

龚廷贤老年养生观简述

★ 濮正琪 (江西中医学院医史各家学说教研室 南昌 330006)

关键词: 养生; 龚廷贤

中图分类号: R 212 文献标识码: A

龚廷贤重视老年医学的探讨, 全面阐发老年养生理论, 创制了八仙长寿丸、阳春白雪糕、延寿丹等防治老年病的有效方剂, 为后世养生理论的研究提供了很多宝贵的经验。龚氏老年养生学说的内容主要表现在以下几个方面。

1 阐发衰老病机

龚氏对人体衰老机理的研究, 强调与先后天根本的动摇有密切关系。他说: “夫二五之精, 妙和而凝, 两肾之间, 白膜之内, 一点动气, 大如箸头, 鼓舞变化, 开阖遍身, 熏蒸三焦, 腐化水谷, 外御六淫, 内当万应。”他认为两肾之间的动气为人身一息真阳, 是人体生命活动的动力。如果人在日常生活中, 不知保护肾间之动气, 而是色欲过度, 肆意损耗, “所虑昼夜无停, 八面受攻, 由是神随物化, 气逐神消, 荣卫告衰, 七窍反常。”人体就会由壮而衰, 出现一系列老化的征象。如: “啼号无泪, 笑如雨流, 鼻不嚏而涕, 耳无声蝉鸣, 吃食口干, 寐则涎溢, 溲不利而自遗, 便不通而或泄。”当元阳亏损, 阳损及阴, 随之还会出现“真阴妄行, 脉络疏涩, 昼则对人瞋睡, 夜则独卧惺惺。”的表现。说明肾之真阴真阳衰微是导致衰老的关键因素。

此外, 龚氏认为人的衰老还与内伤脾胃有关。脾胃为后天之本, 脾胃强健则气血生化有源。如果不加保护, 饮食失调损伤脾胃, 就会加速人体的衰老。他说: “咨口腹之欲, 极滋味之美, 穷饮食之乐, 虽肌肤充腴, 容色悦泽, 而酷烈之气, 内蚀脏腑, 形神虚矣, 安能保合太和, 以臻遐龄”。膏粱厚味虽然可口, 而实伤脾胃, 最终使人形神衰惫。因此龚氏谆谆告诫人们: “人知饮食所以养生。不知饮食失调亦以害生。故能消息使适其宜, 是谓贤哲防于未病。”

这种以先后天立论的衰老机理, 虽不是龚氏的创见, 但龚氏在此理论指导下进行养生防病, 指导老年病的防治, 是十分正确的。

2 创制抗衰老方药

龚氏认为人体衰老与脾肾有关, 故防治老年病, 他多从脾肾入手。所列常用方剂如八仙长寿丸(药用生地黄、山茱萸、白茯苓、五味子、麦门冬、牡丹皮、山药、益智仁)、五仁斑龙胶(药用鹿角、人参、天门冬、麦门冬、枸杞子、川牛膝, 共同煎熬成胶)、阳春白雪膏(药用白茯苓(去皮)、山药、芡实、莲肉(去心皮)、陈仓米、糯米、白砂糖, 药米末蒸极熟, 入糖搅匀, 揉作饼子晒干)、延寿丹(药用白茯苓与蜂蜜共合为丸)等, 多为补益脾肾之剂。八仙长寿丸、五仁斑龙胶重在补肾, 阳春白雪糕、延寿丹重在补脾, 充分体现了龚氏防治老年病

用药的特点。尤其阳春白雪糕, 是药食两用保健养生食品。龚氏认为该方“最益老人”, 具有“益元气, 健脾胃”之功效, 不仅可治疗虚劳、瘦怯、泄泻、腹胀、肿满、喘嗽等症, 而且还是饮食之上品, 可作为保健食品, 长期服用, 延年益寿。

