

麻仲学 主编

中國醫學預防法大全

山东科学技术出版社

主 编 麻仲学

副主编 毛德西 傅延龄 胡国庆 曹洪欣

罗陆一 高捷 李肇翥

中國醫學預防法大全

山东科学技术出版社

内 容 提 要

本书系“中国医学诊疗防法集成”之第三部,是我国第一部大型传统预防医学专著。它以丰富的内容,科学的体例,系统地论述了心理、饮食、起居、运气、婚育、房事、药物、气功、针刺、艾灸等诸方面保健防病的方法,而且从中医的角度全面阐发了内、外、妇、儿、五官、肿瘤、性病等各科 150 余种疾病的预防方法,同时简要地介绍了藏、蒙、傣、壮、维、朝、瑶、畲等少数民族医学中的主要预防法,第一次建立起中国医学预防学之完整的科学体系,填补了中医领域里的一项空白。

本书分为上、下篇。上篇共 18 章,章首有本章预防法的源流概述;每节均按“方法”、“格言、谚语”、“研究进展”三项内容编写。下篇共 16 章,分别介绍 150 余种疾病的预防方法;每种疾病均按〔未病先防〕、〔既病防变〕、〔病后防复〕和〔研究进展〕四项内容编写,书末附有“预防法索引”、“方剂索引”、“历代预防法书目考略”,以备临床检索之需。

本书作为中国医学预防法的大百科全书,内容丰富,体例科学,突出“法”字,注重实用,不仅是中、西医临床、科研、教学工作案头必备之医籍,而且堪称当今世界所提倡的“人人医学”之最佳读本,并因此而成为一般家庭防病保健的益师良友。

本书熔预防、养生、保健、康复于一炉,与《中国医学诊法大全》、《中国医学疗法大全》(以上两书已出版)一起,共同组成了中国医学诊、疗、防完整的科学体系。

2194/29

中国医学预防法大全

麻仲学 主编

山东省出版总社烟台图书创作中心编辑

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 邮政编码 250002)

山东省新华书店发行

山东蓬莱东方印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 16 开本 43.5 印张 6 插页 1000 千字

1991 年 9 月第 1 版 1991 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—10000

ISBN 7-5331-0929-5/R·247

定价: 25.00 元

总编审 董建华 刘渡舟

主 编 麻仲学

副主编 毛德西 傅延龄 胡国庆 曹洪欣 罗陆一 高 捷 李肇翥

编 委 (按姓氏笔画为序)

王新陆 韦绪性 毛德西 白兴华 朱 光 刘正华 刘忠义 张 宁
张义胜 张友堂 张占海 张江海 李 雁 李会新 李俊德 李献平
李肇翥 吴 童 邱模炎 杨仓良 杨国红 金世明 罗陆一 胡国庆
贾春生 高 捷 高淥汶 麻仲学 曹洪欣 程如海 傅延龄 裴献省
戴昭宇 刘艳芳

编 写 (按姓氏笔画为序)

马 华 马 融 于福年 毛开颜 毛德西 韦绪性 王清海 王新陆
白兴华 刘正华 刘忠义 刘贵有 刘海起 刘艳芳 朱 光 朱明军
朱佳卿 孙 林 孙 敏 祁秀兰 曲丽娟 许建平 闫晓天 安崇辰
吴 童 李 雁 李方洁 李会新 李郑生 李顺民 李建国 李献平
李肇翥 陆纪宏 张 宁 张 玲 张友堂 张占海 张江海 张祯祥
邱幸凡 邱模炎 宋跃成 陈 斌 陈妙峰 杨仓良 杨亚琴 杨志强
杨国红 杨勤建 金世明 罗陆一 周祯祥 贺又舜 胡国庆 赵恒侠
钱汉云 郭 转 莫非凡 徐 明 贾春生 高 捷 高淥汶 耿 满
麻仲学 曹洪欣 程东旗 程如海 董自强 傅延龄 焦君良 韩 峰
翟双庆 裴献省 熊德上 魏 华 魏 明

协 编 (按姓氏笔画为序)

朱 明 巩长军 沈红强 余朋千 陈 敏 陈国庆 顾力军 曾隆江
裴宇浩

顾 问 (按姓氏笔画为序)

王 岱 王永炎 王育学 王雪苔 方药中 邓铁涛 冷方南 李振华
李培生 李德新 张 琪 张学文 张瑞祥 张镜人 杨甲三 周仲瑛
祝湛予 夏玉卿 夏度衡 黄柄山 焦树德 路志正 翟济生

编 写 办 公 室

主 任 李献平

副主任 沈红强 仝建庭 金永三 王守东

秘 书 崔丽娟 任 芳 王 玉 曹 静

前 言

数千年来,中华民族在同疾病作斗争中积累了丰富的预防法知识,经过历代医家的不断实践、充实和发展,形成了一门独具特色的医学学科——中国医学预防学。

1989年7月,《中国医学疗法大全》在烟台定稿后,我们又召开了《中国医学预防法大全》主编委员筹备会议,对该书的范围、内容、目录、分类、体例等进行了详细而又认真地讨论,经过7个月反复研究和准备,于1990年2月正式开始编写。北京、河南、上海、湖北、广东、湖南、江苏、山东、黑龙江、辽宁、吉林、海南、山西、青海、宁夏、河北、四川、陕西、天津等地的80余名中医临床、教学和科研工作者(其中博士、硕士占三分之二)共同参加了这一卓有希望的工作。在主编委员会及全体编写人员的共同努力下,《中国医学预防法大全》历经3次修审,于1990年12月定稿付梓。

《中国医学预防法大全》的任务,不仅在于全面挖掘、收集、整理中国医学丰富的预防法知识,而且试图创立和完善中国医学预防学体系,填补中国医学之空白,借以推动中国医学预防法在临床、教学和科研中的发展,开创研究中国医学预防学的新局面。

