

【理论探讨】

中医益智概念研究*

张 蒙, 金香兰[△]

(中国中医科学院中医基础理论研究所, 北京 100700)

摘要: 健脑益智是养生保健的重要方向之一, 历代医家一直很重视对脑的养生, 运用多种方法进行健脑益智。本文通过查阅古籍, 认识到人之脏腑及气血津液为生智之源, 若要益智必先资智源。智存在生理状态的减退和病理状态的降低, 古代医家分别应用养生防智变和脏腑辨证治疗的方法来纠正智的变化。本文对古代养生防智变的方法以及智变疾病的病因病机与辨证治则治法进行整理与总结, 由此得到系统的中医益智概念, 可为现代益智养生提供更充分的理论依据。

关键词: 智; 益智; 脏腑; 养生

中图分类号: R222.19 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2021)03-0369-05

DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.2021.03.001

中医益智方法博大精深, 查阅历代文献有大量“益智”“生慧”“强志”“不忘”等相关词汇。本文对“智”的概念进行了梳理, 并在此基础上展开中医益智概念的研究。

1 智的概念

1.1 “智”的文字源流考证

早在商周时期只有字形“智”, 既用作“智慧”之“智”, 也用作“知识”之“知”。即先秦时期在“知”字未分化出之前, “知识”和“智慧”两词之义都用“智”字来表达。春秋战国时期始见字形“知”, 则“智”与“知”二者开始用作相同意义^[1]。

1.2 “智”的内涵

我国古代著作对“智”的表述大致有以下几方面。一为“聪明”, 这是智的核心含义。《难经·五十九难》:“狂疾之始发, 少卧而不饥, 自高贤也, 自辨智也。”^{[2] 85}“狂病在发作初始, 病人睡眠少也不觉饥饿, 自以为是高人贤达, 自以为聪明睿智; 二为“才智”。有才智的表现考虑问题能恰到好处, 见识事物的能力高于旁人, 处理事情能懂得是否合理。《儒门事亲》曰:“此法可与智识高明者言。”^[3]《灵枢·本神》:“因虑而处物谓之智”^{[4] 38}, 此处“虑”指思维; 三为“能认识事物的规律”。在《孟子·离娄下》有“天下之言性也, 则故而已矣”^[5], 强调客观事物的存在是有其规律的。古人强调要按规律“处事”, 如《国语·周语》曰:“言智必及事。”^[6]四为“能明辨是非”。《孟子·告子上》云:“是非之心, 智也”^[7], 能分辨是非, 称为智。《素问遗篇》:“脾为谏议之官, 知周出焉”^{[8] 208}, 谏议之官可帮助君王明

辨是非, 有此官君王就不会被奸臣所蒙蔽; 五为“讲究谋略”。有谋略者言行举止讲求方式恰到好处。《荀子·子道》:“言要则知, 行至则仁”^[9], 意为说话遵从要旨就是明智, 行动合乎准则就是仁德。

1.3 “智”的生理基础

中医理论认为神、魄、魂、意、志由五脏所分主。《素问·宣明五气篇》:“五脏所藏: 心藏神, 肺藏魄, 肝藏魂, 脾藏意, 肾藏志。”^{[8] 50}

《灵枢·天年》对“何者为神”作出了回答:“血气已和, 荣卫已通, 五脏已成, 神气舍心, 魂魄毕具, 乃成为人。”^{[4] 167}由此可知, 《灵枢》认为五脏、气血、营卫为成人之物质基础, 而“神”为驾驭躯体之灵。此处所论之“神”为神的广义概念, 而五神之中的“神”为狭义概念, 指的是人的精神、思维、意识活动。《灵枢·大惑论》云:“故神劳则魂魄散, 志意乱。”^{[4] 249}“神”为五神之首, 统领五神。

《灵枢·本神》有云:“随神往来谓之魂。”又云:“肝藏血, 血舍魂”^{[4] 38-40}。“魂”其意一为伴随神, 助神完成统领人体精神活动的功能; 二为谋虑, 魂可助心神做出较快的意识反应活动。《类经·本神》言:“魄之为用, 能动能作, 痛痒由之而觉也。”^{[10] 54}“魄”主人体四肢与五官的感觉活动, 魄盛则肢体动作灵活, 耳目聪明。《血证论·脉证死生论》言:“以血为魄, 而气为魂, 魄未绝而魂先绝, 未有不死者也”^{[11] 14}, 描述了魂与魄的密切关系。魂魄皆为人体对内外刺激做出的本能反应, 是“智”基本的较低级的表现形式。

