

坐而论道：“大智慧与大健康”

□ 广西中医药大学壮医学院 韦英才

在当今社会,随着人们生活水平的提高和健康意识的增强,“大健康”理念日益深入人心。然而,在追求健康的过程中,不少人也陷入了一些误区,这些误区不仅不能带来真正的健康,反而可能损害身心健康,出现“小聪明”误导“大智慧”现象。本文将“大智慧”置于“大健康”生命哲学的范畴去考量,旨在对生命本质、人与自然关系以及身心运作规律的透彻洞察,让健康超越表面的养生之术,升华为一种身心和谐的生命状态。

智慧认知:突破健康认知的局限

传统的健康观念里,人们往往容易陷入“头痛医头,脚痛医脚”的思维定式,过度依赖医疗手段,却忽略了身体作为一个有机整体的系统性并具有强大的自愈能力。而大智慧倡导的是一种“整体观”,是中医所秉持的“治未病”理念,它注重从生活方式、情绪管理、能量平衡等多个维度去审视健康问题。

以压力管理为例,当下,普通人可能只会通过娱乐方式来暂时缓解压力,而具备智慧的人则会深入探究压力产生的根源——究竟是欲望与能力之间的失衡,还是对“自我”的过度执着。正如庄子所说“物物而不物于物”,只有摆脱外物对心灵的束缚,才能从源头上消除焦虑的产生机制,这才是真正的“治

本”之策。

现代心理学中的正念疗法,其实与东方智慧不谋而合。通过培养对当下的觉察力,人们能够打破传统思维的惯性模式,不再盲目地被情绪所左右。这种“观照”的智慧,就像是给心灵安装了一个“杀毒软件”,能够及时识别并清除那些破坏健康的心理病毒,达到“心主神,形安康”的最高养生境界。

生命哲学:构建健康的底层逻辑

大智慧蕴含着对生命本质的深刻认知,其中包含两个关键的维度:

1. 辩证看待“生死”

儒家倡导“未知生,焉知死”,强调要活在当下,用心去创造生命的价值;道家则提出“齐生死”,认为生死不过是自然循环的不同阶段。这种对生死的豁达认知,能够让人摆脱对衰老和疾病的恐惧。当我们不再将“健康”视为对死亡的抵抗,而是看作生命自然流淌的过程时,就会减少因焦虑而产生的内耗。病从心生,亦从心治。

2. 顺应“自然节律”

《黄帝内经》中强调“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常”,这里的“阴阳”指的是自然规律,而“术数”则是适应规律的方法,饮食与起居是滋养生命的两大途径。现代人常常违背昼夜节律,

熬夜工作、过度依赖电子设备,这其实是在用“小聪明”对抗“大智慧”。真正的智慧是像植物一样,顺应四季的变化来调整生活节奏——春天积极向外拓展,夏天尽情释放能量,秋天开始收敛沉淀,冬天则注重休养生息。这种与自然同步的生活方式,能够让身体的免疫系统和生物钟保持最佳的运行状态。

实践智慧:在生活中修心养身

大智慧并非只存在于哲学典籍之中,更体现在日常生活的点滴行动之中:

1. 以“极简”应对复杂

老子说“少则得,多则惑”,大道至简。在物质极度丰富的现代社会,我们的身体和心灵都面临着过度负荷的问题。通过简化饮食(如践行“饥不择食,不饥不食”原则)、简化欲望(减少对物质的过度追求)、简化关系(远离消耗性的社交),我们能够减轻身心的负担。就像日本作家枡野俊明在《心灵的栖居》中所写:“真正的富裕,是让心灵有呼吸的空间。”

2. 在“行动”中体悟智慧

王阳明提出“知行合一,笃行致远”,强调知识必须通过实践才能转化为智慧。例如八段锦,太极拳等传统养生方法,并非仅仅是肢体的运动,更是一种“以动求静”的心身修行方式。在肢体保

