



健康时报
重点推荐读物
人民卫生出版社 主办

护心符



林亨秀等◎编著

总主编◎薛延平

中医古籍出版社

护心符

· 医心篇 ·

主 编：林亭秀 朱 丹 吴宇峰
编 委：朱 明 高 燕 李曙光
周 崎



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

护心符/林亭秀,吴宇峰著. —北京:中医古籍出版社,
2007.2

ISBN 978 - 7 - 80174 - 491 - 3

I. 护… II. ①林…②吴… III. 心脏病—防治 IV. R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 020254 号

护心符·医心篇

林亭秀 等编著

责任编辑:孙志波

封面设计:回归线视觉传达

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:三河国英印务有限责任公司

开 本:787 毫米×960 毫米 1/16

印 张:18.25

字 数:347 千字

版 次:2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

印 数:0001~5000 册

书 号:ISBN 978 - 7 - 80174 - 491 - 3

全套定价:48.00 元(本册定价:26.00 元)



护心符

目 录

医心篇

目 录	
引 言	(1)
一、开启医学的另一扇门——中医	(1)
二、中医的精髓	(5)
三、何谓“亚健康”？	(10)
四、千年之约——如何看待东西方两种不同的医学？	(12)
附录 1	(20)
亚健康调理——人体第三态	(20)
附录 2	(26)
“宝命十二丹”方药主治	(26)
第一章 心脏病离你有多远？	(29)
第一节 高血压的前兆	(29)
第二节 冠心病的先兆	(31)
第三节 心肌炎的先兆	(35)
第四节 心律失常的先兆	(37)
第五节 先天性心脏病先兆	(37)
第六节 怎样及早发现自己患有风心病呢？	(38)
第二章 治疗心脏病,有何好方法？	(40)
第一节 高血压	(40)
第二节 冠心病	(91)
第三节 心律失常	(140)
第四节 心肌炎	(174)
第五节 肥厚型心肌病	(198)
第六节 扩张型心肌病	(206)
第七节 风湿性心脏病	(214)
第八节 先天性心脏病	(234)
第九节 心脏病术后	(266)
第三章 心脏病猝发,可以自救吗？	(272)
第一节 心脏病发作的急救处理	(272)



护心书

目录

医心篇



第二节 心脏骤停应怎么办?	(273)
第三节 心脏按摩的重要性	(276)
附录 心脏病检查常规	(279)
一、听诊检查	(279)
二、心电图检查	(279)
三、心室晚电位等心电高级诊断	(285)
四、脉图心功能检查	(285)
五、运动心电图机	(285)
六、24 小时动态心电图监护	(285)
七、彩超检查	(285)
八、CT、核磁共振(MRI)	(285)
九、心脏冠脉造影	(286)



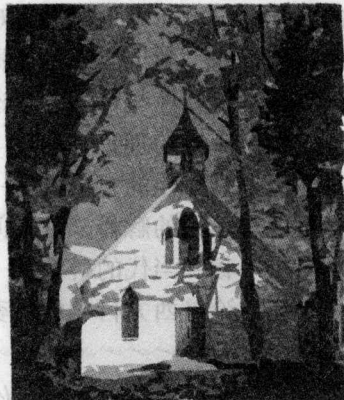
引言

一、开启医学的另一扇门——中医

1. 文化像家长，科学如孩童——欧洲文化产生西方医学； 中国文化产生中医学

文化是什么？举个例子，同样是喜庆场合，在中国礼俗好用红色，而西方喜用白色。又如，同为白色，在中国见于葬礼，而西方用于婚礼。从这些你或许可体会文化的味道。这随你怎么看，但在不同的国家、不同的地域、不同的民族之间确实存在文化的差异，文化存在多元性——这一点是毋庸置疑的。

中国人如此聪明睿智，古代有四大发明，创造了光辉灿烂的五千年中华文明，为何现代科学技术产生于西方，而不是在近代中国——这是李约瑟难题之一。



若我是一位大学教授，我向学生提出这样一个问题时会对他们说：“你们若是谁能回答土这个问题，那他将立刻得到本学期的最好分数。即便回答短于一分钟也可得到整个学期的最高分。”但设想没人能回答出来，这确实难以道清原委。

