

学术论坛

尊道贵德 以手传神

——哲学视域下推拿导引的本源诠释

□张世卿

《黄帝内经》与《道德经》在道与德的论述上一脉相承：“道生之，德畜之”确立宇宙本源（《道德经》：“德流气薄而生者也”，诠释生命构成（《黄帝内经》）。二者揭示生命乃天地德气交合之果，健康在于“顺应天道、养护生命”之德。推拿导引正体现这一精髓——推拿以手调气、以术通神，是医者之德与患者之气的交汇；导引主动修炼、德气自和，是人之德与天地之道的相应。笔者通过两经合参，阐发道与德的内涵，为临床与养生提供理论根基。

《黄帝内经·灵枢·本神》开篇即言：“天之在我者德也，地之在我者气也，德流气薄而生者也。”寥寥数语，道破生命起源之天机。而《道德经》第五十一章亦云：“道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。”这两部经典，一为“医家之宗”，一为“道家之本”，在德与德的内涵上，贯穿着同一条思想脉络。推拿导引作为中医特色疗法，其理论根基与临床精髓，正由此得以深刻诠释。

何为道？何为德？

《道德经》言：“有物混成，先天地生……可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”道无形无名，却化生万物，是宇宙的本源与根本规律。德则是道内化于万物的本性，是万物因道而生，因德而成。所谓尊道贵德，尊的是天地运转的根本法则，贵的是万物自有的本真之性。

《黄帝内经》继承并转化了这一思想。

《黄帝内经·素问·宝命全形论》曰：“人生有形，不离阴阳，天地合气，命之曰人。”而“天之在我者德也”一句，将德具体化为天赋予人的无形主宰之力，即中医之“神”；“地之在我者气也”则对应

有形之物质基础，即“形”。二者交合，生命乃生。杨上善《太素》注云：“天德下流，地气上交，阴阳相构，命之曰生。”

德的双重意涵

两经合参，可见德具有双重意涵，而这正是理解推拿导引的理论钥匙。

其一，本体之德——万物从道获得的本质属性。《道德经》“德畜之”即此意。它回答的是“生命何以存在”的根本问题；其二，生命之德——天赋予人的生命主宰之力。《黄帝内经·灵枢·本神》紧接着指出：“得神者昌，失神者亡。”此“神”正是“天德”在生命中的具体体现。它回答的是“生命何以健康”的实践问题。二者的共同点在于：人的生命，本是天地之德与气共同作用的结果。

《黄帝内经·素问·六节藏象论》曰：“天食人以五气，地食人以五味。”天德养神，地气养形，形神合一，方为完整之人。推拿导引的根本任务，便是在德与气的层面进行调治。

推拿导引的理论根基

推拿按摩：以手调气，以术通神。推拿最能体现“德流气薄”的生命观。《黄帝内经·素问·血气形志》曰：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”手法作用于皮肉筋骨，其深层效应在于调和

气血、疏通经络，进而影响脏腑与神志。明代医学家张景岳在《类经》中提示：按摩可以导气宣通，阴阳和畅。推拿医者之手，是德与气的交汇点。《医宗金鉴·正骨心法要旨》强调：“手随心转，法从手出。”心之所至，德亦随之。医者以手察病、以手调气，在“德流气薄”的过程中恢复患者的形神和谐。医者的专注与关爱，正是德的传递；精准的手法与力度，正是对德（人体生理规律）的体现。此即尊道贵德在推拿临床中的生动体现。

导引养生：主动修炼，德气自和。如果说推拿是医者施术以助人，导引则是主动修炼以自强。《黄帝内经·素问·异法方宜论》载：“中央者，其地平以湿……其治宜导引按跷。”导引通过形体动作、呼吸调节与意念引导，使人自身成为德气交合的实践者。《黄帝内经·灵枢·经脉》中被反复强调：“经脉者，所以能决死生、处百病、调虚实，不可不通。”宜导引行气，以通经脉。华佗创五禽戏，言“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生”。导引之妙，在于以静引气，以气动形，以静养神，形、气、神三位一体，最终达成经络通畅、气血和调、脏腑安宁。现代人习练八段锦、太极拳、五禽戏

等，正是主动养护“天之德”（神）与“地之气”（形）的过程。当人通过导引使德与气自相和合，便重返了《黄帝内经》所言“德流气薄”的生命本源状态。

临床与养生的根本遵循。这一思想对当代中医临床与健康管理具有普遍的指导意义。

临床诊疗：形神合一，神主形从。《黄帝内经·灵枢·本神》云：“凡刺之法，先必本于神。”针灸如此，推拿、用药亦然。《黄帝内经·素问·汤液醪醴论》载，病势危重之时，岐伯指出“神不使也”——药无效验，根在神气已不能主宰形体。这启示医者：治当先察神之存亡，顾护患者本具之生命力，而非一味攻伐。

