

孟宪民教授养生学术思想集粹

刘 明

(辽宁中医学院, 辽宁 沈阳 110032)

摘 要: 精、气、神为人之三宝。“精”为构成人体的物质基础,是生命的根本;“气”为人体的生理功能,是生命的动力。精、气、神三者互相作用,互为因果,贯穿生命活动的全过程。因而保精、益气、养神为健康长寿的根本。同时论述了选制养生食物的基本要求,要务使养生有道、却病有法,达到延年益寿之目的。

关 键 词: 孟宪民; 养生; 学术思想

中图分类号: R269

文献标识码: A

文章编号: 1009-5276(2001)05-0420-03

孟宪民教授,生于1915年。山西清源县人。1930年,在太原“怀远享”及祁县“永春源”药店拜师学医。1936年,开始在沈阳皇姑区“义增永”药房坐堂行医。他辨证审慎,用药灵活,擅长内科,对治疗疑难杂证有独到之处。

孟宪民教授十分重视对中医理论的研究。他认为,中医理论体系的主导思想是整体观,运用阴阳五行学说要贯穿于生理、病理、诊断、治疗、预防、养生等各个方面。他指出,生命的根源是“阳化气,阴成形”;生命的发展是“阴阳消长”;生命的存在是“阴平阳秘”;生命的消亡是“阴阳离决”。认为祖国医学理论体系是以“阴阳气化论”、“脏腑辨证论”、“辨证施治论”组成,并提出在脏腑辨证时以“肾为中心”的治疗措施。

孟宪民教授对祖国医学颇有造诣,广阅古今医籍,博采养生,颇有发挥。笔者现就孟宪民教授有关养生学术思想简要介绍如下:

1 人的生理变化

我国是研究养生学最早的国家。养生即保养生命,也称养性、保生、道生。又称养老、寿世。《黄帝内经》对人的一生曾用简练的字句作过描述,近人将其内容分为三个阶段:即生长发育期、壮健成熟期、老龄衰退期。

生长发育期 女子长到7岁的时候,肾气开始充盛起来,肾主骨,牙齿为骨之余,故更换乳齿。肾为精血之脏,肾精能化气生血,发为血之余,故头发也长了起来。14岁时,阴精盛,天癸发育成熟,任脉通畅,太冲脉旺盛,月经按时而行,就有了生殖能力。

男子长到8岁时,肾气逐渐充实,毛发长,牙齿更换。16岁时,肾气旺盛,天癸发育成熟,精气充满,能够排精,男女和合,就可生育子女。

壮健成熟期 女子21岁肾气充满,智齿成长,身体也长得极盛。28岁筋骨坚强,毛发长极,这是身体最强壮的一个时期。

男子24岁肾气充实,筋骨坚强,智齿生长,身体也长得极盛。32岁筋骨隆盛,肌肉丰满壮实。

老龄衰退期 女子到了35岁阳明经脉渐衰,面部开始枯槁,头发也开始脱落。42岁三阳经脉都衰退了,因三阳经脉皆起于面,脉气衰于上,整个面部明显枯槁,头发变白。49岁任脉空虚,太冲衰微,天癸枯竭,月经断绝,所以形体衰老,而不能生育了。

男子40岁肾气渐衰,头发始见脱落,牙齿枯槁,而无光泽。48岁阳气衰于上部,面色枯槁,两鬓花白。56岁肾气衰渐及于肝,肝主筋,筋脉活动不便,且动作迟缓,天癸枯竭,精气也少,肾脏之气衰退,身体形态衰老。64岁牙齿松动脱落,头发脱落,天癸亦竭,身体沉重,走路不稳,不再能生育子女。

