

## 孙申田老中医的养生保健经验

王玉琳<sup>1</sup> 孙忠人<sup>2</sup> 指导: 孙申田<sup>2</sup>

(1 黑龙江中医药大学附属第二医院 黑龙江 哈尔滨 150001; 2 黑龙江中医药大学 黑龙江 哈尔滨 150040)

**摘 要:**孙申田教授养生原则可概括为欲要有度、性易豁达、顺应自然、动静适宜、饮食有节5个方面。既知足常乐,又乐观开朗,坚持长期适当运动和适量用脑相结合的生活方式,是其享受充满人生价值和健康长寿之乐的养生要领。在临床中,其一指出“神”在防治疾病、诊断疾病及疾病的预后中占有极其重要的地位,运用各类调神之法以指导养生,其二提倡药补不如食补,补药应当慎用,且要辨证施补的养生理念。

**关键词:**孙申田; 养生保健; 学术思想

**中图分类号:**R212

**文献标识码:**A

**文章编号:**1673-7717(2011)09-1979-03

## The Health Care Experience of Professor Sun Shentian

WANG Yu-lin<sup>1</sup>, SUN Zhong-ren<sup>2</sup>, advisor: SUN Shen-tian<sup>2</sup>

(1. The Second Affiliated Hospital of the Chinese Medicine University of Heilongjiang Harbin, Harbin 150001, Heilongjiang, China; 2. The Chinese Medicine University of Heilongjiang Harbin, Harbin 150040, Heilongjiang, China)

**Abstract:** The health principles of Professor Sun Shentian can be summarized as 5 areas, that is to be degree, of trade open-minded, with the natural, appropriate movement and eating festival. The lifestyle which not only contented, but also optimistic and cheerful, and adhering to long-term adequate exercise combined with appropriate use of the brain is the healthy essentials about enjoying the full value of life and the joy of health and longevity. In clinical, the first he pointed out that "God" plays a very important role in fighting against disease, diagnosing disease and the prognosis of the

制还不清楚,但普遍认为初始募集异常造成小窦卵泡过多及优势卵泡选择障碍造成不排卵。研究发现血清AMH浓度与2~5mm小窦卵泡数目相关,PCOS患者小窦卵泡数较正常人增加2~3倍,则血清AMH也增加2~3倍<sup>[6]</sup>。另有研究显示PCOS患者的血AMH浓度与窦卵泡数、雄激素及LH呈正相关,与年龄呈负相关<sup>[7-8]</sup>。大部分PCOS肥胖患者存在胰岛素抵抗和代偿性高胰岛素血症,高胰岛素增加了LH,LH作用卵泡膜细胞产生更多的雄激素,推测胰岛素抵抗的PCOS患者可能产生更多的AMH。Fleming等的研究发现,应用胰岛素增敏剂二甲双胍治疗PCOS患者8个月后,卵泡数减少,血清AMH下降<sup>[9]</sup>。本研究中PCOS两组AMH水平均较对照组明显升高,且痰湿组与非痰湿组比较亦有显著性差异,提示痰湿证PCOS患者病理状态更为严重,可能有胰岛素抵抗的倾向性。

## 参考文献

- [1] Pigny P, Jonard S, Robert Y, et al. Serum anti-müllerian hormone as a surrogate for antral follicle count for definition of the polycystic ovary syndrome [J]. J Clin Endocrinol Metab, 2005,

91(33):941-945.

