

· 学术探讨 ·

儒、释、道、医养生思想摘要(下)

魏聪^{1,2,3*}, 李红蓉^{2,3,4}, 常丽萍^{1,3,5}

(1. 络病研究与创新中药国家重点实验室, 石家庄 050035; 2. 国家中医药管理局重点研究室(心脑血管络病), 石家庄 050035; 3. 河北以岭医药研究院, 石家庄 050035; 4. 河北以岭健康管理中心, 石家庄 050035; 5. 河北以岭医院, 石家庄 050091)

[摘要] 儒家、释家、道家、医家四大流派的养生思想对于养生保健事业具有重要参考价值。道家养生思想的核心在于“修心为主、修身为辅”, 崇尚自然, 强调天道自然无为、人道顺应天道, 提倡道法自然、清静无为、致虚守静的养生思想, 同时提倡啬精、爱气、存神的养生之道, 以达到炼精化气、炼气化神、精气神全的目的。经过长期发展, 医家也形成了一套较为完整的理论和系统的养生方法, 整体观念强调人与自然、社会具有统一性, 人体是一个有机的整体, 提倡顺应自然、调适四时、流通气血、疏畅络脉、养精益气、积正御邪、形与神俱、动形静神的养生思想。依据四大流派的养生思想总结提出通络、养精、动形、静神的现代养生指导思想, 为中医药健康养生服务提供理论指导。

[关键词] 道家; 医家; 养生思想; 养生方法; 脉络; 治未病

[中图分类号] R2;R1;R3;B2 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1005-9903(2020)12-0227-08

[doi] 10.13422/j.cnki.syfjx.20201051

[网络出版地址] <http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.3495.R.20200206.1810.009.html>

[网络出版日期] 2020-2-7 10:02

A Summary of Health Preserving Thoughts of Confucianism, Buddhism, Taoism and Medicine (II)

WEI Cong^{1,2,3*}, LI Hong-rong^{2,3,4}, CHANG Li-ping^{1,3,5}

(1. *National Key Laboratory of Luobing Research and Innovative Chinese Medicine, Shijiazhuang 050035, China*; 2. *Key Laboratory Cardio-cerebral Vessel Collateral Disease, National Administration of Traditional Chinese Medicine, Shijiazhuang 050035, China*; 3. *Hebei Yiling Pharmaceutical Research Institute, Shijiazhuang 050035, China*; 4. *Hebei Yiling Health Management Center, Shijiazhuang 050035, China*; 5. *Hebei Yiling Hospital, Shijiazhuang 050091, China*)

[Abstract] Health-preservation thoughts of the four major schools (Confucianism, Buddhism, Taoism and Medicine) have important reference values for the health preservation and health care industry. The core of health-preservation thought of the Taoism is taking mind training as the focus and physical exercise as the supplementary means, Taoism is nature-admiring, emphasizes the idea of natural laws and inaction and humanity follows natural laws, as well as advocates following nature's courses, realizing the passive inaction, and keeping calmness, also, it advocates the way of keeping good health through preserving vital essence, energy and mentality, in order to achieve the purpose of training vital essence into energy, training energy into mentality and maintaining complete vital essence, energy and vitality. Through long-term development,

[收稿日期] 20200201(024)

[基金项目] 中国工程院咨询研究项目(2019-XY-81)

[通信作者] * 魏聪, 主任中医师, 从事中医络病理论及其应用研究, Tel: 0311-66703020, E-mail: weicong@yiling.cn

Medicine has formed a relatively complete set of theoretical and systematic health-preservation methods. The holistic concept of Medicine emphasizes the uniformity among human, nature and society, considers human body as an organic whole, and advocates the health-preservation thoughts of living in harmony with nature, accommodating the four seasons, keeping good circulation of energy and blood, dredging collaterals, nourishing essence and replenishing energy, accumulating healthy energy and repelling pathogenic factors, maintaining the inseparability of the body and spirits, as well as taking proper exercises and keeping mental calmness. Based on the health-preservation thoughts of the four major schools, this paper summarizes the modern health-preservation guiding thoughts of dredging collaterals, nourishing essence, taking exercises and keeping mental calmness, in order to provide the theoretical guidance for traditional Chinese medicine health-preservation services.

[Key words] Taoism; Medicine; health-preservation thought; health-preservation methods; venation; preventive treatment of disease

1 道以养生——道法自然、全精气神

道家有广义和狭义之分,狭义的道家是指以老子、庄子为代表的先秦哲学思想流派,以“道”为核心观念,强调天道自然无为、人道顺应天道,成为我国古代主要哲学流派之一;广义的道家主要是指以道教为主体的中国古代文化派别^[1],鲁迅曾说:“中国根柢全在道教,道教是中国土生土长的宗教”^[2]。牟钟鉴先生也提出“道教是最重现实生命的宗教”。关于道家养生,其理论内涵不仅体现在作为先秦诸子百家之一的老庄“道生一、一生二、二生三、三生万物”的天地万物起源中,同时也体现在以管子为代表的稷下道家“精也者,气之精者也”(《管子·内业》)的精气学说中,其养生理论与方法被黄老学说丰富发展,成为传统养生的重要思想内容之一。

