

孙思邈论养生的基本原则

★ 刘庆帮 (南京中医药大学基础医学院 南京 210029)

关键词:孙思邈;养生;基本原则

中图分类号:R 212 文献标识码:A

隋唐时期大医家孙思邈在其所著的《千金要方》和《千金翼方》两书中,系统总结了唐代以前的养生学成就,并结合自己的认识和经验予以了补充,其全面性、科学性和系统性是迄清代为止任何一位古代养生学家都不能比肩的。更为可贵的是,孙氏本人就是其养生方法的成功实践者。据考证,孙思邈寿至141岁^[1],在他一百多岁时,“犹视听不衰,神采甚茂”^[2]。孙思邈养生的具体方法,如饮食、房室、运动等方面的内容,后人论述者颇多,然而孙氏首先强调的几个养生的基本原则,却没有得到足够的重视。对此,笔者总结如下,以飨读者。

1 原则之一:未病养生

孙氏云:“善养性者,则治未病之病,是其义也。”^[3]指出了养生的目的就是预防疾病。(按:孙氏所称“养性”即为养生之义。)

“治未病”是中医重要的防病思想,《素问·四气调神大论》云:“夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎。”也就是中医所说的“上工治未病”。孙氏强调养生即是“治未病”的重要手段,也就是说,养生更应该从人健康的时候开始,而不是当产生了疾病,健康已经受损的时候才想到要进行一些养生锻炼。在现实生活中,身体健康的人,尤其是青壮年人,普遍对养生不够重视。对此孙氏告诫世人,“所患人少年时不知道,知道亦不能信行之,至老乃知道,便已晚矣,病难养也。”^[4]提倡从少年时代起就应该重视养生之道,而这恰恰人们容易忽视的。

当疾病已经产生,就不是单靠养生能解决的了,更主要的是靠医药的治疗。从整个社会的角度来说,如果没有形成健康人群的养生习惯,那么治疗疾病所产生的巨额医疗费用会给家庭乃至国家经济造成沉重的负担。事实上,无论在欧美发达国家,还是中国,这个问题都已经凸显出来。所以,孙氏提倡的行养生之术当始于少年之时,还有着现实的社会意义。

2 原则之二:简而易行

孙思邈全面继承、总结了汉魏以来的养生经验,又结合自己的实践进行了必要的修正。魏晋时期玄学盛行,养生往往与追求得道成仙等同起来,养生的方法也具有极高的要求和条件,如主张辟谷食气、炼服丹药等内容,不能为普通民众所接受和施行,养生也就没有了现实意义。

孙氏提出:“神仙之道难致,养性之术易崇……嵇叔夜论

之最精,然辞旨远不会近,余之所言,在其义与事归,实录以贻后代。不违情性之欢而俯仰可从,不弃耳目之好而顾盼可行。使旨约而赡广,业少而功多,所谓易则易知,简则易从。”^[5]主张养生方法应当简而易行,以造福生民大众。

比如在房室养生方面,有人主张不可近女色,不能娶妻生子,甚至远离尘世,避走深山。这显然有违人之伦理常情,不可能为绝大多数人所接受。对此,孙思邈则主张,“男不可无女,女不可无男,无女则意动,意动则神劳,神劳则损寿。……强抑郁闭之,难持易失,使人漏精尿浊,以致鬼交之病,损一而当百也。”^[4]也就是说,这种违背人的生理本能,强求极端的做法,其结果不但不能获益,反而有害,应当改正。

3 原则之三:百行周备

养生之术的内容极其丰富,包括情志、房室、饮食、四时起居、劳动、运动、服药等,这些都应该受到同等的重视,不能只寄希望于其中一个方面来达到目的。故孙氏强调,“养性者,不但饵药餐霞,其在兼于百行,百行周备,虽绝药饵足以遐年。德行不充,纵服玉液金丹未能延寿。”^[3]养生之术必须贯彻于日常生活之中的方方面面,通过个人主动的努力,以养成良好的习惯。

在现实生活中,有许多人虽然意识到养生的重要性,但往往只是注重其中单一的某个方面。比如能够坚持体育运动来强健身体,但除此之外,却不能调摄情志而经常忧思恼怒,或遂口腹之欲而喜暴饮暴食、过食肥甘,或熬夜娱乐而劳损气血等,这样无疑得不偿失,最终无法达到养生的目的。

近年来,社会上各种保健品颇为盛行,形形色色,不一而足。保健品的功能往往被过分夸大,许多中老年人受其误导,以为单靠服用一种或几种保健品一段时间,就可以强健身体,预防疾病,而忽视了养生之术的其它方面。对此孙氏特别指出,“虽常服饵而不知养性之术,亦难以长生也。”^[6](按:服饵即服食补益药物)

