

- [15] Fu JJ, Huang H, Liu J, et al. Tanshinone II A protects cardiac myocytes against oxidative stress-triggered damage and apoptosis[J]. Euro J Pharmacol, 2007, 568(1-3): 213-221.
- [16] 任玉芳, 李方江, 孙建经, 等. 丹参多酚酸盐对冠状动脉介入治疗患者血小板功能影响[J]. 临床荟萃, 2008, 23(10): 752-753.

- [17] 徐佳杨, 蔡辉. 氧化低密度脂蛋白与动脉粥样硬化的研究[J]. 安徽医药, 2011, 15(2): 228-230.
- [18] 贾俊兵, 王强. 中医药在动脉粥样硬化中的抗炎作用研究[J]. 现代中西医结合杂志, 2009, 18(32): 4038-4040.

(本文校对: 宋琳琳 收稿日期: 2012-05-28)

# 长寿健康“六要”行——四论中医养生保健之“六要”

周庆茂 张舒雁 龚山平 罗小平

**摘要:**从中医养生角度说,长寿者于其说是因为其生物基因的遗传,不如说更多的是因为其生活习惯符合阴阳平衡之道,保健养生关键在饮食、冷暖、阳光、空气、劳逸、情绪等“六要”调适,而老年人、中年人和儿童生命形态的不同也使他们的“六要”有不同侧重。

**关键词:**中医养生;饮食;保健;“六要”

doi:10.3969/j.issn.1003-8914.2012.12.076 文章编号:1003-8914(2012)-12-2522-04

饮食、劳逸、冷暖、阳光、空气、情绪人类健康生存的“六要”,也是人类延年益寿不可分离的本源。人的患病夭亡,大都因违背这“六要”所致,有的人是因为忽视“六要”不知养生保健,有的人是因为过于恐慌不会养生保健,有的是因为医护失当加剧疾患。天灾人祸在所难免,疾患困厄来之难抗。如能透彻了解“六要”,处之以客观理性的平和态度,在日常生活中善用“六要”则可延年益寿,泰然生世。

## 1 长寿的基因是什么

在现代社会长寿是一个吸引人的话题。新闻媒体不时报道一些长寿村、长寿乡,真可谓东闻长寿村,西报长寿园,让生活都市里的人羡慕不已。到底有多少长寿村、百岁乡?我国全国 13 亿人口,绝大多数摆脱了饥寒交迫的生活,富裕地区人们已过上了安逸富足的生活。少部分贫困地区的老百姓也由政府强有力的措施及慈善界的得力救助,生活条件一天天好起来。旧富新富,富豪辈灯红酒绿夜逍遥,生活纸醉金迷,梦想着生活永继;中产者不愁饥寒过着舒适生活的同时也想着怎样过更舒适的日子,将这日子延得更长。大家都或清醒或盲目地向着长寿的路上奔跑。长寿村,那是人们梦寐以求的香格里拉,在哪?最好住在那里,就能将享受生活的的时间延长到人类生命的极限。可惜,克实可言,长寿村其实不存在。一个村少则几十人,多则上千上万人,而其中长寿人一般只有几个或十几个。一村有几十个长寿人已经很少听到了,很少听到一村上百岁老人有上百人,长寿老人有夫妻对对的,也有单户独身的。许多西方科学家想总结之所以长寿

的原因,长寿老人们并不会说一套独特的长寿起居住行、饮食药食的经典,于是“门外”的科学家们只好分析,有的说是因为饮食习惯,有的说是因为能经常吃某种天然植物,有的说是因为遗传因子,有的说是那地方水质好、空气好,不一而足,可谓异彩纷呈。就注重个体和日常生活的中医保健理论而言,长寿者之所以长寿绝不会一种或几种经过抽象的因素所决定的,而是因为其整个生活形态符合生命的理想结构,长寿者有基因,但绝不仅仅是生物学上的基因,而是生活形态上的基因——符合“六要”,因为他生活适合“六要”,所以能健康长寿。长寿不仅限于遗传因子,也非不能确定,也不是说“穷即短命,富可长寿”。你的生活违背了“六要”,任你基因多好,也是镜花水月,你上一辈是年高身健的寿星,到你就可能因为纵恣贪欲、膏粱厚味、大腹便便、行动不便而中断了长寿线。坐享其成,日懒少动者,私心恶习者也很少见其能长寿百岁的。而一个人虽生活清苦,劳作自给,而能自甘淡泊,乐行助人却因为适从“六要”行为,自然随引,能获健康长寿。

