

·书评·

养生不同于养身

——中医养生观的正本清源之作

“养生”是一个历史悠久的课题,在我国快步进入老龄化社会的同时,国人对健康和长寿的关注度日益增加。在经济利益的驱使下,养生保健图书出版曾经一度出现乱象,以张悟本和他的天量销售读物为代表的奇人奇书非常高调地占领了大众健康或养生保健图书市场,吸引了大批跟风模仿者,对市场秩序和人民群众身心健康产生了严重危害,国家不得不采取此类图书的出版资质准入制度。作为被国家赋予此类图书出版资质的出版单位不仅要为人民群众提供科学的养生保健知识和行之有效的办法,还应该尝试为养生保健类图书的潜在作者提供理论指导和学养培育。《张琪论养生与防病》可以被认为是向社会提供兼具上述两种功能的出版物的有益尝试。

首届“国医大师”张琪教授是著名的中医学大家、中医肾脏病专家和中医教育家,也是养生防病的理论家和实践者。他悬壶济世70余载,96岁仍耳聪目明、齿坚发密、行走自如、精神饱满、思维敏捷,至今仍临证、教学、笔耕不断,他2015年出版的《张琪论养生与防病》一书堪称中医养生理论的正本清源之作。

中医养生理论和实践活动有几千年的历史,其独特核心是“以人为本”,重视人体本能,强调自身生命力的发挥,减少药物替代,注重人类活动和自然的关系,注重遵循自然的变化规律而决定饮食起居的规律,达到预防疾病、治未病的目的。张琪博采各家之长,形成了自己独到的养生观,其要点可以归纳如下。

养生不同于养身。“生”是指生命、生存、生长之意,“身”即指有形之肉体,“养生”和“养身”存在着明显的差异。张琪认为,养身亦称养形,偏重身体调和和身体机能的养护;养生则是指通过各种方法,达到增强体质、预防疾病、颐养生命、延年益寿的目的。《黄帝内经》明确提出养生的目标是“形与神俱,尽终天年”,不能将“养生”单单理解为“养身”,把“健身”误作养生。实质上,养身是养生的一部分,是养生的基础;养生是中医倡导的身心共养、形神共养。“形与神俱”是中医养生的目标和最高境界。

身心共养。中医把构成机体的全部

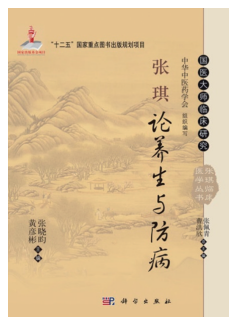
物质结构及人体的一切组织器官谓之“形”,把精神意识活动谓之“神”,形与神是紧密相连的,前者是后者的基础与载体,后者是前者功能活动的表现。神不能脱离形体而存在,形神合而为一,则生命长存。张琪教授认为养生过程中,既要注重形体养护,更要重视精神的调摄。乐观豁达的心理状态是最有效的长寿秘诀,是其养生理念之精华。这就是《内经》所谓“精神内守,病安从来”。张琪强调调神与强身的统一,认为单纯的体育锻炼、饮食营养、药物滋补是可以增强体魄,但不注意精神调摄,无益于颐养天年,主张强身先调心,护形先护神。

养生要“三因制宜”。“三因制宜”是指因时、因地、因人制宜。中医学认为疾病的发生、发展与转归受多方面因素的影响,如时令气候、地理环境、体质强弱、年龄大小等,因而在治疗上须依据疾病与气候、地域、病人三者之间的关系,制定相适宜的治疗方法,才能取得预期的治疗效果。张琪教授认为,“三因制宜”法则也适用于养生,要根据当时的季节气候特点、所处地区的不同及个人的体质差异等,选择适宜的养生方法,方能获得较好的养生效果。“三因制宜”法则提醒我们,要警惕江湖术士包治百病、人人适用的秘方。

养生需生活化。张琪教授认为只要领会中医养生思想的内涵,培养起自我养生意识,就会发现生活中处处都蕴藏着养生之道。只要我们能主动地把养生作为日常生活中的一个习惯融于生活的每个环节中去,就能让起、居、坐、卧、衣、食、住、行等符合人体的生理特点及自然和社会的规律,给我们的工作、学习和健康带来更多的益处,真正实现保养神形、延年增寿。

《张琪论养生与防病》是一本理论联系实践的养生专著,也是一本不可多得的养生科普读物;它不仅是张琪教授个人养生经验的总结,也是中医科学养生的范本。

在养生保健图书出版的乱象阶段,一批养生保健类“超级畅销书”,如《人体使用手册》《求医不如求己》等轮番面世,仅2008—2010年前3季度,全国有400



张晓昀,黄彦彬 主编。科学出版社, 2015年1月第1版,定价:78.00元。

多家出版社参与养生保健类图书出版,2010年大众健康类图书创下年出版新书3159种的最高记录。部分出版者丧失了基本的职业规范和内容质量标准,让一批缺乏基本专业资质的江湖术士编著的图书占据了养生保健图书市场的主导地位,包治百病、人人有效的“偏方”“绝招”大行其道,使无数不明真相的读者上当受骗。最终理所当然地招来一场监管风暴。

虽然养生保健类出版物出版资质准入制度和责任追究制度的实施刹了养生保健类图书胡编滥造、跟风炒作的歪风,但养生保健毕竟存在越来越广泛的社会需求,这对我国健康传播体系建设是一个严峻挑战。事实上,正如卫生部原副部长王陇德所说,保健和医疗完全是两个不同内容的学科,健康中国战略要从源头抓起,首先教会600万医务人员正确的、科学的保健知识,然后再由他们向群众传播。《张琪论养生与防病》有着深厚的中医理论和实践基础,以及丰富的传统文化特色,正可成为适应现实需要的正本清源之作,使普通读者对养生保健有正确认识,也使有志于养生保健图书创作的医务人员提高中医理论和中医文化素养。长寿之路无捷径,唯需身体力行;养生之法无奥妙,贵在持之以恒。只要用耐心和坚持去探求养生之术,从良好的生活习惯开始培养养生之道,从年轻时开始,掌握合理的方法,坚持不懈,守恒有节,就可以保持身心健康、祛病延年。

作为养生保健图书的出版者,也需要加强专业学习,提高明辨真伪养生术的能力,方能做好选题的遴选和内容的把关工作,避免和杜绝荒诞图书流向市场,为读者提供科学有益的读物,促进养生保健图书市场的健康发展。

文/方霞

作者简介 科学出版社,编辑;副主任医师。

(责任编辑 李娜)