养生防病：顺应天德，养气调神。《黄帝内经·素问·四气调神大论》详述顺应四时阴阳之德以养生：“春三月……以使志生……夏三月……使志无怒……秋三月……使志安宁……冬三月……使志若伏若匿。”所谓“调神”，即养护“天德”在人体之体现。顺应四时、调畅情志、不妄作劳，便是践行“尊道贵德”。若辅以导引之法，则更能主动调和德气，使“精神内守，病安从来”（《黄帝内经·素问·上古天真论》）。

医者之德：以德为本，方为大医。《黄帝内经·素问·微四失论》批评医者若只重技术而轻视人文，则“所以不十全者，精神不专，志意不理”。孙思邈《大医精诚》云：“先发大慈惻隐之心，誓愿普救含灵之苦。”医者之德，既是技术之精诚，更是对生命本真的敬畏与关怀。尤其在推拿治疗中，医者与患者直接接触，这份德的传递更为直接、更为重要。

生为本，以手传神。从“道生德畜”到“德流气薄”，中医的生命观始终贯穿着对根本规律的敬畏与对生命本真的珍视。《黄帝内经·素问·天元纪大论》曰：“物生谓之化，物极谓之变。”天地之德生化万物，中医的使命，便是在变化中守护这一生生之气。

推拿导引作为中医特色疗法，其精髓正在于此：推拿以手调气、以术通神，是医者之德与患者之“气”的交汇；导引主动修炼、德气自和，是人之德与天地之德的相应。二者一外一内，一施一受，共同指向“尊道贵德、生生为本”的根本宗旨。这不仅是古代哲学的智慧，更是今日推拿导引临床与养生的根与魂。

（作者供职于河南中医药大学第一附属医院）

传统方剂的现代应用解析五十二

黄连上清丸

□李爱军

在生活中，火锅、烧烤等各种美食总是俘获人们的胃口，然而美餐过后，总会受到“上火”的困扰。黄连上清丸是传统中成药，因适用范围广、疗效显著，在临床应用中有较高的口碑，深受患者的青睐。

方剂溯源

明代 黄连上清丸是针对实火证型的经典方剂，其配方源自明代医学家龚廷贤所著《万病回春》中的“洗肝明目散”，被视为黄连上清丸的雏形。

清代 清代医学家凌奂对组方进行了化裁，起到“治三焦热积、赤眼初起、咽喉疼痛、口舌生疮、心膈烦热、小便赤涩、一切风热赤肿疼痛”的作用，并正式以“黄连上清丸”命名，收录在其所著的《饲鹤亭集方》中。

近现代 近现代医学家吴克潜在其著作《古今医方集成》中称，黄连上清丸“治上焦积热，腹痛咽痛，口舌生疮，心膈烦热，肺火上升，风热鼻赤等证”。其药物组成为黄连、黄芩、黄柏、栀子（炒黑）、白菊花、当归尾、桔梗、葛根、苏薄荷、玄参、天花粉、川芎、姜黄、连翘、大黄，并称此方有“疏肝胆、理三焦、清积热”之功。

现如今的黄连上清丸是在前人的基础上，加石膏、荆芥穗、白芷、蔓荆子（炒）、防风、旋覆花、甘草，减去当归尾、葛根、玄参、天花粉、姜黄而成。其中黄柏、大黄用酒制，栀子用姜制，并收录于《国家基本药物临床应用指南（中成药）》及《中华人民共和国药典》（2010版），是中医治疗风热上攻、肺胃热盛等症的传统药物。

成分解读

黄连上清丸的药物成分由黄连、黄芩、黄柏（酒炒）、石膏、栀子（姜制）、大黄（酒炒）、连翘、菊花、荆芥穗、白芷、蔓荆子（炒）、川芎、防风、薄荷、旋覆花、桔梗、甘草等中药组成。

君药 黄连、黄芩、黄柏，味苦，性寒，能清热燥湿、泻火解毒；石膏，味甘、辛，性大寒，能清热泻火、除烦止渴；栀子，味苦，性寒，能泻火除烦、清热利湿、凉血解毒；大黄，味苦，性寒，能清热泻火、凉血解毒、泻下攻积。六药配伍，既清热泻火、解毒消痞，又通利大小便。

