

- [2] 黄健,刘天君.《诸病源候论》对古代气功学的贡献[J]. 陕西中医,2009(6):759-760.
- [3] 刘天君. 中医气功学[M]. 北京:中国中医药出版社,2005.
- [4] 方春阳. 中国气功大成[M]. 长春:吉林科学技术出版社,1989:246.
- [5] 丁光迪. 诸病源候论校注[M]. 北京:人民卫生出版社,1991.
- [6] 丁光迪. 诸病源候论养生方导引法研究[M]. 北京:人民卫生出版社,1993.
- [7] 赵邦柱. 古代气功治病法——诸病源候论导引新解[M]. 贵阳:贵州人民出版社,1990.

(本校校对:庞春渝 收稿日期:2011-03-25)

知明敏感——再论中医养生保健之“六要”

周庆茂 张舒雁 罗小平 龚山平

摘要:本文借用中医“君臣佐使”的框架对养生保健的“饮食、冷热、劳逸、阳光、空气、情绪”六要进行探讨,并提出要充分利用人体自身“知明敏感”的机能,针对个人具体情况实践“六要”,方能达到自我保健、延年益寿的最佳效果。

关键词:知明敏感;六要;自我保健

doi:10.3969/j.issn.1003-8914.2011.011.002 文章编号:1003-8914(2011)-011-2171-06

不久前,我们从传统中医的角度梳理并提出养生保健的要旨,为“饮食、冷热、劳逸、阳光、空气、情绪”六要。但日常生活中,如何有效运用“六要”,以改掉不良习惯,建立一种高质量的健康生活状态^[1],对绝大多数人而言,是一个更应注重的实际问题。志者成,懒者废。

现代社会,各种见仁见智甚至互相矛盾的养生保健说法充斥于各类传媒,鱼龙混杂。有的确实给普通大众以利益,有的则不免“扯虎皮,拉大旗”,或以西方营养科学标榜,或以大众尚不太明白的中医理论故弄玄虚,误导读者。即使有的作者初衷并无恶意,但多凭一己感觉,既缺少大面积的流行病学调查,也没有坚实的实验基础,就率尔作文宣传“成功经验”或“科学理论”,到头来反让一些“信受奉行”的读者健康受损。从中医角度看,任何养生保健都要因时、因地、因人、因度而制宜。我们接受任何养生保健理论时应保持一分清醒的理性和独立思考的批判精神,实践时小心谨慎,时时倾听来自自己身体的话语,而不要盲从蛮干。

如晨饮开水好之说甚为流行。固然人不可无水,但开水只是助消化而非清肠,若身体不需太多水分时,则晨饮开水足以伤人。即使生活困难地方也绝不用开水充饥,越用开水充饥,越易使羸弱濒危者死亡,因开水会把肠道壁内剩余物质很快消泻,垂危之命无残余物质维持延时,如救兵未达,城空而失。尽管开水内有诸多元素、微量分子,但被认为有作用的微量分子仍要与其他大量分子的共同作用才能生效。

又如用食物模型、计算公式等指导饮食,理论很

好,具体操作则难度很大。如根据重量计算摄入水与食物量,不管如何计算,其实都是难题——水果中有水,菜中有水,劳动与否也影响水摄入量;体重、体形都非一成不变,成人时有变化,小孩子日日夜夜,如何准确计算?诸如此类难以枚举。

如何才能真正学到养生保健的真义和科学方法呢?我们认为,养生保健的主旨是:不要机械理解、盲目信从各类学说,而要因“我”而异,以“六要”为总纲,利用人体天然具有的自我感应和调节能力呈现的“知明敏感”(俗说知者计谋划策,明者知是识非,盲者敏声而作,聋耳感势而动)机能,实现远比理论描述更为复杂的现实环境下的自我保护。

本文借用“君臣佐使”的框架对“六要”进行梳理、深化,以进一步明晰。

1 君者:饮食

1.1 地域 古云“病从口入”、“民以食为天”,饮食关系于养生者甚大。动物有片面的要求,以偏食为主;人类杂食,且南北四方各有区别,同一地段也不同,每个人也不一样。

