

摘要：政府间气候变化专门委员会“IPCC”的第五次评估报告书指出：全球气候变暖已经是不争的事实，不过也有学者认为气候正在向着寒冷化的方向发展，由于温差大、气候异常等现象的出现，目前还不能对世界气候的发展方向轻易地下结论。不过，这种气候的变化对人体健康造成的负面影响是一定的。历史上，曾经出现过剧烈的气候变化，如在中国的古典医学著书中，明确记载了气候变化对人体所造成的影响。现代人不应该只寄希望于开发最新的医疗技术和诊疗方法，应该通过重新学习传统的“养生”思想，掌握“导引”这种能使身体顺应环境之气的养生方法，从而健康、高效率、高质量地生活。“导引”是一种和谐的养生方法，适用于各种体力与体格的人，今后的时代有可能向温暖化或是寒冷化发展，亦有可能出现温差剧烈、气候紊乱的现象，“导引”是我们适应环境与气候变化、管理健康的最佳方式。日本平安时代就出现过“温暖化”时期，江户时代也曾有过“寒冷化”时期，今后我们还将结合当时的情况和当时出版过的大量养生类书籍，继续调查研究气候变化与养生思想、导引这一课题。

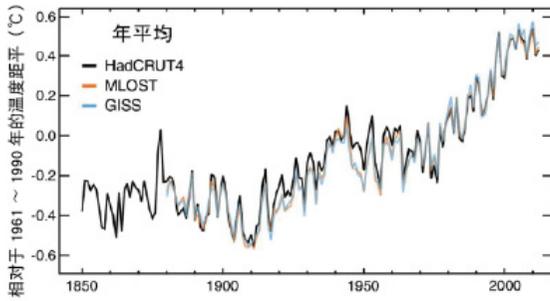
关键词：养生；全球气候变热；全球寒冷化；人体与气候；导引；江户时代

1、气候变化和人体

自从2011年发生了311东日本大地震以后，全球范围内屡次出现了影响人类正常生活的急剧的天气变化，如高温、暴风雨、洪水、地震，还有偶尔发生的突破多年来纪录的低温和大雪等等，使人类非常地不安。去年9月，政府间气候变化专门委员会（IPCC）在第五次评估报告中总结道：气候整体变热化已经是毋庸置疑的事实，自1880年至2012年，全球地表平均温度约上升了0.85（0.65~1.06）℃，过去三个十年的地表已连续偏热于1850年以来的任何一个十年。而人类活动极可能是二十世纪五十年代以来观测到的气候变热的主要原因，而且今后平均气温的增幅很有可能会加大。^[1]

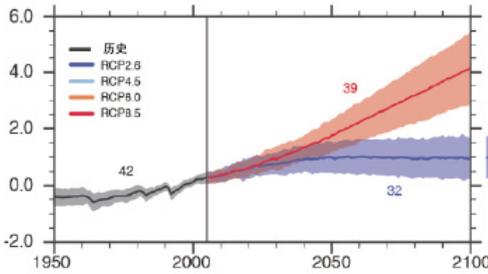
* 早岛妙听：日本道教协会理事长、日本道观住持道长、世界医学气功学会副主席

【图 1】全球平均陆地温度的距平变化（1850-2012 年）^[1]



全球平均陆地温度的距平变化（黑色：英国气象厅提供的分析数据（HadCRUT4）、黄色：美国海洋大气厅国立气候数据中心提供的分析数据（MLOST）、蓝色：美国航空航天局戈达德航天中心提供的分析数据（GISS））。偏差以 1961～1990 年的年平均值为基准。

【图 2】全球平均表面温度的变化（°C）^[1]