然而，奥地利维也纳大学哲学研究所的沃尔勒（Fritz Wallner）教授的哲学观点也许能回答这位文化巨匠的难题——不同的文化产生不同的科学。就跟“为什么中国人没发现经典机械力学或者是地心引力学原理？那为什么那些聪明的欧洲人也没发现经络的存在？”一样。文化为科学提供了厚重的积淀。文化多元性和独特的方法学又为科技创新铺垫道路。

意大利天才艺术家列奥纳多·达·芬奇既是画家，又是一位科学家、建筑师、工程师和发明家。众所周知，最早的飞机设计图纸是他所绘制的，但好多人却不知道他在一座医院的太平间中靠烛光解剖了三十多具尸体，绘制了一千多幅解剖图谱。他的解剖图谱及其相关的论文促进了医学知识的进步，同时也证明了一位科学家同时也可兼具艺术的天赋。

正如北京中医药大学的朱明教授所说的：“文化像家长，科学如孩童。不同



护心符

医心篇

的文化内涵蕴育并发展形成了不同的科学。医学是科学的分支，其发展系于原有的文化母体，蕴含着丰富的文化涵义。”结合沃尔勒（Fritz Wallner）教授的哲学观点：文化不是科学的障碍，也不是科学的边缘，而是科学产生的条件——不同的文化产生不同的科学。因此，欧洲文化产生西方医学；中国文化产生中医学。

2. 中医学是复杂性科学

著名科学哲学家库恩（Thomas Kuhn），出生于美国俄亥俄州，以《科学革命的结构》一书闻名于世。库恩提出了著名的科学“范式”理论，认为“常规科学”具有长期的一定的范式（其中包括了一套思想的支配性模式）；而短期科学革命，如牛顿发明万有引力定律，则是一种范式被破坏而另一种崭新的范式取而代之的过程。因而他率先提出一个特定范式的合法性取决于科学共同体的接受情况，而不是根据客观的科学标准。因此“常规科学”的支配地位，是通过流行的科学世界观不加批判的教学模式来实现的。所以其“范式转换”理论对科学权威性与科学方法论的质疑具有根本性动摇。

根据库恩的理论，科学与真理是存在距离的，科学并不等于真理；同时，科学也是多元化的，它没有一个固定统一的模式：对于同一种事物，不同的科学可以有不同的解释，这期间并没有孰优孰劣之分。正如库恩所说，很难说伽利略、牛顿和当代的科学家（如爱因斯坦）相比，哪个更接近科学真理。

还原论是西方科学的灵魂，即是把基本事物简化为其基本单元。

你知道还原论吗？

还原论是将物质的高级运动形式（如生命运动）归结为低级运动形式（如机械运动），用低级运动形式的规律代替高级运动形式的规律的形而上学方法，即是把基本事物简化为其基本单元。还原论认为，各种现象都可被还原成一组基本的要素，各基本要素彼此独立，不因外在因素而改变其本质。通过对这些基本要素的研究，可推知整体现象的性质。还原论是西方科学的灵魂。还原论与分析的方法相辅相成。分析的方法是科研的重要方法，最能体现还原论思想的分析方法是西方的公理化方法。西方科学的源头是古希腊文明。古希腊的还原论思想和公理化方法经过弗兰西斯·培根、笛卡儿和伽利略的继承和发扬，奠定了近代科学的基础。基于还原论的西方科学体系经过几百年的发展已经非常庞大和完整，在它的基础上诞生的工程技术，创造了空前繁荣的人类文明。



护心符

医心篇

尽管过去几百年以还原论为基础的西方科学取得了巨大成功，但我们不能陶醉于还原论的胜利，因为简单地理解组成部分并不能理解整体——能用还原论近似描述的仅仅是我们世界的很小的一部分。20 世纪基础科学的三大成就相对论、量子论和复杂科学的核心思想和结论分别从宇观、微观和宏观尺度下证实了还原论的局限性，数学上的重大发现哥德尔不完备性定理则从逻辑层次宣判了还原论统治地位的终结。

现代自然科学已经研究到复杂性科学的问题。中国传统哲学思想中整体观（天人合一，局部和整体合一）、运动发展观、自然观、宏观思想更适宜研究复杂事物。因此，现代科学家每每从中国传统哲学思想中获得滋养和启迪。

