

大家

# 张其成:国学可以养心

## 国学养生 要“形与神俱”

“国学就是中国传统文化,中华文化结构用六个字来概括,一源三流四支,一源指的是《易经》,三流指的是儒释道,四支指的是儒释道医。”张其成对国学的理解很深刻,他指出,国学的本质是生命之学,儒家讲治世、养德;道家讲治身、养身;佛家讲治心,养心。《黄帝内经》里讲“法于阴阳,和于术数”,意思是阴阳中和。养生就是养成适合于自己的健康生活方式,它包括四个方面,饮食、起居、运动、精神。

如何达到阴阳中和,首先需要知道自己的体质是偏阴还是偏阳。偏阳的体质特点是怕热,应少吃热性食物,比如说生姜、韭菜,做些动作柔和的运动,比如说太极拳、八段锦等。偏阴的体质特点是怕冷,少吃寒凉食物,可以做些剧烈运动。

《黄帝内经》里边讲饮食要“有节”,讲究吃得“少、杂、淡、温”。少指的是晚上不能多吃;杂是说要荤素、粗细、酸碱搭配,以素、粗、碱为主。淡指的是



记者日前见到了北京中医药大学管理学院院长张其成教授,他风范儒雅,处世恬淡,治学孜孜不倦。“中国人养生的关键是养心,而国学可以养心。学国学的作用无外乎学做人,做人就要真善美,而真善美全在六经。”张其成如是说。

少油、少盐、少糖。温指的是低热量。

养生要起居有常,有规律。起居要注意一天四个时辰,子、午、卯、酉。子时是晚间11:00-1:00,阴

气最盛的时候,要养胆经,午是阳气最盛的时候,是白天11:00-1:00,要小憩一会,养心经。卯时指的是早晨5:00-7:00,养大肠经,要起床,运动;酉是傍晚,要收住,达到入境。

晚5:00-7:00,是养肾经的时候,也要运动。

运动指的是有氧运动,《黄帝内经》里边讲“不妄作劳”,不要过量运动。要形与神俱、身心合一。每天做半个小时以上,做到微微出汗。西方人养生是心神分离的,比如说在健身房一边跑步,两人一边聊天,这就无法达到心神合一。运动中“养神”是关键。

## 养心就是要 回归人的本心

中国人养生最大的特点是“养心”,这是关键。人的神分为“元神”和“识神”,“元神”指的是人的本心、本性,“识神”指的是受外界影响的人的情绪、意念、欲望等。“我们要克制‘识神’回到‘元神’。”张其成表示,儒释道关于养心有一个共识,那就是“静”,“静”能生慧。

精神指的是人的精气神,这是人的生命三宝。精是生命基础,气是生命能量,神是生命主宰。养精是养生的基础,养气是养生的途径,养神是关键。养神从呼吸入手,静坐,调神、调呼吸等,把杂念收住,达到入境。

## 学国学 就是学做人

“现在国学的危机在于人没有了敬畏心,道德丧失,有的无知者无畏,‘我是流氓我怕谁’,要从经典入手来学习国学,提升人的精神境界。”什么是敬畏心,它包括三个层面,畏天命、畏大人、畏圣人之言。汲取中国传统文化精髓,健全现代人精神文明的根基非常重要。学国学的作用无外乎学做人,做人就要真善美,而真善美全在六经。诗、书是至善,易、春秋是至真,礼、乐是至美。现在乐已失传。“大家读的国学五经是:《易经》、《论语》、《道德经》、《黄帝内经》、《六祖坛经》,这是国学最核心的东西。”张其成认为。

人类进入21世纪之后,精神境遇每况愈下。在生态危机、道德危机面前,人类有了困惑和茫然,纷纷向东方的智慧寻求心理成长与精神超越的资源。“作为一个中国人,作为一个东方文化土壤中的一分子,我们有责任以恰当的方式发扬东方智慧的精华。”张其成表示。

商报记者 刘亚力

## 相关链接

### 国学修心 第一人

张其成,1959年9月生,安徽人,是著名国学导师,养生专家,文人书法家,国学修心倡导者,我国首届“国医大师”李济仁之长子。现任北京中医药大学管理学院院长、教授、博士生导师,北京中易国学院院长、国际易学联合会副会长、中华中医药学会中医药文化分会主任委员。2009年被搜狐网评为“当代四大国学大师”之一,被誉为“国学修心第一人”。

张其成曾主编我国第一部《易学大辞典》、第一部《易学应用大百科》、第一部国家级研究生教材《中医哲学基础》和《中华传统文化概论》。

张其成在国内首次提出“国学管理”和“国学养生”的概念,首创“修心开智管理模式”、“五行识人用人系统”、“三宝五心养生法”,并创办了全国第一个个人国学网站和第一个导师制书院。

## 用原创精神讲中医故事

# 西医队伍里走出的中医博士

## 西医队伍里的中医

秦绍林从1990年参加工作,直到2005年才攻读中医博士,与中医结下了不解之缘。而此前15年,他一直都是在西医院的西医神经内科工作,但中医的学习也贯穿了15年,这也为后来转向中医打下了坚实基础。他用一句话评价当时的自己:“我是西医队伍里走出来的中医博士。”

这有据可考,在2003年,秦绍林被评为“山东聊城优秀中青年中医师”。评选中医骨干,不是中医才有资格吗?秦绍林告诉记者,当时他所在的聊城三院神经内科规模很大,每年诊治数万名中风患者,大量偏瘫患者仅靠西医并不能取得满意疗效,他坚持自学中医十余年,用中医的方法解决临床疑难问题,取得了很好的疗效。再加上在职攻读中医硕士,凭借临床实力和影响,被评为聊城市十大优秀中青年中医师。

