



古希腊希波克拉第 养生法

〔日本〕教育学博士 岸野雄三教授 著

人民体育出版社

古希腊希波克拉第养生法

日本教育学博士 岸野雄三教授 著

吕彦 节译 达海 校

人民体育出版社

古希腊希波克拉第养生法

日本教育学博士 岸野雄三 著

吕彦 节译 达海 校

人民体育出版社出版

妙峰山印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32开本 72千字 $8\frac{20}{32}$ 印张

1984年6月第1版 1984年6月第1次印刷

印数：14,000册

统一书号：7015·2182 定价：0.47元

译 者 的 话

希波克拉第是两千四百多年前古希腊的养生家和医学
家，被后世称为“医圣”、养生学的开山鼻祖和运动医学的
创始人等。他有一些养生学著作留传后世，这些著作无疑是一
部极其珍贵的体育史料和医学史料。自古以来，特别是近
百年来，人们不断探索和研究他的养生理论，研究他的不寻
常的生平。人们对他能在两千四百多年前就提出一套养生理
论、运动医学理论和医疗体育理论，无不惊叹不已，对他能
一反当时存在的错误潮流，既为体弱多病者提出一系列具体
的养生运动处方，又为一般健康人和运动员、教练员提出系
统的运动医学知识，都异口同声赞不绝口，认为实属难能可
贵。

日本教育学博士、日本东京教育大学体育学部教授岸野
雄三先生，三十年来研究古希腊的养生学，尤其是对希波克
拉第的养生理论有深刻的研究。这本书就是他多年研究的成
果。他直接翻阅了希腊文古代著作，参考了大量欧美体育史
学家和医学史学家的著作，经过多年探讨才写成本书。本书
是日本杏林书院体育科学社一九七一年出版的。我们在翻译
时，发现有些内容，特别是序论和作者后记中，有些内容和
养生无关或关系不大，所以做了少量删节。但凡是对研究古
希腊有参考价值的内容均保留了。

正如上述，由于希波克拉第的养生理论是两千四百多年
前的古老的理论，所以有些理论迹近古怪，不可理解，但有

些理论竟和我国古代理论大同小异，不谋而合。这说明人类在探索客观真理过程中不可避免地要遇到一些共同的问题。因此，本书对我们整理、研究自己国家的养生理论，开阔自己的思路 and 眼界，丰富我们的历史知识，将有一定帮助。

本书内列有不少古希腊和古罗马的人名和地名，大多是从希腊文音译成日文的，在翻译时，我们查阅了不少辞典和有关历史书籍，力求译得正确。但限于水平，不妥之处恐难避免，尚希读者指正。

前 言

养生一词在日本容易被理解为老年人的保健术。但是，希波克拉第的养生术却不是只以老年人为对象的，他把精力旺盛的人和年轻人也做为他的对象，他不仅阐述了病弱者的养生术，而且也阐述了健康人的养生术，间或甚至连运动员的养生术，他都谈到了。

希波克拉第所说的养生术，希腊文叫做diaita或diatike，其原意是以饮食养生为中心的养生术，所以至今此词在英文中（叫做diet）仍意味着饮食。但是，从维护和增进健康来说，自然就不仅是饮食问题，而是必须在日常各方面都讲卫生了。

由此可见，养生术除了药物和外科手术等治疗方法不包括在内外，其内容是相当广泛的。而且，希波克拉第在其养生著作中还把运动疗法当做养生的一个重要部分而提出来，甚至对今天所说的运动卫生学和运动医学都论述到了。这一点诚然是希腊所特有的。希波克拉第认为饮食和运动二者保持平衡才能健康，这是在提醒我们，要保持健康，饮食固属重要，但忘了运动也是不行的。

