

调摄精神 延缓衰老

李敬林

(辽宁中医药大学附属医院 辽宁 沈阳 110032)

摘 要: 通过多年老年病临床实践及对衰老机理的研究, 强调在导致衰老诸因素中, 情志与衰老关系最为密切, 精神调摄是延缓衰老的重要原则。①情志内伤为衰老之因。异常的情志活动可使气机失调、损伤脏腑、伤及精血、损形伤神, 而发生多种疾病。②仁德为养生长寿之道。摄生重视道德修养, 道德高尚者长寿是养生思想的最高境界。老年人道德修养, 要从仁礼、性善、知足、忍让等 4 个方面进行修养。③虚静少欲为养生调神之要。清心寡欲、虚静养神为调摄精神、延年益寿的重要环节。清心寡欲, 即节制名利权欲、节制酒色淫欲、节制财物私欲。虚静养神, 即思想清静, 调摄精神。④怡情快志为养生延年之法。自得其乐, 愉悦心境, 有利于气血流通, 荣卫通利, 脏腑安和, 有益健康。宣泄不良情志, 包括情志疗法, 以情制情; 心理疗法, 宣泄化解等。⑤四时调神为养生健身之宗。天人合一的养神原则, 即四气调神, 遵循春生、夏长、秋收、冬藏的规律, 取得人与自然协调统一, 以使形体更好地顺应自然。

关键词: 养生; 衰老; 调摄精神

中图分类号: R212

文献标识码: A

文章编号: 1673 - 7717(2012) 02 - 0236 - 03

Regulating Psychological State And Delaying Senility

LI Jing-lin

(First Affiliated Hospital of Liaoning University of Traditional Chinese Medicine, Shenyang 110032, Liaoning, China)

Abstract: According years of clinical practice and researches of senescence mechanism and anti - aging by traditional Chinese medicine, we emphasize the close relationship between emotions and senescence in many factors, regulation of psychological state is an important principle for delaying senility. ①Internal injury of emotions is one reason of senescence. Abnormal emotion activities can lead to disorder of Qi - movement, Zang - fu damage, essence and blood damage and injury of human body and spirit. ②Benevolence and morality is the way to keeping health maintenance and longevity. Emphasis on self - cultivation should learn benevolence, courtesy, kind - hearted, contentment, tolerance and so on. ③Being free from avarice and keeping the mind tranquil are important to regulate psychological state and promote longevity. ④Positive emotions are the key to keeping health maintenance and promoting longevity. To find joy in our own way is good for health. Venting negative emotions is also helpful for recovery. ⑤Regulating psychological state according to seasonal condition is the root of health maintenance and constitution strength. Integration of human and environment as well as the body and the mind is the principle of regulating psychological state which contains the harmonization of human and nature as well as human and society.

Key words: health maintenance; senescence; regulating psychological state

衰老是随着年龄增长而机体各脏腑组织器官功能逐渐降低的过程。老年是人生的一个年龄阶段; 而衰老是一个动态变化过程, 也是人类生命过程的必然规律。老未必衰, 衰亦未必老。

中医学早在 2000 年前的《黄帝内经》一书中就有衰老与延缓衰老的论述。如《黄帝内经》“上古天真论”、“四气调神大论”、“生气通天论”等篇就有“摄生”、“道生”、“养生”、“养性”、“健身”等论述。后世医家在此基础上又有进一步的发展, 出现了不同的养生学派, 如以老子为代表的静

神学派、以华佗为代表的动形学派、以葛洪为代表的固精学派、以孙思邈为代表的食养学派、以《神农本草经》为代表的药饵学派等等。现代, 很多学者总结归纳历代医家的认识, 提出先天不足的肾虚说、后天失调的脏腑虚衰以及精气神亏耗等学说, 从不同角度对衰老机理加以论述。

本人通过多年临床实践及对衰老机理的研究体会到, 在导致衰老诸因素中, 情志与衰老关系最为密切; 因此, 精神调摄是延缓衰老的重要原则。

1 情志内伤为衰老之因

七情六欲人皆有之, 属于正常的精神活动, 有益于身心健康。异常情志活动可成为衰老的致病因素。情志活动与内脏关系十分密切, 异常情志活动常使体内气机失调, 引起内脏功能紊乱。喜则气缓, 以致心气涣散; 怒则气上, 以致肝气上逆; 悲则气消, 以致肺气消散; 思则气结, 以致脾气郁

