

• 医学史 •

中国老年养生保健学的起源、形成与发展(二)

中国中医研究院西苑医院 周文泉 陈可冀

三、老年医学专著问世, 学派争鸣及老年养生保健学的发展

宋代陈直의《养老奉亲书》是我国现存最早的一部老年医学专著。该书对老年人的生理、病理、心理及长寿老人的特征等都有较详细描述, 尤其重视食疗的作用, 认为人的精、气、神均与饮食有密切关系, 指出: “主身者神, 养气者精, 益精者气, 资气者食”。强调“食者, 生民之天, 活人之本也。故饮食进则谷气充, 谷气充则气血盛, 气血盛则筋力强。”将“饮食调治”列为该书篇首, 提出了: “高年之人, 真气耗竭, 五脏衰弱, 全仰饮食以资气血, 若生冷无节, 饥饱失宜, 调停无度, 动成疾患”, 重申“食疗未愈, 然后命药”的食治原则。还强调老人“如无疾患, 亦不须服药。但只调停饮食, 自然无恙”。在老年心理养生保健方面, 特别重视“性气好嗜”的调摄: “眉寿之人, 形气虽衰, 必亦自壮, 但不能随时人事, 遂其所欲。”并认为: “老人孤僻, 易于感伤, 才觉孤寂, 便生郁闷”, 应“以其平生偏嗜之物, 时为寻求, 择其精绝者, 布于左右, 使其喜爱玩悦不已”。老年人宴处起居要求: “棲息之室, 必常清雅, 夏则虚敞, 冬则温密, 其寝床榻, 不须高广, 比常之制三分减一”, “其所坐椅, 宜作矮禅床样, 坐可垂足履地, 易于兴居”, 衣服“不须宽长, 长则多有馀绊, 宽则衣服不着身”。其他对老年人的戒忌保护, 四时调养等都有详细论述。元代邹铉家三代人由于采用本书养生保健之法“皆年过九十”, 故他又广搜秘方及老年人颐养之法, 将该书增补三卷, 定名《寿亲养老新书》, 广为流传。书中除介绍了古代长寿者的保健养生方法之外, 还收录了《道藏》中的《太上玉轴六字气诀》, 将气功亦纳入了老年养生保健范畴。并对食后将息、养性、用具、药补都有记载, 十分全面。

金元时期刘完素、张子和、李东垣、朱丹溪四大家在医疗实践中逐步形成了泻火、攻邪、补脾、滋阴等学派, 为老年养生保健理论增添了新的内容。刘完素强调以阴虚阳亢立论, 提倡预防疾病为先, 其关键是保养真气, 使体内阴阳平衡, 主张以饮食、起居、劳逸等的主观调摄为主, 药物调摄作为辅助。其保养真气的方法有调气、守气、交气, “吹嘘呼吸, 吐故纳新, 熊经鸟伸, 导引按跷, 所以调其气也; 平气定息, 握固凝神, 神

宫内视, 五脏昭彻, 所以守其气也; 法则天地, 顺理阴阳, 交媾坎离, 济用水火, 所以交其气也”(《素问·病机气宜保命集·原道论》)。张子和的《儒门事亲》亦论述了许多保健养生的内容, 他认为“养生当论食补”, “治病当论药攻。”“善用药者, 使病者而进五谷者, 真得补之道也。”“病瘳之后, 续以五谷养之, 五果助之, 五畜益之, 五菜充之”。此外, 张氏的情志疗法(以情胜情)也给老年精神养生保健以有益的启迪。李东垣重视脾胃精气奉养在人的寿命中的关键地位, 认为: “脾胃为血气阴阳之根蒂也”(《兰室秘藏·升阳除湿汤》), 在阐发《素问·五常政大论》: “阴精所奉其人寿, 阳精所降其人夭”时指出: “阴精所奉, 谓脾胃既和, 谷气上升, 春夏令行, 故其人寿。阳精所降, 谓脾胃不和, 谷气下流, 收藏令行, 故其人夭。”这些观点给老年饮食养生保健提供了理论基础。朱丹溪认为相火妄动即可导致疾病发生。情志过极, 色欲过度, 饮食厚味等均可引起相火妄动, 相火妄动必然耗其阴精, “动则精自走, 相火翕然而行, 虽不交会, 亦暗流而疏泄矣。”(《格致余论·阳有余阴不足论》), 他认为“阳有余阴不足”乃是早衰的重要原因, 滋阴降火、养阴抑阳是治疗和摄生之大法。提出幼年不宜过于温饱, 以护阴气; 青年应晚婚, 以待阴气成长; 婚后当节制房事, 以护阴精。“人生至六十、七十以后, 精血俱耗, ……阴不足以配阳, 孤阳几欲飞越。因天生胃气尚尔留连, 又藉水谷之阴, 故羁縻而定耳”(《格致余论·养老论》)。分析了由于阴气不足, 精血俱耗致老的原因, 体现了在长寿理论上贯穿的滋阴观点。具体方法上, 他主张食养茹淡, 远色欲, 戒嗔怒。

