



# 中国养生乱象录

文◎草长鹰飞 图◎朱天纯

对死亡的恐惧一直伴随着人类。在这种恐惧面前，了解生命本质，是摆在人类面前一个永恒的课题。通过了解，器械与药物对生命过程的介入，促成了现代医学技术的飞速发展，让人类获得了一种前所未有的成就与快感。在这些成就与快感的怂恿簇拥下，令压抑在人类内心的狂妄喷薄而出——自以为人类自身的某些行为可以影响并延长生命，改变生命本身的运行轨迹。撇去站在医学角度被医学所认可的正确部分，剩下的大部分，是一种荒诞。

人们摆弄、筛取这种荒诞，妄图从荒诞中遴选出真理并乐此不疲。蚁团一般的人群参与这种摆弄与筛取，荒诞剧自启幕一直都没有散场。

愚昧负责给荒诞剧场供暖，使整座剧场暖烘烘充满期望。

流言给荒诞剧场拉客，流水席人头涌动。

养生成为公共话题，拥塞挤占了我们生活中的各个角落与孔隙。图书市场失守，广播电视告急，饮食产业失衡，中医传统蝼蛄……狂欢中，有人揣着钞票狞笑着走开。



## 打鸡血

上个世纪1967年的某个时段，上海、北京，以及这两座城市周边能拉动起来的小城中，活鸡一度成为抢手货。羽色纯正的小公鸡，特别受人钟爱。人们饲养那些小鸡，抱到诊疗所，抽取鸡的血液转注人体。很多居委会甚至专门与医疗机构联手，成立了注射室，服务大众。灰黑色衣裤罩身排队的人群之外，拎着的格布兜子，竹色篾筐中探出白羽鸡花羽鸡张皇的小脑袋。抛开鸡翅，除毛，在鸡的身体上煞有介事地涂碘消毒，抽出一管红色的血液，肌肉注射到抱鸡主人的臂膀内。除了鸡“咯”地叫上一两声，整个过程充满了默契，

程式化味道十足。打完鸡血的人，放下袖子，抱起鸡走路，上班或是去做别的事情，脸上笼罩着一层悬浮的红光。

那一刻，充满了人世的温馨。政治生活的暴风苦雨中，人们用鸡的一管血液，锁定了这种温馨。时代，用那管红血默认属于个人的那么一点儿小私心的留存，同时许诺了将来。

打鸡血，科学的说法应称之为鸡血疗法。人们以行为模式冠盖其名而忽略其“医学命名”，既表现现象又暗暗联络传统进补途径，简单明了直接抵达——语言也有比科学精准的时候。

有名有姓的版本与一个叫俞昌时的上海厂医有关。建国初期，各个领域都学习苏联，苏联医学界的“组织疗法”在国内医学领域得到推行。所谓组织疗法，简单解释，就是把人体



养生是老年人生活中的一件大事

的一些组织，诸如胎盘、肝脑等，经过杀菌加工成注射液，注射于人体，或将部分组织埋植于表皮之下，利用细胞的一些活性及人体的应激反应，达到增强抵抗力的目的，辅助治疗一些未确诊或治愈不了的病症。这项技术，有些像器官移植的前身。

中国是一个同化大国，擅长以童话的精神同化异域文化。比如台球运动，那是一项高雅的室内体育运动，进入中国，在广袤的大地上扎根，随意搭个塑料棚都可以设局。北京人人为此还发明了一个新词标配，叫“捅台球”。比如麦当劳，一种简单便捷的快餐，进入中国，变成了高尚略含炫耀的规模性口腔追索；比如卡拉OK，娱乐功能附着的色情化取向；比如可乐投姜丝煮沸热饮治疗伤风与感冒；比如当下浩浩荡荡颇具游戏色彩的烘焙洪流……

