

· 中医养生 ·

国医大师王琦教授的“牧羊式”养生观[※]

● 杨玲玲¹ 王 济^{2▲}

摘 要 总结国医大师王琦教授的养生思想及其实践。结合王老的工作生活实践,阐述王老的“牧羊式”养生观:“老骥伏枥,笃定前行”“诗书怡情,缓步振兴”“食取称意,衣取适体”。

关键词 国医大师;王琦;牧羊式;养生

《庄子·达生篇》曰:“善养生者,若牧羊然,视其后而鞭之。”国医大师王琦教授(以下尊称“王老”)常讲“养生不在养,养生如放羊”。养生的“养”字上面是一个“羊”字,人体的健康就像整个羊群,养生就像牧羊人在山上放羊,当人体健康天平出现偏差、身体出现不适症状的时候,就像羊群中出现了掉队的羊,此时就需要适当调整,将羊赶回到队伍中去,使整个羊群达到和谐的状态^①。这种养生方式即是王老推崇的“牧羊式”养生,生活中主要有以下几个方面。

1 老骥伏枥, 笃定前行

曹操在《龟虽寿》诗中言“神龟虽寿,犹有竟时;腾蛇乘雾,终为土灰;老骥伏枥,志在千里;烈士暮年,壮心不已。盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年”,认为人寿命的长短,不单纯受自然规律的

支配,到了晚年,不应该悲观失望,还应继续前行,有所作为,注意调养,保持乐观情绪,依然能够获得长寿^②。

对于养生,王老常讲“养生先养心”,要有平常心、仁心、宽心、静心和开心^③。但在学生们看来,王老最大的“心”是他“老骥伏枥,笃定前行”的责任心。王老关注国家发展动态,为争取体质研究的国际主导地位奔走呼号,为中医药发展谏言献策,提出“九体医学健康计划”,或为解决医改这一世界性难题的中国式办法^④;作为一名老师,王老认真备课,积极培养青年人才,是学生的指路明灯,对学生严格要求,使学生临床、会讲学、会写文章、会科研;作为一名医生,王老仁术济世,注重心理的调试,有时为困难的家庭慷慨解囊,为一个家庭带来健康的希望。王老博涉医源,立言开新,创三辨理论,立

五门学科;学科纵横,全科专长,求全备而有专攻,致广大而尽精微;探索未来,王老依然坚持上下求索^⑤。王老的日程本上安排得密密麻麻,一年365天基本上全年无休。有时还和学生们一起熬夜到凌晨,每天早上总是第一个上班。《道德经》言:“修之于身,其德乃真;……修之于天下,其德乃普。”思维开阔,必然不郁于心,境界宽广,必然不滞于物,以此无形之中便为养生奠定了基础^⑥。

2 诗书怡情, 缓步振兴

《全唐诗》载,东川才子、新乡县尉李颀的《圣善阁送斐迪入京》里言“清吟可愈疾,携手暂同饮”。诗犹药也,可以疗疾,是醒脑提神的好方法^⑦。毛泽东曾说过“习练书法是很好的休息,是积极的消遣娱乐,也是养神健脑健身之法”^⑧。诗药犹如欣赏美画、欣赏动听的音乐,在欣赏诗的艺术美中,使人的脑细胞得到激发,增强“御敌”能力,从而达到祛病健身的目的。

中医学有着丰厚的中医文化底蕴,自古皆知医与文相通,若知医理,必通文韵,不深刻体悟中国

※基金项目 国家中医药管理局第二届国医大师传承工作室建设项目(No. 国中医药办人教发[2015]24号)

▲通讯作者 王济,女,教授。主要从事体质治未病研究。E-mail:doctorwang2009@126.com

• 作者单位 1.河南省中医院(河南 郑州 450002);2.北京中医药大学(北京 100029)

文化,便难以穷尽医道精微。傅山著《霜红龕集》,薛雪《一瓢诗话》藏医理于诗文,他们都是为医者的楷模。王老亦是一位这样的大医,在他的身上散发着医道与文采交相辉映的神韵。王老的办公室摆放着文房四宝,每完成一项工作,王老起立振作,展步于房间,或品一杯绿茶,或翻开一本书,或泼墨于纸砚;时有安步当车,徒步于元大都,吟一首《海棠花溪》;也有思虑劳顿时,闭关于空山,焕脑醒神以待再次振作。从《王琦诗文方笺集》96篇诗词以及32篇散文杂谈中,王老乐观、快乐的心境,博大的胸怀,对理想的追求以及对工作、友情、亲情的态度等可见一斑^[9]。

