

· 医学史 ·

中国老年养生保健学的起源、形成与发展 (一)

中国中医研究院西苑医院 周文泉 陈可冀

在漫长的历史长河中,中国传统老年养生保健学经历了萌生、形成、发展、完善的过程,逐步形成了独特的理论体系和积累了丰富的经验,为中华民族延缓衰老、防病健身做出了贡献,并为中国传统老年医学和中国传统医学增添了新的内容。也对世界保健医学的发展起到促进作用。

一、先秦时期老年养生保健的萌生以及基本观点的确立

据人类学者研究,约在一百万年以前,火的发现为人类摆脱自然界威胁创造了条件,在某种意义上讲,可以认为那时人类已经开始了基本医疗保健活动,但有关老年养生保健的记载显然是没有的。在公元前 14 世纪殷商时期的甲骨文中,“老”字,一般写成“𠂔”、“𠂕”、“𠂖”,这种象形文字表现了老年体态龙钟,伸手扶杖,背佝腰弯的形象,表明当时已明确了一些衰老的特征,可谓老年养生保健之嚆矢。

春秋战国时期,在诸子百家的著作中已经见有养生保健内容,老年养生保健的基本观点开始确立。

1. 顺应自然养生保健:老子《道德经》云:“人法地,地法天,天法道,道法自然”(第二十五章)。道,即规律之意。自然,指规律之必然性,亦泛指自然界。认为自然界是人类生命的根本,只有顺乎自然的变化规律,才能健康长寿。庄子则认为人类不仅要顺应自然,更重要的是掌握它的规律。只有按其规律去保健养生,即可健康长寿,却病延年。如他的有名寓言庖丁解牛,以及“自乐者,先应之以人事,顺之以天理,行之以五德,应之以自然,然后调理四时,太和万物,四时迭起,万物循生。”(《庄子·天运》)的论述,都突出了这一观点。《黄帝内经》“天人相应”学说及其他一些后世医家、养生学家也都在此观点影响下,结合个人体会,总结出了许多顺应自然变化的保健养生产理论与方法,并有所发展。这种根据自然变化、时间节律进行保健养生、防病治病的方法,均大大丰富了中国传统老年医学的理论与实践。

2. 养性修身养生保健:此即通过加强道德修养和进行心理调摄而达到健康长寿的保健方法。孔子曰:“仁者寿”(《孔子家语·五仪解》),“大德必得其寿”(《礼记·中庸》)。要求人们“修身以道,修道以仁”。所谓“仁”,除政治内容之外,主要指良好的道德修

养。如“爱人”,“己所不欲,勿施于人”,“不求高贵”,讲“礼节”等。孟子则将其更具体化,提出了“善养吾浩然之气”(《孟子·公孙丑·上》),要求做到具有“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”(《孟子·滕文公·下》)的高尚情操。荀子在修身方面则提出了“节欲”以养心保健的观点,认为人们有欲念、愿望是自然的,“欲不可去”,但是“欲不可尽”,欲望不能过分,如欲望不能满足,“求可节也”,即应加以节制,否则思虑无穷,则有悖于保健养生之道。管子则十分注重心理和情志调摄保健,提出:“凡人之生也必以其欢”(《管子·内业》),即保持心情愉快,并指出“老则长虑”也是养生保健的重要方面,认为:“老不长虑,困乃遽竭”。同时也强调了不注意七情调摄的危害:“忧则失记,怒则失端,忧悲喜怒道乃无处”,进而主张:“凡人之生也,必以平正”的平正保健养生法。将伦理道德与心理因素的关系联系起来,进行综合调摄,这在今天的养生保健学来讲,仍有积极意义。

