

传统思想文化视野下的

中医 学

与新健康

臧守虎 姜桂宁 著



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

中医学与新健康/臧守虎,姜桂宁著. —济南:山东科学技术出版社,2015

ISBN 978-7-5331-7859-8

I. ①中… II. ①臧… ②姜… III. ①中医学—保健—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 162327 号

中医学与新健康

臧守虎 姜桂宁 主编

主管单位:山东出版传媒股份有限公司

出版者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发行者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印刷者:山东金坐标印务有限公司

地址:莱芜市嬴牟西大街 28 号

邮编:271100 电话:(0634)6276022

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.5

版次:2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-7859-8

定价:29.00 元

引言：传统与现代的对接

《周易·系辞》有云：“日新之谓盛德，生生之谓易。”如何保有生命、不断提高生命质量、达到健康长寿是人类追求的永恒目标，人类社会的文明史就是人类不断追求提高生命质量、健康长寿的历史。

健康是一个动态的概念，不同的时代人们对健康有不同的理解与要求。人类从洪荒的远古走来，起初与自然混同为一、与动物为伍，生命尚且处于一种混沌的状态，更无健康之概念可言。伴随着生命自我意识的觉醒，人类走出自然，成为万物之灵，人类开始了如何长久地、更好地保有生命的探索，对生命质量、健康水平不断提出新的目标与要求，从原始时代的饮毛茹血、木栖穴居到现代社会的电视电话、高楼大厦，人类创造了辉煌灿烂的物质、精神文明成果，为生命质量的提高、健康层次的提升创造了良好的基础；在与疾病斗争的过程中，积累了丰富的医学经验，不断发展和提高防病治病的技术，传统上危害人类健康的疾病基本上得到根除和防治，极大地促进了人类整体健康水平的提高。

然而，正如俗语所说：道高一尺，魔高一丈。在医学科学技术不断提高的同时，随着人类生存生活的自然环境、社会环



境的变化，一些新的病原、病因不断地产生，新的疾病在不断出现、形成，对人类的健康构成新的威胁，其中包括诸如艾滋病、恶性肿瘤之类的顽症、绝症、传染性疾病等，对医学技术提出新的挑战。同时，现代文明也如同一把双刃剑，一方面在改善人类物质精神生活、提高人类生命质量的同时，也对人类生存、生活、健康产生一些不可忽视的负面影响：自然被一步步地逼离人的视野，空气、水资源等的日渐污染，电磁辐射的严重危害；一方面在打破单一、封闭、愚昧的传统社会结构和文化结构的同时，也不可避免地冲淡了传统社会中的恬静、和谐、礼让和讲求道德、富于人情味的生活；激烈竞争带来的心理压力，人际关系的淡漠，生活的无节制与无规律、精神匮乏与心灵迷失等等。各种现代病、社会病、富贵病、文明病也应运而生，导致为数众多的人处于一种亚健康状态，干扰影响人们的生存、生活，诱发一些重大的疾病，甚至还直接严重危害人的生命。对此，人们感到烦恼、困惑、痛苦，问题的根源在于：我们追求向往现代文明，而现代文明又并非完美无缺。克服现代文明的缺陷，一方面有待于现代文明自身的完善，同时也离不开对某些传统价值思想的皈依、从传统思想文化中汲取有益的营养。提高生命质量、追求新健康，中医学能为我们提供什么有益的启示和帮助呢？

中医学是植根于中国传统思想文化的肥沃土壤而绽放的一朵奇葩。传统思想文化中易、道、儒是最基本也是最主要的组成部分。中医学在其发生、发展过程中不断地汲取以易、道、儒为代表的传统的中国思想文化的营养精华，形成了自己独具特色的思想理论体系。它通过气、阴阳、五行等对生命运动的阐述，将人体小乾坤与自然、社会相互沟通、衔接，构建起天人合一的医学模式，对生命的价值、生命的运动、生命的意义

