

科学养生 和谐保健

——王会仍教授谈养生

李晓娟¹, 骆仙芳², 申立国³, 陈芳¹, 王媛¹, 赵玮¹, 王效娅¹

(1. 浙江省中医院, 浙江 杭州 310006 2 浙江中医药大学, 浙江 杭州 310006

3 杭州市上城区中医院, 浙江 杭州 310002)

摘 要:王会仍主任, 国家级名老中医。王老养生有术, 身体健康, 至今仍工作在临床、科研、教学第一线。“科学养生, 和谐保健”是王老的养生理念, 其养生思想无不渗透着《内经》等名篇的“法于阴阳, 和于术数, 饮食有节, 起居有常, 不妄作劳, 故能形与神俱, 而尽终其天年, 度百岁而去”指导精神。他所取得的成就与他系统有效地养生之道所提供的身体和心理健康是分不开的, 他的养生思想和实践对于现代人如何做好身心保健具有很好的指导意义和借鉴价值。

关键词:王会仍; 名老中医; 养生**中图分类号:** R212**文献标识码:** A**文章编号:** 1673-7717(2010)09-1874-03

Scientific and Harmonious Health Care

——Dr WANG Hui-Reng Taking about Health Care

LIXiao-juan¹, LUOXian-fang², SHENLi-guo³, CHENFang¹,WANGYuan¹, ZHAOWei¹, WANGXiao-ya¹

(1. Zhejiang Hospital of Traditional Chinese Medicine, Hangzhou 310006 Zhejiang China

2. Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou 310006, Zhejiang China

3. Hangzhou Municipal TCM Shangcheng District Hangzhou 310002 Zhejiang China)

Abstract Chief Physician WANG Hui-Reng is one of the national prestigious TCM experts. With the health care of Classical methods, Dr Wang having a better health, continuously works at the first-line of clinic research and teaching. "Scientific and Harmonious Health Care" is his Philosophy of Health, permeating the Guiding spirit of Huangdi Neijing which is Following the Doctrine of Ying-yang, adjusting scientific work and rest and exercise, proper diet and regular life to integrate form and spirit in the promotion of physical and mental health and longevity. His achievement is mainly based on his physical and mental health. His healthy ideology and practice has a significant guiding and reference value for modern characters to maintain good physical health.

Key words WANG Hui-Reng prestigious TCM experts health care

自古至今, 达官贵胄、方外修真、三教九流, 无不健康长寿有着极高的向往, 延年益寿人同此心。早在数千年的《黄帝内经》就精辟地提出了“法于阴阳, 和于术数, 饮食有节, 起居有常, 不妄作劳, 故能形与神俱, 而尽终其天年, 度百岁而去”的养生观点。王老善于把中医的养生保健思想贯彻到日常生活中, 他的养生方法无不渗透着《内经》等名篇的指导精神。“莫道桑榆晚, 为霞尚满天”。王老年逾古稀, 然体态健康, 脏腑无疾, 脑力充盛, 思维敏捷, 悬壶济世, 笔耕不辍。所以然着何? 养生之道是也。

1 固“三宝”养天年

中医学把人身最重要的物质与功能活动概括为精、气、神, 认为是生命之根本, 是维持人体整个生命活动的三大要素。人体养生讲“三宝”, 精充、气足、神全是健康的保证, 精亏、气虚、神耗是衰老的原因, 精气神三者是不可分割的一个整体, 相互作用。存则但存, 亡则俟亡。张景岳说: “善养生者, 必宝其精, 精盈则气盛, 气盛则神全, 神全则身健, 身健则病少。”王老认为如何保证和维持精气神的整体统一是养生的关键, 只有精气神正常地相互协调, 人体的健康长寿才能得到有效的保证。这也正是王老养生的关键所在, 正如《尽数篇》说“故精神安乎形, 而年寿得长也。”

2 节六欲 慎七情

人是一个极其复杂的有机体, 七情六欲, 人皆有之, 属于正常的精神活动, 有益于身心健康。如《内经》所言: “是以志闲而少欲, 心安而不惧, 形劳而不倦, 气从以顺, 各从其