此外,在2004年,山东省开始实施《山东省高层次优秀中医临床人才培养计划》。秦绍林在500多名

秦绍林,中国中医科学院眼科医院神经内科副主任医师,硕士生导师。在一次活动中,听闻他从事西医15年且在业内颇有名声的情况下转向中医的,是什么促使他的改变?让我们听听他的中医故事。

选手中脱颖而出,成了全省30名中医学科骨干中惟一一名西医医生。当时,山东省中医局一位领导评价他说:“我们中间有西医大学中医,而且比中医大学学得还好。”

## 临床治病遇困惑

秦绍林转向中医道路,并非西医工作做得不好。事实上,当时他所在的医院在山东省甚至在全国都是规模最大的神经内科,经过15年的工作,积累了良好的信誉和知名度,已然进入轻车熟路、轻松从业的阶段。但在工作中,

面对复杂的临床问题,他常常会感到现代医疗技术的力不从心。一次特殊的经历让他对转向中医有了更深刻的认识。

1998年,秦绍林来北京一家国内一流的医院进修,一方面开阔了眼界,另一方面也再次感受到现代医学的局限性。进修结束了,他被评为优秀进修医生,而下一步学习的目标也变得明确,那就是要在中医上下大功夫,走中西医结合的道路,通过中医开拓更广的路径去医治疾病,向中医要疗效。

进修结束没多久,他就开始在职读中医硕士,尔后于2005年继续攻读中医博士,2008年博士毕业后就留在北京的医院从事中医工作。

## 中医的难与易

中医理论取类比象、师法自然,看似古朴,其实深刻。尤其是现代人自幼受现代科学的熏染,并不容易顺利进入中国古代哲学的思维,所以对中医经典和基础理论的理解不可能一步到位。在学习和工作中,秦绍林往往在临

床中碰了钉子才会幡然领悟,喜悦总是在痛苦的思索之后来到。

在临床中,有一件事让他印象深刻也颇感自豪,就是巧用中医治愈了儿子的阑尾炎。儿子患有阑尾炎,吃药打针,经常复发,按照临床规律迟早要手术切除阑尾。为了免除亲人手术的痛苦,秦绍林经过深入思索和观察后发现,儿子阑尾炎总是在疲劳的情况下就容易发作,遵照中医理论找到关键所在:气虚中气下陷,开出“补中益气汤”,没想到一周后迅速缓解,此后再也没有复发。中医治愈了亲人的病,坚定了他走中医之路的信心,“中医是最对得起人的学问”,这是他对大家最常说的一句话。

记者采访是在下午,秦绍林在眼科医院的国医堂门诊。在采访过程中,谈话数次被打断,不断有病人前来就诊。记者注意到,不到一个小时的时间里就有五六位病人,其中更有两三位是经其他患者介绍慕名而来的,言谈间对秦绍林颇为推崇。

商报记者 夏姗姗

## ·岐黄集萃·

### 红藤驱虫妙治腹痛

红藤,皮色红褐的藤茎,古称“赤藤”,今称“红藤”,民间又称“大血藤”。主产于中国江西、湖北、湖南、江苏等地区,有清热解毒、祛风活血止痛、消瘀散结、杀虫等功效。

明代有个山村村民叫赵子山,喜狩猎,又嗜酒成癖,常常啖食生肉饮酒,日久患了绦虫病,常闹腹痛。一次,他上山狩猎,中午贪杯醉倒,直睡到日落西山,醒来见天色已晚,就索性住在一座破庙里。半夜醒来,口渴得厉害,发现一个马棚里有只大瓮,瓮里有水,于是便掬饮起来。哪想第二天早晨醒来,一时间,竟解出许多死了的寸白虫,肚里仿佛舒畅多了。而后回家后一段时间,他发现自己腹痛、大便排虫的毛病没有了。

他疑惑不解,和当地一大夫说了此事。大夫查看后告知,那马棚瓮里的水是寺庙里的仆僧编织草鞋所用红藤浸过的水,能有效驱虫,他的病就是饮用了红藤水治好的,但还得忌酒、戒食生肉,否则还会复发。

### 琥珀奇效救产妇

琥珀作为药用,功能主要有三:一为散瘀止血;二为镇惊安神,可治惊风癫痫、惊悸失眠;三为利水通淋,治血便血尿。

传说唐代大医家孙思邈远出行医,途经河南西峡,遇一产妇暴死,正准备埋葬。他仔细一看,当下阻拦。送殡的人以为他是疯子,要赶走他。他说:“人还没有死,怎能埋葬?”众人不信,孙思邈说:“人要死了,血会凝固的。但棺材底下正在滴鲜血,人还未死。”众人一看,果然有细细一道血丝向外流,就打开棺材请他看。只见一个妇人面黄如纸,小腹很高,裤裆正向外渗着鲜血。这女子的丈夫哭着说:“我妻子婚后十年没有生育。终于怀孕了,可胎动时不幸难产死了。”孙思邈试了病人的鼻息和脉象,以红花烟熏死者鼻孔,又急取琥珀粉灌服,孕妇很快苏醒过来。众人把孙思邈当成了神医。孙思邈道:“此乃琥珀之功也。”商报记者 夏姗姗/整理