

【理论探讨】

从《养生三要》三种特殊之药谈无为养生思想*

李婉^{1 2} 林泽斯² 肖剑龙^{1 3} 张晓溪^{1 3} 赵海璐^{1 3 Δ}

(1. 桂林医学院广西糖尿病系统医学重点实验室, 广西 桂林 541004; 2. 广州中医药大学基础医学院, 广州 510006; 3. 桂林医学院广西免疫学重点学科, 广西 桂林 541004)

摘要:《养生三要》包括卫生精义、病家须知、医师箴言三部分,记载了益寿丸、无价之药和不药之药,体现了“药养、食养皆不如神养”的独特观点,强调养神是本、养身是末,无为是体、有为了用,造作在“心”、遭殃在“身”,惟有深根固蒂才能长生久视。本文揭示无为养生的现实价值,避免过度追求养生保健与防病疗病的危害,警惕过度检查、过度诊断、过度治疗,从而缓解日益增多的药物性疾病、医源性疾病、药物不良反应和过度营养等现实问题。

关键词:《养生三要》; 养生; 不药之药; 无价之药

中图分类号: R212 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2019)07-0876-02

From the three special medicines in "Yang Sheng San Yao" to talk about the idea of "Inaction for health care"

LI Wan^{1 2}, LIN Ze-si², XIAO Jian-long^{1 3}, ZHANG Xiao-xi^{1 3}, ZHAO Hai-lu^{1 3 Δ}

(1. Center of Diabetic Systems Medicine, Guangxi Key Laboratory of Excellence, Guilin Medical University, Guangxi Guilin 541004, China; 2. Faculty of Basic Medical Sciences, Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou 510006, China; 3. Guangxi Area of Excellence, Guilin Medical University, Guangxi, Guilin 541004, China)

Abstract: The classic literature *Yang Sheng San Yao* (Three Nature Ways of Nurturing Life) includes three chapters specifically entitled as *Wei-sheng Jing-yi* (The Essence of Health), *Bing-jia Xu-zhi* (The Must-Know Points for Patients), and *Yi-shi Zhen-yan* (The Mottoes for Physicians). *Yi-shou Wan* (The Life-Maintaining Piu), *Wu-jia Zhi Yao* (The Innate Treasure) and *Bu-yao Zhi Yao* (The Nature Prescription) are the three valuable prescriptions documented in the masterpiece. These unique prescriptions highlight several key points for the nature way of nurturing life: Mind is really the Horse before the Cart of Physical Body; The Nature is always the fundamental for the incidental Nurture; and The Heart is truly the Projector for the Body being Projected. Nature always outweighs nurture in achieving eternal life. Daily using the right prescription rather than using medication right is indeed the root of the right medicine for the right person. Following the nature way of nurturing healthy life could avoid over-examination, over-diagnosis, and over-treatment, and hence to increase the awareness of doing any harms such as chemical-related disorders, medicine-derived diseases, adverse drug reactions, and malnutrition problems.

Key words: *Yang Sheng San Yao*; Nurturing life; The Nature Prescription; The Innate Treasure

中医养生学历经夏商周、汉唐宋明等数千年,至清代血脉不断,经典著作汗牛充栋,其中的《养生三要》为清末医家袁开昌(下称圃翁)所写^[1]。全书分卫生精义、病家须知、医师箴言三部分,不仅从总体上论述了养生之道,同时还对病人和医者都提出了相应的要求,是一本十分有特色和成就的集大成之作。全书并没有提到养生的具体药物或是食物,而是收录了一些特别的养生“药物”,即“不药之益寿

丸”“无价之药”“不药之药”,集中体现了“药养、食养皆不如神养”的独特观点。笔者认为“养神”是本,“养身”是末,无为是本,有为了末;神养是无为法,身养是有为法。无为养生的概念来自老庄^[2],即以无违、无妄、无心于事、无事于心、无所得、无欲无求、无不为的思想指导养生。虽然养生的境界有所高下,展现的生命现象差别不一,但养生的源头与目的是一致的。本文即从《养生三要》中3种特殊之药做相关论述,揭示无为养生的现实价值,从而警醒大众避免过食、滥用营养品、药瘾(Too Much Medicine)^[3-4]、过度运动锻炼。虽是管窥之见,不能尽述其中奥义,或可抛砖引玉,稍作启发之用。

