

## 【理论探讨】

从《中外卫生要旨》看近代岭南医学养生思想的变迁<sup>\*</sup>唐思诗 潘毅<sup>△</sup>

(广州中医药大学, 广州 510405)

摘要:《中外卫生要旨》汇编了大量“中外先哲”的养生要语及西医卫生知识,在继承弘扬中国传统养生精髓的同时,也介绍了近代西方卫生保健知识,宣传了西方医学关于生理卫生的理论及新式养生观念。该书除论述中外相通的养心与运动方法外,具体提到了中西融合之饮食调养、饮食营养与消化的一些生理知识,如细分食物的化学成分、茶叶的化学成分等。指出了居处日光的照射、空气的流通、水的清洁与用水卫生、公共环境的洁净等与人的健康有密切关系,这些都是养生防病需要注意的方面。由此,中医养生内容与西方运动学、营养学、卫生知识融为一体,中西医学养生理念开始交融。

关键词:《中外卫生要旨》;养生;中西医融合;卫生

中图分类号:R212 文献标识码:A 文章编号:1006-3250(2018)10-1366-02

郑观应是近代早期维新思想家,少时体弱多病,因而留意医学及养生防病之术。他融合中西之学,认为中西医各有所长“中医失于虚,西医泥于实。中医程其效,西医贵其功。”<sup>[1]</sup>他感慨于西方的新知识,认为此“西医养生六理”颇得养生之法,实为“发前人之所未发”<sup>[2]</sup>。因此,他倡导“中西合璧”,希望中西医弃短取长,互容互补,彼此发明。《中外卫生要旨》是郑观应1886年归隐岭南后所辑,此书汇编了大量“中外先哲”的养生要语及西医卫生知识,是其“中西合璧”主张的具体尝试。

“养生”一词最早见于《庄子·养生主》,养生即保生命之意。“卫生”一词典出《庄子·庚桑楚》:“愿闻卫生之经而已矣。”<sup>[3]</sup>此处“卫生”为护养身性之意。《中外卫生要旨》提倡将中外养生健体之方法联合应用,以达到“养生强身、以绝病源”的目的,故书名之“卫生”的含意与“养生”同。本文就《中外卫生要旨》中养生防病的具体内容,对岭南医学养生理念的变迁进行简要分析。

### 1 中外相通,养心与运动并举

查考岭南医学养生、摄生的书籍,多以治病摄生为重,对防病之法论述甚少。如郑景岫所著《广南四时摄生方》<sup>[4]</sup>中记载了伤寒、热病、疟疾、霍乱及瘴毒脚气等岭南多发疾病的治疗方药,为实用方书。而郑观应主张中外合参,调心与运动并举,动静结合,劳逸适度,着重强调养生防病的思想。

关于调心养生法,郑观应认为中医养生之法偏重养心,“寡欲清心”“以静为主”,内容多节取自孙

思邈的《千金方》。认为心动则神疲,养心要“万念俱忘,一心清静”(《中外卫生要旨·卷一》),即重在节制情志,养气存神。寡欲静心之余,还应进行一定的思维活动锻炼,如读书、咏诗、作字、弈棋等事,“皆运动其心之法也”(《中外卫生要旨·卷二》)。总之,养心以静为主,动静结合。

郑观应强调养心的同时,也呼吁运动养生,劳逸适度。主张“人身每日必运动”(《中外卫生要旨·卷一》),认为运动锻炼是必须的,不可闲居安逸。一方面深受中国传统道教的影响<sup>[5]</sup>,提倡导引调息,以“精足、气充、神旺”为养生防病的基础。卷四详细论述了古代导引法,如陈抟的二十四节气坐功图、达摩禅师易筋经图合八段锦都刊在卷四中,“其中动静工夫,俱已图注明白”(《中外卫生要旨·卷四·序》)。他将导引术比作西方的“柔软体操”<sup>[6]</sup>,指的是导引的形体运动与西方体操的形式相似,实际不同的是内在的“静”,即中医养生中养心、养神的部分,二者比较中医导引之法更加精粹。另一方面,他并不排斥简单的体育运动或劳动。运动应因人而异,不要超出身体承受范围。如走路,年轻健壮的人不少于五英里;妇女则以行路疲倦为度,读书的人每天宜拿出1~2h来走路。