莱布尼兹（公元 1646—1716）是欧洲理性时代具代表性的哲学人物和大多数学家。他所创制的二进制就曾受到中国太极图的启迪，也就是中国人所说的“造化之谜”。他还热衷于东方传来的炼金术的实验。他在一封给朋友的信中说：“中国人应该与欧洲人交换礼物，互相取长补短，用一盏灯点亮另一盏灯。”莱氏说得真妙，中西文化科学之间的联系应该是用“一盏灯点亮另一盏灯”。

诺贝尔物理学奖、哥本哈根学派代表人物玻尔发现，他最得意的科学创见——互补思想在中国古代文明中早就是一块哲学基石，太极图就是互补原理最好的标志和象征。因此他把太极图作为自己的“族徽”或“图腾”。

协同学（Synergetics）的建立者、德国物理学家哈肯（H. Haken）说：“我认为协同学和中国古代思想在整体观念上有深的联系。”“虽然亚里士多德也说过整体大于部分，但在西方，一到具体问题进行分析时，就忘记这一点，而中医却成功地应用了整体思维来研究人、人体和防治疾病。”

在国内，竺可桢、李四光、钱学森等不少科学家也对中国传统文化的现代科技价值有所论述。

西医研究人体是用还原论的方法。从 16 世纪意大利开始出现解剖学时至今天，从器官到细胞，又将细胞分为细胞壁、细胞质，再把细胞还原成为 DNA 的双螺旋结构。……西医就是将人体器官还原成最基本的构成单元，研究它们的性质，最后综合成人体的性质。然而，还原论的方法遇到基因、碱基对就碰壁了，当然不是不能做，是太复杂了。而且还有一个更致命的问题，就是还原论方法不适合复杂事物的研究。

人体是个复杂系统，中医认识生命现象时含有混沌、非线性的复杂科学思





想。中医理论却体现着动态的调节关系思维，其思维方式注重事物彼此之间的关系，包括信息、系统、控制等，目的是解释世界是如何存在的、事物之间存在什么样的关系等。认为生命现象是整体现象，生命是在与“他”相联系的整体中存在的。如在藏象学说中讲五脏之间的关系、脏腑表里配属的关系、生理功能与病变的关系、五脏与形体诸窍的关系、脏腑与经络的关系、沟通人体内外环境的关系等。

中医对人体的认识体现了复杂科学思维的合成性，即超越事物原有的系统，把思维的触觉从本系统拓展到他系统，从不同系统的多维视角寻求内在联系，从更高层次、更广阔的背景关系中去认识对象。而线性思维把一切因果关系简单地归纳为一个由此点到彼点的线性关系，常常撇开了事物总体的广泛联系。

3. 语言是存在之屋

分析哲学的牛津—剑桥学派的哲学家群体中坚人物维特根斯坦说：“语言是存在之屋。”根据他的理论，语言结构显示世界结构，每一个有意义的句子都能够分析为现实的原子结构。“评价真理只能通过在证实其规则上取得的相对的符合才行，而这个层次上的符合并不是‘客观的’真理本身。”

比如，世界上有不同的宗教，但每个宗教里都有自己的语言，基督教里有圣子耶稣，伊斯兰教有真主阿拉，佛教有大日如来佛、观音，道教尊老子为太上老君一样。各个宗教的产生与地域不同的文化是密切相关的，而科学的产生同样有其不同的文化渊薮，就像“为什么中国人没发现经典机械力学或者是地心引力学原理？那为什么那些聪明的欧洲人也没发现经络的存在？”一样。人们从来不会去怀疑宗教是否有科学性，那么为何人们怀疑中医的科学性？若反过来思考，这与“基督教是否科学？”正是如出一辙。由此可见，与中国文化一脉相承的中医学是难以用“是否科学”来严格界定的。

