

郭教礼教授五脏内养观理论述要

黄东生¹ 郭教礼^{2*}

(1. 清涧县中医医院, 陕西 清涧 718399; 2. 海南医学院中医学院, 海南 海口 570100)

摘要:根据郭教礼教授的临床实践及养生体会, 分别从养肝、养心、养脾、养肺及养肾五个方面简要介绍了其有关中医五脏内养的诸多理论观点和调养问题, 以求对人们的日常养生保健活动发挥指导作用。

关键词:中医养生; 五脏内养; 理论观点; 保健活动; 郭教礼

中图分类号: R 223.1⁺1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1672-0571(2017)04-0066-04

DOI: 10.13424/j.cnki.mtem.2017.04.025

On Professor Guo Jiaoli's View of Internal Nourishment of Five-zang Organs

Huang Dongsheng¹ Guo Jiaoli²

(1. TCM Hospital of Qingjian County, Yulin 718399, China;

2. Chinese Medical College of Hainan Medical University, Haikou 570100, China)

Abstract According to Professor Guo's clinical practice and health-preserving experience, the paper is to introduce his viewpoints and the existent problem from five aspects, namely nourishing the liver, heart, spleen, lung and kidney, guiding health-caring activities of daily life.

Key words TCM regimen, nourishment of five-zang organs, theoretical view, health-caring activities, Guo Jiaoli

随着社会的发展和科学的进步,人们在物质生活日益丰富的背景下,越来越重视对自身健康和长寿的追求。特别是进入 21 世纪以来,中国人在“以人为本,构建和谐社会”的基本方针指导下,对养生保健的要求也日益增强^[1]。那么如何进行有效的养生保健活动,业已成为人们街谈巷议的热门话题,一个群众性的全民健身运动正在全国蓬勃兴起,而且也逐渐成为人们日常生活的一种时尚,其中也出现了各种各样的养生保健方法。然而,郭老师认为:无论任何一种养生方法,最后都会以脏腑养生方法为其落脚点,换句话说,脏腑内养,尤其是五脏内养理应是中医养生的根本所在。

1 养肝以强化人体疏泄功能

中医认为:五脏中的肝脏,与军队中的“大将

军”性格有些相似,对人体的健康能够发挥其疏泄作用,性喜条达,最怕抑郁、束缚,与四季中的春天相应,生机盎然,翠翠郁郁。肝脏的主要功能是疏理人体气机,从而使人体气血运行正常,升降出入有序,遍布人体上下内外,正如《内经》所谓:“升降出入,无器不有。”只有肝脏的生理功能正常了,七情才能和谐、大便才能顺畅、睡眠才能正常、女性的月经才能调畅,四肢活动有力、双目炯炯有神,否则,如肝失疏泄,气机运行不畅而抑郁,必然影响五脏精气传输,就会有相应的情感异常症状^[2]。

郭教礼教授认为,要想长久保持肝脏的功能处于正常状态,也不是一件非常容易的事情。在我们的日常生活中,经常可遇见一些有意或者无意便伤害了肝脏的事情,诸如一顿暴怒而使肝气郁结、一

* 通讯作者:郭教礼(1963-),男,教授,研究员,研究方向:中医养生学;脾胃病。E-mail:guojiaoli218@163.com