《三因极一病证方论·健忘证治》载:“意者记所往事”^{[12] 110}。《医宗金鉴》云:“意者, 心神之机, 动而未形之谓也”^{[13] 42}。“意”可解作记忆、意向之义。《类经·本神》云:“意已决而卓有所立者, 曰志”^{[10] 53}, 认为“志”是决心已定, 为了明确的目标而努力的神志活动。《医宗金鉴》言:“志者, 意所专注也”^{[13] 42}, 认为意向之汇聚即成“志”。《神农本草经》中有许多描述为“强志”功效的药物, 此处“志”

*基金项目: 中央级公益性科研院所基本科研业务费专项资金资助项目(YZ-1885) 中医“益智”理论研究

作者简介: 张 蒙(1995-), 女, 河南许昌人, 在读硕士研究生, 从事中医治则治法与养生研究。

△通讯作者: 金香兰(1963-), 女(朝鲜族), 吉林延吉人, 研究员, 从事中医治则治法与养生研究, Tel: 010-64089010, E-mail: xiaojin0808@sina.com。

又可解为记性之义。据上述论著,可得到意志是明显高于魂魄的神志活动,是只有人可以完成一种复杂高级“智”的表现形式。

综上,智的功能活动与五神密切相关。中医学认为五脏是诸“神”的物质基础,其中与上述智力要素关系密切的主要有脾、心、肾等脏,以及气血津液等构成人体的基本物质。

1.3.1 脾主智 脾属土,为后天之本,气血生化之源。脾藏智是脾主运化和脾统血等生理功能与“意”“智”等神志活动的综合体现。《素问·阴阳应象大论篇》云:“……在脏为脾……在志为思”^{[8]11},脾旺则人善思且思维活跃。《脾胃论·后序》曰:“上输于脾,脾气散精……滋志意者也”^{[14]98},认为脾气所散之精即脾主升清所升之清,可滋养志意。《医宗金鉴》:“夫心藏神,其用为思;脾藏智,其出为意,见神智思意,火土合德者也。”^{[13]18}中医学认为,血液的正常运行既需要心气的推动,又需要脾气的统摄,故心主血脉与脾统血功能配合得当,神智思意的功能就能正常发挥。《难经·三十四难》曰“脾藏意与智。”^{[2]54}《女科证治准绳》亦曰“脾为中州,意智之脏也”^[15],二者皆描述了脾与智的密切关系,故曰脾主智。

1.3.2 心主神明 中医之神有广义与狭义之分,上文已提到二者的概念。本研究中的“智”应属于狭义之神的范畴。《素问·灵兰秘典论篇》曰:“心者,君主之官也,神明出焉”^{[8]17},意为心总管人的一切生命活动。《灵枢·大惑论》曰“心者,神之舍也”^{[4]249},《灵枢·口问》云“心者,五脏六腑之主也”^{[4]111},进一步指出心神所主宰的生命活动主要包括脏腑功能活动与人的精神活动。实际上中医学的心已包括了现代所说脑的大部分功能。

明·缪希雍云“心气开通则智慧自益。”^[16]江涵漱亦在《笔花医镜·脏腑证治》中指出“心……得血以养之,方能运慧思,用才智。”^{[17]24}两位医家阐述了心之气血充足,则才智得以运用的观点。心主血脉,血液是一切神志活动的物质基础,神志活动需要精血之濡养。心血充足则能够濡养人的精神、思维、意识活动所必要之“智”,故曰心主神明。

1.3.3 肾精生智 肾藏精,主生长发育,是“智”指导活动功能的物质基础^[18]。《灵枢·本神》云“故生之来谓之精,两精相搏谓之神……因虑而处物谓之智。”^{[4]38}这段由“精”及“智”的描述启示肾中精气是“智”的物质与功能基础。

《养生导引秘籍·四时调摄》曰“肾藏志,性智,属水,味咸。”^[19]肾藏智即肾藏精化髓,髓充于脑。《灵枢·经脉》曰“人始生,先成精,精成而脑髓生。”^{[4]48}王清任的《医林改错·脑髓说》亦曰“精汁之清者,化而为髓,由脊骨上行入脑,名曰脑髓”^{[20]16},意为人初生之时即生成肾精,肾精化生出

髓,髓皆汇聚于上即为脑。因此,肾精既能作为生智的物质基础,又能充养脑髓发挥智力之功能,故曰智生于肾精。

1.3.4 气血津液与智 气、血、津、液是构成人体的基本物质,是一切脏腑、经络活动的物质基础。《难经·八难》曰“故气者人之根本也。”^{[2]10}《脾胃论·省言》言“气乃神之祖。”^{[14]97}人体之气来源于外界清气、脾胃运化水谷所得精微之气以及肾精所化生之精气。肾精的充盛需要气的推动,肾藏精需要气的固摄,而肾精生智、智的生成与气有着密不可分的关系。气还具有温煦、温养五脏六腑的作用,使各脏腑功能活动正常,智得以生长濡养。