从宏观上、整体上进行把握，从形、气、心、神、性、德多层次、多角度、全方位地关注人的生命运动的健康，力求使生命运动的不同阶段都能达到最佳的有序状态，为人类设计描绘出一条长生久视的健康之路。它既强调以天地之心为心、顺自然四时而动，又强调参天地之化育、发挥人的能动作用；既注重对人体先天禀受的珍重保护，又注重从后天对人体的营养补益；既注重身心合一、形神合一，更注重通过反观内视式的精神修养、实现身、心、性、命的自我提升与自我超越。

不仅如此，在长期的具体实践中，中医学积累了丰富的临床经验，形成了一套完整的、不可替代的防病治病的方法，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。其“不治已病治未病”、以预防为主思想指导下的养生保存健康手段与方法更是多姿多彩，尤其是气功、针灸、推拿、食补等更是别具特色、简便易行、实用有效，一直为我国人民所喜爱，在高竞争、快节奏的当今时代也越发显示出其独特的魅力，而且还走出国门、远播世界各地，为世人所青睐，一些现代西方医学束手无策的疑难、顽固的病症也从中医治疗中收到神奇的效果，难怪有人大胆预言：21世纪将是中医学的世纪！

时代在前进，社会在发展。20世纪结束，21世纪开始。人生诚能百年，也如同白驹过隙，在历史的长河中仍是短暂的瞬间。生、老、病、死固然是不可避免的自然规律，但这并非意味着人在自然规律面前无能为力。如何保养生命、拥有健康而尽力扩张生命的圆环、充分展示生命的价值和意义，相信本书会对您有所启迪和帮助！

目 录

| | |
|--------------------|----|
| 引 言：传统与现代的对接 | |
| 第一章 传统文化与中医学的健康观念 | 1 |
| 第一节 健康意识的萌芽 | 2 |
| 第二节 五福：健康意识的扩深 | 7 |
| 第三节 未病：中医学对亚健康认识 | 12 |
| 第四节 健康概念的修正 | 17 |
| 第五节 和平：内涵丰富的中医健康概念 | 20 |
| 第二章 天人合一：自然与新健康 | 23 |
| 第一节 人类健康离不开自然健康 | 24 |
| 第二节 母病及子与子病侮母 | 28 |
| 第三节 维护自然的健康 | 31 |
| 第四节 天时地理与疾病健康 | 34 |
| 第五节 中医四季养生重点 | 42 |
| 第六节 呼唤自然的生活 | 62 |
| 第七节 阴静阳动合自然 | 73 |
| 第三章 身国同构：社会适应与新健康 | 81 |
| 第一节 治国与治身 | 82 |
| 第二节 兵者，不祥之器 | 84 |



| | | |
|------------|----------------------|------------|
| 第三节 | 经济与健康不总成正比 | 87 |
| 第四节 | 积极正确地认知 | 90 |
| 第五节 | 追慕远古社会风俗 | 94 |
| 第六节 | 了解你的社会定位 | 98 |
| 第七节 | 在制度中调适自己 | 101 |
| 第八节 | 进也乐，退也乐 | 105 |
| 第九节 | 坦然面对成败得失 | 109 |
| 第十节 | 和洽的人际关系很重要 | 112 |
| 第四章 | 德润心身：道德修养提升健康 | 117 |
| 第一节 | 古老而崭新的话题 | 117 |
| 第二节 | 道德与心理、生理 | 120 |
| 第三节 | 千夫所指，无疾而死 | 123 |
| 第四节 | 爱他人等于爱自己 | 124 |
| 第五节 | 为什么说难得糊涂 | 129 |
| 第六节 | 与人为善利健康 | 132 |
| 第七节 | 养德不能代替养生 | 133 |
| 第五章 | 心神交融：心理精神与新健康 | 135 |
| 第一节 | 中医对心理与生理的认识 | 138 |
| 第二节 | 心理决定疾病转归 | 142 |
| 第三节 | 江山易改，本性可移 | 146 |
| 第四节 | 精神的主宰作用 | 151 |
| 第五节 | 心动不如形动 | 156 |
| 第六节 | 爱护你的命门 | 159 |
| 第七节 | 管住你的心 | 163 |
| 第八节 | 合理宣泄情感 | 169 |