饮食宜因地制宜。一则因气候地域,食物品种受限;一则长期居住,生活方式对食物已成适应。如东北可以马铃薯、大白菜、麦食作为整年物质来源,而南方整天吃麦食勉强还可,若整天吃马铃薯则感觉难受了,若整天吃大白菜则后来根本不喜欢吃了,且身体又无法接受。又如山东习惯大葱、煎饼、姜,食后舒服,而两端如黑龙江、浙江及南方都不适应。此即一方土地养一方人。有些饮食习惯更特殊,如宁波以臭冬瓜、桂林以猪小肠做的“臭螺丝”为上好好菜。蜀地则由千百年的泡菜制法,将连续二三十年加工炮制的卤料,作为

嫁女的好料。

按不同地区配制不同食物,根本原则是适应地方,按地方决定品种和量,以当地习惯为主,适量改进。按世界一统模式进食是纸上谈兵,不切实际也无裨益。不能规定全国每人每天一律多少盐或按某种公式机械计算。现在报道有些地方吃加碘盐而不少人生病,足以证明不可一概而论。

1.2 季节 季节也影响食物摄取。一年四季,春夏秋冬,温热寒凉,人与天时顺势和谐,人体表里特征及要求也发生变化。大略言之,夏天需内热外凉,秋天需内凉外凉,冬天需内凉外热,春天需内热外热。牛肉性寒走里,羊肉性热趋表,故多在冬天食。浙江等南方地区,夏秋不吃牛肉,因热天大部分人贪凉,寒风逐步渗入体内,吃牛肉极易生病。故浙江等地,牛肉在天热时很难卖。现在交通发达,物质渐丰,因空调作用,有的人更少觉暑热,故天热时也吃牛肉,致各种不良反应出现。同样,羊肉夏秋也不宜吃,因其性热,白人肺、主皮毛,夏秋吃后外热,感到更不舒服。这在江浙沿海一带尤其明显,他地虽不一定但冷热原则一样,其他食物亦然。故食物选择时,热天冷天吃什么不吃什么,要妥善抉择,这叫时令。现在依归经的食物分类很少提起,而往往是依据维生素一边倒,就难以有效做到饮食因时而宜。

1.3 传统 古代的保健传统,有的需随着时代变迁而变迁,该淘汰则淘汰,而有的因适应地方人群需要集千百年体会和经验的则需保留。在简单生活、绿色生活渐入人心的现代,要尊古而不拘泥,按“尊古、思古、前进”的原则,按各地个人知明敏感摄取改进。现代人身体下降,除生活节奏太快外,摄入的菜比饭多也是重要原因。古近代人身体好,因吃饭时刻都以饭为根本,再配一些菜。实际治疗也发现,有人光吃菜不吃饭,不到两年,身体每况愈下。故宜“尊古求进”,以粮为主。现在一些传言说吃青蛙、甲鱼好,野猪肉更胜猪肉,有些片面荒唐。人类社会几万年经验已经告诉我们什么不好。要尽量不吃、少吃青蛙、蛇类、虫类。

1.4 个体 不同人也需根据具体情况配制饮食。如茶能助消化,消肝胆之热。若未克制欲望饮食过量时,可适量饮茶。但最好不要形成习惯偏嗜,也不宜多饮茶叶过量的浓茶。茶能醉人,也能致人体阴阳失衡。虽都说茶好,但非人人都好。茶大体分两类:一是经蒸煮的红茶、铁观音等(川茶多属此),此类茶宜胃、肝寒者,也助睡眠(少眠则熟);二为直接炒制的炒青茶,此类茶清凉解热解毒、明目提神,能使人难以入睡或不安逸(多眠则生),少数肝热者饮后因感清凉而易于入睡,但内凉者则适得其反。

饮水,个人表现也不同。如日本所传早饮一瓶水或 8 杯水,肺寒者会小便多,而肺热者水分从毛孔口腔散发,小便仍不畅。

同一食物也不能机械食用。蕈、菌、菇,俗称发物,滋补力有,发力也大,涉及各种病症。体健时,需要者进食可开胃,耳目明聪,助发正气;体弱时,不需者进食反易发病受灾,因菇的发力反助体内病邪之气,如生疮患者食后疮口更加溃烂;肝疾者,某菇对症则马上发作,使肝疾更为恶化;肺病及热证(内部结热、大便秘结、常感惫懒)患者感无力、胃口不开,甚至瘫倒。且菇类品种繁多,品色各异,归经不同,对不同的人可谓利害相参,采食宜因人因症而异,不可一听某菇能增强免疫能力就趋之若鹜,奉为灵丹妙药。

