

【理论探讨】

《摄生要义》养生思想探析

谢双峥 蒋力生[△] 蒋维晏
(江西中医药大学,南昌 330006)

摘要:《摄生要义》的作者认为养生应遵从《黄帝内经》等经典。该书的养生思想一是养生应注重存想、调气、导引、按摩等方法,持之以恒才能达到良好效果;二是重视脏腑调摄,并以脾胃为调养重点;三是饮食上要保持温暖,食后应听音乐、摩腹、慢步以助消化,避免暴饮暴食、五味偏嗜、醉酒露卧等不良习惯;四是选择地势高的地方居住以防湿邪,居处当固密以防风邪;五是性生活应当适度并避免不良的时机和环境;六是养生应顺应四时阴阳变化,才能保持健康,避免疾病发生。

关键词:摄生要义;养生《黄帝内经》

中图分类号:R212 文献标识码:A 文章编号:1006-3250(2020)08-1056-02

Analysis of the thought of health preservation in *She Sheng Yao Yi*XIE Shuang-zheng, JIANG Li-sheng[△], JIANG Wei-yan

(Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang 330006, China)

Abstract: The author of *She Sheng Yao Yi* believed that health-preserving should follow the Chinese medicine classics such as *the Inner Canon of Huangdi*. Summary of the book's thoughts of health-preserving includes: Health-preserving should unswervingly do exercises such as thinking, breathing, Qigong, massage. Attaching importance to spleen and kidney's health-preserving. Having a warm diet, listening to music, massaging the abdomen and walking slowly to promote digestion. Avoiding bad habit of diet such as overeating, fondness of flavors, drunk and lying outside. Choosing high altitude to live to stay away from damp-evil and living in windtight houses to stay away from wind-evil. Moderate sexual life and avoiding bad time and circumstance. According to seasons to keep safe and avoid disease.

Key words: *She Sheng Yao Yi*; Health-preserving; *Inner Canon of Huangdi*

《摄生要义》^[1]成书于明万历二十年,收录于胡文焕的《寿养丛书》中。高雨^[2]认为该书的作者是王廷相或沈槩。作者对于养生有独到见解,他在序中提到“养生之说,其来尚矣。神家尝草,轩皇立论,秘启造化,德济含灵,天人之蕴,于是昭布矣。迨及后世,论述渐广,高者荡入僊筌,卑者专守方饵。”指出养生应当遵从《黄帝内经》等经典回归自然,更批判了后世养生误入追求修仙、服饵的歧途。作者将养生的原则概括为“调息、摄性、缓形、节欲”,现总结该书的养生思想论述于下。

1 重视修炼,贵在坚持

作者十分重视存想、调气、导引、按摩等修炼方法,全书共10篇,其中有4篇之多论述修炼之法。可见作者认为养生是个人之事,应重在内外兼修。其《存想篇》先引“上清大洞真经”阐明首有九宫之论,次述道家存想之术。并在最后告诫养生者“凡此皆假设景象,以意引气之术……非必真有此物也”,以防止养生者错入存想误区。说明作者对待养生法较为科学、理性,认识到道家某些养生法在论

述上比较玄妙,容易误导养生者,因此在推介养生法的同时揭去其神秘面纱,让养生者能正确理会该法的精髓。“存想法”是道教最具特点的养生法之一,大体可分为三类,分别为存思身中景象法、存思身外景象法、存思内外景象法。作者主张练习存思身中景象法中的存思九宫五神法。《调气篇》介绍了仰卧吐纳法,并附苏东坡养生诀于后。作者所述之“调气法”与现代医学的腹式呼吸法十分类似。《按摩篇》是作者相对《存想篇》而作,篇开头有“存想者,以意御气之道,自内而达外者也;按摩者,开关利气之道,自外而达内者也”,阐明了存想法与按摩法作用之区别。《导引篇》则是继承了冷谦的“十六段锦”养生法。作者所列举的以上4种养生方法,皆有活血行气、滋生精血之功。作者认为疾病的发生大都因气血凝滞而起,而存想、调气、导引、按摩等养生方法能有效地去除病因。现代医学研究证明,调气、导引、按摩等中医养生方法能有效改善生理功能,预防多种疾病,从而达到身体健康、延年益寿的目的。作者还说“此道以多为贵,以久为功”,认识到养生不是一蹴而就的,而是需要持之以恒、坚持不懈的努力,才能获得良好的效果。