出处：IPCC（2013）《IPCC 第 5 次评估报告 第一工作组报告（自然科学基础）决策者摘要》

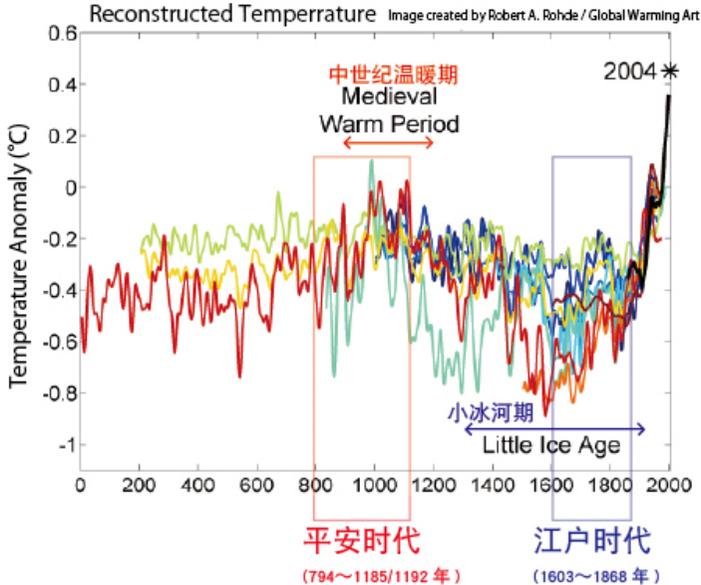
基于多模式模拟的 1950～2100 年全球平均表面温度的变化（相对于 1986～2005 年的全球年均地表温度的变化）。垂直色块是所有 RCP 情景下 2081～2100 年期间的平均值和相关的不确定性。在此也给出了用于计算多模式平均的 CMIP5 模式数量

RCP

RCP：IPCC 第 5 次评估报告中，科学界定义了用代表性浓度路径（RCP）来表示的 4 种新的场景假设。这 4 种场景假设依据 2100 年相对于 1750 年的总辐射强迫作为区分。

- RCP2.6：2100 年相对于 1750 年的总辐射强迫约 2.6 W/m²，极低强迫水平的减缓情景。
- RCP4.5：2100 年相对于 1750 年的总辐射强迫约 4.5 W/m²，为中等稳定化情景。
- RCP6.0：2100 年相对于 1750 年的总辐射强迫约 6.0 W/m²，为中等稳定化情景。
- RCP8.5：2100 年相对于 1750 年的总辐射强迫约 8.5 W/m²，温室气体排放非常高的情景。

【图 3】过去 2000 年间的气温变化 ^[3]



另外，2013 年 12 月埃及降雪，同一时期从 12 月起至 2014 年 1 月寒流袭击了北美洲，再加上今年冬天的 2 月份，日本太平洋一侧地区的气温低至 2 度并普降大雪，以关东甲信地区为中心的区域降雪量，大幅突破了最深积雪量的历史记录。超乎想

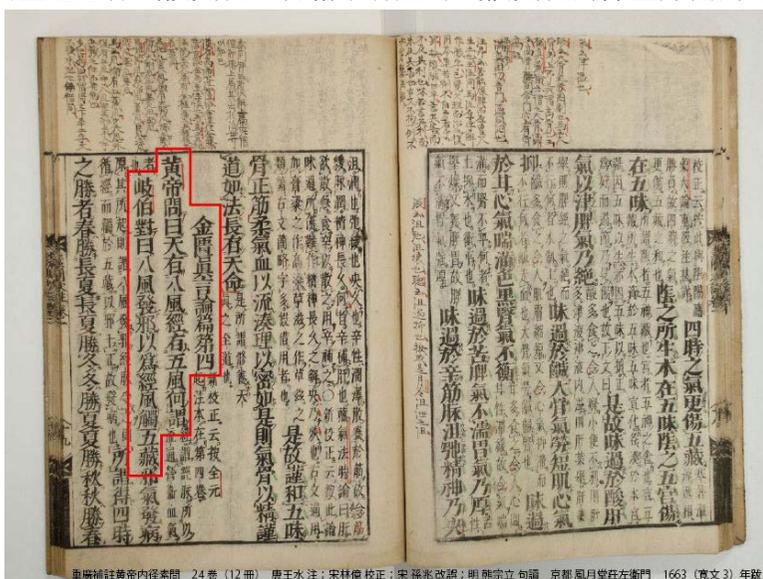
象的大雪以及低温引发了停电事故，使相关地区孤立无援，陷入了瘫痪状态，使人类产生了对于生命的危机感。据说这次来势汹汹的暴雪和低温是由偏西风引起的，不过也有部分研究人员认为实际上是地球的寒冷化所致^[2]。在此之前，地球也曾经经历过因自然变化而导致的温暖化时期和寒冷化时期，在日本，自平安时代到镰仓时代经历过一段温暖化时期，江户时代则经历了两次寒冷化时期^[3]。对于这一长期性的自然变化，因为是超出人类想象的巨大的自然现象，所以要想正确地预测是十分不易的。而且，这一时期的温差也非常大，忽冷忽热的异常气候会造成人体体内气的紊乱和凝滞。