1 卫生精义——陆清献公不药之益寿丸

足柴足米,无忧无虑,蚤完官粮,不惊不辱,不欠人债起利,不入典当门庭,只消清茶淡饭,自可益寿延年^{[1]15}。

所谓不药之益寿丸就是指温饱有保障,就没有

*基金项目:国家自然科学基金面上项目(81471054)-胰淀素强化调节性T细胞功能的机制;广西研究生教育创新计划项目(JGY2015128)-生理-病理-药理一体化教学;广西糖尿病系统医学重点实验室自主课题(2018ZZ-03)-中药口腔护理产品干预糖尿病胃轻瘫

作者简介:李婉(1987-),女,河南信阳人,助理研究员,医学硕士,从事糖尿病与中医养生的临床与研究。

Δ通讯作者:赵海璐(1966-),男,河北大名,教授,博士研究生导师,从事免疫与养生相关研究,Tel: 0773-5805803, E-mail: zhaohailu9@126.com。

忧愁和顾虑,及时交完官粮,就不会受到惊吓和羞辱,不欠人的债务以及由此产生的利息,就不用去当铺抵押物品,如此只要每日清茶淡饭就可以益寿延年。本篇体现的观点是情志协调、神凝气聚方能养生。《素问·上古天真论篇》所谓“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺。”

圃翁在本书中,多次阐述此观点。如《卫生精义·“慈、俭、和、静”四字可以延年》^{[1]5}提出,养生以坚持“慈俭和静”为根本,若要长寿当心怀慈祥之气、惜福,还要保持心气平和。而“静”一方面是指身体不能过分劳累,另一方面是说心也不要轻易波动。书中以砚、墨、笔的寿命为例,说明越安静寿命越长。养生过程如澄浊水,贮于静器,静深不动,沙土自沉,清水现前。《病家须知·存退步心能却病》^{[1]103}圃翁引《言医》:“人当卧病,务须常存退步心,心能退步,则方寸之间,可使天宽地旷……不则,今日当归,芍药,明日甘草,人参,是以江河填漏卮,虽多无益也。”众所周知,喜怒忧思悲恐惊这七情太过是人体发病的内因,古代养生大家多认为养生重在养心。《素问·上古天真论篇》有云:“内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不敝,精神不散,亦可以百数。”若要养生,应当安于所得、知足常乐。七情泛滥会引起脏腑气机失调,即《内经》所云:怒伤肝,喜伤心,思伤脾,悲伤肺,恐伤肾。《金匱要略》中就记载了百合病、奔豚气、梅核气、脏躁等情志病。现代研究亦证明,许多病人在患病之前往往经受情绪的过度困扰,如失眠、消化不良、寝食不安、肺结核、乳腺癌等。针对情志致病,与《养生三要》齐名的著作《寿世青编》提出了养心之法,即“未事不可先迎,遇事不宜过扰,既事不可留住。听其自来,应以自然,任其自去。忿懣恐惧,好乐忧患,皆得其正。”^[5]可见,协调情志是养生的重要方面,惟正其心者方可修身养性,而养心不仅是不用吃药的益寿丸,更是无价之药。

2 卫生精义——无价之药

吕叔简曰“愚爱谈医,久则厌之,客言及者,告之曰‘以寡欲为四物,以食淡为二陈,以清心省事为四君子。无价之药,不名之医,取诸身而已。’”^{[1]34}

以当归、川芎、白芍、熟地黄组方的四物汤,是中医补血、养血的经典药膳。欲望是亘古人生的动力,倘若纵欲,以四物汤养血犹如杯水车薪,甚至火上浇油。对待欲望,有者纵欲,有者节欲(寡欲),有者绝欲。以寡欲为四物,实为补血养血之良药,因为心主脉舍血,为君主之官,神明出焉。

以半夏、橘红、白茯苓、甘草组成的二陈汤,是中医理气和中、燥湿化痰代表处方。人莫不饮食,鲜能知其味也。食入肝则酸,入心则苦,入脾则甘,入肺则辛,入肾则咸。脾主五味,脾为生痰之源,肺为贮

痰之器。维持生命离不开日常饮食,多食肥甘厚味容易生痰、内热消渴。若不食淡,纵服二陈以祛痰求流清,奈何源浊。更有贪图厚味者,或者痰迷心窍,或者胀死毒死(过敏而死)。是故养生者不可不清淡饮食,食淡者以五谷为主,因五谷最得天地清淡之精气,所以“五谷为养”。

