

导引治未病的历史、现状与展望

黄 健

(上海中医药大学出版社 上海中医药杂志社 上海 201203)

关键词: 治未病; 导引; 历史; 现状; 展望; 建议

中图分类号: R247.4

“治未病”是中医具原创性的观点^[1]。导引是中医治未病的重要方法之一,中医历代医家在以导引治未病的理论与实践方面,进行了大量卓有成效的探索,其中的成功经验对指导当前正在广泛开展的治未病工作,仍然有重要的指导意义。

1 导引治未病的历史

1.1 养生防病

中医关于养生防病的记载,最早见于《黄帝内经》,它认为疾病的发生以人体正气不足为基础^[2],所谓“正气存内,邪不可干”(《素问·刺法论篇》)。因此,增强正气是未病先防的前提。而增强正气的具体理论与方法,则主要见于该书关于养生(道生)的诸多论述中,其中导引所占的比重很大,既有理论上的阐述,也有方法与应用方面的传授。在理论方面,《素问·上古天真论篇》谓:“……虚邪贼风,避之有时,恬惔虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”肯定了导引时的宁神虚静能够导引体内正气的运行,从而起到避邪防病、治未病的作用。在方法与应用方面,同篇“……提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿敝天地,无有终时,此其道身”的论述,将这种“道生”方法的作用概括为“寿敝天地”,并具体地提出导引术的3项原则,即呼吸精气、独立守神、肌肉若一,后世正是在此基础上提炼出了“调身”“调息”“调心”3要素。

在上述思想的影响下,导引治未病的应用与研究,后世医家代有发挥,并逐渐形成了主动、主静两大派。

晋代葛洪在《抱朴子·释滞》中介绍的胎息法在静功养生中颇具代表性:“得胎息者,能不以鼻口嘘吸,如人在胞胎之中……”传统导引认为,这种强调练吸的调息方法对人体能起到补益的作用,因为“……吸者天地之气归我”(《梅华问答篇》)。因

此,后世各家在此基础上不断补充和发展,并被冠以“服气”“食气”“补气”“采气”“胎息”“炼气”“养气”等名称,而用于许多功法中。如唐代孙思邈在《备急千金要方》中特列《养性》篇,专门论述导引养生,该篇的“调气法”介绍了闭气法、六字气诀法、禅观法等静功功法,强调“气息得理,即百病不生……善摄身者,须知调气方也”;对许多操作细节他都描写得非常细致,如“调气之时,则仰卧,床铺厚软,枕高下共身平”,可以推测,他自己也有导引养生防病的实践。赵佶的《圣济总录》也认为“长生之道在于行气,灵龟所以长寿,服气故也”,并介绍了相关的要领与注意事项。南宋张杲《医说》中的《养生修养调摄》涉及存想、调气等内容。补脾派代表李杲的《兰室秘藏》中“夜半收心静坐片刻,此生发元气之大要也”的论述,则可能与作者的切身体会有关。李梴的《医学入门》、龚廷贤的《寿世保元》、张介宾的《景岳全书》等医学名著中,均可见到相关记载。刘贵珍于20世纪50年代整理推广的内养功^[3]中的长吸短呼、吸-停-呼等呼吸方法,可能与这些古代医家的经验有关。初步的研究结果也证实,导引锻炼时(现在一般称为气功状态下)的虚静宁神,除对人体神经系统的功能有很好的调整作用外,还可以降低人体的基础代谢率,并由此起到健体强身的作用^[4]。

主动派继承了“流水不腐,户枢不蠹”(《吕氏春秋·尽数》)的思想,将“和于术数”(《素问·上古天真论篇》)作为养生治未病的准则,导引按蹻类动功为具体方法。“导引”始见于《庄子·刻意》篇,《内经》将它作为常用的临床治疗方法之一,《素问·异法方宜论篇》谓:“……痿厥寒热,其治宜导引按蹻。”按王冰注导引为“谓摇筋骨,动支节”,基本上相当于如今的动功。“按蹻”也与古代气功有