- [2] The Rotterdam ESHRE/ASRM-Sponsored PCOS Consensus Workshop Group. Revised 2003 consensus on diagnostic criteria and long-term health risks related to polycystic ovary syndrome (PCOS) [J]. Human Reproduction, 2004, 19(1):41-47.
- [3] 中华人民共和国卫生部. 中药新药临床研究指导原则[S]. 北京:人民卫生出版社,1993:276-278.
- [4] 陈子江,刘嘉茵. 多囊卵巢综合征——基础与临床[M]. 北京:人民卫生出版社,2009:195.
- [5] 李淑玲,常淑琴,王玖玲,等. 多囊卵巢综合征中医证型与血清激素水平、胰岛素抵抗的相关性研究[J]. 上海中医药杂志,2007,41(7):51-52.
- [6] Pigny P, Merlen E, Robert Y, et al. Elevated serum level of anti-müllerian hormone in patients with polycystic ovary syndrome: relationship to the ovarian follicle excess and to the follicular arrest [J]. J Clin Endocrinol Metab, 2003, 88(12):5957-5962.
- [7] Piltonen T, Morin-Papunen L, Koivunen R, et al. Serum anti-müllerian hormone levels remain high until late reproductive age and decrease during metformin therapy in women with polycystic ovary syndrome [J]. Hum Reprod, 2005, 20: 1820-1826.
- [8] Laven JS, Mulders AG, Visser JA, et al. Anti-müllerian hormone serum concentrations in normoovulatory and anovulatory-women of reproductive age [J]. J Clin Endocrinol Metab, 2004, 89: 318-323.
- [9] Fleming R, Harborne L, MacLaughlin DT, et al. Metformin reduces serum müllerian-inhibiting substance levels in women with polycystic ovary syndrome after protracted treatment [J]. Fertil Steril, 2005, 83: 130-136.

收稿日期:2011-04-12

基金项目:国家“十一五”科技支撑计划资助项目(2007BAI10B01-022)

作者简介:王玉琳(1979-),女,山东即墨人,主治医师,博士,研究方向:针刺抗衰老研究。

通讯作者:孙忠人(1960-),男,山东蓬莱人,教授,博士研究生导师,研究方向:针刺脑脊髓病研究。

disease, and he used all kinds of adjustment methods to guide health; the second he advocated the health concept of drug up as tonic, he said tonic should be used with caution, and facilities to complement the dialectical.

Key words: Sun Shentian; Health care; Academic thought

孙申田,男,汉族,生于1939年3月。就任于黑龙江中医药大学,全国著名中医针灸学专家。他于1972年组建了黑龙江中医药大学第一个针灸神经科病房,系统地把中医、中药、针灸疗法引入神经内科领域,为针灸学科的发展创造了新的模式,也为现代神经病治疗学增添了新内容,开创了现代医学临床治疗的新途径;历任黑龙江中医药大学附属二医院院长及针灸推拿学院院长、名誉院长等职。1994年被评为“黑龙江省名中医”,1997年被确定为全国名老中医药专家学术经验继承指导老师,国务院特殊津贴获得者;现任中国针灸学会理事,黑龙江针灸学会副会长、临床专业委员会主任委员,东北针灸经络研究会常务理事,黑龙江省中西医结合神经病学学会副主任委员,黑龙江省中医学会神经专业委员会主任委员,全国中医中风防治中心主任等职。共发表学术论文104篇,出版10部学术专著。先后获得国家科技进步二等奖、全国高校科技进步二等奖、黑龙江中医药科技进步一等奖、黑龙江省教育委员会科学技术进步一等奖、黑龙江省科技进步二等奖和三等奖等部、省、局级“科研成果奖”共22项。

