

· 论著 ·

从命门探寿夭

江丹¹, 刘蕴葭², 于智敏³, 林明欣³(¹广东食品药品职业学院, 广州 510520; ²北京中医药大学, 北京 100029;³中国中医科学院中医基础理论研究所, 北京 100700)

摘要: 文章从中医寿夭内涵切入, 分析了影响寿命的先后天因素, 指出“命门乃人身立命之根, 系人生死甚重”。命门是位于人体脏腑经络之上的生命调控中枢, 主宰生命、决定寿夭。基于此, 笔者提出通过五官特征、呼吸、骨、脉、形、肉、皮、精神状态等外在征象, 判断人体骨肉形气相得与否, 探究命门原气强弱, 从而预判病情与寿夭。依据命门理论提出“养命门”“温命门”的养生之道, 神气保全、邪不入侵, 才能益寿延年。

关键词: 命门; 寿夭; 黄帝内经; 外经微言; 养生

基金资助: 中央级公益性科研院所基本科研业务费专项资金 (No.YZ-202136, No.YZ-202138), 中国中医科学院优秀青年科技人才培养专项 (No.ZZ15-YQ-071)

Exploration on life span from Mingmen

JIANG Dan¹, LIU Yun-jia², YU Zhi-min³, LIN Ming-xin³(¹Guangdong Food and Drug Vocational College, Guangzhou 510520, China; ²Beijing University of Chinese Medicine,Beijing 100029, China; ³Institute of Basic Theory for Chinese Medicine, China Academy of

Chinese Medical Sciences, Beijing 100700, China)

Abstract: Beginning with TCM connotation of life span, to analyse congenital element and acquired factor which affect life span. It is indicated that 'Mingmen is the root of a person's life, it also sustains on life or death'. Mingmen is life control center, Zang-fu organs and meridians are all dominated by it. Life span is affected by Mingmen. On the basis of above, authors can probe into life-gate primordial qi intensity by observing symptoms, such as, the five sense organs, respiration, bone, pulse condition, shape, muscle, skin and mental status, we can predict severity of illness and the life span. According to life-gate theory, we propose regimen by the way of 'nourishing life gate' and 'warming life gate'. Only by keeping the Shen-qi and keeping evil from invading, people can get longevity.

Key words: Mingmen; Life span; *Huangdi Neijing*; *Waijing Weiyuan*; Health preservation

Funding: Special Funds for Basic Scientific Research Business Expenses of Central Public Welfare Research Institutes (No.YZ-202136, No.YZ-202138), Special Program for Outstanding Young Sci-tech Talents of China Academy of Chinese Medical Sciences (No.ZZ15-YQ-071)

“命门”一词首见于《黄帝内经》, 后经历代医家的阐述发挥形成相对独立的命门学说。“命门乃人身立命之根”“系人生死甚重”“供十二官取资, 其火易衰”“命门生而气生, 命门绝而气绝矣”“修仙之道无非温养命门耳”等经典论述揭示寿夭与命门关系。

人类的“天年”是多少

“天年”就是人类的自然寿命, 《景岳全书·传忠录·天年论》曰: “夫人之所受于天而得生者, 本

有全局, 是即所谓天年也”。《素问·上古天真论》曰:

“尽终其天年, 度百岁乃去”, 认为人活到百岁为“天年”; 《老子》云: “人生大期, 以百二十为限”。现代研究认为人的寿命应为110~150岁^[1], 与古医学对最高寿命的研究结论相近。但是, 绝大多数人并未能“尽终其天年”诚为憾事。

“人之寿夭各不同”的原因

古人很早就知道寿命长短存在个体差异, 《灵

通信作者: 于智敏, 北京市东城区东直门内南小街16号中国中医科学院中医基础理论研究所, 邮编: 100700, 电话: 010-64019038

E-mail: yuzhilaiye@sohu.com

林明欣, 北京市东城区东直门内南小街16号中国中医科学院中医基础理论研究所, 邮编: 100700, 电话: 010-64089027

E-mail: limingxin2007@126.com

枢·天年》有：“人之寿夭各不同，或寿夭，或卒死，或病人”。历代医家通过观察发现寿夭的差异取决于先天禀赋，又受环境、疾病、生活方式等因素影响，其中命门原气盛衰是决定寿夭的关键。现代医学研究也认为寿命与遗传、生活方式差异、环境引起的细胞氧化应激、细胞突变、细胞凋亡等相关^[2]。

