

理论研究

从气血理论谈中医养生之法

李玲美^{1,3} 刘楠楠^{1,2} 傅迎霞^{1,2} 付建华³

(1 滨州医学院,烟台,264003; 2 临朐县中医院,潍坊,262600; 3 中国中医科学院西苑医院,北京,100091)

摘要 气血理论是中医的基本理论,气血是构成人体的最基本物质。人的生、长、壮、老、已的生命历程就是气血由弱转强、继之由盛转衰的过程。气血的变化对于人体的生理、病理、治疗具有重要的作用。《黄帝内经》说:“气血充盈,百病不生。气血失和,百病乃变化而生”。著名医家朱丹溪在《血证论》中说:“气为血之帅,血随之而运行,血为气之守,气得之而静谧”。气血失和是百病丛生的根源,中医养生一贯重视人体气血的动态平衡,强调养生就要做到“顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处”,传统中医学家发明了运动、理疗、调节饮食、药物养治等诸多调和人体气血的养生之法,帮助人体气血和谐,“疏其血气,令其调达,而致和平”,以达到健康长寿的目的。

关键词 气血;调和气血;中医养生

Discussion on Health-Preservation Theories of TCM by the Method of Balancing the Qi and Blood

Li Lingmei^{1,3}, Liu Nannan^{1,2}, Fu Yingxia^{1,2}, Fu Jianhua³

(1 Binzhou Medical University, Yantai 264003, China; 2 Linju Hospital of TCM, Weifang 262600, China;

3 Xiyuan Hospital of CACMS, Beijing 100091, China)

Abstract Qi and Blood are the essential substances of the human body. The process of human life from birth, growth, maturity, aging to death is due to the change of Qi and Blood in the human body from weak to strong, and then from strong to weak. The Yellow Emperor's Canon of Medicine has sayings like this, "If people have plenty of Qi and Blood, people will not get sick. If the Qi fails to control Blood, various kinds of diseases occur." Blood Syndrome written by famous TCM experts Zhu Danxi also said: "Qi is the commander of the Blood, and Blood runs with the Qi. Blood carries Qi, and Qi acquires tranquility because of the presence of Blood". The imbalance between Qi and Blood is the basic cause of all diseases. Chinese medicine pays much attention on the dynamic balance between Qi and Blood in human body. It has been stressed that keeping fit requires the conformation to the season changes and temperature changes, while good moods and comfortable living place are also important. Traditional Chinese medicine experts created some sports, physical therapies, diets, drug treatment and many other health methods to reconcile Qi and Blood and help keep the balance between Qi and Blood in order to achieve healthy life and longevity.

Key Words Qi and Blood; Balancing the Qi and blood; Health-preservation of TCM

中图分类号:R229 文献标识码:A doi:10.3969/j.issn.1673-7202.2018.02.014

随着我国经济快速发展、科学技术进步,国民的生命质量显著提高,人们越来越重视生命质量。国民的身体健康是全面建成小康社会的重要内涵。中医养生作为预防医学与康复医学的一个重要部分,是以中医理论为指导,运用各种传统方法,预防疾病、颐养生命、增进健康而延年益寿。《灵枢·本神》中对于养生有所论述:“智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是则僻邪不至,长生久视”。中医养生理论十分注重通过调和人体气血,以延缓衰老、预防疾病,从而让人健康长寿^[1-2]。

1 气血是构成人体并维持人体生命活动的最基本物质

气血理论是中医理论的重要组成部分,《灵枢·决气篇》说:“上焦开发,宣五谷味,熏肤、充身、泽毛,若雾露之溉,是谓气”。“中焦受气取汁,变化而赤,是谓血”。中医理论认为气血是人生命之根本,《素问·调经论》说:“人之所有者,血与气耳”。《难经》中也有类似的表述:“气者,人之根本也,根绝则茎叶枯矣”。《灵枢·天年》说:“血气已和,营气已通,五脏已成,神气舍心,魂魄必具,乃成为人”。气血是人体生命之源、健康之本。气的推动、温煦、防

基金项目:国家重点基础研究发展计划项目(2015CB554406)

