摄生,又称为"养生"、"养 性"、"养慎",是通过各种医事活 动来 颐养生命,即增强体质、预 防疾病,从而防止早衰,达到延 年益寿的一种医事活动。

人的生、长、壮、老、已, 固然是自然规律,但衰老之迟早、 寿命之长短,并非人人相同。懂

得养生的人,经常采取一些有效方法来增强体质,延 缓衰老,延长寿命。古人在长期的实践中对此积累 了丰富的经验,并上升为理论。中医摄生学说起源 很早, 但形成较为系统的理论则始于《内经》。后 世摄生学家在《内经》摄牛理论指导下,在医疗实 践过程中总结出很多具有民族特色、行之有效的摄 生方法,丰富了中医摄生学的内容,为保护我国人 民的健康和中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献, 至今仍有其重要指导作用。因此,深入探讨摄生理 论有重要的科学价值。

天人相应的摄生观

天人相应的整体观念,是中医摄生学的指导思 想。中医学既重视人体内部的统一性和完整性,又 重视人与外界环境的协调统一。在正常生理情况下, 人体可通过自身的调节机能适应自然环境的变化, 以维持内外环境的统一。但是,人体的适应能力是 有一定限度的,若自然环境的变化超越了人体的话 应机能,或者机体的适应能力下降,不能对外界环 境的变化做出相应的调节, 打破人体内外环境的相 对平衡,就会发生疾病,甚至危及生命。《素问· 四气调神大论》说:"阴阳四时者,万物之终始也。 逆之则灾害生,从之则苛疾不起……从阴阳则生, 逆之则死,从之则治,逆之则死。"可见,人的生 死存亡与四时阴阳变化密切相关。只有掌握自然界 的变化规律, 顺应四时阴阳消长, 保持人与自然的 确立较低一级的模式(如太阳病桂枝汤证、太阳病 麻黄汤证等),赋与次一级的信息意义。对于更低 级的组合差异,则作为随机情况处理。这是横的分 证方法。如"伤寒表不解,心下有水气,干呕发热 而咳,或渴,或利,或噎,或小便不利、少腹满, 或喘者,小青龙汤主之。"首先确定"伤寒表不解" 这一分经前提,即是说有太阳表实证,治宜散寒解 表;在这一基础模式下,再明确其有干呕、咳等心 下有水气的差异, 具有次一级的信息意义: 以下五 个或然证,则为随机情况,信息意义最小。这种根

・中医基础理论・

略论中医的摄生观

刘 树 新

主题词 中医学 养生 正气 固木

统一,才能防病、抗衰,延年益寿。

在天人相应整体观的理论指导下, 中医摄生学 提出了"法于阴阳"、"和于术数"、"顺四时而适寒 暑"等四时阴阳摄生方法。如根据春夏秋冬四时气 候变化,提出春养生,夏养长,秋养收,冬养藏, "春夏养阳,秋冬养阴";春避风,夏避暑,长夏避 湿, 秋避燥, 冬避寒; 春夜卧早起、广步于庭, 夏 夜卧早起、无厌于日,秋早卧早起、与鸡俱兴,冬早 卧晚起、必待日光等一系列顺应自然的摄生方法。

更可贵的是,中医摄生学不仅提倡顺应自然的 摄生方法, 而且还提出主动与自然作斗争, 并改造 自然,从而减少疾病的发生,提高健康水平。如, 《素问·移精变气论》指出: "动作以避寒,阴居 以避暑";《素问·上古天真论》说:"虚邪贼风, 避之有时。"对传染病的预防,设"疠人坊","避 其毒气"。宋·周守忠在《养生纂》中指出,"积水 沉之可生病, 沟渠通浚, 屋宇清洁, 无秽气, 不生 瘟疫病",说明人不仅要适应自然,更要积极主动地 与自然作斗争,并改造自然,从而提高健康水平。

内因为主的摄生观

内因,即是人体的正气。所谓正气,是指人体 的功能活动(包括调节机能、防御机能、适应性、康 复能力等)及其物质基础(包括精、气、血、津 液)而言,包括阴精和阳气两部分。人生有形不离 阴阳, 阳化气阴成形, 人体的生长发育, 主要是由 据现象系统的稳定性不同来赋予不同的信息意义, 在"援物比类"分类分级的纵横模式中辨别病证的 方法,达到了"虽未能尽愈诸病,庶可以见病知源" 的辨证学认识, 配以相应的方药系 统, 获 得了优 异的临床疗效。这一过程包含着更为科学的分析与 与综合, 它在辨证学上的逻辑意义, 是值得深入研 究的。

类比方法与《伤寒论》的逻辑方法,都属于归 纳推理的范畴。归纳推理是辨证学中运用最广的一 种逻辑方法, 当然归纳与演绎是相对而行的。例如,

深深深深深深深深深深深深深深深深深深深深深深深深深深深深深深深深深深深深。 鲂 学

于体内阴精、阳气的"化气"和"成形"的作用。在正常生理状态下,阴精与阳气在对立、互根、消长、转化中处于相对的平衡状态,即所谓"阴平阳秘,精神乃治"。机体的阴阳平衡标志着健康,阴阳失调则疾病乃起。疾病的发生关系到正、邪两个方面(邪,指一切致病因素而言),而正气是发病的决定性因素。"正气存内,邪不可干"、"邪之所凑,其气必虚",不仅是中医发病学的理论基础,也是中医摄生学的指导思想。中医摄生学认为,保持身体健康、防病、抗衰老、延年益寿的根本、在于人体的内部因素——正气,因此摄生的任务就在于维护人体的正气。

