

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

养生智慧

 **eBOOK**
网络资源 非纸质

总序 历史出智慧

一未来是智能竞争的社会

智慧是最有魅力而又古老的人生追求，这是人类认识事物和运用知识、经验解决问题的能力，一切从先天获得、后天培养的悟性、技能和才思都可归结为智慧之果。人类正是恃有这种智慧和対智慧的不懈追求，才成为大千世界的万物之灵。

当人们在冥冥之中膜拜上帝、真主和释迦牟尼时，智慧就作为信仰，溶进了宗教意识。穆斯林祈求真主的祷词是：“赐我智慧”、“增我知识”；佛教供奉的“佛”，译成汉语，就是觉者，即智慧者，佛法无边又称“智慧海”；基督教的《圣经》赞美“智慧是理智尽善尽美的形态”，“人有智慧，就有生命的泉源”。虽然他们追求的是超脱的智慧，天惠的知识，具有理性和神性的双重色彩，然而无可置疑的是，不论在西方还是东方，当社会文明还处在早期发展时，人们就把智慧视为生命的一体，须臾不可分离。

出世者是如此，搏击生活潮头的先哲、学者和思想家们，对智慧的追求更是气概飞扬。古希腊的一代哲人明确宣告：“我们是爱智者！”以求知和爱智构筑博大精深的哲学体系，使后世受惠无穷。中国尤多智慧的大家，孔子的一部《论语》享誉古今中外，“半部《论语》治天下”是中国垂之久远的古训。享名近代的《人权宣言》，摘引《论语》的吉光片羽“己所不欲，勿施于人”至今仍在法国宪法中熠熠生辉。日本的企业之父涩泽荣一，自称根据《论语》之宗旨，使企业经营获得了成功。美国总统里根 1982 年在旧金山纪念孔子诞辰的纪念会上演说：“孔子的学说世代相传，揭示全世界人类丰富的为人处世的原则。”一部 2000 多年前的旧典，何以倾倒千秋万代？正是因为它历经大浪淘沙，荡涤历史的尘埃，积淀下来的是有关人类生存、发展、处世、为人的智慧，这是经过岁月磨砺，放之四海皆有启迪的人生哲理，所以它能超越时代和国界，为不同肤色的人们享用不竭。

古人对智慧这种超凡入圣的力量，早有精邃的见解。荀子指出：“知有所合谓之智”（《正名》），用现代意义来阐释就是说，知识是智慧的基础，智慧是知识的综合和升华。智慧和知识相依相生，智者，知也，这是中外先辈的共识。现代实验科学的鼻祖、英国哲学家培根提出“知识就是力量”的著名论断；殊不知中国的王充早在 1000 多年前的《论衡》一书中就提出“知为力”的卓见。难能可贵的是我们的祖先尤其重视群体智慧的力量。淮南子说：“众智之所为，无不成也。”（《主术训》）裴松之说：“智周则万理自宾。”（《上（三国志注）表》）曹操说：“吾任天下之智力，以道御之，无所不可。”（《三国志·魏志·武帝纪》）只要富集众人之智就能所向披靡，无所不成，这是对智慧何等热情的讴歌！

如果说在前工业社会，文化知识被少数人垄断，对智慧的认识还局限在文化人的范围，到大众传媒迅速发展的现代社会，知识就是力量的信念已经走出精英阶层，成为人民群众的共识，智慧的价值得到充分的估价，最能体现这种认识的，是“科学技术是第一生产力”的概括和总结。科学技术本是人类利用自然、改造自然的智慧结晶，科学技术是第一生产力的提出，把人的智力活动作为推动生产发展、社会进步的第一动力，标示着人们从祈求救世主的恩赐，转向对人类自身的崇拜，这是人类认识自己，提高自己，进而

完善自己的一大飞跃。与此相媲美的，是未来社会的竞争是人才竞争的观念，愈来愈深入人心。当前世界上发达国家都非常重视人才的作用，提出“人才资本论”，因为资金的运转，资源的开发，都离不开人的运作。在生产发展过程中，体力和智力劳动的结合，人的才能越来越起着主导作用，资金和资源犹有尽时，人的才能却生生不息，用之不竭，所以人才是比货币资本、自然资源更为宝贵的财富。人才是以智力和技能加以评判的，技能又是智力成就的表现。人才资本实际上是智力资本，人才竞争又是智能竞争。

智能寄寓人的脑力活动。人脑是智能的载体、世界的表达、物质运动的最高形式。在当今人类面临一系列科学问题的挑战中，最吸引人心的就是脑科学的研究，只有在这个领域才能实现生命科学与物理科学的高度统一，所以自然科学将以脑科学的智能研究成为巅峰之作。在现代人文科学中，一切与增长智能有关的学科，如思维科学、语言学、心理学、教育学等都成为前沿学科，不断以最新成果造就人才，最大限度地调动人的智慧潜力，这是未来社会智能竞争的最大特色。

二智慧大成之学

中国人的智慧超群是举世公认的。

且不说儒家文化主导东半球古代文化的发展，实际上是华人智慧辐射的过程，即以西方来客而言，13世纪的马可·波罗、16世纪的利玛窦，一踏上中华大地，就醉心中国文明，非常虔诚地把中国文化介绍到欧洲。18世纪西方最负盛名的启蒙思想家高度赞叹中国文化的成就。伏尔泰称赞中国人“在所有的人中是最有理性的人”。莱布尼茨说：“如果由哲人担任裁判的话，那么一定会把金苹果奖给中国人。”19世纪入侵中国的英法联军统帅瓦德西不得不承认，中国人“含有无限蓬勃的生气”，“无论欧、美、日本各国皆无此脑力与兵力，可以统治天下生灵的四分之一”。20世纪汉学大师李约瑟以毕生精力研究中国文化，撰写鸿篇巨著《中国科技与文明》，声称：“全世界都认识到他们身受到来自中国的恩惠。”科技最发达的美国拥有第一流的科学技术专家13万人，其中华人就有3万；在著名的阿波罗登月工程中，1/3的高级工程师是华人；全世界12大银行家，华人即有5位；全球船舶吨位总数的大半为海外华人所有。所以，毋用列举古代中国的发明创造有多少世界之最，即以这些驰名国际的思想家、学界泰斗、传教士和纠纷武夫，以及现代人才调查的统计，无一不说明，中国人的聪明为世人交口称赞，已成为不争的事实。

历数世界上历史悠久的国家，埃及、巴比伦、印度、玛雅，都以极其灿烂的文化今后人叹为观止，然而他们古老的文化传统又无一例外地在历史发展的长河中转移、中断、殒落、消失，留下千古不解之谜。唯有中华文化历经战乱颠沛，历朝兴亡，绵延不绝，处处有史可考证，非有高智能的民族，不足以创造这世界上唯一没有中断文化传统的文明古国，这样聪慧的人民和历历可考的历史，为我们留下举世无双的智慧宝藏，所以中国不仅是人口大国，也是智慧蕴藏最富有的大国。

史学是智慧储集的宝库。人是历史的创造者，也是历史的传承者。有了人才开始有历史，自然界虽也有历史，但这是由人来认识的，没有人，那只是一个无知无识的存在。人，不仅发现自然史，更是社会史的主体。历史典

籍中的笔录、叙事、记言、述理，归根到底是记人，不论是叱咤风云的英雄，聪明灵秀的文士，鬼斧神工的巧匠还是狡诈猥琐的奸邪，都是作为社会性的人在历史舞台上活动，留下他们的斑斑足迹。可以说，人类在生产斗争、阶级斗争和科学实验中积累的全部行程和经验都是历史知识。不问哪门学问，只要它在一定的时间中演进，就要留下它的发展轨迹从而进入历史的视野，所以史学荟萃了人类一切智慧的言行和功业。马克思、恩格斯指出：“我们仅仅知道一门唯一的科学，即历史科学。”美国历史学家乔治·伊格斯在《西方史学的历史演变》中说：“与人类有关的一切科学——语言学、经济学、法学、文学与神学——都是历史的科学。总之，既然历史是以过去这个广漠无限的领域为对象的，它就存在于一切人文科学中，因此，它就是一个综合者，一个管弦乐队的指挥。”这样一个包罗万象，总括万殊，具有高度综合性的基础性的学科，毫无疑义，是培育新知最肥美的沃土。

中国史学在传统文化中，是一门最辉煌的学问，天文地理、文治武功、士农工商、文采风流、生产经济、物性事理、风俗民情、修养节操，无不罗列其问。它不仅以浩如烟海的资料为外国史学家所称羨，更以巨细无遗的求实精神独步世界史坛。古希腊的《荷马史诗》、巴比伦的《创世纪诗》，都以耳传口授的神话传说作为史学的发端，可信而不可全信。中国却以实实在在的文字记录开其史学的滥觞。成书在 3000 多年前的《尚书·盘庚篇》是商代帝王的文书，以可靠的信史为文明古国所罕见，甲骨文上的“史”是执掌文书的官员的像形字，这表明从有文字以来就有历史的笔录者，记下的是确凿存在的人和事，后人从地下发掘的文物，往往能证实当初的文字记载，很少有所推翻。中华民族就以这样清明的头脑和笃实的态度认识自身的历程，在史学中表现出理性的早启，这是民族智慧成熟的表现。

中国古史少有浪漫的神话，并没有减弱它的神圣性，相反，却以至高的地位为其他学问所不及。被尊为至圣先师的孔子，是以历史教育家的角色登上文化舞台的，他写的一部鲁国历史《春秋》，在汉代被奉为法典，冒犯一句语录，有可能祸灭三族，援引一句古史，又可能化险为夷。在中国学术上争议 2000 年之久的今文经学派和古文经学派之争，究其源端，就是用古代蝌蚪文（篆书）和用汉代隶书抄写古史《尚书》不同版本之争。近代思想家郑观应说：“千古纲常名教，经济学问，皆从经史而出，悉数义所生。”（《郑观应集》）史学著作被尊为经典，受到人们的崇拜，左右中国学术思想的发展，这是中国独特的文化现象，有一种说法认为，中国传统文化是以经学为代表。这无异说是以史学为代表，早在清代章学诚就以“六经皆史”说揭示了这一实质。所以古代中国在各种学问中唯史学最发达，史学在世界各国中唯中国最发达。如果说古希腊以哲学为智慧的最高成就的话，那么说中国史学是古代智慧集大成之学，不为过誉之词。

三把歷史智慧变成你自己的智慧

历代治国安邦的能人志士，都重视运用历史经验创功立业。早在 3000 年前的西周王朝，执政的周公就教诲年幼的成王以史为鉴。汉高祖刘邦夺得天下，即命陆贾考察秦亡的教训，阐述古今成败之由。北魏孝明帝时，高昌国王曲嘉遣使奉表，向北魏求借经史典籍。十六国时期后赵的创建者石勒目不识丁，但他深知学史的重要，还在戎马生涯中就令左右读《汉书》。宋太

祖出身行伍，读书不多，但他强调宰相必须是读书人，以通晓史书优选辅政人才。唐太宗酷爱读史，声称史书使他“神交千祀之外”，“临睨九皇之表”，“大矣哉！盖史籍之为用也”。

读史的有借鉴意识，写史的也有为当代服务的明确目的，“述往事，思来者”，“究天人之际，通古今之变，成一家之言”，是中国史学之父司马迁的绝句。司马光自述《资治通鉴》的宗旨是：“鉴前世之兴衰，考古今之得失。”“究探治乱之迹，上助圣明之鉴。”王夫之《读通鉴论》认为：“所贵乎史者，述往以为来者师也。”顾炎武在家书中说：“史书之作，鉴往所以训今。”遍览史书，诸如：“彰往知来”、“引古筹今”、“多识前古，贻鉴将来”、“总括前踪，贻诲来世”、“明镜所以照形，古事所以知今”、“欲知大道，必先为史”等等治史的名言，不绝于目。所以毛泽东的“古为今用”既是他的史观，也是对中国史学传统最精炼的概括。历史属于过去的时态，历史记述的是发生在往日的事件和言行，又对现实和未来有所启示和引导，从而又超越过去的时限，溶进现实生活的浩浩长流。我们的先人就是在不断总结前人的经验教训中改造自己，改造社会，所以中国历史不是一潭死水，它一代一代被人们重新认识，不断深化和更新历史见解，源源不断地滋养中国人的聪明才智。

中国史书并不仅仅是帝王将相的教科书，它也是哺育民族智慧的教本。古代启蒙读物《蒙求》、《三字经》、《幼学琼林》、《龙文鞭影》都用三言或四言的韵文，把历朝盛衰的典故编成琅琅上口的顺口溜，给少年粗知历史的教育。青年学子以熟读史书为进取，饱学之士以博古通今为荣耀，打仗兼通史书的雅称儒将，读经诵史又能经商的美名儒商，舞文弄墨的重视的是史笔，咏诗的也以咏史为上乘之作，有人为此评价杜甫说：“若是杜陵无史笔，姓名恐亦少人知”，没有史笔，就没有杜甫的盛名，这是对史笔的至高评价。至于流传在戏曲、评话、小说、歌谣中的历史故事和掌故，那真是家弦户诵，代代相传。

如果把这近乎全民性的爱好读史、听史的风气看成仅仅是统治者的提倡和力行，那就小看了历史对民族生存发展所起的向心作用。基辛格在《重建的世界》中说：“一个国家的成就只有通过共同的历史意识来鉴定。这是各个国家仅有的经验，也是它们唯一能从自身学习到的经验。历史就是国家的回忆。”所以爱国主义本身就是历史情感的表现。重视历史是民族的自信，这方面只要看一看建国只有 200 多年的美国，是怎样珍贵先行者的遗迹，就可知道不论是小农社会还是工业社会，只要有民族的生聚就有共同的回忆，历史是不可替代的使万众凝聚的同心圆、众志成城的火种。在民族危难之秋，同舟共济的历史情感会燃起救亡图存的火炬；在建设现代化中，历史面临的挑战和机遇，又会成为民族振兴的契机。周恩来总理说得好：“历史对一个国家、一个民族，就像记忆对于个人一样，一个人丧失了记忆，就会成为白痴，一个民族如果忘记了历史，就会成为一个愚昧的民族。而一个愚昧的民族是不可能建设社会主义的。”

诚然，20 世纪的中国与古代不可同日而语。当今世界科学技术的发展，促使农业社会向工业社会转型，工业社会向信息时代迈进，新学科层出不穷，知识更新加速。往日单一综合的史学不断分化，失去了往日的荣耀；琳琅满目的信息，拓宽了人们的眼界，对史书的兴趣也有所淡化，显学地位的失落，说明日新月异的现代社会，需要丰富多样的知识，满足多姿多彩的人生追求。

史学走出独尊，成为众多学科中的一员，是科学事业在前进的表现。

但是，史学又是一门认识世界的科学，它运用特定的社会记忆（历史资料），把已经消失的人物和社会现象再现出来，发掘潜藏在历史表象背后的因果联系。人类社会本是层层相因的有机整体，某些带有实质性的东西不可避免地反复出现，所以古今异时，环境有别的社会现象又具有某种共性，使今人有所参照。所谓鉴往知来，就是通过对往事的鉴别、筛选、提炼、概括，抽象成规律性的认识，以帮助人们深刻地理解现实，科学地预测未来，这是人类更高层次的认知活动，诚如英国哲学家罗素在《西方的智慧》一书中说：“智慧在于掌握万物所共有的基本准则。”历史智慧就是对规律的洞察和把握，这要比简单的以古喻今、以史为鉴更胜一筹。所以一些国家或企业的领导班子往往有熟悉历史的智囊人物参与战略研究，使决策具有驾驭势态的历史威力。

历史智慧对个人来说是进行创造性活动必须具有的思维训练。聪明睿智的特点就在于，只需要看到或听到一点，就能长远的考虑和更多的理解，这种能力在相当大的程度上是来自历史知识培育的历史感。任何社会现象都是历史发展的产物，又具有进退、延伸、变异的连续性，被我们耳闻目睹，所感所知的，只是发展长河中的一段。历史感不仅要求把具体问题放在具体的环境中去分析，还向人们提供从长远、宏观的视角对这一段事态的发展进行全面、系统、整体的考察，从而见微知著，高瞻远瞩，立足方寸，远思千里，见人之所未见，有所突破和前进。恩格斯高度评价“黑格尔的思维方式不同于所有其他哲学家的地方，就是他的思维方式有巨大的历史感作基础”（《马克思恩格斯全集》13卷，531页）。马克思学说正是奠基于深厚的历史感，构建理论大厦，确立新纪元的里程碑。“不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层。”王安石这首《登飞来峰》的诗句，就是对历史感风度最好的写照。

历史智慧也是民族文化素质和精神境界。中国历史与伦理道德水乳交融，古人以立德、立言、立功为人生理想，史书尤以立德为先，德高才能望重，身为平民的爱国志士、孝子烈女都能在青史留名。历史智慧往往也是伦理智慧，以史教为内容，进行修身齐家治国平天下的教育，普及到市井小民，纲常名教造成民族心理的重负，当今已不足取，社会主义精神文明需要继续清除封建糟粕，以促进人的现代化。但是道德又具有可资继承的超越性，那种蕴藏在历史智慧中的乐观进取的人生追求，务实求真的理性态度，舍我其谁的献身精神，以及种种宽容仁厚、公正廉明、急公好义、刚正不阿的美德嘉行，古今推崇，有口皆碑。凡是具有这些盛德佳誉的清官、良相、能人、巧匠、贩夫、农妇又几乎都是德才兼备的历史人物。人们也是按照智者也是贤人来神化自己的崇拜者。诸葛亮、包青天他们料事如神的智慧，洞察秋毫的眼力，公正无私的品节，典型地表现了历史智慧与道德精神的完美统一。充溢史书的大量人物不是神而是人，以实实在在的智慧言行体现道德崇尚，这是中华民族内在传续的精神力量。神游在这样的智慧氛围中，益智增德，如沐春风，所以历史智慧可以陶冶情操净化心灵，达到真善美的境界。

先人们那些超越常人的见解，出奇制胜的创造，机敏应对的蹈略，解颐醒世的良言，闪烁智慧之光，朗照历史的穹宇，采撷这火种，烛照在案头，千古之智就会奔涌在眼前，源源不断地激活你的思绪和才情。

为了荟萃群星的光华，我们编辑出版了“中华智慧集粹丛书”，收入《资政智慧》、《思辨智慧》、《制胜智慧》、《经商智慧》、《富国智慧》、

《养生智慧》、《人生智慧》、《处世智慧》8本著作，作为1992年全国获奖图书“中华文化集粹丛书”的姐妹篇奉献给读者。

这套丛书对历史智慧的大海来说，不能说是最全的，但却优选了最称职的作者，选择了人生最关切的主题，从不同角度，用不同的风格娓娓道出那些动人心弦的历代俊杰的睿智风采。

禅宗的《坛经》说：“一灯能除千年暗，一智能灭万年愚。”把历史智慧变成你自己的智慧，那就在我们心中升起了不灭的长明灯。

刘志琴

1995年6月于北京

养生智慧

养生智慧

畅情志

人是万物之灵。在动物界，人是最高级的动物。这是因为，人的大脑最为发达，只有人才具有思维活动的的能力，是有感情的动物。

人是社会的人。人的情绪与社会息息相关。现代的医学模式已经由以往的单纯生物模式，过渡到“生物—心理—社会”的模式，指出医学必须认真考虑人的心理与社会的密切关系。社会对一个人的心理，也就是精神状态具有决定性的影响。在社会里，人的大脑产生种种心理的也就是精神活动，后者又与人的健康状态密切相关。换句话说，人的精神状态决定着身体的健康状态。同样的环境，同样的刺激因素或致病因素，对不同精神状态下的人体，产生的结果是不尽相同的。乐观向上的人，不容易得病，也得以享受高龄长寿。《黄帝内经·素问·上古天真论》认为：“内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功……亦可以百数。”指出人要乐观向上，才可以长寿。

畅情志，这是养生的首要的条件。

恬淡虚无

我们的祖先很喜欢用推理逻辑。在古代，常常用类比的方法来理解客观事物。古人常常把人体比喻为一个小天地。看到自然界有晴天、阴雨、雷电、风暴，而人体就有恬愉、发怒、忧愁、狂吼。人的天性认为风和日丽比那狂风暴雨或严寒酷暑总要好一些，也才能得到好收成；那么，人体也应该恬愉，身体才能健康，才能长寿。

这种理解，在古代称为“天人相应”的思想。而事实证明，古人的这种理解，是睿智的体现，是符合科学道理的。

古人是这样总结的：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”（《黄帝内经·素问·上古天真论》）人而不患病，必然能安享天年，达到长寿的目的。这里，首要的就是要“恬淡虚无”、“精神内守”。

我们已经说过，追求健康长寿是人类的愿望，甚至可以说是一种“本能”。自从人类进入阶级社会之后，人们分成不同阶级、不同阶层，也有着不同的职业，不同的宗教信仰，不同的社会地位等等。以宗教而言，我国在古代就是儒教、道教、释（佛）教并存的。这几种宗教派别不同，他们的主张、教义也不一样。儒家讲究三纲五常、仁义礼智信，主张积极参与社会活动；佛教则认为现世的人生，犹如一片茫茫苦海，人的生老病死；全是前世因缘注定，人世间一切皆空，只有看破红尘，好好修行，摆脱世事，来生才能享福；道教产生于古代政治斗争激烈的时代，当儒学得到天下独尊的优势时，道家只好退出斗争舞台，转而讲求清静无为，离俗超脱，以追求精神安宁。道家追求的是少私寡欲、收心养神，以追求养生长寿为目的。那么，《黄帝内经》中主张的“恬淡虚无”，正是道家的主张。尽管这是道家为超脱尘世而提出的主张，但它毕竟是明智的、有利于人体“长生久视”的手段，因而也成为后世养生术所追求的首要举措。

人们会问，“恬淡虚无”究竟是怎样一种精神状态呢还是用古人的话来解释吧。唐代一位著名学者、《黄帝内经》的权威训释专家王冰这样注疏说：“恬淡虚无，静也，法道清静，精气内持，故其气从，邪不能为害。”

从这里可以体会到，恬淡虚无强调的是一个“静”字，也就是精神状态要力求静笃，体内的精、气就能保持健康，息心宁神，人体就能抗拒外界或内部的病邪，邪不能为害于人体，怎能不长寿呢。

这里涉及三个概念：精、气、神。这是中国古代医家称之为“三宝”的人体能获得健康长寿至为宝贵的基本物质。其实，我国古代对所谓“三宝”有不同的理解，如佛学中也有三宝，指的是佛、法、僧这三者；在《老子》这部先秦时期道家最主要的经典著作中，认为“吾有三宝，持而宝之，一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先”；而儒家经典《孟子》则以“土地、人民、政事”为三宝。后二者的三宝，说的都是社会现象，佛家三宝则是宗教名词，只有追求长生不老的道教徒说的三宝与养生有关，并且认为“耳、目、口鼻”分别是人体精、神气的外窍。人体如精气神三宝强健，则表现耳聪目明，口鼻通畅，是长寿的象征。古代医家讲养生，就借用了道家的概念，十分重视调养三宝，以达到养生的目的。

精是人体生命活动的基本的原始物质，每个人体内，不论男女，都有这种物质。《黄帝内经·素问·金匱真言论》指出：“夫精者，身之本也”，这种基本物质是先天带来的，是父母结合之后，遗传给子女的基本物质，也就是所谓“两精相搏，合而成形，常先身生，是谓精”（《黄帝内经·灵枢·决气篇》）。也就是说，人还没出生，在母腹中，就已带来这种物质。有了这个先天基础，还需要有后天之精。这种后天的物质，来自每天摄入的食物的营养，称为精微。食物摄入后，还要经过消化、吸收、转化，再分布全身，这些就是后天之精。先天后天之精在一起，构成了人体的三宝之一的精。这个精是具有重大的生命活力和机能的物质，包括人体生殖机能，是繁衍后代的根本物质，它来自父母，又传之后代；它还包括维持人体各种生命活动、生长发育、抗御各种致病因素的能力。一个人，如果精气正常充足，则生长发育正常，健康无病，长寿而精力旺盛。精从幼年时期逐渐充盛，经历青春时期之旺盛充沛，到老年之逐渐衰少，这是发展规律。但如能保持恬淡，则这种过程可以变缓而延长，使人得以长寿、健康。

气这种物质，一般也是无形的。人之所以能有生命活动，除了精这一基本物质本源外，需要有气之参与，才是有生命的。没有气的精，则不成其为精，是无生命力的，有了气，人体才有各种运动变化，才能生长、行动、繁殖。这些生命活动靠的是气的升降出入等活动。有了气的这些活动，人才能走动，才有呼吸、消化、语言、排泄、循环。用宋代医家杨士瀛的话说，即“人以气为主……阴阳之所以升降者，气也；血脉之所以流行者，气也；营卫所以转运者，亦气也；五脏六腑所以升降者，亦此气也。……顺则平，逆则病。”如果人的精气先天后天皆很充足，一旦气衰，则生命亦将衰微，无从生活，更谈不上长寿。古代养生家要求人们要认真培养此气，这也是养生的重要方面。

神，这里所指的并不是宗教迷信中的神灵上帝、佛祖真主，而是人体生命中生命活动表现于外的象征。神，指依附于人体的精神活动、思想意识。没有神，即便精与气都是充足的，则生命活动就是不完全的，或者说，不能得到健康长寿。我们曾经听说过所谓“植物人”，这是指那种只维持一口气，心跳还没有停止，人还在呼吸，但已经不具备思想意识的人，这种人已经“失神”，没有神了。即便人有神的存在，毕竟神还有盛衰。最容易看出“神”的状态的，在很大程度上表现在面部，尤其是眼睛。眼睛有“神”，即是色

泽鲜活、运动灵敏、目光炯炯，这就是有神；如果眼睛虽然也能看到东西，但干燥无泽而呆滞，即为无神。人的面色也要有神，才能“神采奕奕”。

人体的“三宝”，是一个有机的整体，三者处在协调状态，则人体就精充、气足而神全，这样的人能健康长寿。恬淡虚无是达到这一状态的首要条件，它能使三者协调，使人健康长寿。精气神是互相依存、互相制约的。

精气充足的人，就能生神，这犹如水分与树木的关系，水分养料充足，则枝繁叶茂、欣欣向荣。神是精的产物，没有精，则神成了无本之木、无源之水，必将枯竭调萎，神是依靠精的滋养而旺盛起来的。精足神必强，精盛则神旺；反之，精衰则神疲，精绝神则灭。气与神的关系也十分密切。精虽充足，还得靠气的推动和维持才能使神旺盛，这就像二者之间的桥梁，没有这个桥梁，则虽精盛也是一潭死水，不能流动，神也失去精的物质支持而枯萎。但是神又反过来主宰人体的气，使气的运动自如，升降出入正常，不致乱成一团。气的运动变化之所以有条不紊，也靠神来维系，中医称之为气机协调，全赖神之维系。再则精与气也是浑成一体，二者具有互相转化、互相支持的作用。这种情况犹如能源供应和机器的转动一样，没有能源，机器不能转动做功；光有能源，没有机器，能源无用武之地，二者是互相依赖而存在，又互相协调的。

人体三宝，需要人们加以精心培植护养。古人充分发挥了自己的聪明才智，对三者之间的辩证关系提出了十分精辟的见解；并且以恬淡虚无为养生之第一要义，也就是旨在培植人体三宝，护命养生，以达到健康长寿之目标。

一个人如果不能恬淡虚无，而是终日为名叫利而斤斤计较，忙忙碌碌，躁动追逐，则是与养生之道背道而驰的。这种人寿命定然短促，不得享其天年。我国在东汉时期出了一位古代最著名的医家，名为张仲景，人称“医圣”、“医方之祖”。当时正是东汉末年，政治斗争十分激烈尖锐，一般文人都竞相追逐权位、依附权势；老百姓则因兵荒马乱、生活极不安定，疫病流行，大量死亡。张仲景对此深有感触。在他本人的宗族里，原来有200多人，在不到10年的时间里，竟死亡达三分之二。张仲景深深“感往昔之沦丧，伤横夭之莫救”，触景生情，他感叹说：“怪当今居世之士，曾不留神医药，精究方术，上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生，但竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，惟名利是务，崇饰其末，忽弃其本。华其外而悴其内，皮之不存，毛将安附焉？卒然遭邪风之气，婴非常之疾，患及祸至，而方震栗，降志屈节，钦望巫祝，告穷归天，束手受败。赍百年之寿命……神明消灭，变为异物。幽潜重泉，徒为啼泣。痛之！举世昏迷，莫能觉悟，不惜其命，若是轻生，彼何荣势之云哉？…”（《伤寒卒病论·自序》）

这是一篇十分精彩的养生文献。虽然张仲景并非一位养生学专家，但他生活在当时那个乱世里，对一个人应当如何养生，有十分精辟的见解。那些终日孜孜汲汲，奔忙于名利，攀附权势的人，从来就没有恬谈怡静的心情。这种人，尽管外表穿戴华丽，但其身心交悴，十分空虚，实际上是外强中干，不堪一击。一旦有病邪来袭，马上陷入祸不旋踵的境地，束手受败，何来长寿？这篇精彩的论述，足为竞逐权势的人做为座右铭，也是恬淡虚无、修身养生的赞歌。

远大抱负

人生于世，必须有远大抱负，决不能庸庸碌碌，做一天和尚撞一天钟，终日饱食而无所事事。在同样的条件下，具有远大抱负的人，比庸碌平凡、一事无成的人要长寿。这一点我们的祖先早已有所体会。

远大抱负，就是要有志于对社会做出有益的贡献，方才不负此生。这是因为，人的生命只有一次，生活在社会里，社会的历史总不会倒退、总得不断前进。你为社会做些贡献，才有益于社会，推动历史前进，尽管因为人的力量有大小这种贡献也就因人而异。这也正是汉代著名史学家司马迁所说的：人固有一死，但这种死有重于泰山，有轻如鸿毛。只有有远大抱负的人，才能达到“重于泰山”的境界。

读过《三国演义》的人都知道有个诸葛亮，他是历史上有名的人物。他就是抱负高远，欲用自己的才智协助刘备一统天下的人。他曾说过：“夫志当存高远”，“若志不强毅，意不慷慨，徒碌滞于俗，默默束于情，永窜伏于凡庸，不免于下命矣！”这是多么中肯的名言啊！人的确需要高远的志向。短视，患得患失，斤斤于个人得失，就不可能有远大抱负。

我们的先民重高远志，轻视藐视碌滞之徒，这在历史上的记载不胜枚举。古人常以物喻意。在鸟类中，大雁飞得又高又远，所以把鸿鹄（就是大雁）志做为伟大抱负者，终有所成。《史记·陈涉世家》就有这样一段：“陈涉太息曰‘嗟呼！燕雀安知鸿鹄之志哉？’”陈涉是秦末有名的农民起义领袖，他鄙视只在房前屋后，忙于度日之燕雀。这些豪言壮语都是远大抱负的典型。

那么，远大抱负与养生又怎样联系，有什么样的关系呢？

古人把远大抱负称为志高远。志又是什么呢？人们认为，“心主神志”，也就是说，志与人的心有关系。把“志”与心联系在一起，就是出于这种考虑的。

应当指出的是：古代我们祖先所说的“心”，与我们今天在解剖学上看到的心脏，并不完全等同。在相当大的程度上，古代的“心”包括了现代所说的高级神经精神活动。因此，古代说的心，其包括的范围就比现在的“心脏”要广泛得多，它既包括主血、主血脉这些与血液循环有关的功能，也囊括了精神活动，与“神志”、“神明”正好相对应。

就中医的认识而言，人们认为：心是一身之主，所谓“心者，君主之官，神明出焉。”也就是说，它是全身的最高主宰，全身的一切，从精神到物质，都与它密切相关，这与现代生理学所说的中枢神经系统是全身的主宰是同一个意思。

中医说：“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”。又说：“（心）主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃”（《黄帝内经·灵兰秘典论》）。这里已经说得十分明白，一旦神志之主（“心”）出了问题，则全身各部分也乱了方寸，这对养生是一个大忌，是促人夭寿的。所谓十二官，也就是人的脏腑器官。十二官，指的是六脏六腑（心、肝、肺、脾、肾谓之五脏，如再加上心包，就称为六脏；小肠、大肠、胃、胆、膀胱和三焦谓之六腑）。这么些脏腑器官，各有各的功能职责，但它们却不能各自为政，而要互相密切配合，要有一个调节机制，这就是心。中医认为，全身的器官，由心来主宰，心通过遍布全身的管线——经络系统，内连脏腑，外络肢节，连成一个整体。一身的主宰一心的功能，如果能正常运行，则脏腑之间协调运行，身体当然会健壮，人当然会长寿。

一个有积极进取心、高尚情操、崇高理想的人，必然有奋发图强、积极

向上的精神状态。这种志向将使人产生无穷无尽的力量，去克服困难。举一个最明显的例子，这就是我国古代最著名的史学家、汉代的司马迁。

司马迁是西汉夏阳（今陕西韩城县）人。西汉太初元年（前 104），汉王朝派往北方反击匈奴侵扰的将领李陵兵败被俘。当时汉武帝要把李陵全家抄斩，司马迁从大局出发，奋力为李陵辩护，从而获罪下狱，不仅如此，司马迁还被处以重罪，受到腐刑，也即被割去外生殖器。一个堂堂男子汉，受此奇耻大辱，真是痛不欲生，心如刀绞，一度试图自缢，以了结此生。但他想到自己身负纂修史书的大任，终于打消了寻短见的念头，写成了我国第一部以纪传体写成的史书《太史公书》，也就是《史记》，他也就成为我国古代影响最大的史学家。

司马迁的伟大抱负是他修身养性、战胜种种困难的主要动力和措施，如果没有这样的崇高目标，就不可能修身养性，最终完成他的伟业。尽管我们现在不清楚司马迁何时去世，享寿多长，但从他的生动事迹中完全可以看到他那种忍辱求生的动力，完全是出自远大的抱负，没有这种抱负，他早就受不了这种奇耻大辱了。

远大抱负、积极进取具有健身防病的养生的作用。这一点有些读者或许还有疑问。整天忙忙碌碌、疲于工作，能长寿吗？符合养生要求吗？我想答案应当是肯定的。这里面是有其科学道理的。人的进取心理是在制定自己所要实现的目标时，其所进行的各种心理活动的总和。一个人如果有坚定的、虔诚的信念，通过神经活动，会刺激体内激素分泌适当，肾上腺皮质激素等有适量的分泌，使人心胸坦荡，情绪高涨，免疫机能旺盛，抵抗力提高，这当然有利于健康养生。相反，心胸狭隘，患得患失，这种情绪对神经系统产生的是一种消极的影响。心理上的矛盾状态会导致人体内皮质类固醇的分泌增加，造成精神心理及生理体力的紧张状态、体力过度耗损，最后导致肌体的免疫力降低。科学已经证明，人体不少疾病，包括癌症、溃疡病、高血压病等等，都具有与此同样的发病基础。我国南北朝时期的学者、著名教育家颜之推所说的“行道以利世”、“修身以求进”，正符合这个道理。

现代的科学的研究，也充分说明古人那种“志当高远”才不至于坠入“下流”的思想完全正确，这里只举一个统计数字来说明。国外有人对患乳腺癌的病人，做手术后跟踪检查观察，发现：57 个病人中，10 名患者思想乐观，积极进取，并与疾病进行斗争，有 7 个人在手术 10 年后仍然活着；而 5 名思想沮丧情绪抑制的病人，此时已有 4 人死亡。这种现象，在我们新中国的历史上，也不乏其例，这在报刊上已有不少事例介绍出来。

其实，即便所执著追求的目标，并不一定可取，但排除杂念，专心致志，去追求自认为是“崇高理想”的目标，对身体养生也并非无益。这比起那种消极悲观、沉闷而无大志的人，从养生学的角度看，总是稍胜一筹的。例如：佛教徒虔诚地修行，执著追求来生幸福，他们排除一切杂念，以求最后达到涅槃境界的结果，其中也存在一些合理的具体内容，否则，山林古刹里的和尚道士们，多是那样健康长寿，就很难解释了。事实上，在佛教教义中，也曾经提出这种修身养性的具体措施，作为追求的目标。南北朝时由印度来的高僧，后来成为我国佛教禅宗祖师的达摩就曾说过“廓然无圣”。又说“净智妙明，体自空寂，如是功德，不于世求”。这大意是说：不要把佛教说得那么神秘，根本的功德是要内修身心，有所追求；心胸要坦荡开阔，无有拘

束，就能达到最高的境界。这一点也足以说明古人从修身养性，追求远大抱负和理想，获得长寿的一些道理。

在这里我们有一个最精彩的例证，这就是唐代初期的医药学家孙思邈。

孙思邈生长在封建社会，他的哲学思想集道家、儒家和释家之大成。他炼丹以求得到仙丹，获得“长生”；他虔诚信佛；甚至连治病时所需要的小虫，也要到市肆上买已经先死者……诸如此类。但这些哲学教义使他萌生“救人一命”的崇高理想。他认为人的生命极为宝贵，医生如能救人一命，治好病人，则其价值重于千两黄金。抱着这样的目标，他穷搜博采，把历代宝贵的医疗经验和方剂，集成一帙，著成《备急千金要方》。这时候他已经 70 岁高龄。这部方书包罗了唐以前主要的医学内容，人们誉之为古代医学百科全书。当时统治者要礼聘他入朝为官，他皆坚辞不就，没有去追逐荣华富贵，而是专心一意为人类健康造福。

《千金要方》著成之后，他并未就此罢休。他知道，这部书还未臻完善，还有些重要遗漏，也有错误。为此决定再修一部医书作为补充。他以 30 年的时间全力以赴，为此崇高的理想而奋斗，终以一位百岁老人完成了这一目标，著成另一部书《千金翼方》。书名本身就道明他崇高的理想和远大的抱负。他在书中要求希望养生长寿的人，摒弃名利、喜怒、声色、神虑精散，这样就能“信顺日跻，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延，此养生大旨也！”（《千金要方·道林养性》）这可以说是至理名言。

调理阴阳

在我国古代养生学中，十分注意调理阴阳这条原则；因为这可以说是一切养生内容的一条总的原则。所以《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，精明之府也。”这就是说，阴阳是指导天地间万物、一切变化现象的总纲。对人体的养生学的内容，当然也不能例外。

阴阳的学说，起源比较早，它可能产生于人们对自然界各种现象的规律的总结。最为直接的，就是自然界白日与黑夜的更迭循环、阴晴的变化、寒冷和暑热四季的不断更替等等。古人的想法是：最早的自然界，是一团浑沌的东西，无边、无界，称之为太极；以后，太极就分化成两部分，即一阴一阳。《易·系辞上》说：太极生两仪，这个两仪就是阴与阳。人们也许看到过太极图，至今，不少有关古代哲学、医学等的中外出版物，常用这个两仪太极图做为封面。这就是一个大圆圈，它代表太极，其中以一条 S 形的线把圆自分成两半，一是空白的，一是实心填满的，即代表阴阳。

阴阳的学说可以说是一个普遍规律。在古代，它用来解说一切自然现象和社会现象，当然也包括医学、养生学。

一般规律是：阴总是代表有形的、物质的、向下向内的、静态的、慢的、寒凉的等等属性；阳则与它相对，代表无形的、功能的、向上向外的、动态的、快的、温热的等等。具体到医学上，阴就代表有形的躯体、器官、血液、人体下部和内部；而阳则代表无形的、功能的、精神方面的、人体上部及外部等。

但就阴阳的属性而言，又有其相对性，而不是绝对的。比如说，在一天中，白昼是阳、黑夜属阴，这是人人都理解的。但是，在从黑夜转到白昼的黎明，以及从白昼转为黑夜的黄昏，都有一个渐变过程，而不是突变的，是

相对的。所以古人又把阴阳的关系定为相对性，即阳中可以有阴，阴中也可以有阳。如黎明可以说是阴中之阳，黄昏为阳中之阴。这个道理，在人体中也是同样适用的。例如，中医把脏与腑也分为阴阳，脏属阴，腑属阳。但就是在属阴的脏器中，心脏居人体上部，应该是属阳，这就是阴中之阳，而肾脏居人体下部，应该属阴，所以它是阴中之阴。就部位而言，人的胸腹面属阴，背部属阳；但胸部在上，应是阴中之阳，而腹部则是阴中之阴了。

阴阳还有一些其他规律，也与养生密切相关。

古人认为：阴与阳是“互根”的，也就是互相依赖的，也就是各以对方的存在为自己存在的条件。比如说，人体中的气和血，前者是无形的、动态的，属阳；后者是有形的、静态的，属阴。血只有在气的推动下，才能流遍全身，起到它营养全身、负担携带代谢废物到排泄器官的功用。另一方面，气只有依附在血上面，才能发挥它的功能，失去血，气本身也不可能存在，将成为无本之木，无源之水了。这一点对养生来说也是十分重要的。这就是所谓“阴阳互根”的内容，也就是“阳生于阴，阴生于阳”、“孤阴不生，独阳不长”的道理。

还有另外一条规律，即“阴阳消长”。在正常状态下，阴与阳是处在相对平衡的协调状态下的。在一定限度内，阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴，但二者基本上处在平衡或协调状态下。这个规律也是容易理解的。还是以气与血这一对阴阳矛盾的两方面为例。当气推动血液流动时，要消耗能量物质，也就是消耗一些血，使之变成气；这样血就会损耗而减少，气也得以增长，这样就产生了不协调不平衡；但是气的推动又可以使人体摄人的营养变成精微，产生和补充血的损耗，使之再达到协调状态；同样，在这个过程中，气也消耗了一部分而再度消减。阴阳气血就是这样互相滋长、损耗，而达到动态平衡的状态之中的。

我们的祖先充分发挥了自己的聪明才智，把阴阳学说的一套理论加以应用，以达到养生修身、健康长寿的目的。

《黄帝内经·素问》在开宗明义的首篇《上古天真论》中首先指出：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”这就是提出为什么上古的人都长命百岁，而且还动作敏捷不衰；而现今的人却不到半百就未老先衰呢？

答案是“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真……故半百而衰也。”

这里对比了古人与今人在养生修身方面的差异，从而指出了两者寿命不同的具体原因。其实，古人，尤其是上古之人是否真正都长命百岁，还有待证实（一般认为并非如此），但至少这里以古人长寿为前提，目的在给人们指出如何求得长寿，也即获得养生修身的秘诀。在这里，指出具体的饮食、起居、习惯、性生活等方面的差异而外，最重要的是明确提出长寿的基本原则，就是：“法于阴阳，和于术数”。也就是说，重要的在于以阴阳的那些规律和原则作为法度去严格遵行；要调和日常生活中的种种行为习惯，实行各种养生修身的方法。

上面我们已经介绍了阴阳学说的一些概况。我们需要把这些原则应用到养生学来，古代的人们在这方面也已有了很多精彩的论述了。其中最重要的

就是“形”与“神”的关系问题。

根据阴阳的原则，形是人的身形，有形的身体；神是指人的精神状态；换句话说，这就是形与神、身与心的关系问题。形、身属于阴；神、心是阳。《黄帝内经》提出要“形与神俱”，也即“身心一体”。这就是说，身与神要加以协调，使之统一起来，而不能有所偏颇。阴与阳的任何一方，如果过盛或过衰，超过一定限度，就成为病态。

我们的祖先十分强调人的“神”或“心”，也就是精神方面的重要性。

大家都知道，人类与一般生物不一样，具有两重性。一个是它的自然属性，一个是社会属性。人与一般动物一样的地方是他也是自然界的一员，他依靠自然以生存，失去自然，他就没有生存的条件，这是他的自然属性。但人与一般生物又有所不同，他是社会的一员，人有意识、思维，其内部的心理活动是十分丰富，也是十分复杂的。中医早就提出了人要做到形与神合一。形指其自然属性，神则是他的社会属性，也就是说，一个人只有与自然、社会处在协调统一的状态，才是健康的人，才符合养性修身的道理。就这一点说，我们的祖先的智慧是很值得赞扬的。在西方医学里，以往只把人体当作一种生物，防病治病都从这个基本点出发，也就是所谓“生物模式”的医学。这是不完整的，有缺陷的。近代以来，西方逐渐觉察到以往的不足，开始予以纠正。世界卫生组织（WHO）对健康下了一个定义，认为它应该“不但没有身体的疾病，而且要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。换句话说，离开了社会、不能适应社会的人，即便其肉体没有任何器质性的疾病，也不等于是健康的。现代的西医已经把纯生物的医学模式转变成了“生物—心理—社会医学”的模式。而我们的祖先在两千多年前早就从阴阳的哲理中，提出了如此完整的形神统一、身心一体的观点，其智慧不能不令人折服。

