

◆ 养生研究论著 ◆

试论温泉养生理论的中西汇通

孙晓生

广州中医药大学, 广东 广州 510405

[摘要] 温泉养生是现代养生方法之一, 从中医角度, 其具有促进人体血气循环, 疏通经络, 增强体质的功效, 从现代生命科学角度, 包括物理效应(温度、浮力、压力)和化学效应(微量元素)综合发挥养生保健效果, 其中补充微量元素等具有特异性的作用。本文试图从传统中医理论以及现代生命科学角度进行汇通解读, 通过中医阴阳五行以及西医调节作用角度探讨温泉养生的机制原理与意义。

[关键词] 温泉养生; 阴阳五行; 微量元素; 熏蒸疗法; 药浴

[中图分类号] R212 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2014) 12-0217-03

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2014.12.100

1 引言

水在生命演化中的重要作用不言而喻, 30 亿年前第一个生物体就诞生于水, 水(化学式: H_2O)是由氢、氧两种元素组成的物质, 一般无毒。《周易》所表述的中国文化符号八卦中认为水生于土中, 卦号中“二阴夹一阳”是否跟“两氢夹一氧”有何关联? 泉, 象形字, 甲骨文字形, 象水从山崖泉穴中流出的样子, 本义为泉水, 与 spring 同义。《说文》:“泉, 水原也。象水流成川形。字亦作沓。”从中医角度看, 水是生命之源, 无论是作为津液的水还是平衡五脏系统的肾水, 在人体调节中都起重要的作用。温泉是使用泉水进行人体熏蒸、滋润、补养的养生疗法之一, “温”者, 温补也, “泉”者, 天地之净水也, 将人体浸泡于温泉中, 通过大自然物质调节人体五脏的运行, 以达到气血的调和, 身心的平衡, 跟中医学“天人合一”的思想是一致的。中医养生学是中国优秀传统文化的组成部分, 它是中华民族几千年来集体智慧的结晶。在漫长的历史长河中, 一方面它的理论不断充实和完善, 另一方面, 在实践中, 它被人们用于强身健体、预防疾病、延年益寿, 为中华民族的繁衍生息作出了不可磨灭的贡献。而且, 中医养生学作为一种优秀文化、养身之道, 被世界人民所认识、所接受。中医养生有三种方法: 环境养生、精神养生、行为养生, 不论是冰山温泉还是河中温泉, 不论是海水温泉还是淡水温泉, 不论是氦温泉还是氢温泉, 共同点在关注健康, 回归本质。现代研究也表明, 温泉具有促进人体血气循环, 疏通经

络, 增强体质, 舒缓疲劳, 补充微量元素等多种作用。温泉养生^[1]古今中外均有研究, 然而对温泉养生进行科学阐释的文献并不多, 本文试图从传统中医理论以及现代生命科学角度进行汇通解读, 通过中医阴阳五行以及西医治疗作用角度探讨温泉养生的机制原理与意义。

中医健康观是指运用阴阳学说、五行学说、藏象学说、经络理论等, 解释人体与疾病的关系。具体包括: 整体观(人与自然和谐、人与社会和谐、人体身心和谐), 平衡观(阴平阳秘、阴阳失衡、调和阴阳), 以及辨证观(因时制宜、因地制宜、因人制宜)。人类对温泉的了解和利用经历了远古膜拜时期、古代医疗时期、现代保健时期三个历史阶段, 并产生了以中国为代表的温泉养生文化与欧洲为代表的水疗 SPA 文化。然而温泉养生的理论研究依然相对滞后, 尤其是关于东西方温泉健康养生的深度融合是亟待解决的难题。索利曼(世界温泉与气候养生联合会秘书长)认为, 西方温泉学纳入现代医学, 东方虽然有着悠久的文化传统和丰富的自然资源, 有关水和气候的治疗学研究却没有得到应有的发展, 其实温泉长久以来在东方医学中就是保健。

2 温泉养生与阴阳五行

阴阳五行是中医理论的核心, 人体与大自然的运行规律总体上分为“阴阳”两个母系统, 《周易》之易本身就隐含日和月, 阳与阴, 以及两者的消长互根变化规律。在此基础上结合“五行”五个子系统, 系统之间存在相生相克作用, 共同保持