世界卫生组织也指出：因全球变热造成的气候变化导致了疾病种类的增加，不只是感染类疾病（疟疾、登革热等），还涉及心脏病、精神疾病等多方面。[4]实际上因气候异常导致的疾病和气的损耗对人体造成的恶劣影响，比预想得还要严重得多。

当今社会新型流感不断肆虐，环境急剧变化和环境污染，还有因人类的滥捕导致全球灭绝物种的增加，能源和食品的匮乏等等，很多因素都有可能对未来人类健康安全生活造成威胁。世界卫生组织于今年3月25日发布的报告显示，2012年因PM2.5等空气污染造成全球超过700万人死亡^[5]。现代人生存于环境污染、气候急剧变化的时代，需要我们团结各领域的人才，集思广益，探讨人类未来的发展方向。

2、跟随古典学习养生

无论是因人类欲望的膨胀而引发的全球气候变热现象，还是因太阳发生变化而导致的地球寒冷化现象，都印证了气候和环境正在发生巨大变化这一事实，而且在短时间内气温的大幅升降、忽冷忽热的异常气候对体会造成很大的影响。历史上也发生过这种气候变化，古籍中有应对气候变化的养生方面的记述。



重刊補註黃帝內經素問 24卷 (12冊) 唐王水注；宋林權校正；宋孫兆改誤；明熊宗立句讀 京都 風月堂在左衛門 1663 (寬文3) 年跋

《黄帝内经》《素问·金匱真言论篇》第 4

黄帝问曰，天有八风，经有五风，何谓。岐伯对曰，八风发邪，以为经风，触五脏。

黄帝问岐伯：

“自然界气候中，有八风之异常；人体的经络有五风之病变的说法，这是怎么回事呢？”

岐伯回答道：

“所谓的八风，是指自然界的异常天气，是引发疾病的因素。它能影响人体的经脉，产生经风的风病，风邪还会继续循经而侵害五脏，使五脏发生病变。”

正如《黄帝内经·素问》中的“金匱真言论篇”第 4 所写的那样，八风指的是自然界中异常的天气，是引发疾病的原因。它会侵害五脏，使五脏发病。简而言之，气候紊乱会伤及人体的脏腑，容易引发疾病。

另外，《千金方》卷二十七中的《养性序第一》写道：“冬季忽暖，夏季忽凉的时候，应注意避免邪气的干扰。如果犯了所有的禁忌，就会染上时令的疾患。即在天气剧烈变化的时期，只要调节呼吸，避免身体过寒或过热，就能预防流行疾病。”这说明天气变化对人体有影响。



重刊孫真人備急千金要方 30 卷 (31 冊) 唐孫思邈撰；宋林億等校京都林喜兵衛 1799 (寬政 11) 年

其他还有很多有关平稳地度过四季的方法。由此我们可以知道，自古以来在养生方面，就把气温和气候的变化对人体造成的影响作为一个重要的问题进行过探讨，顺应气候的变化，对保持人体健康来说非常重要。

3、“养生”——防病于未然

《黄帝内经》四季调神大论篇第二讲到：“顺应阴阳则生，逆之则死。明晰道理的圣人，并不是在得病后再找治疗方法，而是在生病前就加以预防”。说明的是“养生”的重要性。



四季调神大论篇 第二
 从阴阳则生，逆之则死。从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。

“（就治病而言）顺应自然规律的人得以生存，违背者死。
 （就治理国家而言）顺应自然规律的人就能治理得好，违背者治理不好。违背自然规律即为“逆”，这是生物对天地自然环境的一种抗拒。所以，洞察道理者并不是在患病之后才医治，而是防病于未然。治理国家也是一样的，不要在动乱发生之后再研究整治的办法，而是应该防患于未然。如果生了病再去医治，动乱发生后再去平定的话，就如同口渴了才想起来挖井、战争发生后才开始制造武器，这样不就为时过晚了吗？”

这段话指出了现代人对疾病的错误看法。

无论多么先进的疗法，都是生病之后所采取的治疗方法，包括当今世界备受瞩目的医学希望之星——iPS 诱导性多能干细胞也是如此。当然，现代医学的发展使人类找到了适用于人体的治疗方法，这是难能可贵的，不过在此之前，实际上还有一种

