

中医论人生疾病与健康在“六要”

□周庆茂 张舒雁 罗小平

时间进入 21 世纪,世界变化日新月异,人们承受着比以往更大更多的生活和工作压力,而中医以其独特的“治未病”原则,对保护人体健康和减少疾病也日益起着越来越重要的作用。中医对疾病的归因有很多说法,如七情内伤说、痰饮说、六淫说等等,各有所见,在治疗疾病时有鼓桴之效,但对于普通老百姓来说,统摄中医理论涉及的诸多要素,形成健康合理的生活方式可能更为切合实用。我们认为,中医的精要在从饮食、冷热、劳逸、阳光、空气、情绪六方面论人生疾病与健康,而我们正可从上述“六要”入手自疗或保健。

一 饮食

《金匱要略》云:“凡饮食滋味以养生……若得宜则益体,害则成疾,以此致危。”饮食的关键在以下五个方面。

1 饥饱

良好的饮食习惯,当以饮食适量为宜,过饥或过饱,均能影响健康,导致疾病发生。饮食过饱,则如《素问·痹论》云:“饮食自倍,肠胃乃伤。”若积食停滞日久,脾胃功能进一步损伤,运化功能久不得复,还会聚湿、生痰、化热等,从而引起其他积聚瘀塞疾病。如《素问·生气通天论》说:“因而饱食,筋脉横解。”长期过饥,营养缺乏,气血化生之源不接,即会导致气血亏损,全身虚弱,头晕眼花,耳聩,手足无力,抗病能力降低,易招致外邪入侵,继发其他疾病。

早餐宜“稀”(稀饭、豆浆等)加

“实”(如馒头、包子、面包、大饼、油条等)而饱,中餐宜品种多而好,晚餐宜素净而少。这样方能日间劳作有力振奋,晚上安眠而生血。

2 咸淡

古人曰:民以食为天,食以盐为先(鲜)。食盐多则伤人成疾,少则失力、难消热排积。而食物之美味,也在盐的多少。由于地域不同,生物代谢和生活习惯各不相同,各地居民也有一个生物适应过程,因此,盐份的摄入也不能一概而论,而要按不同地域不同人进行加減。

3 一方水土养一方人

如北方多麦食,南方多米谷。云贵川地区,因其地湿热,适宜辣椒,少吃盐;江浙地区温热寒凉,则不太宜辣椒,适宜盐;西北宜马铃薯;蒙古周边及近北边处寒冷多风,适宜吃鸡蛋而不宜多吃鸡,因鸡发风且怕冷怕湿,故由少吃鸡减少了发风湿病的比例。虽有说鸡利于肺肝疾病及内炎者,但切记有体温(高于 37℃)即停;同时需注意,女小孩在 5 岁前都不宜吃鸡,否则易产生早熟,对智力发育造成障碍、影响学业和今后的成就。

4 根据天时和人身节律

菜的生长及品质,随其所处的地域、时节变化而不同。我们的饮食也宜顺应天时,得其生气。不吃反季菜,少吃时鲜菜、落令菜。如冬春季可吃青菜,春季可适量吃炒莴笋,而夏季可适量吃凉拌莴笋;入夏可吃毛豆,至极热时可少量吃茄子,但因茄子寒同时需配量大姜炒,夏末丝瓜逐渐减少;秋季不再吃丝瓜等反季菜,

尚可吃茭白、豇豆、四季豆;冬季吃素几、面筋等耐饥菜。冬瓜一年四季可吃,如夏季冬瓜虾皮汤,其他时间则以炒冬瓜等为宜。紫菜要注意人体,心脏寒者须禁食。菜肴品种不求过多过繁过变,尽量虚实合理搭配,荤素皆在,各人所需,按要纳入,食后适从能检。此外,婴儿 10 个月大前都不宜喂肉食,10 月后也只能喂极少量肉(约八米粒大),否则孩子生长受阻滞;中老年人随着年龄增长,肉食需要随人而宜,早晚最好不吃,这是延年益寿的根本。而对于癌症、肿瘤病人,则应尽量少吃高脂、糖类、腥气物,否则酿成恶性演变,变乐反苦,事与愿违,典型地,常人认为“营养丰富”的甲鱼等之类,使人精神好,而实质上却是一种反作用,只是促使人更快衰竭。凡此种种,都是自然规律,顺则兴,逆则损。

