

第一篇 概 述



保健学，是促进健康、增长寿命的一门科学。古人称为养生，或称摄生、道生、颐养。养生学说是中医学的重要组成部分，是我国劳动人民长期同疾病做斗争的经验总结，对保护中华民族的生育、繁衍、昌盛做出了卓越的贡献。总结并推广这些经验、对保护我国人民的健康长寿，有着重大的历史意义和现实意义。

一、中医保健学的发展

养生之道，在我国渊远而流长，考诸典籍，盖始于殷周之际，《周易·艮卦》是我国古代的保健学，记载了古老的保健知识。《周易·艮卦·卦辞》：“艮其背，不获其身，行其庭，不见其人。无咎。”卦辞主要是指明养生的重点部位。它认为保健的重点在身，身的重点在胸背，因为胸背是心君所在的部位，应重点保护，所以后世道家养生的重点在于养心。至于保健的方法，《彖辞》则曰：“艮止也，时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明。艮其止，止其所也，上下敌，应不相与也。是以不获其身，行其庭，不见其人，无咎也。”以上经文可见，养生之法在于调节动静，即时行则行，行其所以，时止则止，止其所之，动静不失其时（度），才能“其道光明”。卦辞言保健部位，彖辞论保健方法，位法兼备。考其《爻辞》，其文从趾至腓，从腓至膊，从膊至身，从身至颐，从颐至顶，共分六部，每部均有其特定的保健内容。不仅注意到整体，也注意到部分，且含有自下而上，防微杜渐的积极意义。《序卦·下经》：“艮者，止也。”推其义，盖是未病止其发，已病止其进，故定痛曰止痛，住泄曰止泄，宁嗽曰止嗽，固血曰止血等，均为停止病情进展，理奥义妙。这些古老的方法，对今人养生依然有着效法的价值。在《周易·艮卦》：“时止则止，时行则行，动静不失其时”思想的指导下，我国古代的儒家、道家、佛

家各有所发挥，建立起自己富有特色的养生学说，中医正是撷其精华，集其大成发展起来的。

（一）儒家养生说

儒家学派的鼻祖孔子，就是我国古代养生大师，且为养生学说奠定了理论基础。《孔子家语疏证·五仪解》：“哀公问孔子曰：‘智者寿乎？仁者寿乎？’孔子曰：‘然，人有三死，其非命也，己自取也。夫寝处不时，饮食不节，劳逸过度者，疾共杀之；居下位而上干其君，嗜欲无厌而求不止者，刑共杀之；以少犯众，以弱侮强，愤怒不息，动不量力，兵共杀之。此三者，死于非命也，人自取之。若夫智士仁人，将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜乎。’孔子认为有知识的仁者，自身有规范的约束，动静不失其度，喜怒适其所以的人，才能既寿又康。可见《素问·上古天真论》所谓：“饮食有节，起居有常，不妄作劳”上古之人有关饮食、起居、劳逸三方面养生内容，正是孔子的“寝处不时，饮食不节，劳逸过度，疾共杀之”的内容，只不过是反其意而用之而已。此处还涉及养心所忌的“嗜欲无厌”“愤怒不息”等内容，是一篇以问答形式写成的养生论著，为养生学说奠定了理论基础。

天之六气，风、寒、暑、湿、燥、火是也，万物共仰之以为生。非时之气，则谓之六淫，淫者，秽乱之义也，戕害生灵，当避之有时。《论衡·感类篇》谓：“迅雷烈风，孔子必变。礼，君子闻雷，虽夜，衣冠而坐，所以敬雷惧激气也。”是以《内经》曰：“虚邪贼风，避之有时。”不避则中人，或疫或疔，伤人甚巨。夏日间雷霆交加，勿立高墙高树之下，勿触金属器物，预防雷击。冬之严寒，夏之酷暑，四时之烈风，当避之，以防伤人。

孔子对饮食卫生也非常讲究，《论语·学而》

谓：“食勿求饱。”《论语·乡党》谓：“食饔^①而渴^②，鱼馁^③而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪^④，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。”又“唯酒无量，不及乱^⑤”。可见孔子非常重视饮食卫生。

子思养生观——情志中和。

子思，名伋，孔子之孙，战国时鲁国人，著书名曰《中庸》。

情，即七情，儒家以喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲为七情，中医称喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为七情。情志是人的感情外在表现，不可太过，亦不可不及，太过则损伤脏腑，不及则非痴即愚，惟求其中和。怎样才能取其中和呢？子思说：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和；中也者，天下之大本也；和也者，天下之达德也。致中和，天地位焉，万物育焉”（《中庸》第一章）。子思认为，喜怒哀乐未发泄之时，称为“中”，发泄得中肯而没有左右偏袒之弊，谓之“和”“中和”则天地万物各得其所，并得以生长发育。中医将发病的原因，归纳为内因、外因、不内外因三种。七情之为病，称之为“内因”。情志之伤人，各有所循，即喜惊伤心，怒伤肝，悲忧伤肺，思伤脾，恐伤肾。《内经》又说，喜则气缓，怒则气逆，思则气结，悲则气消，恐则气下，惊则气乱。虽喜乐为志意得酬欣慰表情，但亦不可太过，“喜伤心”“乐极生悲”。养生者，当常含情于内，以守“中”，当发则发，发勿太过，以达“中和”，则气调而心安。

孟子养生观——“不动心”“寡欲”“思诚”“养浩然之气”。

孟子，名轲，战国时邹国人，著书名曰《孟子》。

不动心。《孟子·公孙丑上》谓：“我四十不动心。”即人到四十岁，意志坚定，自己能掌握自己的情绪，不因情志所动，不为名利所惑，情不动则心安。心为五脏六腑之大主，当以平、安、静为吉。七情皆能伤心，心伤则动悸不安。凡心动荡不安者，皆因思虑，或因惊恐。故求心安者，必先静神，静能止动。

寡欲。多欲，常使人贪得无厌，心惑而意乱，故《孟子》曰：“养心莫善于寡欲。”善养心者，必须从“寡欲”做起。

思诚。《孟子·离娄上》曰：“诚者天之道也，思诚者人之道也。”天之所以能长且久，以其诚善，人欲长寿，应同天保持一致，必须“思诚”。人以思诚顺应天之诚，即在精神上同自然保持一致，这样才能达到“天人合一”的地步。

养浩然之气。《孟子·公孙丑上》曰：“我善养吾浩然之气……其为气也至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。”这种浩然之气，就是人心中的神，养气即所以养神。

荀子养生观——“从所可”。

《荀子·正名》谓：“欲不待可得而求者，从所可。”荀子认为，欲是人生固有的，既不可贪得无厌的纵情任性，又不可去、止，要“从所可”，根据实际情况，适当满足欲望。

（二）道家养生说

道家学派，是春秋战国时的“黄老”或“老庄”学派，至汉始称道家。道家学说虽以老聃、庄周为基，但其形成却在战国时齐国的稷下学宫。稷下学宫数千百人，以道家居多。郭沫若先生说：“黄老之术，值得我们注意的。事实上是培植于齐，发育于齐，而昌盛于齐的”（《郭沫若全集·稷下黄老学派的批判》）。道家有三派，以《庄子·天下篇》次第为：宋钘、尹文派；田骈、慎到派；环渊、老聃派。三派皆言养生，以宋钘、尹文为优。

