

《黄帝内经》“形劳而不倦”的养生思想

孙松辉

(辽宁中医学院中医基础教研室, 辽宁 沈阳 110032)

关键词: 内经; 形劳而不倦; 养生

中图分类号: R221 文献标识码: A

生命在于运动还是在于静止, 从古至今, 一直存在争议, 双方各执一词, 互有论据。《内经》在这一问题上的观点是: 主动, 但要“动”得适度, 动静结合。“形劳而不倦”(《素问·上古天真论》)是《内经》这一思想的集中体现。主张形体既要动, 又不要使之过于疲劳, 也就是说要掌握形体活动的适度性。

1 形体需劳

人是需要运动的,《灵枢·脉度》说:“气之不得无行也,如水之流,如日月之行不休”。人身的的气血要流通运动,象江河里的水,日夜奔流不息,如果停滞了,水就会发臭、腐败,或者由于淤积而冲开河堤泛滥成灾。也如同天上的日月星辰在不停的运转,如果天体运行失常,“日月不明,邪害空窍——万物命故不施”(《素问·四气调神大论》)。天体运行失常危害最为严重,万物都要衰败,生命难以维系。人要保持气血的正常运行,才能身体健康,享有天年,所以需要运动,包括正常的劳动、适当的体育锻炼、日常生活料理等等。正常范围内的活动,对人体是有益的,可使气血流通,筋骨肌肉得到适度锻炼,五脏功能得到促进,六腑机能活跃,对人体新陈代谢起到一个很好的促进作用,从而增强体质。但是,活动是要有限度的,过劳或过逸对人体都会产生不良影响。《内经》一贯主张中和,凡事既无太过,又无不及,在形体劳动上也是如此,《内经》认为过劳、过逸都会对人体造成伤害,其中以过劳伤人为主。所以,养生就是要在“动”与“静”之间,找到最恰当的点,“形劳而不倦”就是在探寻这个点,并把这个尺度确定为劳作而不使身体感觉特别疲劳。

2 不要过劳

《素问·上古天真论》说:“不妄作劳”,“妄”,是乱的意思。违背常规,超过限度的劳作都在当禁之列。过度劳作,易损伤筋骨,耗伤精气和血液,影响脏腑功能,形成虚性体质。《素问·举痛论》说:“劳则气耗……劳则喘息汗出,外内皆越,故气耗矣。”当人劳动的时候,伴随着体力的付出,会出现喘息汗出的表现,意味着体内的阴精阳气都受到损耗。适度的损耗通过休息和进饮食,可以得到恢复,而过度的损耗,就会对身体造成伤害而产生病变。如“因而强力,肾气乃伤,高骨乃坏”(《素问·生气通天论》),指出,强用其力,超过身体能够承受的限度,会造成肾气的损伤,以及腰间脊骨的损害。还有如,“持重远行,

汗出于肾——摇体劳苦,汗出于脾”(《素问·经脉别论》)。说的是,背负重物长途跋涉,使肾气受损,出汗源于对肾的伤害;“摇体劳苦”,指勤勉的劳作,过度的劳累,使脾气受损,故称“汗出于脾”。《素问·痿论》还指出,过度劳累可以引起痿证,“有所远行劳倦,逢大热而渴,渴则阳气内伐,内伐则热舍于肾,肾者水藏也,今水不胜火,则骨枯而髓虚,故足不任身,发为骨痿”。由于远行劳倦,加上天气的炎热,热气聚之于肾,损伤肾阴,肾阴亏虚不能生髓养骨,而致两脚痿弱无力,不能支撑身体站立起来,这种病就叫做“骨痿”。在夏季过度劳累,易引起中暑,《内经》称之为“煎厥”。“阳气者,烦劳则张,精绝,辟积于夏,使人煎厥。目盲不可以视,耳闭不可以听,溃溃乎若坏都,汨汨乎不可止”(《素问·生气通天论》)。当人在劳动的时候,阳气是处于亢奋状态的,同时要消耗一定的阴精。如果是过度劳累,对阳气和阴精的损耗就更大了。经常反复的过劳,阴虚阳亢的情况愈加严重,到了夏天,加上季节气候的炎热,进一步助长阳气,损伤阴精,其结果就是使人发生“煎厥”。这是程度很重的中暑,表现为突然的昏厥,病情危重,好象洪水泛滥一般不可遏制。通过《内经》对“煎厥”病因病机的分析,可知在夏季要避免过劳,以防中暑;同时提示,阴虚有热的人,在夏季也容易中暑,因此要特别注意防暑。