这样，人做为社会的一员，其精神活动，也就是如何生活在这个纷繁复杂的社会里，才能取得长寿，符合养生的要求，就是极为重要的了。在处理好神（阳）和身形（阴）的协调的关系上，神的方面有着重要意义。身形主要靠起居饮食、生活规律来调理；而神心这一方面，则完全依赖于人的精神活动，对社会活动的参与来加以协调，二者缺一不可。这也是《黄帝内经》所指出的：“阴平阳秘，精神乃治”（《素问·生气通天论》）的真谛。

根据这个原则，任何一方都不能偏废。在这方面，一般人比较容易陷于片面追求养身的一方面，而忽视精神修养方面。

在这方面，我国春秋时代杰出的思想家、教育家孔子早有论述。他曾说：“大德……心得其寿”（《论语·雍也》）、“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”（《孔子家语》）。这些都是强调一个人只有很好地处理社会关系，才能得到长寿，虽则“将身有节”也是其中的重要措施。大德，即道德修养极高的人、智者、仁者。儒家的道德标准，其中有相当多合理的内核值得我们加以继承。仁、智、德这些道德要求达到了，都可以得到长寿。既强调调理好对身形的摄养，又指出精神状态的重要意义，以达到阴平阳秘的状态，也即长寿的境界。

就现代的认识，身心的统一确是极为重要的。现代有一门科学心理学，专门研究人的精神意识活动。人脑是人的精神活动的依据，即心理活动的器官。人的脑子及由它的活动而相联系的其他一系列身体的生理活动，是精神或心理活动的物质基础（阴阳互根）。当然，也应该看到，人的精神活动，也并非只限于大脑。大脑是人体身形整体中的一部分，它如果脱离人体，也

就不存在所谓心理活动而死亡了。也就是说，二者互相依存的关系正是阴阳互根的规律。做为一个矛盾体的两个方面，总有一方面是矛盾的主要方面，做为社会的人，心理的、精神的方面是主导的、主要的方面。

由此可见，调理阴阳对于我们的养生学、修身养性具有何等重要的意义。它可以是我们养生的总原则，强调任何一方，使其超越了限度，都是不符合养生学原理、不符合阴平阳秘的原则的。那种一味强调营养、生活规律、优适的环境条件而忽视精神修养，无法适应社会环境（其极端例子如刑事犯罪、精神病患者），或者有高度道德修养，但身形却羸弱不耐风霜的人，都是没有调理好阴阳关系，也即《黄帝内经》所说的“阴阳离决，精气乃绝”的状态，对社会、对个人都肯定是无益的。

愿您成为一个阴阳协调、有益于社会的、健康长寿的
七情节制

人是一种有感情的动物，通常称为情志活动。情志是人体对外界刺激在情绪方面的反应。本来，情志乃是人体对客观事物的正常反应，其表现为各种不同的情绪，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这几种情志。中医把它称为七情。

中医自古以来把疾病的原因分成三大类，即外因（外界气候变化因素如风、寒、湿、燥等）、内因（体内情绪即七情的变化）和不内外因三种。

根据中医的理论，七情与人体内脏器及其功能活动有密切的联系。例如，喜是心的情志，在正常情况下，它可使人的气和血调和，营和卫调和，心情也舒畅，这是有利于人体的健康的。怒是肝之志，在某种情况下，它有利于发泄，对人体内气的流通条达，是有一定促进作用的。

一般说，情志可支配人体的生理活动。一个人的行为，常决定于情志、理智和欲望。当这些情感是正面的时候，也即在可耐受的限度以内时，它支配人去做各种动作，这将对社会产生有益的效果，创造物质和精神财富。此时，人的精神奋进，力量倍增，干劲充足，工作效率也高。相反，如果人的情绪是负面的消沉低落，则人的精神萎靡不振，反应迟钝，思维欠敏捷，工作效率当然也就不高。

在七情之中，只有喜一种对人体起有益的作用。中医指出，喜是心表现出来的情志，其声则为笑，所以人如果逢到喜事就会发笑、精神爽快，所谓“人逢喜事精神爽”，有利于身体健康。“笑一笑，十年少”的谚语，正反映这一事实。

其他六种情志，则多致人于不利的状态（尤其在长期和强烈刺激，超过限度时）。它们引起的生理反应如下：

怒：中医认为暴怒可以伤及肝，可导致肝气横逆，肝气逆而上升，肝气本来的功能即疏泄的机能也呈亢进的状态。肝脏的一个功能是藏血，暴怒使肝气横逆，血就随横逆之气而行。肝气逆于上，则面红耳赤、青筋暴张、毛发也会竖立起来，所谓怒发冲冠，此时人会感到头痛头晕、眩晕、胸满胀痛，严重者也会出现晕扑。血随逆气而行，则可出现呕血、衄血、咳血。盛怒之下，甚至可以大量掉发。历史上这种事例并不罕见。《三国演义》中有诸葛亮三气周瑜的故事，孔明用计多次激怒周瑜，气得周瑜最后竟口吐鲜血、金创破裂而死。看来，这则故事符合科学道理。

忧：忧可使人体内之气结聚，意气消沉。忧可以伤脾气，郁郁寡欢，使

人烦闷，直至饮食不进，从而导致发生种种疾病。《红楼梦》中的林黛玉就是这种以愁泪洗脸的人，最终愁病而死，就是一例。

思：思指思考、考虑问题，冥思苦想可导致体内气机郁结。隋代巢元方的《诸病源候论·气病诸候》就提出“结气病者，忧思所生”。思虑也可致病，主要伤及脾。脾与胃是一阴一阳，互相表里的两个脏器，累及脾胃则消化吸收功能受损，造成消化不良，大便溏泻，腹胀痞满，不思饮食。此外，还会有头痛、头晕、失眠、消瘦等现象，严重者甚至导致精神错乱。

悲：悲的情绪使人气消。致病时使人意志消沉，哀愁烦恼，痛苦沮丧。常表现愁眉紧锁，面色淡而不泽，还会造成肢体麻木，甚至筋腱疼痛，垂头丧气。重者也可造成精神错乱，终致脏气竭绝。正是《黄帝内经·灵枢·本神篇》所说的“因悲哀动中者，竭绝而失生”。

恐和惊：这两种情志基本上属于同一性质。恐也可使气下行，惊则气失其序而乱。前者使肾气受损，而后者则导致心气紊乱，其结果是心悸，寐不踏实，恶梦，癫痫，不省人事，痴呆，有时可窒息憋气，呼吸停止而死亡。

看来，情绪的变化，除了喜一项而外，对人体均有害而无利。而人是感情动物，当外界的各种客观事物刺激到来时，人非草木，不可能没有情绪方面的波动，那不是时刻在威胁着人体的健康吗？要一个人没有情志的活动，那是不现实的。

其实，上面所说的这些情志波动，引致疾病，并非一般情况下即可引起，而是在异常的刺激，也即超乎日常所能耐受的程度，或长期而持久的刺激，始能为害。

实际上，即便是喜悦这种人们认为是良性的刺激，当它超乎人们所能耐受的极限时，对人体健康同样也是不利的，不合养生修身的要求的，历史上也不乏这样的例子。最著名的实例见于古代小说《儒林外史》，当穷秀才范进经过长久的奋斗，最终中举之时，其兴奋程度不言而喻，达到狂喜的程度，竟然疯了，即精神失常而错乱。可见，即便是喜这种良性刺激，有时也能致人于病。极度狂喜，也可使老年人中风。

小说也许是杜撰，并非历史事实。无独有偶，新近阅读报章，则有在现实生活中并非杜撰的实例：今年（1994）3月1日《北京晚报》摘自《钱江晚报》的一则消息云：前不久，江苏扬州市劳动新村40号75岁老人场某，邀其邻居三位老人搓麻将牌。牌过三圈，第四圈时杨某手上的牌只差一张“八万”便是一条龙。后杨某真的自己摸到一张“八万”的牌，他心中大喜，兴奋地将牌在桌上一掬，大笑说：“自摸‘八万’，清一色，我成了。”随后竟躺在椅子上，一动也不动了。待人们把他送到医院，业已死亡，抢救无效。

这则消息是活生生的事实，所谓喜出望外。也许年轻人不至于如此，但70岁以上的古稀老人，毕竟受不了“超负荷”的情志变化，竟至伤身而亡。

可见，各种各样的情志变化，包括喜悦大笑，如果超限，或长期的不断刺激，即便其量不大，但积少成多，都将遗害于人，不能不慎。这也正是古代医书《黄帝内经》所说的：“暴怒伤阴，暴喜伤阳。”古代人早就觉察到怒、喜均有同等致病力，一伤阴，一伤阳，但均在突然暴发中为害。另一古代典籍《淮南子·精神训》也告诫人们：“人大怒破阴，大喜坠阳，大忧内崩，大怖生狂”，都非修身养性所宜。这里指的是突然的，大量的精神刺激因素。

事实上，不只是突然的大量刺激可以致病，即便是少量的、长期的情志恶性刺激，对于人体健康、修身养性也并不相宜。这一点在古人的论述中，也早有所明示。如《黄帝内经》同时也提到：“嗜欲无穷，而忧患不止，精神弛坏，荣泣卫除，故神去之而病不愈也。”（《素问·汤液醪醴论》）表明即便刺激量小的恶性情志变化，如不及时制止，也终将致害。

之所以如此，与情志变化在人体内所引起的总的病理生理改变有关。这些改变除上述各情志引起的各种影响之外，大致有三类：

一、气机郁滞：气机，指的是人体内各种器官组织机能于全身的生理活动。这种活动在正常情况下以通顺为宜，而且应有一定的方向。例如，胃气、肝气等机能一般应当下降及疏通条达，如果胃气上升，肝气横逆郁结，就会导致病态。情志长期和大量的刺激，常会扰乱这种气机的正常运行。气机不畅而郁结，运行不通畅，该升不升，该降不降，升降紊乱失常，就会致病。明代王履在他的《医经溯洄集》就提到：“凡病之起，多由乎郁。郁者，滞而不通之意。”本该流通活动的体内气机，郁而不动，其为害当能不辨自明。

二、伤害脏腑：情志活动同样要有脏腑所提供的精微为其物质基础。中医认为，不同的情志活动，需由不同的脏腑提供物质供给。如怒与肝、喜与心、忧与肺、思与脾、恐与肾，密切相关。这是正常的连系，而当刺激超限，成为致病因素时，就会反而伤及其相应的脏腑。即所谓“怒伤肝，喜伤心，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾”，这就是所谓“反伤本脏”。但这种关系也并非绝对的，由于体内各脏腑总是互相关连，不仅有“表里”（如脾与胃相表里，肺与大肠相表里，肝与胆相表里，肾与膀胱相表里，心与小肠相表里等），还通过经络之间的连系，直接或间接地互相关连，因此，情志的刺激可以不止刺激本脏，也可以连累其他脏腑，换句话说，一种情志变化，在极度刺激、长期的刺激、超越了人体所能耐受的限度，就会由伤及本脏而波及其他多种脏腑。这也就是《黄帝内经》所谓的“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”。现代医学业已证明，人的精神状态的异常，与多种严重病症的发生关系密切，其中包括癌症、高血压、神经衰弱及精神病（俗称“神经病”）、消化性溃疡病……无一不是先在情志变化、脏腑受损、气机紊乱郁结的基础上发生的。

三、扰乱心神：心为君主之官，主神志，这一点前面已涉及。它主宰全身各种脏腑的活动，故而神志的异常最后的结果，都将伤及心。而心为一身之主，又将反过来加重各脏腑之间的关系。这在明代著名医家张景岳所著的《类经·疾病类》中就说得很明确：“情志之所伤，虽五脏各有所属，然求其所由，则无不从心而发……忧动于心则肺应，思动于心则脾应，怒动于心则肝应，恐动于心则肾应，此所以五志惟心所使也。”生动地指出心神是各种情志致病后导致病症的最关键的脏器。

到这里，读者也许要问：既然人非草木，总会有七情变化，那岂非不符合养生之道的要求吗？是的，没有表情，没有情绪变化，淡漠无表情的人，肯定是不正常的。问题是上面所说的，要避免那种突如其来的暴然发作，以及免除长期陷于某种单一或复杂的情绪变化和刺激。俗话有“物极必反”，正常的情绪变化，会在一定条件下成为致病的七情内因。

对此，我们的先民也早有论述。这就是主张不过分的七情波动，就不会致病。孔子就是主张这种办法的。他在《论语·雍也》中说：“中庸之为德也，其至矣乎！”何晏在注解这一句时说：“庸，常也。中和可常行之道。”

孔子的孙子在《中庸》中说：“喜怒哀乐未发谓之中，发而皆中则谓之和。”这种中庸之道，就是要求既不过头，也不无动于衷的感情变化。

这种中庸之道，也就有赖于各人的修身养性的“功夫”了，要自己从主观上加以节制，不要任性：在古代医书中，早就指出人的性格有不同，要自行节制、调理，要走中庸之路，不要走极端。人的性格有所谓内向、外向，中医称为偏阳、偏阴（《灵枢·行针篇》）。我们的祖先早就极为敏锐地根据人的素质、性格，把人分成重阴、重阳、阴阳和调等种种不同类型。有的类型的人较能耐受刺激，有的则较脆弱，所谓对于种种情绪的刺激，“勇者气行则已，怯者则着而为病也”（《素问·经脉别论》）。这就是说，面对同样的病因刺激（在这里主要是指惊恐忧思等七情刺激），只有那些“怯”者才会致病。由此看来，情绪乐观积极向上的人，是能耐受各种七情的刺激的。情绪刺激有一个限度，正如科学上的所谓“阈”一样，“阈”高者，耐受度就高，反之，就不大经得起刺激。而这种“阈”是可以通过主观的积极锻炼而提高的。不是常听人说，我现在胆子大多了吗？原先不敢独睡空屋的人，经过锻炼，终会改变这种怯懦的性格的。

青年们，加强锻炼，尽情地投入到社会变革中去，去与人民同甘苦，共忧乐吧！

情绪相克

前面我们已经把人体七情可以致病的情况做了介绍。其总的精神是：人每日都面对各种刺激，人又是感情动物，对外界刺激不可能没有情绪反应，如果处理不好，这些七情过倍，就可能致病，造成身体的种种损害和病症。当然，七情致病，大多并非一朝一夕，有些是天长日久造成，特别是如忧、思这一类，都历经时日才造成病症。再者，面对突然的刺激，常使人暴怒、大喜、遽恐或悲伤，人的主观难于控制。因此，暴病、久疾在七情致病中，比比皆是。

这是现实，有时主观几乎难于控制。

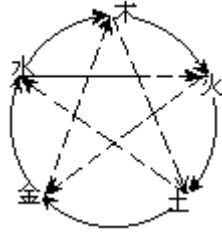
善于修身养性的古代先人，发挥了自己的聪明才智，也找到了对付情绪致病的方法，这就是巧妙的情绪相克。

古人说：“心病还需心药医。”也就是说情志方面引起的病症，仍需用对付情志方面的方法去治疗。当然，这可以说是治根的，如果病情已经从情志方面的变化发展到器质性方面，那就应当加上其他疗法，双管齐下，才能标本兼治，取得疗效了。

在这方面，采取积极措施，不使七情所致的情绪变化发展到器质性病症的地步，这也是一种积极的养生防病方法。

在中医学里，这是一种“以情胜情”的治疗法，现代医学把这称为精神心理疗法。然而如果认真对比中西这两种治疗方法，我们能发现，以情胜情的方法，比心理疗法有高出一筹的内容，不能不对我们古代的先民的聪明智慧表示钦佩。

在先秦时期，有一种哲学学说，即五行学说。这种学说认为，世界上的万物都是由木、火、土、金、水这五种基本物质构成，人体也不例外。它认为五行之间存在密切的关系，



也就是相生和相克的关系，或者说是互相依存、互相制约的关系。如认为木可以生火，火可以生土，土生金，金生水，水生木；而其互相制约的关系则是用水来克火，火克金，金克木，木克土，土克水。这两种关系网从上左图可以加以表达：

图中实线箭头的方向，是相生的关系，虚线的箭头方向，则是相克的关系。

令人感兴趣的是，我们的祖先也把这种五行学说应用到医学上来。它习惯上把人体上的器官、生理、情志、脏腑……也都以五行来加以归纳。以脏腑来论，肝、心、脾、肺、肾分别属于木、火、土、金、水。这五脏之间也同样有了相生相克的关系。比如木克土症，就指因为肝（木）气横逆的病，影响到脾胃（土）的消化机能……等等。

就七情来说，又如何与五行联系呢？古人认为悲与忧是同一类性质的情绪，同属于肺（金）；而恐与惊也同属一性质的情绪，与肾（水）相联系。这样一来，七种情绪就分别归纳成五类，分属五行了。根据五行生克的学说，《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》把它们之间的复杂关系归纳为：

“怒伤肝、悲胜怒”：因为怒是肝的情绪，属木，而悲与忧同系肺之志而属金。金可以克木，所以怒的情绪及病症，可以用悲与忧予以克服。

“喜伤心，恐胜喜”：因为喜是心志，属火，而恐与惊则是肾的情绪（志）属水。水可以克火，所以用惊、恐可以克服喜的情绪及其病症。

“思伤脾，怒胜思”：因为思是脾的情绪而属土，而怒则是肝的情绪属木。木可以克土，所以可以用怒来克服思的情绪及其病症。

“忧伤肺，喜胜忧”：因为忧是肺的情绪而属金，而喜则是心的情绪而属火。火可以克金，所以可以用喜来克服忧的情绪及其病症。

“恐伤肾，思胜恐”：因为恐是肾的情志而属水，而思是脾的情志而属土。土可以克水，所以可以用思来克服恐的情绪及其病症。

这些关系用下图也可以清晰地加以表达：

图中虚线箭头表示五行情志相胜的顺序。



尽管现代科学对五行生克的学说，提出一些不同的看法，认为它含有一些机械的、循环论的成分，在某些方面生搬硬套。但是，就我们这里所论的以情胜情这一点来说，却被事实所证实，说明确有一定的道理。

这里先以喜胜悲的疗法为例。金代名医张子和，善于用汗、吐、泄等治疗治病，史称为“攻下派”，是金元四大医学流派之一。他著有《儒门事

亲》一书，内记病案一则：

息城司侯，闻父死于贼，乃大悲哭之，罢，便觉心痛，日增不已，月余成块，状若覆杯，大痛不住，药皆无功。议用燔针、炷艾，病人恶之。乃求于戴人（指张子和）。戴人至，适巫者在其旁，乃学巫者，杂以狂言以诳。

病者至是大笑不忍，回面向壁。一、二日、心下结块皆散。戴人曰：“《内经》言：忧则气结，喜则百脉舒和”。又云“喜胜悲，《内经》自有此法治之”。

病人因悲而病，由张子和（戴人）用戏谑之言逗笑病人，是据《内经》喜胜悲的原理治好的。

还有一则说清代一巡抚因故抑郁寡欢、愁眉苦脸，由一名医故意诊其为“月经不调”的笑话，逗使巡抚大乐而治愈的例子（《医苑典故趣拾》）。

这种以喜胜悲的治疗，现在看来，也是符合科学道理的，并非虚构。当人体喜乐开怀时，使全身各部分肌肉得到活动，肺活量增加，循环加速，面部充血，神经中枢松弛得以休息。这就改变了因抑郁忧愁引起的气机郁结。

还可以举出一段大家比较熟悉的故事，就是《儒林外史》中关于范进中举的事：

范进三两步走进屋里来，见中间报帖已经升挂起来，上写道：“捷报贵府老爷范讳进广中广东乡试第七名亚元，京报连登黄甲。”范进不看便罢，看了一遍，又念一遍，自己把两手拍了一下，笑了一声，道：“噫！好了，我中了！”说着，往后一跤跌倒，牙关咬紧，不省人事。老太太慌了，慌将几口开水灌了过来。他爬将起来，又拍着手大笑道：“噫！好，我中了！”笑着，不由分说，就往门外飞跑，把报录人和邻居都吓了一跳……拍着掌，口里叫道：“中了！中了！”胡屠户凶神似的走到跟前，说道：“该死的畜生！你中了什么？”一个嘴巴打将去……范进因这一嘴巴，却也打晕了，昏倒于地。众邻居一齐上前，替他抹胸口，捶背心，舞了半日，渐渐喘息过来，眼睛明亮，不疯了。

这是一段十分精彩的以情胜情的描述。小说在于暴露封建社会官场、考试制度的黑暗面，作者不是医生，但他的描写恰好为惊胜喜的治疗作了十分详尽的注脚。范进因多次考试不中，但他却有百折不挠的精神，果然在54岁时考取了，中了举。大喜望外，喜而伤心，终至昏厥。范的岳父胡屠户也非医生，用一巴掌打了过去，着实给范进当头一棒，这一惊非同小可，竟再度昏厥，经众人“急救”（舞了半日），终于不疯了，好了。这不正是惊胜喜的实例吗？

小说只是一个侧面。医书中同样有这种记载，这就要可靠多了。清代有一名医魏之琇，他曾专门搜集各式各样的医案病例，加以编纂，其中不乏那类“以情胜情”的怪医案。他的著作名为《续名医类案》（因明代已有江瓘者，著有《名医类案》），其中有一则文字：

李其姓，归德府鹿邑人也。世为农家，癸卯获隽于乡。伊父以喜故，失声大笑。及春，举进士，其笑弥甚。历十年擢谏垣，遂成痼疾。初由间发，后宵旦不能休。大谏甚忧之，从容与太医某相商。因得所受，命家人给乃父云：“大谏已歿！”乃父恸绝几殒。如是者十月，病渐瘳。佯而为邮语云：“赵大夫治大谏，绝而复苏。”李因不悲，而症永不作矣。

这又是一段相当精彩的“以情胜情”的治病养身法。一个世代务农的农家子弟，中了举人（隽于乡）。中了举人，就要出任官职，从此改变了门庭，怎能不喜？！父亲以此而“笑口常开”，但还没有越出正常限度。待到儿子10年后迁升官职，喜上加喜，这种渐进积累式的精神刺激，虽是良性的，但

毕竟因长期而超越所能忍受的限度，终于成了慢性病（痼疾），通日大笑，日夜不休。当官的儿子只好求之于太医。此太医尚称医术高明，深谙“以情胜情”之法，略施小计，佯称他当官的儿子因故已死。父亲听到这一消息，又惊又悲，几乎昏厥。这样又过了10日，那个笑不休止的病逐渐好了起来。然后，又告诉他说，一位赵大夫给他儿子治疗，昏绝后又救活了。这样一来，笑病也就好了。

这是典型的以惊恐治大喜的方法，把笑谑不止成疾的状态纠正过来。

历史上还有著名的用激怒的方法治病的。这就是《吕氏春秋》中文挚治齐王的故事：

齐王疾瘡（一种疮病），使人之宋迎文挚。文挚至，视王之疾，谓太子曰：“王之疾必可已也。虽然王之疾已，则必杀挚也。”太子曰：“何故？”文挚对曰：“非怒则王疾不可治，怒王则文挚必死。”太子顿首强请曰：“苟已王之疾，臣与臣之母以死争之于王，王必幸臣与臣之母，愿先生勿患也。”...文挚至，不解屣登床，履王衣。问王之疾，王怒而不与言.....文挚因出辞，以重怒王。王叱而起，疾乃遂已。王...果以鼎生烹文挚。

这则历史故事暴露先秦时医者社会地位不高，任人宰割的境况，尽管事先有约，王子及其母均保证不会加罪，文挚才敢于用穿鞋登床来激怒齐王，但终未逃脱被生烹处死的厄运，这不是本书议论的重点。但用激怒的方法，来克服齐王思虑的病症，也是一种以情胜情之举。

我曾读过藏族的医学历史。唐代时，藏族有一位医圣名叫宇陀·衣丹贡布。他给当时的藏王治病，也用过这种精神疗法、心理转移的方法。藏王赤松德赞患眼病，宇陀告诉藏王，眼病事小，膝上长瘤子是致命的，预防方法，是不停地用手抚摩右膝部。过几天，眼病好了，膝上也没长出什么瘤子。藏医曾受到过汉族中医的影响。这则记载在《宇陀传记》中虽未利用五行生克的理论，但因眼病属肝属木，其情志为怒。告以长瘤子，使其忧从中生，忧可制怒，正是以情胜情。

事实上，以情胜情用现代科学的观点，可以说是一种心理疗法，转移注意力，用一种兴奋去抑制另一种兴奋，五行生克是其中解释之一，并不是绝对的。如上面那则《续名医类案》的例子，作者魏之琇在文中用的是“李因不悲”，而不是“不惊”，而严格用五行生克来套，喜笑之疾应用惊恐来克制，而不是用悲。

无论如何，这种以情胜情的精神心理疗法，不仅在治疗上发挥过作用，也是预防疾病和养生的方法。在我们“触景生情”之时，不论是惊是喜、是愁是悲，都应有所节制，防止“乐极生悲”，要取“中庸”之道。而在一定条件下，我们倒也不妨利用我们在情绪相克相制的启示下，做些相应的事，加以克服抵销，从中获益，以保持我们的身体能处在健康的状态。

宁神益智

在我国古代，对修身养性之道，有着十分丰富的经验，精彩的论著，可谓“汗牛充栋”。养生之道，不外精神修养和保养身体两部分，前者可谓养心宁神，后者则是对肉体活动的种种保养方法。在这两方面，古人强调的是，首先应当养心宁神，其次才是利用各种锻炼身体的方法，以强健身体。这方面的论述是很多的，这里只能举几个例子。道教的总集《道藏·至言总养篇》

中就说过“伪道养形，真道养神”的话，明确指出养神，即精神上的养生，比养形，即肉体上的修养锻炼要重要得多。不管道教的信仰的目的何在，这一思想却是十分正确的。

宋代有名的政治家王安石虽然不是养生专家，但他在养生方面的见解，却是十分可取的。他曾说：“形者，有生之本。故养生在于保形，充形在于育气，养气在于宁心，宁心在于致诚，养诚在于尽性，不尽性不足以养生。”（《临川集·礼乐论》）尽管王安石由于参与政治斗争，坎坷的政治环境及其他因素使他没有能达到长寿，他只活了65岁，但他有关养生的这些论述，却包含着真理。也就是说，人生的根本是人的身体，调气、养生，都是为了使肉体强健。但要紧的却要宁心，道德上要至诚，使人心安理得，不做到这一点，就谈不上养生了，清代著名医家沈金鳌在《杂病源流犀烛》中就说过“太上贵养神”，其次才是养形，严肃地指出养生的首要之举是“养神”。

所谓养神，也就是精神方面的修养，心理卫生。前面已经说过，“心主神明”，养神也就是养心。我们已经涉及一些养神的措施，如恬淡虚无，节制七情等等。其实，古代对养心调神所包括的内容是相当丰富的，有必要再详细介绍一下，以便于我们了解古人在这方面的睿智。

首先，应该重视清静养神的方法。《黄帝内经·素问·痿论》中早就说过“静则神藏，躁则神亡”的话；静就是要求心气平和，宁静无虑和恬淡虚无。有了清静，人的心神就能敛藏，保存旺盛之心神，这才有利于抗老防衰。金代名医刘河间在其著作中说过：“心乱则百病生，心静则万病悉去。”

反对心情躁动以养生，这种观点是自古就有的。汉代的《淮南子·原道训》早就说过“静则日充者以壮，躁而日耗者。以老”；南北朝时梁代著名养生家陶弘景在《养性延命录》也指出：“静者寿，躁者夭。”这个道理是明显的。躁动的心神，必然造成身体在物质上的消耗枯竭，必然夭折。人必须达观，要善于凝神静思，学会控制自己的情绪。古语说：“知足常乐”，人不能没有远大理想，在自己的能力所及的范围内，为建设美好的社会，寄托自己的精神修养，不一味追求名利。这样，就能达到宁心养神的目的。

要求宁心，并不是要求人要“看破红尘”，万念俱灰。无所事事的人，从精神上首先解除了武装，就会因“用进废除”而被淘汰。心神衰退，无用于社会，反而造成社会的负担。那种饱食终日，无所事事，脑满肠肥的人，反而得不到长寿，这已为事实所证明。因此，要适当地用心费神。当今还在世的，百岁以上的老人，莫不是精神上有所寄托，适当劳神，为社会做出贡献、创造精神财富的人。从自己对社会做出的贡献中得到精神安慰，在养心宁神的心理卫生方面形成良性循环，这也是长寿的一种要素。

其次，应当适当节制欲望，以保持心神内藏。欲望，人人都有，它包括对各种嗜欲的要求。人的嗜欲是通过眼、耳、鼻、舌、身等感觉器官将所接受的刺激传入中枢，引起神经中枢兴奋的结果。元代王珪在其《泰定养生主论》中很中肯他说：“未得之，虑得之；既得之，虑失之。”这就是人的欲望，总是想占有；没有达到目的，就想方设法去找；而一旦得到，又怕失去它。所以说，这种欲望无穷无尽，如不加以适当节制，则过多的欲望将造成心神不宁。节制也就是精神修养的过程。适当的欲望满足，是有益于身心健康的。过分的压制，其极端是节欲主义，中医尤其是藏医学中对其害处论述颇详；过分贪欲，则消耗体力物质，也是夭寿之由。在这个问题上，前面我们已说过中庸之道，宜不过分，不无欲，适可而止。这方面的论述还很多，

古人还有“中和”的说法。东汉的史学家、政论家荀悦从养生的角度提出了这个问题：“敌养性秉中和，守之以生而已……故喜怒哀乐思虑必得其中，所以养神也；寒暄盈虚消息必得其中，所以养神也。”（《申鉴·俗嫌》）不论七情嗜欲，或是德行修养，都要适度，目的都是养神，宁心，确是的论。

最后，必须再强调养神宁心，在七情中惟一的积极因素、有益健康的情绪——喜悦，必须发挥其积极的作用。人需要乐观，清代的刘默在《证治百问》中说过：“人之性情最喜畅快，形神最宜焕发，如此则有长寿之情，不惟却病，可以永年。”历代这样的论述是相当多的，清代有个郑观应，他在《中外卫生要旨》中就正确地指出：“尝观天下之人，气之温和者寿，质之慈良者寿，量之宽宏者寿。”这些都说明正常向上的、积极的、喜悦善良的精神状态都使人长寿。

读者可能要问，既然人非草木，必有感情，而经常是在关键时刻一个人难于控制感情，嗔瞋怒烦躁，思虑忧愁，就是做不到达观喜悦，有点身不由己的意思。这应该怎样办呢？

古人对此也早有见解。人们想了很多办法，使人怡养性情，强健体魄，争取长寿。宋代养生学家陈直在《寿亲养老新书》中总结出一套办法，称为“十乐”：

读义理书，学法帖字，澄心静坐，
益友清谈，小酌半醺，浇花种竹，
听琴玩鹤，焚香煎茶，登城观山，
寓意弈棋。

清代有个画家，尽管他不是养生专家，却也总结了一套“十乐”，其内容包括：

耕耘之乐，扫帚之乐，教子之乐，
知足之乐，安居之乐，畅谈之乐，
漫步之乐，沐浴之乐，高卧之乐，
曝背之乐。

还可以举出其他的来。怡情宁心的方法也绝不止这些，但这里有些共同的，除了像读书、谈心、静卧、晒日、小饮、种地、小劳之外，有几点比较使人感兴趣，而且对提高自己的精神修养、艺术修养和人的素质都有好处的，值得介绍一下。

音乐之乐：这是通过听觉器官以怡养性情的一种有效方法。我国古代对于悦耳的乐声对人怡养性情的作用，早有认识。《吕氏春秋》中就有不少涉及音乐的篇章，对音乐养性宁神的作用，也有论述。如《侈乐》篇说：“乐之有悟，辟之若肌肤形体之有情性也。有情性则必有性养矣！”《适音》篇也说：“故乐之为务，在于和心。”古代把音阶分为五音，所谓“宫商角徵羽”。从五行学说的类比法，古人把五音分属五脏，以与人体相对应。如《黄帝内经·灵枢·邪客篇》就说：“天有五音，人有五脏……此人之与天地相应也。”另有一篇《五音五味篇》更进一步指出五音与五脏的关系，而每一个内脏与七情中的各种情绪又联系在一起，这样，五音对人体的影响，尤其是情绪的影响是可想而知的。

现代科学研究表明七个音阶对人体的情绪有不同的影响，如C调使人感受到果断、沉毅、纯洁；D调使人感受到热烈的情绪；E调则是安定祥和；F调使人感到的情绪有和说、阴沉、柔和、热情，也可感到神秘和悲哀；G调

使人感到真挚、平静和喜悦；A调引起自信、柔情，也可导致伤感；B调则引起勇敢、骄傲等，也可使人恬静或悲哀。科学还证明，声音包括音乐的声是由物体振动而发生，震动的频率决定声音的不同；而人体器官本身也有一定的振动的频率，通过外界声音，使器官因病而导致的改变频率恢复正常。但更重要的是音乐的声波所引起的心理效应。轻柔悦耳的音乐，悠扬动听的旋律可以使人全神贯注，排除杂念，使呼吸缓而深，肌肉放松，大脑皮质处在松弛的休息状态；其结果有降血压、镇静的作用，对血液循环、消化吸收、新陈代谢都具有促进和有益的作用。人人都有这种经验，一日工作之余，泡一杯清茶，倾听轻松音乐，可使疲劳顿消，精神清爽，这正是北宋陈旸《乐书》所说的：“音伏者，流通血脉，动荡精神，以和正心也。”古人的观点业已经现代科学证实非诬。

书画之乐：书是书法，即写字的艺术，画指绘画。一种是用文字表达，另一种用形象表达，两者基本上属同一种性质的艺术。尤其作为中国的书画，其基本要求常有相通之处。我国的古代书法家，常又是画家；反之亦然。以一般而言，从古至今，书法家、画家多长寿。古人以70为“古稀”，古代人平均寿命一般不超过50岁，所以70古来稀，但书画家多达此高寿。如四大书法家颜、柳、欧、赵之中，三人超过古稀；近代如齐白石老人，则书画并佳，活到90多岁高龄；还有黄宾虹也达92岁。做书画有特殊要求，首先要全神贯注，精神集中，凝神静思，也就是考虑如何布好全局；就是在实际书画的过程中，也要求专心一意，正是所谓“小心布置，大胆落笔”。即便是临摹法帖，同样要求意专。不仅如此，在运笔过程中，其虚掌、实指、平腕、悬肘的姿势，要求每一块上肢的肌肉都参与其中。这样就能做到心、眼、手高度协调。不经过艰苦的锻炼，字就写不好，所谓“力不足不成器”。做画时要求也是一样的，甚至要求更高一些，这种“意在笔先”的活动，对于宁心益智，增强人的智慧及修身养性，是大有裨益的。这就是清代隐士曹庭栋在《老老恒言》中所说的：“笔墨挥洒，最是乐事。素善书画老，兴到时，不妨偶一为之，书必草书，画必兰竹，乃能纵横任意，发抒性灵。”对书画于养生的积极意义备极推崇。

散步：这种活动看来似乎是生活小事，但其作用并不可忽视。如能长期坚持，于养生大有裨益。散步时肌肉活动量虽不大，但对于宁心养神，获益一定不浅。清早、黄昏及饭后，散步二三里，或几百步，既是休息，又有助于消化、改善血液循环，调节大脑机能，具有良好的心理效应。还是《老老恒言》所说：“散步者，散而不拘之谓，且行且立，且立且行，须得一种闲暇自如之态。”坚持下去，自然乐在其中，定能有益健康，有助养生。

其他有益于宁心神、益睿智的活动还有不少，养花、养鱼、钓鱼、放风筝、弈棋等活动，对于宁静心神，有益智慧，都各有其长处。每人据自己爱好，适当掌握，当能得到好处，有利于养生。至于诸如体育锻炼、各种养生锻炼方法，将在以后详加介绍。

顺乎自然

在怡养人的情志方面，古人还提出一种重要的方法，这就是顺乎自然。

前面我们曾经提到过“怡淡虚无”是古人提出的养生的第一要义。如何才能达到这一境界，历代养生家仁者见仁、智者见智，各抒己见。其中还有一条，这就是顺从自然的规律。清代的医家程履新在注解《内经》的这条训

示时，就这样说过：“恬者，内无所蓄；淡者，外无所逐；虚无者，虚静极笃，臻于自然。”（《程氏易简方论》）同时代的著名医家徐灵胎也这样说过：“任其自然而不勉强，则不然之法也。”

换句话说，顺乎自然就是顺乎人体的生理要求，人有七情六欲，不强行压制去当苦行僧、禁欲主义者；也不孜孜汲汲追逐，以满足过分贪婪的欲魔，这才是顺乎人体的自然。

对于这一修身养性的方法，清代还有另一学者孙宝瑄曾经有过一段精彩而具体的阐发：

目之好色也，耳之悦声也，口之嗜味也，身之喜安逸也，皆人欲也，吾以为天。好色而不淫于色，悦声而不溺于声，嗜味而不耽于味，喜安逸而不贪著安逸，皆天理也，吾以为人。盖天者，顺其自然也；人者，知有当然也。顺自然之性，所谓任天行也；法当然之理，所谓尽人事也。

（《忘山庐日记》）

这就极其具体而辩证地道出了要适当控制人体各种生理要求。顺自然，尽人事，其中哲理是相当深邃的。

人体各种嗜欲、欲望说到底，是由人脑支配的，也就是我们说的情志。人既然是自然的一员，就他与自然界的关系来说，理所当然更应该属于自然、顺乎自然。但是，随着人类文明的发展和提高，人离开自然却愈来愈远。现代人，尤其是西方经济、文化发达的国家，已经发现人们离开自然、背离自然所带来的遗害。人们已经在大声疾呼：回归自然，返朴归真，治理污染，改善环境，绿化地球……看来，只有顺应自然的真理，人类才能保住地球，保住自身，并取得长寿。就是从医药界来说，极先进的技术研制出来的各种化学药品，给病人带来的并非百分之百的欢乐。医学界也掀起了“回归自然”的活动，到自然界去寻找天然的赐予，用自然药物治病。

顺乎自然的养生，方法很多，其中包括四季养生、环境养生以及时间养生，也即不同月份，不同时辰，都有养生的不同讲究。有些在养生术中居于重要地位，在以后的有关章节中，我们在总结古人在其他养生术中所创造的智慧时，将会涉及。在这里，将要说一说环境养生法，这是人们在顺乎自然这种智慧的指导下所提出来的。

古人早已认识到，环境中的空气、日光、水，甚至山岳、流水、森林、树木，在在都与人的寿命相联系。其中，如日光、沐浴等等，以后也将专门论述，这里讲一下古人对森林养生的认识。

大凡古人想要追求长寿，基本上都知道要远离人烟嘈杂的都市，到树木茂密的山区。至今，道观、佛寺、别墅等等、莫不仍建在密林深处，或幽谷林边，都是古人这种优良传统的继续。明代高濂的《遵生八笺》就曾提到森林对人体养生的意义：

时值春阳，柔风和景，芳树鸣禽。邀朋郊外踏青，载酒湖头泛棹，问柳寻花，听鸟鸣于茂林；看山弄水……白眼放歌，坐快松楸绿荫……此乐何多！

这一段已经把森林养生的好处都提到了，我们无法苛求古人说出这些好处的道理来。现代科学业已证明森林养生法的确有其无穷的、独特的养生学意义。

首先，森林是提供氧气的能手，一方面它吸收大量对人体有害的CO₂，制造人体必需的氧气。人体的新陈代谢，不断呼出废气CO₂，吸收代谢所需的氧气。一个人每天需要0.75千克氧气，呼出0.90千克CO₂。一个大城市集中百

万以至上千万人口，所需的氧气，所排的 CO₂，其数量之巨是惊人的。就全球而言，每年要排放 CO₂150 亿吨！短期吸入大量 CO₂，会使人致命；慢性长期吸入过多，则明显不利于身体健康。地球上不断有氧气提供，CO₂不断被分解消灭，正应当归功于森林。森林中空气清新、醒脑，正来源于此。城市的环境是不能与之相比的。

其次，森林又是净化空气的能手。这一方面指空气中存在着有害气体物质；另一方面则是指空气中致人于病的微生物。现代发达的工业是空气中有害物质的主要来源，包括氟化氢、二氧化硫、氯化氢、二氧化氮、乙烯、醇、酮、醚。据研究，全球每年排放的这类有毒气体重达 7 亿吨，而森林却是消灭这类毒气的能手，一公顷的森林能吸收 900 千克。森林中及其周围空气的质量显然优于城市，正在于此。再者，空气中存有致病菌，尤其是城市，空气中飘浮的病菌无数，最常见的如葡萄球菌、链球菌、白喉杆菌、肺炎双球菌、脑膜炎球菌、以及引起百日咳、肺结核、感冒等多种传染病的病原微生物。这些毒物毒菌，吸入体内，即便不一定导致病症发生，也都是促人生病、促人短寿的因素。森林对含致病微生物的空气具有相当强大的杀菌力、净化作用、如松树在夜间放出的臭氧（O₃），具有对致病微生物的杀伤力；而像按树、樟树、桦木、白杨一类树木，则能分泌芳香杀菌素，杀灭各种病原微生物。据实测得知，在城市中，一立方米空气中的含菌量是：繁华街道商店为 40 万个，街道上 3~5 万个，公园里 1,000 个，绿茵草地上为 300~500 个，而森林里呢，只有 50 个！两种环境，对养生保健的不同意义，不言自明。

再者，森林还有利于消除噪音。切莫以为噪音与人体的修身养性无关。一般噪音的测量单位为“分贝”，超过 90 分贝的噪音使人易怒、神经衰弱、思维迟钝，对神经中枢及心肺功能也都有害。目前声音超过 100 分贝以上的爆竹在城市业已禁止燃放。森林中的树木有吸收噪音之功能，当这种噪音在空旷的地区可传播达 4000 米之遥时，同样的音量在林中却只能传播 400 米。我想，这也许就是高濂主张到林子里去听“鸣禽”的科学道理吧！何况鸟鸣的声音已经非噪音之类所可比的呢！

复次，森林还有一种调温降尘的作用。一般人都知道，严寒酷暑使人难受，春秋气温比较宜人。这是人的本能。气温过高，则人体心跳加快，排汗加速加多，血压升高，皮肤容易干燥，且皱纹加多。热带居民寿命较短，容易早衰，即此道理。隆冬低温，上呼吸道粘膜上的毛细血管收缩，血液粘度增高，血流到呼吸道粘膜也减少，这样容易导致一些疾病，如心肌缺氧缺血、抵抗力降低，上呼吸道感染以至于关节炎、心脑血管病等。最宜人的气温应当是 18~20 左右。森林由于其遮光、吸热、保湿等作用，能起到双向的调温作用，保持适宜的温度和湿度。树木的叶子有强大的吸收粉尘的能力。城市空气中粉尘很多，粗一点的落在地面上；直径只有 0.5~5 微米的飘尘可长期飘浮在大气中，随空气进入肺中，致人于病。仅 1 万平方米的松树林每年就能吸收粉尘 36.4 吨。森林周围空气清新，这也是一原因。

最后，绿色的森林有利于人的视觉和神经系统，保护眼睛，使血压和心跳平稳。另外，森林内部及其周围阴离子特别多，这是一种“空气长寿素”，它使空气清新，精神振奋。

森林的好处无穷。世界上有名的长寿村，如巴基斯坦的芬礼、独联体的高加索和南美厄瓜多尔南部的毕路卡其巴，都是在森林附近，有的本区内就

有参天大树。这种傍依森林以养生，我们的祖先也都是早有认识的。上面说过凡要养生的，绝大多数都回到自然的怀抱，长期蛰居，都是实例。难怪唐代长寿老人孙思邈说：“山林深处，最为佳境。”（《千金翼方·退居养性》）现代城市里的大亨或有条件的人，纷纷远离城镇，在山林深处寻找养生别墅，这一道理早被中国人的祖先所论述和认识了。

当然，顺乎自然以怡养性情，修身养性，回归自然的方法绝非森林养性一端，其他如日光、矿泉等，也都是其中的内容，有人甚至把养花、养鱼、空气浴、高山疗养等等，也都算在内，在适当的地方，我们也要提一提我国古代的养生智慧在这方面的成就。

养生智慧

合动静

我国古代有句俗语，叫做“日出而作，日入而息”，这里指的虽然是农民白天下地作田，夜晚休息的规律，事实上，它也包含着我国古代人民对生活需要有动有静，有劳有逸，有弛有张的互相结合的大道理在内。

依照日的出和入而调节人的作息，事实上，并不是农耕时代开始以后才有的。甚至原始人也不得不随日夜的更迭而调整自己的作和息、动和静、弛和张。白昼，日光充足，谋生比较容易；入夜，视野极端缩小，谋生当然也困难，从而不得不服从于日夜的作息制度。动物的进化，形成生物体内的时间节律，也正是来源于此。