作者简介:李玲美(1993.01—),女,在读研究生,研究方向:中药药理学,E-mail:1136819527@qq.com

通信作者:付建华(1970.12—),男,博士,研究员,研究方向:心脑血管中药药理,E-mail:jianhua@263.net

御、固摄、营养、气化等作用维持着人体脏腑功能活动和全身气、血、津液的正常代谢和相互转化。血循行于脉中,是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。《素问·五脏生成篇》说:“肝受血而能视,足受血而能步,掌受血而能握,指受血而能摄”。血可以滋润人体肌肤,润泽毛发,为全身各脏腑组织器官的功能活动提供能量,热量随血行传遍全身,人得之而神志清明,反应灵敏。血作为气的载体,载气在人体内运行。另外,胎儿在母体内的生长发育、脏腑组织器官的新陈代谢、食物的消化吸收等,亦有赖于血的运载作用。正如龚廷贤《寿世保元》所说:“气血乃人生之根本”。气血是维持人体机能活动的物质基础,其维持着人体五脏六腑的生理功能。气血正常运行,则脏腑阳气得以温煦,阴精得以滋养,阴阳既济,精神乃形。气血紊乱或协调异常,会导致脏腑功能失调,引发多种疾病的产生。调养全身气血是增强体质、保持身体健康的必要条件^[3-4]。

2 五脏与气血生成、运行息息相关,养生宜养五脏

心藏神,主血脉,掌管一身气血运行,主宰生命活动,为五脏六腑之大主。《素问·灵兰秘典论》说:“主明则下安,以此养生则寿……主不明则十二官危,以此养生则殃”。调养心神以养生则身体健壮、健康长寿^[5]。养生学家历来特别强调颐养心神,推崇养心神乃养生之宗,防病之本。肺主气,司呼吸,为百脉之宗,是调节气机的枢纽,掌管人体气机的升降出入。人生以气为本,气运行不息则人的生命活动延续。肺朝百脉,主治节,肺气的输布作用使血液布散全身。正如《温疫论补注》说:“凡入口鼻之气通乎天气,本气充实,邪不能入”。肝藏血,肝气疏泄,调畅气机。肝气条达,则气血在人体内运行顺畅,人的性情平和,身体健康^[6]。《杂病源流犀烛·诸血源流》说:“血生于脾,统于心,藏于肝,宣布于肺,根于肾,灌溉一身,出入于脉”。脾的生血功能正常,则心有所主,肝有所藏,肺有所布,肾精来源充足,五脏相安。肝主疏泄,心主血脉,上荣于面,脾气主升,胃气主降,肺主肃降,肾藏精属水,水性下注。脏腑的气化升降功能使机体各部互相之间配合协调,从而能正常运转^[7]。脾胃掌管人体气血的化生,中医把“脾胃”作为具有消化、吸收和营养功能的脏腑,脾胃功能的正常与否,关系着人体气血盛衰,从而影响着人体的健康状况。《景岳全书·脾胃篇》:“土气为万物之源,胃气为养生之主。胃强则强,胃弱则弱,有胃则生,无胃则死,是以养生家当以脾胃为先”^[8]。肾为先天之本,主脏腑气化。肾主藏精,

肾气主宰人的生殖、生长、发育、成熟和衰老。人的生、长、壮、老、已的生命过程与肾气盛衰息息相关^[9]。补养肾脏气血,则全身气血有源而能源源不断的化生。故调养五脏气血使之充盈流畅,则摄生之目的可达。

3 静以养心气血和,动以强身舒筋骨,动静相宜则气血得养,身心共养

“神者,气血所生”。神本于形而生,依附于形而存,神是形的功能活动体现,“形具神生”“形质神用”“神能御其形”。神为生命的主宰,宜清静内守,不宜躁动妄耗,守神以全形。“心主神明”,神明则形安,养身首重养心。重在调养人的精神,保持良好的心态可减少多种疾病的发生^[10]。人静坐或静卧休息时,全身气血消耗减少,匀出来的气血可用于充分滋养肌肉、四肢百脉以及充盈脏腑之气,有利于减少顾虑,消除烦闷,增加生活信念。使人的脑力和体力得以恢复,心平气和,神清气爽。“适视养血,适卧养气”,适当阅读和卧床休息,有益于人体气血的恢复和旺盛。通过调畅情志,修身养性,调摄精神,保持心情愉悦,避免七情伤害,做到和喜怒、去悲忧、节思虑,使气机调畅,气血平和。