1. 先天禀赋决定寿命 《灵枢·天年》指出人生之初“以母为基，以父为楨”，先天禀赋差异是决定寿夭的基础，源于父母生殖之精。父精母血强壮，则子女元气旺盛，寿命长；反之则子女先天体弱多病，寿命较短。《东医宝鉴·内景篇卷之一·身形》有：“人之寿夭各有天命存焉。所谓天命者，天地父母之元气，父为天，母为地，父精母血盛衰不同，故人之寿夭亦异”。《类经·三卷藏象类》曰：“先天责在父母……凡此形体气血，既已异于上寿，则其中寿而尽，因其所由，此先天之察受然也”。父母生育年龄大，或备孕时健康状况不良，或孕期养护不当等，可使胚胎精血不足，出生后体弱多病。《理虚元鉴·虚症有六因》云：“虚症有六因……因先天者，指受气之初，父母或年已衰老，或乘劳入房，或病后入房，或妊娠失调，或色欲有亏，则至二十左右，易成劳怯……此皆先天不足之征”。

除父精母血强壮外，胚胎的发育过程还需气血营卫调和，五脏精气坚实、能藏守精神，魂魄毕具才能足月出生。如《灵枢·天年》云：“血气已和，荣卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人”。《灵枢·天年》又曰：“失神者死，得神者生也”，指出五脏精气藏守精神，则出生后气血旺盛、身体强健；若五脏精气衰败，出生后则体弱多病，易于死亡。

2. 后天失调缩减寿命 《黄帝内经》提倡顺应四时阴阳、趋避不正之气，摄精养神、志闲欲安的养生之道，认为可祛病延年。然而大部分人多难以谨守养生之法，不良生活习惯如饮酒无度、饮食失宜、起居无常、劳欲失度、不良情绪可加速衰老。《素问·上古天真论》曰：“今时之人不然也，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，起居无节，故半百而衰也”，指出各种后天失调皆可使脏腑精气衰竭，藏守精神功能减退，加速衰老，缩减寿命。《外经微言·一卷天人寿夭篇》言：“寿夭听于天，戕贼其形骸，泻泄其精髓，耗散其气血，不必至天数而先夭者，天不任咎也”，认为即使先天元气旺盛，有长寿的禀赋，但不爱惜身体，任由戕伐，纵欲妄泄，放任自身精神及气血耗散，必致损精气耗散，导致早夭。现

代研究表明长期熬夜会影响细胞新陈代谢，加速身体各器官老化；长期过量饮酒会损伤肝脏和引起动脉粥样硬化；性生活过度会造成内分泌功能紊乱、人体免疫系统的调节功能受损，以上种种都是衰老的表现^[3]。《景岳全书·传忠录·中兴论》云：“人生之常度有限，而情欲无穷；精气之生息有限，而耗损无穷，因致戕此先天而得全我之常度者，百中果见其几？残损有因，惟人自作，是即所谓后天也”，就是对后天失调导致命门受损机理的阐释。

3. 寿夭的关键在命门盛衰 《类经附翼·大宝论》曰：“夫阴以阳为主，所关于造化之原，而为性命之本者，惟斯而已。天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳”。大自然以阳气为主导，太阳能温养万物，助其生长化收藏；而人类命门比类于自然界的太阳，是生命的根源和动力。《景岳全书·传忠录·命门余义》曰：“凡寿夭、生育及勇怯，精血病治之基，无不由此元阳足与不足为消长盈缩之主”，表明命门对生命具有决定性作用，阳主而阴从，推断人类生长靠命门^[4]。

命门原气盛衰影响五脏整体功能和平衡，决定人的生长壮老过程^[5]。《素问·上古天真论》就有“女子七岁、男子八岁”生命规律阐释，随着命门原气由强转弱，人出现“面始焦，发始堕”“肾气衰，发堕齿槁”“筋骨解堕”“形体皆极”等衰老表现。《黄帝内经太素·伤寒》曰：“肾间动气，人之生命，动气衰矣，则神志去之，故死也”。这里肾间动气就是命门原气，命门原气衰微出现行动迟缓、呼吸减弱、精神涣散，是死亡征象。《寓意草·金道宾后案》曰：“真阳者，父母构精时一点真气，结为露水小珠，而成胎之本也……真阳既以肾为窟宅，而潜伏水中……惟夫纵欲无度，肾水日竭，真阳之面目始露”，以致于“不必至天数而先天”，通过案例指出因房事过度损伤命门，致肾阴阳离绝而过早死亡。可见，命门盛衰是影响健康与寿命的关键^[4]。