## 2 “六要”入口之“饮食”

对于“六要”现今各类报刊论述最多的是饮食,其他五要虽见谈及,亦各解所有、矛盾难免。如有的谈老年人懒睡,青壮年只要睡几小时。其实老者有营养不实、弱而多睡需,有的却为多劳思而少眠。有谈青年人睡 8 小时方休息充足,其实也各有其分,需按其体质,视其疲劳与否体力精神恢复与否而定,若禀性强健,体力充沛,则不可拘执,意懒在床,坏习伤身。

古人说“病从口入”,口是人类吸收外界物质转

化为能量的最主要渠道,饮食对于健康的作用不言而喻。“民以食为天”,现今人们对饮食高度重视。这也是因为解决温饱之后,人们对各种美味中隐藏的神奇奥秘愈加关注。为了从日常饮食中获取更多的营养,或改变自身的健康难题,人们开始对食物越来越挑剔、越来越苛求。20年前,美国农业部开始根据“美国人饮食指南”建立了日常食物金字塔。2011年年初,又推出了新版食物金字塔。将大米等我国南方地区人们的主食放在金字塔顶端,而将全麦食品放在基部,据说是因大米、土豆等会引起人体血糖的迅速提高,导致体重增加,糖尿病、心脏病和其他慢性病的发生;全麦碳水化合物则使人体血糖稳定,至少是缓慢增长而不会超过人体正常水平,使人体有能力处理多余的血糖。这个饮食金字塔模型对于美国人来说当时可能是合理的(其实发表时,我国即有人提出意见。据说推广20年来收效并不明显,新版金字塔改称“我的盘子”,主要标示水果、蔬菜、粮食、蛋白质、奶制品四类食品及比例),但对中国人来说未必合宜。许多人认为吃鱼吃肉营养好,味道鲜美,这说要多吃肉强身健体,那说要多吃鱼聪明益智,其实猪肉味道虽好,对疮痘发病害多益少,鱼味虽鲜但鱼对肝病及肺病是帮凶。以前多少农村人,终年很少吃到肉,多少人整年未见到鱼,只以米麦谷薯为基食,拌合薯类根茎叶等果腹,劳动整日,夜得安寐,身强体健;一些农村青年还超越城市里那些比他们生活更优越的人,考取了重点大学,不唯身体健康且也算得上智力较好了吧。所以健康与饮食的关系实较玄奥,不可人云亦云,以耳食之言为足。

**2.1 基食** 每餐基食,按地域各地有大米饭、麦面煎烤饼、玉米制品、牛羊肉为餐等。中国北方寒冷干燥,大部以麦食制品,加大白菜、马铃薯、黄豆类为主。江浙按地理气温大都米饭为主,拌以青菜、茄类、茭白、豆类、根茎萝卜为主。广闽地区多食米饭海鲜,西北地区麦米辣椒,靠山西喜食米醋,西藏新疆以羊肉烤烘为主食,辅以薯类青稞等。这些都是人体需要因应各地气候等自然条件千百年所成。故以米饭为餐者,不必多食玉米、薯类、荞麦、高粱之类杂粮。

**2.2 烹饪** 烹饪方式对食物的性味会产生影响。食物中的炒、烤、煎、煨、烘、焙……各种烹饪方式,不能讲这不行、那不对,或强制限制、强制食用。上述烹饪方式是千百年来人类按地域实践中所得,也是按各地域的人脾胃所需而为。他们按时、按季、按餐、按人而行,把米、麦、谷、肉、菜、根、茎、块,经过各种制作变成多种多样多味。同种物体、同种质素、同种热能、同种营养归经,

变成各种形态、各种需合、各种所要、各种吸收,达成各种造就。一种物质,通过煮,能适肠胃,但过多食会弱了肠胃,使人无力。通过炒、烧、焙、烫、炖等手段,促进了肠胃喜干温之理,祛除人体内外之湿气寒,健肠胃、使肠胃喜干蠕动、促进食欲。用烤、烘、煨等办法使羊牛肉、饼类产生特种美味——肝、肾喜温,润热舒肠——促进人的精神振发,血液流通、遇冷不惧。但对各种根茎叶等类,要求烧后其色——绿、红、黄、白基本不变,无水而不焦,熟酥而不腐。烧菜肴要烧热,菜肴中汤卤要少,汤料另立,咸淡适宜。烹调用油,宜用压榨菜籽油,因菜油凉性,可清热解毒,而其他油的效用单一、不全面。烹饪方式恰合食者所需,可使食者舒适,安眠有力,大便稀硬适中,小便长短量多少合适有时。