3. 运动强身养生保健:孔子的同代人子华子认为人能健康长寿是“营卫之行,无失厥常,六腑化谷,津液布扬,故能长久而不散。”主张运动强身是因为“流水不腐,以其游故也;户枢之不蠹,以其运故也”(《子华子·北宫意问》)。《吕氏春秋·尽数》则对子华子的观点予以发挥:“流水不腐,户枢不蠹,动也,形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁,郁处头则为肿为风,处耳则为聾为聋……”,不仅强调动,而且用动的观点说明人体是一统一整体:脏腑相关,内外相连,血脉流通,精气畅达,人则健康无病。运动强身保健观点的提出,为以后出现的“五禽戏”、“易筋经”、“太极拳”等体育运动锻炼术和其他运动保健措施的创立和发展奠定了基础。

4. 守静养神养生保健:老子主张“虚无恬淡”,清静无为以保健益寿,指出:“致虚极,守静笃”,“归根曰静”(《道德经·第十六章》),这一观点除以守静保健之外,也有注意修身保健的内涵。庄子则进一步强调:“恬淡寂寞,虚无无为”,是“天地之平,而道德之质也”,提出:“平易则恬淡”,“平易恬淡,则忧患不能入,邪气不能袭”,认为:“纯粹而不杂,静一而不衰,淡而无为,动而以天行,此养生之道也”(以上均引自《庄子·刻意》)。庄子的清静无为则包涵有动的

内容：“就蓺泽，处闲旷，钓鱼闲处，无为而已矣。”后世一些医家和养生家认为，老、庄的守静养神理论中许多讲的是气功理论，老子侧重于静，而庄子侧重于动静结合，老庄的守静养神保健观点实开气功保健之先河，为老年养生保健增添了新的内容。

5. 食饵补益养生保健：《吕氏春秋·尺数》说：“凡食无强厚味，无以烈味重酒，是以谓之疾首”；“轻水所，多秃与瘠人。重水所，多癯与蹇人。甘水所，多好与美人。辛水所，多疽与痤人。苦水所，多尪与伛人”。这些认识从饮食、酒和水质的情况探讨其与健康、疾病的关系，为食饵补益保健提供了线索。长沙马王堆三号汉墓出土的古医学佚书《十问》中也谈到了饮食保健养生的意义与方法，特别强调了酒和韭菜的益寿延年、防病治病作用。认为：“酒者五谷之精气也，其入中散流，其入理也，彻而周”，韭“春三月食之病疾不昌，筋骨益强，此谓百草之王”，质言之，酒能活血通脉，周流全身，助药之力；韭菜有明目、聪耳、强筋壮骨之功效，均有益于老年之健康，同时，书中还强调，韭菜与鸡蛋或鸡肉，经常服食，滋补保健作用更强，可谓是食饵保健之佳品。总之，酒与韭菜可以壮阳益寿的认识，已被后世医家所接受。此外，书中还认为柏子仁（“柏实”），动物的乳汁，雄性动物的睾丸、阴茎（“走兽泉英”、“蝼蛄”、“鸣雄”）都有“却老复壮”的作用。显见在当时对于动物、菜蔬、植物、酒类等的补益保健作用已有一定的认识，这对于以后的食饵补益保健的形成和发展直接或间接起到了启蒙及推动作用。

6. 固摄阴精养生保健：《左传》曾记载了医和诊晋侯之病是“近女室”太过所致，并提出了“节之”的保精的措施。管子也认为：“精存自生，其外安荣，内脏以为泉源，浩然如平，以为气渊，渊之不涸，四肢乃固，泉之不竭，九窍遂通，乃能穷天地、被四海。”（《管子·内业》）。《吕氏春秋·重己》也提出：“圣人必先适欲”。马王堆西汉古墓中出土的医书《天下至道谈》（约为战国时期作品）也明确指出：“圣人合男女必有则也故”，并认为在性生活中以“八益”去“七损”就能“阴气益强，延年益寿，居处乐长”，虽然所论为性保健，实则亦包涵固摄阴精保健的内容。至《黄帝内经》问世，对于固摄阴精保健的理论与方法已臻于新的境界。

