

【理论探讨】

基于张景岳“中兴思想”论析调摄脾肾
对亚健康的防治意义*

孟 涵 赵玉莹 梁彩君 袁立霞

(南方医科大学中医药学院 广州 510515)

摘要: 明代著名医家张景岳的“中兴思想”主张中年时期通过温补脾肾匡复元气,预防早衰,是传统医学对养生保健的重要观点。亚健康是当今社会普遍关注的问题,其干预措施更是医学研究的重点。为进一步探讨亚健康发生的中医理论渊源,指导临床干预,笔者查阅了大量文献,总结归纳以往研究的观点,认为“中兴思想”对干预亚健康具有深远的现实意义。脾乃“后天之本”,肾乃“先天之本”,通过调摄脾肾,充养后天中气,固惜先天精气,即可从根本上改善健康状况,防治亚健康。

关键词: 中兴思想;亚健康;脾;肾

中图分类号: R212 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3250(2018)06-0724-02

1 “中兴思想”的内涵和深远意义

“中兴思想”是明代著名医家张景岳关于养生保健的学术主张,是指“中年求复,再振元气”,即中年时期匡复元气,治形养生,以防早衰。《素问·阴阳应象大论》曰“年四十,而阴气自半,起居衰矣。”《备急千金要方》亦曰“四十以上,顿觉气力一时衰退;衰退既至,众病蜂起,久而不治,遂至不救。”^[1] 中年时期人体由盛转衰,肾中精气逐渐衰退,走向衰老,诸病迭起。张景岳于《中兴论》曰“故人于中年左右,当大为修理一番,然再振根基,尚余强半。”^[2] 他主张中年摄生,为老年时期良好的健康状态奠定基础,延长寿命,以尽天年。其核心思想为“爱惜元气,防范未然”“匡复元气,注重后天”和“求复治形,滋补精血”^[3]。

《素问·上古天真论》曰“今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无常,故半百而衰也。”元气乃人体之本,随年龄增长逐渐衰退,各种不恰当的行为更加快了这一过程,即“唯人自作”^[2],其“挽回之道,有不仍由人者乎”^[2](《传忠录中·中兴论又十九》),所以人们需爱惜元气,保藏肾中精气,防范未然。“若以人之作用言,则先天之强者不可恃,恃则并失其强矣;后天

之弱者当知慎,慎则人能胜天矣”^[2](《传忠录中·先天后天论》)。人的寿命是有限的,先天之精亦受父母的影响,但若后天能积极的调摄养生,保持脾胃健运,精气充盛,则可延长寿命,预防早衰,即所谓“后天之养,其为在人”^[2](《传忠录中·天年论十九》)。此外张景岳认为摄生实质上就是保养形体:“然则精血即形也,形即精血也……故凡欲治病者,必以形体为主;欲治形者,必以精血为先”(《传忠录中·治形论十七》)。^[2]

“中兴思想”充分体现了《黄帝内经》“不治已病,治未病”的观点,并且提出了具体的养生方法,完善了“治未病”理论,强调固护先后天之本、保养先后天之精的必要性,并提出“脾为五脏之根本,肾为五脏之化源”,体现了脾肾对于人体的重要性,其温补脾肾的观点对后世预防早衰、防治中老年疾病有着不可忽视的意义。

2 “中兴思想”对防治亚健康的现实意义

当今社会,治疗疾病已不能满足人们对健康的需求,越来越多的人开始关注疾病预防,积极调整病前状态,即亚健康状态,防止疾病的发生。中医以其上千年的历史和先进的养生观念成为大众养生保健的首选方法,运用中医理论从各个角度阐述亚健康的论述越来越多。

笔者认为防治亚健康与“中兴思想”的本质是相同的。亚健康状态与“中兴思想”的中年时期均为人体元气不足、精气耗散,导致真元不固、阴阳失调而发生疾病。“中兴思想”明确提出中年时期注重摄生保健,防治早衰;而当今社会的亚健康状态更是将这一年龄段扩大,成为社会的普遍现象。有研究显示,中国亚健康人群以30~40岁为高发年龄段,学生亚健康呈上升趋势,年龄越来越小^[4]。因此,当今社会依然可以应用“中兴思想”理论,指导

*基金项目:广东省自然科学基金面上项目(2016A03031362)-青蒿配伍鳖甲调控缺氧诱导因子1 α 抑制肝癌的作用机制研究;南方医科大学2016年度校级大学生创新创业训练计划(201612121156)-亚健康的中医病机分析及中医养生对其调理意义

作者简介:孟 涵(1995-),女,山东莱芜人,本科在读,从事中西医结合临床与研究。

△通讯作者:袁立霞(1977-),女,黑龙江黑河人,教授,医学博士,从事中医方剂学研究, Tel: 020-61648257, E-mail: 195154565@qq.com。