4 原则之四:防微杜渐

违背养生之道会有损身体健康,这是尽人皆知的。问题的关键在于这种对身体的损害基本上是在人不知不觉中发生的,每一次损害大都极其微小,但就是这些看起来微不足道的损害,经过长期积累,最终导致健康不在,疾病缠身。即孙氏所云:“凡言伤者,亦不即觉也,谓久则损寿耳。”^[3]正因为如此,养生往往成了一句挂在嘴边的空话,这也是养生之术虽易知而难行的一个关键所在。

“治未病”与健康研究*

★ 贾玉洁 于建春** 于涛 韩景献** (天津中医药大学第一附属医院针灸研究所分子生物学实验室 天津 300193)

摘要:提出中医“治未病”理论,除目前主要认为的未病先防、将病防发、既病防变、瘥后防复外,亦有研究健康之意。健康研究对于个人及社会均至关重要。

关键词:治未病;健康研究

中图分类号:R 212 **文献标识码:**A

1 中医对“治未病”的认识

“治未病”,就是预先采取措施,防止疾病的发生与发展、传变,它是中医学重要的防治思想。早在两千多年前的《素问·四气调神大论》篇便提出了著名的“治未病”主张:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎”,奠定了中医预防医学的基础。汉代张仲景在《金匮要略》中提出的“夫治未病者,见肝之病,知肝传脾,当先实脾”,即是在治未病的理论指导下,结合脏腑的生克制化规律所制定的既病防变的措施。根据中医历代医著的表述,中医学所指的“未病”有狭义、广义之别。狭义的未病指机体处于尚未发生疾病的阶段及其状态,即通常人们所说的健康机体。广义的未病除狭义含义外,还应包括疾病在动态变化中未发生不良趋向的状态,相当于病而未发,病而未传

及愈而未复态^[1]。与“未病”的含义相对应,“治未病”理论精髓目前认为主要包括四层含义:一为未病先防:指在没有疾病的时候要预防疾病的发生;二为将病防发:通过治疗邪伏未发之“将病”状态,防止疾病的形成。三为既病防变:指对已发之病及早治疗,防止疾病进一步加重,波及其他脏腑,发生变证、恶候。四为瘥后防复:指疾病痊愈后防止复发。

但我们不禁会问:“如果未病为疾病在动态变化中所处状态,是可以治疗的;但对于狭义的健康机体,如何治疗?主要问题在于对“治”的理解上。“治”为何意?《汉语大字典》^[1]综合了历代的全部用法,对“治”确定了20款用途,其中可与医联系起来的至少有7条:一曰整治(修治),如《玉篇·水部》有“治,修治也”说;二曰治理(统治),如《孟子·滕文公上》有“劳心者治人,劳力者治于人”说;三曰修养(修饰),如《法言·修身》有“或问治己,曰:治己以仲

几乎没有人不珍视自己的健康,可是在现实生活中,又会以为偶尔放纵一次,比如熬夜、饮酒、吸烟、贪凉等,感觉也没什么大不了,尤其是青壮年人群。殊不知就是这样的每一次“偶尔”,一点一点地蚕食了人们的健康。谚语云“三十岁前人找病,三十岁后病找人”就是这个道理。俗话说“病来如山倒”,是形容疾病出现的突然,孙思邈则阐明,对于中风、消渴、眩晕、积聚、湿痹等很多中年以后才发病的慢性疾病,其实皆为长期“积损”所致,可以说山早就被一点一点地挖空了。“千里之堤,溃于蚁穴”,当为养生者谨戒,孙氏正可谓苦口婆心矣。

综上所述,我们在继承孙思邈养生方法的同时,还应了解这四点养生的基本原则,并贯彻到具体的养生实践当中去,才能更好更圆满地养生防病,庶几不违古圣先贤谆谆教诲之意。

参考文献

- [1]吉文辉.应当重新确认孙思邈的出生年份[J].南京中医药大学学报.社会科学版,2007,8(1):15-19.
- [2]杨士孝.二十六史医家传记新注[M].沈阳:辽宁大学出版社,1986:167.
- [3]唐·孙思邈.备急千金要方·卷二十七养性·养性序第一[M].北京:人民卫生出版社,1955:476-477.
- [4]唐·孙思邈.备急千金要方·卷二十七养性·房中补益第八[M].北京:人民卫生出版社,1955:490.
- [5]唐·孙思邈.千金翼方·卷第十二养性·养性禁忌第一[M].北京:人民卫生出版社,1955:141.
- [6]唐·孙思邈.备急千金要方·卷二十七养性·道林养性第二[M].北京:人民卫生出版社,1955:478.

(收稿日期:2008-09-03)

* 基金项目:国家自然科学基金重点项目(30630074);教育部新世纪优秀人才计划(NCET-07-0616)

** 通讯作者:于建春(1966-),男,研究员,主要从事脑衰老和老年性痴呆的基础研究工作,E-mail:yujianchun2000@hotmail.com;韩景献(1946-),男,教授,主要从事老年医学的临床及基础研究工作,E-mail:hanjingxin6@hotmail.com