万友生教授养生保健经验*

★ 蒋力生** （江西中医学院 南昌 330006）

摘要:万友生教授善于养生,倡导敬畏生命、尊重生命规律的养生理念,强调身心统一、形神兼养的养生原则,精神上超脱于世俗、命运、金钱、名利、恩怨的束缚,怡然自得,形体上谨守生活规律,坚持静坐调息之法,并饮食有节、慎避风寒,而安泰舒适。同时,在临床上亦能根据患者体质,辨别各种病情,予以养生指导。

关键词:万友生;养生保健;学术思想
中图分类号:R 212 **文献标识码**:A

Discussion on WAN You – sheng's Experience of Health Maintenance

JIANG Li – Sheng
Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine, *Nanchang* 330006

Abstract: Wan You – sheng was expert in health maintenance, who advocated the health maintenance idea of revering life and respecting life rules and emphasized the health maintenance rules of unionizing body and heart and adjusting the body and spirit. He could keep calm emotion and good health because he was happy and pleased with himself, kept his body maintaining life rules, insisted adjusting breath through sit – ins , controlled diet and prevented the body from the wind and cold, while being out of the mundane affairs, the fate, the money, fame and gain and the shackles of personal feelings. Moreover, in clinic he could direct health body through judging patient's physique and distinguishing difference disease.

Key words: WAN You – sheng; Health maintenance; Academic thought

万友生,男,汉族,生于1917年9月,卒于2003年6月,享年87岁。系江西中医学院中医内科教授、主任医师。万友生教授是我国当代著名的中医临床家、理论家和教育家。曾任第一、二届全国中医药学会常务理事,江西中医学会名誉会长,江西省中医药研究所所长,江西省人大代表、政协委员、常委,是江西省三位首批获得国务院特殊津贴有突出贡献的专家之一。

万友生教授17岁学医,寝馈岐黄七十年,精于临床,勤于著述。所著有《伤寒知要》、《寒温统一论》、《热病学》、《松庐医案》、《万友生医论选》、《万友生医案选》、《中医临床家·万友生》及学术论文一百多篇。

万友生教授善于养生,八十多岁时,身体还十分康健硬朗,额门宽广亮堂,脸庞红润,眼神明亮,精力充沛,记忆极好,视力甚佳,临诊处方不戴花镜,尚可蝇头小楷。

本文根据万友生教授(以下简称"万老")生前发表的养生论述及有关资料整理而成,并经万老亲属万兰清教授、黄海龙教授审阅。

1 个人养生保健经验

1.1 重命遵生 万老认为,养生是一种理念,也是一种对生命的态度。从根本上来说,养生是一门关于生命自我控制、调节、管理的艺术。俗话说:"人生一世,草木一秋。"许多人都对这句俗语有一种消极的理解,慨叹人生的短暂、卑贱、藐小,因而把生命视同草芥,哪里谈得上生命的管理艺术?因此,万老提出,养生就是要倡导尊重生命、珍惜生命、爱护生命和享受生命的理念,就是要在尊重生命规律的前提下,使生命的每一天过得更加美好。

敬畏生命,尊重生命,这是倡导养生理念的关键前提。一切从生命出发,在生命过程中不仅尊重自

* 基金项目:国家十一五科技支撑计划项目(2007BAI10B03)
** 作者简介:蒋力生,男,教授,博士生导师,主要研究方向:1、中医文献研究;2、道教医药养生文献研究;3、中医理论范畴研究。

江西中医学院学报 Journal of Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine
http://www.ajutcm.com

我的生命,还要尊重他人的生命,乃至尊重整个生物界的生命。在大生命理念的观照下,增强每个人的生命意识,使尊重生命成为一种自觉,也是以人为本、和谐发展的永恒主题。万老指出:“生于忧患,死于安乐”这句格言,在一般的意义上是指人在逆境中容易奋发,而在安逸的情况下反而容易消沉,但从养生的意义上来说,人在困顿危难中首先要避害趋利,学会生存,以保证生命的安全为第一,而在安逸舒适的条件下则要居安思危,谨防贪图享受,如《素问·上古天真论》所言“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真”,从而自毁生命。《尚书》说“惟人万物之灵”,《素问》说“天覆地载,万物悉备,莫贵于人”,人之所以灵且贵者,就在于人不仅可以从天地自然那里获得生的认同,更重要的是人有自觉的生命意识,能够认识生命的意义与价值,因而能自觉地尊重生命,珍爱生命。

