

刘炳凡养生颐年学术思想初探

陈志鹏, 胡郁坤, 指导: 刘光宪

(湖南省中医药研究院文献信息研究所, 湖南 长沙 410006)

摘 要: 养生颐年是预防保健的重要内容。对刘炳凡根据毛泽东《实践论》提出的“知行统一观”养生颐年学术思想、方法、主要内容和临床实践经验等进行探析, 这对现代养生学说的丰富和发展具有积极的作用和意义。

关键词: 知行统一观; 养生颐年; 名老中医学学术思想; @ 刘炳凡

中图分类号: R249

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2010)12-2585-02

Elementary Introduction to Liu Bing-fan's Academic Thought on Health and Longevity

CHEN Zhi-peng HU Yu-kun, LIU Guang-xian

(Institute of Literature and Information, Hunan Academy of Chinese Medicine, Changsha 410006, Hunan, China)

Abstract Health and longevity are one of the important purpose of prevention and health care. According to Mao Zedong's "On Practice", Liu Bing-fan presented his health cultivation thought - "The Unity of Knowledge and Practice", and this paper discusses and analyses Liu's theory in the aspects below: the presentation methods, main contents and clinical experiences. This is constructive and important to the abundance and development of modern health cultivation theory.

Key words view on the unity of knowledge and practice; health and longevity; famous TCM doctor's academic thought; Liu Bing-fan

养生, 即保生命之意, 又称“摄生”、“道生”; 颐年, 即颐养天年之意。随着现代生活节奏的加快, 市场上激烈竞争的加剧, 人们身体、心理上负荷的增加, 加之环境污染, 缺乏锻炼, 乏力、精神差、易疲劳、失眠等多种亚健康状态在人群中蔓延。针对这些情况世界各国都掀起了一股养生保健

的热潮, 而中医养生保健无疑有其独到的特点和优势。刘炳凡研究员是我国享有盛誉的著名中医学者、临床专家, 其提出“治病必须治人”的学术思想, 具有广泛的临床指导意义和学术价值。刘老不但临床经验丰富, 且鉴古通今, 广采博引, 非常擅长中医养生, 本文试对其早年根据毛泽东《实

丸能提高脑线粒体 SOD 活性, 降低过氧化产物丙二醛含量, 减轻氧化应激, 清除自由基, 抑制神经元凋亡, 抗脑萎缩。

参考文献

- [1] 沈秀华, 马琳. 抗氧化营养素与老年性痴呆 [J]. 国外医学·卫生学分册, 2002, 29(3): 129
- [2] 尹宗宁. 中医药防治老年痴呆症的研究进展 [J]. 中国老年学杂志, 2005, 25(3): 354
- [3] WU Ying-Hong, ZHOU Zhong-Ming, XIONG Yu-Lan, et al. Effects of aluminum potassium sulfate on learning memory and cholinergic system in mice [J]. Acta Pharmacologica Sinica, 1998, 19(6): 509-512
- [4] Fattoretti P, Bertoni F, Reddini C, Balietti M, et al. Aluminum Administration to Old Rats Results in Increased Levels of Brain Metal Ions and Enlarged Hippocampal Mossy Fibers [J]. Ann N Y Acad Sci, 2004, 1019: 44-47
- [5] IM JI AC, Andreescu CE, Vasiliu R, et al. A behavioral and histological study of the effects of long-term exposure of adult rats to aluminum [J]. J Neurosci, 2003, 113(9): 197-211
- [6] Morris R GM, Gamud P, Rawlins JN P, et al. Place navigation impaired in rats with hippocampal lesion [J]. Nature, 1983, 297: 681
- [7] Moreau JL, Jenck F, Martin JR, et al. Effects of repeated mild stress and two antidepressant treatments on the behavioral response to 5-HT_{1C} receptor activation in rat [J]. Psychopharmacology (Berl), 1993, 110(1-2): 140-44
- [8] Loo DT, Copani A, Pike CJ, et al. Apoptosis is induced by β -amyloid in cultured central nervous system neurons [J]. Proc Natl Acad Sci USA, 1993, 90(17): 7951
- [9] 安红梅, 史云峰, 胡兵, 等. 熟地黄对 D-半乳糖衰老模型大鼠脑衰老的作用研究 [J]. 中药药理与临床, 2008, 24(3): 59-60
- [10] 李平, 王艳辉, 马润宇. 水提山茱萸多糖的理化性质及抗氧化活性研究 [J]. 食品科学, 2003, 24(7): 134
- [11] 苗明三, 杨云. 山茱萸多糖抗氧化作用研究 [J]. 河南中医, 2002, 22(1): 66-67
- [12] 呼世斌, 冯贵颖, 曹社会. 山茱萸的营养成分及保健作用 [J]. 西北农业大学学报, 1996, 24(6): 108-110
- [13] 邵邻相. 佛手和枸杞提取物对小鼠皮肤胶原蛋白、SOD 含量及毛发生长的影响 [J]. 中国中药杂志, 2003, 28(8): 767-768
- [14] 曹亚军, 陈虹, 杨光, 等. 薯蓣皂苷对亚急性衰老小鼠的抗氧化作用研究薯蓣皂苷对亚急性衰老小鼠的抗氧化作用研究 [J]. 中药药理与临床, 2008, 24(3): 19-20

