

平乐正骨养骨原则与方法

李峰¹, 郭珈宜², 崔宏勋², 郭马琰², 张琳³, 郭艳锦², 郭艳幸²

(1. 湖南中医药大学, 湖南 长沙 410007; 2. 河南省洛阳正骨医院/河南省骨科医院, 河南 洛阳 471002; 3. 新西兰奥克兰大学, 新西兰 奥克兰 1148)

摘要 平乐正骨养骨原则与方法是平乐正骨养骨理论的重要内容, 构成了平乐正骨养骨理论体系的基本构架, 涵盖养骨、护骨的操作规范及具体可行的操作方法, 具有重要的理论意义和实践价值。平乐正骨养骨原则包括法天顺地、形神共养、动静结合、协调平衡、保养精气 5 个方面; 养骨方法包括体质养骨法、情志养骨法、起居养骨法、膳食养骨法、运动养骨法、药膳养骨法、四时养骨法、手法养骨法、调气养骨法、音乐养骨法、器械养骨法 11 个方面。这些养骨原则和方法具有全面、系统、简单、操作性强的特点。本文从平乐正骨的养骨原则和方法两个方面对平乐正骨养骨理论作了进一步的阐释。

关键词 中医学学术发掘; 中医流派; 平乐正骨; 养骨

平乐正骨养骨理论是关于筋骨关节系统防护、保健的养生理论, 特点鲜明, 自成体系, 其原则和方法是在平乐正骨养骨理论的基础上、在平乐正骨平衡理论的指导下以及在长期的养骨实践中形成的关于养骨、护骨的操作规范及具体可行的操作方法, 具有重要的理论意义和实践价值。平乐正骨养骨原则包括法天顺地、形神共养、动静结合、协调平衡、保养精气 5 个方面; 平乐正骨养骨方法包括体质养骨法、情志养骨法、起居养骨法、膳食养骨法、运动养骨法、药膳养骨法、四时养骨法、手法养骨法、调气养骨法、音乐养骨法、器械养骨法 11 个方面。现将平乐正骨养骨原则与方法简述于下。

1 平乐正骨养骨原则

1.1 法天顺地 “法天顺地”的养骨原则特别强调人们在养骨过程中要顺应天地、阴阳、四时的变化规律, 同时还要根据人体自身生长发育的特点进行养护调摄。“法天顺地”养骨原则的实质就是尊重人体自身的整体性以及人与自然的整体性, 是天人合一平衡论^[1]在养骨实践中的具体体现。临床上要做到顺四时而养(上合于天), 顺地域而养(下合于地), 顺体质而养(中合于人)。

1.1.1 顺四时而养 “四时”影响着人体的生理功能

和病理变化。“顺应四时变化而养生”是“得道”之人的准则, “春夏养阳, 秋冬养阴”“与万物沉浮于生长之门”^[2]。平乐正骨养骨理论认为四时变化在骨关节疾病的防治过程中起着重要作用; 强调要依据时令气候节律变化进行养骨, 顺四时养骨。一要针对春夏秋冬的气候特征, 在日常生活中顺应四时的生、长、藏特点, 做到“春夏养阳, 秋冬养阴”, 在此基础上还要力求“一年之内, 春防风, 又防寒; 夏防暑热, 又防因暑而致感寒; 长夏防湿; 秋防燥; 冬防寒, 又防风”。二要注意昼夜晨昏的调护。一天之中, 早晨阳气始生, 日中而盛, 日暮而收, 夜半而藏。许多阳虚体弱、风湿痹痛、跌打损伤的患者常在春夏阳气升发旺盛时病情好转。傍晚日落, 阳气开始潜藏, 此时需相应减少活动, 避免风寒和雾露之气的侵袭。正如《黄帝内经》所述: “是故暮而收拒, 无扰筋骨, 无见雾露。”