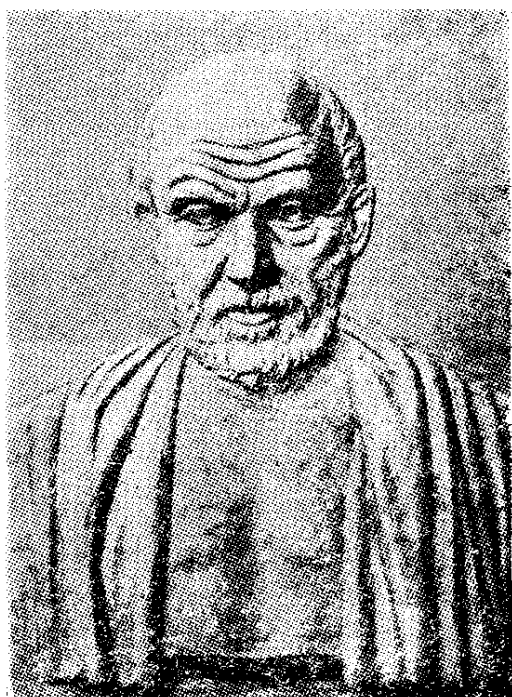
我们特别感兴趣的，也正是这个问题，所以本书副题叫做“饮食养生学和体操”，其用意实出于此。直到目前为止，介绍希波克拉第养生术的书籍固然是有，但据我所知，连运动疗法和保健运动都介绍到的书籍还未曾见过。因此，如果说本书有什么特点的话，那就是本书接触到了这方面的问

题，并进行了介绍。

总之，当日本还处在新石器时代——绳文时代的时候，古希腊就出现了希波克拉第，编写了我们今天读起来也非常有趣和非常有参考价值的科学的养生书，实在令人敬佩！

岸野雄三

一九七一年八月



希波克拉第肖像

（原载日本岩波书店1932年出版的《希波克拉第全集》）

“我决不坑害患者，决不对患者做坏事，我只一心想尽我所有的能力和判断力来利用养生法救人。”

（引自希波克拉第《誓言》）

目 录

序论——古希腊医圣希波克拉第	1
----------------	---

第一部分 希波克拉第的医术论	4
----------------	---

一、希波克拉第以前的医术	4
--------------	---

（一）希腊初期的宇宙论和生命论	4
-----------------	---

（二）希腊初期的病理论	5
-------------	---

（三）液体病理论的萌芽	7
-------------	---

（四）小结	8
-------	---

二、希波克拉第的病理论	8
-------------	---

（一）《希波克拉第全集》	8
--------------	---

（二）对历来思辩的医术进行批判	11
-----------------	----

（三）希波克拉第的体液病理论	14
----------------	----

（四）小结	16
-------	----

第二部分 希波克拉第的养生论	17
----------------	----

一、“古代医术”中的养生论	17
---------------	----

（一）有关养生论的著作	17
-------------	----

（二）强调饮食疗法	18
-----------	----

（三）体操家的功绩	21
-----------	----

（四）小结	23
-------	----

二、《论健康时的养生》的要点	23
----------------	----

（一）与东方养生术的不同	23
--------------	----

（二）适应季节的养生法	26
-------------	----

(三) 适应体格和体质的养生法	28
(四) 适应年龄、性别的养生法	29
(五) 小结	30
三、《论养生》的要点	30
(一) 显示了养生法全貌的大作	30
(二) 《论养生》第一卷的内容	32
(三) 《论养生》第二卷的内容	37
(四) 《论养生》第三卷的内容	54
(五) 小结	69
第三部分 希波克拉第养生法中的体育运动	71
一、运动的分类和运动方法	71
(一) 希波克拉第的运动概念	71
(二) 自然运动和顺乎自然的运动	73
(三) 跑是基本的人为运动	76
(四) 人为运动的一般的研究	79
(五) 人为运动的具体的研究	81
(六) 小结	84
二、关于运动卫生的注意事项	85
(一) 关于季节和运动的注意事项	85
(二) 运动练习前后的注意事项	87
(三) 准备活动、整理活动的必要性	89
(四) 小结	91
三、提倡新式的训练	92
(一) 正确的训练的知识	92
(二) 向教练员提出警告	95
(三) 希波克拉第时代的教练员	97
(四) 希波克拉第时代的体操家	100
(五) 体操术和养生术	103
(六) 小结	105