5 对治饮食

中医有“热用冷医,冷用热医”之说,药食同源,也宜对治而食。食物自身有归经冷热之分,不管各种水果蔬菜,如随意食用后,都有各种反映,应分辨,进口入胃后,人体逐渐发现舒适或不适,而知食之当否。如牛奶凉入全身、豆浆平、白糖温脾胃、红糖活经血、绿茶凉肝明目、山药保脾胃并温肺、黑芝麻凉补肾、熟地温肾造血等等,要根据需要使用,否则寒病用寒药、热病用热药,就南辕北辙适得其反了。但大多数人对物性不知,也不过于担心。上已提到,人不舒适了,自查一下,吃了什么或多吃了什么,即可以食对治。

此外,不同人的体质也千差万别。如有人肺热,有人肺冷;有人脾胃热,也有人脾胃冷,不是人身一热全热、一冷全冷。肺热及肝病之人少吃鱼腥为好,而肺胃凉之人少吃梨为妙;肝发热吃绿豆、小白菜、青菜好,而反之则不宜;肺病者吃桃好,而肺热者则梨为宜。这些举例水果对人体都有益害之处,不能随意吃或者多吃。不管用药还是饮食,需要根据自身脏腑的部位寒热而决定。

另外,睡眠问题也可通过饮食调节。如果不易入睡或失眠多梦等睡眠质量不高亟需多眠,则菜煮得熟些;如平时感到昏沉易睡需要克服,则可以煮得稍微生些。这就是“多眠则生,少眠则熟”之论理。

一 冷热

冷热因素分为:外界气候变化引起冷热,或温室、热窝中股风冲击致伤,食物性质的辛寒、引对人体脏腑的温凉。要注意的有两点:

● 外界气候

夏天炎热,常发生热病和中暑,因温度高故人贪凉,反易着凉或至冬天病发;冬天气候严寒,易外感寒邪为病。故北方以烧酒温内抗寒;南方夏秋之暑反以热性的烧酒杨梅即祛寒而健体。春天,气温尚未回暖,很多人不顾“冻九捂四”的古谚,急急减衣,导致夏季怕热。更严重者,心脏病、心绞痛、脑梗塞等病的根本病因都在于凉热致气血不通引起。房屋门窗,冬天宜留缝通气,夏敞当防风夜袭,春秋温湿干燥之地,需因天气开关大小。夜晚睡觉时,垫被与盖被应基本对称,被窝随冷暖配置,不宜太厚或太薄。盖被时要盖好被,紧宽适度,舒适为好,入睡后防冷风袭身,转侧翻身,随即整好被窝,防止形成风洞漏风——会造成风痛、气急、哮喘、

腰椎移位、颈痛、盲肠及胸胃闷痛等疾病。俗说,日以饮食不当而病,夜以冷暖带疾。

● 食物入口不能太热或太冷

太热易烫伤起疱质变,太冷易阻碍脏腑气血运行成疽瘤。

三 劳逸

形体过累,深更夜半,体负过重,精气全伤,力不可支,喘息汗出,外内发越,气耗血损,最后懒以动弹。思虑过度,日以夜继,心神断链,心悸健忘,怠而失思,失眠乱梦,体力疲乏,思想失衡,呆滞食欲,影响工作。

长期形体过逸,身心怠懒,气机不畅,痰湿内生,阳气不振、正气不足,动则心悸,抗病力弱,易感外邪。如《内经》“久卧伤气,久坐伤肉。”若长期用脑过少者,可致神气衰弱,表现为精神不振、反应迟钝、失聪等。