命门决定寿夭原理探寻

1. 人生之初始于命门 命门先于五脏六腑而生，所以人身之主非心，命门才是生命之本，因此人生之初始于命门。先天之火微者是命门真阳不足，直接影响生长发育及自然寿命。如《外经微言·二卷天厌火衰篇》所言：“天厌之人，乃先天之火微也……男子音声如女子，外势如婴儿”，指出先天禀赋不足导致男性身材矮小、声音如女子。又如《理虚元鉴·虚症有六因》曰：“或幼多惊风，骨软行迟；稍长读书不能出声，或作字动辄手振，或喉中痰多，或胸

中气滞,或头摇目瞬。此皆先天不足之征”,指出先天禀赋不足导致的发育迟缓、智力障碍、体弱多病等状况。此外,《类经·三卷藏象类》载:“夫禀受者,先天也……凡此形体气血,既已异于上寿,则其中寿而尽,因其所由,此先天之察受然也”,亦指出先天命门火衰缩减自然寿命。

2. 命门维系原气,供十二官之取资,其火易衰 “原气”是命门所系之气,代表着生命的原始动力,通过不断转输变化供十二经生化之用。《外经微言·五卷命门经主篇》曰:“心得命门而神明应物也;肝得命门而谋虑也……命门为十二官之主。有此主则十二官治”。命门原气强盛,则十二经各司其职,脏腑生理功能正常、身体强健^{[6]88-89}。

命门之火成与胚胎之时,为先天之火,十二经攫取过度能使其耗竭,故其火易衰。《辨证录·小产门》云:“先天之火即先天之气成之,故胎成于气,亦摄于气”。《外经微言·五卷命门经主篇》言:“人非火不生,命门属火,先天之火也。十二经得命门之火始能生化,虽十二经未通于命门,亦命门之火原能通之也”。后天失调耗损脏腑气血,致十二经攫取过度,出现命门火衰、精气衰败,影响寿命,如《外经微言·一卷天人寿夭篇》曰:“寿夭听于天,戕贼其形骸,泻泄其精髓,耗散其气血,不必至天数而先天者,天不任咎也”。

3. 命门盛衰决定生死 命门原气盛衰可影响人的自然寿命。《医学源流论·元气存亡论》曰:“终身无病者,待元气之自尽而死,此所谓终其天年者也。至于疾病之人,若元气不伤,虽病甚不死。故诊病决死生者,不视病之轻重,而视元气之存亡,则百不失一矣”。此处元气就是命门原气,徐灵胎认为命门原气盛衰可影响人的自然寿命;诊病时通过推断命门原气盛衰,可预判病情轻重、生死^[7]。《医法圆通·卷二各症辨认阴阳用药法眼》云:“虚劳之人,总缘亏损先天坎中一点真阳耳……虚劳者,真气耗散,元阳失走,迨至元阳尽,纯阴成,呜呼死矣”,指出虚劳皆由命门真阳不足所致,真阳耗尽则预示着生命终结^[8]。《外经微言·四卷命门真火篇》指出:“命门之系人生死甚重……命门生而气生,命门绝而气绝矣”,这是对《难经》“三十六难”与“八难”命门理论的传承与发挥,命门真阳易衰,失其所,则折寿不彰^[9]。