血的生成同样需要脾胃化生水谷精微与肾中所藏之精,血具有养神的生理功能。《素问·八正神明论篇》曰“血气者,人之神”^{[8]55},《灵枢·平人绝谷》云“血脉和利,精神乃居”^{[4]119},二者皆论述了血与神的密切关系。

津液是人体内一切正常水液的总称。津液具有濡润人体之孔窍的作用,流注于五官则耳目聪明、话语流利,流注于肢体则动作灵敏,流注于脑窍则神机化用。同时津液可化生为血,津血同源,津足则血充,血充则神养。

气血津液四者相成相生,既可作为“智”的直接“养料”,又可充养脏腑,使脏腑强盛,从而间接支持“智”的功能活动。

1.3.5 智的非正常状态

(1) 先天因素:肾为先天之本,肾精不足则无以生智。《灵枢·天年》认为,人之始生“以母为基,以父为楨”^{[4]167}。《冯氏锦囊秘录·杂证大小合参》言小儿“肉实则少病,精实则灵利多语笑而不怕寒暑”^{[21]103}。小儿先天之精源于父母。《女科经论·嗣育门》云“血气既衰之人,数月无房事,精始浓而可用,然使一夜大醉,精随薄矣”^[22],指出饮酒使人“精薄”,父母之“精薄”则子不“灵利”。

元代《活幼心书·五软》云“有因母血海久冷,用药强补而孕者,有受胎而母多疾者,或其父好色贪酒,气体虚弱,或年事已迈,而后见子,有日月不足而生者,或服堕胎之剂不去,竟成孕者,徒耗伤真气”^{[23]68},认为幼儿禀赋不足之因,一为其母血寒或孕后多疾,二为其父年高体虚,三为胎儿未足月生产或孕时服用堕胎之剂。如此降生的胎儿婴孩时期多有疾病,成人之后便“精髓不充,筋骨痿弱,肌肉虚瘦,神色昏慢”。先天肾精是由父精母血所化,若父精母血不足则其子禀赋必弱。《活幼口议·议禀赋》云“凡二三周岁之间,其凶尚大……皆受气不足,怯弱得之,惊悸易得,智性难通。”^{[24]26}认为胎禀不足则小儿可表现出虚弱娇怯、惊悸不智之象。

《普济方·妊娠诸疾门》载“天地昏暝,日月无光……此时受胎,非止百倍损于父母,生子或喑哑

聋、顽愚癡狂”^[25],强调受胎之时辰对于小儿体魄及智力的影响。《奇效良方·妇人门》则认为,妇女怀胎之时,“禀于清者,其子聪明智能,寿而且康;禀于浊者,愚痴不寿”^[26]。

(2) 后天因素:脾胃为气血化生之源。气血化生无源则脑窍不得濡养,无以生智。《医林改错·脑髓说》载“灵机记性在脑者,因饮食生气血,长肌肉,精汁之清者,化而为髓”^{[20]16},提出脾胃受盛水谷精微,脾气升清,清者化为脑髓。《三因极一病证方论》曰“今脾受病,则意舍不清,心神不宁”^{[12]110},脾胃失养则可影响到人之神智。

其次,若后天对肾精过度消耗,亦可致精竭智衰。人之饮食、起居、劳倦等皆可对脏腑之元产生影响。《素问·上古天真论篇》曰“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也”^{[8]1},描述了若人饮食不节,起居无常,肆意妄为,酗酒纵欲则精竭真散,早衰智减。

此外,《外台秘要》提到“军督护刘车者,得时疾三日已汗解,因饮酒复剧……错语不得卧”^[27],因饮酒导致疾病复发而短暂神志错乱的病证。《养性延命录·教诫》曰“多欲则损志”^{[28]4},提倡要节制自身欲望,勿损及智慧。

人的简单活动如穿衣用餐、沐浴梳发,复杂活动如数字计算、社会交际都是智的活动功能范畴。人在注意力高度集中状态下,微弱的智力上升以及在过度疲劳或酒醉状态下会有短暂的智力降低,这都属于智力变化的正常生理范围。

脾藏智、心主神明、肾精生智等是中医理论对智之生理基础的诠释。脏腑气机通利,气血荣润,则智得到生长濡养。脏腑发生病变,或虚或实,气血不畅,则无以生智,无以养智,智之病变由此发生。

智之病变的常见临床表现为错语、善忘,生活无法自理,性情变化。《千金翼方·养性》中描述为痴证、呆病,好忘不智^{[29]126}。《辨证录·健忘门》云:“人有老年而健忘者,近事多不记忆,虽人述其前事,犹若茫然”^[30],即完全忘记久前之事,即使有人提及也觉得模糊不清。本研究探讨的益智是指对常人生理状态智力的保持或提升,以及对病理状态智力减退者的智力恢复。