在此时期, 养生家辈出, 论著甚丰。如宋徽宗赵佶的《宋徽宗圣济经》中谈到: “精全则神旺, 精耗则神衰”, “精神生于道”, 强调精、气、神在养生保健中的重要地位。其他如《道藏》中之《太平经》、《太上保真养生论》、《道藏精华录》等书, 均对于调护精、气、神及摄生保护的认识有所发挥。在饮食调摄养生保健方面, 宋·刘词の《混俗颐生录》提到“食热物后不以冷水漱口, 食冷物后不以热水漱口”; “酒至益人, 过即损人”等。宋·王怀隐の《太平圣惠方》对于酒的性能也有很好的发挥。宋·马永卿の《嫩真子》载有老年人

平素要忌生冷、护脾胃、和喜怒、保元气等老年养生保健措施。该书亦重视节令，尤其是冬至夏至的保健调养：“夏至宜节嗜欲，冬至宜禁嗜欲。……且嗜欲四时皆损人，但冬夏二至，阴阳争之时，大损人耳”。宋·周守中之《养生月览》中提出按十二个月进食，以达养生保健之目的。此外，如苏轼和沈括的《苏沈良方》多汇集前人养生保健方法，经个人体验记录而成，突出主张是淡食和练气功。《东坡养生集》（王如锡等汇集成书）在论述老年养生保健方面共分饮食、方药、居止、游观、服御、翰墨等六卷，如载：“吾有一法，常自珍之，每食已，辄以浓茶漱口，烦腻既去，而脾胃不饥”。“遇天色明暖，笔砚和畅，便作草书数纸”，“作字要熟，则神气充实而有余，于静中自是一乐事”。周守中的《养生类纂》也论述了日常的各种养生保健方法。沈括的《梦溪笔谈》记述了采用金石药保健养生的危害。元·邱处机著《摄生消息论》宗《内经》之大旨，结合己见，分四季论老年人养生保健，很有参考价值。蒲虔贯的《保生要录》从保养神气、调肢体，以及衣服、饮食、居处、药食等方面对综合养生保健进行了论述。李鹏飞的《三元参赞延寿书》强调：天元之寿“精气不耗者得之”，地元之寿“起居有常者得之”，人元之寿“饮食有度者得之”，从而提出了节欲、导引、补益老年养生保健三大措施。

总之，这一时期在继承前人老年保健养生学的基础上，儒、道、释家的观点逐渐为养生家和医学家的理论和观点所取代，形成了主要以中医理论为指导的老年养生保健学。老年医学专著的出现，使得中医老年养生保健更趋于系统化，且形成了以综合措施为主的一整套养生保健格局。

四、老年养生保健理论的完善以及老年养生保健学鼎盛时期的形成

明清时期中医老年养生保健学得到了充实与完善。这一时期的养生学著作，日益切合实际，并与中医理论结合紧密。特别是医学家对于养生保健更为重视。明·徐春甫的《老老余编》十分重视敬老与养生并重，指出：“凡人衰晚之年……全藉子孙孝养，竭力将护，以免非横之虞。”由于子孙孝敬，起居适宜，心情愉快，则可却病延年。他还例举了许多孝亲之道，如：“着五色斑斓之衣，为婴儿戏于亲之侧，言不称老”；“事父竭力致养，暑则扇床枕，寒则以身温席”等等。当然，所列内容虽不尽善，但子女克尽孝道，使老年人心境欢愉的初衷，在老年心理养生保健方面诚为重要。又正如书所言：“人虽富贵有奉于己而薄于亲者，人所不取，天所不容，虽处富贵而即贫贱也；人虽处