此外,郑观应还将各种休闲活动作为调养心身的好方式,如挂帆、垂钓以及国外的乡居、旅游,皆有益于人体的身心健康。

### 2 中西融合之饮食调养

饮食养生方面,郑观应亦采用中西融合的叙述方法。中医药膳补养之道的内容主要节选自王士雄的《随息居饮食谱》。在中医固有的饮食有节、药膳补养之道、食物宜忌以合理地摄取食物的基础上,郑观应特别提出西医的“格致卫生之理”,如饮食用水卫生、茶叶等食物所含有的化学成分、饮食消化的生理过程,与中医以往饮食养生所论内容大不相同,这些是《中外卫生要旨》养生内容的最大特色,以下详

\*基金项目:国家中医药管理局重点研究室(岭南中医学学术流派传承)(国中医药科技发[2012]27号);广东省财政厅中医特色治则治法方药临床应用研究项目(粤财社[2012]239号)

作者简介:唐思诗(1992-),女,湖南祁东人,医学博士,从事病因病机及治法研究。

△通讯作者:潘毅(1956-),男,教授,博士研究生导师, Tel:13724054510, E-mail:panyi11111@126.com。

述之。

### 2.1 细分食物的化学成分

在中国传统的养生体系里,食物以色味而分配脏腑,以寒凉升降的方式归类,以此来确定其适合或禁忌的人群。在强调“精调饮食,期与脏腑相宜”的基础上,郑观应吸收了嘉约翰《养生要旨》中西方的化学知识,进一步提出食物可以被视为含浆、糖、油、蛋白和水的组合及各种成分比例。各类食物如豆类、谷类、禽类如牛乳鸡蛋,都细分其具体的化学成分及含量,并以此为依据评价食物的营养、功用。如在“小麦”条下,他介绍了面粉的成分及面筋和面包的做法,更进一步从西方营养学角度论及食物中所含蛋白量。再如茶叶,是国人日常饮用之品,郑观应则如此介绍“西人云,茶叶内含有香油及茶精,兼炭匿酸盐类等质。但所含之油必使化去,若收贮陈久,或煎滚其油飞去,所含之炭匿酸,每百分多则十八分,少则不及。所以茶叶浸入,或浓煎,则叶涩苦……所含之茶精,可补脑开胃提神,若多饮浓茶,则入脑,令人不寐,身弱者心跳有之(《中外卫生要旨·卷三·茶类》。”由此可见,郑观应认同用生物学及化学方法分析食物成分及评价其营养价值,但受当时科学发展水平所限制,此理论还尚显粗疏。

### 2.2 饮食消化生理知识

郑观应结合西医营养卫生学,认为应选择易于消化的食物,吃饭时也应细嚼慢咽。他主张一日三餐须有定时,每餐进食量适中,同时还分析了中国尤其是广州人的饮食习惯的不合理性。如指出人们不应在病后吃腊味火腿及干小菜等“坚韧难化之物”。因为病人胃之消化功用不足,而“凡晒焙干韧之物”不易消化,故不适合病后忌口食用(《中外卫生要旨·卷三·后记》)。又如羊城水土湿热,出斑出疹,大热居多,故其指出“一切油炸之物及酥脆花生,小儿及血弱者,食之不化,生虫生积”(《中外卫生要旨·卷三·后记》)。

### 3 居住之宜

郑观应有感于西方卫生知识,谈论居处日光的照射、空气的流通、水的洁净等对人的健康有直接的影响。此部分内容介绍了通风、日照、清洁的重要性,“发前人所未发”,与以往养生所论大不相同。