2 益智的理论

上文已提到与智之生成相关的脏腑和气血津液,若要益智则必使脏腑强盛调和,气血津液充足平衡。

2.1 补脾胃以滋智源

2.1.1 益气血化生之源 《灵枢·平人绝谷》言“故神者,水谷之精气也。”^{[4]119}脾胃受盛水谷,运化精微,精微化生为神。《千金要方·食治》:“食谷者则有智而劳神。”^{[31]464}人食五谷则养脾胃,脾胃

旺则有智。

2.1.2 助脾升清 清·李用粹在《证治汇补·眩晕》中提到脾虚则“清阳不升”^[32]。《脾胃论·后序》言“脾气散精……滋志意者也”^{[14]98},李杲认为脾所升之清可滋养脑窍,并以四君子汤治疗脾气不足、清阳不升之证。

2.1.3 健脾化痰 脾虚可导致运化失常,水液停聚,痰滞日久则成痰浊。清·陈士铎在《石室秘录·呆病》中说“痰气独盛,呆气最深”^[33],痰浊上蔽清窍,则使人神昏智缓。《辨证录·呆病门》亦云:“治法开郁逐痰,健胃通气,则心地光明,呆景尽散也”^{[34]161},以开郁逐痰之法治呆病,用方为洗心方和还神至圣汤。

2.2 补肾填精以生智

2.2.1 补肾精 清·陈修园在《医学从众录》道“肾主藏精,精虚则脑海空而头重。”^[35]肾可藏精,精能生髓,髓皆汇聚于脑。《太平圣惠方》有记载补肾精益智类的方药,如鹿茸丸可“补暖下元,益精髓”;云母丸可“补益精髓”“明目强力”^[36]。

2.2.2 温肾阳 《千金翼方·养性》云“年五十岁以上,阳气日衰,损与日至,心力渐退,忘前失后。”^{[29]126}肾阳之气的温煦和推动对于维持脑的正常功能至关重要。孙思邈在书中补益篇亦提到可治疗肾中“阳气不足”之补肾汤“磁石、生姜(切)、五味子、防风、牡丹皮、玄参、桂心、甘草(炙,各二两)、附子(一两)、大豆(二十四枚)。”

2.3 补心以明神志

2.3.1 补心气 元代《活幼口议·议急慢惊风等证候总序》言“婴孩小儿,心气不足,智志率伏,恍惚无定,神不守舍。”^{[24]84}认为小儿心气不足可导致智力低下。清代《神农本草经百种录》云“心气通则精足神全矣。”^[37]徐大椿记载泽泻具有“益智智慧,耳目聪明,不忘,强志倍力”的功效。

2.3.2 补心血 明代《古今医鉴·健忘》云:“然治之法,必先养其心血,理其脾土,凝神定智之剂以调理。”^[38]龚信指出要凝神定智必先养心血,并在书中以归脾汤治疗心血不足之证。清·江涵暾在《笔花医镜》中亦提到“治心血虚”用七福饮,以归脾汤“养血安神”^{[17]26}。

2.4 调养气血津液以养智

2.4.1 养气血 《素问·八正神明论篇》曰:“血气者,人之神,不可不谨养也。”^{[8]55}清代《冯氏锦囊秘录·论初诞》:“血气充足,精神纯实,相貌皆全,智性具通”^{[21]112},认为人之血气充足则智性可通。《素问·调经论篇》云“血并于下,气并于上,乱而喜忘”^{[8]118},气血逆乱则使人神智惑乱。明代《医学入门》载:龟甲“久服益气资智且能食”^{[39]150}。

2.4.2 调津液 人体之水液统称为津液,津液在生理状态下具有濡润营养等功能。若水液停聚,

运行不畅,则易形成痰饮。宋代《太平圣惠方·卷五》云“胸膈痰涎,言语不利,翕翕发热,智意昏浊”^[40],认为痰涎壅盛则上蔽清窍使人智意昏浊,书中使用独活散方治疗。

3 养生益智

“上工不治已病治未病”。古人常通过调节日常的饮食作息等达到养生防病的目的,未病先防是古人养生的重要智慧。

3.1 调节睡眠

肝藏血,血舍魂。唐容川云“人寤则魂游于目,寐则魂返于肝。若阳浮于外,魂不入肝,则不寐。”^{[11]86}“魂能随昼夜变化而升降出入,统制人身之寤寐。魂与睡眠有着不可分割的联系。《景岳全书·不寐》记载“盖寐本乎阴,神其主也,神安则寐,神不安则不寐。”^{[41]59}人一生中1/3的时间都在睡眠中度过,因此良好的睡眠是养生益智的重要途径之一,古人通过顺应自然的睡眠法则来达到养生防智变的目的。

