



专家简介
王灿晖

出身于中医世家,幼承家学,研习医药,是全国名老中医,江苏省国医名师,全国著名中医学家,中医温病及内科学专家,国家人事部、卫生部、中医药管理局确定的全国500名老中医药专家师承学习指导教师。他年逾八旬,现依然奋战于临床一线,每周坚持在江苏省第二中医院上2次门诊。王老不仅在温病等领域造诣非凡,而且在中医养生方面独有见解。

中医大咖王灿晖 延年益寿,“节制有度”是关键



《黄帝内经》有云:“正气存内,邪不可干,邪之所凑,其气必虚。”这句话道出了人生病的最根本机理和原因。

正气是指人体的功能活动和抗病能力;而邪气则为一切致病因素的总称,狭义地来看是指风、寒、暑、湿、燥、火等外感邪气,而广义的邪气,则是脏腑功能失调即正气失调的结果。

中医认为,疾病的发生,传变及预后,主要取决于正气的盛衰。虽然某些烈性传染病和天灾人祸,如新冠肺炎、水灾地震或者各种外伤,其发生与正气强弱虽无直接联系,但其预后转归同样受到正气状态的制约。

当正气失调时,如机体功能衰弱以及维持这种功能所需的物质亏虚导致正气的不足,也就是我们所谓的“虚”,或者各种致病因素阻滞人体气机,导致功能障碍,导致正气的壅滞与逆乱,都会影响到人的功能状态,最终导致疾病的发生。

王灿晖认为,中医养生体现了传统医学“治未病”的思想,通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病,做到“正气存内,邪不可干”,从而达到延年益寿的一种医事活动。那如何做到“正气存内”呢?他认为“节制有度”是关键!

起居有序,顺应自然

起居不仅是起床、睡觉,还包括日常的活动。《灵枢·邪客》称之为“人与天地相应”。中医养生学认为在大自然中,一年四季具有春暖、夏热、秋凉、冬寒的特点,植物就呈现出春生、夏长、秋收、冬藏的现象,人类在长期的进化过程中,形成了与之近乎同步的生理节律和适应外界变化并做出自我调适的能力,人体也应该像植物一样顺应自然规律。人若能顺应自然而摄生,各种生理功能便可循其常性,节律有序而稳定,机体则处于阴阳和谐的健康状态;若违逆自然,则各种生理功能节律紊乱,适应外界变化和防御抗邪能力减弱,而易罹患疾病。因此,生活起居应有规律。首先是作息制度,当早睡早起。再者要四时有序,起居作息要根据自然界四季气候的变化而作相应的调整。如夏季的生理状态为阳气在外,阴气在内。宜“夜卧早起,无厌于日”,即晚睡(以不超过11点为宜)早起,以顺应阳气的充盈与盛实。在秋季,自然界的阳气由疏泄趋向收敛、闭藏,起居作息要相应调整,故秋季宜“早卧早起,与鸡俱兴”,即早睡(指晚10点左右),以顺应阴精的收藏;早起(指早晨6点左右)以顺应阳气的舒张,使肺气得以舒展。秋季风干物燥,应注意体内精气的收敛养护,活动量应减少,避免大汗耗伤阴津。

饮食有度,荤素搭配

饮食要有一定的节制和规律。《黄帝内经》曰“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”也体现了这一思想。平时应注意饮食的调养,除每餐定时定量外,在饮食方面是粗细搭配以粗为主,荤素搭配以素为主,要做到一不过饱、二不过咸、三不过甘、四不过肥、五不偏食。还有早餐好、中餐饱、晚餐少等。王教授在临床工作中就遇到一个因为常年头晕乏力而就诊的患者,在外院做了多次头颅CT等检查均未查出问题,究其原因,则是因其认为荤菜不健康而常年茹素,营养不均衡而导致贫血所致。

适度锻炼,不妄作劳

“生命在于动静平衡的统一”。只静不动,天长日久,脏器和肌肉组织就会退化,只动不静,体力消耗过大,久而久之脏器就会早

衰。养生还应该重视体育锻炼,如采用散步、气功、太极拳、八段锦、五禽戏等,简便易行的还有叩齿、咽津、摩足、揉腹、捋耳、甩手以及按压保健穴等。还有一些“静态”的锻炼,以呼吸导引等自我调息的方法代替肢体运动,即注重内功。不管哪种锻炼方法,持之以恒是保持身体有效代谢的关键。王教授同时指出,锻炼也要选择适当的运动方法,量力而行,循序渐进,也就是“不妄作劳”,用现在的话说就是要劳逸适度,疲劳过度也是会影响健康的。

调畅情志,修神养心

《内经》有云“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。张景岳称为“治内之道”,即精神修养。其突出保养真气的原则,重视精神情志的调摄,故养神即养心。心神健旺,则五脏六腑及所有的组织、器官才能进行正常的生理活动,身体才能健康,寿限才能绵长。传统医学认为极端情绪会使气血运行紊乱,损及脏器,大喜伤心,心气动则精神散,出现心悸、失眠、健忘、老年痴呆等;怒则伤肝,怒则气上,伤及肝而出现闷闷不乐、烦躁易怒、头昏目眩等;思则伤脾,思虑过度,使神经系统功能失调,消化液分泌减少,导致食欲不振、纳呆食少、面容憔悴、气短、神疲力乏等;悲则伤肺,恐则伤肾,惊恐可干扰神经系统……只有不过喜过怒过思过悲,从思想上安定清静,不贪欲妄想,使真气和顺,精神内守,维持安详乐观的情绪,意守丹田,一可安神定志,二可使肾气收敛充盈,血气循规而不乱,由此提高自身的抵抗力,自然而达祛病延年之效。