孙申田教授(以下简称“孙老”)医技高超,不慕名利,勤学谦虚,博采百家,论其养生之道,他就精神、运动、饮食等诸方面谈了一些体会,大致有以下几点。

## 1 个人养生保健经验

### 1.1 欲要有度 知足常乐

孙老第一条养生之道便是欲要有度、知足常乐。孙老指出“欲乃万恶之源,百病之根”,人若私心满腹,妄念丛生,遇事就会斤斤计较,患得患失,日久便会积虑成疾,心力憔悴,精气弛坏,荣泣卫除而招致疾病。因此,要尽量控制私欲,排除杂念,在日常生活中,对于那些不切实际的东西和难以达到的目的,不要过于强求。只有不为名利所惑,剔除求名贪财之心,使精神宽慰,性情豁达,方可保身,可以养神,可尽享天年;只有心底无私的人才能胸怀开阔,淡泊名利,生活物质取之有道,才能心地坦荡,知足常乐;只有知足常乐、随欲而安,才能内心恬静,无所忧愁,乐观豁达,康乐长寿。人生短暂数十年间,千万不要为名利所惑,不能因名利而勾心斗角,算尽心机。要乐于奉献,少于索取,凡名利之事得让且让,不要计较个人得失,多尊重别人、多理解别人,多为国家、为社会、为人民做些有益的事情,这样的人生才有意义、有价值。

### 1.2 性情豁达 乐观开朗

性情豁达,乐观开朗是孙老养生的另一奥秘。人的一生难免遇到各种曲折与坎坷,问题的关键是如何面对曲折与坎坷,对此很多人不能泰然处之,孙老认为“对待生活中不顺心的事,若能始终保持宽容大度的态度和作法,做到心胸开阔,襟怀坦荡,性情豁达,乐观开朗,便可促进身心健康,获得长寿。”孙老的一生历经坎坷,在青年时期因膝关节疾病误诊术后致终身残疾,精神上的痛苦,身体上的折磨,孙老丝毫没有放在心上,他同命运相抗争,以惊人的毅力

力抱病投身于中医药学事业中,凭借其乐观豁达的精神状态,用小小银针谱写了精彩的人生。在日常生活中,孙老更是严于律己,宽以待人,正是凭借着高尚的精神境界,坚强的意志,坦荡的胸怀和乐天的性格,才使得孙老战胜了疾病,成为生活的强者,从而获得了健康。

### 1.3 顺应自然 生活规律

孙老强调顺应自然,生活规律是抗老防衰、防治疾病的重要环节。孙老指出“早在《素问·四气调神大论》中就有‘阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也。逆之则灾害生,从之则苛疾不起’的记载。人生活在自然界中,一切生命活动都与自然界的变化息息相关,外界环境每时每刻都影响着人类,因此,在日常生活中,就要根据自然界的阴阳消长、四时变化,主动的对生活起居做适当的调整,使其符合自然、社会及人类自身的客观规律,制定出合理的作息制度,做到起居顺时,作息有常,衣食住行安排合理,生活规律。只有能动地适应自然,才能维持机体正常的生命活动,才能不生疾病,维护健康,而益寿延年。

### 1.4 动静适宜 勤于用脑

孙老认为坚持脑力与体力的适当运动,对于养生而言是必不可少的,具体表现为:

一要动静适宜。孙老指出除了有规律的生活起居、工作学习外,运动是必不可少的。适量、适度的运动不仅有利于促进气血流畅,还可增强脏腑功能。但却不能使之过劳,过度的运动不仅起不到锻炼的作用,反而会损伤身体。所以,孙老指出运动掌握好“度”是十分重要的,只有劳逸结合,方能身心交泰。其主张不论何种运动都要因人而异,要根据自身的体质状况制订适宜的运动项目和时间,总体而言要以“形劳而不倦”为原则。

二要勤于用脑。孙老在大学读书时,就因勤于钻研,学业成绩优异而被留校任教。他勤奋好学,孜孜不倦,勤于用脑,善于思考,博览医林,医术精湛。在行医四十余年生涯中,为中医药学继承、创新与发展倾注了全部的精力。孙老常说“人生在世,要有信仰和追求,要多用脑思考,对世人奉献越多,活着的意义才越大,对社会的价值才越高。”正是由于他长期不断地用脑思考,至今虽年已七旬,仍身体健康,耳聪目明,反应敏捷,思路清晰,创造斐然,落笔有神。