本书内容丰富,不但收编了上起秦汉,下迄清今历代数百种医著中有关预防、养生、保健、康复法的内容,还广为收集了流传于民间以及少数民族的预防法内容,融汇了千余篇现代研究论文的成果,分类合理,内容翔实。全书分为上、下两篇,上篇内容包括心理、饮食、起居、环境、时辰、运气、婚育、房事、文娛、体育、气功、药物、针刺、艾灸、按摩、接种、风俗等16大类预防方法,不仅对每种方法的具体实施程序、要领、注意事项以及作用等作了论述,而且还精选了相应的养生格言、谚语附后,更增添了本书的知识性、趣味性和实用性。下篇内容包括内、外、妇、儿、五官、肿瘤、性病、中毒等临床各科疾病的预防法。其内容既介绍了各种预防疾病发生的方法,也阐述了防止疾病演变与复发的方法,这种“未病先防”、“既病防变”和“病后防复”诸环节的紧密结合,构成了中国医学预防法的崭新的完整体系。

本书在编写过程中,自始至终得到了当代著名中医学大家、北京中医学院董建华教授和刘渡舟教授的关心、支持和指导。作为本书的总编审,董、刘二老于百忙中审阅了全书。中国中医研究院、北京中医学院、北京针灸骨伤学院、中国协和医科大学、北京同仁医院、北京中日友好医院、上海市第一人民医院、广州中医学院、南京中医学院、黑龙江中医学院、黑龙江中医研究院、陕西中医学院、吉林中医学院、湖南中医学院、辽宁中医学院等单位中的一些全国著名老专家、教授,分别审阅了本书的部分章节。值此本书即将付梓之际,我们谨向这些中医前辈们致以衷心的感谢!中国国家图书馆为本书提供了部分参考资料,在此一并致谢。

我们殷切希望广大读者及同道对本书提出宝贵意见,以便再版时补充、修正,使之臻于完善。

《中国医学预防法大全》编委会

山东省出版总社烟台图书创作中心

1990. 12. 烟台

凡 例

一、中国医学预防法内容十分丰富，散见于历代医籍中。本书荟集了古今医家有关预防疾病与保健养生之精华，并择录了民间流传而行之有效的防病方法以及藏、蒙、维、傣、壮等少数民族医学预防方法，旨在建立中国医学预防学术体系。

二、全书分上、下篇。上篇包括 18 章，阐述了近百种预防方法，从整体上反映了中国医学预防学术思想。下篇包括 16 章，论述了 150 余种疾病的预防措施，涉及内、外、妇、儿等各科。

三、上篇各章节按“方法”、“格言、谚语”撰写，既介绍了各种预防方法的实施步骤、要领及功用，又精选了诸子百家有关防病保健的至理名言。

四、下篇各章节依次分三项内容编写。〔未病先防〕项，针对病因及先兆症状，叙述了各种具体的预防措施，以防患于未然；〔既病防变〕项，结合病机，论述了患病后各不同阶段的防治方法，以预防疾病向深重演变；〔病后防复〕项，根据病变特点，阐述了病情缓解稳定或疾病初愈，调理善后的康复手段，以防止复发。全书贯穿了因人、因地、因时而辩证施防的中医预防学特点。

五、上、下篇各章节均列有〔研究进展〕项，力图反映中国医学预防方法的现代研究概况。

六、中国医学有其独特的预防学术思想及方法，许多内容具有普遍意义，且具有一法多用、多法合用的特点，故对每种疾病预防法的选择，均以既要针对性强，又要临床实用为原则。

七、系统研究中国医学预防方法尚属首次，工作十分艰难，恰似医海拾贝，虽已综其大成，仍难免遗漏。且本书对各种预防方法力求持之有据、言之有理，对存疑及未备者则不予勉强编撰，暂不收入本书。

八、有关病症诊断及疗法问题，可参考《中国医学诊法大全》、《中国医学疗法大全》。

九、书中方药剂量均按古今度量衡的对应关系折算，以符合实际需要。

十、书后附有中国医学预防法索引、方剂索引等，可供检索查阅之用。

目 录

前 言

凡 例

总 论..... (1)

一、中国医学预防法史略..... (1)

二、中国医学预防法特色..... (13)

三、中国医学预防法展望..... (21)

上 篇

第一章 心理养生预防法..... (25)

第一节 养性立志法..... (27)

第二节 清静养神法..... (28)

第三节 乐观和畅法..... (29)

第四节 节制私俗法..... (30)

第五节 调和喜怒法..... (30)

第六节 解除疑惑法..... (31)

第七节 发泄悲郁法..... (32)

第八节 摆脱惊恐法..... (32)

第九节 以情胜情法..... (33)

第十节 移情易性法..... (34)

第十一节 自我暗示法..... (34)

第二章 饮食养生预防法..... (39)

第一节 清淡饮食法..... (41)

第二节 多样饮食法..... (42)

第三节 五味调和法..... (43)

第四节 少食和中法..... (43)

第五节 进食保健法..... (44)

第六节 因人膳食法..... (45)

第七节 季节膳食法..... (46)

第八节 定时适量法..... (48)

第九节 药膳保健法..... (49)

第十节 饮茶保健法..... (50)

第十一节 饮酒保健法..... (51)

第十二节 饮水保健法..... 52)

第三章 起居养生预防法..... (57)

第一节 作息有序法..... (59)

第二节 劳逸适度法..... (60)

第三节 睡眠有方法..... (61)

第四节 衣着合体法..... (62)

第五节 洗漱得益法..... (63)

第六节 居处相宜法..... (64)

第四章 环境养生预防法..... (67)

第一节 绿化环境法..... (69)

第二节 择地养生法..... (70)

第三节 因地制宜法..... (70)

第四节 空气净毒法..... (71)

第五节 饮水卫生法..... (72)

第六节 隔离防病法..... (73)

第七节 环境清洁法..... (74)

第八节 灭虫除害法..... (75)

第五章 时辰养生预防法..... (80)

第一节 春季养生法..... (82)

第二节 夏季养生法..... (83)

第三节 秋季养生法..... (86)

第四节 冬季养生法..... (87)

第五节 昼夜养生法..... (89)

第六章 运气养生预防法..... (93)

第一节 风气养生预防法..... (94)

第二节 火暑养生预防法..... (96)

第三节 湿气养生预防法..... (98)

第四节 燥气养生预防法..... (99)

第五节 寒气养生预防法..... (100)

附:时运行功保健法..... (101)

