

《黄帝内经》里究竟有无养生秘方

当“亚健康”成为上班族的生活常态,也催生出了“养生文化热”。于是,涌现了马悦凌、曲黎敏、张悟本等数不胜数的“专家、名家”;派生出了《从头到脚说健康》、《不生病的智慧》、《特效穴位使用手册》、《黄帝内经使用手册》、《黄帝内经家用说明书》等养生指南书籍。

翻阅市场上的这些养生书,再听听养生专家们讲的话,不难发现,他们都是靠着一本《黄帝内经》来打遍天下的,他们的“学术观点”几乎都来源于此。这对《黄帝内经》而言,是幸?是悲?对广大读者而言,是福?是祸?

《黄帝内经》是本什么书

《黄帝内经》并不是黄帝所作

对于大多数国人来说,《黄帝内经》可谓如雷贯耳,但真正看过这本书的人,那就寥寥无几了。《黄帝内经》究竟是一本什么书?南京中医药大学中医药文献研究所所长、博导王旭东告诉记者,首先应该指出,《黄帝内经》为我国现存最早的医学理论著作。直到现在,还在起着指导临床实践的作用,因为它蕴藏着丰富的科学成分,包含了祖国医学的基本理论知识。

《黄帝内经》肯定不是黄帝所作,纯属后人伪托。冠以“黄帝”之名,意在溯源崇本,借以说明我国医药文化发祥甚早。《黄帝内经》这部书名,最早记载录在《汉书·艺文志》里面。今天所说的《黄帝内经》,它的组成包括了《素问》和《灵枢》两大部分,各有文章81篇,内容非常广泛,有生理、病理、解剖、疾病的诊断和治疗,以及预防医学思想等各个方面。

《黄帝内经》中只有13个药方

现在人们一生病,对药物的“亲切感”就油然而生。而且,往往越是名贵、药力强的药,越招人宠。于是,导致抗生素等泛滥,人的抗药性也被训练得越来越强。

药真的是咱们生病的救命稻草吗?《黄帝内经》对药还真不感冒,越是猛药越不招它待见。《黄帝内经·素问·五常政大论》中说:“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九。”



那些所谓的“养生名家”,总是习惯拿《黄帝内经》当幌子

江苏省中医药学会科普专业委员会秘书长陈四清解释说,《黄帝内经》把药划分为三六九等,“毒”越大,表明药越猛,而治病效果却越不济。只有“无毒”治病,也就是不用药,治疗效果才能达到最佳。

读过这本书的人都知道,《黄帝内经》整本书里面只有13个药方,药方很少。这说明什么问题?至少说明这本书不是主要教人怎么用药的,《黄帝内经》分别从阴阳五行、天人相应、五运六气、脏腑经络、病机、诊法、治则、针灸等方面,结合当时哲学和自然科学的成就,作出了比较系统的理论概括和认识。迄今在诊治学上仍具有指导意义。

《黄帝内经》中到底讲了怎样的养生方法

《黄帝内经》尽管只有13个药方,但这本“老黄历”在现代医学先进浪潮中却始终不褪色。陈四清告诉记者,因为它有着一套举世无双的养生方法。

《黄帝内经》说:“谷肉果菜,食养尽之;无使过之,伤其正也。”这表明再温和的药,也不如平常吃饭,五谷杂粮、瓜果蔬菜的均衡饮食是治病的最佳良方。而这也就是现代医学追求的又一原则:医食同源。将这一原则落实到现代人养生当中,也就是人们最熟悉的方法——药膳。

王旭东认为,《黄帝内经》里说:“正气内存而邪不干。”《黄帝内经》根本就不是治病,而是治人。因为它讲究“天人理论”,把人放在地球乃至宇宙一起观察,将人体阴阳调和得与自然一致,也就是达到了现代所说的“健康”。而此时,外来细菌、病毒就没有了生存的环境。

谁都是生病了去看病,这也是现代医疗人们求医的惯用套路。而《黄帝内经》的原则之一:未病先防。也就是现代我国准备推行的以预防为主的医疗战略,主张“防病”大于“治病”,并在病变趋势中掌握主动权。

