

论我国传统养生文化中的科学养生观

童碧莎*

摘要 本文对我国传统养生文化中的科学养生观作了系统的论述。

关键词 传统养生文化 养生观

1 前言

近年来随着社会的发展,科学技术的进步,经济的发展和人民生活水平的提高,尤其是医疗保健技术水平的提高,国际老年人口比例逐渐出现上升的趋势,老年人的养生保健课题日益受到人们的关注和重视。欲得健康,寿享遐龄,必须讲究科学的养生术。我国历代传统养生学家们提出了许多独特而有东方特色的养生理论和方法,深受世人所推崇。本文旨在深入探析我国传统文化养生中的科学养生观,丰富完善科学的健身理论,构建具有中国特色的全民健身体系,为指导全民健身,增强人民体质,提高人们的生活质量和延年益寿服务。

2 崇尚自然的养生观

人与自然界有着不可分割的联系,人体的一切生命活动都与大自然息息相关。老子在《道德经》中指出:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”庄周在《庄子·天运》中亦指出:“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。”这些都是要求人们的生命活动要符合自然、社会及人体自身的客观规律。人与天地相参,人们的生存有赖于大自然提供的各种条件,人体与外界的自然环境之间存在着对立而又统一的关系。

《素问·四气调神大论》指出:“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门;逆其根则伐其木,坏其真矣。故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则痾疾不起,是谓得道。”也就是说,人体应适应自然界阴阳四时的变化规律,根据四时的变化调节人们的精神活动、起居作息、饮食

五味等。在一年四季中,春夏属阳,秋冬属阴。自然节气也随着气候的变迁而发生春生、夏长、秋收、冬藏的变化。因此,人在春夏之时,要顺乎自然保养阳气,即所谓养生、养长;秋冬之季,应保养阴气,即所谓养收、养藏。

春季阳气开始生发,气候转温,万物复苏,天地生机盎然,一派欣欣向荣的景象,人的起居和精神活动等,要顺应春天阳气生长、万物生长的特点,宜晚睡早起,散步于庭院,使形体舒缓,以使意志像春天生发之气一样条达舒畅。

夏季阳气盛极,气候炎热,万物生发繁茂。夏天人之阳气旺盛外浮,气血趋向体表,此时宜使心情舒畅,精神活泼愉快,这样有助于体内阳气向外疏通开泄。从而使人的形体和精神活动和夏天旺盛之阳气相适应,符合夏长之规律。

秋季阴气始盛,阳气始衰,气候转凉,出现天气清凉劲急,万物肃杀的自然状态。人体之阳气亦开始收敛,调摄精神,要使神气内敛,志意安宁,不使志意外露,阳气外泄,以避免秋天肃杀之气的伤害。这样,人的形体和精神活动才能和秋天阴升阳降、阳气开始收敛之状态相适应,符合秋收之规律。

冬季自然界阴盛阳衰,万物闭藏,冰冻虫伏,一派阴盛寒冷之景象。此时,人体阳气亦潜藏于内,故务必要注意保养阳气。早卧晚起,穿着宜温暖。不使皮肤开泄而汗出,避免寒冷阴邪伤人之阳。精神活动方面,要使志意内敛,不宜外露,充分保养阳气。这样,人的形体和精神活动才能和冬天阴盛阳衰的自然气候要相适应,符合冬藏之规律。

* 厦门大学历史系旅游专业 361005

人们在崇尚自然的养生保健中还应重视人体的正气修养。所谓正气,是指人体正常的生理功能及其对外界环境的适应能力和抗病能力。当人体正气不足或气候变化超越了人体适应和防御能力时,就会导致人体疾病丛生。《素问遗篇·刺法论》指出:“正气存内,邪不可干。”就是说人体正气充沛旺盛时,病邪就不会侵犯人体。倘若体内正气受损,机体功能失调,就会发生疾病。正如《素问·评热病论》所言:“邪之所凑,其气必虚。”

