

通、融合、心物为一贯彻始终。可以说针刺的知机之道便是“治神”，《灵枢·九针十二原》言：“针道毕矣”却也如此<sup>[5]</sup>。总之，文章从针前审神、针刺治神、针刺守神、针毕调神4个方面概论了“治神”在针刺治疗中的重要地位。“治神”在针刺治病中的应用，其主要作用是通过针调与气调、调神结合，达到借针布气，以气传神，针、气、神共调患者疾病的目的<sup>[6]</sup>。得气与治神是医生所必须具备的针灸精技，亦是针灸取效的关键因素，针刺最终获得疗效的关键是致气活神而使精气神达到平和的状态。我们应该从整体观念出发理解治神，不仅限于针刺当时，此亦是医生的平日之工。重神即尊重生命，是针灸技术和学术发展的重要保障<sup>[7]</sup>。对针刺“治神”思想的领悟程度反映医生水平的高下，对针刺“治神”实践重在从细微处见真功夫。“治神”亦是针灸教学中不可忽视的重要环节，更是每一位临床针灸医师要精细把握和密医严守的针刺精髓。

## 参 考 文 献

- [1] 谷建军.论宋徽宗《圣济经》《圣济总录》之言道与载具.中华中医药杂志,2018,33(9):3789-3792
- [2] 俞晓旸.石学敏针刺调神思想.中国中医药报,2017-9-8(4)
- [3] 庄娟娟,王继红,赖新生.从穴名角度论“神”的重要性.辽宁中医杂志,2016,43(3):590-593
- [4] 方晓丽.郑魁山教授关于针刺基本功练习之理论与实践.第十三届全国穴位埋线技术培训班针灸推拿传统与创新手法培训班论文集,2015:4
- [5] 卓廉士.神、机与知机之道.中国针灸,2008,28(4):303-305
- [6] 赵连廷.谈《内经》中的“治神”在针刺治病中的主要作用.中国气功,1997(11):7-12
- [7] 马巧琳,高希言,邵素菊,等.邵经明教授重神学术思想探讨.中国针灸,2014,34(6):615-618

(收稿日期:2018年12月7日)

## • 研究报告 •

# 孙晓生养生学术思想探讨

谭玮璐<sup>1,2</sup>, 赖满香<sup>3</sup> (指导: 孙晓生<sup>1</sup>)

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

<sup>3</sup>广东食品药品职业学院, 广州 510520)

**摘要:** 文章归纳总结岭南养生名家孙晓生教授的养生学术思想, 强调“天人合一, 以和为贵”的和谐观, 阐述了养生的定义、核心原则和内涵; 提倡“脾胃为先, 寓养于食”的食养观, 介绍了食物的种类、性味、宜忌、荤素比例和食养粥品制作、三因制宜、药食同源理论应用等方面的要点; 主张“身心同调, 动静相宜”的养心观, 提出清心调神、四气调神、动形调神和雅趣怡情四大要点; 博采古今中外, 汇通中西学科; 结合区域特点, 发挥岭南特色; 推进产业转化, 推广养生旅游。孙教授的学术思想是养生界的瑰宝, 值得广大中医后学者进一步整理、传承和发扬。

**关键词:** 养生; 学术思想; 孙晓生; 岭南地区

**基金资助:** 国家中医药管理局委托项目 (No.GZY-FLS-2018-004)

## Discussion on SUN Xiao-sheng's health maintenance academic thoughts

TAN Wei-lu<sup>1,2</sup>, LAI Man-xiang<sup>3</sup> (Advisor: SUN Xiao-sheng<sup>1</sup>)

(<sup>1</sup>Basic Medical College, Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou 510000, China; <sup>2</sup>The First Affiliated

Hospital of Guangzhou Medical University, Guangzhou 510120, China; <sup>3</sup>Guangdong Food and

Drug Vocational College, Guangzhou 510520, China)

**Abstract:** Professor SUN Xiao-sheng is famous for health maintenance in the South of the Five Ridges region. This paper concluded the academic thoughts of professor SUN. The key points were: Harmony of life: harmony among human, nature and society; To keep in good health through diet according to the theory that spleen and stomach are the most important; To take care one's health both body and mind and to keep the balance between sports and rest; To collect all kinds of literature widely and combine traditional Chinese medicine with western medicine; To bring into full play the characteristics in the South of the Five

通讯作者: 赖满香, 广东省广州市天河区龙洞北路321号广东食品药品职业学院, 邮编: 510520, 电话: 020-28854765

E-mail: 76702876@qq.com

Ridges region; To promote industrialization of life-nurturing and healthy tourism. The academic thoughts of professor SUN is a gem in traditional Chinese medicine. It should be further study by other Chinese medical scholars.

