

## 明清时期中医养生保健学的发展

丁树栋<sup>1</sup>, 管恩兰<sup>2</sup>

(1 山东省诸城市精神卫生中心, 262200; 2 山东省诸城市和平药店总店, 262200)

**摘要:**明、清时期, 中医养生专著大量发行出版, 促进了养生学的深入和普及, 在养生理论上丰富了明以前的养生学内容, 提出了温补肾阳、治形保精、调养五脏、动静结合等养生法则。同时, 全面的发展了养生方法, 使其具体实用。提倡导引保健、武术健身, 使养生保健学又得到了新的发展。总之, 在这一时期, 使中医养生学发展成为既有理论, 又有实践的较为正统的、科学的、完整的专门学说。

**关键词:**明清时期; 中医; 养生保健; 发展

**中图分类号:** R2-09

**文献标识码:** A

**文章编号:** 94007-(2015)01-0044-04

明清时期是中国封建社会的后期。统治阶级提倡孔孟正统的程朱理学, 同时利用佛、道两教的思想, 在一部分士大夫和知识分子中有的弃士为医, 有的转儒从医, 又有很多医家非常重视实践、勇于创新, 先后出现了很多著名养生学家, 进一步丰富和完善了中医养生学的内容, 并使养生学得到更大范围的发展。在这一时期, 中医养生保健专著的撰辑和出版是养生学史的鼎盛时期。从明代到新中国建立前夕的 580 多年中所出版和刊行的养生类著作比明清以前 2200 多年间所发行的总量还要多, 其发展之迅速和传播之广泛, 在历史上是空前的。另外, 从十四世纪末至十九世纪上半叶期间, 由于中外交通的发展, 中外医学交流活动亦日益频繁, 有的养生专著被译成外文出版发行, 西方医药学传到中国的也空前增多, 这对世界医学和我国的医学和养生学的发展, 都有一定促进作用<sup>[1]</sup>。

### 1 养生重“命门”和治形保精说

至明代, 随着命门学说的发展, 产生了以赵献可、张景岳为代表的温补派, 他们反对滥用寒凉药物主张用温补药物峻补命门。如赵献可认为命门真火乃人身之宝, 并说: “吾有一譬焉, 譬之元霄鳌山之走

马灯, 拜者、舞者、飞者、走者, 无一不具, 其中间惟是一火耳。火旺则动速, 火微则动缓, 火熄则寂然不动, 而拜者、舞者、飞者、走者, 躯壳未尝不存也”。此主张养生及治病, 均以保养真火为要。

张景岳提出“阳强则寿, 阳衰则夭”的论点, 指出: “欲知所以生死者, 须察乎阳, 亲阳者, 察其衰与不衰; 欲知所以存亡者, 须察乎阴, 察阴者, 察其坏与不坏, 此保生之本法也”。其重视命门, 在理论上较赵献可全面。张氏认为阳气阴精之根本皆在命门, “命门主乎两肾, 而两肾皆属于命门。故命门者为水火之府, 为阴阳之宅, 为精气之海, 为死生之窦, 若命门亏损, 则五脏六腑皆失所恃, 而阴阳病变无所不至”, “即如阴胜于下者, 原非阴盛, 以命门之火衰也; 阳胜于上者, 原非阳盛, 以命门水亏也。水亏其源, 则阴虚之病叠出; 火衰其本, 则阳虚之证迭生”, 故他特别注重用甘温固本法预防疾病。这对当时那种滥用寒凉, 败胃伤阳, 致成时弊的情况下, 是有重要意义的。与此同时, 张景岳还辨证地阐述了形与神, 形与生命的关系, 明确提出养生之要在于治形保精的主张。张氏所论之形, 实指精血而言。他认为形赖精血为养, 养精血即所以养形。明确提出: “善养生者, 必保其精”, 指出了节欲保精的重要性。另外, 张