很多人都以为心理医生是现代才有的,是为压力过大的都市人治疗精神、心理上的疾病应运而生的。但是,可知数千年之前的《黄帝内经》已经有了一套完整的心理治疗方法,并开始为古人们治疗心病。

《黄帝内经·素问·移精变气论》总结出一套“以情胜情法”。与“以毒攻毒”异曲同工,用正常的精神活动来调节不正常的精神活动。

这套方法按照五行原理,将人的常见情绪与五行对应:“恐类水、喜类火、忧类金、怒类木、思类土。”而根据五行相克——水克火、火克金、金克木、木克土、土克水,找到“以情胜情”的方法:“恐胜喜、喜胜忧、忧胜怒、怒胜思、思胜恐。”

按照这套方法,古代行医者见到因各种情绪导致心病的人,无需用药,借助家人、朋友对其施加相克的情绪,就能使其病愈,成了早期的“心理疗法”。



养生书销售火爆时,有不少书都号称是解读了《黄帝内经》

被“百搭”的《黄帝内经》

“名医名家们”怎样借《黄帝内经》上位

目前市面上出售的很多养生保健类书籍几乎无一例外地引用了《黄帝内经》的观点或者原文。这是为什么呢?

南京中医药大学养生康复教研室主任郭海英教授指出,最重要的原因是“追本溯源”,因为《黄帝内经》的称得上是我国乃至世界第一养生宝典。《黄帝内经》中讲到了怎样治病,但更重要的讲的是怎样不得病,怎样使我们在不吃药的情况下就能够健康、能够长寿。《黄帝内经》有一个非常重要的思想——“治未病”。《黄帝内经》中说:“不治已病治未病,不治已乱治未乱。”病还没有发生,但是你可以去预防,这是很高明的保健措施。但是如果利用“治未病”的理论大肆宣传所谓的一劳永逸的保健养生法那就非常遗憾了!

《黄帝内经》以生命为中心,里面讲了医学、天文学、地理学、心理学、社会学,还有哲学、历史等,是一部围绕生命问题而展开的百科全书。所以,和什么医学保健理论都能搭得上边,而且言简意赅,但又寓意深刻,似乎怎么解释都能自圆其说,中医无所指,也无所不指,正因为如此,也很容易被一些伪学者们利用,把简单的问题说复杂,把复杂的问题说简单,总之是把读者、观众绕晕了,顺着大家养生、保健特别是祛病的速成心理加以灌输,很多缺乏中医和中国哲学常识的人就很容易深信不疑。

现代人为什么喜欢《黄帝内

经》?王旭东说,原因在于几千年来中医医学在基础理论方面并没有突破,古代中医和现代科学不一样,《黄帝内经》在细节上不重视,用哲学的观点来诠释医学,比如说“阴阳调和”,这句话如果直接用到临床医学上就会显得玄而又玄,不得其所。

中医讲究的是辩证思维,这其中可发挥的空间很大,恰恰需要多年的临床经验来填补。中医生存的重要因素来源于临床效果,也正因为中医的“玄虚”,让一般老百姓觉得深奥、晦涩。这正好让人钻空子,一些没有临床经验的“名医名家”靠着自己的影响力和对中医的一知半解来忽悠人,形成如今养生书籍都靠《黄帝内经》来撑场面。比如曲黎敏的著作中,她的观点认为孩子在1岁之前不能走路,什么原因呢?原来《黄帝内经》中说,一年有24个节气,人的腿上有24根骨头,对应着24个节气,一年过去了,骨头才能长好,方可走路。这不是非常荒唐的观点吗?