但是，真正发现把这个动与静要互相结合起来，为养生的目的服务的，则是我们的祖先。先秦时期，在阴阳学说的指导下，人们已经充分认识到，动与静的关系就是阳和阴的关系，只有很好地加以处理和调节，做到“阴平阳秘”，也才能达到养生长寿的目的。

动静巧结合

动与静是日常生活中的一对矛盾。自然界日夜、寒暑等的更迭，很自然地会使人认识到动与静要加以调节，很好结合，才能正常生活。最明显的就是白天劳动，夜晚安睡，这一现象并无什么特殊之处。

但是，当涉及到如何养生，也就是在养生之道的具体实施时，如何处理动与静的关系时，意见就不统一了。

有一种意见认为，要达到养生长寿，就要强调动，只有多动，身体才能健康，才能达到长寿的目的。春秋时期有个子华子，他认为“流水不腐，以其游故也；户枢之不蠹，以其运故也”（《子华子·北宫意问》）。其后，秦国的吕不韦对这一思想进行了发挥，认为：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁，郁处头则为肿为风，处耳则为损为聋。”（《吕氏春秋·尽数》）吕不韦不是医学家，而是一个政治家，但他以自然界的常识进行推论，认为自然界的事物都需要动，不动则要出现故障，就像不动的树木要生蛀虫，不动的水会生虫腐败。郁滞不动的身体，在头部会生风生肿，形成头痛等，在耳部导致耳聋等。

这种动的思想在养生学中有很大的影响。1975年在长沙马王堆汉墓中出土的一批古代文物，其中就有一幅“导引图”。从图形上看，是一张包含44个小图的人体活动图解，旁边注有“熊经”、“鹤背”、“以杖通阴阳”……等等，这些所谓“导引”，就是仿照动物如熊、鹤等的动作，活动和引伸肢体，以达到动的目的，也就是养生的一种方法。

汉代有名的医生华佗，对这一理论作了医学上的阐发，认为“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢终不朽也。”（《后汉书·华佗传》）。他提倡“五禽之戏”，也就是一种模仿动物活动的导引法。

此后，主张动以养生者，大有人在，并不断发展出各种不同的功法，以锻炼身体。其中重要的方面包括按摩术，从汉魏六朝以后，隋唐达到高潮。还有自宋代以后逐渐发展起来的太极拳、八段锦、十六段锦，等等，从形式上说，几乎都是以“动”为思想基础而发展起来的养生方法。

然而，也有另一种强调以静为主的养生学派。道家是这种养生学派的代表，其始祖老子的思想就极有代表性。老子的《道德经》就说过：“致虚极，

守静笃”，“归根日静”（第十六章）。另一位著名代表人物庄子也说：“纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养生之道也。”（《庄子·刻意》）对此，明显接受道家思想的古代医经《黄帝内经》更是发挥得淋漓尽致：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”唐代医家王冰训释说：“恬淡虚无，静也。法道清静，精气内持，故其气从，邪不能为害。”也就是说，养生的要旨在一个“静”字，只要能做到虚极静笃，人体内的精气就能内持而不耗损，这样，外邪也就无从入侵，病安从来？《淮南子·原道训》甚至把“静”说成是人的天性：“人生而静，天之性也。”“夫精神气志者，静而日充者以壮，躁而日耗者以老。”主张静的养生者所提倡的方法，主要就是我们现时所说的“气功”。古代，没有气功的名，但静坐炼功夫的方法，是由来很古的。例如，《黄帝内经》早就提出一种“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”的呼吸炼功原则（《素问·上古天真论》），并且还具体地提出了某些病的呼吸疗法：

肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，辄舌下津无数。（《素问·刺法论》）

这分明就是现代气功的前身，那时谓之“吐纳术”，也就是通过有意识控制呼吸来炼功的方法。

自是而后，这种吐纳术就不断发展，形成了种种功法，也就是后来所称的气功。至现今，气功功法五花八门，真是各显神通，令人眼花缭乱。

那么，就养生学而言，究竟应当以静为宜呢，还是以动合适。古人的不同学派，各有各的道理，也都说得头头是道。现代，主张运动的人经常爱引用18世纪法国思想家伏尔泰的名言“生命在于运动”，并用现代运动生理学的实验数字，来说明运动所引起的生理变化，证明其有利于健康；而主静的气功学派也能同样列出气功炼功后对身体所带来的好处。真是叫人无所适从。有趣的是：这种动、静养生的绝对化，在古代就已经有人提出非议。汉代的王充是一个唯物主义的思想家，他既反对静坐养生，说：“夫草木无欲，寿不逾岁；人多情欲，寿至于百。此无情欲者反夭，有情欲者寿也。夫如是，老子之术以恬淡虚无欲延寿度世者，复虚也。”但他也反对导引运动的养生法，认为“人之导引动摇形体者，何故寿而不死。夫血脉之藏于身也，犹江河之流地。江河之流，浊而不清，血脉之动，亦扰不安。不安，则犹人勤苦无聊也，安能得久生乎？”（《论衡·道虚篇》）

在这里，王充仅仅是以一个思想家的眼光，从哲学的高度来讨论动、静的养生学意义，从人体学的角度严格说起来，他的言论不一定十分中肯。其实，我们这里也很难赞同王充那种既不主张静，也反对动的养生学观点。古人对这个问题，不但从理论上早已有所论述，认为片面强调哪一种方法，走其极端，对养生都没有好处，而且在实践中也早已自觉或不自觉地把动和静巧妙地结合在一起，从而获得两者在养生学方面所带来的最大的好处。

让我们先来看看静的典型功法，即炼气功。形式上看，炼功人或盘坐，或静卧，呼吸又慢又浅，似乎静到极点。但就炼功而言，其要求是通过调身（姿势）、调气（呼吸）以达到调心（精神）的目的。气功学上要求气血炼到能在全身周流，也即所谓小周天、大周天。如明代杨继洲的《针灸大成》就说：“徐徐咽气一口，缓缓纳入丹田，冲起命门，引督脉过尾闾，而上升泥丸（脑），追动性元，引任脉降重楼（即咽喉），而下返气海。两脉上下，旋转如圆，前降后升，络绎不绝。”这就是“小周天”，也就是说，必须把

气炼得在周身环流不息。假如这气不动起来则炼功失败，等于无用，这不是静中有动吗？

再说主张动的养生法吧。以太极拳为例，只见其人不停地伸缩肢体，摇动腰颈，似乎不停地在动作。但是，不论是炼太极拳、五禽戏、易筋经或八段锦，都要求炼功人要形神俱炼，此时之精神要求高度集中，摒除各种杂念，以肢体的动作吸引精神，使之随缓慢的动作而把精神集中到一点，舍弃精神集中，则功效大减，达不到养生健身的目的。就此而言，也正是动中有静啊。

对于动与静的巧妙结合，其辩证关系在五代时就已有人有精辟的见解。

形动而心静，神凝而迹移者，无为也。闲居而神扰，拱默（即拱手不语）而心驰者，

有为也。无为则理，有为则乱。无为至易，非至明者，不可致也。（南唐·谭峭《化书》）

这就是说，身体虽劳碌动作，而心能静宁，即可达到“无为”的境界，是养生之道；反之，虽身体安适休闲，而心境孜孜汲汲、胡思乱想，是达不到养生的目的的。

动静需巧妙结合，这是养生之一要诀。

最早的仿生学

大家都知道，仿生学作为一门科学，是近几十年来才兴起的。它是一门边缘科学，介于生物科学与技术科学之间。它通过对研究生物系统的功能原理和作用机理，把它利用到诸如工程机械的设计，以改进和提高机械的功能和效率。

生物体具有十分巧妙的结构和功能，诸如飞禽与鱼类流线型的身体结构，苍鹰在高空的翱翔动作，鸟类长骨的中空结构……等等、都是现代工程技术模仿的对象。生物体的这些结构和功能，是在漫长的历史时期中，按照优胜劣汰，用进废退的生物进化规律逐步自然形成的。

尽管作为一门科学，仿生学的历史还很短，但模仿生物体的各种自然优势，包括结构和机能，其思想萌芽却是十分悠久的。我国春秋时期著名的工匠鲁班就曾用木料制成飞鸟，模仿飞鸟的飞翔。鲁班在当时是怎样想的，不得而知。真正想通过模仿其他生物体，以改进自身，并应用于养生学的，倒是有十分明确的历史记载。

古人把这种模仿其他动物的动作，以活动肢体，达到养生防病的目的的方法，称为导引。早在 2000 多年前，《庄子·刻意》就写道：

吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之人，养形之人，彭祖寿考者之所好也。

这是庄子在探索古代大寿星彭祖之所以长寿的原因，其中的“熊经鸟申”，就是指模仿熊的直立、鸟的屈伸肢体的动作。可见古人早就把模仿动物的动作作为长寿养生的一种重要方法了。相传上古的彭祖，寿高至 800 岁，此或许是一种文学夸张手法，但他是上古寿星，寿至百余，却是没有疑问的。

如果说，《庄子》所载的这种仿生养生法还太简单，还只是字面上的几个简单的字的话，那么，导引图的出土，就确切无误地给我们描绘出一幅古代仿生锻炼的形象图谱了。

1975 年，在我国湖南长沙郊区的马王堆，发掘了一座三号汉墓，由墓中出土大批珍贵古代文物。其中有一件彩色的帛画，高约 50 厘米，宽约 100 厘米。画上共绘出 44 幅小图，依稀可辨认出有男有女，数目各半。全部分四

层绘制，每层 11 个小图，图形为类似于现时所说的体操的各种姿式。每一幅小图旁，均注有简明文字，其中有相当一部分就是模仿各种动物所做的各种动作，如龙登、鹤背、猿呼、熊经等等。根据考古学家的考证，这些帛画应产生于战国时期左右。这可以与《庄子》中所记载的相应内容互相印证，表明先秦时期确已经注意到这种模仿生物动作以求长寿的方法。

然而，真正明确提出模仿动物的动作，以求养生长寿的，则应当推后汉时期的名医华佗。据《后汉书·华佗传》记载，华佗曾对他的弟子吴普说过：“古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”十分明确地提出古人那些导引术，即模仿熊和鸟的动作，其目的在于活动腰部、肢体，使关节活动灵便，最终达到健康长寿的目标。这是一点也不含糊的。

但是，华佗对仅仅模仿熊、鸟的动作，并不感到满足，他要加以改进，加以发展。他对弟子吴普说：

吾有一术，名五禽之戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿（猿），五曰鸟，亦以除疾，并利蹄足，以当导引。

（同上）

这就是说，华佗并不满足于对两种动物的模仿，为了“利蹄足，以当导引”，他扩大到模仿五种动物的动作。这样，活动的范围就宽广多了。

这种后来人们称之为“五禽戏”的导引术，究竟是怎样做的呢？令人可惜的是《后汉书·华佗传》未曾具体指出其锻炼的方法。值得庆幸的是，后人对此做了补充记载。

从道教集大成的著作《道藏》中，我们可以找到南北朝时期梁代著名养生家、医家陶弘景的一部著作《养性延命录》，其中关于导引按摩的内容，就载有五禽戏的具体操作方法：

虎戏者，四肢踞地，前三蹠，后二蹠，却二蹠，长引腰，侧脚仰天，即返蹠，行前却各七过也。

鹿戏者，四肢踞地，引颈返顾，左三右二；伸左右脚，伸缩亦三亦二也。

熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头，左擗地七、右亦七；蹲地，以手左右地。

猿戏者，攀物自悬，伸缩身体上下一七；以脚拘物自悬，左右七，手钩却立，按头各七。

鸟戏者，双立手，跷一足，伸两臂，扬眉用力各二七；坐，伸脚、手挽足趾各七，伸缩二臂各七也。

五禽之法，任力为之，以汗出为度。有汗，以粉涂身。消谷食、除百病。能存行之者，必得延年。

事实上，这只是后世追记当时模仿动作的一家，其他还可以有不同的记载。如同是道家著作《太上老君养生诀》，所记的五禽戏做法就不尽相同。如：“虎戏，四脚踞地，前三蹠，却二蹠，长引肤，乍前乍却；仰天即返伏踞地，行前却各七。……。”其他各式也各个有差异。

然而，这却无伤大雅。有些著作，还载有五禽戏图，如《万寿仙书》就是最早载有五禽戏图的书。从这些动作、图形来看，五禽戏所模仿的是：熊的动作用的浑厚深沉而稳重，在沉稳之中见灵活；虎的动作是威猛扑按，是刚中有柔的动作；猿的动作是敏捷攀援，跳跃悬挂；鹿的动作是奔跑伸展、仰首回顾等等动作；而鹤的动作则是舒展轻翔、独立悠然。

通过这些模仿，使得肢体全部关节都得到了活动。上面五种动作，其活

动范围包括头部、颈部、上肢、腰胯、下肢，甚至小关节如踝、趾、蹠、指等等，无一不包括在内。

正如华佗所说的，这一活动是“以求难老”，获得长寿之道。也的确如此，尽管史书记载华佗被曹操所残杀，而未能享尽其天年，但传记中还是说他“年且百岁而犹有壮容”，表明他是长寿而且健康的。华佗的弟子吴普也是一个有名的医家，他遵照华佗的教导，坚持锻炼，做五禽戏，直到90多岁时，仍然身体硬朗、齿牙完坚、耳聪目明。可见五禽戏确实有其积极的养生学意义。这种方法后来又有人不断加以继承、发扬。可以说，后代的八段锦、十六段锦、太极拳等一类养生锻炼方法，都是在这个基础上发展起来的。

这种五禽戏在民间一直流传着。1964年，中华医史学会曾在北京的白云观举行学术活动，重新提出这一养生学遗产的事情。改革开放以来，这一宝贵文化遗产又遍地开花，得到发扬光大。其实，五禽戏这一类从仿生出发的锻炼方法，与现代的课间操、工间操之类的体操项目相比，毫不逊色。何况传统的五禽戏还要求在炼功时要静心凝神、全神贯注、动静结合呢。如果再配上悠扬而古色古香的古乐，则它在养生学方面的优越性必将被充分挖掘出来，为人民的保健事业、健康长寿做出贡献的。

易学易行话按摩

当今，在高楼林立的都市里，人们不难找到一些锻炼身体的健身房，尤其是那些高级宾馆里，总附设有健身设备，

有跑的、跳的、踩的、锻炼肌力的、锻炼耐力的……真是五花八门，令人眼花缭乱。

为了达到健身，我们祖先对此早已有一些措施。它既不必花很多钱，也不需特殊设备，只要你愿意坚持做，就一定能达到养生保健的最终目的。这种方法就是按摩。

按摩，在古代又称为“按蹠”。《黄帝内经·素问·异法方宜论》说：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹠。故导引按蹠者，亦从中央出也。”这里是在讲我国古代由于四面八方自然环境各不相同，所易罹患的病症也不尽一样，而其治疗方法也必然迥异。这里的“中央”，指的是我国的中原地带，因而，按蹠和导引这些疗法，是地道的中国“土产”，产生于中原地带。

一般的理解，所谓按摩，就是用手对身体的不同部位进行各种操作活动，以达到保健养生的目的。大致说，按摩有两大类，一是由别人替你按摩，这大多用于治疗，有专门的按摩医生，唐代还有“按摩博士”，是一门专科。另一是自己给自己做按摩，自我按摩主要用于养生保健。在我国的历史十分悠久。

按摩的手法是相当多的，现代我们对这些手法加以总结，大约有拍打、叩击、抚摩、旋摩、点按、指揉、掌揉、指捏、掌搓、刹掌、推导、抓拿、抖动……等等。

古人可能限于设备，但主要还是出于方便每个人养生保健的需要。说它易学易行，绝无夸张之词，我们可以举几个例子来说明这个问题。

有一种叫“老子按摩法”，据传是先秦时期老子所创，但首先记载此法的是唐代孙思邈的《备急千金方》。全套按摩法共有49势，包括“两手捺

脞（指大腿）。左右捩（扭转）身二屯4·七遍（即十四次）；两手捻脞，左右扭肩二七遍；两手抱头，左右扭腰二七遍；左右挑头二七遍；一手抱头，一手托膝三析，左右同；两手托头三举之；一手托头，一手托膝，从下向上三遍，左右同；两手攀头，下向三顿足；两手相捉（交叉抓指）头上过，左右三遍；两手相叉，托心，前推却挽三遍；两手相叉，著心三遍；曲腕、筑肋，挽时，左右亦三遍；左右挽，前后拔，各三遍；……外振手三遍，内振三遍，覆手振亦三遍；两手相叉，反复搅，各七遍；……舒左脚，右手承之，左手捺脚，从上至下直脚，三遍。右手捺脚亦尔；…推天托地，左右三遍；左右排山，负山拔木，各三遍；舒手直前，顿、申手三遍；舒两手、两膝，亦各三遍；舒脚直反、顿、申手三遍；摈内脊、外脊各三遍。”

请看，这不是一套相当简便，无需专门学习，随时随地可做的自我保健法吗？只不过这里的各种动作比较像体操，而与我们现在所理解的按摩还不尽吻合。须知，古代的按摩（蹠）和导引本是同一类性质的，而且这是在1000多年将近2000年前的设计，因而还不可能那样全面、科学，但这种通过自我锻炼以达到保健目的的方法，业已经是难能可贵的在《备急千金方》中，又载出另一个按摩法，即“天竺国按摩法”，又称为“婆罗门法”。可见，这种方法传自古印度，虽说是国外传入，但一经被我国人所接受，并加以改造，当然也就成为我国自己的东西了。这一套保健操，就进了一步，包括诸如“立地反拗身三举”、“两手抱头，宛转脞上，此是抽肋”等，包括腰背活动的动作。书中明确提出：“老人日能依此行三遍者，一月后除百病，行及奔马，补益延年，能食，眼明，轻健，不复疲乏”，其功效可见一斑。

事实上，比《备急千金方》更早一些、更接近于我们所理解的按摩的，在梁代养生学家陶弘景的《养性延命录》中就已经有了。当时称之为“干浴”，“平旦以两手掌相摩令热，熨眼三过；次又以指搔四眦，令人目明。”又法：“摩手令热，雷摩身体，从上至下，名曰干浴，令人胜风寒时气、寒热头痛，百病皆除。”

到了宋代，自我保健按摩业已全面发展，成为一种比较全面的养生方法。如“床上八段锦”，其内容已经包括静坐、耳功（称鸣天鼓）、叩齿、漱津、擦鼻、目功（擦眼、转动）、擦面、项功、揉肩、夹脊功、搓腰、搓尾闾、擦丹田、揉膝、揉涌泉、织布（全身动作如织布）、和带脉（旋转上体、配合呼吸），动作业已照顾到全身了。

值得特别指出的是我们聪明的祖先十分注意简便易行，又要达到养生的目的这一要点。古人认为，按蹠的目的在于舒经活络，促进体内气血的循环，调节阴阳，从而达到健身的目的。古代人尤其重视对穴位的按摩，因为通过这些敏感点的刺激，就可达到以上的目的。这里主要有搓涌泉穴和肾俞穴两种，真可谓效如桴鼓，有两则故事为证。

元代李冶在《敬斋古今藪》中曾提到一个叫郑产如同乡，出任江东仓使，因患有足弱症，致在谢皇恩时无法下跪。后来枢密院的黄继道教他按摩足心涌泉穴的方法，只一个多月就能下跪了，其保健之效可知。宋代著名文学家苏东坡有一次与其挚友佛印同室而卧，苏东坡临睡前就做了擦足心的按摩，佛印不解其意，问道：“学十打禅坐，默念弥陀，想随观音去，家中有老婆，奈何？”苏氏也幽默地回答：“东坡擦足心，并非随观音，只为明双目，世事看分明。”从其风趣的回答，可以见到自我按摩法在宋代业已相当普遍应用了。

肾俞穴一般称腰眼，位于背部第二腰椎处离中线各一寸五分，左右各一。据研究，按摩此穴有补肾之功。明代高濂《遵生八笺》载一则故事，说在一个严冬的日子里，他与友人张丞之对坐闲聊。不及二个时刻，他就上两次厕所。张疑而问之：为什么小便如此频数，他说冬天理当如此。而张却说，他不论酷暑隆冬，每日早晚只有两次小便。原来，他学了一种擦肾俞穴的保健按摩，其法“临卧时坐于床，垂足解衣，闭气，舌拄上腭，目视顶，仍提缩谷道（指提肛门），以手摩擦两肾腧穴，各一百二十次，以多为妙。”于是仿照此法去做，果然甚有效验。

根据中医的理论，这种按摩穴位的方法，加上导引活动，也有补养心肝肺脾肾等脏腑，强身健魄之功。

然而，古人对按摩的养生法也并未绝对化。在随后的发展中，又出现了所谓“洗髓易筋”法。这种方法虽也说是传自天竺的达摩祖师，但仍然是经过我们的古人改造过的。在一部名为《洗髓易筋经》的书中，作者在详细介绍各式各样的锻炼和按摩形体（易筋）的方法之外，也没忘记要“洗髓”：“洗髓者，欲清其内；易筋者，欲坚其外。如果能内清静、外坚固，登圣域在反掌之间耳”，也就是要清静无为、内外兼修。这也正是把动、静互相紧密结合的修身养性之法，是古代养生学的一大创造和特点。

气功锻炼

近一二十年来，国内不断掀起一阵阵的“气功热”，有些“气功大师”在数万人聚会的体育会场上或其他大型会场公开“发功”；不少人如痴如醉、手舞足蹈，大发其功，有的病人据说当场见效，等等。此外，还有传说气功发的外气，可以呼风唤雨、千里治病。真可谓神乎其神，信者有之，不信者亦有之。有人说：“信则灵”，可谓一语道破天机。

事实上，上面这类气功，与中医古代传统的优秀遗产，已相去甚远，已经“走样儿”了。

我们现在所说的气功，古代并无此名词。最早称为“服气”、“吐纳”或“炼气”，在前面几节中，有些地方已有所涉及。最早用“气功”其名的，当推晋代许逊的著作《净明宗教录》一书。然而这一名称并未被普遍接受，而只有“炼气”、“服气”、“炼功”等等。气功一词，可以说直到本世纪50年代以后，才成为通行的用词。

然而，炼气功的活动，其历史则在2000多年以上。1975年在青海省乐都地区曾经出土一批文物，其中有个彩陶罐，在罐腹上有一个浮塑彩绘人像，其人两目下垂，凝神而视，且腹部隆起。有人认为此人是在炼气功，其气已沉至丹田。如果此种推论成立，那么，这个属新石器时代的图像，则表明此种炼功法应在5000年前就有了。

但是，真正靠得住的关于炼气功的文字，当推一段镌刻在玉器上的文字，人们把它起名叫“行气玉佩铭”，其文为：

行气实则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则复，复则

天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。

这块玉器文物为一块12面体的小玉柱，现为天津文管会所收藏。据出土时郭沫若考释，这是战国时期炼功的内容。大意是说，在炼功（行气）时，要把气炼到能在体内按一定的方向循行。如能按此顺行，人就能生存，就会健康；否则气逆行，就会致人于死命。由这段文字可以看到，我国早在2500

年前，人们对于炼气养生的认识，已达到相当高的水平了。

随着时间的推移，炼功对人体的好处，逐渐被人们所认识，炼的人多了，各人有各人的体会。加上社会上各种宗教、哲学思想不断渗入，利用这种形式进行修炼，也为自己传播宗教教义、哲学思想服务。于是，五花八门的炼功方法、派别开始出现。尽管派别林立，但大致可以分成几种门类的功法：

道家气功：这可以说是我国地道的炼功派别。其功法又分成许多种，什么小周天、大周天、胎息、太阳宗火龙功、峨嵋十二桩……其主要特点是炼“内丹”，以求长寿。把自身的气炼得能随自己的意志在体内按一定的路线循行，并在某些固定的点（称为丹田）停留集中，以炼精化气。有些炼功家把这个过程描绘得十分复杂玄妙，认为这个过程还要分解成包括炼己、调药（指体内的精气神）、产药、采药、封炉、炼药等步骤。但是，古人对此早就有比较简练的概括：“徐徐咽气一口，缓缓纳入丹田，冲起命门，引督脉过尾闾，而上升泥丸，追动性元，引任脉降重楼，而下返气海。两脉上下，旋转如圆，前降后升，络绎不绝。”可以说，这与“行气玉佩铭”是一脉相承，即导炼体内的气沿一定的方向循环不已，在咽喉（重楼）、脑部（泥丸）、脐下（气海）等处，进行修炼，所谓在丹田中炼内丹即此。这还仅是气的小周天循环，即在人体正中线背面的督脉、腹面的任脉中循环。其后再炼全身大周天，即气可在12条正经络、奇经八脉中循行；最后达到可随意在身体上任一个点运行，从而达到最高境界，所谓“永无生死”、“长生”的境界。

佛家气功：佛教应该说是“舶来品”，但在中国生根后的佛教，就形成具有本国特点的佛教了。为了修行，以达到脱离苦海的涅槃最高境界，要求佛教徒坐“禅”。所谓“禅”在中国话里就是静思、深虑。在印度，佛教徒原有瑜珈术，也是一种炼功，至今犹有流行。传入我国后我们祖先加以改造。其中一派称“禅宗”，就是专门在禅房里坐禅苦修，炼到极佳状态时，气息十分微弱，俨如气绝一样，甚至脉都摸不着，炼功人可以多日不食不动，甚至可以逾月。佛家认为此种禅已经人定，达到上乘的境界。

儒家气功：儒学是我国土生土长的学术派别。儒家不像佛家，它十分讲究现实，主张积极参与世事。其养生要义也是围绕儒学的教诲来进行的，讲究道德、仁义，曾提出“仁者寿”、“德者寿”，讲究修身以养生。其功法主要讲究一个“静”字，如《四书·大学》中说过：“知止而后能定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”在儒家的术语中，把这种静的最高境界称为“心斋”，如孔子曾对颜回说过：“若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者，心斋也。”这是从耳不听外声开始，经历心境虚静，只听到气息微弱出入声，直到心境完全空虚，毫无杂念，与自然浑为一体，就是炼气的最高境界。我国历史上著名儒学家如苏东坡、朱熹皆是有名的静坐养生专家，也即儒家气功锻炼者。

不论哪一家，虽然追求的境界目标不完全一样，其炼功功法也不一致，但万变不离其宗，我们聪明的祖先，对这些不同派别的炼功家做了综合，从而成为医学上的炼功，即医家气功。几乎所有的功派都要讲究这三个步骤：

调身：即采取正确的姿势。如佛家要求跏趺坐，道家也要盘腿坐，儒家则采取一般端坐坐姿。至今，气功已发展成不同功法，形成静功、动功等不同派别，姿势也有坐、立、卧、行等不同，但无论如何，总有个固定的姿势以炼功。

调息：即调整呼吸，使其自然、轻松以至于做到呼吸气息细而柔、绵绵不绝，即悠、匀、细长。

调心：就是使思想入静。如意守法，就是通过把注意力集中在体内某一处或点；也可用意念法，即默念某种字句，以集中注意力；还可用意想某些境界（如看到佛像的意境）等等。

通过三调，达到思想入静，这也就是任何一派所追求的目标，其动静结合的性质，前面我们也已提及。现代科学研究表明，气功炼功者如果能正确掌握，则能充分发挥人体内的生理潜能，提高抗病能力，增强体质。有的研究还表明，炼到人静状态的炼功人，其脑电图经过技术处理后，与炼功前是不同的，有如一个人进入麻醉状态一样，也就是处在一种保护性的抑制状态。而且，发现炼功人的体内蛋白质更新率变慢了，免疫机能增强了；还发现这种人的脑垂体分泌一种使细胞死亡的分泌物受到抑制。看来，气功有利养生，有利提高抵抗力、消灭疾病，是有其科学根据的。

我们的祖先从几千年前，即以敏锐的眼光观察着周围的世界。以善于学习的态度，从自然界自然寿命较长的龟、鹤那里开始，“知龟鹤之遐寿，故效其导引以增寿”（晋·葛洪《抱朴子·对俗》）入手，逐渐总结出气功这门符合科学道理的养生之道。至今，气功这门古老而又年轻的学科，虽不免良莠夹杂、泥沙俱下，但其核心的精萃部分，却是值得我们加以继承，发扬光大的。

奇妙的“六字诀”

前面我们已经提到中医动静结合的养生方法，即气功锻炼。在当今的社会里，气功流派很多，几以百计，但其原理基本都是相似的。我们这里所要提到的，是我国古代一种比较简易的炼功方法，即所谓“六字诀功”。

这种六字诀，本是用于治病的。最早的六字诀功，可见于南北朝时期梁代陶弘景的《养性延命录》。在“服气疗病”一节中，他这样写道：

心脏病者，体有冷热，吹呼二气出之；
肺脏病者，胸背胀满，嘘气出之；
脾脏病者，体上游风习习，身痒痛闷，唏气出之；
肝脏病者，眼痛，愁忧不乐，呵气出之。

以上十二种调气法，依常以鼻引气，口中吐气，当令气声逐字吹呼嘘呵唏咽吐之。

若患者依此法，皆须恭敬用心为之，无有不差，愈病长生要术。

这一段文字可以见到，用吐气时念字来调整呼吸，可以长寿养生，也可治病。所念的字已有吹、呼、嘘、呵、嘻、咽六个字。这可以说是古人初步简化炼功的一种功法技术。但在这段文字中，我们看到其中的一些特点。首先是在古代五行学说的指导下，陶弘景的意图是把六字与五脏结合起来。但文中我们只看到四脏，即心、肺、脾、肝四个，缺少肾，这有可能是漏植或漏刻，但四脏只与吹呼、嘘、唏、呵五种气结合，未严格与六字结合。还有，有人认为这些字诀用来治病，分别代表“呼去风的汗法”，“唏去烦的和法”，“呵降气的下法”，“嘘散滞的消法”，“吹去热的清法”，“呵却寒的温法”和“咽解极的补法”，从而包括古代中医的各种治疗法则。

无论如何，从早期的六字诀功法看，它还存在着一些弱点，它一方面未

能完美地与五行学说，即五脏严格相对应；再就是缺少具体的炼功法，究竟如何吹，如何嘘，如何嘻，如何咽，真是语焉不详，难于实行。

由于这一功法简便易行，且确有效果，不少养生学家对此深感兴趣，认真钻研，对它进行了改进。大约经过二三百年的时间，到唐代，有许多养生家对此又做了论述。首先是著名医家孙思邈，他在《备急千金要方·调气法》中，比较详尽地论述了这一功法的步骤，其要点有：

凡调气之法，夜半后日中前，气生得调；日中后夜半前，气死不得调。调气之时则
仰卧床，铺厚软，枕高下共身平……

闭口以心中数数令耳不闻，恐有误乱，兼以手下筹，能至于则去仙不远矣……

若患心冷病，气即呼出；若热病，气即吹出；若肺病即嘘出；若肝病即呵出；若脾
病则嘻出；若肾病则咽出……

从这一段文字，可以见到孙思邈对六字诀功法已有不少改进。首先是要求炼功前要先静心，思想入静，“令耳不闻”，以免误乱炼功。这是先静后动，动静的结合，也是中医养生学的一大特点。其次，孙氏对功法做了具体的描述，时间应在半夜至中午这段时间，而不能在日中至半夜这一段时间，否则练不出“活气”，这个时机是相当重要的，这也充分说明古人早已十分注重人体的生物钟规律了。最后，这里已经补充了陶氏的不足，即把六字与五脏互相配合起来了，即心为呼吹（按冷热不同而定）、肺为嘘、肝为呵、脾为嘻、肾为咽。从而比较完善地解决了陶氏在这方面的缺陷。

但是，孙思邈的这一功法仍然未完善解决六字诀与五脏之间的矛盾，也就是心这一脏仍然占用了两个字：吹、呼。

不久，同时代的养生家胡愔在《黄庭内景五脏六腑补泻图》中终于明确地提出：

肺之有疾，当用咽；咽者，肺之气也……

心之有疾，当用呵；呵者，心之气……

肝之有疾，当用嘘；嘘者，肝之气……

脾之有疾，当用呼；呼者，脾之气……

肾之有疾，当用吹；吹者，肾之气……

治胆用嘻，嘻为泻，吸为补……

胡愔的这段记载，基本上较完善地解决了六字诀与五脏之间的关系，那就是把六腑中的胆放在这里，这至少比把二个字同属一脏要进步一些。

尽管如此，古人对它还不满足，仍然在寻找进一步完善的方法。因为五脏与六腑在中医看来是表里关系，每一脏与一腑相对应，相表里，而胆与肝正好相表里，为什么选胆腑，而不选其他腑，难于自圆其说。当然，古代有人还提出“心包”是第六个脏，但心包一般认为是心脏的外围的包膜，是保护心脏的，是二而一、一而二的脏器，所以始终没有人选用心包来与五脏配合六字功法的。

又经过了几百年，到了明代，著名的养生学家冷谦终于在《修龄要旨》中把这个问题解决了。这里只引用其中二三段文字就可以看到明代对六字诀功法的改进：

吹，肾气诀：

肾为水府主生门，有病羸气色昏；

眉蹙耳鸣兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔。

呵，心气诀：

心源烦躁急需呵，此法通神更莫过；

喉病口疮并热痛，行之目下便安和。

……

嘻，三焦诀：

三焦有病急须嘻，古圣留言最上医；

若或通行土壅塞，不因此法又何知。

从这里可以看出，明代已把六字诀与脏腑的相配问题解决了。它把胡愔的以嘻字配胆的方法，改成以三焦与嘻字相配。这样，就解决了 1000 多年来的难题。因为三焦与六脏中的“心包”相表里，不用心包而用三焦，正因为心包与心脏本身并无大区别，而改用三焦，正是用以代替心包的一种变通办法，从而圆满地解决了六字诀与六脏相配合的问题。这个六字诀功法，一直沿用到现代，仍然为医家所遵循，只不过在炼功时的动作有若干变动罢了。如现代的《气功》杂志就刊登有马春的“气功六字诀”，如：

呼，入脾，可以醒脾。

单臂上举，如右手上举过头，向左弯身，右手从左边由上而下去够左脚，身体向左弯下去，然后起立。接着左手上举过头，方式相同。上举手时为吸，手由上而下时呼气吐音呼字。

脾属土，可练四季之末 18 天。脾有病而消化不良，暖气酸臭等。可用呼字来治疗。

六字诀功之所以绵绵不绝，相传 1000 余年而不衰，主要在于它易学易炼，行之有效，充分表明我们祖先在这方面的聪明才智。

六字诀功不仅仅用于治病，也用于养生强身，有现代歌诀为证：

春嘘明目木为肝，夏日呵心火自闲，

秋呬定收金肺润，肾吹唯要坎中安。

嘻理三焦除烦热，四季常呼脾化餐，

切勿出声闻耳内，方知功效胜灵丹。

（《中国养生大全》）

六字诀对于人体的保健作用，其机制与一般气功当无大差别。至于我们的祖先如何摸索出六字与脏腑相配合的，至今仍未见有科学的解释，有待今后深入研究。

寤寐有序

寐、是睡眠状态；寤，是觉醒状态。寐，对人体健康至关重要，因为人不能没有睡眠。明代有个陈继儒，他在《珍珠船》中说：“睡是眼之食。七日不眠，眼则枯。”其实，这眼枯是全身衰弱的病态表现，而不仅仅是眼枯而已。我国古代有关睡眠的故事很多，这里讲一则“长眠”的故事。《宋史·陈抟传》记载：他“曾到华山云台观修道，每寝处，多百余日不起。”当问及为何能睡如此许久不寤的道理时，陈说，他不争世俗名利，只是“向青山顶上，白云堆里，展开眉头，解放肚皮，且一觉睡，管甚玉兔东升，红轮西坠”。这种被称为“睡仙”的人不敢说没有，因为据说古代的吐纳导引术练到出神入化的境地时，确能酷似动物冬眠一样，长期不食不动，呈现气息几绝的状态，前面已提到这个问题。

世界真奇妙，上面这种情况即便真有，在亿万人中也难找到一个。绝大多数人都逃脱不了“日兴夜寐”、寤寐有序的规律。所以元代李冶在《敬斋古今藪》中说：“大抵昼作夜息，人之常也。是在昼则当有经营之事，在夜

则当无系滞之虑。精神资禀，虽各不同，然用之得其常，则于其不同之时亦得其常；苟用之不得其常，则一切反是矣。”也就是说，不按照这个昼作夜息的规律去做，就会出毛病。清代的李渔说得更直截了当：“养生之诀当以睡眠居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。如其不信，试以无疾之人与有疾之人合而验之。人本无疾，而劳之以夜，使累夕不得安眠，则眼眶渐落，而精气日颓，虽未即病，而病之情形出矣...是睡...乃治百病，救万民，无试不验之神药也。”

在这里，古人把睡眠对人体健康保健之重要意义已缕述无遗。现代生理学研究表明，睡眠是人体高级神经中枢一种保护性的抑制状态。此时，各器官系统的生理功能均处在降低状态，心率、呼吸均变慢，血压降低，代谢也降低，细胞得到休整，疲劳状态消除。

正是对睡眠在养生保健方面重要意义的认识，因而自古以来，我们的祖先就已经对如何保证高质量的睡眠，以达到发挥其最大的养生作用，有相当多的论述、值得我们注意。

宋代蔡季通在《睡诀》中提到：“睡侧而屈，觉正而伸，早晚以时，先睡心，后睡眠。”这就把如何搞好睡眠的要点都说清楚了。

首先是要注意睡姿，卧床的方向，唐宋养生家已有所论述。唐代孙思邈说人卧时最好是东西向，而“头勿北卧”即反对南北方向的卧姿。国外有科学家提出，头脚南北方向，顺应地球磁力线者，睡眠较好。但国内有的研究认为，这种南北向的睡姿在老年病人中导致脑血栓较高的发病率。这个争论目前尚未有结论，但我国古人对此早就有此论述，足见古人对睡眠问题是敏感的。不仅如此，几乎所有古人一概主张要侧卧。早在 2000 多年前，孔子就告诫“寝不尸”，即仰卧方式不好。多要求“睡如猫”，“睡如狗”，也即侧卧。到清代，曹廷在《老老恒言》中更提出：“食在必欲卧，宜右侧以舒脾之气.....食远，则左右胥宜。”不管他对右侧卧如何解释，但生理学上说，这有利于食物从胃送入十二指肠，对偏处在左侧的心脏也较无妨碍。所以古人的见解是可取的。孙思邈谓“屈膝侧卧益人气力，胜正僵卧”，当是正确的经验之谈。

其次，古人甚强调睡眠之前热水洗足，以保证一夜安眠。这种习惯在唐宋已普遍流行，宋代温革《琐碎录》说：“足是人之底，一夜一次洗”；诗人陆游也深受其益而有诗云：“老人不复事农桑，点数鸡豚亦未忘；洗脚上床真一诀，稚孙渐长解烧汤。”足见其受益不少。古人认为，足上有全身各经络循行，由此可影响全身状态。尤其是足心有“涌泉穴”、是足少阴肾经的重要穴位之一。洗脚时，可按摩此穴，中医认为心与肾互相交通，所谓“水火既济”，可保持生理上的协调。用温水暖足，也有利于下肢血液循环，帮助入睡。可谓好处无穷。

再者，古人十分强调“先睡心，后睡眠”。一般人总以为上床后，眼皮一闭，自然可睡矣。事实上，古人讲究“先睡心”，就是要求睡眠前把脑子（心）的万千思绪都加以摒除。不把它弃除，入睡是难乎其难的。心神不定，即便眼皮闭上，也无济于事。大家都记得《红楼梦》中的林黛玉，此人多愁善感，就是个不“睡心”的人。当丫环紫鹃服侍她卧下以后，她的脑子里却是一幕幕日间的影子戏，一会儿是想念薛宝钗，一会儿又惦着贾宝玉的感情，真是百感交集。如此这般，只听得窗外渐渐雨声，更增加几分凄凉之感，泪花滴流，不觉已到四更天。这种心绪翻腾的心境，肯定是睡不好觉的。黛玉

的悲惨结局，与她陷入睡眠不佳，健康江河日下的恶性循环，关系十分密切。

古人早已提出了如何得以“先睡心”的要诀。上述李冶的书中对此有所论述。他提到在50几岁时，“昔昔每苦无寐”（即天天失眠）。有人教以数数的方法，但不论数了多少，仍是两眼望天而不能入寐。后来，有一个叫“闲闲公”的老翁，教给他“速睡法”，其法是：

当睡之时，帖枕拥衾，置身安稳，然后平心定虑，存真气如黄金细线，发两踵（即足跟），自后而上，过腰合而为一，冲脊上顶，至前发际，却散而为二；绕黄庭、听会，横行相交于人中，环口贯下颏，复合为一；下咽喉，径入太仓（胃），留之不动；勃然出气四道，当如火热……然后真气下脐，入少府阴交，复散而为二，下膝下臑，下跌前，裹中指尖，顺行，度涌泉，复至踵，谓之一匝（周）。存想至五、七匝，已泔泔然入睡乡矣！

作者认为这种入睡法，比任何金丹大药效果强百倍。事实上，这种“速睡法”乃是一种睡前气功，其做法与前面我们所说的气功“小周天”极其相似，只是小周天气功需要主观控制，使其保持半清醒状态，而“速睡法”则进一步。从现代医学观点看，睡眠的过程是：首先在大脑里形成一个抑制点，然后逐步向全部大脑扩散，当达到全部抑制以后，就形成了睡眠状态。用数数、听某一种声音，对失眠者来说，无法达到全大脑抑制的状态，还是不能入眠，而这种小周天式的“速睡法”，正是利用了抑制力较强的一种“催眠法”。

为了提高睡眠的质量，以达到养生的目的，我们的祖先还十分注意睡眠的环境，其中除房屋条件等外，枕头是应当注意的一个重要问题。有人说过：“高枕无忧”，好像枕头要高，其实，这不符合养生要求。清代养生家曹庭栋在《老老恒言》中引述《显道经》说的“枕高肝缩，枕下（低）肺蹇”之后，恰如其分地指出：“酌高下尺寸，令侧卧恰与肩平，即仰卧亦觉安适。”这是十分符合科学要求的，“高枕”、“低枕”，都可造成不良后果，古人早有明示。

至于枕头的填充料，古人从保健养生的角度出发，提出用绿豆、柳絮、菊花、茶叶、通草，都有各自的清热、明目等作用。统治者如慈禧太后更在这方面大做文章。这些都是现代多如牛毛的药枕的先何。另外还有实心、形状各异的枕头，如布、藤、竹、瓷、瓦、陶等，有的甚至用石制成长方体、圆柱形等等，这些都应视地域、气候之不同而定。

总之、古人对睡眠在养生方面的重要意义，是早有深入而充分的认识的。只有睡得好，寤寐有序，才能保证身体健康，精力充沛地去工作。

养生智慧

异因人

在现代医学中，不论在治疗或预防工作中，都讲究标准化。一种防疫注射，对所有的人，一视同仁，都是同一种方式、同一种制剂（小儿在剂量方面可能有些差异）；对同一种疾病，千篇一律是同一种药物，如同是肺炎，不管何种人，青霉素总是适用的。就祖国医学而言，情况与此恰好相反。它反对不区分具体情况，不加区别地用同一种方法、同一方剂去治疗和预防疾病。

就养生学而言，情况也是一样的。这种“因人而异”、因地而异和因时而异的原则，处处都有所体现，青壮年和老人，男性和女性，酷暑与严冬，在养生的方法上，都有一些显著的差异。

这种在养生学上的机动灵活的原则，也是我们祖先智慧的结晶。虽然在具体执行中，掌握起来难度比较大，但总比那种刻板划二的方法所取得的效果，要理想得多。《庄子·达生》中把这形象地比喻为“善养身者，若牧羊然，视其后而鞭之”，即需视不同情况而定之意。

老少有别

我国古代对于一个人的一生，根据年龄的逐渐增长，而有所划分。一般分成几个阶段，有不同的标准。一种是从社会学的观点来划分的，即根据人生在社会中所应起的不同作用而定。依大教育家孔子的意见，认为“吾十肖五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”（《论语·为政》）看来，他认为每10岁在其思想人生观上，就会有所不同，总是趋于成熟。

作为养生来说，对不同年龄段的区分比这应该要细一些，而且主要是从人的生物性，也即生理特点来区分的。《黄帝内经·灵枢·天年》认为：“人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走。二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋。三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步。四十岁，五脏六腑，十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓露，发颇斑白，平盛不摇，故好坐。五十岁，肝气始弱，肝气始薄，胎汁始灭，目始不明。六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈情，故好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，魄离、故言善误。九十岁，肾气焦，内脏经脉空虚。百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣！”

这是2000多年前的记录。可以见到，古人对人们的生理现象在一生中从出生到百岁的这段时间内的变化，观察有多么细致。这包括：气血的盛衰、五脏六腑的机能状态、经脉的功能、情绪以至于日常行为爱好、皮肤腠理、毛发、肌肉、感官和语言等等。正是基于这些认识，古人才提出要对不同的年龄区段的养生，根据其不同生理状态而有所变化的。

