

## 【理论探讨】

## 孙晓生“身心平调,养修并重”养生学术特色探析\*

谭玮璐<sup>1,2</sup> 赖满香<sup>1</sup> 孙晓生<sup>1△</sup>

(1. 广州中医药大学基础医学院, 广州 510000; 2. 广州医科大学附属第一医院中医科, 广州 510120)

**摘要:** 探讨养生名家孙晓生教授的养生学术思想, 总结其养生的现代概念和养生“三观”, 即世界观、生命观和价值观, 并归纳分析两大养生学术特色, 即形神共养、身心平调。重视药食同源思想, 提倡通过食养食疗的方式保养形体, 同时注重精神调摄, 中西汇通, 博采众法, 提倡充分运用运动疗法、雅趣怡情、芳香疗法、温泉疗法等养生法, 养德修身、养修并重。强调道德养生的重要性, 提出“诚意正心、谦下不争、知止戒躁、心存大义”的养德修身要点; 养形、养神、养德是养生学术体系的三个层次, 三者互相联系, 层层递进, 逐步升华, 特色鲜明, 值得后学者进一步学习。

**关键词:** 养生; 学术特色; 形神共养; 道德养生; 孙晓生

**中图分类号:** R212 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3250(2019) 06-0737-02

### SUN Xiao-sheng's Academic Characteristic of Health-preserving: Balance of Body and Mind, Equal Attention to Cultivation

TAN Wei-lu<sup>1,2</sup> LAI Man-xiang<sup>1</sup> SUN Xiao-sheng<sup>1△</sup>

(1. Basic Medical College, Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou 510000, China;

2. TCM-Department, The First Affiliated Hospital of Guangzhou Medical University, Guangzhou 510120, China)

**Abstract:** In this paper we discussed and analyzed the academic characteristics of Professor SUN Xiao-sheng. We concluded the modern concept of Healthy Life-Nurturing, and summarized three viewpoints which were world-view, outlook on life & values. We suggested two key points: To adjust the body and mind through diet and all kinds of mental care methods such as exercise therapy, hobbies-development, aromatherapy & hot spring therapy; To pay attention on moral and spiritual cultivation and to advocate moral health, which including sincerity, integrity, modesty, no rashness, low-key and dedication. The relationship among body-preserving, mental-preserving and morality-preserving is interconnected and gradually sublimed. The academic thoughts of professor SUN should be further studied by other Chinese medical scholars.

**Key words:** Healthy Life-Nurturing; Academic characteristics; Preserving both body and mental; Moral health care; SUN Xiao-sheng

孙晓生, 男, 广东揭阳人, 广州中医药大学教授, 博士研究生导师, 全国第六批老中医药专家学术经验继承工作指导老师, 国家中医药管理局学术流派传承推广基地常务办公室副主任, 主编养生专著多部, 发表相关学术论文 100 余篇。孙晓生教授经验丰富, 学贯中西, 深究古今中外养生学理论, 融合中国传统文化思想, 提出“身心平调, 养修并重”的养生理念, 主张在“养形、养心、养精、养气、养神”五为一体、平调互参的基础上, 强调“养德修身”, 注重形体、精神、修养、德行、品质的和谐统一。

#### 1 养生现代概念与养生“三观”

养生一语始见于《庄子》内篇“养生主”。养有保养、调养、护养之意; 生意指生命、生存、生长。养生是中医学特有的概念, 是中华民族在健康领域的

智慧结晶。孙晓生指出, 传统中医养生的概念与现代医学健康管理三部曲(健康监测、健康评估、健康干预)的理念基本一致。因此, 养生的现代概念可定义为: 以健康和幸福为导向的生活方式, 通过身体、精神与思想的整合, 实现在自然和社会中的满足状态。养生的基本观念就是和谐观, 其中包括人与自然的和谐、人与社会环境的和谐、人身心内外的和谐<sup>[1]</sup>3 个方面。可见, 养生最终目标强调的是一种“生命和谐”的状态, 这种状态是一个宏观广泛的综合概念, 体现于人的自身(如躯体、体质、适应能力、思想、精神、性格、品质等)以及人与外界环境(如自然环境、社会环境、家庭环境等)之间的关系。

孙晓生提出养生必须明确“三观”, 即世界观、生命观和价值观。世界观是指中医学天人合一的整体现, 强调天人相应、顺应自然、社会和谐; 生命观是指认识生命的本源与生命变化的规律, 掌握认知生命的方法; 价值观则包含两个方面, 一是了解实现养生价值的手段方法, 所谓砭石银针草根树皮皆有妙用, 果菜谷肉食药同源; 二是树立中国传统文化思想与哲学思辨精神相结合的人生价值观。

\*基金项目: 广东省中医药局重点课题(粤中医【2015】12号, 20154001)以动漫形式传播中医药文化的研究

作者简介: 谭玮璐(1984-), 女, 广东开平人, 主治医师, 在读博士研究生, 从事中医养生学研究。

△通讯作者: 孙晓生(1956-), 男, 广东揭阳人, 教授, 博士研究生导师, 从事中医养生学研究, Tel: 13926068688, E-mail: sunxiaosheng@gzucm.edu.cn.

