

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。