

# 《诸病源候论》养生方导引法在我国医养结合 养老体系建设中的特色与优势

谢 鶯

湖南体育职业学院 湖南 长沙 410019

**【摘要】**国家老龄化日益严重，老年医疗问题严峻并花费巨大，医养结合是养老发展的必然趋势，在这种趋势的引导下，结合我国特有的医疗体系，中医药在防治老年疾病，健康养老方面就显示出极大的优势，其中尤以养生方导引法用于疾病的防治效果极为突出，在这种背景下，走中医药特色路线，是中国建设新型养老模式的特色及优势。

**【关键词】**养生方导引法；医养结合；中国特色

DOI:10.12417/2811-051X.26.03.076

中国，一个古老的国家，也是一个全新的国家，作为从上古时期，一直流传至今仍在医疗体系当中发挥重要作用的中医，现在依然具有旺盛的生命力。《黄帝内经》有云：上工治未病，中工治欲病，下工治已病。中医最大的优势就在于未病先防，其防治疾病并不依赖中草药进行预防，而是通过独具中国特色的养生功法。这类功法不仅能预防疾病，而且在疾病治疗过程中也能起到一定的效果。

养生方导引法，是我国古代用于疾病防治的自我保健疗法，许多的文献都有记录，其中尤以隋·巢元方的《诸病源候论》（以下简称《病源》）全书无一药方，专载养生方导引法而独具特色。

随着科技的高速发展，随着人们生活水平的提高，随着整个社会的内卷程度的加剧，中国每年的结婚人口、新生儿出生人口都在急剧下降，但又是因为医疗条件的提升，中国老龄化人口大大增加，根据我国第七次人口普查，60岁及以上人口占中国总人口的18.70%。有专家预测，在2033年，中国老年人口数将超过4亿，成为全球老龄化程度最高的国家<sup>[1]</sup>。这一严重的问题已经摆在中国的面前，为了积极应对接下来可能出现的老龄化问题，有效缓解养老问题，2013年，国务院颁布了《关于加快发展养老服务产业的若干意见》，在该《意见》中，首次提出了“医养结合”养老服务，“医养结合”是指将医疗资源与养老资源相结合的新型养老模式<sup>[2]</sup>。“健康老龄化”是国家应对老年人最有效的方法，提高老年人的身体健康，改善居住条件，提升自理能力，才能有效缓解老年人对整个社会带来的不利影响。如何有效地进行“健康老龄化”的建设，必须依靠全社会的力量。自党的十九大以来，国家推出了多部有利于养老产业的指导性意见，积极推动“医养结合”的养老模式。在这期间，传统中医药的优势就展现了出来，在“医养结合”中发挥重要的作用。中医药是中国宝贵的财富，是不可比拟的，在《国务院关于印发中医药发展战略规划纲要（2016-2030年）的通知》中着重论述了要积极主动发展中医药健康养老服务<sup>[3]</sup>。

中医，在中国历史的长河发展中逐渐完善，其中，中医养

生体系以其独有的“防”“养”“医”为特色，可以说非常符合现代的“医养结合”体系。其中《病源》所记载的养生方导引法更具特色。将这独具特色的养生方导引法引入“医养结合”“健康老龄化”中，能够更好地建设具有中国特色的“医养结合”养老模式。

## 1 我国医养结合养老体系的现状

据世界卫生组织对老龄化社会的定义，在1999年，我国就已经步入老龄化社会。截止2021年，我国老年人占人口总数的18.9%<sup>[4]</sup>。国家为了应对老龄化社会这个严峻的问题，推出了多项应对方案，如：建设对老人有积极作用的医疗机构，增设老年病科，社区医院必须有专业的老年病管理人员，配备具有相应资质的慢病管理人员及家庭医生，完善医疗养老机构和服务。截止2021年，我国共有医养结合机构6492家，养老机构床位总数为175万张<sup>[5]</sup>。

## 2 我国医养结合养老体系的困境

养老问题一直是困扰全世界的难题，这是一个多维度的复合型社会问题，只依靠政府一方面的力量来完善这个难题是不现实的，存在需求与服务供给的不平衡，老年医疗服务的效率低下，独居老人缺乏有效的心理疏导，老人参与医疗养老服务的意愿不强烈，养老机构及医疗机构资金投入不足，医养结合养老服务收费过高，服务水平及服务质量低下、单一……均是现在医养结合养老体系所呈现出的困境。政府需要多方面进行管理，尤需多方面进行完善，势必会导致政策扶持及资金不足等方面的问题<sup>[6-7]</sup>。

