

名医养生谈

——于丹向名医请教生命

● 毛嘉陵*

关键词 养生 生命 名医 中医药文化

让一位以演讲国学而闻名天下的美女教授与两位德高望重的国医寿星坐在一起,这本身就是一幅极具中国味的文化图景,而且聊的又是目前很火爆的中医养生话题,这就更吸引大家的眼球了……

2009年3月12日下午,北京电视台科教频道演播室上演了一场中国式智慧的心灵对话:一方是北京师范大学教授于丹,另一方是92岁的全国著名老中医朱良春和83岁的中国中医科学院资深研究员陆广莘。他们正在为该台的《八点非常故事汇》录制有关中医养生和探索生命奥秘的特别节目——《请教生命——于丹对话国宝中医》(该节目由北京中医药大学中医药文化研究与传播中心协办)。

在录制现场,于丹与嘉宾和观众们一起看了北京电视台拍摄的介绍朱良春的行医经历和陆广莘蹦蹦跳跳上下楼梯的短片后,感到十分惊讶,称二老是“生命奇迹”的典范。她说:“二老看上去都比实际年龄小,朱老就像七十来岁,陆

老就像五十七、八岁。”她由此感叹到:“如何才能让二老的现在成为我们的未来呢?我想,二老这么精神的状况,会不会将普通人吓住了,很多人觉得可能到不了这个程度,因为自己既不懂中医,又不会养生保健,生活中还有那么多的误区,从空气到食品,存在着那么多的不安全因素,这该怎么办呢?”

1 “良好心态”就是治病良药

于丹首先从大家最关心的心理健康切入:“人吃五谷杂粮,都会患上这样或那样的疾病,患病后应当保持一种什么样的心情?”

朱老当即引用了《黄帝内经》中的一句名言:“恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来。”他解释到,要能做到经常保持心情愉快,精神安定,不追逐名利,不忧患得失,就能使自身抵抗力增强,免疫力提高,病邪也就不能引发疾病了。

“事在人为,莫道万般皆是命,

境由心造。”朱老强调说。接着,他进一步阐述到,中医讲七情,喜怒忧思悲恐惊皆从心中生,大喜伤心,大怒伤肝,大思伤脾,大悲伤肺,大恐伤肾。因此,要保持心态平衡,知足长乐,有所为有所不为,不要过份强求而自寻烦恼。遇事退后一步,多做自我反省,这样很多烦恼就会自动解除。

朱老曾在中学时期患过当时西医没法治的肺结核,后经中医药治疗,并结合自身在精神和生活方面的调理,使疾病很快痊愈了。由此,他立志学医。在学医后,他体会到医生要解除患者的病痛,必须认真学习,刻苦钻研,勤于实践,积累经验。在这个过程中,他不仅学到了医术,也使自己的精神境界得到了提升。

陆老在20多年前曾患过很严重的肝病,他除了治疗以外,也通过自我心态的调整,而使疾病痊愈了。他哀叹到,现在有些人一说肝病,马上就联想到肝硬化、肝癌,从而产生了不必要的恐惧感,而在医院治疗中又往往对其进行过度治疗,增加了肝脏负担,必定会进一步加重病情。他认为,肝脏有很强的自我修复能力,因此要注意减轻肝脏负担,要尽量少吃药,注意控

* 作者简介 毛嘉陵,男,中医药评论家,北京中医药大学中医药文化研究与传播中心主任。2001年获中国中医药发展大会论文一等奖;2002年获国家中医药管理局主办的全国中医药好新闻评比一等奖;2003年1月在中国中医药报上发表系列评论文章“现代中医药发展的冷思考”。著书十余部。

• 作者单位 北京中医药大学中医药文化研究与传播中心(100029)

制情绪,随时保持乐观心态,这才是治疗的关键。

对此,于丹说:“其实,在三鹿奶粉事件之前,老百姓还不知道什么是三聚氰胺,后来就开始担心我们喝的水、吃的饭、呼吸的空气是否有害?如果我们首先能让内心宁静下来,保持‘精神内守,病安从来’的状态,也许这样对健康更有益。”

朱老的女儿朱琬华主任医师也在节目录制现场对二位老人的健康长寿从职业成就的角度做了“解密”:“医生是一个神圣的职业,医乃仁术,通过为患者治病来体现仁慈之心,为患者治好了病就是医生最大的快乐,这也是二老长寿的秘诀之一。”她接着说,二老都是曾任卫生部中医顾问的中医大师章次公的弟子。章次公曾经在给我父亲的一枚印章中写到:“儿女心情,英雄肝胆,神仙手眼,菩萨心肠。”我们也是按照师爷的教导来行医的。