第七章 婚育养生预防法..... (105)

第一节 晚婚晚育法..... (106)

第二节 择配种子法..... (107)

第三节 胎教胎养法..... (108)

第四节 避孕保健法·····	(110)	第四节 重阳登高法·····	(233)
第八章 房事养生预防法 ·····	(115)	第五节 腊八吃粥法·····	(234)
第一节 节欲保精法·····	(116)	第六节 二月扫屋法·····	(235)
第二节 固精益肾法·····	(118)	第七节 六月晒被法·····	(235)
第三节 适度行房法·····	(119)	第八节 丧葬卫生法·····	(236)
第四节 择时行房法·····	(120)	第十八章 藏、蒙、傣、壮、维、朝、瑶、畲民族	
第五节 合房养生法·····	(121)	医学预防法简介 ·····	(238)
第六节 房事禁忌法·····	(122)	第一节 藏医预防法·····	238
第九章 文娱养生预防法 ·····	(125)	第二节 蒙医预防法·····	(239)
第一节 书画怡情法·····	(126)	第三节 傣医预防法·····	(240)
第二节 阅读养性法·····	(127)	第四节 壮医预防法·····	(241)
第三节 风筝益身法·····	(128)	第五节 维医预防法·····	(242)
第四节 弈棋养生法·····	(129)	第六节 朝医预防法·····	(243)
第五节 音乐保健法·····	(130)	第七节 瑶医预防法·····	(243)
第十章 体育保健预防法 ·····	(132)	第八节 畲医预防法·····	(243)
第一节 体操(导引)健身法·····	(133)		
第二节 田径健身法·····	(147)	下 篇	
第三节 球类健身法·····	(149)	第一章 外感热病预防法 ·····	(247)
第四节 杂技健身法·····	(153)	第一节 伤寒预防法·····	(247)
第十一章 气功养生预防法 ·····	(168)	第二节 温病预防法·····	(250)
第一节 摄宝法·····	(170)	第二章 内伤杂病预防法(一) ·····	(259)
第二节 传动法·····	(173)	第一节 感冒预防法·····	(259)
第十二章 药物保健预防法 ·····	(178)	第二节 咳嗽预防法·····	(263)
第一节 药物内服法·····	(179)	第三节 哮喘预防法·····	(266)
第二节 药物外用法·····	(182)	第四节 肺癰预防法·····	(269)
第十三章 针刺保健预防法 ·····	(185)	第五节 肺痿预防法·····	(272)
第十四章 艾灸保健预防法 ·····	(189)	第六节 肺胀预防法·····	(276)
第十五章 按摩保健预防法 ·····	(201)	第七节 肺癆预防法·····	(279)
第一节 按摩健窍法·····	(201)	第三章 内伤杂病预防法(二) ·····	(283)
第二节 按摩强筋壮骨法·····	(206)	第一节 胃痛预防法·····	(283)
第三节 按摩调理脏腑法·····	(214)	第二节 胃痞预防法·····	(287)
第十六章 接种预防法 ·····	(219)	第三节 噎膈预防法·····	(290)
第一节 人痘接种法·····	(220)	第四节 呕吐预防法·····	(293)
第二节 种疹法·····	(221)	第五节 吐酸预防法·····	(297)
附:初生儿调护预防法·····	(223)	第六节 嘈杂预防法·····	(300)
第十七章 风俗养生预防法 ·····	(230)	第七节 呃逆预防法·····	(303)
第一节 春节饮食法·····	(231)	第八节 胃缓预防法·····	(305)
第二节 清明健身法·····	(232)	第九节 腹痛预防法·····	(309)
第三节 端阳保健法·····	(232)	第十节 狐惑病预防法·····	(312)

第十一节 泄泻预防法·····	(314)	第四节 水肿预防法·····	(426)
第十二节 痢疾预防法·····	(318)	第五节 汗证预防法·····	(429)
第十三节 便秘预防法·····	(321)	第六节 痰饮预防法·····	(432)
第十四节 肠痈预防法·····	(324)	第七节 消渴病预防法·····	(435)
第四章 内伤杂病预防法(三)·····	(327)	第八节 积聚预防法·····	(439)
第一节 淋证预防法·····	(327)	第九节 内伤发热预防法·····	(443)
第二节 癃闭预防法·····	(330)	第十节 虚劳预防法·····	(446)
第三节 关格预防法·····	(333)	第十一节 麻木预防法·····	(450)
第四节 腰痛预防法·····	(336)	第十二节 瘰病预防法·····	(451)
第五节 遗尿预防法·····	(339)	第十三节 血证预防法·····	(454)
第六节 遗精预防法·····	(341)	第八章 内伤杂病预防法(七)·····	(459)
第七节 阳萎预防法·····	(345)	第一节 痹证预防法·····	(459)
第八节 尿浊预防法·····	(348)	第二节 痿证预防法·····	(462)
第九节 男子不育预防法·····	(350)	第三节 头痛预防法·····	(465)
第五章 内伤杂病预防法(四)·····	(355)	第四节 脚气预防法·····	(468)
第一节 心悸预防法·····	(355)	第五节 瘾疹预防法·····	(471)
第二节 胸痹预防法·····	(358)	第六节 肥胖预防法·····	(473)
第三节 不寐预防法·····	(361)	第九章 儿科疾病预防法·····	(477)
第四节 多寐预防法·····	(364)	第一节 麻疹预防法·····	(477)
第五节 健忘预防法·····	(367)	第二节 水痘预防法·····	(481)
第六节 昏迷预防法·····	(369)	第三节 惊风预防法·····	(483)
第七节 痴呆预防法·····	(373)	第四节 疳积预防法·····	(486)
第八节 百合病预防法·····	(377)	第五节 厌食预防法·····	(489)
第九节 癫狂预防法·····	(379)	第六节 五迟、五软、五硬预防法·····	(490)
第十节 痫证预防法·····	(383)	第七节 解颅预防法·····	(493)
第六章 内伤杂病预防法(五)·····	(387)	第八节 顿咳预防法·····	(494)
第一节 黄疸预防法·····	(387)	第九节 白喉预防法·····	(497)
第二节 膨胀预防法·····	(391)	第十节 虫证预防法·····	(499)
第三节 胁痛预防法·····	(395)	第十一节 小儿痿证预防法·····	(502)
第四节 瘰病预防法·····	(397)	第十二节 夜啼预防法·····	(504)
第五节 眩晕预防法·····	(400)	第十三节 胎黄预防法·····	(507)
第六节 中风预防法·····	(403)	第十四节 赤游丹预防法·····	(510)
第七节 振掉预防法·····	(409)	第十五节 脐疾预防法·····	(513)
第八节 奔豚气预防法·····	(411)	第十章 妇科疾病预防法·····	(517)
第九节 疝气预防法·····	(414)	第一节 月经不调预防法·····	(518)
第七章 内伤杂病预防法(六)·····	(417)	第二节 带下病预防法·····	(523)
第一节 郁证预防法·····	(417)	第三节 乳病预防法·····	(527)
第二节 瘀证预防法·····	(421)	第四节 阴挺预防法·····	(530)
第三节 厥证预防法·····	(424)		