孟宪民教授认为,《黄帝内经》的分期,从今天来看不一定完全适合。但是,有一个问题值得重视,即肾气的盛衰。全篇以肾气为中心,论述生理变化的一般表现,人到40岁,已发展到极盛阶段,50岁以上逐渐出现五脏机能的退化,尤其是肾气的虚衰甚为突出,可见肾气在人体生、长、壮、老中的重要地位。其次是人与人之间亦存在着个体的差异以及男女禀赋的不同。如年龄相同的老年人,其生理变化也不一样,有的人先见视力减弱,有的人先见听力较差,有的人头发先脱,有的人先见牙齿松动枯槁。即使在性生活方面亦有差距,有的人只有50岁而性欲衰退,然而,有的人虽已古稀之年而性机能尚存,这

与个人先天禀赋与后天调养有密切的关系。

孟老指出:老年分期,一般的说,“六十岁曰老”,这时机体生理变化明显,内脏出现器质和功能性改变,适应外界能力降低,抵抗疾病的能力减弱,容易遭受外邪的入侵,疾病的发生率较青壮年时期显著增加。所以,从生理、病理两个方面说,将60岁作为进入老年期年龄是适当的。民间习俗,将60岁称“花甲之年”,以后每增加10岁,皆有一个名称。如“七十岁曰耄”、“八十岁曰耋”、“九十岁曰鲐背”、“百年曰期颐”。

人的正常寿命究竟有多长?这是一个古老的问题。早在两千多年前《黄帝内经》就指出:“尽终其天年,度百岁乃去。”《老子》认为:“人生大期,以百二十为度”,按这些说法,人的正常寿命应是120岁左右。

“人生七十古来稀。”人能活到百岁以上却很不易,如能“自然衰老,无疾而终”,当然是最理想的。从临床医学的观点来看,年老而逝与疾病引起而逝实难区分,单纯的衰老而终,俗谓“瓜熟自落”的情况甚为罕见,若从养生的角度来看,并不完全如此,后天调养得法,还是可以做到的。

人到老年五脏有以下变化:

心脏 人到60岁时,心气逐渐衰弱,在心阳虚的情况下,最常见的为心中空虚,心跳气短,活动更为明显,不耐寒冷,有时出现手脚发凉,或经常出汗,甚则脉动减弱缓慢或有歇止,由于血行不畅而出现胸闷、胸痛等证。心阴虚,心血不足,心不能养神。最常见的为心跳心烦、惊惕不安、多疑善虑等症。

肝脏 人到50岁肝气始衰,也有人认为男子60岁肝气始衰的,虽在年龄上见解不同,但老年肝功能减弱这点是相同的。以脏器的变化衡量,肝叶始薄,胆汁逐渐减少。表现出经常急躁易怒,本来是一点小事,也常怒不可止。其次是头晕、眼花、耳聋、麻木、头或两手颤动等。

脾脏 人到老年,脾胃气血先衰,运化和统血的实际作用与青壮年有明显的区别。脾胃气虚,先表现在肌肤的老化。脾胃为多气多血之脏,血亏营养肌肤不足而出现黑色老斑;气不能贯注四肢,而出现四肢软弱。老年胃体变薄,消化能力减弱,津液不能正常输布,故常见食少、口干舌燥、便秘等症状。由于脾运化水湿的功能不足,湿滞肌肤,经络气化不能畅通,则多肥胖不实,老年若瘦一点是比较理想的,肥瘦与人的体质有关,身体修长的人,肥胖的较少;反之,身体短而粗的人,肥胖的较多。如能于饮食中下功夫,多作有益身心的活动,使脾胃功能逐步

转健,肥胖又有何妨。

肺脏 老年由于肺气虚损,肺实质的变化,肺容量逐年减少,气体交换受到影响,外纳清气,内吐浊气的功能降低,时觉气不通畅。肺合皮毛,肺气不能灌注,温煦润泽肌肤,常觉肌表寒冷,尤以背为明显。肺主气机的升降,肺气不升,津不能上输,则口干舌燥;肺气不降,则胸闷、小便少。若肺气下陷于大肠,轻则肠鸣,重则腹泻。

