导引。体中不快,起作一禽之戏,沾濡汗出,因上著粉,身体轻便,腹中欲食。”^{[26]58}虽然在后世的发展中,导引逐渐成为道教养生的重要修炼方式。但从源头上讲,导引与中医密不可分。张家山出土汉代简帛文献中有2部与保健相关的著作,有研究者指出,“《脉书》与《引书》同出一墓葬,二者之间是有着密不可分的联系,前者为病理著作,后者为治法著作”^[29],《引书》中四十三式治疗导引均与身体疾病

症状有着对应关系^[30]。因此,中医和导引实为体用的关系,用《引书》中的导引之法,可以医治《脉书》中的具体病候。

虽然中医身体观主张导引这样的相对和缓、安全、寻常的运动方式,对畋猎、骑射等较为激烈、刺激的体育活动不甚认同,但因为中国古代支配人行为的身体观有儒、道、医不同取向,中医身体观的这番认识并不会为这类体育活动彻底关上大门。在强调“教化规训”的儒家身体观和强调“逍遥无为”的道家身体观看来,竞技和休闲娱乐体育在立功和自适的名义下同样存在着无限广阔的发展可能。此外,在中医身体观话语体系中,这类体育活动也并非完全没有存在的余地,其论证逻辑仍然存在着自我调和兼容的可能性。如金元时期张子和《儒门事亲·九气感疾更相为治衍二十六》中所言“悲可以制怒,以恻怛苦楚之言感之。喜可以治悲,以谑浪戏狎之言娱之;恐可以治喜,以恐惧死亡之言怖之;怒可以制思,以污辱欺罔之事触之;思可以治恐,以虑彼志此之言奇之。凡此五者,必诡诈谲怪,无所不至,然后可以动人耳目,易人听视。”可见,如果很难达到恬淡的情志状态,那么在悲伤的时候就用欢喜来调剂,在喜极的时候适当加点恐惧,这样,就可以大体心态平衡了。因此,按照这一身体逻辑,那么在悲伤的时候适当从事一些能够让人欢愉的体育活动,在大喜过望的时候适当从事一些恐惧刺激性的体育活动,同样能够因着“情志—身体”的脉络来影响个体健康。

参考文献:

- [1] 特纳. 身体与社会[M]. 沈阳: 春风文艺出版社, 2000: 54.
BRYAN ST. The Body and Society[M]. Shenyang: Chun-feng Literature and Art Press, 2000: 54.
- [2] 李清良. 中国身体观与中国问题——兼评周与沉《身体: 思想与修行》[J]. 哲学动态, 2006(5): 21-27.
LI QL. Chinese physical value and Chinese issue: comments on Zhou Yuchen's *Body: Thoughts and Behavior* [J]. Philosophical Trends, 2006(5): 21-27.
- [3] 皮国立. 近代中医的身体观与思想转型: 唐宗海与中西医汇通时代[M]. 北京: 北京三联书店, 2008.
PI GL. Body-thinking of TCM in the modern China and philosophical transition: Tang Zonghai and medical communication between the East and West[M]. Beijing: Beijing SDX Joint Publishing Company, 2008.
- [4] 贡华南. 中国思想世界中身体观之演进脉络[J]. 深圳大学学报(人文社会科学版), 2015, 32(1): 12-17.
GONG HN. Evolution course of physical value in world of Chinese thought[J]. Journal of Shenzhen University (Humanities and Social Sciences), 2015, 32(1): 12-17.
- [5] 刘鹏. 中医学身体观解读——肾与命门理论的建构和演变[M]. 南京: 东南大学出版社, 2013: 5.
LIU P. Interpretation of TCM physical value: Construct and Evolution of theory of kidney and life gate [M]. Nanjing: Southeast University Press, 2013: 5.
- [6] 蔡璧名. 身体认识: 文化传统与医家——以《黄帝内经》为中心论古代思想传统中的身体观[C] //《中国典籍与文化》编辑部. 中国典籍与文化论丛: 第六辑. 北京: 中华书局, 2000: 220.
CAI BM. Physical cognition: cultural tradition and TCM schools, physical value in ancient thought tradition taking *Huangdi Neijing* as Center[C] // Editorial Office of *Chinese Classics and Culture*. Symposium of Chinese classics and culture: Vol. 6. Beijing: Zhonghua Book Company, 2000: 220.
- [7] 周与沉. 身体: 思想与修行——以中国经典为中心的跨文化关照[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2005.
ZHOU YC. Body, thoughts and behavior: transcultural perspective based on Chinese classics[M]. Beijing: China Social Sciences Press, 2005.
- [8] 刘媛媛. 先秦身体观语境下的中国古代体育文化研究及其现实意义[J]. 体育科学, 2012, 32(1): 81-87.
LIU YY. Study on the sport culture of ancient China under the context of the body-thinking in the Pre-Qin Period[J]. China Sport Science, 2012, 32(1): 81-87.
- [9] 王莹, 王智慧, 张秋. 身体锻炼与伦理德行: 儒、道、医思想规训下的古代体育价值观[J]. 体育与科学, 2013, 34(2): 34-37.
WANG Y, WANG ZH, ZHANG Q. Physical exercise and the ethics of virtue: outlook on physical culture from forefathers influenced by Confucianism, Taoism and Iatrology [J]. Sports and Science, 2013, 34(2): 34-37.
- [10] 朱会军. 中医理论与中国传统养生体育[J]. 湖北体育科技, 2009, 28(2): 148-149.
ZHU HJ. On the theory of Chinese medicine and traditional Chinese health physical education [J]. Hubei Sports Science, 2009, 28(2): 148-149.
- [11] 谢利恒, 尤在泾. 中国医学源流论 校正医学读书记合刊[M]. 台北: 新文丰出版社, 1997: 93.
XIE LH, YOU ZJ. Origin and development of Chinese medicine, correction and reading notes of ancient Chinese medical classics [M]. Taipei: Xinwenfeng Press, 1997: 93.
- [12] 张大庆, 和中浚. 中外医学史[M]. 北京: 中国中医药