由此可知,人生之初命门先于五脏六腑而生,不仅影响生命的发育与遗传,还能不断转输变化供十二经生化之用,影响生命活动。原气为命门所系之气,

其盛衰影响寿命。命门内寓真阳,为先天之火,易衰竭。

从命门察寿夭的方法

1. 命门盛衰的四诊信息 因命门深藏于内,需要通过外在表现判断内部脏腑气血强弱,推测命门原气盛衰,从而预判寿夭。《灵枢·天年》认为可通过人中、明堂、鼻骨、下颌、面部骨骼与肌肉包裹情况以及呼吸深度推断命门原气盛衰,如“使道隧以长,基墙高以方”“骨高肉满,百岁乃得终”“卑基墙薄,脉少血,其肉不石……故中寿而尽”;又如《灵枢·寿夭刚柔》曰:“墙基卑,高不及其地者,不满三十而死”。《灵枢·寿夭刚柔》认为可通过骨、脉、形、肉、皮推测命门原气盛衰。寿者见“形充而皮肤缓”“形充而脉宽大”“形充而大肉腠坚而有分理者肉坚”“皮与肉相裹”“平人而气胜形者寿”;夭者见“形充而皮肤急”“形充而脉小以弱”“形充而颧不起”“形充而大肉无分理不坚者肉脆,肉脆则夭矣”;还指出患病时“病而形肉脱,气胜形者死,形胜气者危矣”。

《素问·上古天真论》以“女子七岁”“男子八岁”为测量单位阐释生命规律,通过牙齿、头发、面部皮肤、筋骨、形体、生殖机能等变化推测命门原气盛衰。指出女子“五七阳明脉衰,面始焦,发始堕”,男子“五八神气衰,发堕齿稿”,是人体衰老开始的标志。相关调查研究^[10]证实了该规律的准确性。《灵枢·天年》以十年为测量单位,通过视力、皮肤、行动、精神状态描述五脏气血与衰老的关系,如“人生十岁,五脏始定,血气已通,其气在下,故好走……百岁,五脏皆虚,神气皆去,形骸独居而终矣”。

此外,先天禀赋不足者,可在幼年就出现惊风、骨软、行走迟缓、言语不清、原发性震颤等特殊疾病状况,提示命门原气不足易早夭;即使活至成年也易患虚劳病。如《理虚元鉴·虚症有六因》云:“然其机兆,必有先现,或幼多惊风,骨软行迟;稍长读书不能出声,或作字动辄手振,或喉中痰多,或胸中气滞,或头摇目瞬”。

2. 命门盛衰的证候特点 根据四诊信息,面部人中深长、明堂宽大、颧骨饱满有肉、下颌方正,皮肤腠理致密有光泽,骨骼粗壮、全身肌肉紧实有力、筋骨强健、皮下脂肪充盈,目光炯炯有神、精力充沛,呼吸平稳深长、脉缓和有力,齿发、行动步态、生殖机能符合实际年龄,是命门旺盛的特征。有此特征之人形气相得,推断脏腑气血旺盛、五脏藏守精神,命门原气强盛,寿命可达天年。如《灵枢·天年》言:

“五脏坚固,血脉和调,肌肉解利,皮肤致密。营卫之行,不失其常。呼气徐微,气以度行。六腑化谷,津液布扬。各如其常,故能长久”。

命门衰弱的有两种情况:其一是先天禀赋不足,可见明堂窄小、面部扁平、鼻梁低平、外耳小、体重低下,喉间痰多、言语不清、目光呆滞,智力低下;生长发育迟缓,齿发、行动步态、生殖机能均晚于实际年龄。此为“天夭之人,乃先天之火微也”,因命门原气不足,易患小儿惊风、骨软、原发性震颤等,容易夭折,如唐氏综合征、先天性心脏病、肺血管畸形等患儿。其二是后天失调,可见人中短浅,颧部塌陷、低于两颊,鼻孔外张、下颌瘦削,皮肤腠理疏松且弹性差,骨骼纤细、肌肉软弱无力,皮下脂肪缺失,眼神涣散无神,呼吸短浅气促,脉弱小无力;齿发、行动步态、生殖机能均超过实际年龄。有此特征之人形气不合,推断脏腑气血衰减、五脏不能藏守精神,命门火衰。根据症状轻重程度,寿命缩短,最严重者活不过20岁。

3. 命门盛衰的综合判断 因命门为“气血之根,生死之关,十二经之纲维”,其盛衰影响着脏腑、经络气血、皮肉等的强弱,从而影响寿命。临证需结合年龄,从五官特征、呼吸深浅、骨、脉、形、肉、皮、精神状态特征辨证,同时还需要了解特殊疾病状况、生殖机能与实际年龄是否相符,以此推测内在脏腑、津液、血脉、营卫功能是否正常,探究命门原气强弱。