1.1 道法自然、清静无为、致虚守静 道家崇尚自然,“道法自然”是老子、庄子的主要主张。老子言:“人法地,地法天,天法道,道法自然”,即人取法于地,地取法于天,天取法于道,道取法于自然。此“道”是规律、原则的意思,指的是物质世界运动变化的普遍规律和人类社会必须遵循的基本法则。道家主张顺应自然、无为而治,效法天地,以自然为原则,不做违背自身规律的事情,从而达到“清静无为”和“少思寡欲”的状态,强调人自身、人与自然、人与社会的和谐统一。一方面“顺之以天理,行之以五德,应之以自然,然后调理四时,太和万物,四时迭起,万物循生”(《庄子·天运》)认为人生于天地之间需顺应四时、迎合万物,从而循环往复。另一方面提倡清静无为的养生思想,“无为”是基于道家道法自然思想的“不妄为”,即顺应天地人及万物的本质,不肆意妄为,使之回归事物质朴本性的理念。诚如《淮南子·修务训》所释:“吾所谓无为者……循

理而举事,因资而立功,权自然之势,而曲故不得容者”,可见,这里所说的“无为”是顺应自然而为。晋代郭象在阐发“无为”的含义时也提出:“然自得此为,率性而动,故谓之无为也”(《庄子注》)。于摄养而言,道家无为的思想提示世人不可逆自然规律而为,不可逆人体规律而为,顺其性,为无为,方得道;反之为妄为,则灾害生,苛疾起,“为者败之,执者失之”(《道德经》)^[3-4]。此外《道德经》提出:“致虚极,守静笃。万物并作,吾以观复。夫物芸芸,各复归其根。归根曰静,是谓复命”,指出万事万物千变万化,周而复始,最终都归根于寂静,这里的“虚”是指心境空明,也就是无欲,“静”则是指内心沉静,心灵不受外物干扰,亦即无为,这其中所论“虚”与“静”与“见素抱朴,少私寡欲”(《道德经》)的思想一脉相连,与“满”和“动”相对而立,老子倡导无欲自定,提出“重为轻根,静为躁君”“清静以为天下正”,指出清静的修行才是养生得道的正途。唯有清心寡欲、去甚、去奢、去泰,不贪慕奢靡的外在物质追求,方能达到“极”“笃”心灵修养的更高境地。庄子将老子的上述思想运用于调神养生,提出“夫恬淡寂寞,虚无无为,此天地之平而道德之质也。故曰:圣人休焉,休则平易矣,平易则恬淡矣。平易恬淡,则忧患不能入,邪气不能袭,故其德全而神不亏”(《庄子》),更进一步指出了恬淡虚无、清静无为思想的重要作用。这一思想在与中医学的融合中,便产生了医家在静心养生方面的经典之语——“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”(《黄帝内经》)。于具体养生方法而言,根据道家的守静思想,在精神调摄方面提出内观、坐忘、存思、守一等方法。如《云笈七签》指出:“内观之道,静神定心,乱想不起,邪妄不侵,周身及物,闭目思寻,表里虚寂,神道微

深,外观万境,内察一心,了然明静”,列示了包括“信敬、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道”等逐级坐忘及正心守一的方法。

1.2 炼精化气、炼气化神、精气神全 道家认为修道以身,长寿是天下最善之事,诚如《太平经》所谓:“绝洞弥远六极天地之间,何者最善?三万六千天地之间,寿为最善”,而欲达寿善得其终,蓄精、爱气、存神方可为仙得道。道家认为此三者本于天地人三气并提提出“天有三宝日月星,人有三宝精气神”,“神者受之于天,精者受之于地,气者受之于中和,相与共为一道”(《太平经》),于养生的方法而言,蓄精、爱气、存神则为枢机,使得精气神全,方可得尽其寿。

1.2.1 蓄精 老子在《道德经》中已对《易经》中“男女构精,万物化生”有了进一步认识,指出“赤子骨弱筋柔而握固,未知牝牡之合而媾作,精之至也”,强调生殖之精的重要作用。《庄子》进一步提出“形本生于精”,认为机体生命的形成源于精,并认为养生需善于寡欲养精。《太上保真养生论》中托太上老君之名提出“天地降精,阴阳布化,万物以生,乘其夙业,分灵道一,总合万机。且人之受生,始一月为胞,精血凝也;二月为胎……十月气足,万象成也”,较之《黄帝内经》论述肾中所藏之天癸元精在人体生长壮老已生命节律中发挥的重要作用而言,道家则进一步详析了阴阳男女构精从一月为胞至十月真元之气足而成人的整个过程,其源于天地父母生殖之元精,并形成元精、元气化生之元神,内守于脑的“泥丸”中,以“总众神,统百灵”。于养生而言,道家认为精需蓄养而不应宣泄,玄中子曾言:“养生之本,以养性为首,节房事而养性,养之在精”,若嗜欲精竭则对不利于养生,过度用精,导致身心俱疲、形神兼衰,诚如《庄子》所谓:“形劳而不休则弊,精用而不已则劳,劳则竭”。两晋时期上清派道书《黄庭经》将积精作为修炼的基础阶段,所论之精包括津液之精和肾所固藏之精,认为津液为人体之精华,需不断产生,滋润五脏灵根,通过升降吐纳、干漱等方法,让唾液不断产生而后徐徐吞咽,达到祛病延年的目的。同时更加重视肾中所藏之精的作用,《黄庭经》载:“肾部之宫玄阙圆,中有童子冥上玄,主诸六腑九液源,外应两耳百液津”,指出肾与下丹田相连为藏精之所,肾藏精,不可妄泻。后世不断将道家蓄精的养生思想与医家养生思想相结合,明代养生家袁了凡著《摄生三要》,专设聚精专篇,提出:“聚精之道,一曰寡欲;二曰节劳;三

