

· 论著 ·

# 明清时期中医寿夭理论初探

莫亮波, 王平

(湖北中医药大学, 武汉 430065)

**摘要:** 受明清时期社会经济和思想文化的影响, 中医寿夭理论得到进一步发展。明清医家在继承《黄帝内经》以及历代医家寿夭理论的基础上, 进一步丰富和发展了小儿寿夭、脉诊寿夭、地域寿夭、脏腑气血寿夭以及德为福寿之本等理论, 并在实践上进行了有益地探索, 对指导后世有效开展中医养生长寿与延缓衰老的实践有较强的指导意义。

**关键词:** 明清时期; 寿夭; 养生长寿

**基金资助:** 中医药传承与创新“百千万”人才工程(岐黄工程)——国家中医药领军人才支持计划(No. 国中医药人教函〔2018〕284号)

## Discussion on the theory of longevity and young death in Ming and Qing dynasty

MO Liang-bo, WANG Ping

(Hubei University of Chinese Medicine, Wuhan 430065, China)

**Abstract:** Under the influence of socioeconomic development and cultural progress, the longevity and young death theory of traditional Chinese medicine saw further development during the Ming and Qing dynasty. Carrying forward the essence of *Huangdi Neijing* and fundamentals of the longevity and young death theory from previous dynasties, medical practitioners in Ming and Qing had further developed the theory by the introduction of pediatric longevity and young death theory, pulse-diagnosis-based longevity and young death theory, geology-based longevity and young death theory, visceral blood and qi longevity and young death theory, and the longevity and young death theory holding that luck and longevity is a blessing of good virtue. Medical practitioners had carried out fruitful practices, providing strong guidance for the future generations in terms of traditional Chinese medicine practice of health preservation and anti-aging.

**Key words:** Ming and Qing dynasty; Longevity and young death; Health preservation and anti-aging

**Funding:** Inheritance and Innovation of Traditional Chinese Medicine ‘Hundred-Thousand-Ten Thousand’ Talent Project (Qihuang Project): National Leading Talent Support Plan of Traditional Chinese Medicine (No. [2018] 284)

《黄帝内经》分别从脏腑、气血、体质、地域、疾病等不同角度, 阐述了寿夭的形成机制, 提出了“立形定气而视寿夭”、地域寿夭、体质寿命、伤阳折寿、感邪令夭、脏腑气血寿命、恬淡延寿等理论与假说, 经过后世医家的补充和完善, 逐步构建了相对系统的寿夭理论, 为中医养生长寿理论的建立奠定了基础<sup>[1]</sup>。明清时期商品经济萌芽, 市民文化兴起, 人们对健康长寿和生命质量有了更高的追求。不少医家在当时学术思想的影响下, 对《黄帝内经》中形成的

寿夭理论进一步发挥阐释, 促进了中医养生长寿理论与实践更加成熟与完善。本文试梳理之。

### 观初生以视寿夭

《灵枢·寿夭刚柔》曰: “形与气相任则寿, 不相任则夭。皮与肉相果则寿, 不相果则夭。血气经络胜形则寿, 不胜形则夭……此夭之生命, 所以立形定气而视寿夭者”。通过观察形气血皮肉的情况来衡量体质的强弱, 从而推断一个人的寿命长短<sup>[2]</sup>。

《灵枢·五色》对此又进行了补充, 分析了寿夭与明

通信作者: 王平, 湖北省武汉市洪山区黄家湖西路16号湖北中医药大学老年医学研究所, 邮编: 430065, 电话: 027-68890008

E-mail: pwang54@aliyun.com

堂(鼻)、阙(眉间)、蕃(脸颊侧)、庭(颜)、蔽(耳门)等面部特征的关系。明清医家们在《黄帝内经》“立形定气而视寿夭”的理论基础上进行了理论和实践上的探索,尤其在中医儿科高度发展的背景下,大量医家总结和发展前人的经验,对辨小儿寿夭进行了探索,逐渐形成了“观初生而视寿夭”的理论。张介宾、万密斋、徐春甫、陈复正、周学海、张璐、黄朝坊等在其著作中对此都有专门论述。万密斋指出“形气有余为寿相,如其不足岂遐龄”(《育婴家秘》),实质上是对《黄帝内经》“形与气相任则寿”的继承和发挥。综合各医家观点,从多方面对小儿进行寿夭辨证,见表1。