**Key words:** Health maintenance; Academic thoughts; SUN Xiao-sheng; South of the Five Ridges region

**Funding:** Project Entrusted by National Administration of Traditional Chinese Medicine (No.GZY-FLS-2018-004)

孙晓生教授是全国第六批老中医药专家学术经验继承工作指导老师, 广东中医药文化养生旅游示范基地评审专家。孙教授从事中医养生相关医、教、研工作30余年, 治学严谨, 造诣深厚, 学验俱丰, 汇贯中西, 将中医养生思想与现代科学观念融会贯通, 将中医养生理论知识与实践应用融合推广, 立足于中医学“天人合一, 以和为贵”的理论基础, 结合岭南地域和文化特点, 形成一套富有岭南特色的中医养生学术思想。现将其归纳如下。

### 强调“天人合一, 以和为贵”的和谐观

养生源于中华民族灿烂的古代文化, 是祖国传统医学的有机组成部分。中医养生学以中医学理论为指导, 遵循中医学体系整体观念和辨证论治的特点。人作为个体、人与自然、人与社会是有机统一的整体, 顺应自然界阴阳规律的演变, 适应社会环境的变迁, 是养生的前提。

在此理论基础上, 孙教授认为养生的定义可概述为“以健康和幸福为导向的生活方式”, 其核心原则是“天人合一, 以和为贵”, 其目标是“使人的生命达到和谐融洽的平衡状态”。养生的内涵包括: 躯体及生理功能完整, 心理精神活动正常, 社会适应性良好, 道德修养品质完善, 更重要的是保有优质的生活质量和对生命持有足够的幸福感, 最终强调的是身体、心灵与自然、社会的协调融洽。中国传统文化历来有“万物以和为贵, 诸事以和为顺”的思想。《论语·学而》云:“礼之用, 和为贵, 先王之道, 斯为美”。和, 意为和谐、和睦、协调。天人合一, 天地人和, 代表的是生命和谐的理念: 人与自然和谐、人与社会和谐、人的身心和谐<sup>[1]</sup>。自然界风调雨顺, 社会和睦友爱, 人身健康长寿, 万物和谐, 生命则达“阴平阳秘”的平衡状态。

### 提倡“脾胃为先, 寓养于食”的食养观

孙教授师从岭南名医梁剑波。梁老崇尚东垣脾胃学说, 认为“治肝、心、肺、肾, 有余不足, 或补或泻, 唯益脾胃之药为切”, 重视后天中土脾胃之调养<sup>[2-3]</sup>。孙教授继承师验, 结合自身医疗实践, 主张“脾胃乃人生、长、寿、养之根本, 养生当须实脾胃之元气, 逆之则诸病乃生”。《素问》《千金要方》《太平圣惠方》中分别论述“五脏宜食”“以食治之”“先食后药”的食治思想<sup>[4-6]</sup>。饮食, 是维持生命活动的物质基础, 人体通过饮食而获得水谷精微以充养形体, 从而化生气、血、精、神, 食养食治的思想与现代营养学理论相一致<sup>[7]</sup>。

孙教授提倡“养生以脾胃为首, 脾胃以饮食为先”、“谨和五味, 寓养于食, 药食同源, 上工之治”的食养食疗观。在食养食疗过程中强调六要点: 其一, 注重食物种类的多样性。选择食物应品种丰富, 取材广泛<sup>[8-9]</sup>, 涵盖谷豆、蔬果、水产、

禽兽等。食物的多样化与现代营养学角度下主张的平衡膳食模式<sup>[10]</sup>实质上有异曲同工之妙。其二, 注重食物性味的调和。依据食物的自然味道属性、五行学说相关理论以及人们长期生活实践中对食物的疗效观察, 食物亦有四气五味之别, 不同性味对脏腑发挥不同的作用<sup>[11]</sup>。寒温适宜、五味调和, 实质上是阴阳五行学说在食养中的实践应用, 是食养观中“以和为贵”思想的体现。其三, 注重饮食有节与荤素比例。注意按时就餐和饮食宜忌, 切忌贪味多餐、临盘大饱、偏嗜过度, 避免进食对身体有害的食物或同时进食相性不符的食物<sup>[12-13]</sup>; 荤素比例主张以“简少清淡”为原则, 遵循“素食为主, 荤食为次, 多食果蔬, 荤食素做”的要点<sup>[5, 14]</sup>。其四, 注重食养中的三因制宜。应因四季时节、区域气候、个人体质的差异辨证施膳, 依据时令选择蔬果、依据南北地域食物种类和饮食文化差异烹调食物、依据小儿老人体质特点调适饮食等<sup>[15]</sup>。其五, 善用粥品食养。粥是用谷类熬制的半流质食物, 能得谷物精华, 可畅胃气, 生津液, 易消化, 尤其适合老年人和脾胃虚弱者。根据功效, 养生粥品可分为和胃粥、清热粥、祛湿粥、安神粥等<sup>[16]</sup>, 应用时根据个人体质和实际情况选择。其六, 注重药食同源理论的应用。食养、食疗、药膳, 是药食同源的核心内容<sup>[17]</sup>, 三者层层递进, 互为补充。药膳不仅是重要的养生手段, 更是对临床治疗的辅助和补充。对于普通人群, 药膳有“治未病”之功, 对于疾病人群, 与方药相比, 药膳更为美味可口, 又具有治疗功效, 尤其适合慢病调养。