更简单易行的、保护我们身心健康的方法，这就是可以“治未病”的方法，即“养生”。为了“养生”，哪怕我们做出微小的努力，收获的效果却是巨大的。而且，注重“养生”，可以使我们远离医院，不用再担心药和治疗的副作用，从而健康快乐地生活。

这才是现在最为健康的、质量和效率最高的生存之道。我们这些生活在气候变化中的现代人，应学习并实践“养生”。

4、气候变化造成的人体和病症的变化

兼修西医和中医的明治时代的医学家和田启十郎在著作《医界之铁椎》中，讲述了自己面对明治 30 年（1897）到 32 年（1899）之间的气候变化时的行医经过。他指出随着气候的变化，相同的疾病会呈现出不同的症状，治疗方法也会随之改变。^[6]

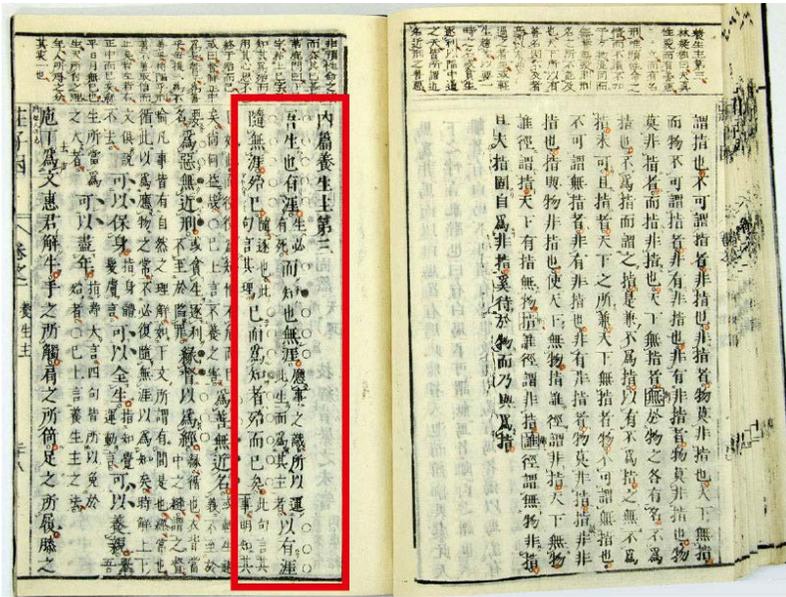
这一见解非常重要。在给病人治病的时候，不仅要深入地了解个人的体质，还应该结合当时的季节和环境调整药剂进行治疗。同样，不仅要依据季节变化，当然也应该考虑到不同国家、个体之间的药物和治疗的差异。如果仅凭都是成人这一点，就把适用于吃肉多、体力充沛的美国人的药物，以相同的药量供应给平均来说体力和体格都略逊一些的日本人的话，药劲儿就会太强了。据说在江户时代，日本人没有中国人那么强壮，所以日本人考虑到这一点就把中草药的剂量配少了一些。^[7] 应该注意的是，这一点在“治未病”的养生中也非常重要。

5、养生哲学

在中国，“养生”这一词汇，始见于《庄子》的“养生主篇”。

另外，在《老子》（特别是河上公注本中，从养生的观点解读了《老子》）、《淮南子》中，很多处都谈到了人类生命与养气的养生哲学。自古以来，日本学习中国的传统医学与哲学，接受中国的养生思想，在江户时代出版了很多有关养生的书籍。

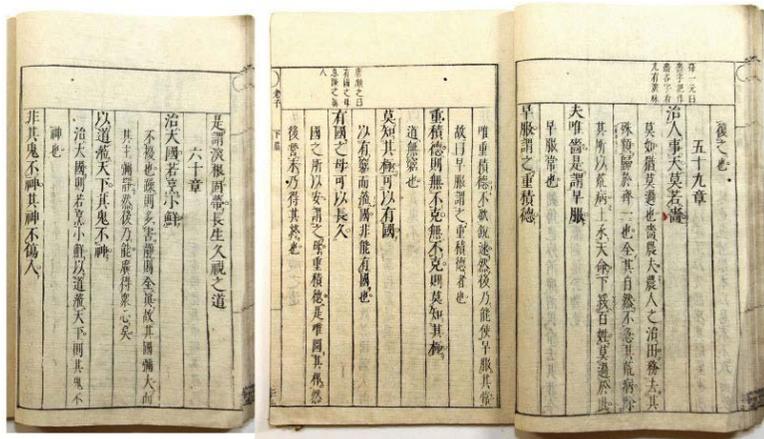
养生之道中，最有效果的就是如导引、行气和静坐法等之类的特殊运动法、呼吸法和内丹法，不过掌握《老子》、《庄子》、《淮南子》中所写的“养生”之道的基本准则也非常重要。《庄子》的“养生主”中，为我们敲响了警钟：“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已”，意思是说，用有限的生命去追求无限的“知”，这样做是很危险的。如果抛却这些基本准则，就不能算是真正的养生。而且，掌握养生哲学与生存方式的准则，可以改变我们在日常生活中的想法和做事方法。如果能随着这些想法和生存之道改变一下日常习惯和生活态度的话，就能更大程度地发挥人类本身就具有的自康复能力，即使在气候异常的时代也能打造一个不得病的身体。



