

《老老恒言》养阳思想初探

樊尊峰, 程凯, 樊蔚虹

(河南中医药大学, 郑州 450000)

摘要:《老老恒言》是中医老年养生的代表性著作, 作者曹庭栋认为老年人体质多阳气不足, 因而在养生的各个层面都非常重视老年人阳气的养护, 并成为贯穿全书的一大特色。文章从顺天时以养阳、借器物以养阳, 调饮食以养阳3个方面对养阳思想进行探讨。

关键词:老老恒言; 养生; 养阳

基金资助:国家中医药管理局十二五中医药重点学科项目(No.2012-32)

Preliminary study on ideas of benefiting yang from *Laolao Hengyan*

FAN Zun-feng, CHENG Kai, FAN Wei-hong

(Henan University of Traditional Chinese Medicine, Zhengzhou 450000, China)

Abstract: *Laolao Hengyan* is the representative work about old health-preservation in traditional Chinese medicine. The author CAO Ting-dong holds that the aged are of yang deficiency in constitution, so it attaches great importance to preserve the yang of the aged, which is represented in every level of health-preservation and becomes a major feature throughout the book. This paper discusses the yang preservation from 3 aspects, including following the nature, accompanying with things and adjusting diet.

Key words: *Laolao Hengyan*; Health preservation; Yang preservation

Funding: TCM Key Discipline Construction Program of State Administration of Traditional Chinese Medicine (No.2012-32)

《老老恒言》^[1]又名《养生随笔》, 为清代著名养生家曹庭栋(1700年-1785年)所著, 该书取意于孟子的“老吾老以及人之老”之意, 从饮食起居, 精神调摄, 运动导引, 服药卫生, 预防疾病等方面, 结合自身的养生体会, 阐述老年养生的指导思想和具体方法, 以求做到“自知其老, 自老其老”, 最终达到“俾老者起居寝食, 咸获康宁之福, 竟若不自知其老, 悠游盛世, 以享余年”的目的。

《老老恒言》养阳思想的渊源

中医历来重视阳气在生命活动中的重要作用, 《素问·生气通天论》指出:“阳气者, 若天与日, 失其所, 则折寿而不彰, 故天运当与日光明”^[2], 认为阳气在生命活动中处于主导地位, 人离不开阳气的温煦, 就像天的运行离不开太阳的照耀, 一旦人损耗了自身的阳气, 就会不知不觉的减少寿命。《素问·上古

天真论》进一步论述了阳气与人体衰老的关系:“女子……五七, 阳明脉衰, 面始焦, 发始堕; 六七, 三阳脉衰于上, 面始焦, 发始白; 丈夫……五八, 肾气衰, 发堕齿槁; 六八, 阳气衰竭于上, 面焦, 发鬓颁白”^[2]。指出人体阳明经等阳经经气的衰退, 是导致衰老的关键因素。因此, 老年人的养生尤其应重视阳气的充足和温养。

《黄帝内经》(以下简称《内经》)的思想对曹庭栋有着深刻的影响, 《老老恒言》中处处可见其对《内经》观点的引用。在书中曹庭栋从季节、饮食、器具等诸多方面阐述了老年人养阳气的方法, 亦体现了他对《内经》养生思想的继承与发扬。

《老老恒言》中的养阳思想

1. 顺天时以养阳

1.1 顺应一日阳气的变化以养阳 曹庭栋认为,

通讯作者: 樊蔚虹, 河南省郑州市河南中医药大学龙子湖校区教学楼学科办, 邮编: 450000, 电话: 0371-65680202

E-mail: fwhong111@126.com

老年人自身阳气衰退,更应顺应天地间的阳气消长变化来调整自身的作息。《老老恒言·卷一·晨兴》中说:“清晨略进饮食后,如值日晴风定,就南窗下,背日光而坐,《列子》所谓‘负日之暄’也。脊梁得有微暖,能使遍体和畅。日为太阳之精,其光壮人阳气,极为补益”。主张老人在天气晴朗时,宜常背日光而坐,借助日光来壮大自身的阳气。曹庭栋还提倡老年人午睡,认为午后阳气消退,应适度休息,减少阳气的消耗:“每日时至午,阳气渐消,少息所以养阳;时至子,阳气渐长,熟睡所以养阴”。夏天午睡苏醒后,应喝些热饮,是宣发阳气,顺应天时的做法,如果能微微汗出则更佳:“长夏昼卧,醒后即进热饮,以助阳气,如得微汗亦妙”。而冬天小憩,应该在下半身盖上薄被,以温养体内潜藏的阳气:“冬月昼卧,当以薄被覆其下体,此时微阳潜长,必温暖以养之”(《老老恒言·卷一·散步》)。