1.1.2 顺地域而养 地域环境主要包括地势高低、地域气候、水土物产、人文地理、风俗习惯等。地域气候、地理环境、水土物产及生活习惯的不同在一定程度上影响着人体气血运行和脏腑机能, 进而影响体质的形成, 正所谓“一方水土, 养一方人”, 也就是“因地异质”之意^[3]。顺地域而养是根据不同地域的地理环境特点, 来制定适宜的养骨方法, 主要包括顺应方位养骨、顺应地势养骨。《素问·阴阳应象大论》记载了我国五方气候的基本特点, 即“东方生风”“南方生热”“西方生燥”“北方生寒”“中央生湿”。东南湿热, 故养宜清化; 西北寒燥, 故养宜辛润; 南人柔弱, 活动量宜小; 北人粗犷, 活动量宜大。因此, 在养骨过程

基金项目: 2011 年河南省科技发展计划 (112102310008); 河南省中医临床学科领军人才培养计划 (HNZYJL201301009); 全国中医学学术流派传承工作室建设项目 (国中医药人教函 [2012] 228 号)

通讯作者: 郭艳幸 E-mail: lysgyx@gmail.com

中,人们应根据所在不同地域的特点制定合适的生活方式,同时还应提高环境健康。

1.1.3 顺体质而养 体质是个体在遗传的基础上、在内外环境的影响下、在生长发育的过程中形成的,是由先天遗传和后天获得所形成的形态结构以及机能活动方面固有的、相对稳定的个体特性。体质决定着疾病的发病及其倾向性,并与疾病的预后关系密切。临床上应重视不同体质与疾病的内在联系以及不同体质对治疗反应的差异,根据不同体质辨体论治,从改善体质入手,祛除病邪,平调阴阳,有利于纠正体质的偏颇状态,截断病势发展而治疗疾病^[4]。平乐正骨养骨理论强调,养骨要根据人体的不同体质加以调养,通过改善体质来预防或治疗某些骨关节疾病,最终达到促进健康的目的。顺体质而养,即是养骨的原则,又是养骨的方法;其观点强调在养骨过程中应因人而异,既要考虑普遍的原则性,又要兼顾个体差异性,这是中医整体观念和辨证论治的生动体现。

1.2 形神共养 “形神共养”是平乐正骨养骨理论的重要原则之一。平乐正骨在“形神统一平衡思想”的指导下,充分认识形与神的基本内涵,强调形与神在人体生理、病理过程中发挥的重要作用;认为在养骨过程中,要做到形神合一,即要养形,又要养神,形神共养。

1.2.1 形神合一 人体是形与神的统一体,“形神合一”构成了人的生命。“形神合一”的思想说明了心理与生理的对立统一、精神与物质的对立统一,阐释了形与神之间是辩证关系^[5]。平乐正骨养骨思想正是从形神之间相互制约、相互影响的辩证关系出发,提出了形神共养的养骨原则,并强调在预防筋骨系统的疾病中应坚持形神合一,遵循形神共养的原则。

1.2.2 养神养形 平乐正骨养骨理论认为,静以养神,动以养形,养神以静为主,动静结合。平乐正骨养骨理论非常重视养神。西汉时代的刘安认为:“静而日充者以壮,躁而日耗者以老。”说明神静则精气日渐充盛,形体随之健壮;而神躁则精气日益耗损,形体必过早衰老。因此,静以养神,神静形得养,神静能全形。平乐正骨养骨理论亦重视养形,认为动以养形,养形以动为主,动静相应;在养形过程中应重视身体行动,进行体魄锻炼;形体锻炼可以促进气血流通,使筋骨肌肉强健,并可借形动以济神静,从而使身体健康,延年益寿,但必须做到“形劳而不倦”。

1.3 动静结合 “动静结合”也是平乐正骨养骨理论

的重要原则之一。平乐正骨在“动静互补平衡思想”的指导下,从动与静的辩证统一关系及伤科疾病的防治实践中总结出动静结合的原则^[6]。

1.3.1 动静结合贵在统一 动与静是互相影响、相辅相成的对立统一关系。一方面,动是绝对的,活动是人体的生理功能,其功能作用只有在运动中完成和体现;同时功能活动正常,气血流通,可以改善血供,濡养关节,有利于关节功能健康的发挥;另一方面,静是相对的、必不可少的,它为身体提供一个相对稳定的环境,有利于身心在静止状态下休息及恢复。动与静既对立又统一,没有相对的静止,身心就无法修养;没有恰当的运动,骨骼就无法发挥其活动功能。

