

弓,目反上,口噤不得言”。隋《诸病源候论》亦云:“风眩久不瘥,则变为癰疾”。宋《太平圣惠方》云:“风眩久不瘥,则变为癰也”。究极病因可能为血气亏虚,风火痰浊互结,络脉久瘀,风眩日久蒙蔽脑窍而致癰病。明《普济方头门》载:“风眩久不瘥。则变为癰也”。

预防调护

风眩多与饮食不节、劳倦过度、情志失调等因素有关,平时应保持心情舒畅,饮食有节,注意劳逸结合,避免过度劳累,有助于预防本病。《素问·生气通天论》云:“阴平阳秘,精神乃治”。唐《备急千金要方·风眩第四》云:“十二属相肉物皆不得食”。风眩发作时应卧床休息,密切关注血压,以便及时处理,防止变证的发生。“风眩生存质量量表”^[10]可以对风眩患者进行评估。

小结

综上所述,风眩的理论最早见于《黄帝内经》,病名记载最早出现在《诸病源候论·风头眩候》,证治相关论述经历代医家不断丰富,明清两代最为突出。风眩总属本虚标实之证,病位主要在肝,涉及肾、心、脾。肝肾阴亏、气血不足为病之本,风、火、痰为病之标,单独或相兼上扰清窍。风眩的辨证

论治及变证治疗,既有运用方药,也有使用针灸,临床须随证治之。

参 考 文 献

- [1] 国家技术监督局发布.中华人民共和国国家标准·中医临床诊疗术语.北京:中国标准出版社,1997:4
- [2] 刘君,王净净,钟金桥,等.构建风眩中医临床疗效评价体系的思路与方法.中华中医药杂志,2012,27(12):3162-3164
- [3] 佚名.黄帝内经素问.北京:人民卫生出版社,2012:131,153,362
- [4] 隋·巢元方.诸病源候论:卷二.影印本.北京:人民卫生出版社,1955:11
- [5] 宋·赵佶.圣济总录.北京:人民卫生出版社,1982:850,1009,1064
- [6] 富雪婷,秦玲,李雅璐.风眩的中医病机研究.新疆中药,2019,37(5):3-4
- [7] 清·张璐.千金方衍义.北京:中国中医药出版社,1995:298
- [8] 唐·孙思邈.备急千金要方.北京:人民卫生出版社,1955:253
- [9] 明·胡文煥.养生导引法.北京:中医古籍出版社,1986:42,45
- [10] 刘君,王净净.风眩患者生存质量量表的研制.中医药导报,2019,25(7):65-68

(收稿日期:2020年2月6日)

• 研究报告 •

论形气神生命观与春季养生

肖微¹, 周俊², 简晖¹

(¹江西中医药大学, 南昌 330004; ²南昌大学第一附属医院高新医院, 南昌 330004)

摘要: 形气神生命观认为人是由形、气、神3个要素构成,且三者之间是相互影响相互联系的整体。四季养生是中医养生学的重要内容,春为万物之更始,四季之开端,春令之气的升发对全年的养生至关重要,因此掌握春季养生之道尤为重要。文章以形气神生命观的理论为指导,从形气神生命观的角度来阐述春季养生,揭示春季养生要点,以期更好地掌握春季形、气、神养生的原则和方法,达益寿延年、生命优化的目的。

关键词: 形气神; 四季; 养生; 生命观

基金资助: 江西省卫生厅课题(No.2017A256), 江西省教育厅科技项目(No.170757), 江西省双一流学科(中医学学科)建设项目(No.JXSYLXK-ZHYI035), 中国医学气功学会课题(No.YXQG-MS-2017013)

Discussion on body qi and spirit's view of life and spring regimen

XIAO Wei¹, ZHOU Jun², JIAN Hui¹

(¹Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang 330004, China; ²High-tech Hospital, First Affiliated Hospital of Nanchang University, Nanchang 330004, China)