| | |
|------------------------|-----|
| 第九节 让自己高兴起来····· | 187 |
| 第六章 生长收藏：生命流程与新健康····· | 193 |
| 第一节 给孩子一个健康的先天····· | 193 |
| 第二节 养生之计在于春····· | 204 |
| 第三节 人到中年须大修····· | 215 |
| 第四节 夕阳无限好····· | 229 |
| 第七章 新健康对中医学的期盼····· | 241 |
| 第一节 曾经的辉煌与衰落····· | 241 |
| 第二节 中西医优劣的比较····· | 243 |
| 第三节 中医学未来的发展····· | 247 |
| 结 语：放大健康····· | 257 |
| 后 记····· | 259 |
| 主要参考书目····· | 260 |

第一章

传统文化与中医学的健康观念

日新之谓盛德，生生之谓易。

——《周易·系辞》

最初的，从动物界分离出来的人，在一切本质方面是和动物本身一样不自由的；但是文化上的每一个进步，都是迈向自由的一步。

——恩格斯

历史是由活着的人和为了活着的人而重建的死者的生活。所以，它是由能思考的、痛苦的、有活动能力的人找到的探索过去的经验为现实利益而产生出来的。

——Raymond Aron

健康是人类永恒的主题，人类进化发展的历史就是人类不断追求提高生命质量、不断追求新健康的历史。

人类从混迹于动物界到成为万物之灵的人，从原始野蛮社会到现代文明社会，经过了一个漫长的进化发展的历史。在这个漫长的历史进程中，不同的时代对健康水平有不同认知和表述。不同的健康概念固然反映了不同的健康意识，即使是同一健康概念，其内涵也不完全相同。我们现在所使用的“健康”一词，其实只是历史上的“健康”概念之一，除此以外还有其



他众多表示健康的概念,这些不同的健康概念及其内涵的变化,反映了人类在健康意识上的不断扩展和深化。

新健康就是新的健康理念,人类历史上健康概念处延扩展和内涵的深化,反映了人类健康理念的不断更新。为此,首先让我们回首人类的健康历程,简要地考察一下传统的健康类概念,看一下不同时期的人们是如何认识健康的。

第一节 健康意识的萌芽

健康是对生命良好运行状态的一种认知,没有生命的运动,没有关于生命的认知就谈不上健康。初期的人类犹如人的胚胎期、婴儿期,生命尚且处于一片混沌、朦胧之中,物我同一,认知水平与一般动物无异,没有关于生命的自我认识,更谈不上什么健康观念。只有随着人类走出动物界,在认识水平提高到一定的程度,产生生命的意识后,“健康”观念的产生才成为可能。

生命活动依靠衣、食、住、行等基本物质条件来维持,为了维持生命活动,先民们以树叶、兽皮遮体,靠采摘野果、猎取动物充饥,构木为巢、凿穴而居以避寒暑,剡木为舟、剡木为楫以避水害。于是最原始的健康意识产生了。

东汉时期许慎的《说文解字》是我国第一部字典,其中在解释“它”字的时候有这样一句话:“上古草居患它,故相问‘无它乎?’”什么意思呢?“它”就是蛇,是说上古时代的人类生活在原始自然环境中,担心蛇的危害,见面时相互之间询问:“有没有蛇呀?”为什么要这么问呢?反映了什么问题?

众所周知，我们中华民族发祥于黄河流域。研究表明，上古时代黄河流域的温度、湿度、雨量远比现在要高，相当于亚热带气候，草木植被繁盛，动物的种类数量众多，“亚圣”孟子曾对这种情形追述说：在尧帝的时代，天下洪水泛滥，草木畅茂，禽兽繁殖，五谷不登，禽兽逼人，遍地都是兽蹄鸟迹。人类是在与动物混杂处之中求得生存，同时动物又是古代人类获取衣、食的主要来源之一，人们不仅喝动物的血、吃动物的肉，而且还穿兽皮缝制的衣服。在与动物混杂相处的过程中，在狩猎中与野兽搏斗时，都难免被咬伤、抓伤，给人的生命带来危害。