## 2 形神共养,身心平调

### 2.1 食养保身,食治疗疾,药食同源,濡养其形

孙晓生十分推崇药食同源理论,主张通过食养食疗以达到调摄形体、养生防病的目的。中华民族的饮食养生文化源远流长,早于《山海经》《淮南子》中就有关于通过食物疗病的记载。《史记·三皇本纪》中言及“神农尝百草,始有医药”<sup>[2]</sup>,说明药(医)食同源的源流。《黄帝内经》提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”的东方膳食模式,是最早论述合理营养和平衡饮食的理论<sup>[3]</sup>。张仲景在《伤寒杂病论》中提出“凡饮食滋味,以养于生,食之有妨,反能为害”和“得宜则益体,害则成疾”的食疗思想,其中相当部分治疗方药中应用“粳米、白饮、稀粥、饴糖、生姜、大枣”等食物,而当归生姜羊肉汤、甘麦大枣汤、百合鸡子黄汤、苦酒汤等方剂均体现了药食同源理论的应用<sup>[4]</sup>。唐·孙思邈的《千金要方》对食养食疗的理论进行了完善补充,设立“食治”专篇论述饮食疗法的实践应用<sup>[5]</sup>,其后宋代《太平圣惠方》、明代李时珍的《本草纲目》、清代《老老恒言》等不同时期的养生专著对食养食疗从不同角度进行了归纳总结和继承发展<sup>[6-8]</sup>。可见,食养食疗思想是有着坚实可靠理论和实践基础的,是历代医家养生防病的经验总结,也是广大人民群众在长期生活实践中得出的智慧结晶。在此基础上孙晓生提倡两点,其一是“食养保身,先食后药,谷菜果肉,五味相宜,调和脏腑,平衡阴阳”。根据中医学理论,食物的寒热温凉、酸甘苦咸对人体五脏六腑气血津液的运行产生相应影响,搭配得宜则相得益彰。将食养保身的理念融合到日常饮食之中,据个人体质和地域气候特点,选择合适的食物、谨记饮食节忌、注意食物种类和性味的搭配,从而达到调和脏腑气血阴阳的目的。其二是“食治疗疾,膳辅治之,汤粥糕酒,妙用药膳,药食同源”。运用药膳同源的理论,选择国家卫计委发布的101种《既是食品又是药品的物品名单》中的药材,针对普通人群、亚健康人群和疾病人群的不同特点,辨证施膳,制作相应的养生汤、粥品、糕点、药酒等药膳,以达到未病先防、病中调摄、病后防复的目的。

### 2.2 不拘一格,博采众法,中西互通,益精全神

孙晓生认为,形体调摄是养生的物质基础,而精神调摄则是养生的内在核心,只有达到躯体状态和精神状态的统一,才能算是完整和谐的“生命”。神是生命之主宰,形是生命之基石,两者相辅相成。孙晓生强调养生必须重视“养精、养气、养心、养神”和“养形”的有机结合,注重精神情志调摄,主张将养生学中认知生命规律的方法和理念融合到日常活动中,使养生的思想渗透到细微平凡的起居、生活、饮食、娱乐等各方面。此外,受老子“致虚极,守静笃”

道家思想<sup>[9]</sup>和岭南医家葛洪“恬愉澹泊,涤除嗜欲”养生思想<sup>[10]</sup>的影响,主张遵循《黄帝内经》“恬淡虚无,内守真气”“志闲少欲,心安不惧”的原则,强调保持清静安宁的心境,做到平心静气、凝神定志、神用有节、欲求有度。除了情志调摄外,还主张通过各种方法进行精神养生,可谓不拘一格,中西汇通。具体包括以下几方面,一是运动养生:通过八段锦、太极拳等养生功法的锻炼,刚柔互济,形体、呼吸和意念的自然归一,达到动形养神的目的;二是雅趣养生。建议培养符合个人特点的兴趣爱好,通过书法、文学、音乐、作画、棋艺、烹饪、养育动物、培育植物、旅游观光等方式舒缓情绪、怡情养性;三是芳香养生:应用芳香植物的养生法,常用芳香本草经过现代方法提炼高浓度、香气的精油,利用人体嗅觉器官或外涂渗入皮肤深层,调理人体各系统功能。芳香养生具有传递人类与大自然信息,发挥人体潜能,调节人体生理机能,改善免疫状态,消除疲劳,舒缓神经紧张,促进细胞再生,延缓皮肤老化等功效<sup>[11]</sup>;四是温泉养生。温泉养生属于自然疗法外治法的范畴,利用温泉水温度、浮力和压力的物理效应和微量元素的化学效应,结合中医三因制宜和阴阳五行规律,使浸泡温泉者达到健身舒心的活动,温泉养生能够起到舒缓心理压力、促进新陈代谢、调节植物神经功能的作用<sup>[1]</sup>。