Abstract: Body, qi and spirit's view of life believes that human beings are composed of three elements: body, qi and spirit, and the three are a whole that influences each other and connects each other. Four seasons regimen is an important content of traditional Chinese medicine regimen. Spring is the beginning of everything, the beginning of the four seasons, the rising yang qi of spring is vital to the health throughout the year. Therefore, mastering the spring regimen is particularly important. The article

通信作者: 简晖, 江西省南昌市湾里区云湾路江西中医药大学, 邮编: 330004, 电话: 0791-87118018, E-mail: jianhui126@126.com

is guided by the theory of body, qi and spirit's view of life. To explain the spring regimen from the perspective of body-qi-spirit's view of life. Reveal the main points of spring health, in the hope that people can better grasp the principles and methods of health preservation in spring, body, qi, and spirit, and achieve the purpose of longevity, longevity and life optimization.

Key words: Body, qi and spirit; Four seasons; Health maintenance; View of life

Funding: Scientific Research Foundation of Health Department of Jiangxi Province (No.2017A256), Science and Technology Project of Education Department of Jiangxi Province (No.170757), Fund for the Construction of Double First-Class Discipline (Traditional Chinese Medicine Discipline) of Jiangxi Province (No.JXSYLXK-ZHYI035), Project of China Association of Medical Qigong (No.YXQG-MS-2017013)

顺应自然,是中医养生的重要原则。《灵枢·岁露论》曰:“人与天地相参也,与日月相应也”。指出人与自然息息相关,其生命活动时受自然环境变化的影响。自然界四时气候有春温、夏热、秋凉、冬寒的变化规律,人体的生命活动也会随四时气候的规律性变化而出现相适应性的调节。形气神生命观认为人体生命是由形、气、神3个要素构成,且三者之间协调平衡,才能达到生命的自我优化的目的^[1]。宇宙万物包括人在内,都是以天地之气而生,四时之法成。人体的形、气、神也应随四季变化规律而做出相应的调节,以达人体内外环境的协调统一,才能健康长寿。如《灵枢·本神》云:“智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是则僻邪不至,长生久视”。如果人们违背了四季形、气、神的养生之道,就有可能发生疾病。四季养生是中医养生学的重要内容,每个季节都蕴含了中医的养生之道。春为四季之首,掌握春季养生之道尤为重要。

形气神生命观内核

形气神生命观的内核包括两要义,“其一,就人体生命构成而言,人体生命是由形、气、神三要素构成的;其二,人体的三要素形、气、神并非孤立而是彼此依存不可分割的统一整体”^[2]。形于人体而言主要包括脏腑、形体、官窍、四肢百骸等,以及分布于体内起滋润、濡养作用的精微物质。形是神、气的依附。气是人体生命之中的非实体物质,既充斥于脏腑组织等实体之中,也弥散其周围。气是人体生命活动的重要内容,气失升降出入则“神机化灭”“形随气损”。神是指人的意识活动,包括思维、意识、情感等。神是人体生命活动的主宰,生命活动失去神的调控则“形乃大伤”、“气乱、精离”^[3]。理解形气神生命观的内涵可以更好地把握春季形、气、神的养生之道,更好指导当代人们的养生实践活动。

春季形气神的养生

春季自然界中的阴阳之气发生变化,寒气始收,热气渐升,气候温暖,万物复苏,草木萌生,到处充满了生机勃勃之景象。此气候环境对人体的生长发育十分有益,是养生的最佳时节。人的形、气、神也应顺应春季气候变化的特点,进行相应的调节,达到健康长寿的目的。