#### 3.1 通风与日照

郑观应在接触西方卫生知识后,提出居住室内要保持空气流通,光照充足,可补中医养生之不足。关于空气与卫生他认为人居稠密之处,“不透气则气不清,令人多病。此乃浅而易明之理,人每忽视之”(《中外卫生要旨·卷二》)。因此,他主张通风以使居处清洁,空气流通。

国人普遍卫生意识淡薄,“卧室门窗不漏光,遂生潮湿”。身体虚弱者在这样的环境中极易生病。因此,他认为所居之处的门窗要有日光透射,如“凡

室之东西,应开户牖,令上午与下午均有日光射入为妙”(《中外卫生要旨·卷二》)。“无论男女老幼,皆应多得日光,常至屋外得天之清气”(《中外卫生要旨·卷二》)。

#### 3.2 清洁

中国传统养生并不刻意强调清洁与健康的关系<sup>[7]</sup>,此时西方重视清洁并特意强调清洁和健康的联系。故郑观应在论及澡浴以除身体积垢,提出勤洗澡、及衣物勤换洗的必要外,还进一步介绍了冷水浴和温泉浴,以冷水浴来锻炼身体等新方法。

晚清时期,公共卫生事业的缺失往往会导致环境肮脏<sup>[8]</sup>,“街道污浊、阴沟粪坑及动植物腐烂之臭气,令人难闻”(《中外卫生要旨·卷二》),缺乏公共卫生意识也易致传染病流行<sup>[9]</sup>。卫生关系每一个人的自身利益,郑观应主张尤其要注意环境卫生和公共卫生。“凡开沟与冲洗皆为城中紧要之事”(《中外卫生要旨·卷二》),为保证居住环境的清洁,他主张城市开沟渠、冲污秽、修筑污水排放系统。

郑观应对水的清洁问题也特别重视,并着重介绍了解决水中杂质三法:一为滤隔,即过滤水质;二为煮沸,即广为人们所接受、日常使用的“蒸水除胶质”法;三为用药,即用苏打粉或白矾少许或新石灰放水内”(《中外卫生要旨·卷三·水类》)。此外,还强调在传染病流行过后,要把感染者的衣服及日常用品用火烧掉,对其用过的痰盂、夜壶等要进行消毒,防止传染。书中所举西医消毒药物有碘质、碘酒、卤绿水、磺养酸等,消毒方法亦为西法。

### 4 结语

郑观应在《中外卫生要旨·序》中提到该书中引入西医卫生保健内容的用意是“采录泰西各国名医卫生要语,补吾国卫生之理所未逮。”纵观全书,不仅继承弘扬了中国传统养生的精髓,同时也介绍了近代西方卫生保健知识,宣传了西方医学关于生理卫生的理论及新式养生观念。除论述中国传统的养心、导引、饮食养生和起居安乐外,还具体提到了一些中国传统养生未重视的方面,如细分食物的化学成分,介绍饮食物的一些消化生理知识,指出居处日光的照射、空气的流通、水的清洁、用水卫生、公共环境的洁净等对人的健康有直接的影响。由此,中医养生内容与西方运动学、营养学、卫生知识融为一体,中西医学养生理念开始交融。“养生”的意义已不只是通过静心、节欲等方法来养护身体的个人调养行为,而成为追求合理健康的生活方式。

参考文献:

- [1] 郑观应. 郑观应集·医道[M]. 上海:上海人民出版社,1982:520-523.
- [2] 郑观应. 郑观应集·覆盛宫保论创设医院书[M]. 上海:上海人民出版社,1982:198.
- [3] 方勇. 庄子[M]. 北京:中华书局,2015:386.