你能看见电子和地心引力吗？

不能。

那么，电子和地心引力就不存在吗？

电子和地心引力是现代物理学的语言。因为它们是基于经典机械力学，属于现代科学的范畴。所以你确信它们的存在？

同理，

你能看见经络精气吗？

不能。

那么，经络和精气就不存在吗？

经络和精气是中医学的语言，它基于中医对人体物质、能量和信息的高度概括，是中国整体论哲学思想的产物，不属于现代科学的范畴。所以你就怀疑它们的存在？



护心符

医心篇

文化是多元的，科学与方法论也是多元的。既然电子和地心引力在现代物理学的语言里，它是科学存在的，那么，经络和精气在中医学的语言里，它也是科学存在的。中医的科学就像经典机械力学是科学的一样。西方科学体系创造出经典机械力学去解释世界。同理，中医的理论体系创造出经络，精气来解释人与自然及人体各组织器官之间的联系。

正如“后现代主义”的代表人物法国的利奥塔（Lyotard）在其《歧义》一书中写道：“每一种特定的文化实体都可以理解作为一种语言游戏。在每一种语言游戏内部均有规则、方法和常用语汇供参与者使用，以便把自己和其他游戏区分。一种语言游戏往往会与其他的语言游戏相互重叠，甚至为别的语言游戏所吞并。在这个语言游戏多样化和相互重叠的世界上，没有一种特殊的语言游戏具有完全的控制权。这就是我们所处的文化多元化的世界。”后现代主义表现出的西方哲学的多元性及其带来价值取向的多元性对理性的异化是显而易见的。

也许我们应接受美国当代哲学家罗蒂（Richard Rorty）的建议，现在的哲学家们应大胆走出自己的专业领域，缩小哲学与科学文化的距离。在医学亦然。

二、中医的精髓

哈佛有句名言：成功和失败者的差异，不是知识，也不是经验，而在于思维。科学方法论的差异往往会导致不同的结果。中医的精髓在于它具有独有的科学人文精神，方法论的不同，导致它对于宇宙和生命产生了与西方还原论截然不同的认知：宏观整体思想、自然观、运动发展观。而中医的整体观里面又包括人与环境的合一、局部和整体合一、形神合一。

1. 自然观

中医学认为，人类是自然演化的产物。人与自然之气息息相通，人的生命活动与天时自然密切相关，并时刻受到天时的影响。

在这里，我必须引进“取类比象”的概念。

取类比象的方法是由大自然中找灵感、得启示。中外科学家的发明频出于此。像我们不禁联想到，牛顿看到苹果落地，便发现了万有引力定律。医学也不例外，如叩诊法的发现、听诊器的发现，都与自然观察有着密切的联系。

奥地利的医生奥恩布鲁格（Auenbrugger, L. 公元 1722—1809）自幼在父亲的小旅店里做学徒，经常看到父亲用手指敲击盛酒的木桶，根据声音推测桶内的葡萄酒还剩多少，这样还能防止桶里的酒挥发。他医学院毕业后在维也纳的医院工作。由于受到器官分类和寻找病灶思想的影响，他对人体叩击的声音开始研究。他发现叩击胸部得到不同的声音代表胸部有不同的病灶。1761 年他终于发表了《由叩诊胸部而发现的不明疾病的新考察》，由此建立了物理诊断学。



我们说，取类比象不仅为中医药学与生俱来的特色，而且应该说是中国人运用裕如的一种思维方法，其中包括了对各种生活经验的整合和联想，以及对于观察对象的整体把握。

中药中的取类比象思维比比皆是，如本草书上称木耳为木蛾。因为蛾子是昼伏夜出的，日间喜欢伏于树木的阴暗面，而木耳也是生长在树木的阴暗面，所以就拿它来比拟。

又如如莲子心、柏子仁、松仁、桃仁、郁李仁、杏仁、榛子、开心果等为植物果实的核仁，而亦居人之中央，故能治心病。

现代科学家多次研究分析证明，干果具有不增加胆固醇的不饱和脂肪和保护性营养素，每周吃5次干果能使心肌梗死的发病率减少50%。其中杏仁、榛子、核桃、松仁和开心果等是首选。如杏仁和榛子，其重量的50%是油酸，能稀释胆固醇的浓度；核桃富含亚油酸，对心脏有利。

医史医话 太医为后妃“悬丝诊脉”是真的吗？

在我国古典小说和传统戏曲里，常有太医为皇帝的后妃们“悬丝诊脉”的情节，具体方法是：后妃和太医各居一室，由太监或宫女将一根红丝线拴在后妃的手腕上，线的另一端交给太医把按，通过丝线辨别病情。这样做，是为了维护宫廷礼制，以防乱了宫闱。