曰息怒;四曰戒酒;五曰慎味”,从而使“元精在体,犹木之有脂,神倚之如鱼得水,气依之如雾覆渊”,通过蓄精、聚精使精化气,气化神之功兼全,达到精盈则气盛,气盛则神全,神全则身健的目的。

1.2.2 爱气 《庄子·知北游》中提出“通天下一气耳”和“人之生,气之聚也,聚则为生,散则为死”,指出气是形成天地万物的本原,气之聚散变化则成为人之生死的关键,得气则生、气散则死。管子在此基础上进一步提出了“精气”学说,认为精气为气中之精粹,“凡物之精,化则为生,下生五谷,上为列星,流于天地之间,谓之鬼神,藏于胸中,谓之圣人”(《管子·内业》),明确提出“精气”是生命和智慧来源,人类的产生也禀承上天的精气,故“凡人之生也,天出其精,地出其形,合此以为人,和乃生,和不生”(《管子·内业》)。《淮南子·精神训》曰:“烦气为虫,精气为人”,气中之精粹构成人体,并呈现出运动变化的特性,故曰“一气能变曰精”(《管子·心术上》),同时认为“气,通乃生,生乃思,思乃智”(《管子·内业》),认识到精气不仅是人生命的来源,同时也是区别于其他生物具有思维和智慧的根本。于具体方法而言,道家主张有意识的控制或调节呼吸,以改变呼吸的节律或气息的大小长短,从而达到养身疗病之目的。其中服气(又称行气、食气、炼气)为最基本的气法养生,早在1973年长沙马王堆汉墓出土的战国时期文献《行气玉佩铭》中已有相关记载:“行气,深则蓄,蓄则伸,伸则下,下则定,定则固,固则萌,萌则长,长则退,退则天”,描述了深吸缓呼,以意念来控制呼吸吐纳或内气运行的修炼方法,其形式又有服外气和服内气之分,服外气是以肺为主,加以鼻腔配合,调息补气,吐故纳新的功法;服内气则是在息出之时,叩齿集神,以意引气,咽下丹田,使气凝练,正如《黄庭经》中提出的“呼吸庐间入丹田”和“服食玄气可遂生”,服气之法也被《淮南子》称为“食气者神明而寿”的养生方法。

1.2.3 存神 道家认为聚精在于养气,养气在于存神,神之于气,犹如母之于子,认为神宁则气聚,神散则气消。《黄庭经》中认为人体由三部八景二十四神组成,其中“脑神经根字泥丸”,认为藏于泥丸之神分为“元神”(元性)和“识神”(欲神),元神具有“先天之性”,为“先天一点灵光”(张伯端《青华秘文》),于静定之中“孤明独照”“虚灵不昧”,如婴儿不识不知的状态就是元神的体现,其无思无虑,是先天生命活动固有的内在机制及规律,不以人的意志为转移。同时元神化生识神,识神有“气质之

性”，属于后天，是人与社会环境、外部世界接触后所产生的情志与欲望，其有思有虑，灵而不虚，是后天生命感应认知应答，人的意志可以调控的精神、意识、思维、情志、灵感、记忆、运动等。《清华秘文》中进一步分析二者的区别“元神者，乃先天以来一点灵光也；欲神者，乃后天所染气禀之性也”，可见元神源自先天之精，主宰生命运动的生物节律和不以人意志为转移的内脏功能运动；识神任物应答，主持意识、情感、思维、运动等日常生命活动。明代丹经《性命圭旨》认为“天命之性者，元神也，气质之性者，识神也。故儒家有变化气质之言，禅宗有返识为智之法”，可见对于元神和识神的认识儒、释、道、医各家虽提法不同，但均认识到固护元神，谨养不失和，节用识神，不可妄用的重要作用。同时道家强调形与精气神的统一，诚如《淮南子·原道训》中载：“是故圣人将养其神，和弱其气，平夷其形”，指出形气神相互依存，神为主宰，气为动力，形为载体，三者需谨慎养护不可相失，方为圣人养生之道^[5-8]。