3 食取称意,衣取适体

《老老恒言》言:“食取称意,衣取适体,即是养生之妙药。”王老常言“养生不在补”,平衡就是健康,盲目进补只会打破平衡,有需才有求,要根据个人的需求和各自的身体情况适当的进补。王老不喜应酬,在他的食谱中常是学生从学校餐厅带来的炖白菜,晚饭也多是一

碗小米粥。门诊结束,王老也经常请学生吃有肉的大餐,但他本人并不多吃。偶尔听闻王老和孙子比赛磕瓜子,是难得一见的天伦之乐。王老衣取适体,但并不随意,也不奢华,或西服,或中山装,或唐装,或休闲,多是因不同场合而异,礼貌又得体,展示不同形象。每一种精神面貌,皆展现出一位中医大家的风范。

《素问·上古天真论》言:“其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”“饮食有节,起居有常,不妄作劳”一直是王老遵循的养生之道。王老饮食不挑食,有节制,由于工作的原因,起居虽然时有熬夜,但坚持午间小憩,或在两个会议空隙补充睡眠以“零存整取”,或在思虑劳顿时闭关焕脑,是王老一直保持精力充足的方法。王老认为养生不在同,体质不同则养生原则、方向、方法、注意事项有差别,养生应因人而异。不刻意养生,少了苦于追求养生的烦恼,多了一份生活的

自在;专注于工作,忙于事业,不忘养生之道,不妄用,不过取,中正安和。以自在健康的身体和心态,专注于事业,是王老的“牧羊式”养生观的主旨思想。

参考文献

- [1]姜敏. 养生如牧羊 失眠须调肝[N]. 家庭医生报, 2010-9-13(11).
- [2]张湖德. 从《龟虽寿》看曹操的养生观[J]. 环球中医药, 2008, 1(3): 48.
- [3]杨满, 王琦. 顺势养生先养心[N]. 中国中医药报, 2014-12-17(6).
- [4]王琦. 中国式的精准医学: 九体医学健康计划[J]. 中华中医药杂志, 2015, 30(10): 3407-3411.
- [5]詹鸿, 杨玲玲, 杨寅. 王琦医书十八种: 岐黄传人我的中医之路[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2012.
- [6]周明超, 王清海, 邓铁涛养生精要探微[J]. 中医杂志, 2017, 58(8): 713-715.
- [7]黄飞英. “诗药”可以治病[J]. 中华养生保健, 2010, 28(12): 45-46.
- [8]常雪梅. 毛泽东一生热爱书法[N]. 光明日报, 2011-8-12(14).
- [9]张妍. 王琦医书十八种: 王琦诗文方笺集[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2012.

(收稿日期: 2020-11-01)

(本文编辑: 蒋艺芬)

本刊参考文献著录规则及书写格式

【期刊】 序号. 作者姓名(不超过3人者全部写出,超过只写前3名,后加“等”). 文题[J]. 期刊名(外文期刊可用标准缩写,不加缩写点),年,卷(期):起页-迄页。

【书籍】 序号. 作者姓名. 书名[M]. 版次(第1版可不写). 出版地: 出版单位(国外出版单位可用标准缩写,不加缩写点),年:起页-迄页。

【学位论文】 序号. 作者姓名. 学位论文题名[D]. 出版地: 出版单位,年。

【标准】 序号. 作者姓名. 标准题名[S]. 出版地: 出版单位,年:起页-迄页。

例如:

[1]汪国华,马进,季适东,等. 急性出血坏死性胰腺炎的手术治疗[J]. 中级医刊, 1995, 30(8): 22-25.

[2]吴阶平,裘法祖. 黄家驷外科学[M]. 4版. 北京: 人民卫生出版社, 1979: 34-36.

[3]孙思淼. 补肾利湿汤治疗男性不育畸形精子症的临床疗效观察[D]. 北京: 北京中医药大学, 2015.

[4]郑筱萸. 中药新药临床研究指导原则(试行)[S]. 北京: 中国医药科技出版社, 2002: 29-31.