传说孙思邈给长孙皇后看病就用此法。因长孙从民间召来，不是有职衔的太医院的御医，太监就有意试探他，先后把丝线拴在冬青根、铜鼎脚和鸛鹑腿上，结果都被孙氏识破，最后把丝线系在娘娘腕上。孙诊得脉象，知是滞产，便开出了一剂药方，娘娘遂顺利分娩。同行问其窍门，孙笑而不答。

那么，历史上是否真的有悬丝诊脉之事？病人的脉象能否通过丝线传导给医生呢？

为了弄清这个问题，有人在1968年请教过施今墨老先生。

施老先生是旧时北京四大名医之一，曾给清廷皇室内眷看过病。他介绍说，这悬丝诊脉可说是亦真亦假。所谓真者，确曾有其事；所谓假者，悬丝纯粹是一种形式。

原来，大凡后妃们生病，总要有贴身的太监介绍病情，太医也总是详细地询问这些情况，诸如胃纳、舌苔、二便、症状、病程等。为了获得真实而详尽的情况，有时太医还要给太监送些礼物。

当一切问完之后，太医也就成竹在胸了。到了悬丝诊脉时，太医屏息静气，沉着认真。这样做，一是谨守宫廷礼仪，表示臣属对皇室



的恭敬；二是利用此时暗思处方，准备应付，以免因一言不慎、一药不当而招祸。

由此可见，悬丝诊脉虽确有其事，但只不过是一种蒙上了神秘色彩的骗人形式而已。如果太医事先不通过各种途径获知病情，那么他再高明，也不会看好后妃们的病。

2. 整体观

整体观在中国传统哲学思维中占据重要地位。在古代，人们对自然界的认识具有直观、综合的特点，习惯于将自然界（天）和人视作一个浑然整体，宏观地从总体上把握事物本质，综合地从其全部驾驭它们的整体联系和某些共同规律。无论儒家、道家、名家、阴阳家或其他各家，都强调整体思维。中医学整体观是中国哲学整体思维在医学领域的具体运用和体现。

● 人与环境合一（人与自然环境、社会环境的合一）

人与自然环境的合一，即天人合一是整体思维的根本特点，它是自然和人类活动相互统一。中医将地理、物候、音律、动物、社会等人体外界因素依据阴阳五行规律与人体相对应，视人体为自然的一部分。

漫话电视剧《大长今》中的“百本”

电视剧《大长今》中有这样一个剧情：因为宫廷内的“金鸡”事件牵累，长今不得不离开御膳厨房，被贬到多载轩去干活儿。在常人看来，到了多载轩，就再难有出头之日了，整日地无所事事，醉生梦死，做一天和尚撞一天钟，也不会有人来管你。然而，自强不息的长今不愿就这么虚度光阴，当她得知“百本”这味药应用广泛，但朝鲜国内从未种植栽培成功，全部依赖进口的情况后，便给自己定下奋斗目标：一定要将百本栽植成功。一次次的失败，旁观者的冷嘲热讽，加之别有用心者的捣乱破坏，都未能使长今退缩。坚持不懈的努力，终使长今如愿以偿。百本栽植之法还推广到民间，为老百姓带来了切实的好处。长今也因为这一功劳，重新回到了御膳厨房。原以为“百本”只是剧情所需，由剧作者随意拟出的一个药名，近日经过一番检索，才发现“百本”其实就是我们现在常用的重要中药——黄芪。据《本草纲目》记载，黄芪的别名“百本”出自梁·陶弘景《名医别录》，原书早佚，其主要内容则收载于《证类本草》及《本草纲目》。

黄芪临床应用范围甚广，其味甘，性微温。金元医家张元素总结



护心符

医心篇

黄芪之功有五，曰：补诸虚不足，一也；益元气，二也；壮脾胃，三也；去肌热，四也；排脓止痛，活血生血，内托阴疽，为疮家圣药，五也。本品具有补气升阳、固表止汗、托疮生肌、利水退肿等多项功效。临证常用于治疗以下一些病症：