综上，道家倡导“道生之，德蓄之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然”（《道德经》），遵循道法自然，无为而治，致虚极、守静笃的道家养生思想，于快速的社会生活中，于浮躁的精神压力下，得到内心的平静，自在恬淡，于纷繁的社会生活中守得一份宁静。基于气论哲学的“气-阴阳-五行”思想，道家和古代中医养生思想相互融合，提出精为本源，元为肇始，分化阴阳，列布五行，衍生万物，元精化元气，元气化元神，谨养元神、节用识神，形气神聚，形神合一，方可得道延年。

2 医以宝命——络通气血、形与神俱

中医及中医养生的形成和发展经历了漫长的岁月，历代医家、养生家在与儒家、释家、道家气论哲学思想及其养生理念融合过程中，不断丰富发展了医家摄生保健的内涵，逐步形成了一套较为完整的理论和系统的养生方法。

2.1 顺应自然、调适四时 天人相应的整体观将人视作世界万物之一，同样遵循着自然四时的运行规律，成为顺应自然，调适四时养生的理论源溯。气为宇宙本源，与天地万物相互联系、相互感应、相互融合，“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人”（《黄帝内经·素问·宝命全形论》），天地之间，气交其中，人之居也，气成为人与自然万物互相联系的中介，其运动变化产生的气化过程亦对人体产生

影响。“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本”（《素问·阴阳应象大论》）。阴阳作为相互对立统一的两面，于人体而言父母阴阳媾精成为生命的来源，阳化气，阴成形，阴阳和之乃为圣度，终以“阴阳均平，以充其形，九候若一，命曰平人”作为调理摄养的最终目标。同时医家以四时五行分属五脏，并以五脏为中心，将脏腑、经络、形体、官窍之间连接为有机的整体，形成人体形气神共存的内环境，于功能而言五脏藏精气而不泻，藏精神血气魂魄，与外界关联而言“五脏者，所以参天地，副阴阳，而运四时，化五节者也”（《灵枢·本藏》）。生命起源、生理功能、疾病状态、治疗调摄均与“气-阴阳-五行”天人相应的整体思想息息相关，顺应自然，调护摄养成为医家养生的首要原则。

于医家调养摄生而言，“法于阴阳、和于术数”总以顺应自然，与天地相参、与日月相应，效法天地、人和天人相应的整体观为总则，通过顺应四时节气、昼夜晨昏、地域气候、人际社会、自身规律而长养，方能长生久视。

2.1.1 顺应四时节气 四时阴阳，万物之根本，“人以……四时之法成”（《素问·宝命全形论》），因此智者养生，必顺应四时而适寒暑，在“春夏养阳，秋冬养阴”（《素问·四气调神大论》）这一法则指导下，遵循春生、夏长、秋收、冬藏的阴阳变化规律。春季万物复苏，万木吐翠，空气清新，人体阳气升发，利于户外活动，以进行吐故纳新，采纳真气，通达流畅，振奋人体初升之阳气，化生气血津液，充养脏腑筋骨，利用自然界万物的勃勃生机以激发自身的气机。夏季万物华盛，气候炎热，暑令当行，使气外泄畅达，并保持体内津液的充盛，宜调息静心，常如冰雪在心。秋季外在阴气渐盛，阳气渐衰，宜于养阴，神气收敛，使人体的阴气亦渐潜藏以顺应自然界阳气收敛之性。冬季宜闭藏蛰伏，血气伏藏，宜趋温去寒，不可作劳汗出，发泄阳气，以应冬天封藏之性。对于人的脏腑调理、运动、情志、饮食、起居而言亦需合乎阴阳寒热四季之更迭，从而达到阴阳调和、精神乃治。

2.1.2 顺应昼夜晨昏 《灵枢·顺气一日分为四时》提出：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬”，可见一日之中的变化与四季气候变化规律相应，平旦之时阳气从阴始生，到日中之时，则阳气最盛，黄昏时分阳气渐虚而阴气渐长，深夜之时则阴气最为隆盛。于早晨日中注意养

阳,多参加户外活动与身体锻炼,舒展筋骨,流通气血,并在阳气渐盛之时安排学习和工作。日中以后,人体阳气由盛转衰,阴阳交变,同时又是卫气出入交阯之时,人体消耗较大,此时可适当安排休息或小憩以养阳。日昃、日晡之时,阳气渐衰,阴气渐盛,阴阳之气趋于平衡;于日入黄昏人定之时,卫气入里,阳气潜藏,则需减少活动,避免风寒和雾露之气的侵袭,敛气收神。夜半,阴盛阳衰,阳气入脏,阴气出入交阯,适宜入睡。可见于一日养生而言,亦需顺应昼夜晨昏气之盛衰变化合理调养。诚如葛洪在《抱朴子》中提出“善摄生者,卧起有四时之早晚,起居有至和之常制”。