当然，这种以10年为一期的生理划分阶段法，在养生学中并不见得那么实用，因为过于琐碎，反而会混淆了各阶段之间的明确区别，失去其养生学的意义。一般说，比较实用的区分，是把一生区分为老年、中壮年、青少年及儿童（包括小儿）这样四个时期。这样粗略的区分，从养生学的观点看，反而比较实际。

就小儿及儿童时期的养生而言，中医认为小儿是“稚阳”之体，即便是

体内的阳气，仍然是稚嫩的，又处在长身体时期，需要认真抚养，供给营养，细心照顾，以防备受外邪入侵、跌扑损伤。这些多数属护养小儿之专门学问。

对于青少年，其生理及心理特点还有：“口好滋味，心怀喜怒，目眩五色，耳耽五音，身贪欲乐，意逐外缘，役智运神，间不容息，如此之流，昼夜未曾暂息。原朴之根，荡然而尽，以到形调气散，命绝形枯……”（《云笈七签·达摩大师住世留形内真妙用诀》）这就是说，青少年血气旺盛，对周围的一切事物如声音、颜色、欲望、各种感官刺激都十分新鲜，而由于阅世未深，就容易因为过分追求这些刺激而损耗身体。因此，在日常养生中，要十分注意适当控制自己的嗜欲，切忌暴饮暴食，所谓“饮食自倍，肠胃乃伤”（《黄帝内经》），尤其是长期饮食不节，造成脾胃的损伤，不能很好吸收营养，成为以后中壮年时期体弱多病的祸根。

就起居睡眠来说，青少年只要有足够睡眠足矣，不宜贪恋床眠，造成懒散，而应振作精神，趁年轻有为之时，多做些工作，为日后的事业打好基础。所谓“少者之事，夜寝蚤（即早）作”（《管子·弟子职》），防止过于贪图安逸、即是此意。在性卫生方面，古人尤其注重青少年的养生，要人们不要过早纵欲迷恋，2000多年前我们的祖先就在这方面提出谆谆告诫。《韩诗外传》所谓“有不肖者精化始具，而生气感动，触情纵欲，反施化，是以年寿亟夭而性不长也”。这个问题我们在以后还要专节讨论。

中壮年时期，大约指30至50岁这一段，这是因为古人的平均寿命不如现代人长的缘故。这一阶段的特点是社会经验积累较多，思维还是较敏捷的，考虑问题较全面，正值事业有成的时期，也常常继青年时期那股血气方刚的余绪，不知疲倦地工作，追求事业上的成就。而从生理上看，气血由旺盛的状态，保持了一段适当的时间，到其末期，已开始出现阴气暂盛、阳气渐衰的局面。如元代许国桢《御药院方》就这样说过：“中年精耗，神农常言，百事心灰，盖缘心火不能下降于肾，肾气惫而水不能上升至心，中焦隔绝，荣卫不和。所苦者，上则心多惊悸，中则寒痞，饮食减少，下则虚冷遗泄，甚至于阳痿不兴。”这里讲出了人到中年后期，由于体内气血盛衰等生理变化，主要集中在心、肾这两脏，前者心属火，后者肾属水。正常情况下二者协调，互相交通，是生命活动的重要内容。壮年后，二者不协调，造成诸病侵袭，如上焦的心肺病，中焦的消化道病，下焦的性机能异常。

中壮年的养生正是针对以上这些特点而制定的。这一时期是某些疾病的发病年龄。糖尿病（消渴），肿瘤（赘疣、癌）及一些心血管病等，都是常见病，这些与饮食、精神情绪等关系密切。除了不宜过食脂膩厚味外，在食物性质方面，宋代刘词《混俗颐生录》要求“四十已上稍宜温，四十已下稍宜寒”，就是应少吃寒凉，多吃温性饮食。对于身体任何部位疔肿、赘物，都要及早给予高度重视。否则必将酿成大祸，诚如明代龚廷贤《寿世保元》所说的那样，“若视之怠慢，以为常疾，每见从微至显，丧命者多矣。便宜速治，庶几得救。”这种情况非肿瘤即糖尿病所致之痈疽，均为凶候，故中年者不可不注意。

为了弥补开始衰退的生理机能缺陷，可以来取一定措施，孙思邈所谓“人年四十已上……常饵补药大佳”，这一点将在以后详谈，房事则应开始有所节制，而不能像青年时那样，这也就是《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》所谓“不知用之（指房事），则早衰之节也”。明代著名医家张景岳认为“中年左右，当大为修理一番，然再振根基，尚余强半”，强调指出中年讲究养

生，以享天年，犹未为晚，确甚中肯。

我国古代素有尊老敬老的传统。先秦时期，有时朝廷还设专掌老人事宜官职。儒学的教义中，孝是重要内容之一，对待奉长辈，有严格规定及丰富的内容。古代养生学的重点内容主要也集中在老年时期。如饮食方面，就十分注意。先秦时期就有 60、70 非肉不饱之说，对老人营养极为关注。但老年人总的饮食养生原则应是：“常令充实勿空虚，日食需要少油腻。大饱伤神饥伤胃，大渴伤血多伤气。饥餐渴饮莫太过，免致膨脝损心肺……食后徐行百步多，手摩脐腹食消磨。”（明·冷谦《修龄要旨》）指明养生饮食的具体内容。

老人与小儿不同，阳气日衰，在衣着方面宜偏温暖，以防外感袭人；不宜多劳累，但也不宜终日静坐，致血脉郁滞，病端丛生。老年器官各种机能业已衰退，故主张服用一些补益强壮药以补充衰微的器官和机能。老人宜戒绝房事，所谓“六十忌入房户”（明·徐春甫《老老余编》），“此时凡事皆宜省节，何况色欲……需当事事看破，谨戒房事”（清·徐成金《长生秘诀》）。

以上仅能大致介绍古代对不同年龄养生观点的情况。此外，还有服食进补，针灸气功等方法，适用不同年龄段的养生，以后将在专节中提及。要之，正如《灵枢·病传》所指出，治病方法很多，并不是一个病人必须样样都接受，所谓“守一勿失，万物毕者凶”即根据每一个人不同情况而定。养生要按不同年龄而变化，亦是这个道理。

男女互异

就养生学的整体而言，男女之间并无大差别，一般的养生原则，对两性都是适用的。但是，我们的祖先从很古以前也注意到两性之间在某些方面的确有些不同，其中最为明显的当然是生殖器官的构造、第二性征（如声音、乳房等等）及由此而产生的生理学方面的变化以及心理卫生方面的差异等等。这些差别正是导致古人对两性的养生方法采取一些不同的措施的理由。

对男性来说，古人认为男性以动为宜，不要终日静坐；无所事事，反易招病灾。宋代蒲虔贯《保生要录》说：“养生者，形要小劳，无致大疲。故水流则清，滞则浊。养生之人欲血脉常行，如水之流……”古人以男属阳，阳宜动；女属阴，阴宜静。故主张男人应以动为宜，古代有不少关于男性以动而获高寿的故事，如宋代有个官吏张洪，每晨起床就以跪拜数十次为常事，年 70 还能做这种动作，且甚敏捷。清代有全庆、翁同两人，亦仿此以养生，皆获高寿。

由于男性属阳宜动，故其脾性也常易激怒，而怒于人体之危害，已人人皆知，前已述及。因而古人对男性养生，特别指出应克制性情以戒怒。明代胡文焕还写有“戒怒歌”：“大怒冲天贯斗牛，擎拳嚼齿怒双眸。兵戈水火亦不畏，暗伤生命君知否？……劝时人，须戒性，纵使闹中还取静。假若一怒不忘躯，亦至血衰生百病。”（《类修要诀》）。

但是，对男性至关重要的养生内容，最主要的还是集中在“惜精”一条。梁代养生专家陶弘景在《养性延命录》中指出“凡养生，要在于爱精”。这一思想一直贯穿在我国养生学历史上对男子的修身养性中。只是采取的种种措施有所不同而已。

就青少年时期的男性来说，遗精和手淫是损精的一种现象，于是就有针对这些现象而提出的纠正方法，如对睡姿采取侧卧，如猫如狗，可防遗精梦泄。至于手淫、古人则力陈其遗害之烈，如清代王孟英认为它“火则屏而上炎，精则罄而就下，其为伤损，较之实有其事，确有其人者，为尤甚焉矣，则其精气神有不归于竭者哉？”尽管其对手淫的害处似乎有夸大之嫌，但其总的目的在于劝男青年惜精，其用心是良苦的。

男人需惜精，应从多方人手。节制房事，是重要措施之一。以后将专题论及。为此，有的养生家主张“独卧”，有人并提出“吃独睡丸”得获长寿（《三朝野史》）以及古代太监多长寿为例。其实，禁欲并不一定会长寿。相反，如果房事适当，善于处理，则中医认为阴阳调和，反倒比那些“独阳无阴”或“独阴无阳”的做法，更符合天地间的自然哲理，并不违背养生之道。

过多耗损精气，确是于养生之道相悖。为此，古人提出种种方法，如用气功导引以保精，如所谓“铁裆功”、“暖外肾法”或称“兜擦固精法”，后者用交替抚摩阴囊与肚脐的方法，对于保肾固精，确有其作用。

女性由于其生理上具有月经、怀孕、生产、哺乳等特殊功能，古人早就提出对女性的这些问题，在养生学上应给予特殊的关照。唐代孙思邈在他的《备急千金方》中，把妇人篇列为全书之首，认为此乃“崇本之义”也，对女性从养生学的角度给予高度重视，这在儒家思想占统治地位的封建社会，诚为难能可贵。

在月经来潮期间，古人十分强调宜情绪开朗乐观，勿要过劳，饮食也需加以调整，加强营养，更需注意节欲，切忌经期同房，此先秦时期所谓“月展，居侧室”（《礼记·内则》）。不管当时如何认识这个问题，却总是符合科学道理和卫生要求的。现代医学认为，经期性交最易罹染痛经、崩漏、白带，甚或诱发宫颈癌。还认为经期来潮时，不宜洗头、洗澡，也都是符合卫生要求的。

同样的道理，古人还认为怀孕期间，宜常走动而不宜静坐，更不要整日卧床睡觉，都不利于临盆（清·陈修园《医医偶录》）；此时也不能与丈夫同房，以保证“胎壮母安”（元·王珪《泰定养生主论》）。

古人更加重视妇女产后的调护养生，几乎所有综合性医书都详尽地提出“产后将护法”，以清代陈修园《医医偶录》为例，就记有比较简明扼要的将护法：

产后最宜将护。一曰倚坐……不可遽睡倒，须至十日后，方可平睡。常以手从心摩至脐下，俾淤露下行；二曰择食、初生后，宜专食粥，半月后，方可食打开鸡蛋。猫月后，可食羊肉、猪蹄等物。三曰避风，养神少言语。大忌梳头，濯足，恐招风湿。四曰服药，初产毕，即用生化汤或归姜汤，以驱淤血。自然安吉。

所提各项，除个别项目掌握过于严格外，其余几乎都与现代的产后护理要求相符。这对于妇女养生是相当重要的贡献。

乳房是妇女哺育婴儿的器官，对此，古人也曾提出养生要点。古人认为，乳房之病，主要是乳痈乳疔（癌）两类。前一类系受风寒外邪侵袭，故最忌热汗时袒胸露乳，哺乳时也要避风。至于乳部之肿块炎症，多因情志抑郁之后，气机不畅，血瘀气滞郁结而成，所谓“大都生于郁气”（明·武之望《济阴纲目》）。

在封建社会里，妇女处于被压迫的从属地位，心情抑郁导致的病症是不

少的。就这一点说，是时代所带来的弊端，古代养生家们对此是只能用消极的办法对待的。古人曾经提出一种专为女性锻炼的气功功法，称“斩赤龙”的女丹炼功法。这种功法目的在于切断妇女之月经，使其完全绝经。就养生学说，这是违背生理规律的一种方法，因而即便在封建社会里，也很少有信者。

要之，古人对男女两性在养生方面采用区别对待的方法，有其积极意义，其养生学的主流是值得肯定的。

后天补先天

平时，我们常听到有人说：我是先天不足啊，身体不好。对那些自小幼弱多病的孩子，也多认为他们“先天不足”。

那么，究竟“先天”是什么呢？用现代医学的观点看，可以说是遗传因素不好，也就是从父母那里获得的基础不佳。这一点在我国古代是早有认识的。

早在《黄帝内经·素问·上古天真论》中就已经提到：

女子七岁，肾气盛盛，齿更发长……三七，肾气平均，故真牙生而长极……丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，骨肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八，肝气衰，筋不能动；八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去……

这段文字的内容是叙述人体从降生以后，女性和男性（丈夫）经历的各个年龄段身体各部位所发生的变化。文字表明，这些变化都与“肾气”有关系，是由“肾”来控制，肾气就是肾的机能。中国古代所说的肾与现代人说的肾并不完全一致，就中医的认识而言，肾主要是管理人体内生长、发育、衰老等等过程的。上文中提及的头发、牙齿、肌肉、骨骼等等的由幼嫩变坚强，最后衰败脱落，一直到能繁殖后代等等，都是肾气的机能表现。这种机能是每个人与生俱来的本能，是从父母那里享受的，所以中医认为人的肾是先天之本。它关系着每一个人的体质强弱、生命的寿夭，肾所蕴藏的精，主要负责孕育生殖后代及生长养育。

每个人从父母那里所享受的先天之本各不相同，有盛衰之分。因而每一个人的体质禀赋也不尽相同。有人生来强壮、生命力旺盛、长寿；有的则羸弱、生命力衰微而寿夭。后者就叫“先天不足”。一般父母本人体质强盛、寿命长者，后代也一样。如果父母本人就体弱多病，或怀孕期间营养欠缺，或患某些病症，或怀孕不足月而早产等等，都可能造成先天不足。

先天是父母赋予的，没有选择的余地。那么，先天不足者是不是自认倒霉，坐以待毙呢？

古人并不这样认为。相反，古人采取了积极的态度。他们认为，先天不足并不足畏，可以用后天的方法来弥补。后天又是什么呢？就是脾胃。

在中医的五行学说中，脾胃属土，所以又称脾土。在自然界，一切都自土而生，一切生物离开土就会死亡，植物更需有土地才能滋生。同样，人体的脾土，是人体出生后一切生命物质化生之源，没有脾胃，先天再好也枉费。所以中医对脾胃给予了高度的注意，认为是养生之本。到金元时期，一位著名医家李东垣终于总结了在这方面的经验，集前人对脾胃认识之大成，著成

《脾胃论》，对后天之本的重要性进行了极为详尽的论述，被后人称为“补土派”。

古人认为，人体精神和物质的本原称为元气。这个元气由先天和后天二者共同构成。前面已说过，先天来自于父母，一旦出生后，享赋的强弱业已确定，父母只是“一次性”赋予，无法再改变。后天却不一样，后天是从外界进入体内的饮食吸取其营养精微，以滋化生身体生命活动所需要的各种物质，供生命活动之需要。李东垣认为，人体的元气依赖脾胃以滋生，这个元气是人体精神之根蒂，气逐渐积累起来成为精，精充足人才有神。由此看来，脾胃就成了人体生命的基础了。

因此，古人特别强调护养脾胃。如果护养不慎，一旦脾胃虚弱，则将大大影响人体的健康。李东垣说：“胃之一腑病，则十二经元气皆不足。凡有此病者，虽不变易他疾，已损其天年。”（《脾胃论》）脾胃之重要性可见一斑。

如何才能照顾好后天之本，以补先天之不足呢？《脾胃论·安养心神调治脾胃论》说：

善治此疾者，唯在调和脾胃，使心无凝滞，或生欢欣，或逢喜事，或天气暄和、居温和处，或食滋味，或眼前见欲爱事，则慧然而无病矣。盖胃中元气得舒伸故也。

这里已经说得相当清楚，脾胃于人身健康，关系重大。脾胃一病，将影响全身。从养生学的角度说，调理好后天之本，就是养生的根本。其内容不外乎节制饮食、少劳碌、精神舒畅、慎寒暑起居。

总之，从全面养生入手，慎重照顾脾胃后天之本，不仅可以补先天之不足，即便先天禀赋充足，而后天不加爱护，竟使脾胃败坏，则先天之秉赋也可消耗净尽而寿夭。这里，我们看到了我们的祖先在养生学方面发挥了人定胜天的积极性和智慧，不任凭先天所摆布。善于养生者，必定能从这里吸取积极的营养，为我们的卫生保健服务的。

东西南北

为了适应我国人民的需要，古人在养生学方面对我国不同地域的条件差异，也做出了相应的不同要求。

我国地域辽阔，跨越热带、亚热带、温带和寒温带的不同地区。就东西方向而言，则从世界屋脊直到太平洋的西岸，形成西北高原、东南低洼的地势。这种地区性的差异造成了我国东西南北各地在自然环境包括气候、地理、物产等方面的极大差异。这些不同自然条件则又导致各地人民在体质、风俗习惯、性格等方面的不尽一致。因此，从养生学的角度来看，就不能用一成不变的公式来对待不同地域的人民。对此，我们聪明的祖先早就有所察觉。且看古人对这个问题是怎样看的。

《黄帝内经·素问·五常政大论》说：

“东南方，阳也。阳者，其精降于下，阳精所降其人夭。

西北方，阴也。阴者，其精奉于上，阴精所奉其人寿。”

一州之气，生化寿夭不同。

这是 2000 年前的认识，指出了其由于地域之不同，造成人的寿命有长短之别。之所以会有这种差异，书中只是说“地势使然也”，虽说已经明确指出了地域不同与人的健康、寿命之短长有关，但好像还是“语焉不详”。

事实是，就在同一书中的另一个篇章里，古人对上述这个现象的原因，已经做出了比较具体而概括的分析。

同书《异法方宜论》是这样说的：

东方之域，天地之所始生也，鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食，故其民皆黑色疏理，其病皆为痲癩……

西方者，金玉之域，沙石之处，天地之所收引也。其民陵居而多风，水土刚强，其民不衣而褐荐，其民华食而脂肥，故邪不能伤其形体，其病生于内……

北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒冰冽。其民乐野处而乳食，藏寒生满病……

南方者，天地所长养，阳之所盛处也，其地下，水土弱，雾露之所聚也。其民嗜酸而食脂，故其民皆致理而赤色，其病挛痹……

中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众。其民杂食而不劳，故其病多痿厥寒热……

可见，早在 2000 年前，人们对由于所处地域之不同而导致人体体质差异，当地气候、地理条件物产之特殊性，以及由此而产生不同的多发病……等等，已有较深刻的认识。

针对这种情况，为保持健康，搞好养生，提出了不同的养生措施。

首先，应该注意饮食调养。这里主要是针对不同地区而言，而不是一般的饮食规则。如元代李鹏飞在《三元参赞延寿书》中说：“饮食生冷，北人土厚水深，享赋坚实，不损脾胃，久居南方者，宜忌之。南人土薄水浅，禀赋多虚，不宜脾胃。久居北方者，尤宜忌之。”这是从饮食养生方面对人们提出的忠告。意即南方人禀赋较差，由于地域关系，脾胃虚弱，对生冷之饮食，耐受性差，不能如北方人那样随意，否则有悖于养生之道。

另外，凡嗜食咸性食物者，于健康不利。古代南方、东方人嗜咸食，故常多病。古代北方人较多淡食，反而对健康有益。明代陈继儒在其《养生肤语》中述及曾于河北某县邂逅三老人，俱已 80 以上高寿且极强健，询其原委，答以“此地难得盐，吾辈尽淡食”。南方有“无咸不成鲜”的谚语。凡鲜货均需有一定盐分，其鲜味始能显露，这是人体味蕾天生的本能。“淡而无味”的确难受。然而，过食咸味确是致病之源。现代医学证明，过高摄食钠盐（食盐即氯化钠）是高血压病的重要原因。前不久，医学专家对北京近年来高血压发病率高的原因进行分析，食盐过多仍是重要原因。上述河北老叟习惯淡食而获高寿，不无道理。古人对此早有警句，可见其观察之敏锐。

对于不同地区水质之不同，累及人体健康，古人也早有认识，如先秦时期《吕氏春秋》就说过“轻水所多秃与瘦人，重水所多癯与瞽人，甘水所多好与美人，辛水所多疽与痤人，苦水所多疔与匡人。”明确指出水质不好，致人于病，只有甘水（甜水）所于人有益，这就从养生学的观点告诫人们对当地水质要给予高度重视。

其次，人们对不同地域居住时如何才能符合养生要求，也给予高度的重视。

犹忆在旧社会里，风水之学十分盛行，建筑住宅要请风水先生考察研究一番以定吉凶宜忌；营造墓穴同样要看风水。前者人们称为阳宅风水，后者为阴宅风水。

几十年来，风水这门学问被斥为迷信，遭禁锢。现代科学愈是发展，人们逐渐发现，风水之学并非百分之百的糟粕。其中也还有一些值得注意甚至继承的内核。国内外学者认为，阴宅风水可以斥之为迷信，因为那是企图通

过对死者的墓葬来对活人的命运进行干预，显然不合理。但阳宅风水则是包含有建筑艺术、环境学、景观学等等内容的综合学问。

例如，《淮南子·本经传》曾说：“古者明堂之制，下之湿润勿能及，上之雾露勿能入，四方之风勿能袭……”，这也就是说，把建筑物建在避风少湿、不受雾露侵袭的地区，不是十分符合养生学的要求吗？

我国处在地球的北半部，古人对四季变化对人们居处卫生保健的影响是十分了然的。现时，几乎无需做什么思考，人人知道，不论我国的何方，居室最好的方向是坐北朝南，这样就能达到冬暖夏凉的要求。这个认识，也关乎古代建筑的方向问题，古人通过长期的摸索，终于达到这样的共识和结论。唐代无名氏《天隐子·安处》说：“何处安处？曰非华堂邃宇，重烟广榻之谓也。在乎南向而坐，东首而寝，阴阳适中，明暗相半……心目皆安，则身安矣！”这里所讲究的“风水”完全符合现代科学的要求，是为了保持人体健康无病而提出的有关东南西北的方向性问题，何迷信之有呢？

在居室以坐北朝南为正房这样的大前提下，风水之学在建筑物的各个方向上，又提出一些“宜忌”的事项，这些从方向上所做的选择，也很难说是没有道理的。如风水之学中有一本《阳宅十书》曾提到：“凡地……前高后低，必主寡妇孤儿，门户必败。”“巽方（按指东南方向）开门及隙穴开窗之类，立有灾害。”“门口水坑，家破伶仃”，“凡宅并不可当大门”。这些堵在门口正南方向的池塘、水井等等，将会因积水污染环境而造成疾病。房屋前（南方）高后（北方）低，通风阳光皆不良，潮湿长霉，中医认为是多种病症如痹（风湿一类病）发病的环境，容易造成“寡妇孤儿”，理应理解为于保健养生不利，而不要以为是危言耸听。古人鼓励到道观、仙居左近之处建宅，因为这些建筑总是选择空气清新的森林山区幽谷，那里“风水”好，有利健康，这个意见是完全可取的。

须知，我国养生保健的智慧是土生土长的，是中国人民祖先的创造，对其他民族国家来说，不一定完全适用。例如，南半球的房屋如还建成坐北朝南，则其“风水”正是反其道而行之，必将受到大自然的惩罚。

春夏秋冬

人类从一开始居住在地球上的时候起，就感受着四季变化对身体、对全部生活的影响。长期的生活经验告诉人们，如果对四季的变化不采取相应的措施以保养身体，则必然会吃大亏。这对于居住在地球上的任何一个民族，恐怕都是一样的。

在世界上的一些文明古国里，也许由于中国人民地域、文化、自然环境的特殊性，我们的祖先对如何适应四季变化、养生保健，比其他国家都要先进一些，早就有相当深入的理解和研究。

自古以来，我们祖先所居住的这块土地，尤其是中原地带，就是一个四季分明的地域。这也就是春温、夏热、秋凉、冬寒。正是在这样的条件下，我们的祖先对四季养生提出了十分有创造性的见解。由于我国古代对老人的尊重，四季养生特别着重于老年的养生。

早在《黄帝内经》著成时期，对四季的养生方法就已经有所论述，在《素问·四时调神大论》中，对春季的养生方法提出这样的要求：“春三月，此为发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧蚤（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。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长着少。”这段文字的意思是说在春天这三个月里，自然界从寒冬自然界萧静闭藏的情况开始甦醒过来，推陈出新，一切生物都充满生机，大有欣欣向荣之势。中医认为人与天地相应，人身就是一个“小天地”，与自然界相应，也要有充满生机的表现，要使情志趋向活泼的方向发展。所以应该晚些睡觉，早些起床。起床后可在庭院里缓缓散步，把长头发髻解开，披头散发，使全身适应自然环境的发展，互相协调起来。就人的精神修养来说，应当乐观向上，乐于施予而不吝啬，总之，是处处显出旺盛的生命现象来，以与自然界的春季相适应。

在夏季的三个月里，自然界是一片茂盛秀美的景象。地上阴气上升，天上阳气下降，阴阳相交，万物都繁茂生长，并开绽鲜花。与此相应，人们仍需早起晚睡。尽管长长的夏日炎热，不要因此对生活有所厌倦，情志应当平静，“心静自然凉”，活动也要适当增加，以适应夏季的养生之道。

在秋季的三个月里，自然界是结实收成的季节，秋高气爽，后期则开始落叶枯黄，一片肃杀之气。在这种环境中，人们应当早睡早起，情志也要保持安宁，以缓和这种肃杀之气对人体的影响，保持平和的身体状态，并使肺气保持安宁，以防止秋凉之气影响肺脏（因为肺属金，属秋）。这些都是秋季的养生之道。

冬季的三个月，自然界万物皆潜伏闭藏，大地冰冻地裂，阴气盛极，阳气则潜伏。适应这种自然现象，人体也应以收敛为主，户外活动相应减少，应当早睡、晚起，显然应当多加衣着，但也不宜过多以至出汗，反而有悖于收藏潜伏之意。

以上是《黄帝内经》在 2000 年前就给人们制定的适应四季变化的养生之道。根据阴阳生长的道理，如果不按照四季这种生、长、化、收、藏的规律去养生修身，即在春夏两季当阳气由上升至旺盛的季节里，保护好阳气；而在秋冬两季当阴气由出现至极盛阶段的季节里，保护好阴精，以顺应自然界阴阳生长变化的规律，则对身体健康不利，这也就是《素问·四气调神大论》所说的：“逆春气则少阳不生，肝气内变；逆夏气则太阳不长，心气内洞；逆秋气则太阴不收，肺气焦满；逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。”各相应的脏器将会发生病症，有损健康。

随着经验的不断积累，古人的四季养生经验又逐渐扩展，已不限于日常的作息制度，衣着。孙思邈《千金要方》就告诫：“衣食寝处皆适、能顺时气者，始尽养生之道。”在书中，对一些生活细节他都提出应注意的事项，但于四季的饮食，则还未能细致涉及。

饮食与起居一样，均要随四季的变迁而改变，才能适应养生的要求。宋代姚崇写有《摄生月令》，以月为单位，对每一季中的三个月（孟、仲、季），均逐月有所分析，这里只能每季举一例，来说明逐月养生之重要性。

季春，是月也，万物发陈，天地俱生，阳炽阴伏，卧起俱早，勿发泄大汗，以养脏

气。勿食韭，发痲疾……是月肝脏气伏，心当向王，宜益肝补肾，以顺其时。

这里说的是三月份的养生方法，其中有些是秉承《内经》已经提出的原则，如卧起时间之类。勿发泄大汗，是为了保养脏气，也是符合古人春夏养阳的原则。这里已经开始提及饮食因素，认为不要吃韭菜，认为是一种“发物”，会诱发一些旧病。尽管这一条的科学性还有待进一步论证，但提出依季节应对食物宜忌有所注意，则完全是正确的。他又说：

季夏，是月也，法土重浊，主养四时，万物生荣，增咸减甘，以滋肾脏...是月肾脏气微，脾脏独旺（旺），宜减肥浓之物，宜助肾气，益固筋骨。切慎贼邪之气.....勿专用冷水浸手足，慎东来风邪，犯之令人手瘫痪、体重、气短、四肢无力。

在这里，说的是盛夏时的养生之道。在饮食方面特别提出要注意少吃肥浓之物，亦即难消化之油腻食物，且提出“增咸减甘”的原则，即略多吃些咸味食物，少吃甘类食物。现代科学认为肥浓油腻及甘味食物，都是热量较高的，这在盛夏当然是不适宜的。还提出应避免贪凉过用冷水。这一点一般在年轻人来说总认为多余，事实是，有甚多老人在青年时代都对此不以为然，而到暮年老景时常有四肢无力瘫痪，与此不无关系。经验之谈当还有一定道理。至于滋肾脏以助肾气，则仍是春夏养阳的吉训的继续。

再举季冬的养生要点加以说明：

季冬，是月也，天地闭塞，万物伏藏，勿泄皮肤大汗，以助胃气，勿甚温暖，勿犯大雪.....是月肺脏气微，肾脏方旺，可减咸增苦，以养神气。宜小宣不宜全补。是月众阳俱息，水气独行，慎风邪，勿伤筋骨，勿针刺.....

这是隆冬的养生要点，从其“勿甚温暖”、“勿犯大雪”也可见其所采取的中庸之道的养生方法，也即防止物极而反的道理。古人在养生学中采取相当辩证的态度。其他措施如减咸增苦（指食物），也都是随季节而调整的，目的在于照顾“秋冬养阴”的总原则。

到了元代，有名养生家丘处机在《摄生消息论》中对四季养生，更是叙述极为详尽，且主要是为老年人养生而设，细到诸如老年春季不宜多食米曲、团饼等琐事，都有所涉及。

应当指出的是，这里介绍的只是古人在四季养生方面，因人因时制宜，而不是千篇一律的经验。毕竟，这些是千百年前的经验之谈，古代的社会条件与今日已不可同日而语，随着时代的进步，人类的精神、物质财富都在极大丰富，不断变化，一些旧的养生方法，诸如春季在庭院里闲庭信步、食物宜忌的不同等等，都需灵活看待。要之，不论何种时代，社会如何进步，人类需养生修身，要养生就要因时、因人而异，这一原则却总是适用的。

胎教，科学乎？迷信乎？

最近，在我国的不少地方，可以买到一种录音带，其内容包括音乐、英语入门等等。有些孕妇专门买来英语入门的带子，一开始就是“宝宝学英语，A，B，C.....”

噢，原来这不是为成年人而设的，而是为尚未出世的胎儿录制的。音乐带子也一样，都是为胎儿而设的。这些带子把人类的教育提早到尚未出世的胎儿时期。

这种产前教育，其实并不是什么新创造，在我国，早有了数千年的历史，它也是古代养生学的一个内容，其对象是女性，而且是怀孕的妇女。所以这是一种特殊的养生。古代把这种养生方法称为“胎教”，现代则属于优生学的范畴。

传说，我国在周代就已有胎教的记录。汉代刘向在《列女传》中载有西周文王之所以成为英明的统治者，就与胎教有关。文王的母亲叫太任，父为季历。太任在怀文王期间，“目不视恶色，耳不听淫声，口不出敖言”，因而她生出文王来，才会“明圣.....教之一而识百”，终于成为周王。刘向由此而总结当时对妊妇所应遵守的养生之道：

古者妇人妊子，寝不侧，坐不边，立不跛（即单脚站立），不食邪味，割不正不食，席不正不坐，目不视邪色，耳不听淫声，夜则令誓诵诗，道正事。如此，则生子形容端正，才过人矣；妊子之时，必慎所感。感于善则善，感于恶则恶。人生而肖万物者，皆其母感于物，故形音肖之。

这里的养生目的，可以说是双关的，既有保护孕妇正常怀孕、健康分娩的意义；更是为了后代的健康，企望能得到心身健康的后代，这种养生与现代的优生学的目标完全一致。

自此以后，对孕妇的养生教育，即包括胎教在内的内容，逐步扩大、延伸。这里，我们只消看看孙恩邈这位号称“药王”的名医是怎样看待这个问题的就足够了：

故妊娠三月，欲得观犀象、猛兽、珠玉、宝物，欲得见贤人君子、盛得大师，观礼乐、钟鼓、俎豆、军旅陈设，焚烧名香，口诵诗书，古今箴诫，居处简静，割不正不食，席不正不坐，弹琴瑟，调心神，和情性，节嗜欲，庶事清静，生子皆良，长寿，忠教，仁义，聪惠，无疾。斯盖文王胎教者也。（《备急千金要方》）

这里继承了文王的胎教，扩而大之，使其更加全面而完整，几乎包括日常生活中衣、食、住、行以及教育、娱乐等等方面。

唐以后，胎教更不断完善，其中值得注意者，有对孕妇的饮食也提出重要的规劝。如明代张介宾提醒孕妇要戒酒。他语重心长地认为：“与其多饮，不如少饮；与其少饮，不如不饮，此亦胎元之一大机也。”（《景岳全书》）认为酒可致日后的后代湿热、痘疹、惊风、脾败等症。早在宋代，人们已对孕妇用药给予高度注意，并总结了汉以来在这方面的经验，提出数十种药为孕妇所禁忌，这其中虽有个别属主观臆测，如孕妇吃兔肉着其子兔唇之类；但多数禁药均是防止孕妇中毒，并累及胎儿之毒药，则是完全合乎科学道理的。

本来，胎教与现代优生学本属同一范畴的知识，只是现代优生学有现代科学做为后盾，深入的层次比古代胎教要深得多，这本是正常的历史现象。但是，在过去的一段时间里，胎教由于是产生于旧社会，不免掺杂某些封建性糟粕，竟被人视为“封建迷信”，长期被打入冷宫，这是不公平的。

其实，现代科学已证明，胎儿在母腹中，并不是老老实实地呆在子宫里，只是偶尔伸伸胳膊、踢踢腿而已。胎儿在那里除了心脏一直在跳动之外，还具备其他许多生理功能。科学研究表明胎儿会“说话”，即哭。80年代初，《健康报》曾刊登一则消息，上海郊区有个孕妇，当怀孕至38周时，在分娩前几天，她自己竟能听到胎儿在哭泣，而且是两个不同声音，后来，剖腹产证实她怀的是双胞胎。无独有偶，上海《解放日报》在1984年初也登出另一条消息，一妊妇在怀孕7个半月时，就能听到胎儿微弱的哭声。住院期间，值班医务人员通过孕妇右耳也听到了这种哭声。后来，这个孕妇新年时在上海卢湾区中心医院产下一个男婴。可见，胎儿在母腹中有可能就开始了哭泣的活动了。

事实上，胎儿在母腹中的生理活动绝不止上面提到的这种。科学家已经证明，胎儿在母腹中已有听觉，能听到声音。对于母体内发出的声音，如呼吸和心跳，胎儿并不敏感。这可能是因为，胎儿从开始有听觉开始，整天都听到这两种声音，即如拉风箱的呼吸音和小乐队般的心跳声，终至“听若无闻”，习以为常了。倒是母亲说话的声音，或者进食时吞咽的声音，或者饥肠辘辘的咕噜声，都能引起胎儿的注意。

研究还表明，胎儿的听觉超过其母亲，更加敏锐。我们已知道，声音来自物体的振动，每秒振动的次数，其单位称为赫兹。正常人所能听到的是 30 ~ 18,000 赫兹之间的声音。低于 30 赫兹的称为次声，高于 18,000 赫兹的振动产生的声波为超声。胎儿“高明”于一般人的地方，在于他能听到 18 ~ 30 赫兹的次声。胎儿为什么有这种本领呢？目前仍不太清楚。科学家们只知道，生活在水中的海豚、鲸鱼都能听到次声，这是通过它们的皮肤传递而达到听觉器官的。生物进化论的研究表明，人们的胚胎时期重复了动物进化的简单过程，即从单细胞到多细胞，从低等动物到高等动物。既然如此，人胚就有可能还在一个时期保留着其先祖那种感受次声的本领，这很可能也是通过皮肤感受的。这一点还有待于科学进一步证实。

既然如此，在妇女怀孕期间，给孕妇听音乐，在孕妇肚皮上传递音乐、朗读英文等声波信息，让胎儿在还没有出世之前就开始“学习”，就有其科学根据了。这种盼子早成龙之举，是可以理解的，如今好像无人视此为无稽。准此，则中医古代对待胎儿的胎教，给孕妇弹琴瑟、诵诗歌等，又何“迷信”之有？相反，我们不能不佩服我们的祖先在这方面相当先进的智慧哩！

至于其他的胎教，除了上面我们提到的少数封建迷信糟粕之外，也难于给贴上落后迷信的标签。就拿让孕妇看一些珠宝玩物名画之类，究竟能产生什么作用呢？据前些年的报告，科学家记录到胎儿有光波兴奋反应。它透过子宫壁和羊水竟能看到“光”。但一般说来胎儿的眼睛都是闭着的，这种刺激通过什么途径到达胎儿的视觉中枢，仍是个谜。退一步说，即便胎儿对外界的各种光刺激“无动于衷”，并不引起任何兴奋，但良性的视觉刺激对于母亲（孕妇）仍然是有作用的，它通过这种刺激产生良性的反应，这种良性反应的任何产物都可以通过胎盘进入胎儿循环，使胎儿得到好处。

至于饮食因素、药物因素，对孕妇的养生的重要意义，更是不言而喻的。不少化学药品都可通过母体而影响胎儿，甚至产出畸型怪胎，贻害终身。可见，胎教之学是不能不加以讲究的。

养生智慧

慎起居

起居者，指人们生活中一切有关生活的事项。大至居处房室之选择，环境之优劣；小至日常作息行止，卫生习惯，言谈举止等等。现代一般包括在个人卫生，也有部分属环境卫生的范畴。

对这些生活“琐事”，我国古人早就给予了重视，认为这些事关系到人体健康，以至于寿命之短长，是养生学的重要内容。孙思邈《备急千金方》中就有相当概括的总结，指出人体之所以犯病，失去健康，“本非由天”，而是“身手自造”，来自于自己对生活不检点所致。以居室而言，“不得绩靡华丽……但令雅素净洁，无风雨暑湿为佳”；衣着器物则“勿用金玉珍宝，增长过失，使人烦恼根深”，“常令俭约为佳”（《道林养性》）。

这些都是古人至为宝贵的生活经验，在养生学中发挥很重要的作用。尽管在现代社会里，物质条件已经大大改善，与千余年前不可同日而语，但其养生原则，对我们则仍然有着积极的启迪作用。

积极保健防痿痹

我国古代对防止痿痹症的发生，给予高度注意，提出了积极的预防保健措施。原因是这类疾病常发生于中老年人，成为健康的大敌。痿指肢体软瘫乏力，日久因行动不便而肢体肌肉萎缩；痹症则是指肢体的经络血脉为病邪所阻，气血不通，引起肢体疼痛，活动不便，日久甚至会形成肢体关节变形甚或僵直，严重者则终身残废，为害甚烈。

痿痹症在中老年人中是十分常见的病症。如果是轻一点的，不影响生活，一般就“凑合”过日子。中老年人的腰脊胳膊腿痛是相当常见的。俗话说，老年人先从腰腿老起，他们腰部不堪久立久坐，腿部疼痛乏力，尤其是不任久站久行，上下楼梯极不灵便，这些都是司空见惯的。

现代医学则认为，中老年以后，由于骨关节、软组织长年负重活动，有的有磨损，有的则是发生组织增生，形成骨刺、骨赘，刺激周围关节面、软组织，包括滑囊、肌腱、筋膜，局部甚至可发生无菌性炎症等等。

就中医而言，则认为主要是中老年人气血逐渐衰微，不能正常运行，为局部提供精微营养。此时，外界病邪如风、寒、湿等都可以乘虚而入，造成经络阻滞、气血不通。这些都是导致痿痹症的原因和机理。

我们的祖先对于这个问题给予了高度的重视。为了养生保健，促进中老年人的健康，提出了许多针对上述发病机理的积极措施，一方面是有病可以治病，无病的人则可以健身防病。这些措施是很多样化的，前面我们所提到的吐纳、导引、气功等一类，都是积极的办法。这里要介绍的是我们的祖先发挥了高度的智慧所提出的一种简便、有效的养生保健方法，对预防甚至治疗痿痹都具有积极的作用。

这种方法就称为健身球或保健球，是一种传统的器械锻炼方法。

严格说，健身球也是一种导引术。前面我们曾提到在1973年长沙马王堆三号汉墓出土过一幅帛画导引图。这幅帛画是由44个小图所组成，每一个图是一种导引姿势。其中的第二十一图画的是一个穿着棕灰色长衣的人，侧身弯腰，一条胳膊向上伸直，另一条胳膊向下，正在拾起一个小球。这个图说

明 2000 多年前我们的祖先就已经创出用小球来健身锻炼以及治病的方法了。

现代形式的保健球，是用金属制成的两个小圆球，大小型号不同，重量也有异，据说此种成对的保健球起源于北方。大约 500 多年前，也就是明代的嘉靖年间，河北省的保定府就已经有制作健身球的红炉作坊。关于健身球的发明过程，据传还有一段故事呢。保定府有一个铁匠，平时安居乐业。不料当地的一个劣绅看中了他的女儿，竟欲加以侮辱。后来适逢当地一位回乡探亲的御史，得知此事后，设法予以营救，使铁匠父女感恩不尽。不久御史在朝中遭奸臣陷害而告老还乡，竟因中风而半身不遂，语言蹇涩、行动困难。铁匠父女俩左思右想，总想找个方法报答其救命之恩，苦无良策。一夜，铁匠梦见药王孙思邈告以打制一对铁球，铁匠依梦中所见，亲自锻制了一对，并送给御史。御史如获至宝，以之天天摩搓，不出两个月，病体竟大见康复。自是保健球便流行开来了。

美丽的传说一般来自民间，虽然其间不免有夸张色彩，但终归说明它的来龙去脉。我们不能想象它只是在一夜之间由某一个人或少数人灵机一动，就创造出来的。在此之前，人们必然已经在这方面有一些相类似的经验。民间尚经常看到人们用一些天然的小球形物，如核桃、小鹅卵石之类来搓摩，日久，小球都变得油光锃亮。人工打制保健球，必然是在这种自然形成的保健方法的基础上逐渐发展起来的。无论如何，这种保健球养生法在清代就已相当普遍应用了。如清代医家吴尚先曾在《理渝骈文》中提到“弄丸”，“搓丸”，说“以铁丸手搓可去淤”，这也正是我们上面所说的针对气血不通而淤塞于经络，导致痿痹等证的一种保健以至于治疗的方法。据说，清代文人，著名的《四库全书》的总编纂纪晓岚就喜爱这种搓丸活动，且以这推荐给当时的乾隆皇帝，结果俩人均获得高寿。

其实，在民间流行的这种简易养生方法，并不只保健球一种。据清代名医陈士铎所撰的《石室秘录》记载，有一种竹筒滚动法，也用于保健强身，并治疗“双脚麻木，不能履地，两手不能执物”。其法是取竹筒数节或一二节，将其中节隔挖净，然后以木棍穿入，木棍两头固定于桌子或其他架子上。此时以双足掌踩竹筒，则竹筒以木棍为轴，不停地滚动，即能达到活动筋骨、激活气血流通，健身祛病之功。且脚踩之法亦能益及全身，包括双手双臂在内。

现今认为，保健球的方法，最适于中老年人之保健。平时一有空，散步、看电视、静坐交谈时，均可进行。它不仅能起到流通全身气血、活动筋骨，以达到调和阴阳的保健目的，且具有治疗某些病症的作用，对中医所说的痿痹证，现代医学所说的肩关节周围炎、偏瘫、高血压、骨关节病、颈椎病，甚至像慢性腹泻、冻疮一类病症，也都有一定效果。

古人为什么如此看重小小圆球呢？又如何认为它能起到那么大的保健和治疗作用呢？

古人认为，人体的四肢与全身是一个整体，人身的里里外外，靠着一个贯穿在全身各个部分、各个角落的系统，把它连成一体，这个系统称为“经络系统”。全身共有 14 条大的经脉，除两条分布在身体正中线的背面及腹面外，其余 12 条把手足和躯体的胸腹头等部位联系在一起，中医称为“内联脏腑，外络肢节”。从这些正经上又分别发出一些络脉，与其他各个角落相联系。经络是全身气血流行的通道。

这样一来，四肢与内部脏腑就有了“直线”相连通。其中有六条经把手和上臂与脏腑连在一起，这六条经分别是：

手掌面桡侧（大拇指侧）	与肺脏相连；
手掌面正中（中指）	与心包相连；
手掌面尺侧（小拇指侧）	与心脏相连；
手背面桡侧	与大肠相连；
手背面正中	与三焦相连；
手背面尺侧	与小肠相连。