尊重生命规律,这是养生的另一个重要前提。万老认为,人的生命不仅有生、长、壮、老、已的生理规律,也有适应自然、社会和人自身的生活规律。养生就是要在尊重生命自然规律的前提下展开。任何逆天倍情、反亲离伦、拔苗揠长等违背常理的炼养,如释家苦行僧式的修炼、道教羽化成仙的追求,都是荒谬、虚幻不可取的。万老指出,儒家孔子说:“君子三戒:少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”这就揭示了在不同的生命阶段,有着不同的生理变化,因而养生也有不同的要求。

1.2 *精神超脱* 万老认为健康长寿包括身心两个方面,养生就是要身心(形神)统一,不仅要注意形体的养生,更要注意精神养生,做到五个超脱。

一是超脱于俗务。万老说:“首先是精神要有寄托,热爱自己从事的工作,以获得所知而乐。数十年来我朝夕与中医学为伴,孜孜以求,旁人总以为太辛苦,其实我是乐在其中,且甘之始终。只要伏案工作,我便沉浸在一片宁静的天地里,自心怡然,乐趣无比。”万老行医教学七十年,专精业务,心无旁骛,没有俗务之鞅掌,不仅技艺高超,而且精神湛然,八十多岁还坚持临床诊疗,充分展现了养生之道的神奇效验。

二是超脱于命运。万老生逢乱世,多所颠离,且幼年羸弱,素体不丰;中年又遭“文革”之劫,批斗劳动,风雨凄凉。但万老既无阮郎途穷之哭,亦无子安命舛之叹,而是超脱于命运带来的苦难,并在苦难中磨炼成就了自己。万老说:“世外桃源是不存在的,我一生适逢乱世与厄运,在外部环境恶劣时,我主要靠自己的坚强意志与信念,保持‘乐天’的态度,不仅挺得住,而且由于劳作增强了体力。”

三是超脱于金钱。万老一生经历诸多磨难,有时生活十分艰苦。“文革”中在桃花农场强制劳动,每月只有20元生活费,一家8口全部下放,其孤凄困苦无以复加。即使如此,万老也没有为金钱而折腰。万老说:“我一生淡泊名利,家有贤妻,我从不理财,经常身无分文,被戏称为‘清官’,但我以‘知足常乐,安贫乐道’而自慰。我常告诫子女:‘良田万顷,日食一升;大厦千间,夜眠八尺。身外之物,何苦孜孜以求。’正所谓‘素甘淡泊心常泰,曾履忧危体愈坚。’”

四是超脱于名利。万老一生历经磨难,也颇获殊荣。万老不仅是“文革”后江西省获得第一批正高职称的少数人之一,而且以65岁之龄出任江西省中医药研究所所长,并多次当选为省人大、政协及中国“科协”代表、委员等资格,但万老一生淡泊名利,从不以这些荣誉自视甚高而骄人。

五是超脱于恩怨。万老一生温文儒雅,敦厚醇和。“文革”中惨遭批斗,参与批斗者有的是同事,有的是学生,但万老从不记怀,胸无怨恨。他说:“对曾经敌视和迫害过自己的人能以德报怨,总认为世事如棋,让一着不为亏我;心田似海,纳百川方见容人,这不仅是一种高尚美德,而且是保持长寿的需要。”

1.3 *身形安泰* 万老认为,身形的保养要以安然舒适为主,劳不至疲,逸不至惰。主要要做到二点:

一是生活有规律。万老在《漫话养生》一文中说:“要使自己工作与生活有条不紊,井然有序。我是一个按部就班的人,习惯于有次序,爱整洁,不能容忍错杂零乱。”万老工作十分严谨,生活却十分简朴,不管是教学、临诊,还是科研,万老向以严肃认真著称,从不敷衍对付,马虎了事。万老要求学生也十分严格,常说一日事一日了,守时履诺,决不失信爽约。日常起居从容淡定,作息以时,饮食有度。家里整洁明净,书香四溢。尤其晚年生活,恬静悠闲,每日或看书读报,或挥毫泼墨,或手谈口吟,过着课程表安排一样的日子,精致合律,尽享天寿。

二是静坐调息。万老由于年幼时体弱多病,很早就学会了静坐之功,并且持之以恒,直到晚年没有一日间断过。据万老家人讲,万老年青读书时住在庙里,看到和尚坐禅,清楚听见和尚叩齿咽津时咕噜咕噜作响,从此就把静坐当做每天必做的功课。不惟如此,万老对于静坐之法还颇有研究,对儒家的“心斋”、佛家的“禅定”、道家的“坐忘”多能融会贯

江西中医药大学学报 Journal of Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine
http://www.ajutcm.com

通。万老认为宋明以降,在知识分子中广为盛行静坐调息之法实与理学的发展有关,尤其是阳明后学的倡导,起了积极的推动作用。万老最为推崇明·袁黄的《静坐要诀》和当代蒋维乔《因是子静坐法》。不过,万老对于静坐之功法,没有什么特殊的讲究,一切以适意为宜。盘腿不盘腿,单盘还是双盘,从不刻意要求,随意而坐,呼吸调息没有严格章法,总以入静即可,只强调静坐时必须摒除一切思虑,心地渊澄,脑海空廓,寂然若湛。应该说,万老能享高寿,得益于静坐之功不少。

1.4 情趣盎然 万老77岁时谈及自己的养生体会,特别强调培养生活情趣,以不断注入青春活力。只有情趣盎然的多彩生活,才能使生命保持蓬勃生机。万老说:"我兴趣广泛,诗、书、棋、画均涉猎,常寄情于格律诗,曾陆续写过几百首,惜毁于'文革',现存的数十首是'文革'后作的,北京《中华诗词年鉴》曾选了我的《长沙怀古》七律一首。书法宗颜、柳;喜写墨竹。这些对怡养性情大有裨益。我与老伴还是几十年的京剧迷,曾粉墨登场,同时也欣赏黄梅戏、越剧等,对高水平的足球、篮球、排球、乒乓球、拳击、体操等兴趣也不亚于年轻人。偶尔也放松一下,看几本金庸、古龙的新派武打小说。广泛的兴趣爱好,使生活平添了许多色彩,与他人多了共同语言,为自己注入了青春活力,对健康的意义自不待言。"

1.5 饮食有节 万老认为饮食养生,主要注意以下四个方面:

一是饮食结构。万老认为《素问》提出的"五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气"的饮食结构,是最适合东方人的饮食特点,是中国古代饮食智慧的高度体现。这里的核心理念是饮食必须丰富多样,以保证各种营养物质的充分摄取。尤其对于禀赋素弱者,从后天饮食调养入手,加强营养是增强体质的关键。

二是饮食习惯。万老特别重视饮食以时,强调饥饱适度,对于食物的冷热性味要以适人适口为标准,不能偏食,不能暴饮暴食。至于日常生活中,有人喜酸,有人爱辣,只要适合当地的习惯即可。

三是饮食宜忌。何物宜食,何物宜忌,中医有多种讲究,但不可强求一致。有些现代病,饮食上有许多禁忌,很多人怕油、怕糖、怕蛋白,甚至到了谈虎色变的地步,万老认为大可不必。饮食宜忌也是因人而异,有的还是习惯使然,不一定就是发病之因。

四是饮食调护。万老认为饮食要有好的情绪和精神状态,《吕氏春秋》讲"百节欢愉,咸进受气",是很有道理的。还有饭后散步摩腹,对于促进肠胃蠕动,帮助消化是有益处的。

万老晚年总结自己的体会说:"我至晚年特别注意节饮食,基本吃素,以豆类食品为主。原先少量吸烟,现已戒断;不饮酒,不嗜茶,爱甜食,平时常吃大蒜、生姜、山楂、柚子皮等渍制干果,以顺气化痰消食。"