### 主张“身心同调, 动静相宜”的养心观

除了调整躯体生理功能, 养生更关注人的精神和思想能否在自然环境和社会环境中得到满足。中国传统文化对于调神养心的阐述极为丰富, 如道家的“道法自然, 道常无为而不为”, 儒家的“克己复礼, 先义后利”, 佛家的“静坐止观”等, 而中医家则多主张“形神合一”的精神养生法<sup>[18]</sup>。《素问·上古天真论》载:“恬淡虚无, 真气从之, 精神内守, 病安从来”。人的精神情志活动与脏腑阴阳气血功能密切相关, 情志舒畅则阴阳平和, 气血调畅, 脏腑协调, 反之则百病乃生。

孙教授主张“身心同调, 动静相宜”的养心观。一方面通过清静、宁心、冥想、反思、疏导、怡情、养性等方式来调摄精神、安定思想, 从而达到内守神气, 外充形体的目的; 另一方面, 通过养生功法、起居调摄、娱乐活动等调整人体脏腑经络气血运行, 达到呼吸、意念、情志、精神和形体的统一。具体实施要点如下<sup>[19-20]</sup>: 其一, 清心调神。调气息, 专意念, 慎贪欲, 修心性, 畅情志; 其二, 四气调神。顺应四时、昼夜调养精神和调

整起居生活习惯;其三,动形调神。运用八段锦、太极拳和导引按摩等运动养生法调摄形体与精神;其四,雅趣怡情。通过寄情于文学、书法、音乐等娱乐手段疏导情志,陶冶性情,提高素质修养。

### 博采古今中外,汇通中西学科

孙教授博览群书,对古今中外养生专著文献涉猎甚广,其研究团队对中医养生的源流、文化、思想、方法、应用和推广等方面均进行了深入的理论、实验和临床研究。团队对《黄帝内经》和张仲景、孙思邈等著名医家经典中的养生学术思想进行总结<sup>[5,11,21]</sup>,对《道藏》《抱朴子》等道家著作中的养生文化、食养用药作整理<sup>[22-23]</sup>;对《养生类要》《随息居饮食谱》《老老恒言》《遵生八笺》等古代养生家专著中的养生法进行汇总<sup>[12-13,19-20]</sup>;总结并提出了养生本草的研究思路<sup>[24]</sup>,对《名医别录》《新修本草》《本草从新》等本草方书中的本草特色<sup>[25-27]</sup>和养生本草的现代研究作归纳<sup>[28-30]</sup>;运用现代数据挖掘技术对不育症、白发、骨质疏松等常见慢性疾病进行组方规律研究<sup>[31-33]</sup>;结合现代营养学、心理学、环境学等多学科,从不同角度对中医养生和西方医学进行对比<sup>[18,34]</sup>。以中医理论为核心,以中医经典为支撑,结合现代技术,融合科学思维,从多视角、宽视点、广深度去挖掘养生的实用价值。

养生是医疗保健的重要环节之一,考虑到目前国内的医疗文化环境和疾病人群对于疾病的认识水平,孙教授主张将中西医结合医学辨病辨证相结合的思路和方法引入到养生实践中,但始终强调辨证施养的原则。对于常见病、慢性病,在西医病名的诊断下,根据患者的体质特点和疾病症状进行辨证分型,不同的证型采取不同的养生措施,给予相应的食养食疗、运动起居、情志调摄建议。

### 结合区域特点,发挥岭南特色

孙教授在岭南地区从事养生研究和临床诊疗多年,深谙岭南地区“炎方土薄,濒海多湿”的气候地域特点和岭南人群“上焦多浮热、中虚多湿蕴、下元多寒湿”的体质特点<sup>[35]</sup>,总结出一套具有岭南特色并且实用有效的养生法,其中以岭南养生汤、岭南道地药材和岭南膏方为代表。