1.2 顺应四季的变化以养阳 曹庭栋认为,春季是阳气生发的季节,初春冰雪未化,天气尤寒,在穿衣上应注意保暖,使阳气更好的生发:“春冰未泮,下体宁过于暖,上体无妨略减,所以养阳之生气”(《老老恒言·卷二·燕居》)。曹庭栋主张春季不宜戴较厚的皮帽,因为会妨碍阳气的生发:“入春为阳气宣达之时,尤不可以皮帽暖之”。如果要戴帽,宜带中空的“空顶帽”,可以“虚其顶以达阳气,式最善”(《老老恒言·卷三·帽》)。

夏季虽然很炎热,曹庭栋认为老年人阳虚体弱,抗寒力不足,应注意不可贪凉:“至若风檐露院,凉爽宜人,非不快意,但夜色暗寝,每为病根所伏”。

“凡值月明时,推窗看月,事所恒有,然呼吸间易感风露,为从暖室中顿受凉气耳”。(《老老恒言·卷一·夜坐》)曹庭栋特别指出:“大凡快意处,即是受病处”,每每我们觉得很痛快很舒服的时候,往往正是容易被病邪入侵的时候,因此尤其老年人应当随时随地都要注意到这一点^[3]。

针对老年人阳虚的特点,曹庭栋非常重视天气寒冷时的保暖措施,如春天和秋天后半夜较冷,老人应在床上放置夹被随时取用:“凡春秋天气,夜半后俱觉稍凉,以夹被置床内,趁意加体,亦所以顺天时”。冬季更应选用密闭性好的大被子:“老年独卧,着身盖者,被亦宜大,乃可摺如封套式,使暖气不散”。“被取暖气不漏,故必阔大,使两边可摺”(《老老恒言·卷四·被》)。

冬季的作息上,曹庭栋认为老年人应顺应冬季闭藏的特点,减少冬季的运动强度,避免阳气的消耗:“三冬天地闭,血气伏,如作劳汗出,阳气渗泄,无以为来春发生之本,此乃致病之原也”。《老老恒言·卷二·防疾》中的这段描述与《内经》“冬三月,此谓闭藏”的思想是一脉相传的。

2. 借器物以护阳 在日常用具的选用上,曹庭栋尤其善用器具以养护阳气,正如他自己所言:“就起居寝食琐屑求之”。比如在枕头的选择上,他认为枕头不宜太低,太低会妨碍阳气的畅达,他说“太低则项垂,阳气不达,未免头目昏眩”。同时也不宜太短,因为“如枕短,卧得热气,便生烦躁”。他主张冬天床帐要以小为佳,以便于保暖:“冬月帐取低小,则暖气聚”。天气寒冷时可以使用银制暖手,“冬寒频以炉火烘手,必致十指燥裂。须银制暖手,大如鹅卵,质极薄,开小孔,注水令满,螺旋式为盖,使不渗漏;投滚水内,有顷取出暖手,不离袖则暖可永日。又有玉琢如卵,手握得暖气,即温和不断”(《老老恒言·卷三·杂器》)。

对于衣物的选择上,曹庭栋认为穿衣的原则是“衣可加即加,勿以薄寒而少耐”。尤其在温差较大的春秋季节,为预防天气突然变冷,应随身携带棉夹衣:“春秋寒暖不时,即近地偶出,绵夹衣必挈以随身。往往顷刻间,气候迥异。设未预备,乍暖犹可,乍凉即足为患”(《老老恒言·卷二·出门》)。

曹庭栋指出,老年人随着肾阳衰退,多会出现易泄、小便少等问题,“肾气弱则真火渐衰,便溏溺少,皆由于此”。针对这种情况,曹庭栋建议老人带“兜肚”以温下焦阳气,他说“腹为五脏之总,故腹本喜暖。老人下元虚弱,更宜加意暖之”。并详细介绍了做法:“办兜肚,将蕲艾槌软铺匀,蒙以丝绵,细针密行,勿令散乱成块,夜卧必需,居常亦不可轻脱”。他还主张配合温阳药物来驱下焦寒邪:“又有以姜桂及麝诸药装入,可治腹作冷痛”。“又有以川椒和绵裹肾丸,可治冷气入肾”(《老老恒言·卷一·安寝》)。

