

## 导引法中医学原理探析

代金刚 曹洪欣 张明亮

**【摘要】** 导引法是中国古代流传至今的一种养生和治疗手段。本文从导引法的自身特点、文献记载等方面进行了阐述。导引法源于生活和生产实践,在发展过程中,逐渐形成了各种导引治疗方法和套路,《诸病源候论》中记载了 287 条具有治疗作用的导引法,奠定了导引治疗学基础。为了揭示导引法的健身原理,本文重点分析了中医学整体观念、经络理论、脏腑理论、气化理论等在八段锦、五禽戏、易筋经、六字诀等经典导引套路中的运用。充分认识导引法的健身原理,对于在疾病预防和治疗过程中继承和推广中医优秀导引法具有重要意义。

**【关键词】** 导引法; 治未病; 运动养生; 八段锦; 六字诀

**【中图分类号】** R247.4 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2014.06.021

导引一词始见于《庄子·刻意》,指当时人们为了强身健体、祛病延年将吐纳和仿生术式相结合的锻炼方法,如“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸”<sup>[1]</sup>,导引法起源于上古,为历代医家所重视,在现代社会,导引术被广泛应用于养生康复,那么,导引法是如何起到调节脏腑、调畅情志等作用的呢,本文将从导引法的起源、与中医学的关系,具体导引动作的功用等方面进行探讨。

### 1 导引法源于生活和劳动实践

#### 1.1 导引法源自仿生的思想

导引法的雏形出现于原始社会,当时生产力发展低下,先民在长期的生活和生产实践活动中,远取诸物,近取诸身,不断观察自然界日月星辰的变化规律,鸟兽虫鱼的生活特点,经过反复的试验,取法自然,模仿生物,象形取义,逐渐形成了不同的强身健体的功法。效仿自然界的动物出现了“仿生舞”,以丰富自身的生产、生活。同时,从动物本能行为中发掘出与人类“同类相动”的“适应性行为”<sup>[2]</sup>。动物的各种特征对古代导引养生思想的产生和发展起着启蒙作用,为古代导引提供了素材。如汉代竹简《引书》中就有“虎引、复鹿、鳧沃”等仿生动作<sup>[3]</sup>。东汉名医华佗编创的五禽戏,单从名称就可以知道它是模仿动物姿势的功法。其中,既有偏重肢体运动,模仿“五禽”动作,又不乏取其神态的成分。

使“虎之威猛,鹿之安舒,熊之沉稳,猿之灵巧,鸟之轻捷”<sup>[4]</sup>体现得淋漓尽致。这些方法将仿生导引和医学紧密的结合起来。

#### 1.2 导引法源自生活的某种状态

导引法的形体动作、呼吸吐纳的方法大都能在生活和生产实践中找到原型。如八段锦的“双手托天理三焦”,两手上托,充分拉伸整个身体,其实就是把伸懒腰的动作进行规范,加大幅度而形成的;“左右开弓似射雕”是模仿了射箭的姿势而形成的;“攒拳怒目增气力”是模仿人生气的时候冲拳以发泄怒气等。呼吸吐纳为主的六字诀在《养性延命录》、《诸病源候论》等都有系统记载,在生活中人们就常常自发的应用不同的字诀。比如在心情不舒畅的时候,会自然的长出一口气,甚至长吁短叹,这是人的自我保护和调节,有疏肝的作用,这个状态就是嘘字诀的雏形。冬天手很冷,为了暖手,就会很自然的用嘴对手哈气,人体内的热气会温暖手,古人经过总结,认为这个字诀有除热的作用,于是逐渐形成呵字诀<sup>[5]</sup>。在劳动场面中,几个人抬一个重物,往往会“一、二、三,嘿——”;以前码头搬运工们,搞建筑的石工们开石方,泥工们筑土方,在劳动工作中,都口念“嘿哟!嘿!嘿!哟!”的号子<sup>[6]</sup>,这便是吹字诀的雏形。当然,生活中的各种动作姿势、呼吸吐纳的字诀是孤立的、静止的、缺乏理论指导的,经过长期观察要把源于生活和劳动的方法上升到理论,形成系统再指导养生保健并形成了各具特色的导引法。