2.1.3 顺应地域气候 《黄帝内经·素问·异法方宜论》曾阐述了不同地区的地理环境、气候特点对人体的影响,为根据生活地区的特点而确立不同的起居保健方法奠定了基础。李时珍在《本草纲目》中曾提出金石草木尚会随着水土的变化而变化,人的素体禀赋及其生理活动和病理变化都与地域有着密切的关系。再如《黄帝内经·素问》记述了我国五方气候的基本特点及致病不同。由于方位、地势的不同,水土各异,气候差异导致不同地域的人群体质不同,寿夭有别,患病及治疗方法各异。于现实生活而言亦可理解为居处环境空气清新,气候寒凉之山区的人多长寿;而居处空气污浊,气候炎热低洼地区的人多短寿。“人以天地之气生”(《黄帝内经·素问·宝命全形论》),人生活于天地自然之间,外界地域变化必然会对人体产生影响,造成不同区域人体禀赋的差异。鉴于此,针对不同地域人群,应分别采取适宜的养生方法,即因地摄养。除地域差异之外,就目前生存环境而言,居住环境优劣也直接影响到身体的健康,远离重污染雾霾严重的环境,选择“山林深远,固是佳境……背山临水,气候高爽,土地肥沃,泉水清美……亦居者安”的处所,则是适宜养生居住的去处。

2.1.4 顺应人际社会 人居于天地之间,不仅是一个自然人,同时也是一个社会人,正如世界卫生组织(WHO)对于健康的阐释:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。医家倡导的恬淡虚无、精神内守、志闲少欲的精神状态,有别于道家清净无为、无为而治和佛家不问世事、脱离世俗的养生思想,亦不同于儒家积极入世、施展其德行于天下的养生理念,而是取其中,追求“美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕”与社会和谐、淳朴的生活状态和处世思想,与人

际社会保持和谐。《黄帝内经·素问·上古天真论》提出:“夫上古圣人之教下也……恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”,即是强调自我调控精神意识,保持安静、愉悦的心态,则可保持健康的状态。“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”(《素问·上古天真论》),进一步指出少思寡欲,可使心情愉悦,精神畅达,有利于人们抵制或摆脱社会不良风气的干扰,主观能动的适应社会,善于理解并处理人际关系,恰当对待名誉、地位、利益的得失,言行思维不脱离社会道德的准则,这样便可减少思想负担,无奢望、常知足,形体不易衰惫,精神不易耗散,生命过程也就符合天地阴阳之道,而能延年益寿。倘若不能合理的调适与社会的关系,常常导致情志为病,如张仲景在《伤寒论》自序中提出:“但竞逐荣势,企踵权豪,孜孜汲汲,惟名利是务,崇饰其末,忽弃其本,华其外而悴其内,皮之不存,毛将安附焉”,告诫世人醉心名利身体衰惫则是舍本逐末。因此于养生而言,需于世俗之中,适嗜欲但不离于世,行为遵守道德规范,但也不随波逐流,外不劳形则身安,内无思想则心静,内外皆养,形神和谐则恬愉自得而无耗损之患,则寿可及百。

2.1.5 顺应自身规律 人禀受了来自于父母的先天之精,男、女分别以八、七为周期节律,肾精元气由“盛”而“衰”至“竭”的过程贯穿了人体生、长、壮、老、已的生命历程。在养生摄生过程中,医家一方面重视“精者,身之本也”(《素问·金匱真言论》),强调固护精气尤其是肾中所藏之精和后天脾胃运化之精在维持人体生命活动中的重要作用;另一方面重视人体生命不同发育、成熟、衰老阶段和男女性别差异等生理特性,强调因人施养、因人施治。如小儿为稚阴稚阳之体,脏腑娇嫩、形气未充、肾气未坚、卫外不固但又生机蓬勃,因而对于小儿的调养则需温和有度。妇人经、带、胎、产等特殊生理阶段,亦需根据其阶段特性顺势而调。同时对于不同的个体,延缓衰老、益寿延年则是共同的主题,随着老龄化社会的到来,老年人“空巢”或“独居”问题也日趋显著,延缓衰老进程并提高生活质量已成为老年养生的主题。中医倡导未病先防,未老先养,如宋代陈直针对老年人血气已衰,精神减耗的特点,在《养老奉亲书》中提出“慎疾”胜于“治疾”“食治”胜于“药治”“养性”胜于“置药”“自养”胜于“他养”的养生思想,强调预防调养的重要性。个体因禀赋

体质不同,其施养亦有区别。《灵枢·论勇》载:“有人于此,并行并立,其年之老少等也,衣之厚薄均也,卒然遇烈风暴雨,或病或不病,或皆病,或皆不病”,说明体质差异对患病的影响。《黄帝内经》中根据五行的特性结合人体外貌、形态、行为、性格等特征把人分为木、火、土、金、水五行人,并进一步划分为25种体质类型;根据身体的形态不同将体质划分为肥人、瘦人、肥瘦适中之人、壮士及婴儿五型;按形体的肥瘦差异进行分类,将人划分为膏型、脂型和肉型3种体质类型,从而开创了中医体质分类的先河,对于不同的体质人群养生中亦需根据其禀赋特性顺势调养。可见于人体而言,调养时需关注自身所处的生长壮老已的不同生理阶段、性别及体质差异,方能顺其自然规律而养,颐养天年。

