

《中外卫生要旨》中医养生思想研究

李 琴 薄 彤

(天津中医药大学,天津 300193)

摘 要 《中外卫生要旨》是中国第一部引进西洋保健内容的中医养生书籍,辑录中西医家的养生要旨。书中中医养生思想内容包括精神养生、运动养生、饮食养生、起居养生和四时养生五方面,体现了中医预防观、整体观、辨证观。

关键词 中外卫生要旨 中医养生 未病先防 整体养生 辨证施养

中图分类号 R212 **文献标志码** A **文章编号** 1672-397X(2017)05-0064-03

《中外卫生要旨》是我国第一部引进西洋保健内容的中医养生书籍,由清代郑观应编撰,成书于清·光绪十六年(1890年)。笔者以清·光绪十九年(1893年)的刻本为研究版本。该书共分四卷,书中前两卷为中外先哲的养生要语,后两卷分别论述日常食物之效用和导引方法,乃中西合璧主张的具体尝试。书中丰富的中医养生知识,对于指导现代人的养生有一定的现实意义。

1 《中外卫生要旨》中医养生思想内容

1.1 精神养生

中医在养生方面主要受道家思想影响,对精神养生十分重视。人类的疾病有很多都是由精神因素造成的,调神、治神是防治疾病的重要环节。中医学将人的心理活动统称为情志,七情五志皆可伤人,合理的心理保健是人体健康的重要环节。精神养生历来都是养生理论中的重要内容,成书于两千多年前的《黄帝内经》就十分注重精神调摄,认为精神的调养是健康长寿、防治疾病的重要原则。《灵枢·本神》言:“是故怵惕思虑者则伤神,神伤则恐惧流淫而不止。因悲哀动中者,竭绝而失生,喜乐者,神惮散而不藏,愁忧者,气闭塞而不行,盛怒者,迷惑而不治,恐惧者,神荡惮而不收。”^{[1]209}指出情志是精神活动的一部分,七情五志超过人体的承受能力就会使人致病。认为人想要长寿,须注意调和情志。《中外卫生要旨》中的精神养生思想也基本上秉持了这一理念。

郑观应引《寿世传真》“然造化能苦我以境,不能苦我之心,是只厄其半也;若境苦而我心亦与之俱苦,谓之全厄”^{[2]22},指出调摄心神,保持心神安

宁,可使人心志坚强,勇于直面困境。“神静则心和,神躁则心荡,心荡则形伤。欲全形,先在理神,和气养神以安于内,清虚栖心不诱于外。”^{[2]21}强调了精神对于人的重要性,指出养性之道在于“形与神俱”,即“形神统一”。并以康仲俊为例,说明寡欲才能减少劳心劳神,进而保持形神俱在、长寿不衰。“昔康仲俊年八十六,极壮,自言少时读千字文即有所解悟,谓‘心动神疲’四字也。平生遇事知谨节,不久劳心疲神,故老而不衰”^{[2]21}。又引《备急千金要方》“人有五脏,化为五气,以生喜怒悲忧恐,故喜怒伤气,寒暑伤形,暴怒伤阴,暴气伤阳”^{[3]427},说明喜怒悲忧恐等精神情绪对五脏的影响,强调情志过激或持续不解对人体有损害。养生要注意保持情志平和,知足常乐才能身心安泰,“善摄生者,常少思少念,少欲少事,少语少笑,少愁少乐,少喜少怒,少好少恶,行此十二少者,养性之大略也”^{[3]428}。

1.2 运动养生

运动养生在中医学里一直占有很重要的地位。郑观应在《中外卫生要旨》中专用一卷之篇幅详解古代导引法,足以看出其对道家气功和运动养生的重视。

郑观应引孙思邈《备急千金要方》“养性之道,常欲小劳,但莫大疲及强所不堪之。夫流水不腐,户枢不蠹,以其运动故也”^{[3]428},告诉世人,养生之道在于运动,但切不可过度锻炼,超出身体的承受范围。否则会损伤身体。“养性之道,莫久行久立,久坐久卧,久视久听。盖以久视伤血,久卧伤气,久立伤骨,久坐伤肉,久行伤筋也”^{[3]428},告诫人们运动要适度,

基金项目:教育部人文社会科学研究规划基金项目(13YJA740001)

且要动静结合。“太素丹景经曰：人面之上，常欲得两手摩之使热，高下随行，皆使极匝，令人面有光泽，皱斑不生。”^[477]“寿世传真又云目要常揩，每静时常闭目，用两大指背，两相磨擦，揩眼使去火，永无目疾，故要常揩。耳要常弹，即鸣天鼓。齿要常叩，背要常暖，腰要常护，足要常搓脚底涌泉穴，能去风湿。睡要常曲，仰面伸足睡，惟恐失精”^[226]。书中引用上述资料，告知人们一些日常的保健方法，虽然都是些幅度较小的运动，但持之以恒地锻炼，可使人容颜焕发，青春常在，延年益寿。