1. 春季形的养生 形气神生命观强调形是人体生命的房舍。《素问·四气调神大论》云:“夜卧早起,广步于庭,被发缓

形”,春晨是万物萌发的最佳时机,对于形之锻炼,强调春季在保证充足睡眠的情况下应早些起床做些轻微运动,以舒缓形体、流通气血。让形体沐浴于春光之中、适应自然界之勃勃生气,动员机体潜藏之能量,补充机体因严冬所耗损的阳气和精血,从而达到养生的目的^[4]。春季可选择运动有太极拳、八段锦、散步、慢跑等^[5]。俗话说“春困秋乏”,春天是气温回升最大的时期,天气突然变得温暖之后,人体周身肌肤舒展,末梢血液循环旺盛,流向大脑的血液相对不足,由此减少了对大脑的氧气供应,人体一时适应不了这些变化,所以容易出现春困的现象。因此有学者倡导春季多伸伸懒腰,有助于缓解春困^[6]。其机制在于伸懒腰过程中要求腰部拉伸、腹部舒展、全身用力、并配合深吸、深呼,以达到吐故纳新、疏通经络关节、畅通气血、振奋精神的作用,以达醒神、消乏、增气、活肢节的目的。春季温暖多风,天气冷热忽变,加之人体的皮肤腠理开始变得疏松,抵御寒邪能力减弱,因此春季对于形的保养,因遵循“春捂秋冻”的原则,春季“不可顿去棉衣,特别对于气弱之老年人更因注意防护。春来不可背寒,背肺膈之所在,寒则肺伤,令咳嗽、鼻塞。若觉身热甚,则稍去上衣,觉稍冷勿强忍,即便加衣,因此也特别叮嘱年老体弱之人注意背部保暖^[7]。

2. 春季气的养生 春季天气变暖,是万物生长及复苏的季节,白天变长,夜晚变短,自然界的阳气开始生发。人与天地相参,与日月相应,人体内的阳气也开始生发,因此,春季气的养生要点是注意保护人体阳气,促进人体阳气的生发,特别要注重人体少阳之气的生发。“少者,小也”,意味着春令时节阳气微微始生,不如夏令时节阳气隆盛,需要精心护养。《素问·四气调神大论》指出:“逆春气,则少阳不生,肝气内郁”,是指受到春气的影响,少阳之气不能升发,肝气内郁,可发生病变。阳气对于人的健康尤为重要,其不足不仅会影响人体的新陈代谢,还会导致机体早衰,特别是对于中老年人来说,体内的阳气随着年龄的增长逐渐减弱,更应注重阳气的呵护。所以,从春之始至夏之初,顺应自然界少阳之气生发、上升之势来养阳,不仅有助于疾病预防,而且可提高健康水平,有效延缓衰老进程。顾护少阳之气,使其生发的方法很多,如做好“春捂”,“春捂”是指春季气候渐暖,衣服宜渐减,不可顿减,春季服饰要使体表处于温暖、微欲其汗的感觉,此时腠理呈微开的状态有

助于人体阳气的升发。还可拍按督脉促使人体阳气之升发,机制在于督脉与人身之阳经关系密切,具有总督一身之阳气的作用,有“阳脉之海”之称。除此之外,饮食上也需注意,机体新陈代谢会随春季阳气升发而旺盛,因此饮食宜清淡、忌油腻。性味可选辛、甘、温,忌酸涩,辛甘温之品有助于阳气的升发^[8]。肝旺则乘脾,使中土衰弱,不利健康,故《千金要方》载:“春不食肝”,也就是说春季肝气比较旺盛,在饮食上无需多吃补肝的食物。《摄生消息论》中云:“当春之时,食味宜减酸益甘,以养脾气”。春月肝木味酸,恐木克土,脾受病,故宜养脾。这是从五行生克关系上来指导饮食,故在饮食的味道上应减少酸味,增加甘味。

