

· 流派菁华 ·

平乐正骨起居有常平衡论 ——平乐正骨理论体系之平衡理论研究(九)

孙贵香¹, 郭艳幸², 何清湖¹, 陈刚², 郭珈宜², 张冀东¹

(1. 湖南中医药大学, 湖南 长沙 410007; 2. 河南省洛阳正骨医院, 河南 洛阳 471002)

摘 要 起居有常平衡论是平乐正骨理论体系的特色之一。平乐正骨理论认为,起居有常是筋骨健康的基本保证。起居有常、作息有时、饮食有节、劳逸结合、畅悦情志、房事有度,则能保持脏腑健运、气血调和、筋骨平衡;反之,则气血逆乱,筋骨失衡。本文从起居有常平衡论的内涵、起居有常是筋骨健康的基本保证、起居有常平衡论对科学养骨的指导作用、起居有常平衡论的临床应用几个方面对平乐正骨起居有常平衡论进行了阐释。

关键词 平乐正骨 起居有常 中医学术发掘

起居有常平衡论是平乐正骨理论体系的又一大特色。平乐正骨理论认为,起居有常是筋骨健康的基本保证。人体应遵循大自然的阴阳消长变化及其自身的生理运行规律,做到起居有常、作息有时、饮食有度、劳逸结合、畅悦情志、房事有节,则能保持脏腑健运、气血调和、筋骨平衡;反之则气血逆乱,筋骨失衡。全面阐释平乐正骨起居有常平衡论的思想内涵,可以为我们防治伤科疾病提供全新的视角。兹将平乐正骨之起居有常平衡论简述于下,以飨同道。

1 起居有常平衡论的内涵

《素问·上古天真论》曰:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”起居有常是指起居作息和日常生活的各个方面有一定的规律并合乎自然界及人体的生理常度。它要求人们起居作息、日常生活要有规律,这是强身健骨、延年益寿的重要原则。晋代养生学家葛洪提出“养生以不伤为本”,“不伤”的关键在于平衡养生,起居有常。平乐正骨理论认为,起居有常是平衡养骨、保证筋骨健康的关键;起居有常、平衡养骨的理念应贯穿于日常生活的每一个细节中,无论白昼黑夜、春夏秋冬还是风霜雨雪,日常起居的各个环节均应注意顺应时节、合乎自然、不忘“适度”、护筋养骨;起居有常主要包括作息有时、劳逸适度、动静平衡、房事平衡、形神合一等。

2 起居有常是筋骨健康的基本保证

中医自古重视起居有常对人体的保健作用。平

乐正骨理论认为,筋骨相互依存,共同组成一套处于动态平衡之中的支架结构和杠杆系统,气血充盈,则筋骨保持平衡,人体康健^[1]。筋骨的功能赖于气血的濡养,而气血的状态则受日常起居的影响。若起居有常,饮食有节,劳逸结合,房事有度,情志调和,则人体阴平阳秘,脏腑协调,气畅血运,筋骨强壮;反之,若起居无常,作息无度,或沉迷房事,或恣食肥甘厚味,或燥怒抑郁,或过劳过逸,久之则可致脏腑功能紊乱,气血运行失常,筋骨营养得不到保证而产生筋弛、筋萎、筋挛、筋伤等。可见,起居有常是筋骨健康的基本保证。

3 起居有常平衡论对科学养骨的指导作用

3.1 天人相应,作息有时 《黄帝内经》云:“天食人以五气,地食人以五味。”自然界是人类生命的源泉,与人类的生命活动息息相关。天人相应,人的作息应与自然界阴阳变化保持一致,方能使阴平阳秘,气血调和,筋骨强健。