**2.3 饮食习惯** 一宜食时细嚼缓咽,让肠、胃、口液全面拌合食物,使体内液体杀灭各种有害真菌,得其消化、稳笃按规运行。前面讲菜肴中汤卤要少,汤料另立,也是为了食者感觉吃时口干才喝汤料或饭后喝水,这样干菜经细嚼后与汤饮和合极利肠胃消化。如快餐粗吞,消化拌阻、肠胃不顺、脏腑不宁,身体受损、日运夜寐不安,血液、体温高低起伏,步入昏沉,精神不振,疾病形成。故饮食时不能囫囵吞食,囫囵吞食麻痹咽下,遇肉、鱼骨类等,刺伤喉肠。

二宜适时进食。有些人平时胃口不好,不想吃时就饿着,等想吃时才吃,此不利于养生。平时胃不开时,不觉、不想饮食时,也得勉强自己按餐或多或少基粮(如大米饭、糕饼、谷物、薯类、肉类),即照常饮食。否则因为没有胃口就一点不食,则胃肠空虚,无所荣达全身,往往无病得病,自招危机。当然这与西医中讲的“少吃多餐”是有差别的——有人提出一天多餐。多餐,人体不同意。应照各自生活的地方,习惯吃两餐就两餐,习惯吃三餐就三餐。不过,如果工作到晚上12点,肚子饿了(有食物组成不同,或有动就有消化,不动就不化),这个时候适当吃点点心,是可以的。但每天习惯夜宵,对身体不利,实际不赞成。

穷、富者的进食和需求也有不同。往往见富人吃东西以味为进,穷人因腹饥为食。但实际中却常见富人并不利于身体,他为味而进;饥饿者为腹空而食。结果前者利身少,后者反而益寿多。

三宜适量而食。人体成长、维持体能每天所需营养有定,过少过多都不利生存代谢,会自然形成相对固定的食量。要按照人体每日每餐食量基本稳常进行,不能大起大落,更不能美味适口扩大食量;见其不美,畏缩大减。这培养了自己不按体需的不正常食习,这

就是量不平衡,量不平衡,当然更难达到质的平衡。

四宜适“习”而食。现代社会科技发达、交流频繁、开放互动,来自各地的文化互相交融,各地饮食习惯也同时呈现出多种形态并介入我们的生活。平衡饮食是个重要的道理,但往往难以实际运行。世上能有多少人知道食物的性能归经,但是我们知道,各地的饮食习惯是长期形成的,是人与自然和谐的结果。各地人们的饮食习惯也是少年习俗天成,习惯成自然了,所以切勿心血来潮,突破传统饮食基础,不顾各地原有的日三餐或二餐,不管原地的食俗:大米、小麦、玉米、羊牛肉等食习而贸然改变。只有按世界全国各乡各地、按自古遗传食习,适合自身的机能需要逐步发现,逐步进行微调改变。当在原习,食粮的基点上,随着生活的好转,按需逐步微调。适量充入新见的菜肴、细点或少量的膏粱厚味,切不可贪食、贪新、贪美、狂食、暴饮,使身体无法适从,紊乱内腑、急起风暴,或危机逐起。

**2.4 时令菜** 论食时令菜,言极容易,食者不多,现经济发达,交通便利,南来北往,千里日达。不像过去,就地种植,当地销售,何况过去,人韭麦难分,现在天天新鲜,更有南北大棚及露天种植,要常人购菜识时令难处较多,能识者当然好,不识者也就见其行事,尝试食用。敏觉利逆,随时进退。

**2.5 水果** 有人提议要多吃水果,其实吃水果不当,害处甚多。果之选择、食用实比蔬菜更加不易,购时随喜而购,食时却需注意。一要对治食。水果之性冷热与菜肴肉食一样,同样存在(其实世上一切都分冷热),所以选择水果时哪部分脏腑热就吃冷性水果,哪部分脏腑冷就选热性水果,这就是冷用热、热食冷的道理。这要多从实际体验及多参阅《本草》各书。如肺热可吃点白梨,心血热可食点红心西瓜、草莓,脾胃热可吃点黄心西瓜、菠萝,肺脾热可吃点香蕉,肺脾冷可吃点桂圆、苹果、甘蔗、橘子。但像甘蔗、橘子一类多食后见效尤为明显,甘蔗甜多食掉牙,橘子虚热,蔗橘同食足软难行。二宜饭后食,一般水果都宜饭后食,助饭食消化,饭前食影响食欲,脾胃不适。一般食物吃热在先,而凉在后,以肠胃热能上咽消食,不应吃冷食在先而胃肠不适。若冷食夹中间,更糟糕,腹痛难忍,积成痼,轻微者有时便后即好。三宜睡前少食,多食水果会影响睡眠。“生则不眠”,故晚饭后更不宜食。当然性懒熟睡之人就不是如此了。