凌耀星^[42]对睡眠健脑的方法,首先是睡眠时间。《素问·四气调神大论篇》中说,春应“夜卧早起,广步于庭”^{[8]3};夏应“夜卧早起,无厌于日”;秋应“早卧早起,与鸡俱兴”;冬应“早卧晚起,必待日光”,此为顺应四时之气而起卧。其次是睡眠卧向。床的方位朝南北向,睡眠时体内经脉气血的循行与地球的磁场方向一致,则人体内气血运行畅通得以安睡。《千金要方·养性》提到“凡人卧,春夏向东,秋冬向西,头勿北卧,及墙北亦勿安床”^{[31]482}。最后是睡眠姿势。她指出侧卧而睡有利于血归于肝,还能使胃中食物更顺利地进入肠道消化吸收。《老老恒言·安寝》:“左侧卧屈左足,屈左臂,以手上承头伸右足,以右手置右股间,右侧卧,反之。”^[43]左右侧卧皆为睡眠适宜姿势。

3.2 调节饮食

《灵枢·平人绝谷》说“神者,水谷之精气也。”^{[4]119}我国食疗历史悠久,古人常通过食疗的方法养生健脑益智。食物是人们在日常生活中易获得的材料,可根据自己的喜好烹饪,比起药物有更高的接受度。唐代的《千金要方·食治》作为现存最早的食疗专著,其中的鸟兽篇中记载了许多动物食方,具有强志益气、聪耳明目的作用,如熊肉、马心、雁脂、鱼肉等^{[31]456}。《食疗本草》对《千金要方·食治》进行了继承、补充和发展。书中记载,干枣^{[44]3}、鸡头子^{[44]173}、葡萄^{[44]393}(原文作蒲桃)、桑椹^{[44]317}等皆有益气强志、聪耳明目的功效。元代的《饮膳正要·神仙服食》中记载了大量益智延年轻身的药食“菖蒲寻九节者……久服聪明耳目,延年益寿”“陵阳仲子服远志二十年……开书所见,便记不忘”等^{[45]72}。避免偏食也是防止智变的方法之一。《活幼口议·议食忌》云“食酸损智,食苦耗神”^{[24]22},

不可多食酸苦之味。《本草纲目·生姜》言“久服少志少智,伤心气”^[46],认为不可多食生姜,否则易损智伤心气。

3.3 中医传统功法

我国古代运动养生的原则是“静以养神,动以养形”,养神即可养智。中医传统功法多为强度较低的有氧运动,如五禽戏和八段锦。传统功法要求练习者意念集中,心静体松,使练习者能够达到形神皆养的目的。五禽戏是中国传统导引养生的重要功法之一。《医学入门》中提到:“(华佗)尝体中不快,起作五禽戏,微汗而愈。年百岁有壮容,人以为仙。”^{[39]15}《养生导引法》中有华佗之弟子吴普行五禽戏,从而延年益寿的记录^[47]。五禽戏中的猿戏属火,坚持练习猿戏可养心补脑,生髓益智。八段锦最早出现于南宋时期的《夷坚志》一书中。明·高濂在《遵生八笺·八段锦导引法》中亦提到“子后午前做,造化合乾坤。循环次第转,八卦是良因。”^[48]八段锦是一项动静结合的传统功法,经常练习可刺激大脑皮层,预防大脑衰老。

3.4 调畅情志

“情志”一词初见于《古诗十九首》:“荡涤放情志,何为自结束!”^[49]金元时期朱震亨指出“忧思过度可损及心胸,导致神识不清,进而喜忘”,认为情志过极可引起记忆力的减退。《养性延命录·教诫》:“少思、少念、少欲……此十二少,养生之都契也。多思则神殆,多念则志散,多欲则损智。”^{[28]4}倡导要节制欲望以避免损智。明·许浚在《东医宝鉴·摄生要诀》中提出:若要养人之精、气、神,则应“一者少言语,养内气;二者戒色欲,养精神;三者薄滋味,养血气;四者咽津液,养脏气……七者少思虑,养心气”^[50]。清代《辨证录·呆病门》云“然而呆病之成,必有其因,大约其始也,起于肝气之郁”^{[34]160},认为肝气郁结可导致智力减退,若肝气条达、气机调畅则情志舒畅,心神内守。

3.5 特殊方法

古人十分重视对脑的保健,故在古籍中可发现许多以形补形或取意以养的益智方法。如《太平圣惠方·补心益智及治健忘诸方》记载了将远志、桃枝等直接取下或刻作木人放在衣服内侧或枕头下,可“令人不忘”^[51]。又如《饮膳正要·妊娠食忌》中写道“欲子多智”则应“观看鲤鱼、孔雀”^{[45]16}。《养性延命录·服气治病》中则记载了通过“服气”以增智的方法“日增息,如此身神具,五脏安。能闭气至二百五十息,华盖明(华盖,眉也)。华盖明则耳目聪明。”^{[28]48}