持稳定的状态下,心灵得以专注,从而达到“形正则气顺,气顺则神宁”的境界。这种在行动中培养的专注力,能够提升身体的自愈能力,正如哈佛大学的研究表明,专注当下的人,其炎症指标会明显低于焦虑者。

3. 用“利他”升华生命

心理学中的“自我决定理论”指出,利他行为能够极大地提升人的幸福感。当我们将关注点从“自我”转向“他人”时,就会突破个体的局限,获得更广阔的生命视野。就像特蕾莎修女所说:“当你为别人付出时,你会忘记自己的痛苦。”这种无私的智慧,能够调节内分泌系统,促进多巴胺等“快乐激素”的分泌,从生理层面改善健康状况。

大健康是智慧生活的自然结果

当我们真正领悟了“大智慧”,就不会再把健康当作一个需要刻意追求的目标,而是会将其视为一种智慧生活的自然流露。就像一棵树,只要它扎根于肥沃的土壤,顺应阳光雨露的滋养,就能自然地生长得枝繁叶茂。人的健康也是如此,身体健康是根,心灵健康是魂。当我们以智慧的眼光看待生命,以豁达的心态面对得失,以顺应的方式调和身心,“大健康”就会如同春风化雨般,悄然融入我们的生命之中。

壮医药现代化发展的“柳州范式”

壮医药在壮族的发展历程中应运而生,薪火相传,并形成了博大精深的壮医药文化。广西壮族自治区柳州市中医医院(柳州市壮医医院)以壮医药为支点,不断砥砺前行,取得优异成绩。

因势而谋建阵地,让壮医药在立院强院中发展

在最新全国三级公立中医医院绩效考核中,柳州市中医医院(柳州市壮医医院)连续两年荣获 A+ 等级,进入全国 5%。这一成绩的取得不仅彰显了医院卓越的综合实力,更是医院在推动壮医药事业发展成果的有力见证。

高位推动搭平台。医院于 2021 年挂牌“柳州市壮医医院”,成立“全国名中医黄瑾明学术传承与创新工作室”,并设立“广西黄氏壮医针灸流派传承工作室”工作站,成为柳州市最大的综合性现代化少数民族医医院。同时,医院与柳州市柳北区政府合作成立“中医药壮瑶医药研究所”,聚焦前沿医学研究,为壮医药可持续发展夯基垒台。

创新机制强保障。医院成立壮医药工作领导小组,负责统筹协调,制定壮医药传承创新发展实施方案,将壮医药纳入医院“十四五”发展规划,并纳入绩效考核,持续加强管理机构建设,有效激发

壮医药发展动能。陆续成立治未病中心/少数民族医学科(壮医针灸科)、内外科外治中心,全院推广少数民族医药、壮医药综合疗法。牵头设立广西壮医医疗质量控制中心分中心,推动壮医药标准化建设和质量控制迈向新台阶。

壮医药在壮族的发展历程中应运而生,薪火相传,并形成了博大精深的壮医药文化。广西壮族自治区柳州市中医医院(柳州市壮医医院)以壮医药为支点,不断砥砺前行,取得优异成绩。

因势而谋建阵地,让壮医药在立院强院中发展

在最新全国三级公立中医医院绩效考核中,柳州市中医医院(柳州市壮医医院)连续两年荣获 A+ 等级,进入全国 5%。这一成绩的取得不仅彰显了医院卓越的综合实力,更是医院在推动壮医药事业发展成果的有力见证。

高位推动搭平台。医院于 2021 年挂牌“柳州市壮医医院”,成立“全国名中医黄瑾明学术传承与创新工作室”,并设立“广西黄氏壮医针灸流派传承工作室”工作站,成为柳州市最大的综合性现代化少数民族医医院。同时,医院与柳州市柳北区政府合作成立“中医药壮瑶医药研究所”,聚焦前沿医学研究,为壮