第五节 妇女瘰癧预防法·····	(533)	第二节 耳病预防法·····	(608)
第六节 妊娠病预防法·····	(537)	第三节 鼻病预防法·····	(611)
第七节 产后病预防法·····	(542)	第四节 喉病预防法·····	(614)
第八节 不孕症预防法·····	(546)	第十四章 肿瘤预防法 ·····	(618)
第十一章 外科疾病预防法 ·····	(551)	第一节 胃癌预防法·····	(618)
第一节 疮疡预防法·····	(551)	第二节 食道癌预防法·····	(622)
第二节 皮肤病预防法·····	(558)	第三节 原发性肝癌预防法·····	(625)
第三节 骨伤预防法·····	(566)	第四节 肺癌预防法·····	(628)
第四节 烧伤预防法·····	(570)	第五节 大肠癌预防法·····	(632)
第五节 痔瘘预防法·····	(573)	第六节 乳腺癌预防法·····	(635)
第十二章 眼科疾病预防法 ·····	(579)	第十五章 性病预防法 ·····	(638)
第一节 胞睑病预防法·····	(580)	第一节 梅毒预防法·····	(639)
第二节 两眦病预防法·····	(583)	第二节 淋病预防法·····	(642)
第三节 白睛病预防法·····	(585)	附:艾滋病预防法·····	(645)
第四节 黑睛病预防法·····	(588)	第十六章 中毒预防法 ·····	(648)
第五节 瞳神病预防法·····	(590)	第一节 药物中毒预防法·····	(649)
第六节 能近怯远症预防法·····	(594)	第二节 食物中毒预防法·····	(552)
第七节 疳积上目预防法·····	(599)	第三节 虫兽、毒伤预防法·····	(655)
第八节 妇人经胎产期目病预防法·····	(601)	附录:预防法索引 ·····	(658)
第十三章 口耳鼻喉病预防法 ·····	(603)	方剂索引·····	(661)
第一节 口病预防法·····	(603)	历代预防法书目考略·····	(682)

总 论

数千年来,中华民族在同疾病作斗争中,在预防疾病方面,积累了丰富的经验和知识。运用中国医学预防法学原理,将这些宝贵的经验和知识加以全面搜集和系统整理,使之发扬光大,造福于人类,是《中国医学预防法大全》所试图完成的任务。

预防法,即预防方法。预防法学,则是研究发现和发明各种预防方法,阐明其原理,

并将其运用于疾病预防过程的科学。预防法学是中医预防学的重要组成部分,也是中医学极具特色的重要内容之一。因此,《中国医学预防法大全》不仅旨在广泛搜集各种传统的中国医学预防法,而且试图将这些预防法加以逻辑分类组合,建立独特的中国医学预防法体系,以适应中国医学预防法学的发展和要求。

一、中国医学预防法学史略

在距今 170 万年前,我们的祖先就已经在伟大祖国的土地上劳动、生息。那时,由于生产力极其低下,人们或居住洞穴,或构木为巢,过着靠采集植物和猎取野兽充饥的“茹毛饮血”的生活。为了生存,人们还必须同自然界和猛兽作顽强的斗争,于是,便创造了简单的劳动工具。在北京西南房山县周口店,曾发现 60 多万年前原始猿人的骨骼化石,以及原始猿人遗留的灰烬和用火烧烤过的动物骨骼,说明北京猿人已经学会了使用火。他们先是引用天然火,以后又在制造劳动工具中发明了人工取火。《淮南子·齐俗训》谓:“太古之初,人吮露精,食草木食,穴居野处。山居则食鸟兽,衣其羽皮,饮血茹毛;近水则食鱼鳖螺蛤,未有火化,腥臊多害肠胃。于是圣人作钻燧出火,教民熟食,民之大悦,号曰燧人。”火的发现,使人类首先获得了征服自然的力量。人类从生食到熟食,使身体的营养状况有了很大的改善。烧烤过的食物不仅易于消化,而且烧考食物具有很好的消毒作用,可以消灭许多传染病的病原菌,因而大大增进了人体的健康。可以说,伴随着

火的发明,人类就开始有了预防疾病的经验。火的发现使原始人发明了制陶的方法,而古代遗留下来的陶器,最多见的是烹饪器皿,如鼎、鬲等;其次是贮藏食物的器具,如坛、罐等。陶器的使用,使饮食卫生有了显著的改善,从而减少了疾病的发生,降低了死亡率,延长了人的寿命。

原始人为了御防寒冷的气候,起初用兽皮、树皮覆盖身体。进入原始氏族公社时期,人们刮削、磨制工具的技术有了明显进步。在相当于这一时期的遗址中发现了骨针、骨锥、石纺轮和陶纺轮的痕迹,说明已学会了缝制衣服。这也是最早的卫生保健措施之一。

随着农业的发展,原始人从游牧生活逐渐转向定居生活。母系氏族社会以后,原始人开始建造简陋的房屋。在河南、陕西、甘肃等省发现有 40 多座原始房屋遗址,样式有方形和圆形两种,以半地穴的方形房屋多见。如陕西西安半坡遗址,总面积约 50000 平方米,包括居住区、制陶窑场和公共墓地三部分,是一处典型的氏族村落。在居住区密集地排列着四五十座房屋,是氏族成员的住处,