4 智变疾病的治疗

可导致智变的疾病有小儿五迟五软、老年痴呆、虚劳、中风等。

小儿五迟五软为立迟、发迟、语迟、齿迟、行迟,

及头项软、口软、手软、脚软、肌肉软。古代医家多认为,小儿五迟五软的病因病机为先天禀赋不足。元代《活幼心书》认为“良由父精不足,母血素衰而得”^{[23]67}。清代《张氏医通·五迟五软五硬》曰“皆肝肾气血不充,筋骨痿弱之故”^[52],《医宗金鉴·幼科心法》认为“要皆肾气不足之故”^{[13]164},书中亦详细地写出了五迟五软的对应治法“小儿禀来气血虚,筋骨软弱步难移,牙齿不生发疏薄,身坐不稳语言迟,加味地黄为主治,补中益气继相医,邪乘心气菖蒲好,血虚发迟苕胜宜。”

痴呆一词最早出现在《华佗神医秘传》中。明代《景岳全书·杂症谟》对痴呆的证候特点进行了描述“言辞颠倒,举动不经,或多汗,或善愁,其证则千奇万怪,无所不至,脉必或弦或数,或大或小,变易不常。”^{[41]151}张景岳认为出现言语的错误,动作的不协调,情绪的善变以及其他异常改变,就可辨为痴呆证。此外还对痴呆之病因病机进行了论述“痴呆证,凡平素无痰而或以郁结,或以不遂,或以思虑,或以疑惑,或以惊恐而渐致痴呆”,认为情志过极可导致痴呆。认为要治愈痴呆,关键“在乎胃气元气之强弱”“当以速扶正气为主,宜七福饮或大补元煎主之”。

虚劳由脏腑功能减退、气血阴阳亏损导致,可表现为心悸气短、神疲体倦、健忘不寐等多种症状。唐代《千金翼方·补益》言“二曰血极,血极令人无色泽,恍惚喜忘……五曰精极。精极令人无发,发肤枯落,悲伤喜忘,意气不行。”^{[29]141}孙思邈认为“血极”与“精极”会导致虚劳,虚劳可产生“喜忘”的症状。主张采用动物内脏以脏补脏,选用的动物药明显多于本草药。并秉承“精不足,补之以味”,多选用温补类药物治,如人参、肉桂等。

中风最早见于《灵枢·刺真邪》:“虚邪偏容于身半,其入深,内居营卫,营卫稍衰,则真气去,邪气独留,发为偏枯。”^{[4]229}中风原为肝阳化风,盛行于上,血随气逆,上蒙清窍。至后遗症期邪久正伤,虽邪已去但脑窍日久失养,髓减脑消,神机失用,如此发生了智力减退。刘河间^[53]主张根据有无表证分为中脏和中腑,分别采取“下”或“汗”法治疗。王清任^{[20]36}使用补阳还五汤治疗此证“此方治半身不遂,口眼歪斜,语言謇涩,口角流涎。”

综上所述,“智”的产生主要与心、脾、肾三脏及气血津液相关。“智”发生的生理变化可与先后天相关。常人可以通过睡眠、饮食、运动等方法来养生防智变。古代医家分别从不同角度进行脏腑辨证,从而得到益智的治则及方药。现代医家在治疗智变疾病的时候,可以充分利用临床经验和丰富的资源,从中医理论基础及现代科研成果中汲取经验,进一步发展中医“益智”理论,完善其理论体系。

参考文献:

[1] 林志强,林婧筠.“知”“智”关系补说[J].汉字汉语研究,

2019(4):55-61.

