

《金匱要略》“养慎”内涵及源流

★ 张丽艳 林大勇 王树鹏 (辽宁中医药大学基础医学院 沈阳 110032)

摘要:“养慎”一词见于《金匱要略》,是《金匱要略》养生思想的高度概括与总结,“养慎”指导着该书的养生思想,它包括内养正气,外避邪气的两大养生法则,并提出具体的养生方法如调补脾胃、顾护肾精,外避邪气和虫兽伤害等,笔者从《金匱要略》全书及《内经》等医书探讨“养慎”的内涵及源流。

关键词:养慎;金匱要略;内涵;中医养生

中图分类号:R 222.19 **文献标识码:**

“养慎”一词见于《金匱要略》脏腑经络先后病脉证第一篇第2条原文:“若人能养慎,不令邪风干忤经络,适中经络,未流传脏腑,即医治之。”指内养正气,外慎风寒。也就是说人要善于保养、调摄,外慎风寒侵袭。养慎二字在《金匱要略》一书中具有丰富的内涵,理解它,不能局限于某个条文或某个篇章,可以说养慎是张仲景养生思想的高度概括,在《金匱要略》的各个篇章都有所体现。真正理解养慎的内涵,对于理解张仲景的养生思想,对于现代人的养生都具有非常大的价值和指导意义。笔者从内养正气,外避邪气两个大的方面来总结养慎的内涵,并从古代文献中找到养慎的理论源流,加以印证。

1 内养正气

1.1 房室勿令竭乏 房室,也叫房事(性生活),房室勿令竭乏指节制房室,即房室不可无亦不可过,不可禁欲,也不可纵欲,这里体现了张仲景对肾的顾护,肾为先天之本,主藏精,肾精之盈亏,决定人的生长发育,强壮衰老,乃至寿命长短。《灵枢·邪气脏腑病形》称“若入房过度则伤肾”。《素问·上古天真论》说:“肾者主水,受五脏六腑之精而藏之,故五脏盛乃能泻。今五脏皆衰,筋骨解惰,天癸尽已,故发鬓白,身体重,行步不正,而无子耳。”又说:“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……故半百而衰也。”可见肾脏精气的盛衰,直接关系到人的生长、发育与衰老,所以养生的关键问题在于保养肾的精气。张仲景非常重视《内经》的理论,并在《金匱要略》中加以发挥,特别提到房室伤,并认为是发病的一个重要原因,如

《脏腑经络先后病脉证第一》篇:“千般灾难,不越三条……房室、金刃、虫兽所伤。”如《血痹虚劳病脉证并治》篇:“五劳虚极羸瘦,腹满不能饮食,食伤、忧伤、饮伤、房室伤、饥伤、劳伤、经络营卫气伤。”在此又把房室伤作为虚劳病的一个原因。《金匱要略》还记载了许多因房劳而致的一些疾病,如“夫男子平人,脉大为劳,极虚亦为劳”,并多次谈到“男子”二字,并非指该病单纯为男性所有,而是蕴涵了房劳伤肾的意思。同样如“夫失精家,少腹弦急,阴头寒,目眩,发落,脉极虚芤迟”。《黄疸病脉证并治》篇云:“黄家日晡所发热,而反恶寒,此为女劳得之。膀胱急,少腹满,身尽黄,额上黑,足下热,因作黑疸。其腹胀如水状,大便必黑,时溏,此女劳之病,非水也”。而痰饮、水气、消渴等病亦与房室过度有关。故张仲景提出“房室勿令竭乏”的养生之法,强调节制房室,保养精气,以延年益寿,否则房室不节可导致各种病变,折寿早衰。

1.2 服食节其冷热苦酸辛甘 主要指衣服饮食要有所节制。一个“节”字,就将衣服饮食应该注意质和量两个方面的合理性表达明白。节,就是无太过不及。衣服节制当然指人要顺应四时的变化规律,避免暑热伤人,避免严寒伤人,如《灵枢·本神》:“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑。”后世提出了顺天养生观,冬天要重视寒冷对人的侵袭,寒冷诱发疾病的机制是多方面的,临床表现也各不相同。如寒流过后的流感、脑血管病等。饮食的节制,一是要节其冷热,这里的冷热笔者认为既指食物本身的冷热,又指食物在药性方面的偏性,如羊肉性温、兔肉性凉