可见,顺乎自然,保养正气是强身健体,防病治病,养生延年,提高人的生命质量和活力的根本保证。

3 保养形神的养生观

人的生命过程是形神统一的过程,形体与精神相互依存、相互作用,又处于相对平衡的运动之中。精神由形体产生,并依附于形体而存在,因此,形体与精神的统一,是生命存在及正常发挥功能的主要保证。《管子·内业》指出:“形全则神全。”神是由形体产生的,形健才能神旺。《管子·七观》指出:“百体从心”,是说人的形骸是受心神支配的。《荀子·天论》指出:“形具而神生”,是说形体是神产生的所在。《素问·上古天真论》指出:“虚邪贼风,避之有时;恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”明确提出了外避邪气以养形、内葆真气以养神的形神共养法。明代医学家张景岳在《类经》中指出:“无神则形不可活,无形则神无以生。”金元时期的医学家刘完素在《素问玄机原病式》中也说:“神能御其形。”清代医学家高士宗则提倡:“若欲全形,必先治神。”古代贤人对形神关系的认识,构成了传统养生学的指导思想。

所谓养形,主要是指脏腑、精气、肢体、五官九窍等形体的摄养。人的健康首先是形体的健康。形体是产生神的根本,只有身体强健,才会有充沛的精神。《素问·上古天真论》指出:“形体不敝,精神不散。”形体功能活动的中心是五脏。五脏为人体化生和贮藏精气之所。五脏功能各有所司,它们之间的平衡、协调,维持着人的整体生命活动。心是人体生理活动的主宰,主身之血脉和神明,有规律、有节奏地工作、学习和休息,科学地锻炼身体和勤奋用脑,是保养心气的重要条件。肝为后天之本,在饮食的消化吸收方面起着重要作用,保养脾气,要注意饮食有节。肺主气,司呼吸,肺脏通过鼻腔与外界相通,保养肺气,须注意调适寒温,增强御邪能力。肾主藏精,为人体阴阳之本,保养肾气,须注意勿操劳过度及节欲养精。精为人体生命活动之本,是构成人之形体的基本物

质,是化生神的物质基础,只有注意精的摄养,方能形与神俱。精为神之宅,有精则有神。养形的具体内容十分广泛,凡形体锻炼、调节饮食、起居调摄、劳逸适度、避外邪、适寒温,以及练气功等养生方法均属养形的范畴。

所谓“养神”,主要是安定情志、调摄精神。人的精神、情志变化是人体生理活动的重要组成部分,通常是机体对外界各种刺激因素的应答性反应。人的精神与脏腑气血的功能互为影响。神有协调脏腑功能的作用,但如果情志变动过于剧烈或持久,则成为致病的内在因素。所以人们应当保持精神乐观愉快,少私寡欲,恬淡虚无,尽量避免不良的精神刺激和过度的情绪波动。

现代中医学认为形神是统一的,充分肯定了人的生理属性和特殊的精神活动,提出形体生精神,精神御形体的观点。认为过度精神创伤和七情过度是内伤致病的因素,从而明确了心理社会因素的致病作用。因此在诊断疾病探询病史时,中医很注重心理社会状况的改变;在防治疾病时,主张采用调养精神,精神内守,正气防邪,心病心治,以情胜情等精神疗法来防治疾病。

可见,人的心理活动与人的躯体之间存在着相互影响的关系,保养形神,形神共养是提高人们生命质量和健康水平的重要手段。

4 动静适宜的养生观

人们要想健康长寿,动养乎?静养乎?老庄学派主张以静养生,老子在《道德经》中提出“清静无为”的养生理论,庄周在《庄子·刻意》中提出:“无视无听,抱神以静,形将自正。必静必清,无劳汝形,无摇汝精,乃可以长生。”而《吕氏春秋》则以“流水不腐,户枢不蠹”的事实,告诫人们不要“出则车,入则犂”,而应“用其新,弃其陈”,使“精气日新,邪气尽去,乃其天年”,提倡运动健身。三国名医华佗指出:“人体欲得劳动,但不当使极尔。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也。”并根据虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的生活特性和代表性的动作,创编了“五禽戏”运动健身术,提倡运动健身。