汤是岭南饮食文化的符号,在广东地区尤为突出。岭南养生汤,是应气候时节和人的体质,运用岭南食材或药材,通过滚、煮、炖等烹调方式熬制出汤剂供饮食之用。岭南养生汤的形成基于岭南地区生态环境、社会因素和族群文化三大因素,选材上体现了岭南地方特色,包括地方海产、兽禽和地方本草,如甲鱼、鲍鱼、蛇、鹧鸪、粉葛、塘葛菜、五爪龙、艾叶、夏枯草、木棉花等<sup>[1]</sup>。岭南养生汤制作简便,选材灵活,荤素搭配,能够适应各种口味需要,有利于发挥食物的综合功效,是岭南食养文化的标杆,在岭南养生体系中发挥重要作用。

岭南地区山脉海洋资源丰富,冬暖夏长,雨水充沛,植被长青,是中草药、矿物药、海药多产的温床<sup>[36]</sup>。孙教授善用岭南道地药材,指出岭南本草更切合岭南人群脾虚、阴虚、湿盛、湿热的体质特点,如健脾化痰的新会陈皮和化州橘红、化湿和胃的阳春砂仁和广藿香、补中益气的五爪龙、清肺化痰的青天葵、健脾消积的独脚金、消食清滞的芒果核等。

膏方能够养脏腑、调气血、扶正祛邪,具有药力缓和、有效成分含量高、稳定持久、服用方便、易存便携的特点,在中医治未病领域得以广泛应用。孙教授认为由于岭南地理环境炎热潮湿,人群中多焦湿盛,膏方应重于理脾化湿,如梁老的益气启脾膏;而针对岭南经济发达,人群长时间使用空调、贪饮生冷、嗜食海鲜等多湿阴柔之品,且工作时间长,压力大,睡眠不足,精元亏耗的情况,膏方应重于补益元气并酌加行气之品,如梁老的补肾壮腰膏<sup>[37]</sup>。

### 推进产业转化,推广养生旅游

养生理论研究的最终目的是应用于实践,在群体中发挥“治未病”的作用,提高民众的健康水平。养生旅游是养生产业转化的重要成果,是中医药与旅游两大产业的融合发展。孙教授是国内最早提出“养生旅游”概念的养生专家之一,广东省是全国首个启动中医药文化养生专项旅游的省份,并于2010年出台《广东省中医药文化养生旅游示范基地评定标准(试行)》。孙教授就养生旅游的概念、养生旅游基地的建设、行业规范的标准、养生旅游开发的现状和对策等已形成一套相对完善的理论体系并投入实际应用。目前广东省养生旅游已步入发展阶段,拥有罗浮山国家风景名胜区、广东中医药博物馆等一批富有特色的养生旅游示范基地。

养生旅游,是以追求健康、愉悦身心为目的的旅游新业态,是一种建立在自然生态、人文环境、保健体验基础上,结合观赏、品尝美食、休闲、游乐、康体等形式,以达到延年益寿、强身健体、修心养性等目的的新兴旅游形式<sup>[38]</sup>。养生旅游的开发对当地经济发展、社会文化、环境公众设施等因素总体上产生积极正面的影响,符合中医药发展、旅游业发展和社会发展的需要<sup>[39]</sup>。孙教授指出,为进一步促进养生文化的推广,应继续加强中医药文化养生与旅游的融合建设,持续扩大养生特色优势,稳步提升游客服务质量感知<sup>[40]</sup>,加快养生旅游发展的步伐,为人民群众的养生保健体系作出更大的贡献。

### 小结

孙晓生教授学术严谨,经验丰富,善于将养生理论与实践紧密结合,强调“天人合一,以和为贵”的和谐观,食养上提倡“脾胃为先,寓养于食”,养心上主张“身心同调,动静相宜”,博古通今,中西结合,注重岭南地域养生特色的发挥,推广养生文化和养生旅游,促进养生产业转化、融合和发展,其学术思