### 1.5 饮食有节 戒除偏嗜

在饮食方面孙老提出了五点要求即:饮食规律、食要有节、戒除偏嗜、寒温适宜、不饮过量之酒。

1.5.1 饮食要有规律 “食能以时,身必无灾”,饮食要养成定时、规律的进餐习惯。孙老主张一日三餐,早餐可在6-7时,午餐应在11-12时左右,晚餐则在下午5时之后。一日三餐,每餐之间应间隔5~6h,这可有助于饮食物的消化与吸收,对维持脏腑功能的正常运行,达健体防病之效是非常重要的。

1.5.2 饮食要有节制 孙老指出“食为生之本,但要有节制”,如果饮食没有节制,就会伤害身体。饮食过量则“饮

食自倍,肠胃乃伤”(《素问·痹论》),但亦非所食愈少愈好,节食忍饥不仅不能强身防病,反而会导致精气渐亏,体力日衰,《灵枢·五味》曰“谷不入,半日则气衰,一日则气少矣”说的就是这个道理,故饮食量的多少,要因人因时而异。孙老一日三餐分配合理,因白天工作强度较大,消耗能量较多,故其早餐以饱为度,得饱立止;为保证后天之本脾胃功能的正常运行,午餐则定量七、八分为度;晚上活动量减少,而饮量量减。即所谓“日中而阳气隆,日西而阳气虚,故早饭可饱,午后即宜少食,至晚更必空虚”(《老老恒言》)的饮食养生之道。

1.5.3 饮食不可偏嗜 历代养生学家都主张食素,并视为养生之秘诀。孙老认为这种做法并不完全正确,还是应当荤素搭配,杂食为好。在饮食方面,孙老提倡淡素荤饮食,以多食清淡之品为宜,少食肥甘厚味、煎炒炙烤、辛辣燥烈及生冷食物,要粗细搭配,不可偏嗜。总体应以高蛋白、高能量、低糖、低盐、低脂饮食为主。

1.5.4 饮食寒温适宜 饮食的寒温适宜包括两方面:一方面饮食物应冷热适度,进食过热或过凉的食物对人的健康都是不利的。另一方面,应根据食物本身的性味选择进食。不同体质的人群饮食宜忌亦不相同,虚寒体质的人应多吃些属温热性质的食物,如羊肉、鹿肉等;而阳热体质的人饮食则正好相反。

1.5.5 不饮过量之酒 孙老指出“酒乃百药之长”、“酒可祭天拜地,顺事和人,少喝延年,多喝损寿”。偶尔少量饮酒可活血通络,抗癌防衰;增进食欲,安神定志,对人体有一定的益处,但不宜过量,更不可成瘾。

## 2 临床养生指导经验

### 2.1 调神养生

临床中,孙老指出“精神情志异常不单是现代医学精神科疾病的症状,而在多种神经精神科疾病及其他疾病中也是最常见、最主要的症状,故在治疗之时,调整患者的精神状态使之恢复正常往往更能收获意想不到的效果。”祖国医学认为“神”是生命的主宰,“神”的物质基础是气血,气血又是构成形体的基本物质,而人体脏腑组织的功能活动,以及气血的运行,又必须受“神”的主宰,“神”不但调节改善形体内环境的变化,在调节内外环境协调方面也起着重要的作用。若“神”受损,调节机能失常,即可导致多种疾病的发生。因此,孙老指出“神”在防治疾病、诊断疾病及疾病的预后中占有极其重要的地位。调神法即是通过各种有效的手段,对人的精神情志予以调摄,以期求得形神健康,精力充沛。临床中孙老用于调神养生的具体方法,可概括总结为以下几个方面。

2.1.1 适季调神 孙老指出“适季调神即根据一年四季气候的不同特点,采取不同的养生调神方法,如春天阳气升发,生气蓬勃,应保持精神活泼,适当运动;夏天阳气旺盛,生长茂盛,应使精神愉悦,情志舒畅;秋天阳气渐收,阴气渐盛,应使情志安逸,收敛神气;冬天气候寒冷,万物闭藏,应使情志隐匿,藏而不泄,同时还要‘虚邪贼风,避之有时’,只有这样才能不损脏腑之功能,使机体阴阳协调、气血畅达,而保持精神情志的稳定和健康。”

