



为什么说“别等老了才养生”？ 杨思进教授在“名人大讲堂”上讲透了！

华西都市报·封面新闻
记者 张杰 摄影 陈羽啸

在快节奏、高压力的现代社会，如何身心平衡地健康生活，这是一个重要的课题。中医里蕴含的巨大智慧，也正成为健康养生的重要资源。中医所继承的传统中医学理论和古代哲学思想精华，非常值得深入探讨和学习。比如，《易经·系辞下》中写道：“君子安而不忘危，存而不忘亡；治而不忘乱，是以身安而国家可保也。”这种居安思危、未变先防的思想，正是中医养生思想的理论渊源。

4月19日晚，西南医科大学中西医结合学院·附属中医医院教授、博士生导师杨思进做客“名人大讲堂”，在四川省图书馆星光大厅，以“中医养生文化漫谈”为题，深入透彻讲述了中医养生文化的本质、起源，以及其中蕴含的哲学思想。他梳理了从上古、先秦、春秋战国一直到当代，中医在各个历史阶段的发展状况，并结合当下社会生活需要，讲述了中医养生在当下社会的应用，给大家提出了具体的健康建议。

“养生”历史

从《诗经》“观其流泉”
到现代生物、心理、社会医学

人生最宝贵的是生命，生命最珍贵的是健康，而健康最可贵的是养生。什么是养生？杨教授首先梳理了这个概念，“中医养生就是在中医理论指导下，通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而维护人体和身心健康、延年益寿的活动。现代意义的‘养生’，指的是根据人的生命过程规律，主动进行物质与精神的身心养护活动。它以调阴阳、和气血、保精神为原则，运用调神、导引吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲等多种方法，以期达到保养、调养、颐养生命，实现人类健康、长寿的目的。”

《诗经·大雅》中“观其流泉”“度其原”等句子的存在，说明早在上古时期，由于生存的需要，人类已经注意到对环境条件的选择，并学会运用自然规律去支配自然界，从而改善了人类生活环境，增长了智慧，强壮了身体，延长了寿命。

到了先秦时期，出现了养生学的重要著作《周易》和《黄帝内经》。《周易》以阴阳来阐述自然界的规律，提出了“阴阳学说”“天人相应学”，为中医养生学的发展提供了理论基础。

春秋战国时，人们开始将养生理论运用于实践，例如：导



中医养生学的养生方法很多。杨教授说，从本质上看，养生不外“养神”与“养形”两大部分，即所谓“守神全形”和“保形全神”。上养神智、中养形态、下养筋骨。他还分享了十大养生之法，分别为“食疗养生、四季养生、针灸养生、推拿养生、拔罐养生、运动养生、情志养生、读书养生、中药养生、烟酒宜忌”。



杨思进教授深入浅出地把中医养生讲透了。

引术，讲究卫生，药物养生，饮食养生，优生优育。汉唐时期政治、经济、文化高度繁荣，中医养生学也不断创新，有了进一步的发展。宋元时期政治、经济得到进一步的发展，科学技术和医疗保健也取得了很大成就，当时的养生家提出了四时五味养脏法，认为应该根据季节、食物性质的不同选择合适的饮食方法，以滋养五脏，还提出了卫生饮食、营养饮食等饮食养生原则。明清时期是中医养生学较为辉煌的阶段：医学家、养生学家辈出，中医养生学著作层出不穷，中西医交流

频繁，中医养生学得到了更为广泛的发展。

到了近代，中国沦为半殖民地、半封建社会，中国人民处于水深火热之中，再加之对中国传统文化全盘否定的思潮泛起，中医养生学的发展受到了很大的阻碍，发展速度缓慢。

新中国成立后，毛主席提出：“中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力挖掘，加以提高。”随着科学的进步，社会经济的发展和人民生活水平的提高，现代医学正由传统的“生物医学模式”向“生物、心理、社会医学模式”演进，中医养生学在

这个医学模式转变的过程中，越来越受重视。

如何养生？

上养神智、中养形态、下养筋骨
要加强全民“大健康”教育

从养生之术，到养生之道，中华民族积累了丰富的知识、经验、智慧。比如医学家华佗主张动形养生，并且创造了著名的健身术——五禽戏。张仲景认为养生应该顺应四时变化，导引，调节饮食。《黄帝内经》中说，“故智者之养生也。必‘顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔’，如是，则辟邪不至，长生久视”。

中医养生学的养生方法有很多。杨教授说，从本质上看，养生不外“养神”与“养形”两大部分，即所谓“守神全形”和“保形全神”。上养神智、中养形态、下养筋骨。他还分享了以整体观为出发点的中医养生学十大规律和十大养生之法。

十大规律为“天人相应、形神合一、动静互通、协调平衡、正气为本、协调脏腑、畅通经络、清静养神、调息养气、持之以恒”。十大养生之法为“食疗

抗击“瘟疫”

“正气存内，邪不可干”
“防患于未然，上医治未病”

杨教授还梳理了“瘟疫”在中国传统经典中被阐述的历史，商朝晚期殷墟甲骨文上，已有“虫”“蛊”“疢疾”“疾年”等文字记载，司马迁《史记·秦始皇本纪》《素问·刺法论》里，也有“瘟之至也，非江海鳞甲之类而不生。疫之至也，非虫兽毛羽而不存”的叙述。

新冠疫情发生以后，中医的重要作用被更多的认识到。“正气存内，邪不可干”，《黄帝内经》里这句话也不胫而走，被很多人朗朗上口。其实，这句话也与《黄帝内经》里的另外几句话互相印证，“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”杨教授提到，这些话非常精准地说明，对付瘟疫最好的方法，就是有效预防。而有效预防的方法，除了疫苗，就是自己首先要正气强盛，提高抵抗力、免疫力，才是防病于未然的关键。“免疫力就是抵抗力，免疫力就是战斗力，免疫力就是竞争力，免疫力就是自愈力。”



现场观众认真做笔记。