收稿日期: 2014-11-22

作者简介: 丁树栋(1955-), 男, 主治医师, 主要研究方向: 主要从事医学理论研究和临床医疗工作。

管恩兰(1955-), 女, 主治医师, 主要研究方向: 主要从事医学理论研究和临床医疗工作。

氏又鲜明地提出了“中年修理”以求振兴的卓越见解。中年时期是人体由盛而衰的转折时期,这种强调中年调养,求复振兴的思想,对于防止早衰,预防老年病,具有积极的意义<sup>[2]</sup>。

## 2 综合调养发展了养生方法

明清时期的养生家对于养生理论的认识,都有了进一步的深化。尽管在精气神的保养上各有侧重,但都强调全面综合调理,尤其重视调理方法的研究和阐述。

### 2.1 调养五脏法

李中梓在总结前人经验的基础上编著《寿世青编》一书,在调神、饮食、保精等方面提出了养心说、养肝说、养脾说、养肺说、养肾说、为五脏调养的完善做出了一定贡献。高濂的《遵生八笈》从气功角度提出了养心坐功法、养肝坐功法、养脾坐功法、养肺坐功法、养肾坐功法,又对心神调养、四时调摄、起居安乐、饮食及药物保健等方面做了详细论述,极大丰富了调养五脏学说。明末医家汪绮石著《理虚元鉴》,对虚劳病机的阐释、论治的大法,预防的措施都自成体系,主张肺脾肾三脏俱重。他说:“治虚有三本,肺、脾、肾是也。肺为五脏之天,脾为百骸之母,肾为性命之根,治肺治脾治肾,治虚之道毕矣”。尤其是对虚劳的项防,提出了六节、七防、四护、三候、二守、三禁的原则,对保健有很大意义<sup>[3]</sup>。

### 2.2 药饵、饮食保健法

明代开始,药饵学说的发展进入了鼎盛时期,万密斋、龚廷贤、李时珍、李梴等医家,继承了前人的成就,在理论上和方药的运用原则和方法上,都有阐述和提高,对医饵养生形成比较完整的体系做出了贡献。万密斋的《养生四要》中指出:“无阳则阴无以长,无阴则阳无以化,阴阳互用,如五色成文而不乱,五味相济而得和也。凡养生祛邪之剂,必热无偏热,寒无偏寒;温无聚温,温多成热,凉无聚凉,凉多成寒。阴则奇之,阳则偶之,得其中和,此制方之大旨也”。这个中和平衡既济的制方原则,对药饵养生有直接指导意义。万氏认为这种保健方法,要从中年开始,未老先防,保健重点在于调补脾肾。同时,还提出了老年用药禁忌。

龚廷贤在《寿世保元》中主张老年保健用药应“温而不热,清而不寒,久服则坎离既济,阴阳协合,火不炎而神自清,水不滋而精自固,平补之圣药也”。又对老年的药饵摄生强调了两个原则:一是调补脾胃;二是提倡予血肉有情之品,补益气血,填精补髓,

以健身抗老,延年益寿。他首推鹿茸、鹿角,配合人参、地黄、枸杞、二冬、黄柏等制方。

《本草纲目》对于药饵和食养的论述也极为丰富。提供了有关饮食药物养生的丰富资料,书中还收集了很多食疗方法。李时珍推崇东垣脾胃之说,主张老年人应培补元气,调理脾胃,升发清阳,多用温补之剂,以延年益寿。

李梴认为药饵保健,用药宜平和、中和、温和,补虚在于扶培、缓补、调补,反对温热峻补和滥施汗、吐、下等法。李氏又在《医学入门》中指出了药饵养生中食补、峻补、唯补的偏弊,强调了“量体选药”的重要原则。

曹庭栋针对老人脾胃虚弱的特点,重视以粥养胃益寿,在《老老恒言》中编制药粥配方百余首,以“备老年之颐养”,可谓集食养保健粥之大成。

### 2.3 综合调理法

明清时期的养生保健专书很多,多是强调综合调理,且要简单易行。冷谦撰著的《修龄要旨》是一部内容丰富的气功与养生保健专书,详细论述了四时起居调摄、四季祛病、延年长生、八段锦导引法、导引祛病法等,书中多以歌诀形式介绍养生要点及具体方法,易于领会实行。万密斋的《养生四要》,提出了“寡欲、慎动、法时、祛病”诸养生原则,对于违反这些原则而产生的疾病,皆列有药物救治方法。清代吴师机撰《理瀹骈文》,这是一部物理治疗专书。吴氏提倡膏、药外贴等理疗法,如引嚏、坐药、药浴等。他认为外治之理同内治之理,可以收到与内服汤丸相同的效果。还认为养生保健不能单纯依赖药饵,如果注意调节生活起居,陶冶性情,对健康则更有益处。吴氏在外治保健方面为养生开辟了一条新的路径。