#### 1.3 文献的记载亦说明导引法源于实践

根据《吕氏春秋·古乐》记载:“昔尧唐之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其源,民多郁阏而滞着,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”这段话是说古人为了适应环境,选用某种动作,以舒筋壮骨、通利血脉。1972 至 1974 年在长沙马王堆汉墓(西汉初期诸侯家族墓地)出土的帛画。是现存全世界最早的导引图谱。原帛画长约 100 厘米,与前段 40 厘米帛书相连。画高 40 厘米。分上下 4 层绘有 44 个各种

基金项目:中国中医科学院自主选题(ZZ2012005)

作者单位:100700 北京,中国中医科学院医学实验中心[代金刚(博士研究生)];中国中医科学院(曹洪欣);北京黄亭中医药研究院(张明亮)

作者简介:代金刚(1982-),2011 级在读博士研究生。研究方向:中医治则治法研究。E-mail:zhongyida@163.com

通讯作者:曹洪欣(1958-),博士,教授,博士生导师,中国中医科学院首席研究员。研究方向:中医生命与认知方法研究。E-mail:caohx@mail.cintcm.ac.cn

人物的导引图式。每图式为一人像,男、女、老、幼均有,或著衣,或裸背,均为工笔彩绘。其术式除个别人像作器械运动外,多为徒手操练。图傍注有术式名,部分文字可辨,其中涉及各种动作,有弯腰、伸臂、马步、转头、后仰等<sup>[7]</sup>,从这幅图可以看出,导引法在古代并不是某一阶层的专属健身术,而是不同职业、不同年龄的人都熟知并普遍采用的养生方法。

## 2 导引法的中医理论基础

### 2.1 整体观念

天人合一的整体观念在导引法中有充分体现。整体观念认为人体是一个以五脏为中心的整体,导引法要求“调身、调息、调心”三调合一,调身是指在习练导引法过程中对基本身形和肢体动作的调节,使之符合导引法的动作要领和规格,达到身形合度,“站如松,坐如钟,卧如弓,行如风”,“周身中正、竖脊含胸”等都是对调身的要求,它是调息、调心的基础。调息就是调整和控制呼吸的方法、次数、深度等,匀细柔长是其要求,与动作配合的总原则是动作上升时吸气,动作下降呼气,调息是调身和调心的重要方法。调心是指练功者在习练导引过程中,对自我精神意识、思维活动,进行主动、自觉的调整和运用。三调合一既是要求也是目的,充分运用了形神统一的整体观念。此外,根据节气的变化应该进行不同锻炼,在顺时养生的理论指导下形成了二十四节气导引法<sup>[8]</sup>,在天气极端变化的时候不适合练习导引法,这都体现了人与自然的整体观。

### 2.2 经络理论

经络学说是导引术的重要理论,在练习导引术的过程中,就是通过畅通经络来起到养生康复作用的。《诸病源候论》记载了 287 条导引法,如《卷十九积聚候》,介绍了积聚形成的病机,并记载“其汤熨针石,别有正方,补养宣导,今附于后……以左手按右胁,举右手极形,除积及老血”。其导引的方法是一手按压胁肋部位,一手用力上举,牵拉身体两侧肝胆经的方法,此方法的原理就是经络理论,肝胆经循行于胁肋部位,肝气不畅与积聚形成关系密切,这个动作有助于通畅肝胆经气血,疏通肝气郁滞,帮助消除气血瘀滞<sup>[9]</sup>。《风四肢拘挛不得屈伸候》记载通过“手前后递互拓,极势,三七”,可以“去髀冷血,筋急,渐渐如消”。这一式主要动作是左臂向前,右臂向后抬起至与肩平,两手立掌,左掌向前推,右掌向后推。两手放平,两臂还原。右臂向前,左臂向后抬起,并推掌,手掌放平,两臂还原。重复 21 次。风痹四肢拘急,屈伸活动受到限制,主要原因是风邪侵犯筋脉,肝脏。肝主筋,筋脉失于濡养则出现屈伸不利,脉弦。两臂抬起,可以发动阳气,立掌的动作,对手三阴的刺激力度很大,可以有效缓解手臂拘挛<sup>[10]</sup>。由此可见,经络学说也是导引法的理论支撑之一。