黄 健,男,副研究员

关^[5]。由此可见,《内经》在提出静神养生的同时,并不排斥“动”对人体健康的积极作用。华佗是动功养生治未病的积极倡导者。《后汉书·方术列传》记载了其创编的五禽戏及其作用。谓:“(华佗)有一术,名五禽之戏……亦以除疾兼利蹄足,以当导引……普施行之,年九十余,耳目聪明,齿牙完坚。”但在当时未得到推广。南北朝时期陶弘景在《养性延命录》中对其进行细致的整理,记载了五禽戏的锻炼方法,其最大特点是图文并茂。但因这种方法操作难度和运动量过大,仍然未能推广。直至明清时期《赤凤髓》、《万寿仙书》将其简化后,方得推广。整理者言其能使“气脉调,精神爽,百病除”(《赤凤髓》);“亦能舒筋骨,而安神养血也”(《万寿仙书》)。其后创编于各个时期的各种套式、段式导引法,都是具有养生作用的功法,代表性的如《诸病源候论》、《杂病源流犀烛》等著作中的诸多导引法,以及在相当一个时期广泛流行的八段锦、易筋经和众多武术气功等。八段锦、易筋经至今仍然受到大众的欢迎,并在全国各地被有组织地推广。孙思邈《备急千金要方·养性》除设“调气法”外,还有“按摩法”篇,专述动功功法,较有影响的如天竺国按摩法、老子按摩法等。

1.2 病变早期防病之传变

汉代“医圣”张仲景是将导引用于疾病早期治疗的先驱者。《金匮要略·脏腑经络先后病》告诉人们:“……邪风……适中经络,未流传脏腑,即医治之,四肢才觉重滞,即导引吐纳……勿令九窍闭塞。”说明导引吐纳有通利九窍、阻止疾病内传脏腑的作用。华佗也有相似的实践:“体有不快,起作一禽之戏,怡而汗出,因以着粉,身体轻便而欲食。”(《后汉书·方术列传》)这种将导引用于疾病早期治疗的方法,也受到攻下派代表张从正的青睐,他把导引列为汗法之一:“……导引、按摩,凡解表者,皆汗法也。”“也有导引而汗者……使汗出如傅粉,百病皆愈。”(《儒门事亲》)只是在古代医学文献中,关于内伤杂病早期如何通过导引治疗的记载很少,可能与当时疾病早期与既病之时的导引疗法没有明确划分有关。但病变早期导引干预的原则,至今仍有指导意义。

1.3 康复期防病之复发

导引用于疾病康复,一是急性病的后期治疗和慢性病的调治,二是疾病瘥后的调理。古代医家将导引用于慢性病调治的记载,最早见于《内经》:“肾有久病者,可以寅时面向南,静神不乱思,闭气不息

七遍,以引颈咽气顺之,如咽甚硬物。如此七遍后,饥舌下津令无数。”(《素问(遗篇)·刺法论篇》)明清两代医家,在这方面也有许多经验。如明代医家龚居中将其用于瘵祭病的治疗,《红炉点雪》(一名《痰火点雪》)有相关记载:“诚能以却病延年之法,敬而行之……旬日之间,血气循视而不乱,精神内固而不摇。衰者起,痿者愈……百病咸除,功简而有效。”清代温病学家叶天士,将导引中的静功用于吐血患者的康复期治疗,《临证指南医案·吐血门》中治疗“络血大去,新血未充”大失血后恢复期的患者,强调“下焦阴阳,宜潜宜固,中焦营卫,宜守宜行,用药大意如此。至于潜心涤虑,勿扰情志,再于子午,参以静功,俾水火交,阴阳偶。是药饵以外功夫,皆培植生气之助”;对于“血后久咳不已,复加喘促”的状态,治疗以导引为主,认为“是本身精气暗耗为病,非草木攻涤可却。山林寂静,兼用元功,经年按法,使阴阳渐交而生自振”。建国后的1949~1966年期间,总结出的气功治疗的成功案例,大多数均属于导引康复的范畴。疾病完全治愈后,以导引来防止其复发的实例,古代文献少有明确记载。

2 导引治未病的现状与展望

2.1 研究停滞,临床应用不广

回顾历史,不难看出关于导引治未病有以下几个特点:一是历代医学名著几乎都有相关记载;二是历代医学名家几乎都重视这方面的研究,并将其贯穿于未病先防、既病防变、瘥后调理等多个环节;三是导引治未病的具体方法,主要是自我练功(包括动功和静功在内)及导引与药物结合。古代医家留下的这些经验,在20世纪五六十年代受到广泛的重视。以原北戴河气功疗养院刘贵珍院长为代表的新中国医疗气功的开创者,进行了大量卓有成效的探索,总结出了许多导引养生及几十种慢性病治疗的经验。近几年来治未病的观点受到越来越多的重视,相应的理论与方法的研究逐渐增多,但导引治未病在目前并没有被很好地应用于临床,相关研究也没有得到应有的重视。