砒霜剧毒,性热,亦可用于治癌。肝冷者配服后,可利用其砒霜毒热来杀菌救人;但使用不当则致人立亡。即常以为有益的水果亦然,西方营养学将水果分析为维生素、微量元素等,重在普适,不见具体。就中医言,水果之益害不能一概而论,不是多吃就一定好,因其具有各自的走向归经、属性,要适己之性、量。食用水果品种不宜太多。可根据自身反应确定用什么水果,如觉得苹果好就吃点苹果,如觉得梨好就吃点梨,先试探性地少量吃,看效果好,下次可再吃。苹果适宜大众化,营养较全面,水分平衡,口感好(无过酸过甜),所含维生素 C、D 适合人类,一般季节大多可食,是面较广、适合性较强的大众水果。梨对肺不热者损伤大,常人连续吃两三次后胃口逐渐变差,而对高热 40℃ 的人适宜。火龙果性冷,入肺肾,偶尔可吃一个或半个,止渴醒脑,但若连续每天吃,将致血冷胃冷,大便不利;香蕉入肺胃,导脾胃、大肠热,通大便,但抑胃,使胃运动逐步呆滞。柿子营养较好,可通耳鼻,但忌讳多,若柿蟹同食,会肠滑水泻;与橘子同食,会致人软瘫;若与牛奶并食,易胃结石;若与滑肠物同食会滑肠引泻。利用水果的性能,可调理人体至于阴平阳秘之境。当然水果益害之力较微弱,适与不适人食后自可分辨。但要尽量避免吃不具名果汁、混名果汁。

1.5 咸淡 民以食为天,食以盐为先(鲜)。现在多提倡一天应该摄入多少盐,操作时不宜刻板。好吃的菜肴关键在放盐适量,不可以盐重为习。同等重量的不同食品要给人好口感,所需的盐分是不同的,故俗说咸鱼淡肉。盐能清火凉血解毒,少则多热少力,多则耗伤血液,损肤色。盐是百病生消之主,但水肿、消渴、肾病患者宜慎之。

同样一道菜,不同的人会咸淡感觉迥异。觉太淡者,说明体内湿热高,要盐排出湿热;觉太咸者,说明体内太寒,怕盐,伤肾。

烧菜时多用糖调味,甜能掩咸感,故糖盐要综合考虑,按需调入以运肠胃排消积。食无糖,胃不运;菜无盐,积难消。糖多食则助热损齿。

饮食的问题复杂微妙,但人人能懂。报上有的说不吃内脏,因结核菌多,内脏不清洁,吃肝生肝病,吃肠生肠病,也有相反言论,让人难以抉择,其实中医治病除注重性味归经寒热外,讲“以形治形”有一定道理,但各畜内脏也都有其害处,机械理解或以显微镜看问题未必透彻。

1.6 利用人体自身的知明敏感机能 人体自身的机能前已论及,但在各类学说盛行,普通大众手足无措,常陷入机械认识无知盲从的情况下,需再说明一二。

科技发达的今天,为什么现代人有的身体较过去差?究竟应该如何正确选用食物、保健长寿?

大道至简,理论学说越繁而生活道理越被遮蔽。漫长的演化使人体有一种非常敏感、自然、活跃的机能,能面对复杂环境进行决策以保护自身。从中医理论而言,大脑是高级智囊组成库(智库),心脏是高能领导机构指挥部、司令部。面对情况,脑自动识别决定,继发信号给心脏,心脏指挥身体各部行动。因此,信息来自智库的敏感机能,发布取决心脏,由此精密组合功能,可便利解决食物摄取的选择。除特殊情况(生病、吃药、外冲击等)外,一般能自动抉择和调节。

如正常人热量不足时,先觉头晕眼花、无力、足软、心跳出汗等;如因摄入过多高热食物产生不适,会自动找水果、水,助理消化;而若缺谷类所致,则会找面包、馒头、糕饼、面条类,而不会吃水果。这种本能不要半秒钟就可下意识地决定。因此,可根据人类智能,自动识别,自由摄取进食。