道家之养生说，虽托名于老、庄，但奠基人实为杨朱。《吕氏春秋·不二篇》谓：“阳生贵己。”《淮南子·汜论训》说杨朱“全性保真，不以物累形”。其大旨是“重生”“无为”。

杨朱，《孟子》又作杨子取，《庄子》作阳子居，是春秋末、战国初人，晚于孔子，先于孟

① 饔 (yì)：食物腐败变味。

② 渴 (ái)：食物经久变味。

③ 馁 (něi)：(鱼)腐烂。

④ 饪 (rèn)：做饭做菜。

⑤ 唯酒无量，不及乱：饮酒没有一定的限量，以不醉为度。

子，是战国时颇有影响的人物。《孟子·滕文公下》称：“天下之言，不归杨，则归墨。”可见孟子之世，孔、杨、墨三子，在学术界为鼎足三分，各领风骚。他的事迹是少有可考的，其思想和言论，散见于《孟子》《庄子》《荀子》《韩非子》《吕氏春秋》《淮南子》及《列子》等书。杨朱的鸣世要言是，“不以天下大利易其胫一毛”（见《韩非子·显学篇》），其要义是“不为利”。然而这句颇有影响的话，却被孟子曲解为“拔一毛而利天下不为”，把杨朱说成是极端的自私者。后人所见的杨朱，也多为《孟子》书里误解后的杨朱。杨朱的言论和思想，为稷下学宫三派奠定了基础，后经稷下学士深化发展，成为与儒墨并驾齐驱的大道。《孟子·尽心下》谓：“逃墨必归于杨，逃杨必归于儒。”实际上道家学说，对儒、墨、阴阳、名、法诸家，均有不同程度的影响。

杨朱养生说的“重生”部分为庄周所继承，“无为”部分则为惠施所继承。道家养生说可归纳为三，即：一、杨朱的“不为利”；二、庄周的“任乎自然”；三、慎到的“弃知去己”。

老子养生观——“虚”“静”“去欲”“去己”。

虚。虚者，无物不实之意。《老子·第三章》：“虚其心。”《第十六章》：“致虚极。”《第五章》：“虚而不屈。”所谓“虚其心”，是指去智，去欲。“致虚极”，是求安静。“虚而不屈”，是为防动而愈出，求守中。老子所谓虚，与《内经》“恬淡虚无”同义。道家认为天地始于无，无生有，万物皆生于无。至虚为无。虚心应物，自无穷尽。

静。静者，清明不躁之意。《老子·第十六章》：“守静笃。”《第二十六章》：“静为躁君。”《第四十五章》：“清静为天下正。”烦躁者，神不静；狂躁者，身不静。静能制动，静能止躁，静可安心，静可健身，故曰人能静者筋韧而力牢。怎样才能求静？

“不欲则静，天下将自定”。

去欲。欲者，不可得而强求之，或已得而贪得无厌之谓也。《老子·第一章》：“故常无欲。”

《第三章》：“不见可欲。”《第十九章》：“少私寡欲。”谋名曰名欲，图财曰利欲，贪色曰色欲，皆身外之物，求无止境，或乱心，或犯刑，或伤身，此为养生者之第一大患。故当节之，当寡之，当去之，而不可放纵。欲者，心贪外物也。不为外物所惑，自能少私寡欲。

去己。去己亦称“忘我”。老子对死的看法，是“飘风不终朝，骤雨不终日，孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎”（《老子·第二十三章》）。老子这句话的意思是，没有朝夕不停的风，也没有昼夜不止的雨，风雨都是天地所施。天地之物都有始终，况且人乎？以天地之始终喻人之生死，有生亦必有死，既不可免，也不可怕。反之，若终日孳孳为生，忪忪忧死，那就必然为患。“吾所以有大患，惟吾有身，苟吾无身，吾有何患”（《老子·第二十三章》）。是以人生之患者莫过于死，求无患者，必先去己。何谓去己，不以生身为患耳。老子曰：“以其不自生，故能长生，”此之谓也。

庄子养生观——“恬淡虚无”“任乎自然”。

庄子，名周，战国时宋国蒙邑（今河南商丘市东北）人，著名哲学家。其学本老子，与老聘齐名，世称“老庄”。其著述名《庄子》。英国著名科学家李约瑟博士，在他著名的《中国科技史》一书中，誉《庄子》为世界科学的源头。书中有关养生理论甚详，后人多宗之。

恬淡虚无。《庄子·刻意》谓：“夫恬淡寂寞，虚无无为，此天地之平而道德之质也。故曰：圣人休休焉则平易矣。平易则恬淡矣。”前句讲天地之恬淡，后句论人之恬淡，以天道喻人道。庄子在本篇中，对“恬淡虚无”四字，抽出其中“恬”字与“虚”字作了单独的解释，“不与物交，恬之至也；无所于忤，虚之至也”。其义甚明。养生者，虚无恬淡，才能与天德合，合天德者，当调悲乐，节喜怒，远好恶，心不忧乐为德之至。以庄子的“恬淡虚无”式养生。对待生死看法是：“其生若浮，其死若休，不思虑，不豫谋”（《刻意》）。这种养生式对人体的影响则是“平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，

故其德全而神不亏”（《刻意》）。中医将恬淡、真气、精神与疾病的关系，联系起来论述，则曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”（《素问·上古天真论》）。这种清静无为的养心法，还应配合以适当的运动，如钓鱼，体育活动等。有动有静，动静结合，是庄子的养神之道。

任乎自然。《庄子·齐物论》：“天地与我并生，而万物与我为一。”《达生篇》则曰：“夫形全精复，与天为一。天地者，万物之父母也。”庄子认为天地生万物，人是万物之一，人不能离开自然界独立生存，都受大自然的影响，人与自然界是不可分割的整体。在大自然中，急需人们抉择的是改造自然适应人类呢？还是人类自我改造适应自然呢？这不仅是个体养生者的抉择，而且是世界人类群体生存的抉择，是个十分严肃的问题，人类不仅要做到自己尊重并爱护自己，同时还要努力做到尊重和保持自然界中一切形式的生命，即庄子所谓“氾爱万物”。万物皆顺自然的生、长、化、收、藏的变化规律，人也同此一理，做到与天地相参，与日月相应，顺乎自然，适应自然。自然的变化是有规律的，只要人们掌握了这些规律，认识自然，便可“甘其食，美其服”“安其居，乐其俗”，逍遥自在地生活。即《庄子·天运》所谓：“自乐者，先应之以人事，顺之以天理，行之以五德，应之以自然，然后调理四时，太和万物，四时迭起，万物循生。”任乎自然，还要做人事方面的功夫，《养生主》：“象善无近名，象恶无近刑。”即不争名利，不计地位，不分贵贱等。因为争名利，讲地位，就是心为外物所宥，不能无拘无束的保持自然。若要人自然，必先心自然，是以庄子曰：“自乐者，先应之以人事。”循生“可以保身，可以全生，可以养心，可以尽年”（《养生主》）。

