

● 老中医经验 ●

浅论国医大师孙光荣 中和思想之“养生第一要养心”

杨玉芳¹, 孙贵香¹, 龚兆红², 厉佳俊², 孙豪嫻², 邓琳蓉¹

(1. 湖南中医药大学, 湖南 长沙, 410208;

2. 湖南中医药大学第一附属医院, 湖南 长沙, 410007)

[摘要] 国医大师是我国“德艺双馨”的中医药名家的杰出代表,是我国中医学术研究和传承发展的源泉,在临床经验、养生防病、医德医风等方面都具有高超水平。国医大师孙光荣首创“中和”思想,提出了“合则安”的养生总则,并通过切身体验和经验总结出了一套行之有效的养心口诀:“养生第一要养心,心态平和万事安;世间名位与财色,合法合理合情享;过度贪求必招损,获取一分十赔偿;淡然面对浮与沉,量力而行身心安。”

[关键词] 中医养生;“中和”思想;养心;国医大师孙光荣

[中图分类号] R212 **[文献标识码]** A **DOI:** 10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2019.10.007

中医养生思想的形成,源于中国传统文化的肥沃土壤,深受中国古代哲学和中医基本理论的影响,是中华民族绚烂文化中必不可少的组成部分。当今,人们的健康理念和保健观念不断更新,全国上下掀起了一股中医养生热潮。国医大师孙光荣教授(以下敬称为孙老)幼承家学,师从名医,沉潜中医六十余载。孙老除精通中医内科、妇科、肿瘤、脑病、情志病等疑难杂症外,在中医养生领域更是深有造诣,主编了《中华经典养生名录》《孙光荣释译〈中藏经〉》《华佗中藏经精读》等著作,并通过体悟经典与切身体验,创造性地总结出了既内容丰富又说理朴约的养心口诀:“养生第一要养心,心态平和万事安;世间名位与财色,合法合理合情享;过度贪求必招损,获取一分十赔偿;淡然面对浮与沉,量力而行身心安。”养心口诀为孙老独具特色的中和养生理念夯实了基础。“中和养心”以中医理论为基础,包括天人相应的整体观、形神统一的生命观、动静互涵的运动观、正气为本的预防观和辨证施养的辨证观,形成了较为完整的理论基础。

1 中和思想

“中和”思想源远流长,延续至今已有几千年的发展历程,始终有着不容忽视的地位,并长期运用于临床实践和养生保健中,有着极为丰富的内涵^[1]。后世儒学典籍及道家著作《明儒学案》《孟子

注疏》《太平经》《老子河上公章句》等都有相关论述。所谓“中”就是代表万物还处在浑沌未开的先天状态,“和”应是万物初成,一切和谐的最佳状态。“中和”思想是中庸思想的集中体现,中庸的本义是无偏倚,不过及,中正调和。

孙老勤求古训,博采众长,精通经典,善以传统文化“中和”思想为根基,融贯辨证论治于一体,提倡中和养生理念,要修中和之心^[2]。与此同时,孙老通过体悟经典与切身体验,总结出了独有的养生经验和养生理论。孙老指出,养生即养和,一切的行为方式应该遵循中和,要规避不中和之物,要远离不中和之事,并提倡养生保健要顺中和的养生理念。孙老倡行的中和思想认为:“中和是机体阴阳平衡稳态的基本态势,中和是中医临床遣方用药诊疗所追求的最高境界”^[3]。由此可见,谨察阴阳、以平为期是中医治疗疾病和养生延年的总目标,也是“中和”思想的具体体现。

2 养生第一要养心,心态平和万事安

在中医学理论中,心既主血脉,主导人体内血液的正常运行,还主藏神,支配人体的精神思维活动,是人体最重要的脏腑之一。心的生理功能主要有两个:其一,心主血脉。脉内运行气血,赖于营气束约经气和血液,使气血不得外溢,同时《黄帝内经》也指出:“经脉者,所以营阴阳,通气血,濡筋骨,

基金项目: 国医大师孙光荣工作室建设项目;国家重点学科中医诊断学开放基金项目(编号:2013ZYDZ21)

第一作者: 杨玉芳,女,2016级硕士研究生,研究方向:中医药调理亚健康状态

通讯作者: 孙贵香,女,教授,硕士研究生导师,研究方向:中医药调理亚健康状态, E-mail: 84663423@qq.com

利关节者也。”说明了脉能平调阴阳的生理作用。由于脉分布全身,所以划分于“合”的生理范围之内。心既是行气血的动力源泉,又有主管血液和生成血液的功能,所以说“心主血脉”^[4]。其二,心主藏神。《黄帝内经》强调心是五脏六腑之大主,能支配其他脏腑,使各脏腑在心的领导下相互联系,构成一个密切合作的有机整体。心脏内在与循环、消化、情志活动相联系,外在与言行、视觉、听觉等生命活动相关联,这与心藏神的特点密切相关。神是人体一切生命意识活动的外在表现,在人体中占据关键地位,与五脏六腑关系密切,历来就有“神强必多寿”的名言。精、气、神旺盛是健康长寿的标志,精、气、神三者的调摄重点又在于养神,而心又藏神,故养神的重点是要先养心。

