

论中医养生

Discussion on TCM health

苗凌娜

(河南职工医学院, 河南 郑州, 451191)

中图分类号: R212 文献标识码: A 文章编号: 1674-7860 (2011) 03-0117-02

【摘要】 京剧不仅是一门国粹艺术, 也是一种让人长寿的养生之道。不仅可以愉悦身心, 提高修养, 更能够锻炼身体, 提高身体的质量。

【关键词】 京剧; 中医; 养生

【Abstract】 Peking opera is not only a cultural legacy artistic, but also a people's good health and longevity. Not only physical and mental pleasure, improve training, better able to exercise, to improve the quality of the body.

【Keywords】 Peking opera; TCM; Health

“京腔京韵, 国粹养生”。京剧与养生, 看似两个不同领域的话题, 但却有密切的关联。京剧是国粹艺术, 演唱京剧给人以青春活力, 它的一呼一吸乃是对人体内精、气、神的培植, 以增强真气运行, 使气力充足, 身体健康。长呼短吸的气口, 正是气功行使的《功》力, 悅耳的京胡、铿锵有力的锣鼓, 不同板式的唱腔和曲调, 其词汇丰富, 刚柔相济, 合辙押韵, 通过感官传到大脑, 使人清心悦耳, 飘然欲坠。

气乃人的根本, 气足则血盛, 无气则无力。唱京剧的过程也就是气之运行的紧与松、阴与阳相互调整的过程, 它可以增强人体内血液循环, 使身体内组织细胞产生运动, 促进体内新陈代谢效率提高。

唱京剧最讲换气和用气, 这本身就是对人体内精、气、神的培植, 以增强真气运行, 调整阴阳, 使气力充足, 身体健康。有道是: 气充沛则血行旺, 气血通则百病除。唱腔的轻重缓急、刚柔相济和阴阳虚实的变幻能使人飘飘欲仙, 得到一种美妙的享受, 有利人的健康长寿。

京剧艺术是在文人荟萃的京都发展起来的, 其唱词简练, 词汇丰富, 要求合辙押韵, 吐字要求字音准确, 急徐有致, 抑扬顿挫, 感情层次分明, 行腔韵味要求“行如滚珠、托入云中”, 使闻者清心悦耳, 能陶冶情操, 胜如听禅。表演和欣赏这种高尚艺术, 可以增加人大脑的良性刺激, 转移注意离, 使思想集中, 排除杂念, 消除急躁、心烦情绪, 使生理上获得平衡, 起到养生作用。

京剧节奏变化丰富, 慢板、快板、散板、摇板-听戏时, 神经会在不断变化的节奏中得到缓解, 可使人神清气爽。

欣赏京剧也要学唱京剧, 在学唱的过程中, 可以品味到京剧的妙处。京剧的唱法发声, 讲究以气催声, 也就是说不能用嗓子干喊, 要提起丹田之气, 把声音送出去。这种唱法是健身的好方法, 丹田之气提起, 必催动五脏六腑, 轻气上升浊气下降, 对各位的身体定有好处。

每当疲劳和烦闷时, 唱上一段京曲, 顿觉气在运行, 直冲丹田, 令人心旷神怡, 肺活量也增强了, 全身也轻松了, 形象思维也灵敏了, 心情格外的愉快。

演唱京剧, 讲的是气沉丹田(腹式呼吸), 借鼻音而串脑

后音引起共鸣, 这就必然牵动丹田之气, 一呼一吸, 一升一降能够使任、督两脉自然贯通, 有助于脉搏频率和人体内部功能的调整, 这就是“丹田之气”, 也是京剧与养生健身的关键之处。

现代医学认为, 悅耳的音乐, 通过感官传到大脑, 能使人体分泌出一种有益于健康的激素酶和乙酰胆碱等物质, 可以对人体的内脑和躯体产生重要的调节作用。京剧艺术中的不同的唱腔板式和曲调, 刚柔相济和阴阳虚实的变幻能使人飘然欲仙, 得到一种美妙的享受。京剧主要是听, 京剧节奏变化丰富, 慢板、快板、散板、摇板, 使人的神经在不断地变化中得到缓解, 变得神清气爽, 京剧唱腔别具韵味, 如行云流水, 或飘逸, 或厚重, 或圆润, 或清脆, 使人受到美的感染, 更加豁达开朗。

京剧艺术讲究四声、五音、上口之声。京剧艺术的声韵的五声, 即唇音、舌音、齿音、牙音、喉音。与中医理论中的宫、商、角、徵、羽以及阴阳五行的生克关系相互联系。《医宗金鉴》所载的五声理论与五行“周而复始, 如环无端, 产生万物”等理论, 对进一步谈讨京剧与养生有较大的理论和实践的研究内容。

此外, 京剧的表演方式体现着传统太极的演变模式, 无论舞台上的圆场、台步、云手和身段都是大圆圈套小圆圈无处不圆的变化, 每一招式都包含着太极八卦阴阳变幻的内涵。京剧有听戏、唱戏、观戏和演戏之分, 不管哪种京剧艺术的方法, 其中奥妙在于养生学中的“动与静”的结合理论。

京剧是我国的国粹, 深受广大人民群众的喜爱。有些“票友”虽已满头银丝, 仍然气力充沛, 声音洪亮。看来唱京剧也能给人带来青春活力, 具有养生之妙用。

京剧不仅是一门国粹艺术, 也是一种让人长寿的养生之道。许多京剧艺术家, 他们除了具有京剧艺术表演天赋以外, 还具有养生学的经验, 专业的京剧艺术家大多数长寿, 例如, 96岁的京剧艺术研究家范石人、91岁的京胡大师李慕良、95岁的京剧艺术家杨秋文女士、85岁的京剧大师关正明等。另外, 很多长寿的老人也都喜欢京剧。“乐琴声而忘忧”, 愿更多的中老年朋友和青年朋友了解京剧, 喜爱京剧, 在弘扬这一国粹的(下转 119 页)