[收稿日期] 2014-09-16

[作者简介] 孙晓生 (1956-), 男, 教授, 博士研究生导师, 研究方向: 中医养生学。

着人体气血的有序平衡。五行最早文献见于《尚书》，“一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土曰稼穡”，其指出了五行的内容及特征。古代先贤藉五行来归类万物，认识世界，为文化的积累提供了一个基本框架。五行是用来阐释事物之间相互关系的抽象概念，具有广泛涵义，原始概念指五种具体物质，后来升华到功能属性以及运动形式，这就是五行学说。五行概念作为中国传统文化的重要符号，对于根植于传统文化的中医学影响甚大、应用广泛，是其从文化符号到医学概念转化的体现。其中之一就是古代医家以五行之特性说明五脏的生理功能，并对应于五脏，如肝属木、心属火、脾属土、肺属金、肾属水。古代医家在五行归类基础上，以五脏为中心，以五行相生、相克关系来说明人体各系统的生理病理关系，并用于临床诊断及遣方用药中。

温泉养生已经引起了业界的重视，许多景区也流行起五行池，然而其中对于五行概念的说法却不准确，甚至张冠李戴。不论是游客还是经营者往往一问三不知。根据上述中医理论和传统文化，五行与颜色，脏腑之间会形成相应的对应的关系：木—青—肝，火—赤—心，土—黄—脾，金—白—肺，水—黑—肾。按照五行的类似特性，李时珍在《本草纲目》中将温泉分为五种：热泉、冷泉、甘泉、酸泉和苦泉^[2]。依据五行的类象，温泉总体在五行上既属水，也属火，在五脏中主要调节心和肾，使人体处于“心肾相交，水火既济”的平衡状态，从而具有较好的养生作用。温泉细分结合芳香疗法的五行泉也各有不同的养生特点：木泉松筋，色青，代表本草(玫瑰，橙花)；火泉通脉，色赤，代表本草(兰花，雪松)；土泉养肌，色黄，代表本草(甘松，广藿香)；金泉美肤，色白，代表本草(迷迭香，紫罗兰)；水泉壮骨，色黑，代表本草(沉香，依兰)。相应于五行，与温泉相关的还有五觉效应：触觉—水疗按摩，视觉—色彩景观，味觉—养生饮食，嗅觉—香薰精油，听觉—音乐讲解，五觉各有所养，均离不开中医理论指导。

3 温泉养生与微量元素

温泉养生是如何发挥作用的呢？现代研究表明，温泉养生作用依靠物理效应(温度、浮力、压力)和化学效应(微量元素)综合发挥养生保健效果^[1]。物理效应属于非特异性，化学效应则具有特异性作用。从化学效应看，微量元素经人体皮肤表层进入，促进新陈代谢，对神经感应器发挥有益疗效；有些虽不能经皮肤吸收，但却能附着于皮肤，对神经末梢产生作用；部分微量元素能够在皮肤表层形成薄膜，从而起保护和治疗作用；有些能够调整人体的酸碱度(pH)，还有一些气体成分则通过呼吸道进入体内而发挥作用^[3]。微量元素是创造和构成生命、维持生命的重要物质，它虽然只占人体总质量万分之一以下，然而却几乎存在于生命活动的任何一个环节，而且调控这些活动。大自然由元素组成，生物体也是由元素组成，人体中，不论身体的脱氧核糖核酸、核糖核酸，或蛋白质、脂肪、

酶、激素及其他一切组织、器官和细胞等，无一例外都是由元素构成的。人类通过摄取食物、水等物质不断补充身体所需要的各种元素，又不断排泄利用过的或不能利用的元素，以取得体内一个综合的元素平衡。微量元素的作用主要包括五个方面：一是维持机体的正常营养状态和生理功能；二是参与酶的构成与激活；三是构成体内重要的载体及信息传递系统；四是参与激素及维生素的合成，调节内分泌系统；五是调控自由基的水平。人类身体中目前已检测出90多种元素，其中最重要的被称为十大生命动力元素，包括锶、锰、钼、锌、钒、铬、铁、钴、铜、镍，这些生命动力元素来自于远古特殊天然矿石，缺乏这些元素，人体内部就会失去平衡，导致各种疾病的产生。有科学家指出生命动力元素的水络合离子是细胞最深层次的“导弹”，直接发挥的作用是很多药物所无法比拟的。这些元素的补充主要靠进食食物，目前保健食物最重要的八种包括紫菜、黑木耳、荷叶、燕麦片、香菇、黑豆、黄豆和绿豆，而温泉亦是其补充途径之一。从某种意义上讲，泡温泉可以视同为“进补”。

