



道家的创始人老子善于清静养生,他提倡静心以养,摒弃一切欲念。(资料图)

“王老师,您说我这高血压怎么办?”“王老师,刚才您说的无为而治,怎么做?”4月15日下午5时,定安文笔峰的养生堂内,身着中式布褂的王恒被一群衣着光鲜的男男女女围在中间,七嘴八舌问个不停。

这些人都是2012年北京企业家成长高层论坛的学员,他们当天下午的课程,就是王恒主讲的“养生微言”。

养生从养“心”开始

“道家与中医同根同源,都来源于《易经》。”王恒说,道家的养生方法和中医有很多共同之处。

王恒介绍,中医讲求静、圆、慢,而这在道家也是一样。

王恒解释,静就是观其变,慢慢观察问题在哪里,从哪里下手去解决。“比如吃东西,要慢慢观察,自己对这种食物是否适应,寻找一个度。像吃辣椒,很多人都认为胃痛不能吃辣椒,但其实中医并不这样认为。在中医里,有胃寒胃热之分,吃辣椒对胃寒有好处,对胃热的人则不适合。”

圆是要求我们从多方面去辩证思考,从整体来考虑问题。“比如一般来说走路锻炼对身体好,但对有些人则不一定合适,那么就需要采取其他的锻炼方式。而且你的养生方式也需要考虑到他人的感受,不能将自己的一套东西强加于人。”

而慢则是要我们任何事情都要三思而后行。“比如吃某种食物,第一次吃身体反应不适,还不要轻易下结论,认为这种食物不适合自己,而要继续尝试,直到第二、三次试过之后,若身体不适的反应都一致,才能认为这种食物真的不合适自己了。”

谈养生,王恒非常强调“心”。他认为,从道家来看,健康是一种多元的存在,并非肢体健康就可以称为健康的人,更重要的还在于内心的健康。“一个健康理性具足的人,必然会是一个自尊自爱的人;一个懂得自爱自尊的人,必然也是懂得关爱他人、尊重他人的人;一个知道关爱他人尊重他人的人,必然同时是知道关注集体、社会,尊重集体、社会的人,也更是一个热爱自然、尊重自然的人。这样的人,才是一个真正健康的人,是具足健康之神韵与丰采的真人。养生要从养心开始。”

对于养心,王恒套用了如今时髦的说法“内生态,内环保”。他认为,一直以来,人们追求的是“外生态,外环保”,却忽视了自己的内在。只有内心的“环保”,一个人才会有正确的认知。

王恒的病人中,不乏家产万贯者,而他们却对自己的生活方式产生了极大的怀疑;我这么累,到底为了什么?为什么我这么累却停不下来?

“其实,他们是产生了认知障碍,到底是钱重要还是家庭、健康重要?各种问题错综复杂交织其中,他们会有困惑,有烦恼,这种心理上的压力会引发头疼、失眠、高血压等身体上的各种疾病。”王恒说,达到和谐是最重要的。“我会引导他们去重建价值观,引导他们换位思考,无论在社会关系还是家庭关系中都要实现双赢多赢,达到和谐。”

“人应该学会放慢步伐,要让内心平静。千万不要妒忌和愤怒。健康的内生态,表现出来的就是良好的人际关系,良好的性情,良好的人生态度。”王恒说。

海南养生新尝试

如今的中医,在社会发展的大潮中陷入一种尴尬的境地:一些中医机构萎缩,有的中医院竟以西医为主,一些中医生纷纷改行。在王恒的从医生涯中,虽然一直努力发展中医,却也鲜见成效。这也成为王恒心中最大的无奈。

而定安文笔峰景区5年前开始的一个新尝试,让王恒看到了中医发展新的希望。文笔峰景区成立道医研究中心,从道家内部招募学生学习中医,让他们以道医的形式去服务社会。

“中医对学习者的品质要求很高,静不下心的人是很难进中医门的。从发展中医人才的角度考虑,我们希望从这些有心向道的人中培养中医人才。”王恒介绍,他们不光从技术的角度去体现中医,更要向人们展现道家养生和中医里的文化之魅。

王恒介绍,研究中心希望通过采用打太极拳、音乐疗法、精神疗法等非药物治疗的方法来帮助治疗一些疾病。“现在的疾病很多来自心理造成的疾病,不一定用药才能治好。很多疾病也不是几剂抗生素就可以解决的。”

在从医四十多年的经验中,王恒发现,其实很多疾病用精神疗法配合些许药物就可以了。“文明病基本上是心身疾病,夹杂心理和精神的因素。比如高血压、糖尿病、胃病、冠心病、失眠等,很大程度上也是情绪造成的。对此,西医唯一的治疗方法就是吃药,而中医则可以通过打太极拳,或者引导病人调节生活方式和心态去进行治疗。”王恒说。

