

人类的生存和繁衍离不开与自然界的和谐相处

★ 廖利平 (广东省深圳市卫生局 深圳 518000)

★ 喻峰 (广东省深圳流花医院 深圳 518000)

关键词:人类健康;自然界;和谐

中图分类号:R-092 文献标识码:A

古代医家早在不断的医疗实践和生活中就已经充分认识到自然界是人类的生命源泉。两千多年前,《内经》就提到“人禀天地之气而生”。“天气”自然是宇宙间的一切气体,“地气”包括在土地中产生出来的五谷杂粮、水果及肉类产品,都可称为“地气”。“天”“地”之气是人类生存的根本因素。因此人类的健康与生存环境的好坏是密不可分的,而西方的科学家与学者,时至今日才提出,自然界的气候变化,空气与食物给人类健康所带来的危害性。

1 空气的污染与食物的污染直接影响及威胁到人

资助,则此二者皆当收藏,慎勿伤及。另一方面,两者之中,又以肾精尤当藏之。究其原因,则一是因为肾的生理功能中,“藏精”是明确指出的,精是构成人体和维持人体生命活动的最基本的物质,肾精为先天之精,尤当藏之,“真阴以肾为宅,而潜伏水中,凝然不动,嘿与一身相管摄,是以足供百年之用”(《松园医镜·下卷》)。其二是肾之阴精养育、制约肾阳的功能,肾阴精不足,常常导致肾阳发生病变,“盖两肾阴阳抱负,损一分之阴,即脱出一分之阳”(《医经秘旨·卷下》),“肾非独阴也,命门之火寄焉。肾水一亏,则命门之火无所畏而自炽矣。故龙雷之火从脐下动也”(《医方考·卷之二》)。其三则是肾的病理特性,即肾阴常不足。“五行之中,惟火有二。肾虽有二,水属其一。阳常有余,阴常不足,故经曰一水不胜二火,理之必然”(《丹溪心法附余·卷十九》),“天一生水,故肾为万物之元,乃人身之本也。奈人自伐其元,则本不固而劳热作矣,热则火刑于金。而喘嗽生焉”(《冯氏锦囊秘录·卷十一》),这一点,在临床病症上可以得到印证。

《中医五脏病学》载肾脏的本脏自病包括肾阴亏虚、命门火衰两种类型:(1)肾阴亏虚。主证:头晕耳鸣,腰痛遗精,男子真阴衰少而不育,女子胞脉闭阻而不孕,舌红少苔,脉象细数。治法:滋阴补肾。(2)命门火衰。主证:面色淡白,形寒厥冷,阳痿早泄,小便频频,腰细酸软无力,舌质淡,脉沉弱。治法:温补命火。

类的健康与大自然的变化

《素问·六节脏象论》早就指出:“天食人以五气,地食人以五味,五气入鼻,藏于心肺,上使五色修明,音声能彰;五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气,气和而生,津液相成,神乃自成。”

1.1 空气污染对大自然及人类健康的影响 我们知道,空气的污染是由多种原因造成的,有人为的,也有天灾造成的。如不科学的植树造林,使得原来不错的土地沙漠化。以江西为例,地处亚热带季风气候区,按理不应有沙漠出现,大面积种植杉树后,

可以看出,肾脏的本脏自病其机理正是上文所述的“不藏”,而其中命门火衰一证又可由肾阴亏虚引起,即如《松园医镜·下卷》所言:“夫惟纵欲无度,肾水日竭,真阳之面目始露矣”,阴损及阳也。不藏则泄,泄则虚衰。肾脏疾病,有肾泄、肾胀、腰痛、遗尿、肾劳等十六种,然其病机无外乎肾不藏精、摄纳无权、开阖不利三条。三条病机中,摄纳无权、开阖不利貌似与“藏”无关,实际上摄纳无权、开阖不利最终都会导致“泄”,而一身根本虚泄之后,病症必会加重。因此,可以说,肾的病理表现从反面论证了肾要保持最佳生理功能状态的关键在于“藏”。

