

“摄生”又称“道生”、“养生”，简而言之，就是保持生命、讲究卫生的意思。祖国医学对“摄生”历来持两种观念：一是强调天人相应的整体观念，二是“正气存内，邪不可干”。

所谓“天人相应”，这里指人于外在环境中要注意趋避邪气的侵袭，适应四时阴阳的变化。人居天地气交之中，自然的变化与人体息息相关，故顺应自然，依时摄养，对于保持健康具有重要的意义。《素问·上古天真论》云：“……虚邪贼风，避之有时”。《素问·四气调神大论》亦云：

“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物浮沉于生长之门，逆其根则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日；使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至病重。秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴；使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清。此秋气之应、养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，以待日光；使志若伏若匿，若有私意，

浅谈“摄生”观

河北中医学院函授部

王少锦

主题词

养生

若已有得；去寒就温，无泄皮肤，使气极夺。此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”得道，也就是能掌握四时气候变化的规律。四时阴阳是促使万物生成发展和消亡的根本力量。春夏为阳，秋冬为阴，阳根于阴，阴生于阳，所以善于摄生的人，必须春夏养阳，以为秋冬收藏之基，秋冬养阴以为春夏生长之本，这样，才能使机体生生不息。具体地讲，春夏气候由寒转暖，生物界充满着新生繁茂的景象，在这两个季节里，人们也要朝气蓬勃地生活，应该早些起身，晚些睡眠，多劳动，使阳气充沛于周身，以与外界相适应。秋冬气候逐渐转凉，人们必须注意保暖，作息时间也可以作适当调整，使阴精潜藏于内，不致妄泄，这样便能“阴平阳秘”与外界适应自如而不发病。

在“摄生”方面，祖国医学更重视机体内环境的调节。强调精神保养，饮食起居适宜，养心安神，而使“正气存内，邪不可干”。

调摄精神，就是保持胸襟开畅，乐观豁达，防止过度的情志变动。唐代医家孙思邈在养生方面颇有研究，提出善于养生者当知“十二少”，即少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，以免“荣卫失度，血气妄行”。《素问·上古天

真论》亦言：“恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。

除了注意精神调摄，还应对饮食起居劳动休息作适当安排。《素问·上古天真论》说：“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而尽终其天年，度百岁乃去。”这就告诉人们生活要有规律。所谓不妄作劳，就是要有一定的劳动，但不能过度或作不适当的劳动，这样就能保持身体健康，防止疾病发生。反之，如果生活秩序紊乱，饮食无节制，嗜酒无度，妄作胡为，肆意斩伤，必然会导致形体衰弱，时常发生疾病。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，起居无节，故半百而衰也。”所以，古人注重精神、饮食方面的调养是不无道理的。

调摄精神，调养饮食，在中医“摄生”中有极其重要的价值。当前，也引起了国内外一些学者的关注。在疾病的治疗过程中，精神疗法和饮食疗法日益被人们所重视。

（作者简介：王少锦，女，24岁。1985年毕业于河北中医学院，现任该院成教部助教。）