

王自立：形神兼养 饮食有节

■ 李娜 王煜 郑访江

民间有“冬季进补，开春打虎”的谚语，对于进补，国医大师、甘肃省中医院主任医师王自立认为，进补不是第一养生要素，要注意饮食起居规律及情志调畅，方能形与神俱，尽终其天年。

● 天人合一，顺应自然

王自立指出，中医认为人与天地万物有着统一的本原和属性，遵循共同的物质运动规律，人与自然密不可分。具体来讲，人与天地自然的关系主要表现在依赖自然、感应自然、顺应自然三个方面。因此，顺应自然节气是养生的一大重点。

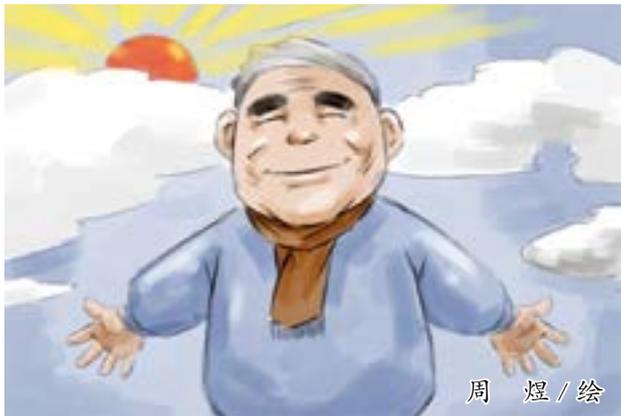
生活中如何顺应季节进而达到养生的目的呢？以冬季养护阳气为例，冬季天寒地冻，阳气闭藏，应该做好以下三点：第一，早卧晚起，必待日光。冬季天未破晓时，寒气尚重，阳气需要闭藏，日出之后，阳气上升，才可以随之而动。第二，祛寒就温。冬三月，水冰地坼，阳气闭藏，人亦远离寒冷，顾护阳气，不可饮冷少衣，不可深居寒室，否则易使阳气受损，折寿而不彰。第三，无泄皮肤，使气亟夺。冬季万物蛰伏，阳气内敛得以蓄养，如若妄动使腠理开泄，出汗过多，阳气必损。

● 形与神俱，形神兼养

形，指形体；神，广义是指人体生命活动外在表现的总称，狭义是指精神、意识、思维活动。

王自立指出，养生不但要养其形，更要养其神。因为“精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也”（《医心方》）。

如何养神，王自立指出，第一，养神贵静。静是指内心的宁静，内心宁静，无为而不争。王自立常引用《赤壁赋》中“天地之间，物各有主，苟非吾之所有，虽一毫而莫取”一句，



在诊病时常告诫一些肝气郁滞而易怒的患者，不要生气，尽量把事情想通，不要影响自己的情绪，以避免病由之而生。第二，以形养神。有形体才有生命，有生命才能产生精神活动。所以，形体是第一性的，精神是第二性的，形体健康，气血充足，才能使神得养。

总之，养生要做到形神兼备，形与神俱。通过养形使气血充足，神有所养，才能保证人体脏腑组织的正常功能活动。

● 饮食有节，顾护脾胃

王自立认为，日常饮食是最好的补品。药物是用来治病的，如果人体不需要，再名贵的药物也有害无益。

对于日常饮食，王自立认为不要偏食，喜欢的食品可以多吃一些，不喜欢的食品可以少吃，但不能不吃。在饮食调养时，一定要注意食物的搭配调节，偏食一类食品日久也会引发疾病。因此，对于年老体弱或大病初愈确实需要补养者，王自立认为可以根据患者的体质予以适当调补，但不能过，过则为害，要慎补。

王自立指出，与其盲目进补，不如做到饮食有节，一是进餐有节制，二是进餐时间有规律。🍷

摘编自《中国中医药报》