其中有一座规模较大的长方形房屋是氏族的公共活动场所。一般的圆形房屋多数是平地盖起,上有尖顶,有的室内立有对称的石柱,以支撑屋顶。为了加固柱基,主柱周围还附上很厚的泥圈,夯打结实。木桩上架设横梁和椽子,再铺盖柴草,加强抵御风雨的效果。这样的房屋可以躲避风雨寒暑,防御猛兽毒蛇的伤害,自然也有利于防止病害,维护健康。

远古人民在与疾病作斗争中,还积累了许多药物防病经验。如《山海经》中,就载有大量以防病为主的药物,归纳起来,有防蛊、防疫、防五官病、防皮肤及外科病、防脏器病和强壮、避孕等7类,近60种药物,如“有鸟焉……名曰青耕,可以御疫”等。

中国是世界上最早开凿水井、饮用井水的国家。1957年考古工作者曾在河北省邯郸涧沟4000年前的遗址处,发现两口干涸的水井,口径约2米,深达7米,形似竖井窖穴。在我国各地出土的文物中,还有不少古代的陶井圈、井栏等,可见很早人们就知道维护水井的清洁和注意打水的安全,认识到饮用井水有益健康。在河南安阳发掘的商代遗址,还发现在奴隶主和平民住室附近已有地下排水管道。地下还出土有陶质圆形下水管。据《管子》、《左传》记载,每年春季要挖除井中的积垢淤泥,换以新水,并疏通沟渠,排除积水。说明那时人们对居住区的污水排除问题已经开始重视。

夏周时期人们已有洗脸、洗手、洗脚、沐浴等习惯。1935年在河南安阳发掘的殷王墓中,已有壶、盂、勺、盘、陶槎、头梳等全套盥洗用具出土。《礼记》载:“立日则燂汤清浴,三日具沐。其间面垢,燂汤清醑,足垢,燂汤清洗。”说明周代人已知晓定期沐浴。

《礼记》还提到饮食应与四时季节的变换相适应:“春多酸,夏多苦,秋多辛,冬多咸”。同时指出精神因素对于人体发病的重要意义,如“百病怒起”、“忧郁生疾”等。对

婚姻,是书载:“三十曰壮,有室。”《周礼》说得更为明确:“男三十娶,女二十嫁”;“礼不娶同姓。”这些见解有益地促进了中华民族的健康繁衍。

据《周礼·夏官》及后汉书《礼仪志》等记载,当时人们每逢年终岁首,要举行一种“大雩”的仪式,“雩”意为“疫”。山东嘉祥县武氏祠出土的1800多年前的汉代石刻“逐雩图”中,可看到人们在举行逐雩仪式的同时,手中高举扑虫的工具,以及应用罐、碗等物挥洒的动人情景。画面上还可以看到两条虫。举行仪式企图达到消灾除害,无疑带有迷信成分,但驱虫则是与防疫活动联系起来了。据史籍记载,在举行这种仪式的同时,人们还播洒“赤丸、五谷”。查考汉晋医学著作,赤丸、黄丸实际上是丹砂、雄黄等药物。甲骨文中亦记有关于室内外洒水、清扫和除虫的资料,如“庚辰卜,大贞:来丁亥寇甯”,即丁亥日要在室内扫除灭虫的意思。另在《周礼》、《仪礼》、《诗经》等书中还记有许多除虫灭鼠的方法,如抹墙、堵洞、药熏、洒灰等。如《诗经》中有“穹窒熏鼠,塞向瑾户”的诗句。《周礼·秋官》记载,有翦氏与庶氏等官吏应用莽草、嘉草等来烧熏驱虫。从敦煌发现的一幅“殷人燂火防疫图”中看到,古人已将烧燎防疫与清洁活动结合起来。“燂”是用火烘干之意。《管子》曰:“当春三月,菽室燂造。”指春三月人们在新造的居室内用火烘烤以消除瘟疫。《周礼·夏官》载:“司燂,掌行火元政令,四时变国火,以救时疾。”“司燂”是古代专门掌管用火的官吏,负责动员人民用火来烧燎防疫。我国民间至今还沿袭应用熏蒸消毒驱虫法。《周礼·秋官》还记载有专职人员进行洒灰灭虫:“赤友氏,掌除墙屋,以蜃炭攻之,以灰洒毒之,凡隙屋除其蛭虫。”“蜃”即大蛤。

远在2500多年前,我国人民就进行过驱逐狂犬的活动。据《左传》记载:“十一月甲午,国人逐瘕狗。瘕狗人华臣氏,国人从之。”

《周礼·天官》记载,当时宫廷医生已有食医、疾医、疡医、兽医之分。其中食医管理饮食卫生,“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”。并强调饮食调济得当,对增进身体健康有益,“食治则身治”。

周代还建立了一整套医政组织,如“医师掌医之政令,聚毒药以供医事。凡邦之有疾病者,有疔疡者造焉,则使医分而治之。”(《周礼·天官》)这里的医师,乃众医之长,掌管国家医药之政令,还要负责各地疫情,并采取措施加以预防和治疗。

《吕氏春秋·古乐篇》记载:“昔陶唐之始,阴多滯伏而湛积,水道壅塞,不行其源。民起郁阨而滯者,筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之。”说明原始社会末期人们已运用舞蹈的方法预防关节病。《吕氏春秋·孝行览》中叙述了商朝开国宰相伊尹的食养防疾之论:“时疾时除。击臊除膴,必以其胜,无失其理。调和之事,必以甘酸苦辛咸。”“用其新,弃其陈,腠理遂通,精气日新,邪气尽去,及其天年。”