龚氏还根据老年人特点, 提出防治老年疾病的专方专药, 以增强疗效, 例如: 对人参的认识, 他认为知母、黄柏等品, 若“五十岁外人服之, 则元阳精气何由而生”, 而“参本味甘微寒, 善补五脏, 安精神, 健脾胃, 生津液”, 不能将人参列为虚损人之忌物。若“妄议人参为不可用, 是惑世诬人, 陷于不寿甚矣”。体现了他对老人用药的独到见解。又如其治老人便秘结, 选用火麻仁、荆芥穗、桃仁同煎, 服之立效, 反映了专方治老年病证的优势。

3 重视日常养生

在充分认识衰老机理的基础上, 龚氏倡导防病于未然, 通过摄生养性以延年益寿的主张, 他认为人之寿夭, 在乎调摄, 一有所偏, 百病俱发, 因此养生尤其要注意在日常生活中调摄。

养性方面, 龚氏主张清心寡欲以养神气, 诗书悦心, 山林逸兴, 悲哀欢乐勿令太过, 谦和容让、济困扶危以养性情。

情欲方面, 龚氏认为年高之人, 血气既弱, 觉阳事则盛, 必慎而抑之, 不可纵心恣意, 如恣意竭精不知惜, 则虚损生也。就譬如枯朽之木, 遇风则折。将溃之岸, 值水先颓。如果能爱惜节情, 方得长寿。才不逮强思之, 力不胜强举之, 伤人最甚, 强之一字, 真戕生戕寿之本。此外, 饱食大醉忿怒恐惧入房, 均可使人劳损血气, 精虚气竭, 他日会出现难状之疾, 应尽量避免。

饮食方面, 龚氏明言饮食可以养生, 饮食失调也能害生。如果醉而强酒, 饱而强食, 未有不疾而丧生者。养生之道, 饮食应细软而勿生硬, 宜细嚼慢咽, 不可过饱过饥。四时都要温食, 特别是夏月伏阴在内, 暖食尤宜。不宜食后便卧, 及终日稳坐, 皆能凝结气血, 久则损寿。并提倡食后常以手摩腹数百通, 仰面呵气数百口, 趺坐缓行数百步, 以帮助消化。食饱不宜进行速步、走马、登高等剧烈运动, 恐气满而激, 损伤脏腑。不宜夜食, 因食之不消, 日久损胃。不欲极饥而食, 食不可过饱。不欲极渴而饮, 饮不可过多。食过多则积结, 饮过多则成痰癖。所以要谨记: 大渴不大饮, 大饥不大食。否则会导致血气卒然失常而不救。荒年饿殍饱食即死, 就是一个例证。谷肉果菜虽能养人, 但过则伤正。所以善于养生的人, 应节制饮食, 调顺荣卫, 气血冲和, 百病不作。

栏目特约 江中集

朱炳林学术思想及经验介绍

★ 于云 (江西省鄱阳县中医院 鄱阳 333100)

关键词:朱炳林;学术思想;老中医;经验

中图分类号:R 249.75 文献标识码:B

朱炳林先生,主任中医师,江西鄱阳县人,从事中医 40 余年,系江西省老中医药专家学术经验继承工作指导老师。花甲年后,仍坚持临床,孜孜以求,笔耕不辍,又发表医话医论 42 篇。著述有《困学斋中医随笔》。尚有《朱炳林医话医案》待出版。先生擅长临床,治病多验;精于医话医论,时有新作;传道授业,极具魅力。他能治、能写、能讲,在中医学界,颇有影响。12 年前,中医学院前任院长杨扶国教授就称颂他是“学者化的中医”。余有幸忝列门墙,深感杨氏之言中肯。现将先生的学术思想及医疗经验作一介绍,以飨同道。

1 病无论急性、慢性,皆以“求本”为宗旨

先生在学术方面首言辨证论治,认为病无论急性慢性,“治病必求于本”。他以《内经》、《伤寒论》为宗,同时又吸收了唐、宋、金、元、明、清医家如孙思邈、李东垣、张景岳、徐灵胎、张璐、喻嘉言等的精髓,结合 40 余年的临床经验,进一步探讨辨证辨病求本为一体的辨治模式。