收稿日期: 2010-06-29

基金项目: 湖南省中医药科研计划资助项目 (2009039)

作者简介: 陈志鹏 (1977-), 男, 湖南新宁人, 助理研究员, 硕士, 主要从事中医药信息的分析与处理以及中医临床、科研工作。

践论》提出的“知行统一观”养生颐年学术思想、方法、主要内容和临床实践经验等进行初步探析。

1 “知行统一观”养生颐年学术思想的提出

中医药预防和保健是中医药工作的一大特色和重要内容,中医历来高度重视并在实践中坚持预防为主、“上工治未病”理念。《黄帝内经·素问》中《上古天真论》《四气调神大论》《生气通天论》等篇章,都可说是养生的专论,可见中医养生、保健在我国古代医疗,维护人们健康方面占有重要的地位。古人云:“临渴而掘井,斗而铸锥,不亦晚乎!”因此,若想健康长寿,掌握养生防病知识并力行之,是必不可少的一环,也是“知行统一”养生颐年思想的关键所在。当代,随着党中央、国务院对中医工作的重视,提出要抢救、发掘继承名老中医专家学术经验,使中医药事业“后继有人”,出现了许多名老中医养生保健学术思想的整理研究,然各自研究的角度,见仁见智有所不同。清代赵翼诗云:“李杜诗篇万口传,至今已觉不新鲜。江山代有才人出,各领风骚五百年。”可见即使是养生名著,也难保持永久魅力。况继承创新是历史规律,晋人王羲之《兰亭集序》云:“后之视今,亦犹今之视昔也。”因此,一般常见养生保健研究及书籍为多见,而鉴古通今,知行统一,集疾病前因性分析、病程防变处置和善后方药、古今名家和本人防治经验、疗效巩固以及结束治疗时医嘱中的预防复发措施等为一体者则属少见,而此乃刘老极深研机独到之学也。刘老从医 70 余年,嗜书如命,90 高龄时仍然手不释卷,其早年研习毛泽东《实践论》时以其“辩证唯物论的知行统一观”思想为指导,提出了“知行统一观”养生颐年学术思想^[1],即既要熟知养生保健理论、方法,又要积极行“动”、实践,做到“知行统一”,通过实践而发现真理,又通过实践而证实真理,也就是说:“既要给生命以岁月,又要给岁月以生命”而注入活力。

2 “知行统一观”养生颐年学术思想的主要内容

刘炳凡研究员医学心得、临证医案手稿、非正式出版论著、养生颐年思想及心得论述和大量疗效卓著的临床病案等资料中有关“知行统一观”养生颐年学术思想的内容相当丰富,我们遴选出其中对疾病的前因性分析、传变分析及处置方药、善后调理指导思想及方药,按照中医“不治已病治未病”的指导思想,主要从“养生颐年鉴、养生颐年论、自我颐年法、回春集验录”四个方面对其丰富的养生颐年学术思想进行整理、探析。

2.1 养生颐年鉴 此为刘老对上古、周秦至近现代养生家有关养生颐年观和论著的认识,以“究天人之际,通古今之变”,为养生颐年之道,导夫先路。特别是古今名人谈养生,谈衰老与素质的关系,借古今现实经验,以人为鉴,助加深理解,以“知其然而知所以然”。