一日之中随着昼夜晨昏及阴阳消长的变化,人体的阴阳气血也应相应调节而与之相适应。《素问·生气通天论》云:“阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚……是故暮而收拒,无扰筋骨……”顺应自然界阴阳变化规律而养生,则气血生化循行有序,筋骨无忧。一日之中,自然界阴阳动态消长,人体之阳气随着自然界阳气的变化,表现出生、长、收、藏等不同状态,黎明后阳出于阴,正午阳气最旺盛,午后阳气开始内敛,日落之后阳气逐渐潜藏于内。早晨太阳升起,阴消阳长,人应顺应阳气,清晨早起,吐故纳新,舒展筋骨,可选择八段锦、易筋经、

太极拳等轻柔舒缓的运动项目,以通利关节、疏通气血,使阳气升发,气血畅流,筋骨得濡;午后阳气渐消,人体容易犯困,此时小睡可以养阳,促进气血调和;日暮阴气逐盛,阳气开始潜藏,卫外能力减弱,宜防寒保暖,减少活动,调神静气,谨守真气,按时入睡,熟睡以养阴,阴血充沛方能濡养筋骨。

一年之中随着春夏秋冬季节的更替及阴阳消长的变化,人体起居也应顺应四季气候做出相应调整:

①春季养阳,舒展筋骨。春季阳气生发,万物始生,养骨应注意充分利用阳气上升、万物萌生、代谢旺盛之机,通过适当调摄,使春阳得以宣达,气血通达,筋骨得养。此时,人的情志应力戒抑郁、暴怒,做到心胸豁达、乐观向上,方能使肝气条达、全身气机调畅。春季宜“动”,应早睡早起,增加户外活动,让筋骨在春光中充分舒展,汲取大自然之阳气,强筋健体。②夏季炎热,酷暑蒸人。暑易伤津耗气,故夏季锻炼应在清晨或傍晚天气凉爽时进行,可做保健功、广播操、慢跑等强筋健骨运动,运动后要及时补充水分,以防津气耗损而致筋骨失濡。夏季起居应晚睡早起,顺应自然,保养阳气。中午炎热之极,人易感困倦,应适当午睡,静以养阴,以制亢阳。夏日多汗,腠理多疏,易感暑湿或寒湿之邪,故不可贪凉饮冷,或露宿户外,否则易中邪气,致气血凝滞,筋骨僵硬疼痛。③秋季养阴,濡养筋骨。秋季“燥”令当行,燥易耗伤津液,出现一派干涸之象,如鼻干、口干、舌干、皮肤干、大便干等,故秋季养骨应重视滋阴润燥。此时,运动不可过度,以防过汗伤阴;情志应清心寡欲,心境宁静,急躁暴怒最易伤肝阴;饮食要清润滋阴。如此方能确保阴液充足,筋骨自濡。④冬寒宜藏,最宜补肾壮骨。冬季气候寒冷,阴盛阳衰。人体宜顺应这一变化,养骨以“藏”为要,应早睡晚起,养精蓄锐,注意保暖,以养阳气;多食用黑色及补肾食品,以益肾填精、强筋壮骨。

3.2 动静平衡,劳逸适度 “动”与“静”、“劳”与“逸”是对立协调的辩证统一关系。平乐正骨理论强调,动静不可偏废,劳逸不可失度^[2]。动静互补、劳逸有度,方能经络通畅,气血调和,筋骨健康。《素问·宣明五气篇》云:“五劳所伤,久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋”,指出过动过劳、过静过逸,均可致气血损伤,筋骨失衡。一方面,过逸伤气,可致气血郁滞,伤及筋肉。张介宾曰:“久卧则阳气不伸,故伤气;久坐则血脉滞于四体,故伤肉。”另一方

面,运动过度,或过度体力劳动,可导致精血亏损甚至衰竭,形体枯瘦,筋骨失濡。正如《庄子·刻意》云:“形劳而不休则弊,精用而不已则劳,劳则竭。”平乐正骨理论认为,在日常起居中应注意以下几个方面:①体脑结合,动静互补。脑力劳动偏重于静,体力活动偏重于动。动以养形,静以养神,体脑结合,则动静兼修,形神共养,五脏健运,筋骨平衡^[3]。②把握动静量度,辨体养骨。“生命在于运动”,一定范围内的运动锻炼或体力劳动有利于舒展筋骨,通畅气血,强健体魄。但是过动、过劳则可致气血耗损、肢体疲劳,久之筋骨失衡。因此,科学养骨既要重视“动”,又要注意把握量度,做到动中有静,静中蕴动。每个人因禀赋、饮食、职业、情志、地域等因素影响而形成不同的体质,故运动时的量度也应有所不同。如血虚体质忌大动,多静养,宜做轻柔舒缓的运动项目,大负荷运动可使气耗血伤,久之会导致脏腑失调,筋骨失衡;而湿重体质宜多动,以达到汗出排邪、经络通畅的目的。