动物之中的蛇类，既能生存于草莽丛林，又能生存于沼泽水滨，善于潜藏而不易被人察觉，出入无常而又颇具突然攻击性，常使人防不胜防、束手无策、深受其害，因此蛇类的危害也就成了代表性的动物灾害。蛇的出没也就意味着有灾害，商代甲骨卜辞中就常见“有它”“无它”之类的占问，说明生活环境中是否有蛇出没是人们普遍关心的问题。《易经》“藏往知来”——根据以往的经验来预测和判断未来事情的吉凶，其中说到“有它，吝”“有它，不燕”等，意思是说有蛇就预示着有不好的事发生、就会使人感到不安，这都是在蛇给人们造成的痛苦经验基础上得出的结论。反过来，没有蛇的出现，也就意味着健康平安，因此在古人的心目中，“无它”就是“健康”的同义词。看似简单的一句日常问候语，实际上从潜意识中反映了人们对蛇的畏惧，古人见面时相互之间询问“有蛇没有”，反映了人们内心最关心的问题——健康。

为了争取尽可能多的食物，就不可避免地产生争斗，这是古代战争直接的、重要的原因之一。古代人类获取物质生活资料的方式不外有二：一是靠自己的劳动，二是靠掠夺他人的战



争。在科学技术落后的古代，不论是劳动还是战争，在很大程度上主要是依靠体力。身体强健有力，一方面本身就是健康的一种标志和反映；另一方面身体的强健有力，在劳动和战争中占有相对的优势，可以获得相对多的物质生活资料，从而形成良性循环，进一步有助身体的强健。古代人类中的优势群体，如黄帝、夏桀、商纣、姬昌等古代帝王，之所以能够统一中国，除了谋略以外，其实他们中的大多数也都是身材魁伟、强健有力的人，如《帝王世纪》中说夏王桀“力能伸钩索铁，手搏熊虎”，商王纣能够“倒曳九牛，抚梁易柱”，力气大的能够拉直铁钩、徒手与熊虎搏斗、倒拉九头牛等等。身体强健有力因此也为古人所崇尚，尤其在夏、商、周三代成为一种普遍的社会时尚，因而也被视为健康的标志，用作健康的一种代称，一直沿用到后来。

最初的战争武器不外乎棍棒、石块之类，再后来就是弓箭。这样一些武器首先给人造成外创伤，其中又以箭伤最为严重。因为相对于棍棒、石块之类，箭在古代是一种先进的武器，速度快、射程远，可以在远距离、暗中发射，令人猝不及防，不仅给人们的身体造成创伤，更主要的还给人们精神、心理上极大的威慑和恐惧感。在多处原始文化遗址中，都发现一些带有箭头的骨骸，表明死者是因中箭而死亡。后世文献中也多有中箭受伤的记载。人们之所以对箭伤给予特别的关注，正说明箭伤给人的危害比较严重，记忆尤其深刻，在外创伤中是具有代表性的。至今民间中还把腰、腿、背、肩等部位无明显的碰撞闪损，而又突然疼痛起来的病证称为“鬼箭风”，可以说也是箭伤的可怕在人类记忆中的文化遗留。也正因此，古人用箭所导致的外创伤作为疾病的代表，甲骨文中的“疾”字就是一个

人腋下中箭的形状，说明“疾”的最初意义是就指“箭伤”。最能说明问题的还是“医”字，“医”的繁体字作“醫”，其中以“殳”“医”“酉”等作为构字的部件，“殳”是什么意思？就是一个人手持木棒。“医”是什么意思？就是将箭存放、搁置的意思，与“吉”的意思差不多。“酉”又是什么意思？是一个酒坛子的形状，代表的是酒。“醫”字用“殳”“医”“酉”作为构字的部件，说明古人所能认识到的疾病首先是外创伤，因此也把它们作为医疗救治的主要对象，而酒有麻醉止痛的作用，对于外创伤的治疗不可缺少。箭能够使人遭受创伤，而没有箭就意味着不会受伤，甲骨文中，“吉”字中的“士”本来是箭头的形状，而“口”原作“凵”的形状，二者组合在一起表示将箭存放、搁置起来不使用，因而也不会使人受伤，也就意味着健康平安，因此“吉”也是健康的类义语。