2.2 养生颐年论 此为刘老“知行统一观”养生颐年之道,包括对疾病的前因性分析、传变分析及有确切疗效的方药、医术,善后调理指导思想及饮食宜忌等养生颐年思路、方法,方药功效,临证加减和临床心得,为养生颐年理论指导。如刘老用“五个老有所”——老有所养、老有所学、老有所为、老有所医、老有所乐,系统阐述了老者安之与养生颐年的关系。其在“老有所医”中指出:“治病必须治人,治

人必须治思想”,老年疾病要以预防为主,自我精神保健,思想保健,机能保健,体质保健,从而提高自身的抵抗力,充分发挥自然疗能的作用。使治而不治的疾病,达到不治而治的目的。这就是治病必须治人的医疗上乘,即非药物疗法。又如其主张“生命在于运动”,以“动”为核心,勤动脑,勤运动,力于行动以获得却病延年,不为养生而养生;然他又指出“动”是有序的、自律的,否则“知进而不知退,知存而不知亡,知得而不知丧”,此非“动”之过,乃违反自然规律之过也。故“动”既有物质基础之阴,又有功能活动之阳,还要掌握“自稳平衡”。

2.3 自我颐年法 此为刘老“知行统一观”养生颐年之方法、行“动”和实践,做到善预防者在于未然之前,即防早、防小、防了,消患于无形,为养生颐年实践指导。如刘老在论述食疗保健法(脏器疗法)时,从现代医学研究的角度,对中医认为的“吃什么补什么,即血肉有情,竹破竹补之法”这种“借彼之形,补人之器;以彼之脏,补人之虚”的科学道理进行了阐释。其特别指出,食用动物内脏必须是无病动物的新鲜脏器(此点最要注意)。此外,还提出了温阳补脑、养心宁神、温肺止咳、健脾助化、止渴平消、养肝明目、补肾强腰、补脾缩泉、补肾健脑、补髓填空、强筋壮骨、指趾换甲等食补法及其代表方药。这些对食疗保健实践仍具有指导作用。

2.4 回春集验录 此为刘老“知行统一观”养生颐年之临床实践经验。如中风、高血压、冠心病等常见病,以及老年痴呆症、震颤麻痹、肿瘤、老年耳聋等疑难杂症,集刘老对古今名家阅历之精华和其临证实践之心得,详述其病因、病机、临床症征、针对性很强的治疗方药、疾病先兆、饮食宜忌、预防提要,以资借鉴,指导预防。如“中风”病集验录中,指出一旦出现中风先兆信号,应及时就医,争取时间,使治疗在发病萌芽之际;同时要加强对中风的预防,老年人应定期检查身体,积极治疗各种容易引起中风的疾病,消除危险因素;此外,还提出其预防提要:

卒中宜防早,身肥要减轻。脂肪须节制,运动在平衡。

嗜欲摇根本,忧劳起诱因。若能持淡泊,寿命不危倾。

(摘自刘炳凡《颐年铭》)

3 “知行统一观”养生颐年学术思想的意义

“知行统一”乃思想道德教育的重要内容,毛泽东在《实践论》中将“认识和实践的关系——知和行的关系”最终归结为:“这就是辩证唯物论的知行统一观”。刘炳凡研究员从 70 余年的临床实践出发,以毛泽东《实践论》中“辩证唯物论的知行统一观”思想为指导,提出“知行统一观”养生颐年学术思想,即既要熟知养生保健理论、方法,又要积极行“动”、实践,在临床实践中做到“知”与“行”辩证统一,正如其《颐年铭》所曰:“有疾宜先治,无病应早防。天和重颐养,生命自延长。”这不仅为中医养生保健、疾病防治提供了新的理论依据和方法指导,开拓自我保健、自我颐年的新境界。同时对发掘、弘扬中医养生保健优势,提高中医临床疗效,提升卫生保健学术水准,增强人们的养生防病知识和实践能力,提高全民健康水平具有积极的作用和指导意义。

参考文献

[1] 刘炳凡. 养生颐年古今鉴 [M]. 长沙:岳麓书社, 1999