人的过度劳累会引发疾病,所以《内经》提出“故春秋冬夏,四时阴阳,生病起于过用,此为常也”(《素问·经脉别论》)。“生病起于过用”的观点,在养生方面有着重要的意义。“过用”,举凡劳动、房事、情志、饮食等,只要超过人体能够承受的正常范围,均属“过用”。本文我们重点讨论的是使用体力方面的“过用”,因为很多疾病都可由形劳“过用”而引发,所以要保持良好的健康状况,就要“节用”,包括那些被认为有益人体健康的体育运动,也要有所节制,否则不仅不会增寿反而会损寿。20世纪60年代前后曾有过环境造就智能的环境学说和运动可以增强体质的运动信仰。……然而给这种看法泼上冷水的是运动员多短寿的事实。前苏联男子奥运选手平均寿命50岁,令人吃惊。人们猜想这是由于运动员私下服用类固醇肌肉兴奋剂的不良反应所致。……日本国立大学毕业生的平均寿命,也以体育专业生明显为低,所以近年来就有强度运动对身体是否不利这样的说法被提出来^[1]。

3 劳逸结合

适度的劳动或形体锻炼,可使气机通畅,气血调和,

收稿日期: 2004-11-01

作者简介: 孙松辉(1952-),女,副教授。

脏腑功能活动旺盛而体质健壮。适当的休息,有利于消除疲劳,恢复体力和脑力,维持人体正常的功能活动。劳逸结合,有利于人体的身心健康,保持良好的体质状态。“形劳而不倦”作为劳动量的尺度还有一层含义,就是劳动的时间性问题。即使是较轻的劳动,如果长时间的、持续的进行,也会使人疲劳。所以,不宜长时间的、不歇止的从事同一种工作,以致使身体的某些部位特别受累,产生疲倦的感觉,应该适时的休息,以减轻那些部位的疲劳。《内经》提出了“久视伤血”,“久立伤骨”,“久行伤筋”(《素问·宣明五气》)等劳“久”所伤的观点。长时间的用眼,不仅会造成视力疲劳,还会损伤肝气,这是因为眼睛的视物功能来源于五脏六腑精气的贯注,“五脏六腑之精气,皆上注于目而为之精”(《灵枢·大惑》),过用力目,会使五脏精气受伤。在五脏中尤以肝与目的关系最为密切,“肝受血而能视”(《素问·五脏生成》),肝“在窍为目”(《素问·阴阳应象大论》),眼睛的视物与肝藏血的功能有直接的关系,所以说“久视伤血”。“久立伤骨”,骨由肾所主,是支撑身体的基本结构,如果长时间的站立,会使腰、膝、踝、髌、足承受太多的重量。“久行伤筋”,筋由肝所主,是维系骨骼,主司关节屈伸运动的组织,“宗筋主束骨而利机关也”(《素问·痿论》)。过度的行走,筋脉不停地收缩、松弛,以使关节屈伸运动,因而会伤筋。可见,对某一部分形体组织长时间的使用,都会造成其损伤,并会影响到与其相关联的五脏。

临床调查表明,长期坐办公室的人员容易罹患多种职业病,西方学者将这类职业病统称为“白领综合征”。如腰、背、肩、颈酸痛。这是由于长时间保持同一个坐姿,肌肉没有机会伸缩所致。多做运动是克服职业病最有效的办法,运动量不需要太大,散散步、举哑铃以及轻微的带氧运动即可。每隔一小时最好站起来休息一下,望望窗外,呼吸新鲜空气,都有助于减轻肌肉的疲劳。