人体在正常生理情况下,动与静是保持着相对平衡的。周述官在《内功图说》中指出:“人身,阴阳也,阴阳,动静也。动静合一,气血和畅,百病不生,乃得尽其天年。”对人体来说,没有运动变化也就没有生命的存在。《黄帝内经·素问》指出:“成败倚伏生乎动,动而不已,则变作矣。不生不化,静之期也。”也就是说世界万物的生存与衰老死均是由动与静决

定的。人体如果动静失衡就会生病。《黄帝内经·素问》指出：“夫阴阳之气，清静则生化治，动则疴疾起。”明代著名医学家张景岳指出：“但动而正则吉，不正则凶，动而不已，同灾变由之而作矣。”因此，人们在养生保健过程，应当做到动静结合，劳逸适度。养心调神，以静为主；形体保健，以动为主。

所谓心神宜静，就是说心神为一身之主宰，是统率五脏六腑的。有神则生，无神则死，神弱则病，守神则健。老子在《道德经》中指出心神宜静，认为“静为躁君”，要求人们应“致虚极，守静笃”，以达到“清静无为”的境界，《黄帝内经·素问》也指出：“静则神藏，躁则消亡。”

所谓形体宜动，就是通过形体运动可以促进气血流通，使体内气血畅通，增强人体生理的气化作用，有利于气体的出入升降，提高生命的活力，抵御病邪的侵袭，从而达到增强体质，延年益寿的目的。唐代医学家孙思邈在《千金要方》中指出：“养性之道，常欲小劳，但莫大劳及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”认为适度的运动可以增进健康。久静不动，则会导致人体生理功能的衰退。只静不动，则会使体内储能过多，易引起代谢障碍、气机不畅、血瘀等症。为此，人们在养生保健过程中应注意动与静既不能太过，也不能不及。三国时期的养生家嵇康在《养生论》中指出：“养之以和。”就是强调养生必须动静结合，中和为度。《养生类纂》中指出：“摄生之道，莫若守中，守中则无过与不及之害。善养生者，既无过耗之弊，又能保守真元，何患乎外邪所中也。”从形体来说，形体宜动，但动须中和；以心神而言，应强调静，但静中有动。《黄帝内经·素问》指出：“各安其气，必清必静，则病气衰去，归其所宗，此治之大体也。”就是说养生治病应当使五脏之气各自安定，使其清静而不妄动，这样自然可以治愈各种偏胜偏衰的疾患。当一个人发病之初，如果能及时注意保养的话，其疾患可以不药而愈。在临床应用方面，体力较强者的，主张多动少静；而体力较弱者，则应少动多静，病情较重者，应以静养为主，待病情好转后，则应逐渐从事一些力所能及的形体运动。我国传统的健身锻炼项目，诸如五禽戏、八段锦、易筋经、气功、太极拳、保健按摩等均要求动静适宜。

可见，动静结合，劳逸适度，中和为度是人们养生保健的重要原则。

5 协调阴阳的养生观

自然界中的一切事物都存在着阴阳两方面，事物的发生、发展和变化始终都贯穿着阴阳二气的作

用。宇宙间的任何事物都可概括为阴和阳两大类，并互为运动和发展。明代医学家张景岳在《类经·阴阳类》指出：“道者，阴阳之理也。阴阳者，一分为二也。太极动而生阳，静而生阴，天生于动，地生于静，故阴阳为天地之道。”《黄帝内经·素问》指出：“人生有形，不离阴阳。”

人体是一个有机的整体，人体的生理功能虽然复杂多变，都可概括为阴精和阳气的矛盾运动。《黄帝内经》指出：“生之本，本于阴阳。”阴就是阴精，是人体的物质基础，如精、血液、津液等；阳就是阳气，是指人体的物质运动及其发挥的生理功能。阴精为生理功能的物质基础；阳气为生理功能的具体表现。没有阴精就无以产生阳气，而阳气的不断运动和作用又不断化生阴精。人体的六腑为阳，是运化水谷的器官，五脏为阴，是储藏精气的器官，五脏六腑相互依存的作用，使人的生命活动得以正常进行，人的生命活动就是阴精和阳气保持动态平衡的结果。《黄帝内经》指出：“阴平阳秘，精神乃治。阴阳匀平，以充其形。阴阳离决，精气乃绝。”因此，协调是养生保健和健康长寿的最高准则。