## 3 发挥中医药优势，走中医药特色的医养结合养老体系

### 3.1 中医药在医养结合养老体系中占有不可或缺的地位

医养结合养老体系与传统的养老体系最大的区别就是将医疗资源按需分配<sup>[8]</sup>。“医”指医疗活动，包括疾病的防治、护理及康复等；“养”指老年人日常生活身体上的照理及心理上的安慰，医养结合养老体系理论上是一种切实可行的老龄化

社会养老模式。作为我国所特有的中医药体系，具有独特的“防”“养”“医”优势，尤其是在防未病，治已病，除口服药物外，还包括针灸、按摩、气功等物理疗法，大大降低了服用化学及中草药的毒副作用，中医药依靠其“简”（简单）“便”（方便）“廉”（费用低）“效”（疗效好）等优点，在医养结合养老中得到更为充分地利用，可以尽可能高效合理利用社会及医疗等各方面的有限资源。不仅可以减少国家在相应方面的投入，又可以有效地建立医养结合的养老体系，完善我国“健康老龄化”的进程。

### 3.2 养生方导引法在老年病的应用

《病源》一书富有时代气息，在中华民族文化的学术思想史上，从南北朝至隋唐时期，正值儒、释、道三教合流之时（亦称“三教论衡”），它对医学的影响，具体反映于《病源》和《千金要方》《千金翼方》诸书，把儒、释、道诸家在医学上的成就，汇总于一编，集合为中华民族医学之大成；尤其《病源》不载方药，而载养生方导引法，更具特色。

在《病源》中，有38卷的156候详载养生方和养生方导引法，而这156候的原文，又是《病源》内容的重点。经过反复推敲考证，细致整理，统计出养生方126条，除重复21条外，实有105条。养生方所述内容，涉及真人起居法、四时摄生、保养精气神，食治如果实、蔬菜、谷米、鸟兽、虫鱼、禁忌等几个方面。这些资料，大多可在《内经》《养性延命录》、《千金要方·道林养性》中找到出处，盖是同源于《内经》《养生经要集》等书的。

导引方法，起源很早，《内经》已经提出，《太清导引养生经》更有许多具体记载，而《玄鉴导引法》，并谓“导引秘经，千百余条”。而且根据现代的研究，包括太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏等练功导引法均可以不同程度地防治疾病，足见此法运用很广，经验很多，疗效亦很好，深受人们的喜爱。不过，导引的具体应用，往往与各种方法配合，如云“导引吐纳”，即导引与吐纳兼行；云“导引行气”，导引亦兼行气，而吐纳与行气又是相通的；云“导引按跷”则导引还兼按摩等。

养生方导引法，是古代防病治病的一种自我保健疗法，能在“防病”及“治病”中起到重要的作用。老年人身体各项机能逐渐衰退，通过养生方导引法，如理发、按摩、导引、啄齿、漱口咽唾、食疗等，可减缓衰老的进程，并有强身健体、慰藉心灵的作用，在“医养结合”“健康养老”这个主题下，能够发挥巨大的作用。

《病源》一书的整个学术思想重视风冷之说，所记载养生方导引法内容，亦以治疗风冷为患的最多。《病源》它以病源证候为纲目，相应的缀以养生方导引法，全书尤以后者为突出。这是一个创举，最早提出了“辩证施治”的证治体系，随证施治与辨证用药相媲美，使辨证论治的内涵更臻完备。充分展示了中医药在辨证论治的基础上，治疗手段的丰富性。一人一证，一证多方。

老年人的疾病特点多以“虚”症为主，表现为“阳虚”“阴虚”“血虚”“气虚”等，治疗也以“固本培元，以补为主”。这与《病源》的养生方导引法的治疗侧重点是一样的，

所以，养生方导引法在老年慢性病中的防治，有着非常巨大的优势，能够很好地起到“医”“养”的作用。

## 4 中医药参与医养结合的对策

### 4.1 国家力量和社会力量的结合

国家应该在积极有利的政策指引的基础上，调动起公立中医医院参与到医养结合的养老体系中<sup>[9]</sup>。明确“医”和“养”的界限，通过一系列的激励措施，调动起公立中医医院参加医养结合的积极性，在医疗服务中适当提高相应绩效，让政策向一线医养结合单位倾斜，提高待遇及晋升通道，让公立医院积极推动医养结合政策真正落地。同时，也要让社会力量加入到医养结合的队伍中，允许有经验有资质的社会企业及个人建设医养结合养老机构。减少可能存在的一些外部不确定因素，形成一个稳定的可靠的医养结合养老体系，实现双赢局面。

