

中庸的

医学道理及实践

张宏恩 吴宝川 ◆ 著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

中庸

四书章句大全卷之四

朱熹集注

中华书局

中庸的医学道理及实践

张宏恩 吴宝川 著

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书从道德修养至生活起居的各个方面系统阐述中庸医学的内在道理及实践方法,将中国传统医学养生学与现代心身医学、行为医学融为一体,从中国传统医学养生学的静神学派、动形学派、固精学派、调气学派、食养学派、药饵学派各有所长的观点中萃取精华,并把“静养”“动养”“按摩”“咽津”“六字诀”等内容有机融入相应章节,引用现代医学研究新成果辅以解析论证。文末介绍了中国传统医学养生学里有代表性的学派,以便有兴趣的读者追根溯源。

图书在版编目(CIP)数据

中庸的医学道理及实践/张宏恩,吴宝川著. —上海:上海交通大学出版社,2013

(科学人文系列)

ISBN 978-7-313-08258-9

I. ①中… II. ①张…②吴… III. ①中国医药学—研究 IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 054554 号

中庸的医学道理及实践

张宏恩 吴宝川 著

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话: 64071208 出版人: 韩建民

常熟市文化印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 6.5 字数: 152 千字

2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-313-08258-9/R 定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话:0512-52219025

序

我是一个常被病苦折磨的人，不期然而过古稀，又不期然而到望八。因此我常想，像我这样的人，广而言之，所有的人，在青少年时期就能得到一本普及性的有关医学养生的保健读物，天天像《三字经》那样口诵心惟，身体力行，那就会大大减少病苦的折磨；在现代医疗条件下，活到百岁以至百二十岁，也就是轻而易举的事了。

这样一件功德无量的事，终于由两位资深的教授、主任医师张宏恩与吴宝川完成了，这就是奉献在大家面前的《中庸的医学道理及实践》一书。我细读之后不禁击节赞叹：恨不相逢少年时！

这本书首先是帮助我们抓住了人一生中保命全形的根本纲领与指导思想。

中华养生文化典籍繁多，专著以及散见于各类著作中的片段论述，可说难以数计。而作者却能于浩瀚的文献中剔抉出“精、气、神、形”四大根本，以此为纲领，引导人们在四养上下功夫，这确实是难能可贵的。试想，一个人从少到壮，从壮到老，都能精充、气足、神旺、形全，其幸福的程度超过亿万富翁，可能一点也不为过。

作者又把“中庸”提出来作为整个养生的根本指导思想，也是独具慧眼的。“中庸”是古代中国哲学有特色的命题之一，至今仍具有现实指导意义。按事物的本性来说，总是要走极端的；而它却是一堵坚实的防火墙，表明了人类对抗自然本性的自觉。倘能事事中庸，处处中庸，见好就收，见坏即止，那精充、气足、神旺、形全就不难实现了。

其次,更由于作者谙熟西方保健典籍,把西方的最新研究成果,诸如心身医学、行为医学等方面的有关论述,与中华传统养生理论有机结合起来,以此作为全书构架,向读者展示了一个由情志、日常行为、生活习惯诸多方面组成的生活方式,告诉我们如何从良好的生活方式中去求得健康。离开良好的生活方式,单纯讲医疗服务,那是舍本逐末的。另方面,中华传统养生理论的许多命题也获得了实证性的解释。这样,普及性与学术性相结合,不仅成了本书的一大特色,也使它具有了更高的品格。

再次,作者善于选用中外的养生保健格言警句。中外养生保健格言警句的集锦,成了本书的一大亮点。这些格言警句是人们世代养生经验的凝结,其中有不少闪耀着智慧的光芒。有好些读起来琅琅上口,易诵易记;这也就便于人们每日每时提醒告诫自己,从而使之与自己的行为化而为一,进而成为良好的保健习惯。

这样说来,这本书少说也是数十万字的厚本儿著作了,然而它却篇幅短小,言简意赅,达到了少而精的完美境地。它既有知识与操作技术作为丰富的肌肉,又有理论支柱作为强健的骨骼。这可说是它的第四个特色了。

总之,这是一本既具中华养生文化特色、又以中西合璧见长、便于向社会人群普及的好书。

读了我这些权当序言的认识与体会,有的读者可能要问:您老怎么光说优点,不说缺点呢?