同样，足和下肢也有六条经脉分别与躯体内部的其他六个脏腑，即肾脏、肝脏、脾脏和膀胱、胆、胃互相连系。

俗话说，“十指连心”，指的就是10个手指（包括10个足趾）与全身内部各个脏腑器官都是连在一起的。古人认为：在这些指头、足趾的末梢，以及手掌、足掌上，都有一些很敏感的穴点分布着，称为“穴位”。对这些穴位进行刺激，其信息通过经脉及络脉，就能传递到相应的脏器，并影响到全身。比如，在手背“虎口”的部位，中医认为这里有一个“合谷”穴，它与头部的经络相连系；头面部、口腔部的病症，在这个穴位上进行刺激，就能治疗或缓解，就是这个道理。

用搓捏保健球的方法，不断刺激分布在手心、手背、指头上的穴位，不仅可施加影响于相应的脏腑，还活动了局部的经络，使气血得以流通。气流通后，病邪就不容易在这里侵袭隐蔽，这就是保健球能养身保傻，还能治疗某些病症的道理吧。

据专家学者研究，通过搓捏保健球，在三个月后可使血压高者取得血压下降的效果；用敏感的半导体温度计，测得搓捏健身球30分钟后，局部皮肤温度升高0.76。你看，这与中医所说的“气流通”不是不谋而合吗！

古人的这一套解释养生的道理，特别是关于经络的结构和理论，是在2000多年前提出的。时至今日，深入到细胞水平、分子水平的现代科学，用了各种最先进的技术，仍然无法看到、摸到或定性定量地测得经络系统的实质。它不像现代的神经、血管、淋巴管等等，看得到，摸得着。这个课题仍然是当今医学科学研究中的一个重点课题。尽管如此，人们仍不能否认（至少至今还无法否认）经络系统在养生保健、预防治疗疾病中的积极作用，因为毕竟它仍然有效地指导着当今中医的工作。就这一点说，我们仍不能不佩服我们祖先在这方面的成就和智慧。

远尘埃

空气清新，这恐怕是自古以来人们在养生修身中一项重要的内容。环境空气污浊，人体本能地会加以回避。追求什么样的环境，怎样才符合空气清新的要求，这是古人早已有所认识的一种养生保健内容。

古人认为，空气清新的大敌是尘埃。当社会进步到出现城市以后，城市人口比较集中，空气就不如散居农村那样清新了。我国古代文化一般认为主要发源于黄河流域。因而，城市也大多围绕这个“中华文明的摇篮”建设，基本上是属于北方地域。有不少城市，都在黄土高原，在那里，风沙很大。加上气候干燥，因而尘土飞扬，造成空气污浊，这在北方城市是极为常见的现象，犹记得我在50年代中期来到北京工作时，冬春两季，只要刮起西北风

来，就会飞砂走石，打在脸上还相当疼呢！那时候，一碰到这种天气，自行车也骑不了，只有把头脸全包上，露出双眼，其尘埃之重，绝非一般。据说内蒙古包头市的名字也由此而来。

话扯远了点。还是回头说古人既知道要清新的空气，而当空气污浊，灰尘飘扬时，又如何对付呢？这和人体的养生保健关系甚大。据记载，早在近3000年前，人们在清早起床后，就要在庭院里“洒扫”，扫是扫地，即把地面上的杂物垃圾扫掉。此时还要用“洒扫”的方法，即把水喷在地面上，然后再扫，其目的很明显，就是避免扫地时灰尘飞扬，空气污浊。

这种个人或一个家庭对付灰尘的方法，后来也应用于城市卫生。宋代孟元老所写专门记载当时京城的各种风俗习惯、民族风情的《东京梦华录》有这样一段记载：

公主出降（嫁），亦设仪仗、行幕、步障、水路。凡亲王公主出则有之，皆系街道司兵级数十人，各执扫具，镀金银水桶，前导洒之，名曰水路。

这里讲的“水路”，就是在前进的途中，边走边洒水，不言而喻，这种措施目的就是为防尘的。不过这里讲的是在那些贵族、王公要人外出时，才专设这种“水路”，所以有专人洒水，且用的器具也都是镶金镀银，一般百姓则无此福分。但这种洒水防尘的举措看来在我国是有比较长的历史了，毕竟这种活动还不牵涉到什么高深的学问。

其实，也许这种“洒水队”只是为了显示统治阶级身分的高贵而已。早于宋几百年、甚至千年前，人们已经不满足于城市用这种人工喷水的方法来防尘了。

《后汉书·张让传》曾记载：“掖庭令毕岚……又铸天禄蛤蟆，吐于平门外桥东，转水入宫”。根据考证，当时毕岚铸成的“天禄蛤蟆”，是一种制成蛤蟆形状的铜制人工喷泉设计。把这种东西设置在平门外桥东，喷出的水成流，并由那里流入宫中。看来，可能这种设置不止一二个，才能形成如此的水流。

同书又载，这位汉灵帝时期的十二常侍之一的毕岚还不止设计天禄蛤蟆，他“又作翻车渴乌，施于桥西，用洒南北郊路，以省百姓洒道之费”。从这里可以看出，老百姓在当时已经承担了洒扫街道的费用。于是，毕岚又发明了这种“翻车渴乌”。这究竟是什么样的装置呢？李贤在注疏中认为，这种车是“设机车以引水”，可能是一种机械带动的引水车，类似于后来农村的“水车”、“戽水车”，引水以灌溉农田那种装置。后来，《三国志》曾载有马钧造“翻车”，只消由孩童踩动，就能引水。而“渴乌”，李贤则认为是“为曲筒以气引水上也”。也就是用能弯曲的筒管把水引出来。如果我们参考一下唐代杜佑所写的《通典》中有相类似的一种设计，就有所启示。其法是将口径较大的竹筒阴阳配合密封成管，不使漏气，并用麻、油漆封裹接缝。这种管子可长到放在小山丘的另一边，一端沉入水中。再在管子的这一端烧干草树枝。由于烧热后筒内空气膨胀，比另一端内压低，水可顺管而上。这就是现代所说的虹吸作用。看来，“翻车渴乌”利用水车和虹吸原理相结合的办法，在城市里用于洒水除尘，把水洒在“南北郊路”，也即交通要道。可见古人对于防止尘埃危害人体健康的重要性是十分注意的。

我们在前面还曾提到，古人对付尘埃的方法，还有其他一些。如古人提倡把住宅建在山区林边，在这些地区空气十分清新，原因是这里远离城市的喧闹，尘土本来就少一些。加上林边树木丰茂、绿茵草地不仅保持着一定的

湿度，不致于尘土飞扬，且草木树叶均能吸收细微的尘土，所以空气自然清新。调查表明，多数遭土僧尼都比较长寿，原因自然很多，但居处空气清新无疑是其中重要的一条。

古人还提出，如果居室由于条件所限，无法建到林边幽谷的优美环境中，那么，也当采取一些其他办法以远离灰尘。一种是时常到郊外踏青野游，其益处古人是给予高度赞扬的。当然，每年有一定时间外出旅游，不仅远离尘埃困扰的城市生活，能大大增进健康，还大大增广见识，有名的旅游兼地理学家徐霞客以及历代有名文人，莫不从中吸取创作灵感和使身体获益。假如这些都没能办到，那么，还有房前屋后植树种花，创造良好的小气候环境的办法。清代养生家曹廷栋在《老老恒言》中就说：“院中植花木数十本，不求名种异卉，四时不绝更佳。呼童灌溉，可为日课。玩其生意，伺其开落，悦目赏心，无过于是。”真可谓乐在其中，这里，作者虽未明言种花植树对法除尘埃的积极意义，但观其并不求“名种异卉”，可见其真正目的并不是为种花而种花。明代董其昌就明白无误地指出：“凡人居处，清洁无尘混，则神明来宅。扫地焚香，萧然清远，则妄心亦自消磨。”（《画禅室随笔·杂言》）把住宅除尘、净化空气的重要性强调无遗。

当然，我们的祖先对为何要防止尘土、远离尘埃的道理，并没有“刨根问底”。但我们不可能苛求古人对此有十分科学的解释，只能还处在知其然不知其所以然的状况。

现代已证明，尘埃是人类健康的大敌。事实是，即便不是刮风导致满天灰尘的风沙天气，空气中仍然飘浮着大量的尘粒。当你在一间比较暗的小屋里，如果有一线阳光穿孔而入，就能清楚地看到空气中飘着无数的尘粒了。

科学他说，尘埃是指其直径在 0.01~10,000 微米（一微米是一米的百万分之一）的小颗粒。其中粒径大于 10 微米的，称为“粉尘”，这种粉尘在静止无风天，会沉落在地上。在采矿业及某些工业中，粉尘是工人健康的大敌。粒径小于 10 微米，尤其是 0.5~5 微米的尘粒，称为“飘尘”，这种飘尘对人体健康的遗害也不小。即便在无风的天气，这些尘粒也总是飘浮在空中，可以长驱直入，由鼻、咽、喉、气管、支气管直入肺泡。在那里，尘粒就是致病之源。比如，病菌如结核菌、感冒病毒、脑膜炎病菌都可直接使人发病，而春季空气中飘浮的花粉颗粒则是导致诸如支气管哮喘、过敏性鼻炎一类的疾病的根源。研究表明，当这些飘尘的浓度为 100 微克/立方米时（1 微克是 1 克的百万分之一），气喘的病症就可加剧；每立方米空气中有 200 微克时，对老年人及体弱者都是很大的威胁；当达到 300 微克时，常使心脏病、肺脏病的死亡率大增。

在现代社会里，发达的工业造成了空气的极度污染，化学反应，加工工业所释放的有害尘埃有数十种，其中有的有毒，有的则是致癌物质。

总之，尘埃是人体健康最大的威胁之一。现代世界各国环境保护者把大气污染当作斗争主要对象之一，并不是没有原因的。由此看来，我们的祖先在古代虽然没有能那么科学地讲出尘埃的危害，但他们远尘埃的思想，有那么悠久的历史，还提出了那么多具体的措施，其智慧则不能不值得我们这些后代钦佩。

勤沐浴

对现代人说来；沐浴是一件极普通的生活中的小事。但如果追根溯源，沐浴这件事的历史还并不那么简单呢。

人与水有着亲密的关系。从胚胎时期开始，胎儿就是在羊水中度过的，这也是与人类的祖先本来就生活在水中有一定关系。如果一直生活在水中，那么，就不存在什么沐浴不沐浴的问题了。可是，自从人类到陆地上生活，特别是开始过文明的生活以后，沐浴就变成一件不大不小的生活“大事”，因为人们已经认识到，沐浴不沐浴，关系到人体的养生，关系到人体的健康。

我国早在 3000 年前，已经注意到用水来洗盥身体，以达到养生的目的，在我国最古的文字、殷商出土的甲骨文中，有好几个字是与洗涮有关的，其中有：

浴 意为洗澡
沫 意为洗脸
澡 意为洗手
盥 意为洗手
洗 意为洗脚

这些字在当时都属于象形文字，比如浴字（𩚑），它外形看上去如同一个人站立在一个盆或盘子里，水点从身旁滴流而下，看上去就原是现今我们所说的淋浴。不过那只是极原始的形态罢了。

这种在盘子或盆里沐浴的事，不仅在文字上有形象的表达，从殷商时期的出土文物中也有实物可以印证。西周是我国的青铜器文化时期，当时铸造青铜器物的工艺已经十分发达。我国出土过一个白盘，经考证，是周王赏给其立了大功的臣子虢季子的，所以后人称它为虢季子白盘。这个盘长 130.2 厘米，宽 82.7 厘米，高 41.3 厘米，其旁尚有铭文，考古学家正是根据这些铭文来考证其历史的。从这件实物我们完全可以想到当时洗澡的情况，可以说是一种高级享受。

沐浴是养生学的一个重要内容，我们可以从一些有关的材料中来加以说明。

在封建社会里，儒教十分讲礼仪。因此，不论是在大臣上朝晋见朝拜皇帝，或是一般平时会客，都讲究要先沐浴。如《论语·宪问》就载有“孔子沐浴而朝”，就是入朝前要先沐浴。据载，当时的洗浴，还要焚香，其程序还相当繁琐呢！就是一般平辈朋友之间的会晤，也莫不如此，以示彼此互相尊重。据《庄子·田子方》记载一则故事，说是孔子曾有一次去会见老子，正巧老子刚洗完澡；只见他披头散发，竟至吓了一跳，一问才知是洗澡的缘故。足见那时候的人，对沐浴一事是相当重视的。

从一些材料看起来，人们把沐浴不仅当成一种礼仪方面的活动，有钱人更把它当成一种享受了。据记载，在十六国时代，后赵有个国王叫石虎，他洗澡时要先把一些香料药物用绢袋子装好，泡在浴池中，等药味浸泡出来以后，再下池洗澡。这可以说是一种药浴了。虽然当时没有记载这种药浴是什么目的，但可以推测，香料一方面是一种杀菌剂，这种药浴对健康肯定是有利的。据说当时还有一种大浴池，为了把池水加温，他把铜制的、每条达几十斤的龙，先烧得通红，然后同时放入水中，用这种方法加温成热水，当时称这种浴池为“焦龙池”，一次可以几十个人同时洗澡，当然这只是宫廷内的享受，不是一般百姓所能得到的。

应该说，沐浴在古人看来，恐怕不是一种单纯的生活享受，而与人体卫

生有关。入朝谒见皇上、朋友会面，之所以先沐浴，除了礼仪所需外，本身就包含有卫生的意义。久不沐浴，浑身散发汗酸臭味，不仅是不礼貌的问题，而且是人体本能嫌恶的。古人对沐浴有关卫生的认识，还可以从当时洗浴的一些细节看出来。按当时的规定，一是“浴用二巾”（《礼记·玉藻》）；另一是“外内不共井，不共湢浴”（《礼记·内则》）。前面一条是说洗浴时要用两条浴巾，一条细一点布料做的用来揩上身，另一条稍粗一些用于揩下身，这当然是符合卫生要求的。后一条的意思是说，不要里外不分，互不认识的人都泡在一个浴室池子里一块洗。这其中同样含有卫生要求在内，尽管当时的认识还有超出这个想法，比这考虑得更远更高的。沐浴的养生保健作用，古人也早育认识。《黄帝内经·素问·五常政大论》说过：“气寒气凉，行水渍之”，就是用水浴的方法进行保健，以驱散体内的寒热邪气。明代著名医家李时珍在《本草纲目》中更明确指出：“热汤能通经络，患风冷气痹人，以汤溲脚至膝上，厚复取汗周身。”这种用半身浴的方法以治病的目的，十分明确，对热水浴可通全身经络气血，增进健康，也说得相当准确。

由是看来，我们祖先重视沐浴，是有其养生学意义的。就算是一种生活享受吧，它对怡养性情，也不无好处，这也是修身养性的另一个方面。唐代大诗人白居易对此有诗为证：

形适外无恙，心恬内无忧。
夜来新沐浴，肌发舒且柔。
宽裁夹乌帽，厚絮长白裘。
裘温裹我足，帽暖覆我头。
先进酒一杯，次举粥一瓯。
半酣半饱时，四体春悠悠。

从诗人这首“新沐浴”诗中，可以看到他当时沐浴后是多么惬意，“四体春悠悠”就是最真实的描绘。

其实，沐浴作为一种生活享受和养生保健措施，在古代也未必全部为统治阶级和富人所享有。如在《仪礼·聘礼》一书中就有“馆人为官三人具沐、五日具浴”，一般认为这“馆”是指古代的客栈旅馆，也就是它规定要为客人准备每三天一次洗头、五天一次洗澡的条件，包括沐浴用的各种用具、所用热水等等。宋代吴曾的《能改斋漫录》说：“所在浴室必挂壶于门”，这表明，至少在宋代，民间就已经出现专供沐浴的专业户，其店门口悬壶为标志（当然这个壶与卖药店的悬壶有所区别），既然有商业性浴室，则沐浴可为一般平民百姓所接受，可想而知。这种当时称为“香水行”的浴室已经是一种面向大众的浴室。明代这种浴室更为普遍，如一种专供男人用的“混堂”，就是一种大池子，可以洗热水澡，其门上标有“香水”标志，凡入内者，交纳文钱即可入浴。

现代研究认为，沐浴时温热对皮肤感受器的刺激，可使身体的血液循环加速，皮肤血管扩张，促进排汗，消除疲劳，使人感到舒服，并容易入睡。正是白居易所说的“四体春悠悠”的诗句，充分描绘出沐浴给人带来的好处。

除一般沐浴外，古代还相当注意一些特殊沐浴法。药浴的方法，前面已略提及，药浴后来发展到五花八门，用以沐浴的药有中药的芳香剂，其他如加用酒、醋、明矾、茶、桔皮、盐等，种类繁多。至于传说古代杨贵妃以奶为浴，那是大大超过我们这里说的一般意义上的保健养生沐浴了。此外，古人也早就十分注意到温泉沐浴的保健意义，东汉张衡有《温泉赋》云：“有

病历兮，温泉泊焉”，表明温泉可用来治病，指的是皮肤病一类。李时珍则进一步指出温泉可疗“诸风筋骨挛缩，及肌皮顽痹，手足不遂，无眉发、疥癬诸疾”。总之，这种沐浴除了有一般沐浴的保健养生意义而外，则更有治疗包括皮肤病在内的多种病症的功能。

应当承认，沐浴一节，在国外也有相当悠久的历史。如古罗马城在公元前4世纪末就筑有大型输水管，到公元1世纪末，这种输水管多达10条，每天可输水2.5亿加仑，其中有大半是输给公共浴池的。当时罗马城内的公共浴池规模庞大，设备相当豪华。公元3世纪狄奥克莱蒂安时的浴池有3000间浴室云云。沐浴为人类所钟爱，有其生物属性本能，不过，早期的沐浴恐怕只是统治阶级的生活享受，这在古代的国内外似乎也没什么差别。但是，西欧的沐浴似乎在这方面表现得更加明显露骨一些。中世纪的欧洲，私人尚无沐浴设备。要沐浴，就得到公共浴场去，但是，这种公共浴池并不真正为养生清洁，而是一种纵欲淫晦的场所，在那里，男女同池而浴，浴后就地宿寝作欢，浴池竟变成了变相的妓院。只是到14~16世纪以后，鼠疫病的大流行和性病的猖獗传布，才迫使这种所谓浴池的妓院有所收敛。看起来，沐浴一节，中国人民的祖先还不失是出自文明之邦，为我们找到一种真正养生修身的有效方法呢。

讲卫生

卫生一词，现代用得极为普遍，古代则比较少。据传，我国早在周代，也即3000年前左右，曾出现一部《卫生经》。不过，当时的“卫生”与现代意义上的卫生是否一样，由于这部书后世不传，所以无法得知。

无论如何，讲究卫生的习惯，在我国的历史毫无疑问当在3000年以上。现代医学所说的预防医学，其内容包括个人卫生、环境卫生、饮食卫生（包括营养）、性卫生等等，我国古代都已经涉及，并且取得了可观的成就。这里，有关饮食营养和性卫生方面的内容，我们在后面还要专门叙述，这里只涉及个人、环境卫生等方面的一些内容。现在我们主要讲讲古人对个人卫生和环境卫生方面的成就，用以说明我们的祖先在这方面对养生学所做的贡献。

古人十分重视个人卫生对身体健康的重要意义。前面一节已经提到沐浴的积极意义，早为人们所认识。不止是沐浴每天要洗脸、洗足、漱口，更是人们所重视的。商代的像形文字甲骨文中的沫（𣵀）字，汉代许慎的《说文解字》已经释为“沫，洗面也”。至于洗手、濯足以保持清洁，也是当时的习惯。这种习惯在当时就已经要求在晨起时进行，即《礼记》所谓的“鸡初鸣，咸盥漱”。几千年来，这种习惯一直为后代所继承，直到今天，我们也仍然是这种做法，3000年前我们的祖先在这方面的智慧就已经充分体现出来了。《礼记》还记载得更详尽一些，它说：“五日而燂汤请浴：三日具沐；其间面垢，燂汤请靧；足垢，燂汤请洗。”燂汤，就是把水烧热的意思；靧，洗脸。这些记载在《礼记》里的个人卫生习惯，足证古人对这方面的养生有多么重视，甚至把它当成一种礼仪。满面污垢，或身上散发出汗酸味，在那时当然是被认为不符合礼节要求的。还值得指出的是，在3000年前，那时候还没有现代所说的肥皂，这种叫“澡豆”的东西是后来发明的。因此，为了加强水的去污力，要求用热水来洗，毕竟随着水的温度的增高，它的溶

解力也随之增强，足见当时对这一物理现象也是已经掌握了。再说口腔卫生吧。据史料研究，至少在公元6世纪末，我们的祖先已经知道要保护牙齿，固为关于牙齿的重要性，在医书上早就揭示无遗。《黄帝内经》中已指出牙齿与肾关系密切，因为“肾主骨”，而牙齿称为“骨之余”，坚固的牙齿表明人的肾气充足，而肾气是一个人的根本。由此看来，古人重视牙的保健卫生是有积极意义的。除了自我按摩导引术中用“叩齿”法来增强牙齿的健康外，隋代巢元方的《诸病源候论》中就指出：“每旦以一捻盐内口中，以温水会揩齿。”可以想见在那1300多年前的情景：一个人清早起来，端出一杯温水，把一小撮盐放在口中，然后饮一口水，再用手指头或把柳枝的一头咬松，用它揩牙齿。这就是当时的口腔卫生！敦煌石窟的壁画中，就有一幅这种“揩齿图”。

也许你会认为这种做法够落后的了，既不用牙青，又没有牙刷，怎能搞好牙齿卫生呢？须知，那是1300年前的事，那时候，既还没有牙刷，也没有牙膏，倒是应该佩服我们祖先的智慧，在那么原始的条件下，以手指代牙刷，用食盐充牙膏，也搞起口腔卫生来了。

书中还明确提出：“食毕当漱口，不尔，使人病齿。”说得多么明确！正是有这种正确的养生思想，终于逐步走向牙刷牙粉的发明。据考古发现，古人后来用柳枝代替手指来揩齿；真正现代植毛牙刷的雏型，是在辽代开始的，距今也有1000年的历史呢！至于牙粉，食盐可以说是最早的牙粉了，只是颗粒可能粗一些，长年应用可能有损牙釉质，以后不断改进。到金元时期，一部由李东垣著成的医书里曾载有“刷牙牢齿散（粉）”，其配法是把盐加上几味中药，放入陶罐中，用米糠火烧一夜。待冷后取出研细。这种牙粉已经具备现代形式，犹记本世纪五六十年代，在市面上仍然还买得到牙粉，只不过其配方、工艺较几百年前先进罢了。唐代孙思邈还要人们“常习不唾地”，反对随地吐痰。

以上就只举几个个人卫生方面的例子。下面我们来讲一下环境卫生。我们的祖先在这方面，同样充分发挥了自己的智慧，做出不少成绩。

饮水是日常生活中的必需品。水的种类众多，但在古代用得最多的还应当首推井水。井水是一种地下泉水，一般都是水质较好的。古代对保护井水的卫生，可以说是不遗余力的。

大约在4000多年前，我们的祖先已开始凿井取水了。考古学家曾发现，在河北邯郸润沟存有古代的两口旱井遗迹，其深约7米，井径约2米。《周易·井卦》载：“井泥不食，井冽寒泉食”，并有“井渫”、“井甃”的名词。说明当时业已十分重视井水的卫生了。也就是要定期掏挖水井，修整水井，一般都是在夏至这一天做为掏井的日子。且不说古人特别重视夏至、冬至这两个节气，单说掏井，就是为保证井中的水泉保持清洁，所以要定期“改水”或“泄井”。汉代的《释名》一书把井释为“清也；泉之清洁者也”，指明井字本来就是保持清洁的意思。为保持这种整洁，古人又设计了“井甃”，这就是在井口上用陶或石制成一个上狭下宽的圆圈，把它保护起来。这样，既可防止顽童跌落井中或鸡犬把脏物带入井中，也能防止刮风天把砂土污物刮落井中。在井甃的口上还可加盖，既保卫生，又保安全。古代有些地方还在井上盖上亭子，设有公用水桶，以免各家自用桶汲水污染井水。还有人考证，现代的“刑”字，以前写成“荆”，即古“井”字，加一个刀字。古字井中有一点，示汲水器在井中央，把古井字以刀（刂）加以保护，表明对井

水的爱护和重视，必须以人持刀护井。后来刑字即由此转化而来，亦即侵犯井水者，当严加处罚之意。

古人对于豢养家畜及粪便处理均十分重视。甲骨文中有“牢”字和“豮”字，其象形及字意即为把牛放在牛棚里，把猪圈起来饲养。在汉墓出土的冥器中，我们看到一些陶质的小模型。这种与现代儿童玩具一样大小的模型明确把人的居室与猪圈分开，至于人用的厕所，也都是与住室互相隔离开的。据记载，早在汉代，就已设有公共厕所，称为“都厕”。这些随葬品表明，至少在汉代以前，我们的祖先就已十分注意这些环境卫生问题的处理了。

至于我们祖先驱灭害虫害物的养生措施，也有丰富的记录。至今，尚有不少这方面的优良风俗习惯保留下来。《诗经·豳风·七月》有“穹窒熏鼠，塞向墉户”的记载，即是灭鼠的早期记录。建于汉代的山东嘉祥县武氏祠，就有一块生动的驱虫灭害的石刻浮雕，是早期的灭害有力实证。民间早有春节前大扫除的习俗；还有正月初一喝屠苏酒，端午节洒雄黄酒的习俗。屠苏酒中含有一些祛寒消毒的药物，古人认为可以防病；雄黄酒可杀虫，端午节正是多种害虫开始活跃之时，洒在屋里，可以防止虫害。这些习俗有些现时已经被别的更好的方法代替，有些如春节大扫除，则是数千年的优良习俗，至今仍为后代所继承。

在这里，我们还要特别提一提在讲卫生、防疾病方面我们祖先的一个创造。这个发明创造属于预防医学的范畴。大家都清楚，现代预防疾病有所谓“预防注射”，把病原微生物或其分泌的毒素经过处理，制成无毒或毒性极小的菌苗、疫苗等生物制品，它使千千万万人免于得病，或病了以后得以获救。猖獗一时的天花也因此被消灭，从地球绝迹。人们只知道这是现代科学昌明的成果。其实，这种防病治病的思想，我们的祖先早已提出。比如，疯狗咬人可引起致命的狂大病，早在2000多年前，古书《左传》就有“逐獠犬”的记载，就是捕杀疯狗以防狂犬病的意思。到了东晋时代，著名医家葛洪还提出把狂大的脑子取出来，给被咬伤的人敷上，可免发病的思想。这是一种“以毒攻毒”的思想。不管这种方法在当时是否奏效，但古人这种宝贵的思想已具有现代免疫防病的思想萌芽了。大约到了明代，在先人的启示下，我们的祖先发明了用天花病人的痘痂经过加工，再给健康人注入体内（如从鼻子滴入）的方法，成功地防止了天花病的大流行。这比18世纪英国人琴纳发明种牛痘防天花要早几百年，更何况牛痘的发明也是受到人痘接种术的启示呢！

只是以上这些，我们祖先在讲卫生、防疾病、修身养性所迸发出来的聪明才智，也足以供我们很好继承学习的了。

日光

冬曦如村酿，奇温止须臾；

行行正须引，恋恋忽已无。

这首诗是宋代学者周密在他的《齐东野语》中所引的“曝日”诗。原诗作者为周邦彦，据说当时有个叫晁端仁的人，得了一种“冷疾”，也就是寒性病，“无药可治”，后经人介绍，在日中灸背，即每天背向太阳作日光浴，竟获痊愈。作者不无感慨地写道：“冬日可爱，真若可持献者。”

是的，冬日的太阳，的确可爱，这也是人的本能吧。尤其是在远古时期，

当人类还处在野居穴处的时代，冬日就更是大自然的赐予，倍加可爱。恐怕我们的祖先就是在这种本能的启发下，在进入文明社会以后，仍然相当重视日光给自己带来的好处。

养生学家很自然地想到要充分利用日光，来促进人体健康，直至治疗疾病，更何况这种养生方法是最为廉价的，人人可做的呢。如果你比较一下其他任何养生方法，食补、药补、健美，以至于旅游、气功、按摩等等，较之日光浴的养生法，无一不比它麻烦、花费多，因而这种不花钱的养生方法，在古代养生学中不可避免地要占有一席之地。

早在魏晋时期，嵇康的《养生论》中，就提到了“晞以朝阳”的养生方法，也就是我们所说的日光浴了。但他言之过简，也没有提到具体做法。约同时代的《太上黄庭内景经》中也有“日月之华救老残”，这里主要也是说日光对年老体弱人的重要性。到了唐代，著名医学家孙思逸也曾提出“呼吸太阳”的养生方法；宋代的《云笈七签》也有“采日精法”，这些都是把气功吐纳呼吸法与日光互相结合的养生方法。

当时，这种养生法具体做法是：清晨东方太阳升起不久，面向太阳，双目微闭至稍露光线。然后调节呼吸，使之均匀，并渐渐仰头伸颈，并吸入空气阳光及热量，直至腹部；稍停片刻，再慢慢吐出空气，并低头收颈，回复原来姿势。这种方法，可收到气功与日光浴两种锻炼的好处。

不过，这种方法还不容易推广。主要是气功吐纳的方法要求较严，有时容易顾此失彼。故而后世还是多数只单独采用日光浴的方法，吐纳则可分开进行。清代养生专家曹庭栋在《老老恒言》中对日光养生法叙述得最为详细：

清晨略进饮食后，如值日晴风定，就南窗下，背日光而坐，列子谓之负日之暄也。

脊梁得有微暖，能使遍体和畅，日为太阳之精，其光壮人阳气，极为补益。过午阴气渐长，日光减暖，久坐非宜。

这一段记载说明了这样几个问题。其中提到列子时就已经采取这种“负日之暄”，即日光浴法，正好证明至少在晋代以前人们已经有这种养生方法了（列子应该是战国时期诸子之一，但此《列子》据说是晋代的伪书）。再就是它明确提出了进行日光浴的时间，最好在上午，其理由是日为太阳之精，而一日之内上午是属阳的，过了午则阴气渐长，日光的养生价值自然就受损，所以久坐非宜。再则它提到了具体的浴法。这里与唐代所说的日光呼吸法有异。它主张背向太阳，这是极符合养生要求的。因为面向太阳，即便是旭日初升之时，阳光过强的刺激，于眼睛的视力也是有害的。更何况如果在太阳已高挂天空时，如面对阳光，将对视力造成危害。古人总结了这方面的经验，颇值得赞扬。

尤为难得的是这一段话道出了日光浴的养生价值：它能使人身遍体和畅，极为补益。古人认为，日光是太阳之精，能壮人之阳气。人体的阳气是人体机能活力的集中表现，由太阳之精吸取阳气，当然是对人身阳气极为补益的手段。这是一种最为廉价的补品，人人可得。

如果我们用现代科学的观点来检验古人的这些结论，也不能不叹服古人的智慧。尽管古代的解释方法和术语与我们现代的观点和术语不尽相同，但其基本原理则是一致的。

现代科学认为，阳光对人类具有重要的保健作用。就单以亮度而言，人的居室如不见阳光，则室内阴暗，有损视力，于人的心理也起压抑作用，使人心情抑郁。要知道，人体有不少生理机能活动具有时间性，形成昼夜不同

的生理活动周期。这种生理周期变化虽说受神经中枢的支配，但日间太阳光线的变化在其中也不无影响。一个整日居住在见不到阳光住室的人，正与长年做夜班工作的人见不到太阳一样，在生理活动规律上会产生一些变化。对于青年人及儿童来说，这种影响并不明显，因为他们活动度大，与外界接触多，不会整天蛰居斗室。对中老年、尤其老年人就不一样。见不到阳光不仅使心情抑郁，而且容易使视力疲劳，诱发青光眼、白内障等等，或加重病情。

再说，太阳光中含有各种颜色的光，其中的红外线是具有穿透力强、热量大的一种射线，它使人感到温暖，即便隔窗而晒，热力同样可以“炙手”。正是它，刺激人体的神经末梢，促进人体的血液循环，使其加速流动；它还可提高人体呼吸系统、消化系统的生理机能，从而使新陈代谢加速，人体皮肤的抵抗力也由此而提高。所有这些，都足以使人的精神状态振奋、心情舒畅。这样，对于人的心理、生理状态都起到积极的作用，这不正是古人所说的极有补益作用的具体体现吗？

太阳光中还含有紫外线。常在太阳底下晒的人，容易“变黑”，这是尽人皆知的现象。其理由就是紫外线在起作用。原来在我们的皮肤的表皮底层，有一种含有“黑色素原”的细胞，这种物质一经紫外线照射，将变成黑色素。凡黑色素多的部位，皮肤就变黑。人的“黑痣”，就是大量黑色素聚集的地方。人的皮肤见到紫外线，黑色素就增加，那里的皮肤就变黑。紫外线是具有极强杀菌力的射线。日光具有极强的消毒作用，一方面是红外线照长了，把温度提高，用温度杀灭，但更重要的是紫外线的作用，黑色素多了，有其生理意义。因为紫外线不像红外线那样使人感到它的存在，它是不知不觉地影响人体的，一旦过多了，对人体的细胞也一样有伤害作用。现代研究还表明，过多的、长期的照射日光，会诱发皮肤癌，与此不无关系。黑色素在皮肤中的存在和增加，正是人体自身保护自己的防卫措施，它能挡住紫外线过多照射，以免受到过分照射的伤害。

此外，人体皮肤中还有一些固醇类的物质存在，在紫外线的照射下，这些物质会变成丁种维生素（D），而维生素D是人体生活的必需品，有了它，我们的身体才能正常吸收钙质和磷质，而这两种无机盐是我们身体中骨骼、牙齿的构成成分，绝对不能少的。少了它，身体骨骼疏松、发软；孕产妇患骨质疏松症、儿童患软骨病，正是由此而来。这些病如果光补充钙、磷是不够的，没有维生素D，它们不能被身体所吸收。补充维生素D，服鱼肝油是一种方法，但如能常见阳光，获取免费维生素D，岂非两全其美呢？

由此看来，我们的祖先把日光称为“太阳之精”，誉之为“极为补益”，绝非溢美，恐怕还用得着现在人时兴的话，叫价廉物美的补品呢！

驻颜有术

爱美之心，人人皆有，而且是各民族在其进入原始生活以后，就逐渐萌发起来的一种思想。但是，如何美容，如何保持人的青春美、健康美，则各国、各民族均不一样，真可谓“八仙过海，各显神通”。在这方面，我们的祖先也充分发挥了自己高度的智慧。

美容是现代的叫法，我国古代称为驻颜、悦泽、轻身（减肥）等等，其内容则多式多样，扩而大之，修补面部及其他先天缺陷，也部包含其中。

也许有人会认为，美容与养生似乎没什么关系，或者关系不密切。其实

不然，一个人如果能永葆青春、美颜永驻，表明这个人善于养生的。况且，美容并不限于青年人，中老年人当然也会有爱美之心，尽管中老年人的身体生理已发生变化，皮肤松弛，皱纹可能偷偷爬上了他们的额头、眼角，色素斑也开始沉着在他们的手背和面颊。但是，不论青年或中老年，如果自己的心理上一直保持着青春焕发向上的活力的话，这种心理状态是会在生理上产生积极的影响的，它使体内分泌一些对健康有益的激素、酶，且可以使人体的免疫功能增强，神经中枢及内脏的功能处在最佳状态。这些都使人的身体保持着旺盛的生命状态，这难道与人的养生修身没有关系吗？

我国古代在美容方面的具体内容，我们这里只能择要介绍一下。

施用一些化妆品于人的脸部，以保持悦泽的外貌，在我国历史很久。据载，古代很早就应用胭脂来美容，这是一种植物的汁液，产在北方少数民族居住地区，那个地方在古代属于燕国，所以人们又称它为“燕支”，后来逐渐演变为胭脂，可以说是一种最常用的化妆品。

在现代美容术里，用面膜美容已极为普遍，其实这种方法在我国 1000 多年前就已开始应用。在东晋葛洪《肘后备急方》中就曾记载这种方子，用白歛、杏仁、鸡矢白，按 4：1：2 的比例混合，捣烂后，加上蜂蜜、水，再敷在脸上。据书中说，人得急病愈后，面色不好，涂上这种膜，颜色就变悦泽了。如果说这种方法与现代的面膜还有一定距离的话，那么，孙思邈的《备急千金方》中这个美容方就是另一情况了：

雄黄 朱砂 白僵蚕 珍珠粉

以上四味，并粉末之，以面脂和胡粉，纳药和搅，涂面，作妆。晓以醋浆水洗面讫，乃涂之，夜常涂之勿绝。

此方悦泽面，30 日如凝脂，50 岁人涂之，面如弱冠。

这个方子的用法与现代美容术中的面膜，毫无二致，只是可能所用的成分现在多已不用。但其具体用法则是早、晚都可以，就像演戏时上妆一样。如果按作者的叙述，其效果是奇验的，50 岁人用此方法，竟会面如 10 多岁的少年，你说神不神？这还很值得现代美容学进行研究呢。还有一点值得指出，就是这种面膜并不限于女性，也就是说，男女均可用。古人对美容术早就不歧视男性了。

在这个方子里，有一味药值得注意的，那就是珍珠。古人是如何知道珍珠的美容养生作用的，目前很难揣测，只能说是在长期实践中积累起来的经验。但还有一点值得参考，就是珍珠的外貌下是人们追求的状如“凝脂”的悦泽颜貌，这正好是古代人们选择它供美容之用的一个原因吧。由于珍珠乃贵重物品（古代无人工饲养品），一般人不易常用，因而它成了宫廷中必备的美容药品。直到近代的慈禧太后，每天需消耗大量珍珠和人乳供她享受，据说，7 旬老姬的慈禧看上去像 40 开外，其美容之功确不容忽视。据研究，珍珠中含有蛋白质等各种皮肤必需之营养素，确有美容之功。难怪现代珍珠美容化妆品仍然占据市场，久而不衰。

然而，古人也并不仅仅利用药物美容。在我国古代文献中，并不乏以廉价易得的美容法来保持自己青春的方法，最常用的就是自我按摩术，这种方法至今也仍不失其积极意义。前面已介绍过自我按摩术，这种方法至少也有 1000 年以上的历史，其中就包括按摩面部的的方法，即用互相搓磨发热的双手由前额顺鼻翼两侧下摩至下颏，再顺面颊上搓到额角。不过当时还没有明确提出这可以用于驻颜。到了明代，美容的目的就十分明确了。如李翎的《戒

庵老人漫笔》就写道：“将两手摩热，摩面三十六，以润元颜。”这种简便的美容术至今也没有失去它的积极意义和实用价值。

头发也是我国古代美容驻颜的一项重要内容。我们黄种人，头发是黑的，为了使头发乌黑发亮，就需要用乌发方子来美容。古人当然也曾用过染发的方子，如唐《备急千金方》中就有不少，如用乌梅、黑椹泡水洗发，据说可以染黑。但从资料记载看，古人的美发重点似不在染发，因为染发毕竟是个治标的方法，所以应当用治本的办法。中医认为，头发乌亮茂盛，与人体的肾阴血气关系密切，凡气血充足、肾精旺盛者，必然头发茂繁、乌亮鉴人。因此，治本的方法就应内服药物以养血补肾，日久自然见功。从晋代开始，养生学家就已经提出生发的内服方。如《肘后备急方》就开始载有这种方子，孙思邈引述之，称“东行枣根长三尺（《肘后方》用的是桑根），以中央安甑，中心蒸之，以器承两头汁，涂头发即生”。而真正乌发方则是用乌麻（即黑芝麻），九蒸九曝后，研末，以枣膏和面制成丸子，久服，可令白发还黑，久服效佳。这里强调要久服，而非短期可见功。以后历代所用方子，多利用补肾滋阴养血药，如地黄、山药、肉苁蓉、菟丝子、杜仲、莲心蕊、枸杞、麦冬、何首乌、黄精等等。其中尤以黑芝麻、何首乌、熟地黄等用得最多。明清以来，以何首乌等供内服的方子最多，如《古今医鉴》、《鲁府禁方》、《医方集解》等所载乌发方，莫不含有这些成分。在现代中医的乌发方子里，从市面所售成药看，也莫不如此。如若要问古人为什么偏爱这些药，最主要当然是补肾养血，而发是血之金，精血充足了，其发当然乌黑。但古人还有一种天真的想法，这些乌黑发亮的药物，还能补肾（五行学说中肾属黑色），必然也会使人头发也跟着乌亮起来。两相结合，不能不叹服古人在这方面的才智。

不过，也应该看到，并非所有古人对乌发美容都持积极态度。明朝大医学家李时珍在《本草纲目》中所录附方虽也不乏乌发方子，但他又正确地指出，人们的头发黑白，并不表明该人寿命的长短，而与遗传秉赋有关。当今，我们经常看到有不少“少白头”的年轻人为了乌发而奔忙。为了美其容颜仪表，适当采取治疗措施，本无可厚非。但如当成思想负担，整天抑郁苦恼，则大可不必。李时珍的话，也给我们指出了迷津。

还可以提一提古代的肥皂。古人把肥皂称为澡豆。前面我们已说过隋以前未曾有澡豆，所以洗脸洗手提倡用温热水。澡豆方子在唐代开始出现，内有猪胰、皂角等，基本符合制皂要求。当时有洗面药澡豆方，洗手面令白净悦泽澡豆方。宋代官修的澡豆方也很多。就现代而言，肥皂是很平常的洗涤剂，不算怎么回事，但做为 1400 年前的东西，对于人体养生保健、美容驻颜，不能不说是一大发明，厥功甚伟的！

古人美容的内容，还包括洁牙、去斑、修补兔唇、消瘢等等。总之，其内容所及，不亚于现代。

烟酒茶

当今，人们的嗜好品很多，但就其普遍性，就其养生学方面的意义说，只有烟、酒、茶这三者值得我们特别加以注意。

烟，在这里是有双重意义的。一指古代的鸦片烟，一指现代的卷烟。

鸦片，不是中国的土产，而是国外输入的，有很多名字，如阿芙蓉、鸦

片、亚片等等。它是从罂粟科植物罂粟的汁液提取的。清代以前，它是用来作药用的。其中的主要生物碱是吗啡等，具有明显的止痛、止泻作用，大有药到病除之势，深受医家所爱。如明代缪希雍的《本草经疏》就说它“止痛之功尤胜，故小儿痘疮行浆时泄利不止，用五厘至一分，未有不愈，它药不逮也”。这本来与养生并无直接瓜葛。

然而，不知从何时起，鸦片变成了人们的嗜好品，把罂粟果实提出的汁液，在灯火上边烧边吸其烟，使人感到飘飘若仙，浑身轻盈，如入梦幻之境。然而，正是这种烟雾使人开始上瘾，直至无烟不行，缺少它，则浑身痉挛，直至虚脱，无法过正常生活。上瘾者身体愈来愈差，不思饮食，终至骨瘦如柴而并发他病死亡。这对于人体健康来说，是个大敌，与养生修身之道相背而驰。当时吸这种大烟的人愈来愈多，有识之士认识到这是关系到整个民族健康、直至国家存亡的大事。眼看国难危机当头，爱国官吏莫不大声疾呼要禁烟。以林则徐为代表的禁烟派在道光皇帝的同意下，开展的一场禁烟行动，已是尽人皆知的。

无独有偶，大烟的事在现代基本解决之后（尚未彻底绝迹），又出现了今日的香烟或烟卷。香烟的危害表面上看来不如大烟，但它对民族健康的摧残同样不能忽视。

烟草同样不是我国的“土产”，而是舶来品。大约在明代以后，我国的本草学著作才开始见到有这种药，名“淡巴孤”，乃是西语 tobacco 的音译。中药书说它“善逐一切阴邪寒毒，山岚瘴气，风湿邪闭腠理，筋骨疼痛……善壮胃气，祛阴浊寒滞，消膨胀宿食，止呕哕霍乱，除积聚诸虫，解郁结，正疼痛，行气停血瘀，举下陷后坠，通达三焦”（明·张介宾《本草正》）。这里所述的医药作用也许有些夸张，无论如何，烟草开始传入我国也是做药用的，则确切无疑。

然而，后来的烟草就变成了吞云吐雾的嗜好品。现代科学家一再提出警告，烟草于人体养生有百害而无一利，它与肺癌、气管炎、咽喉炎都有密切关系。遗憾的是，时至今日，我国已经成了世界上最大的吸烟国，有烟民 3 亿，间接吸烟者更多。最新资料还表明，全世界每三秒钟就有一位烟民死于肺癌或心脏病。这绝非危言耸听！今天的禁烟人正在仿效当年林则徐的爱国热情，为了全民族健康，积极倡导禁烟！尤其是青少年们，更应重视自己的健康，养好自己的身体。尽管今天的禁烟与当年禁鸦片运动性质不尽相同，但是，从养生学的角度来看这个问题，其性质则一。

