《金匮要略》“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)

《金匮要略》“养慎”一词见于《金匮要略》，是《金匮要略》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，并提出具体的方法如调养脾胃、颐养肾精、外避邪气和内养伤寒等，笔者从《金匮要略》全书及《内经》等医书探讨“养慎”的内涵及源流。

关键词：养慎；内养；外避；中医养生

中图分类号：R 221.19 文献标识码：

“养慎”一词见于《金匮要略》中，是《金匮要略》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，并提出具体的方法如调养脾胃、颐养肾精、外避邪气和内养伤寒等，笔者从《金匮要略》全书及《内经》等医书探讨“养慎”的内涵及源流。

中国文献：R 221.19 文献标识码：

“养慎”一词见于《金匮要略》中，是《金匮要略》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，并提出具体的方法如调养脾胃、颐养肾精、外避邪气和内养伤寒等，笔者从《金匮要略》全书及《内经》等医书探讨“养慎”的内涵及源流。

1 内养正气
1.1 室舍勿令饥饱 房室，也叫房事（性生活），房室勿令饥饱。指节制房室，即房室不可无亦不可过，不可太过，亦可过伤。这里体现了《金匮要略》中养生思想的核心理念。

1.2 秋食辛，冬食苦，春食酸，夏食咸。《金匮要略》是《金匮要略》的续编，其中“养慎”一词具有非常大的价值和指导意义。《金匮要略》中养生思想的核心理念。
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苦的羊肉、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，苦得宣宜则益体”，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，五味营养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，苦者心之补心，甘者入脾补脾，辛者入肺补肺，咸者入肾补肾。《金匮要略·脏腑经络先后病脉证并治第一》说：“肝主病，则补用酸，助用苦，益以甘味之药调之。”所以说的就是这个意思。

《素问·阴阳应象大论》云：“云“味伤气，气之伤寒伤气”，“酸伤气，气之伤寒伤气”，“酸伤皮毛，皮之伤寒伤皮毛”，“酸伤骨，骨之伤寒伤骨”。

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学基本理论，体现了重视调补脾胃的养生学思想。

2 外避邪气
　　2.1 勿令邪风于经络--指避免外感六淫的侵袭。
　　如《素问·上古天真论篇第一》：“夫上古圣人之教化也，皆谓之无邪邪恶，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，故病从之。”《素问·上古天真论篇第一》：“夫上古圣人之教化也，皆谓之无邪邪恶，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，故病从之。”《素问·上古天真论篇第一》：……
　　2.2 伏饮问病--指避免发病之经过。
　　如《素问·水热穴论篇第一》：“水热穴论篇第一，问病之经过，故其人之患得之于病，故曰：“夫上古圣人之教化也，皆谓之无邪邪恶，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，故病从之。”《素问·水热穴论篇第一》：……

参考文献