想是养生界的一大瑰宝,值得广大中医后学者进一步整理、传承和发扬。

### 参 考 文 献

- [1] 孙晓生.孙晓生养生文丛(第二辑).北京:中国中医药出版社,2015:81-83,149-157
- [2] 孙晓生.梁剑波学术经验的中医特色.新中医,1986,18(12):10-13
- [3] 陈彦文,王萍,周瑞珍.岭南名医梁剑波治疗老年病学术思想和经验.中华中医药杂志,2005,20(12):732-734
- [4] 张征.从《素问》岐伯之论探传统饮食之道.中华中医药杂志,2018,33(1):270-271
- [5] 孙晓生.孙思邈食养食疗理论与实践集要.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.广州中医药大学学报,2014,31(6):1016-1018
- [7] 杜鹃.浅议中医营养学特色及发展方向.山东中医药大学学报,2012,36(1):27-28
- [8] 孙晓生.《食疗本草》的学术成就及现代应用.新中医,2011,43(5):129-130
- [9] 孙晓生.《饮膳正要》选材特点与学术观点.新中医,2011,43(6):132-134
- [10] 杨月欣,张环美.《中国居民膳食指南(2016)》简介.营养学报,2016,38(3):209-210
- [11] 孙晓生.内经食养食疗的十点认识.新中医,2011,43(2):130-132
- [12] 孙晓生,米菲菲.《养生类要》的饮食养生思想研究.新中医,2013,45(4):218-219
- [13] 孙晓生,王士雄.《随息居饮食谱》的五个养生特色.新中医,2011,43(10):109-110
- [14] 孙晓生,刘冰,徐峰.宋代食养食疗特点与《山家清供》的学术贡献.新中医,2013,45(3):211-213
- [15] 徐峰,孙晓生,袁枚.《随园食单》饮食养生思想及其科学解读.新中医,2014,46(5):250-252
- [16] 孙晓生,陈晔,李时珍.《本草纲目》粥养粥疗浅析.新中医,2012,44(1):109-110
- [17] 朱建平,邓文祥,吴彬才,等.“药食同源”源流探讨.湖南中医药大学学报,2015,35(12):27-28
- [18] 孙晓生,徐峰,谢波.传统精神养生与心理疗法的比较.广州中医药大学学报,2013,30(2):262-264
- [19] 孙晓生,蔡其昀.《老老恒言》养生方法及其现实意义.新中医,2013,45(8):202-203
- [20] 林基伟,王凯,孙晓生.《遵生八笺》的养生思想及其现实意义.新中医,2015,47(9):220-222
- [21] 孙晓生,方志辉.略谈张仲景食养食疗运用规律.新中医,2010,42(10):9-10
- [22] 孙晓生.道教食养及《抱朴子》仙药.新中医,2011,43(9):115-117
- [23] 孙晓生.《道藏》九大仙草及其现代研究.新中医,2012,44(9):124-126
- [24] 孙晓生.经典名著养生本草研究思路与展望.新中医,2011,43(9):125-127
- [25] 孙晓生.《名医别录》六大特点及食疗养生应用.新中医,2011,43(3):118-119
- [26] 孙晓生.《新修本草》学术贡献及其养生蔬果.新中医,2011,43(7):145-147
- [27] 孙晓生.清代《本草从新》与现代养生本草.新中医,2011,43(8):153-154
- [28] 孙晓生,杨柳.抗衰老机制与药物的研究进展.广州中医药大学学报,2009,26(6):593-597
- [29] 孙晓生,谢波.山药药理作用的研究进展.中药新药与临床药理,2011,22(3):353-354
- [30] 陈晔,孙晓生.黄精的药理研究进展.中药新药与临床药理,2010,21(3):328-330
- [31] 林基伟,陈佳,黄钦展,等.不育方剂的组方规律数据挖掘分析.中国实验方剂学杂志,2016,22(4):218-221
- [32] 林基伟,甄庆育,孙晓生.基于中医传承辅助系统的治疗白发内服方剂组方规律分析.中医杂志,2015,56(23):2006-2009
- [33] 赖满香,林基伟,廖利平,等.基于中医传承辅助系统的治疗原发性骨质疏松症方剂组方规律分析.中国实验方剂学杂志,2017,23(9):203-207
- [34] 孙晓生,陈晔.中医养生学与环境医学异同的探讨.新中医,2013,45(1):201-202
- [35] 郑洪.岭南医学与文化.广州:广东科技出版社,2009:243-245
- [36] 徐志伟,吴皓萌,刘小斌.岭南医学特色述要.中国中医基础医学杂志,2015,21(9):1083-1084
- [37] 孙晓生,谢波.中医三因制宜膏方治未病初探.新中医,2012,44(2):99-100
- [38] 孙晓生.广东省中医药文化养生旅游探索.广州:广东省保健行业协会第8届中博会中泰传统养生保健与医疗旅游业发展论坛论文集,2011:30-31
- [39] 孙晓生,李亮.广东中医药文化养生旅游开发现状及对策研究.中医药管理杂志,2015,21(5):442-444
- [40] 李亮,孙晓生.基于游客满意的广东中医药养生旅游开发研究.中国市场,2016(21):230-231

(收稿日期:2018年10月16日)