收稿日期: 2011 - 09 - 17

作者简介: 李敬林(1940 -) , 男, 教授, 博士研究生导师, 主任医师, 研究方向: 中医药抗衰老机理研究, 中西医结合防治糖尿病及其并发症。

结;恐则气下,以致肾气下陷;惊则气乱,以致气机紊乱。

异常的情志活动,进一步可损伤脏腑,伤及精血,损形伤神,而发生多种疾病。情志过激损伤心之气血阴阳,可出现心悸、怔忡、失眠、健忘等心气不足或心血亏虚证;或出现精神恍惚、神识痴呆的痰迷心窍证;或出现骂詈不休、狂躁妄动的痰火扰心证。

情志抑郁或大怒伤肝,可出现烦躁易怒、头昏目眩、胁肋胀痛、暖气叹息的肝气郁滞或肝火上炎证;或出现郁闷不舒、胸胁胀痛、纳呆食少的肝脾不和证。

思虑过度伤及心脾,可出现神疲乏力、食欲不振、心悸短气、腹胀便溏的心脾两虚证。

惊恐过极伤及肾中精气,可出现耳聋耳鸣、头目昏花、腰脊酸痛、阳痿遗精、癃闭淋浊、毛发早白易脱、牙齿松动易落等肾虚证。

综上所述,情志内伤可损伤机体,产生多种疾病,使人衰老,是导致衰老的常见和重要原因。故在日常生活中,尤其老年人,要避免情志所伤,加强精神调摄,延缓衰老。

2 仁德为养生长寿之道

摄生重视道德修养,这是中国传统文化的基本思想。《论语·雍也》说“仁者寿”。即仁爱的人可以长寿。《中庸》亦说“故大德……必得其寿。”道德高尚者长寿的观点是养生思想最高境界。“仁”是以人为根本,《礼记·中庸》说“仁者,人也”。“仁”的具体含义是“爱人”,是博大的同情心,“为仁由己”,是主体内在的意识,自己决定自己“己所不欲,勿施于人”,是宽容忠恕的精神“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”,是生命的相互感应,是人、我、群、己之间的普遍联系与相互支持“亲亲而仁民,仁民而爱物”,是爱自己、爱亲人、爱人类、爱草木鸟兽、爱自然万物;内在的仁具有伟大崇高的道德价值,把自己和天地万物视为一体,从而达到“天人合一”之境界。

仁德长寿之因,儒家有“天佑说”、“情志说”等观点,其实,中医学的情志学说予以科学的诠释。道德观是人的社会性所赋予的高级精神活动。情志因素对健康有着极其重要的作用。博爱万物,宽容忠恕,情志平和,精神愉悦,自然可以形神兼养、延年益寿。

《礼记·礼运》:“大道之行也,天下为公”。“大同”社会,则“老有所终,壮有所用,幼有所长,矜寡孤独废疾者皆有所养”。这种思想,不仅政治体制、经济建设,对社会的精神文明和物质文明也有重要指导意义。

历代医家对养性非常重视,养性即养德。认为养德与养生紧紧相连,孙思邈在《千金要方·养生序》中指出“夫养性者,所以习以成性,性自为善,不习不利也。性既自善,内外百病皆不悉生,祸乱灾害安无由作,此养生之大径也。”《医先》指出“养德,养生无二术”。有人调查,四川372名百岁老人,绝大多数都有一顆慈善的心,爱做好事,乐于助人,少私心,不患得患失,知足常乐。98.7%的寿星都开朗乐观。