2 脏腑内景,脾肾为重

关于内景之义,《中华道教大辞典》^[3]给出的释义是“内景又称内象,指脏腑、筋骨、经络、气血等人体内部的组织结构,及由此产生的形象。”作者认

作者简介:谢双峥(1989-),男,江西樟树人,博士研究生,从事中医基础理论与诊断规律研究。

△通讯作者:蒋力生(1952-),男,江西南昌人,教授,从事中医医史文献及文化研究,Tel: 13970031219, E-mail: jdy67899@126.com。

为认识人体脏腑的形态结构及其生理功能对于养生至关重要,因此专设《形景篇》详论脏腑之内景。并在篇首有“脏腑内景,各有区别,达以行术,养生之要”强调了认识脏腑内景的重要性。脏腑内景理论的产生当是修炼家内视、返观的结果,对此李时珍在《奇经八脉考》^[4]中说“内景隧道,唯返观者能照察之。”文中关于脏腑形态结构以及生理功能之论述与现代医学解剖学观察研究得出的结论进行比较,发现十分类似,可见古人之“脏腑内景”具有先进性和科学性。在解剖学相对落后的古代,古人通过修炼内视、返观以体察出脏腑的形态结构以及生理功能,推进了中医脏腑理论的发展。综观篇中内容,作者认为五脏六腑之中脾胃和肾相对重要。他说“中焦在胃中脘……以奉生身,莫贵乎此”“五脏之真,惟肾为根……摄生者观于肾之神理,则天寿之消息亦思过半矣”。中医学认为脾胃为后天之本,气血生化之源,五脏六腑之养皆有赖于脾胃生理功能的正常发挥。因此有“五脏六腑皆禀气于胃”“百病皆由脾胃衰而生也”“有胃气则生,无胃气则死”之语。肾精具有促进生长、发育与生殖的功能,是生命的原动力也是五脏精力的源泉。因此作者认为,养生者应当重视对脾胃肾脏的养护。更指出“凡人肾虚,水不足也”。肾脏养生应当减少温燥之药的使用,避免出现“以火炼水,其精乃烁”的情况。

3 饮食适宜,所以养生

作者重视饮食对于养生的作用,意识到人们对于饮食通常只关注其养生作用,却忽略了饮食失调也会损害人体。于是说“人知饮食所以养生,不知饮食失调亦所以害生”。故作者总结饮食养生的核心原则是“使适其宜”,并从饮食卫生、饮食禁忌两方面阐述饮食养生。

3.1 饮食卫生

首先,作者主张温暖饮食,认为“凡人饮食,无论四时,常欲温暖,夏月伏阴在内,暖食尤宜”。所谓温暖应指饮食食物应当在既不过热亦不过冷的适宜温度时食用,温暖饮食有利于脾胃运化功能正常发挥,帮助消化。饮食食物过热或者过冷都不利于身体健康,对此龚居中在《福寿丹书》^[5]中说“热食伤骨,冷食伤肺。”现代研究证明,饮食食物过热易导致消化道灼伤,饮食食物过冷则易损伤脾胃,致脾胃运化功能不能正常发挥,从而影响水谷精微吸收,气血生化乏源。他还告诫人们“食热物后,不宜再食冷物。食冷物后,不宜再食热物。冷热相激,必患牙齿。”

其次,食后宜听音乐、摩腹、慢步。作者指出“脾好音声,闻声即动而磨食”,可见音乐有助于食物消化,因此吃饭时以及饭后可以听一些令人愉快的音乐。他还说“食后,常以手摩腹数百遍,仰面呵气数百口,趺趺缓行数百步,谓之消食。”饭后用

手按摩腹部以及慢步行走,可以促进胃肠蠕动,通畅气机,有利于饮食食物消化吸收。他还指出,饭后不可立即躺下或一直坐,因为“饭后便卧及终日稳坐,皆能凝结气血”,从而“令人患肺气、头风、中痞之疾。”饭后亦不可快步行走或者登高涉险,以免“气满而激,致伤脏腑。”现代研究证明,饭后30 min步行最有利于身体健康,因此养生者应当养成饭后听音乐、摩腹、慢步的好习惯。