等。食物的性味可对人体的阴阳发生影响,如阳虚的人可多食甘温的羊肉、牛肉,阴虚的人可多食用偏凉的银耳、甲鱼滋阴。二是要节制五味,五味不宜太过。过食任何一种性味的食物都有可能导致脏腑功能失调,疾病丛生。哪些食物能养身益体,原则是什么?仲景说:“所食之味,若得宜则益体”,这是很好的一种表达。张仲景关于饮食养生的观点与大多数古代养生家的观点相一致。其基本精神为:五味各补五脏,五味杂食是益体饮食的重要原则之一。古代养生家讲究食物五味与五脏对应,仲景亦不例外。饮食之酸者入肝而补肝,苦者入心补心,甘者入脾补脾,辛者入肺补肺,咸者入肾补肾。《金匱要略·脏腑经络先后病脉证并治第一》说:“夫肝之病,补用酸,助用焦苦,益用甘味之药调之。”说的就是这个意思。《素问·阴阳应象大论》云“味伤形”,“寒伤形,热伤气”,“苦伤气”,“酸伤筋”,“辛伤皮毛”,“甘伤肉”,“咸伤血”即指饮食五味不宜太过,太过自伤。饮食调养是中医保健的一项重要措施,《素问》中指出“食饮有节,谨和五味”。《金匱要略》全面继承了《内经》、《难经》之旨,认为饮食不但是后天气血生化之源,而且还具有补偏救弊的作用,与健康长寿息息相关。合理的饮食习惯可以预防疾病,强身健体,延年益寿;但饮食不节,或太过,或偏嗜,均可损害健康,引发疾病。所以爱吃甜食的人多肥胖,嗜咸的人多患高血压。

以上是内养正气养生的具体方法和手段,其实也顾及到了脾胃是后天之本、肾为先天之本的中医基本论点,体现了重视调补脾肾的养生学思想。

2 外避邪气

2.1 勿令邪风干忤经络 指避免外感六淫的侵袭。如《素问·上古天真论篇第一》:“夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”《颜氏家训》的作者,北齐颜之推也说:“夫养生者先须虑祸。”其实,《黄帝内经》早就提出了这种养生原则,《灵枢·九宫八风篇》说:“谨候虚风而避之。故圣人曰避虚邪之道,如避矢石然,邪弗能害,此之谓也。”张仲景在《金匱要略》中说“客气邪风,中人多死。”善养生者,要谨慎小心,避免伤于邪风。若人能养慎,不令邪风干忤经络,便能防病于未萌,此是养生的最基本的措施。仲景所说的邪风泛指一切有损健康、影响脏腑正常功能活

动、导致疾病产生的不正之气和不利因素。现在避邪气的养生防病方法仍然应用广泛,如非典流行期间,最重要的防病方法就是避邪气,互相隔离。

2.2 勿犯王法、虫兽灾伤 不触犯国家法令首先是要保证身体不受劳役与外伤,其次是强调要注意对神的保养。张仲景将遵守国法也作为养生的一个重要内容加以强调,这是一种朴素的社会养生学观点。在科技水平相当发达的今日,仲景的这种养生观点仍然具有积极的现实指导意义。居世之士,每一个人都应该遵守国家法令,这不仅是社会安定的需要,也是人体健康的需要,具有养生保健的意义。如果犯了国法,那将对人的健康产生消极影响,损害健康。古代对于犯法者往往会处以各种刑罚,饿其体肤,板击,杖之,火烫之,对受刑者本人,多有皮肤开裂、肌肉损伤、筋骨断折的外伤,亡血耗气,经络断绝,内脏损伤,脏腑功能受到破坏。精神方面也有伤害,若触犯国法,受到刑罚,犯罪者本人大多会产生较强烈的情绪反应,其内心会受到很大的打击,有些人会因此陷入恐惧、苦闷、消沉、失望的消极情绪中,有些人会因此发生精神疾病,如精神分裂症。机体免疫力降低,导致各种疾病的产生。据有些被拘的犯罪人讲,在其罪行没有被发现时,无论在家里,或在逃亡中,寝食不安,心惊肉跳,惶惶不可终日。往往在短时间内便迅速出现衰老现象,如头发白、面部皱纹的产生。避免虫兽金刃,指避免遭受过多的外伤,既指虫兽的咬伤又指金刃的外伤。任何外伤都会伤人体的正气,在这里也体现了对内养正气的重视。

养慎,是《金匱要略》养生思想的高度概括与总结,纵观《金匱要略》全书,该书的养生思想是在养慎理论的指导下,结合中医学的整体观,以脏腑经络为基础,通过全方位的养生,实现顺应自然,心身健康,适应社会的养生模式。

因此正确、全面理解《金匱要略》“养慎”二字的真正内涵对于教学和科研都有非常大的意义。

参考文献

- [1]陈济藩.金匱要略[M].北京:人民卫生出版社,2000:45~46.
- [2]李云海,张雪荣.也谈《金匱要略》的养生思想[J].中医药学刊,2005,23(12):2 257-2 258.
- [3]王洪图.内经选读[M].上海:上海科学技术出版社,1997:89.
- [4]赵鲲鹏,金芬芳.张仲景养生学[M].北京:中国医药科技出版社,2005:264

(收稿日期:2007-12-29)