

张景岳“中年求复 再振元气”思想

张显耀

(龙游县中医院, 浙江 龙游 324400)

摘 要:“中年求复, 再振元气”是明代著名医家张景岳关于我国中老年医学的一个独具特色的学术思想。对其所提的“中年求复, 再振元气”的意义和学术价值进行了探讨, 并分析了中年求复, 贵在复元惜元的思想和重要意义, 以倡其中兴延寿之旨。

关键词:张景岳; 中年求复; 再振元气; 中兴延寿

中图分类号: R249

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2007)09-1913-02

张景岳是温补学派的主要代表之一。他的许多立论和见解均对后世产生了较大的影响。笔者学习他的著作, 觉得他的天年、先天后天、治形、中兴诸论, 比较深刻地阐述了人体生命的过程和规律, 《景岳全书·传忠录·中兴论》提出了“中年求复, 再振元气”以防早衰, 和治形养生、滋补精血以固本元的学术主张; 对中医的临床治疗和重视中年时期的保健养生作出了卓越贡献。本文就其学术思想作一初浅探讨。

1 中年求复再振元气的深远意义

人所具有的天然寿命, 古人称之为“天年”, 认为是与先天元气相关。当然, 人的寿命是有限的, 且往往取决于元气强弱。从这一角度言, 显然人是处于被动的地位, 故张氏《景岳全书》云: “此人之制命于天也”。但是, 另一方面, 又很少有人能尽其天年, 这与后天是否很好地调摄养生有很大关系: 先天虽强, 不加惜护, 仍可夭折; 而先天虽弱, 但勤于慎节, 有时反得长寿。笔者认为, 首先, 张氏并非唯先天论者, 他也非常强调后天的作用。正如他在《先天后天论》中所说: “后天培养者寿者更寿, 后天折削者夭者更夭”; “若以人之作用(后天)而言, 则先天之强者不可恃, 恃则并失其强矣; 先天之弱者当知慎, 慎则人能胜天矣。”在《中兴论》中也指出: “若后天之道, 则参赞有权, 人力居多矣。”从这一角度言, 人对自己的寿命在一定程度上又有某些主动权。故张氏又云: “此天之制命于人也”。通过这样的分析, 张氏突出了人在掌握自身寿命上的能动作用, 得出了“后天之养, 其为在人”的结论, 确是有其说服力的。

中年时期是人体由盛而衰的转折时期, 我国古代对此早有较为深刻的认识。如《素问·阴阳应象大论》曰: “年四十而阴气自半也, 起居衰矣”; 且认为女子七七而男子八八则天癸竭, 即标志着人体由此逐步进入了老年期, 已可出现早衰和种种老年病。《备急千金要方》所谓“四十以上, 即顿觉气力一时衰退; 衰退既至, 众病蜂起, 久而不治, 遂至不救”。面对早衰现象和渐入老年, 前贤反复强调了摄生

的重要意义, 认为决不可在衰老之后再重保养。因为衰老之体, 元气大虚, 精血枯竭, 脏腑亏弱, 欲求复壮、延年, 其亦难矣。这也就是古人“不治已病治未病”之经旨也(《素问·四气调神大论》)。

但是, 张氏并未停留于此。他进一步对预防早衰作了重要的探讨, 并鲜明地提出了“中年求复, 再振元气”的卓越思想。

张氏在前人论述的基础上, 从他的后天保养的观点出发, 发挥了预防早衰的思想。他指出了早衰的产生是由于不知摄生, 耗损精气, 所谓“残伤有因, 唯人自作”(《景岳全书》)。既然“所丧由人, 而挽回之道有不仍由人者乎”, 说明通过努力可能挽回早衰。因为, 人的生命过程是有规律的, 是随着年龄的增长而经历着生长壮老, 故早衰使之复常才是遵循了生命的规律。在这一意义上, 他强调了挽回早衰, 此时所作, 并“非逆天以强求, 亦不过复吾之固有”(《中兴论》), 何乐而不为也, 甚至他在论中还满怀信心地说到: “国运皆有中兴, 人道岂无再振? 这里的关键在于元气, 早衰即是元气大伤的表现。而挽回早衰, 即在重振元气。”这就是“求复之道, ……总在元气”。说明了应当抓住中年时期元气尚未大虚之机, 认真地加以调理, 使元气得以复常, 而人身之根本得固。若以天年为百岁而言, 中年时期的元气, 难道不是还应该保持着大部分吗? 我们不难看到, 张氏的“求复”之论, 遥接了《内经》中的有关论述。如《素问·阴阳应象大论》认为, 不懂得运用阴阳和调这一养生规律, “则早衰之节也”; 倘能掌握养生之道, 即可“老者复壮, 壮者益治”。所以, 张氏的中年求复, 再振元气的观点, 是对该节经义的重大发挥。由于他的预防早衰的思想是基于对人体生命过程的深入了解, 基于对中年期具有重要性的正确认识, 因之不仅富于一种积极的主动精神, 而且也有其充分的科学依据。