庄子认为人生是梦，而死则是“大觉”。死如同人晚上休息，庄稼熟了秋季收割，一事物物终止完毕一样，是自然现象，既不可怕，也无须吊，而且是可歌可贺的事。《至乐篇》载庄子的妻子死后，庄子不但没哭，反而在鼓盆而歌。

詹何养生观——“轻利”。

詹何，战国时人，是道家学派，无所著。《庄子》《荀子》《吕氏春秋》《淮南子》诸书均载其事。

《庄子·让王篇》：“中山公子牟谓詹子曰：‘身在江海之上，心居乎魏阙之下，奈何？’詹子曰：‘重生，重生则轻利。’中山公子牟曰：‘虽知之，犹不能自胜也。’詹子曰：‘不能自胜则纵之，神无恶乎？不能自胜而强不纵者，此之谓重伤，重伤之人无寿类矣。’”中山公子牟是魏国国王的贵公子，是一个任性纵欲、有禽兽行为的享乐主义者。纵欲任性伤生，伤生必损寿。詹何用“重生”“轻利”的说教来规劝他。从詹子与中山公子牟对话来看，要富者放弃享乐而养生非易。富者养生关键在于自我克制，克制的方法是权衡身与利孰轻孰重。

田骈养生观——“齐生死，等古今”。

田骈，战国齐人，稷下学宫中知名学者，道家三派，田骈与慎到为一派，主张弃知忘我。《吕氏春秋·不二篇》谓：“田骈贵齐。”高诱注：“齐生死，等古今。”田子认为生死是并存的，古今是相对的，“生死”“古今”便是知识，便是有我，只有置“生死”“古今”于度外，无知无虑，人便归于自然，与万物一样，听其自然消长。

宋钐、尹文，战国时人，稷下学宫中知名之士。道家有二派，宋、尹为一派。《汉书·艺文志》载其著书，名《宋子》十八篇。荀子云：“其言黄老意”，惜已失传。传世之《尹文子》乃伪托之书。经郭沫若考证，《管子》书中《心术》《内业》两篇为宋钐遗著，《白心》一篇，为尹文遗作。郭氏考证甚细，理据甚足，可资为佐证。

虚其宫。虚即去欲，宫是指心。心是神居住的宫殿，虚是道家养心的基础，养心者必先虚心。《心术篇上》：“虚其欲，神将入舍。”宋子认为，欲是一种秽恶不洁之物，能玷污心宫，心为嗜欲填塞，神明即被拒于心宫之外。故宋子又曰：“神者，至贵也，故馆舍不辟除，则贵人不

舍焉。”故曰：“不洁则神不处。”欲，对人身危害甚大，“凡生之长者，顺之也，使生不顺者，欲也”（《吕氏春秋·重己》）。又曰：“不可足之为求，大失生本”（《情欲》）。心怎样才能虚呢？宋子讲得很形象，“君子之处也若无处，言至虚也。若应物也若偶之，言时适也，若影之象形也，响之应声也。故至则应，过则舍矣。舍矣者，言复所于虚也”。此处要点，在于物“至则应，过则舍”。对私欲奢望凡经心者必显露，若过则不留、不积、不念，若无知，为至虚。宋子所谓虚，被古今许多学者曲解为不主张求智。宋子是否教导人们对任何事物都不思、不虑、不念，头脑空若寥廓，无智无识呢？究《内业篇》：“思之、思之，又重思之，思之不通，鬼神将教之，非鬼神之力也，精气（神）之极也”之意，去的是私欲、邪欲、杂欲，并非智欲。凡养生家心意不畅者，皆未得养生之真谛，故善养生者必虚怀若谷。不但能海涵万事，而且能万事过而不藏。

虚为道家养生之第一大要，老子言“虚其心”，庄子言“虚无”，宋子言“虚其欲”。虚为何如此重要呢？宋子曰：“虚者，万物之始也，故虚可以为天下始。”又曰：“虚而无物谓之道。”“道生一，一生二，二生三，三生万物”。可见虚即道，道即自然。自然能化育万物，虚为万物之始，始者，物之初也。宇宙之太初，空虚寥廓，天地氤氲，万物化生，万物生于有，有生于无，至虚曰无。生之本，本乎自然，善养生者，当从虚中悟出生的道理来。

静因之道。何谓“静因之道”？“静因之道”有对外适应自然而不化，对内不“自用”不“变化”之分。外静，《内业篇》说：“天主正，地主平，人主静。春秋冬夏，天之时也；山陵川谷，地之材也；喜怒取予，人之谋也。是故圣人与时变而不化，从物而不移。能正能静，然后能定。定心在中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍。”这里讲静的要点，在于与时变（天之四时）而不化，从物（地之山陵川谷）而不移。内静，是为了纠正不静。不静，《心术篇上》上说：“过

在自用（自作聪明），罪在变化（歪曲事实）。自用是失败的根子，即《吕氏春秋·士容》所谓：“败莫于愚。愚之患，在必自用。”自用者过之根，变化者罪之端，去此二咎，神静心安。怎样才算静呢？《心术篇上》说：“有道之君，其处也若无知，其应物也若偶之，静因之道也”。“若影之象形，响之应声也”。静，就是如实地反映客观事物，如镜之显像，不增不减，如响之应声，不加不减。内静能定性，《内业篇》所谓：“内静外敬，能反（返）其性，性将大定。”内静能维理智，即所谓“中不静，心不治”。内静可强身，即所谓“人能静者，筋韧而骨强”。

饮食之道。宋子、尹文不仅非常重视养心，而且还重视饮食之道。周末诸子中，宋子是“饮食之道”的创始人，他提出了一套完整系统的理论。在饮食用量上，他倡导“食莫若无饱”（《内业篇》）。并指出，吃饱饭要做适当的活动。“饱不疾动，气不通于四末”。他还认识到，饮食饥饱对形体及骨血的影响，“凡食之道，大充，伤而形不臧；大摄，骨枯而血涸”。他提倡饥不饱，“充摄之间，此谓和成，精之所舍而知之所生”。此为宋子所创“饮食之道”。

吕不韦养生观——“适欲”“知本”。

吕不韦，战国末年赵国人，后入秦，为秦襄王相，继为秦王政相国。《吕氏春秋》系其门客所著，吕氏为杂家。

《吕氏春秋·重己》：“凡生之长也，顺之也。使生不顺者欲也。故圣人必先适欲。”道家言去欲、节欲、无欲、远欲，细审之，皆非所宜。吕氏言适欲，是可取的。《尽数》曰：“圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生。故精神安乎形而年寿得长焉。长也者，非短而积之也，毕其数也。毕数之务，在乎去害，何谓去害？大甘、大酸、大辛、大苦、大咸，五者充形则生害矣。大喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五者接神则生害矣。大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾，七者动静则生害矣。故凡养生莫若知本，知本则疾无由至矣。”又谓“凡食无强，厚味无以，烈味重酒，是以谓之疾首。食能以时，身必无灾。凡

食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆。口必甘味，和精端容，将之以神气。百节虞欢，咸进受气。饮必小咽，端直无戾”。吕氏曰养生当知本，何谓本？总而言之，本者，即阴阳。生之本，本于阴阳。故吕氏首言“圣人察阴阳之宜”，分而言之即是：和五味，节情志，适寒温。大甘、大喜、大寒之所以为害，皆因其大，大犹过也，过其中和之性，亢则为害。