(下转第1495页)

- [18] 黄广海. 自噬在低氧促神经干细胞增殖及在脑缺血损伤中的调节作用[D]. 北京: 中国人民解放军军事医学科学院, 2016.
- [19] UNUMA K, AKI T, MATSUDA S, et al. Inducer of heme oxygenase-1 cobalt protoporphyrin accelerates autophagy and suppresses oxidative damages during lipopolysaccharide treatment in rat liver[J]. *Hepatology Research the Official Journal of the Japan Society of Hepatology*, 2013, 43(1): 91-96.
- [20] MARIÑO G, NISO-SANTANO M, BAEHRECKE E H, et al. Self-consumption: the interplay of autophagy and apoptosis[J]. *Nature reviews Molecular cell biology*, 2014, 15(2): 81-94.
- [21] NAKKA V P, PRAKASH-BABU P, VEMUGANTI R. Crosstalk Between Endoplasmic Reticulum Stress, Oxidative Stress, and Autophagy: Potential Therapeutic Targets for Acute CNS Injuries[J]. *Molecular Neurobiology*, 2016, 53(1): 532-544.
- [22] 梁栋. Apelin通过调节自噬促进脂肪间充质干细胞生存和功能的机制研究[D]. 西安: 第四军医大学, 2014.
- [23] LIU AJ, WANG SH, HOU SY, et al. Evodiamine induces transient receptor potential vanilloid-1-mediated protective autophagy in U87-MG astrocytes[J]. *Evid Based Complement Alternat Med* 2013, 2013(2): 354840.
- [24] LU T, JIANG Y, ZHOU Z, YUE X, et al. Intranasal ginsenoside Rb1 targets the brain and ameliorates cerebral ischemia/reperfusion injury in rats[J]. *Biol Pharm Bull* 2011, 34(8): 1319-1324.
- [25] 陈文彬, 唐瑛, 刘李娜, 等. 党参多糖对大鼠脑缺血再灌注脑组织氧自由基和 Beclin-1 表达的影响[J]. *华南国防医学杂志* 2015, 9(12): 886-888
- [26] SHEKARAN A, SIM E, TAN K Y, et al. Enhanced in vitro osteogenic differentiation of human fetal MSCs attached to 3D microcarriers versus harvested from 2D monolayers[J]. *BMC Biotechnology*, 2015, 15(1): 102.
- [27] HOU J, HAN Z P, JING Y Y, et al. Autophagy prevents irradiation injury and maintains stemness through decreasing ROS generation in mesenchymal stem cells[J]. *Cell Death & Disease*, 2013, 4(10): 377-377.
- [28] LIU G, JIANG X, ZHU X, et al. ROS activates JNK-mediated autophagy to counteract apoptosis in mouse mesenchymal stem cells in vitro[J]. *Acta pharmacologica Sinica*, 2015, 36(12): 1473-1479.
- [29] KOCHETKOVA E Y, BLINOVA G I, ZUBOVA S G, et al. The MEK/ERK pathway is essential for maintenance of cytoprotective autophagy in E1A + cHA-RAS transformants after exposure to radiation[J]. *Cell & Tissue Biology*, 2017, 11(4): 268-274.
- [30] KAMINSKY VO, ZHIVOTOVSKY B. Free radicals in cross talk between autophagy and apoptosis[J]. *Antioxid Redox Signal* 2014, 21(1): 86-102.
- [31] QI Y, ZHAO D, LIU Y, et al. Effects of Akt combined with ionizing radiation on apoptosis, autophagy and proliferation in breast cancer MCF-7 cells[J]. *Journal of Jilin University*, 2015, 41(1): 1-5.
- [32] NICOLAY N H, SOMMER E, LOPEZ R, et al. Mesenchymal stem cells retain their defining stem cell characteristics after exposure to ionizing radiation[J]. *International Journal of Radiation Oncology\* Biology\* Physics*, 2013, 87(5): 1171-1178.