心态是养生的关键,人体的心态应像体温一样平和。中医学提倡形神统一观,强调人体的身心和谐性,如果没有良好的心态,积极锻炼、饮食调养及药物治疗都可能见效甚微。现代研究也发现,很多疾病的产生与不良的心态密切相关,而积极乐观的心态则利于疾病的康复。中医学认为阴阳平衡是人体健康无病的体现,而孙老由此引出“阴阳平衡,水火相济”则“和”的思想观念,人体则能长寿。心平能把握事物变化的规律,常维持恬淡平静的心态,身心处于一种自然平和的状态,气血津液通畅,脏腑功能正常运转,身体功能自然能够得到足够的恢复,即可达到养心防病的目标。

3 世间名位与财色,合法合理合情享

孙老常说:“养生要先养心,善良的人性和高贵的品格是做一个真中医的先决条件。只有人性善良、品格高贵,才能以中医药事业兴衰为己任,才能忠诚于中医药事业而矢志不渝。”孙老常用养心理念劝勉弟子的行医之道。《傅子·正心》曰:“立德之本,莫尚乎心正,心正而后身正。”人心正,气与形自然正,心正则多做善事,以积善成德。中医学认为道德高尚者五脏敦厚,气血通畅,阴阳平衡,所以能达到健康延年的目的。《黄帝内经》提倡在养生治病的过程中,要把握变易求和的思想,尽量保持“中和”的状态。修德需要跨越物质情欲,以仁爱至善为根本,追求崇高的思想境界,要乐于付出,少于索取,才能神凝气定。《孟子·公孙丑上》云:“吾养吾浩然之气……”,孟子所论的“浩然之气”明显不是气血津液之类的物质,而是一种精神层面的人格风范。

孙老从小便受父亲严格教导:“做医生首先要

有菩萨心肠,救死扶伤是医生的本分。要先立德,而后才可出则为良相,入则为良医。”人们常言“百行以德为先”,行医治病更是要把德放在首位,孙思邈在《千金要方》中也教导我们,对待患者要普同一等,不问富贵贫贱,并有大慈恻隐之心,做到大医精诚般高尚的品格。心地善良,既是做人的本分,也是养生的要素。《论语·雍也》也有“仁者寿”的描述。中医学注重整体观念,强调人体的身心是一个统一的有机整体,而人体自身又是一个有着丰富心理活动的社会成员,躯体活动与心理活动是息息相关的,做到真诚善良,才能得到身体上的健康和心理上的慰藉。养心修德是一种文化,是人与自然和谐的一种表现。在当今物欲横流、追求虚荣的世界,无不让人心动,更应将修德视为养心之本,凡名利之事得让且让,不要过度追求奢望,俭以养德修身^[5]。

4 过度贪求必招损,获取一分十赔偿

《黄帝内经》强调要以“恬淡虚无”“精神内守”的虚静心态去取精养神,摄生养心,以起到养生防病的作用。关于养生,有“上士养心”之说,由此可见,养生中最高的境界是养心,而养生中的第一难是如何对待身外之物,例如司马迁在《史记·货殖列传》中就有关于人们熙熙攘攘为名利忙忙碌碌的描述。孙老认为,过分贪图名利,身体必然会招到损害,并付出相应的代价。名、利、欲是多数人难以攻克的三大难关,而养心并不是要求所有人消除自然本能,是要避免欲望的过度扩张。“君子当自强不息”,人应当自立更生,应适当地有所追求。世界卫生组织也全新解读了关于健康的概念,增加了对心理方面的要求,提出需要有一个健全的心理。心理的改变会相应地引起生理健康的变化,应以一颗知足常乐的心去对待名利欲望,让思想闲逸清静,漫看花开花落,去留无意,正气守持于内,保持顺畅、调和,身心相得益彰。如此,疾病便无从发生。

孙老强调凡事应量力而行,不必过分强求,更不能忘躯寻物,正如医圣张仲景批判人们企踵权豪,孜孜汲汲,本末不分,求取名利,皮都不存,毛将焉附?而古代养生大家的养心理念有:“心广、心平、心静、心安、心正、心定”,古人养生强调中和之道,脏腑和则安,追求的是一种雅静的修心身方式,是一种“恬淡虚无”的生活状态,是一种朴实的精神境界,如诸葛亮的“淡泊明志,宁静致远”。现代心身医学也认为,心理因素对人体的健康有着举足轻重的影响,而自我积极调整心态,则有利于身体保