许多老年性疾病并不是突然发生的, 而是在中年后逐渐演变而成的; 中年时期虽然在生理上是一个由盛而衰的过渡时期, 但其生理特点毕竟完全不同于老年时期, 即使逐渐出现一些衰弱的表现, 但却远比 60 岁或 64 岁以上的老人要气血旺盛、脏腑充盈得多, 是故张氏力主“人于中年左右, 当大为修理一番, 然后再振根基, 尚余强半”(《中兴论》),

收稿日期: 2007-04-14

作者简介: 张显耀(1953-), 男, 浙江衢州人, 副主任中医师, 研究方向: 肝胆病、结石病。

加强调养,对于避免早衰,预防老年病等,无疑具有极大的意义,以尽享天年是完全有可能的。这些情况表明,在 300 多年前张氏提出的中年求复的思想,确是十分可贵的。

2 治形求复在于惜元复元

2.1 爱惜元气 防范未然 《素问·上古天真论》认为,人生在世,可“度百岁乃去”。可见当时已发现人的自然寿命在百余岁。据《尚书·洪范》解释,“一曰寿,百二十岁也。”则更明确地指出寿命的极限为 120 岁。张氏在《中兴论》中亦认定人之天年在百余岁。即使人的个体寿命因遗传差异而有所不同,虽不可能春秋皆度百岁,但绝大多数人是应该达到 90 以上至 100 余岁的。然而,事实上却是大多数人半百而动作皆衰,就其缘由,理当责之后天失养、元气受损。正如《素问·上古天真论》所说:“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,起居无常,故半百而衰也”。张氏亦持此见,认为除天灾人祸等客观原因外,乃是“唯人自憎”(《中兴论》)。既然是“所伤由人”,则“挽回之道,有不仍由人者乎”(《中兴论》)。元气乃人身根本,且在体内不能永存。人至中年,元气则由鼎盛而渐衰,因而对之更当惜之再惜。但总有人不明此理,“既已失之,而终不知其所以失也”。整日仍忧于酒、色、财、气、功名之中,以至“坐失机宜,变生倏忽”,令元气早衰。故张氏历陈其损元折寿之害,并针对性地提出了惜元避害之法,曰:“酒杀可避,吾能不醉也;色杀可避,吾能不迷也;财杀可避,吾能不贪也;气杀可避,吾能看破不认真也;功名之杀可避,吾能素其形藏也。”(《景岳全书·传忠录·天年论》),张氏这种既正视人的生理和社会需求,同时又提出应当对这些需求有所节制的思想,较之一味勉强无为和压抑人的正当需求的思想来说,无论从认识方面或实践方面均大有进步。这不仅丰富和发展了我国的养生学,而且还为处于社会激烈竞争前沿的中年人如何去惜元保元,顺利步入健康的老年时期,以及对中年心身医学的研究,都提供了正确的思路。