表 1 护理人员基本情况 (n=192)

变量	n	%
年龄	19~25	71 37.2
	26~35	88 45.5
	36~50	33 17.3
工作年限	<5 年	98 51.5
	5~15 年	65 33.7
	>15 年	28 14.8
学历	中专	7 3.8
	大专	140 73.4
婚姻状况	本科	44 22.8
	已婚	90 46.8
毕业院校	未婚	102 53.2
	中医	57 29.7
	西医	135 70.3

2.2 护理人员中医知识、态度、行为

2.2.1 中医知识

护理人员中医知识平均得分为 13.7 ± 2.4 ，四种类型的问题中，每种类型的所有问题得分最高的是中医基本概念，(0.80 ± 0.12)，其次是中药基本概念 (0.70 ± 0.19)，得分最低的是中医诊断知识 (0.56 ± 0.24)，具体到各个问题中错误率最高的题目是脾虚通常指肠胃功能欠佳 (0.18 ± 0.39)，答对率最高的题目是拔罐是中医治疗方法 (1.00 ± 0)，中医五脏是指心、肝、脾、肺、肾 (0.97 ± 0.16)。

2.2.2 中医态度

护理人员中医态度平均得分为 61.73 ± 6.46 (满分 80 分)，每个问题的平均得分为 3.86 ± 0.40 (最高分 5 分)，表明护理人员对中医的态度是偏积极的，得分最高的问题是“我希望学习更多的中医知识 (4.13 ± 0.75)”，得分最低的是“中医治疗起效慢 (3.021 ± 0.83)”。

2.2.3 中医行为

护理人员中医行为平均得分为 25.09 ± 10.11 (最高分为 64 分)，表明护理人员实际运用中医预防及治疗疾病的行为偏少，其中产后喝红糖水得分最高 (2.63 ± 1.08)，使用最少的是采用刮痧治疗疾病 (0.94 ± 0.91)。

2.2.4 中医知识、态度、行为相关性

中医知识与中医行为的相关系数为 0.32，而中医态度与中医行为的相关系数为 0.61。

3 讨论

3.1 护理人员中医知识

(上接 117 页)

同时，神静情畅，愿我们：微笑伴迟暮，快乐养天年。

高雅的京剧艺术可以增加大脑的良性刺激，使人的形象思维，推理思维和人的灵感相互作用而心醉神秘，促进身心健康，达到防病、养生健身、益寿延年的作用。

看大戏、听大戏、听京剧、唱京剧、演京剧，不仅可以愉悦身心，提高修养，更能够锻炼身体，提高身体的质量，所以京剧艺术也是一门养生技术和方法。要想健康长寿，就唱京剧吧！

护理人员中医知识正确率为 67.42%，表明护理人员中医知识仍然匮乏，四种类型的问题中中医基本概念得分最高，答对率较高的是中医的一般概念，如中医辨证论治，中医五脏是心肝脾肺肾，而对于深层次的概念如中医诊断、中药知识则掌握较差。WHO 曾明确宣示发展中医是确保人人享有基本健康的基本策略之一。美国和欧洲不断增长的年中医投入也证明了这一点。如果护理人员中医知识不足，势必会直接影响护理质量。因此护理人员需要加强中医诊断和中药使用常识的学习，以便给病人提供健康咨询和指导。

3.2 中医态度

护理人员对中医的态度偏积极 (态度平均得分为 61.73 ± 6.46 得分范围为 47~72)，得分最高的项目是希望学习更多的中医知识，依次是认为中医是科学的。由于当下学校护理教育西医仍占主流，因此工作后护理人员期望弥补中医知识的不足。因此医院管理部门应给护理人员提供学习中医知识的机会，加强中医继续教育再培训。

3.3 中医行为

对于护理人员实际生活中使用中医的行为频率，大多数护士会在痛经时或产后喝红糖水，中医行为的整体得分较低标明相对于中医来说，他们采用西医治疗疾病更多一些。原因可能还是他们认为西医治更有效。

3.4 中医知识、态度、行为的相关性研究

研究表明，对中医的认知知识与采取中医诊疗行为呈显著正相关。尤以中医的接受度对中医行为的影响最深。Upmeyer 等人认为行为是潜在的态度的表达，说明态度和行为密切相关^[2]。医院管理者应致力于培养护理人员对中医的认知和情感，从而强化他们的中医行为，同时，中医医院也需在社会上利用各种媒体，宣传中医，普及中医药的基本概念和常识，以最终扩大中医的影响，促进中医药事业的发展。

参考文献：

[1] 刘文红. 中医护理的发展研究[J]. 中国现代药物应用, 2008, 3(2):96-97
 [2] Upmeyer A, Six B, et al. Attitudes and Behavioral Decisions, General Psychology, 2005, 9(3):214-227

作者简介：

秦元梅，通讯作者，本科，副主任护师，副教授，河南中医学院第一附属医院。

潘兰霞，硕士，主管护师，河南中医学院护理学院。

编号：EA-101227600 (修回：2011-02-14)

参考文献：

[1] 王玉川. 中医养生学[M]. 上海：上海科学技术出版社, 1992:49-115
 [2] 吴教序. 中医基础理论[M]. 上海科学技术文献出版社, 2002:16-32

作者简介：

苗凌娜 (1957-)，女，河北魏县人，教师、副教授、河南中医学院毕业。大学、研究方向：中医美容、养生、体质学说。单位地址：河南职工医学院。

编号：EA-101207511 (修回：2011-02-01)