运动可以激发人体的筋骨、肌肉和关节,促进人体内血液循环,疏通筋骨,舒经活络,畅行气血。中医养生主张动以养形,以形劳而不倦为度。通过运动、呼吸锻炼和意念控制的训练,使身心融为一体,以调节和提高人体各个部分的机能,诱导、激发人体内在潜力,从而实现延年益智和防病治病的目的。古人华佗曾参照虎、鹿、熊、猿、鸟5种动物的形态、姿势等编排出五禽戏,这套完整的医疗保健体操,对运动健身养生的发展起到了良好的促进作用。后葛洪在此基础上又创设了多种导引健身方法,如龙导、虎引、“胎息”功法等^[11-12]。太极拳的养生之道法于天人相应之理,循太极阴阳相对平衡周期性规律,强调阴阳动态平衡,《素问·生气通天论》说:“阴平阳秘,精神乃治,阴阳离决,精气乃绝”,血为阴,气为阳,一个人只有阴阳平衡了,气血才会通畅。太极拳就是通过锻炼,调节人体的阴阳,使人体阴阳平衡,气血平衡,从而达到养生长寿的目的。除此之外,还有许多较为柔和的传统保健功法,诸如八段锦、六字诀、气功等,内容丰富、简单易学、具有明显养生保健优势,能够调和人体气血,起到舒筋通络、增强体质、预防疾病的作用。

4 饮食有节,固护脾胃,则气血生化平衡,脾旺不受邪

人体之气血化生有赖于后天水谷精微,脾胃为

后天之本,气血生化之源,人体一定要借助饮食及药物的补养以冀健康长寿。《寿亲养老新书·饮食调治第一》中说:“食者,生民之天,活人之本也。故饮食进则谷气充,谷气充则气血盛,气血盛则筋力强,故脾胃者五脏之宗也”^[13]。张仲景《伤寒杂病论》亦处处体现着重视中土脾胃的学术思想,其遣方用药、预后调护、饮食调理等各方面均体现出固护脾胃的养生思想,对后世临床实践起着很好的引领作用^[14]。饮食结构合理,根据人的身体健康状况,制定合理的食谱,包含营养处方和四时膳食调补,并同时注意饮食宜忌,更加有益于养生益寿。春时饮食之味宜减酸增甘以养脾气,夏时饮食之味宜减苦增辛以养肺气,秋时饮食之味宜减辛增酸以养肝气,冬时饮食之味宜减咸增苦以养心气。五谷具有良好的食疗功效,有着药物所不能比拟的优势,在《素问·藏气法时论》即有相关的食养理论:“毒药攻邪,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”。强调膳食结构以谷为主食,果、肉、菜为副食,谨和五谷之五味。通过调节饮食固护脾胃,使身体五脏气血化生平衡^[15]。

5 针灸推拿等物理疗法疏通经络而通调气血

经络理论是中医理论的重要组成部分,经络的重要功能之一就是运行气血、濡养脏腑、濡养全身。《灵枢·本藏》说:“经脉者,所以行气血而营阴阳,濡筋骨,利关节者也”。在经络理论指导下开展的针刺、温灸、推拿、导引、按跷、气功等多种物理手段,均能通调经络而行气血,使人身体强壮、益寿延年。我国古人就用针灸方法保健强身,《灵枢·逆顺》说:“上工刺其未生者也”。《扁鹊心书·须识扶阳》说:“人于无病时,常灸关元、气海、命门、中脘,虽未得长生,亦可得百余岁矣”。在之后历朝历代都有非常多的关于这方面的论述和实践,如唐代《千金要方》、宋代《针灸资生经》、明代《针灸聚英》等著述。现代的针灸临床研究证明,针灸对神经-内分泌-免疫的多个环节都具有调节作用,从现代生命科学的角度揭示了这些古老技术对于人体健康的有益作用^[16]。

6 顺应自然规律,则气血得以补养

中医学“天人相应”理论认为,人应与自然保持统一,顺应自然规律而养生。《素问·宝命全形论》说:“人以天地之气生,四时之法成”。人居和谐,作息起居因地、因时制宜,调整养生、生活节律,改善睡眠,改进和塑造生活环境,也是养生长寿的关键因素^[17]。《灵枢·顺气一日分四时论》说:“一日分为