- [2] 孙桐.难经[M].北京:中国医药科技出版社,1998:85.
- [3] 张从正.儒门事亲[M].刘更生,点校.天津:天津科学技术出版社,1999:180.
- [4] 任廷革.黄帝内经灵枢经[M].北京:人民军医出版社,2006:38.
- [5] 新编诸子集成[M].北京:中华书局,1991:135.
- [6] 左丘明.国语[M].鲍思陶,点校.济南:齐鲁书社,2005:46.
- [7] 徐强.孟子[M].济南:山东画报出版社,2013:213.
- [8] 黄帝内经·素问[M].北京:人民卫生出版社,2005:208.
- [9] 王先谦.荀子集解[M].济南:山东友谊出版社,1994:837.
- [10] 张介宾(景岳).类经评注[M].郭敦礼,张西相等,主编.西安:陕西科学技术出版社,1996:54.
- [11] 唐容川.血证论[M].北京:人民军医出版社,2007:14.
- [12] 陈言.三因极一病证方论[M].北京:人民卫生出版社,1983:110.
- [13] 吴谦.医宗金鉴[M].郑金生,整理.北京:人民卫生出版社,2015:42.
- [14] 李杲.脾胃论校注[M].程传浩,校注.郑州:河南科学技术出版社,2018:98.
- [15] 王肯堂.女科证治准绳[M].西安:陕西科学技术出版社,2012:184.
- [16] 缪仲醇.神农本草经疏[M].刻本.明天启五年绿君亭.北京:人民卫生出版社,2013:152.
- [17] 江涵暾.郭瑞华.笔花医镜[M].天津:天津科学技术出版社,1999:24.
- [18] 胡玉萍.补肾化痰益智法治疗AD的理论探讨及其抗炎作用研究[D].武汉:湖北中医药大学,2011.
- [19] 宋书功.养生导引秘籍[M].北京:中医古籍出版社,2010:134.
- [20] 王清任.医林改错[M].北京:人民卫生出版社,2005:16.
- [21] 冯兆张.冯氏锦囊秘录[M].北京:中国中医药出版社,1996:103.
- [22] 胡文煥.《女科经论》释义[M].太原:山西科学技术出版社,2010:43.
- [23] 曾世荣.活幼心书[M].田代华,整理.北京:人民卫生出版社,2006:68.
- [24] 演山省翁.活幼口议[M].上海:第二军医大学出版社,2005:26.
- [25] 朱等.普济方[M].北京:人民卫生出版社,1959:156.
- [26] 董宿.奇效良方[M].天津:天津科学技术出版社,2005:187.
- [27] 王焘.外台秘要集要[M].余瀛鳌,林青,田思胜,等,编选.李曙光,主编.沈阳:辽宁科学技术出版社,2007:20.
- [28] 陶弘景.养性延命录[M].宁越峰,注释.朱德礼,校译.赤峰:内蒙古科学技术出版社,2002:4.
- [29] 孙思邈.千金翼方[M].彭建中,魏嵩有,点校.沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:126.
- [30] 陈士铎.陈士铎医学全书[M].柳长华,主编.北京:中国医药科技出版社,1999:783.
- [31] 孙思邈.中医必读百部名著备急千金要方[M].高文柱,沈澍农,校注.北京:华夏出版社,2008:464.
- [32] 李用粹.证治汇补[M].北京:中国中医药出版社,1999:217.
- [33] 陈士铎.石室秘录评述[M].程丑夫,评述.郑州:河南科学技术出版社,1991:345.
- [34] 陈士铎.辨证录[M].北京:中国中医药出版社,2007:161.
- [35] 陈修园.医学从众录[M].福州:福建科学技术出版社,1987:88.
- [36] 王怀隐.太平圣惠方(校点本)[M].郑金生,汪惟刚,董志珍,校点.北京:人民卫生出版社,2016:84.

(下转第441页)

理进行了详细阐述,为后世医家发展与应用这一理论打下了稳定的基础。

4.2 谷物养生理理论的大力推广

随着社会经济的发展,人们的生活水平不断提高,副食的增加使谷物的主食地位发生了动摇。根据 1992 年全国营养调查的结果,在一些比较富裕的家庭中,动物性食物的消费量甚至超过了谷类,这种饮食不均衡生活方式导致的结果是各种慢性病(如肥胖、高血压、糖尿病、高脂血症、痛风、脂肪肝等等)的发病率越来越高,对人们的身体健康极为

不利。

从远古时期至今,人们一直秉持着以谷物为主食的饮食结构。表 1 示,根据《中国居民膳食指南》可以看出,从 1997 年起我国一直强调以谷类为主食。不仅是中国,一些国外的膳食指南也同样提出每日都要选择食用谷类。如《2005 年美国膳食指南》指出,每日选择多种谷类尤其是全谷物^{[19]270};《荷兰膳食指南 2006》建议多吃全谷类食物^{[19]272};日本 2005 版膳食指南也提出每天进食的食物种类目标包含谷类^{[19]272}。

表 1 《中国居民膳食指南》历年变化

年份	总条数目	具体建议	推荐量
1989 年	8	食物多样	无
1997 年	8	食物多样、谷类为主	300~500 g
2007 年	10	食物多样、谷类为主 粗细搭配	250~400 g,其中粗粮、杂粮和全谷食物 50~100 g
2016 年	6	食物多样,谷类为主	250~400 g,其中全谷物和杂豆类 50~150 g,薯类 50~100 g