老年人道德修养,要从仁礼、性善、知足、忍让等四个方面进行修养。

3 虚静少欲为养生调神之要

中国历代养生学家非常重视清心寡欲、虚静养神的观念,以此为调摄精神、延年益寿的重要环节。神清则不老,

多情则早衰;神在于养,情在于节。

清心寡欲,包括节制名利权欲、节制酒色淫欲、节制财物私欲等内容。静神思想,倡始于老庄。《老子·俭欲》说“罪莫大于可欲;祸莫大于不知足;咎莫大于欲得。故知足之足,常足。”主张“见素抱朴,少私寡欲”。老子的思想在《黄帝内经》中有充分的体现。《素问·上古天真论》说“是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿。故美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕,其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖,不惧于物,故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危也。”全面系统地对清心寡欲得以颐养天年进行了诠释。

唐·孙思邈在《千金翼方》中说“养老之要,耳无妄听,口无妄言,身无妄动,心无妄念,此皆有益老人也”。由此看来,清心寡欲,抑目静耳,戒除杂念,才能气血调和,保精合神,邪不能害,而能延年益寿。

虚静养神,即思想清静,调摄精神。《素问·上古天真论》:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。《素问·生气通天论》:“清静则肉腠闭拒,虽有大风苛毒,弗之能害。”强调清静养神,形与神俱,精为阴,神为阳。阴平阳秘,精神乃治。

历代医家多以“养静为摄生首务”。《备急千金要方·养性》提出养性即养神之法,称为“十二少”:“故善摄生者,常少思、少念、少欲、少事、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。”以此养神则气血调和,脏腑安宁,阴阳调和,长有天命。反此,则有“十二多”:“多思则神殆,多念则志散,多欲则志昏,多事则形劳,多语则气乏,多笑则脏伤,多愁则心伤,多乐则意溢,多喜则忘错昏乱,多怒则百脉不定,多好则专迷不理,多恶则憔悴无欢。此十二多不除,则荣卫失度,气血妄行,丧生之本也。”心静则神安,神安则身健,身健则寿永。情绪乐观活百岁,情绪不好生百病。据材料报道,美国5000人观察,有大病、离婚、与上级关系不好者,两年后每5人中有4人患病,否则3人中有1人患病。上海报道:81.2%的癌症病人,病前都有生活负性事件。不良情绪可能是正常细胞向癌细胞转化的催化剂。

4 怡情快志为养生延年之法

愉快、愉悦的心境,有利于气血流通,荣卫通利,脏腑安和,有益健康。

(1) 自得其乐:老人退休之后,应在现实生活中感受乐趣,老有所乐。

《寿亲养老新书·古今嘉善行七十二事》引证了古人愉悦快志之法。如“倪正父《经鉅堂杂志》述五事云:静坐第一,观书第二,看山水花木第三,与良朋讲论第四,教子弟第五。述《齐斋十乐》云:读义理书,学法帖字,澄心静坐,益友清谈,小酌半醺,浇花种竹,听琴玩鹤,焚香煎茶,登城观山,寓意奕棋。”以此为乐,可畅情悦心,增添兴趣,有利寿康。现代仍有很好的借鉴意义。

(2) 宣泄不良情志:对于遇到外界因素的不良刺激,虽有情志变化,但可通过适当的宣泄调节使气机恢复正常。一是情志疗法,以情制情。例如,肝属木,主疏泄气机,在志为怒,在声为呼。根据五行生克制化理论,金能克木,悲属金,怒属肝,故悲以胜怒。郁怒、大怒皆可伤肝,以悲哭制

量子中医学学科基本框架设想

韩金祥

(山东省医学科学院, 卫生部生物技术药物重点实验室, 山东 济南 250062)

摘要: 机体电磁辐射是生命现象基础特征, 其形成的电磁辐射场具有高度相干性, 与生命体系相互关联, 是调节生命功能和生命状态的有效途径。在大量实验研究和理论探索的基础上, 提出量子中医学的概念、任务、理论依据、学科框架, 并讨论量子中医学与传统中医学、西医学的关系。

关键词: 量子中医学; 学科框架; 设想

中图分类号: R2-03

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2012)02-0238-03

Assumptions on the Disciplinary Framework of Quantum Traditional Chinese Medicine

HAN Jin-xiang

(Shandong Academy of Medical Sciences, Ministry of Health Key Laboratory for Biotech-Drugs, Jinan 250062, Shandong, China)

Abstract: Biological electromagnetic radiation is an innate attribute of life phenomena; it has close relationship with biological systems, and is an effective way to regulate life function and life condition. An electromagnetic radiation field, which is formed by biological electromagnetic radiation, is characterized by high degree of non-local interference. Based on the above viewpoint and many experimental studies and theoretical exploration, we proposed the concept of Quantum Traditional Chinese Medicine (Quantum TCM), and the task, theoretical foundation, disciplinary framework of Quantum TCM, furthermore, the relationship between Quantum TCM and Traditional Chinese Medicine and Western Medicine is also discussed in this paper.

