

天年元气 易损难复

人对所具有的天然寿命,古人称之为“天年”,认为与先天元气有关。“人者物之灵也,寿本四万三千二百余日(即一百三十岁。洪范曰:寿百二十岁)”(《颐延寿参赞书》)百岁乃终或寿百二十岁,是指人体正常情况所得的“天年”。但实际上,又很少有人能尽其天年。这与“父精母血”及后天调养是相关的。先天虽强,不加惜护,仍可夭寿;而先天虽弱,但勤于节慎,反得长寿。

古医家早在二千多年前,就按年龄把人分成小、少、壮、老几个阶段,并认为50岁以上为老年。“人年五十已上为老,二十已上为壮,十八已上为少,六岁已上为小”(《灵枢·卫生失常第五十九》)。然而人体生理机能活动的衰减,古医家却认为,是从40岁左右开始的。

“人年四十而阴气自半也,起居衰矣”(《素问·阴阳应象大论》),且认为,女子七七而男子七八则天癸竭(《素问·上古天真论》);“四十岁……,腠理始疏,荣华颓落,发颇斑白,平盛不摇,故好坐。”

(《灵枢·天年第五十四》)。这说明人体由此逐步进入了老年期,已可出现早衰和种种老年病,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”(《备急千金要方》)。面对早衰和渐入老年,古医家反复强调摄生的重要性,认为决不可在衰老到来之后再重保养。因为衰老之驱,元气大虚,精血枯竭,脏腑亏损,欲求复壮、延年,其亦难矣。故谓“后天既当补,先天尤宜摄”,这就是“治未病”之经旨。

中年修理 再振根基

祖国医学认为,早衰的产

“中年求复”刍议

内蒙古蒙医学院附属医院 杨德林

主题词 养生

生是由于不知摄生,耗损精气,即所谓“残损有因,惟人自作”(《景岳全书》)“然而,所丧由人,而挽回之道有不仍由人者乎?且此非逆天以强求,亦不过复吾之固有得之”(同上)。说明挽回早衰是可能的,生命的规律是生长壮老,故早衰是病态现象,而挽回早衰使之复常才是遵循了生命的自然规律。早衰即是元气损伤,而挽回早衰,即在重振元气。这就是“所以易重来复正为此也。然求复之道,其道何居?盖在天在人,总在元气。但使元气无伤,何虞衰败;元气既损,贵在复之”,“故人于中年左右,当大为修理一番,则再振根基,尚余强半”(《景岳全书》)。论证了调和阴阳,使元气得以复常,人身根本得固。若以天年为百岁而言,中年时期之元气则应保持着大部分。那么如何抓住中年时期元气尚未大虚之机,认真地加以调理,使元气得以复常呢?

中医学认为,人的肌体存在阴阳刚柔两个方面,“智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是则僻邪不至,长生久视”(《灵枢·本神篇》)告戒人们,由于不知道保养精神的重要性,经常过度地消耗它,虽当壮年,却会出现早衰或变生疾病。精神安谧,则形体充实,斯可以跻于长寿之域。

中医学特别强调戒色欲、节房劳。否则必然耗损肾精,促使衰老的进程。历代医家还把导引、按摩等方法视为养生的

一个重要方面。华佗曾说:“人体欲得劳,但不能使极耳。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬如户枢,终不朽也。”“调身按摩,摇动肢节,导引行气,……不得安于其处,以致壅滞,能知此者,可得一二百年”(《千金翼方》)。

调其不足,养其生气,使羸弱之质一变而为形神俱茂。如能在虚弱初见时即及早运用补法调治,即可复其常。然食补与药物培补则是补法的主要方面。

“阴之所生,本在五味,阴之五官,伤在五味”(《素问·生气通天论》),并据此提出“谨和五味”的调养原则。食物种类虽多,皆可归属阴阳二性。气怯形弱者,可用偏“阳”性的食物补养,如姜、枣、猪肚等;精亏血少者可用偏“阴”性的厚味食物以生精补髓,如滋甘类的植物性食品等。但“饮食自倍,肠胃乃伤”,日耽于膏粱厚味或偏嗜太过,亦可“足生大丁”,这都是通达之论。

“中年求复”是祖国医学养生延年学说重要组成部分。对于避免中年早衰,防治老年性疾病有着极其深远的意义,值得研究和探讨。

(作者简介:杨德林,

男,38岁。1975年毕业于长春中医学院,现任该附院主治医师。)