



浅谈传统文化与现代养生

李刚强

“上工治未病”，养生教育自古就有，我国的传统文化中有大量宝贵的养生保健经典，但被我们束之高阁，以至于无人问津，无知的人们崇洋媚外、追赶潮流、缘木求鱼、南辕北辙。

如何理解“人无胃气不生”

《黄帝内经》云：“人无胃气不生。”胃气对人十分重要，但何为胃气？现代科学如何解释？怎样让公众接受？

现代医学与科学研究证实，人的免疫力包括特异性免疫力和非特异性免疫力两个方面。特异性免疫力，是指血液中的特殊蛋白质——抗体。人在主动或被动的情况下被传染了一种病，可能就产生了一种抗体，获得了对这种疾病的免疫力。我们小时候为了防止天花，在胳膊上所种的牛痘，为了防止肺结核所打的卡介苗，等等，都是为了使身体产生免疫力。但是传染病有几千种，我们不可能也没有能力注射几千种疫苗。

面对纷繁的疾病，人的主要的免疫力是靠非特异性免疫力——吞噬细胞。吞噬细胞能像单细胞动物一样吞噬掉人坏死的细胞、病毒细胞。完成人的自我清理和抗病。一个成年人，每天大约





有几万亿甚至更多的细胞死亡、脱落,其体积约有核桃大小,这些全靠吞噬细胞来清理。吞噬细胞消化掉这些病毒细胞和死细胞,当自己衰老时发生自溶,变成有机质,再被其他细胞利用。吞噬细胞是人体的“清道夫”和“保护神”,吞噬细胞的数量与活力就决定我们身体免疫力的强弱。科学家告诉我们,吞噬细胞的数量靠人摄入的营养决定。



什么因素决定吞噬细胞的活力呢?美国的科学家在显微镜下观察活体中吞噬细胞的工作状况:当人饥饿时,血液中吞噬细胞就会像饿狼一样吃掉坏死的细胞;而当人的饥饿感不强时,吞噬细胞与坏死细胞擦肩而过、视而不见。这说明吞噬细胞的活力与饥饿有关,当人有强烈的饥饿感时,吞噬细胞就活力十足,当人饱食终日时吞噬细胞也就懒惰得无所事事!现代医学模拟饥饿因素,刺激吞噬细胞工作,制造出了“干扰素”,但效果不尽如人意!由此我们可以理解,饥饿感是人新陈代谢的开关,是生命的开关!如果没有饥饿感,代谢掉的废物无法清理,无法接纳新的物质去维系生命活动;如果饥饿感强烈,新陈代谢就会旺盛;如果饥饿感不强,新陈代谢就弱。

明朝太医刘纯在《短命条辨》中说:“胃气者,知饥也。”中医所讲的“胃气”其实就是饥饿感。这样,我们也好理解“胃气是人的后天之本”的深刻道理了。“胃气已绝,病入膏肓”,如果病人长时间没有了饥饿感,人就没救了。正所谓“人无胃气不治。”

在现实生活中,我们有时感到很饿,但过一会儿,就不感到饿了。如何认识这种现象?中医叫气化,西医叫吸收。就是指吞噬细胞在工作,人体在自己吃自己。在此过程中,人体的病痛在减轻、肿





块在变小、炎症在消失、积液在变少……病不治而愈。美国有一种“生饥”保健法,强调一周中有一天不吃饭,有益于吸收和分解体内坏死的细胞,也是这个道理。饥饿感还可以理解为身体的预警器,当身体健康时,每天饥饿感十分强烈!而身体偶有小恙时,首先是饥饿感的微弱或消失。有大病时,饥饿感已经消失了一两年或更长!

如何理解“过午不食”

“过午不食”是佛家的训条,寺庙里出家人是不吃晚饭的。道家、中医也强调“过午不食”。“过午不食”究竟有何根据?

现代医学证明,人体在凌晨 4:00 时,体温最低,新陈代谢速度最慢;而在 16:00 时,体温最高,新陈代谢速度最快。就是说从 4:00 开始人体的新陈代谢活动开始加速,到 16:00 为最高点;16:00 以后新陈代谢减速,到 4:00 最低。4:00~16:00 人体需要大量的能量,犹如汽车爬坡,需要加油才能上去,所以我们的早饭、午饭必须吃;16:00~4:00 人体新陈代谢逐渐降低,不需要大量的能量,犹如汽车下坡,基本不需要加油,所以晚饭可以不吃。