由此,常见的“运动”应界定为:不可不动,不可过动,因需为之,因人而动。人生在于运动,此理为真,但不能过左过右。

知此,则过劳之人可适当减少劳动,保养身体;惰懒之人可逐步去除堕逸习气,生力充智,家庭和睦团结,进一步利国利民。

四 阳光

没有阳光,生物无法存活。人体活动时可在直射阳光中,一般处在非直射而是阴凉处的反射挡透光中。

阳光之于人体生命活动的重要性,古人早有认识,认为:“火气之精为日”。“火气”即阳气,充分说明日光是阳气的精华。以阳光养生健体的作用机理是以天时的阳气补人体之阳气。

现代医学认为,经常接受日晒或进行日光浴,可以增进皮肤代谢,增强皮肤功能;能增加维生素D的合成和吸收,有助于骨的生长发育;阳光中的紫外线可以杀灭皮肤上的病原微生物;久见风日,还可以使人能耐寒热,不致发病。阳光对人体的作用,能刺激皮肤,促使发汗,直接作用于人体经络(血液及血管)。身体受阳光的作用,可使气血充实于身体表面,促进脏腑经络血液的正常运行,减免脏腑经络气血溢流(以现代语述,减少器官充血,光对神经、精神上有直接影响,并有杀菌作用)。应用日光浴,对精神不振、神经衰弱、血虚、贫血、肥胖、痛风、秃头、皮肿、皮肤病皆适用有效。

《养生论》主张:“晒以朝阳”,指出阳光疗法的最佳时间。早晨8:00前的阳光有利人体直射。其他时候的阳光因紫外线强烈,易灼伤皮肤,不能长时不动直射,否则会导致自体阴阳失衡而损伤身体。

晒太阳,近代主要有三种方法,一是背光浴,以日光照晒背部为主,也可适当转身。背晒法,因人体督脉行背脊正中,总督一身之阳经,故为阳脉之海,背日而照供日光直补督脉阳气,具有全身影响,尤其对脑、髓、肾精肾阴亏损者其补阳之效益彰。二是面光浴,身正面系任脉,起于胞中,出会阴,经阴阜沿腹胸正中上行至咽喉、下颌口唇面目眶。仰面对日坐定,让日光充分照晒面部,闭眼,当面部、全身自觉热时,适当转身。常人以面向阳,天寒时有肋体温、暖和五脏六腑、活跃血肉运行,故有万物生长靠太阳之说。三是全身浴,不断变换体位进行日光浴,让身体各部都能接受日照。无论背晒或对日晒或全晒都须依据身体需要而定。

五 空气

空气,按物理天文学,称大气,是无色、无味、无臭之混合物,是氧氮氩,此外尚有水蒸气等等。地球上一切生物之生机,均与空气有直接或间接之关系,是人类必不可少之气。空气能培基固本,增强人的体质,使人标形显露,身心康健,抖擞人的精神面貌。

没有空气,动植物难以生存。按中医阴阳五行类象,空气类风,属木,主生长。但此“风”不是自然界的大风,也非与肝关系密切的“内风”,而为屋内微动之风。

微动之风,使人感觉清爽,按现代新观念,含新鲜氧气,负氧离子含量高,带走二氧化碳。负离子人称“大气维生素”,能有效地消除人体内的氧自由基,又能使人体的体液保持在弱碱性状态,使人体内的疲劳因素降低,使人体免受疾病的袭击。空气有助于五脏身心的运转、食物的消化、造血功能的增强。

中医理论认为,人身宗气就是通过肺吸入的清气(新鲜空气)与脾胃运化的水谷精气相结合生成的。通过肺的宣发肃降功能,吸入的清气可与脾转输来的津液和水谷精微一起消纳食物、培基固本。与血肉共益其它脏腑,并布散周身,外达皮毛,充养身体,湿润肌腠及外表。