俞昌时医生有了自家的发展创造，抽取鸡血注射于人体。先从自身下手，到家人，到周围朋友。在人体应激反应配合下，短时间内，取得了一些非正常医学手段所能达到的效果。不久，经当时的区委书记牵头，成立了研究小组。以俞为技术骨干，官督。动物实验，临床试验，取得了一些准确数据，甚至生产鸡血粉作为升级产品来规避医疗风险。这项研究活动，始于1959年，终止于1965年7月23日，卫生部专门发文《关于“鸡血疗法”的通知》明令禁止。

俞医生不肯放弃自家找到的“真理”。继续以个人名义“弘法”，并私印小册子四处投递。朱大可先生有关这个事件的文字中，明确记述了那本小册子的市场价格。“关于鸡血疗法的起源，有着截然不同的传闻。而父亲是从街上1毛5分钱的油印小册子里得到灵感的。”——《1967年的鸡血传奇》

## 红茶菌

红茶菌喝成风气，穿透了“文革”后期直至唐山地震之前的日子。红茶菌的制作并不繁琐，玻璃器皿用热水烫过，从亲戚处寻或者跟街坊讨一块母菌，放入过滤之后加了糖的凉茶。一个星期或者再长些，菌块生长，覆盖了整个器皿，在器皿的液面之下悠荡。器皿中的液体，茶色蜕变，转为浅红血色而红褐。喝的时候，倒出一些母液，兑凉白开，寡薄的酸，缥缈的似有若无的茶味，以及淡淡的腥味，所以，红茶菌还有一个别名——海宝。器皿中，重新加入茶水，纸包白糖图省事者，直接撕开包角，就着窟窿往器皿里倒。

红茶菌的培植曾经占领了每个家庭大人们的业余时间。穿着灰色干部服、绿色军装、劳动布上衣的大人们，一本正经地做着这件类似于游戏的事情。死了，臭了，刷刷器皿，再



公园广场舞



晨练

养。邻里间，散布菌种，成为除了生火换煤之外，应当为之的另一件事情。所谓生火换煤，是邻里间那样一种互助。旧日杂院，烧蜂窝煤炉子的人家，有先报纸后木屑而后劈柴然后蜂窝煤的生火方式，也有直接夹了一块生煤与街坊兑换一块烧透、火头儿还没“乏”的红煤，放进炉子，上面接新煤——那样，免了烟熏火燎。

换煤与无偿提供红茶菌块，在养生之外，还给某些家庭的人际关系好坏作了某些标注。养殖的风气如同广口瓶中那个菌块，一家两家三五家、一条胡同、一幢楼房，慢慢地，连了片。喝红茶菌成了犹若刷牙一般——属于公开又相对私密的事情。串门的时候，倒一杯给您递手里，那是拿您当亲人——超高的待遇呢！

红茶菌当值的那些年月，人们普遍都还不富裕，买糖要凭购货本——每月定量供应。人们痴迷于这项游戏味道很浓的活动，把自己从动荡的社会中剥分开来，寻求渴望的安宁。动荡的岁月中，自我诊断，自我治疗，挣扎摇摆着走向不可知的明日。

红茶菌从人们的生活中消失，仿佛是一夜之间的事儿。这与它达不到人们渴望的医学上的疗效甚至与期望值相反有关。街上散发的小册子抵不过人们亲历的那些不适感受——长期因营养不良的肠胃，经不起哪怕一点风儿风吹草动。

这种介于药物食品之间很难定义的东西的消失，并没有让人们的生活显出空洞——人们找到了更佳的途径填补了红茶菌死了的空当。

## 甩手

甩动双手的这种运动盛行开来——双脚站定，脚趾用力抓地，前后有节奏地甩动双臂，每日三次，每次2000下，以此期望预防或者治愈某种疾病。这种运动的起源没人能够说清，但每个参与的人都能够很清晰地列出这种运动的治愈清单——心脏病、高血压；癌症、精神分裂；便秘、消化不良；眼疾、视物不清；偏瘫、半身不遂……初始，人们以虔诚但随意的心态参与，随着这项运动从民间的泛起进入到