2.2 络通气血、和谐平衡 医家重视经络通畅、气血条达、脏腑协调对于养生的重要作用。《灵枢·本藏》言:“经脉者,所以行气血而营阴阳,濡筋骨,利关节者也”,《灵枢·经脉》亦言:“经脉者,所以能决死生、处百病、调虚实,不可不通”,可见经脉是机体运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通道,对经脉通畅与否对人之生死具有决定性作用。《灵枢·脉度》云:“经脉为里,支而横者为络,络之别者为孙”,络脉作为从经脉支横别出、逐层细分、纵横交错,广泛分布于脏腑组织间的网络系统,外而循行于六经体表皮肤,内而循行于脏腑肢节,形成全身脏腑组织的有机组成部分,从而成为维持生命活动与内环境稳定的功能结构载体^[9]。

经脉中线性流注的气血在络脉中以面性弥散的方式运行,在孙络末端发挥渗灌濡润、温煦充养等作用。络脉分为(经)气络与(血)脉络,气络运行经气,脉络运行血液,两者共同发挥着“行气血而营阴阳”的生理功能^[10]。其中气在经中运行称为经气,经气入络为络气,发挥络属调节、温煦充养、防御卫护、信息传导、自稳调控等功能,同时气络入脏腑则成为脏腑功能结构的有机组成部分,发挥着广泛的对于神经、内分泌、免疫系统的调控作用。(血)脉络运行血液至全身发挥渗灌气血、濡养代谢、津血互换等功能作用,结合现代医学关于血管及其病变的认识,提出中医学“脉”与西医学“血管”在解剖形态上具有同一性,从“脉”分出遍布全身的“脉络”“孙络”则与西医学的中小血管、微血管、微循环密切相关,据此提出“脉络-血管系统”和“孙络-微血管”概念,成为防治血管病变、微血管病变性临床难治性疾病的切入点^[11-13]。

气血以络脉为载体而常相流通,恒动而无滞。流水不腐、户枢不蠹,动也,于气血而言亦以动为常,以滞为病。气通过出入变化实现与外界物质、能量、信息的交换,通过升降变化完成机体内部的功能协调,在此过程中产生的气化运动则实现了精、气、血、津、液等相互转化。血亦然,血为气之母,血在脉中运行,在脉络及其末端孙络发挥营养濡润的作用,为脏腑肢窍供给营养,唯有血行畅通,方能使血达诸末。络脉为气血通路、气化处所,是发挥“气主煦之”“血主濡之”生理功能的载体,只有络脉通畅,气血才能川流不息的运达至全身,唯有络脉通畅,才能使脏腑相通、阴阳交贯,内外和谐,从而养脏腑、生气血、布津液、传化物、去糟粕、御精神,以确保生命活动的正常有序,诚如《素问·至真要大论》所谓“疏其血气,令其调达,而致和平”。对于养生而言,无论是未病先防、既病防变,还是瘥后防复,不同阶段的养护方法虽不尽相同,但都是通过络脉对人体五脏六腑、五官九窍、四肢百骸、内外组织连缀而成的整体进行调养,保持络脉通畅无滞,则气血“行于经隧,常营无已,终而复始”(《灵枢》),从而保持机体的生理功能,健康延年。

2.3 养精益气、积正御邪 精气学说是气论哲学的重要概念,以“气-阴阳-五行”为核心的气论哲学认为气分阴阳、列布五行、精气为灵、元气为始,尤其是道家明确提出“天有三宝日月星,人有三宝精气神”。医家将精气学说进一步系统并深化,认为“人之血气精神者,所以奉生而周于性命者也”,于血气精神之中,唯“精者,身之本也”(《素问·金匱真言论》),可见精对于人体的重要意义。精为生命起源,气是生命动力,神是生命体现,精盈才能气充神旺,三者中养精尤为重要。正如张介宾所谓“故养生者,必保其精,精盈则气盛,气盛则神全,神全则身健,身健则病少,神气坚强,老而益壮,皆本乎精也”(《类经》)。

精是构成人体和维持人体生命活动的基本物质的泛称,包括先天之精和后天之精。先天之精即生殖之精,是禀受于父母,与生俱来,为生育繁殖、构成人体的原始物质,又称狭义之精,实指肾精。后天之精即脏腑之精,是来源于摄入的食物,通过脾胃的运化及脏腑的作用,化为精微,并转输到五脏六腑。“精也者,气之精者也”(《管子》),精气乃气中之精粹,是生命产生的本原。精气为灵,元气为始,“万物之生,皆禀元气”(《论衡》),指出元气乃万物肇始之气。元气不仅是生命起源和动力,决定