这种本能可用“知明敏感”概括。当然在此不要加入自己的“偏”与“癖”干扰“知明敏感”本能。常说吃八分饱,不要太多太少,此即人体自身所需最佳的量,而要吃“十分”饱则往往是出自我们欲望背离的强烈意识,已远离了人体自身要求。只要“知明敏感”在握,人就是一具最先进的“自动化设备”,不必费神计算喝多少开水、何时喝,吃多少苹果、何时吃。每个人都可根据家庭环境和食物可能,自由摄取。

基于“知明敏感”,我们无须限制食物结构、计算公式,也不必老感到自己不健康、营养不够,拼命多食、偏食,或过度节食。若确实缺少某种营养,身体感到不适,自己主动思索补充,或找医生检查确认后,通过专业医生指导服用、增添,也不必有多大心理压力。至于服用的品种、数量当否,要看自己和医生水平(医术不精者矫正过正配伍不当,或自己摄取品质、量等过多过少,仍会影响身体)。

自然界中,动物往往有能力当感觉不适时,除进食平常食物外,寻找进食特别的食物以促进康复。人为万物之灵,可完全自然摄取食物,感到不适,适当用食物纠正,辅以其余“五要”,则身体不会有重大问题。

如有人因开水喝多后体内致湿,人虚而变胖;或营养不够,水分不能排泄而胖;或食物摄取过多,积聚在内而胖。人像皮球、消防水带,内除气、水,其空无它物,其实食干、盐则瘦,水、气则胖。有的想苗条,少吃饭多喝水,因食物不足,没有达到减肥的效果,反而搞坏身体。因此需根据自身,并联系其他“五要”调摄,人就胖瘦自如。如东西吃下去,经过一定活动,通过阳光、空气调和环境,培养好的情绪,可开胃消食。不胖不瘦来自不饥又不过饱,食干货、少胀物。

又如糖尿病患者,医生说不要吃糖,甚至呆板限制糖盐,有人确实会照此做,却产生不良后果。实际糖尿病患者,虽身上多糖,但并非不可吃糖,有的恰恰相反,还要适量吃糖。无糖不能消化食物,限糖并不是因为吃糖生糖尿病。牛吃草,却产奶,何为?当然患者要自觉,不要偏糖。一般人只要不偏,不会出现糖尿病。又如有人为减肥而盲目节食,经一段时间确实会显苗条,但会出现其他问题。又如气胀内热时,人无力,加盐,则马上觉有力气,因消而利尿热去。糖可促消化,如腹痛服生姜红糖开水可暖胃活血,有时痛即解除。盐糖在一定情况下有决定作用,可据自身需要服食。如果对糖尿病死板规定“不吃糖”,有的病人会感不适。

饭后不舒服,大多因食物不能适应身体的需要,身体无法及时妥当消纳。为什么有人老是捧着水喝?往往因体内消化不了,需要水分帮助消化。如确实肝热肺热,可以吃点开水淡牛奶。

总之,饮食虽根本需依照食物归经与性质、寒热、地域、人体等因素综合配制,但不要盲从“他可我也可”。如善利用人体“知明敏感”功能,则不必太用心和机械,时时觉照自身的反应调节即可。现在疮疡病多发,有人医治进补却欲愈反苦,多因机械照搬食肉营养好之类的传言而致。事实上,疮疡多因食肉而起。《素问·生气通天论》云:“荣气不从,逆于肉理,乃生痈肿…膏粱之变,足生大疔,受如持虚。”李东垣云“疮疡食肉乃自弃也,疮疡乃营气而作,今反补之自弃何异,虽用药治不能愈也。”^[2]因此,患者感觉食肉不适时应根据实际调整,则可徐徐渐复。

1.7 化学物质 现在食品中有许多化学物质,更有一些丧尽天良者将畜用植物或块茎及腐败食物提取的酒精加入食品,及以伪劣原料充入产品并用“S”标志骗人,造成了人类疾病如骨癌等滋生。略举几种:

(1)植物奶脂,所有蛋糕、面包、饼干都有,是黄豆

制的“奶油”，人造奶油鲜美，较牛奶味好。食用咖啡也是植物奶脂与咖啡混合成。此物火烤后产生氢，有毒，危害大。

(2)毒酒精。酒精分食用酒精和工业酒精。正规食用酒精用无霉变的粮食制造。现在一些不法无良之徒为钱将烂马铃薯、番薯、茎、梗等，凡能够发酵的都用来提取酒精，这比工业酒精都不如。现在腐乳不好吃，主要是配料中本来用大米酿制的黄酒，现在多由酒精加色素、调味剂经激光照射，伪作 20 年黄酒，表面味道好，但实际是吃酒精，骨癌、乳腺癌由此而生。现在凡是易烂、放置时间无法长久的东西大都因放了毒酒精，饮食中即使其它原料是好的，但因混合了这些无法去除的有毒物质而贻害无穷。