收稿日期: 2010-04-10

基金项目: “十一五”国家科技支撑计划项目 (2007BA110801-037)

作者简介: 李晓娟 (1982-), 女, 河北邯郸人, 硕士, 研究方向: 中医临床与基础理论研究。

欲,皆得所愿。”但情志过激,“以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气,寒暑伤形。暴怒伤阴,暴喜伤阳。厥气上行,满脉去形。喜怒不节,寒暑过度,生乃不固。”故善养生者,宜注意情志调摄。真正做到“不以物喜,不以己悲”,一切顺其自然,就像《黄帝内经》所说:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”

王老非常重视对精神的调养,主张老年人要健康长寿,就要调适自己的心理状态,做情绪的主人。经常保持精神愉快,心胸宽广,是养神的首务。王老认为只要有生活的精神支柱,有追求的目标,就会带来良好、协调、平和的心理状态,促进健康。因此他虽已退休,无论刮风下雨打雷冰雹,无论病人多少,他都坚持每周的门诊不停。他说,只要有一颗为病人着想、为人民服务的心在,就有力量支撑着他,也支撑着他的健康。

王老注重修德增寿,节制妄欲。我国古代许多大思想家将修德放在养生的重要位置,甚至看成是“养生之根”。孔子提出“德润身”、“大德必得其寿”、“仁者寿”等观点;老子主张“少私欲,去贪心”。又如《戒子篇》所言:“夫君子之行:静以修身,俭以养德。非淡泊无以明志,非宁静无以致远。”王老淡看名利,淡看世俗,无欲无求,也无所羁勒,保持心灵的洁净,不会困于喧嚣的市井,也不会被流言蜚语扰乱心智。“行到水穷处,坐看云起时”,正是这种淡泊与宁静和谐积极的心态,使王老志向明晰坚定,不被贪念侵蚀,也不被虚荣蒙蔽,静下心来思考得到灵魂的自由和永恒。

王老不饮酒,不吸烟,无任何不良嗜好,不求金钱权势,不慕荣华富贵,其最大的爱好就是读书,对于他来说,若一日无书,则“怅然若有所失”。王老酷爱文学,以书为乐,乐在书中。闲时多埋首于图书馆,“发奋忘食,乐亦忘忧”。阅读的不仅仅是中医经典,对中外杂志及新书,他都要一睹为快。因此,对于学术新动态、治疗新进展他了如指掌,并撰写了多篇文章发表在《国际呼吸杂志》等刊物。王老常说“外物之味,久则可厌;读书之味,愈久愈深”。

王老十分欣赏中国的书画,深感中国的书画和中医一样,都是中华文化的一绝,而且书画和中医有着颇为密切的关系。他认为:“欣赏一副书画作品,能够使人赏心悦目,心旷神怡,有利于身心健康。”这正切合了中医中调“神”摄生,贵在静养的养生文化。

王老向来重视将音乐用于养生保健和治疗中。他认为,音乐是一种和合之气,即“和志意、和欲求、和认知、和行为、和环境”,通过“乐”之和进而达到“天地人和”。不同类型的音乐可以调节人体气机升降、脏腑畅达,神志摄养等作用,起到“阴平阳秘,精神乃治”之功。

3 谨五味 调膳食

“民以食为天”,合理饮食是养生保健的基石。所谓“得谷者昌,失谷者亡”。王老认为,合理饮食既要重视“博食”又要重视“五味调和”。所谓“博食”即要做到均衡膳食;五味调和即五味不偏嗜。《素问》曰:“阴之所生,本在五味;阴之五官,伤在五味。”王老在饮食上的一贯做法就是不挑食、“不忌口”、“不吃补品”,然而这种简单的饮食习惯却使得他饮食品种多而杂,从而保证了各种营养充足,均衡补充于身体。此外,王老倡导饮食要有规律,宜定时定

量,不宜过饥过饱。摄食不足,“半日则气衰,一日则气少矣。”反之,“饮食自倍,肠胃乃伤。”只有这样方可调养精气,纠正脏腑阴阳之偏,防治疾病,延年益寿。这也正是为什么王老如今还保持体型良好、身体健康的原因之一。