因此,在“空气”这个要素的运用中,我们要保持居室空气清新,居住的屋外林木森态,绿荫遍布,花草丛生,潮湿相宜,清风拂拂,室内清爽。门户按四季凉暖开启,引入室外空气,达人体之需。尚未能达到此境要求,以爱草木、清理空气逐一提高,夙愿有望。沙尘、烟雾、炭、灰是人体所求空气之重害。

六 情绪

《素问·阴阳应象大论》强调:“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐。”心“在志为喜”、肝“在志为怒”、脾“在志为思”、肺“在志为忧”、肾“在志为恐”。

无论得志、表扬、批评、讥毁、冲击、受冤,都应不动神态,“泰山崩于前而不动色”,则静,不狂笑、狂哭、高声;否则,易损五脏六腑,造成食迟,气血成疾。如《素问·阴阳应象大论》说:“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“悲伤肺”、“恐伤肾”。毛主席赠柳亚子诗中也提及“牢骚太盛防肠断”。所以,人有修养、克制非常重要。

因此,发生任何事情,都应镇静,要稳定情绪去处理,顾前思后。人镇静了,情绪好了,很多事情不会做坏而做好。镇静即情绪,情绪好能出效益,能机智灵敏地处理重大问题,转危为安。

知此,则人们能自觉自发地调整心态、更加理性和冷静,学生可更聪明而成绩更佳、减轻教学负担,工作人员考虑和处理问题更加全面深入、提高工作效率和质量,家庭内减少许多无益争吵怨气而日益和睦。一切激动之事都归于情绪,少情绪多镇静,有利健康,有利和谐社会的创建。

另外,“喜怒悲忧恐”,亦可由饮食等“六要”的其它因素造成。如有人爱哭,是一种情绪的自然表达,也可以因肺胸受外凉侵蚀和爱食用性凉的食物,导致人身内凉外凉而哭;而若此人再食用红椒刺激肝肾,则会狂怒,因红椒辛入肝心而肺凉,内热外凉,则又哭又狂怒。若心血虚者,如冬天少穿衣而对冷暖麻痹,则会受凉起疯而静笑。

以此基于中医理论而提出的“六要”——“饮食、冷热、劳逸、阳光、空

气、情绪”为指导,能实现对身体的调节、护理和治疗,达到健康、长寿。长命百岁,并没有一种专门的生活饮食模式,但只要按“六要”原则去做,如饮食不要过饱或过少、睡眠好等等,是可以做到的;而如果随意乱吃、冷暖不管、空气不洁、劳逸不顾、专门生气发火,则不可能无病长寿矣。

日常致病的病因也可藉此“六要”搜寻,如什么食物吃错了?饮食摄入过多过少?哪里冷暖了?工作太累过逸了?居室空气好否?情绪是否稳定?等等,由“六要”找出病根,从根上以盾抗矛、纠正错误,从而防病,使疾病好转、健康。类此种种,此少叙述,望借此悟也。人之病,除天灾人祸外,都在“六要”中,故“六要”是健康长寿之道,人们都要善于控质控量去生活。

但在实用中,不能简单地从“六要”的某方面孤立考虑问题。因为自然界的复杂性,“六要”往往既单独又穿插使用,如冬季饮食与夏季饮食、四季质与量均有区别,吃什么(包括饮食和药物)治什么病,而且冷热、阳光、劳逸、阳光、空气、情绪也都不同,变化繁多,故总需平衡五脏六腑内外,使人感到舒畅宽快而后无患为总纲。

“六要”,可使大家康福,可由此得出一种科学合理、真正健康的生活行为和工作方式,具体要求膳食结构正确配制,注意冷暖,劳逸结合,体察阳光、空气净洁,性情开朗,起居有常等,改掉不良习惯,建立生活中所需的规律,创造并维持一种高质量的健康生活状态,充分体现中医“传统宝库”的价值,真正实现中医利国利民的巨大作用。中医药治病救人所根据的阴阳、五行、脏腑、望闻问切等理论,实为中华医药利生济世之瑰宝。