5 结语

谷物养生理理论渊源流长,历史悠久,从上古萌芽到春秋战国时期诞生,再到隋唐时期发展、明清时期成熟,历经上千年的变化,以五行学说、精气神学说、脾胃学说等中医理论为基础,取象中药的性味归经、主治功效等中药学理论方法,以“因人、因时、因地施谷”原则为指导,诸多医家、养生家发展和完善谷物养生理理论,调和脏腑、平衡阴阳、扶正固本,提高人体的生命质量,预防疾病的发生,防止疾病的恶性发展,为后世医家提供了可靠的临床思路及参考。谷物养生理理论是传统中医药不可缺少的重要内容之一,是中华传统特有的养生文化,更是中医养生学的核心。谷物养生理理论是中华民族长期生活中与疾病斗争的经验积累,其渗透着中华民族前辈们对疾病防控的高度智慧,是中华民族的瑰宝,对未来人类医学模式有着深远及重要的影响,应加以继承和发扬。

参考文献:

- [1] 吴文炳.药性全备食物本草[M].北京:华夏出版社,1999:21.
[2] 石成金.传家宝全集·快乐源[M].郑州:中州古籍出版社,2000:359-365.

- [3] 刘安.淮南子[M].郑州:中州古籍出版社,2010:292.
[4] 陆贾.新语[M].沈阳:辽宁教育出版社,1998:1.
[5] 张光直.中国青铜时代[M].北京:生活·读书·新知三联书店,2013:365.
[6] 郑玄,贾公彦,彭林.周礼注疏[M].上海:上海古籍出版社,2010:10.
[7] 许慎.说文解字[M].上海:上海古籍出版社,2007:245.
[8] 墨翟.墨子[M].戴红贤,译注.上海:书海出版社,2001:21.
[9] 管仲.管子[M].长春:时代文艺出版社,2008:416.
[10] 阮元.十三经注疏[M].北京:中华书局,1980:659.
[11] 王冰.黄帝内经素问[M].北京:人民卫生出版社,1963:86.
[12] 刘建平.伤寒杂病论[M].石家庄:河北科学技术出版社,1994:463.
[13] 孙思邈.备急千金要方[M].北京:人民卫生出版社,1955:479.
[14] 周守忠.养生类纂[M].北京:中国中医药出版社,2018:63.
[15] 卢和.食物本草[M].北京:中国中医药出版,2015:11.
[16] 李渔.闲情偶寄[M].刘仁,译注.北京:中国纺织出版社,2007:11.
[17] 黄宫绣.本草求真[M].北京:人民卫生出版社,1987:203.
[18] 范在文.卫生要诀[M].北京:学苑出版社,2014:11.
[19] 蔡威.现代营养学[M].上海:复旦大学出版社,2010:270-273.

收稿日期:2020-03-16

(上接第 373 页)

- [37] 徐灵胎.徐灵胎医学全书[M].刘洋,主编.北京:中国中医药出版社,1999:60.
[38] 龚信纂.龚廷贤.王肯堂.古今医鉴[M].熊俊,校注.北京:中国医药科技出版社,2014:111.
[39] 李梴.医学入门[M].金嫣莉,等,校注.北京:中国中医药出版社,1995:150.
[40] 彭怀仁.中医方剂大辞典(第7册)[M].北京:人民卫生出版社,1996:786.
[41] 张景岳.刘孝培.邱宗志.景岳全书 杂证谏选读[M].重庆:重庆大学出版社,1988:59.
[42] 施晓芬.李欣.吴士延,等.凌耀星教授健脑养生法[J].中医药文化,2014,9(5):53-56.
[43] 曹庭栋.老老恒言[M].杨柏柳,尚桂枝,注释.白恒慧,校译.赤峰:内蒙古科学技术出版社,2002:1.
[44] 孟诜.食疗本草[M].北京:中国商业出版社,1992:3.

- [45] 忽思慧.饮膳正要[M].赤峰:内蒙古科学技术出版社,2002:72.
[46] 李时珍.本草纲目类编临证学[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,2015:396.
[47] 胡伯虎.养生导引法[M].北京:中医古籍出版社,1986:63.
[48] 高濂.遵生八笺[M].北京:人民卫生出版社,2007:315.
[49] 张清钟.古诗十九首汇说赏析与研究[M].台湾:商务印书馆,1988:77.
[50] 许浚.东医宝鉴[M].天津医学院,主校.郭霭春,等,校点.北京:中国中医药出版社,1995:8.
[51] 何清湖.中华传世医典第5册方书类内科类[M].长春:吉林人民出版社,1999:217.
[52] 张璐.张氏医通[M].北京:中国中医药出版社,1995:288.
[53] 李海玉,胡艳敏.刘完素诊治中风病的特点[J].中国中医基础医学杂志,2017,23(4):453-454.

收稿日期:2020-06-17