受认识水平的限制，在相当长的历史时期内，人类对于流星陨石、电闪雷鸣、春去冬来等诸多自然现象，不能做出科学合理的解释。而认为在万物的背后，有神灵在支配着宇宙中的一切。一直到殷商的时代，天仍然被认为是有意志、有人格的天，它不仅能给人以生命，而且还能根据人的所作所为，决定人的寿命的长短，给予人类保佑或者惩罚。在疾病的认识上同样也是如此，对于在棍棒、石块、弓箭作用下造成的外伤，由于皮肉翻裂、伤口流血等，人们容易认识。但对于那些看不见、摸不着的致病因素，诸如外感风邪、内伤七情等，以及由这些因素所引起的肺炎、肝炎之类的疾病，没有足够的认识，不能也不可能做出合理的解释。一旦遇有诸如此类不知道原因的疾病，就往往认为是神灵降灾、鬼魂附体，这在殷墟卜辞有大量的反映，例如：殷王的病是不是由于上帝降灾？殷王的疾病是



不是因为死亡大臣的鬼魂作祟引起的？相应地，在治疗上也只有“告穷归天，钦望巫祝”^{〔1〕}，也就是说无计可施，只好听天由命，通过巫祝来祈求神灵的保佑了。反映在造字上，醫字以表示酒的“酉”作为构字部件，是因为酒在古代除了有麻醉止痛作用外，还有一个主要的用途，那就是用来沟通人神。酒在古代是一种难得的东西，古人认为酒的香气可以吸引神灵下凡，同时也可以帮助巫祝进入神灵的境界。如果说从醫字中我们仍然不能确定古代治病与巫有关，那么醫的另一个异体字写作𩇛，以“巫”作构字部件，则充分说明了这一点。再如汉字中的祈、祷、禳、福、禄、祥、祐、祉等字，都是以“示”作为部首，而凡是“示”为偏旁的字都与天命鬼神有关，《说文》中解释说“示，神事也”，具体来说，祈、祷、禳等都是指各类祭祀活动，而福、禄、祥、祐、祉等都是指祭祀所要达到的目的。总之，古代巫医不分，降神请仙的巫术是当时常用的治病方法，也是一种普遍现象。如周代的周公姬旦，无论在当时还是在后来，都被认为是比较开明、理性的人物，他也曾经为周武王的疾病进行过祷告，其他人就更不用说了。

以“无它”“吉”“福”等为代表的健康类概念，表明古人关于疾病的理解还只停留于外伤，在认识范围上比较局限，对健康的认识与要求尚且处于一种低级水平，在对健康的追求上寄希望于鬼神之类的迷信活动。

〔1〕 张机《伤寒论·序》。

第二节 五福：健康意识的扩深

同样一个“福”字，随着人类健康意识的扩展与深化，其内涵也在不断地发生潜移默化的变化。《尚书·洪范》篇相传是殷商的旧臣箕子传授给周武王的治国大法，其中指出了夭折、疾病、忧虑、贫困、道德败坏、瘦弱等六类不健康的因素、不健康状态，称之为“六极”。与“六极”相对，又提出了“五福”的范畴：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”其中的“福”在内涵上显然已不再仅仅局限于向鬼神的祈祷求福，《说文》中解释福字说“备也”，而“备”又是什么意思呢？段玉裁进一步解释说：“百顺之名也，无所不顺者之谓备。”用现在的话说，就是万事大吉、一切顺利。可见“福”已经是包含了各种有利于人类健康的因素在内，是广义上的健康同义语，反映了古人在健康意识上的扩展与深化。

具体来说，“五福”之中的“寿”与“老”“考”等字在甲骨文中都是毛发稀疏、拄拐杖形状老人的样子。虽然从字面上反映不出长寿之人的生命质量状况，但说明在生活、医疗水平都比较落后的情况下，人均寿命普遍低下的历史时期，长寿、活得岁数大已经成为人健康的主要标志之一，上古有浓厚的尊老、崇老之风，给长寿之人以特殊的奉养与礼遇就说明了这一点。