(3)不合格及被滥用的调色调味剂。政府公布约 2500 种，用于发酵、发泡、增大、增味。不法厂商自己瞎造出来的约 100 种。使用调色调味剂量，国家有明文规定。如滥用妄用，食后会被吸收，大量积累后致病。

食品安全以前只涉及农药，现在问题更复杂。吃，怕“毒”死；不吃，要“饿”死。如何处理？有危险的东西用简单方法去部分解除，如通过吃适当菜可排泄掉大多数毒素。如食用酒精后，用鲜牛奶或荸荠等可适量排出，酒精能散发但体内不易排尽。小便不通，用牛奶；大便不通，用青菜。青菜、萝卜、牛奶不能视为解毒药，但可将营养物中部分不利的部分排泄掉。这样既不“毒”死，也不“饿”死。

2 臣者：冷热、劳逸

2.1 冷热 这里将中医的“长夏”归入“夏”，以适宜大众理解。

春季由冬的寒转化而来，特点是寒转冷、温、湿；夏季特点是热、炎；秋季干燥；冬季寒冷。四季往复循环。而事实上，每日有“四季”，每小时也有“四季”。

2.1.1 四季白天的保护 春天由于冷，要足够的衣服保暖，暂时觉热也别减衣。许多中青年女性通病，要风度不要温度，不注意保暖，会引起很多潜在疾病。如内多穿一些羊毛、棉或多孔纤维等，外面衣饰显得单薄，则既显美观又可保护身体。

夏天炎热，觉热可避入树荫，树荫下空气好。太阳光照水泥地，反射热量大，照树则几无。选择绿地多处，居家亦可通风阴凉，有可能者适当空调风扇，则暑热可避。但空调尽量少开。

秋天干燥，但不必大量喝水。事实上人很干燥时，并不想喝。脏腑下凉上热时，虽口干而不想喝水，可用暖物如麦食、面包（有条件者加牛奶）。若下热上热，感觉口干想喝水，才是真的需要补充。

冬天寒冷，用内充外增法。内充，即如果感觉冷，

可内充熟食，不可充冷食，因冬天的饮食虽要内冷外热，但并非指摄入没有温热感的冷食冷水。外增，即根据身体感觉加衣服。

2.1.2 四季晚上盖被 春季被子要适中，不要太薄太厚。太薄易使人受寒，太厚会引起湿热难过。俗说：若要强，三分冷，但不要想“三分”而过冷。总之应以舒服为度。刚睡下时应先感有点凉，其后约 26℃ 左右感合适。

入夏后，被子渐少，床置浴巾毛巾毯，至极热时放布毯，以防夜半受凉。

入秋后，备薄被。

冬天，被子适中，尽量不用电热毯，如果还觉冷，可用毛巾毯缝在被内四角。还觉得冷的话，可在被上再垫一层毛巾毯。有人睡眠时脚冷，“手心放热，手背吸热”，可用手心捂热冷脚，睡下后则感觉脚热到天明。脚不热，到天亮都冷，这是骨冷肾寒。骨冷肾寒往往自感脚热，但实为肺脾虚热，故后越感觉冷。入睡前可将被子铺成上大下小以保暖。如还觉冷，南方人可补充点面包等麦食增加热量，或增加一定的衣被，莫硬冻着。但夜间饮食莫成习惯。

另，垫被与盖被厚度应对称，如睡到后来感觉热，那么是垫或盖被厚。垫被要用天然棉花的，如还要用丝绒被，那么垫在最下面，上面垫棉花被。因为棉花储热吸潮。床头床尾有挡板，防寒风从被头或被尾脚跟处透入。俗说，病从跟脚起。头最要保护，头痛及某些脑肿瘤都因寒凉入内积聚而成，暖和会使人舒适生血，排散郁积。