序论——古希腊医圣

希波克拉第

被称为医学之父或医圣、对后世有巨大影响的希波克拉第 (Hippokrates)，根据苏拉诺斯的传记等推算，系公元前460年前后生于小亚细亚附近的开俄斯岛，公元前357～359年间死于色萨利的拉里萨。

他的祖先是祭神官，但他父亲却参加称为“阿斯克雷皮阿达”的神殿医师团的活动。不言而喻，他的医术可能从他父亲那里学到的。他们父子以至孙辈都叫希波克拉第，但本书所称希波克拉第，只指其第二代，通常人们也把他叫做大希波克拉第，以示区别。

另外，在希腊，与希波克拉第同时代、同名的人物还有，人数还不少。希腊文希波克拉第的意思是“马的力量”，但希波克拉第和马并无特别关系。

他的著作被集中于《希波克拉第全集》(Corpus Hippocraticum)，由此全集可以窥知他的见解。这部全集是公元前三世纪根据普托雷麦奥斯王朝命令而编纂的。当然，真正是希波克拉第写的原作，只不过是其中的一部分。但收集的文献，全是阿里斯托泰勒斯以前的著作，因此，对研究古希腊的医术和养生术等来说，是一部极有价值的珍贵的史料。

不过，本书将只介绍其中的极少一部分，亦即只介绍历来研究希波克拉第的学者认定是希波克拉第原作的著作，亦

即通过研究被认定是希波克拉第原作的若干养生书，主要以养生法和体操的问题为重点，在极有限的范围内进行论述。换言之，本书的宗旨和内容大致如下：第一、极简单地谈谈与我们有关的希腊医术问题；第二、概要介绍一下希波克拉第的养生书；第三、略述一下养生法和体操的关系，并从中探讨医术、养生术、体操这三者的关系。

在公元前四世纪前后的希腊人，都把健康受害时所需要的技术称为医术，而把维持和增进健康的技术称为养生术。也就是说，对医术来说，健康是目的，对养生术来说，特别是对体操术来说，健康则是前提。

使人感到意外的是，而且这确实是发生在希腊的一件事，即首先开路推动这种养生术在古希腊文化时代发展成为“卫生学”（hygiene）的，竟是些被称为“体操家”（gymnastes）的人们。这所以如此，是因为当时的体操家是以一般人和运动员为对象的，是同饮食和运动等问题打交道的一种职业，所以他们对养生法自然十分关心。

关于以饮食为首的这种养生法的知识和记录，是希腊的教练员们在向市民开放的“竞技练习场”（Palaistra）和“综合体育场”（gymnasion）上搜集到的观察的结果。当然，养生法和生活制度想要做到系统化，就必须有医术理论作指导。围绕营养和运动的均衡问题进行的保健养生的研究，自从医生们对此感兴趣以后就急剧发展起来了。

支持这种研究，而且在这两者之间起到媒介作用的，就是本书所要介绍的希波克拉第。他对古希腊体操家黑洛吉科斯（Herodiks）等人的研究十分注意，对他们的功绩给予肯定，并启发和希望医生们都能认识到单是治病并不是事情的全部，提醒他们除此以外还有预防疾病这个新分支存在。

希波克拉第就是这样把体操家们停在经验阶段的养生法提高到养生术的高度，用他那著名的“液体病理学说”等加以系统化，于是就产生了希波克拉第的养生论。

本书将依下列顺序进行论述：首先谈谈希波克拉第以前的宇宙论和自然观，简单谈谈当时的自然学者是如何认识生命的，是如何解释疾病的，然后结合着这些来看看希波克拉第为什么断定这些医生的观点是教条主义的。