公共领域，个别地区，甚至以这种运动直接取代工间操。要知道，工间操可是那个特定年月集体主义的标志。厂矿学校科研单位，但凡是人员相对多些的单位，工间操（课间操）是不可或缺的。可见其流行传播之广，影响波及之众。

理论这次出来得稍微晚点儿，但也没落下。规定标准动作：身体直立，脚与肩宽，两臂同时摇甩，用力后摆到极致，自然下落。甩摆的时候，双眼直视前方，摒弃杂念，心中默念某些特定语句。

这项运动的普及，大约有两个方面的因素。其一，动作简单易学，不牵扯任何费用，中国人有着大把的时间，以金钱换时间大多数人都会想想是否值当；轮到以时间兑换健康，



中老年人热衷晨练

想都不想直接上手就做——效果毕竟是坚持之后的事情。另一个因素大约摆脱不了从众心理。但凡是大家都做的事情，你特立独行不做，自家心理上首先就会产生吃亏的念头。做了，即便得祸，天塌下来砸大家。

这项运动据说来自《易筋经》。您发现了吗？在中国，那些荒谬或者与荒谬挨边儿的事物，总有人去翻旧书，从故纸堆中找出一些理论为其背书。《易经》《伤寒论》《黄帝内经》《针灸甲乙经》《本草纲目》《医宗金鉴》《辨证录》以及阴阳五行学说经常被拽出来顶门。试问，非专业人士，谁肯下心血去翻那么佶屈聱牙的生涩文字？

甩手之所以被缀以“疗法”二字，是因为这项运动背书上标列其所能治疗且疗效明显的疾病范围广泛，因为其实操步骤清晰——有口诀，有歌谣，有“理论”，有具体实践指导。白内障患者早晨甩多少次，晚间甩多少次；肺癌患者，吃药似的，早中晚各甩多少次；半身不遂者，如何；贫血者，咋样……还有一个最有煽动性的诱惑——治愈病例，貌似有鼻子有眼儿，时间、地点、人物、事件俱全。但，你没有办法核实。现而午夜之后趴在广播电视上的野医院广告，还在运行着这种老办法。

好消息一个一个传来（八竿子打不着的别人的好消息，一个都不认识），自己跟在甩手的人队伍中，一点效果没有。这不得不让人多少生点儿厌烦的情绪，产生些怠惰，于是频率慢了下来。

从千八百人起劲地一个频率甩手，到无精打采地应付，管工会的人也瞧出苗头儿不对。得了，既然老张头胃癌甩了多半年还是没扛住，还是改回第二套广播体操吧——发展体育运动，增强人民体质。屈伸，转体，跳跃，举

振，扩扩胸，踏踏步，且比呆呆站着大傻子似的直眉瞪眼干甩强。

甩手疗法如一捆玉米秸，初点的时候，起点儿烟；一旦着起来，离大老远腾腾烈焰烤得人面皮生疼，可是，不禁烧。工夫不大，还没瞧清楚火焰的颜色，跳几个火星，黑乎乎眼瞅着泛白，坍塌成灰烬。

## 气功

甩手疗法星灭于人群之中。但其借鉴传统中医理论“立项”的方法，点燃了另一项古老运动：气功。

气功究竟起源于何时，没有直接的文献说明。人们目前对它的认知是根据几个间接文献互相佐证推测的。《尚书》记载：在4000多年前的唐尧时期，中国中原地区曾洪水泛滥。

《吕氏春秋·古乐篇》就有用“宣导”作用的“舞”来治疗“筋骨瑟缩不达”之疾。《黄帝内经》也有用导引、按跷来治疗骨关节病的记载，到春秋战国时期已发展成为“导引按跷”。殷周时期有了气功萌芽，春秋“百家争鸣”为其理论的发展和形成提供了丰富的思想。到战国时期，有了专以养生为务的“养生家”，代表人物为王乔和赤松子。后代的人们，以上述二者的名号冠名了许多功法。战国至汉初成书的《黄帝内经》奠定了古气功的中医学基础。这部书所奠定的古气功学说，人们称之为“黄老之学”，这套学说与现代医学模式“社会——心理——生物”模式暗合。气功养生术从休息恢复体力的简单应用发端，到有理论有实践的祛病强身、预防、疾病、养生的导引气功。对楚辞颇有研究的姜亮夫教授在《屈原赋校注》中这样作评当时的状态：“燕