如何表示温泉所含元素？目前通用的是水文地质学中的库尔洛夫式，用类似数学分式的形式表示水的化学成分的方法。其表示方法是：在分子的位置上按含量的多少顺序列出各阴离子及其毫克当量百分数(小数部分四舍五入)，在分母的位置上表示各阳离子及其毫克当量百分数。这和中医所讲的阴阳似乎有异曲同工之妙。汉代史马迁《报任安书》中，有“文王拘而演周易”之语。当年生活在今天陕西西部的周文王姬昌被拘禁在黄河之畔，他看到清澈的伊洛河水汇入奔腾的黄河，清流与浊流交汇形成双色漩涡，顺流而下消失在天地之间。这清浊双色漩涡，就是今天人们见到的太极图原形，它令文王萌生了“阴阳生万物”的哲学联想，阴和阳，是构成万事万物的基本要素，阴阳相互依存、相互转化，决定事物的发展于变化。阴阳学说，是一种在哲学意义上理解宇宙的观念，对古代中华文明产生了深远影响。直到今天，人们还能感受到它的存在。

4 温泉养生与熏蒸药浴疗法

温泉不但有能够补充微量元素的生化作用，还有能够促进人体血液循环的热力学作用，此属于养生熏蒸疗法之一。温泉的熏蒸是通过泉水热作用于患部，产生一定的刺激后使皮肤毛孔开放，微血管扩张，温泉的有益成分渗透入皮肤达到肌肉的深部，或通过毛细血管吸收循环至全身，从而达到缓解疲劳病痛、治疗疾病的目的。泉水的温热作用主要包括两方面，一是其热能使皮肤毛孔扩张、出汗，将体内新陈代谢产物和炎症介质等排出体外，从而改善局部和全身机能，有利于疾病康复。二是泉水通过皮肤吸收、渗透和扩散到达全身，达到疏导全身、温经散寒、活血化淤和通络止痛的作用。

此外，还可以将养生中药加入温泉中，形成药泉(药浴)，通过中药融于泉水中的挥发油、生物碱、苷类、氨基酸等有效成份，产生更直接的治疗疾病作用。药浴属于自然疗法的范

畴,我国 3000 多年前的商殷时期,宫廷中就盛行用药物进行沐浴。我国现存最早的医书长沙马王堆出土的《五十二病方》中就有了药浴疗法的记载。随着现代人们对非药物疗法的深入认识,药浴养生越来越被人们所关注。药浴养生法简便、安全、有效,是最具有中国特色的沐浴方法,也是中医常用的养生方法之一。它是在中医理论的指导下,根据个人的具体情况选配适当的中草药,经过加工制成的中药浴液,运用煮沸后产生的蒸汽熏蒸,或煎汤液进行全身局部洗浴(如浴身、浴面、浴发、浴足、浴目等),以达到强身美体、防治疾病的目的。治疗方面,如风湿痹症可以选取加入祛风散寒除湿药物,如羌活、葛根、防风、秦艽、伸筋草、透骨草、白芷等;寒湿痹疼痛明显者可加入温热散寒药物,如川乌、草乌、附子、桂枝、细辛、麻黄等;气血瘀滞明显者可加入活血化瘀的药物,如川芎、红花、丹参、延胡索、刘寄奴、苏木、姜黄、莪术、三棱等;对久病疼痛明显者可配伍虫类药物,如全蝎、蜈蚣、地龙等;养生本草的筛选须遵循传统理论结合现代研究,才能取得更好的效果^[4]。