大众防治亚健康,预防疾病的发生,其根本则在于温补脾肾,充养后天中气,固惜先天精气。

2.1 治未病先实脾

《素问·六节脏象论》曰“脾者,仓廪之本,营之居也……其华在唇四白,其充在肌……此至阴之类,通于土气。”脾为“后天之本”“气血生化之源”。人的生命活动和精、气、血、津液的化生与充实均赖于脾的运化功能,若脾失健运则气血生化乏源,百病丛生。《素问·经脉别论》说“食气入胃,散精于肝……浊气归心,淫精于脉”“饮入于胃,游溢精气,上输于脾。脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱。水精四布,五经并行”。脾将饮食物转换为水谷精微,并输送到其他脏腑化生精、气、血、津液濡养全身,以维持正常生命活动。脾居中焦,在水液代谢中起重要的枢纽作用,维持人体水液代谢的协调平衡。正如李中梓在《医宗必读》中所说“一有此身,必资谷气,谷气入胃,洒陈于六腑而气至,和调于五脏而血生,而人资之以为生者,故曰后天之本在脾。”^[5]脾属土,居中焦,沟通上下,心肺居其上,肝肾居其下。《素问·刺禁论》曰“肝生于左,肺藏于右,心部于表,肾治于里,脾为之使,胃为之市。”五脏气机的升降出入均赖于脾胃的转枢作用;心肾相交,水火相济,心火下降,肾水上升,也以脾为升降之枢。

“人之自生至老,凡先天之有不足者,但得后天培养之力,则补天之功,亦可居其强半,此脾胃之气所关于人生者不小……是以养生家必当以脾胃为先(《理集杂证谟·脾胃》)。”^[2]因此,治未病当先实脾。脾气健运人体才有良好的调节能力,保证阴平阳秘和生命活动的正常进行,从后天预防疾病的发生。

2.2 肾气若壮,却病延年

《素问·灵兰秘典论》云“肾者,作强之官,伎巧出焉。”肾为“先天之本”“五脏阴阳之本”。肾藏精,肾中精气具有促进机体生长发育的功能,协调并促进全身脏腑之阴阳。《素问·六节脏象论》说:“肾者,主蛰,封藏之本,精之处也。”肾所藏之精包括“先天之精”和“后天之精”“先天之精”禀受于父母的生殖之精,由遗传而来,是人体生命的本原。“后天之精”是指出生以后,来源于饮食物,由脾运化而来的水谷精微,与“先天之精”并藏之于肾,两者相互依存、相互促进。肾藏精,肾精化为肾气,肾气分阴阳,又称元阴、元阳或真阴、真阳,肾阴和肾阳能资助、促进、协调全身脏腑之阴阳。肾阳是一身阳气之本,肾阴为一身阴气之源,温煦、滋养全身脏腑形体官窍,故称之为“五脏阴阳之本”。

《类经·摄生》曰“欲不可纵,纵则精竭。精不可竭,竭则真散。”^[6]张景岳善用熟地、山茱萸、山药等补益肾精之药,亦善用附子、肉桂、干姜等温补肾阳之药,创立左归丸、右归丸、大补元煎、大营煎等滋

阴温阳之方以培本固元。笔者认为,肾精是决定体质禀赋的主要物质基础,肾中精气充盛则身体强健,“年皆度百岁乃去”。

2.3 脾肾互赞,未病先防

张景岳说“人之始生,本乎精血之原;人之既生,由乎水谷之养。非精血无以立形体之基,非水谷无以成形体之壮。精血之司在命门,水谷之司在脾胃。故命门得先天之气,脾胃得后天之气也。是以水谷之海,本赖先天为之主;而精血之海,又必赖后天为之资(《理集杂证谟·脾胃》)。”^[2]脾肾是人的先后天之本,脾的运化依赖肾阳的温煦,肾的封藏依赖脾气的协助,两者在功能上先天生后天、后天养先天,相互促进、相互资生。另外,“精之与气,本自互生”^[6](《类经·摄生》),肾中所藏精气与脾化生之气血亦相互资生、相互影响。正如《傅青主女科·妊娠·妊娠少腹疼》曰“脾非先天之气不能化,肾非后天之气不能生。”^[7]

明代著名医家李中梓认为,脾肾有“相赞之功能”^[5],须脾肾并重,二脏同治“而独举脾、肾者……二脏安和一身皆治,百疾不生(《医宗必读·虚劳》)。”^[5]脾为人体生死之所系,肾乃一身精气之根本,温补脾肾补益人体正气,则先天得充,后天得养。因此,积极调整脾肾功能状态,使脾气健运、肾元充盛,可以从根本上防治疾病,从而实现未病先防。

3 结语

300多年前,张景岳提出“中年求复,再振元气”对后世注重中年养生保健、预防早衰意义重大。如今,面对大众和医学共同关注的焦点亚健康,“中兴思想”依然具有深远的现实意义。脾肾是人的先后天之本,保证了人体正常的生命活动,其功能失调必将影响机体的健康状况,故调摄脾肾对于亚健康的防治具有重要的临床意义。在日常生活中注重生活方式的调整,使脾气健运、肾元充盛则可“救其萌芽”。正如《素问·上古天真论》所说“其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年。”

参考文献:

- [1] 孙思邈. 备急千金要方[M]. 鲁兆麟,主校. 沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:8.
- [2] 张介宾. 景岳全书[M]. 北京:中国中医药出版社,1994:5.
- [3] 张显耀. 张景岳“中年求复 再振元气”思想[J]. 中华中医药学刊 2007(12):1913-1914.
- [4] 朱红红,许家伦. 亚健康状态流行病学特征研究进展[J]. 辽宁中医药大学学报 2010,12(8):52-54.
- [5] 李中梓. 医宗必读[M]. 王卫,等点校. 天津:天津科学技术出版社,1999:4.
- [6] 张介宾. 类经[M]. 郭洪耀,吴少桢,校注. 北京:中国中医药出版社,1997:2.
- [7] 傅山. 傅青主女科[M]. 上海:上海人民出版社,1978:1.

收稿日期:2017-09-18