2 活动活动要“活”就要“动”

朱老说,健康是人一生中最大的财富,现代人生活节奏快、压力大,还要经常熬夜,很多人都是在晚上 12 点之后才睡觉,这样不利于健康。古人是按照“日出而作,日落而息”来安排生活的,这符合顺应自然的生理活动要求。中医讲究阴阳平衡,白天属阳,可以多做活动;晚上属阴,就应入睡休息。该休息时不休息,就违反了自然规律和人体生理规律,必然会导致人体五脏六腑功能失衡,气血混乱,最终引发各种疾病。

于丹说:“现代人就是把简单的生活复杂化了,变得不再朴素,违背了‘日出而作,日落而息’的自

然规律,所以疾病才容易找上门来。”她用当今流行的段子来做了一个比喻:现代人的生活是先坐电梯到二三十层楼的健身房,再去跑步机上跑步;在吃饭时先胡吃海塞,然后再吃大把的减肥药。她介绍到,道家观念主张人法地,地法天,天法道,道法自然。? 所以,人要顺应春生、夏长、秋收、冬藏这个自然规律。

朱老常讲:“活动活动要活就要动,能动就能活。”朱老 80 岁以前,每天都骑自行车上班。现在年过九旬还坚持每周三个半天出门诊。他保持这种状态,有什么绝招呢?朱老对着瞪大双眼看着他的观众说,他靠的是自编的“早晚操”:

①朱氏早操:每天早晨醒来时,先搓手至发热,然后再用右手“干洗脸”,抚摸按揉面部、头部和耳朵。

②朱氏晚操:晚上利用观看新闻联播的时间,做马步蹲势,左右扭动腰部,上肢随腰部而动,双手五指如弹钢琴样不断提按运动,大约活动 10 分钟左右,在感到身体微微发汗后即可停止,这时全身都会感觉特别舒服。

陆老住在楼上,他上楼时习惯了一步跨两级台阶,而下楼时是有意用一只脚重重地先落地,以此对脚步穴位进行“按摩”。他在家走路则是“猫步”,这可是一个对全身有效的“慢运动”,而且很有表演趣味,大家看了陆老的“表演”都会忍俊不禁地一笑,真如一个老顽童也。这从一个侧面反映了陆老有着一一种轻松自在的心态。

朱老陆老都认同这样的观点:“运动能使经络气血舒通,使血流、心跳、呼吸保持正常状态,有利于新陈代谢,随之也就提升了免疫

功能。”

3 “请慢慢吃”

在日常饮食方面,朱老特别提醒大家,切勿暴饮暴食,要少吃动物肉类,多吃鱼蔬果类,同时要少饮酒,以免损害肝脏、血管,引发多种慢性病。更不要盲目地去吃补药和保健品。此外,还要注意营养平衡合理。目前,高血压、高血脂、中风等疾病的发病率高,与饮食习惯有很大的关系。

朱老当着演播室上百位嘉宾,公开了他吃了 50 年的食疗“秘方”,即:

用黄芪煮水,除去药渣后,再加入苡仁、绿豆、扁豆三种药材继续熬煮成粥,等冷却后放入冰箱贮存。每天早晚取出少量,用微波炉加热后即可食用。这个食疗方的原料易得,操作简单,价格低廉,不仅营养,而且可以预防肿瘤、降血脂。

陆老有一套他自己的“吃经”。他说,人们在招待客人的时候常常会说“请慢慢吃”,这不是一句简单的客套话,而是颇具养生作用的生活方式。在吃东西时一定要细嚼慢咽,使食物充分消化吸收,试验证明咀嚼 30 分钟以上还可以预防高血压、高血糖,同时通过咀嚼肌运动,还可以美容,延缓面部衰老,同时促进大脑的血液循环,起到健脑的作用。

于丹总结到,人体阴阳必须保持平衡,人有所缺就会阴阳失衡。通过调理使身体形成新的平衡,这是一个动态的不断循环调整的平衡,如果补多了还可能出现过犹不及。我们如果能够返璞归真,珍惜朴素,就好比我们今天桌上的一杯白水,却比那些添加了各种颜色和成分的饮料更健康。