### 2.3 脏腑理论

脏腑理论在导引法的锻炼方法动作中也有充分体现。比如《易筋经》的韦驮献杵第一势:两臂前举,两掌合于胸前,与膻中相对,可使肺脏上下左右“位置适当”,使气脉升

降、开合与呼吸符合标准,从而达到“气定神敛”的要求。两臂前起,促使两肋运动,两肋为肝经和胆经所过,两臂抬起时自然发动足少阳胆经的气脉。少阳脉属半阴半阳脉,练好此势可调平阴阳,使三阳开泰,以达健身祛病之目的。再如青龙探爪势,本势有两个关键动作:握固、扭腰转腹等。从本势名称中的青龙即可看出,本势主要对肝脏进行锻炼,因为在我国传统文化中,以青龙寓肝脏;握固的手势为大拇指抵住无名指根结,因为大拇指与五脏中的肺脏相应,无名指与肝脏相应,无名指根结处有一根小的筋,是肝的风窍。握固便起到肝肺并练的作用;扭腰转腹可以把束在腰间的带脉锻炼的柔韧如丝,松紧合度,有利于顺应肝气生发的特性<sup>[11]</sup>。八段锦的动作口诀中也充分体现了这是一套以锻炼脏腑为主的导引法,两手托天来调理上中下三焦,单臂上举调理脾胃的运化功能,摇头摆尾促进心火下降,心肾相交,两手攀足的动作可以固护肾腰<sup>[12]</sup>。五禽戏、六字诀也都是针对相应的脏腑进行锻炼的。

## 3 讨论

### 3.1 练习导引法有助于防治疾病

中医学认为饮食不节、情志劳倦所伤、外感六淫是致病的主要因素。发病往往是由于生活方式不当造成的,健康的生活方式包括适量运动、合理饮食、规律起居、调节情志等方面,这些方面相互联系,互相影响。导引属于运动的范畴,要求练习者能够坚持练习,形成良好的作息习惯。在锻炼过程中,要求肢体得到充分舒展、呼吸匀细柔长、心情放松。导引法是身体和精神相结合的锻炼方式。通过坚持练习导引法,促进形成合理的起居习惯,将锻炼过程中的三调引入到生活的方方面面,帮助形成良好的生活方式,起到预防疾病的作用。

养生导引的方法操作相对简单,并且具有双向调节作用,费用低廉,对场地要求不高,是中医“治未病”的有效和值得推广的方法之一<sup>[13]</sup>。在临床上,导引法与现代康复手段相结合,对多种疾病都能够取得更好的疗效<sup>[14-16]</sup>。

### 3.2 推广导引法的意义

中医养生理论与实践是中华民族的伟大创造,是独具中国民族特色的优势领域<sup>[17]</sup>。中医导引法是中医养生的重要组成部分,源自于生活和劳动实践,是中国古代劳动人民通过远观近则、取象比类而发现的,导引法与中医学有相通的理论,中医学的整体观念、经络理论、五脏为中心的理论在导引功法中都有具体的应用和体现。充分认识导引法的健身原理,深入研究和挖掘《诸病源候论》导引治疗思想,继承和推广八段锦、五禽戏、六字诀、二十四节气导引法等中医经典导引法,可以促进练习者对中医理论和思维方式的理解,对于继承和发扬中医药学具有重要意义。

## 参 考 文 献

- [1] 清·王先谦. 庄子集解[M]. 西安:三秦出版社, 2005: 206.
- [2] 温家平. 仿生与体育趣谈[M]. 北京:人民体育出版社, 1987: 130.