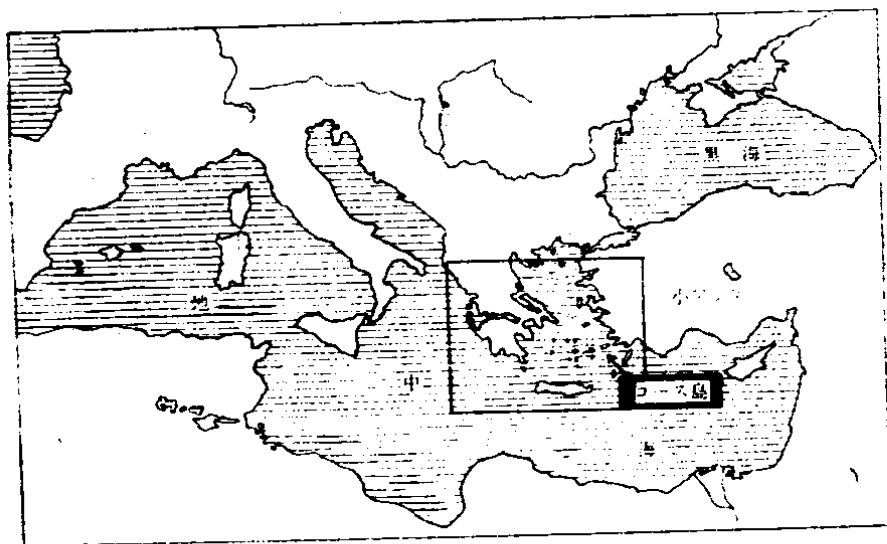


图 1 希腊地图（大方框内的海为爱琴海，也是希腊所在的地方，小黑框内写的是开俄斯岛，小黑框上方为小亚细亚）

第一部分 希波克拉第的医术论

一、希波克拉第以前的医术

(一) 希腊初期的宇宙论和生命论

希腊的医术到了希波克拉第的时代已经相当专门化了。但是，当时希腊的生命论和疾病论等同形而上学的哲学相结合，有种种武断的论述。这就是哲学史上成为问题的自然学者的宇宙生成论。大家知道，从原理上说明生命现象的思想，是由那些研究宇宙生成问题的哲学家们开头的。希腊的病理学说等也是以这些自然学者的见解为背景而开始发展起来的。

自发的唯物主义的米利都学派的奠基人泰勒斯(Thales, 约公元前624~547年)认为，就象靠洪水形成了大地一样，万物都是在自然的过程中由水构成的。也就是说，宇宙万物的各种现象都不过是由“成为根源的水”，亦即由无限的水的变化而成的。希腊哲学家阿那克西曼德劳(Anaximandros)，则把“根源”解释为在质上和量上都无限的“无限的物质”，认为土、水、雾、火这四种元素就是从这种“无限的物质”生出的，这种“无限的物质”通过内在的运动性而产生热和寒。也就是说，火对水加热，使水蒸发后，就形成了干燥的大地，同时大量增加了雾。反过来说，“热”升高就成为“火”，“寒”被“热”烘干就成为“雾”，于是就

生成了水或大地。以后，阿那西梅奈斯(Anaximenes)则进一步认为宇宙的“根源”就是“雾”，正如液体蒸发、干燥、凝缩和浓化一样，雾如果伴随寒而“浓缩化”，就首先成为水，然后成为土，如果伴随“热”而“稀薄化”，就会成为火。

当然，人类也是宇宙的一部分，一个小宇宙，也受同一原理的支配，于是从这种自然学观点就萌出了朴素的生物学的解释。例如，上面提到过的泰勒斯认为，生物的特点是以水分和湿气为营养而形成的；阿那克西曼德劳斯则用“雾”和“气息”来说明生命活动。可见，从这种生命现象的探讨开始，就进而考虑起关于疾病和健康的医术问题来了。

(二) 希腊初期的病理论

研究希波克拉第的学者波连茨(M. Pohlenz)发现，公元前六世纪前后，希腊医学的中心是在意大利南部的克罗托尼，以后就移到了开俄斯岛。在克罗托尼有个著名的毕达哥拉斯教团，据说毕达哥拉斯本人(Pythagoras, 约公元前571~497年)就是一位直接对医术深为重视的最早的哲学家。另外，同在克罗托尼的阿尔科麦恩(Alkmaion)，因他最早解剖了动物，特别因他发现了看或嗅等感觉作用的中枢是大脑而非常著名。