其后，秦始皇崇尚道家，但经他培植的道术已变种为神仙方士之术。他相信人间确有不死之地，不死之人，不死之术，不死之药，可使人长生不老，毕生求之而未得。然而他在求长生不老的同时，却一意专制独裁，荒淫无道，嗜欲无度。因而他不但没有长生不死，也未能尽终其天年。始皇帝之死，是孔子所谓“寝处不时，饮食不节，劳逸无度，疾共杀之，死于非命”。以秦始皇之智、之力、之财，尚未得不死之术，不死之药，后人何能焉求？因此说，养生者为求长寿，只不过是“尽终其天年”而已。王充曰：“夫有始者必有终，有终者必有始。唯无终始者，乃长生不死。人之生，其犹冰也。水凝而为冰，气积而为人。冰极一冬而释，人竟百岁而死。人可令不死，冰可令不释乎？诸学仙术为不死之方，其必不成，犹不能使冰终不释乎”（《论衡·道虚篇》）。可见《素问·上古天真论》所谓“饮食有节，起居有常，不妄作劳”和“虚邪贼风，避之有时”，都是继承了孔子的思想和言论。“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，也是庄周“恬淡寂寞，虚无无为”学术思想的发展。《素问·四气调神大论》谓：“春三月，此为发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也”。“夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养生之道也”。“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气

之应，养收之道也”。“冬三月，此谓闭藏，水冰地拆，无扰乎阳，早卧早起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若己有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也”。“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”。此乃《老子》“人法地，地法天、天法道，道法自然”学术思想的进一步发展。

秦汉而后，养生家辈出，著述颇多。汉·王充的《论衡》；三国·嵇康的《嵇中散集》；晋·葛洪的《抱朴子内外篇》；隋·颜之推的《颜氏家训》；唐·欧阳询的《艺文类聚》；宋·李昉的《太平御览》；苏轼的《东坡养生集》；陈直《养老奉亲书》；元·邹铉的《寿亲养老新书》；邱处机的《摄生消息论》；明·徐春甫的《老老余篇》；瞿祐的《居家宜忌》，万全的《养生四要》；清·曹庭栋的《老老恒言》；汪昂的《勿药元诠》等，皆为养生之举世名著，各有千秋，均有发挥，堪称后人养生之准绳。然而，考其大要，皆不外乎《素问·上古天真论》“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。以及《四气调神大论》所谓“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”等大旨。何以权衡？仍归原于“时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明”这几句寓意深奥的道理。

纵观历史，我国的养生保健源远流长，而自《黄帝内经》之后，即纳入了中医学的范围。《黄帝内经》集百家之长，运用中医学的理论和方方法，开创了中医保健学的新篇章。虽然，中医保健学既寓有儒家仁、义、礼、智、信的伦理道德观，又涵有道家“天人合一”的宇宙观，但是，它是以阴阳学说为主导，以“治未病”思想贯穿于始终的。

《孔子家语疏证·五仪解》谓：“哀公问孔子，智者寿乎？仁者寿乎？”孔子对此作了肯定的回答，仁者，智者均能多寿。孔子以“仁者寿”阐述了道德修养与寿命的关系。孔子提倡的

“仁”，除了政治内容之外，还包含了中华民族的传统美德，如孝、弟、忠、恕、礼等。事父母以孝，事兄弟姊妹以爱，事国家和人民以忠，待人以宽，律己以礼，这是仁者处理社会关系和家庭关系的全部内容，也是仁者的道德规范。又“仁者，爱人”。爱人者，人恒爱之。一个既受家庭爱戴，又受社会爱戴的人，盖既无外困，亦无内忧，多心底坦然，志意舒畅。心平则神安，神安则康泰。“仁者寿”的理论对中医界影响很大。《素问·上古天真论》曰：“所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”《内经》的“德全不危”与《家语》的“仁者寿”以及《中庸》的“大德必得其寿”同义。智者多寿，说明有知识的人，讲卫生，懂修身，故能多寿。就现实而言，目前世界上各国人均寿命的增长，也是与科学文化水平的发展成正比例的。

道家是研究宇宙间万事万物规律的，故老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”道家把天、地、人合为一体研究，是有其整体意义的。庄周更加进一步提出了“天地与我并生，而万物与我为一”（《齐物论》）的观点。世界观与人生观合而为一，是中国哲学的特征之一。中国古代人生哲学提倡修身养性，求得自己道德的完整，将个人复归于自然，它追求的是人与人、人与自然的统一和谐关系。即人与天地精神相往来，达到“天人合一”的目的。根据这种天人合一的理论，《素问·宝命全形论》提出：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成……夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”以此来认识人生，并论及自然对人的影响。《素问·四气调神大论》指出的春三月养生，夏三月养长，秋三月养收，冬三月养藏的养生法，正是在老庄学派的理论指导下发展起来的。善养生者切忌逆天道而行，当应顺乎自然。

二、中医保健学的理论基础、特点和方法

中医保健学是中医学术体系中的一个重要组

成部分，她的理论基础是中医的阴阳学说，并在此基础上不断发展。《素问·四气调神大论》曰：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则戕其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”阴阳是万物之根本，也是养生的根本，养生者当谐和四时阴阳，即春夏养阳，秋冬养阴。怎样来养呢？王冰曰：“春食凉，夏食寒，以养于阳；秋食温，冬食热，以养于阴。滋苗者必固其根，伐下者必枯其上，故以斯调节，以顺其根。二气常存，盖由根固，百刻晓暮，食亦宜然。”人之起居、饮食、劳逸、衣着以及精神活动等，均应顺应四时，法于阴阳。

中医保健学的特点是预防为主。凡养生者在于求寿，凡求寿者皆畏不寿，不寿之因在病，不病可以增寿。病之因，内则喜怒哀乐伤神，外则风寒暑湿伤形，内外之间，或饮食伤胃，或劳役伤气，或房室伤精等。病可千万，然究其致病之因，不外此三。“欲伏所主，必先其所因”。是以养生者，当调七情以养神，和饮食以养形，节房事以养精，适劳逸以养气，适寒暑以避虚邪贼风。人有三宝，曰精、气、神。若夫精充、气足、神旺，又何病之有？正符合“圣人不治已病治未病”的经旨，对保健学具有积极意义。同时，养神、养精、养气又是最重要的三大养生保健方法。

养神法。神是人体生命活力和精神活动的总称。它包括神、魂、魄、意、志和思、虑、智等内容。《素问·灵兰秘典论》谓：“心者，君主之官，神明出焉。”神者心之主，心者人之主，主明则下安，主不明则下危。是以神安则心安，心安则人安。

神，对心身健康关系重大，《淮南子·原道训》谓：“夫精神气志者，静而日充者以壮，躁而日耗者以老。”《内经》曰：“得神者昌，失神者亡。”可见神的充耗，关系到人的壮老，神的得失，又关系到人的昌亡，养生者当慎养之。