4 不要过逸

生活过度的安逸,身体不愿运动,这也是养生的大

忌。过于安逸,可使气血流行不畅,筋肉松弛,脾胃功能减退,而使体质下降。故《素问·宣明五气》说:“久卧伤气,久坐伤肉。”“久卧伤气”,是说睡眠时间过长或过度卧床,会使体内之气受到损伤。因为肺主一身之气,过度的卧床,机体缺乏必要的活动,使肺吸纳新鲜空气的能力受到抑制,人体的“气”也因此而受伤。“久坐伤肉”,是说久坐不动使血脉流行不畅,气血的灌输受到阻碍,肌肉得不到足够的濡养,故伤肉。《内经》的这一认识,在现代生活中可以得到印证。学生和办公室工作的人,如果长期伏案久坐,很容易患上如便秘、痔疮、颈椎病、心脏病、肥胖症等多种气机郁滞所致的病证。而看电视时间过长,长时间固定坐一种姿势,使坐骨神经和臀部神经受压迫造成躯体症状,也是一种“久坐伤肉”。

《素问·异法方宜论》还提到一种情况,由于东、西、南、北、中五方地域不同,气候物产各异,人们的生活习性也就不同,其中提到“中央者,其地平以湿,天地所以生万物也众,其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热”。是说,国土的中央区域,地势平坦,水源丰富,物产较其它地区丰富,因此人们的食物品种繁多,生活比较安逸,少于劳动,易发生痿厥、寒热一类的疾病。可见,丰厚的食物,较少的劳动,生活的安逸,会使人发生气血涩滞不畅的痿证,以及由抗病能力下降引发的寒热病证。

东汉华佗的一段话,可谓是对《内经》“形劳而不倦”的准确注解:“人体欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气得销(消),血脉流通,病不得生。譬犹户枢,终不朽也”(《后汉书·方术列传》)。近年来,随着膳食结构和生活方式的变化,慢性非传染性疾病患病率在中国正呈迅速上升趋势。目前中国约有2亿人体重超重。《内经》所倡导的“形劳而不倦”的思想,对于指导养生防病具有重要的现实意义。

参考文献:

- [1] [日]石浦章一著,戴显声,王庆春译.生命的奥秘[M].北京:科学出版社,2003.152

(上接第227页)指按揉、抹前额、五指拿顶等手法作用于头部能益脑补髓,促进脑部的血循环,改善其供血,扫散头侧胆经,按揉头面之太阳、鱼腰、百会、四白、听宫等穴,有疏通脑络,止头痛、明目、聪耳助听之功;颈项部合擦等手法,又可放松颈项部肌肉,减轻肌肉痉挛对血管和神经的压迫,配颈部牵拉手法则解除椎动脉的迂曲与痉挛,扩大椎间孔与椎间隙,解除神经激惹,故有显著疗效,而这些调整颈椎失衡状态的手法是药物所不能达到和取代的。

4 结合现代检测手段

王师在创造出运用益脑合擦推拿手法并用治疗椎动脉型颈椎病的路子后,并在认识到椎动脉型颈椎病主要是由于颈椎的钩椎关节增生、椎间盘突出,横突孔狭窄等改变,使椎动脉受到挤压而痉挛、狭窄、迂曲、管腔闭塞、椎基底动脉系统的供血不足等原因所致的基础上,采用

美国 Medasonic 公司 TCD 经颅多谱勒超声仪,用 2MHz 探头经左右颞骨探查大脑前、中、后动脉的收缩峰、舒张末、平均血流速度及血管搏动指数的变化,经枕骨大孔骨窗分别探查基底双椎、中、小脑后动脉的收缩峰、舒张末、平均血流速度及血管搏动指数的变化,在治疗 1 次、1 疗程后分别重复上述的检查,取得治疗前后两组数据,进行治疗前后统计学处理,结果变化显示,无论是治疗组还是对照组均有显著的改善脑血管痉挛和供血不足的作用,但治疗组较对照组更为显著($P < 0.05$),无论是从减慢血流速度的幅度上,还是从减慢发生部位上,均是治疗组优于对照组($P < 0.05$)。对于血流速度正常组只有治疗组有治疗后的降低血流速度的作用,可能与痉挛的动脉血管较多有关,也说明益脑合擦手法显著的改善动脉血管痉挛从而给推拿治疗椎动脉型颈椎病提供了有力的现代科学依据。