运动养生也是《黄帝内经》养生思想的重要组成部分，它记载了通过导引、散步等运动来达到养生的方法，体现了运动养生的重要性。《黄帝内经》提倡“形劳而不倦”，反对“久坐”、“久卧”，强调应“法于阴阳，和于术数”，提倡平时应进行些运动锻炼身体，但要量力而行。这一思想在《中外卫生要旨》一书中可见一斑。

1.3 饮食养生 饮食养生是中医的传统，中医历来都十分重视用饮食来防治疾病。《中外卫生要旨》卷三为饮食专卷，亦可见郑观应对饮食养生的看重。

郑观应提出饮食有节、五味调和的观点，即进食要有规律，数量上要有所节制，不可过饥或过饱；饮食结构需合理，五味不要有所偏颇。并指出违背此规律会对人的身体造成危害，影响寿命。引《备急千金要方》“饱食过多，则结积聚，渴饮过多则成痰癖”，“五味不欲偏多，故酸多则伤脾，苦多则伤肺，辛多则伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾，此五味克五脏五行，自然之理也。凡言伤者，当时不觉也，谓久则损寿耳。”^[3427]。又引《折肱漫录》“早饭要蚤，中饭要饱，晚饭要少。语语皆格论。空腹莫多言，最能伤气，中午必须饭，饭必满量而止，则神气自旺，晚餐微酣，不可过醉，亦不可过饱，自然神清气爽”^[457]，告知人们一日三餐的饮食规律，这与现代人的饮食养生观念“早饭要好，午饭要饱，晚饭要少”一致。此外，用王履素的言论警醒世人饮食要有宜忌，切勿为了口腹之蜜而胡吃海喝、生冷不忌，这样对身体有害无益，是不可取的，“王履素云饮食但取益人，毋求爽口。本草须常考订，毋食病体相妨之物。”^[463]郑氏还引《折肱漫录》“凡炙烤煎炒，病家最忌。助火销阴，损人不浅。即平人亦不宜食。肿毒牙疼诸症，半因于是”^[463]，劝解人们在生病的时候应忌油炸、烤、煎炒类食物，这些食物易让人上火，就算是平常不生病的时候，也不宜多吃。

以上观念，都与《黄帝内经》的饮食养生内容相符。正如《素问·五脏生成》：“是故多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝皱而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。此五味之所伤也。”^[162]指出五味失和会影响机体的健康，强调五味调和的重要性，提示我们要合理科学饮食，切勿随心所欲。

1.4 起居养生 中医认为起居养生可以令人精神，让人身体的体质增强。而居住环境、日常生活习惯、穿衣选择等起居活动与人类生活密切相关，对人的身体健康有很大影响。《黄帝内经》认为人若能够按照自然界的规律起居，并加以适应调和，使之趋于正确，从而做到饮食有节、作息有规律、不过度操劳，便能够活到人类自然寿命的期限。《素问·上古天真论》云：“今时之人不然也，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。”^[114]说明起居无节，会使人的寿命缩短。

郑观应在书中也表达了类似的观点，其引述《备急千金要方》“凡人居止之室，必须周密，勿令有细隙，致有风气得入。小觉有风，勿强忍之久坐，必须急急避之；久居不觉，使人中风”^[3429]，强调居住的房屋应坚实牢固，不要有漏风处，否则对人体无益。又引：“王履素云幽静之趣，最宜放山居，然孱弱之躯，即山居亦有不宜处。山中多岚湿云雾之气，久处能伤脾”^[460]，说明了居住环境的重要性。

在穿着方面，书中强调湿衣服，不应长时间穿在身上，应及时换掉。但切忌在有风处脱掉汗湿的衣服，恐得偏瘫。“湿衣及汗衣，皆不可久着，令人发疮及风瘙，大汗能易衣佳；不易者急洗之。否则令人小便不利。凡大汗脱衣，偶遇偏风半身不遂。”^[3429]而春天的时候，衣服不要穿得太薄，否则易得疾病：“春天不可薄衣，令人伤寒霍乱、饮食不消、头痛。脱着既时，须调寝处。”^[3429]