四时,朝则为春,日中为夏,日入为秋,夜半为冬”。在人的日常工作生活上,无论是一日之不同时辰,还是一年之不同季节,生活作息同样要符合春生、夏长、秋收、冬藏这样的自然规律。人体之气血生成与运行会随时辰不同依次在人体经络循行,因此,作息规律会很大程度上影响着我们身体的健康。良好的睡眠对于养生补气血十分重要,古人称睡眠为“眠食”,自古即有“药补不如食补,食补不如觉补”之说,想要保持健康的身体,人必须顺应春温、夏热、秋凉、冬寒的四时气候,适应春生夏长秋收冬藏的自然规律,根据自然规律与人体气血变化的关系调节自己的起居作息时间,从而补养气血,强身健体,延年益寿^[18]。

7 中药养治,气血和谐,益身延年

中医理论认为药食同源,中药养治是用中药来帮助调理身体状况,包含药茶、膏方和药膳等。几千年来中药在养生和防治疾病实践中,始终发挥着重要的作用。目前我国正在步入老年社会,60岁以上的人有2.2亿多,我国的慢病亦呈现一个井喷式的增长,统计显示60岁以上的人70%都患有慢性病。我国国情对中药养生也提出了更高的要求 and 期望。目前很多中医院已设有营养科、药膳房、膏方服务等,指导脏腑功能衰退中老年人服用南瓜山药粥、黑木耳汁、苦瓜蔬果汁等防高血脂、冠心病;免疫功能低下者服用黄芪、大枣、甘草、当归、阿胶等补益气血、扶正固本、增强免疫力。指导广大人民根据食物和药物的“四性五味”选择适当的中药调理气血,滋阴补阳,抗衰延年。

8 结语

《灵枢·本藏》说“人之血气精神者,所以奉生而周于性命者也……是故血和则经脉流行,营覆阴阳,筋骨劲强,关节清利矣……此人之常平也”。《难经·二十二难》:“气主煦之,血主濡之”。气血流行全身,以流畅平衡为贵,五脏六腑和四肢百骸只有得到全身气血的温煦、濡养才能发挥正常的生理功能。气血失和,势必影响机体生理功能,引起身体病变。中医治病养生历来强调以调和气血为重。

当前大健康发展背景之下,全球各国对传统中医药有了新的认识,同时对能符合西方现代医学标准要求的中医治病养生之法的认识空前提高。从事医学及人体健康研究的人,在探索调养人体气血方法时,要因人而异,因时、因地制宜,根据体质、健康状况等因素采取恰当养生疗法,从人的饮食、运

(下接第316页)

一体质类型或单一疾病,缺乏体质状况整体研究,比如当前体质学研究多集中在阴虚、阳虚、痰湿等少数集中体质类型上,鲜有9种体质系统研究。

现代中医体质学脱胎于《内经》,但并未完全保留和传承《内经》体质思维的优势和特点,简便易行的同时,不能丧失掉精确度和可信度,随着中医学的不断推广,中医体质学说的理论及实践基础逐步成熟,应当更多的从经典中汲取隐藏或被忽略的先贤思想,继承中再予以创新,这才是中医体质学研究的未来之路。

参考文献

- [1]寇子祥,陈宝贵,陈慧娟.中医体质学说源流探讨[J].山西中医,2012,28(10):1-3.
- [2]王琦.中医体质学[M].北京:中国医药科技出版社,1995:297.
- [3]南京中医药大学.黄帝内经灵枢译释[M].3版.上海科学技术出版社,2011:450-465,512-522.
- [4]李克绍.评《灵枢·阴阳二十五人篇》的年忌[J].湖北中医杂志,1984(1):4-5.
- [5]陈耀辉,李晓刚.阴阳二十五人中火形之人易患疾病倾向性的研究[J].贵阳中医学院学报,2013,35(5):3-6.
- [6]钱会南.中医体质分类最早的全景式构图——解读《黄帝内经》

阴阳二十五人[J].中华中医药杂志,2008,23(10):853-855.