气虚衰弱，倦怠乏力，或见中气下陷，脱肛、子宫脱垂等症。可配人参、党参、白术、炙甘草、升麻、柴胡等药同用，补中益气汤为其代表方。

表虚自汗。经常汗出不止，动则尤甚，是为自汗，多见于阳虚、气虚，外感表虚之证亦常见之。多与白术、防风及其他收敛止汗药如浮小麦、牡蛎、麻黄根等配伍使用，方如玉屏风散。

气血不足，以致疮疡内陷，脓成不溃，或溃后久不收口。黄芪有“疮家圣药”之称，对于上述病症，用之可托毒外出，促使疮疡尽早愈合，方如托里十补散。

水肿、脚气。黄芪有利水退肿之功，若是气虚水肿之证则更为适宜，常配白术、茯苓、防己等利水渗湿药同用，方如防己黄芪汤。

中风偏瘫，半身不遂，证属气虚推动无力，而致血行不畅、瘀阻络脉者。可重用黄芪为主药，再加红花、桃红、当归、川芎、地龙等活血通络之品，可收益气祛瘀、通经活络之效，方如补阳还五汤。

此外，本品用治消渴之症亦颇有效，常合生地、麦冬、天花粉、山药等养阴生津之品服用，方如玉液汤。现时中药房一般备有生黄芪与炙黄芪，后者多以蜜炙。举凡固表止汗、利水退肿、托疮生肌、活血通络多用生品；而益气升阳则以选用炙黄芪为佳。

黄芪主产于我国甘肃、内蒙、陕西等省、区。长今欲引进种植，异国气候、水土等条件都不大相同，可想而知困难重重，更显其成功之不易。

比如中医的药物讲究上、中、下三品；脉象有天、人、地三层；扎针候气也要分天、人、地。中医学根据五行学说，把一年分为春、夏、长夏、秋、冬五季，认为春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒是一年中季节气候变化的一般规律。在季节气候的规律性变化中，生物表现出春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏等相应的生理适应过程、人也不例外，其脏腑功能旺衰、气血运行涨落、津液代谢快慢等，都会受到季节气候变化的影响。在一年五时中，五脏按照相应对照时令的不同而又脏器盛衰、气机强弱的变化，等等。

又如不同的地域、不同的饮食习惯会造成人们体质的差异。江南地区地势低平，多湿热，故人的腠理多疏松，体格偏瘦削；西北地区地势高而多山，偏



寒燥，故人体腠理多致密，体格偏粗壮。因此，中药在诊治患者时，充分考虑到不同的地域饮食所造成的体质差异，再给予个体化治疗。这都体现了中医人与自然合一的观点。

现代社会过度紧张的生活节奏、精神的持续紧张给人们带来的焦虑、头痛头晕等疾病，也属于中医学“中知人事”、“治病宜不失人情”的社会医学范畴。

●局部和整体合一

中医将生命活动作为一个整体运动变化的整体，各个脏腑、官窍、皮肉筋骨的活动机能都借精气的互化相互协调，人体绝对不是由各个组织器官系统简单组合起来的“机械”。



这好比阿是穴，由唐代孙思邈发明，国外叫“tender point”，被译为敏感点或病症反应点，是根据“有诸内形诸外”的模式所探得。阿是穴不同于以西医病理学家莫尔干尼为代表的关于身体内部病灶的探讨，因为阿是穴不一定是身体上的病灶，而病灶在身体上则一定会找到相应的阿是穴。根据中医经络学“经络所至，主治所及”的理论，阿是穴一般是脏腑内在病变的反应点。

还有生物全息论，就是基于以小窥大的中医整体观，嫁接全息照相的全息概念，来说明生物体每一相对独立的部分，为整体比例缩小这一全息现象。这个理论认为，每个生物体的每一具有生命功能又相对独立的局部（又称全息元），包括了整体的全部信息。全息元在一定程度上可以说是整体的缩影。如人体上肢肱骨（上臂骨）、前臂骨、五块掌骨和下肢的股骨、小腿骨等都是全息元，都是人体的一个缩影。

●形神合一

中医历来所奉行的是“精气神”合一的观念。《内经》认为“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，并提出“精气内守，病安从来”的观点。唐代的孙思邈最讲究对精气神三宝的呵护。