- [33] 陈哲, 刘洁, 张斌. 自噬与骨髓间充质干细胞放射损伤的关系[J]. *中国组织工程研究* 2014, 18(28): 4474-4478.
- [34] SHEN S, ZHANG Y, ZHANG R, et al. Ursolic acid induces autophagy in U87MG cells via ROS-dependent endoplasmic reticulum stress[J]. *Chemico-biological interactions*, 2014, 218(2): 28-41.
- [35] CHEN L, MENG Y, SUN Q, et al. Ginsenoside compound K sensitizes human colon cancer cells to TRAIL-induced apoptosis via autophagy-dependent and -independent DR5 upregulation[J]. *Cell Death Dis*, 2016, 7(8): e2334.
- [36] ZHANG Q, SHI S, LIU Y, et al. Mesenchymal stem cells derived from human gingiva are capable of immunomodulatory functions and ameliorate inflammation-related tissue destruction in experimental colitis[J]. *Journal of Immunology*, 2009, 183(183): 7787-7798.
- [37] GE X, BAI C, YANG J, et al. Intratracheal transplantation of bone marrow-derived mesenchymal stem cells reduced airway inflammation and up-regulated CD4<sup>+</sup>CD25<sup>+</sup> regulatory T cells in asthmatic mouse[J]. *Cell Biology International*, 2013, 37(7): 675-686.
- [38] LIU Y, WANG L, KIKUIRI T, et al. Mesenchymal stem cell-based tissue regeneration is governed by recipient T lymphocytes via IFN- $\alpha$  and TNF- $\alpha$  [J]. *Nature Medicine*, 2011, 17(12): 1594-601.
- [39] DANG S, XU H, XU C, et al. Autophagy regulates the therapeutic potential of mesenchymal stem cells in experimental autoimmune encephalomyelitis[J]. *Autophagy*, 2014, 10(7): 1301-1315
- [40] 朱永朝, 李芳, 韩飞, 等. IFN- $\gamma$  诱导的自噬抑制人胎盘胎儿侧来源间充质干细胞增殖[J]. *基础医学与临床*, 2016, 36(3): 295-300.
- [41] FAN X, WANG J, HOU J, et al. Berberine alleviates ox-LDL induced inflammatory factors by up-regulation of autophagy via AMPK/mTOR signaling pathway[J]. *Journal of translational medicine*, 2015, 13(1): 92.
- [42] FENG Y, CUI Y, GAO J L, et al. Resveratrol attenuates neuronal autophagy and inflammatory injury by inhibiting the TLR4/NF- $\kappa$ B signaling pathway in experimental traumatic brain injury[J]. *International Journal of Molecular Medicine*, 2016, 37(4): 921-930.
- [43] CHEN M, YI L, JIN X, et al. Resveratrol attenuates vascular endothelial inflammation by inducing autophagy through the cAMP signaling pathway[J]. *Autophagy*, 2013, 9(12): 2033-2045.
- [44] FAN X, WANG J, HOU J, et al. Berberine alleviates ox-LDL induced inflammatory factors by up-regulation of autophagy via AMPK/mTOR signaling pathway[J]. *Journal of translational medicine*, 2015, 13(1): 92.

收稿日期: 2018-03-18

(上接第 1367 页)

- [4] 靳士英. 岭南医药启示录[M]. 广州: 广东科技出版社, 2012: 207.
- [5] 李天莉. 郑观应医学思想简析[J]. *南京中医药大学学报: 社会科学版* 2006, 7(1): 38-41.
- [6] 郑观应. 郑观应集·中外卫生要旨[M]. 上海: 上海人民出版社, 1982: 1168.

- [7] 张瑞. 论“卫生”在晚清的含义[J]. *河北学刊* 2013, 33(3): 180-183.
- [8] 杜志章. 论晚清民国时期“卫生”涵义的演变[J]. *史学月刊*, 2008(10): 105-110.
- [9] 严如惠. 早期维新思想家医疗卫生观念初探[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2011: 14-15.
- 收稿日期: 2018-03-24