肾脏 老年肾气渐衰,肾为人生之本,“能守则存,用之则竭”,故养生当以存肾气为第一要义。肾气衰退的表现:其一,肾衰先显于面,面容多呈黑色。“腰为肾之府”轻则俯仰不利,重则“腰眼”沉重,臀部后突,行走困难。其二,肾气通于耳,老年常见有不同程度的耳鸣、耳聋,此为肾的精气不能上注于耳所致。耳鸣如蝉,按则稍止,逐渐听力减退的属老年性耳聋。耳鸣声如众虫共鸣按而不止,多属耳道因某些原因而阻塞,若带有沙沙如风之声的,是耳道积液,为欲聋之兆,应抓紧治疗,倘误认为老年性耳聋,就会错过治愈时机。其三,肾主骨,老年肾脏枯萎,初则先见脚底无根,行走不稳,继则身体沉重,转侧不灵,上楼两腿沉重甚为明显,如见疼痛在骨,不能直立,为肾气将败之兆。其四,肾主髓,脑为髓之海。《黄帝内经》谓:“头者,精明之府。”头即指脑,“精明”两字的含义,是说人的智愚以及一切精神活动皆属脑的生理功能。五脏六腑之精气,藏于肾而上荣于脑,脑与全身活动有密切的产系。脑髓充盈,则五脏活动协调,身体轻灵有力,思维正常,能胜任日常工作。反之,脑海空虚,常见头晕,两眼昏花、失眠、健忘。重则初为懈怠嗜卧,口涎不自主地从两嘴角流出,继而渐反常态,性情改变,使人不可思议。两肾间为“命门”,为人体生发生气的根源,五脏六腑之本十二经脉之根,呼吸之门。如果“肾”与“命门”衰竭,生命即将结束。所以养生家对“肾”、“命门”与脑看得非常重要,认为这三者是抗衰老延年益寿的关键。

祖国医学认为,精、气、神为人之三宝,必须充足。充足则身体健康;亏损身体衰弱。故养生之道,在于保全三宝。“精”为构成人体的物质基础,是生命的根本;“气”为人体的生理功能,是生命的动力。在精和气的基礎上产生精神、知觉、运动等生命活动现象的主宰称之为“神”。精、气、神三者互相作用,互为因果,贯穿于生命活动的全过程。神气充则人体机能旺盛而协调,神气散则人体的一切机能的正常活动被破坏。因而保精、益气、养神为健康长寿之

根本。精充、气足、神全是人体健康的标志;精亏、气虚、神弱是疾病与衰老的原因。

2 饮食调养

饮食调养,简称食疗,是祖国医学宝库珍贵遗产之一。据史记载,我国周朝时代就设有食医,颇似现在的营养医生。“食医”是专门研究饮食烹饪与营养的医生,平时通过饮食调养身体,延年益寿。病时以饮食之性调整五脏,达到扶正祛邪之目的。

中医食疗的内容非常丰富,且涉及面广,这里仅就具有食疗价值的几种食物作简要的介绍,其它如白面、大米以及海味等不作赘述。

中医饮食调养的特点 从含义上说,类似现代医学的营养学,但在内容上则有所不同。现代医学的营养学,它以专门分析某种食物含有某种成分,进而研究它的营养价值。中医则不然,对食物的选择及应用,必须结合中医传统的基本理论,如阴阳五行、脏象、经络以及天时地理和个人禀赋等。在这个基础上,按食物的形、象、气、味及对人体脏腑所起的作用,肯定它的实用价值,有效地分别使用,以充分发挥食物的养生作用。

选制养生食物的基本要求 欲知选制养生食物的基本要求,必先明了中医是怎样治病的。中医治病得靠药物,然药物与人异,皆有一性之偏,中医就是以药物一性之偏,纠正人体之偏,求得内外活动的平衡。疾病有寒热之变,药有寒、凉、温、热之性(通称四气);五脏有虚实之分,药有以味入五脏之能(通称五味)。中医就是根据这些道理来区别食物的作用,以及它与五脏的关系。