4 学会“带病”长寿

随着生活条件的改善,老年人越来越多,但很多老年人都患有一种、两种甚至还有更多种疾病,不仅每天都要吃多种药,而且还生活在恐惧和不安之中,长久下来就产生出了一个比本来身体疾病还有严重的“心病”。对此,陆老提出了一个语惊四座的观点:“带病可以延年”。他认为,要以一种积极健康的心态来看待疾病,从而改变机体的抗病状态,这样虽然身体上“疾病缠身”,仍然可以实现长寿。只有心态调整好了,身体上那些疾病的病情完全可能减轻,甚至痊愈。切忌整天处于焦虑状态,陷入药罐子之中。

陆老还特别“痛诉了”抗癌药存在的三大问题:一是不少抗癌药本身就是致癌药;二是抗癌药在人体内好坏不分;三是抗癌药有耐药性,以至于有些化疗药使用几次后,不得不“加大剂量”和“联合用药”,这会对身体带来更大的危害。所以,不要盲目地使用对身体有严重伤害的药物。

的确,现在有不少西药在解决了一个问题后,又可能给患者带来了更多的新问题。不当的药物治疗给患者带来的伤害,比疾病本身更可怕更要命,如化疗药物带给患者强烈的难受,使不少患者根本无法承受,无法坚持完疗程,甚至产生轻生念头和自杀。很多癌症患者是在术后不清楚是否有癌细胞扩散的情况下做的化疗,一方面有可能是根本没有癌细胞扩散而白做了。而另一方面是即使坚持做完了全部化疗,也仍然会出现病情恶化而死亡。所以,从以人为本、珍爱生命的角度出发,现在已到了应当对化疗等强烈对抗性治

疗方式进行深刻反思的时候了!

有不少观众想知道有没有适合家用的最简单的药物防病措施呢?陆老当众透露了他家药箱里的一点“隐私”,就是随时备有采用经过千年考验的古方制作的3种中成药:

第一种是补中益气丸。该药具有补中益气、升阳举陷的功效,对于气虚、易感冒等人有效;

第二种是防风通圣丸。该药具有解表通里、清热解毒的功效,可表里双解,对感冒、咳嗽、腹泻等有效。

以上两种药合用,还可以起到预防疾病的作用。

第三种是加味道遥丸。该药具有舒肝清热、健脾养血的功效,该药与补中益气合用,可抗抑郁。

以上三种药合用,对脂肪肝、减肥等也有作用,可安全地调理身体功能。

陆老也指出,这些药虽然廉价,每月的药费不到一百元,但不能经常吃,每周最多只能吃两三次。

5 生命就在“我们的手中”

据介绍,于丹对中医很感兴趣,前两年曾经萌生过演讲中医的念头,后因种种原因未能进行。而她这次参与《请教生命》节目的录制,是应北京电视台科教中心主任、著名主持人徐滔之邀而客串特邀主持人的,这也算是如愿以偿了。

明代贾仲名《对玉梳》第三折有一句这样的话:“这厮只因饱暖生淫欲……”。“饱暖生淫欲”本身是指生活安逸后易起淫念,这是一句带有贬义的话,常常用来骂人,如骂某某人有了钱后“饱暖生淫欲”,干了些什么什么坏事……

其实这反映了一种生存状态,如果吃不饱、穿不暖,那么首先想到的是填饱肚子,别挨饿;裹好皮肉之躯,别露点曝光了。肚子饿得发慌、身上冷得发抖,哪里还有力气去“生淫欲”、享受鱼水之欢呢?

通过对人生多种生存状态的分析,我们大致可以分为以下五个生存层次:一是“求饱暖”的层次;二是“生淫欲”的层次;三是“问健康”的层次;四是“探生命”的层次;五是“修性命”的层次。

“物质决定意识”这句话不是没有道理的。这些年来中国的国力增强了,多数中国人的钱包开始鼓起来了,物质生活条件好了,早已越过了“求饱暖”和“生淫欲”的初级层次,而开始关注自己的健康了。从目前养生图书市场非常地火爆、养生电视节目收视率极高,这就充分说明了多数中国人已经进入到了“问健康”这个中级层次。再往上的层次就是“探生命”,要想探索生命的真谛。最高的层次就是自觉地修炼性命。于丹不仅是文化领域的成功人士,而且也是对中国传统文化极富修养的知名学者,她将这期与国宝中医对话的节目,取名为:“请教生命”,向深谙养生走道、透悟人生真谛的寿星名医请教生命,这不仅是一个极好的创意,也正好反映了她现在所处的生存层次和心灵状态。