综上,笔者认为,五脏最佳生理功能状态在于心贵宁、肺贵强、肝贵静、脾贵动、肾贵藏。然而需要说明注意的是,过犹不及、偏用则废。宁、强、静、动、藏是对五脏生理功能状态进行的概括,是一个相对的概念。在养生保健以及临床治疗的时候只可以这五种状态为相对的保健治疗方向,切不可忽略五脏其他的生理特性而一味求之。

参考文献

- [1]邹学熹.中医五脏病学[M].成都:四川科学技术出版社,1983.50.
- [2]王琦.中医藏象学.第二版[M].北京:人民卫生出版社,2004.
- [3]杨扶国,齐南.中医藏象与临床[M].北京:中医古籍出版社,2001.

(收稿日期:2007-07-05)

由于杉树本身要消耗大量水分,加之无养分供应,而形成“老头”杉树,杉树被砍伐后,很快形成表面沙化。据有关资料表明,我国有 27% 的地表沙漠化,且以每年 2500 平方公里的速度扩展,每年造成经济损失约 65 亿元,严重威胁 4 亿人口的生存。据历史资料记载,公元前三世纪到新中国成立 2154 年中,共发生沙尘暴 70 次,平均 31 年发生一次,进入 90 年代,几乎是年年发生,且逐年频繁,直袭京城。森林的乱砍滥伐、矿山无限制的乱开采、道路房屋无休止的建设、空调汽车尾气的大量排放、畜牧业的过度养殖、旅游业盲目的开发,使土地和水资源遭到了严重破坏,空气质量使得我国 6 个城市被列为世界十大污染城市,其中甘肃的兰州为第一大污染城市。有人形容兰州的天空:太阳像月亮,白天象晚上,鼻孔象烟囱,其污染程度是可想而知的。有人形容森林是地球的肺,地球的肺遭到了严重破坏,人体之肺也不例外,国家环保局长潘岳曾经说过:“我国大陆每年死于呼吸道疾病的人超过 1500 万,其中以哮喘、矽肺、肺癌的死亡率最高。”因此,人们已充分认识到空气污染对大自然与人类健康会造成巨大的损害。

1.2 饮食对人体健康的影响 古代曾有“民以食为天”之说,几千年来,我们国人对吃是太讲究了,有饮食文化、茶文化、酒文化等。时至今日更不用说,有什么新鲜吃什么,一窝蜂拥上去,直到吃光、吃垮才罢手。前几年,吃蛇、吃野生动物,国内的吃完了,吃进口的,什么山珍海味、刺身,样样吃个遍,不说食品,就是一次性木筷子恐怕一年也要吃光几座山。据有关资料记载,一年使用的一次性木筷子,每年需砍掉 600 万棵大树,而一棵大树的生态价值是其经济价值的 9 倍。所以有人说:“天上飞的除了飞机,地上有腿的除了板凳,什么都被吃下去了。”

印度圣雄甘地曾早就警告过人们“地球的资源可以满足人类的需要,但不能满足人类的贪欲”,可是有少数权贵利用手中的权力,不惜以国家的资源、社会的环境恶化来换取个人的私利。特别是在新兴城市的城郊结合部,工厂的建立、流出的污水,使得三亿多人喝不上干净水,1.5 亿亩耕地遭到污染。中央台曾报道,由于大量污水排入渤海,渤海将很快要变成一个死海,让其自然地恢复生态需要 200 年。山东境内流入莱州湾的小清河已经污染十分严重。专业种植户对蔬菜水果使用的化肥、农药、激素,专业养殖户用激素、抗菌素饲养猪、牛、羊、鸭、鸡及鱼类,短期内即可获利丰厚,但会造成动物体内的各种污染,特别是顽固的耐药菌的产生,对人类将会带来

