

太极拳、道德经和高血压

杨进刚

中国医学科学院阜外医院

摘要：交感神经过度激活参与了多种疾病的病理生理过程，包括高血压、糖尿病、肥胖、动脉粥样硬化、心力衰竭、肾功能衰竭等，吸烟、饮酒、生活不规律、职场压力等也可增加交感神经兴奋性。医学上对于高血压和心力衰竭等疾病的治疗，采用了抑制交感神经兴奋的方法，如使用 β 受体阻滞剂和肾动脉交感神经消融术。

怎样在生活中降低交感神经兴奋，多读《道德经》可谓是一种认知疗法。我们面临的各种压力都可以归结为“名利”二字。《道德经》主张，人应追求大智慧，而不应“为物所累”或“物化”，这将降低人作为人本应有的价值。攀比让我们失去自由，每个人都应节制欲望，人不能成为商品的奴隶。对于成功的渴望，《道德经》指出，应“努力坚持，而且走正道，就能成功”（大道甚夷，而人好径；合抱之木，生于毫末）。曾国藩在最走投无路时，曾被“岐黄可医身病，黄老可医心病”这一句话点醒。认识到这些，有助于减少我们每个人心中的“焦虑”病。

“生命在于平衡”，太极拳要求“松、静、柔、匀”，可谓行为治疗。要求平和情绪，全身心放松，对一种对心理的调节及治疗，让人精神愉悦，身心放松舒适，使不安、焦虑紧张和抑郁等情绪缓解；同时也能够抑制过度的交感神经兴奋。多项研究也发现，太极拳具有良好的降压作用。

西方是以“认知”为根本的“知识论”，文明偏在外，重物质方面。语言或逻辑思维，会让人困于狭窄的头脑世界。知而不行，这是知识的知，虚假的知。中国以“体知”为核心，强调以身心相合的方式去理解、体认和把握，重视对生命本身的探索和体验。无论是道德经，还是太极拳，都需要生命的体悟。“知行合一”，知必定是能行的知，叫真知。这就是所谓“大德之人，必得其寿”。