靠某一种食物单打独斗背离中医宗旨

从泥鳅到绿豆,从白萝卜到固元膏,如今流行的养生食物在中医专家的眼里都只是一笑而过。

陈四清说,这些说法猛一听很有道理,但是根本经不起推敲。中医的最大特点是整体思维,不是只看一点,如果有人说就吃某一个东西就把什么病吃好,这肯定是骗子,这不符合中医原理。中医看病要辨体,每个人的体质和健康状况是不同的。有了病不是靠饮食就能治好的,甚至靠药完全能治好的也不对。这

都不符合中医的整体思维。《黄帝内经》里讲得很清楚,要想养生至少要从四个方面,饮食、起居、运动、精神。养生光靠食物怎么可能呢?这么说肯定不符合中医原理。

陈四清说,比如说当归,大家都知道它有养血补血的作用,但不是只吃了当归就能达到不贫血的目的。临床上不可能是哪一味中药可以治病,中医讲究的方剂,是“组合拳”。

现代中医院校学生难以学到中医精髓

《黄帝内经》固然经典,但毕竟存在于2000多年前,文字出人多,语言晦涩难懂,这其中的糟粕也多。因此在全国高等中医院校中,《黄帝内经》由原先的必修课变为如今的选修课。

陈四清告诉记者,上个世纪90年代,他念大学的时候,《黄帝内经》作为必修课,要上一个学期,120个课时。这门功课也是学生们最为头疼的一门课,古文本身就十分难懂,医学的古汉语就更加难懂,和现代人的生活相差太远,这其中的意境很难把握。因此在学这门功课之前,老师们都会先要求学生背熟,到了临床看病才能领悟,逐渐加深对《黄帝内经》这本中医经典的理解。

王旭东表示,如今的学生从小接受的教育都是现代科学的思维,而中医讲究的辩证和西方的“分子原子”学说完全是两种不同的思维,现代大学生到了大学再重新学习中医,再研读《黄帝内经》这些书的时候根本无法转换思维方式,学不到其精髓。

古人养生是个“系统工程”

古人真正的养生术是什么?陈四清说,古人养生是一个系统的方法,而非现代书上东讲一点西扯一点,毫无体系。归纳起来要做到四点。

1. 情志调摄养生法

中医认为:人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的情志变化,亦称“七情”。其中怒、喜、思、忧、恐为五志,五志与五脏有着密切的联系。此观点被历代医家应用于养生学中,对于情志调摄、防病祛疾、益寿延年起着不可低估的作用。

2. 起居有常养生法

人是自然的组成成分之一,要顺应自然,与自然融为一体,因此必须使自己的起居生活适应天时、地理变化的客观规律而变化,才能保持身体的健康。中医将合理安排起居作息,妥善处理生活细节,保持良好习惯,建立符合自身生物节

律的活动规律,以保证身心健康,延年益寿的方法,谓之生活起居养生法,又称起居调摄法。

3. 运动养生法

中医认为用传统的体育运动方式进行锻炼,可以活动筋骨,调节气息,静心宁神,从而通达经络,疏通气血,和调脏腑,达到增强体质,延年益寿的目的。

千百年来,人们在养生实践中总结出许多宝贵的经验,形成了融导引、气功、武术、医理为一体的,具有中华民族特色的养生方法。源于导引的有五禽戏、八段锦等,源于武术的有太极拳、太极剑等。然而,无论哪种方法用来养生,都讲究调息、意守、动形,都以通畅气血经络,活动筋骨达到调和脏腑的目的。

4. 饮食养生法

早在2000多年前的《周礼》中,就有食医的记载,并“以五味、

五谷、五药养其病”。《黄帝内经》在饮食治疗和养生方面有明确的治则,《神农本草经》记载有50种左右的药用食物,《伤寒杂病论》中的食疗内容也很丰富,其中的当归生姜羊肉汤、猪肤汤等,至今仍是临床常用的食疗处方。

中医认为,饮食是供给机体营养物质的源泉,是保证生命生存的不可缺少的条件。《汉书·酈食其传》所说:“民以食为天”,就是这个意思。饮食养生的目的在于通过合理而适度地补充营养,以补益精气,并通过饮食调配,纠正脏腑阴阳之偏颇,从而增进机体健康、抗衰延寿。由于饮食为人所必需,而饮食不当,又最易影响健康,故饮食养生法是中医养生学中的重要组成部分。

通讯员 杨璞 朱群
快报记者 刘峻 安莹