一度，气功盛行于民间

齐以求仙方而延年为宗，而楚南以养气而外生死为宗，故燕齐多方士，而楚南多隐逸……而导引行气，始于楚南。”

两晋南北朝时期，出现了几位气功理论家。魏华存的气功学专著《黄庭内景经》《黄庭外景经》问世；葛洪所著的《抱朴子》；陶弘景著有《养性延命录》和《真诰》，创制了许多具有实际作用的功法；陆修静的《三洞经书目录》，为保存南北朝前的气功文献做了很多有益的工作；颜之推所言“爱养神明，调护气息”，论述了气功在预防医学中的应用，给后世留下了效法的空间。

隋唐时期，气功又有所发展，特别是医疗实践这方面。《诸病源候论》中有260余式导引法针对健身，治内、外、妇科等疾病。当时，多称气功养生法为“内丹术”，习练气功叫“修丹”或“炼丹”。隋以后至唐，内丹之术兴炽一时。也有外丹与内丹——修习气功再带着服药，外丹多为铅汞等有毒物质提炼物，误服多食丢掉性命者也不少见。孙思邈注重实践，他的学术思想兼融医、道、佛成一家，著有《备急千金要方》与《千金翼方》，所创“调气法”“导引法”简单易学，较适合老年患者需要，为气功向黎庶普及铺平了道路。

宋元时期，气功在儒释道医各家的合力下有了长足发展。应用更广泛，但宗教意味浓郁

起来。王重阳、马丹阳、丘处机这几位各自都著有气功专著。

明清时期，李时珍所著《奇经八脉考》，已经明确说明经络是习练气功时气血运行的通道。清朝陈士铎有先春养阳法、先夏养阴法、先秋养阴法、先冬养阳法，强调人与自然的和谐与对应，调节身体各部之阴阳。沈金鳌在《杂病源流犀烛》中录有“运功规法”，并在内科杂病证治（药）之后附气功疗法。还有医家用以治五官疾病。气功对于疾病的辅助治疗初现端倪，并得以铺展。

1949年以后，各个领域提倡古为今用，气功也被挖掘整理梳洗打扮，以新面目面世。河北有个叫刘贵珍的人，在这方面做得比较突出。资料上介绍，此人因患有严重胃溃疡及肺

结核而住院疗养，以气功锻炼而治愈。从而开始研究气功，提倡气功强身治病，并且筹建了北戴河气功疗养院、唐山气功疗养院，常年开展气功治疗。1954年，刘着手筹建唐山市气功疗养所，并在有关部门的参与下确立了“气功疗法”这个医学领域的通用名称。1955年，以刘贵珍为首的唐山气功疗法小组得到卫生部的嘉奖。1956年3月，刘在北戴河创建了气功疗养院并担任院长，随后出版了一本对后世影响很大的书《气功疗法与实践》。请注意这本书的出版时间，那是在1957年，再过一年，大跃进放卫星就开始了。1959年，以唐山卫生疗养院名目再出《内养功疗法》，从此，“全国各地疗养单位相继开展了气功疗法。接着，以气功疗法为主的慢性病中西医结合综合快速疗法在全国医疗单位普遍推广。”——这是气功治病官方版之发端。