总体上,明清医家认为小儿寿夭与先天禀气有密切关系。万密斋还认为,小儿形气需与父母相称,不对等则难养。因为小儿所禀,全赖父母之余气以长,故“肥不可生瘦,瘦不可生肥”。另外,明清医家在《素问·上古天真论》“女七男八”生命成长周期理论的指导下,吸收了孙思邈的观点,认为小儿成长要顺应各生命阶段的生理特征,所谓“先天者,其成速,其败亦速,故多夭也”(张介宾《类经·运气类》),即小儿成长过快,性气太高,机敏超于常人,有悖于自然成长规律,大多难以得享寿考。

脉诊以辨寿夭

从中医诊断的角度看,“观初生以视寿夭”主要是以“立形定气以视寿夭”为理论依据,并通过望、

闻、问三诊获取“形”“气”方面的信息来辨别小儿寿夭。其实,明清医家还从“切”的角度丰富和发展了中医脉诊理论,即通过切“寿脉”的方式辨识寿夭。《素问·脉要精微论》云:“切脉动静而视精明,察五色,观五脏有余不足,六腑强弱,形之盛衰,以此参伍,决死生之分”。明清医家辨寿脉的方法大致有3类:一是脉盛而不躁。明代吴昆《脉语·老少脉异》云:“老者脉旺而非躁,此天禀之厚,引年之叟也,名曰寿脉”。清代董西园《医级》曰:“老者气血已衰,脉宜衰弱,过旺则病,若脉盛而不躁,健饭如常,此禀之厚,寿之征也”,躁,即脉搏跳动急速有力。一般而言,老年人气血衰弱,精力虚减,其脉象比较虚缓,但如果脉虚而不躁动,健饭如常,则说明禀赋深厚,乃长寿的征候。二是脉长而和缓。《素问·脉要精微论》云:“夫脉者,血之府也。长则气治,短则气病,数则烦心,大则病进”。寸口诊脉能够反映脏腑气血的情况,气血旺盛、精血充沛,则脉长而圆缓,是长寿之征。明代张太素《订正太素脉秘诀》云:“凡看肾脉当要沉滑而长,若得此脉,乃旺相之脉也,此人有寿而多才智”。清代叶霖《脉说》云:“长而和缓为寿征。心脉长,神强气壮;肾脉长,蒂固根深”。肾脉长,则肾气充盛,先天禀赋深厚;心脉长,则神清气爽壮,故为长寿之征。此外,脉的长缓还与性情急缓相关。清代王邦傅《脉诀乳海》云:“性急之人,其脉和缓,当是寿征”。一般情况下,性

表1 小儿寿夭

部位	寿征	夭征	分析
形体	刚悍丰肥	枯弱瘦小	形实气实,禀气有余;形虚气虚,禀气不足
神气	神气爽健	精神昏瘁	精神实,则少病,故易长成
头项	头角丰隆;项长而肥	头破露缝,项软	头为诸阳之会,髓之海;肾主骨髓,头圆则肾足;诸阳皆起于头,项破项软者,阳衰于上
七窍	耳角分明口方正;眼目俊朗,黑白分明	鼻干、唇缩、流津;黑珠少且动摇,白睛多	目者肝之窍,耳者肾之窍,鼻者肺之窍,口者脾之窍,七窍无阙则形全矣
面色	腮妍如桃	青紫之筋散见于面者,面白	青紫之筋,皆风热之候,散见于面,必多惊痫之病
背腹	脊背平满,腹皮宽厚	肚大筋浮	背者,五脏之所附,背厚则五脏安;腹者,水谷之海,腹大则水谷盈
肤发	温润红艳,发黑而泽	枯而色夭,发稀而黄	肌肉者,荣卫之所舍也,温润红鲜,则荣卫宣畅,而气血足;发为血余,发稀则血衰
筋骨	筋强骨坚,脚健而壮	通身软若无骨;腓腠(足肚)小;枕骨、掌骨、腋骨、踵骨不成者	肉实者脾足,筋强者肝足,骨坚者肾足
阴囊	囊黑而小	阴囊不收,下白者、赤者	囊者,宗筋之会也,囊黑而小则根本固
声音	不妄笑,不多哭;声音清亮,有回音	哭声涩;散而无声	心主笑,不妄笑者,心气足也;多笑语者,皆阳火妄动之候。肺主哭,不多哭者,肺气足也。又哭气不绝连绵者,肺气实也

急的人脉急,性缓的人则脉缓,但性急之人出现脉缓之象,则说明胃气足。清代沈金鳌《脉象统类》云:

“从容和缓,乃脾家之正脉……即为胃气脉”。脉以胃气为本,胃气足则后天之本固,故能长寿。三是脉上鱼际。清代严洁等《脉法大成》云:“天稟厚,元神满,脉常溢于鱼际,其人多寿”。当然,脉上鱼际并非均可认定为寿脉,《脉经》云:“脉来过寸入鱼际者,遗尿”“脉出鱼际,逆气喘息”,可见脉上鱼际也可能是病脉。清代余之隽《脉理会参》云:“脉上鱼际,平人神色充实而有此,乃天稟之厚,主寿”。由是观之,脉上鱼际是否为寿脉,仍需结合全身情况,综合判断,“神色充实”者说明禀赋深厚,元气充满,方可认定为寿脉<sup>[3]</sup>。