## 3 养德修身,养修并重

### 3.1 提倡重视道德养生

道德与养生的关系密切,道德养生具有中国传统养生文化的显著特征<sup>[12]</sup>。《庄子·天地》言:执道者德全。德全者,形全,形全者神全,神全者圣人之道也<sup>[13]</sup>,意指道与德完备的人形体和精神方是健全的。道德修身有利于人的健身养性、延年益寿,一方面能够完成社会道德的调节功能,促使人们自觉服从道德规范的约束,免受不良习性与情绪的影响;另一方面能够完成个体身心和谐的调节功能,而保持一种健康的精神和心理状态<sup>[16]</sup>。孙晓生认为道德养生是养生理论体系的重要组成部分,是养形和养神层次上的升华和发展。对于现代社会的人而言,养德修身显得尤为重要,它是人适应社会能力和耐受挫折能力的侧面写照,同时体现了人的品格、修养和素质,反映出人是否具有健康的价值观。其道德养生要点细述如下。

3.1.1 诚意正心 《礼记·大学》中提出“修身、齐家、治国、平天下”,必须“正其心,诚其意”。“所谓诚其意者,毋自欺也,如恶恶臭,如好好色,此谓之自谦”,“所谓修身在正其心者,身有所忿懣,则不得其正,有所恐惧则不得其正,有所好乐,则不得其正,有所忧患,则不得正”<sup>[17]</sup>。诚意正心,是指保持真诚、恳切、正直的心性和意念,对待身边的人和

(下转第753页)

水平降低,腹部推拿干预后 BDNF、CREB mRNA 表达水平均升高。这些论述充分说明,腹部推拿可以有效缓解疲劳、改善认知,其机制可能与干预 BDNF/CREB 信号途径关键分子的表达与功能有关,借此途径促进应激损伤海马神经元的恢复而发挥干预 CFS 的作用。

#### 参考文献:

- [1] AFARI N, BUCHWALD D. Chronic fatigue syndrome: a review [J]. Am J Psychiatry, 2003, 160: 221-36.
- [2] PRINS JB, VAN DER MEER JW, BLEIJENBERG G. Chronic fatigue syndrome [J]. Lancet, 2006, 367: 346-55.
- [3] BOURKE J H, JOHNSON A L, SHARPE M, et al. Pain in chronic fatigue syndrome: response to rehabilitative treatments in the PACE trial [J]. Psychological Medicine, 2013: 1-8.
- [4] LARUN L, BRURBERG K G, ODGAARD-JENSEN J, et al. Exercise therapy for chronic fatigue syndrome [J]. Cochrane Database Syst. Rev, 2016: 2.
- [5] 王杨.慢性疲劳综合征患者 HPA 轴及 5-HT 系统的神经内分泌机制及中西医治疗进展 [J]. 中国中医药现代远程教育,

2016, 14(19): 143-146.

- [6] 尹喜玲,肖颖,李可基.多重应激建立慢性疲劳综合征动物模型的研究 [J]. 中国运动医学杂志, 2005, 24(4): 452-456.
- [7] 王金贵,唐成林.实验推拿学 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2017: 170.
- [8] 臧倩,吴整军.慢性疲劳综合征的中西医研究进展 [J]. 中华中医药学刊, 2010, 28(12): 2528-2530.
- [9] 徐昭,王金贵,孙庆.腹部推拿对慢性疲劳综合征患者胃动素水平的影响 [J]. 天津中医药大学学报, 2006, 25(4): 212-214.
- [10] 刘彦岭,魏东明.腹部推拿的治疗作用理论探述 [J]. 河北中医, 2005, 27(8): 610-611.
- [11] CASTRÉN E. Trophic Factors: Neurotrophic Factors [M]. Neuroscience in the 21st Century [M]. Springer New York, 2013: 1555-1589.
- [12] NUMAKAWA T, SUZUKI S, KUMAMARU E, et al. BDNF function and intracellular signaling in neurons [J]. Histo Histopathol, 2010, 25(2): 237-258.
- [13] 晋志高,何原芳,景向红.针刺对糖尿病大鼠海马和杏仁核 CREB 表达的影响 [J]. 中国中医基础医学杂志, 2011, 17(1): 102-105.