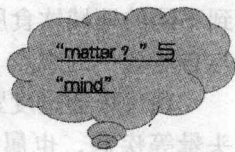
中国古代的绘画艺术，讲究不但要形似，还要“神似”。东晋大画家顾恺之就提出“以形写神”、“形神具备”的主张。何谓“神似”？比如一幅人物画，人画得很像，也只是形似，这不能算好画。如果能从画中能看出人的神情或性格来，这才是“神似”，才能算是好画。现代著名画家徐悲鸿以画马为一绝，他画的马并不完全像真马，却比真马更有神气！

中医亦如此，众所周知，太极拳是以呼吸引导缠丝劲的中国传统养生运动，它主要目的并不是塑造形体，也不是为了竞技对抗，而是重在调养精神。太极



拳的要领之一是“以意领气”。打拳时要求全神贯注、心平气和，达到形神的合一，那么身心便得到调养。

东方如此，在西方现实生活里也能探出形神合一的蛛丝马迹。如在英文里“what's the matter?”与“never mind”互通，“matter”是指物质，而“mind”是指精神，二者在日常用语里相通，是否有一点“形神合一”的味道？



20世纪70年代以美国恩格尔为代表的医学家提出“生物—心理—社会医学模式”以来，医学界在不断地探讨、实践去尝试建立现代医学模式。中医学以天、地、人三才一体的整体统一思维方式与现代“生物—心理—社会医学模式”的精神基本一致。

3. 恒动观

中医把人的生命活动与自然界的變化作为一个互相联系的整体来认识，把生命、健康和疾病看做是普遍联系和永恒运动变化的过程。这好比潮汐的涨落，月亮的圆缺，昼夜的更替，春、夏、秋、冬四季的更迭，人的生、长、壮、老、已一样，世界万物是相互关联的、并处在不断的运动变化之中。

正如恩格斯所说：“我们所面对的整体自然界形成一个体系，即各种物体互相联系的总体……这些物体是相互联系的，这就是说，它们是互相作用着的，并且正是这种相互作用构成了运动。”（《马克思恩格斯选集》第三卷）

本着恒动观，中医的优势在于“治未病”，并提出了“未病先防，有病早治，已病防变”的预防思想。《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》说：“夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾……”强调未病之前，应重视预防。

有病早治可以减少痛苦，降低损伤，提高治愈率。

已病之后，当谨防疾病的传变、恶化，应及时截断疾病向相关脏腑传变的趋势，扭转疾病蔓延发展的势态。

中医提出“治未病”的思想，将为“亚健康”人群带来福音。

三、何谓“亚健康”？

北京中医药大学的朱明教授在其《中西比较医药学概论·饮食与摄生法的比较》中谈到了亚健康，认识颇为独到。以下引述其主要观点（这在本章“千年之约——如何看待东西方两种不同的医学”中将有更深入的论述）。

阿维森纳《医典》中陈述了盖仑的观点，把人体疾病到健康划分为3种情况，介于人体疾病和健康之间的第三态就是今天所说的“亚健康”。

用身体“透支”来描述人体的亚健康态是再合适不过了！根据有关流行病学调查显示，亚健康人群主要集中在IT、新闻、金融、公务员、推销员、出租车等行业，大部分“亚健康”人群集中在白领阶层，年龄以30—40岁为主；一



般来讲，女性多于男性；发病渐趋于年轻化。他们多半是白天高强度、高负荷拼命地工作，心理压力与工作压力促使其快节奏运转，往往致使他们即使在休息的时候也停不下来，难以放松自己，有的甚至整夜失眠。为了缓解精神的紧张，他们当中的有些人经常光顾“迪厅”，一蹦就是一宿，靠体力的付出来放松紧张的神经，这在医学上属于“体脑平衡”的问题，是用消耗体力的方法平衡脑力的“透支”，这种亚健康的人非常之痛苦！

现代社会节奏紧张，竞争激烈，这些亚健康人群多由于心理内部的紧张焦虑，或长期习惯思维产生的压力，导致身心不能放松、情绪难以疏解所致。

由亚健康的临床表现来讲，疲劳、睡眠不佳和一段时间内的心理症状是主要的三大方面表现。北京友谊医院的亚健康门诊把“疲劳综合征”总结出8条症状，假如具备了其中5条，看来已经进入这种“灰色状态”了。这8条症状分别是：①疲劳状况比较严重，持续时间长；②新出现的咽痛、淋巴结肿；③运动后疲劳，睡眠也难以恢复；④疲劳状况持续6个月以上或反复波动；⑤注意力和记忆力下降；⑥肌肉疼痛，不仅是运动之后；⑦关节疼痛，不伴有红肿现象；⑧新出现的头痛。