书中还引《寿世传真》列举了日常起居的一些注意事项：“忌早起科头，早多风露之气，科头则寒邪入脑。忌阴室贪凉，无阳之处，阴气伤人。忌湿地久坐，潮湿气主生疮毒。忌热着晒衣久晒之衣，未退热即着在身，必受毒。忌子时房事阳初生而顿灭，一度胜十度。忌夏月凉水抹簟，冬月热火烘衣，冷水受湿，热火受毒，取快一时，久必生病。”^[227]特别是在房事方面应有所节制，“女色不能绝，必须节之，淫则致疾。”^[458]

1.5 四时养生 自然界是人类生命的源泉,自然界的运动变化,直接或间接地影响到人体。天时的变化对人体有很重要的影响。

郑观应引《素问·四气调神大论》“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭,披发缓形,以使志生。生而勿杀,与而勿夺,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。……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。……冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳。早卧晚起,必待日光。使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。”^{[1]112} 具体说明了如何通过顺应四时来调整起居生活,以便达到养生的目的。又引《黄帝内经》内容指出,不顺应四时养生,对人体健康是极为有害的。“逆春气,则少阳不生,肝气内变。逆夏气,则太阳不长,心气内洞。逆秋气,则太阴不收,肺气焦满。逆冬气,则少阴不藏,肾气独沉。”^{[1]116}

2 《中外卫生要旨》中的中医养生思想特点

首先,《中外卫生要旨》中医养生思想体现了预防观,这和作者郑观应的亲身经历有一定关系。郑氏少时体弱多病,故而留意医学及养生之术。从自己因疾求医的经历中,他痛感治病不如防病之重要,故辑成此书,“即付手民,以期天下人不必延医服药,咸登寿域。”书中辑录的中医内容,处处体现了预防观,如郑观应引用《素问·四气调神大论》“是故圣人不治已病,治未病,不治已乱,治未乱,此之谓也”^{[1]117},意思是说与其等到病了才进行治疗,不如在没生病之前就做好预防措施,以期能延年益寿。引《备急千金要方》“是以至人消未起之患,治未病之疾。医之于无事之前,不追于既逝之后”^{[3]427},强调了“未病先防”的观念。

其次,《中外卫生要旨》中医养生思想体现了整体观。从上述的养生思想中我们可以看出其整体性:精神养生方面,书中强调要“形神统一”;运动养生方面,强调“动静结合”;饮食养生方面,强调“营养均衡”;起居养生方面,强调“起居有节”;四时养生方面,强调“顺应四时”。这五方面的养生思想都体现了从整体上进行养生这一特点,如书

中所言:“欲全形,先在理神”^{[5]17}、“养性之道,莫久行久立,久坐久卧,久视久听”^{[5]39}、“惟人不能只食肉而身无病,若以各种植物更换之或并而食之更佳”^{[5]317}、“养性之士,睡不至远,行不疾步,耳不极听,目不极视,坐不久处,立不至疲,卧不至懣”^{[5]33}、“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,故与万物沉浮于生长之门。”^{[5]29}

最后,《中外卫生要旨》中医养生思想体现了辨证观。中医养生的方法很多,如精神养生、运动养生等。但是,我们在运用养生方法时,会因人而异、因地制宜,以辨证的思想来施养。如上述四时养生思想,因四时气候变化的不同,人生命活动存在不同的节律,所以四时养生的方法也不同。如书中引《备急千金要方》:“凡人卧,春夏向东,秋冬向西”^{[3]429},指出季节不同,人的睡卧方向也应有所不同。又引“王节斋云:凉风、寒游、雾湿,气体弱者常须避之”^{[4]54},告诫气体虚弱的人,平时应避免接触凉风、湿雾,天气寒冷的时候不要外出游玩,以免伤身。

3 结语

《中外卫生要旨》是中医养生和西医养生内容兼有的养生著作,作为第一部引进西洋保健内容的中医养生书籍,对于我国养生学的意义不容忽视。书中辑录了丰富的中医养生知识,征引文献丰富。通过研究其中医的养生思想,进而总结其思想特点,有助于人们了解掌握中医养生的方法,并正确地把这些养生知识运用到生活中,有一定的积极意义。

参考文献

- [1] 姚春鹏,译注.黄帝内经[M].北京:中华书局,2010.
- [2] 徐文弼,编.寿世传真[M].吴林鹏,校.北京:中医古籍出版社,1986.
- [3] 孙思邈.备急千金要方[M].北京:北京图书馆出版社,2004.
- [4] 黄承昊.折肱漫录[M].陈趾麟,点注.南京:江苏科学技术出版社,1987.
- [5] 郑观应.中外卫生要旨[M].广州:广东科技出版社,2014.

第一作者:李琴(1988—),女,硕士研究生,主要从事中医古典医籍文献的研究。

通讯作者:薄彤,博士,副教授,硕士研究生导师。botong0829@126.com

收稿日期:2016-12-03

编辑:吕慰秋