

守中用中的养生理念与方法

Principle and Methods of Healthcare on Keeping Balance and Regulating It

周鹰¹ 马晓彤^{2*}

(1.首都医科大学附属北京中医医院,北京,100010; 2.中国中医科学院中医基础理论研究所,北京,100700)

中图分类号: R212 文献标识码: A 文章编号: 1674-7860 (2015) 27-0011-03 证型: GA

【摘要】养生的关键是养心,而养心的方法主要是导引功夫。传统的中医理论包含相互分离又融合的阴阳和五行学说,两者若即若离,松散并存,导致中医理论呈现柔性过强的特征。在说明五脏关系这个中医学的核心命题时,柔性的五星模型体现了五脏之间的五行平等关系,排除了阴阳的机制,哲理性虽强,但在医疗与养生实践中却常常显得牵强与模糊,难以把握要领。较为刚性的哑铃模型融合了阴阳与五行两种学说,提出气化、疏泄和运化三种机制及守中用中的理念与方法,不仅重新诠释了脏腑关系,而且将传统内丹导引法的原理与中医理论密切结合,形成医、武、哲统一的理论框架。

【关键词】平衡点; 三种机制; 五星模型; 哑铃模型; 导引; 混元气

【Abstract】 The key of health care is mind-care, and the method of mind-care is mainly Daoist breathing exercise. Traditional theory of Chinese medicine includes Yin-Yang and Five Elements Theory, the two doctrines, which separate and fuse, lukewarm and coexist loosely, so lead to the pliable feature on theory of Chinese medicine. In explaining relationship of 5 organs, the kernel assign topic of Chinese medicine, pliable 5 angles model embodies equal balance relationship of 5 organs. In this way, Yin-Yang mechanism is always eliminated, it's philosophic property stronger, but often seems far fetched and blurred in practice of medical care and health care, the gist can not be grasped easily. Rigid dumbbell model mixes yin-yang and Five Elements theories together, put forwards the 3 mechanisms: Qihua, Shuxie and Yunhua, principle and methods of Keeping and Regulating Balance. The model not only explains relationship among organs anew, but also combines traditional principle of Neidan breathing exercise with theory of Chinese medicine closely, forms a unite theoretical frame of medicine, martial art and philosophy.

【Keywords】 Balance point; Triple mechanisms; Five angles model; Dumbbell model; Daoist breathing exercise; Unified Qi
doi:10.3969/j.issn.1674-7860.2015.27.005

养生是中国文化的重要组成部分,它与中医密切相关,但又超越中医,属于教育的范畴。从一个人的主体性出发来看,教育包括被教育和自我教育,前者如家庭教育、学校教育和社会教育,后者则是修养,即通过自我修炼以增进教养。养生虽然涉及被教育和自我教育两个方面,但主要可以看做是基本的个人修养过程,是自我发展的重要人生内容。对于从事养生研究与实践的学者来说,有两个功夫不能缺少,一个是明确养生与医疗的差别,另一个则是把握养生的根本立足点。不能从技术视角区分养生与医疗,而应该通过考察目的与行为来明确。例如,同样是推拿技术,用来对自身进行保健,以强化生命力,那便是养生。而用来治疗他人的疾病,恢复受损的身体机能,那便是医疗。养生的思想与实践十分丰富,就笔者的体会来看,其根本的立足点则是“守中用中”。

1 守中用中的含义

“中”的基本含义是平衡,其要领是对应的两个方面彼此相当,也就是阴阳相秘。追求平衡是任何复杂系统的一种本能,以生命、社会、认知最有代表性。生命系统的平衡是健康,社会系统的平衡是和平,而认知系统的平衡是开智慧。如果处于平衡状态,系统就可以自身组织起来,使各个局部保持有序,

从而有利于它的生存与演化。如果失去平衡,系统就会弱化,甚至消亡。既然平衡就是健康,那么养生就是促进健康了,为什么还要提出一个守中用中的命题呢?区别在于追求平衡是“道”,守中用中则是“法”,后者更注重操作层面的可把握性。因此,这是一个更为落地的理法系统,可以避免在谈养生时容易出现的空玄缥缈误区。