臣药 连翘，味苦，性微寒，可清热解毒、消肿散结、疏散风热；菊花，味辛、甘、苦，性微寒，可清热解毒、清肝明目、平抑肝阳、疏散风热；荆芥穗，味辛，性微温，可祛风解毒、透疹消疮；白芷，味辛，性温，可解表散寒、祛风止痛、消肿排脓、燥湿止带；蔓荆子，味辛、苦，性寒，可疏散风热、清利头目；川芎，味辛，性温，可祛风止痛、活血行气；防风，味辛、甘，性微温，可祛风解表、胜湿止痛；薄荷，味辛，性凉，可疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝行气。八药配伍，既疏散头部风热，又活血解毒、消肿止痛。

佐药 旋覆花，味苦、辛、咸，性微温，能降气化痰、降逆止呕；桔梗，味苦、辛，性平，能清肺化痰、利咽排脓、引药上行。

使药 甘草，味甘，性平，可清热解毒、祛痰止咳、缓急止痛、补脾益气、调和诸药。

以上诸药配伍，清散结合，上通下行，使火热随之而解，共奏散风清热、泻火止痛之功。

功能主治

黄连上清丸具有散风清热、泻火止痛的功效。主要用于治疗风热上攻、肺胃热盛所致的头昏目眩、暴发火眼、牙齿疼痛、口舌生疮、咽喉肿痛、耳痛耳鸣、大便便秘、小便短赤。

现代应用

现代研究 现代药理研究结果表明，黄连上清丸具有抗菌、抗炎、解热、镇痛、通便等作用。

现代应用 在临床上，黄连上清丸可用于治疗中医辨证属于实热证型的各类炎症：如急性结膜炎、急性化脓性中耳炎、急性口腔炎、复发性口腔溃疡、急性牙髓炎、急性咽喉炎、急性扁桃腺炎、急性肠胃炎、眩晕、血管神经性头痛、牙痛、口腔溃疡等。

用药方法

剂型选择 目前市面上除了黄连上清丸，还有黄连上清胶囊、黄连上清颗粒、黄连上清片等不同的剂型。黄连上清丸疗效长久，适合患者长期服用；黄连上清胶囊，可掩盖药物异味，提高生物利用度，增强药物的稳定性；黄连上清颗粒，便于携带和服用；黄连上清片，剂量精准，体积小等。

用法用量 口服，黄连上清丸，每次一两丸，每天两次；黄连上清胶囊，每次两粒，每天两次；黄连上清颗粒，每次两克，每天两次；黄连上清片，每次六片，每天两次。

注意事项

患者在服用黄连上清丸时，忌烟酒及辛辣刺激性食物；服药期间，不宜同时服用滋补性中药。孕妇及过敏体质者，禁用黄连上清丸；阴虚火旺者、脾胃虚寒者，慎用黄连上清丸；儿童、哺乳期妇女、年老体弱者，以及高血压病、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病患者，应在医师或药师指导下服用黄连上清丸。患者服用黄连上清丸后，若大便次数多且不成形者，应酌情减量。

（作者系郑州中药行业协会专家委员会成员、郑州经开区潮河瑞锦社区卫生服务中心执业中医师）

征稿

您可以谈谈自己的看法，说说您对中医药发展和中医教育的建议和意见，写一写关于中医药现状与问题的文字……《中医人语》《学术论坛》《诊疗感悟》《关注中医药改革》等栏目，真诚期待您的参与！

联系人：徐琳琳
联系方式：15036010089
投稿邮箱：xulin.lin@qq.com



诊疗感悟

动其形体 静其心神

□郭宏强

近日，一则公众人物猝死的消息在网络上持续发酵，引发了全民热议，而“到底该不该跑步”“运动究竟是养生还是伤身”等话题，更是成为大众关注的焦点。在日常问诊与交流中，常有不少人向笔者咨询：“养生之路，究竟该以静为主，还是以动为先？”有人以乌龟静卧长寿为依据，推崇静养；也有人坚守“生命在于运动”的理念，执着于动养。双方各执一词，让不少人陷入两难之地而无所适从。对此，笔者结合中医学理论与哲学智慧展开浅析。

从中国传统哲学的视角来看，天地间的万事万物，皆蕴含阴阳两极，二者并非孤立存在，而是阴中有阳、阳中有阴，相互依存、相互制约、相互转化，共同维系着万物的稳定运转。《道德经》有云：“一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”这一理念，恰恰是中医养生的根基。人体本就是一个完整的阴阳共同体，有形有质的身躯骨肉，质地重浊，主沉静收敛，归属于阴；无形无质的心神意识，清轻灵动，主升发疏泄，归属于阳。中医辨证施治的目的，从来不是偏执一方，而是调和体内阴阳平衡、顺应自然