1.6 风寒慎避 万老指出:《素问》所说"虚邪贼风,避之有时",是养生保健的至理名言。其关键就是要慎避风寒,尤其是四时交替节气变换之时,气温骤变,更要注意。万老说:"若气候骤变,气温大起大落时,慎风寒,速添衣。偶感风寒时,立饮自制的'寒感灵冲剂',即可控制不发展。若稍感脘腹饱胀,即服藿香正气水或保和丸,亦可消弥于无形。我认为身体应及时调理,防范于未然,不要等疾病已成再治,可令少受损伤。"

2 临床养生指导经验

2.1 慰病情 临床上,许多疾病可以由精神情志因素而引发,而许多疾病亦可导致精神情志的变化。因此,临床医生针对性进行情志疏导,提供恰当的心理支持,不仅可以抚慰病人的精神,还可以促进病人的康复。万老积七十年的临床经验,认为对以下五类病人进行适当的养生指导,具有十分重要的意义。

一是对肿瘤患者。这类患者往往思想负担极重,视肿瘤为死神。一旦确诊,不是极度恐惧害怕死亡,就是急于根治以免耽搁。万老认为对肿瘤患者的养生指导原则是,一不要怕,二不要急,三不要消极等死。要让病人树立起生命的信心,充分认识肿瘤的可防可治性,即使不可治者,也可带瘤生活,而且在不损害天年的状态下保持良好的生命质量,从而彻底去除生活的阴影,阳光、快乐地工作生活。

二是对慢性病患者。对慢性肾病、慢性肝炎、慢性肺病等一些迁延性疾病,患者往往因疾病的长期折磨、久治不愈而心情焦虑、精神不振或抑郁寡欢,严重者甚至有轻生厌世的不良念头。万老认为,对这类患者最主要的是要鼓励病人树立起战胜疾病的信心,同时还要针对具体的病证提供运动养生、饮食养生、药膳养生等具体的养生指导。如慢性肾病者可以结合药膳辅养,慢性肝炎者可以提供静坐指导,慢性肺病者可以进行呼吸调息等气法修炼。

三是对现代病患者。如高血压、脂肪肝、糖尿病等,在养生指导上,一要注意改变不良的生活方式,养成良好的工作生活习惯,二要注意饮食宜忌,三要注意情绪稳定,"既病之,则安之",不要有沉重的思想包袱。

江西中医学院学报 Journal of Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine http://www.ajutcm.com

四是对情志病人。万老常说,心病还要心药医。对于某些情志因素引发的疾病,除了正常的情志疏导之外,主要可针对情志疾病对心、肝、脾系统的影响。提供以泻心火清心神、疏肝郁平肝阳、扶脾土散胃火为目的的指导原则。从而达到协调脏腑、平和情志的作用。

五是对老年病人。随着我国老年化社会的提前到来,老年病患者的临床养生问题将会日益彰显。万老认为,老年患者的养生指导关键要抓住两点:一是要正确认识生命的衰老与死亡现象。生、长、壮、老、已是生命的自然规律。不为生命的衰老而悲凉,也不为生命的最后结束而恐惧。乐天知命,快乐地走好每一天。二是正确对待人生的得失。孔子讲:"及其老也,血气既衰,戒之在得。"实在是古人的阅世经验。人到晚年,一切的名誉、地位、财货,实已无足轻重,不必挂怀,只有安度晚年,才是清福。

2.2 *辨体质* 万老认为,明辨患者体质,是正确分辨阴阳,预知疾病阴阳转化、传变之机的捷径。如阴寒体质者患病多从寒化,虽感阳邪,亦不宜过用寒凉,应预见其耗气转阴的可能;阳热体质者患病多从热化,虽感阴邪,亦不宜过用温热,应预见其伤阴转阳的可能。是故先生临证特别注重对每一个患者体质情况的了解。如冬夏所苦、饮食喜恶、屎尿质色等等,从中甄别其人体质的阴阳,以掌握疾病发生发展的可能趋势,从而在治病过程中注意防范,预为绸缪。如其人素体形寒易感,是为卫阳虚,治病时必须注意在攻邪中扶助卫阳,以标本兼顾。如其人素体纳少便溏,是为中阳虚,治病时必须注重补脾,脾气旺则有力抗邪。更有一种阴阳气血俱亏,五脏六腑多病之人,体质羸弱,用药稍偏,即不接受,俗话说"按得头来脚又翘",最是难治。此时掌握患者体质就有重要意义,一般采用平性药物,择其关键之处入手,可取稳效。