还可利用热胀冷缩测感冷热。如觉得被子轻，那么冷了；觉重，那就热。手脚想伸展，说明热；想缩，说明冷。日间穿衣也如此，视人缩则冷，伸则热。

饮食致病是埋藏于身，后发生病；冷热致病则不同，如寒冷，大多立即发作（也有滞病于内），如风寒感冒，症状出现特别快。饮食或受冷同发可致手足不利、抖动等风疾。

常说“三九月乱穿衣”，大致可归纳为以下三方面原因：①爱美，不随体需；②虽感觉冷暖，懒得加减衣服或盖；③饮食差异致各人冷暖不同，如吃鸡蛋、糖感觉热，吃咸菜感觉冷。加以早中晚时刻不同、日夜之别，故每人感觉两样，所以冷热问题也不可一概而论，根本上需按不同季节、人、地域考虑调节。

实际中，冷热依然可用“知明敏感”解决。如天变冷时，感到不适马上增衣，或合理进食，或运动以御寒，莫硬扛，一扛则不顾身体的预警信息，使“知明敏感”的本能变迟钝，致更严重的病症出现。现见很多人穿夹克爱拉开衣服拉链，敞开心胸部位，可能开始因为

热,以此透气散热。初时会感觉有点凉飕飕,但如不注意,后来就麻木,外界冷气不断内侵,使心脏中的血因凉自发抵抗而血流加速,后反致减速凝固,肝血因滞缓到达心脏,心脏受阻启动、减慢,今后逐步减速,易成心脏病、猝死(过暖也会逼迫心脏)。这也是西装要配领带的原因——保护心脏、身体。另外,常见农民朋友因早晚天比中午冷而加衣,这也是根据自身感应,运用“知明敏感”保健。而且,冷热不仅取决于气温,还受湿度等因素影响,因此仅靠温度计不能准确确定冷热,准确的是人的感觉。

日里饮食夜见效。冷热发病多在夜间,日间往往是吃坏。晚上特别要注意冷热,如吃得不好,会转侧翻身,被子还会随人动,易受冷致病。故建议冬天晚上睡觉时身上从胸口到膝盖盖一浴巾,可避免被内空而受凉。特别怕冷者可用毛巾毯维持热量不失。如晚上睡不舒服,莫马虎,感觉不舒服处用毛巾等填塞保温。

下面谈点“知明敏感”的插曲。例如甲国野心勃勃欲侵乙国,乙国预感山雨欲来,提前做好一切应对准备,等对方入侵时一举消灭,若反应迟缓仓促应战,则损人损财甚至损国亡国。人病亦可如此,病初起时感风凉寒热,或饮食入口感胃味不佳,或感疲惫不适,则“知明敏感”,马上避虚寒,或增衣,或解暑,或充饮食,或喝水,布排防御,阻断疾病发生,而非“任其自然”最终发热病倒就医。

2.2 劳逸 生活中当逸中有劳,劳中有逸。

起居有可能的尽量日出而作,日落而息,早睡早起。70岁以上老人和3岁以下幼儿的睡眠则可按动物法休眠,不必早起早睡。因老人机体衰退,消化受阻,体力还原困难,随自起卧可补不足;幼儿正成长发育,需满足其未来后备力量,增加发育机理,强制早起早睡有损健康增长,只宜适当引导养成合理的作息规律。

脑力劳动者疲劳时绝不能看书报,可适当运动或以体力劳动缓解。体力劳动疲劳时,用看报读书、思考问题缓解,但不宜看电视,因看电视时信息容量大,人处于被动接受的沉迷状态,久之不觉,身体疲劳并没有消失,反而耗血、伤肝动心。因此,看电视不可用于劳逸调节。人疲劳时宜镇静放松休息,直至疲劳消除,食欲正常。食后略加放松休息,便饮食落胃有益消化,补充精力而能进入更好的工作状态。肠内不能长时亏乏粮物。

疲劳初起,先感不适时要马上休息一下,全身放松,所有手脚顺势自然,休息几分钟,感觉恢复后再继续工作,或补充食物以及时调正,取劳中之逸之巧。若此时不理睬,硬顶强撑,后将感觉不疲劳,反而精神充足,如打仗时兵力不够,不知知明敏感策划,强出凑调