3. 春季神的养生 形气神生命观认为“神”是人体生命活动的主宰,是指人的精神意识思维活动。春季对于神的调摄尤为重要,调神是养生学的重要内容之一。人的精神情志是机体对外界环境中各种刺激因素的应答性反应,是机体生理活动的重要组成部分。机体脏腑、气血、精神、情志互为影响。良性的精神情志活动可协调脏腑功能,有利于身体健康。但如果情志骤变、用神太过、不良情绪持久等均可成为重要的致病因素,导致疾病的发生^[9]。“肝应春,主疏泄、调节情志”,“肝应春”是指肝藏的脏气与春季阳气生长、升发状态相通应,肝气旺于春,于春令主事,若肝气郁滞,则气机不畅,情志不遂,人体精神出现逆乱,此时容易发生肝系系统的疾病,如抑郁症、精神分裂症等情志类疾病^[10]。现代流行病学调查研究发现,抑郁症、精神病的发病都具有春季高发的特点^[11]。春天生发之际,思绪无穷,故春季在情志调摄方面,切勿喜怒无常,应其生发之机,保持平和舒缓,以奉夏长^[12]。正如《素问·四气调神大论》中言“生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚”。强调春季应做到情志舒畅、心胸开阔、意志升发,切勿情绪抑郁。可通过踏青、赏花、登山、游玩陶冶性情,使自己的精神情志与春季大自然相适应,促进健康,预防疾病发生。

4. 形气神与春季养生 《原道训》云:“圣人使人(形气神)各处其位,守其职,而不得相干也。故夫形者非其所安也而处之、则废,气不当其所充而用之、则泄,神非其宜而行之、则昧。此三者,不可不慎守也”。可见养生的方法与措施也应根据形、气、神特点与要求的不同分为3类,即养形、养气与养神。春季形、气、神的调摄虽有侧重,其实质是三者同调,达到养生保健,生命优化的目的。神气相关,人的精神情志活动是以气机为基础的,当心神处于清宁的状态时,人体之气的周

流也相应的处于一种和谐的状态,保持心灵的清静平和有助于气机的协调,及血脉的通利,从而使形、气、神处于一种和谐的状态。神、气是依附于形的,在对形的锻炼和调控的同时柔和了对神、气的调节。气是人体生命活动的特殊物质,对其调节必须落实到神和形的调节,最终三者同调,生命自我优化。

小结

随着人们生活水平的提高,人们越来越注重养生,而季节养生是中医养生学的重要内容。春季万物更新,阳气萌动,升发阳气对全年养生活动起着至关重要的作用。形气神生命观认为形、气、神是构成人体的三要素,且三者之间是相互影响与联系的统一体。以上从形、气、神的角度探讨春季养生的要点,正确把握这一生命观在春季养生中的作用,对于人们的养生保健活动具有重要意义。

参考文献

- [1] 刘争强,章文春.《福寿丹书》形气神三位一体生命观的养生要点探析.中华中医药杂志,2019,34(4):1626-1628
- [2] 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
- [3] 肖文萍,陈林,章文春.“形气神三位一体生命观”的临床应用举隅.中华中医药杂志,2018,33(1):165-167
- [4] 缪正来,姜月华.简述四季养生之道.当代生态农业,2000(Z2):100-104
- [5] 张时.中医个体化运动养生体系的构建.济南:山东中医药大学,2011
- [6] 杨璞.春季养生十要.决策与信息,2014(4):73-75
- [7] 边纪.春季养生之道.新农村,2015(3):41-41
- [8] 朱勇强,丁吉善.《黄帝内经》中的春季养生调摄观.中华中医药学刊,2007,25(1):158-159
- [9] 李赛,张国霞.中医“神”与养生关系初探.湖南中医杂志,2013,29(6):97-103
- [10] 吴菁,倪祥惠,赵博,等.从“肝应春”理论探讨肝主疏泄对中枢神经递质5-羟色胺浓度的影响.中华中医药杂志,2015,30(2):513-515
- [11] 覃骊兰,马淑然.抑郁症季节高发性与“肝应春”理论相关性探讨.辽宁中医杂志,2013,40(3):430-432
- [12] 徐超,赵虹,徐楚韵.从《黄帝内经》论述四季养生.中医学报,2013,28(12):1827-1828

(收稿日期:2020年3月2日)