在了解体质时还要注意排除假象。由于中医学是在中国土生土长的学科,因而具有深厚的群众基础,不少患者常能判断自身是"火体"或"寒体",医者不可轻易附和,必须仔细询查,方能判定。因为患者毕竟不是医生,他们只能凭感觉而意会,不能洞察本质,有时难免得出错误甚至相反的结论。因此,体质调查其实贯穿于诊察的全过程。

2.3 *重脾胃* 在脾胃的生理方面,先生强调两点,一点是"脾胃为元气之本",另一点是"脾升是升降运动的关键"。实际上是对东垣《脾胃论》的发挥。

对脾胃的病理,万老强调要注意"气火关系失调"和"升降运动失常"两个方面。气火关系失调是脾胃病理的一大特点,由李东垣首先揭示,万老将其条分缕析,使之易学易用。升降运动失常是脾胃病的基本特点,万老把东垣的主升与叶桂的主降结合起来,使之完善,颇便于临床运用。

(收稿日期:2009-08-01)

(上接第 31 页)丹溪医案则比较分散,今传有明初戴原礼所辑《丹溪医按》,载朱丹溪医案 345 则。但朱丹溪医案远不仅《丹溪医按》所载,如《格致余论》载案 47 则,见于《丹溪医按》者仅 5 则;《局方发挥》载案 10 则,见于《丹溪医按》者仅 4 则。明代楼英纂《医学纲目》,载朱丹溪医案超过 450 则。笔者曾辑录朱丹溪医案,即去其重复者,仍得 700 余则。当然,名家医案或有后世羼入者,但亦有湮没不闻者。仅存世医案已足以证明实践是中医学术的基础,也是医家或学派观点发生及嬗变的基础。正因为临床实践以及实际疗效的支持,医家或学派的学术才得以成立并发生影响。

综上,河间学派自刘完素而至朱丹溪,其学派的学术既有相对的稳定性,又表现为一定的流变性。将刘完素、荆山浮屠、罗知悌、朱丹溪以及张从正统归为河间学派,是基于学术的传承以及类同的一面。但刘完素、张从正、朱丹溪三人之学实际存在着较大差异。张从正基于刘完素之学而自创攻邪一派,朱丹溪引入理学观点而成滋阴之学。河间学派的学术在传承中嬗变。学派的嬗变不是简单发生的,影响学派学术嬗变的重要因素有传承、改造、因势、融合、引入、实践等方面。

参考文献

[1]宋濂. 故丹溪先生朱公石表辞[M]. 北京:中国中医药出版社(朱丹溪医学全书),2006:225.

[2][3][9][18][21][22][25][26][27] 朱丹溪. 格致余论[M]. 北京:中国中医药出版社(《朱丹溪医学全书》),2006:3、25、7、3、29、14、25、25、27.

[4][7]张从正. 儒门事亲[M]. 北京:人民卫生出版社(子和医集),2006:60、25.

[5][28][29]脱脱. 金史[M]. 北京:中华书局,1975:2811、2811、2811.

[6]唐慎微. 证类本草[M]. 北京:人民卫生出版社,1957:38.

[8]证类本草[M]. 北京:人民卫生出版社,1963:369.

[10][11][15][16][17][23]纪昀. 四库全书总目[M]. 北京:中华书局,1997:1349、1349、1353、1349、1353、1354.

[12][13]脱脱. 元史[M]. 北京:中华书局,1976:4320、4320.

[14][19][20][24]戴良. 丹溪翁传[M]. 北京:中国中医药出版社(朱丹溪医学全书),2006:231、228、228、228.

(收稿日期:2009-11-20)

江西中医学院学报 Journal of Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine
http://www.ajutcm.com