收稿日期: 2019-01-11

(上接第 738 页)

对待社会保持一种理性、积极、客观的实事求是的态度,尽量避免忿怒、恐惧以及过度的欲望和忧虑等不良情绪和思想影响。

3.1.2 谦下不争 《道德经》中提出“善利万物而不争”的思想。“上善若水,水善利万物而不争,处众人之所恶,故几于道。居,善地;心,善渊;与,善仁……夫唯不争,故无尤”“天之道,利而不害;人之道,为而不争”<sup>[18]</sup>。水善于滋养万物而不与万物相争,养德修身应效法这种“利物不争”的精神,保持自身宽广沉静的胸怀,宽厚待人,谦逊淡泊,抱着平和的心境,避免在金钱名利上强争好胜。社会和人际关系上没有无谓之争则没有怨怼,精神和生活自然和谐。

3.1.3 知止戒躁 《礼记·大学》言:知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得<sup>[17]</sup>。《道德经》言“知足不辱,知止不殆,可以长久”“见素抱朴,少私寡欲”<sup>[18]</sup>。知足知止,是指人要明确自己的能力与目标,对自我的情况和自身所处的环境要有清晰的定位。躁是指内心因欲求过盛而产生的浮躁之气,以及由此导致一系列不良情绪。只有对自我有清晰的定位,才能明了自身的生存价值,减少躁、骄、奢、糜等过度的嗜欲,从而达到内心的安宁与平静。

3.1.4 心存大义 虽然养生学强调要认知要爱惜生命、顾护身体,但面注意养生的真正意义是使人的生命得到完善满足,使生命具有正面的存在意义,并非一味单纯的为养生而“苟活惧死”,而是必须“心存大义”。人应培养心存大义的奉献精神,勿忘“忠、孝、仁、义”之美德,在必要时必须挺身而出,为社会的发展和人类的幸福贡献自己的力量。

#### 4 结语

孙晓生养生学术思想不仅重视形神共养,还强调养德修身,纳入道德养生并将其作为极其重要的组成部分。养形、养神、养德是构成养生学术体系的三大部分,三者互相联系、层层递进、逐步升华,学术特色鲜明,值得后学者继续深入学习。

#### 参考文献:

- [1] 孙晓生.孙晓生养生文丛(第二辑) [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2015: 81-83.
- [2] 司马迁.史记(第十册) [M]. 北京: 中华书局, 2013: 4024-4025.
- [3] 孙晓生.内经食养食疗的十点认识 [J]. 新中医, 2011, 43(2): 130-132.
- [4] 孙晓生,方志辉.略谈张仲景食养食疗运用规律 [J]. 新中医, 2010, 42(10): 9-10.
- [5] 孙晓生.孙思邈食养食疗理论与实践集要 [J]. 新中医, 2011, 43(4): 120-122.
- [6] 李翊菲,孙晓生.《太平圣惠方》“食治论”卷中医养生学思想解读 [J]. 广州中医药大学学报, 2014, 31(6): 1016-1018.
- [7] 孙晓生,陈晔.从食养食疗角度看《本草纲目》的养生贡献 [J]. 新中医, 2012, 44(8): 201-203.
- [8] 孙晓生,蔡其昀.《老老恒言》养生方法及其现实意义 [J]. 新中医, 2013, 45(8): 202-203.
- [9] 熊常初,邱明义.浅析《道德经》中医养生思想 [J]. 河南中医, 2012, 32(10): 1319-1320.
- [10] 陈虹,魏永明.略论晋代岭南名医葛洪养生之道 [J]. 时珍国医国药, 2015, 26(3): 673-674.
- [11] 孙晓生.孙晓生养生文丛 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2014: 182-186.
- [12] 吴庆晏.试论儒家道德养生思想 [J]. 南京中医药大学学报: 社会科学版, 2015, 16(2): 91-94.
- [13] 靖林.《庄子》释义 [M]. 北京: 新华出版社, 2016: 248.
- [14] 朱汉民,陈谷嘉.道德与养生——儒家生命伦理片论 [J]. 中国医学伦理学, 1994, 33(1): 9-13.
- [15] 王文锦.大学中庸译注 [M]. 北京: 中华书局, 2013: 3-7.
- [16] 陈鼓应.老子译注及评介 [M]. 北京: 中华书局, 2009: 86-88.

收稿日期: 2018-02-19