3.3 膳食平衡,饮食有节 “人以水谷为本”,饮食是维持人体生命的根本条件。饮食进入人体后,脾胃将其化生为水谷精微,再奉心化赤而为血,借心之主血脉循行全身,濡养筋骨、脏腑、官窍等。平乐正骨理论认为,科学饮食应讲究膳食平衡,膳食平衡则谷气充盈,血气旺盛,筋骨强健;反之,饮食无度,膳食失衡,则气血不足,筋骨失濡。科学饮食应注意以下几个方面:①膳食平衡。食物搭配应注意主食与副食的平衡、荤食与素食的平衡、寒性与热性食物的平衡、不同颜色食物的平衡、不同性味食物的平衡等,如此则脏腑健运,气血生化有源,气血旺则筋骨壮。②饮食有节。食量要有节制,食时要有规律,切忌暴饮暴食、或饥饱无度、或餐时无常。③饮食制作注意烹调方式。慎用油煎、油炸、烧烤等烹调方式,以防燥热伤及阴血,阴血伤则筋骨病。

3.4 房事有度,养肾壮骨 中医认为,男女之欲,乃阴阳自然之道^[4]。房中之事,能生人,能杀人,譬如水火。知用者,可以养生;不能用之者,立可致死矣。适度的房事,可以却老复壮,健康长寿;房事过于节制,久不交媾,肾精长久不泄而致精血瘀滞,肝肾亏虚,筋骨失濡;但房事过度可致真阴耗竭,肾虚阳痿,肌肉消瘦,齿松发脱,筋萎骨废。平乐正骨理论强调,保证筋骨健康必须注意房事养生,主张房事有度,以养肾壮骨。房室有度、养肾壮骨应注意以下 2 个方面:①房

事有度,注意“开源节流”。开源,指在男女双方达性高潮之后,男性射精,女性亦有阴精分泌,故房事后要填精补肾,以确保精气盈满、肝肾充足。节流,指房事要有节制,男性要“惜精”,不可频繁射精,否则易致肝肾亏损,筋骨失养而萎废。②房事活动应顺应四时阴阳消长,法于阴阳,房事有度。春季万物生长,应顺应春之升发特性意气奋发,但又不能任意放纵,房事过度易伤及肾精,精亏则可致筋骨失养。夏季阳气最盛,一年之中性欲最强,应顺其自然安排房事。但暑邪易耗气伤津,因此夏季易感困倦乏力,此时应静心养神,避免房事过频而伤气耗精。秋季阴长阳消,万物萧杀,此时应养阴为主,减少房事频度,避免频繁射精伤阴。冬季万物封藏,养生应以“藏”为主,节制性事,“藏”以养精蓄锐,养肾补肾,充精壮骨。总之,房事有度,应遵循春生、夏长、秋收、冬藏之规律,则精血充盈,筋骨平衡。

3.5 形神合一,调神养骨 《素问·上古天真论》曰:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”调摄精神可以防病养生。平乐正骨理论强调,形神统一,神与形合,则可使气血调和,脏腑机能平衡,筋骨健康^[5];反之,惊恐、焦虑、沮丧、燥怒等负面情绪会导致气机不畅,造成气血虚弱,筋骨失养,神形离决,久则形体衰败。形神统一是生命存在的根本保障,也是筋骨健康的基本前提。因此,平乐正骨理论认为,日常起居应重视修身养性,调神养骨,保持心境平和;情志调畅则气血调畅,五脏六腑、四肢百骸方能得养,筋骨乃健;同时,人要有健康向上的文娱活动与业余爱好,如打乒乓球、行书作画、养花、阅读等,使情有所托,保持心情舒畅,这样有助于筋骨平衡、颐养天年。