3.2 饮食禁忌

首先,作者指出饮食要忌饥饱,禁暴饮暴食。作者认为“饱中饥,饥中饱”是最佳状态。过饱或过饥都不利于身体健康,过饱则会导致“筋脉横解,肠澼为痔”“食多结积,饮多成痰癖”等情况的出现。过饥则气血生化无源,使人虚弱,还容易出现暴饮暴食的情况,暴饮暴食易导致“血气失常”甚至危及生命。因此作者告诫人们“不欲极饥而食,食不可过饱;不欲极渴而饮,饮不可过多”“大饥则脏腑脉络有竭,大饱则腠理气溢,大渴则经脉蹇乱。”作者还指出夜晚是休息之时,应不食或少食,因为“日入之后……脾乃不磨食”,若饱食则致饮食物不消化,损伤脾胃而呕吐,久而久之导致胃病的发生。此外亦不利于气守于内而保养身体,因饱食则“腹中空虚之地少”,从而导致“癖瘕壅滞之患”,因此作者说“一日之忌,暮无饱食。”

其次,作者认为饮食五味不能偏嗜,偏嗜则会损伤脏腑,指出“咸多伤心,甘多伤肾,辛多伤肝,苦多伤肺,酸多伤脾。”作者的这种饮食观实际上是继承了《黄帝内经》的饮食养生思想。作者还指出“上者淡泊,其次中和,饮食之大节也”,认为饮食最好以清淡为主。《济阴纲目》^[6]也有“惟恬淡之味,乃能补精耳。”现代研究表明,食盐过量易导致高血压和癌症。《中国居民膳食指南》亦指出,吃清淡膳食有利于健康,因此养生者饮食上应当注意五味调和,避免偏嗜,清淡为主。

第三,作者指出要忌醉酒露卧。作者认为饮酒要适度,少饮有益身体健康,过饮则能致病。对此作者说“饮少则能引滞气,导药力,润肌肤,益颜色,通荣卫,辟秽恶;过多而醉,则肝浮胆横,诸脉冲激,由之败肾,毁筋、腐骨、消胃,久久神散魄冥,不能饮食……饮至大醉,则毒气必坏真气。况暮醉而卧……肠胃由之腐烂,经络以之横解,一时不觉,终乃成疾”,深刻认识到适量饮酒的益处以及过量饮酒的种种坏处,告诫人们不要贪杯。并进一步指出饮酒的禁忌:饱食后不宜饮酒,饮酒后不可饮冷饮茶,不可坐卧风中,否则会发腰膝沉重、或发膀胱冷痛、或发水肿、或发消渴、或发中风等疾病。现代医学证明,少量饮酒有益健康,过量饮酒可直接导致各种疾病,因此养生者应当提起注意。

(下转第1159页)

习惯等因素改变,慢性胃肠道疾病的发病率呈上升趋势,寒温并用法治慢性胃肠疾病,是据其临床特点和理论依据而建立的,用之得法对提高临床疗效会有较大的帮助。

参考文献:

- [1] 柯琴.伤寒来苏集(伤寒论翼)[M].上海:上海科学技术出版社,1959:5-6.
[2] 闫军堂,刘晓倩,王雪茜,等.谈《伤寒论》中“寒热错杂”下利方证辨治[J].辽宁中医药大学学报,2014,16(12):122-124.

- [3] 成无己.注解伤寒论[M].北京:商务印书馆,1955:136.
[4] 柯琴.伤寒来苏集(伤寒附翼)[M].上海:上海科学技术出版社,1959:65.
[5] 郭教礼.类经评注[M].西安:陕西科学技术出版社,1996:427.
[6] 王纶.明医杂著[M].南京:江苏科学技术出版社,1985:180.
[7] 李合琴.乌梅汤加减治疗慢性结肠炎30例[J].河南中医,2006,26(8):14.
[8] 何梦瑶.医编[M].上海:上海科学技术出版社,1982:67.
[9] 吴塘.温病条辨[M].北京:人民卫生出版社,2017:83-84.