3. 调饮食以益阳 曹庭栋认为“胃阳弱而百病生”,老年人的运化能力减退,因此“老年更以调脾胃为切要”。故而饮食上应尤其注意,要“节制饮食,味宜清淡”,因此特别注重以粥养脾胃,认为“粥能益人,老年尤宜”。

在食材的选择上,曹庭栋主张选用时令食材,“食物之冷热,当顺乎时之自然”,但总的原则应注

意养护脾胃之阳气,应“食宁过热,即致微汗,亦足通利血脉”。因“胃喜暖,暖则散,冷则凝,凝则胃先受伤,脾即不运”。对于容易伤及脾胃阳气的“瓜果生冷诸物,亦当慎”。《老老恒言·卷一·晨兴》中建议冬季早起时可以喝些热粥以养脾胃:“冬月将起时,拥被披衣坐少顷,先进热饮,如乳酪莲子圆枣汤之属,以益脾”。

曹庭栋赞同《华陀食论》的观点,认为食物的消化吸收要经历“三化”:“食物有三化:一火化,烂煮也;一口化,细嚼也;一腹化,入胃自化也”。而老年人多有牙齿松动或脱落,且脾胃的运化功能减退,因此要想让食物更易吸收,应特别注意食物的“火化”环节:“老年惟藉火化,磨运易即输精多”(《老老恒言·卷一·饮食》)。

此外,曹庭栋对老年人阳气的重视,还体现于全书的多处细节,比如他认为吐唾液会损伤阳气,

所以不可随意乱吐:“养生贵乎不唾,正恐发泄阳气也”。起床后的洗漱宜热水:“既起,以热水洗面,则眼光倍爽,加薄绵衣暖其背,则肢体俱觉轻健”。又说“洗面水不嫌过热,热则能行血气,冷则气滞,令人面无光泽”。洗浴过后应及时穿衣,以免风寒侵袭:“浴罢,急穿衣,衣必加暖,如少觉冷,恐即成感冒”(《老老恒言·卷一·盥洗》)。

《老老恒言》的养阳思想,贯穿于全书各个方面,曹庭栋对阳气的重视,体现了其对老年人体质特点的认知。这种对老年人阳气的重视和养护的理念,对于现代老年人的养生,亦极为有益。

参 考 文 献

- [1] 曹庭栋.老老恒言.北京:人民卫生出版社,2006
- [2] 黄帝内经·素问.北京:人民卫生出版社,2012:10,4
- [3] 樊尊峰.当于快意处发猛省一小议《老老恒言》养生观.辽宁中医药大学学报,2009,11(3):37-38

(收稿日期:2016年3月15日)

·论著·

探讨张仲景运用桂枝芍药知母汤治疗痹证的理论渊源

王利勤,陈烨文,张宇燕,余王琴,周惠芬,杨洁红,万海同

(浙江中医药大学,杭州 310053)

摘要:痹证是现代社会常见的一种疾病,其治疗在张仲景的《金匮要略》中按方证分型,辨证施治,以桂枝芍药知母汤等诸方治之。文章通过对张仲景运用治疗外感病的桂枝汤、麻黄汤及其类方的理法方药的类比分析,结合后世医家的阐释,归纳探讨仲景用桂枝芍药知母汤治疗杂病痹证的理论渊源。

关键词:张仲景;桂枝芍药知母汤;痹证

基金资助:国家自然科学基金项目(No.81473412)

Theory guiding the treatment of Bi syndrome with Guizhi Shaoyao Zhimu Decoction by ZHANG Zhong-jing: From external contractions to miscellaneous diseases

WANG Li-qin, CHEN Ye-wen, ZHANG Yu-yan, YU Wang-qin, ZHOU Hui-fen,
YANG Jie-hong, WAN Hai-tong

(Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou 310053, China)

Abstract: Bi syndrome is a common disease in modern society. In *Jinkui Yaolue*, ZHANG Zhong-jing formulated many decoctions for this disease based on pattern differentiation and treatment, one of which is the Guizhi Shaoyao Zhimu Decoction.

通讯作者:万海同,浙江省杭州市滨江区滨文路548号浙江中医药大学心脑血管研究所,邮编:310053,电话:0571-86633309

E-mail: whtong@126.com