2.2 匡复元气 注重后天 张氏“中年求复”的目的是再振元气,中兴延年。“然求复之道,其道何居?盖在天在人,总在元气,但使元气无伤,何虑衰败”(《中兴论》)。若中年时期“元气既损,贵在复之而已”(《中兴论》)。元气即人体生命活动的根本和原动力。它由肾中精气所化生,而肾中精气则以父母之精,即“先天之精”为基础,又赖水谷精气,即“后天之精”以培育。先、后二天之精相辅相成,在肾中密切结合即成肾中精气,且在人的生长、发育、衰老过程中起着主导作用。肾中精气又有肾阳和肾阴之分。亦称真阴真阳和元阴、元阳,为人体阴阳之根本。经云:“阳气者若天与日,失其所则折寿而不彰,故天运当以日光明”(《素问·生气通天论》)。张氏亦据此指出:“可见天之大宝,只此一丸红日;人之大宝,只此一息真阳”(《类经附翼·求正录·大宝论》,“阳强则寿,阳衰则升”,所以即使“日虑其亏亦无过也”(《景岳全书·传忠录·阳不足再辩》)。同时,他还指出:“人生于阳而根于阴,根本衰则人必病,根本微则人必危矣。所谓根本者,即真阴也”(《景岳全书·杂证谟非风》)。阴阳互根而不可分,所以既然日虑阳气之亏

虚,又何不常思真阴之不足。而后天水谷之精气者,它来源于脾胃。张氏指出,“人之自生至老者,凡先天之有不足者,但得后天培养之功,则补天之功,亦可居其强半,此脾胃之气所关人生者不小……”是以养生家必当以脾胃为先(《景岳全书·杂证·脾胃》)。由此可见,张氏所谓再振元气,贵在匡复气的实质,即是贵在保持真阴真阳的充盈和脾胃的健运。

2.3 求复治形 滋补精血 张氏立足于生命首在于形体,因此所谓摄生,实质上就是保养这一形体。然元气之所赖以存在者,乃人之形体。无形则无人之自我,既无自我,又何言寿夭。正如张氏所说:“吾之所赖者,唯形耳,无形则无吾矣。”故“养生者,不可不养此形”;“善治病者,不可不先治此形,以为兴复之基乎。虽治形之法非止一端,而形以阴言,实惟精血二字,足以尽之。所以欲去外邪,非从精血不能利而达;欲固中气,非从精血不能蓄而强;水中有真气,火中有真液,不从精血何以使之升降;脾为五脏之根本,肾为五脏之化源,不从精血何以使之灌溉。”“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”(《景岳全书·传忠录·治形论》)。只有精血和形体充盈,元气亦才充盈,故张氏所谓中年求复,贵在匡复元气的实质,又即是贵在保持精血和形体的充盈。否则,“其形既败,其命可知”。

张氏还进一步指出:治形的重点在精血。若能知晓元气、精血、形体三者之间的关系,其于再振元气,“则变化可以无方神用,自有莫测。然用此之法,无逾药饵,而药饵之最于此者,不过数味之间”(《治形论》)。经查,张氏在《景岳全书·新方八阵个阵》中的一些主要方剂,如大补元煎、左归饮、地黄(醴)、三阴煎、两仪膏、赞化血余丹等,以及医案中习用的与中年求复、再振元气密切相关之方药,其主要药物确实也都集中于熟地、山茱萸、山药、菟丝子、枸杞子、杜仲、人参、当归等数味药物之间,足见张氏此说无欺。而张氏这一见解,对后世医家也产生了深远的影响,如清·叶天士及清末民初的张锡纯亦多以之填精养血,固本培元治疗中老年元气亏损。当科学技术渐趋昌明。若能对这类方药应用多学科技术进行深入研究,必将对我国老年医学,尤其是老年前期医学的进一步发展增添新的内容。

综上所述,张氏的中年求复,再振元气,中兴延寿的思想,是对祖国医学养生延年学说的重大补充。不仅充分体现了《内经》“不治已乱治未乱”的思想,而且还强调了人对自身寿命的主动性。他的求复论强调了挽回早衰在于再振元气,并有力地论证了中年求复的可能性与必要性;而他的治形论则强调了生命的基础在于形体精血,滋补精血乃是养生延年的主要方法。他虽然分别侧重地论述了元气与精血,却正是他一贯阐发的阴阳相生、互根之理的具体表现。这些思想,对于我们今天讨论避免早衰,防治中老年性疾病的临床需要有着不可忽视的现实意义,人们应当抓住时机,于中年时期认真“求复”其元气之亏损和诸多恶习,以复元惜元,再振元气,将一个健康体魄带到更为美好的老年时期,争取尽享天年,亦不枉张氏力倡“中兴延寿”之旨。