

· 思考中医 ·

道家文化对构建中医骨亚健康学的影响[※]

杨 渊^{1,2} 李 峰¹ 何清湖^{3,4} 郭珈宜¹ 孙贵香³ 张冀东³

摘 要 道家文化作为中国传统文化的重要内容,与中医学同根同源,对中医学理论体系的形成产生了深刻影响。现阶段,构建中医骨亚健康学有着深刻的社会背景和广阔的现实需求。中医骨亚健康学作为中医学的重要组成部分,其形成和发展离不开道家文化的熏陶和濡养,道家文化所倡导的养生观念、哲学思想和修身实践是构建中医骨亚健康学的文化基石。文中从中医骨亚健康学的主要内容、理论基础、调理方法等方面探讨道家文化对构建中医骨亚健康学的影响。

关键词 道家文化;骨亚健康;中医学;养生

随着大健康时代的到来,亚健康理论及其相关产业在我国迅速发展,中医亚健康学的学科体系已初步构建^[1]。然而,中医骨亚健康理论的学术发展还很欠缺和落后,随着经济发展和社会进步,生活节奏加快和电子产品的广泛应用,由于不良的生活方式诱发的骨亚健康发生率越来越高并呈年轻化趋势,骨亚健康防治形势严峻。因此,构建中医骨亚健康学有着深刻的社会背景和广阔的现实需求^[2]。

道家文化作为中国传统文化的主干,不仅有力推动了传统文化框架的构建,而且深刻影响了中医学理论体系的形成和构建^[3]。中医骨亚健康学作为中医学的新兴学科,其形成、发展与道家文化密切相关,道家文化所倡导的养生观念、哲学思想和修身实践是构建中医骨亚健康学的文化基石,对中医骨亚健康学的产生、完善和发展发挥着积极的作用。笔者试从中医骨亚健康学的主要内容、理论基础、调理方法等几个方面探讨道家文化对构建中医骨亚健康学的影响。

1 道家养生观念是构建中医骨亚健康学的主要内容

道家养生观念是道家文化的瑰宝,探求生命本质、顺应天地规律、寻求身体康健是其核心内容^[4],其所包含的道法自然、防微杜渐、重生贵身等养生思想,

是构建中医骨亚健康学的主要内容。

1.1 “道法自然”养生观是骨亚健康调理的重要原则 “道法自然”是道家文化的重要组成部分。“道”指宇宙万物的本原,即万事万物发展的规律,故“道法自然”指在养生中要遵循万物、人、社会发展的客观规律,不得妄自违背与干预。《庄子·天运》云“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”^[5],提倡把顺应自然、效法天地作为养生的基本原则。《道德经》谓“塞其兑,闭其门,终身不勤。开其兑,济其事,终身不救”^{[6]1607-1608},强调万事万物有其发展的特定规律,要保持纯真朴素的本心,做到“见素抱朴,少私寡欲”。道家认为修身养性的根本是清静寡欲,践行“道法自然”养生观有利于内在机体与外在环境协调和谐,从而减少疾病发生。中医骨亚健康学把“法天顺地”贯穿调理、干预骨亚健康的始终,这与“道法自然”思想高度契合。“法天顺地”是指在骨亚健康干预中顺应自然和四时变化规律以及人体自身生长发育规律^[7],调和机体气血阴阳,保持筋骨协调平衡。调理过程中,既要保持“恬淡虚无”的心境,知足常乐,随遇而安,避免“以酒为浆,以妄为常,醉以入房”^[8]等失常行为,又要顺应自然万物和四时发展规律,合理膳食,规律起居,调达情志以固护自身正气。因此,道法自然养生观对骨亚健康调理具有深刻的指导意义。

1.2 “防微杜渐”养生观是避免骨亚健康发生的主要途径 “防微杜渐”养生观是指在日常生活中要有未雨绸缪、居安思危、防患于未然的良性养生理念,做到“为之于未有,治之于未乱”。例如通过改善个人不良生活习惯,维护日常生活细节,从而降低骨亚健康状

※基金项目 河南省中医药科学研究专项课题(No.20-21ZY2239);河南省博士后专项经费(No.豫博管办[2019]19号)

• 作者单位 1.河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)(河南 洛阳 471002);2.河南中医药大学第二临床医学院(河南 郑州 450000);3.湖南中医药大学(湖南 长沙 410208);4.湖南医药学院(湖南 怀化 418000)

态出现的几率,保持身体康健。骨亚健康防治强调“防微杜渐”的养生态度。《道德经》云“其安易持,其未兆易谋,其脆易泮,其微易散”^{[61]1980-1981},指出在骨亚健康调理中要积极干预并消灭诱发骨亚健康形成的关键因素,防范于未然,同时提出“图难于其易,为大于其细”^{[61]1947},强调细微之处是骨亚健康防范的重点,具有量变与质变的朴素辩证法思想。因此,在骨亚健康调理中,要关注不良生活方式的渐进性危害,过度使用电子设备的潜在性影响,同时在亚健康症状初露端倪时给予合理干预,防止机体向疾病状态改变,维持人体骨健康的平衡。