对付亚健康，中医有招！

自感身体不如以前，精力不再充沛，身体开始吃不消，失眠、乏力、没食欲，疲劳、心悸、爱生气。随着气温一天天升高，现代人的状态却没有随着天气“转暖放晴”。如果这种状况持续一段时间，您可能不知不觉地已经成为都市“亚健康”一族的成员了。

亚健康是一种介于健康与疾病之间的、表现为生理功能低下的状态，不耐疲劳、腰酸背痛、失眠多梦、健忘、头晕、耳鸣、脱发、黄褐斑……也就是很多人提过的“慢性疲劳综合征”。我国的亚健康人群在30—45岁这一年龄段里非常普遍，在城市人口中大约占到70%，而且近些年来一些青少年由于课业负担重，也有加入的趋势。从有症状的人群来看，女性多于男性，职业特征以从事办公室工作的“白领”为主。

面对这些异常的状况，一般西医的建议都是以改善生活或工作环境为主，像合理膳食、均衡营养，达到缓解症状目的，但是需要的时间比较长，而且依赖个人的自律。

中医的特色在于可以不依赖西方医学的检测，只根据症状来治疗。它的理念是“整体观念，辨证施治”，随着被治疗者的年龄、性别、症状等的不同，治疗的方法也各不相同。更强调把人当作一个整体，



调整阴阳平衡，达到“阴平阳秘，精神乃治”，以恢复人体的健康状态，而不是“头痛医头，脚痛医脚”。因为亚健康状态本身就是一种整体功能失调的表现，所以中医治疗有其独到之处。

很多人觉得保健养生是中老年人该注意的，其实要想保持好的健康状态、注意养生之道，中年之后再保养身体，可以说为时已晚。只有从年轻时养成良好的生活习惯，步入中老年以后才能受益。所以，远离亚健康，要从身边的小事做起，养成良好的生活习惯至关重要。

亚健康的范畴很宽泛，机理也非常复杂，如果没有确切的理化检验指标和实验室数据，西医很难予以明确的疾病诊断。针对“亚健康”的证候群，患者时好时坏，病情若隐若现，情绪极不稳定，还与某些疾病似是而非不好鉴别，或处在发病前期的过渡阶段，这对于现代医学来讲往往显得一筹莫展。

难道我们对“亚健康”就束手无策吗？

中医将为“亚健康”人群带来福音！

现代信息社会带给现代人，尤其是年轻一代——久坐计算机屏幕前形成了信息量膨胀、电磁辐射增加、精神高度紧张的工作模式。这时更要谨防紧张性疲劳，否则很可能发展成为某些心理疾病。于是，相关的心理维护和生理维护成为现代养生学的重要内涵。

必须强调的是，中医药在亚健康的预防和治疗上具有独到的优势。中医自古以来有“上工不治已病，治未病”之说。元代大医朱丹溪说：“与其疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。”（《丹溪心法》）克服这种“透支”最好的方法莫过于“零存整取”，也就是平时注意调摄饮食劳逸、情绪和睡眠，以应对日常的紧张工作节奏和临时突发事变。也可服用中药来调理，使人体恢复身心平衡。

四、千年之约——如何看待东西方两种不同的医学？

1. 东西方的千年之约

有一位西方人，去探索一道险峻雄奇的山脉，当他历尽艰辛爬上万仞绝壁之巅时，却意外地发现，有一位东方老人正气定神闲地坐在那里！西方人惊呆了，忍不住问道：“你是什么时候上来的？”老人淡然一笑，答道：“我已经等了 you 上千年！”西方人又问：“为什么沿途之上没有你留下的任何痕迹？”老人看了他一眼，意味深长地说：“通向山顶的路，其实不止一条啊！”

攀登同一座山脉，途径有多种；选择不同的道路，就会欣赏到不同的风景，而最后都能通往顶峰。你能比较那条道路好、那边的风景更迷人吗？难以定论！