以人参、白术、茯苓、甘草组成的四君子汤,是中医益气和中方剂。若能清心省事,不用四君子汤自然益气和。孔夫子“四十而不惑”,颜回之“坐忘”,庄子之“心斋”,孟子“四十而不动心”,实乃清心省事、善养浩然正气之千古楷模。

寡欲、食淡、清心省事是养血、养气、养心的无价之药、不名之医,此药此医本自具足,不假外求。外求而得,不是自家珍宝。《卫生精义·殉利殉名》篇^{[1]26}嘱咐养生者要放下对名利的贪求,保持淡泊平和。《卫生精义·三毋三寡》^{[1]32}告诫养生者:“毋多欲,毋劳神,毋苦形。寡欲以养精,寡言以养气,寡思以养神。”所以君子有三戒:年少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得(《论语·季氏》)。《卫生精义·治心》^{[1]36}提出,若要治病当先治心,治心是为了摆脱外物困扰,善于治心的人,方可获得“不期寿而增寿”的目的。《卫生精义·除妄》^{[1]40}认为,养生必须去除妄想。

中医养生向来提倡淡泊清静、少私寡欲。孙思邈认为“多思则神殆,多念则志散,多欲则志昏,多事则形劳,多语则气乏,多笑则脏伤,多愁则心慑,多乐则意溢,多喜则妄错昏乱,多怒则百脉不定,多好则专迷不理,多恶则憔悴无欢。”这“十二多”是养生的大敌,因而提倡“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶”,这“十二少”是中医心理养生的精髓^[6]。可见养心之道不患少而患多。由是观之,寡欲食淡、清心省事确为无价之药、不名之医,不名之医善用“不药之药”。

3 病家须知——不药之药

有病素不服药者,不为无见。但须得知病从何处来,当从何处去,便是药饵。如饥则食,食即药也;不饥则不食,不食即药也;渴则饮,饮即药也;不渴则不饮,不饮即药也。恶风知伤风,避风便是药;恶酒知伤酒,戒酒便是药。逸可以治劳,静可以治躁,处阴以却暑,就燥以胜寒,衰于精者寡以欲,耗于气者守以默,怯于神者绝以思;无非对病药也,人惟不自知耳。^{[1]105}

所谓不药之药,是指有些事物虽不是一般意义的药物,也可以治病。如饿的时候食物就是药,不饿的时候不吃就是药。如果怕风,避风就是药,如果知道酒可以伤人,那么戒酒就是药。安逸可以治劳累,(下转第987页)

的肝肠循环,减少首过效应,增加药物的利用率^[9]。

本研究结果显示,治疗组在改善腹部不适症状、大便性状等方面均优于对照组,提示穴位按摩配合穴位贴敷是一种治疗老年糖尿病便秘较为有效的方法。该疗法一方面能改善老年人便秘的症状,另一方面,本研究所采用的治疗方法为外治法,避免了内服药物对胃肠道的刺激,同时腹部按摩本身就有预防便秘的功效,可以起到防大于治的效果,为临床治疗糖尿病便秘开创了一条新思路。

参考文献:

- [1] 李雅洁,安丽,田浩.穴位埋线配合福松治疗糖尿病便秘:随机对照研究[J].中国针灸,2016,32(2):124-128.
- [2] 傅玲玲,胡照,黄珊,等.辨证使用穴位贴敷治疗糖尿病便秘疗效观察[J].上海针灸杂志,2018,37(4):373-377.

- [3] 李存亮.老年人便秘的危害及常见的治疗方法[J].内蒙古中医药,2011,30(16):31-32.
- [4] 王剑波,薛晶晶,陈薇薇.电针配合穴位贴敷治疗糖尿病便秘疗效观察[J].上海针灸杂志,2016,35(9):1077-1080.
- [5] 中华医学会中国糖尿病防治指南编写组.中国2型糖尿病防治指南(2010年版)[M].北京:北京大学医学出版社,2011:54.
- [6] DROSSMAN DA. The functional gastrointestinal disorder and the Rome III process[J].Gastroenterology,2006,130(5):1377-1390.
- [7] 朱延涛,楼百层,王菁.中医药治疗糖尿病便秘研究进展[J].新中医,2018,50(10):26-28.
- [8] 陈丽,梁凤霞,陈瑞,等.“标本配穴”针灸结合甲钴胺治疗糖尿病周围神经病变的临床对照研究[J].中国中西医结合消化杂志,2014,22(4):178-181.
- [9] 徐春元.中药穴位贴敷治疗糖尿病便秘40例临床观察[J].中医药导报,2013,19(7):71-72.