『補義莊子內篇養生主第三』 6卷 清 林雲銘 評述；秦鼎 補義 1797 (寬政9) 年序

《庄子》养生主

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已。
已而为知者，殆而已矣。



老子道德經 3卷 王弼註；岡田權兵衛 和訓 1732 (享保17) 年

6、利用导引顺应气候的变化

导引养生与药物治疗是不同的，因为人作为不同的个体，都用自己的方式来实践导引，所以导引的动作自然就能与不同的人相适应，每个人都能摸索出一套适合自己的导引，这也是导引养生法的特征。练习导引不会受到身体状况和环境的影响。而且需要我们调动自己的意识来关注自己的身体和内心。平日，我们的意识都被自己以外的其他事情牵制着，而导引需要我们改变这一状况，将注意力转移到自己身

上。

注意到了这点，每天练习导引和静坐的话，导引水平就能获得大幅度提高。

在练习导引的时候，若能将当天之气、当场之气采入体内并加以循环的话，自然而然地就能与周围的环境和气候相和谐了。即使一天当中温差很大、气候发生了变化，我们也能当场适应。

当然，远距离移动的时候，我们也能和当地的土地之气相和谐，这也是导引的特征之一。如今交通发展得非常便利，经常要在很短的时间内去远方或海外出差，这种情况下，由于自己长驻的地方与外地的土地之气完全不同，所以人的身体难以适应，容易导致身体疲劳，引起体内气的凝滞。不过我们可以立刻通过在他乡练习导引，来吸纳外地的土地之气，这样身体就能适应了。我经常指导在日本道家道学院学习的学生们这样做，可以将远距离移动所造成的影响——如出国水土不服、身体倒不过时差等等，降低至最小的程度。

另外，我们不要把自己的身体和健康交给别人，应该学会自我养生。这是现代人最容易忽略的一点。预计今后的气候变化将越发地激烈，人类的生存环境也会越来越险恶，我们在这样的现在与未来之中生存，非常有必要在把自己的身体健康交给医学检查数据和医学专家之前，首先自己正视自己的身体，感知气之流动，了解体内状况。

导引的另外一个特征，就是练习到一定程度以后，我们可以聆听到自己身体的声音。所以某一时刻我们想要练习的术式与我们的身体的需要息息相关。在这方面，利用导引可以达到因人而异、因环境而异，从而非常合理地实现养生。而且，练习导引的时候，需要我们一边通过呼吸采纳气，一边在当时的环境中练习术式，所以我们的身体自然而然地就能与环境相和谐了。所有导引的共同特征，就是能促使我们的身体与环境 and 气候的变化相调和。中国古人陈希夷也曾经介绍过根据季节变化来调节人体的四季导引法，这是一套 1000 多年以前关注季节与人体变化的上乘的导引法。江户时代日本的养生书籍《古今养性录》图文并茂地对其进行了详细介绍。