人体禀赋遗传倾向和生长壮老已的过程,同时也是诸气之本,激发各脏腑生理功能活动,成为生命盛衰、脏腑功能、经脉通畅、气血流通、防御维护机体健康的总根源。肾精盛衰也直接关系到人体生、长、壮、老、已的生命全过程。“正气存内,邪不可干”(《素问·遗篇刺法论》)、“邪之所凑,其气必虚”(《素问·评热病论》),可见正气虚弱为疾病发生的决定因素,而外来邪气则是构成疾病的条件,正气是抵御外邪、防病健体及促进机体康复的根本,患病与否与人体正气和邪气交争的结果。所以既要重视致病因素的外因条件,更注重人体正气这个内在因素。“邪气盛则实,精气夺则虚”(《素问·通评虚实论》),可见保护正气的重点是保养精益气,积正御邪。

养生需寡欲蓄精。“诸髓皆属于脑,故上至脑,下至尾骶,髓则肾主之”(《医学入门》)。脑为髓海,督脉上属于脑,下络于肾,成为精气升降之通道,脑为髓海乃聚髓处,非生髓之处,究其本源,实由肾中精元之气酝酿化合而成,缘督脉上升而贯注于脑,可见脑、髓、督脉与肾及肾精有着密切的联系。若肾精充足、督脉通畅、髓海充盈,则精神饱满,思维敏捷,记忆力强,四肢协调,运动有力;倘若肾精不足、督脉不畅、髓海不充,则神机失用,表现为记忆力减退、呆傻愚笨、精神萎靡等,诚如《灵枢·海论》所谓:“髓海不足,则脑转耳鸣,胫酸眩冒,目无所见,懈怠安卧”,其根源皆是由于肾精不足所致。《素问·上古天真论》中提出当时之世人“以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神……故半百而衰也”,不知节欲保精终致“精竭则身惫……精耗则气衰,气衰则病至,病至则身危”(《千金要方》)的结果,这对于当下亦具有现实警示意义。精生于先天,养于后天而藏于五脏,而五脏之中肾为根本,主藏精,故养精重在保养肾精。于老年人而言,肾中精气逐渐衰退,髓海失充,髓不养脑则神机失用,正如《医林改错》所谓“高年无记忆者,脑髓渐空”,由此可见养精应贯穿于人体生命的始终,对于成年人,尤其是老年人的养生具有更加重要的意义。

“人之气血精神者,所以奉生而周于性命者也”(《灵枢·本藏》)。“主身者神,养气者精,益精者气,资气者食”(《寿亲养老新书》)。可见于精气神的养护而言,有赖于先天、后天的相互充养,先天生后天,后天充先天,先天之本在于肾,为天一之源,后天之本在于脾,为万物之母,两者相互资助、相互促

进,才能固护正气,防病御邪。“元气之充足,皆由脾胃之气无所伤,而后能滋养元气;若胃气之本弱,饮食自倍,则脾胃之气既伤,而元气亦不能充,而诸病之所由生也”(《脾胃论》),强调了后天滋养先天的重要作用。“土气为万物之源,胃气为养生之王。胃强则强,胃弱则弱,有胃则生,无胃则死,是以养生家必当以脾胃为先”(《景岳全书》),脾胃作为气血生化之源,是维持脏腑生理功能的重要基础,营卫、气血、津液、精髓均由脾胃化生,脾胃健旺则化生充足,从而成为决定人之寿夭的重要因素。诚如前文所述,肾中所藏之精,作为先天之本,为脏腑阴阳之本,生命之源,唯有先后天相互滋养,互充互助,方能固护正气,长养精气,益寿延年。

2.4 形与神俱、动形静神 医家认为,人身由“形”与“神”共同构成,形神合一方能形成人的生命,所谓“形”,是指人的整个形体结构,包括人体的皮肉、筋骨、经脉、脏腑以及充盈其间的精气血等,是人体生命活动的物质基础;所谓“神”,则指情志、意识、思维活动以及生命活动的全部外在表现,为一切生命活动的主宰。“形者神之质,神者形之用”(《类经》),二者相互依存、相互影响、相互制约,形成人体密不可分的有机整体,正如魏晋时期著名养生家嵇康在《养生论》中所述:“形恃神以立,神须形以存”,形生神而神御形,形的病变可导致神的异常,神的改变也可影响形的生理功能,因此于养生而言需兼顾共养,体用结合。形神摄养之术在于动形而静神。

药王孙思邈享百余岁高龄,其在《保生铭》便提出:“人若劳于形,百病不能成”,动之以形,和于术数,通过劳动、散步、导引、按蹻等多种运动方式锻炼形体,可使气血舒畅、脏腑和调、筋骨舒展,但总以“体欲常劳、劳勿过极”为原则。长期不运动,则可导致气血行缓,脏腑机能减退,关节筋骨活动不畅,诚如《素问·宣明五气篇》所谓:“久卧伤气,久坐伤肉”。动形的方法多样,需结合自身体格特征并顺应自然,适度而行,如源于导引术的易筋经,源于佛家的八段锦、少林拳、心意拳,医家华佗编创的五禽戏,源于武术的太极拳、太极剑,均是以宣畅气血、舒展筋骸,达到形、神、精、气、血协调统一的目的。除采取传统的动形活动外,现代的体操、舞蹈等也是动形养生的良好选择。静神在养生中可侧重于节用识神,总以“恬淡虚无”为原则,清虚静泰,少思寡欲,使精神情志保持淡泊宁静的状态,减少名利物欲的诱惑,和调情志,协调七情,使之平和而