收稿日期:2020-01-12

(上接第1057页)

4 择高而居,固密为要

作者对于自然环境对人体生理病理的影响有比较深刻的认识,他的这种认识主要基于《左传》《淮南子》和《黄帝内经》中的理论。而环境对于寿命影响的认识则承袭了《黄帝内经》:“东南方,阳也,阳者其精降于下……西北方,阴也,阴者其精奉于上……高者气寒;下者气热……阴精所奉其人寿,阳精所降其人夭……高者其气寿,下者其气夭”,即居于地势高的人寿命长,居于地势低的人寿命短。因此作者认为“择地而居”十分重要。关于“高寿下夭”之原因作者作了进一步阐释,指出居处高迥则多寒,固密则无风湿之患,因此多长寿。作者考虑到人不能随意更换居住地区的实际问题,因此提出了“有山阜则就山阜,临平漫则起楼台”切合实际的解决方案。作者强调无论居于何处都“必须固密”,因虚邪贼风侵袭人体,可导致半身不遂、角弓反张等多种疾病。还告诫低洼、疏漏、久闭、幽冥之壑等地不可居住。现代研究表明,高山低氧相对寒冷的环境,有助于长寿。可见作者认为养生当“择高而居,固密为要”是十分科学的,值得现代人参考。

5 交合有度,谨守禁忌

作者认为夫妻性生活有度才能有益于健康,并不主张禁欲。他说“惟知道之士,禁其太甚,不至杜绝”,指出了应当避免房事过度,但不至于杜绝。如果平时纵欲过度,即使善于养生,“勤于吐纳、导引、服饵之术,而根本不固,亦终无益。”作者指出男精女血是保障健康长寿的重要物质,“男精女血,若能使之有余则形气不率,而寿命可保矣”,如果纵欲过度则“窍漏无度”损伤精血“中干以死”。关于交合之度,作者认为20岁以前2天1次,20岁以后3天1次,30岁以后10天1次,40岁以后1个月1次,50岁以后3个月1次,60岁以后7个月1次。作者还指出交合在时机、环境等方面应有所禁忌,如醉酒、饱食、疲乏、女人月潮、疾病、沐浴、日食、月食、雷电等情况下应当禁止行房,如触犯这些禁忌不仅不利于自身健康导致疾病,甚至所育子女“形必不周,虽生而不育”。现代研究表明,适度性生活对于健康有多种益处,如舒缓紧张、帮助睡眠、提高信心、改善外观等。因此养生者切不可纵欲,应当适度性生活则有利于自身健康。

作者认为除知晓养生之法外,谨守禁忌亦十分重要。并在最后的《杂忌篇》阐述了饮食、起居、情志等养生时应当注意的禁忌。对此作者说“使禁忌之理,知有未周,虽云小节之常,亦为大道之要。故事有侵性,不可不慎者。”

6 顺应四时,防治未病

作者认为养生应当顺应四时阴阳变化,其养生思想主要继承了《黄帝内经》的理论,体现了中医“天人合一”的整体观。作者认为春季阳气渐渐向外生发,应以发散阳气为主;夏季阳气在外,伏阴在内,人常常精神不振,忌下利;秋季应当注意阳气收敛,不宜吐及发汗;冬季伏阳在内切忌发汗,认识到春夏秋冬四季人体阳气的运行各不相同,调治上也有所禁忌。因此作者根据四季人体阳气运行的不同,提出了相对应的饮食、起居、宜忌等办法,以保持健康,避免疾病的发生。如2月饮桃枝水祛除心膈痰饮;深春当衣着温暖并随时加减,以免伤寒、霍乱等疾病;夏季常食熟食,使腹中温暖,忌食生冷、冷浴、当风卧等,以免患痢疾、霍乱、阴黄、中风等病。可见作者提出的调治禁忌以及饮食、起居等办法,目的是避免疾病的发生,体现了中医“防治未病”的重要思想。

7 结语

《摄生要义》一书虽然篇幅不长,但其养生内容全面,包含存想、静坐、导引、按摩、饮食、起居、房中、四时、杂忌等,基本囊括了养生各法。该书既有对《黄帝内经》《淮南子》《黄庭经》等前贤养生思想的继承,也有作者自己独到的体会和见解,其论说精详,覆盖面广,提出了许多行之有效的养生方法,为后世养生提供了方法借鉴和理论指导,值得更深入研究。

参考文献:

- [1] 胡文煊.类修要诀(附摄生要义)[M].北京:中医古籍出版社,1987.
[2] 高雨.论《摄生要义》的作者问题及其养生理念[J].江西中医学院学报,2010,22(2):43-46.
[3] 胡孚琛.中华道教大辞典[M].北京:中国社会科学出版社,1995:1144.
[4] 李时珍.濒湖脉学·奇经八脉考[M].北京:中国医药科技出版社,2012:52.
[5] 龚居中.福寿丹书[M].北京:中医古籍出版社,1994:21.
[6] 武之望.济阴纲目[M].北京:人民军医出版社,2009:174.

收稿日期:2019-08-18