### 4.2 研发和宣传中医药

现代研究表明，中医药可以通过多种形式，改善老年人的身体状况，增强老年人体质，提高免疫力，延缓衰老，提高老年人晚期生活的幸福感。这一切具有药物不能达到的效果，应充分发挥中医药养生方导引法作为理论指导下，辨证论治的指引老年人进行疾病的防治，并加大研究，提升中医药在养生方导引法在老年病中的防治手段及方法。鼓励研究机构根据老年人多见常见病，开发出新的中医药防治手段，吸纳优质社会中医药企业进入医养结合养老体系中，开拓新的“健康养老”业务。加大中医药的宣传，让人们转变固有观念，扩大中医药在医养结合养老体系中的影响力，让大家看到实实在在地防治疾病的疗效，推动中医药进社区，进家庭。

### 4.3 中医药人才培养

当前，我国专门的老年人中医药人才数量严重缺乏，能力急需提高，业务不精，中医药养老服务质量和较差，尤其是会养生方导引法的专业医生，无法满足中医药在医养结合养老体系中的需求，社区中专业的中医药医师及护理人员专业知识及技能不足，能力素质较差偏低，且流动性非常大，这些都是当前我国在中医药养老中所面临的人才问题。因此，建立完善的中医药健康养老体系是当前人才培养的重中之重。1.鼓励高等中医药大学建立与老年人养老相关的专业，培养针对老年人生理病理相关的专业高等人才，尤其是掌握了养生方导引法的相关知识；加强对专业医疗机构中医药养老的理论、实践技能和养生方导引法的提升，提高医护对老年病的中医药相关防治方法<sup>[10]</sup>。

## 5 总结

随着我国老龄化的发展，构建完善的医养结合养老模式是刻不容缓的，中医药进入养老体系中，发挥我国特有的养老模式。现阶段，中医药养老才进入起步阶段，但因为中医药，尤

其是养生方导引法“简”“便”“廉”、“效”的特色，已经在“医养结合”养老体系中占据了有利的位置，我相信，随着国家及社会的大力支持，伟大的中医药一定能在“医养结合”养老体系中继续绽放光彩。

## 参考文献：

- [1] 谢攀攀.中国人口老龄化新特点与地区老龄化差异——基于全国人口普查数据的实证分析[J].黑龙江人力资源和社会保障,2022,(13):27-29.
- [2] 潘洋,于书洋,巩淑萍.中医药医养结合助力健康老龄化产业发展探讨[J].中国卫生经济,2022,41(09):78-80.
- [3] 中华人民共和国商务部.国务院关于印发中医药发展战略规划纲要(2016-2030 年)的通知[EB/OL].(2016-04-15)[2022-10-04].
- [4] 巴曙松,方培豪,朱伟豪.中国人口老龄化背景下的养老金缺口与对策[J].经济与管理,2018,32(06):18-24.
- [5] 丁丽曼,傅利萍,谢宇.医养结合的影响因素及其机构——基于多案例的比较分析[J].中国行政管理,2022(02):83-93.
- [6] 李卫东,李爱.我国居家养老服务发展面临的现实困境及应对策略[J/OL].东岳论丛,2022(09):96-103.
- [7] 黄佳豪,孟昉.“医养结合”养老模式的必要性、困境与对策[J].中国卫生政策研究,2014,7(06):63-68.
- [8] 潘洋,于书洋,巩淑萍.中医药医养结合助力健康老龄化产业发展探讨[J].中国卫生经济,2022,41(09):78-80.
- [9] 冯杰,郑泓.政策视域下中国政府养老服务职能的演变及出路[J].中国卫生事业管理,2019,36(11):834-838.
- [10] 熊振芳,章程鹏,李圣杰,等.中医药“医养结合”养老现状分析——以湖北省为例[J].时珍国医国药,2018,29(12):3067-3067.