Key words: Quantum TCM; disciplinary framework; assumptions

1 量子中医学学科形成的背景

两千多年来, 中医学有效保障了中华民族的繁衍生息, 然而, 18 世纪以来随着西方医学涌入中国, 中医受到了极

大的冲击甚至面临崩溃。与西医相比, 中医的抽象化、概念化、表浅、笼统、模糊、臆测等弱点, 以及缺乏现代科学的清晰性、严密性和可证性等基本特征, 使中医的陷入了困境。

之, 通过哭释放宣泄不良情志, 调整机体平衡。二是心理疗法, 宣泄化解。《素问·移精变气论》说“闭户塞牖, 系之病者, 数问其情, 以从其意。得神者昌, 失神者亡。”即通过心理医生劝说开导, 引导病人宣泄郁闷, 并有针对性的对患者进行思想上的分析与疏导, 有助于化解心中的痛苦。使之恢复正常的精神状态。

5 四时调神为养生健身之宗

《素问·四气调神大论》根据四季的变化来调节精神情志, 取得人与自然协调统一, 建立了天人合一的养神原则。四气调神, 就是要遵循春生、夏长、秋收、冬藏的规律, 在精神上随之有生、长、收、藏的变化, 以使形体更好地顺应自然。

春季, 万物生机勃勃。人的情志当适应自然阳气生发之特点。思想丰富活跃, 情志舒展畅达。“常择和暖日, 引侍尊亲, 于园亭楼阁虚敞之处, 使放意登眺, 用摅滞怀, 以畅生气; 时寻花木游赏, 以快其意。不令孤坐、独眠, 自生郁闷

……若亲朋请召, 老人意欲从欢, 任自遨游, 常令嫡亲侍从。”(《寿亲养老书·春时摄养》)

夏季, 万物茂盛繁荣。人的情志当适应自然万物长成之特点。神气旺盛饱满, 情志充实愉悦。“宜往洁雅寺院中, 择虚敞处, 以其所好之物悦之。若要寝息, 但任其意, 不可令久眠……直召年高相协之人, 日陪闲话, 论往昔之事, 自然喜悦, 忘其暑毒。”(《寿亲养老书·夏时摄养》)

秋季, 万物肃杀。人的情志当适应自然万物收敛之特点。思想平和稳定, 精神收敛静谧。“高年之人, 身虽老弱, 心亦如壮。秋时思念往昔亲朋, 动多伤感……此时人子, 最宜承奉, 晨昏体悉, 举止看详。若颜色不乐, 便须多方诱说, 使役其心神, 则忘其秋思。”(《寿亲养老书·秋时摄养》)

冬季, 万物闭藏。人的情志当适应自然万物蛰藏之特点。思想含蓄恬静, 精神伏匿若藏。“三冬之月, 最宜居处密室, 温暖衾服, 调其饮食, 适其寒温……惟早睡晚起, 以避霜威。”(《寿亲养老书·冬时摄养》)

《寿世青编·孙真人养生铭》说“怒甚偏伤气, 思多太损神, 神疲心易役, 气弱病来侵。勿使悲欢极, 常令饮食均。再三防夜醉, 第一戒晨嗔……安神宜悦乐, 惜气保和纯。寿夭休论命, 修形在本人。若能遵此理, 平地可朝真。”可为本文的结束语。

收稿日期: 2011-09-30

作者简介: 韩金祥(1963-)男, 山东夏津人, 研究员、教授, 博士研究生导师, 博士, 研究方向: 中医证候-方剂-药性的定量研究。