现实中,我们许多人晚饭吃的太好、太多,就像汽车下坡加油,给身体造成过重的负担产生出大量的脂肪、废物。“马无夜草不肥”就是这个道理,众多的肥胖者的症结也在这里。其实减肥很简单,只是没有找到根源,胖子们被“减肥专家”百般摆弄,死去活来,最终还是不见效果。

19:00~凌晨 3:00 期间人体的气血能量这样巡行:

戌时(19:00~21:00)巡行“心包经”;





亥时(21:00~23:00)巡行“三焦经”;

子时(23:00~01:00)巡行“胆经”;

丑时(01:00~03:00)巡行“肝经”。

如若晚餐大量的食物到达胃肠,人体需要组织大量的能量、气血去消化食物。而巡行、检修“心包经”、“三焦经”、“胆经”、“肝经”的能量就会很少,巡行、检修不充分,就会出现问題。心包经指向:心肌供血不足、猝死;三焦经指向:体液、组织液不足引起的阴虚阳亢、免疫能量下降;肝、胆经指向:解毒不充分、能量代谢能量下降、血液过滤不充分、对人体筋和膜的控制能量下降、心脏猝死。日久天长,长此以往,日积月累小问題变成大问題,量的积累变成了质的变化。晚餐大量摄食,“饿治百病”得不到贯彻,吞噬细胞活力不足或干脆不工作,所以就“百病丛生”。

另外,消化系统夜间不停地工作,大脑也会随之活动、做梦,带来睡眠不充分,应验了古人所讲“胃不和则寝不安”,夜里睡不好,白天就昏昏沉沉,连锁反应。肌肉中的乳酸需要夜间代谢、清理,但是能量都集中到消化系统了,人体无暇过问,所以,白天就肌肉无力、疲劳、懒惰、效率底下。

青少年正处于生长发育阶段,需要脑垂体分泌生长素,而生长素只有在人深睡眠时才能大量分泌,大量进食晚餐,导致脑垂体供血不足,使生长素分泌紊乱,孩子生长发育不好!同理,中医认为“肝主目”,肝的修复受阻,眼睛也会不好,近视率居高不下也与丰盛的晚饭有关。

“过午不食”在当今社会好像形同异类,这样的传统好习惯需要大家理解、践行。





健身的学问

《内经·素问·生气通天论》叙述：“故阳气者，一日而主外。平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。”其实，《内经》已经告诉了我们健身的时间与方法。

人是自然界的精灵，也是自然界的一分子，人生天地间，就要遵循自然的规律，正所谓顺自然者生，逆自然者亡！“人定胜天”是一句口号，也是一种妄想！太阳东升西落、月亮也东升西落，人的生命活动与天地日月的运转密不可分，生命的活动有其规律，人的气血运行也有其规律可循。古人将一天的时间分为十二个时辰，分别是：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，用十二天干代表。人的主要的经络也有十二条，分别是：肺经、大肠经、胃经、脾经、心经、小肠经、膀胱经、肾经、心包经、三焦经、胆经、肝经。

十二个时辰与十二条经络有没有相关的联系？有。古人总结了四句口诀：肺寅大卯胃辰宫，脾巳心午小未中；申膀胱酉肾心包戌，亥焦子胆丑肝通。

需要这样来解释：从寅时起气血巡行肺经、卯时到大肠、辰时到胃；巳时到脾、午时到心、未时到小肠；申时到膀胱、酉时到肾、戌时到心包；亥时到三焦、子时到胆、丑时到肝。这样一路下来，再由“肝”到“肺”，首尾相连，循环往复。

“气血”我们可以理解为人的能量系统，犹如电池的电量，“巡行”可以理解为巡查、检修。一个时辰人体巡查、检修一条经络和脏





腑,这条经络、脏腑出现的问题、状况都会在相应的时辰得以显现。我们经常能看到一些人,上午8点钟前后就困得打盹,这个时辰正是辰时,而辰时对应的是胃,所以这样的人一定胃出了毛病。深夜23时(子时)仍两眼放光的“夜猫子”,胆一定是热的;凌晨3点多(寅时)醒来,神智特别清醒的人,肺部一定出现了问题。