- 出版社, 2005: 37.
- ZHANG DQ, HE ZJ. Chinese and foreign medical history [M]. Beijing: China Press of Traditional Chinese Medicine, 2005: 37.
- [13] 凌耀星. 难经语译 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2013: 71.
- LING YX. Translation of Nanjing [M]. Beijing: People's Medical Publishing House, 2013: 71.
- [14] 费侠莉. 繁盛之阴——中国医学史中的性 [M]. 南京: 江苏人民出版社, 2006: 2.
- CHARLOTTE F. A flourishing Yin: Gender in China's medical history [M]. Nanjing: Jiangsu People's Publishing House, 2006: 2.
- [15] 葛兆光. 众妙之门——北极与太一、道、太极 [J]. 中国文化, 1990 (3): 46-65.
- GE ZG. Wonderful gate: Beiji, Taiyi, Dao and Taiji [J]. Chinese Culture, 1990(3): 46-65.
- [16] 葛兆光. 中国思想史 [M]. 上海: 复旦大学出版社, 2001: 35.
- GE ZG. History of Chinese thoughts [M]. Shanghai: Fudan University Press, 2001: 35.
- [17] 楼宇烈. 周易注校释 [M]. 北京: 中华书局, 2012: 2-12.
- LOU YL. Proofreading and explanation of Zhouyi [M]. Beijing: Zhonghua Book Company, 2012: 2-12.
- [18] 栗山茂久. 身体的语言: 古希腊医学和中医之比较 [M]. 上海: 上海书店出版社, 2009: 6.
- SHIGEHISA K. Body language: the comparison of Greek medicine and TCM [M]. Shanghai: Shanghai Bookstore Publishing House, 2009: 6.
- [19] 裘庆元. 珍本医书集成: 第十四册 [M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1986: 17.
- QIU QY. Collection of rare Traditional medical Books: Vol. 14 [M]. Shanghai: Shanghai Scientific and Technical Publishers, 1986: 17.
- [20] 张再林. 从当代身体哲学看中医 [J]. 周易研究, 2016, 140(6): 59-72.
- ZHANG ZL. Viewing traditional Chinese medicine from modern philosophy of body [J]. Zhouyi Research, 2016, 140 (6): 59-72.
- [21] 葛红兵, 宋耕. 身体政治 [M]. 上海: 上海三联书店, 2005: 28.
- GE HB, SONG G. Body politics [M]. Shanghai: Shanghai SDX Joint Publishing Company, 2005: 28.
- [22] 张艳婉. 中医身体观的理论建构研究 [J]. 武汉理工大学学报(社会科学版), 2016, 29(4): 724-729.
- ZHANG YW. Theory construction study on the body concept of Chinese medicine [J]. Wuhan University of Technology (Social Science Edition), 2016, 29(4): 724-729.
- [23] 王敬浩. 中国传统运动养生方法的历史演变 [J]. 体育文化导刊, 2008(3): 98-100.
- WANG JH. Historical evolution of traditional Chinese exercise regimen [J]. Sports Culture Guide, 2008(3): 98-100.
- [24] 陆玖. 吕氏春秋——中华经典名著全本全注全译丛书 [M]. 北京: 中华书局, 2011: 73.
- LU J. Lyu Shi Chun Qiu: the full notes and translation of Chinese classics [M]. Beijing: Zhonghua Book Company, 2011: 73.
- [25] 张家山汉简整理小组. 江陵张家山汉简《脉书》释文 [J]. 文物, 1989(7): 72-74.
- Zhangjiashan Hanjian Mending Group. Translation of Maishu of Hanjian in Jiangling of Zhangjiashan [J]. Culture Relics, 1989(7): 72-74.
- [26] 翁士勋. 二十五史体育史资料汇编 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1998.
- WENG SX. Compilation of sports historical materials in twenty-five Histories [M]. Beijing: Beijing Sports University Press, 1998.
- [27] 李建民. 发现古脉 [M]. 北京: 社科文献出版社, 2007: 85.
- LI JM. Discovery of ancient veins [M]. Beijing: Social Sciences Academic Press, 2007: 85.
- [28] 徐月英, 王喜涛. 《黄帝内经》中的运动养生思想及方法 [J]. 沈阳体育学院学报, 2006, 25(2): 23-25.
- XU YY, WANG XT. Thoughts and method of sports health in Huangdi Neijing [J]. Journal of Shenyang Sports University, 2006, 25(2): 23-25.
- [29] 吴志超. 张家山汉简导引专著《引书》述探 [J]. 体育文史, 1995(5): 9-11.
- WU ZC. Exploration of Yinshu in Zhangjiashan Hanjian [J]. Journal of Sports History and Culture, 1995(5): 9-11.
- [30] 刘朴. 汉代竹简《引书》中徒手治疗导引法的复原及特征研究 [J]. 体育科学, 2010, 30(9): 18-29.
- LIU P. The restoration and characteristics of the Taoist breathing exercises using free movements for the treatment of diseases in the Han Dynasty bamboo slips Yinshu [J]. China Sport Science, 2010, 30(9): 18-29.

(收稿日期: 2017-05-02)