2.2 导引治未病,振兴有望

近年来,导引治未病逐渐得到推广,在此过程中,应注意以下几个方面。

在养生保健、防病之“生”方面以亚健康人群、老年人为对象,推广普及健身气功。健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,通过锻炼,达到强身健

(下转第589页)

此就是饮食禁忌,这与营养学的要义是相符的。《备急千金要方·食治方》言:“精顺五气以为灵也,若食气相恶,则伤精也。形受味以成也,若食味不调,则损形也。是以圣人先用食禁以存性,后制药以防命也。”应该说中医的饮食观不反对杂食,但必须是杂食有道,不可盲目的杂食,要符合饮食的原则。

4 对“食不欲杂”的思考

在《针灸甲乙经·生他病者治逆顺病本末方宜形志大论》中就有对饮食过杂致病病种的相关认识:“中央其地平以湿,天地所生物者众,其民食杂而不劳。故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷。”进一步的认识是在《千金要方》中引高平王熙言:“食不欲杂,杂则或有所犯,有所犯者,或有所伤,或当时虽无灾苦,积久为人作患。”食不欲杂是指在同一时间内,不要进食品种过多的食物,以防某些食物之间有排斥、制约等不良反应,或影响食物吸收效果。元代贾铭《饮食须知》同样指出杂食的危害,但他是从物性相反的角度阐述的:“饮食藉以养生,而不知物

性有相反相忌,丛然杂进,轻则五内不和,重则立兴祸患,是养生者亦未尝不害生也。历观诸家本草疏注,各物皆损益相半,令人莫可适从。兹专选其反忌,汇成一编,俾尊生者日用饮食中便于检点耳。”盲目杂食容易出现饮食禁忌的问题,或因脾胃负担加重,使脾胃升降之性无所逆从,而遍生诸病。

综上所述,中医饮食观并没有完全否定杂食,也没有一味的强调杂食,而是强调杂食有道,不能曲解杂食,必须在了解食物之性的前提下合理搭配,要考虑脾胃的承受能力,平衡膳食不是在无前提的情况下妄为,是在关注身体状态、年龄、疾病的前提下进行的。《老老恒言》对此就有精辟的认识:“水陆之味,虽珍美毕备,每食忌杂,杂则五味相扰,定为胃患。不若次第分顿食之,乃能各得其味,适于口,亦适于胃。”这让我们注意到多次分顿进食,既不会影响饮食的规律性,也不会加重脾胃的负担。

(收稿日期:2009-04-03)

(上接第 587 页)

体、养生康复^[6-7]的作用。国家体育总局组织整理推广的4种健身气功功法,可以充分发挥气功养生防病、培育人体正气、促进疾病康复及预防再发的作用。

在疾病早期干预,防病之“变”方面可以辨证选用医疗气功或结合必要的药物进行干预。所谓医疗气功,是指以中医基础理论为指导,以防病治病为目的的气功流派^[7]。由于医疗气功的操作与应用是一种医疗行为,必须在有经验的气功医生的指导下在医院进行,故可利用目前许多中医医院内已经建立的治未病中心,选择成熟的导引术,并结合患者的具体情况加以应用。

在慢性病治疗,防病之“复”方面,以导引与药物结合的模式为佳。一是主要依靠药物治疗、导引仅作为一种健身手段的患者,可让其在医院以外,参加健身气功的锻炼;二是将导引和药物同时作为治疗手段的患者,治疗一定要在医生的指导下进行。

参考文献:

[1] 张志斌,王永炎. 试论中医“治未病”之概念及其科学内容[J]. 北京中医药大学学报,2007,30(7):440-444.

[2] 王庆其,周国琪. 黄帝内经专题研究[M]. 上海:上海中医药大学出版社,2002:113.

[3] 刘贵珍. 气功疗法实践[M]. 石家庄:河北人民出版社,1957:20-25.

[4] 林雅谷. 中国医学百科全书:气功卷[M]. 上海:上海科学技术出版社,1998:105.

[5] 马济人. 实用中医气功学[M]. 上海:上海科学技术出版社,1999:706.

[6] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功:六字诀[M]. 北京:人民体育出版社,2003:1.

[7] 黄健,朱慧勤. 气功辞典[M]. 上海:上海科学技术出版社,2000:404.

(收稿日期:2009-01-16)