不过极,亦可配以调息、弹琴瑟、绘画、书法、雕刻、垂钓等方式培养自己的情趣爱好,陶冶情感,移情养性,从而达到调神养生的目的^[14]。

“失神者死,得神者生”(《灵枢·天年》),明确指出“养神”的重要性。《素问·八正神明论》提出:“神乎神,耳不闻,目不明,心开而志先,慧然独悟,口弗能言,俱视独见,适若昏,昭然独明,若风吹云,故曰神”,指出调神是人体保持健康的重要环节,人体精神充沛,是机体具有较强适应环境和抵御疾病的重要条件。神之充沛与否直接影响人的思想情绪,而情绪稳定则神有所定,机体功能有序,诚如《灵枢·本藏》所谓:“志意和,则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪已”。反之强烈的情绪刺激,不仅可以导致精神类疾病,亦可影响脏腑功能和气血运行,从而引发疾病,正如《灵枢·本神》记载:“怵惕思虑者则伤神,神伤则恐惧流淫而不止。因悲哀动中者,竭绝而失生。喜乐者,神惮散而不藏。愁忧者,气闭塞而不行。盛怒者,迷惑而不治。恐惧者,神荡惮而不收”以及“大怒则形气绝而血菀于上,使人薄厥”(《素问·生气通天论》)。因而医家养生的观点在兼顾形的同时,也重视对神的调护,保持精神内守,使病无从来。此外需要指出的是,医家认为形神与精气有着密切的联系,“形本生于精”(《庄子》),精化气,气化神,元精、元气化生元神,元神内守于脑。若“精神内伤,身必败亡”(《素问·疏五过论》)。精者身之本,精坏则神去,故《类经》明确提出:“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”。

上述分析尚不能完全采撷儒、释、道、医四大家的养生精华^[15],开卷有益,吸纳儒家“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”的仁德者寿、中庸和谐修身养生思想;佛家禅定止观、顿悟见性,长养慈心、普济众生的养心思想;道家道法自然、清静无为、致虚守静,炼精化气、炼气化神、精气神全的养生思想;以及医家气血流通、舒畅络脉,形与神俱、动形静神等养生思想及其指导下的养生方法,于通络、养精、动形、静神之间形神兼养,守神全形,

实现WHO对于健康新概念的 pursuit。

[参考文献]

- [1] 蒋力生,叶明花. 道家养生精要[M]. 南昌:江西科学技术出版社,2016:1.
- [2] 梁辉成. 鲁迅思想的道家情结——从“中国根柢全在道教”谈起[J]. 成都大学学报:社会科学版,2015(5):43-48.
- [3] 容毅金,张煜. 老子“道法自然”思想探析[J]. 牡丹江大学学报,2016,25(11):18-20.
- [4] 欧阳波,于宁,翟双庆. 道家“无为”思想对《黄帝内经》人体观的影响[J]. 中国中医基础医学杂志,2012,18(5):477-478.
- [5] 陈小野. 从“识神”、“元神”看阴、阳的关系是上、下关系[J]. 世界科学技术—中医药现代化,2013,15(8):1821-1824.
- [6] 陈玉峰,郑洪新. 论中医“精”“神”一体观[J]. 辽宁中医药大学学报,2012,14(5):86-89.
- [7] 王体,曹丽娟. 略论道教内丹养生学中的“识神”[J]. 中国医学创新,2016,13(21):144-148.
- [8] 黄菊馨. 道教养生思想与方法及其对现代社会的价值研究[D]. 南京:南京中医药大学,2010.
- [9] 吴以岭. 络病学[M]. 北京:中国科学技术出版社,2004.
- [10] 吴以岭. 络论[M]. 北京:中国科学技术出版社,2010.
- [11] 吴以岭,贾振华,常丽萍,等. 络病学说营卫理论指导血管病变防治研究[J]. 中国实验方剂学杂志,2019,25(1):1-10.
- [12] 常丽萍,魏聪,常成成,等. 络病学说营卫理论指导心律失常辨证论治[J]. 中国实验方剂学杂志,2019,25(7):1-5.
- [13] 吴以岭,赵珊珊,魏聪,等. 试论气络病变治疗十法[J]. 中国实验方剂学杂志,2018,24(9):1-8.
- [14] 吴以岭,魏聪,常丽萍. 通络养生八字经——通络-养精-动形-静神[J]. 中医杂志,2016,57(17):1450-1454.
- [15] 魏聪,常丽萍,李红蓉,等. 儒、释、道、医养生思想摘要(上)[J]. 中国实验方剂学杂志,2020,26(1):191-195.

[责任编辑 刘德文]