下面谈谈酒。酒，在我国历史悠久，数千年来，中国人民通过对与酒的接触、研究，形成了具有自己特色的酒文化，也是我们引以自豪的民族文化传统之一。

酒在发明之初，由于产量少，技术也尚未普及，它只在统治阶级中做为一种享受品。古代暴君那种酒池肉山的侈糜生活，也曾是他们亡国的间接原因吧。

人在饮酒后，身体发生的极明显的生理反应，很容易引起人们的注意。战国时期，在最早的系统理论医书《黄帝内经》中，就专门立有“汤液醪醴”一篇，醪醴都是酒类制品，用它与治病的汤药并列，可见当时酒类在人们生活中已占有一定的地位了。书中还提到“经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”，用酒类加上按摩，可使经络贯通、气血流动，这是治病的道理，另外，酒是一种有机溶剂，不少中药用汤药方式熬不出的成分，可用酒浸泡，

形成各种药酒，也是我国酒文化与医药结合的一种形式……

然而，重要的是酒与养生保健究竟有哪些关系呢？简单说，关系密切。这是因为酒文化已经渗入到我们生活中的几乎每一个环节，尤其是与饮食有关的文化。我国人民与酒已经结下了不解之缘，不管你喝不喝酒，你都或多或少，直接或间接地与酒发生关系。

根据制作方法的的不同，酒有两大类，一类是发酵类的，以黄酒为代表，度数较低；另一类是蒸馏类，我们一般说的白酒，属这一类，其度数均较高。这里所谓的“度数”，是指酒中所含“乙醇”的浓度。酒的成分比较复杂；但在人体上引起生理反应的主要就是乙醇。酒一入肚，在胃中就可开始吸收。它对周身各系统都有影响，比如：首先刺激神经中枢产生兴奋，随着吸收量的不断增加，由兴奋而转入抑制，如果大量吸收，它能深度抑制中枢，致产生昏迷，直至生命中枢（呼吸、循环）受到抑制而死亡。喝酒以后，开始时，人感到兴奋、话多、手足轻飘、动作欠协调。乙醇还可使血管扩张、皮肤发红。乙醇需由肝脏分解，长期大量饮酒，会发生慢性乙醇中毒，甚至通过对生殖系统的破坏作用而影响后代健康。我国古代一些著名诗人如李白、白居易等等，尽管个人的聪明才智过人，值得人们敬佩，但他们都受过酒的困扰，遗害甚烈。

低度数黄酒类的酒，除含乙醇较少外，还含葡萄糖、糊精，啤酒则还含有一些营养成分如氨基酸等。适量饮用，对身体是有好处的。这也就是古人所说的“酒少饮则和血行气，壮神御寒，消愁、遣兴；痛饮则伤神耗血、损胃亡精、生痰动火”（李时珍《本草纲目》）；“酒者，能益人，亦能损人，节其分剂而饮之”（《养生要集》）。这就是古人从养生学角度对酒所作的结论，也是规劝。与水、火一样，既给人带来好处，也能使人损寿。对此，青年人当三思而后饮酒。

最后，谈谈茶的嗜好，从养生学的角度看，对茶的嗜好比烟酒要好得多。古人对此，也早有认识，民间把它列为开门七件事“柴米油盐酱醋茶”之一，由此可见它是我国人民生活中的必需品。

我们的祖先早在几千年前的农耕时代，就认识茶叶的好处。最早的茶叶是野生的，以后才培植成家养。先秦时期众多文献都记载了早期认识茶的过程。如《淮南子·修务训》就说过，神农氏教民耕种，他一天尝百草（发现其治病作用），遇七十毒（有毒物质），得茶而解。茶叶从一开始就以正面的形象出现在人们生活中。

茶叶给人带来的好处，与它所含有的成分密切相关。据说，其成分可多达数十种，较重要者有单宁酸、咖啡碱、可可碱、胡萝卜素、维生素 B、维生素 P 以及无机盐如钠、钾、铜、氟等多达 20 几种。茶叶中还含少量氨基酸等等。所有这些成分，绝大多数于人体有益，单宁酸可收敛，还能杀菌、止血，古人认为茶可解毒，与此有关。茶叶中咖啡碱具有兴奋神经中枢的作用，即所谓醒脑提神，消除疲劳并有利尿作用，这也有助于排出体内毒物。古人所说的茶叶的好处，还有当时还未认识的各种营养素、无机盐等等。这里必须提到氟的问题。现代认为，人体缺氟，最易患龋齿。古人虽不悟其中的机理，却早已观察到茶“能坚齿消蠹”（《本草纲目》）。不过，愈是粗制的茶叶，所含的氟愈多，因此，从养生学观点看，并无需花大量金钱去买那些嫩绿的高级茶叶，喝点粗茶，反而有益。

古代，茶是我国的特产，我国论茶的专著如《茶经》就有好多本。如唐

代陆羽《茶经》就有其“妙不可思言，有似酒后顿感兴奋，精神亦倍加舒畅”的说法。

对汉族人民来说，茶可谓不可或缺的生活必需品。但仍然有不少人从不沾茶的边，似乎也无大碍。倒是生活在雪山高原的藏族同胞、辽阔草原的蒙古族同胞，由于他们主食中有大量奶制品、酥油、奶油等，他们每日都必需用砖茶砌茶，或与乳一起做乳茶等等，以解其油腻，帮助消化，那才是真正“不可一日无此君”哩。

凡事物不可过分，过则为害，饮茶同样如此，长年过多喝浓茶，同样也不利养生。如晚上喝浓茶，影响睡眠质量。饮茶不节，亦可留下遗害，这一点也是古人早有明训的：“食之宜热，冷则聚疾。久食令人瘦，使人不睡”（陈藏器《本草拾遗》）；“茶宜常饮，不宜多饮……多饮则微伤脾肾，或泄或寒”（许次纾《茶经》）。

对于这几种嗜好品，其取舍不难从这里得到一些启示，青年们善自为之。

养生智慧

节饮食

古语说：“民以食为天”，确实很有道理。吃饭，可以说是人类生活中的第一件大事。

任何人，从出生那一刻开始，就知道要吃，到处寻找母亲的奶头。不仅任何哺乳类动物如此，即便是低一等的动物，寻找食物仍然是生活中的头等大事。

依靠摄入的饮食，人体得以生长、发育，得以成熟，并繁殖后代。中医把人体从外界摄取饮食，比之为树木从土地中吸取水分、营养，不断壮大。所以中医把脾胃称为脾土，为后天之根本，没有脾胃，或脾胃出现病态，人体健康必将受极大损害。

正因为如此，我们的祖先极端注意饮食方面的养生，以保持健康的身体。

饮食养生的主要内容就是节制饮食。所谓节饮食，其内容包括较广，诸如进食内容、进食时间、食物的性质、饮食宜忌等等，莫不包括在内。

节制饮食是我们祖先重要的养生方法之一。

从孔夫子的饮食规则说起

30多岁的青年人可能还记得，在六七十年代的“文化革命”期间，曾经把春秋时期的教育家、儒学创始人孔丘孔老夫子对饮食的养生规则大加批判，说那只是为少数贵族统治阶级服务的，不为广大人民服务等。人们要问，孔夫子的饮食规则有什么特点，值得如此讨伐呢？

我们先看看孔子说的这些饮食规则的内容：

食不厌精，脍不厌细。食馐而赜，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。肉虽多，不使胜食气。惟酒无量，不及乱。沽酒、市脯，不食。不撤姜食，不多食。（《论语·乡党》）

在这里，孔子可以说把古代人们所提出的养生学在饮食方面的规矩，做了一个十分完整而系统的总结，充分说明我国古代饮食文化在养生学方面的成就是辉煌的。

所谓食不厌精、脍不厌细，可以从食物的加工来理解。不论对主食、副食，加工都应该仔细、认真、细致一些。举个例子，从地里拔回的青菜，可能带很多泥土、杂草或其他杂质，试想，如不把这些非食用部分除净，洗净，就拿来食用、岂非有损健康吗？就肉食而言，其可食部分和不可食部分如不认真辨认，加以剔除，有时可能使人中毒，至少是一些根本无法咀嚼的筋腱结缔组织等，这些确实应当认真加工选择、洗净剔除，否则是有损健康，不符养生原则的。就粮食作物而言，那些砂粒秸秆、粗糠鼓皮，也确实应当认真加工清除。有人认为孔子专门爱吃细粮、精米白面，其实，这里的“精”字，不见得是这种细粮的意思。粗粮细作，同样也可谓“精”，如果真是长期总吃精米白面，那是容易得维生素B缺乏症的。然而，这种营养缺乏症在春秋战国，甚至在两汉时期都未曾有人提到的，只是到南北朝时，才开始有人注意到江南地区贵族因只吃精白米而发生脚气病流行的情况。由此也足资反证，孔子所要求的精，绝非我们所说的精米白面。我国的饮食文化历史极为悠久，现在的饮食要求“色香味”俱全，从广义上说，孔子在这里所追求的也正是这些。

食馐而赜，是指食物经久而已腐败的。鱼馁而肉败不食，也就是说，

不论是主食或副食，只要已经变质，就坚决不吃。这是极端符合科学道理的。如粮食，由于是含淀粉的食物，如储藏不善，在温度、湿度适宜时，就容易生长一些蠹虫，这些虫子对我们的健康是不利的。另外，在一定条件下，当粮食霉变时，容易产生霉菌滋长，这对人体是极毒的，如玉米中、花生中长大的黄曲霉素，现代科学已证实是致人产生肝癌的罪魁祸首之一。孔子当时虽然并不知道这些，但他教育后代不吃这类食物，则是极为可取的负责任的做法。再说鱼与肉，这是营养丰富的动物蛋白质，是人体所需要的营养素。然而，正由于它富含蛋白质，也是病原微生物滋生的好场所。古代没有冷藏（或者冷藏极不普及）的条件，如加上天热温度高，则一些肠道病菌极易滋长，如沙门氏杆菌、痢疾杆菌以及肉毒杆菌等等，前二者致人害肠炎腹泻痢疾，后者是极毒病菌，其所分泌毒素，可很快使人致命。所以说，孔子在这里的要求是极端科学的，无懈可击的。

随后，孔子又提出几种食物不能吃，即色恶、臭恶、失饪、不时等等，也都有其养生学的道理。色恶，指的是食物已经改变了其原来应有的本色。臭恶，即失去食物本来的味道，而发出刺鼻的恶臭味。大家都知道，不论哪种食物，都有它们自己的原味原色，一旦这种色和味变了，尤其形成一种恶性刺激时，那就是绝对不可食用的。拿肉类来说，不论猪、中、羊等经常食用的肉，还是较少食用的兔、驴肉等，如果是新鲜的，都具有色泽好、润泽，其弹性也好，如果已经不新鲜，则其鲜润色泽就会改变，变成暗紫色，没有鲜润的感觉，且弹性也不好。颜色变化，是由于已经滋长了微生物，微生物滋长时，以肉中营养素为自己生长的物质支持，进行分解，发生化学变化。这一来，颜色就变了。如以鱼类来说，新鲜的鱼眼睛透亮晶莹，一见到底。如果腐败变质了，其眼睛中的蛋白质变性而凝固，眼球混浊；其鱼鳃也由鲜红变成暗紫。与此同时，化学变化的产物常是一些带恶臭的化合物，比如硫化氢，还有其他与粪便中某些化合物相似的物质，也就是恶臭的来源。这些食物难道不应该舍弃吗？

再说失饪与不时。失饪，就是烹饪方法不对头。一般说，大多指烹煮时间不足，或根本不烹调。这种情况常常在食用一些剩饭剩菜时出现，有的多因嫌麻烦，就不回锅再热，这种菜也是极易引起疾病的。有些剩饭剩菜尽管味道仍不变，但我们应该知道，这类食物在污染致病菌后到变色变味，需要有一个过程，所以不能不防。就算是新鲜的食物吧，如果烹调时间不够，半生不熟，或则不易消化，日久有损肠胃机能，或则发生中毒。比如我们常吃的扁豆，如果烹煮时间不足，吃后可产生中毒，有的还相当厉害呢。所谓不时，就是非其时，也就是还不成熟，或是成熟时节已过的，都容易出现副作用。这不仅是一个好吃不好吃的问题，非其时的食物，也可能有损健康。比如，狗肉性极温热，如在暑热大吃，则很可能导致发热病症、衄血出血。至于茶叶、粮食要新；酒类要陈，则已是人人皆知的常识。

割不正不食，不得其酱不食。这当是指烹饪与烹饪前的加工。前面业已说过食物在食用前要先认真加工，这里还包括所谓“刀工”，就是要切割。任何食物，主要是副食，在烹饪之前，都要用刀认真加工，这是对养生学有密切关系的一步。如对蔬菜类来说，则刀工要求不太高，把它们切成段，煮好可以入口就行了。多数动物性的食物，刀工就要求高一些了。如对鱼，要去鳞、去鳍，有时还要去头尾、鳃、内脏……等等，如果加工不正规，那怎么能吃？试想，带着满身的鱼鳞、内脏的鱼，再美味也是无法入口的，这是

不言而喻的。再如肉类，正确的切法应当是与肌肉纤维垂直去切断，切得愈细愈好消化咀嚼，如果你吃到那种顺着肌肉纤维切的肉，如再加上煮得不够烂（失饪），对老年人牙齿已经较疏松者来说，是极不利的，一是塞牙，二是不易消化，这当然是不符养生学要求的。至于酱，这在古代来说，是极重要的调味品，被排在开门七件事中的第五件，比醋和茶都重要。当然，不要简单理解为酱本身，而应当从广义上看，即很好调味，味好的食物，能激发食欲；相反，再好的食物，如不会调味，也是很难吃的。这与养生的密切关系，也是很明显的。

最后，还要简单提一下孔子的其他饮食规则，包括肉类不能过量摄食，超过自己消化能力，致使不能胜任；饮酒要适量，切忌大量酗酒而醉醺醺、神魂错乱；另外，孔子对市面买来的酒和肉干，他都拒绝食用，这可能是出于对市面商贾的不信任，也许他曾经尝过商人伪劣商品之苦。他只相信自己在家中做的肉与酒，似乎其质量比较有保证。这些在后面还会提及。

古语又说：“人生 70 古来稀”，在古人看来，70 岁是长寿的象征，在 2000 多年前的条件下，活到 70 确不容易。孔子在当时活到古稀之后的 73 岁。他长寿的原因可能是多方面的，情志道德修养、起居有常、环境幽美等等，都有关系，但上述的饮食规则，却也是功不可没的。

膏粱厚味宜节制

膏粱厚味，泛指食物中那些油脂油腻重的种类，尤以动物性脂肪、蛋白质厚腻丰富的食物，如肥猪肉、牛肉、羊肉等等，以及以这些为材料而加工出来的副食品。

古人认为，膏粱厚味的食物，容易造成疾病，对人体健康不利，不符合养生学的原则。

《黄帝内经·素问·生气通天论》说：“膏粱之变，足生大丁，受如持虚”；又说：“有病口甘者……名曰脾瘕……此肥美之所发也。”（《素问·奇病论》）意思是说，如果无节制地摄食膏粱厚味，或过食甘甜食物，会发生疔疮痈疽及脾瘕一类病症。凡养生者，就要避免过多食用油脂肥腻及过于甘甜的食物。

膏粱厚味及甘甜食物，科学上认为是属于脂肪和蛋白质丰富的食物。过食肥腻食物，最明显的后果是容易产生肥胖症。近些年来，不难在城市的街道里碰到“小胖墩儿”，小小年纪，肥头大耳，甚至也大腹便便，走路同鸭步。这种情况主要就是因为从小过食脂肪、蛋白质、甘甜类食物引起的，其中如糖果类、奶油蛋糕及其他类似制品以及冰淇淋类食品，这些食品都是高热量的。如果身体活动不多，过多的脂肪以及醣类都会转化为脂肪类堆积在体内，使体重超过标准，形成肥胖症。

肥胖仅仅是一种现象，实际上它的遗害还在于它给身体带来的各式各样的病症。统计学表明，百岁以上的老人，几乎基本上是体型偏瘦的，肥胖型长寿者百分比是极小的。有不少疾病与肥胖结了不解之缘，其中常见者有：高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病等等，至于因体重过大，给四肢造成负担过重，导致四肢特别是下肢的畸形、骨关节病，也不鲜见。

古人所说的“膏粱之变，足生大丁（疔）”，指的就是因为过多食用肥腻油脂，必定会引起身上发生痈疽疔疮。原来，凡是肥胖者，尤其是人到中

年以后，就容易发生糖尿病，其发病率比之非肥胖者要高出数倍。肥腻油脂及甘甜食物的消化，都需要人体中胰脏的参与，它所分泌的消化脂肪的酶及分解葡萄糖的胰岛素，是脂肪、醣类分解消化所必不可缺少的。过食肥腻，就会大大加重胰腺的工作量。如果这个脏器或管理这一脏器的中枢系统早已存在一定的缺点的话（例如先天弱点）那么，就必然导致糖尿病的发作。

糖尿病是人体醣代谢失常的疾病，葡萄糖不能正常分解代谢，直接从肾脏排到尿中，所以叫糖尿病。我国古代在南北朝至隋唐时期已经发现这种糖尿的异常现象。糖尿病容易产生许多并发症，其中之一就是皮肤上长出痈疮疔疽。因此，糖尿病人需要特别小心，切忌随便损伤皮肤，如洗澡不慎抓破皮，即可引发皮肤痈疽。与正常人相比，糖尿病人的皮肤疮肿极难愈合。这一方面因为糖尿病人抵抗力本来就低，他们血液中富于营养的葡萄糖浓度很高，更适合于病原微生物安营扎寨，所以难于痊愈。这种皮肤病变有时更能造成对生命的威胁。中医所说的“膏粱之变，足生大疔，受如持虚”，正是这个道理。脂肪与蛋白质都是构成人体细胞、组织和器官的基本物质，是不能缺少的。脂肪不仅在器官周围形成脂肪垫，可防止器官在震动时受损；它又构成细胞膜、神经细胞的基本物质，绝不能缺少。再者，身体所需要的维生素，有些是脂溶性的，也就是只溶解在油类而不溶解在水中，如果脂类摄食不够，则脂溶性维生素（A、D等）就会缺少。这些都会造成疾病。但是，过多的脂肪对身体造成的危害也是不小的。脂肪的代谢产物有很多种类，其中的胆固醇、甘油三脂等，与人体健康关系密切。当体内胆固醇过多时，它会在体内的某些部位堆积，其中，以沉积在动脉中的危害最大。动脉是输送血液的，其内壁在正常情况下是极为光洁平整的，血液流动时，通畅无阻。如果胆固醇在动脉壁上堆积，就会产生高低不平的粗糙沉积物，看上去像一堆剩粥一样，动脉原有的弹性也会逐渐消失。这就是动脉粥样硬化。人血中有一种血小板，当动脉壁变得粗糙后，它就会在这些地方聚积，愈聚愈厚，就变成一块凝血块。要命的是这种凝血块在血流冲击下，有时会小块脱落，随血流全身漂荡。当它落入较小的血管中时，就会把那儿的血管堵塞，使血流阻塞。如果阻塞的位置在要害部位，就会造成严重后果。比如脑子、肺、肾、心脏，都会造成致命的结局。其中的冠状动脉如果阻塞，是最为严重的。冠状动脉是心脏表面的一套血管，它是供应心脏本身的跳动和肌肉的营养需要的，一旦阻塞，心肌没有“营养，马上会坏死，造成心绞痛、冠心病。血液中脂肪过多的人，血液比正常人的要粘稠，流动不会很通畅，尤其在夜间，当人体血循环比较缓慢时，更容易造成小血管阻塞。

胆固醇在这里就像是健康的头号敌人，一度使人谈之色变，视为畏途。例如，含胆固醇比较多的食品如动物脂肪、动物内脏等，都弃而不食，吃鸡蛋去蛋黄。不含胆固醇的食品如海参之类，成了热门货。

然而，完全摒弃胆固醇，也并不可取。因为适量的胆固醇也是人体所必需的。它是构成神经细胞、细胞膜的基础物质，不能缺少。近年有的科学家还提出胆固醇有防止细胞癌变的新观点。问题是，当有人禁食或少食胆固醇类食物、动物脂肪等时，他们血液中的胆固醇不见得就都低于正常标准。那么，这种高胆固醇症又是从何而来的呢？原来，身体自身就能合成胆固醇，肝脏就是加工厂。问题就在于身体本身的代谢过程。能正常进行新陈代谢的，稍多摄食些脂肪类也无妨；反之，即便禁绝不吃，还是有发生胆固醇过多症的可能。

动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病等，一般说，都是慢性病，尽管在一定条件下可表现为急性发作（如心绞痛），但都需要有一个相对较长的过程。例如，国外有报道，对青少年的病理检查表明，尽管并无任何这类血管病的临床表现，却已有一部分人的血管中开始出现病变。我国的资料也有类似的发现，如中国医学科学院心血管研究所曾研究了7159例冠心病病人，其中有相当部分病人属较年轻的，35岁的病例中，已有1/3病人有冠状动脉硬化的病变。此后，冠状动脉的病变就加速发展，在35~55岁之间达高峰。

由此看来，防止冠心病宜从青年就开始，到壮年中年，更是关键时刻。禁止吃过量脂肪食物，在这里又是个关键。如果你的身体有偏胖的趋势，即比一般正常人标准体重超过10%以上，就应当特别注意自己的饮食了。

然而，也无须乎像某些人那样把食脂肪视为畏途。所谓膏粱厚味，指的是长期的、过量的进食，而不是正常的进食。我国古人的哲学是中庸之道，即凡事勿过极，不要过多，也不能过少，取乎其中，就会得到好处，不会受到物极必反这一规律的惩罚。

举个例子说，在我国的百岁老人中，有一些偏有“无肉不饱”的习惯，山区少数老人，有些一顿饭中竟能吃完1~2斤肉。这些并未见就出现上面诸弊端。应当说，偶尔的过食脂肪，并不一定会造成冠心病等症，因为这些慢性病需要有一个积累过程。犹记得，我自己在40年代初期上中学时，那是抗日战争极端困难的时期，每顿饭的副食只有一种——咸芥菜。那时的学生真可谓个个面黄肌瘦而有菜色，偶尔一二周打一次牙祭，也只是红烧肉一种，加一个内脏做的汤，同学们那种食欲，真是个个都像饿虎捕食，恨不得一口把那一碗红烧肉全倒进肚子里去。就算给你一顿吃两斤肉吧，也不会出现冠心病，没有那种条件嘛。

因此，对我们青年人来说，问题是要自己节制，切勿长期过多地进食肥腻之物。应该警惕的是，当今的高脂肪高蛋白类食品，并不止肉类，奶油类、巧克力类等等，同样是高热量的食品，也不能不加禁忌而过食。过分甜的食品，同样在这一禁忌之列。

请注意计算一下自己每日应摄入的卡路里（热量），不要让它长期、过量进入体内，切记！

素食为主、荤素结合

这个专题是上面专题的继续。古代的饮食养生既已主张戒绝膏粱厚味，那么，所主张的当然是要求素食了。古人这方面的箴言也不少。事实上，反对膏粱厚味，也就寓有淡素其食的意思了。唐代大养生家孙思邈说过：“常须少食肉，多食饭……”（《千金要方·道林养性》），“常宜轻清甜淡之物、大小麦面、粳米等为佳”（《千金翼方·养老大例》）。

从表面上看起来，这里的主张与孔子所说的“肉虽多，不使胜食气”有些不太协调。其实也不，孔子虽主张肉食，但前提是“不使胜食气”，即不能超过自己的消化能力所能担负的。他并不是专门的养生家，也没有在全面谈饮食养生，所以其精神与素食并不矛盾。

所谓素食，也就是含油脂肥腻较少的食物。孙思邈特别提出面、米等，也即我们所谓的主食，多吃粮食作物，少吃肉食油腻，这就是我们祖先的遗训。这个智慧可以说是通过千百年的生活实践总结，当然还与我们中华民族

的生活环境、生产条件有关。正因为我国是一个以农立国的大国，人们从中发现，以素食为主食比以膏粱厚味为主要好得多。

的确，我国人民已经从粮食为主的饮食谱中，得到养生学的好处。与西方对比，一些以膏粱厚味为主食的国家，尽管从外表看上去，个个都膀大腰圆、大腹便便，但毕竟其平均寿命都不长，其老年性疾病诸如糖尿病、冠心病、肿瘤、动脉粥样硬化的发病率都比较高。

据统计，我国号称“历代高僧”的571名和尚中，百岁以上者有12人（2.01%）；90岁以上者42人（7.4%）；80岁以上者142人（24.9%）；70岁以上者361人（63.2%）。也就是说，超过“古稀”的长寿和尚达半数以上（《历代高僧生卒年表》）。如若把这个数字拿来与历代帝王总数能逾古稀者相比，可谓天壤之别。这里长寿的因素当然是多方面的，精神修养、环境因素等等，都有关系，但不能不承认素食在其中所起的作用。

素食并不专门指主食，它也包括副食在内，诸如蔬菜、水果及由此加工制成的豆类制品。元代大医家朱丹溪专门写有一篇《茹谈论》，指出“天之所赋者，若谷菽菜果，自然冲和之味，有食人补阴之功”，把谷菽菜果都包括进素食的范围中了。

有趣的是，在佛教教义中，素食是不杀生。因此，寺庙僧尼的素食内容中，并不排除牛奶。据说当年佛教始祖释迦牟尼在长期修行中，牛奶乃是必饮的饮料，这对于维护其身体健康是十分重要的。这一条教规对维护佛教徒素食者的健康长寿，也许有积极的意义。我国历史上名人不乏主张素食淡茹的人。一个值得一提的是资产阶级革命先驱孙中山先生，他极力主张素食，认为这个饮食原则“暗合于科学卫生”。他所推荐的素食中包括清茶、淡饭、蔬菜、豆腐。其中尤以豆腐，更是推崇备至，他认为“夫豆腐者，实植物中之肉料也。此物有肉料之功，而无肉料之毒”。孙中山是学医出身的人，他深知素食与膏粱厚味的利弊，认为肉料有“毒”，并非夸大。豆类食品是富含脂肪，特别是蛋白质的食物，其蛋白质可以与动物蛋白质媲美，是极滋养的素食，且价钱便宜，为中国人民所乐于接受。蛋白质是人体不可缺少的营养。至于豆类中的脂肪，就是我们常用的豆油。同是脂肪，但性质上有一定差异。动物性脂肪包含的饱和脂肪酸多，而植物性脂肪则主要是不饱和脂肪酸。造成人体血脂过高及堆积成脂肪块的，主要是饱和脂肪酸。大豆中还有磷脂，它可降低血液中的脂肪。因此，大豆中的成分不仅与高血脂无关，反而有功于防止高血脂症，减少血胆固醇。此外，大豆中还有一些其他成分如维生素E，制成豆制品时含有大量钙质等等，都有利于保健养生。寺庙素食者，主要以大豆及豆制品为副食，不无道理。

在素食的诸食谱中，值得一提的还有蔬菜、水果和杂粮所共有的一种营养素——粗纤维。

在西方一些发达国家里，以往，人们以肉食为主，很少吃蔬菜水果，有的人根本不吃。至于粗粮如糙米、玉米、高粱、粗面等，则也根本不吃或很少吃。由于没有认识这类素食在养生学上的重要意义，人们并不注意食用。其结果是，西方人患肠癌的很多，发病率高。据统计，这类癌肿在肿瘤死亡率中占35%，其比例是相当高的。

开始时，科学家并不了解其中秘密。经过长期研究，认真观察和对比，终于发现：这是因为食物中缺少粗纤维的缘故。

在经典营养学里，对人体具有营养价值的营养素共有六种，即碳水化合

物、脂肪、蛋白质、维生素、水、矿物质（无机盐）。当时人们认为粗纤维没有什么营养价值，进入人体的粗纤维又原样排出体外。现在，通过东西方人饮食习惯的差异与西方人大肠癌发病率高的对比研究，科学家得出结论：是粗纤维在这里起关键作用。的确如此，粗纤维并不是毫无用处、无足轻重的食物成分。它在人体的大肠中具有刺激大肠蠕动，使大肠免疫力提高的作用。在正常情况下，人体的大肠中有大量细菌寄生，有的与人体“和平相处”，有的则对人体有毒，伺机进攻。当大肠中缺少粗纤维的刺激时，肠中渣滓很少，食物渣滓在大肠中长期停留，其中尤以动物性蛋白质残渣更是细菌的极好培养基。于是，细菌以此为基地，大肆兴风作浪，产生毒素，对肠壁产生刺激。这就是大肠癌发病的基础。

中国人大肠癌发病率低，正是由于饮食中所含的粗纤维多，粗纤维可以说是大肠健康的保护神，它们及时形成足够量的粪便，及时排出体外，不让大肠中病菌有足够时间分解那些食物中残存的物质。不吃粗纤维的西方人，经常发生便秘，其道理也在这里。便秘是现象，是因为大肠中内容物少，难以及时唤起便意所致，其实质则是上面所讲的那些。素淡食物中的蔬菜、粗粮，其中的粗纤维很多。现在的西方，已经充分认识到“粗茶淡饭”的积极养生学意义。他们现在把粗粮细作，制成包装精美的“保健食品”。人们终于认识到粗纤维的营养价值了，并且也把它看成一种营养素，即第七营养素了。

宣扬素食为主，并无贬抑动物性食物营养价值的意义。科学家也发现，纯素食者对养生也是不利的。大豆虽号称“植物肉”，但构成蛋白质的众多氨基酸中，有少数是大豆蛋白所不具备的，而这些氨基酸是身体所绝对必需的。再如维生素 B12，植物类食品中无此成分，而缺少它，人体就会出现恶性贫血、神经系统的某些功能障碍等等。不吃动物性脂肪，表面上好像就与胆固醇增高症绝缘了。调查表明，寺庙僧尼中患动脉硬化症、冠心病者也并非绝无仅有，还是占有一定比例的。毕竟疾病的发病机理并非仅仅决定于饮食一个因素。

在这方面，我们的祖先仍然发挥着他们的高度智慧，对食物谱的组成做了如下的总括：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”（《黄帝内经·素问·脏气法时论》）也就是说，各式各样的谷物、水果、肉类、蔬菜，气味各不一样（下面还要提到），要混合起来吃，对人体的精气才有补益作用，都要适量摄食。

这才是我们祖先全面的营养养生观！

食勿过饱

对一般人来说，总认为饱比饿好。饿了会损害身体，而饱呢，顶多难受一会儿，没什么大不了的。

这个认识，是不符合我国古代先民的养生学要求的。请看古人对这个问题是怎样看的：

饮食自倍，肠胃乃伤。（《内经·素问·痿论》）

经云：若食足矣：，更强食者，不加色力，但增其患。是故不应无度食也。（明·龙

遵叙：《饮食绅言》）

多食之人有五患：一者大便数，二者小便数，三者扰睡眠，四者身重不堪修养，五

者多食不化。（明·敖英：《东谷赘言》）

类似的材料还可以引出一大堆，大多是讲明饱食对身体有害无利。

大凡人在过饥或饭菜可口的情况下，最易吃得过饱。对青年人来说，尤其容易出现过食的现象。当前，人们的经济情况普遍提高改善，社会上物质丰富，饮食业遍地林立。青年朋友常常出入于饭馆酒楼，聚餐的机会较多，朋友聚首，边吃边叙，最易失控，如再加上几分酒意，就更容易没节制地喝、吃，直到“酒足饭饱”。这里的饱就已经到了过饱的地步了。

上面所引几段资料仅把过饱对身体的危害原则性地点了点，无非是对肠胃产生伤害，敖英则更具体地点出五个害处，主要也是引起消化方面的遗害，对养生修身、睡眠均不利。其实，根据现代对饱食之后，身体变化的研究，其害处是远远超过这几点的。

过饱进食首当其冲的当然是胃肠。消化食物的头一关是胃（口腔主要是嚼碎及简单的唾液酶消化），胃需要分泌大量消化液、消化酶，需要蠕动，粉碎食物成食糜，使它与消化液充分混合，然后把它挤入小肠。在小肠里，食糜再次与肠壁分泌的消化液，还有胆汁、胰液充分混合，进一步发生化学变化，分解成可吸收的营养素。经过较长时间的停留以后，最后被送入大肠，变成糟粕（粪便）。这是消化的全过程。与人体劳动中的体力有一定限度一样，你能挑80斤，压给你100斤，尽管你咬紧牙根，能勉强挑起来，但却是摇摇晃晃，步履维艰的。人的饥饿和饱胀感觉，其感受神经末梢就在胃粘膜中，“饱”就是胃肠超负荷的信号，如果你不理睬这个信号，继续加码的话，那么，就会像让你挑120斤一样，就会像举重运动员举不起他那超重的杠铃一样，趴下了，以失败告终了。肠胃趴下的表现，就是呕吐、腹痛、泄泻，医学上称为急性胃肠炎，一般都是因暴饮暴食而起。

假如一次超负荷没有引起你自己的注意警惕，而是一而再、再而三地犯同样的错误，那么，就有可能使这种病态由急性转为慢性。慢性胃炎，比起急性的来，就难处理得多了。社会上，慢性胃炎是一种极普遍的病症，多数在青年和中年人中发生，其原因可能不止一端，但暴饮暴食肯定是其中重要的一条，其他如饮酒、抽烟、不良嗜好等等，也都有一定关系。

除了急、慢性胃肠炎外，过度饱食的害处还可能有一些。晚间吃得过饱，最影响人的睡眠。其原因是：饱胀的胃及肠此时需要集中大量的血液，以加速其消化工作。而人的睡眠应当是全身各器官各系统都进入休息状态（抑制状态），才能达到消除疲劳、恢复精力状态的境界，这样，胃肠工作加重，“一家不安”影响四邻”，扰得其他系统也不得休息，因为全身毕竟是一个整体。中医有言：“胃不和则睡不安”，描述的就是这种情况。一夜不得休眠，第二天必定精神不佳，这是不言而喻的。

过食饱胀一般都是在碰上饭菜可口时才出现。可口饭菜一般说来也都是油腻肥美之食，其中脂肪蛋白质的含量都是较高的。通常的“粗茶淡饭”总不会勾起人们那么大的食欲，这也是在一般情理之中；问题正是出在这些“膏粱厚味”上。观察表明，水在胃中停留时间一般在十分钟左右，就开始进入小肠；一般碳水化合物、粗纤维之类，在胃中停留最多2~3小时，蛋白质与糖类（碳水化合物）也相近；而纯脂肪类却具有抑制胃的运动的倾向，有时要停留4~5小时或更长时间，吃油腻后经饿就是这个缘故。一般饮食都是各种营养成分混杂，约4~5小时可完成胃中消化任务，油腻特重的食物有时则可使胃持续7小时左右的工作，这种超负荷工作使胃疲于奔命。

最后，当你过饱超食后，胃被撑大了，睡眠时胀大的胃可妨碍心脏的工作（尤以左侧卧时为甚），甚至影响隔膜运动直至呼吸运动。最可虑的是，人在睡眠时，各个系统都处在休息的低功能状态，如呼吸、循环变慢等。大量油脂饮食在消化、吸收后，血液中脂肪浓度增加了，也即粘稠度增加了。这样一来，就增加了血液成分在不平滑的动脉血管壁沉积，也即发生血栓的机会。相当一部分中老年人在饱餐一顿之后，心脏病发作，正是这个道理。

好了，这是一大堆科学道理，不过，科学家的实验也证实了以上这些道理的正确。当同样健康条件的小鼠分成两组时，如果给一组限定食量，另一组则放开足吃，不加限制，其结果是，到一定时间后，后一组因食量过多，全部早就成了“饱死鬼”，而前一组却“因祸得福”，多数存活（小鼠寿命本来不长）。

与过饱饮食相对者当然是少食。少食的确能增寿。我们祖先在这方面也积累了相当丰富的经验，民间有句俗语：“如欲小儿安，常带三分饥和寒”，就是说不要过于娇惯孩子，太饱太暖，都会伤身体。这里的“饥”当然与我们提倡的少食不一定是在同一个层次上的意义，因为小儿是大人喂养的，我们的少食是劝成年人不要过食肥腻饱胀。

唐代大养生家孙思邈总结的一条经验是“食欲数而少，不欲顿而多”，如果人们的供应食量每日相同，那些每天把它分成2~3顿来吃的人，与把这些饮食匀成一天5顿的人相比，前者发生心血管等疾病比后者多5/6，其发病率多达总人数的1/3，后面一组试验人中，只有1/6的人发作心血管病。这个差别是极明显的。

我们这里可以引述一个现代的考察报告来看少吃的好处。据周文泉等的《中国传统养生术》一书记载（广东科技出版社出版，1991），联合国曾派一科学考察队，在非洲撒哈拉大沙漠对一个古老部族图布族的饮食习惯进行研究，发现这个部族的饮食极简朴，早餐仅喝一种青草的浸液；午餐吃的是一把蘸有棕油的黍子和几粒枣子；晚餐呢，以捣碎了的甘薯果腹充饥。这样简朴的饮食并不影响他们的身体健康。相反，他们个个身强力壮，能在炎热的沙漠里裸足行走，既不觉热，也不觉累。平时健步如飞，而同样的路程，考察人员以车代步已感疲惫。他们如以高速行驶40公里，呼吸心跳平时并无二致，研究人员发现他们身体新陈代谢进行得相当缓慢，排泄物粪便、汗液等都很少。其身体机能与沙漠之舟骆驼极为相似，能忍饥耐渴。

这个纪实表明，非洲这个部族人身体状态保持着一种特殊调节机能，已适应了沙漠环境的各种严酷自然条件，少食在这里发挥着相当重要的作用。身体各部分都适应了这种低要求。迄今，还没有听到大量饱食能使身体适应极端恶劣自然条件的要求的。据说，这些部族还不乏长寿老人呢！

根据现代各种调查表明，凡长寿者，大多主张多顿少食，而不主张少餐每顿多吃的。也有少数长寿老人食量并不小，但那大多是在山区长年参加体力劳动的农民或其他体力劳动者。有不少地区的长寿老人，不仅主张少吃（顿数多，每顿食量少），且实行不吃晚餐，认为吃晚餐影响睡眠。无论如何，少食可以增寿，却是我们的先人总结出来的养生宝贵经验。

宋代有个学者娄居中曾在《食治通说》中说过：“如能节满意之食，省爽口之味，长不至于饱甚者，即顿顿必无伤，物物皆为益。”上面图布族的情况不正是他所说的“物物皆为益”吗？我国民间流行的“早饭吃得好，中饭吃得饱，晚饭吃得少（早）”，与这个“少食增寿”的道理也是相吻合的；

民间还有主张每顿只吃七八分饱，更是含有养生学的哲理在其中的。

熟知食性

记得在 30 年代中，每到中秋时节，我们家乡福建正是龙眼、荔枝先后成熟的季节。在我家周围自种的龙眼树上，沉甸甸的果实把枝头压得低低的。龙眼棕黄色的外壳、珍珠般的果肉发出诱人的阵阵果香。还是孩提的我们这一代，总是贪婪地摘下一大串的果实大嚼起来。这时候，我们的长辈会马上跑过来，阻止我们放开肚皮吃。他们善意地问：你几岁了？如果你答说：8 岁了。那么好，你只能吃 8 颗，不能多吃。如果你问为什么，他们只是说，吃多了会流鼻血的。

直到我学习了中医，孩童时期的那件事才在我的记忆中得到了答案。原因是，桂圆（龙眼晒干以后的名称）是热性的，热重了，会“迫血妄行”，所以会流鼻血。

你也许会问，热性、凉性不是中药的理论吗？怎么食物也有热性、凉性呢？食物又不是药。

这也是我自己经常问自己的一个问题，难道把食物也做药物看待吗？

的确是如此。中国古代有一种说法，叫做“药食同源”，也就是食物与药物是同一个起源，或有相同来源的。

记得前面我们曾经谈起过古代“神农尝百草，一而遇七十毒，得茶而解”的故事。神农被认为是我们古代进入农耕时期的代表人物。事实上，恐怕比农耕更早一些的时期，寻找草药的事情就已经开始了。其原因是：人类一出现在地球上，首先要解决的问题，就是吃饭的问题，所谓“民以食为天”，吃饭是生活中的第一号的大事。

最早的人类是不知道哪些东西可以吃，哪些不能吃的。最多的是从自己的先祖猿猴那里继承来的先天本能：从树枝上摘取植物果实来吃。原始人常常处在饥不择食的境地。如汉代贾谊的《新语》就记载：“民人食肉饮血，衣皮毛……”，过着这种茹毛饮血的原始生活。当时并没有十分固定的食物，常常就在聚居处附近采集食物。正是在这个时候，有两件大事导致人类生活的大改观。其一是火的应用，这一时期的代表，我国称之为燧人氏。如《礼记·礼运》说：“燧人氏始钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾。”在此之前，人们对食物不论是植物性的，还是动物性的，通通生吞活剥。有了火，使人们的生活发生质的变革，正是“上古之世……民食果蓏蚌蛤，腥臊恶臭，而伤害腹胃，民多疾病。有圣人作钻燧取火，以化腥臊，而民悦之。”（《韩非子·五蠹》）熟食不仅使人减少各种“病从口入”的疾病，且增加了食物的美味，提高了营养价值。其二是人们逐渐学会识别选择食物，尤其是植物性食物，人们把此时期的代表称为神农氏，不仅会识别，还开始进入有意识地栽种各种植物，所谓“神农乃教民播种五谷”（《淮南子·修务训》），“至于神农，以为行虫走兽难以久养民，乃求可食之物，尝百草之实，察酸苦之味，教民食五谷。”（陆贾《新语》）

这是一个相当漫长的过程，当以万年计。经过不断失败的教训和成功的经验，人们不仅知道哪些可吃，哪些不能吃，并且学会培植、驯化那些有用的、可食的动植物，摒弃无用、有毒的动植物。

就在这个漫长的过程中，人们也学会了识别哪些是可以用来治病的，哪

些既可以做食物充饥，同时又可以做药用于治疗。比如说，大黄这种植物，它的根茎又大又粗，当人们还不认识它时，可能在饥饿时就拿它来充饥，吃后可能大泻一场，以致于以后不敢再“问津”了。然而，也可能有的人正由于消化系统的积食而感到腹痛腹胀，经过这一泻却把原来这些积滞泄掉了，从而解除了身体的病痛。他可能把这种经验告诉自己的同伴，并互相传播。以后，当同样病痛发生时，有人就会有意识地去采集它来做药用，这就是药物发现的原始过程，也是一个相当漫长的过程。

到了农耕时代，可食的植物已经不少，但这些植物并不单纯用来做食物，在食用过程中，也会逐渐导致对这些植物药用性能的发现。再举个例子。

在早期的饮食中，人们常常食物与药物不分，混在一起。拿生姜这种植物来说吧。它是一种绝好的食物，各种菜肴中都要用它来调味，尤其是荤腥味重的鱼类、肉类，放上姜来调味，就会变成可口诱人的菜肴。但是生姜或者放时间长了的姜，水分逸失，就变成老姜或干姜，具有辛辣味，有些发汗作用。每当人感冒受风寒时，就会想起它，沏一碗热姜汤，用它来驱寒。那么，如果要问姜这东西究竟是食物呢？还是药物呢？你就说不清楚了。根据这个道理，古人才说我国有“药食同源”的传统。

据记载，4000年前的商代国王手下有个臣子叫伊尹，他又是商王的厨师，负责烹调饮食。他极善于作汤类饮食，做出来的汤鲜美可口。《史记·汤本纪》说“伊尹名阿衡……负鼎俎以滋味说汤，致于王道。”他做出来的汤液，还能做药治病，所以中医又认为汤药始自伊尹，以至于晋代皇甫谧的《针灸甲乙经》有“伊尹以亚圣之才，撰用神农本草经以为汤液”的记载。

这种食药难分的情况在早期中医的方书中，还有所记载。如汉代名医张仲景的《伤寒杂病论》中，最常用来治风寒感冒的方子叫“桂枝汤”，其组成共五味药：

桂枝 芍药 甘草 生姜 大枣 试看，五味中除芍药在烹调时用得少外，其他几种，多数至今我们在烹饪的过程中，还是厨房里的常用的调味品哩。如炖羊肉时，放点姜，几粒枣，这是常有的事；在红烧肉或其他肉类时，放几片桂皮，以增加美味，也是常见的。在出甘草的地区，用几片甘草放在菜中，也不少见。总之，这个方子既是一种汤药，也可以说是一种菜汤。