灭顶之灾。据有关报道:2002 年科研人员在玻利维亚的一个小村里发现 67% 的居民携带一种耐药菌。这种菌对四环素、青霉素、磺胺等有耐药性,而调查表明,当地居民并没有用过这些药,后来发现他们的耐药菌来自食物。可想而知,我们天天生活在污染的环境中,空气的不新鲜、食品的污染、不适当的生活习惯与饮食,造成肥胖症、糖尿病、心血管疾病、肿瘤、亚健康等发病率是在逐年增加,今年《深圳商报》登载,新华社北京 4 月 19 日电,教育部 2002 年开始在北京、内蒙、黑龙江、江西、江苏、湖南、广东、云南、新疆、重庆等 14 个省市区建立全国学生体质健康监测网络共 214 个点,每 2 年进行一次,2004 年第一次核查结果反应,7~18 岁城市男女肥胖比率明显上升,60% 左右的年龄组超重,其中,10~12 岁城市学生肥胖症已达 15.92%,16 岁儿童的心内膜就已有改变。据我市的有关资料统计显示,肿瘤病发病率是以每年 30% 的速度递增。国家环保总局潘岳曾一再强调中国必须从“世界工厂”转向“绿色崛起”。否则产品出厂后,剩下的很可能就是一个“满地狼藉的垃圾场”。那时人类的生存环境将可想而知。

2 大自然的变化对人类健康的影响

一年四季,春夏秋冬气候变化,出现春暖、夏热、秋凉、冬寒,这是正常的自然规律,世间万物亦随气候的变化,出现春生、夏长、秋收、冬藏现象,人体的生理机能也会随着气候变化而改变,如穿戴,饮食亦随之出现变化。如果气候变化过大,而人体自身机能无法应对自然界的剧烈变化,就会生出病来,如咳嗽、哮喘、腹泻等,甚至出现流行性疾病。如果气候变化过于激烈,自然界就会引发出洪灾、旱灾、火灾及冰冻灾害等。正如《灵枢·岁露篇》所说:“人与天地相参、日月相应也。”《素问·生气通天论》又云:“阳者,若天与日,失其所则折寿而不彰,故天运当与日光明。”这些都说明了人的生命活动与自然界气候息息相关。原北大校长季羨林先生曾说:“西方滥用科技所产生的弊端,至今已日益显著,比如所造成的大气污染、环境的污染、生态平衡的破坏,臭氧层的破坏,新疾病的丛生,自然资源匮乏,人口爆炸,如此等等,不一而足。这些弊端如果其中的任何一个得不到控制,则人类前途处处危境。”2002 年,中国工程院院士朱伯芳在谈到防洪减灾时曾说:近 40 年来,仅湖南、湖北、安徽、江西、江苏五省,共围垦水面造田达 12000 平方公里,相当于目前洞庭湖的四倍,洞庭湖水面由 4350 平方公里,减少到 2740 平方公里;鄱阳湖水面由 5000 平方公里减少到 3600 平方公

里。以湖北为例,20 世纪 50 年代初,有湖泊 1066 个。水面 3800 平方公里,至 80 年代初水面不到 2484 平方公里,湖泊仅剩 83 个。特别是近年来,高速公路及城市建设的不断加快,防洪堤的增修,使河道综合功能受损,引洪不畅,导致江、河、湖、库淤积日趋严重,加上地下水的滥采,改变了城郊湿地生态功能,影响了湿地生态效用。《内经》中脏腑学说认为人身的水肿,与肺、脾、肾三脏密切相关,而江河是地球的血管,湿地是地球的肾,在地球的肺、脾、肾遭到日趋严重破坏的今天,洪水泛滥是不可避免的。因此,1998 年 10 月 7 日《中国青年报》披露:1991 年洪灾给我国带来的经济损失约 500 亿元,1994 年为 1700 亿元,1996 年约 2000 亿元。因此,1998 年长江特大洪水后,中央经过反思后,听取了各方面专家的意见,采取“退耕还林”、“退耕还湖”与大自然共和谐的英明决策。另如东南亚地区的海啸、美国新奥尔良所遭受的飓风袭击,2006 年五一黄金周前后天气变化对人类生存环境所造成的破坏,都是因为人与大自然不和谐所造成的灾难。正如中医学所说:“造化之机不可无生,亦不可无制,无生则发育无由,无制则亢而有害。”主要原因是我国人口过度膨胀,造成了人与水、人与森林争土地而形成的局面。“人定胜天”的口号是违背自然规律的,人可以挑战自我,但决不能挑战大自然,否则就会遭到大自然的报复。英国科学家李约瑟博士早就说过:“西方的唯科学主义是猖狂的,危害深远的。”他认为“天人合一”的宇宙观、科学观、人生观挽救西方的时候到了。他也希望中国同行们以自信、自豪而又尽责任的态度共同皈依中国文化、弘扬这一伟大的人类智慧结晶,让这一宝典为人类文明社会安泰做出贡献。