阿尔科麦恩对病理也有其一家之言，他好象根据毕达哥拉斯的调和思想认为，健康是热和寒、干和湿这两种人体“性能”处于“调和”(isonomia)的状态而引起的，患病则是某个性能“过剩”(monarchia)而引起的。之所以这样说，是因为根据第二世纪的阿埃蒂乌斯(Aetius)所载，阿尔科麦恩曾说湿和干、寒和热、辛和甘等性能达到调和就是

健康，其中某一方不调和就相应地会得病。也就是说，阿尔科麦恩认为只要能防止湿和干、寒和热等对应关系的性能不发生过剩，就会健康。但是，他对这种相对应的性能的数量好象并无规定。

关于什么是健康和怎样引起疾病的问题进一步作了探讨的哲学家，有恩培道克列斯(Empedocles)。活跃于公元前五世纪的这位哲学家，进一步发展了上面说过的阿尔科麦恩的学说，成为对以后的希波克拉第的病理学说具有巨大影响的人物。根据传记作家吉奥盖乃斯记载，这个曾在奥林匹亚赛马中获得优胜的哲学家，把火、空气、水和土列为“万物的四个根”，认为他们通过所谓“爱”(philotes)的结合作用和所谓“憎”(neikos)的分离作用而变为热火或冷水等就生成了万物。当然，人体也是由这四个“根”构成的，健康就是指这四个根在暖、湿、干、寒的结合和分离方面处于均衡的状态，如果与此相反，就是患病了。因此，热过多，就会生热病，寒过多，就会生恶寒，他就是用这种说法来解释身体的不调的。

这种病理理论的见解，到了与柏拉图同时代的菲里斯蒂恩(Philistion)时，则更加发展了。他的病理论在柏拉图的《蒂麦奥斯篇》中还可看到片断。据柏拉图(古希腊大哲学家，公元前427~327)的著作所载，他说过这样一句话：

“身体如果因火过大而得了重病，因热不止，可能是热病，如果是因‘空气’过度，就可能每天出现热，如果是因水过度，因水比空气缓慢，所以需要四倍的周期才能清除，很不容易治好”。

关于这点，在亚里斯多德(Aristotle，古希腊的大哲学家，其著作常论及体育，公元前384~322)的学生梅浓的著

作《医术集录》中也有明确记载，亦即认为“构成因素”和“性能”相调和就是健康。

（三）液体病理论的萌芽

在稍后于恩培道科雷斯的年代，用“体液”（Chymoi）说明疾病的，是非洛拉奥斯（Philolaos）。他提出了液体病理学的新学说，即认为患病原因是由于“胆汁”（Chole）、“血液”（haima）和粘液（phlegma）不均衡而造成的。这样，自然学的病理论通过不断的临床观察而逐渐得到科学化，以后不久即发展成为开俄斯学派的液体病理论学说。

不待说，开俄斯学派也吸收了当时的各种学说，但他们重实验和观察，尽量避免了医学上所不容许的自然学的思辩。也就是说，在历来的火、空气、水、土等构成因素中又加上了血液、粘液、黄胆汁、黑胆汁等四种体液，并在临床上进行对照，试图得出尽可能妥当的说明。他们的观点正如后面将要详述的那样，认为血液具有热—湿的作用，粘液具有寒—湿的作用，黄胆汁具有热—干的作用，黑胆汁具有寒—干的作用。他们就是根据这四种体液混合得是否合适来讨论疾病和健康的问题。

对我们有关系的希波克拉第的养生论，就是在这种病理论见解基础上加以取舍而整理成的。当然，希波克拉第著作的内容在病理的说明上也有若干不同，见解不一定是固定不变的。例如，在希波克拉第的著作中在谈到体液的种类时，在《论疾病》（IV. 51）这部著作中把构成因素变为胆汁、血液、粘液、水液四种，而在《论古代医术》这篇著作中则认为体液的种类不定。

不过，不待说，开俄斯学派的精神特点是排斥从独断的