《周易》中的一些卦象亦涉及到预防法的内容。如噬嗑卦谓:“噬腊肉遇毒,小吝,无咎”,这是我国最早有关食物中毒的文字记载,提示人们对变质食物当慎避食之。颐卦强调必须“节饮食”;困卦亦指出不能“困于酒食”,说明饮纳酒食要适可而止,切不能用之过度。颐卦指出了养生防病的重要性:“颐贞吉,养正则吉也。观颐,观其所养也。自求口实,观其自养也。天地养万物,圣人养贤以及万民。颐之时大矣哉!”乾卦谓:“天行健,君子以自强不息”。无妄卦谓:“刚自外来而为立于内,动而健,大亨以正,天之命也。”此说明天地是养生的外在环境,而人体素质则是养生的根本基础,两者相辅相成,缺一不可。蛊卦、临卦、蹇卦、损卦和渐卦分别记述有:“君子以振民育德”、“敦临之吉,志在内也”、“君子以反身修德”、“弗损益之,大德志也”、“君子以居贤德养俗”等,强调

道德修养和精神调节的重要性,对养生防病颇有启迪。

这里应该着重指出的是,《周易·既济卦》有一句创见性的名言:“君子思患而豫防之。”考《康熙字典》:“豫,古文猗。玉篇:‘或作预’。”可知“豫”可通借为“预”,故“豫防”即是“预防”。是故中国医学史早在2000多年前就明确提出了“预防”二字,此对于中国医学预防学具有极珍贵的史料价值。

综上所述,早在上古时代,人们已经积累了许多预防疾病、增进健康的宝贵经验,产生了饮食、起居、环境、药物、婚育、心理、疾病诸预防法的萌芽。

春秋战国时期,在学术思想领域,出现了“诸子蜂起,百家争鸣”的繁荣局面。影响所及同样也渗透到医学领域中来,促进了医学的发展。约成书于西周之后、秦汉之前的《黄帝内经》为多种预防法的形成和发展奠定了坚实的理论基础。《黄帝内经》第一篇“上古天真论”,主旨即是阐述上古之人能够保全质朴无邪的天性,从而得到长寿的道理。该篇第一段话就是:“夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时。恬憺虚无,真气从之,精神内守,病安从来?是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿。故美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕,其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖,不惧于物,故合于道。所以能年皆度百岁,而动作不衰者,以其德全不危也。”这段话从预防学角度看,第一,置于全书之首表示了对预防的极大重视,可说是开中医“预防为主”思想之先河;第二,提出了“虚邪贼风,避之有时”、“恬憺虚无”、“形劳而不倦”、“美其食”、“任其服”、“乐其俗”等具体养生预防措施;第三,强调养生防病之道,当从人体本身的内在因素与外界的联系综合考虑。“上古天真论”的预防思想贯穿于其后各

篇内容中。如对“预防为主”的思想,《素问·四气调神大论》更明确指出:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱。”《灵枢·逆顺篇》亦谓:“上工治未病,不治已病。”对具体预防措施,如“美其食”——饮食养生预防法,《素问·阴阳应象大论》反对暴饮暴食,指出“饮食自倍,肠胃乃伤”,《素问·生气通天论》认为五味偏嗜过久则影响生命:“久而增气,物化之常也,气增而久,夭之由也”;又如“淫邪不能惑其心”——房事养生预防法,《素问·生气通天论》指出:“因而强力,肾气乃伤,高骨乃坏。”王冰注:“强力,谓强力入房也。”《素问·金匱真言论》强调:“精者,生之本也。”精气充足,人体生长发育就正常,身体就健康。因此,历代养生家都把节欲保精视为延年益寿的重要内容之一。

值得一提的是,《素问·上古天真论》还明确指出,养生防病当“适嗜欲于世俗之间……行不欲离于世”。这与离世绝俗的养生观点截然不同,至今仍有极大参考价值。

《黄帝内经》对起居、环境、气功、体育等养生保健预防法亦多论述。如关于起居养生预防法,《素问·四气调神大论》强调养生应顺应阴阳四时:“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。”对如何适应春生夏长、秋收冬藏的自然之道,该篇论述尤为精辟:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,……此春气之应,养生之道也。”“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。夜卧早起,无厌于日,使志无怒,……使气得泄,若所爱在外。此夏气之应,养长之道也。”“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,……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,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有

秋意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺。此冬气之应,养藏之道也。”四时阴阳消长的变化,促使万物按一定规律“生、长、化、收、藏”,故人的生活、起居、精神活动也应该与四时环境相适应。对此,该篇又概括其应用原则和机理曰:“春夏养阳,秋冬养阴,以从其根。”对环境养生预防法,《素问·五常政大论》指出:“一州之气,生化寿夭不同,其故何也?岐伯曰:‘高下之理,地势使然也。崇高则阴气治之,污下则阳气治之。阳胜则先天,阴胜则后天,此地理之常,生化之道也。……高者其气寿,下者其气夭,地之小大异也。小者小异,大者大异。’”意思是说,居住在空气清新、气候寒冷的高山地区的人多长寿,居住在空气污浊、气候炎热的低洼地区的人多短寿。所以,居处的水土、气候环境对人体的健康长寿有非常重要的影响。现代研究认为,海拔1500~2000米之间的山区,阴离子密集,是长寿的理想的环境。对气功养生预防法,《素问·刺法论》记载:“肾有久病者,可以寅时面向南,静思不乱思,闭气不息七遍,以引颈咽气顺之……。”对体育保健预防法,《灵枢·官能》有文:“理血气而调诸顺逆,察阴阳而兼诸方。缓节柔筋而心和调者,可使导引行气。”这与太极拳的原理相似。

“养生”一词,首见于《吕氏春秋·节丧》篇:“知生也者,不以害生,养生之谓也。”《吕氏春秋·尽数》专论养生。“尽数”又称“毕数”,即尽其天年之意。“流水不腐,户枢不蠹”为该篇名言,强调运动对精气流畅,减少发病的意义,认为“形不动则精不流,精不流则气郁。郁处于头则为肿为风,处耳则为聾为聋,处目则为瞶为盲,处鼻则为鼽为窒,处腹则为张为府,处足则为痿为蹶”。该篇还指出,五味、五志以及气候变化太过,均可致害为病。如甘、酸、苦、辛、咸过甚,“五者充形则生害”;喜、怒、忧、恐、哀过极,“五者接神则生害”;热、寒、燥、湿、风、