养精法。精是肾所藏先天之精与脏腑之精的总称,《内经》十分重视精在生命中的作⽤,认为它是人始生的基础,生命活动的根本,人体寿夭的关键。《灵枢·决气》篇云:“两神相搏,合而成形,常先身生,是谓之精。”《素问·金匱真言论》又说:“夫精者生之本也。”精字从米,从青,其义即精是五谷的精华部分。精是水谷化生的精微物质,来源于水谷,化生于脾胃。故养精者,首应调饮食。饮食之道,莫饥莫饱,食杂而勿偏,宜清淡,慎厚味。经云:“五谷为养,五菜为充,五果为助,五畜为益,乳酪为辅。”饮食调,则精生有源。是以养精者莫若调饮食,藏精者,莫若节房室。夫妇氤氲为耗精之大隙,多欲则伤身损寿,贪色为养生之大害。善养生者当节欲。《养性延命录》等书所载,彭祖曾提出过:“上士别床,中士异被,服药百裹,不如独卧。”

养气法。人身之气,曰精气、真气、宗气、营气、卫气、脏气、经气等种种不同。但以真气、精气至关重要。历代养生家都十分重视真气与人体健康的关系,认为调摄真气,使之充盛,可以尽终其天年。《灵枢·刺节真邪》篇曰:“真气者所受于天,与谷气并充身也。”真气即精气,真气的来源,是由自然界的清气与人体内的水谷之气结合而成,其功用是充养身体。是以养气者,须当先调饮食,使气生有源,法如养精同。劳者气力所施,故经云:“劳则气耗,”所以养气者又当不妄作劳。不妄作劳,非谓不作劳,是言莫过劳。过劳耗气,过逸亦伤气。经云:“久卧伤气。”是以康健之人勿久卧。人身之气以顺为健,不顺则病。使人气不顺者,情。经云:“喜则气缓,怒则气逆,思则气结,悲则气消,惊则气乱,恐则气下。”所以养气者,贵顺而不可逆,顺则百脉畅利,逆则四体违和。《老老恒言·戒怒》:“人借气以充其身,故平日在乎善养。所忌最是怒。怒心发,则气逆而不顺,室而不舒。伤我气,即足以伤我身,老年人虽身值可怒,当思事与身孰重,一转念间,可以涣然冰释。”诚为息怒、养气经验之谈。

养气、养精、养神,是中医保健三要。在具

体实施的方法上,丰富多彩。归纳起来又可分为精神保健、饮食保健、起居保健、劳逸保健、运动保健、气功保健、针灸按摩保健、药物保健,等等。自胎孕、初生、儿童、少年,至青、壮、老人,以及妇女、病弱,均可选用。这些保健方法皆自成体系,对于中华民族的繁衍昌盛做出了卓越的贡献。

三、研究中医保健学的目的和意义

中医保健学是中华民族世代相传的一份极其宝贵的文化遗产,具有很高的科学价值和实用价值。继承和发扬这份宝贵遗产,使之更加完善,更具有系统性、完整性和科学性,更好地为人类的健康服务,是我们责无旁贷的光荣任务。研究中医保健学,就是要把始自《黄帝内经》总结的先秦诸子百家的养生之道,迄至唐宋元明清以及现代有关的保健养生的经验方法,进行整理、提高,不断地完善其理论体系,丰富其保健方法,使之自立于世界保健医学之林。

中医保健学是以中医基本理论为指导的,是一门有别于其他保健医学的自成体系的保健科学,同时她又包括多种学科,涉及的面很广。中医保健学的深入研究,对于建立所谓的社会-心理-生物医学模式的新构想,也是具有非常重要的理论意义和实践意义。同时,对于丰富和完善中医学,推动中医学术的深入发展,具有重要意义。目前对气功保健、食物和药物保健的研究成果,已显示出她的前景。

由于历史条件的局限性,中医保健学在某些方面被蒙上神秘的色彩。但是,随着社会的进步,科学文化的发展,这些“神秘的面纱”将一一被揭开,她的科学内涵也就随之为人们所发现、所认识。“中医热”已在世界范围内展开,而中医保健更以其独特的优势为世界人民所接受,中医的饮食保健、精神调节、针灸按摩、气功运动等保健方法,越来越受到人们的重视。研究中医保健学还要使古老的中医养生摄生,赋予时代的精神,走向世界,走向未来,用现代科学的方法加以研究。

对待科学，要有科学的态度。研究中医保健学，也必须具有科学的态度和实事求是的精神。人身一小天地，人身是一有机的整体，与大自然息息相关，与社会息息相关，还有许多尚未被人们认识的领域。因此，在研究中医保健学的过程中，特别是对于某些目前尚不能解释清楚的问题，对于古人的一些认识，应当本着探索的精神。过早的否定或肯定，都不是科学的态度。

强壮健康，寿享遐龄，是千千万万人们的美好心愿。中医保健学将以其独特的优势，为人类的这一美好愿望做出贡献。我们也相信，经过长期不懈的努力和深入的研究，中医保健学将不断地发展和完善。

(张奇文 温如杰 朱锦善)

第二篇 中医保健学要义

第一章 精神保健

第一节 精神保健源流概说

精神保健,亦称作“调神”“养性”“养心”“怡神”“修性”等。它是中医养生学的重要内容之一。随着中医学的发展,中西医结合研究的深入,由现代医学家根据《黄帝内经素问·上古天真论》中“精神内守,病安从来”的论点提出并发扬之。所以,其基本内容源于先秦,《内经》时代逐渐形成了理论体系,后世医家的实践进一步充实了这一理论。

一、精神保健的概念和内容

(一) 精神保健的概念

精神保健,是阐述调养精神、保持身心健康、预防疾病、延缓衰老等理论原则和方法的学说。

精神,主要指人的思想意识、思维、情绪、感知等心理过程。它是高度发达的人体器官——脑的产物,它能动地反映物质,也能动地反作用于物质。

中医学关于精神的含义和运用,有广义和狭义之分。广义的精神,泛指一切生命活动,包括思维、意识、情绪、感知、运动等,即神、魂、魄、意、志五种神志的综合反应。这就是《灵枢·天年》所谓:“血气已和,营卫已通,五脏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人”的意思。它说明:只有在神、魂、魄、意、志都健全地存在于形体组织之间,这样的生命体,才可以叫做人。换言之,健康的生命所具备的一切功能活动,都是精神作用的结果,是精神的象征。关于神、魂、魄、意、志的含义,一般认为:神,专指精神、思维功能,反映在对外界刺激应答能力的强弱或条理与错乱等方面。如:“夫孔窍者,

精神之户牖”(《淮南子·精神训》),指出人体五官九窍是精神的窗户,其功能的灵敏度可以反映人的精神状态。又“神则以视无不见,以听无不闻也”(《淮南子·精神训》),说明人的精力充沛,耳目视听功能灵敏,对外界较微弱的刺激即能感受,并做出适当的反应。魂,指人的全部心灵作用或称心理作用,乃古人认为精神中能“离开”形体而存在的部分,可理解为当今所说的想象、梦寐、幻想等。魄,古人指人身中依附形体而显现的精神,以区别于魂,如本能的哭泣、痛痒感知及其相应的动作,或与形体相关的精神综合表现,如精力、胆识等。意,是思维过程中的开始阶段,指意念、印象等。志,精神思维的一种形式——记忆。