四 气 也叫“四性”,即寒、热、温、凉四种不同的性质,它是通过药物对人体所产生的不同作用而总结出来的理论,因为它来源于实践,又经长期的临床验证,从而肯定了它的科学性。“四气”中的寒与凉,热与温,虽有其共性的一面,但在程度上又存在一定的差异,也就是说温次于热,凉次于寒。寒、热、温、凉“四性”,虽指用药治病而言,然与中药相类似的食物,当然具备同样的性质,从这个意义上说,凡属寒性或凉性的食物,食后可以起到清热、泻火或解毒的作用。例如:绿豆、高粱米、苡苡菜、大麦等,大都具有微寒或凉的偏性。反之,凡属温性或热性的食物,例如:糯米、粳米、大蒜,肉食中的羊肉、狗肉、黄鳝等,其性皆偏于温热,食后能起到温中、益气、祛寒的作用。结合四时来说,举凡偏于凉性的食物,可用于春夏两季;偏于温性的食物,可用于秋冬两季。此为常例,特殊情况另作别论。在食物中也有凉热

不明显的平性食物,这类食物除具有一般的营养作用外,纠偏的作用不太明显。

五 味 即辛、甘、酸、苦、咸五种不同的滋味。而实际上味道不限于此,如有的食物滋味偏淡,有的食物则偏涩。一般认为淡味无特殊的味道,故常附于甘下,涩味则不然,涩与酸多合并出现,例如:未成熟的果实有涩酸味。又以酸与涩皆具收敛之性,因而将涩味附于酸下。如果按阴阳两分法,结合其作用,则可将五味分为两大类:即辛、甘、淡为阳;酸、苦、咸为阴。一般认为味辛的食物,皆具有宣通、发散、行气血等的作用。例如:大葱、大蒜、生姜等。葱姜汤之治感冒风寒,大蒜之温通血脉,姜汁加红糖治胃痛等。凡属甘味的食物,皆具有补益、和中、缓急的作用。若将甘味食物和温性的食物配合在一起,其效更彰。例如:糯米、红枣煮粥,可治脾胃虚或胃阳不足而引起的疼痛,羊肉与红枣同煮而食,不但补益产后诸虚,而且可治腹痛起于产后失血过多者。由于这类食物,皆具甘温之性,故有此效。凡属酸涩的食物,皆具收敛、固涩的作用。一般多用于阳虚而引起的自汗以及泄泻、尿频、遗尿、遗精、滑精等。若能配合甘味食品,收中寓补,效果更佳。如以米醋久煮,加入炒黑的糯米粉与红糖适量收膏,每服一羹匙,常用于止血、止汗。乌梅与红枣煮汁,频频饮之,可治久痢或脱肛。乌梅、莲子、红枣、糯米煮粥,久服可治遗尿、滑精。五味除有入五脏的作用外,又有辛走气,咸走血,苦走肌,甘走肉,酸走筋的说法,俗谓“五走”,亦不可不知。

五味入五脏 即酸入肝,苦入心,甘入脾,辛入肺,咸入肾。五味入五脏的理论为中医所独有。酸、苦、甘、辛、咸与五脏有一定的联系和作用。当它们进入五脏以后,可以用不同的味道以补养五脏的不足。若使用不当而过度时,则会出现相反的作用。例如:酸入肝,酸可以养肝,食酸太多,则反伤肝;甘入脾,甘可以养脾,食甘太多,则反伤脾。若将五行生克的理论用在这里,又可得出:肝病忌食辛(金克木),心病忌食咸(水克火),脾病忌食酸(木克土),肺病忌食苦(火克金),肾病忌食甘(土克水)。这种理论,表面看来不可理解,但却是有其应用价值的,若合理使用,对养生大有益处。

除此而外,六欲七情必须节制,如果自恃年轻力壮,恣意妄行,则衰老、早亡接续而至。所以日常起居,必须要有规律。生活及精神活动,要与四季的自然规律相适应。“春夏养阳”、“秋冬养阴”是有科学道理的。