1.1 武术的启示

“守中用中”常用于武术,基本意思是守住自身中线,攻击对手中线,以此作为攻防的基本原则。为什么中线重要?因为它是人体力学平衡点所在,一旦守住了这条生命线,对手就是纵有千钧力也无可奈何。而自己得手,能够击中对手中线,便可四两拨千斤,瞬间取胜。如果将一场搏击看做一个动态系统,那么双方的中线便是两个序参量,充分调动两个武士的力量及其运用方式,引导并决定双方的攻防节奏与变化。围绕中线攻防,机体的精气神相互转化,以意引气、以气催力,形成一招制敌的爆发力^[1]。在搏击行为中,存在敢打、能打、会打三个要素,也就是勇气、实力、战术。它们都有相应的生理学基础,有勇者气化水平高,个性通常不易悲伤与恐惧,肺肾功能强。有力者疏泄机能佳,情绪稳定,肝气旺、肝血足,肌肉的潜力能够充分发挥。有招儿者头脑细致灵活,对环境敏感度

高、适应性强，心脾运化功能强盛。在这三个基本功能里，何者是中点？不难看出，肝是中点，因为只有它保持稳定，机体才能心神不散，气机调达，充分发挥出整体协调的力量。

1.2 借用于养生

如果说武者的目标是“争强”，那么养生者的目标则是“守常”，按照这个逻辑，患者的目标就是“康复”。这是三个生命力的水平，武者是高度发挥，处在强壮态；养生者中度发挥，处在健康态；康复者则是轻度发挥，处在去病态。通过这样的比较，才能准确把握养生的机制，使问题简单化，避免陷入复杂的纠缠。为了方便起见，可以驾驶汽车为例，说明养生的机理。首先汽车行走需要踩踏油门儿产生动力，其次需要方向盘定向，第三离不开刹车调整节奏、适应路况。这里的中点是方向盘，只有它的运作正常，油门和刹车才不至于踩错时机。回到人体再进行类比，肺肾主气化，可比作油门儿；肝主疏泄，调平衡，可比作方向盘；而心脾主运化，应环境，可比作刹车。在这里能够揭示出一个重要机制，就是“阴阳”与“五行”的融合。单纯阴阳是两个板块儿，单纯五行是五个板块儿，两者融合则形成三个板块儿。这样一来，三个身体机能便被概括出来，即气化、疏泄与运化。生理机制的理论基础便在更具刚性的背景下建立起来，从而免去太过柔性带来的模糊与歧义。

1.3 三大机能的统一

为了更明了地说明阴阳与五行融合的原理，这里采用锅炉的类比再做一番说明。锅炉的工作目标是产出蒸汽以作为动力，包括三个部分，一个是锅中水，一个是炉中火，一个是煤。锅中水可看做肺（金）肾（水），炉中火可看做心（火）脾（土），煤可看做肝（木）。整个锅炉的控制环节在于煤，那么人体的控制环节也可依此看做肝，肝就是中点。只要守住肝，那么整个机体就能够得到保护，气化、运化过程便能够有序进行。在这里，笔者转变了视角，不是通常那样先从阴阳五行的抽象关系入手，去结合脏腑、气血，再推向病机；而是从三大机能入手，先整合五行，再形成阴阳，最后在阴阳之间确立一个中点，以此作为生命的枢机。说到这里，守中用中的根基便牢固树立起来了。

2 五脏平衡关系

五脏关系是中医理解机体系统的核心框架，在此基础上结合气血与经络，一个鲜活的生命系统便呈现出来。对于五脏关系的解读，有刚柔两种路径，所谓柔者便是传统的五行生克制化模式，五脏平衡，无所谓中心，人体机能五等分，笔者称其为“五星模型”。这种模型的特点是哲理性强，但在论及生理机能时，不仅明显牵强，而且内在联系不紧密。如果再深入分析不难发现，五星模型反映的是单纯的五行机制，阴阳机制无从体现，而在实践中往往阴阳五行是难以割裂的。为了克服这一缺陷，笔者提出一个较为刚性的“哑铃模型”，它将五行与阴阳有机统一起来，更有利于说明生理机制，其特点是在五脏关系中找到一个中心，成为生命运动的支点，阴阳两力震荡推动，如同大摆，而五行关系则参与其中，配合阴阳两个序参量，这样的理解与现代系统论思想较为接近，而且更容易说

明生理过程和养生实践中的内丹原理。下面便是对“哑铃模型”的简要阐述，算是一次理论创新的尝试。

2.1 肺肾主气化

哑铃模型是将五脏分成三个单元。分别承载三个机能，其中肝主疏泄，肺肾联合主气化，心脾联合主运化。在五星模型中，肺主气，司呼吸；肾主生殖，主纳气^[2]。这样分开看，其意难明。一旦整合起来，含义十分明确，那就是带有“阳性”的气化功能。气化机制相当于汽车中的油门儿，为生命提供动力。采取这样的方式理解，那些松散的五星模型的功能碎片便立刻显示出整体性来。悲伤、恐惧这样的不良情绪以及过于劳心、劳体以及房劳，再加上干燥、寒冷这样的极端气候因素，都会影响气化功能，让人疲惫、倦怠。如果进一步概括，“累”是削弱气化功能的主因。