那么我恭敬地回答说:第一,我这不是做学术鉴定;第二,我不是这方面的专家,也没有资格做。不过,还是俗话说得好,“不怕不识货,只怕货比货”。试把这书跟市场上热销的养生保健读物一比,其高低读者自会有公平的评判。

程福宁

2012年10月于咸阳

自序

天理精深，有道可循。孔子嫡孙子思作《中庸》，宋代儒学大师程颐注曰：“不偏之谓中，不易之谓庸。中者天下之正道，庸者天下之定理。”养生的真谛是“中庸之道”、“中正和平”。“中”就是不偏不倚，无过无不及；“庸”就是平平常常。中国传统医学养生学认为：“中之得，则五脏宁”，“能中和者必久寿”，“以中制外，百事不废”。英文将“中庸”译为 golden mean(黄金般的中间值)。“中庸”确为健康长寿的黄金法则。

世界卫生组织(WHO)对健康的定义是：“躯体、心理及社会适应的良好状态”。该组织在 1989 年又补充：“以上三个方面加上道德健康才是全面健康。”中国传统医学的阴阳五行学说认为：身体是一个整体，五脏六腑都是在“心”的主导下，相生相克，相辅相成。现代医学已揭示，全身各系统均在大脑的指令下统一协调运转。古人云：“百病起于情，情轻病亦轻。”现代心身医学指出：精神活动对人的健康尤为重要，各类疾病的发生、发展及康复均与心理状态密切相关。中国传统医学养生学认为：“起居适，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益”，而这也正是现代行为医学的研究课题，正如世界卫生组织前总干事中岛宏博士所说：“世界上绝大多数影响健康和使人过早夭亡的问题，都可以通过改变人们的行为来防止。只要改变一下生活方式，死亡率可降低 50%。”

至于寿限的概念，古人讲：“上寿百岁，中寿八十，下寿六十。”古代又有“上寿百二十，中寿百岁，下寿八十”的记载。根据

生理学原理,哺乳动物的寿命是其生长期的5倍至6倍。人的生长期是以最后一颗牙齿长出来的时间(20~25岁)来计算的,因此人的寿命本应介于100岁至150岁之间。现今公认的人的寿命的理论值是120岁,然而现实却与此相去甚远。尽管随着生活条件的改善、医学科学技术的发展和医疗保健措施的日益完善,人的平均寿命在不断提高,但统计表明,目前多数人的寿命在70岁到80岁之间,离120岁还有相当差距。

古人云:“人为万物之最灵最贵者”,“天地之间人为贵,头像天兮足像地”,“天覆地载,万物悉备,莫贵于人”。莎士比亚说:“人是宇宙之精华,万物之灵长。”老子云:“治人、事天,莫若嗇。”“嗇”即珍惜爱护,其意为修身治国没有比珍惜爱护更重要的了。只有一次的生命,是人生最宝贵的财富,不论生命有多长多短,我们都应无比珍惜。要记住,我们只活这一生,一定要珍爱生命。

著名文学家高尔基说:“每一个老人的死亡,等于倾倒了一座博览库。”健康是人生第一财富,没有健康,一切都是枉然。身心健康才能让生活有意义,才能使生命延长。如何养生、提高生活质量、延缓衰老进程,成为人们非常关注的课题。人的健康寿限既取决于先天即遗传基因,又取决于后天的个人行为及环境。古代著名医学家张景岳说:“先天强厚者多寿,先天薄弱者多夭,后天培养者更寿,后天斫削者更夭”;“先天之强者不可恃,恃则并失其强矣;先天之弱者当可慎,慎则人能胜天矣”,即人的寿命长短与先天禀赋的强弱和后天的养护都密切相关,由于先天是自己不能左右的,后天的养生之道便成为延年益寿的关键。现代医学正在研究寿限基因。人们要珍惜先天,重视后天,学习养生知识,“与其救疗于有疾之后,不若摄养于无疾之先”。人从青少年时代起,就应该懂得如何做人,如何养生。