贫贱，能约于己而丰于亲者，人所推仰，天所助于，虽处贫贱而即富贵也”。子女能够奉亲敬老，使之老有所养，是有益于健康长寿的。在老年养生保健方法上，他还主张：“善养生者，保守真元，外却客气不得而于之。至于药饵，往往招来真气之药少，攻伐和气之药多，故善服药者，不如善保养。”提倡动静结合，动是指按摩，摇动肢节，导却行气，食后热摩腹，庭行百步等；静是指养心，要清心寡欲，恬淡虚无。做气功导引之法。动静结合实则是一种综合身体保健锻炼之法。他还十分重视老年人起居养生保健，提出：“凡行坐卧，宴处起居，皆须巧立制度，以助娱乐。”要求老年人避风寒，节劳逸，戒色欲，正思虑，薄滋味，寡言语，依个人不同爱好，选择力所能及的娱乐方式。认为顺应自然养生保健至关重要，指出：“老人常避大风、大雨、大寒、大暑、大雾、霜、霰雪、旋风、恶气，能不触冒者，是大吉祥也”。并设计了四季调摄食疗及药饵之谱：“为人子者，深宜察其寒温，审其虚药，依四时摄养之方”。如“冬日，最宜养老”，“大寒之日，山药酒时进一杯，以御寒气，不可远出，触冒严风”。进食方面主张淡食，勿饥勿饱，忌杂忌偏。书中还载录了大量食疗保健养生方，很有实用价值。洪梗的《食治养老方》是专论食治保健养生的老年医学专著，内中许多食治方简便实用，值得借镜。清代的老年医学专著中，首推《老老恒言》，系清乾隆年间，活到九十余岁的曹慈山旁征三百余家文献，结合自身实践经验编撰而成。该书总结了一套适于老人的简便易行的保健养生防病方法，并收录了一百余种药粥，具有较高的科学性和实用性。亦是主张日常调摄胜过药物保养，强调：“学不因老而废”，主张专心致志：“心不可无所用，非必如枯木，如死灰……惟专则虽用不劳”，阐述了老年养生保健的动静关系，提出静养是为更好的动。书中并载睡眠操纵二法，堪为新颖实用。

明清时期的中医学术成就之一是纠正了以往盛行的寒凉时弊，力主温补，维护阳气，强化了命门学说。因此，在老年养生保健方面充实了新的理论，如赵献可认为，命门真火是人身之宝，保健养生、防病治病均应重视命火：“欲世之养身者，治病者，得以命名为君主，而加意于火之一字”（《医贯·内经十二官论》）。张景岳重申了阳气的重委，指出：“欲有生者，可不不以此为宝？即日虑其方，亦非过也”（《景岳全书·传忠录》）。他还强调“养形”，提出：“善养生者，何不先养此形以为神明之宅？”所谓养形即是养精血，“精血即形也”（《景岳全书·治形论》）。并认为：“治形者，

必以精血为主”。因之，常用温补药养精血，以达治形保健延年之目的。李梴则认为：“精神极欲静，气血极欲动”（《医学入门·保养说》），故当静养精神，动养形体。并提出了“避风寒以保其皮肤六腑”，“节劳逸以保其筋骨五脏”，“戒色情以养精，正思虑以养神”，“薄滋味以养血，寡言语以养气”等“为人所易知易引”的老年保健养生之法。李士材则主张老年保健养生注重养气，认为，“神者气之子，气者神之母”，“气消则神去，神去则形腐”（《寿世青编·养神气铭》），他在学术观点上与袁黄的摄生保健“存神”是关键的认识不同（《摄生三要·存神》）。龚廷贤的《寿世保元》中，认为，“真阳元精内乏”和“脾胃气弱”是衰老的主要原因，强调节欲保精十分重要，指出：“年高之人，气血即弱，阴事辄盛，必慎而抑之”。方法上主张摄生养性，提出了老年“六戒”，并总结了“薄滋味，省思虑，节嗜欲，戒喜怒，惜元气，简言语，轻得失，破忧沮，除妄想，远好恶，收视听”的摄生三字真言。此外，武之望的《济阳纲目》中也有老年养生保健内容。他重申了“养生以不伤为本”的观点，并认为老年养生保健：“卧起有四时之早晚，饮食有至和之常制，调利关节有导引之方，流行营卫有吐纳之术；忍喜怒以养阴阳之气，节嗜欲以固真元之精，保形延命，可谓备矣”。明末汪绮石的《理虚元鉴》中，认为“肺为五脏之天，脾为百骸之母，肾为性命之根”。故提出治虚“三本”（肺、脾、肾）、“二统”（阴虚、阳虚）的法则。在保健与防治方面提倡“六节”、“八防”。“六节”即重在七情：“其在荡而不收者，宜节嗜欲以养精；在滞而不化者，宜节烦恼以养神；在激而不平者，宜节忿怒以养肝；在躁而不静者，宜节辛勤以养力；在琐屑而不坦爽者，宜节思虑以养心；在慈悲而不解脱者，宜节悲哀以养肺”。“八防”即重在六淫：“春防风，又防寒；夏防暑热，又防因暑取凉；长夏防湿；秋防燥；冬防寒，又防风”。清·叶天士的《临证指南医案》认为衰老及疾病发生与“阳明脉衰”、下元肾虚及遗传有关。养生保健与防病均当以自身调养为主，药物治疗为辅，即所谓：“颐养功夫，寒暄保摄，尤当加意于药饵之先”。徐灵胎也认为人寿命的长短，取决于元气的盛衰，强调“谨护元气”是老年养生保健及防病治病之根本。罗国纲在《罗氏公约医镜》中论述了通过切脉推测老年人的健康情况：“老者，脉宜衰弱。若过旺者，病也；倘旺而不躁，此禀之厚，寿之征也；如其躁疾，有表无里，此名孤阳，死期近矣”。他还认为：“及至中年老年，有无病而体弱者，宜补阳以养阴。《经》言无阳则阴无以生，犹釜底加薪，而饮食易化，游溢精气，灌注脏腑，

