

仲景“养慎”思想与老年学刍议

110121 沈阳市新城子区中医院 姚德纯

主题词 养生 老年病学

老年学是研究与衰老有关的生物学、医学和社会科学等方面问题的总称,是一门新兴科学。中医学对老年学的研究,内容虽然很丰富,但无专著,多散在各“医论”、“医案”中。汉·张仲景的“养慎”思想,为现今研究老年学独辟蹊径。

“养慎”不似“六经”、“杂病”之久负盛名,惹人注目,故很少得到讨论仲景学说者的足够认识。但张氏的“养慎”思想作为其整个学术思想的重要组成部分,对养生防病、展望新兴老年学,有较大学术价值。就此,笔者试作初步浅析。

老年学研究的焦点集中在如何防止衰老、延长寿命,探索人类自然衰亡最高寿限。张氏“养慎”思想,阐扬经旨。《伤寒杂病论·序》指出,人具“百年之寿命”,此与《内经》“上古之人,知其道者……故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”的推算是一致的。按1953年我国人口调查资料,活到100岁以上的有3384人,其中年龄最高者155岁。沈阳市有位王维林老人,120岁时尚能劳动。这些表明,人类正常寿命应是100岁以上。然而大多数人为何未接近这一寿限而中途夭折呢?张仲景指出:“卒然遭邪风之气,婴非常之疾,患及祸至……费百年之寿命,持至贵之重器,委付凡医,恣其所措,咄嗟呜呼!厥身已毙”。仲景为防治病理性衰老,以尽终天年,立足于治未病观点,提出“养慎”的思想,告诫人们“千般灾难,不越三条:一者经络受邪,入脏腑为内所因也;二者四肢九窍,血脉相传,壅塞不通,为外皮肤所

中也;三者房室、金刃、虫兽所伤,以此详之,病由都尽,若人能养慎……不遭形体有衰,病则无由入其腠理”(《金匱要略》)。仲景基于“养慎”可防病的观点,提出“五脏元真通畅,人即安和”之论,强调防治早衰关键在于内养正气、外慎风邪,这与《内经》“正气存内,邪不可干”、“邪之所凑,其气必虚”之论一脉相承。

“养慎”于内养方面,认为饮食与健康长寿息息相关。仲景对此颇有卓识,主张内调饮食,“凡饮食滋味以养于生,食之有妨,反能为害”。哪些饮食对健康和长寿有影响呢?仲景在《金匱要略》有关篇目较详尽地论述了禽、兽、虫、鱼、果实、菜、谷诸般禁忌,如“六畜自死,皆疫死,则有毒,不可食之”,“食肥肉及热羹,不得饮冷水”,“龟鳖肉不可合苋菜食之”,“梅多食,坏人齿”,“桃子,多食令人热”,“贪食,食多不消”等。篇中还指出四时饮食禁忌,如“十月勿食被霜生菜”,“正月勿食生葱”等,这些在现今看来是有一定科学见证的。近年来,世界各国改革饮食的趋势方兴未艾,美、英、法、日、西德等国,根据不同的对象生产含特殊成分的食品,以供应特殊状态的人。就此而言,仲景可谓是别具惠眼的先师。

“养慎”在内养方面,教人导引、吐纳,增强体质,告诫人们养尊处优、贪图安逸容易气血蓄滞而生病。在谈血痹病因时指出:“夫尊荣人,骨弱肌肤盛,重因疲劳汗出,卧不时动摇,加被微风遂得之。”

(《金匱要略》)探古索今,世人绝无好逸恶劳而得长寿者,“生命在于运动”的观点已为实践所验证。

“养慎”在内养方面,还认为房劳伤人,诫人“房室勿令竭乏”。祖国医学认为,肾藏精,为生殖发育之源,如房室过度可耗伤津血,促使肾精虚衰,降低抗病能力,不利于保健延年。现代医学也证实,性激素减少及过度的性生活,也是早衰的原因之一。

“养慎”在外慎方面,认识到人在生命过程中随时都离不开自然界的影响,指出“夫人禀五常,因风气而生长,风气虽然生万物,亦能害万物”。据现代科学家观察,呼吸空气,接触温度、湿度、风、阳光、雾露等,当机体遇到超过其适应能力的环境因素时,就会发生疾病,影响健康和长寿。大量资料证实,山林、海滨、农村的空气中,有一种对人体健康和长寿极为有益的离子化空气,含有许多氧的负离子,这种负离子是经过紫外线、宇宙线的作用,在植物呼吸过程中产生,但空气中的灰尘落在氧的负离子上,就能失去有益的作用。这也是以上地区人长寿的重要原因之一。

仲景在外慎方面,还示人“不令邪风干忤经络”,提出六淫致病的规律,“五邪伤人各有法度,风中于前,寒中于暮,湿伤于下,雾伤于上……极寒伤经,极热伤络”。遵照仲景既注重内养,又注意外邪致病的重要作用,即可做到《内经》所论“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。

综上所述,仲景古老的“养慎”思想,在新兴的老年学领域中无疑有着较高的学术价值。

(作者简介:姚德纯,男,42岁,辽宁省沈阳市人。1986年毕业于辽宁中医学院函授大学,现任沈阳市新城子区中医院主治医师。)