- [3] 刘朴. 汉竹简《引书》中健康导引法的复原及特征研究[J]. 体育科学, 2008, 28(12): 81-85.
- [4] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·五禽戏[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003: 5-6.
- [5] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·六字诀[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003: 3-10.
- [6] 周潜川. 气功药饵疗法与救治偏差手术[M]. 太原: 山西人民出版社, 1959: 4-5.
- [7] 周世荣. 谈马王堆导引图和《诸病源候论》中的导引术式[J]. 湖北中医学院学报, 1985, (2): 23.
- [8] 史桂荣. 试论二十四节气与中医学的关系[J]. 中医药导报, 2011, 17(3): 17-18.
- [9] 刘峰, 刘天君. 诸病源候论导引法还原[M]. 北京: 人民军医出版社, 2012: 119-125.
- [10] 丁光迪. 诸病源候论养生方导引法研究[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2010: 9-11.
- [11] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·易筋经[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003. 10-15.
- [12] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·八段锦[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003. 26-32.
- [13] 黄健. 导引“治未病”的历史、现状与展望[J]. 北京中医药大学学报, 2009, 32(9): 586.
- [14] 胡晓飞, 张广德. “导引保健功”提高中老年妇女神经、心脏机能的效果[J]. 北京体育大学学报, 1994, 17(3): 44.
- [15] 代金刚, 张聪, 廖艳. 等. 习练八段锦对疲劳性亚健康者基本体质体能改善作用的队列研究[J]. 中国中医基础医学杂志, 2011, 17(2): 186.
- [16] 矫俊东, 侯赛. 导引对女性更年期综合征的影响[J]. 长春中医药大学学报, 2013, 29(8): 647.
- [17] 曹洪欣. 科学养生维护健康[J]. 中医杂志, 2012, 53(1): 1-2.

(收稿日期: 2013-12-06)

(本文编辑: 蒲晓田)

## · 中医英译 ·

### ISO704 术语形成原则对中医学名词术语翻译原则的启示

康财庸 荣光 孟庆刚

**【摘要】** 本文首先回顾了李照国、Wiseman 以及《WHO 西太区中医术语国际标准》提出的中医学名词术语翻译原则, 并试述各原则的优势与不足。术语翻译过程是术语的二次形成过程。从术语学基本原理出发, 结合术语形成的基本原则, 本文指出中医学名词术语的翻译不妨参考 ISO704 制定的术语形成原则, 注意透明性、连贯性与简洁性。透明性、连贯性、简洁性三大原则可以更为有效地指导中医学名词术语的翻译, 衡量并选择现行中医学英译名词术语。

**【关键词】** 翻译原则; 中医; 术语

**【中图分类号】** H315.9 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2014.06.022

早在公元 8 世纪, 中医文化就经由阿拉伯诸国传到欧洲。17 世纪中叶, 中国才开始与欧洲诸国进行直接的医药文化交流。此后, 中医典籍陆续被翻译成西方语言。早期, 译者多为欧洲人, 大部分是来华传教士。直到 20 世纪中期, 中国学者才开始参与到大量的中医对外翻译工作中。2004 年, 全国科学技术名词审定委员会审定公布《中医学名词》, 体现了中国学者对于中医学名词术语英译所做的努力。

基金项目: 北京中医药大学创新团队项目(2011-CXTD-03)

作者单位: 100029 北京中医药大学基础医学院[康财庸(博士研究生)、荣光(博士研究生)、孟庆刚]

作者简介: 康财庸(1956-), 2011 级在读博士研究生。研究方向: 中医基础理论体系构建。E-mail: ddoctorkangtw@yahoo.com.tw

通讯作者: 孟庆刚(1964-), 教授, 主任医师, 博士生导师。研究方向: 中医理论体系研究。E-mail: mqgang@126.com

2007 年, 世界卫生组织西太平洋地区办事处公布《WHO 西太区中医术语国际标准》(WHO International Standard Terminologies on Traditional Chinese Medicine in the Western Pacific Region, WHOIST), 为中医学标准英译名词术语体系的建立迈出第一步。长期以来, 中国药学术语名词术语的英译就是一个热点话题。李照国(1996)、Wiseman(2004)和 WHOIST(2007)分别提出了中医学名词术语的翻译原则。这些原则大力指导了中医学名词术语的英译。

#### 1 李照国的翻译原则

中国学者李照国长期致力于中医典籍《黄帝内经·素问》的翻译。2005 年其译作《黄帝内经·素问》的面世代表着中国学者对于中医药文化西方传播所做出的巨大贡献。就中医学名词术语翻译问题, 他曾专门撰文进行讨论。李照国<sup>[1]</sup>