“富”指物质上的富有。物质营养水平与疾病、健康有着直接的关系。物质营养不足，身体就消瘦、瘦弱，容易引发疾病，因此消瘦、瘦弱本身也被认为是病态的。瘦字以病字旁作为意符，本身就反映了这种认识。而物质营养丰富，则有助于人体的健康。“美”字为什么以羊、大作为构字部件？因为中华民族发祥于黄河流域，黄河流域盛产的羊、马、牛等动物，是先民们



赖以生活生存的主要物质条件，人们饮其血、食其肉、衣其皮。尤其是羊这种动物，一直是人们的主要饮食物，《说文》云：“羊在六畜主给膳也。”因而产生了对羊的好感，例如“羊”字古时与“祥”通用，本来就是“吉祥”的意思；羊体肥大而肉丰，能够在较大的程度上满足人们的饮食需要，提供给人体尽可能多的营养，因此产生了建立在饮食基础上的美的健康观念。

“康”字的甲骨文、金文形状都是乐器发出声音的样子，本来的意思是指和谐的音乐。作为健康意识的扩展与深化的另一方面，古人认识到过激、过度的情志会导致心理疾病，并进而影响脏腑功能。诗以言志，我国第一部诗歌总集《诗经》中就有大量关于情志、情绪的描写，说明古人对心理与健康的关系已经有相当深刻的认识，如“无思远人，劳心怛怛”是说长久地思念远方之人会使人耗伤心神，“维忧用劳”是说长久的忧愁、抑郁催人变老，“心之忧矣，疢如疾首”是指心中忧愁会造成火辣辣的头痛等等。而和谐的音乐能起到调节人的心理、情志的作用，使人的精神、情绪达到中和、安宁的状态。因此也用康来表示健康，特指情志、精神上的健康。

“攸好德”是指具有美好的品德。先从“德”字看，其造字由走字旁、直、心组成，本义就是“直心而行”的意思。能够做到直心而行，这就是一种美德、善德。一个人具有美好、善良的品德，本身是健康的一种标志，也有助于消除社会矛盾，化成良好的社会风气，促进社会健康，“善”的造字就反映出了这一点。与“美”字相似，“善”的造字也与羊有关，《说文》中作“𡗗”，由“羊”和“言”组成。“言”字《说文》解释说“竟言也”，“竟言”又是什么意思呢？《说文》说“强语也”，段玉裁进一步解释说“强语谓相争”。

也就是说，“言”的意思为两个人产生了口角、相互进行争论。那么为什么又要用羊、言表示“善”的意思呢？《墨子·明鬼下》中记载这样一个故事：从前齐庄君有二个大臣，分别叫王里国、中里微。这两个人打了3年的官司，口舌之争不断，还没有辨明谁是谁非。于是齐庄君出面调停此事：杀了一头羊，用羊血来祭神，命令二人在神社前发誓，然后分别诵读二人的讼状。读完了王里国的讼状以后，羊没有什么反映；等到读中里微的讼状还不到一半，被放了血的羊居然又跳起来顶撞中里微，谁是谁非因此也有了答案。这当然是一种传说、神话，但羊因此成了公平、正直的象征，而善字也成了一切正直善良道德的通称。在中国传统思想文化中，道德的含义是非常广泛的，不仅存在于社会领域中，也存在于自然界中。从天人合一的思维模式出发，古人把宇宙天地拟人化，认为宇宙天地也是有品德的，化生万物是宇宙天地最大的品德，因此说“天地之大德曰生”¹¹。从这个角度来说，品德就是化生万物的宇宙种子。人类要想绵绵不断地繁衍生存下去，必须细心呵护这粒宇宙种子，参赞宇宙天地的这种化生之德，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序。通过不断修养自身的品德，有助于人类与宇宙万物共存共荣，有助于人的健康长寿。《周易》中以天人合一之德为内涵的“孚”德、道家的以回归自然为目的的“道”德、儒家以博爱为宗旨的“仁”德等，都是以与天地自然、社会的协调发展从而达到人类的健康长生为最终目的，代表和反映了人们更高层次上的健康观念。

“考终命”指的是能够活到自然所赋予的寿命、岁数，也

11 《周易·系辞》。