大量军队,动用国库,损失巨大。如100克血造1克骨髓,血液不够时,人体骨髓释放。若骨髓释放逐渐耗完或髓稀疏,则得白血病、身足软弱无力、厌食疲乏。累累消耗骨髓提供精力强行支持,就会积劳成疾,最终瘫倒。瘫倒分为两种情况:①如果年轻人休息数时或数天,醒后用牛奶、蛋白质、稀粥补充,身体可渐复(如恢复不了,表明重病临身)。但要注意腹空千万不可用开水(发热可)。②若长期进食不扎实食物,内腹空,如长期喝雪碧、可乐等而非饭、麦等耐饥物,则可能造成虚损、瘫损、脱力、疲乏、白血病。多数白血病因内部消耗空透、生活长期无规律、疲劳过度造成。

疲劳有劳动过度或食物营养不足引起。故稍感疲劳,可据自身感觉,静心休息,吃点面包、牛奶等保护身体。否则,积小劳成大疾则来不及。不劳动会慢慢弱死,过分多动会疲劳脱力,精竭而死。劳逸贵在调适度。幼老年老,都不宜多动。18~45岁中年人,要多动,多锻炼会生力。

过逸之害甚于过劳。脑越用越聪明,不用脑的人人会日渐愚钝;不用体力的人,筋络不活,无法消化推动气血上升,身体衰退,无法长寿。

行、立、坐、卧都能成为一项运动。步行就是一项良好的运动。人走路时,两手自觉前后左右摆动以推动人身前进,使人体各部得到有效运动,协调全身骨骼肌肉,同时也使耳、眼、鼻、七窍互相配合工作。故健康人步履稳健,身体动作协调;而虚弱无力之人往往立身不稳,跌跌撞撞。俗话说立有立相,坐有坐相。如人坐着用餐,能使气血思维集中于脾胃消化系统,减免其他脑力体力的消耗,也使肺为食化有序地供应氮氧,促进肠胃运动。坐必须放松、有依靠,才有利于恢复疲劳。架起二郎腿,这腿压迫那腿,那腿就阻挠了气血顺利伸展运行。稍息就是一脚受压工作,一脚放松,减少全身的气血消耗,继而转换能延长更久站立的必要。人的坐、立、行、卧之势,还是按古训“坐如钟,立如松,行如风,睡如弓”为好,这样对全身饮食气血运转、保护消化功能,使全身有效地调控在应劳则劳,应动则动,应逸则逸,应温则温,应凉则凉,各得其守,各得其养,动静合宜的状态,为人提供动静乐寿之基本。

总之,“劳”“逸”都要,但不能劳逸无度,需要从事体力或脑力运动以协调身心。

3 佐者:阳光、空气

3.1 阳光 视物舒服因阳光。太阳下视物不舒服,故阳光不是太阳。光越亮,眼视越耗血,对人损害很大。有人认为几千瓦灯明亮好,实为误解。

阳光分“生”“消”。早晨尤其八点前后阳光有益万物生长,属“生”;中午十二点的阳光有“生”也有

“消”，中午到下午的阳光属“消”。一般阳光中有红外线、紫外线，对应“生”“消”。二者不可缺一，万物有生必有消，反之亦然。只有生，物质大量超过限度而无法生存，要消来解决，保持平衡。如浇花时水浇多了，通过吸收蒸发来消，蒸发中由于产生菌类，然后通过消，益菌存活，霉菌没了，花卉得滋生繁茂。浇花水过多过少，不按需供给，花即枯萎而死。有生有消，由此葆有万物生长、人类健康。阳光可保健身体，但尽量不要在消损的太阳下工作，体力劳动者因在活动，相对较好，脑力劳动者则不宜。早晨阳光光线强弱适宜，气温适度，空气清新（氧气充足），使人精神气爽，运动有利人生。这是为什么人早上晨练，晚上散步，中午少出门的原因。阳光，依然可以“知明敏感”来运用，如觉太阳下舒服，如早晨，那么照一下，很好；如觉热，如中下午，感到不行，那么少照点，或避开。

电灯发明以来，人们得到了不受天时所制的光明，随时可在暗处生活、活动，带来了无比的方便和乐趣。灯光的光经漫长的时间及灯具改进，越来越受人喜爱，但也要合情利用。如感到灯光能增加目测度而不断增大光源，则相当有害。本来目之明，靠人运动与气血及青色精微物质的供给，才使人有了正常随时调和心明眼亮的光线，如过分依靠灯之光，就会麻痹自身检查而减弱必要的食物进取，阻挠肝肺功能的康健，不利眼光目测的发挥，因此开灯要尽量适合空间与人体。