组织人们投入慈善事业,在王恒看来也是一种很好的治疗方法。“现在抑郁症患者越

来越多,其中一个原因就是他们活着没有目标。我们引导他们去帮助需要帮助的人,产生一种人群互动,让他们投入其中,自杀的倾向会小很多。”

王恒说,治疗心理疾病,中医强调要调七情,要让心态平衡,要学会感恩、宽恕、忍耐。在文笔峰,他们希望通过引导人们通过音乐、书法、太极拳、寄情山水、利他活动等,让人们尽可能地回归自然。

“现在的人离自然越来越远,脱离自然让我们无法拥有健康的心身。脚踏实地,头顶青天,对那些一天到晚闷在高楼大厦中的人来说,已经是很奢侈的事情了。”王恒感慨道。

而海南则为这种全新的养生方式提供了极佳的场所。“海南有着得天独厚的自然环境,我们在这里可以享受天然的氧吧、蓝天、阳光,还有这么美丽的自然风光,让我们可以更好地调整自己的身心。”王恒说,未来,除了在定安文笔峰外,他们还计划在三亚、琼海等地设立国学养生基地。“我们下一步会到欧洲考察,引进一些预测健康指数的仪器,建立一个多元文化的养生基地。文笔峰的基地目前也正在积极实施中,今年很快就会启动。”

62岁的王恒如今是海南省道医研究中心主任。曾经是海南农垦总医院主任医师的他,出身中医世家,他的曾祖父王文佐是海南有名的武术家、中医外科专家,在解放前后的海口被称为“海南黄飞鸿”。王恒自幼习武,学习中医,并在自己长达四十多年的行医生涯中将中医的理论贯彻其中。退休后,他将目光转向道家养生,探索道家养生与中医的共通之处。

跳出纯粹的技术层面,王恒在传统中国文化中寻到了养生新体会。

治病救人,对出身于中医世家的王恒来说似乎是注定的道路。他的曾祖父王文佐是海南有名的武术家、中医外科专家,治疗跌打损伤、花柳病十分闻名。在解放前后的海口,他的曾祖父被称为“海南黄飞鸿”。

王恒自幼习武,并就跟随身为中医内科专家的爷爷采药制药,17岁的王恒已经可

来越多,其中一个原因就是他们活着没有目标。我们引导他们去帮助需要帮助的人,产生一种人群互动,让他们投入其中,自杀的倾向会小很多。”

王恒说,治疗心理疾病,中医强调要调七情,要让心态平衡,要学会感恩、宽恕、忍耐。在文笔峰,他们希望通过引导人们通过音乐、书法、太极拳、寄情山水、利他活动等,让人们尽可能地回归自然。

“现在的人离自然越来越远,脱离自然让我们无法拥有健康的心身。脚踏实地,头顶青天,对那些一天到晚闷在高楼大厦中的人来说,已经是很奢侈的事情了。”王恒感慨道。

而海南则为这种全新的养生方式提供了极佳的场所。“海南有着得天独厚的自然环境,我们在这里可以享受天然的氧吧、蓝天、阳光,还有这么美丽的自然风光,让我们可以更好地调整自己的身心。”王恒说,未来,除了在定安文笔峰外,他们还计划在三亚、琼海等地设立国学养生基地。“我们下一步会到欧洲考察,引进一些预测健康指数的仪器,建立一个多元文化的养生基地。文笔峰的基地目前也正在积极实施中,今年很快就会启动。”

曾祖父曾被视为“海南黄飞鸿”

治病救人,对出身于中医世家的王恒来说似乎是注定的道路。他的曾祖父王文佐是海南有名的武术家、中医外科专家,治疗跌打损伤、花柳病十分闻名。在解放前后的海口,他的曾祖父被称为“海南黄飞鸿”。

王恒自幼习武,并就跟随身为中医内科专家的爷爷采药制药,17岁的王恒已经可

王恒：从中国文化中汲取养生之道

文 | 海南日报记者 符王润



近日王恒在定安文笔峰做道家养生讲座。
海南日报记者 张杰 摄

以独立为乡邻治病。上山下乡时,王恒在农场的外号是“万能”,不仅会开荒、种植、割胶、打井、伐木、盖房、做木工、开拖拉机,还常用小妙方为工农学友祛除头痛脑热、治愈蛇伤,用花梨木或鸡毛水就把漆树过敏症消除干净。

因为表现出色,王恒于1974年被推荐就读广州中医学院。1977年毕业后进入海南农垦总局医院成为一名医生。虽然在工作中,中医出身的王恒并不能彻底地实践纯中医的治疗方式,并一度转为以西医为主,却始终没有放弃中医。他在治疗中坚持中西医结合,并用中医的治疗方法解决了不少医疗难题。

退休后的王恒将目光投向了道家的养生之道,并从这种古老的中国文化中汲取了更多的灵感。

“我相信,随着中国文化的兴起,中医会迎来新的复兴和发展,历久弥新。”对于中医的未来,王恒颇有信心。□