但一切水果都不要去多食,也不要不食,按人体食量,食后见其适否,以量进退为宜。

### 3 “六要随行”则无惧

奶有三聚氰胺,鱼有性激素,肉有瘦肉精,为好卖

相加漂白粉、苏丹红、工业明胶,烹任用地沟油,现代中国食品安全已成为一个令人头痛的问题,环境恶化引起的食物品质整体下降更是不在话下。许多人对此整日忧心忡忡,心存两难,吃,怕毒死;不吃,怕饿死。对此,我们保持一定的警惕是必要的,食物来源不明,观察食物见知其异常,则不买不食;购食时注意食品的添加剂,添加剂越少越好,铅、砷当尽量避免。现在蔬菜多用化肥、农药有残留物或动物之中有寄生虫,为尽量减少其中残留毒害,须科学洗涤,炒煮至熟而后食用。但心理过于忧愁和焦虑则不必要。情绪不正,影响脏腑食物消化所造成的危害实在也不比极微量的毒素少。自然界的毒素各处都有,就是比人类低等的动物都能安然生存,更何况灵长类的人呢。经过几十万年的漫长进化,人体可说是一具极其美妙精密万能仪组成,理化兼具的极端高能的机体。我们不用使用外在的精密仪器,从入手起前,也就通过眼、鼻等进行检验,再通过手等进行具体加工处理,使其成为物美鲜酥的人体所需之食品。入口后,经过道道关口,从口唇、舌、喉、胃、肠,直至盲肠肛门,都以液体浸渗、消毒,步步吸取营养,分离废物渣汁。按门入规将不需要的残物下从大便、小便,上从泪水、耳屎、鼻涕,中从毛孔指甲、脚气排出。一切细菌、毒素,即便 299℃ 消灭不了的黄曲霉素等都可被清除化解。大小便的排泄,则是反映脏腑对“六要”是否正确运行。当吃到冷暖变味对情绪产生的最明显反映,告知自己检查原因,可立即纠正。我们所要做的是保护自身适度灵敏,高速运作,各部分高效合作的机体使其发挥正常功能。只要人自身按“六要”正常生活,不过分地吃喝玩乐破坏中和至正之气,使机体运行正常,不乱自战,则饮食方面略有偏差,也无所畏惧,通过体内、外自动的,或有意的加以修正,即可向长寿安稳迈进。以下略说老年、中青年、幼童在日常生活中的“六要”注意事项。

由己按需按量食用,加以适量运动,又有较好的空气、阳光伴行,胸怀宽大,都有利健康长寿。

**3.1 老年人的“六要”** 老年人体气较壮年衰微,对于食物的克化力、对于气候变化的适应力、对于人体动作的平衡力、对于情绪剧烈变化的承受力都有所减退,故老年人运用“六要”应掌握不随意或大变原则。饮食方面,熟食易于消化,且习惯长期形成,所以不管大米、谷物、肉类,每餐食都要烧熟。不可贪求美味而生食或半生半熟食;坚持物质坚硬的根茎菜类,可按常进食;知量顺习而食,不多变特改,不使其饱不可受,饥时挨忍,宜事先控制,饥时补充,莫因年老体弱慢食,食量不足,逐步缩胃使体质软弱。冷暖方面,要随自身和天

气情况,及时增减穿衣盖被,衣着要温和宽松,被盖要松软平坦。劳逸方面,宜顺乎天时,天黑上床,日明起身,适当运动劳作,锄地蒔花,修剪草木,略作家务,不要过分,稍感疲倦即停。要防止害怕疲劳而不动,也不要有意锻炼而透支体力而致脱力。年迈者体力休养当如水库蓄水,流水不腐,劳而体健。力消方能力生,有力方能消力,宜力生力消略有所余为准。因年老生力难,耗力易,故要动而不损。阳光空气,人体精气神化生之外助妙源,宜多在空气好、阳光处坐坐歇息,以休息养神。情绪方面,人生酸甜苦辣皆已尝过,能成莫大伤痛之生离死别也已经历;数十年人物恩怨、事业成败都如过眼烟云,他人故事无复纠缠;子女已成人自主不复承欢绕膝甚或早已绿荫结子承负他自己小家庭之担责,儿孙自有儿孙福德因缘,不必越俎代庖空自牵系;正宜放宽心胸,随顺自然,为所当为,一切平稳心神,宽恕和静。