正气的盛衰又本于脾肾。肾藏精,为元气之根, 是生命之本:又藏元阴元阳,为"水火之宅"。是一 身阴阳之根本。人体的生、长、壮、老,皆本于肾。 李东垣说:"肾之虚备令人早衰";《医学正传》又说: "肾之盛则寿延,肾之衰则寿夭。"可见,中医摄 生学非常重视对先天之本——肾的保养,故摄养肾 精、充实肾气,是中医摄生的重要原则。明,张景 岳说:"善养生者,必宝其精,精盈则气盛,气盛 则神全,神全则身健,身健则病少,神气坚强,老 而益壮,皆本乎精也。"为此,中医学提出"慎房 事"、"忌房劳"的摄生方法。《素问・上古天真论》 说: 醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持 满,不时御神,逆于生乐,故半百而衰也。"朱丹溪 在《格致余论》中为此专门撰写了《色欲箴》。中医摄 生学还积极提倡晚婚。《养生医药浅说》在指出早婚 的危害时说,"未及成人即为婚, ……戕伐元阳…… 致使精衰、气弱、神散,而其结果……是又不仅促 其寿命而已",至今对提倡晚婚晚育仍有其重要意 义。不注意珍惜精气,健康长寿是不可能的。清代 乾隆皇帝之所以高寿(89岁),其原因就在于"远房 周习武备"。只有积精全神,才能却病,延年益寿。

脾胃为后天之本,气血生化之源。脾胃健旺, 老年病,均有其重要意义。

※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※

将八纲辨证中的阴阳——这种"最高一级的一般" 居然又开拓出"模糊数学"这一新领域,数学家辨 证的信息未能量化视为模糊数学,结合人工智能进 都总是伴随更多的归纳。 行研究,是极有道理的。因为,中医辩证学的知能

类比方法在辨证学中的运用,贯穿着极其复杂的多方向、多途径、多形式、多层次的联系,它只能以归纳推理这种在前提与结论之间只具备或然联系的推理方法来对证候的大体阐明,不可能作出定量化、数学化的精密表达。这就造成了辨证学理论的"模糊"性质。但是,精密与模糊也是对立统一的。数学这样一门至为精密的科学,在它的发展中

则气血充 盈,正气充沛。《脾胃论》说:"百病皆 由脾胃衰而生也。"中医摄生学在强调保先天的同 时,也非常重视调养后天。人体的健康情况,既与 先天禀赋有关, 又赖于后天的调养。先天不足可通 过后天调养弥补, 所以加强后天的调养是摄生的重 要原则。古人通过调节饮食五味、寒热、食量及进 食规律以养形体,通过五禽戏、太极拳、气功、按 摩、武术等方法锻炼身体。中医摄生学尤其强调精 神情志的调摄。认为,人体的强壮与衰老、健康与 发病, 无不与精神情志相关。《灵枢・本脏篇》说: "志意和、则精神专直、魂魄不散、喜怒不起,五 脏不受邪矣。"《素问·阴阳应象大论》又说: "是 以圣人为无为之事,乐恬憺之能,从欲快志于虚无 之守,故寿命无穷,与天地终,此圣人之治身也。" 只有"恬憺虚无"、"志闲而少欲"、"心安而不 惧"、精神愉快、心情舒畅、气血调和、正气旺盛, 才能健康长寿。既病之后,情志对疾病的发展、转 归仍有其重要作用,因此摄生学家常把调摄精神情 志列为摄生之首务。

总之,通过上述方法形神兼养,增强人身的正 气,以达到防病、延缓衰老、益寿的目的。

结 语

中医摄生学包括"天人相应"和"内因为主"两个基本观点。中医摄生学在"天人相应"的整体观念指导下,提出掌握自然规律、顺应自然、避其邪气的摄生方法在内因为主的辩证法思想指导下,提出益肾固精关养先天,调节饮食、锻炼身体、调摄精神情志以养养无天,先后天皆得其养,则正气充沛、形与神俱,自然健康无恙、益寿延年。中医的摄生观符合解,自然健康无恙、益寿延年。中医的摄生观符合解,证唯物主义思想,是我国古代劳动人民防病保健思想的结晶。因此,继承和发扬这一学术思想,对提高人类素质,以及防病、延缓衰老、延长寿命、防治老年病,均有其重要意义。

居然又开拓出"模糊数学"这一新领域,数学家辨证的信息未能量化视为模糊数学,结合人工智能进行研究,是极有道理的。因为,中医辨证学的智能系统正是从整体出发,抓住机体动态中的模糊特征来作出判断的。在某些情况下,辨证的信息虽欠精确,却引而有效。可见,精密与模糊在科学性上并不存在天赋的优劣,"得其要者一言而终,不得其要流散无穷"。

(待 续)