3 《内经》所提出的治未病与养生法是祖先留给我们后人的宝贵财富。

《素问·四气调神大论》说:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱。”例如哮喘一病死亡率很高,但中医可以用不同的方法使哮喘完全控制不发作,在无症状时坚持治疗,提高其免疫力,另外采用冬病夏治法,防止其复发,这些都是治未病的办法,这样既避免了哮喘发作时给病人带来痛苦,也明显降低了哮喘的死亡率,如有些妇科的囊肿、良性肿瘤,这些病灶被发现时还很小,就给予中药治疗,可让其彻底消除,不要象西医所说那样,不要管它,等长大了再用刀切掉,这样可及早避免手术之苦。又如肝病、肾病、心血管病、关节炎等都一样,坚持给病人长期调养、既减慢了疾病发生与发展的速度,又可

以使病轻者治愈、病重者减轻症状与痛苦,正如汽车一样经常进行保养,开起来也十分放心,如果不保养一旦进修理厂就十分麻烦了。这就是防病重于治病的重要性,是治未病的好处。

4 养生要重在养心,又要顺应四时

《灵枢·天命篇》说:“人生……三十岁,五脏大定,肌肉坚固,故好步。四十岁,五脏六腑,十二经脉,皆大盛以平定,腠理始疏,荣华颓落,发颇斑白,平盛不摇,故好坐。五十岁,肝气始衰,肝叶始薄,胆汁始灭,目始不明。六十岁,心气始衰,苦忧悲,气血懈惰,故好卧。七十岁,脾气虚,皮肤枯。八十岁,肺气衰,魄离,故言善误。九十岁,肾气焦,四脏经脉空虚。百岁,五脏皆虚,神气皆去,形骸独居而终矣。”而《素问·阴阳应象大论》中也说:“年四十,而阴气自半也,起居衰矣。”寥寥数语则概括了中年人的生理、心理特点,着重指出,人到中年是生命历程的转折点,生命活动开始由盛转衰,正如爬山一样,爬到山顶就要开始往山下走了,人到中年生命的历程也就开始走下坡路了,为了延缓人体的心身衰老,我们的祖先在《内经》中就教导我们要学会养生,并指出养生贵在养心,养心则重在养德,《素问·上古天真论》说:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来……所以皆能度百岁,而动作不衰。”就是要求我们要不断提高自身心理素质,真正做到“恬淡虚无”,才能达到身心健康的目的。

《内经》早就指出,四时的阴阳变化对促进万物生长发展、消亡有着密不可分的关系,人类的养生也应随着四时阴阳变化而变化。《素问·四气调神大论》说:“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,逆之则灾害生,从之则苛疾不起。”根据以上原则也就进一步提出了在不同季节应采用不同的养生方法。故《素问·四气调神大论》又说:“春三月,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,此春气之养生之道也;夏三月,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,夏气之应养长之道也;秋三月,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也;冬三月,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,去寒就温,无泄皮肤,此冬气之养藏之道也。”具体而言,我们不但要学会养生,更应学会养长、养收、养藏。根据不同季节,慎起居,调情志,适寒温,节动静,不要跟风去跑步爬山、吃保健品,而要根据各人的不同情况选择适合自己的养生方法,顺其自然,这样才能达到真正养生的目的。

(收稿日期:2007-08-24)