对于中老年养生,王老特别推崇吃粥养生,常将宋代陆游的诗挂在嘴边:“世人个个学长年,不知长年在目前,我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”将食粥看成是延年益寿、抗衰老的佳品。在粥的制作上,王老推崇尽量选择一些比较方便的粥膳,所选药物多是食药皆可,如山药、马齿苋、龙眼、莲子、百合、黄芪、党参、核桃、红枣、枸杞子、米仁、西洋参、人参、冬虫夏草等。

4 顺四时 和阴阳

《素问·保命全形论》云:“人以天地之气生,四时之法成。”王老强调人体内在环境必须与外界环境相适应,主张在春夏之季、气候凉转温、阴消阳长、万象更新之时,人体也必须相应地朝气蓬勃,多作些户外活动,使阳气更加充足。秋冬之季,气候由温转凉,阳消阴长,肃杀寒冷,人体必须注意防寒保暖,避之有时,使腑气不要妄泄。如违背四季气候变化,就会影响身体健康。因此,顺应四时气候是养生长寿的关键。

阴气盛则寐,阳气盛则寤。王老认为睡眠是四时养生中重要一环,足够的睡眠时间,是平衡人体阴阳的重要手段,更是恢复疲劳、走出亚健康的第一良方。古人有言:“不觅仙方觅睡方……睡足而起,神清气爽,真不啻无际真人。”对于失眠的病人,王老建议睡前用温水泡脚,可以促进心肾相交。心肾相交意味着水火相济,对阴阳相合有促进作用,阴阳合抱,睡眠当然达到最佳境界。

5 和术数 动静合

王老养生亦重视健身运动,因为长期坚持运动锻炼,是人体维持健康、增强体质、永葆青春的秘诀,即“以动养气”。王老坚持适当运动,反对中老年人行快跑、篮球等剧烈运动,“刚则耗气”。他认为,散步是最好的治病良方之一。散步属有氧运动,使人心情舒畅、解除烦闷、消除寂寞,对脑、心、肺等器官的健康大有好处。现代科学研究亦表明,散步能增强血管的弹性,减少小血管壁破裂的可能;散步能增强肌肉力量和促进血液循环,使人体能更好地进行新陈代谢;散步能增强心脏的功能,使心跳慢而有力;散步能增强对紧张的忍耐力,使心情开朗愉快;散步也能减少脂肪和胆固醇在动脉上聚积等。

除了散步王老还坚持每天梳头健身。中医认为,头为“精明之府”、“诸阳之会,百脉之宗”。梳头疗法集养生保健、防病疗疾于一体,是中医的一绝。他认为,常梳发能疏通经络,流畅血液,改善颅内营养,起到醒脑提神的作用。长时间用脑感觉疲倦时,梳头数分钟,则会有轻松舒适之感。

6 治未病 防早衰

“冬令膏方”是王老赋予“治未病”的一大手段和其治病特色,尤其是在治疗呼吸系统疾病方面^[1]。应用时,王老强调应以“调”为先,用药必须轻灵,切忌壅补,讲究补要恰如其分,做到“补而不恋邪”。对于哮喘患者^[2-3],王老认为,其标在肺其本在肾,宿痰内伏为其发病宿根,治疗在固本同时始终需兼顾化痰以治标,即使在缓解期仍宜益气

慢性胃炎不同证候与体质的相关性研究

吴晋兰¹, 陈长春¹, 沈一山¹, 朱飞叶², 杨伟莲¹

(1. 杭州市余杭区第五人民医院, 浙江 杭州 311100 2 浙江中医药大学, 浙江 杭州 310053)

摘要:目的: 通过对 222 例慢性胃炎患者证候与体质的分析, 研究慢性胃炎患者不同证候的体质差别。方法: 对消化内科门诊患者进行辨证分型, 确定各证型的体质, 并作统计分析。结果: 222 例慢性胃炎患者, 异常体质 (78.38%) 显著高于平和体质 (21.62%) ($P < 0.01$), 其中虚证体质最多占 46.85%, 实证体质次之占 31.53%, 平和体质最少占 21.62%, 三者差异有显著性意义 ($P < 0.01$ 或 $P < 0.05$)。结论: 慢性胃炎患者体质特征呈现“虚—实—平—三”的规律。