我们在《中庸养长寿》一书中,以中西医结合的方式阐明:“中庸”正是养生之至理。这本书已被美国哈佛大学的燕京图书

馆和普林斯顿大学的东亚图书馆收藏。我们在此基础上,又撰写《中庸的医学道理及实践》,将写作宗旨定为:帮助各个年龄段的朋友们知道,在从少年至老年的人生跨度里,应该如何做人,如何养生。我们以更加丰富的内容和更加宽广的角度,从道德修养至生活起居的各个方面系统地阐述中庸医学的内在道理以及实践方法。我们将中国传统医学养生学与现代心身医学、行为医学融为一体,从中国传统医学养生学的静神学派、动形学派、固精学派、调气学派、食养学派、药饵学派各有所长的观点之中萃取精华,并把“静养”“动养”“按摩”“咽津”“六字诀”等内容有机地融入相应章节,引用现代医学研究新成果辅以解析论证。我们基于数十年医学教学和临床诊疗经验,对常见疾病的心理及行为防治方法进行深入浅出、明确实用的讲解,让读者既了解患病机理,又知道如何应对。我们从中国古代经典著作和《圣经》中精选的至理名言伴随全文,时时提醒读者。文末精选介绍中国传统医学养生学里有代表性的学派,以便有兴趣的读者追根溯源。

衷心盼望这本书对各个年龄段的读者都有所裨益,诚祝朋友们健康长寿。

作者

2012年6月于陕西咸阳

目录

第一篇 道德	1
一、仁义	2
二、礼仪	4
三、忍让	6
四、知足	8
五、爱心	10
第二篇 言行	13
一、谨言	13
二、慎行	15
第三篇 性格与机缘	21
一、性格与健康	21
二、性格类型	21
三、性格的可塑性	23
四、机缘	24
第四篇 思维、精神活动	26
一、脑宜勤用	26
二、心境宜平	28
三、情绪宜稳	29

四、虚静养神	39
五、意念	43
第五篇 日常生活	45
一、进食	45
二、饮水	62
三、却谷食气	67
四、口腔卫生及牙齿健康	68
五、咽津	69
六、动形	71
七、睡眠	82
八、养生功法	87
九、娱乐	92
十、房事	95
第六篇 顺应自然	97
一、春季	98
二、夏季	98
三、秋季	99
四、冬季	100
五、人体昼夜节律	101
第七篇 常见疾病的心理及行为防治	104
一、高血压	104
二、动脉粥样硬化	106
三、冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)	107
四、慢性支气管炎	110
五、慢性肝炎	112

六、慢性胃炎	113
七、急性胰腺炎	115
八、肾盂肾炎	117
九、糖尿病	118
十、肥胖症	122
十一、甲状腺功能减低症(简称“甲减”)	127
十二、骨质疏松症	129
十三、缺血性脑血管疾病	131
十四、脑出血	133
十五、老年性痴呆症	135
十六、癌症	139
十七、老年期精神病	144
十八、心身疾病	147
第八篇 中国传统养生学派简介	154
一、静神学派	154
二、动形学派	159
三、固精学派	162
四、调气学派	166
五、食养学派	171
六、药饵学派	174
附 录 中国传统养生歌诀选	175
一、《大藏经》论百病	175
二、《大藏经》论百药	178
三、孙真人卫生歌	181
四、孙真人铭	183
五、真西山先生卫生歌(节选)	183

六、真人养生铭	184
七、摄养诗	185
八、延年良箴(节选)	185
九、坐忘铭(节选)	186
十、卫生诗	186
十一、百病吟	186
十二、卫生歌	186
十三、自觉	187
十四、却病歌	187
十五、八段锦法	187
十六、醒世咏	188
 主要参考文献	 190
后记	193