**3.2 中青年的“六要”** 中青年是一个时间跨度很大的概念,或许可以将 16 岁至 60 岁作为中青年,这时期是一生中最活跃畅快的阶段,是一切成就、进展的决定期。古人云:“不可赌力,不可赌食”。中青年运用“六要”的关键在于把握下列常度。把握饮食之常度,则除禁烟少酒,一切都按俗习,或微调而行,不求新求奇而多变饮食;饮食知量知节知时,不暴饮暴食,不忍饥挨饿,荤素搭配,以素为主以米谷类主食为主。把握冷暖之常度,则注意衣被添减适当,不为盲目求风度、美貌而故意少穿,致冷流冲击其身,也不要过于恐慌体弱易受风寒而多穿裹,致热闷伤身。把握劳逸之常度,则身常运动,心脑多用,不可整日枯坐、逸戏,不可沉迷网络、电视,体力劳动者可略为读书阅报等心智活动,激发脑力;脑力劳动者则要坚持体育运动,保持身体之活力。把握阳光、空气之常度,则要多亲近大自然,减少现代都市钢筋水泥丛林的废气、幽暗带给身体的负面影响,多到空气清新、阳光适宜的户外活动,吐故纳新,与天地精神相往来,以畅快身体、疏通心神。把握情绪之常度,则宜吸取古今之知,观察人欲之私,防范贪瞋之险,揆度情事之理,循规蹈矩,以明德养生,切莫横行不法。为人要气宽量大,友好众人,警惕小人,使己浸在一个活泼朴实宽大忠厚的环境中,逢难静而渡,来幸平而过,稳向幸福健康长寿路。

**3.3 婴幼儿童的“六要”** 幼童是成长期,从小到大,从弱到强,运用“六要”当重在养成健康生活之习惯。饮食方面,对婴幼儿童,先以母乳,逐增牛奶,日夜八九次,随着幼儿长大,缩减喂食次数,增加以就地为主的米、麦、谷等糕糊,逐步延增水煮白蛋,由小孩自握自控

蛋量,更不需念幼孩营养不足,乱加其他物质。除见小孩长势不良,经医嘱加减药品需治疗进食外,其他均不许费心乱添。后小孩长大进正常米饭、玉米、麦食等餐食,也以适量(或少量)菜和食,但不要给吃凉冷的餐菜食物(水煮蛋凉食可)。母乳在 10 个月定要断奶,其后吸母乳时间越长,对小孩长大越不利,但牛奶可直至终身不断,对水果之类也不要有意强喂。这样养育幼儿小孩,可使脾胃强健,成长正常。冷暖方面,幼儿小孩的保暖与大人不同,天冷是在非空调作用下,衣着要比大人防风、软、宽,要穿暖、盖热,天热时要比大人凉些透风,随着孩子长大,可逐步削减单薄衣服。俗云,若要强,三分冷。这样长大的小孩健康易养。阳光空气方面,要多让小孩沐浴清新空气、舒适阳光,前文已述,恐繁不赘。劳逸方面,小孩纯阳之体,精力充溢,身体好动,要注意摄护葆其乐动之志而避开风险。婴孩白天睡床养育,要少抱,让他多自由动弹,长大了让小孩蹦跳活动,但要监护婴幼儿不要去河流、水火、闯碰、倒压危险之处;小孩玩耍太累时,可通过转移注意力法诱导其休息或做些心智游戏。情绪方面,婴儿的情绪发生是更为生理性因素而乏社会性因素的,为人父母者当观察所需,解除生理之需求,导亲子之互动,及至渐长,则宽严相济,树之以规矩,诱之以情理,培树幼儿乐观开朗、反应有度、明事知礼的正常情绪及表达。

人生起病不适在六要,疾患康复亦在六要。船只前进快慢,偏正在桨舵,速度扶正纠偏亦在桨舵。中医保健所述之“六要”是健康疾病的枢机,认识“六要”思“六要”,身体长寿健康,才知中医无限量。望闻问切能断病,中草药材无比神。

最后,草述简要如下:

意识六要	康谐人世
逢遇机变	理智卫御
六要人生	进退心灵
饱暖逸动	量度习成
日月循环	然自黑明
序而有变	善则夺定
万物欲生	天自寿终
顺者延续	逆道缩运

#### 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] 周庆茂,张舒雁,罗小平,等. 知明敏感——再论中医养生保健之“六要”[J]. 光明中医,2011,26(11):2171-2176.