霖、雾，“七者动精则生害”。因此，如欲“尽数”，必先“知本”，而知本即在于“去害”。去害即避免灾害，预防思想昭然若揭。该篇对环境致病亦观察甚详：“轻水所，多秃与癭人；重水所，多尪与傴人；甘水所，多好与人；辛水所，多疽与痤人；苦水所，多尪与伛人。”意思是说，久居雨露之地，人多易脱发及长癭瘤；久居井水之地，人多易患脚肿及癰腿；久居山溪清泉之地，人多容貌美好；久居温泉辛食之地，人易患疮疖之疾；久居盐碱清贫之地，人多易患鸡胸、驼背、病瘠羸弱。这就告诉我们，居住在不同地区的人，应根据各自的不同特点，采取积极措施，趋利避害，才能保证健康长寿。

孔子不仅是一位伟大的政治家、思想家，而且也是一位出色的养生学家。他一生奔波劳碌，屡遭困厄，尚能尽其天年，活到73岁的高龄，这与他注重养生之道是密切相关的。他的养生之道，主要体现在心理、起居、饮食等方面。在心理养生预防方面，《论语·雍也篇》曰：“知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。”《论语·宪问篇》曰：“仁者不忧，知者不惑。”《论语·述而篇》曰：“饭蔬食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。”“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。”说明善养生者，必须既“知”且“仁”，动静相倚，知足长乐，随遇而安。同时，孔子还强调道德修养。他说：“恭、宽、信、敏、惠。恭则不侮，宽则得众，信则人任焉，敏则有功，惠则足以使人。”这样也就达到了心理调养的高层次境界了：“能行五者于天下为仁”。在起居养生预防方面，孔子强调要“食不语，寝不言”、“寝不尸，居不客”、“齐必变食，居必迁坐”。（《论语·乡党篇》）从医学角度分析，食不语有利于咀嚼和防止食入气管；寝不言有助于大脑充分休息和保证睡眠时间；睡不偃挺直卧与坐不拘谨盘蹲有助于骨节肌肉张弛有度；斋戒的时候要改变平常饮食和居处环境亦有助于维护

机体内外环境平衡。这些精辟之论，在中华民族养生预防学中占有重要的地位。在饮食养生预防方面，《论语·乡党篇》云：“食不厌精，脍不厌细。食饔而餲，鱼馁而肉败不食；色恶不食；臭恶不食；失饪不食；不时不食；割不正不食；不得其酱不食。”该篇还有“肉虽多，不使胜食气”；“唯酒无量，不及乱”；“祭肉不出三日，出三日不食”；“沽酒市脯，不食”；“不撤姜食，不多食”等语。可知，孔子对食品卫生和服食方法都极为讲究。他一生周游列国而能体壮病少，与其力行饮食养生预防法恐不无一定关联。

《孟子》一书亦载有不少养生防病内容。《孟子·公孙丑上》曰：“夫志，气之帅也；气，体之充也。”“志一则动气，气一则动志也。今夫蹶者趋者，是气也，而反动其心。”是说气是生命的根本，志是精神的根本，气受志的约束，志主宰气的运行。故养生之道，在于“善养浩然之气”。浩然之气即“其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道。”他还认为，环境能改变气质，奉养能改变体质：“居移气，养移体。”（《孟子·尽心上》）这对今人研究气质、体质在养生保健中的作用仍颇有启迪。

此外，在先秦和两汉诸子著作中，亦都不同程度地闪烁出中医学预防思想的光芒。如老子认为：“道法自然”，养生家当顺应天时，合道而行，外顺自然养乎形，内守真气养乎神，“载营魄抱一”、“专气致柔”，如是则神形合一，尽享天年。《叔苴子》还认识到父母之精气强弱与胎儿后天之康健甚为相关：“若怀孕十月而受病，则寿命极于百年。人娠未有逾十月者，故百年寿之大齐也。后天之休咎，皆禀于先天之乖和。”《新语·胎教杂事》则总结出“立而不跛，坐而不差，笑而不渲，独处而不倨，虽怒而不詈，胎教之谓也”的胎教原则。《博物志·杂说下》认为，胎教得法，不仅优生有果，而且对母亲和孩子日后的健康至关重要：“妇人妊娠，不欲令

见丑恶物，异类鸟兽；食当避其异常味……席不正不坐，割不正不食；听诵诗书、讽咏之声，不听淫声；不视邪气。以此产子，必贤明、端正、寿考。”《孔子家语·执轡》对地理环境对人体的影响已有一些认识：“坚土之人刚，弱土之人柔；墟土之人大，沙土之人细；息土之人美；坵土之人丑。食水者善游而耐寒；食土者无心而不息；食木者多力而不治；食草者善走而愚；食桑者绪而蛾；食肉者勇毅而悍；食气者神气而寿；食谷者智慧而巧。”当然，其中有的认识，尚需考求验证。《老子》、《庄子》、《论衡》、《刘子》、《海樵子》、《韩非子》等，对养生之道当“清心寡欲”这一点认识是一致的。《淮南子·精神训》对气功、体育养生有一定认识，如：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，凫浴螭躩，鸱视虎顾，是养形之人也。”《胎息经》则又有“三十六咽”之法。另外，《吕氏春秋》和《山海经》两书，对养生预防的认识在诸子百家中堪称佼佼者，笔者于前面已经随文兼叙。

公元3世纪，东汉医学家张仲景总结汉代以前中医预防法经验，并给予汇集提炼、临床验证，使许多预防法突出了实用价值。他把《黄帝内经》“治未病”思想提到十分重要的地位并加以具体化。如《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》开篇第一句话就是“上工治未病”，进而又具体论述云：“夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾，四季脾旺不受邪，即勿补之。中工不晓相传，见肝之病，不解实脾，惟治肝也。”这是从人体内部脏腑相关的整体观念出发，阐述脏腑之间，有互相联系、互相制约的作用，一脏有病，可影响他脏。治疗时必须照顾整体，治其未病之脏腑，以防止疾病的传变。如见肝之病，应该认识到肝病最易传脾，在治肝的同时，要注意调补脾脏，就是治其未病。目的在于使脾脏正气充实，防止肝病蔓延。如果脾脏本气旺盛，则可不必要实脾。这种“既病防变”的思想，在《伤寒论》中更体现得