辨证论治是张仲景《伤寒论》的传世之法,先生认为辨证论治的全过程不能脱离“求本”,辨证辨病求本应成为一体。提出求本必须通常达变;必须按辨证论治的方法进行;必须

辨证与辨病同用,在辨证与辨病同用的时候不受西医诊断左右的观点。

求本必通常达变。如治陈某某,女,咳嗽 3 个月未止,曾服过西药抗炎、止咳、祛痰药,中药苏杏二陈汤、止嗽散、桑杏汤、清燥救肺汤及长时间大剂量养阴清肺药物,咳嗽不见止,胸部透视亦未见异常。症见干咳无痰、喉痒、胸闷、气促、口渴、舌苔薄白、脉细滑。就干咳无痰理应考虑燥热,肺阴虚或肝火犯肺,但却没有鼻燥咽干、盗汗、手足心热、颧红、咳引两胁作痛、苔黄、脉细数或弦数之证,服清燥养阴类药又无效。是否系表寒未解?但无表邪外束肌腠之证。后再详询,知其躺下后觉喉中有痰刺激作咳而咳不出痰来,口渴而喜热饮,小便清而短,咳剧不能自禁,点滴遗出。思之,此病由于初起失于宣散,致水气内停,后又失于温和,一味应用滞膈凝痰之药,从而水气不化,咳嗽缠绵。既无内热,又非阴虚,“求本”明了,使用小青龙汤,果然 2 剂后咳减胸宽,6 剂后终得咳止。

先生治疗急病重病时,在注重“求本”中既辨证与辨病相结合,但又不受西医诊断的左右。如患者彭某某,女,80 岁,2006 年 12 月 4 日因腹痛两天伴恶心、呕吐、头昏入县医院外

对于日常养生,龚氏还提出老人六戒:广筵专席,勉强支陪,衰年之戒,一也。家之成败,开怀尽付儿孙,优游自如,清心寡欲,二也。衣薄绵轻,不宜华丽粗重,慎于脱着,避风寒暑湿之侵,小心调摄,三也。饮暖酒,食细软,节饮食,频慢食,四时服理气健脾之药,四也。生活有规律,凡事适兴而止,五也。不问子孙贤否,衣衾棺槨自当预备,身虽强健,常以朝不保暮四字介意,六也。龚氏认为老者能遵循此六戒,虽不用药,也能安然无恙。如果贪全责备,反生恼恨,将自速其寿。

4 编纂养生歌诀

龚氏为了推广养生之道,还将摄养要点编成歌诀,以供读者诵记。

(1) 摄养歌诀:“薄滋味,省思虑,节嗜欲,惜元气,简言语,轻得失,破忧沮,除妄想,远好恶,收视听”,又曰:“惜气存精更养神,少思寡欲勿劳心。食唯半饱无兼味,酒止三分莫过频。每把戏言多取笑,常含乐意莫生嗔,炎凉变诈都休问,任我逍遥过百春。”可谓言简意赅。

(2) 延年良箴:“四时顺摄,晨昏护持,可以延年。三光知敬,雷雨知畏,可以延年。

孝友无间,礼义自闲,可以延年。谦和辞让,损己利人,可以延年。物来顺应,事过心宁,可以延年。人我两忘,勿兢炎热,可以延年。口勿妄言,意勿妄想,可以延年。勿为无益,常慎有损,可以延年。行住量力,勿为形劳,可以延年。坐卧顺时,勿令身怠,可以延年。

悲哀喜乐,勿令过情,可以延年。爱憎得失,揆之以义,可以延年。寒温适体,勿侈华艳,可以延年。动止有常,言谈有节,可以延年。呼吸精和,安神闺房,可以延年。静习莲宗,礼敬贝训,可以延年。诗书悦心,山林逸兴,可以延年。儿孙孝养,僮仆顺承,可以延年。

身心安逸,四大闲散,可以延年。积有善功,常存阴德,可以延年。救苦度厄,济困扶危,可以延年。”

龚氏是古代罕见的长寿医家之一,他以自己的亲身经历证明,只要日常生活起居中注意摄生养性,防重于治,人类延年益寿的愿望是完全可以实现的。他的老年养生理论博取众家之长,具有理论严谨,简单易行,效果显著的特点,是我们今天研究中医养生之道的重要资料。

(收稿日期:2008-10-10)