7. 食居卫生养生保健：孔子曰：“人有三死，而非其命也，夫寝处不时，饮食不节，劳逸过度者，疾共杀之。”要求暑天穿透汗凉爽的葛布单衣，睡时有“寝衣”，冬天着保暖御寒的毛皮衣服，洗澡后穿浴衣。

即“当暑袷絺绤必表而出之”，“必有寝衣长一身半，狐貉之厚以居，齐必有明衣布”（《论语·乡党》）。在饮食方面做到“食不厌精，脍不厌细。”提出：“食饔而餼，鱼馁而肉败不食；色恶不食；臭恶不食；失饪不食；不时不食；割不正不食；不得其酱不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯不食，不撤姜食，不多食。祭于公，不宿肉。祭肉不出三日，出三日不食之矣”。在生活习惯和居处方面要求“居无求安”，日常生活中做到：“食不语，寝不言”，“寝不尸，居不容”（《论语·乡党》），即睡眠侧卧，姿势自然舒展，这些都是比较科学的。此外《吕氏春秋·尽数》提到：“能食以时，身必无疾”即饮食要定时，有规律，这对老年养生保健也十分重要。

8. 《黄帝内经》对先秦养生保健作了系统总结，提出了“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”；“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之”；具体分析不同境界的养生家真人、至人、圣人、贤人的养生保健因素，提出了寿命与气候、地理、精神因素、饮食、房事、起居休息以及动静导引吐纳等方面的关系；“圣人不治已病治未病”的防早老、防衰、未老先防的养生保健思想；“能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也”；“怵惕思虑则伤神”、“恐惧不解则伤精”；“营气之道，内谷为宝”；“五脏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密，营卫之行，不失其常，呼吸微徐，气以度行，六腑化谷，津液布扬，各如其长，故能长久”等一系列养生保健的思想、原则和措施等，这些为中国传统老年养生保健学的基本观点的确立乃至老年养生保健学的形成与发展均奠定了基础。

二、老年养生保健理论与实践的深入及老年养生保健学的初步形成

秦始皇、汉武帝等多方寻求长生之术，以期登临寿域，遐龄不死。随之，方士、“道仙”以有长生术自诩，倍受重视，渐而盛行天下。与此同时，炼丹、服石、房中、导引等养生之法或书籍应运而生。当然，内有不少保健养生的理论与实践内容对于当时老年养生保健起到了促进作用。汉唐时期儒、佛、道三教的并行发展，使得其著作中的养生保健内容潜移默化到养生保健学家的理论与实践中来。

东汉王充提到了寿命与禀赋、遗传、生育的关系：“禀气渥则其体强，体强则命长；气薄则其体弱，体弱则命短”。“疏而气渥，子坚强；数而气薄，子软弱也”（《论衡》），并认为母亲怀孕期间的忧愁感伤，也会直接影响胎儿，即现代所谓优生学的问题。主张

延寿养生保健从先天做起。

华佗据古导引法创五禽戏,“一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟”,并自身实践,“年且百岁而犹有壮容”。另主张运动养生保健要适量,“人体欲得劳动,但不当使极耳”。张仲景《金匮要略》指出:“若人能养慎,不令邪风干忤经络”,“房室勿令竭之”,以及主张“导引”、“吐纳”等,可谓综合了顺应自然、固摄阴精、运动强身等多种养生保健方法。三国曹魏时嵇康的《嵇中散集》也设有“养生论”,“措身失理,亡之惨微,积微成损,积损成衰”,“君子知形持神以立”,主张防微杜渐,重视精神调摄的老年养生保健方法。东晋葛洪的《抱朴子内外篇》则强调“养生以不伤为本”,视保精为老年养生保健之大法。隋颜之推《颜氏家训》,反对人苟且偷生,主张老勿忘学,以修身求进,“人有坎壈,失于盛年,犹当晚学,不可自弃”,“动而学者,如日出之光,老而学者如秉烛夜行,犹贤乎瞑目而无见者也”(《勉学》),老年亦应动脑学习,不仅利于修身,亦是健身之法。他还主张从实际出发,不要轻视简便的养生保健方法,如谈到:“吾尝患齿摇动欲落,饮食冷热皆苦疼痛,见抱朴子牢齿之法,早朝叩齿三百下为良,行之数日即便平。”认为:“此辈小术,无损于事,亦可修也”(《养生》)。