## 3 防病保健强调动静结合

虽然在先秦时期就已初步提出了动静结合的养生方法,但动静结合的养生理论和方法,则在明清时期才进一步明确提出来。李梴在《医学入门》中指出:“精神极欲静,气血极欲动”。提出静养精神,动养形体的辨证关系。方开《摩腹运气图考》(又名《延年九转法》)指出:“天地本乎阴阳,阴阳主乎动静。动静合宜,气血和畅,百病不生,乃得尽其天年”。人身之阴需要静,人身之阳需要动,从而提出了静以养阴,动以养阳的主张。人体要保持“阴平阳秘”的健康状态,就必须动静适宜,切忌过动过静,否则就会造成阴阳偏颇,导致疾病。

清代养生家曹庭栋虽认为“养静为摄生首务”，但他却很重视动以养生的重要作用。如在《老老恒言·导引》指出：“导引一法甚多，如八段锦、华佗五禽戏、婆罗门十二法、天竺按摩诀之类，不过宣畅气血，展舒筋骸，有益无损”，并创“卧功、坐功、立功”三项，以供老年锻炼之用。又如《老老恒言》载有散步专论，对散步的作用和要求等作了较全面的论述。例如，闲暇“散步所以养神”、睡前“绕室行千步，始就枕”，“是以动求静”，有助于睡眠，强调了动静结合的重要性。

#### 4 动形养生提倡导引武术健身

历代养生家都十分重视运动养生，导引、气功、按摩共同成为动形养生的三大支柱。对于导引之术，历史悠久，源远流长。马王堆汉墓出土的《导引图》，内容十分丰富。以后历代都有不同的发展，到了宋代，在动作和方法上有了很大改进，如太极拳、八段锦等。明代以后，由于武术的发展和《道藏》的成书，又推动了导引术的进步和发展，在《遵生八笺》载有八种导引，除在国内广为流传外，并于1895年译成英文发行于国外。如明代正德年间罗洪先所撰《仙传四十九方》，载录华佗“五禽图”最为详尽，并指出：“凡人身体不安，作此禽兽之戏，汗出，疾即愈矣”，说明了导引保健的重要作用。清·乾隆时代，沈金鳌于《杂病源流犀烛》一书中，卷首列有“运动规法”，包括导引、气功和按摩等，这些方法多摘自明代曹士珩所撰《保生秘要》一书。可见，导引保健具有很高的实用价值<sup>[4]</sup>。

在明清时期，经过很多养生家、医家及众人的辛勤工作、提炼更新，使导引养生更加系统、科学，导引的形式更加丰富。例如，静功和动功与武术的结合，又促进了太极拳的发展，使其以独特的风格流传于

国内外，深受人们喜爱，在养生保健中发挥了积极的作用。鸦片战争之后，保家卫国和练功健身的思想兴起，专论气功、导引、武术之著作也随之增多，其中比较突出的如敬慎山房主彩绘二十四幅《导引图》，将气功、导引、按摩融为一体，用于养心练精、补虚、防治疾病和强身益寿，有较高的实用价值。由于导引、气功、拳术融为一体，使其有理、有法、有方，自成体系，便于练习，的确起到了“内炼精气神，外练筋骨皮”的保健延年之效。在此时期，由于武术流派的空前发展，不论道、佛寺院，还是山寨水乡，都有练功习武的时尚，使武术健身得到了很大范围的普及，发挥了良好的健身御敌的作用。这种独特的健身防身术至今仍受广大群众的喜爱<sup>[5]</sup>。