北方推广气功疗法的消息传到上海，上海人也不甘落后。1955年和1956年上海市卫生局邀请蒋维乔在沪举办了两期气功讲座，1957年7月1日上海市气功疗养所成立，由陈涛（1922年—1968年）任所长，蒋维乔任顾问。1958年，上海市气功疗养所受到卫生部表彰。蒋维乔这个人挺有意思，1873年生，江苏武进人。那一年，17岁的同治皇帝亲政。从学校门出来之后，跟蔡元培干过义务教育。“苏报案”发之后，蒋维乔进入商务印书馆编译所，从事小学教科书的编译工作。他以商务印书馆为平台，开办了三届小学师范讲习所，再后来还主持过商务印书馆主办的小学及夜校。南京临时政府1912年成立，蔡元培出任教育部长，邀请蒋维乔襄助。随后，他对佛学产生兴趣。干过江苏省教育厅长、南京高等师范学校校长，并在东南大学开讲佛学——从此没离开教席。



锻炼的人们

气功疗法，一南一北的格局形成，气功疗法在全国得到大面积推广普及。气功强身健体的初衷被治疗疾病的概念所覆盖。

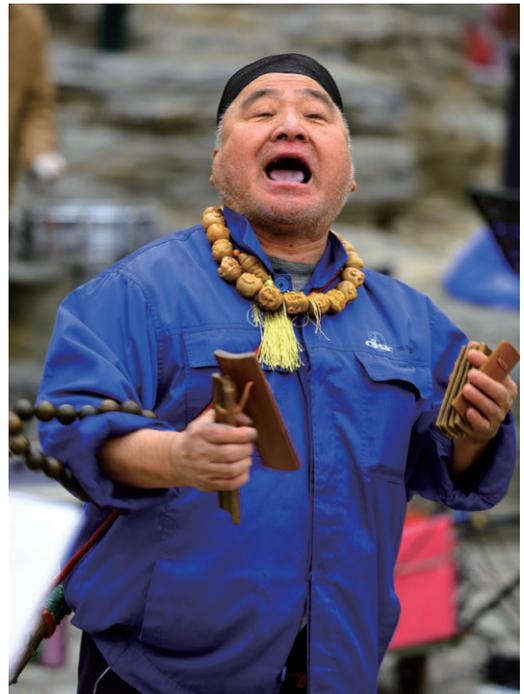
气功强身健体到治疗疾病救死扶伤，还有一套民间的转化流程。

资料一：1949年，一个女子查出患有子宫癌，随后做了全切手术。1959年，癌症转移到膀胱，再次手术之后，她开始以练习气功作为康复训练的手段。这个女子叫郭林，10年后她宣布自己创了一套功法，宣称这套功法不仅治愈了癌症，还治愈了身上多年的慢性病。于是，她在北京公园公开传授气功，这期间也常受到官方的制止，但前去练功、治病的人却越来越多。

资料二：海灯，俗姓范，名靖鹤，字剑英，又名无病，号无病道人。生于1902年8月14日午时，圆寂于1989年1月10日亥时。四川省江油县人，第六、七届全国政协委员，中国佛教协会理事。他以武术而闻名，人称“海灯法师”。

当时各种报道、电影、电视剧争相哄抬海灯，海灯法师成了曾经反帝反封建、除暴安良、抗击倭寇和美帝国主义的英雄。善男信女们开始对海灯法师顶礼膜拜，四川江油县在海灯生前就为他建造了“海灯法师武馆”。武馆占地24亩，建筑面积达4212平方米，就像一座小的紫禁城。1989年1月10日海灯去世，他的骨灰被送进全国许多庙宇安放。从80年代初一直到现在，很多人仍把海灯当作一个神来供奉。

海灯曾经自称是“少林正宗第三十二代传人”“少林住持”“少林寺武术教授”。海灯也自称其身怀绝技“一指禅、二指名功”，自己少年时得到高人指点，学会“达摩气



养生路漫漫

功”“少林气功”“六通气功”。海灯为此还专著了一本《气功精要》，说，防身“能运成一口大气击人于百步之外，健体能练成‘放癌功’‘长寿功’。”

全国气功热盛行的时候，曾经有一张海灯“二指禅”的照片非常著名，在各大纸媒间流布。照片上，海灯着僧装，倒立，身体硬直，双足并拢，右足靠墙，左手贴身，右手伸食指支撑整个身体，右臂无明显弯曲。