第一篇 道德

自古以来,道德修养被列为摄生之首务,“百行德为首,百善孝为先”,“善养德者必长寿”,“德是人性的根本,乐是德性的花朵”,“有德则乐,乐则能久”。孔子说:“君子怀德”,“大德必得其寿”。每个人对家庭、社会、国家要尽到自己的责任,必须在道德方面加强修养,才能成为一个正直的人,一个有用的人。有了良好的道德,才会有好的心境,才能是一个身心健康的长寿之人。孔子又说:“中庸之为德也,其至矣乎。”也就是说:就道德而言,“中庸”是最高的精神境界。

曾在《大学》里说:“是故君子先慎乎德,有德此有人”,“德者本也”。孟子提出人生在世要有“四心”:恻隐之心(仁)、羞恶之心(义)、恭敬之心(礼)、是非之心(智)。孟子以此处世之道修身养生,在两千多年前的战国时期活了84岁,可谓高寿矣。老子云:“重积德,则无不克”,并解释道:“含德之厚,比于赤子。毒虫不蛰,猛兽不据,攫鸟不搏。”也就是说:道德深厚的人,就像母亲怀抱中的婴儿,毒虫不蛰他,猛兽不咬他,凶鸟不伤他。正如《左传》中所说:“有德不可敌。”

英国文学家莎士比亚说:“生命苦短,只有美德可以传至万代。”英国作家克汀伦说:“美德产生自信,自信产生热诚,热诚可征服世界。”巴西医学家马丁斯对长寿老人经过10年观察研究发现,约90%的长寿老人都是德高望重的。

世界卫生组织提出的健康标准中,除了躯体健康外还有“三

良”:①良好的个性——温和、坦荡、坚强;②良好的处世能力——能客观处理事由,适应复杂多变的社会环境;③良好的人际关系——待人宽厚,助人为乐。

道德高尚者具有与人为善的品行,遇事常为他人着想,很少为自己的名利与别人相争,办事出于公心,敬老爱幼,尊重他人,也受到周围人的尊敬,所以他心境宁静,人际关系良好,心情舒畅。在这样的氛围中生活,大脑平静有序地支配着人体的各种生理功能,使其处于良性的运转中。人心胸坦荡,光明磊落,无忧无虑,具有淡泊宁静的良好心态,吃得好,睡得香,免疫功能健全,自然就能健康长寿。

一、仁义

仁义就是仁爱、正义、有道德。所谓“仁”,就是人与人之间互相亲爱,《礼记》里说:“温良者,仁之本也。”所谓“义”,就是合乎道德的道理和行为,做应该做的事。子思在《中庸》里说:“知、仁、勇三者,天下之达德也。”即智慧、仁爱、勇敢,这三项是遍行天下的美德。孔子曰:“知者不惑,仁者不忧,勇者不惧”,“君子坦荡荡,小人长戚戚(即正人君子心地纯洁,胸襟宽广,而不讲仁义的小人经常忧愁哀伤)”,“君子成人之美,不成人之恶;小人反是”,“苟志于仁矣,无恶也”,“人而不仁,疾之已甚,乱也。”古人云:“仰不愧于天”,“问心无愧亦为乐”,“性既自善,内外百病皆悉不生,祸乱灾害亦无由发作,此养生之大径也”,“信顺日跻,道德日全,不祈善而有福,不求寿而自延”。(“跻”意为上升,这句话的意思是说:具有道德和正确信仰的人,福寿双全。)正如孔子所说:“仁者寿。”

老子说:“我有三宝,持而保之。一曰慈,二曰俭,三曰不敢为天下先。”老子又说:“圣人不积,既以为人已愈有,既以与人已愈多。天之道,利而不害。圣人之道,为而不争。”即圣人不为自己积攒什么;既然一切都是为了世人,自己就愈发拥有了;既然

一切都已给了世人，自己就愈发丰富了。上天的道，有利于天下，而不加害于天下。圣人的道，是为了世人，而不与世人相争。

人应该有一颗仁爱慈善之心，善待他人，善待自己，善待大自然。宜常行善事，助人为乐，帮人之困，济人之危。心存善良，就会与人为善，乐于友好相处，心中常有愉悦之感；心存善良，经常帮助他人，可让人心情舒畅，获得一种心理满足，常有轻松之感，始终保持泰然自若的心理状态，能强化人的免疫系统，提高机体的抗病能力，有助于身心健康，所以说仁义者长寿。