关于神的产生,中医学一直认为:神由精化生,是阴阳两精相互作用的结果,如:“两精相搏谓之神”(《灵枢·本神》),它和心为主导的五脏关系最密切,心是其藏身之地。所以,精神的变化对形体组织功能健全与否影响极大,甚则可以致病或危及生命。历代医家十分重视精神的调节,以保身心和谐,健康长寿。

(二) 精神保健的内容

精神的产生既有一定的物质基础,精神的表现也必然有一定的形式。这种形式很多,最常见的是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化,这是客观事物和现象作用于人的感官所引起的精神反映,也是人们的精神对客观刺激感知的结果,常人都有,不是病态,也不能引起疾病。但是如果刺激作用过强,或刺激骤然发生,或刺激经久不息,或因人的感觉异常,那么,它将破坏人体的健康状态,导致疾病发生。根据这个道

理,历代医家总结出“精神内守”是防病抗病、延缓衰老的原则。《内经》以后的医家在此基础上,经过不断地实践,提出以保持乐观、调和喜怒、消除忧愁、减少思虑、避免惊恐和四气调神为重点的精神保健方法。人生之路漫漫而坎坷,疾病难免,所以病后精神保健对疾病的预后和疗效至关重要,也属精神保健研究之列。

二、精神保健源流

精神保健,源远流长。疾病的发生即孕育着养生的胚芽。在精神保健的系统理论形成之前,民间流传着许多宝贵经验。先秦及春秋战国时期,由于经济文化的发展,神州大地诸子蜂起,百家争鸣,伴随而起的是各种学术思想蓬勃发展。学术的发展,使人们对自己的感情、思维、道德等精神状况及其与健康、疾病的关系产生了浓厚的兴趣。思想家、教育家、养生家、医学家均从不同角度开始探索这些问题。

(一) 先秦养生重在神

人类的生命过程是形神统一的过程,包括形体和精神两个方面。荀况提出“形具而神生,好恶喜怒哀乐藏焉”(《荀子·天论》)的著名论点,说明精神由形体产生,并依附形体而存在。由此把养生分为养神与养形两类。所以,《文子》提出:“治身太上养神,其次养形,”并认为“神清意平,百节皆宁”,养神是“养生之本”,而“肥肌肤,充腹肠,供嗜欲”是“养生之末也”。先秦诸子养神各具特点。

道家养神,重在静 老子、庄子是道家学派的代表,其著述以言道德为主,强调养生治身以“清静”“虚无”“返璞归真”、静神为要,提倡“见素抱朴,少思寡欲”和“恬淡为上”。老子说:“致虚极,守静笃,万物并作,吾以观其复。夫物芸芸,各复归其根,归根曰静,是谓复命,复命曰常。知常曰明……没身不殆”(《道德经》),指出“静”是生命的根,生命的常,只有维持这静和复,才能生命长在而无危险。庄子说:“平易恬淡,则忧患不能入,邪气不能袭,故其德全而神不亏,”还提出:“纯粹而不杂,静

一而不变,变而无为,动而以天行,此养神之道也,”认为“至道之极……抱神以静,形将自正,必静必清,无劳汝形,无摇汝精,乃可以长生”(《庄子·刻意》)。以上说明,人的性情和顺,思想纯洁,闲静,无奢望杂念,精神愉快,一切顺应自然,符合客观,那么,忧思七情虽过而不能伤于内,外邪虽盛,亦不能侵袭形体。所以,养生长寿的最好方法是:保持精神安静,形体自然正常健康,不病而长寿。因为精神安定,清闲,则不劳伤形体,亦不耗伤精气。

管子养神,发展了老庄派单纯以静为主的做法,而更认识到心的重要性:“道之在天者日也,其在人者,心也。”《管子·枢言》说明人类生命的规律,关键在心。因为,生命现象的一切均由心而思虑,而反应,其对生命的作用可谓最大。所以,又说:“彼心之情利安以宁,”告诫人们心以安宁为宜,要切忌烦乱,“勿烦、勿乱,和乃自成”。管子认为,“凡道无所善,心安爱”(《管子·内业》),即生命的正常规律是对生活充满爱则心神安宁。他主张以诗、乐、礼、敬、静等调节控制情志,稳定生机,促进长寿;要求人们不受利欲的诱惑,不惧怕邪恶,有拨乱反正勇气,心情舒畅,心气浩荡,情操高尚;提醒人们要做到这些,首先是使心安宁。正是:“凡人之生也,必以平正。所以失之,必以喜怒忧患,是故止怒莫若诗,去怒莫若乐,节乐莫若礼,守礼莫若敬,守敬莫若静,内静外敬,能反其性,性将大定”(《管子·内业》)。可见人所以健康而长生,精神、情志协调平衡是关键,如果有损,必是因情志的喜怒、忧愁、患得患失不加节制。要止怒最好爱诗、写诗、读诗。要消怒,最好是欢乐,但乐不可太过。节制欢乐的良法是礼,守礼的最佳策略是尊敬。要守持其敬使不太过,当施以静。所以,内守于静,外保持敬,可使太过的情绪意志相对稳定而反过为常,如此生命安定而无危殆。

儒家养神,强调振奋 振奋即振作精神,“存心养心,心造自得”为主,倡言善养“浩然之气”,重礼义道德,即以仁、义、理、智颐养

心身。“浩然正气”是主观精神状态、宽大的胸怀、高尚的情操等的综合概念。孔子说：“若夫智士仁人将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜乎？”说明人的寿命长短，取决于人自身的颐养状况；养身体要有节制，运动、休息或精神劳逸要有利于身体健康，喜怒情绪要控制，如此无害于性命的生机，所以能够长寿。《孟子》说：“存其心，养其性，所以事天也，夭寿不贰，修身以俟之，所以立命也。”即欲长寿，必须通过不断的努力，保心神养生机，使其顺从自然，才能提高身体素质，达到少病、无病，获得健康的目的。

原则上讲，孔孟儒家的仁义理智养神长寿，在当今社会则是要求人们都要用社会主义的道德标准和科学理论，即精神文明作指导，加强思想修养，避免和减少不必要的情志刺激和烦恼，确保身心健康。

荀子能正确认识神的概念，认为此神非宗教鬼神之神，而是“万物各得其和以生，各得其养以成，不见其事而见其功”的运动规律。并得出：“形具而神生，好恶喜怒哀乐藏焉”的正确论断。他综合礼、法之意，提出“心者形之君也，而神明之主也”，养神的道理在于修养身心，要“志广”“怒不过夺”“喜不过予”，倡言“君子之能以公义胜私欲也”，即以礼以法治心神，理形身，颇具朴素唯物论的辩证观点，足以效法。

杂家养神，用而有节 “是以天下之道者，皆言内心其本也，故仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失中正，取天地之美，以养其身”。又曰：“天生人而使有贪有欲，欲有情，情有节。圣人修节以制欲，故不过行其情也……由贵生动则得其情矣；不由贵生动则失其情矣。此二者死生存亡之本也”（《吕氏春秋·贵生》）。说明贪欲情乃人之本性，人皆有之，无可非议，但当有所节制，适可而止，不能太过，不可无有，否则二者皆可使人致病，严重时丧生。所以要养身多寿，必须做到，外不为欲而生贪心，内心清静，心神内外协调平和，顺应天地自