就是在这种古代亦食亦药的情况下，人们把食物也同伴分出了它的食性，就像药物的药性是一样的。如今，还有不少可食的东西可以在药店中买到，如桂圆、杏仁、大枣、莲实、蜀椒、山药……而这些东西你也同样可以到副食品店里去买。古代药食不分的情况，在这里可以看到一些痕迹、其药食同源之风至今遗存。

既然药是有药性的，由于与药同出一源的食物，也可分出食性来，就无何可以见怪的了。

与药物一样，在日常生活中，我们的先人也把食物分成寒、热、温、凉四种性，有的则是中性的（性“平”）。

根据中医的认识，人的体质有不同的类型，有偏阳性的，有偏阴性的，也有中性的。如《黄帝内经》就把人分为太阳、太阴、少阳、少阴等类型。这些人的体质同样也有偏寒偏热的不同。这种寒热性质与人们所处的自然环境有所不同有关。如北方偏寒冷地区，人们可能也有偏寒的体质，多吃些热性、温性的食物，身体不会发生不适，反而觉得舒服；南方人则多适合于吃凉性、

寒性食品。人的体质偏寒偏热，或偏于中性，与遗传也有一定关系，北方人偏热，南方人偏寒体质，也非罕见。

古代养生学认为，讲究食物的性，对养生修身关系是密切的。如食用与自己体质不符的食物，少了尚可适应，多了则出偏差，或滋生病症。上述吃龙眼荔枝仅其一例。也记得小时候，我在家乡吃羊肉，只是在冬天才吃，放点枣、当归、桂皮，吃起来还真香。这也是因为羊肉偏温发热；至于狗肉之类，比之羊肉，温性更大；而北方寒冷地区，人们每年从头到尾，随意酌食，并不为害。

如果你要问，食物与药物的各种性质是如何知道的，古人的智慧才干在这方面是如何发挥出来的？这个问题不太容易解答。古时不像现代科学那样发达，在仪器里一放，其特性就在屏幕上显示出来。我们只能说，是长期的经验积累所得。有不少则是有意识地在生活中体验。如那些煎、炸、烤、烧类的东西，肯定热性无疑。人们也可自己体验一下，如果你吃上一斤炒花生米，或炸土豆片、虾片之类，随后的几天里，口干舌燥、眼涩头晕的反应必然或多或少表现出来。在你低烧口干咳嗽时，如果吃些梨汁、甘蔗，也会很快解除痛苦。我们的祖先还从亲身体验中加上类比，如知道龙眼性温，荔枝必然性温，因二者是同一种属的。

食性的学问，现在也已受到国外人的重视，新近我看到一本美国出版的《中国食疗》(CHINESE DIETARY THERAPY, by Bob Flaws)。这本1983年出版于美国的书，就列出156种常用食品的食性。其中把外国食品奶酪(Cheese)列为中性，其影响也由此可见。

四时食养

所谓四时食养，就是根据四季的变化，而从饮食方面进行养生学的调理。这是我国古代人民根据我国四季不同情况总结出来的经验。

对于一个没有明显四季气候变化的地区来说，对四时食养也许无须那样严格要求，比如，四季如春的旅游胜地夏威夷；终年积雪的某些北欧国家，或赤道附近的热带国家，似乎无须那么讲究四季食养，因为他们那里四季并不分明！

在养生学里，最早提出饮食要适应四时气候变化而相应做些调整的，当推《黄帝内经》。这些我们在前面所讲的关于“因时制宜”的内容里，业已提到。在那里，《内经》只是提出一些原则性的内容，包括作息制度、居住条件等等，其“春夏养阳，秋冬养阴”的原则里，就包括有调整饮食，以适应季节变化的一些内容。

直到唐代，孙思邈在《千金要方》中就相当明确地提出了四季饮食的注意事项。他提得比较系统一些，其中有些个别内容，比他早几百年的汉代医家张仲景也涉及一些。例如，张仲景在《金匱要略》中说过“春不食甘（一作肝）”的原则，意思是春天的时候，不要吃甘味的食物，或应少吃一些。但他没有说出其中的原理。《千金要方》则更详细地提出了这方面的原则，要求“省酸增甘，以养脾气”。

短短两句话，说明了较多的问题。首先，它与《金匱要略》的作法不同，以前要求少吃甘味食物，而现在提出要少吃酸味的、多吃甘味的食物。其次，它说出了为什么要这样做的理由，那就是为了“养脾气”。后来人是这样分析的，即春天时，阳气开始升发，万物、树木均开始萌发并逐渐茂盛，甘味

食物能帮助升发春天阳气。为什么要少吃酸，原来，按照传统的观点，肝脏在五行中属木，木在春天是亢盛的；而五味中的酸又分属于肝，如果多吃酸，则肝气更旺，肝木过盛，就会去克脾土，影响人体的消化机能。甘味属于脾土，所以春季应该多吃甘味饮食，加强脾胃功能，以抵御亢盛的肝的压制。

同样的道理，《金匱要略》要人们在夏季不要吃动物心脏。中国民间素有脏器疗法的治疗概念，即吃什么补什么。吃心当然会补心，而夏季时，正是心气旺盛的季节，如再补心，那就会引起心火过盛，造成病态，并影响到其他脏器的健康。后来的《养生书》就这样指出：“夏至后秋分前，忌食肥膩饼、油酥之属，此等物与酒浆瓜果，极为相仿，夏月多疾以此。”确实如此，夏季天热，消化能力已受到影响，因此，不能再加重消化系统的负担，吃那些油腻难于消化之物，否则容易变生各种疾病，这也是很在理的。

根据同样的道理，古人认为其他季节在饮食方面应当注意的是：

秋季要少吃辛味的，多吃酸的食物。这是因为秋季肺的功能旺盛，也易陷于失常，如吃辛味过多，辛入肺，会加重其病症发生的机会。如果多吃些酸味的，就能加强肝脏的机能，因为酸是入肝的、助肝气。元代忽思慧的《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润泽其燥。”也就是要多吃二些润泽油质的食物，以使秋天的燥气得到克服。如芝麻、糯米、蜂蜜、乳品这一类食物倒可多吃一些。

再说说冬季，应该多吃苦味的、少吃咸味。这是因为冬季该是肾脏机能旺盛的季节，咸入肾，如果过食咸味，则会造成肾的机能过度亢盛而陷入病态，且影响到别的器官如心脏（水克火），严重时出现惊悸、心跳、甚至水肿。苦入心，所以多吃些苦味食物，加强心脏的机能。

值得注意的是古代把每一季的最后 18 天归属脾土，四季共 72 天，均由脾土所主。这样，每一个脏器都主一年中的 72 天，人们把脾的 72 天称为四季土神。如果脾有病，容易影响及肾脏（因土克水，而肾正好属水）。因此，古人认为每季的最末 18 天都应多吃咸味食物，以加强肾的功能。

从上面叙述的“四时食养”来看，古代在这方面似乎有些机械，因为它用五行生克的理论来提出和解释这个问题，而五行生克这个问题我们在前面已提到，含有一定的机械循环论的倾向。在实际实施时，古人并没有如此机械地执行，而主要是根据每个季节的具体情况，每个人的具体情况来调整。但我们也绝不能忽视，我国的具体情况是，绝大部分地区是四季分明的，四季的气候特点就是温、热、凉、寒。由于这个特点，我们就不能不根据食物的寒、热、温、凉的性质，来做适当的处理和调整。在大热天里，如果你仍然没有节制地吃大辛大热的食品，如龙眼、荔枝、狗肉、羊肉、麻雀肉、鹿肉，还有那些煎炸炙烤的炸品，以及糯米、烧酒，那么，人体必会发生一些燥热上火的病症，轻则影响日常生活节奏，重者会得病。同样，如果在严冬的日子里，多吃雪梨、西瓜、冬瓜、银耳、绿豆、兔肉等，也很容易引起一些寒凉的不舒服症状，甚至下泄腹痛。

我国民间常常保留一些与季节相适应的季节性食品。如，夏天人们就会多吃绿豆、凉粉皮、西瓜、黄瓜、凉瓜、凉拌豆腐、苦瓜、丝瓜等等；到了冬天，多吃一些辛温性质的食物，包括辣椒、茴香、桂皮、胡椒、姜，肉类则可多吃些羊肉、狗肉、鹿肉等温性的，有助于发热升散阳气，抵御寒冷。

平时，我们可以多了解一些食物的性质，把那些特别热、特别凉的食物记下来，不要在酷暑热天吃温燥物，在严冬吃寒凉物，就比较符合中医四时

养生的原则了。另外，对一些性质比较平和的食品，在四季均无大忌，可以四季常吃的，也可以记下来。如水果中的菠萝、柠檬、橄榄、大枣、花生、莲子；菜类中的莲花白（南方称高丽菜）、洋葱、黄花菜、山药、甘薯、胡萝卜、木耳、香菇、蘑菇；动物类如鸡蛋、猪肉、鸭肉、鲤鱼、桂鱼等等，都是四季可常吃的。

在这里值得提一下我们的祖先极力推荐的一种四季咸宜、老少均合的食品——粥。古人把它称为食物中的“极品”，不论病人、健康人、老人、妇孺及成年人，均可一年四季常用。古人认为大米“补脾胃、益肺气之谷”（《本草经疏论》）。自古以来，专门为米粥而写的“粥谱”、“粥记”、“粥经”不计其数，对之极为推崇，誉为“代参汤”，穷人的参汤。如张耒的《粥记》中就说：“每日起食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与胃肠相得，最为饮食之妙诀。”古人甚至在病人身体衰弱，或在发生热性病之后，各种食物尚在禁忌之列的时候，仍然推荐食粥，以保养胃气。如张仲景《伤寒论》中治感受风寒，服用桂枝汤时，还要病人服薄粥以保养胃气，抗御病邪哩。

我们的祖先从林林总总的食物中选择出粥品为四季咸宜之食品，在其中适当加上其他各种配料，做成各式各样的粥品，以适应不同年龄、不同体质、不同季节、不同性别的人的饮食需要。粥品已成为我国人民饮食养生学中的上品，有百利而无一舍。宋代著名文人陆游的《食粥》诗可以为证：

世人个个学长年，不悟长年在目前。

我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。

养生智慧

佐药饵

方今，十分流行服保健品。市面上的“补药”，诸如蜂王浆、乌鸡精、花粉……真是五花八门；报纸、电台、电视台等传媒宣传的保健品，更是令人眼花缭乱，大有目不暇接之势。

服用“补药”，以此强壮身体，获得健康，提高身体抵抗力，抵御疾病，这些都是人们善良的愿望。做的合适，恰如其分，的确于人有利。但如掌握不好，也并非一无害处的。

服药补养身体，是我国古老的一种养生方法。当一个人身体先天不足、素体衰弱时；当人们进入中老年时期，身体开始虚衰时；当一个人由于后天失调而陷于体弱多病时，“药补”都可能给你带来一些好处，助你一臂之力。除此之外，一般人如果由于生活过得不够规律，或偶患某种病，病后身体元气也许就差一些；或者虽然身体无病、总想精力更充足一些，也会试用这类药饵。这方面，我们的祖先有着丰富的经验，也走过一些弯路。我们可以从中看到我们祖先的睿智，也可以汲取一些有益的经验。

果有“长生不老药”乎？

企求长寿，这种人类的美好愿望，究竟何时开始萌发，似还没有进行过认真的考证研究。无论如何，在人类进入私有制社会以后，这种愿望就已经存在，却是有史可查的。

先秦时期的著作《淮南子·览冥训》有一段记载：“羿请不死之药于西王母，姮娥窃以奔月，怅然有丧，无以续之。”这是一段美好的神话，说羿这个人从西王母那里请到一种“不死之药”，后为嫦娥窃走而奔入月宫，据说在那里变成了蟾蜍。

这个羿据说是我国早期的一个帝王尧的臣子。那是公元前 23 世纪到公元前 22 世纪的事了。这里已经提及了他去西王母那里求“不死之药”。尧舜禹是我国古代即将进入私有制社会之前的几代领袖人物，他们是依靠禅让而成为统治者的。《淮南子》的记载表明此时人们已经注意到了“不死之药”，由此，我认为这种求药的欲望至少在私有制社会之始，就已经存在。

根据考证，那西王母是在中国西方的某些部落民族，难于稽考。但人们认为此时东西方的互相交流即已开始了。

此后，有关不死之药的记载就逐渐多起来了。如春秋战国时期的文献里，这类记载就开始多起来了。《山海经·海外西经》载有：“开明东有巫彭、巫抵、巫阳、巫履、巫凡、巫相，夹冥廊之尸，皆操不死之药……”意思是说，开明以东的地方（指今昆仑山以西），有许许多多的巫师，他们都掌握着种种使人不死之药。

这一段有两个问题值得注意，一个是早期的“不死之药”，都出自西方，这也许是因为当时的中原以西都是陆地，便于联络；而向东去都是大海，人们对之还了解很少，故大多往西方去联络。另一个就是这些不死之药都操在巫师手里，而不在一般平民百姓手中。要知道，巫师在人类社会的早期，代表着一定的社会进步力量，而不像我们现在所理解的那样，全都是迷信落后的人物。

但无论如何，直到这个时期，在我们祖先手里，还没有掌握任何“不死

之药”，则是肯定的。我们在前面提及孔子既是教育家，也是养生专家，但在他的养生方法中，从未提及什么长生不老或不死之药，则也是肯定的。

我国古代对神仙不老药求之最切、历史记载最详的较早资料，当是以关于秦始皇的记载为最早。

根据我国最早的一部正史、司马迁的《史记·秦始皇本纪》记载，在秦始皇二十八年（前 219）：

秦王兼有天下，立名为皇帝，乃抚东土，至于琅玕……既已，齐人徐市等上书，言海中有三神山、名曰蓬莱、方丈、瀛洲。仙人居之。请得斋戒，与童男女求之。于是遣徐市发童男女数千人，入海求仙人。

这里记载的是秦始皇本人在公元前 219 年的事情。大家都知道，秦始皇统一了六国，建立我国有史以来的第一个大帝国。他做了许多有益于历史发展的大事，诸如车同轨、书同文等等。

建国 20 多年后，天下统一了，国家繁荣了，他开始想多活些年头，多享一些人世上的欢乐、荣华富贵，于是就到处求“不死之药”。当时有一个山东人叫徐市（历史上又有“徐福”之称），向他上书，说在东海中有三个地方（岛），是神仙住的地方。既是神仙，那是长生不老的人物，当然有长生不老的办法。于是，秦始皇就命令徐市洗澡沐浴，带领数千名童男童女，入海去求仙人去了。

过了几年，入海求神的事没有个结果。于是，秦始皇又在三十七年，再次遣徐市去求仙药。《史记》是这样记载的：

方士徐市等入海求神药，数岁不得，费多，恐讪，乃诈曰：“蓬莱药可得，然常为大蛟鱼所苦，故不得至。愿请善射与俱，见则以连弩射之。”始皇梦与海神战，如人状。问占梦，博士曰：“水神不可见，以大鱼蛟龙为候……”乃令入海者赍捕巨鱼具，而自以连弩候大鱼出射之。自琅玕山至茶成山，弗见。至之罘，见巨鱼，射杀一鱼……

这一段是前面那段的继续。徐市当时入海找神仙没有找到，神药当然也杳无音信。前后折腾了好几年也没有找出什么东西来。实在没法交代，且花费相当多。徐市心中害怕，就骗秦始皇说：药是能弄到，就是海里大蛟鱼太凶，要找专门射手陪行云云。

根据记载，秦始皇当时已经到山东琅琊一带巡视，可谓求药心切。因一时找不到仙药，只好返驾。不料在中途因病而崩，于是天下大乱。在这乱世中，徐市也乘乱逃入海中而不复返。秦始皇求仙药的故事自此告一段落。

事实上，根据《史记》的记载，比秦始皇稍早一些，齐威王、齐宣王、燕昭王这些统治人物，也都曾遣人入海。据说，还真有人到了蓬莱三岛，并且“诸仙人及不死之药皆在焉”（《史记》）。

根据记载，徐市（福）率领数千童男童女入海，最后到了扶桑，这扶桑国就是现今的日本国。日本的历史也载有“孝灵七十二年徐福来朝”。徐福把秦文化带到日本，促进了中日文化的早期交流。至今日本还保留有“徐福村”、“徐福登岸处”的胜地，还有徐福墓等等，传为中日两国友好往来的佳话。学者们则认为这是中日医药交流的嚆矢。

在这里，我们较多地叙述了我们的祖先在二几千年前就开始寻觅药物，以之服务于养生学的目的。养生学的手段本来就是多种多样的，前面我们所谈到的已经涉及情志修养、按摩气功吐纳、饮食起居、休息规律。为了追求全面的、更高的养生学效果，人们并不满足于仅仅利用上面这些方法，于是就再扩大了养生方法，用药物加以辅佐，以期达到更好的效果。

不可否认的是，当时统治阶级所追求的“不死之药”根本是不存在的。尽管《山海经》记载的“服之不死”的东西很多，《神农本草经》中也有相当一部分“服之神仙不老”的药物，但是，人们最终仍不免大为失望，因为希企长生不老是根本与自然规律相违背的。

在这里，可取的思想是人们并不是消极地等待自然界的赐予，满足于上帝给我们的寿命限度，而是想方设法去争取长寿、去突破这个极限。同时，人们也从各个角度去探讨如何来打破这个局限，利用多种途径、多种方法，互相促进。寻找“不死之药”正是这种宝贵思想指导下所进行的一种可宝贵的探索和尝试。通过这一探索，我们的祖先在养生学方面又增添了一个有力的助手，逐渐形成了我国独特的食补、食疗学。

炼丹·服石·服食

我国在汉代中期以前，尤其是秦始皇、汉武帝在位时期，为了寻找可以使人长生不老的“不死之药”，着实忙碌了好一阵子，花去了大量的人力和物力。其结果呢，只是“竹篮打水”，一场空，什么也没得到。

向西、向东去寻求不死之药，都没有成功，这些并没有挫伤我们祖先追求长寿、养生修身的目标。于是，人们开始寻找其他新的方法。

汉武帝在世时，他的一个臣子、谋士李少君对他说：“……致物而丹砂可化为黄金，黄金成，以为饮食器则寿，益寿而海中蓬莱仙者可见……。”意思是说，前代去蓬莱求仙，都空手而归。我们可以用丹砂来炼成黄金，再把黄金拿来作饮食器皿，同样也能得到长寿（注意，已经不是“不死之药”），这样一来，与在蓬莱仙岛见到神仙也是一样，没什么差别的。

汉武帝也信以为真，于是“亲祠灶……而事化丹砂，诸药齐为黄金矣”。尽管汉武帝对派人去蓬莱仙岛寻找仙药并未死心，但他已把主要精力放到炼黄金方面去了，他亲自督导炼黄金事宜，在炼丹灶前厮守，用虔诚的心，希企上天真的赐给他仙丹。

从此，人们把养生的愿望在相当大程度上寄托在炼丹的事业上。从东汉开始，我国土生土长的道教兴起。道教的产生背景、教义并不简单，但它的表现形式大致可分为两种，一种在宗教活动时用符水及咒语，祈福禳灾，治病和祈求平安，并以之渗入到政治活动中去，这一派称为符篆派；另一派则主要在修行，同时进行烧炼丹药，希望通过修身养性，炼出具有长生不老或祛病延年的“丹药”。这一派称为“丹鼎派”。后一种派别比较合乎统治阶级贵族的意愿，受到青睐，因而从东汉直到南北朝和隋唐时期，得到很大的发展。

为了表明对炼得仙丹的诚心实意，炼丹人（绝大多数是道教徒）都把炼丹灶建在幽静的山谷林边，排除俗念干扰，就在炼丹鼎旁边支起简陋的遮风避雨的栖身棚屋。这些措施使炼丹人的精神得以恬淡安宁，获得幽静的环境、摆脱尘世污染，专心一志炼丹。这在客观上大大有利于炼丹者的身心健康。这在养生学的历史上积累了相当有益的经验，前面已经提及。

至于丹药，也正如人们的先辈那样，并不像某些谋士、方士所鼓吹的那样神乎其神。当时，人们炼丹的主要原材料是一些矿物质，而首选者为丹砂。李少君对汉武帝说的丹砂可炼出黄金，如果不是有意欺骗，就是他本人对丹砂及炼丹的无知。丹砂是一种含汞的矿物质，炼得好也只能炼出银白色的水

银。丹砂是红色的，又称朱砂。到晋代，葛洪已十分明确地提出“丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂”（《抱朴子》），已经清楚地了解丹砂与水银之间可逆的化学反应。葛洪被近现代人所赞为炼丹化学的先驱，并非溢美之词。然而，葛洪这些客观上的贡献，并未能抹去他主观方面仍在追求长生不死药的愚昧。他说：“夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之毕天不朽。此二药，炼人身体，故能令人不老不死。”（《抱朴子·内篇》）由于黄金及丹砂是不活泼的化学物质，尤其是黄金，埋入地下数百年仍不变其光辉，故人们正是在这一点上认为服了它之后，人体同样会不朽的。

尽管从养生学的角度看，古人的炼丹术和服丹药并不可取，但这种技术后来竟被阿拉伯人所仿效，在阿拉伯世界流行，并又辗转传入欧洲，成为欧洲近代化学的先驱，这些客观上的收获则是我国古代养生家所始料不及的。

随着炼丹技术的逐步深入，炼丹的方法也复杂起来了。当时所用的炼丹原材料，除丹砂外，还有许多其他矿物质，其中包括硫黄、雄黄、曾青、云母、矾石、戎盐、铅丹等等，不下二三十种之多。人们尝试着各种不同的组合形式，企望在某种情况下，真的炼出仙丹来。这种摸索在后来终于导致了我国古代最著名的科学发明之一——火药，这不是我们所要讲述的内容。在这个过程中，又引出了一股养生学上的小逆流，即服石之风的盛行。

从两晋开始直到南北朝，当时的阶级矛盾十分尖锐，为了自身的利益，人们互相残杀，其残忍之程度，为前所未见。大多数文人及上层人物为了逃避这种残酷的斗争现实，纷纷脱离现实社会，“莫谈国事”，以免招来杀身之祸，社会上兴起了一种“清谈”的活动。当人们聚集在一起时，就天南海北地谈论一些与现实无关的事情。与此同时，受到炼丹术的影响，这些人士中间兴起一种服用“五石散”的风气。五石散是用硫黄、紫石英、白石英、石钟乳等一些矿物配成的散剂。据说，吃了以后，有如入梦境，觉得很“舒服”，还能增强性机能，但身上会发热，浑身发痒，如不慎抓破皮肤则可溃烂，并引发许许多多病症。因而服散时要冷服。不能多穿衣、穿新衣，以免皮肤磨破。所以这种散又称寒食散。据说，这种风气在社会上很盛行，很多人服了散剂，披头散发，宽衣解带，由于不敢洗澡，而满身生虱，人们常“们虱而谈”。这就是两晋南北朝社会一个侧面的写照，在当时形成一种社会时尚。

但是，问题也很明显，这种风尚的遗害是显而易见的。它不仅使人颓废、精神不振、脱离现实，亦且造成了相当多的疾病，为其他时代所不见。据晋代针灸学家皇甫谧自述，他也曾染上这种服石的陋习，致后来造成偏瘫中风，几乎丧命。幸而他迷途知返，没有造成遗恨终生的严重后果，并经过自身奋斗，成为医学史上一代名家。

这股养生学上的逆流，在医学史上造成了一时性的巨大影响，出现了许多种与服石有关的疾病。隋代巢元方的《诸病源候论》还辟有专篇，论述因服石所导致的种种病候。据日本人所著《中国医籍考》卷六十七所载，唐以前有关寒食散方面的论著，计有20余种、130卷以上，可惜其绝大部分均已散佚。

上面说过，炼丹、服石都是与真正的养生学意图背道而驰的。然而，在这股逆流的漩涡里，却意外地沉淀出一些精微。除上面所说的以外，人们通过配制各种散药，用各种矿物原料制出相当多在医药上有用的“丹药”来。如至今仍在外科常用的中药红升丹、白降丹，可以说是中医外科的“家当”；

各式各样的丹药在医疗上也派上了用场，如宋代的妇科学家陈自明创制的“三品一条枪”外用药，现代以之治疗子宫颈癌，颇有良效。

总之，我们在总结我们祖先在养生学方面的智慧时，也可以看到，我国养生学的发展并不是一帆风顺的，毕竟古人有其时代的局限，不可能是常胜将军。任何历史上的事物，必然要经过不断摸索，才能走向胜利的彼岸。在这个过程中，小小的曲折是不可避免的，毫无阻力的历史潮流倒是不可思议的。

在讲到服石和服寒食散之后，我们还要返回来谈“服食”的养生方法。

在走过上面这些弯路之后，人们终于彻底摒弃了服石、炼丹等做法。从唐代开始，人们不再服仙丹和寒石散，而是转而通过对药物药性的彻底了解之后，用服食的方法来养生了。

服食，又称服饵、药饵，大约在隋唐时开始兴起，即用药物来代替丹药、石药。这些药物大多是千百年来人们长期实践而总结出来有补益颐养作用的药物，其中如人参、黄精、山药、枸杞、女贞子、柏实、蜂蜜、茯苓、熟地、首乌、党参……不下数十种。另外，菌类食物如灵芝等，也很常用。正如唐代孙思邈在《千金要方》中所说：“俗人见浅，但知钩吻（一种毒药）之杀人，不信黄精之益寿；但识五谷之疗饥，不知百药之济命……故有服饵方焉。”

的确，如果能把服饵的方法掌握好，它的确有利于人们的养生修身，使弱者变强、延缓衰老、抗御疾病、青春常驻、延年益寿的目的。

古人的服食法中，还延伸出一种“服气”，或称“辟谷”，即吃极少量食物或干脆不吃谷物，只饮一些水。这种情况在静坐气功锻炼的人中“也有人实行，但并非普及的养生法，它又与气功、吐纳法相结合，已超出服饵的范围。必须记住，由于中医常食药不分或难分，服饵必然也包括一些食物在内。因此，常用的“药饵”也包括诸如芝麻、大枣、胡桃（核桃）、栗子、山药、花生等食物在内，这并不值得人们感到奇怪。

五脏药养

药养，就是利用药物做为一种辅助手段，进行养生修身。这种方法历史悠久，到唐代已经比较成熟。它是我们祖先在养生学方面的一个独特的成就。

为什么只补五脏，而对其余的脏器及结构就不补了呢？这些都是我国古人在特定的条件下逐渐形成的一套养生学理论。

首先讲讲五脏的问题。其实，全身有五脏六腑，还有许许多多的结构，如皮肤、肌肉、气、血，还有骨、筋、五官……难道这些就不在补养之列吗？非也。

从古代中医的理论说，在人体学方面，脏腑学说是其中心。中医认为，全身内脏由五脏六腑构成。五脏指心、肝、肺、脾、肾；六腑是小肠、胆、大肠、胃、膀胱和三焦。根据其哲学理论，五脏分属五行（火、木、金、土、水）；而阴阳学说又把五脏和六腑分成两大类，其中脏属阴、腑属阳。这样，阴阳五行的学说就把脏腑进行了一个分类：

	木	火	土	金	水
阴	肝	心	脾	肺	肾
阳	胆	小肠	胃	大肠	膀胱

五脏与六腑的这种对应关系，中医称之为表里对应关系，也即肝与胆互为表里，心与小肠互为表里等等。不属五行之内的六腑之一是三焦，它又与五脏中外加的一脏心包（其实与心脏是同一个脏）互为表里。

因此，每当你补养五脏时，通过五脏的这种表里关系，也等于补养了六腑，这是古代中医在人体结构方面一个巧妙的设计。

也许我们还会问，五脏六腑是连在一起了，但身体除了五脏六腑之外还有其他那么些结构，难道这些结构就不必顾及、不要补养了吗？非也。我们的祖先进一步发挥了自己的聪明才智，把这个复杂的问题也一古脑儿解决了。

原来，在以上五行的分类中，古人把其他各种结构也同样进行了分类。比如，用肝来做例子，人们把身体中筋腱肌膜这一类结构归由肝来营辖，叫做“肝主筋”。另外，又把五官中的眼睛与肝互相连系起来，认为“肝开窍于目”，就这样，古人把全身的各种结构和五官与五脏六腑互相连系起来：

	所主组织	开窍	季节相应
肝	筋	目	春
心	脉	舌	夏
脾	肌肉	口	长夏 (每季最后十八天)
肺	皮、毛	鼻	秋
肾	骨骼	耳	冬

所有这些结构、器官、感官又是如何互相组合在一起的呢？中医认为，全身的经络系统把这些结构互相连结在一起。在经络中，流通着气与血。正是气与血的流通循环，使全身变得有生命力、活跃起来，形成一个整体。

在这里，气与血起着沟通全身的重要作用，任何气血方面的病态，都将导致身体生病，例如血流不畅、血滞、气郁等等。于是，在补养身体方面，补气血也是重要的一环。

但是，人们还有理由提出一个问题：在养生学方面，总是要求“补养”，这是为什么？古人在对待身体健康，调整身体的协调状态时，不是有多种多样的方法吗？如古代就提出过汗法、吐法、下法、温法、清法、补法、消法等八种方法，为什么对补法，即补养法独予钟爱，特别青睐呢？

我想，这与古人对人体生命活动的观念密切相关。古人认为，一个人从出生开始，一直处在长身体、消耗体力和物质的过程中。生长发育需要营养，日常生活需要营养供给，甚至在睡眠状态时，即便是处在最低的消耗体力状态，也无例外地要消耗一些物质。平时说话、走路、上下楼，哪一种活动不需要体力？至于体力劳动、劳心思维，全都要有物质和能量精微的补给。因

此，这些消耗的物质及能量如不及时补充，人体就会处在虚损的状态。这就是为什么在众多的处理方法中，人们对“补养”独加钟爱了。

根据上面的认识，我们的祖先在药养方面，其首要的措施就在于补养五脏，通过五脏的干丝万缕的关系网，达到补养全身的作用。

首先，古代对养心的方法有两类，一类是养心安神，另一类是养心益智。所谓养心安神，就是通过服用某些药物，使人的心神得以涵养滋生；人体的精神是心所管辖，当一个人的心神失养以后，就容易产生心神不安、神志异常、心血不足。其表现大多为容易心悸、怔忡、失眠、多梦等等。如果出现这类症状，则人们的生活必被困扰，影响工作。对这种状态，就必须服用一些养心安神的药饵了。通常，这类药饵常是一些养心、安神类的药物所组成，如茯苓、远志、麦门冬、人参、熟地黄等等。历代这类药方很多，单以清代宫廷中的太医们来说，就为慈禧太后提供了不少这类方剂，如“养心延龄益寿丹”、“长春益寿丹”都是。宋代官修的方书《太平圣惠方》中，载有一“茯苓酥”，系用白茯苓、酒和蜂蜜经过制作而成，对于养心、安神，是一种平和而有效的方子。另一类养心益智类，是针对那些因心气心血不足而影响到人们的智力的状态而设的。这种人常表现为健忘、嗜睡、困顿、神情恍惚，就需要以养心益智类的方药来加以补养。这类方剂古来甚多，其中也不乏简单而有效的，如唐代《千金要方》中就有“治健忘方”，由天门冬、干地黄、远志、茯苓组成，制成丸药，常年服用、对于养血、强心、加强记忆力，不无好处。

应当指出的是这类药方中的组成，绝大多数都是药性平和、不偏不亢的药味，因而古人认为长期服用无妨。现代的科学实验对这些药物作了鉴定，也认定没有什么毒性。因此古人主张要“常服之勿绝”，是有其一定的实践经验为依据的。

其次，补养肝的药饵也值得我们加以关注。依据上面所谈的，肝是藏血之处所，它的功能需要舒畅条达，怕抑郁，如果肝血欠缺，就易造成肝气横逆抑郁、肝火上炎；其表现是人的脾气烦躁、爱发火，因为肝开窍于目，肝病后，就出现双目干涩、视力模糊、头晕目眩，有时还抽筋、四肢屈伸不利等等。对肝的药养方法应根据其表现而区别对待，分为养肝明目、养肝荣筋、养肝柔肝以理气和血等不同。古代素有“吃×补×”的概念，因此在养肝方面，较常用的食饵（也是药饵）中，动物肝是很常用的，如兔肝、羊肝常用来配成丸药，《千金要方》中用青羊肝一具，加上决明子、蓼子等明目的成分，制成“补肝散”，对养肝明目效果是不错的。清宫中也为慈禧太后准备了“菊花延龄膏”，是用鲜菊花，加蜜熬成膏，以补目力之不足。

养脾是药养中重要的一类。因脾胃为后天之本，人体一切活力精微，都需依靠健壮之脾胃加以吸收消化，才能周济全身所需要。脾胃每天都要担负消化工作，常易因食饮欠节制而受损，故养脾胃实为药养中相当重要的方面。凡脾胃虚弱者，多出现食欲不好、形体消瘦、大便稀溏泄泻、四肢乏力、腹胀恶心等等。根据所表现的不同，养脾的药饵又分成养脾和胃、健脾益肾、健脾润燥等不同。从《慈禧太后医方选议》一书中，我们也可以看到当年慈禧在宫中也用了不少养脾和胃一类的方子，如“扶元和中膏”、“延年益寿丹”、“五芝地仙金髓丹”等等，估计当年慈禧的脾胃在宫廷生活那种客观条件下，也并不是太壮健的。但慈禧后来也获长寿（73岁），其原因当然是多方面的，药饵养脾当是其中的重要因素之一。

有一类人平时常有咳嗽吐痰、气短胸闷，有时甚至气喘气逆。这种情况与肺气不足而亏虚或肺的阴分欠缺有关，需要用补养肺气、肺阴的方法。有些青年人或中年人，偶犯感冒，未及时加以调治，造成日后慢性咳嗽，更有一种人是烟民的一员，常口不离烟，这种人亦甚易发生这类肺气虚或肺阴虚的症状，当然需要用补养肺气或肺阴之法了。

肾为先天之本。即便一个人先天充足，但如后天不加注意，造成人为肾阴肾阳受损（常由于性生活方面的不慎造成，后面一章将加以详谈），可造成先天后天互相影响而复杂化。肾脏的病态且可累及其他各脏，不能不慎。养肾药饵在古人的养生学中构成重要的一类，是不奇怪的。

应当指出，平常健壮的人，无需求诸药饵。但一个人的一生中，难免出现某些不适，古人为我们立下一些药饵补养，也是我们祖先留下的宝贵遗产，值得继承。

美容与药饵

我国自从实行改革开放政策以来，经济十分繁荣。如果你稍注意一下，就会发现市面上兴起了一个新的行业——美容业。美容院、美容沙龙、发廊……可谓鳞次栉比，到处可见。电台、电视台设立讲座，示范美容；培训班也是比比皆是，要花数百元学费，才能学到些美容的初步知识。做美容一次要花数十、数百，甚至以千元计……

看起来，美容术好像是随改革开放而来的舶来品。可是，如果我们翻阅一下古代文献，就能发现，我们的祖先在这方面早就发挥了自己的聪明才智，提出了种种美容的技术、方法，其中用药饵来美容，则是十分重要的一个方面。当然，这里的“药饵”，并不只是内服药物一项，用药物外用，同样可以达到美容的目的。

应该说，爱美之心是每一个人普遍都具备的心理。不论你长得什么样子，总希望自己的外表显得美一些。当然，外表美在不同国家、不同民族有不同的标准。由于审美观不同，对美的看法也各不相同。我们的祖先在这方面当然也有自己的审美观点，其中有些与其他民族或国家具有共同的内容。比如，人体要容光焕发、神采奕奕，皮肤上要没有或少有皱纹，皮肤洁净没有色素斑、痣、瘢痕，牙齿要白，口唇血色浓，身体没有难闻的气味。我们中国人则喜欢自己的头发乌黑发亮而繁茂、皮肤色素较少，也即白晰莹亮，身材适中，不胖不瘦。

应当承认，美容一项，在我国古代尚没有发展到形成一门专门的学问，也没有专科。其有关的内容都分散在一些相关的门类之中，包括妇人门、诸窍门（指五官在内的门类）、头面门、香身门、口齿门、颐身门以及与减肥有关的却谷、服食等门类中。如果把这些有关门类的内容集中起来，足以形成一个专科，其内容比现代美容学的内容有过之而无不及。但我们的先辈没有专注于把美容术推动其发展成独立的科目，这也许与我们的民族特性有一定关系。

悦颜去皱可以说是美容术中最重要内容之一。大家都知道，皱纹，除了那些在关节周围形成的天然皱褶而外，是衰老的第一个信号。当你第一次发现它偷偷地爬上你的前额与外眼角时，你一定会惊讶：啊，人老了！是的，衰老与皱纹常常是并行的。然而，两者并不绝对成正比，有些人年才过 30，

眼角、额头已经微现皱纹，甚或已经密布。然而，也有人年过四五十，皱纹还不甚明显。这也许与遗传因素有一定关系，也许与每个人所处的环境条件与保养有密切关系。现代对皱纹常采取手术绷紧等方法来对付，我国古代没有见到这类手术的记载，但用于对付皱纹出现的药养方剂却不少。

古人认为，皱纹的出现，与气血不足、脏腑机能紊乱、经络阻塞，以致皮肤失养有关系。基于这种认识，古人就出了两种美容去皱的药方，即外用的与内服的。

外用的去皱方法，现代最常见的是手术，那是比较明显的、治标的方法；而积极的方法则是以面部涂上“面膜”的方法，所用的材料大多为水果、青菜等，现时又有所谓海泥面膜，花样甚多。其实，面膜之举，我国早在唐代，即已开始应用，这里举一个孙思邈《千金翼方》中的“面膏方”为例：

方子组成，共 32 味：杜蘅、牡蛎（一作杜若）、防风、藁本、细辛、白附子、白芷、当归、木兰皮、白术、独活、萎蕤、天雄、茯苓、玉屑、菟丝子、防己、商陆、栀子花、桔皮、白菰、人参、甘松香、青木香、藿香、零陵香、丁香、麝香、白犬脂、白鹅脂（或羊髓代）、牛髓、羊胰。

以上这些药物组成，即是基于上面对皱纹形成的原因的认识而设立的。其中有活血化瘀、补气养血、疏通经络之类的药物；还有去风香窜的药物，其中如玉屑可能是基于古人认为用了玉屑可使肌肤晶莹洁白的想法；而一些动物脂油，都取自白色动物，似也含有希企面色洁白之意。

当时的做法，是将这 32 味药拿来，先用水浸膏髓，头五日每日换两次水；其后的五日，每日换一次水；再后的 10 日，每两天换一次水，这样共浸 20 日。然后拿来 100 毫升酒，把羊胰放进去，逐渐消溶，把一些筋膜去掉。把上面药中的香类药切细，放入其中，把它装入瓷器中，密封放一夜。第二天清晨，把那些脂油类放进去，一起煎熬，直到酒和水均蒸发掉了，把药拿出来，用纱布过滤，放在研钵里慢慢研上千遍，直到全部均研细成凝膏，其色白如雪。其用法是把膏涂在面上过夜，第二天早晨洗干净。

据说这样涂面可以“悦颜去皱”，10 日以后，可使“色等桃花”。这种方法不是与现代的面膜是同一种美容术吗？至于其功效如何，是否真会有“色等桃花”那样理想的效果，由于没有实践，不敢妄下断言。但综观现代美容品中面膜商品上的种种广告，与古书中所言，不无异曲同工之感。我们的祖先所记录下来的各种资料，绝对没有哗众取宠的思想。相反，那时候的方子却常常多一份“秘而不宣”的成分，它肯定是取自于较长期实践有验的基础之上的。

我们祖先在 1000 多年前就应用这种“面膜”方来美容消皱，不能不令人钦佩其睿智。其实，历代这类面膜方岂止十个八个，大有开发前途呢！比《千金翼方》更早二三百年的晋代《肘后备急方》中也有类似的方子，只不过简单一些罢了。

确实如此，封建社会里，宫廷中掌握了不少宝贵的秘方验方，供各种各样的目的应用，其中也包括美容方。如东晋王嘉在《拾遗记》中就记有这样一则故事，说是三国时孙吴统治者孙权有一位十分宠爱的夫人，由于不慎被其儿子孙和用刀伤着面部，流血不止，为防止以后面部留下疤痕，御医们立即配出一种药膏，是用白獭脊髓加上白玉、琥珀、朱砂等制成，敷在面上。过几天后，面伤已好，其夫人面部不仅未留疤痕，且其面色竟是有红有白、白中透红、晶莹细腻，因祸得福。这则故事可能到最后略有夸张，但无论如

何，其效果是不可忽视的。元代宫廷中写成一部《御药院方》，就是专门记载宫中应用的各种各样的验方、秘方的，其中就不乏美容的，如楮实散、桃仁膏、冬瓜洗面药、玉容散、七白膏、神仙玉女粉、皇后洗面粉、御前洗面药、无皂角洗面药等等，其中当然不乏果有美容作用的。

我国古代美容方中，还包括有内服药饵。这里再介绍一种唐代的内服美颜方子，方出王焘的《外台秘要》，名为“文仲益州长史蔡淳妻诸氏所上补益方”（文仲为南北朝时期的名医），方子由肉苁蓉、桂心、菟丝子、干漆、蛇床子、生地黄等组成，先用酒浸生地黄，再晒干捣末，和其他各药均合捣成药末，加上蜂蜜制成丸子如弹子大，每次用酒送两丸嚼后吞下。据说结果可“令髓满骨中，驻颜”。此药是补骨髓的，骨髓充足后，人自然就面色红润光泽了。

随着封建社会的不断发展，宫廷中的内服悦颜药也不断有所改变。到清代，慈禧所用的驻颜内服药，已经变得简单了，只是两种：珍珠粉和人参。据说，她每 10 天服一匙珍珠粉，人参则是每日嚼化一钱。据说，慈禧年近 70 时，外貌有如 40 多岁中年人。现今社会上这两种药仍然是当代养生家、美容家常用的原料，怕也是取自古人的智慧吧。

至于乌发、白齿、除狐臭、口臭、长发的美容术，经验也十分丰富，其中有些前面已涉及，有些内容（如减肥）我们将再专篇谈及。

还应提及的是，现代整容术如修补兔唇这类手术，换假眼、义齿等，我们的祖先也早已经涉及。如修兔唇，在晋代，即一千六七百年前，已有所记载，且效果甚佳，这也是值得我们为之骄傲的成就。

看来，美容术、整容术并非现代专有，我们的祖先早就有了丰富的经验，只不过古今美容整容术有精粗之分罢了。

减肥轻身

减肥轻身，这也是现代健身养生的一项重要内容。尤其对妇女来说，减肥是个热门话题，特别是女青年，在她们保健项目中，几乎与美容整容具有同等重要的意义。

应该说，肥与瘦只是相对的。而已，人们对体型肥瘦的喜恶，也不尽相同，有的民族以肥胖为美，如在太平洋岛国汤加就是如此，瘦高型的妇女，反而被认为不美。我国人民对这种体型的喜恶，也并不是一贯的。如果你稍加注意的话，唐代的人们，就不一定欣赏妇女纤弱瘦小，而比较喜欢丰满偏胖一些的体型。著名的杨贵妃就有这种体型。从有关唐代的画像、雕像中，人们不难发现，所有的妇女都被描画成面形如冬瓜的偏胖型。

无论如何，作为历史主流看，一般人都不愿意体型太胖，这是不太成问题的。

怎样才算胖，什么又是瘦的标准呢？在古代，没有绝对的标准，更没有数量化的标准，现代的人们提出了一个有参考意义的计算法：

体高（厘米） - 100 = 标准体重（公斤）（男性）

体高（厘米） - 105 = 标准体重（公斤）（女性）

例如，对一个现代所要求的“健美型”青年女性，一般认为体高应在 160 厘米以上，那么，她们的标准体重应当在 55 公斤。一个 175 公分的男性，标准体重当是 75 公斤。这个体重标准上下可有 10% 的浮动余地，也就是说，

上述女性的体重如为 49.5~60.5 公斤；男性如在 67.5~82.5 公斤之间，都应该算是正常的体重。超过标准体重 20%的，就是肥胖症。如上述女性体重在 66 公斤以上，男性体重在 90 公斤以上，就都是肥胖症了。

现代美容学，对于减肥可谓千方百计，绞尽脑汁，减肥茶、减肥霜，外涂的、内服的，不一而足。新近又兴起“外涂辣椒减肥法”，据说可立刻减肥 $\times \times$ 斤，妇女们都趋之若鹜。

应该承认，在中医或我国古代养生学中，减肥轻身的方法，并未曾占主流。因为一般说来，古人总是以补为养生大法，所谓“补养”就是这个意思。

但是这也不是说，我们的祖先就不注意减肥轻身的养生方法了。当肥胖达到病态的地步，成为人们健康的负担时，人们同样会提出一些克服肥胖的方法的。值得指出的是，我国古代这些为数不多的减肥方，正是出现在人们比较喜欢丰满、以胖为美的唐代，这就更为难能可贵了。