2.2 心脾主运化

心脾联合主运化，其要义与气化相反，是“阴性”的适应环境的机制。如同汽车的刹车，在一定的动力条件下，适应车辆行驶的道路环境，及时控制动力的大小，保持动力与环境之间的平衡，不至于动力不足而不动，或者动力过大而失控。用这样的功能概括，较之五星模型中心主神明、血脉和脾主运化的散在描述来，要明晰的多。过急、过喜、过度思虑这样的情绪，以及暑、湿、火、热等气候因素，都会影响运化功能，让机体难以适应环境变化。对运化产生消极影响的关键因素是“乱”，也就是一旦失去生命的正常节奏，运化便会受阻。

2.3 肝主疏泄

在哑铃模式中，五行机制依然存在，但阴阳机制更为凸显。前面谈到的气化与运化分属阴阳，那么这里简要讨论的疏泄功能则是介乎阴阳之间的中介因素，由肝所主。形象类比，可将疏泄功能看作汽车上的方向盘，主导行进方向，通过不断的疏泄，调整机体的平衡，不至于出现过大的偏颇，使内环境始终保持在一个适度的弹性变化范围之内。正是这种机制，保证了气化与运化的正常进行，并使之彼此协调。发怒的情绪、急剧变化的风邪，将影响疏泄机能，使内环境紊乱。一旦这个平衡点倾斜，那么一系列连锁反应将会出现，原本已经存在的气化与运化紊乱，不仅恢复无望，反会雪上加霜。“气”（生气之意）是比前面提到的累与乱更为有害的因素，它直接打击平衡点，导致机体产生突发性的功能异常。

3 身、心、环境合一的混元气

不论是气化、运化还是疏泄，其背后的脏腑、气血、经络相互作用都是在混元气的系统之内，形成的身、心、环境的统一体。那么作为养生实践中具有代表性的内丹导引法便是从意念调整气化、疏泄与运化来达到阴平阳秘的守中用中目标的。在武学中，守中用中的中是身体的中线，而在养生实践中守中用中的中则是生理机能调控的平衡点。如前所述，在柔性的，单纯体现五行关系的五星模式中，平衡点无法把握。而在较为刚性的，能够综合体现阴阳和五行两种机制的哑铃模型中，这个平衡点则一目了然，那就是肝所主的疏泄。只要疏泄好，身体将无大碍。仅仅气化和运化有些异常，身体还是能够较快自

我恢复的，一旦疏泄出现问题，则康复之路便会漫长而曲折。

3.1 炼精化气增强气化功能

以具有丰富现代实践案例的肿瘤康复健身法“郭林气功”为例来说，它十分典型地体现了“炼精化气”，增强气化功能的特点。其技术要点有两个，一是具有深呼吸特征的“风呼吸”，二是翘首翘脚摆步走^[3]。前者是肺的功能激发，后者则是肾的功能发挥，两者结合，增强气化功能。肿瘤是最复杂的生命现象之一，一旦发病，必然气化、疏泄、运化功能俱损。由于气化是生命的基本功能，因此肿瘤康复着力于先在气化层面下功夫，然后再增加多种方式的综合锻炼，这便是郭林气功在肿瘤康复实践中效果显著的重要原因。

3.2 炼气还神增强疏泄功能

以促进各种慢性病康复为特征的李少波“真气运行法”，着重于炼气还神，注重“小周天”功夫。与郭林气功的摆动不同，真气运行法的特征是滚动，即意念沿着任督脉由下向上，再由后向前滚动^[4]。这种练法，有利于加强疏泄功能，维护体内平衡，把握身体机能的演化方向，增强身体内部的自组织能力。与小周天关系紧密的传统吕洞宾“太乙金华宗旨”注重意想天心，而且强调双目微闭^[5]。这种重“目”的导引功夫，从另外一个角度证明了小周天功法对于疏泄功能的强化作用，我们也可从中进一步体会疏泄的“平衡点”调控机制。

3.3 炼神还虚增强运化功能

王芾斋“意拳养生桩”，可谓炼神还虚的“大周天”，其要领是在以意引气的基础上以气催力，不仅注重肌肉爆发力的培育，而且强调对环境的敏锐感受，可见它的着力点是在运化环节。其意念运动的轨迹既不是郭林气功的摆动，也不是真气运