#### 5 重视颐养老年人

明清时期研究养生保健者非常重视老年人，明清的养生专著大都联系到老年人的养生和长寿问题。而且还有不少养老专著，如《安老怀幼书》、《老老恒言》等，曹庭栋根据自己的长寿经验，参阅了三百多家的养生著作，针对老人的特点，进行了全面的论述，具体而实用，继承和发扬了中医养生学，为中医老年保健医学做出了重要贡献。龚廷贤《寿世保元》和龚居中的《万寿丹书》，亦有发挥之处。

明、清时期，中医养生专著大量发行出版，促进了养生学的深入和普及，在养生理论上丰富了明以前的养生学内容，提出了温补肾阳、治形保精、调养五脏、动静结合等养生法则。同时，全面的发展了养生方法，使其具体实用。提倡导引保健、武术健身，使养生保健学又得到了新的发展。总之，在这一时期，使中医养生学发展成为既有理论，又有实践的较为正统的、科学的、完整的专门学说。

## The Development of Traditional Chinese Medical Health Care in the Ming and Qing Dynasty

### DING Shudong, GUAN Enlan

(1. Medical Health Care Center of Zhucheng Shandong Province, 262200;

2. General Store, Heping Pharmacy, Zhucheng Shandong Province, 262200)

**Abstract:** In the Ming and Qing Dynasties, a lot of works of Chinese traditional medical health care were published, it enhanced the deepening and popularization of the Chinese Health Care. The works emrocjed the contents of health care theore tically, the rules of health care, such as warming and invigorating kidney Yang, caring the 5 organs, association of activity and inertia are put forward. Meanwhile, the works fully

develop the ways to medical care, making them practical. They advocate the concept of Daoyinbaojian, Martial arts healthy body, so that the health care gets a new development. In one word, Chinese traditional medical health care should be a traditional, scientific, complete special science with both theory and practice in its development.

**Key Words:** Ming and Qing Dynasties; Health care; Development

### 参 考 文 献

- [1] 杨玉辉. 中医是比西药更完美的科学[M]. 北京:北京科学技术出版社,2005:63.
- [2] 蔡子徽. 论中医学的生态化建构原理[J]. 牡丹江医学院学报,2010,31(6):4-7.
- [3] 肖小河,肖培根,王永炎. 中药科学研究的几个关键问题[J]. 中国中药杂志,2009,34(2):119-123.
- [4] 徐砚,通林琳,王钊. 后基因组时代的中药现代化研究[J]. 世界科学技术——中医药现代化,2001,3(2):1-5.
- [5] 陈樟平,陈琼,刘均城. 弘扬中医文化的时代意义[J]. 中医药管理杂志,2012,20(7):631-632.

(上接第 37 页)

## Faults of the Three—phase Alternating—current Motor and Their Treatments

*LI Zhouping*

(School of Mechanical and Electronic Engineering, Shaanxi Institute of Technology, Xi'an Shaanxi 710300)

**Abstract:** The faults in the mechanical, electrical aspects of the the three—phase alternating—current motor are illustrated in this article, and the ways to deal with them are put forward. The causes of the faults occurring in the alternative electric motors are analyzed and the ways to deal with them are given. If the faults can be checked, found out and got rid of in time, accidents can be avoided effectively. This can make the motor operate normally, in a good state. This combines the work and the reality, it is operable, and feasible.

**Key Words:** Motor; Faults; Treatments; Methods

### 参 考 文 献

- [1] 李凤. 三相异步电动机的故障和修理[M]. 北京:北京高教出版社,2001.
- [2] 金续曾. 三相异步电动机使用与维修[M]. 北京:中国电力出版社,2003.
- [3] (日)海老原大树. 电动机实用手册[M]. 北京:科学出版社,2006.
- [4] 席思达. 电工技术[M]. 北京:高教出版社,2008.
- [5] 李玉宁. 电动机常见故障分析与维护[J]. 科技创新导报,2008,(32).
- [6] 刘浩. 煤矿电动机常见故障分析及保护方案设计[J]. 中国高新技术企业,2009,(23).
- [7] 谭力. 电动机的故障分析与预防[J]. 安徽农学通报,2009,15(6).