1.3 “重生贵身”养生态度是骨亚健康调理的根本目标 “重生贵身”是道家重要的养生态度,其本质为强调人的重要性,并提出人生的第一要义是重视生命。道家的重要著作《西升经》云:“我命在我,不属天地。”^[9]强调个人可通过合理有效的养生方法调理身体,维持机体阴阳平衡以臻长寿,反对听天由命的消极思想,体现了中国传统文化中的人本思想。道家“重生贵身”思想启示人们在日常生活中,通过对自身情志、膳食、起居合理调控,可以达到气血畅达、延年益寿的目的。“重生贵身”观念是道家修身养性的重要思想基础,也是骨亚健康调理的基本遵循原则。在骨亚健康调理中,人们应保持恬淡和谐的心境和乐观向上的精神状态,充分发挥主观能动性,通过平衡搭配膳食、提高睡眠质量、劳逸张弛有度、辨证药膳养骨等,对骨亚健康进行自我调理和自我管理,最终实现筋柔骨正,身体康健。

2 道家哲学思想是构建中医骨亚健康学的理论基础

道家哲学思想包含的科学意识和辩证思维具有高度的理论价值,其所倡导的精气学说、动静结合、形神统一等思想具有长久的生命力,是构建中医骨亚健康学的理论基础。

2.1 道家“精气学说”与构建中医骨亚健康学 精气是构成和维持人体生命活动的基本物质,人由精气所化生,精气充盛则人体健康长寿。早期道家认识自然与人体生命最主要的方法是“精气学说”。《管子》云“人,水也,男女精气合而水流形”“精也者,气之精者也”^[10],认为人体生命活动的维持需要精气的濡养。中医学吸取了道家“精气学说”的精髓,阐发出特色的精气理论。《黄帝内经》云“精气弛坏,荣泣卫除,故神去之而病不愈也”^{[18]93},强调精气在疾病防范与治疗中

发挥重要作用,认为精是藏于脏腑的有形精微物质,气是维持人体健康的无形精微物质,只有二者协调平衡,才能促进人体康健。中医骨亚健康学作为中医亚健康学科的重要组成部分,强调精气对维持骨健康的重要作用,在骨亚健康调理过程中,通过科学的手段与方法保精养气,一方面合理膳食,劳逸结合,促进精气对脏腑的濡养,另一方面利用八段锦、五禽戏、太极拳等使筋骨适当活动,促进体内精气运行通畅,以期达到“精自生,形自盛,骨肉相保,巨气乃平”^{[18]95}的生理状态。

2.2 道家“形神观”与构建中医骨亚健康学 “形神观”是道家生命观的核心思想,道家认为形体是人体生命活动的基础,精神是生命动力的表现。《淮南子》中“形者,生之舍也;气者,生之充也;神者,生之制也。一失位则三者伤矣”之说^[11]强调神与形作为整体,若一方有偏差,则人体脏腑功能失衡,预示着亚健康状态或疾病状态的发生。道家“形神观”在中医临床防病治病、健康保健中发挥着至关重要的作用,正如《素问·上古天真论》云“故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”^{[8]1},指出神与形是互为统一、互相依存的关系,在调理中要做到“调形以治神”和“调神以治形”^[12]相结合。中医骨亚健康干预需遵循“形神共养”原则,符合中医学“守神保形”的防病治病思想,可通过饮食有节、起居有常以充养形体,通过调畅情志、恬淡虚无以保养精神,以此改善人体骨亚健康状态,使之向健康状态转变。平乐正骨传承人郭艳幸在治疗银屑病性关节炎时注重对患者情绪的疏导,认为情绪对疾病的治疗与康复起决定作用^[13],高度实践了形神统一的调理原则。因此,骨亚健康调理要重视“形神观”对人体健康状况与防病治病的影响,做到养形以存神,养神以固形^[14]。

2.3 道家“动静观”与构建中医骨亚健康学 “动静观”是道家重要的哲学思想,包含着朴素的辩证法思维,其强调在养生中要外动养形、内静凝神、内外互补、阴阳相合、形神共养^[15]。《吕氏春秋》提出“流水不腐,户枢不蠹,动也,形不动则精不流,精不流则气郁”^[16],强调脏腑气血的运行依赖于形体的运动;《道德经》认为“致虚极,守静笃,万物并作,吾以观复”^{[16]580},强调修身养神、保持内心平静淡然在养生中的必要性。道家“动静观”是平乐正骨理论的哲学基础之一,中医骨亚健康学的构建以平乐正骨理论为重要支撑,平乐正骨思想认为,“静”与“动”在防治疾病中是对立统一、相互作用、动态平衡^[17]的关系,为中医