清朝人张潮说：“有力量济人，谓之福。”当代的徐业鸿先生说：“能够时常存着帮助别人的心，就是修福。”付出什么，就会得到什么。时常为他人着想，当自己遇到困难的时候，自然也会有很多人来帮忙。“常将好事于人，祸不侵于自己。”“遇难不帮，有事悔。”“福从细微的事情中酝酿，祸从轻忽当中崩发。”唐太宗说：“林深则鸟栖，水广则鱼游。仁义积则物自归之，人皆知畏避灾害，不知行仁义则灾害不生。”春秋时期齐国宰相管仲说：“善人者，人亦善之”，即我们善待他人，别人也会善待我们。美国作家怀思曼在《幸运背后的心理奥妙》一书中写道：“为什么幸运的人总能在困境中巧遇贵人？因为他认识的人多，并且善待别人。”正如佛教禅宗五祖弘忍所说：“有情来下种，因地果还生。无情亦无种，无情也无生。”

《圣经》里说：“你手若有行善的力量，不可推辞，就当向那应得的人施行。”“怜悯贫穷的，这人有福；心存刚硬的，必陷在祸患里。”“有施散的，却更增添；有吝嗇过度的，反致贫乏。好施舍的，必得丰裕；滋润人的，必得滋润。”“你也必明白仁义、公平、正直，一切的善道。智慧必入你心，你的灵要以知识为美，谋略必护卫你，聪明必保守你。”“要离恶行善，寻求和睦。”“你要离恶行善，就可永远安居。”“仁慈的人，善待自己；残忍的人，扰害己身。”“恳切求善的，就求得恩慧；惟独求恶的，恶必临到他身。”



“恒心为义的，必得生命；追求邪恶的，必致死亡。”“他终日以恩待人，借给人，他的后裔也蒙福。”

仁义之人遇事出于公心，淡泊名利，宁静处世，助人为乐。他们内心平静，不怀敌意，没有仇恨，朋友遍天下。现代医学研究证明，当人的心情平静快乐时，神经及内分泌系统运转正常，各个脏器之间配合协调，各项生理功能得以正常发挥，自身免疫力增强，疾病也就无生长的土壤，人自然就能健康长寿。

美国《科学》期刊报道，科学家们对 423 对中老年夫妇进行长达 5 年的调查研究发现，给予别人帮助确实对自己的健康大有益处，经常给予别人物质上的帮助，能使自身的死亡率降低约 42%；而经常给予别人精神上的支持，也能使自身的死亡率降低约 30%。研究员布朗说：“看来我们要想增长寿命的话，不妨去尝试一下关心和帮助他人。”对他人多一点关怀，当你给他人温暖时，你自己会倍感温暖。

二、礼仪

《论语》里说：“君子敬而无失，与人恭而有礼，四海之内，皆兄弟也”，“恭而安”，“居处恭，执事敬”，“礼之用，和为贵”，“恭近于礼，远耻辱也”。孔子劝诫人们要“克己复礼”，“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”，“不知礼，无以立也”，“礼以行之，孙(逊)以出之”，“修己以敬”，“行笃敬”，“其行己也恭，其事上也敬”，“恭则不侮”，“君子博学于文，约之以礼”，“色思温，貌思恭，事思敬”，“君子泰而不骄，小人骄而不泰”。《曲礼》中说：“人有礼则安，无礼则危。”孟子云：“仁者爱人，有礼者敬人。爱人者，人恒爱之。敬人者，人恒敬之。”古语说：“身心严肃便是持敬，动作合宜便是集义”，“守礼莫若敬，守敬莫若静”，“恭敬别人就是庄严自己”。但礼仪也要适度，掌握分寸，不要过头，否则，就如孔子所说：“事君尽礼，人以为谄也。”