值得提出的是,南北朝时期陶弘景的《养性延命录》,分上、下两卷,共六篇。收录了魏晋以前的养生文献,提倡调神、养性、服气、保精、导引、按摩等,将理论与方法结合论述,很有实用价值。其次是唐代孙思邈的《备急千金要方》及《千金翼方》,内中涉及老年养生保健内容甚多,强调养性与养老,其方法大抵有“啬神”、“爱气”、“养形”、“导引”、“言论”、“饮食”、“房室”、“反俗”、“医药”、“禁忌”等。尤以“安不忘危,预防诸病”的保健养生思想更属可贵。陶弘景和孙思邈的主要观点和学术思想可归纳为:(1)调神:认为人欲长寿,必须养神。陶弘景认为,人不可

无欲,但应少欲,节制私欲,免得思虑无穷,精神耗损,而致寿折。主张:“常人不得无欲,又复不得无事,但当和心,少念、静身、损虑、先去乱神、犯性”,认为是“养神之一术也”。孙思邈主张:“不多思、多念、多欲、多事、多语、多笑、多愁、多乐、多喜、多怒、多好、多恶”,即养生应知的“十二少”,以防“荣卫失度,血气妄行”。并强调“抑情养性”、“慎言语”等。(2)保精:认为精是生命的基础,如果纵欲耗精必定要损寿。故陶弘景认为:“保精则神明,神明则长生……是以为道,务宝其精”。孙思邈则指出:“善摄生者,凡觉阴事辄盛,必谨而抑之,不可纵心竭意,以自贼也”。但他们并不主张禁欲,而是主张适度。(3)导引:对运动却病延年十分重视。孙思邈指出“流水不腐,户枢不蠹,以其运动故也”。运动方法如华佗五禽戏,天竺国按摩法十八势,老子按摩法等,认为这些方法既可养生保健益寿,又可治病:“小有不好,即按摩按捺,令百节通利,泄其邪气”。还认为:“调身按摩,摇动肢节,导引行气”被人掌握“可得一二百年”。陶弘景更主张动静结合:“动胜寒,静胜热,能动能静,所以长生”。与孙思邈“常欲小劳,但莫大劳”的观点一致,都主张劳逸结合、动静结合。(4)食养:孙思邈非常重视食宜、食养、食治,认为“不知食宜者,不足以存生”。主张“食不欲杂”,“常须少食肉”,避免咸食,力主“茹淡”。并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资气血”。强调饮食对养身和治疗的重要。他指出:“医者当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”。并在所著《千金方》中,载有百余种食物,分别介绍其对保健养生的作用,以及治病的效果,内中许多食物至今仍用于食疗保健。陶弘景也认为“百病横天,多由饮食,饮食之患,过于声色”。饮食“为益亦多,为患亦切”,指出了饮食失宜的危害性。此外,在顺应自然、服气等保健养生方面,两书亦有相应论述。(待续)

• 简讯 • 全国中西医结合变态反应性鼻炎研讨会,于1988年6月6~9日在大连召开。到会代表共102人。大会收到学术论文90余篇,内容包括中西医结合治疗变态反应性鼻炎的临床经验总结,实验动物模型的超微结构观察,中药治疗前后鼻粘膜电镜观察,对过敏性鼻炎患者的免疫功能的检查及治疗用药附

子,辛夷的药理作用研究等,反映了变态反应性鼻炎诊治工作的新进展。会议对该病的诊断及疗效标准进行了探讨,决定于1989年5月在北京召开国际性中西医结合耳鼻喉科学学术讨论会。

(杨永平)