1.3.2 动静结合贵在保持平衡 动静平衡是指在养骨保健的实践中,静要有度,动亦有度。运动量应因人而异,以运动后身体感到身轻气缓、心悦神清、无明显疲乏感、没有因运动而导致或加重身体不适为宜。

1.4 协调平衡 平乐正骨养骨理论认为人体是一个内外平衡的有机体,“衡则泰、失衡则疾”。疾病的产生是由于人体内在或外界各种因素发生异常变化,超过了人体适应限度,损伤脏腑气血所导致的平衡失调。筋骨亚健康疾病的产生也是由人体内外平衡被打破而引起的。平乐正骨养骨理论旨在调动和调节有利于保持或恢复人体筋骨系统稳定状态的各种因素,发挥筋骨的最佳生理作用,实现筋骨康健、筋骨平衡^[7]。因此,协调平衡既是养骨原则,又是养骨的重要目标,贯穿于养骨的全过程。养骨的过程就是协调平衡的过程,养骨的目标就是通过协调,达到平衡。

1.4.1 平衡气血 平乐正骨养骨理论的核心目标是调理人体气血至平衡状态,在骨关节疾病的养护中,应辨气血失衡的程度,采取益气、养血、活血基本治法,最终达到邪祛正安的治疗目的。

1.4.2 协调脏腑 平乐正骨理论认为人体是一个以五脏系统为核心,通过经络、血脉联系起来的有机整体;养骨过程中应注重协调脏腑,以五脏六腑之间的相互关系为依据。一是养骨要顺应脏腑特性,使一脏安而脏腑和;二是养骨方法应能够强化脏腑间的协同作用,增强机体新陈代谢,使人体保持活力;三是纠偏,当脏腑间失和,应根据其五行生克制化的关系予以调整,主要体现于饮食养骨,如《素问·脏气法时论》曰:“肝色青,宜食甘;心色赤,宜食酸;肺色白,宜食苦;脾色黄,宜食咸;肾色黑,宜食辛”。

1.4.3 和谐人事 和谐人事是在养骨过程中以人为本,尊重人的整体性,是从人与自然、人与社会的关系中理解和认识人体的健康和疾病,重视自然环境及社会环境的作用,并贯穿于病因考查、诊断治疗以及保健预防的各个环节中。随着现代医学模式由生物医学模式向生物-心理-社会医学模式的转变,“中合人事”更能体现出其超前性和优越性。

1.4.4 知常守度 知常守度,即坚持常态,适度的原则。坚持常态,即在养骨过程中形成良好的生活习惯,并持之以恒,坚持下去,能合常情、适常理、有规律,知常才能避免生变。既要防止“过”,又要防止“不及”,采取正确的方法,才能保证健康。

1.5 保精养气

1.5.1 内养正气和外慎邪风 内养正气、外慎邪风主要表现在保护正气、避免邪气两个方面。一方面要顺应四时变化,生活规律,劳逸结合,保持精神愉悦等保养正气,勿使正气无故妄泄;另一方面要注意防御四时不正之气及外来疾病因素,即“虚邪贼风,避之有时”,才能保持人体健康、长寿从而达到延年益寿的目的。

1.5.2 保精养气重在脾肾 平乐正骨养骨理论重视脾肾两脏的生理功能和病理影响;在养骨过程中,特别注重补益脾肾。中医学认为“肾主骨,脾主肌肉”,脾肾两脏亏虚对骨质疏松症的产生起着重要作用。肾为先天之本,肾精充足可以生髓强骨,肾精亏虚则骨无以充,使骨矿含量下降,骨密度降低而发为骨质疏松症。因此,在养骨过程中应重视引起筋骨疾病的原因,调理脏腑,补益脾肾。

2 平乐正骨养骨方法

2.1 体质养骨法 根据不同体质类型进行养骨是体质养骨法的重要内容。在养骨过程中,通过对体质的调整与优化可以提高人体的健康水平。影响体质的先天因素主要与遗传有关,后天因素包括年龄、饮食、生活起居习惯、疾病因素、用药情况、长期情绪状况、地理环境、社会因素、生活环境等。平乐正骨体质养骨法兼顾先天与后天,同时做到气血共养,形神统一,并把情志养骨法、起居养骨法、膳食养骨法、运动养骨法、按摩养骨法结合起来改善体质,从而达到预防或治疗疾病的目的。