骨亚健康学的构建提供了科学借鉴。中医骨亚健康学以“动静观”为理论基础,提出动静协调平衡是改善骨亚健康状态的基本方法。骨亚健康的干预中,既要进行适当适度的运动锻炼如导引、呼吸吐纳等促进气血运行,又要重视修身养性,调畅情志,实现动静互涵,达到筋骨平衡的目标。例如,临床研究表明,颈椎病的防治首先应避免长时间保持同一姿势,对于长期伏案工作的人群,应定时活动颈部,改善局部功能,促进颈部气血运行;其次也应配合相对的静止动作^[18],在活动过程中应适度休息,做到动中有静,避免连续做多套动作,以免引起眩晕、恶心、呕吐等临床症状。

3 道家修身实践丰富骨亚健康状态的调理方法

道家修身实践是道家经过长期的探索而形成的生命养护方法,蕴含着丰富的养生思想,对中医骨亚健康学的发展起到重要指导作用,例如导引、服食、气功等方法为中医骨亚健康丰富调理方法提供了广泛借鉴,形成了体质调理法、情志调理法、运动调理法、四时调理法、手法调理法等多种调理方法。

3.1 情志调理法 情志调理是指在改善骨亚健康过程中,要注重调适情志与疏导心理的作用,这是保障体内气血通畅、身体健康的重要条件。道家重视情志养生在人体的作用,提倡在日常生活中,要保持清静无为的心境,谨防情志太过而影响人体脏腑、气血、阴阳的平衡,出现潜在的病理征兆。《素问·举痛论》云:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结。”^{[18]261}指出过激的情绪刺激易造成脏腑气机紊乱,损害机体健康。气为血之帅,血为气之母,气机失调会引发血瘀、血虚、血乱等病理征兆,筋骨受气血濡养,气血失衡易诱发骨性关节炎、骨关节结核等筋骨疾病。因此,骨亚健康干预可利用音乐治疗、行气吐纳等方法调控心理与情志,使养骨与修身养性相结合,促进人体气血、脏腑功能的调和。情志调理法在临床应用颇为广泛,音乐疗法可以感染大众情绪,激发人体气机变化,调畅气血而使脏腑功能协调稳定,达到强身健体的目的,对于改善亚健康人群因失眠而导致的焦虑、记忆力下降等机体的致病因素均有良好的疗效。此外,临床研究表明,五行音乐疗法中的阳乐具有激发和调节脏腑功能之作用,可有效改善脾肾阳虚型慢性疲劳综合征的主要症状^[19],同时对患者并发的睡眠障碍和不良情绪也有一定缓解效果。骨亚健康调理中,将情志调理法如五行音乐疗法融入

其他调理方法之中,可有效防治骨亚健康向疾病状态演变,维持机体的骨健康状态。

3.2 运动调理法 运动调理法是指人们通过适当的躯体运动与呼吸吐纳方法,达到疏通筋脉、调和气血、强健体魄、健康保健的目的。运动调理法种类繁多,如八段锦、易筋经、五禽戏、健身气功等,通过运动调理可使脏腑、筋骨得以滋养,维持机体健康。道家文化作为中医养生学的启蒙思想,对运动调理有重要的指导意义。《后汉书·华佗传》云:“人体欲得劳动,但不当使极耳,动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生。譬如户枢,终不朽也。”^[20]强调运动与人体血脉运行关系密切,气血通畅则筋骨得以濡养。导引是道家养生术的重要组成部分,是中医骨亚健康学运动调理法的雏形。中医骨亚健康调理中,要根据人们体质、职业、年龄等差异,制定出因人而异的运动方案,以适应保健与治疗的不同需要,但运动也要知常守度,劳逸结合,避免“太过”与“不及”。临床采用运动调理法防治疾病的例子颇多,如施杞教授依据石氏伤科内治原则,创立了“颈椎保健操”“脊柱平衡导引术”等特色方法^[21],为防治退变性筋骨病提供新思路,同时丰富了中医骨亚健康学的调理方法。

3.3 四时调理法 四时调理法是指在骨亚健康调理中要遵循自然四时发展变化的规律,在春生、夏长、秋收、冬藏理论的指导下制定出合理的干预方法。道家著作《云笈七签》云:“侮天地者凶,顺天时者吉。”^[22]认为养生只有顺时而为才科学合理。明代医学家张景岳云:“春应肝而养生,夏应心而养长,长夏应脾而养化,秋应肺而养收,冬应肾而养藏。”^[23]指出人体应将四季变化规律作为调养脏腑的准则。道家的四时调理法丰富和发展了中医骨亚健康学的调理方法,在干预骨亚健康过程中,要重视四时变化规律对骨健康的影响,春夏养阳,秋冬养阴,使脏腑阴阳相合,达到强筋壮骨的目的。此外四时调理法在临床防治中发挥着独特的作用,例如根据冠心病四季发病的诱因不同,遵循春温、夏热、秋凉、冬寒的原则,合理调整生活起居,防范冠心病的发生^[24]。

构建中医骨亚健康学是中医学、中医亚健康学发展到一定程度的结果^[25],也是大健康时代发展的需求,其倡导的养骨理论与大健康时代的众多理念相吻合。道家文化作为我国的本土文化,是中医学形成与发展的重要精神内核,其内蕴的养生观念、哲学思想和修身实践对中医骨亚健康学起到至关重要的指导

(下转第 30 页)