人体的正常生命活动是阴阳双方保持着对立统一的结果，人体的阴气平和，阳气固密，阴阳二者保持动态平衡，就会精力充沛，健康无病，不易衰老。《黄帝内经·素问》指出：“卫虚则外寒，阴虚则内热；阳盛则外热，阴盛则内寒。阴阳以平为和，以偏为病。”要养生保健就要注意正常的生活节律，讲究饮食调养，保持豁达乐观的情绪，协调阴阳，使体内阴阳双方保持动态平衡，使机体的内环境保持相对稳定，与外环境保持协调统一。

养生要以祛病为先。如果一个人疾病缠身，怎样谈得上养生保健和健康长寿呢？《严氏济生方·瘤冷积热门》指出：“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。夫人一身，不外阴卫气血，与流通焉耳！如阴阳得其平，则疾不生。”《国医指南·阴阳之义》指出：“凡人乃阴精阳气合而成之者也。病之起也，亦不外乎阴阳二字，和则生，不和则病。”说明各种疾病的发生、发展都是阴阳失去相对动态平衡的结果。阴阳失调所导致的偏盛或偏衰，是病理变化的基本规律。

生老病死是不以人的意志为转移的自然规律。长生不死是不可能的，但是，如果养生有道，则可以减少疾病，推迟衰老，从而达到延年益寿的目的。而延年益寿的最有效办法就是协调阴阳，保持体的阴平阳秘。《医学启源》指出：“阴阳以平为和是协调阴阳的标准。”张景岳在《景岳全书》指出：“然天地阴

阳之道,本自和平。”告诉人们,协调阴阳就是不平则调之使其平,不和则理之使其和,方可达到阴平阳秘,延年益寿的目的。

为此,人们在养生保健中应讲究调摄精神,和养阴阳。《黄帝内经》指出:“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。”养生的一大学问就是讲究精神心理的自我调节平衡。同时,要重视饮食调养,谨和五味。《黄帝内经·素问》指出:“谷肉果菜,食养尽之,无使过之,保其正气。五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。气味合而服之,以补精益气。”要求人们应重视饮食调养,避免进食过度,要广开食路,合理搭配,以平衡饮食,才能保持人体的正气,战胜病邪。同时还应注意顺应自然,护养阴阳。《黄帝内经》指出:“阴阳四时者,万物之终始也。逆之则灾害生,从之则疴疾不起。从阴阳则生,逆之则死。法则天地,象似日月,辩列星辰,逆从阴阳,分别四时。和于阴阳,调于四时。”要求人们要顺应自然的变化,调节脏腑机能,养精安神、益气补血,协调阴阳,以达到健康无病,尽享天年的目的。此外,应经常运动锻炼,协调阴阳。人的生命活动呈恒动的特性,元代养生家朱丹溪在《格致余论》指出:“天之物,故恒之于动,人之有生,亦恒于动。”提倡人们应通过形体运动来增强体质和提高抗病防衰能力。

可见,人的生、老、病、死都可用阴阳概括:生则阴阳匀平,气血畅通;老则阴阳皆衰;病则阴阳偏盛偏衰;死则阴阳离决;长寿则阴平阳秘。

6 健旺脏腑的养生观

人体的五脏六腑和奇恒之腑,是人体生理活动的重要组织结构,寓生命于其中。《灵枢·天年》中记载:“岐伯曰:‘其五脏皆不坚,使道不长,空外不张,喘息暴疾,又卑基墙薄,脉少因,其肉不石,数中风寒,血气虚,脉不通,真邪相攻,乱而相引,故中寿而尽也’”。指出了人的寿命长短与五脏六腑的健旺有密切相关。五脏即心、肺、脾、肝、肾,六腑即胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦,奇恒之腑即脑、髓、骨、脉、胆、女子胞,共同构成了人体的内环境。五脏主生化和贮藏津液、营血、阴精、生发阳气;六腑主饮食之受纳腐熟,运化饮食精微,排泄糟粕废液;奇恒之腑则形如腑,而动似脏,有藏有泻。