淋漓尽致。六经病证既是脏腑经络病理变化的反映，而脏腑经络又是不可分割的整体，故某一经的病变，常常会涉及到另一经，其间的规律被张仲景高度概括为“传变”、“合病”、“并病”三个方面。传变：传是指病情循着一定的趋向发展，变是指病情不循一般规律而起着性质的变化；合病是指两经或三经的证候同时出现；并病是指一经证候未罢而又出现另一经的证候。以太阳病为例，太阳病不愈，可传入阳明；而就太阳病自身而言，又有经病不愈循经入腑而发生太阳腑证者，此均谓传。太阳病因失治、误治，或因脏腑之偏盛偏衰，出现新的证候，已不具备太阳病的特征，称之为太阳病变证。变证不属太阳，而又列于太阳篇，是为了说明疾病变化过程由表及里、由此及彼的内在联系。若太阳经肌表闭塞，少阳经邪热壅聚，阳明经热邪郁闭，则发生三阳合病。若太阳证未罢，病已入少阳，则发生太少并病。六经之间的这种传变、合病、并病规律，反映出机体内部病理变化不同程度涉及不同脏腑经络的错综复杂关系，临床医生只有把握其规律特点，方能透过现象看清本质，防患于未然。张仲景还认为，只要五脏真气充实，营卫通畅，抗病力强，人体患病机会就少：“夫人禀五常，因风气而生长，风气虽能生万物，亦能害万物，如水能浮舟，亦能覆舟。若五脏元真通畅，人即安和。”怎样使五脏元真通畅呢？他又云：“若其人能养慎，不令邪风干忤经络……更能无犯王法禽兽灾伤，房室勿令竭乏，服食节其冷热苦酸辛甘，不遗形体有衰，病则无由入其腠理。”（均引自《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》）养慎，养生持慎之谓。只要平时对房室、饮食、起居都能注意调养，再能防备意外灾伤，则一切致病因素，自然无从侵入。这是对《内经》“未病先防”学说的具体发挥。又，《素问·热论》尚有热病之后应当注意饮食调养以防复发之论：“病热少愈，食肉则复，多食则遗。”张仲景《伤

寒论》中则设“辨阴阳易差后劳复”专篇，讨论病后防复的问题。如伤寒解后，余热未清：“伤寒解后，虚羸少气，气逆欲吐，竹叶石膏汤主之”；病后胃虚津液失运：“大病差后，喜唾，久不了了，胸上有寒，当以丸药温之，宜理中丸。”不难看出，至张仲景斯人斯时，中医疾病预防学的三级预防体系，即未病先防、既病防变、病后防复，已初具雏形。

《金匱要略》对于食物中毒的预防亦观察详细，如“猪肉落水，深者不可食”；“秽饭、馁肉、臭鱼，食之皆伤人”；“生果停宿多日，有损处，食之伤人”；“肉中有如朱点者，不可食”；“菌仰卷及赤色者，不可食”；“六畜自死，皆疫死，则有毒，不可食之”；“蜘蛛落食中，有毒勿食之”；“凡蜂蝇虫蚁等集食上，食之致痿”；“果之落地经宿，虫蚁食之者，人大忌食之”等。作者对食物的来源、色泽、气味、停宿场所、污染情况，乃至应用基本物理知识来判别食物的可食与否均论述其详，这是十分难能可贵的。

《神农本草经》是集东汉前药理学之大成的名著，也是我国现存最早的一部药理学重要典籍。该书序录云：“药有阴阳配合，子母兄弟；根茎花实，草石骨肉。有单行者，有相须者，有相使者，有相恶者，有相反者，有相杀者，凡此七情合和，视之。当用相须相使者良，勿用相恶相反者。若有毒宜制，可用相畏相杀者，不尔勿合用也。”这种药物应用中的预防法则，至今仍在中医临床中广泛应用。书中还明确指出有些药可以延年益寿。如“紫苏……久服轻身不老，延年神仙”；“泽泻……久服不饥，延年轻身，面生光，能行水上”等。当然，其论科学与否还有待今人研究。

东汉末年杰出的医学家华佗，《后汉书》载其年轻时即“游学徐土，兼道数经，晓养性之术。”华佗说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。”说明只有坚持

运动，才能活跃血液循环，促进消化功能，增强人的体质，抵抗各种疾病。他在继承前人气功导引的基础上，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等5种动物的活动姿态，创制了一套体操，名曰“五禽之戏”。这种五禽戏可使头、身、腰、四肢及各个关节都得到活动。其弟子吴普依法坚持长期锻炼，结果活到90多岁仍“耳目聪明，齿牙完坚”。弟子樊阿一边锻炼，一边服补养药，竟至“寿百余岁”。五禽戏开创我国保健体操之先河，对后世影响颇大，依法进行锻炼者代有其人，至今犹有专门习练研究者。

秦汉时期，由于秦始皇、汉武帝都是长生不老的热烈追求者，因而社会上出现了一批自称持有长生术的方士和得道的神仙，道家也得到很大发展。于是，炼丹术、服石法、神仙术、房中术之类养生书，充斥天下。

1973~1974年，在长沙马王堆发掘的汉文帝初元十二年的墓葬中发现一些养生的资料，如彩绘的导引图，《养生方》、《却谷食气》、《十问》等。《导引图》主要介绍了44幅导引身姿，包括呼吸运动、徒手运动和一些利用器械的运动；《养生方》是一部以养生为主的方书；《却谷食气》、《十问》也介绍了一些养生理论和技艺。

晋代医家葛洪的《抱朴子》是关于炼丹术名著。虽然其研究目的是为了炼制长生之药，但客观上却导致了制药化学的开端。服丹石求长生已被证实是不可能的，但葛洪在研究长生药的同时，对养生术亦颇有创见。如他认为，“养生以不伤为本，凡超越身体之可能，困思、强举，悲哀憔悴，喜乐过差，汲汲所欲，久谈言笑，寢息失守，挽马引弩。沉醉呕吐，饮食而卧，跳走喘乏，欢呼歌泣，阴阳不交，皆伤也”；“积伤至尽，则早亡”。这里提出的“养生以不伤为本”之论，对于中医预防学的发展产生了积极的影响。他还提出，养生家当力戒“六害”：“且夫善养生者，先除六害，然后可以延驻于百年。一曰薄名