2.2 情志养骨法 情志养骨法是平乐养骨学的重要方法,在养骨过程中注重对情志的调适。做到养骨与修身养性相结合,形成良好的道德情操。保持乐观的

情绪,是情志养骨中重要的一环。

2.3 起居养骨法 起居养骨法是指人类在日常起居生活中尽可能地利用适宜的环境而达到养骨、护骨的目的,主要包括良好的生活环境、住宅寝室、睡眠及衣着等。在日常生活中,应根据人体不同年龄、不同体质的特点,合理地安排起居作息,起居有常,劳逸有度,生活有节,摒除一切不利于健康的不良因素,形成良好的生活习惯,建立和谐的、平衡的、生态的起居观念,保证身心康健,气血畅达,骨正筋柔,从而达到延年益寿的目的。

2.4 膳食养骨法 养骨之本,必资于食。膳食养骨法指人们根据自己气、血、阴、阳的不同,摄纳药食同源之品,从而达到益气、活血、滋阴、壮阳作用,进而发挥其保健与养骨的效果。合理膳食是养骨过程中的重要环节。关于膳食养骨的方法,《黄帝内经》指出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”平乐正骨养骨理论认为,膳食养骨法在于健脾气,保胃气,养人体正气。脾胃健,则气血足,四肢百骸皆得滋养,则筋骨强健。膳食应做到平衡搭配,科学合理,因人而异。

2.5 运动养骨法 运动养骨法指人类通过坚持一定量的劳动和适当的运动而达到锻炼意志、疏通气血、强壮筋骨之目的方法。运动养骨的内容丰富多彩,如太极拳、气功、五禽戏、八段锦、舞蹈、散步、游泳等运动均具有调和气血、疏通经络、通利九窍、防病健身的作用^[8]。但无论是什么运动,必须遵循持之以恒、适度的原则,切忌久劳,伤气耗神。

2.6 药膳养骨法 药膳是以中医的阴阳五行学说、脏腑经络学说为基础,结合个体差异、季节时令、地理环境因人施膳。药膳多为平和之品,可以调节体内风、寒、暑、湿、燥、火的平衡,使人体阴阳、寒热、虚实均达到平衡,从而达到防病强身、延年益寿的作用。

2.7 四时养骨法 四时养骨法是根据一年四季气候的不同变化而顺应春生、夏长、秋收、冬藏的内在道理来调整自己的衣食住行,注意筋骨的养护。春季养骨应顺应春季“生”的特性;肝应春气,春当养肝为主;饮食方面,要少酸多甘;起居方面,注意养阳保暖^[9]。夏季养骨,应顺应夏季“长”的特性;心应夏气,夏当静心;饮食方面,少苦多辛,粥为先;起居方面,神清心静,谨防中暑;在防治骨关节疾病方面,冬病夏治,疗痹驱邪^[10]。秋季养骨,应顺应秋季养“收”的特性;肺应秋气,注意养阴润燥;饮食方面,多食药膳;起居方

面,秋冻适宜,锻炼强身^[11]。冬季养骨,应顺应冬季“藏”的特性;肾应冬气,以肾为本,养精蓄锐;饮食方面,以温补为主;起居方面,早睡晚起,避寒就温^[12]。

2.8 手法养骨法 手法养骨是通过相应手法作用于人体肌表,来调整人体的生理、病理状态,达到身体保健的方法。平乐正骨认为,手法养骨能调节阴阳平衡,疏通气血经络,而且还能够活血化瘀、强身壮骨、调整脏腑、增强人体抗病能力等。

2.9 调气养骨法 调气养骨法是通过调理身体气息的运行,达到强身健体的方法。在养生学里调气养骨法又称为“导引术”“行气术”“静坐术”“吐纳术”,可分为动功和静功两大类。练功者通过自我调控意念、呼吸和身躯来调整内脏活动,加强自身稳定机制;同时可以激发体内潜能,疏通经络、调理脏腑、通调气血,从而达到一通百通、延年益寿的目的^[13]。