则精神自旺，而年寿自益”。陆九芝则认为“垂暮之年，阴易亏而阳易强”，故所撰《世补斋医书》中，对延寿丹（即首乌延寿丹）至为推崇，认为是老年较好的养生保健药物，事实上该方在延缓衰老方面确有较好的效果。

明清时期的养生学家们，对老年养生保健贡献颇大。如《神隐书》（引自《医方类聚》）亦强调老年养生保健“勿要损精、耗气、伤神”，在方法上列出了每日的导引修身诸法，同时强调了药饵补益与气功导引等综合养生保健疗法的重要。明·沈仕所撰之《摄生要录》，行文简洁，主张养神，并对视听、谈笑、行立、坐卧、洗沐、二便等均有论述。瞿佑所撰的《四时宜忌》、《居家宜忌》均是作者录自古书或采自民间的经验编就，论及了按四时气候变化，论述十二月宜忌，如生活起居、饮食等注意事项，并附单方、验方等，颇为实用。明代论述老年养生保健理论较深的是《彭祖摄生养性论》，该书不著撰人，提到的养生保生之法是：“不远睡，不骤行；耳不极听，目不久视；坐不至疲，卧不及极；先寒而后衣，先热而后解；不欲过饥，饥则败气；食戒过多，勿极渴而饮，饮戒过深……若不营摄养之术，不顺和平之道，须臾气衰于不竟之际，形枯于声色之前”。既谈了要求又指出了危害。另如《四气摄生图》、《修真秘录》均不著撰人，前者主要论述了四时气候变化与人体的关系以及相应的摄生之法，后者提出了“食之各归其时”则“延益无限”，“食之相宜可补脏”等观点。明·万全编著的《养生四要》是一部摄生养生保健的专书。说理透彻，选方精当。提出：寡欲、慎动、法时、却疾为养生保健四要，并分别记述了具体养生保健方法。《霞外杂俎》为明·铁脚道人所纂。该书认为老年养生保健应注重精神调养，与人为善，清心寡欲，调节饮食，并创快活无忧散等方，谓服之可除烦恼、断妄想。明·高濂所撰之《遵生八笺》是对后世较有影响的保健养生专书，其中《清修妙论笺》是作者记录古人养生保健的笔记，内容涉及甚广，包括了许多养生保健的方法和延年之术。而《起居安乐笺》则体现了淡泊明志，放心山林的养生保健思想。《延年却病笺》中引录了许多古代导引、气功之法，如“婆罗门导引十二法”、“养心坐功法”、“养肝坐功法”等，颇具实用价值。另如《饮膳服食笺》、《四时调摄笺》、《燕闲清赏笺》、《秘灵丹药笺》、《尘外遐龄笺》等亦分别就饮食、顺应自然、精神调摄、药物保健养生等方面进行了论述，是老年养生保健的重要参考书籍之一。《厚生训纂》是明·周臣编辑前人的保健养生论述汇集，该书能去繁就简，切于实用。颇