收稿日期:2018-12-26

(上接第877页)

安静可以治急躁,处在阴凉处用来却暑气,靠近暖的地方用来对抗寒气,精力衰的人就减少名利财色四等欲望,少气的人就保持安静默然的状态,乏神的人就断绝思虑等等,无不都是针对病症所开出的药。不药之药体现的正是无为养生思想的精髓,即养生要顺其自然,不必太刻意,更不要过度。《卫生精义·养生以不伤为本》^[12]亦阐述了此观点,提出了养生要以不造成伤害身体的情况为根本,具体说来即吐痰不可过远,走路不可过快,避免出汗过多,不要吃太多生冷食物,不能对着风口饮酒,不要频频洗澡,类似大寒大热、大风大雾这种容易引起生病的因素都不能去冒犯等诸方面。

不药之药即药病相治,病瘥药除。否则执药成病,人不死于病而死于药。当今医院药店已经市场化、企业化、商业化,宣传推广多食、多补营养品、多药、多淫技奇巧,导致过度诊断、过度治疗、滥用药,造成药物抵抗、药源性疾病、医源性疾病,结果事与愿违,因此不药之药、无价之药才是无名之医。无名之医方是上医,上医以非药为药,中医以药为药,下医药成非药。非药为药者如云:无有一物不是药者,饥渴之时食饮为药,不饥不渴之时不食不饮为药,无时无处无不是药。岂云:是药非药?世人以病为苦。先圣云:病者众生之良药。若善服食,无不瘥者也。以药为药者,即应病与药,随手痊愈。药为非药者,即不识病原,反增其疾。醍醐上味,人参黄芪,翻成毒药。

4 思考

虚空、空气、水、土,此四物不仅平常、普通,而且无价、不药,非世寿所拘,不仅人类离不开,动物、植物、微生物也离不开,然鲜有得其颐养者。清风与明月,此二陈不仅平常、普通,而且无价、不药,非世寿所拘,然鲜有得其颐养者。食色性也,

人莫不饮食也,鲜能知其味也。无论“益寿丸”“无价之药”,或是“不药之药”,都说明养生切忌污染本性,所体现的都是一本自具足的无为养生思想。无为养生能够展现出药物养生、饮食养生、运动养生等主动创造条件去保身尽年的积极养生,积极养生离不开无为养生,无为养生的底线是保护生命不受损害,以达到全生的效果。《周礼·天官》有云:“医师掌医之政令,聚毒药以供医事”,《内经》谓“毒药攻邪”,毒药本具有治病与致病的双重属性,盲目使用药物或是具有药用效果的食物来养生,很多时候反而会带来损伤身体的结果。对于普通民众而言,能够体会无为养生,不要过度追求养生保健,已经可以避免许多疾病的发生。病从口入,日常饮食有节,生病知道忌口,谨慎医药可以保身、养亲、尽年。因此,对无为养生的认识与实践相较积极养生而言更为重要,而不药之药作为无为养生的根本,不仅可以有效避免目前日益增多的医源性疾病、药源性疾病和医闹事件,同时通过专心致志、妄想心歇、以养神之虚,自然长生久视。

参考文献:

- [1] 袁开昌.养生三要[M].赤峰:内蒙古科学技术出版社,2002.
- [2] 李其忠,樊尊峰.老庄无为论及其对中医养生观的影响[J].上海中医药大学学报,2010,24(2):9-12.
- [3] ROWE IA. Too much medicine: overdiagnosis and overtreatment of non-alcoholic fatty liver disease [J]. Lancet Gastroenterol Hepatol, 2018, 3: 66-72.
- [4] BRODERSEN J, KRAMER BS, MACDONALD H, et al. Focusing on overdiagnosis as a driver of too much medicine [J]. BMJ, 2018, 362: k3494.
- [5] 尤乘.寿世青编[M].赤峰:内蒙古科学技术出版社,2002.
- [6] 孙思邈.备急千金要方[M].北京:华夏出版社,2008:480-481.

收稿日期:2018-12-26