- [7]方亚利.《黄帝内经》体质分类探索[C].咸阳:中华中医药学会第七届中医体质学术研讨会,2009:4.
- [8]刘春援.《灵枢·通天》禀赋理论与身心疾病的相关研究[J].江西中医学院学报,2010,22(6):1-3.
- [9]李翠娟,孙理军,巩振东.《内经》对体质与情志关系的研究探讨[J].陕西中医学院学报,2014,37(5):15-16.
- [10]林法财,费飞.论《黄帝内经》中“五态人”对针刺得气的影响[J].北京中医药大学学报,2013,36(2):90-91,107.
- [11]蔡明财,严雪梅,吕伟凤,等.对中医学“因地制宜”治疗原则的探讨和分析[J].世界中医药,2017,12(2):272-276.
- [12]胡薇,葛君芸,谢慎,等.《灵枢·逆顺肥瘦第三十八》学术思想探源[J].湖南中医杂志,2013,29(6):1-3.
- [13]彭德攀,黄爽明.“因时、因地、因人制宜”治法浅析[J].内蒙古中医药,2014,33(10):137-138.
- [14]刘汉红.中医五行人之体质辨识[J].湖北中医杂志,2015,37(1):36-38.
- [15]范莹,陈柏楠.中医体质与疾病的相关性研究概况[J].临床和实验医学杂志,2013,12(23):1944-1946.
- [16]中华中医药学会.中医体质分类与判定(ZYYXH/T157-2009)[J].世界中西医结合杂志,2009,4(4):303-304.

(2017-03-22 收稿 责任编辑:杨觉雄)

(上接第311页)

动、起居等日常生活入手,正确引导人们调补五脏六腑、滋养气血,将中医药优势与健康管理相结合,推进中医药的继承创新,实现国民提高生命质量、健康长寿的愿望。

参考文献

- [1]胡军杰.论中医养生与老年保健[J].中国现代药物应用,2015,9(16):230-232.
- [2]陈建国.浅谈中医养生保健[J].现代养生:下半月版,2013,28(7):55.
- [3]鲁兆麟.王清任对中医气血辨证的贡献[J].北京中医药大学学报,2005,28(5):22-23.
- [4]贾蔷,唐仕欢,石作荣,等.从中医气血理论探析“脑心同治”[J].世界中医药,2014,9(10):1293-1295.
- [5]罗时铭.心身统一性命双修——试论中国养生学中的系统思想[J].苏州大学学报,1993,14(2):128-134.
- [6]李万斌.百病皆在调气血[D].济南:山东中医药大学,2005.
- [7]季钟朴.略论中医气血学说[J].中国中西医结合杂志,1987,7(4):237-241.
- [8]杨丹.脾胃为五脏藏神关键及针刺足三里干预抑郁症的理论实验研究[D].北京:北京中医药大学,2013.

[9]石和元.中医元气理论与培元固本法治疗老年性痴呆作用的研究[D].武汉:湖北中医药大学,2014.

- [10]马红磊.“活血化癥”法在老年养生保健中的作用探讨[J].医学信息,1994,7(5):17-18.
- [11]张时.中医个体化运动养生体系的构建[D].济南:山东中医药大学,2011.
- [12]卢扬,李林,王慧颖,等.中医治未病思想理解与探析[J].世界最新医学信息文摘:连续型电子期刊,2016,16(46):133-134.
- [13]陈直,邹铨.寿亲养老新书[M].广州:广东高等教育出版社,1985:1.
- [14]马天驰,王彩霞,崔家鹏,等.张仲景“脾旺不受邪”的养生思想探析[J].中华中医药杂志,2017,32(1):46-48.
- [15]沈明月,张焱.试析《黄帝内经》“五谷为养”的膳食原则[J].现代中医药杂志,2015,35(4):51-54.
- [16]刘诗若,樊旭.经络所通为养生之根本[J].山东中医杂志,2017,36(2):94-96.
- [17]林欣潮,苏惠萍,练毅刚,等.基于中医养生理论的健康管理思路[J].现代中医临床,2015,22(2):46-49.
- [18]张晓黎.中医睡眠养生的理论研究[D].南宁:广西中医药大学,2012.

(2017-02-22 收稿 责任编辑:杨觉雄)