### 地域居处以生寿夭

在上古时期,人们就关注到地域高低和居处环境对人体质和寿夭的影响。《左传》曰:“土厚水深,居之不疾”。《淮南子》曰:“坚土人刚,弱土人肥……暑气多夭,寒气多寿”。《素问·五常政大论》中指出,西北方寒凉,阴精奉于上,东南方温热,阳精降于下,阴精所奉者人寿,阳精所降其人夭。一州之内因地势高低不同,寿夭也不同,所谓高者气寿、下者气夭。

后世医家对《黄帝内经》中的这一理论进行了机理上的探讨和发展。金代李东垣认为,阴精上奉于阳,应春夏生长之气;阳精下降于阴,应秋冬收藏之气,阳主生,阴主杀,所以地势高低有寿夭之不同。明清医家对地域高低与寿夭的关系,一般有4种认识:一是“固密疏泄”论。张介宾认为阴精所奉之地,阳气坚固,故人多寿,阳精所降之地,阳气易泄,故人多夭。清代黄元御也认为阴精所奉,表固阳密,故其人寿,阳精所降,表疏阳泄,故其人夭。二是“余与不足”论。明末清初的高士宗认为阴阳高下之理,主要在于阴阳之有余与不足。“阴阳高下,其中有太少之异,则太为有余,有余则寿,少为不足,不足则夭”(《素问直解·卷七》)。三是“先天后天”论。针对一州之内生化寿夭不同,张介宾认为“高者阴气升而治之,阴性迟,故物之荣枯皆后天而至……下者阳气降而治之,阳性速,故物之成败皆先天而至”(《类经·运气类》)。四是“风湿致病”论。明代吴有性还注意到不同的地理环境与气候对人的发病有重大影响,他说:“西北高厚之地,风高气燥,湿证希有。南方卑湿之地,更遇久雨淋漓……故伤湿之证随时有

之”(《温疫论·诸家温疫正误》)。总之,明清医家对于地域高低对于寿夭的影响有着充分的讨论和认识,丰富和拓展了中医养生长寿理论与实践。现代医学中,也有研究者认为中等高度海拔环境容易被人体适应,长期生活在这种环境中可以有效降低相关疾病风险,从而可以提高平均寿命<sup>[4]</sup>。

### 脏腑气血以养寿夭

人体衰老或疾病以及寿命的长短与脏气盛衰关系密切<sup>[5]</sup>。当脏腑功能紊乱,气血不充,机体就会出现相应的临床症状,从而疾病加身,影响寿命。《灵枢·天年》云:“其五脏皆不坚……血气虚,脉不通,真邪相攻,乱而相引,故中寿而尽也”,明确指出五脏不坚、血气亏虚、脉道不畅是寿夭命短的根本原因。

明清医家高度重视脏腑气血在养生长寿中的作用。张志聪认为五脏六腑本于天地阴阳,受四时五行之气而成形,故宜“中正坚厚,以参副天地阴阳之正气”(《黄帝内经灵枢集注·本藏第四十七》)。脏腑功能正常是人体生命活动延续的基本保证。脏腑中正坚厚,则气血生化有源,气机升降有序,五神各安其位。六腑化谷,津液布扬,则脏腑和平,精神充畅,故能守正却邪,养生延年。脏腑之中,心为君主之官,藏神主脉出神明,乃一身之主,为养生长寿的关键所在。张介宾指出:“心伤则神不守舍,损抑元阳,夭人长命,莫此为甚,而实人所不知”(《类经·运气类》)。李中梓说:“心为阳中之阳,独尊重之者,以阳为一身之主,不可不奉之,以为性命之根蒂也”(《内经知要·藏象》)。肾为先天之本,受五脏六腑之精而藏之,人生长壮老已的生命过程都与肾气盛衰强弱密切相关,故明代虞抟《医学正传》曰:“肾气盛则寿延,肾气衰则寿夭”。肾气足则脏腑之气足,脏腑功能正常,肾气虚则脏腑之气虚,脏腑功能失常,阴阳失衡、外邪入侵,故难长寿。受李东垣“脾胃学说”的影响,明清医家也非常重视脾胃调和对寿夭的影响。清代李用粹云:“奉者,脾胃和,谷气升,行春夏之令,故人寿;降者,脾胃不和,壳气下流,行秋冬之令,故人夭”(《证治汇补·内因门》)。清代尤乘云:“谷气胜元气,其人肥而不寿”(《寿世青编·养脾说》)。脾胃为后天之本,气血化生之源。脾为太阴湿土,喜燥恶湿,过湿则脾失健运,嗜食膏粱厚味而化生痰湿,形体虽肥,则元气不生。同时,饮食过量,脾胃壅滞难以运化,脾胃受损,水谷不归正化,气血化生无源,便会危害健康,影响寿命<sup>[6]</sup>。