一个健康的人必须有完整强健的脏腑,《黄帝内经》指出:“血气已和,营卫已通,五脏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人。饮入于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱,水津四布,五经并宁。”因此,人体脏腑健旺,生理功能

正常,则形壮而神旺,人就健康无病,神采风扬。人的情志活动是隶属五脏的。《黄帝内经》指出:“人有五脏化五气,以生喜怒思忧恐。忧伤思虑者则伤神,伤神则恐惧流淫不止,因悲哀动中者,竭绝而丧生。肝气虚则恐,实则怒。心气虚则悲,实则笑不休。”为此,人们在日常的养生保健时,应善于调养脏腑,从而舒畅情志,保持人的心理平衡,达到健康长寿的目的。

五腑之中,脾为仓廩之官,水谷之海,后天之本,是气血生化之源,人体的生长发育,维持生命的一切物质,都是依靠脾胃供给的。《黄帝内经》指出:“人以水谷为本,故人绝水谷则死。谷不入半日则气衰,一日则气少矣。”由于脾胃互相协作,脾主运化,胃主腐熟,二者密切配合,才能完成水谷的消化,供给人体营养物质。《黄帝内经》指出:“平人之常气禀于胃,胃者,平人之常气也,人无胃气日逆,逆者死。”说明人的衰老是先从脾胃开始的,脾胃虚衰,功能异常,对人体的生长发育,生命存亡关系极大。肾为先天之本,主藏精,肾精所化的肾气直接关系到人体的生长发育和衰老。《黄帝内经》指出:“人始生,先成精。五脏六腑之精而藏之于肾。”在肾脏中由于精气的不断贮藏和不断输布,循环往复,维持着人体脏腑功能活动,促进人体生长发育。心为君主之官,神明出焉,其主血脉,其华在面,为生之本,是人体生命活动的主宰。心脏生理功能的盛衰,直接影响人的寿命的长短。肝主疏泄,主藏血,具有舒畅气机,调节和贮藏血液的功能,血气和不和取决于肝。肺在人体生命活动中的作用在于主气,是主一身之气,主呼吸之气,气为血帅,气率血行,气是生命活动的动力。

脏腑病变为虚实两端。虚指人体脏腑功能活动低下,阴阳血精液亏损等。实指脏腑功能失常,阴阳血精液紊乱等。在养生过程中应抓住虚与实两纲,补虚扶正,以通为补,就能保持脏腑的生理功能,达到健康长寿的目的。延缓衰老多以阴阳气血进补,补气重点在于补充脾气,补血当以补脾益肝肾为主,补阴重在补养肝肾,补阳重在温肾阳。《黄帝内经》指出:“正气存内,邪不可干。邪之所奏,其气必虚。”对邪实之症应采用以通为主的祛邪治疗原则,宜用通补之法,就是补中有通,通中有补,从而调节人体的脏腑偏颇,使人体达到正常的生理活动的动态平衡。

可见,调养脏腑舒畅情志,养生要务重在脾胃,脏腑病变通补相兼,健旺脏腑,则可达到人健康长寿的目的。

7 疏通经络的养生观

经络是人体运行气血的通路,由十二经脉、奇经

八脉以及络脉等组成。经络内连脏腑,外络肢节,沟通人体的上下内外。经络畅通无阻,则可保持和协调人体各部生理功能活动的相对平衡与稳定,这样,人体就健康无病。三国时期名医华佗指出:“人体欲得劳动,但不当使极尔。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生。”唐代名医孙思邈也指出:“养性之道,常欲小劳,但莫大劳及强所不能堪耳。人若劳其形,百病不能成。”人体通过运动能使经络通畅,可以推动气血在经脉中的畅流,从而发挥经络的正常生理功能,这就是运动能强身健体,预防疾病的生理机制。