在相应的时辰,气血巡行到相应的经络与脏腑时就对该经络与脏腑进行检修,当然检修是需要耗费能量的,如果我们的能量充足、气血旺盛,身体就会对脏腑、经络检修的十分充分,我们身体的机能就完好。假如我们身体的能量不充足、气血不旺盛,身体对脏腑、经络的检修就不充分,日积月累,小问题就积攒成了大问题。如果我们气血很旺盛,其指数为200,某个时段我们又要进行锻炼,而锻炼所消耗的能量为100,剩下的能量又恰恰能够满足这一时段对脏腑检修的需求,这样体能得到了锻炼,内脏得到了检修,所以皆大欢喜。年轻人锻炼基本上是这种状况,百无禁忌,想怎样就怎样。假如我们的气血能量不够旺盛、能量不足,若指数为150,某个时段我们又要进行锻炼,而锻炼所消耗的能量为80,剩下的能量就为70,而满足这一时段对脏腑完全检修的能量指数为100,这就欠下30的能量,就是说对内脏的检修不充分,会有一些的问题被暂时搁置,等待能量充足时再解决。而我们一旦锻炼就会形成习惯,还会坚持在错误的时间进行错误的锻炼,这样对该时段应该检修的脏腑就又不能充分修复,日复一日,量的积累就变成了质的变化,严重的症状就出现了,这种“锻炼病”多见于气血不足的人和中老年人。

我有一名同学,个子不高,体重有100多公斤,多次减肥都半





途而废、无功而返、越减越肥。另一名同学刚刚开了一所高级健身房,设施优良,场馆崭新,特地送他一张健身“金卡”,费用全免。盛情难却,健身减肥的机会来了,健身房有专业的教练为其制定了“最科学的健身减肥计划”,再加上有同学监督,一切都理所当然,开始了锻炼。同学每天下班后直奔孩子学校,接孩子去补课,再等孩子补完课送孩子回家,此间有两小时的空余时间,就用这两小时来健身减肥。我知道后就警告他:“你锻炼的时间是酉时、戌时,这个时间是人的肾经、心包经活动与修复的时段,一般不适于锻炼,如果方法不正确可能会出现腰痛、心脏不适等问题。”他不相信。一年后主动找到我说:“情况不好,前几天单位组织体检,《报告单》显示心肌缺血。”还有两位在中午坚持进行乒乓球、网球练习的名人,分别坚持了两年和一年半,基本未中断过,被我诊断为心脏有问题,他们十分愕然,惊奇地问:“你怎么知道的?”我说:“天告诉我的,如果你们的心脏没有问题那就是老天出错了。”我还告诉他们:“坚持得越好病情就会越重。”

我们锻炼的出发点是使身体健康,我们做运动的目的是帮助内脏器官完成检修,使内脏更加健康,可事实却往往南辕北辙、背道而驰、事与愿违,锻炼反而出了问题;运动变成了四肢与内脏争能量,四肢发达而内脏萎缩。这有些像一棵大树,树冠拼命地与树根争能量,树根被排挤得很弱,而树冠却枝繁叶茂。“木秀于林,风必摧之。”

理解了以上的玄机,我们再看“我运动、我健康、我快乐”的理念,就会觉得其幼稚、片面,甚至变成一种误导。

因此,既要讲“生命在于运动”,更要看什么时间运动、怎样运动。





早晨 5:00~9:00 这两个时辰的四个小时是运动的最好时间,所对应的时辰是卯时与辰时,卯时大肠经活跃、辰时胃经旺盛。大肠经为手阳明经、胃经为足阳明经,阳明经所贯穿之处肌肉丰厚、多气多血,喜动。跑步、打拳、拉伸就是帮助阳明经检修、修复,肠、胃蠕动的动力就应该来自四肢的运动。如果我们运动少了,肠、胃的动力不足,出现了便秘,高明、负责的医生就会提醒你要多做运动,而医生所说的运动最好是在卯时、辰时进行。

不少成功人士偏偏不能在这两个时辰运动,因为他们夜晚还有艰苦的工作,这两个时辰仍在梦乡之中。可他们又想锻炼,如何解决?其实很难,权宜之策是背会“气血巡行”的口诀,或随身携带,再对照经络图,在相应的时段找到对应的经络,对该经络进行拉伸、敲打、按摩,等充分了、通畅了,再进行运动,运动间隙重复对经络的拉伸、敲打、按摩。别无他法。

古圣先贤的经典方法与理念经得起时间的考验,是我们养生与健身的法典。从根本上改善我们的健康状况,不生病,恰恰是改变看病难看病贵的最佳手段。

易经云:“与天地和其德、与四时和其序。”愿天下所有的人都拥有健康!

(本稿由徐州市社科联推荐)



李刚强,1969年2月生。现任徐州市云龙区文教体育局副局长,青年路小学党支部书记、校长,江苏省青联委员,徐州市青联常委,云龙区人大常委,徐州市孔子学会国学大讲堂讲师团成员。从事教育工作二十余载。