2.1.2 适时调神 孙老指出“适时调神即是根据一日四时

规律养生调神,可在清晨起床调畅情志,白天工作饱满精神,夜晚休息安悦神志,睡前勿思静心养神,做到起居顺时,生活规律,使精神情志有规律地活动,这是健康长寿的重要保证。”

2.1.3 养静藏神 孙老指出“养静藏神关键在于节欲,要无非分之妄想,无奢望和贪求,只有做到虚怀若谷、胸怀坦荡、知足常乐、随欲而安、思想开朗、乐观豁达,才能保证人体阴阳调和,气血顺畅,精神内守而不致涣散,才能防止疾病的发生。否则,欲望无穷则伤气,索欲不达则耗神,将终致病至。”

2.1.4 清静守神 孙老指出“七情指人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种情志变化。在正常情况下,为人体精神活动的外在表现,并不成为致病因素。但如果长期受到过度的精神刺激,则可引起脏腑气血功能紊乱,阴阳失衡而发生疾病。因此,在日常生活中要尽量减少情志的波动,减轻思想上不必要的负担,保持精神舒畅,清静乐观,喜怒有节,五脏俱安,就不会生病。”

2.1.5 动形怡神 孙老主张借运动形体以怡神,适当的运动不仅可以调畅营卫,疏散郁结;强筋壮骨,锻炼形体;增强体质,预防疾病,同时因运动锻炼受意识活动的支配,在适当的运动后更使人精神焕发,心旷神怡,故根据自身的特点,选择适合自己兴趣和体力的运动项目,能够起到动而养神、动而调神、动形怡神的目的。

### 2.2 慎用补药

古往今来,人们为了增强体质、防治疾病、减缓衰老、延年益寿,通过长期实践,积累了众多的有关于抗老防衰的补益方药。孙老却提倡“善服药,不如善保养”,“药补不如食补”。孙老指出“在了解补药对益寿延年具有重要作用的同时,还必须认识到它的另一方面,即所谓‘是药三分毒’、‘药以养生亦以伤生’,补药虽补但终归是药。在日常进补补药之时一定要慎重,必须以中医基础理论作为指导,了解和掌握各种补药的性味归经、作用功效、配伍禁忌等基本知识,考虑到个人的体质特征,进行辨证施补,实事求是,合理服用,方可使无病者强身健体,正气充盛,少得疾病;使有病者早日痊愈,恢复健康,如对于倦怠乏力、语音低微、易出虚汗等气虚证候者,可予以补气的人参、黄芪或补中益气丸等方药治疗;面色萎黄、头昏心悸、健忘失眠等血虚证候者,可予以养血的当归、阿胶或归脾汤等方药治疗;五心烦热、潮热盗汗、咽干口燥等阴虚证候者,可予以滋阴的沙参、麦冬或六味地黄丸等方药治疗;面色㿖白、四肢不温、纳少便溏等阳虚证候者,可予以补阳的鹿角胶、肉桂或金匮肾气丸等方药治疗。若用药之时不辨阴阳,气血不分,不讲配伍,而乱补一通,轻者可使体虚者更虚,重者势必造成阴阳失衡,而罹患疾病,更有甚者而延误了病情。如对阴虚之人投以补阳之药,犹如火上浇油,轻者口干咽痛、烦躁不宁、大便干结、小便黄赤,重者鼻衄出血,烦躁欲死;阳虚者误服补阴药,则可‘重遏其阳’,致使阳气更虚;而痰湿阻滞之人久食滋腻之品,则会加重胃肠胀满,食欲不振,消化不良,恶心呕吐之症,而使身体日渐疲劳。由此可见,决不能把健康长寿简单地寄望于服用补药上,不要滥用补药,进补一定要遵循规律,最好是在医生正确的指导下,有针对性地使用一些滋补类药物,切不可轻率盲目从事。”