命门原气旺盛的特征是形气相得;命门原气衰弱的特征是形气不合。《灵枢·寿夭刚柔》云:“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”。寿者五脏坚固、六腑化物正常、津液血脉通利,“肌肉解利,皮肤致密,呼吸微徐,气以度行”,推测形与气相合,命门原气旺盛,故能长寿;反之形气不合、骨肉不称,则易夭折。如《外经微言·天人寿夭篇》有“形充而颧不起者,肉胜于骨也,骨大则寿,骨小则夭”的阐释。

养命门增福寿的路径

1. 养命门的原则 寿夭取决于先天禀赋,其差异在出生时已定,故曰“天不可回”。寿夭又受后天生活方式影响,良好的生活方式可顾护命门原气,故曰“天可节也”“节天之有余,补人之不足,不亦善全其天命乎”,养生当以养命门为首要。

《外经微言·一卷顺逆探原篇》提出了养命门八法。第一,控制欲望、节制房事,“嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心”,才能“绝欲而毋为邪所侵”。第二,重视精神调养,“恬淡虚无”,保持清静安闲,

避免生气、悲伤、恐惧等不良情绪,达到“守神而毋为境所移”,使“精不动而心易寂矣”。这与《千金方》提倡的“勿汲汲于所欲,勿涓涓怀忿恨,皆损寿命”“十要”“十二少”,忌“十二多”养性之法一致^[1]。第三,修炼丹田之气。因命门通于任督二脉,与丹田神室相接,可存神守气,故提倡“安神”“练气而毋为物所诱”“存神丹田”的养生之法^[1]。第四,作息规律、保证充足睡眠。例如根据十二经循行规律,子丑寅时分别为胆肝肺经开穴运行时间,熬夜可引发相应经络循行不畅,长久损伤脏腑精气,故曰“保精而毋为妖所耗”。第五,适时使用药膳调理脏腑气血,达到“服药饵以生其津”效果。《千金方·诸论·论服饵第八》有:“凡人四十以下,有病可服泻药,不甚须服补药……四十以上,则不可服泻药,须服补药,五十以上四时勿阙补药”,认为四十岁后命门真火衰半,治病不可滥用泻下之法;五十岁以后四季养生以补益为主^[1]。第六,学习呼吸吐纳之法,培蓄人体元气。例如慢性阻塞性肺疾病呼吸操就是通过腹肌专项训练,帮助患者增强呼吸深度,达到“慎吐纳以添其液”效果^[12]。第七,劳逸适度,使五脏精气坚实,做到“慎劳逸以安其髓”。第八,节饮食以益其气。饮食饥饱失常,损伤脾胃,使筋脉横逆迟缓;脾为后天之本,故应控制饮食不使脾胃过伤。

养命门八法与健康管理领域的生活方式管理要点相同,以此为法脏腑气血耗损有度,十二经生化有序,命门原气可正常调度。“养命门”“温命门”的养生之道^[7],可使人神气保全,邪不入侵,故能益寿延年。《外经微言·四卷命门真火篇》有“修仙之道无非温养命门耳”。

2. 养命门的方药

2.1 补命门相火之要药 历代医家养生及延年益寿之法,皆十分重视补益命门相火。《景岳全书·杂证谟》中治疗虚损的95味药物中,性味以甘温、甘平为主;归经以归肾、脾经居多^[13]。补命门相火要药有附子、乌头、肉桂、淫羊藿、补骨脂、锁阳、小茴香、沉香、冬虫夏草、蜀椒、仙茅、鹿茸、鹿角、肉苁蓉、蛇床子、益智仁、黄芪、胡桃肉、补骨脂、硫磺、葫芦巴、钟乳石、桑螵蛸、巴戟天、覆盆子、紫河车、砂仁、五味子、蛤蚧、远志、芡实、牡蛎、菟丝子、金樱子、丁香、荔枝核、艾叶、冬虫夏草、磁石、人参等^{[6]127-146,[14]}。其中附子可通行十二经,为补先天命门真火第一要药,回阳救逆第一品药。

2.2 补命门真火之要剂 《伤寒论》少阴病代表方有四逆汤、干姜附子汤、附子汤、真武汤。四逆汤

主治真阳衰微、阴盛格阳之证。干姜附子汤主治阳虚阴盛、虚阳浮越之证;附子汤主治阳虚寒凝之证;真武汤主治阳虚水泛之证。以上四方重用附子以复兴火种,迎阳归舍,伏藏真火为目的^{[6][127-146]}。张景岳认为“阳非有余”“人体虚多实少”,治疗虚损主张“但当培其不足,不可伐其有余”,以育阴涵阳、补阳配阴为治法,代表方有右归丸(饮)、左归丸(饮)、大补元煎、赞育丹、毓麟珠、还少丹、赞育丹、全鹿丸等^[14-15]。