事实是怎样的呢？

资料三：海灯法师的弟子之一，四川新华印刷厂的刘学文叙述：1979年9月中旬，他们师徒一行住进宝光寺，准备拍电影《四川奇趣录》，但是海灯“病了”，“且不见好转”，加上“昔日留下的指伤”。刘学文出面找了电影厂的孙导演，“要求用特技摄影处理……最后为师父准备了一条布带和一块三夹板，海灯选了布带……除了摄制人员和导演，以及我们5个徒弟之外，其余人一律谢绝参观。然后一

根布带拴住他左脚踝骨处，布带的另一头穿过两扇窗户之间的缝，由一位师兄拉紧布带，师父被我们倒扶起来，他两指着地，脚靠在门窗上，拍下了‘二指禅’。”

海灯的弟子严新，青出于蓝而胜于蓝。他是四川江油人，曾经跟随海灯习武。曾在卫校学医两年半，当过防疫站医生。二次进修中医，三年后，摇身一变，成为“神医”，最后，号称“集中医、西医、武术、特异功能为一身的气功师”。这位大师熠熠的闪光点在于，号称用气功远隔千里扑灭了大兴安岭的森林大火。

气功由健身到治病，进一步发展至无所不能的地步，那一境界，实际上属于气功对这个世界轰炸的第二个波次。第一波次，当数义和团刀枪不入的大师兄们。

那个年代久远，新世纪的人们没有眼福得见，带功报告的商业推广模式并没有走远。国家级科技会馆座无虚席，在80年代，1200元一张的票价，足以秒杀中国境内的一切星们。罗大佑一场北京体育馆新年音乐会的甲等票才60块。

假若登堂入室卖票聚金算正规军的话，塵肆间蹿跳打游飞敛财者亦不在少数。张香玉和自然中心功，庞明和智能功，田瑞生和香功，张宏堡和中华养生益智功……

这一种纷乱，堪比49年之后全国各个角落里冒出的“皇帝”，网络上有那些“皇帝”真实而又荒唐的笑话，感兴趣的朋友自己去找吧！

## 余韵

气功黯灭似乎也是一夜之间的事情。挖捧着两只空手没抓挠的人们茫然四顾，新产品应

运而生。频谱仪身披着高科技的面目跻身市场，那推广架势与刚刚出现的袋装方便面不遑多让——风靡全国以某海归名字命名的某某频谱仪堂而皇之地在西长安街一侧设店，以示高端大气正规上档次。再走长安街的时候，您不妨往两侧看看，瞧瞧那些挤破脑袋也要在寸土寸金之地设店的都是些什么企业？其设店的本意无外乎两点，其一，表示被政治认可；其二，彰显自家经济实力。

那是改革开放初期的事情。国门洞开，人们的思想被外界照进的阳光晃了一下，不适应的眩晕马上就过去了。所以，频谱仪没有形成如红茶菌一般的流行，甚至不如呼啦圈。

呼啦圈的普及是健身一事上全国流行成风的余韵。到呼啦圈止，再也没有形成壮观的流行规模。人们对健身的渴望在产品、方式多样化面前分流，趋于个体及小群体般的碎片化态势。即便是胡万林的芒硝，张悟本的绿豆，刘太医的牛筋，马悦凌的生泥鳅……也都风一样走个过场，吹落几枚叶片——并没有改变季节。

广场舞、甩鞭子、抽陀螺、地书、旅游、跑步、游泳、攀岩、骑行、倒走……经过了多少次颠簸折腾，人们终于攀够到了正确养生的边沿。当然，走近道找便宜的人，还会有，不可能杜绝。

健身，技和器的组合。在这二者面前，简单、快捷、便宜、易掌握、有疗效，大约最易被人们接收。中国没有宗教，活着就是最大的宗教。对超能力的渴望与追求将一直存在下去——既然死亡是一件迟早要来而又不知什么时候会来、永不能逾越的事情。☞

(编辑·麻雯)

e-mail mawen214@163.com