注重保气,如“少言语养内气”、“戒色欲养精气”、“薄滋味养血气”、“咽津液养脏气”、“莫嗔怒养肝气”、“淡饮食养胃气”、“少思虑养心气”,指出“老人尤不可不慎”。明·胡文煊的《摄生集览》文幅面意深,提出养生之大要,为养神、惜气、提疾,并列举保健养生之法,告诫:“三者甚易行,人自谓难行而不肯行。如此虽有长生之法,人罕专问,遂至永谢。明·龙遵叙认为“食色二者为人之恒性”撰《食色绅言》一书,认为俭食和节欲是老年保健养生之本。书中列举汉武帝、梁武帝、宋高宗寿享遐龄之法:“汉武尝言:服药节食可少病。梁武劬劳曰:朕绝房室三十余年,不与女人同室而寝三十余年,此致寿之道,不系其好仙佛也。高宗之寿亦由寡厚而寡欲尔”。《养生肤语》为明·陈继儒编辑,指出老年保健养生的三个关键:咸多伤生,淡食延龄;药可延年,亦可折寿;绝欲延寿,劳神损命。迨至清代,养生书籍日渐增多。如石成金编著的《长生秘诀》一书,主要观点是长寿要旨在于清心寡欲而饮食有节。汪昂既是医家亦是养生家,他年逾八十仍耳目聪明,身体强壮,所撰《勿药元诠》,收集了导引、调息等老年保健之法,均颇实用。朱本中撰《修养须知》一书,除论述养生保健理论之外,记载了具体养生保健方法,如十六段锦、八段锦、导引、叩齿、运睛、擦涂等,皆简便易行。方开是高寿老人,年近百岁,其延年保健养生之法是一种揉腹按摩为主的导引法,他将此法收入所撰之《延年九转法》一书中,有实用价值。徐文弼编著《寿世传真》八卷,全书侧重于老年保健养

生方法,如十要:“面要常擦,目要常揩,耳要常弹,齿要常叩,背要常暖,胸要常护,腹要常摩,足要常搓,津要常咽,睡要常曲”等,既是原则又是方法,易于接受。另如汪最所撰《寿人经》、俞樾的《枕上三字诀》,万潜斋的《寿世新编》,马齐的《陆地仙经》等书均从气功、导引等方面对老年养生保健进行了论述。

综上所述,由于明清时期老年医学专著的相继问世,医学著作中养生保健理论与方法的不断丰富,尤其是养生学专著的大量刊行(约一百五十余部),使得老年养生保健学的理论趋于完善,可以说是老年养生保健学发展的鼎盛时期。

五、老年养生保健学研究的停滞以及振兴老年养生保健学的新时期的到来

1840年鸦片战争以后,由于清政府的腐败以及连年战乱,晚清时期老年养生保健学亦因之而停滞,尤其是帝国主义的入侵,军阀的混战,更使人民流离失所,民族医学也倍受摧残,谈不上老年养生保健。解放前的一段时期,老年养生保健学无明显发展,虽个别有识之士编纂部分养生保健著作,亦无新意,可谓老年养生保健学发展的停滞阶段。

解放后,祖国医学在党和政府的关怀下,迅猛发展。并且对于老年人的健康十分重视,加以国际上老年保健学、老年医学的兴起,均对我国老年养生保健学起到了推动作用。相信经过我国广大老年医学工作者的共同努力,我国振兴老年养生保健学的高潮一定会到来。

蟾蜍中毒致Ⅲ度房室传导阻滞 1 例

河北省医院内科 张德兰 刘 斌

患者男性,33岁,因面部粟粒性狼疮,于1979年10月由服焙干的蟾蜍1只后,感上腹部不适,片刻自行缓解;2周后再服1只,1小时后头晕胸闷、口唇麻木、恶心呕吐而急诊入院。查体:神清, BP 105/80, 双肺无异常, P 44次/分, 心律整, 心音低钝, 无杂音。剑突下轻压痛。EKG示Ⅲ度房室传导阻滞(A-VBⅢ°), 血、尿常规及肝功能均无异常。入院后给予吸氧、心电监测及静脉滴注氯化可的松200mg, 阿托品0.5mg治疗, 2小时后心率58次/分, EKG示A-VBⅠ°, 呈2:1传导。持续上述治疗, 加用肥皂

水灌肠, 第2天症状消失, EKG示A-VBⅠ°, 第3天EKG正常, 观察2周痊愈出院。

讨论:中医学认为蟾蜍性温, 味甘辛, 有毒。可开窍、解毒、止痛。丸散剂每次用量0.015~0.03g, 外用适量。蟾蜍耳后腺及皮肤腺分泌物含有蟾蜍毒素、辛二酸和精氨酸, 毒性很强, 服后约30~60分钟出现中毒症状, 毒性可持续2小时。主要通过兴奋迷走神经而引起心脏毒性症状, 用阿托品治疗有一定的疗效。