然之美。

至彭祖（钱铿）即明确提出“神强者生”，所以他谆谆告诫人们：“凡人才所不至，而极思之，则志伤也……积忧不已则魂神伤矣，愤怒不已则魄神散矣。喜怒过多，神不归室；憎爱无定，神不守形。汲汲而欲，神则烦；切切所思，神则败”（《彭祖摄生养性论》）。可见其强调养生贵在神强，节欲制情，凡事不得勉强为之，要时时事事注意，以谨慎保神而安形。

《淮南子》明确提出：“心”为“形之主”，神为“心之宝”的观点，并进一步论述了“孔窍”是“精神之户牖”，气志为五脏的“使候”。由此指出：“耳目淫于声色之乐，则五脏动摇而不宁”；五脏动摇不宁，可引“血气滔荡不休”，使精神外驰而不宁，所以说精神不可以使之在外而淫佚不收持。据此提出以仁义礼乐加强精神修养以纠其偏颇，他说：“夫仁者，所以救争也；义者，所以救失也；礼者，所以救淫也；乐者，所以救忧也。”这与当代加强精神文明建设的意义基本一致。若能做到这些，便可不为情欲所累，自然地保神修身，益寿延年。

诸子百家所处背景不同，虽然同样强调养生，但各有不同的形式和内容，现在应用时，可酌情选择，或综合利用。如在名利、荣誉面前，宜少思寡欲，与人无争，礼貌让贤；在失利、困难、疾病时，当奋发图强，振作精神，战胜困难和疾病，变失利为顺利，勇往直前。有此精神作基础，生活中七情能协调，邪恶不能近，病邪难侵身，自可度天年。

先秦诸子百家的养生重神说，为中医学养生调神的精神保健提供了重要的理论依据和宝贵经验，是中医精神保健的前奏曲。

（二）《内经》养生调神理论的形成与发展

养生调神虽在先秦诸子百家中已有倡导，并有论述，但其理论粗浅，方法简单而不完备，且散在各类书籍之中不成系统。《内经》撰者在总结、整理先秦养神安形经验的基础上，赋予其具体的医学内容，从而形成了独特的养生调神理论体系，并成为中医养生学的核心理论，以“上穷

天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身”的论证方法，记载下来，为后世精神保健医学的发展奠定了良好基础。

在形神关系方面，《内经》作者已经认识到：形生神而寓神，神能驾驭形体，形神合一，才能身心健康，尽享天年。如：“生之来谓之精，两精相搏谓之神”（《灵枢·本神》），说明人体是男女（阴阳）两精相结合的产物。胚胎形成之后，逐渐发育成为人之形体，各部分具备相应的生理功能，于是获得了生命的能力——神，只有在这时才成为人而降生，并开始接受天之气、地之味，在脏腑组织器官的作用下，养身形，生精神。《素问·六节藏象论》清楚地记下了这个过程：“天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音声能彰。五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”总之，人体由精构成，先天之精以生，后天之精以养，共同作用，化生功能，表现为神明，即精神状态，亦即人的生命活动的外在表现——形态动静、心理情态、面部表情、言语气息等。《内经》还认为，神由心主宰而分属于五脏，所以有“心者，君主之官，神明出焉”（《素问·六节藏象论》）、“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也”“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志，是谓五脏所藏”（《素问·宣明五气篇》）、“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”（《素问·阴阳应象大论》）之说。因为精神由形体所生，又藏于形体，所以形体对精神有决定性作用：“百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣”（《灵枢·天年》）。说明由于年老，五脏器官皆因之而老化萎缩，功能衰退，不能藏神，所以，神气消亡而只有丧失了生命能力的形体存在，生命随之告终。可见精神衰亡是形体败坏的结果。另外，《内经》撰者在肯定形体决定精神的同时，又强调精神可以驾驭形体，从而对形体的健康发生重要影响。如：“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也”（《灵枢·本脏》）；“失神者死，得神者生也”（《灵枢·天年》）；“神去则机息”（《素

问·五藏政大论》）。以上皆从生命存亡的角度论述神的御形作用。《灵枢·大惑论》还从因神劳而产生的视觉异常反证了神御形的作用：“心有所喜，神有所恶，卒然相惑（感），则精气乱，视误，故惑。”“目者，心之使也。心者，神之舍也。故神精乱而不转，卒然见非常处，精神魂魄，散不相得，故曰惑也。”另外，还有“魄门亦五脏使”的论述，与此同理。可见人体官窍虽小，皆必得神之驾驭始能有正常功能发生。

综上，《内经》撰者已经充分认识到形神关系是相互依存，相互作用，又处于相对协调平衡运动之中。形神统一，是生命存在及正常发挥功能的主要保证，并将此观点应用到中医学领域的各个方面，使其逐步完善，成为中医养生保健学的主导思想之一。

在生理方面要求人们做到：能自我控制精神，抵制或摆脱社会不良风气的干扰。要纠正不正之风，从“我”做起；约束自己的嗜欲，坚持为社会多贡献，按劳取酬；同世俗社会相适应，保持无恼怒、无怨恨的情绪，言行思维不能脱离社会道德准则。这样，便可以消除或减少思想负担，以安静、愉快为目的，无奢望，常知足，如此形体不易衰惫，精神不易耗散，生命过程比较符合自然规律，故能增寿，也即所谓的“真人”“至人”“贤人”等养生家、医学家养生重调神的主要方法：“独立守神”“去世离俗，积精全神”“适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世被服章，举不欲观于俗”“内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功”“形体不敝，精神不散，亦可以百数”“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。

在病因病机方面，《内经》撰者除认识到形衰则神疲以外，还将精神对形体的损伤列为重要的致病因素和发病机理，如“喜怒不节……生乃不固”（《素问·阴阳应象大论》），“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……思则气结”（《素问·举痛论》），“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”（《灵枢·口问》），“大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄

厥”(《素问·生气通天论》)。因为形是藏神之舍,神是形体的主宰,所以精神失调、过激或持久的不良(恶性)刺激可以使人体发生疾病,甚至引起死亡。

在充分而正确地认识精神因素对人体生理、病理影响的同时,《内经》作者又指出诊断和治疗疾病必须认真考虑精神作用。例如人的面色、舌态、脉象、眼睛、动作、思维、语言、声音、反应等均以得(有)神为贵,失(无)神为恶,所谓“得神者昌,失神者亡”,把“得神”“失神”作为衡量、测定疾病转归的标准。得(有)神者,病情虽重,预后良好;无(失)神者,病情虽轻,预后不佳;严重时出现假神,常预示死亡的降临。

因为形体病变可以导致精神异常,过度的精神刺激也可以使形体功能反常。所以《内经》要求医生懂得人际关系,掌握因年龄差别、性别不同、体质个性强弱、勇怯差异、社会地位变迁等所引起的精神状况变化:“圣人之治病也,必知……从容人事,以明经道,贵贱贫富,各异品理,问年少长,勇怯之理,审于分布,知病本始,八正九候,诊必副矣”(《素问·疏五过论》)。如此诊断才能全面深刻入微,符合病情。