于丹在《请教生命》的主持人开场白中,直接表达了她为何请教生命的心境:“面对今天这么丰富的物质文明生活环境,我们心里最大的愿望是什么呢?大家经常说,祝福孩子快乐成长,祝福老人健康长寿,这两句话比大家说的祝事业成功、恭喜发财之类的祝福话,都要多得多。其实人的一辈子都在学习与光阴打交道,这样走过一生

才能保持健康快乐,这是我们的梦想。但这似乎中间有很多秘密,今天我们在这里请教生命。”

接着,于丹引述了老子的名言:“知人者智,自知者明,胜人者有力,自胜者强。”以此为切入点,请教两位寿星名医,生命如何才能做到“自知之明”和“自胜之强”。同时,她也认为,我们请教生命,还应请教怎样避免我们成长中应当穿越的很多阻碍。

于丹说,我们平常所说的“感恩”和“慈悲”,这些字里都有包含有“心”,愤怒、忧惧也都有“竖心”,说明这个世界上好的情绪是从我们的心灵生发出来的,最坏的东西也是从心里出来的,所以说请教生命,开始我们谈到了很多现代人的困扰和疾痛,我们渴望得

到名医解决,但是最后我们看到朱老、陆老还有朱大姐,两代名医都给出了相同的答案。用陆老的话来讲就是人的无穷潜力的开发,是一种着眼于健康的积极鼓励;用朱老的话来讲就是人体阴阳的大平衡,人的心境的提升。所有的这一切归结到一起,生命的真谛究竟是什么?

于丹感叹到:“医学对人的身体,就象我们对人的心灵的自我认知,都是相通的,如果我们不陷入心境的痴迷,我们也能从生病中解脱出来,能看见生命真正可以把握的蓬勃健康的可开发空间。”她说,不管我们懂不懂医学,起码我们应该看到一颗心的存在。这让我想起一个故事:

有一位智慧的老酋长,经历了

世间很多事,在评价很多事时都不出错。有个年轻人故意去找老酋长较劲,他抓着一只小鸟将手放在背后,然后让老酋长猜他手里的小鸟是生是死。他想这下肯定给老酋长考住了,如果老酋长说是生,他就立即掐死小鸟;如果老酋长说是死,他手指一张开就可以将小鸟放飞。这时候,老酋长睿智地一笑,很宽容地给了这个年轻人一句话:“生命就在你的手中”。

于是,于丹就用“生命就在你的手中”这句话来总结这次电视对话。她说,这也是我们今天向两位睿智的长辈请教生命得到的最好答案。并用这句话祝福所有的朋友,希望大家能够从中智者身上得到鼓励和启迪。从今天开始要对自己说:“生命就在我们的手中。”

医政医讯

中医大法呼之欲出

中医药界企盼多年的《中(传统)医药法》,已列入全国人大常委会立法规划,这令代表委员们倍感振奋。法律出台有无明确的时间表?推动立法得解决哪些问题?从上世纪 80 年代直到今天,这部几代人不懈努力推动的“中医大法”,究竟意味什么?

列入全国人大立法规划

去年两会上,全国政协委员、世界中医药学会联合会主席余靖提交了一份“关于将《中医药法》列入本届全国人大立法计划”的提案,当年得到落实。对中医立法问题,她已关注 20 多年。她在国家中医药管理局任职局长期间出台的《中医药条例》,就是经过前后 17 年的反复修改和协调。

正式出台《中(传统)医药法》还需多久?“能在本届政府主政期间出台,就是非常好的结果了”,余靖委员说,“不过现在社会环境比从前要好,相信不会太久”。

列入人大立法计划以后,还需做大量的工作。得在现有中医药法草案基础上进一步调研,明确指导思想、立法目的、重点解决的问题,取得共识后形成新的修改稿,之后要报送国家中医药管理局、卫生部、国务院法制办,逐级通过后,最后报送全国人大,再行讨论。在此过程中,得和十几个部门逐一协调。

据了解,国家中医药管理局把推动中医药立法作为今年一项重要工作,正细致开展立法中重点难点问题的研究,抓紧修改中医药法草案。

将以更高效力统领全局

我国法律体系分若干层级,最高级是宪法,其次是法律,再次为行政法规(如国务院条例、地方法规),往下是部门规范性文件。余靖委员介绍,2003 年颁布的《中医药条例》属行政法规,虽然在依法保障中医药发展中发挥一定作用,但它的效力层级较低,制定中医药法非常必要。

全国政协委员、中国中医科学院院长曹洪欣建议,要按照中医药自身发展规律管理中医药,加快推进中医药立法进程,不是只为了“规范”,而更要保护、扶持、发展中医药,把中西医并重落在实处。

(中国中医药报)