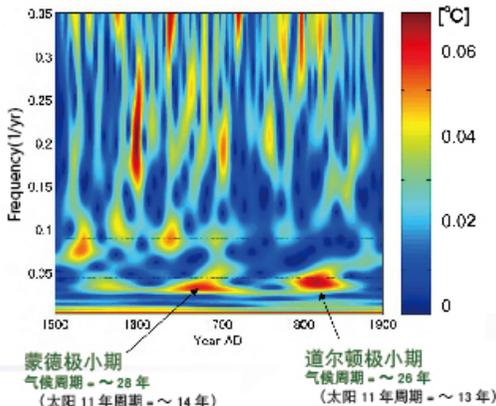
古今養生錄 卷 8、9
竹中通庵 撰
1692 (元禄 5) 年刊

陈希夷 (872 ~ 989)，即陈抟。为了使身体能适应季节的变化、保护身体健康，他分四季介绍了各个季节所需的导引法。

7、江户时代的气候和养生

日本江户时代 (1603 ~ 1867 年) 因国内外战事得到平息，并实行了闭关锁国政策，所以国内环境相对而言比较安定，大众文化全面开花，人民生活富足幸福。不过就气候方面而言，这一时期实际上正处于太阳黑子减少的“蒙德极小期” (1645 ~ 1715 年) 和“道尔顿极小期”叠加到来的时期。蒙德极小期被看做是导致中世纪的小冰河期中期出现寒冷期的间接原因，这一时期的欧洲和北美大陆和其他温带地区的冬天极其寒冷，从节气上看，即使到了夏至也不见夏天踪影，就这样持续了很多年。据推测北半球的平均温度与极小期的前后相比，下降了 0.1-0.2 度。 [8] [9]

【图 4】 气温 (年轮宽度) 变化体现的“22 年”周期 [8]



江户时代，大量的中国书籍自长崎传入日本，还有很多中国人也来到了日本。

[10][11] 当时的江户幕府非常积极地收集医书、本草学书籍与养生类书籍。与此同时，日本还出版了包括《老子》、《庄子》等道家哲学的注释类读物在内的很多医学书和养生书（明确标记着“江户时代”的书籍，仅藤浪刚一所著的《日本卫生史》一书中，就介绍了养生 92 册、食用及本草 16 册、妇人 13 册、儿童 40 册、其他 14 册，合计 175 册）。

这个事实说明，由于气候变化造成了冷夏、降雨量变化等，人们产生了保护健康的意识，从而加大了对与身心健康有关的书籍的需求。

众所周知，自平安时代到镰仓时代，日本处于温暖化时期。[8] 当时日本有了最初的医学全书，包括《大同类聚方》100 卷（出云广贞等编写，808 年）《金兰方》50 卷（菅原岑嗣，868 年）《医心方》30 卷（丹波康赖编写，984 年），著有《摄养要诀》20 卷（829 年）的医生物部广泉也在这时总结编写了第一部养生类书籍，不能不说是出于当时环境的需要。

8、贝原益轩的养生

提到江户时代的养生书籍，最有名的人物就是贝原益轩了。他 53 岁（1682 年）时写成的《颐生辑要》一书中，包含养生论的内容。这本书中列举了《千金方》、《黄帝内经》、《抱朴子》、《医学入门》、《本草纲目》、《吕氏春秋》、《后汉书》等古籍中的内容。之后又过了 30 年左右，在他 84 岁（1713 年）的时候编写了《养生训》一书，书中并不只是摘抄中国的古籍，而是将很多书籍的内容和自己日常的养生体验结合在一起，还吸纳了包括《老子》、《庄子》等在内的哲学观点作为核心，是一部通俗易懂的集大成之作。贝原益轩是鼎鼎有名的儒学家，但他本来的志向是做一名医生。除了晚年所著的《养生训》以外，《大和本草》也是一部很有名的日本本草学著作。



颐生辑要(古今養性論和解 貝原先生養生論) 和解1卷;養生論5卷(全6冊)
岡本一抱 著(和解);貝原益軒 撰(養生論);竹田定直 編次(養生論) 1856(安政3)年

结论

近来的气候变化和异常气象，已成为人类如何在未来时代生存的大问题。不过，人类此前也是历经千辛万苦从温暖化和寒冷化的时代生存下来的。我们在研究新的

诊疗方法之前，非常有必要先学习凝聚着先人智慧的“养生”方法。

当前的气候变化和异常气象已经完全超出了人体的承受能力，对人体健康造成了很大的负面影响。而“导引”的特征是通过调整呼吸，将气引入体内并加以循环，以促进人体适应周围的环境，最大程度地降低因环境变化对人体造成的伤害，如免疫力低下、体内气的损耗等。体内气的流动正常了，自我康复能力也随之提高，人体对气候变动的抵抗力和适应力都能得到提升。

导引的术式能与每个人的体格和身体状况相适应，是一种超越环境和个人差异的、适用于每个人的非常好的方法。只要我们专注练习，选择并修炼适合外部环境的导引，养成关注身体内部变化、聆听体内声音的习惯，无论面对怎样恶劣的环境，导引都能给予我们生存下去的力量。