3.2 空气 若无空气，一切停止。好空气可助动消化，舒松筋络，让肢体运行自然。好空气，主要看二氧化碳及灰尘指标。常人可以人体自觉功能分辨：一以人呼吸感觉舒适判，不舒适的空气其气味不妙，人必回避，防伤身体。一般来说，人早晨起床后，打开窗户，按季节气候，天气晴雨好坏，决定窗户开启之大小，利人之需。窗户开启的风向，决定了空气灰尘的进入。如长期浸在空调房，这些开启门窗之烦虽免，但凝固的空气终非人、动植物之需；二用干净白纸擦器物表面判，纸色淡白微黄，表示空气较好、灰尘不多；如墨黑如炭，表示多车尾气、烟尘污染。

湖河池水有上中下三层，上层漂浮物占居，按时气之变，不断腐化，排泄各种氨霉气物，向下落沉。底层因浮物腐骨下运，不断沉积，形成乌黑腐败之污物长期定居继续霉变。唯中层水系纯清，在人们利用中辨为最佳的优质水层次，若无化学物污染，食用皆可。但最好食用自来水，如家用备缸，内长放木炭，过滤来自管道之腐、秽物、泥沙。空气也有同样上中下层之分。上层大气从屋顶、树梢至万里太空，氧氮浑厚至稀薄，底层着地，接受灰尘脏物，如林中，着地则发出一种难受的土浊气，按地域不同，湿干各异，不利人体。唯中层

空气新鲜，在林中使人感觉肺清、脑醒、气畅、精足、神爽，令人有桃园人世之美，促进人体健康长寿，食进力充。在一般的地方，人们吐纳的也是中层的空气。

科技进步发明了空调，它能除酷热之苦，也救活了許多患者的生命，因此受到越来越多的人喜爱，几乎同电灯一样普及到各家。空调下的空气与自然空气毕竟不同，虽气温高低可定，基本适合人们所求，但不少人脱离了自身之质，一旦外出移动就难当风寒，更让人之体肤因少对外气大小不同之抗，形成由懒而弱。空调之气少洁，应尽量少用。

4 使者：情绪

饮食，环境，人际交流，心灵感应都会引起情绪变化，从而引起人体气机变化，影响身体健康。《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。”因此，传统文化中“修身”、“养性”紧密联系融汇一体。《素问·上古天真论》云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从入”，推崇宁静淡泊的修养。

如何调适自己的情绪？对人际影响，以镇静的态度，尽量采用符合情理的行动语言平衡对方平衡自己。对突如其来的外界事件影响，应沉着应付。如生病时，不要焦虑恐惧，要正视调节，在战略上藐视它，战术上重视它。对思路问题带来的情绪影响，要宁静观照，不随其转，要顺其自然，得其挥发，为所欲为，以静中求静，静中有思来解决。任何情绪，都宜镇静沉着，如此方能冷静思考、正确面对，真正解决困扰。

《中庸》云：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和”。情绪的发生是少控或自然的，其宣泄需根据自身自觉的感觉理智控制，使之节制有度，导引合理。人要开心，但不可狂笑，狂笑伤心。不要忧愁，忧愁不能使事情做好，要动脑筋。怒要克制，否则丧失理智，怒由肝热心火上炎所致，如不克制，会伤肝肠。能自制情绪，中和优雅，可以团结上下，领导部属，和睦左邻，安定全家，使万物生辉。若情绪失控，则会伤损身体，扰乱家庭，妨碍工作，影响他人，甚至犯法。

综上，我们提出依照“知明敏感”的原则，利用人体自动感应功能实践“六要”，在复杂环境下完成自我保健的方法。此法不需高深的理论知识，简便易行，也符合科学道理。恳盼此法能让读者受益，通过“六要”，真正运行五行、八纲、阴阳等学说，充分实现中医“传统宝库”利国利民的价值。

参考文献

- [1] 周庆茂,张舒雁,罗小平.中医论人生疾病与健康在“六要”[J].健康人生,2010,4:46-48.
- [2] (明)王肯堂.证治准绳[M].上海科学技术出版社,1995,9.