行法的滚动，而是上下往复的震动，它追求的是天地人之间的信息贯通。上述三法功能不同，郭林气功保命，真气运行法保健，意拳强壮，故作用力的层次也不同。它们分别从基层的气化、中层的疏泄和高层的运化入手，其中郭林气功和意拳毕竟适用的是少数处在非常状态的群体，而真气运行法适用面更广，它定位于中层的疏泄机制调控，也恰恰明确地体现了平衡点所在的“中”。

参考文献：

- [1]姚宗勋.意拳:中国现代实战拳术[M].北京:北京体育学院出版社,1989:65.
- [2]刘燕池,郭霞珍.中医基础理论[M].北京:科学出版社,2002:28.
- [3]郭林新气功研究会.郭林新气功[M].北京:人民体育出版社,1999:90.
- [4]李少波.真气运行法[M].北京:中国中医药出版社,2010:34.
- [5]王魁溥.太乙金华宗旨今译[M].北京:外文出版社,1994:93.

作者简介：

周鹰（1958-），男，首都医科大学附属北京中医医院内科主任医师，专长为肾病防治与中医文化传播。

马晓彤[▲]（1961-），通讯作者，男，中国中医科学院中医基础理论研究所副研究员，研究方向为科学哲学与经络理论。

基金项目：

本文为国家重大基础科学研究项目（973项目）。课题“中医原创思维模式研究”资助（课题号：2011CB505401）。

编辑：赵聪 编号：EB-15082504F（修回：2015-09-10）

（上接10页）

- [30]朱伟,赵合庆.脑心通抗颈动脉粥样硬化的作用机制研究[J].中国老年学杂志,2009,12(29):3025-3026.
- [31]何正光,徐小玉,黄芪对血管保护作用的药理研究进展[J].中国药房,2005,16(20):1589-1590.
- [32]任新瑜,阮秋蓉,朱大和,等.川芎嗪对平滑肌细胞 NF-κB 激活、骨形成蛋白-2 表达的影响[J].中国组织化学与细胞化学杂志,2003,12(3):306-310.
- [33]张梅,温进坤,孙辉臣,等.丹参注射液对动脉粥样硬化大鼠血脂及细胞间黏附分子-1 表达的影响[J].中国病理生理杂志,2004,20(10):1871-1873.
- [34]董波,于永慧,刘忠志,等.脑心通对实验性动脉硬化兔血管 MCP-1 基因影响的研究[J].中西医结合心脑血管病杂志,2005,3(5):411-2.
- [35]周仲瑛.中医内科学[M].北京:中国中医药出版社,2007,(2):408-409.
- [36]Zhou L,Sutton GM,Rochford JJ,et al. Serotonin 2C receptor agonists improve type 2 diabetes viamelanocortin 4 receptor signaling pathway [J].Cell Metabolic,2007,(6):398-405.
- [37]Zhou L,Podolsky N,Sang Z,et al. The media amygdalar nucleus:a novel glucose-sensing region that modulates the counterregulatory response to hypoglycemia[J].Diabetes,2010,(59):2646-2652.
- [38]Sang Z, Zhou L, Fan X, et al. Radix astragali (huangqi) as a treatment for defective hypoglycemia counterregulation in diabetes[J].Am J Chin

- Med,2010,(38):1027-1038.
- [39]丁少斌,王丙琴.步长脑心通治疗高血脂症疗效观察[J].中医临床杂志,2012,24(10):947-948.
- [39]陈迪,卢朋,张方博,等.基于数据挖掘和网络分析的“脑心同治”分子机制研究[J].中国中药杂志.2013,38(1):91-98.
- [41]刘春荣,宋巧凤,曹雪峰,等.丹红注射液对高血压病血管内皮功能炎症指标及氨基末端脑钠肽前体的影响[J].陕西中医,2013,34(6):667-668.
- [42]刘胜强,王东琦,雷新军,等.中药脑心通对血管内皮细胞一氧化氮和内皮素的影响[J].时珍国医医药,2009,11(20):2892.
- [43]赵步长,赵明中.脑心同治理论指导心脑血管疾病的防治策略.中国中西医结合杂志[J].2013,12(33):1596-1598.
- [44]于洪艳,朱丹,丁宁,等.丹红注射液预处理对心肌缺血、再灌注损伤大鼠心肌细胞凋亡的影响[J].中医临床研究,2015,13(2):3-5.

作者简介：

何子龙^{*}，通讯作者，工作单位：西安步长中医心脑血管病医院，E-mail:hezilongzbt@163.com。

编辑：白莉 编号：EB-15072110F（修回：2015-08-20）