人生活在社会之中,是社会的细胞,所以社会环境、职业地位,可以使人产生各种精神状态,因此《内经》提出“顺志”问题,即顺从情志,它要求人要主观能动地适应社会,善于理解,正确处理人际关系,恰当对待名誉、地位、利益的得失,否则就会有精神苦乐失度的发生,并损伤精气,以致精伤形衰而死亡。“诊有三常,必问贵贱。封君败伤,及欲候王,故贵脱势,虽不中邪,精神内伤,身必败亡。始富后贫,虽不伤邪,皮焦筋屈,痿躄为挛”。“尝贵后贱,虽不中邪,病从内生,名曰脱营。尝富后贫,名曰失精,五气留连,病有所并”。“暴乐暴苦,始乐后苦,皆伤精气,精气竭绝,形体毁沮”(《素问·疏五过论》)。说明人的社会地位高低、经济条件优劣、精神情绪的痛苦和欢乐与健康、疾病有密切的关系。因此《内经》提出医生必须有高尚的

精神修养,以言传身教,向百姓进行卫生防病教育。如:“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”(《素问·上古天真论》)。医生还要能深刻理解“君王众庶,皆欲全形”及“人之情,莫不恶死而乐生”的心理状态,从而顺之,如是再予以关门闭窗、体贴入微的问诊方法:“闭户塞牖,系之病者,数问其情,以从其意”(《素问·移精变气论》),纵然病情复杂,病因与病人的心理情绪千差万别,也可以取得病人的信任与合作,获得全面而真实的病史(包括隐私、心理),了解掌握患者的病因、病机,得出正确的诊断,进一步可以取得良好的疗效,所谓“标本相得”,邪气乃服。由此,《内经》开创了精神保健与治疗的先河。对药物治疗效果不佳者,或精神情志疾病,施以精神开导尤为重要。首先控制病人“恶死乐生”的心理,然后说明疾病不治的危害性,以引起重视,再分析配合治疗的有利条件,增加战胜疾病的信心和力量,引导病人为提高疗效创造有利条件,解除其紧张情绪和消极的精神状态。“告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦,虽有无道之人,恶有所不听者乎”(《灵枢·师传》)。

根据精神驾驭形体,贯穿整个生命过程的道理,《内经》撰者们在养生保健方面对不同人提出了不同的调神要求。

《内经》指出人在不同年龄期间形体发育各有特点。所以精神、心理等表现和要求有显著差异。《素问·上古天真论》从生殖功能的生长发育情况,论述男女有别。女子“二七”十四岁至“七七”四十九岁,男子“二八”十六岁至“八八”六十四岁,是生殖功能逐渐发育、成熟至消退的生育期,其精神特点应是开始萌发爱情,追求异性,出现隐私心理和情绪,要求完成婚姻,组织美满家庭,生育子女,逆之则容易发生精神情志性疾病。如:“二阳之病发心脾”,其在男子“有不得隐曲”,在女子则“不月”,“男子如蛊,女子如阻,身体腰脊如解,不欲饮食”。所以提出以“嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心”,进

行精神心理卫生的宣传与教育,使之能够正确对待并处理恋爱、婚姻、家庭、理想、事业等关系问题。

《灵枢·天年》论人体神气盛衰,生命过程由生到死的表现时指出:在人的整个生命过程中,四十岁前,一般是生长发育旺盛,气血方刚,动作敏捷,所以,心理、情绪、精神表现为精力充沛,热情高,对事业进取心强,富有开拓精神,易于取得成功。由于成熟和成功,客观上他们就由过去在家庭中和社会上的被动地位,过渡向主动地位,即由被支配、被领导到支配和领导,挑起了家庭和工作的重担。随之,家庭的不幸,社会工作逆志,繁重的任务,也就成为他们劳形伤志、不及摄养、发生疾病和夭亡的重要原因。《素问·疏五过论》就有关于类似因亲人离散、工作不顺而郁积思虑、怨恨不解,导致五脏气机闭塞不行,久致空虚,血气离守,损害身心健康的记载:“离绝菀结,忧恐喜怒,五脏空虚,血气离守,”可致“精神内伤,身必败亡”。

人从五十岁开始向衰老过渡,首先生育功能衰退以至丧失,生理功能也逐渐衰退,对繁重的工作任务和家庭重担感到欲做不能,欲罢不忍,心有余而力不足,面临“退休”等问题。有的人会产生阵发性忽冷忽热、面部潮热或出汗、乏力,情绪不稳定、急躁易怒、坐卧不安、悲哀忧愁、孤独消极伤感等表现。

以上种种表现均已超出纯医学问题,而成为社会-医学问题,必须引起有关部门和人员的注意,进行有关的宣传教育,采取适当的补救措施,使人们及早了解这一规律,并避免其成为致病因素。

《内经》有关精神保健的论述,不仅具有悠久的历史文献价值,更具有新颖的现实实践意义和未来的创新前景。例如:近年来医学界刚刚认识到的医学模式转变问题,即现有的生物医学模式,必须向生物-心理-社会医学模式转变。人们认为这在医学发展史上是一个巨大的变革和进步。实际上,《内经》中早已蕴藏着从自然社会心理和生理的综合因素考虑健康和疾病的因素。

可见《内经》对新医学模式的建立,从某种意义上讲,提供了理论和实践的依据。因此,进一步发掘《内经》的养生理论,并进行深入细致的研究,对探讨和发展预防医学将是一项十分有意义的工作。

(三) 后世医家对精神保健的完善与发展

如果说《内经》是集先秦诸子百家养生重调神的散在理论与经验,将其形成体系,创立学说。那么,后世医家则是在研究《内经》的基础上,结合自己的医疗实践进一步完善与发展了这一理论。

汉代养神,斥“竞逐荣势”与“妒忌”

汉代医家张仲景阐发《素问》《九卷》的理论,结合临床实践撰临床巨著《伤寒杂病论》,其序中首先畅言养生的重要性,赞赏秦越人的才秀,能望而知病,提倡“治未病”的明智做法。同时责怪和痛斥时医、时人无视养生及医术,是“举世昏迷”“不惜其命”,只知“竞逐荣势,企踵权豪”“惟名利是务”,实在是“崇饰其末,忽弃其本”。劝导世人要重生命,固根本,可谓“晓之以理,动之以情”。可见仲景当时已比《内经》撰者对社会环境对人体健康的影响有更深刻的认识。

《太上老君养生诀》中进一步提出:“善摄生者,要当先除六害,然后可以保性命,延驻百年”六害之中有四害与精神调养有关,它们是:“一者薄名利……三者廉货财……五者除佞妄,六者去妒忌”,明确只有“内心澄”才能“直神守其位”,“气内定”方可“邪物去其身”,而妒忌一害,在现代心理学认识上有人将其称为心灵的“癌瘤”。

由于对精神与健康关系认识的提高,这时期的精神治疗得到了新的充实和发展,提出“忧则宽之,怒则悦之,悲则和之,能通斯方,谓之良医”;并认为“气痹者,愁思喜怒过则气结于上”“宜节忧思以养气,慎怒以全真,最为良矣”。《青囊秘录》特别论述了精神治疗的重要性:“夫形者神之舍也,而精者气之宅也,舍坏则神荡,宅动则气散。神荡则昏,气散则疲。昏疲之身