规律，达到阴平阳秘的健康状态。

反观当下，在现代生活中，人们早已告别农耕时代的体力劳作，不少人习惯久坐，日常活动量锐减，打破了人体原本的阴阳平衡。中医学理论素有“动则生阳”的说法，属阴的肉体长期处于懈怠静止的状态，体内阳气便无法正常生发、疏布；阳气作为气血运行的动力，一旦亏虚，全身气血的推动力会大幅减弱，湿浊、痰饮、血瘀等病理性代谢产物便会在体内不断阻滞经络。长此以往，经络不通、气血不畅，各类亚健康健康问题便接踵而至，严重时更会诱发斑块、血栓乃至重症疾病，这也是当下各类慢性病患者年轻化的重要原因。

运动属阳，适度的形体运动，能够唤醒体内亏虚的阳气，推动气血循环，化解体内瘀积的病邪，让属阴的形体回归正常的生理状态，这便是动养的价值。但是我们必须明确，动养的核心是“适度”，绝非盲目运动、过度消耗，这也是针对当下大众运动误区，需要重点强调的一点。

形体需要动以升阳，而心神则需要静以固阳。心神属阳，阳气本身就易升散耗损，

加之当下社会生活节奏快，物欲繁杂，功名利禄、世俗琐事无时无刻不在牵引心神，“眼、耳、口、鼻、身”等感官不断向外求索，让心神长期处于躁动、耗散不止的状态，难以安宁。心神不宁，则气血逆乱；心理浮躁，则脏腑失调，这也是中医“情志致病”的逻辑。

关于静养心神，儒家、释家、道家3家经典，虽然理念各有侧重，却殊途同归，皆将静心定为修身养性之根本。《心经》有言：“心无挂碍，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”直指静养核心，放下外界的执念牵绊，收敛向外求索的心神，让心神回归本真，不再妄动耗散，身心方能平和。《道德经》亦有智慧指引：“塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同。”又言：“塞其兑，闭其门，终身不勤；开其兑，济其事，终身不救。”意在告诫世人，堵塞过度的感官欲望，关闭心神外驰的门户，不被外物裹挟，才能守住身心元气，避免耗损伤身。《大学》开篇亦道：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”同样强调静心定神，才是调养身心的第一步。“心若不动，风又奈何”，心定则气顺，气顺则血和，这

便是养生的要义。

综合来看，真正契合中医理念的养生之道，从来不是偏执于动，或者拘泥于静，而是“动其形体、静其心神”，做到动静结合、阴阳互济，最终实现身心同调。无论是动养还是静养，都要严守中庸之道，凡事过犹不及。

就运动而言，盲目追求高强度、大运动量，超出身体承受的极限，非但达不到养生效果，反而会大量耗损气血，损伤阳气，彻底背离养生初衷。当身体已发出疲劳、乏力的预警时，体内气血本就处于亏虚状态，强行过度运动，会进一步透支身体，导致心脑血管等重要脏器气血供给不足，极易诱发急症，这也是此前大众热议的运动伤身悲剧的诱因。笔者坚持慢跑养生，从最初追求配速、堆砌里程，到如今把控心率、享受过程，深知适度运动、顺应体感，才是动养的真谛。慢跑时专注于自身、心神内敛，反而能实现动静相融的养生效果。

而静养也绝非枯坐不动、懈怠养懒，其核心是收敛散乱的心神、平复浮躁的情绪，而非形体的彻底懈怠。日常闲暇之时，读书习字、品茶听琴、静坐冥想，或者感受传统丝竹雅乐，都是极佳的静心方式，

能够慢慢平复浮躁的心绪，让情绪回归平和，让心神得以安定。当下成年人多发的慢性病，大多与情志失调、情绪郁结密切相关，保持心境通透、情绪稳定，做到“物来则应、物去则空”，不让世俗琐事扰及心神，才是静养的终极目的。

也有不少人提出疑问：“乌龟常年静卧、少有欲望，仅凭静养便可长寿，为何人类不能效仿？”其实，人与动物虽同属生灵，但是物种禀赋、生理结构、生存状态截然不同，本就没有直接可比性，我们无法妄断乌龟有无欲望。但是动物顺应自然、平和随性的生存特质，确实值得我们借鉴。东汉医学家华佗仿照虎、鹿、熊、猿、鸟5种动物的灵动姿态，创编五禽戏，通过形体舒展、呼吸调息、疏通经络、调和气血、调养脏腑，正是古人师法自然、动静相宜的养生智慧。

总而言之，养生从无从捷径可走，既不要盲目跟风运动、过度耗伤身心，也不要一味躺平静养、懈怠身形。恪守中医阴阳平衡之道，适度动以强身、静以养神，顺应自身体感、贴合生活节奏，才是属于自己的长效养生之道。

（作者供职于河南省肿瘤医院）