医药可持续发展夯基垒台。

创新机制强保障。医院成立壮医药工作领导小组,负责统筹协调,制定壮医药传承创新发展实施方案,将壮医药纳入医院“十四五”发展规划,并纳入绩效考核,持续加强管理机构建设,有效激发壮医药发展动能。陆续成立治未病中心/少数民族医学科(壮医针灸科)、内外科外治中心,全院推广少数民族医药、壮医药综合疗法。牵头设立广西壮医医疗质量控制中心分中心,推动壮医药标准化建设和质量控制迈向新台阶。

共建共享惠民生,让壮医药在民族团结中壮大

近年来,医院扎实推进医联体和医疗集团建设工作,先后与 5 家少数民族地区县域中医医院结为紧密型医联体,覆盖 26 家医共体单位,有力弥补了中医药服务体系的短板,让当地群众看中医、吃中药,看壮医、吃壮药更普及可便,有力架起民族团结“连心桥”。目前,医院壮医特色诊疗技术已拓展至 13 项,制定了 3 个临床路径病种及 5 个优势病种诊疗方案,累计服务患者超 23 万人次。

持续提升群众看病就医“幸福感”。自 2018 年来医院在全区率先推出中药

免费送上门服务,覆盖柳州市市区及所辖各县、乡镇,共服务患者近 70 万人次,获得广大市民的好评。此外,为让百姓用上更好的壮药,积极开展质量标准提升工作,20 余种壮药制剂通过补充申请批件,“红花通络口服液”等 4 种药入选“桂制剂”目录,有力推动壮医药制剂品牌建设,助力壮医药的产业化发展。

壮医药在国际交流合作中发挥着独特的作用。医院启动中医药文化传播行动,积极开展海外中医药项目合作建设,联合打造海外中医特色专科,建立中国一新加坡体质管理平台和技术研究基地。充分发挥全区中医药文化宣传教育基地作用,对外讲好“中国故事”和“中医故事”。派出 16 名壮医药专家赴外援助交流。

近年来,柳州市中医医院以壮医药为纽带,通过技术融合、人才培育、科研支撑及政策协同,构建了壮医药发展的立体化体系,串联起文化遗产与医学创新的时代命题,成为少数民族医药传承与创新的生动典范。下一步,医院将大力发展壮医药事业,让健康成果惠及各族群众,薪火相传、生生不息,让少数民族医药不断续写新的篇章。

(黄子秦 董文平)

本报邮购信息

编号	书名	价格(元)
005	《民族医药报验方汇编》(2000—2001年)	25
009	《民族医药报验方汇编》(2006)	25
010	《民族医药报验方汇编》(2007)	25
012	《民族医药报验方汇编》(2009)	30
013	《民族医药报验方汇编》	

(2010)	35
014 《民族医药报验方汇编》	
(2011)	35
015 《民族医药报验方汇编》	
(2012)	35
016 《民族医药报验方汇编》	
(2013—2019年)	260
A03 2003年《民族医药报》	
合订本	30
A04 2004年《民族医药报》	
合订本	30
A10 2010年《民族医药报》	
合订本	48

A11 2011年《民族医药报》	
合订本	48
A12 2012年《民族医药报》	
合订本	48
A13 2013年《民族医药报》	
合订本	48
A14 2014年《民族医药报》	
合订本	48
A15 2015年《民族医药报》	
合订本	48
A16 2016年《民族医药报》	
合订本	48
A17 2017年《民族医药报》	

合订本	50
A18 2018年《民族医药报》	
合订本	50
A19 2019年《民族医药报》	
合订本	60
A20 2020年《民族医药报》	
合订本	60
A21 2021年《民族医药报》	
合订本	60
A22 2022年《民族医药报》	
合订本	60
A23 2023年《民族医药报》	
合订本	60

A24 2024年《民族医药报》	
合订本	60
204 《我的疗愈手记》	46
206 《我的用方体会》	36

邮购时请在汇款单附言栏内填写购书编号、详细地址、姓名、邮编、电话等,以便及时邮寄。

邮购地址:广西南宁市良庆区秋月路8号民族医药报编辑部

收款人:编辑部

邮政编码:530201

邮购咨询电话:0771~3131615