2.10 音乐养骨法 音乐具有宣导情志和疏通气血的功能^[14]。中医音乐疗法源于阴阳五行学说,中医的阴阳平衡协调观在音乐的音调高低、音色清浊、音量强弱、节奏快慢等方面均有体现。如节奏分离、音响强烈的刺激型音乐属阳,节奏轻缓、旋律圆润的安静型音乐属阴。用音乐的阴阳属性来补偏救弊,协调机体阴阳平衡。音乐作为身心并调的独特疗法,其目的是调畅情志,是情志养骨的有益补充。情志和畅,则五脏安和,气血通调,筋骨康健。

2.11 器械养骨法 器械养骨法是运动养骨法的有益补充。器械养骨法包括室外器械保健运动及室内器械运动。器械养骨具有简单、易学、见效快的特点;但需要掌握其操作的基本要领,锻炼时应循序渐进,切勿逞强,做到人体与器械的和谐统一,这样才能有效避免盲目操作所造成的运动伤害。

3 小 结

平乐正骨的养骨原则与方法,是平乐正骨流派在长期的治伤实践和理论研究过程中,在平乐正骨平衡思想指导下总结出来的。平乐正骨的养骨原则和方

法是不可分割的整体,在养骨实践中相互支撑、相互补充,构成平乐正骨养骨理论的基本构架,对于完善平乐正骨理论体系、指导临床实践以及促进筋骨系统的保健、养护发挥着重要作用。

4 参考文献

- [1] 孙贵香,郭艳幸,何清湖,等.平乐正骨天人合一平衡论——平乐正骨理论体系之平衡理论研究(六)[J].中医正骨,2013(2):69-73.
- [2] 任秀玲.《黄帝内经》建构中医药理论的基本范畴——四时[J].中华中医药杂志,2008,23(4):343-345.
- [3] 魏攀.浅谈《内经》的地理医学思想[J].医学理论与实践,2006,19(4):373-374.
- [4] 周晓莉,魏玮.从《黄帝内经》体质医学思想谈体质对疾病的影响[J].中华中医药杂志,2010,25(4):607-609.
- [5] 张慧,柳红良,赵志付.古代情志致病理论在中医心身疾病诊治中的应用[J].中华中医药杂志,2015,30(3):652-654.
- [6] 郭维淮.平乐正骨郭维淮[M].北京:人民卫生出版社,2008:14.
- [7] 郭珈宜,李峰,郭艳幸.基于平衡思想的平乐正骨养骨理论——平乐正骨养骨学研究(一)[J].中医正骨,2015,25(2):
- [8] 黄宗著,程茜.浅谈中医运动养生缓解高校教师亚健康状态[J].湖北中医杂志,2014,36(1):71-72.
- [9] 赵建业,何清湖.谈四时养生之春季养生[J].中华中医药杂志,2014,29(2):336-338.
- [10] 郭军华,何清湖.谈四时养生之夏季养生[J].中华中医药杂志,2014,29(9):2731-2733.
- [11] 张冀东,何清湖,孙贵香.四时养生之秋季养生篇[J].中华中医药杂志,2014,29(10):3083-3085.
- [12] 孙相如,何清湖.谈四时养生之冬季养生[J].中华中医药杂志,2014,29(11):3391-3394.
- [13] 张国栋,惠初华,陈宣伊,等.健身气功在临床医学中的研究[J].长春中医药大学学报,2014,30(4):654-656.
- [14] 尹巧,张伟,杨蕪.欧阳修音乐养生观探析[J].安徽中医药大学学报,2014,33(1):4-5.

(2016-05-13 收稿 2017-01-20 修回)

(上接第 65 页)

- [13] 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.
- [14] 刘源,郭艳幸,郭珈宜.郭艳幸平衡理论论治早期股骨头坏死[J].世界中西医结合杂志,2016,11(11):1516-1519.

- [15] 孙贵香,郭艳幸,何清湖,等.平乐正骨天人合一平衡论——平乐正骨理论体系之平衡理论研究(六)[J].中医正骨,2013,25(2):69-73.
- [16] 刘斌,郭艳幸,郭珈宜.平乐正骨治疗慢性膝关节滑膜炎经验荟萃[J].世界中西医结合杂志,2016,11(2):242-244.

(2017-01-05 收稿 2017-02-28 修回)