### 康宁好德以享福寿

《尚书·洪范》云：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命”。寿为“五福”之首，且把康宁与好德作为“五福”的重要标志。所谓康宁好德，即强调身、心、德同养，做到身体健康、心灵安宁和仁德宽厚。在宋明理学“存天理、灭人欲”思想的影响下，明清医家尤其重视康宁好德对于养生长寿的作用。明代孙志宏指出：“若其刚恶而不肯好德，柔弱而怠于修德，则祸极随之，而绝福寿根源矣”（《简明医彙·卷之一》）。明代彭用光云：“父母能修德行仁，则夭者亦寿矣”（《原幼心法·原小儿论》）。

如何做到康宁好德？明清医家从3个方面进行阐释：首先养心凝神。心神主宰五脏六腑及整个形体的生命功能<sup>[7]</sup>。养心之要务，在于恬淡虚无、静心守神。明代胡文焕云：“清静道生，浊躁神亡”（《养生导引秘籍·养心》），清代姚俊云：“养心又在凝神，神凝则气聚，气聚则形全。若日逐劳攘忧烦，神不守舍则日见衰老”（《经验良方全集·保养》）。其次调节情志。七情太过伤气，气伤则百病生。嗔怒忧愁，大喜大悲，皆能伤气血、损真元，从而导致疾病。明代胡文焕继承了孙思邈的观点，强调“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，故得灵光不乱，神气不狂，方可奉道保生”（《养生导引秘籍》）。三是劳逸适度。形劳伤精气，易致虚损，虚损则百病起，难长寿。故明代龚廷贤强调“行住量力，勿为形劳”“坐卧顺时，勿令身怠”（《寿世保元·延年良箴》），只有做到形劳而不倦，劳逸适度，才可以延年益寿。四是节欲自爱。明代孙志宏云：“能寡欲节食，起居有常，则脾肾强固，精能通运……何病之有”（《简明医彙·气不归元》）。清代尤乘云：“保养之道，无过在于平日饮食男女之间，能自节爱，即是省身修德”（《寿世青编·修养余言》），在明清医家看来，凡淫欲无度，则难以做到康

宁好德，精伤气馁，神散血枯，从而引起潮热、骨蒸、枯槁、羸瘦等，各种外感内伤随之而来，故年寿日促，难享天年。

### 小结

明清时期的中医寿夭理论是在市民文化兴起、理学心学盛行的双重影响下，对历代中医寿夭理论与实践的丰富和发展。在理论上，明清医家非常重视从先天禀赋、脏腑气血、地域高低等方面对寿夭形成机制进行探讨，尤其在小儿寿夭上进行了大量的阐述，有力地促进了中医儿科理论的发展；在实践上，重视从寿夭诊断、修德节欲和药膳养生等方面对中医寿夭理论与实践进行了拓展，还创造和保留了大量延缓衰老、延年益寿的药膳方药，限于篇幅，本文不再赘述。总之，明清时期寿夭理论对丰富中医养生长寿理论，指导后世有效开展中医养生长寿与延缓衰老的实践有较强的指导意义，值得深入挖掘和研究。

### 参 考 文 献

- [1] 姜瑞雪,马作峰,王平,等.《黄帝内经》寿夭理论探析.中医杂志,2016,57(4):281-283
- [2] 郭岚,王平.《黄帝内经》长寿理论与方法探析.中华中医药杂志,2010,26(6):1264-1266
- [3] 盛增秀.寿脉名论评议.浙江中医杂志,2013,48(7):471
- [4] 刘丹,李梅,王玉娥,等.中等度海拔低氧环境对健康成人血糖、血脂谱及甲状腺激素水平的影响.中国病理生理杂志,2019,35(9):1683-1688
- [5] 王平.《黄帝内经》健康标准探析.中华中医药杂志,2021,36(1):17-21
- [6] 倪敏钰,蒋力生.《寿世青编》五脏调养防病研究.陕西中医药大学学报,2018,41(3):103-104
- [7] 范奇鑫,吴世彩.论《黄帝内经》“德全不危”的养生思想.中华中医药杂志,2021,36(7):3908-3911

（收稿日期：2021年1月15日）