关键词: 慢性胃炎; 证候; 体质; 相关性

中图分类号: R573.3

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2010)09-1876-03

Study on the Relationship Between the Syndromes and Constitute of Chronic Gastritis Patients

WU Jin-lan¹, CHEN Chang-chun¹, SHEN Yi-shan¹, ZHU Fei-ye², YANG Wei-lian¹

(1. Hangzhou Yuhang Fifth People's Hospital Hangzhou 311100, Zhejiang China

2. Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou 310053, Zhejiang China)

Abstract Objective To investigate the different constitutes in different syndromes of chronic gastritis by analyzing the syndromes and constitutes of 222 patients with chronic gastritis. **Methods** We differentiated the syndrome for the patients in gastroenterology clinic and then defined constitutes of each patient and analyzed the relationship between them by use some statistical methods. **Results** Abnormal body physical (78.38%) was significantly higher than the moderate (21.62%) ($P < 0.01$). Deficiency constitution was most which accounted for 46.85%, excessive constitution accounted for 31.53% and the moderate was 21.62%. The differences of these three were statically significant ($P < 0.01$ or $P < 0.05$). **Conclusion:** The regular pattern for the constitution of chronic gastritis was "the first most is deficiency, second is excessive and the moderate is least".

Key words chronic gastritis; syndromes; constitute; relationship

体质是人在生命活动中的个体特性, 它反映在正常

生理中的个体差异、病理变化中的特异演变。孙燕^[1]认为

补肾同时加以健脾化痰; 常以二陈汤、七味都气丸、人参养荣汤为主加减而成。对于慢性阻塞性肺疾病^[4], 王老认为虽然表现一派肺系症状, 但实质与脾、肾关系颇为密切, 尤其以肾阳不足为关键。先天禀赋不足或后天失养, 而致脾肾亏虚, 肺气根于肾, 肾虚失于摄纳, 动则气促; 脾土为肺金之母, 脾虚损肺, 肺虚失于宣肃, 肺气上逆而咳嗽、气促; 因此, 王老提出慢阻肺缓解期治疗以益气健脾补肾为要, 尤其需重视培补肾阳; 方以玉屏风散、金匱肾气丸、七味都气丸、十全大补汤为基础加减而成。对于亚健康状态者或抗衰延寿、术后、病后体虚未复及体虚易感者王老提倡膏方保养,

组方制膏以十全大补汤或人参养荣丸等为基本方进行增减。膏方均需每日服用, 以调整阴阳、益其气血、旺其生化、通其瘀滞, 进而减少慢性疾病的发病次数, 缩短发病时间, 降低发病程度。

王老的个人养生原则用一句话概括就是: 尊“经”养生, 延年益寿。人生七十古来稀, 王老古稀之年, 行医生涯也逾四十载, 而我们所看到的却永远是那个祥和的老郎中, 沧桑和过往在他那张慈祥的笑脸上难觅踪迹。

参考文献

- [1] 殷莉波, 徐婷贞. 王会仍用膏方治疗呼吸系统疾病经验 [J]. 山东中医杂志, 2004, 23(11): 689-690
- [2] 王效娅, 骆仙芳, 蔡宛如. 王会仍主任医师对支气管哮喘的认识与治疗辑录 [J]. 中医药学刊, 2004, 22(9): 1591-1593.
- [3] 骆仙芳, 蔡宛如. 王会仍辨治支气管哮喘的经验 [J]. 浙江中医杂志, 1999, 4: 147-148
- [4] 洪东华, 王会仍. 王会仍治疗慢性阻塞性肺病经验 [J]. 辽宁中医药大学学报, 2009, 11(4): 99-100

收稿日期: 2010-04-05

基金项目: 浙江省中医药科技计划项目 (2009CA093); 杭州市余杭区科技计划项目 (2008014)

作者简介: 吴晋兰 (1965-), 女, 浙江余杭人, 主任中医师, 博士研究生, 研究方向: 中西医结合治疗消化、内分泌系统疾病。