对当今人类来说，最重要的就是通过学习“养生”的哲学学会知足，控制心中无限的欲望，用导引来使体内之气适应严酷的气候变化，做到防病于未然。如果我们能通过“养生”和“导引”，过上健康快乐、高质量的生活，那大家这一生的成效该有多么高啊。这才是人类最大的幸福。

参考文献

- [1] IPCC(2013):「IPCC 第5次评估报告 第一工作组报告(自然科学基础)决策者摘要」(气象局译)
http://www.jma.go.jp/jma/press/1309/27a/ipcc_ar5_wg1.html
- [2] 常田佐久(2012):『「ひので」による今回の観測の異議と最近の太陽活動について』
<http://hinode.nao.ac.jp/news/120419PressRelease/PressRelease-20120419a-tsuneta.pdf>
- [3] Image created by Robert A. Rohde / Global Warming Art
http://www.globalwarmingart.com/wiki/File:2000_Year_Temperature_Comparison.png
- [4] WHO(2013):「Climate change and health」<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs266/en/>
- [5] WHO(2014):「7 million premature deaths annually linked to air pollution」
<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/air-pollution/en/>
- [6] 和田启十郎、寺泽捷年 渡边哲郎 注释・解说(2010):『完訳 医界之鉄椎』谷口书店
和田启十郎(1932):『醫界之鐵椎(漢洋医学比較研究)改版』春阳堂
- [7] 貝原益軒、松田道雄 责任编辑・解说(1969):『日本の名著(14) 貝原益軒』中央公论社 养生训 卷7
- [8] 宮原ひろ子(2009):『中世の温暖期と近世の小氷期における太陽活動と気候変動 一樹木年輪中の炭素同位体の分析から』<http://www.yoho.jp/shibu/tokyo/41miyahara.pdf>
- [9] Yamaguchi, Y. T., Y. Yokoyama, H. Miyahara, K. Sho and T. Nakatsuka (2010): Synchronized Northern Hemisphere climate change and solar magnetic cycles during the Maunder Minimum
<http://www.pnas.org/content/107/48/20697.full>
- [10] 若木太一(2013):『長崎・東西文化交渉史の舞台 明・清時代の長崎 / 支配の構図と文化の諸相』勉誠出版
- [11] 若木太一(1984):唐船持渡りの書籍と文具 その一
<http://catalog.lib.kyushu-u.ac.jp/handle/2324/10478/p024.pdf>
その二(1985) <http://catalog.lib.kyushu-u.ac.jp/handle/2324/10472/p032.pdf>
その三(1985) <http://catalog.lib.kyushu-u.ac.jp/handle/2324/10465/p065.pdf>
その四(1986) <http://catalog.lib.kyushu-u.ac.jp/handle/2324/10456/p042.pdf>
その五(1987) <http://catalog.lib.kyushu-u.ac.jp/handle/2324/10438/p034.pdf>

- 石原保秀 早岛天来(正雄)编(2010):『定本・東洋医学通史』日本道观出版局
- 吉元昭治(1994):『養生外史—不老長寿の思想とその周辺〈中国篇〉』 『養生外史—不老長寿の思想とその周辺〈日本篇〉』医道日本社
- 小曾戸洋(1996):『中国医学古典と日本 一書誌と伝承一』塙书房
- 服部敏良(1981):『日本医学史研究余話』科学书院
- 贝原益轩 石川谦校订(1961):『養生訓・和俗童子訓』岩波书店
- 南京中医学院医经教研组编 石田秀实监译(1991):『現代語訳 黄帝内経 素問 上卷』东洋学术出版社
- 藤浪刚一(1942):『日本衛生史』日新书院
- 『古今養性録』卷 8、9 竹中通庵 撰 1692(元禄 5) 年刊
- 『頤生輯要』(古今养性论和解 贝原先生养生论) 和解 1 卷; 养生论 5 卷(全 6 册) 冈本一抱 著(和解); 贝原益轩 撰(养生论); 竹田定直 编次(养生论) 1856(安政 3) 年
- 『重广补注黄帝内经素问』24 卷(12 册) 唐 王水 注; 宋 林亿 校正; 宋 孙兆 改误; 明 熊宗立 句读 1663(宽文 3) 年跋
- 『补义庄子因』 6 卷 清 林云铭 评述; 秦鼎 1797(宽政 9) 年序
- 老子道德经 3 卷 王弼注 冈田权兵卫 和训 1732(享保 17) 年