2.3 水火相济生化无穷要诀 命门居于两肾之中,内寓真火,真火非真水不藏,真水非真火不化,故治疗不可一味温补,水火相济,方能生化无穷。

《外经微言·五卷命门经主篇》指出:“先天之火非先天之水不生,水中补火,则真衰者不衰矣。火中补水,则假旺者不旺矣”。

以《景岳全书》治疗“命门之阳衰阴盛者”的经方“右归饮”为例,制附子、桂枝为君药,可补肾培元、温里祛寒;附子为补先天命门真火第一要药,可治一切沉寒痼冷;肉桂驱除阴邪、引火归元。熟地黄重用,与山药、山茱萸共同为臣,滋阴补肾、益精填髓,以达阴中求阳之效;佐以枸杞子、杜仲补益肝肾;甘草为使,填精益气。《景岳全书·德集·新方八略引》曰:“善补阳者,必于阴中求阳,则阳得阴助而生化无穷;善补阴者,必于阳中求阴,则阴得阳升而泉源不竭”。而《千金要方》众多补益之方中,常以附桂温阳与滋阴填精之品同用。如鹿角丸、补益方、干地黄丸等,喜以附子、桂心等温阳助火之品,方中加入熟地黄、山茱萸、山药、菟丝子、杜仲、人参、黄芪、肉苁蓉等品,达到阴阳双补之效^[11]。

小结

命门为人身立命之根,先于五脏六腑而生,不仅影响生命的发育与遗传,还能调控十二经与各脏腑功能;命门供十二官取资,其火易衰,故后天失调易耗损命门真火。“寿夭定于天,挽回天命者,人也”。医者可通过五官特征、呼吸深浅、骨、脉、形、肉、

皮、精神状态等外在征象,推测内在脏腑气血强弱,藏守精神功能是否正常,探究命门原气盛衰,从而预判病情轻重、生死。基于命门理论,在诸多养生之法中倡导“养命门”“温命门”的养生之道,重视命门真火,神气保全才能使邪不入侵,益寿延年。

参考文献

- [1] 刘燕平.试论“天年”与“禀赋”.中国医药学报,2000,15(2):18-20
- [2] 侯俊林,陈苇菁,连至诚.动物和人类的寿命与百岁老人.中医药信息,2009,26(5):4-9
- [3] 吴季庭.《黄帝内经》中养生理论研究.济南:山东中医药大学,2012
- [4] 林明欣,于智敏,张萌.《外经微言》命门学说发微.中华中医药杂志,2020,35(12):6064-6070
- [5] 叶应阳,陈根成.试论命门整体观及命门系统.四川中医,2015,33(8):2-4
- [6] 林明欣.命门学说理论研究与临床发微——基于《外经微言》解读.上海:上海科学技术出版社,2021
- [7] 李智慧,王小平.中医原气探析.北京中医药大学学报,2019,42(9):709-712
- [8] 张天佐.中医“先天”理论的文献研究.北京:北京中医药大学,2010
- [9] 任艳玲,郑洪新.试论命门与人体生命调控系统.辽宁中医杂志,2002,29(10):580
- [10] 王莉.“生长壮老取决于肾”的健康状况调查分析.沈阳:辽宁中医药大学,2019
- [11] 孙敬文,鲁兆麟.孙思邈对命门学说发展的贡献.四川中医,2007,25(2):40-41
- [12] 武秀霞.穴位按摩联合六字诀呼吸操在慢阻肺稳定期中的应用.中国社区医师,2021,37(18):95-96
- [13] 卢威,梁凤霞,吴松,等.从张景岳“中年振基”思想探究中年人群养生.湖北中医药大学学报,2022,24(2):49-52
- [14] 卢威,杨云松,李嘉欣,等.张景岳“中年振基”思想在男性不育防治理论和实践中的体现.湖南中医药大学学报,2022,22(9):1540-1544
- [15] 邵牛,包素珍.《景岳全书》虚损学术思想及其方药特色探讨.浙江中医药大学学报,2021,45(1):42-50

(收稿日期:2022年2月20日)