药浴养生主要具有如下功能:调节机体整体功能,利用药物透过皮肤、孔隙、腧穴等部位的直接吸收,进入经络血脉,输布全身而发挥其养生的作用。其作用过程主要是药物通过皮肤黏膜吸收,或角质层转运(包括细胞内扩散、细胞间扩散)和皮肤深层转运而被吸收,另外角质层经水合作用,使药物通过一种或多种途径进入血液循环;另一方面药物对皮肤黏膜的刺激,通过药浴刺激可使局部血管扩张,促进血液循环,以改善周围组织营养,增强新陈代谢,对心血管的功能有促进作用;此外,通过药物作用于局部引起的神经反射激发机体的自身调节作用,促使机体某些抗体的形成,以提高机体的免疫功能。总之,药浴是通过对皮肤的刺激作用,达到调整脏腑功能,防治疾病的目的。缓和紧张情绪及舒缓筋骨酸痛的作用,药浴养生法是中药、水的湿度与温度的有机结合而达到的综合效果。所用的中药可用芳香走窜、疏通气机之品,一方面所加入的药材挥发出来的芳香气味与沐浴的愉快心情,使人心保持舒畅的感觉,所以能缓和人的紧张情绪;另一方面,中药能祛风除湿,疏通经络,调达气机,从而达到舒缓筋骨的效果。美肤护肤作用,美容药物作用于面部皮肤后,通过皮肤局部吸收,达到疏通经络、运行气血、除去污秽、洁净皮肤、除皱增白、祛除外邪侵袭,从而达到美颜悦色、美肤的目的。现代研究认为,面部皮肤的老化主要原因是角质细胞、真皮、皮下组织缺水,从而出现角化、脱皮、皱纹等,中药面浴能使皮肤组脏得到滋润和营养,提供必要的新陈代谢环境,使面部

皮肤组织细胞直接获得营养物质达到美容目的。中医的药浴疗法多选用人参、当归等具有美容作用的中药,在洗浴过程中,既可以治疗面部损容性疾病,又可以补充皮肤的水分,利用汗腺和皮脂腺的分泌,清除已死亡的表皮细胞,改善头面部血液循环,增强皮肤弹性,防治皮肤过早松弛和产生皱纹,还能使皮肤细腻光滑。减肥作用,肥胖不仅影响体形,更不利于健康,肥胖所引起的一系列影响健康的问题已引起人们的高度重视。药浴能起到减肥作用,其原理就是根据中医的理论,运用药浴以促进血液循环、新陈代谢;通过刺激经络、气血的运行,可加速脂肪代谢,把累积在体内的脂肪转为热量,以达到减肥瘦身的效果。药浴还具有提高性能力的妙用,一些研究表明,药浴能提高男女的性欲,并对男性勃起功能障碍、早泄、以及女性性冷淡等问题有效,这已经引起了人们的重视。

5 结语

温泉养生是现代养生方法之一,也是一种新兴的养生旅游业态。随着人们不断对温泉养生的认识和开发,温泉养生将会越来越受人们的欢迎。本文试图从中医理论和文化,以及现代生命科学的角度,解读温泉养生的科学原理。从中医角度,其能调五脏,理气血,美肤养肌通脉。从生命科学角度,包括心理和生理作用,生理作用不外乎依靠物理效应(温度、浮力、压力)和化学效应(微量元素)综合发挥养生保健效果。其中具有补充微量元素,促进体内新陈代谢产物和炎性介质排出等作用。根据辨证加入养生中药形成“药泉”进行药浴,尚能治疗相应的疾病,具有调节机能,缓和情绪,护肤减肥等作用。因此,回归温泉养生本质,探索东西方温泉养生理论的融汇,是当前亟待解决的课题,对温泉养生作用的研究和进一步开发具有重要的意义。

[参考文献]

- [1] 孙晓生. 温泉养生及其现代研究[J]. 新中医, 2011, 43(12): 103-104.
- [2] 孙晓生, 李时珍《本草纲目》水养水疗的现代解读[J]. 新中医, 2012, 44(7): 148-149.
- [3] 赵兴成, 商月琴, 阎长香. 温泉浴对血清脂类、蛋白质和微量元素水平的影响[J]. 中国康复医学杂志, 1993(3): 119.
- [4] 孙晓生. 经典名著养生本草研究思路与展望[J]. 新中医, 2011, 43(1): 125-127.

(责任编辑: 马力)