4 起居有常平衡论的临床应用举例

患者,曹某,女,38岁,注册会计师,2012年10月11日因反复发作小腿抽筋2年余,前来就诊。患者自诉2年前剖腹产生下一男婴,但产后恶露淋漓不尽,经抗菌、消炎、止血等治疗3个多月后,出血停止。此后常感头晕、眼花,而且月经量少,肢体麻木,腰膝酸软,足痿无力。自购“固元膏”等补药间断服用,上述症状略有改善。近来常常加班。1周前晚上,小腿再次抽筋,疼痛难忍,约持续5 min才缓解,近日已发作4次。询问其个人生活史得知,患者素来性格内向,患得患失,因工作压力大,常常工作至深夜,一日三餐没有规律。望诊:面色淡白少华,形体消瘦,舌质淡白。

闻诊:说话声音低弱无力。切诊:脉细,尺脉弱。检查心肺无异常,血压98/54 mmHg(1 kPa = 7.5 mmHg)。辨证论治:患者女性,经常熬夜,起居无常,工作压力大,易劳神耗血,加之患者性格内向,患得患失,肝血暗耗,且患者有产后恶露不尽之病史,致肝血更亏。血虚失养,故心悸、头晕、眼花;肝为血海,血海空虚,则月经量少;肝主筋,筋脉失养,故肢体麻木,小腿抽筋;肝肾同源,肝血不足,则肾精生化乏源,肾虚骨弱,致腰膝酸软,足痿无力,尺脉弱,为肝肾不足、筋骨失养之证。治宜养肝补肾、益气养血。方用补肝汤加减,其药物组成:当归12 g、何首乌15 g、白芍20 g、黄芪30 g、桑寄生15 g、杜仲15 g、伸筋草15 g、鸡血藤30 g、川芎10 g、阿胶(蒸兑)12 g、党参15 g、炙甘草6 g。水煎服,每日1剂,分2次口服,连服15剂。并应用平乐正骨起居有常平衡论进行调理:①作息规律。每天晚上11点之前必须睡觉,以保证肝血得养。②膳食平衡。每日3餐按时、按质、按量吃,增加鱼、奶、豆等优质蛋白供应,搭配香菇、菠菜、羊肝、猪血等含铁丰富的食物。另外,嘱其回家自行用当归补血汤煮黑豆及鸡蛋,连汤带鸡蛋及黑豆一起食用,早餐服用,隔日1次。③劳逸适度。减少工作量,每日晚饭后自行练习八段锦。④调畅情志,调神养骨。对其进行心理疏导减压,嘱其多与朋友交流,心胸开阔,不要计较得失。2周后复诊,诉其服药后,小腿抽筋仅发作1次,且自觉精神转佳,头昏、眼花诸症亦较前减轻。效不更方,上方又连续服15剂后,诸症消失,面色红润,精神清爽。

5 参考文献

- [1] 孙贵香,郭艳幸,何清湖,等.平乐正骨筋骨互用平衡论——平乐正骨理论体系之平衡理论研究(二)[J].中医正骨,2012,24(10):73-76.
- [2] 孙贵香,郭艳幸,何清湖,等.平乐正骨动静互补平衡论——平乐正骨理论体系之平衡理论研究(三)[J].中医正骨,2012,24(11):65-69.
- [3] 郭海英.中医养生学[M].北京:中国中医药出版社,2009:8.
- [4] 张孝旭,曹彦,何映.四季与中医房室养生[J].中国性科学,2008,17(12):30-31.
- [5] 孙贵香,郭艳幸,何清湖,等.平乐正骨形神统一平衡论——平乐正骨理论体系之平衡理论研究(五)[J].中医正骨,2013,25(1):66-69.