人体的经络系统是一个特殊的传导系统,它与神经系统和体液系统均有密切的联系。人体运动能提高中枢神经系统的生理功能,使大脑皮层的兴奋与抑制过程更加协调平衡,这样就能使人体各部生理功能活动保持稳定而协调平衡,因而能起到沟通人体上下内外的作用。

人体是五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组成的,这些脏腑、组织器官虽然有不同的生理功能,但是,它们都是人体大家庭中的成员,它们之间相互联系,共同构成了人体这个有机整体。而人体的这种有机配合则主要是依靠经络的沟通、联系作用实现的。由于十二经脉及其分支在人体内纵横交错,入里出表,通上达下,相互络属于脏腑,奇经八脉联系沟通十二经脉,络脉联络筋脉皮肉,从而使人体的各个脏腑,以及体表的组织器官能够有机地联系起来,构成了一个表里上下彼此间紧密联系,协调平衡的有机统一体。

经络又是气血运行的通道,气血是人体生命活动的动力和基础,人体各个组织器官均需要气血的濡养,才能维持和发挥其正常的生理功能。而气血又必须通过经络的传注才能布散于全身各处。《黄帝内经》指出:“经脉者,所以行血气而营阴阳、濡筋骨、利关节者也。经者,所以能决生死,处百病,调虚实,不可不通。”经络将气血输布到全身各部,内溉脏腑,外濡腠理,从而使机体能完成各种生理活动,以促使人体寿命的延长。正如《黄帝内经》中所说的:“夫经络以通,血气以从,复其不足,与众齐同,养之和之,静以待时,谨守其气,无使倾移,其形乃彰。”

经络是一种通道,因为在经络中有气血不断地运行,遍及人体的全身,不停地从一处运行到另一处,从多的部位运行到少的部位,所以它在人体内能

起到沟通联络与调节的作用。由此可见,人体内的经络疏通,气血流畅,脏腑就能够得到充足的营养物质,这样,人体就能保持健康,避免疾患。倘若人体反复受到外邪的侵袭,或者情志内伤,或者瘀血阻滞,或者痰浊内停,或者扭挫损伤等等,就会导致经络的生理功能失常,气血运行不畅,久而久之,就会引起脏腑的生理功能失常,使机体各脏腑和组织器官失去平衡,从而影响健康,乃至加速人体的衰老。

我国传统医学中独树一帜的针灸、保健按摩、气功等治疗方法,其主要作用就在于疏通人体的经络,使全身气血流畅,阴阳协调平衡,从而达到阴平阳秘,精神乃治的目的。人体经脉中头部的百会、印堂;胸部的膻中;腹部的神阙、气海、关元;背部的命门肾俞;手部的劳宫;足部的涌泉、足三里等等,对养生抗衰老均有重要意义。唐代名医孙思邈在《备急千金要方》中指出:“若要安,三里常不干。”《扁鹊心书》指出:“人之衰,由阳气衰竭,故宜常灸关元、气海、命门、中脘,虽未求得长生,亦以保命百余年矣。”现代医学研究证实,针灸上述穴位,确有提高人体免疫功能的效果,通过针灸能够畅通经脉,调节人体内微量元素含量,促进人体对锌等微量元素的吸收和利用,具有防病、治病和抗衰老的功效。

可见,通过运动,畅通经络,其形乃彰,延年益寿。

参考文献:

- [1]黄渭铭. 大学体育理论教程. 福州:福建教育出版社. 1997年8月版
- [2]黄力生. 老年体育学. 厦门:厦门大学出版社. 1994年8月版
- [3]黄力生. 孔子的养生思想与实践. 厦门大学学报(哲社版). 1997年第4期
- [4]黄力生. 释家的养生思想剖析. 北京体育大学学报. 1997年3月增刊
- [5]童碧莎. 养生之本在于精神调养. 厦门科普. 1997年4月25日
- [6]童碧莎. 老年人应加强精神锻炼. 厦门科普. 1997年12月25日
- [7]童碧莎. 探析中国道家保健体育学对人类健康的贡献. 厦门市老年体育学术论文集. 第三辑. 1998年12月
- [8]童碧莎. 祖国传统养容文化. 厦门科普. 1998年12月25日