持良性反应,从而利于健康。养生的重点以养心为要,养心能使人体自身与社会、自然环境皆能和谐共处,达到一种“身心和”的理想状态。

5 淡然面对浮与沉,量力而行身心安

人有七情,七情太过或不及均会损伤相应脏腑,可打破脏腑之间的平衡,影响人体气血功能正常运行,这是致病的重要原因之一。中医学自古就有关于情绪过度易伤及人体脏腑的理论,如“七情之伤,虽分脏腑,必归本于心”。可见,人的思想、情志及思维活动等,虽为不同脏腑的表现,但最终要归属于心的支配。现代医学研究也发现,不良的情绪刺激能使脑下垂体-肾上腺皮质激素分泌增多,从而使机体发生相应的病理性变化。《礼记·大学》记载有“心广体胖”,此处的“胖”并非肥胖之意,而是安祥泰然的状态,强调人的胸襟要开阔,要能容纳百川,即便是山穷水尽,也要坐看云起时,养成豁达的心态,学会自我化解。《逍遥游》也有记载:在面对赞扬与非议时都应做到宠辱不惊,保持良好的心态和坚定自我的是非观,即所谓“以不变应万变”^[6]。孙老也常以岳麓书院名言“是非审之于己,毁誉听之于人,得失安之于数”自我勉励。孙老认为,凡遇事皆要冷静,心态要端正,常保持一颗知足常乐的心,才会做到上善若水,顺势而安,并逐渐养成了乐观豁达的心态。他深有体会地说:“如果心胸狭隘,满脑满心都是羡慕、嫉妒、恨,锱铢必较,什么养生都没用。”因此,养生的重点是要养一颗豁达的心。

豁达是一种自信,能给人坚固的精神支撑;豁达是一种力量,能给人智慧才识,是一种登峰造极的精神境界。李白也好,苏轼也罢,正是跌宕起伏的人生,成就了他们宽心胸襟、学识渊博的风范。人生道路充满荆棘,随着年龄的不断增长,身上肩负的社会责任也越来越重,此时更应把握好自己的“心”,从容地对待一切,学会风清月明的作风,防止产生消极的心理,如忧愁、抑郁、失落等,而保持心安则能对现实、命运处于一种安适及习惯的状态,等到云雾散清,必定能柳暗花明。现如今是一个“美其食,任其服,乐其居”的和谐社会,若人人心态平和安定、心情愉悦,不为物欲所累,就能达到心身和谐、“形神两俱”的心身健康状态。

6 小 结

中医养生理念博大精深,是中医学独具影响的特色理论之一。中医养生思想发展到今天,意寓时

刻掌握健康的主动权,而心作为一身之主尤为重要,成为养生的第一道难关。国医大师孙光荣作为当今中医药学术与临床经验水平卓越的代表之一,从理论到实践沉潜养生领域几十载,提倡中和的养心理念,并总结出一套简单有效的养心口诀,与古代养生著作或医家,亦或是今时之国医大师所倡的养心理念皆有契合之处,涵盖情绪调养、精神调摄等方面,将养心理念简化为口诀,通俗易懂,值得推广和学习。

参考文献

- [1] 程静宇. 中国传统“中和”思想[M]. 北京:社会科学文献出版社,2010.
- [2] 谭林林,陈威,王俊峰. 国医大师孙光荣临证思想总结[J]. 中国中医药现代远程教育,2017,15(4):70-72.
- [3] 曹文. 国医大师孙光荣“中和”思想探析[J]. 世界最新医学信息文摘,2016,16(93):160,165.
- [4] 谭榕伯,杜少林. 对脏象学说中“心”生理的探讨[J]. 医学通讯,1981,4(1):102-107.
- [5] 芦佳. 浅谈养生重在养心修德[J]. 内蒙古中医药,2012,31(3):102-103.
- [6] 温金莉,王鲁民. 浅谈养生从养心开始[J]. 求医问药:下半月,2011,9(10):200.

(收稿日期:2018-11-08)

闭证与脱证的治疗(一)

在临床实践中,闭证与脱证不但在中风证中存在,在其他病中也可出现。笔者认为闭证属实,如温病高热神志昏迷、牙关紧闭、四肢抽搐等,癫痫发作时神志不清、牙关紧闭、四肢抽搐等。脱证属虚,在其他严重疾病中也可出现,如高热、出汗过多,或急性肠炎脱水、急性中毒性痢疾、失血等,均会形成脱证。

闭 证

闭证是中风中的危候,有阳闭、阴闭之分。不论阴闭或阳闭,均属实证,症状为突然晕倒,轻者轻度昏迷,呈朦胧嗜睡状态;重者深度昏迷,鼾睡不知人事。因邪深病重,此型病情危笃,病死率高,应时刻观察病情,以中西医结合积极抢救。

阳闭:邪气内陷,脏腑功能不通而出现神志深度昏迷、牙关紧闭、两手握固、痰涎壅盛、二便不通等,或面赤身热、烦躁不安、脉弦数有力等,或脉弦洪数,舌苔黄腻。治疗:宜辛凉开窍,清肝息风,选用至宝丹,每次1粒灌服。

阴闭:痰湿重浊而难化,痰邪湿浊蒙蔽清窍而致神志昏迷,轻者轻度昏迷,呈朦胧嗜睡状态;重者重度昏迷,鼾睡呼之不应,静而不烦、四肢不温、痰涎壅盛,舌苔白腻、脉沉缓等。治疗:宜辛温开窍,除痰息风,首选苏合香丸,每次1~2丸,研细温水送服。(http://paper.cntcm.com.cn/html/content/201907/22/content_617390.htm)