唐代药王孙思邈在他的《备急千金要方》中，列有“细腰身方”一首：

桃花三株，阴干，研末，空心饮服二钱。功能细腰身，并令人面洁白悦泽。颜色红

润。

这里值得注意的是它在减肥使之腰身变细的过程中，还能使人“颜色红润”、“洁白悦泽”，仍然保持着健美的外貌，而不是使人瘦得像个病夫，像那种无节制的禁食节食那样使人产生致病的严重后果。

同时代还有一位本草专家，名为孟诜，他曾著有《食疗本草》，书中提出的各种药物，一般都是用于祛邪除病的，但他也提到一种可以减肥的食物药，这就是冬瓜：

冬瓜……热发者服之良，患冷人勿食之，令人益瘦……煮食之，能炼五脏精细。欲

得肥者，勿食之，为下气。欲瘦小轻健者，食之甚健人。

《食疗本草》这本书早就佚散了。宋代的一些本草书都曾加以引用，如唐慎微的《证类本草》就引有“欲得瘦轻健者，则可长食之。若要肥，则勿食”的内容。

这些引文都可以明显看到，古人对减肥的慎重态度，即是既不主张那种用峻泻峻吐等攻下的治法，更是十分慎重地提出在减肥的同时，还要顾及其人的健康，要达到“轻健”、“健人”的目的。这可以说是维护着古代中医的人道主义精神，禁止那种为了轻身瘦美而损坏健康的做法。这在历史上也许是曾经有些教训的。例如，据说在汉代成帝时，其皇后赵飞燕名如其人，身轻如飞燕，故能歌善舞，颇得成帝之宠爱。当时后宫之嫔妃佳丽为了也博得皇帝的宠幸，纷纷仿效。但她们走的是节食缩身之法，其结果却适得其反，没有达到细腰身的目的，反而送命。这种情况在现代减肥的活动中，也是不乏其例的。历代减肥方剂之所以罕见，也许与古代那种适得其反的后果不无关系。后来的各朝代里，对这种减肥方法，大多慎之又慎，如传出来的“清宫仙药茶”，是由一些行气、化浊、消食的药味如山楂、紫苏叶、茶叶、泽泻等组成，以之泡茶喝，边喝边适当节食，确能达到一定减肥目的而不损及身体的健康，这倒是比较符合减肥的真正目的的。

其实，古人在减肥方面采取的方法还不止这些。如利用沐浴加按摩的方法，用热水浴，使身体出汗，边浴边用力按摩腹部、臀部等脂肪堆积较多的部位，再结合适当节食，加强身体锻炼，视个人体力所能胜任，采取气功、散步、太极拳、慢跑等古代养生法，循序渐进，是不难达到既不妨碍健康，又减轻体重的健美状态的。

就长远看问题，肥胖症对身体健康的确不利。中国人不像西方人，由于饮食习惯不同，西方人偏肥胖体型者多，中国人体型比较适中。有人问到胖瘦体型与人的寿命长短是否有关，前面我们已略提及这个问题。尽管还没有十分准确可靠的统计数字，但肥胖往往与某些疾病有不解之缘，如高血压、糖尿病、冠心病、甚至骨关节病、胆囊炎、胆石症、痛风病等等，都以胖人为多，发病率高。中医认为胖人痰多、气虚，不是没有道理的。我国民间有“千金难买老来瘦”，也是经验之谈。不过应当补充一句，这里的肥胖，都是指那种病态的肥胖，即超过正常体重 20% 以上者，而不是一般概念中的肥胖。人胖也可不必“谈胖色变”吧。

独特的保健灸

如果说，中国医学在我国古代文化中是最具有特色的内容之一的話，那么，在中国养生学的各种成就中，保健灸则是最有特色的保健方法之一。这是古代任何其他国家所未见到的一种保健方法。

本来，灸法就是我国医学中一种特殊的疗法，它起源于古人用火的漫长过程中。人们逐渐摸索出用火的热量对身体某些穴位进行刺激，以治疗某些病痛的方法，这就是灸法。针与灸是利用人体上某些敏感点（穴位）具有接受刺激的性质，用针刺和火灸热刺激，以调整体内阴阳、气血、脏腑机能的紊乱，使之重新达到协调和相对平衡的状态。这就是我国独特的针灸疗法。据考证，世界上虽也有个别文明古国在某个历史时期曾出现类似用针、用灸的方法治病，但真正像我国医学那样最终形成一套既有完整理论（经络学说、脸穴学说……），又有实践规范的，却只有我国一家。至今，世界各国所采取的针灸治疗，可以说无一例外地来自我国。

针与灸，本来是两种治疗方法，采取的治疗用具不同，一种是用机械刺激，另一种则是用温度刺激。但是，二者所应用的理论和具体实践基本上是一致的，所以一般把二者并称为针灸疗法。

是的，针灸术在一开始应用时，就是用来治病的，尤其是灸法。当古人在肢体受到外界风寒侵袭以后，肢体发生痠痛。在某种情况下，古人本能地把疼痛部位移近热源，如烧热的石头或其他物体，顿时感到舒服。逐渐地，人们有意识地用火热来解除这些病痛，终而导致灸术的发明。

现代常用于灸的术的原材料是艾。这也是经过相当漫长的摸索才找到的一种理想材料。艾是一种菊科植物，燃烧时有一种特殊香味，更重要的是它与其他燃烧材料不同，它烧着时不见明火，有如点燃香烟一样，逐渐燃着，热力均匀，冒出的烟有一定香味。再则它燃着后不产生明显的灰烬，也不掉落烟点，不至于烫伤人的皮肤。正由于此，古人把艾这种植物视为宝物，既借助它本身的药性，又借它燃烧时的特点和产生的热量来治病。一般是把干艾叶磨成绒毛状，然后用纸卷成筷子长、手指般粗细的艾卷，或直接把小块艾绒放在穴位上燃烧，以其产生的热量刺激穴位，达到治病的目的。

许多疾病都可以用灸法来治疗。用一种方法治病，到一定时候必然会过渡到用它来防病，因为防病是积极的，而治病则是消极的。由治病到防病是一个飞跃。

上面我们已经说过我国古代养生学的种种方法，历史均十分悠久。作为灸法防病，则是在灸法治病后相当长的一段时间之后才应用的，究竟具体是什么时候开始的，准确日期难于考证。但文献的记载至少从隋唐时期就已经

用灸法于养生学的目的，也就是说，至少已有 1300 多年以上的历史了。

隋代巢元方的《诸病源候论》的第四十五卷中记有这样一段：“河洛间土地多寒，儿喜病瘥，其俗生儿三日，喜逆灸以防之；又灸颊以防噤。”这一段的意思是说，在北方黄河一带的地域，由于地处寒冷之范围，所以当地的小儿容易得瘥病，也就是抽搐的病证。这种病估计是那种小儿破伤风，是由于出生时接生不洁，病菌由脐带伤口侵入所致。当时人们认为它是由于受寒邪所侵，灸法对寒性疾病效果甚佳。这里所说的是，为了防止小儿发生这种瘥病，可以在小儿出生后的第三日，用灸法来预防其发病；还可以在双颊处用灸法来防止发噤病。噤就是牙关紧闭，小儿虽无牙齿，发作破伤风时，也会出现全身抽搐包括下颚紧咬，即咀嚼肌抽搐的病状。这可以说是最早用灸法预防疾病的记载。

从广义上理解，上面的这种预防，也算得上是保健灸的一种。但与现代我们所理解的用于增强体质、积极提高身体抵抗力的养生学观点，还有一定距离。

真正养生学意义上的保健灸，应当从唐代孙思邈的《千金要方》算起。在其第二十九卷上有如下的记载：

凡人吴蜀地游宦，体上常需两三处灸之，勿令疮暂差，则瘴疠瘟疫毒气不能着人也。

这是说在当时的条件下，到南方江浙和四川一带当官的人（老百姓、商人当然也一样），由于这些地方天气湿热，一些传染病、瘴气疟疾等十分流行猖獗，为了预防这些疾病，应在身体上选二三个穴位，用灸的方法，使之变小疮，不要让这些疮愈合（差），就可以防止这些病的侵袭了。

这里需要说明的是为什么要灸出疮来呢？原来，这是我们祖先的一种创造，就是有意在某些穴位上用灸的方法烫出一个泡来（轻度烧伤，在浅表部位），甚至有意造成这个部位化脓，要经常保持这种状态，不让它愈合。这等于总保持一种刺激。这样，就能使身体得到免疫力，不会染上那些传染病了。古人的这种方法就是一种保健灸，是一种发泡灸。你看这不是一种十分独特的养生学方法吗？

这种灸法保健的方法，在唐代是相当盛行的，它不仅用于预防疾病，对于防止早衰、争取长寿，也是起到良好作用的。据《旧唐书》记载，有一个叫柳公度的人，活到 80 多岁时，仍然步履便捷，耳聪目明。当有人向他请教长寿健康的秘诀时，他坦诚地说，我没什么特殊的秘诀或技术，“但未尝以元气佐喜怒，气海常温耳”。意思是说，我只是平时保持恬淡虚无，不以喜怒这些情绪变化来损伤自己身体的健康，再就是我的“气海常温”，气海是人体腹部的一个穴位，经常在这里施灸术，使这里经常保持温热，就这些，没有别的秘诀。

到了宋代，这种灸法又有一些发展。如窦材所著的《扁鹊心书》就载有“人至三十，可三年一灸脐下三百壮；五十可二年一灸脐下三百壮；六十可一年一灸脐下三百壮”。这是一种祛病延年的方法，就是对 30 岁以上的人，在肚脐以下的穴位，在三年内灸一次 300 壮。所谓“壮”，就是用艾炷或卷，悬在穴位上方，到感到热而不能忍受时移开，就是一壮；或者用小粒艾绒制成的小炷，灸一炷为一壮。年过 50 岁，两年内可灸 300 壮，60 以上则一年可灸 300 壮。这些都可使身体强健，延年益寿，符合养生保健的要求。古代把这种灸法称之为“逆灸”。

灸的方法还不止上面所说的用艾炷、艾卷等方法，这些可以称之为直接灸，即把热源直接放在穴位上烤灼。还有一类叫“间接灸”或“隔物灸”的，那就是在穴位上放一片姜或别的东西如盐或其他中药如附子，有时还把多种药研成末，再制成小饼状，做“隔（药）饼灸”。这种灸不仅借助灸的温热刺激，还可利用药物本身的药性作用，加强其防病保健的力量。

目前，常用来作保健灸的穴位有一些，其中更常用的有如下几个：

神阙穴。这个穴就是肚脐眼正中，所以又叫脐中。据说这个穴位的保健作用很明显。明代张景岳《类经图翼》在提及其作用时写道：“若灸至三五百壮，不惟愈疾，亦且延年。”在《针灸集成》这部书中，曾提到广西有一人在少时遇异人指点，教他每年灸脐中一次，岁岁如此，身体十分健康，活到100多岁，还很健壮。在神阙上可以直接灸，也可以用隔姜、隔盐、隔药饼灸，均有明显保健作用。

足三里。这个穴位于足膝盖骨外下方三横指，距足胫骨前嵴一横指处。这个穴位在经络学说中属足阳明胃经的穴位。可以和气血、健脾胃、通经络、祛病扶正。据说既可预防中风，又能延年益寿，有人称它为“长寿穴”。

气海。位于肚脐正中下面二横指处。其作用上面已经提到。

涌泉。位于足底板靠前，即足底板中线前1/3与中1/3交界处。此穴属肾经，中医认为可以补肾益精，舒肝调气。

现代对针灸以后人体所产生的影响作了研究，发现它具有激发身体抵抗力、提高抗病免疫能力、促进消化、循环以至内分泌机能等作用，与中医所说的调节阴阳，使身体处在“阴平阳秘”的说法是相吻合的。

保健灸不仅是我国古代人民的创造，它亦且流传国外，如日本民间就有这种方法的应用，把它称为“养生灸”。我国民间流行一种说法，叫“若要安，三里常不干”，也就是足三里穴经常保持发泡灸疮，可保经常健康不病之意。

现代的生活里，要用那种发泡的灸法来保健，似乎有一定难度。但有一种简易的保健穴位按摩法，就是每日用自己的手指头，按摩那些保健穴位，使其有酸胀麻感，一日早晚各一次，每次按摩百下。这可说是简便易行的一种方法，也是我们祖先宝贵的遗产。按摩常用的穴位有足三里、涌泉等，如果有兴趣的，还可以再扩大几个，与保健灸有不相上下的功效。

养生智慧

适用房事

所谓“房事”，是古代的叫法，用现代的名词说，就是有关性生活方面的问题。古代还称为房中、房帷等等。

我国古代儒学的经典著作《孟子·告子上》说：“食、色，性也。”这里的食，指每日所必需的饮食；色，指的就是有关性方面的活动。儒学正统著作都认为这两件事乃是一个人的本性，也就是说，是人的本能，无需经过任何学习。

然而，在漫长的几千年封建社会里，有关性的问题，却被一些人视为“禁区”，一谈到性学方面的问题，就讳莫如深，都避而不谈，造成了性学方面的秘密感。

其实，性既然是人的本能，是每个人都不能回避的问题，尤其是青年人，更应该正视性学的问题。只有正确对待性学方面的各种问题，才能搞好身体的健康、正常的生活。我们的祖先对通过正确对待房室的问题，总结和提出了丰富的关于性保健和房室养生学的论述。正确理解和继承先人这些宝贵遗产，对我们今天的性学的健康发展，具有十分重要的意义。

提倡晚婚

俗语说：男大当婚，女大当嫁。这是世人对男女婚嫁的态度，也就是说，婚娶是每一个青年男女都必须面对的生活中的大事。

那么，这个“大”究竟是多大呢？有没有个具体的规定呢？有的。

这里可以举出南北朝时期南齐褚澄的《褚氏遗书·问子》中的一段来说明这个问题：

合男女，必当其年。男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸至，必二十而嫁。

这就极其明确地告诉我们，男人虽然16岁已经有排精的机能，但一定要到30岁才娶妻子，才可结婚。而女子呢，尽管在14岁就已经出现月经来潮，也要等到20岁才能嫁人。这就是古人的态度，也就是说，用现代的话来说，要晚婚。

其实，这个结婚年龄，并非到南北朝时期才提出来的，而是春秋战国时期就已经形成了的概念。我们从清代于鬯的《花烛闲谈》中记载的一则古书上的对话就能明白无误地看到这一早已形成的概念了：

……王子邕《家语》载鲁哀公问于孔子曰：“《礼》，男必三十而有室，女必二十而有夫也，岂不晚乎？”孔子曰：“夫《礼》言其极也，不是过也。男子二十冠，有为人父之端；女子十五许嫁，有适人之道，已此以往，则为昏矣”，说便圆通。

这里记载的是说，儒家经典著作中的《周礼》中记载了男子要到30岁才能娶妻室；女子要20才嫁丈夫。这不是太晚了吗？孔子回答道：《周礼》中所说的这个年龄，是说其极限。男子到20岁时，就可以行加冠之礼，那时候就已经有生育能力，可以为人之父了；而女子15岁也开始有生育能力了。总之，古代提倡晚婚的思想是很早就已经出现了的。

这种晚婚的思想，并不是凭空想象出来的，而是有其科学依据的。这在古代医学经典著作《黄帝内经》中可以明显看出来。

《黄帝内经·素问·上古天真论》说：

女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，

故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极……七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

丈夫八岁，肾气实，发长齿更，二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁……八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去……

在这两段引文中，古人把两性发育的全过程都简要地加以叙述出来了。在引文中，女性是以七年为一个周期，故有一七、二七、三七等等；而男性则是以八年为一个周期，故而有一八、二八、三八等等。古人为什么这样安排，我们无须在这里细谈，它是对两性性发育认真观察所总结出来的结果。在引文中，男女均有“天癸”的出现。过去，有人认为天癸是指女性的月经，但这不全面，因为男子也有天癸，这是很明显的。可以说，天癸指的是与性发育及周身发育有关的物质，与现代所说的性激素或内分泌很相近。女性虽然在二七（14岁）左右，天癸就已经开始，月经来潮，也有可能怀孕生育后代，但那毕竟是刚刚开始，还不十分成熟，只有到三七（21岁），肾气才算“平均”。肾气，我们在前面也曾提到过，肾是先天之本，它与人体正常生长发育关系也是至为密切的。同样是与人体性激素及生长内分泌极相近的古代认识，只有到20岁左右，女性才算平均发育达到性成熟的阶段。

对男子来说，二八（16岁）才开始肾气盛，也就是性发育才开始，此时也出现“天癸至，精气溢泻”。天癸至，就是性腺的分泌开始出现，男性的性腺指的是精囊睾丸，也即开始有精子出现；而“精气溢泻”，指的是精液开始“溢”满而“泻”出，也就是可以有排精的现象。对一个青年人来说，常在这个时候开始有遗精出现，表明性的活动机能开始出现。到了三八（24岁），肾气才开始平均，也就是全身性发育平均在各部分进行，筋骨有力而强劲。到四八（32岁），各部分发育成熟而强盛，肌肉非常壮实，也就是达到成熟阶段了。这时候，如果婚嫁而生育后代，必定会强壮而先天充足，自然是合乎生理发展规律和客观要求的。

可以打个比较浅显的譬喻，男女开始发育的阶段（女二七、男二八），有如一棵花卉开始出现花苞，那种含苞待放的娇妩样子固然十分可爱，如果你把它摘下，放在花瓶里，也能继续发育生长而开花；但不如等待花苞已开始开放，还未到开花的顶峰之际，把它摘来插在花瓶里，能更持久更娇艳地全部开放。所以说，尽管男女在开始性成熟时，都可以生育子女后代，但其后代的生命力就不如等到性发育基本成熟的阶段那样旺盛，这在古人看来是天经地义的事，十分自然的，符合自然界的规律。

古人的这些观点，与现代的科学认识是相吻合的。我国婚姻法规定，结婚的法定年龄是：男不得少于22岁，女不得少于20岁。这一规定说的是最起码的结婚年龄，也就是在性发育开始一个阶段之后，开始进入性成熟时期。这是为了保护男女双方的健康养生，也是为了能使后代健康成长，以达到优生优育的目的。

事实是，现代医学认为，男性的最佳结婚年龄是25~30岁，女子为20~23岁。这个年龄正好与我国古人的意见基本相合。现代研究和调查结果表明，一对青年夫妇，如果结婚后不采取避孕措施，则有80%的新婚妇女将于一年内受孕。现代科学研究还认为，青年女性的最佳生育年龄在25~30岁之间，因为此时妇女的性发育已完全成熟，女性排出的卵子和男性的精子从生物学的角度看，其质量最高，生殖功能和生命力也最为旺盛。女性的难产率

在最低的程度，生育的后代也是十分健壮的。

这里还有一点需要做些说明。根据《内经》对男女性发育的叙述，与现代人的实际情况似略有些差异。例如，书中说女性在七七即 49 岁时，天癸已竭，也即我们现在所说的月经已断绝；而男子则在八八即 64 岁时天癸绝，即不再有生育排精的能力，我们现代社会里仍然可以见到女 49、男 64 以后的人，还具有生育能力。应该说这是古人与现代人在发育年龄上的时代差异，正如古人的平均寿命不如现代人平均寿命长，是同一个道理。

那么，人们还会提出一个问题，既然提倡晚婚，是否愈晚结婚愈好呢？非也！古人对这一点也有明确的论述。

宋代有一位著名的妇产科医家陈自明，对过早结婚，过晚婚育，都认为于身体不利，不符养生学之要求。他在《妇人大全良方》中说过：

女人天癸既至，愈十年无男子合而不调，未愈十年思男子合亦不调。不调则旧血不出，新血误行，或溃或入骨，或变而为肿，后虽合而难子，合多则沥枯。虚人产众，则血枯杀人，观其精血，思过半矣。

这就是说，天癸（月经）来临后，如超过 10 年（即 24 岁，这是古人的标准）还未结婚，那么就会出现月经不调，认为体内旧的应排出的经血滞留体内，新来的月经血也会紊乱，而造成变证，直至腹内出现肿物。到了这时，即便结婚了，也难得生育后代，或者会生育困难，甚至因为“血枯”而发生难产，直至危及生命。

这是十分有见地而符合科学道理的。现代研究结果发现，生育年龄过大，尤其是女子，如果超过 35 岁，很容易出现流产、死胎、畸胎等。统计发现，高龄产妇容易出现先天性愚型儿（中医之肾气衰微造成先天不足，即是此类）的机会大。如 25～29 岁产妇，其机会是 1：1500，即 1500 个胎儿中有一个。如年龄在 35～39 岁，则此机率升至 1：250；如 40 岁以后生育，其机率竟高至 1：60。高龄产妇体力常不足，子宫收缩无力，产程会延长，大出血机会多……后患无穷。

顺便再提一下，我们的祖先对生育养生学的认识，还有优生优育的一些论述。如春秋时期的经典著作中，早已提出“礼不娶同姓”、“男女同姓，其生不蕃”，就是说，同姓结婚，其子女的健康差，后代不繁盛。这在古代尤其重要。因为古代人口少，流动性较小，同姓者的亲缘很近，尤其同村同镇的亲缘更近，易造成后代畸胎，子女衰弱，所以不主张同姓结婚，很有道理。

新婚之夜

青年朋友们都要经过婚姻这一关。结婚，乃是人生之大事，也可以说是青年人一生中所碰到的第一件生活大事。

有结婚，就会有新婚第一夜，这则又是第一件大事中之大事。民间有种说法，结婚之前还是个孩子，一结了婚，就是成年人了。你看，这在生活中还不是件大事吗？

新婚之夜所面临的第一件事，也就是有关“房中”的事情，即性活动的事。这对每一个青年人来说，都是破天荒第一遭，从没经历过，因而需要很好地处理。这件事处理得好，对于日后的夫妻生活、家庭和睦，是至关重要的。有些青年人，由于对性的问题一无所知，懵懵懂懂不知如何处理是好，

其结果是新婚头一夜就闹得不愉快，甚至影响到其后的家庭生活。这不能不说是一件大事啊。

我国古代，有不少有头脑的文人，十分注重家庭教育，他们在老年时把毕生所经历的种种事件，写成文字，集成册子，留作庭训，以教育自己的后代，这是十分宝贵的经验之谈。如北齐时有个颜之推，编有《颜氏家训》就属这一类。

但是，在这种谆谆的家训教导中，极难于看到有关性教育的内容，更难于看到老人们对后辈教育如何过好新婚之夜的庭训。这是我国严格的封建社会所造成的。对于性问题，一向被视为“禁区”，封建社会里“男女授受不亲”，谁还敢这样公开进行性教育呢？

不过，在这个问题上，也还有叛逆者，对新婚之夜的青年给以谆谆教导。清代一位名人李渔就是其中之一。他在所著的《笠翁一家言全集·闲情偶寄》中，给新婚青年写下这样一段忠言：

新婚燕尔，不必定在初娶。凡妇人未经御而乍御者，即是新婚……

这是说出了新婚的定义。就是说，不论妇人（或是男人，封建社会由于大男子主义，总是站在男人的立场来谈问题，所以这里只说妇人，我们应全面看问题，用今天的眼光看它应当包括男女在内。御，古代用来指性生活。）或男子是否初次结婚，只要是以往没经过性生活的，都应该视为新婚初婚燕尔（应当知道，在封建社会包办婚姻制度下，名义上结了婚而无性生活者，不乏其例。）

该书接着写道：

乐莫乐于新知，但观此一夕之为欢，可抵寻常之数夕，即知此一夕之所耗，亦可抵寻常之数夕……

这也就是说，由于是新婚，这一夜的欢乐，比起平时一般的夜晚，其欢乐程度要大好几倍，这是很容易理解的。也正因为这一点，在这一夜所过的性生活其对身体所引起的消耗，其强烈程度也必然数倍于平时的欢乐之夜。这就是作者提出对新婚夫妇规劝的根据吧。

于是，他又接着说：

能保此夕不受燕尔之伤，始可以道新婚之乐。不则，开荒辟昧，既以身任奇劳；献媚要功，又复躬身异痒……危哉！当筹所以善此矣……

这真可以称为一段语重心长的规劝。大意是说，不要由于这一夜的过度房事、过度疲劳而影响及于自己的身体，从而造成终生的遗憾。因此，作者提出忠告，对这件事一定要妥善处理，切莫马虎。

如何处理呢？他写道：

曰：静之以心。虽曰燕尔新婚，只当行其故事，说大人则藐之，御新人则旧之，仍以寻常女子相视，而不致大动其心，过此一夕二夕之后，反以新人视之，则可谓驾驭有方，而张弛合道者矣。

在这里，作者真可谓教给新婚之夜的夫妻用一点朴素的辩证法来对待这一夜的性生活呢！那就是，尽管这是新婚第一夜，你就把它权当作一个普普通通、平平常常的夜晚，把对方看成一个平常的女子（或丈夫）。如能做到这一点，过一两个夜晚以后，再把对方看成“新人”，就能恰如其分、十分妥善地处理好这一阶段的性生活了。总之，就是要用“静心”来对待，而不要过于激动而不加控制。

应该说，李渔在这里提出的忠告，可以说是语重心长的规劝，但他所用

的语言却是十分含蓄的。今天，我们的青年夫妇在新婚之夜对此还不一定十分了然。为了搞好性学养生，在这里我们可以提出几件事来作为李渔所述的性养生措施的注脚。

青年人也许对两性的性器官已有一个初步的认识，至少在中学的生理卫生课已有初步涉及。在女性外生殖器的构造中，在阴道口有一片薄粘膜，解剖上称为“处女膜”。在初次性交时，女性的这层薄膜就有可能破裂，在这个过程中，可能有些疼痛，也可能有极少量的血液滴出。这种出血是短暂的，有时很少，有时可能根本不出血。在古代，封建社会大男子主义的思想指导下，常以新婚之夜女方是否“见红”为判断其是否初次过性生活，也即所谓是否“贞洁”的试金石。其实，这根本是靠不住的，且不说有人的处女膜很薄，破损时根本不出血；在现代社会里，由于女性的体力活动量大，不是封建社会之处女总是深居闺房可比。在体力劳动，大运动量的体育活动如跳高、跳远、跨栏等运动中，这层处女膜早就不会是完整的了。因此，绝对不应以这个现象来作为衡量女方是否为处女的标准。做为女性，也大可不必以此为负担。在民间，也的确曾有一些人因此而造成不必要的家庭隔阂，甚至遗恨终生。这是大可不必的。

女性对这个问题还应该有一层认识。有些女性在事先就听说过处女膜的事，在新婚之夜就特别紧张。须知，要过好性生活，精神紧张是十分不利的，外生殖器在精神紧张的状态下，不能完全松弛。还有的因为怕“疼”而不能放松下来，所有这些都是造成新婚之夜性生活不和谐，双方不协调的重要原因。在这里，李渔给我们的明训是“静之以心”，也就是一切要处之以泰然，完全没有必要去紧张，双方互相配合好。这就是新婚之夜过好性生活的要诀。

在这里的第二个注脚就是要千万注意新婚之夜不要“醉以入房”，这是一大忌，也是我们的祖先在性养生学所一再告诫的。

早在《黄帝内经》中，就提出了这样的忠告：“今时之人……以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”也就是说，喝酒喝到醉了，再去行性生活，这对身体内的脏器是一个大损害，大威胁，并且也是促短寿命的，不到半百（50岁）人就显出衰老的早衰症状。元代李鹏飞在《三元参赞延寿书》中也指出：“大醉入房，气竭肝伤之。夫则精液衰少，阳痿不起；女子则月事衰微，恶生淹留，生恶疮。”也即酒醉入房，无论对男方、对女方来说，都是没有好处的，会造成终生的憾事。

古人的这些忠告，并非故弄玄虚，而是有事实根据的经验之谈。现在我们已经知道，酒中的主要成分是乙醇，它进入人体内后，可造成神经系统由兴奋而抑制，使肝脏、心脏、肺脏的负担大幅度增加（由心跳脉搏和呼吸次数的大量增速可以为证），而性生活呢，在全过程中，神经系统高度紧张，心肺的做功负担同样增加（心跳在性兴奋到极点时可增至每分钟120次左右，甚至更多）。试想，这种双重的负担对身体会有好处吗？这是不言而喻的。一般人总喜欢在新婚之夜宴请宾客亲友，热闹热闹，喝酒饱餐，在所难免。对此，应当自己十分节制。从长远看，与其一时兴致，造成终生遗憾，莫不如自己克制一些，既为自己，为配偶，也为将来的后代着想。因为酒精的毒性有损于正常生殖细胞的健康，影响后代的先天之本，切需警惕。一对珍惜家庭幸福的青年人，绝不应图一时之快而不顾长远。

此外，“洞房花烛夜”也不要闹得过于疲劳，疲劳后入房，同样也会产生“五劳虚损病”。唐代孙思邈在性生活方面，也是谆谆告诫我们谨慎行事，否则“小者面黧咳嗽，大者伤脏脉、损命”。

愿天下的青年夫妇，珍惜身体，珍惜时光，过好新婚之夜，讲究性养生学，为一生的幸福生活打下良好的基础。

房事忠告

“食色性也”，这是儒家创始人对饮食及性学这两件事的性质的判定，也就是说，儒学的祖师们并没有把性这样的事看成不可侵犯的“禁区”，而是把它与人必须每天进饮食一样相提并论。

正因为性生活是人体日常生活中的一件事，因此，与饮食一样，必须对它有所了解。正确的饮食制度可以使人获得营养、能量；同样，只有正确的性生活，才能使你的家庭生活过得和谐而幸福，后代健壮成长。因此，知道一些有关性生活的注意事项、戒律，对于正常的性生活是有积极意义的。

由于我国有数千年的文明史，对性学的研究同样历史悠久，积累了十分丰富而有益的经验。从养生学的观点看，我国性养生的内容是养生学中最重要、材料最丰富的分支学科之一。

也许你会认为，既然性生活是人类的本能活动之一，人人都不学自通，还有什么需要学的呢？其实不然，与人类的饮食一样，不是婴儿从一出生就会吃奶吗？不是人人都有吃东西的本能吗？不错，但饮食还应该有个制度和卫生要求，不符合这些要求，胃肠就会出毛病；同样的道理，性生活也有卫生要求，才符合人类的养生修身的要求。

首先，性生活的频度就是一个很现实的问题。究竟多长时间应该有一次性生活？看来，不能放任“自流”，随心所欲。这个道理是很明显的。

在性活动的整个过程中，人的神经系统处在高度兴奋的状态，心跳、呼吸等极端加速，肌肉紧张收缩。性腺、内分泌等等也都处在十分活跃的状态。这些活动不亚于一次剧烈的体力活动，甚至有过之而无不及。试想，这样的状态如果不加适当的控制，而是无节制地重复，那对身体肯定会造成沉重负担的。

孙思邈在《千金要方》中曾经提出：“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者闭精勿泄，若体力犹壮者，一月一泄。”大约同时代有一部日本人写的医书叫《医心方》，主要也是反映唐以前的中医的观点，书中提到：“年二十常二日一施，三十三日一施，四十四日一施，五十五日一施，年过六十，勿复施泻。”这里的“施”、“泄”、“泻”，都是指男性的性生活活动中射精现象，这在封建时代以男性为中心的社会里，无足为奇。两种意见虽不尽吻合，但基本上都提出性生活应随年龄之不同而定，20岁时2~4天有一次；此后、每隔10年就应把频度放慢，直到年60以后，就应当停止房事活动，孙思邈提出人60以后，如果体力犹壮，可以每一个月过一次性生活，这种灵活的掌握方法，与现代性医学的观点是相吻合的。现代医学认为老年人只要身体健康，并无必要完全禁绝性生活。这个意见一直为后世医家所同意，如元代养生学家王珪在《泰定养生主论》中也认为：“三十者，八日一施泄；四十者，十六日一施泄，其人弱者，更宜慎之。人年五十者，精力将衰，大法当二十日一次

施泄；六十者，当闭固无泄也，如不能持者，一月一次施泄也。”这种意见是完全建立在对人体生理变化随年龄而异的基础之上，而且参考了人体体力的状况，而灵活掌握，还是比较合理的。

这种见解也是通过长时间的摸索而总结出来的，恰如其分的。在我国早期，对于性生活频度是有不同见解的。如早在汉代，董仲舒在其《春秋繁露》里说的是另一种意见，他认为“治身者以积精为宝”，“能积精，则合明而寿”，也就是说，要养生修身，就要珍惜体力和体内的精气，不要随便丢失，只有这样人体才能长寿。当时他所制定的频度表是：“新壮十日而游于房；中年者倍新壮；始衰者倍中年；中衰者倍始衰；大衰者以月当新壮之日”，大意是，对青年人（20~30岁）、每10天才能入房过性生活一次；中年人（30~40岁），每20天才有一次；开始出现衰老的壮年（40~50岁），每40天才有一次；而中衰（50~60岁）的人要80天才能有一次；60岁以上的老年大衰人，把青年人的10天改为10月，才能有一次性生活。

这样看来，古代养生学家通过对历史经验和现实生活的总结，使性生活频度更接近于实际可行。当然，就频度而言，我看不可能要求人人如此严格地按古人的养生意见去办，这只是一个参考数，稍频或稍稀一些，都无大妨碍。但是，过频的性生活，会由于对睡眠、体力干扰而影响到白天的精神与体力，日间精神萎靡，工作效率低，那就不好了。日久当真会造成慢性损耗，酿成负担的。

性生活还应该视季节而有所节制调整。

我国古代十分重视农历的节气，对此，养生家也对性生活做了一些结合和研究。梁代陶弘景《养性延命录》对此有一段叙述：

凡养生之要，在于爱精。若能一月再施精，一岁二十四节气施精，皆得寿百二十岁。

我国农历每年有24个节气，依次为立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。看来，陶弘景还处在较早期的性养生家所认定的意见，即要“惜精”，主张每月只有两次性生活，而且只在节气的日子里进行，这种观点似乎有些机械，因为人毕竟非草木，而是富于感情的。有时感情的冲动就很容易打破你原来遵守的规律，古人对此早有所论述（见下面）。但是，中国的农历节气已被证实，是自然界中具有规律性的现象。人体是一个小天地，人体内的某些生物节律与自然界的节律是相对应的。因此，节气行房事，是否有时间医学与生物钟的问题在内，尚有待进一步研究。

在讲究四季养生的古代，对性生活与四季的关系，古人给予高度的注意。在四季中，古代素有“春夏养阳，秋冬养阴”的古训。人体在性生活的过程中，除了消耗体力、精神紧张（属阳）外，也耗散了精液（应当指出，性生活过程中，男女双方同样耗散属阴分的宝贵精和属阳的神）。因此，古人十分重视，冬季里应秘藏阴精以养阴，切忌过度进行房事，耗散其精，那显然与秋冬养阴的原则是不相容的。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》说：“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……逆其根，则伐其本，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。”这条原则可以说是养生家所必须严格遵循的一条原则。由此，性养生学家十分注意冬季养阴的重要性，规劝人们在冬季要注意房事的节

制。

如元代丘处机这位著名养生家在《摄生消息论》中，特别对冬季的养生提出“切忌房事”。这里指的当然是老年人，因为他这部书是为老年人而写的。但对于青年夫妇也并非毫无参考价值的。明代王文禄在《医先》中也指出：“夏至阴生，绝欲至秋分，则无中暑疟疾诸疾；冬至阳生，绝欲至春分，则无伤寒瘟疫诸疾。此谓顺天时、法阴阳以自固，求子则子寿，养生则生怡。”在这里也强调从冬至到春分这段时间要“绝欲”，禁止房事。

不过，也有的养生家对这一条持有保留意见，如李渔就写道：“最宜节欲者隆冬，而最难节欲者亦是隆冬……何也？冬夜非人不暖，贴身唯恐不密，倚翠侵红之际，欲念所由生也……劝人节欲，似乎不情。然反此即非保身之道，节之为言，明有度也。有度则寒暑不为灾，无度则温和亦致戾。”（《笠翁一家言全集·闲情偶寄》）这的确是实事求是的论。冬季夫妇同睡一床，由于寒冷，依偎在一起，亦常情也，能不动心？所以说冬季节欲是难于绝对做到的。在这里，要紧的是“有度”，即有一定节制，如无所节制，即便是其他季节，也会为害。如果是在冬季，有所节制，房事也非绝对禁止。这段言论还比较近乎人之常情。

在性养生方面，古人还提出了其他一些规劝和忠告。如孙思邈就指出，妇女月经期，禁绝性生活，认为“妇女月事未绝而与之交合，令人成病”，确实如此。妇女月经来潮时，子宫内膜有伤口，如进行性活动，可能将病菌带入女性生殖器，导致诸如子宫内膜炎、输卵管炎以及其他更严重的后果。

再者，女方如怀孕后，特别在初孕的3个月，也是应禁绝房事的。如果此时“不知慎而多动欲火，盗泄阴精，则藩篱由不固而伤，血脉不聚而乱，子女多由元亏而夭；而阴分之病，亦无不由此而百出矣。此妇人之最宜慎者，知者不可不察。”（《景岳全书》）道理已经说得明白无误，毋须再多赘言了。

古代房中术

前面我们多次提到房事这类名称，它是有关性学的学问。其实，我国古代有关性方面的学问，早有一个正式的名称，这就是“房中”，这个名词初见于我国记载汉代历史的正史《汉书》中。

在《汉书·艺文志·方技略》中，有“房中”一类著作。《汉书》是一部十分严肃的史书，其中的“艺文志”，等于现时的“图书目录”，即记载当时所存的各式各样图书著作。当时把这些图书分类编排，其中的“方技略”，相当于我们现在所说的科学技术类图书。由此看来，房中类的图书，是做为一类严肃的科技图书而记载下来的。《汉书》中记载的房中类书计有《容成阴道》、《务成子阴道》、《尧舜阴道》、《汤盘庚阴道》、《天老杂子阴道》、《天一阴道》、《黄帝三阳养阳方》、《三家内房有子方》共计8种，186卷。可见在汉代以前，我国有关性学方面的研究已有相当大的发展了，可惜这些书现在都见不到了。

随着历史的发展，房中类的学问和著作都有进一步的发展。与其他任何一门科学一样，在其发展的历史过程中，免不了精华与糟粕并存，泥沙俱下。在封建社会里，房中的学问不可避免地会给一些不务正道的人所利用，成为淫邪的“黄学”。由此，房中之学也被蒙上清白之冤而被看成淫晦邪道。其

实，这纯粹是误解，我们可以看看《汉书》在建立房中类图书目录时，给房中所下的定义是什么：

房中者，情性之极，至道之际，是以圣王制外乐以禁内情，而为之节文。传曰：“先王之作乐，所以节百事也。”乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而陨性命。

这段话的大意是说，房中类的著作，是有关男女两性情爱之欲达到极点，以有关两性交合的内容为主的著作。先代的英明圣王制作了室外的音乐这类怡养性情的事情，来对房内两性情欲进行适当的节制，并把它写成节制两性交合之道的文章著作。古代的《左传》这部书中曾提到：“先代圣王制作了音乐，是用来对各种事物进行调剂节制的。”房中类的著作在于使人们既能享受房事中的欢乐，并且有所节制，从而使人的阴阳气血和调，得以长寿。也有一些迷糊不清的人对此不予注意，不加节制，就会引致疾病，甚至因此而丧命的。

请看，古人所说的房中术哪里有什么淫晦邪恶的味道。它分明是引导人们正确对待两性的性生活，从而达到养生长寿、祛病延年的目的。用现在的新名词说，这就是古代的“性医学”。正如前面说过，古代房中术后来也被某些人引入歧途，做些乌七八糟的歪门邪道，那与我们介绍的严肃的房中术，是毫无共同之处的。

其实，有关汉以前房中方面的著作，恐怕也不止《汉书》所提的那八家，除了一般经典著作、孔孟诸子中个别论述外，还有不少专门的房中著作。1973年，在湖南长沙马王堆三号汉墓曾出土了大批帛书、竹简、木牍，其中就有15种医书，这15种之中，1/3是关于房中类的，这些古书由后人加以命名，分别叫做《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》、《养生方》和《杂疗方》。而这些在《汉书·艺文志》中都没有记载。经考证，上述医书都是先秦时期的著作，可见《汉书》在著成时，作者也未见到这些书，因而漏载。由此也可见我国古代房中类著作之丰富。

现代性医学包括内容有性心理、性器官知识、两性性活动如何做到和谐、配合协调，以及如何防治各种性疾病。这些内容，早在古代这些房中类著作中都已有所涉及了。

比如上面所说的《天下至道谈》中，就提到所谓“七损八益”的问题。在医学理论书《黄帝内经》中，曾有“能知七损八益，则二者可调；不知用此，则早衰之节也”。可见“七损八益”这东西与身体健康关系很密切。但《黄帝内经》对七损八益并未作详细解释，以至后人做了种种猜测，莫衷一是。

如今，古人所说的七损八益在《天下至道谈》就说得很清楚了。这就是：

八益：一曰治气，二曰致沫，三曰智时，四曰蓄气，五曰和沫，六曰窃（积）气，七曰寺（持）赢，八曰定倾。七损：一曰闭，二曰泄，三曰竭，四曰勿、五曰烦，六曰绝，七曰费。

这些古文字，是指两性在性交过程中所应该采取的步骤。一益，是说在性交之前要先作气功和导引术，伸直腰脊，放松臀部，收缩提肛，使体内之气下沉到丹田，这就叫“治气”。其次，指要使口腔内舌下津液分泌增多，时时下咽，这叫“致沫”。其三，在交合之前，男女双方要互相嬉戏抚摸，使双方都逐渐进入性兴奋，而不要匆匆忙忙从事，这叫“智时”。其四，指双方交合时，应放松腰脊部，提敛肛门括约肌，使体内之气聚集在前阴部，这叫“蓄气”。再次，在交合时不要急躁妄动，抽动不要过于频繁，这叫做

“和沫”。其六，指双方的交合不要过多过频，要有所节制，而不要过于纵情极欲，当时要求是要将阴茎在尚未疲软之前，即双方脱离接触，这样双方都能获益健康，这就叫“窃（积）气”。其七，指房事结束时，要作深呼吸，使体内精气充盈，并使气积存于下阴部，就叫做“寺（持）赢”。最后，指房事结束后，要洗涤阴器，以防止阳痿发生，即“定倾”。这八益的内容，都是指导人们过好正常的性生活，便于从中获得益处，有利于健康。

其七损呢，则是指七种有损于身体健康的活动，需要加以防止。首先，是指在交合时，如果出现阴茎疼痛，以至于精道不通，无法泄精，在此情况下，如仍不知节制，强力交合，是有损健康的，这就叫“内闭”。其二，如果在交合时全身大汗淋漓，或者正当出汗之际，就进行交媾，会造成对身体的损害，这就是“外泄”。其三，就是不知节制，过度交媾，使人体精液耗竭，大有损于健康，这叫“竭”。其四，指在交合时，男方有阳痿不举的现象，而仍不知节制，强行交媾，也有损于健康，这叫“勿”。再次，当交媾时，心中烦乱，不能专心一意，甚至喘息气促，这叫“烦”。其六，是在对方没有性要求，也就是没有性欲时，另一方强求交合，必然有损于双方之身心健康，这称为“绝”。最后，是指交合时过于急躁，准备阶段不够，匆促粗暴，这不仅达不到房事应有的乐趣，反而使精气耗损，称为“费”。

从这七损八益的具体内容看，早在先秦时期，我们的祖先就十分重视性卫生对养生保健的作用，提出交合过程中的种种必须注意的事项。我们也不能不佩服我们祖先对性养生深入的研究。以上所说的七损八益的情况，对于今天青年夫妇在处理性生活的和谐和协调时，也是很有实际意义的。在这篇《天下至道谈》中，我们也深深感到当时对性生活的论述在两性生活中具有重要的养生意义。它是双方都必须注意的共同活动，要双方同时配合，防止单方面的粗暴行动，给身心健康带来损害。严肃的医书对两性性活动过程中的观察和描述也是相当深入细致的。有的记述，可能比现代性医学有过之而无不及。试以明代著名医家万全所著的《广嗣纪要》一书中的材料为例来加以描述。

书中说：在交合之时，要注意男方的“三至”，女方的“五至”，才能双方配合好。他说：“男有三至者，谓阳道奋昂而振者，肝气至也；壮大而热者，心气至也；坚劲而久者，肾气至也。”这是从医学的观点来说明性活动的生理过程。认为男性之性活动与肝、心、肾三脏有关。当肝气充足已至时，则阴茎勃起壮大；勃起后发热而持久，就是心气充足已至；如果阴茎勃起且坚硬持久，就是肾气充足已至。这时进行交合，才能得到最佳效果。三气不至，强行交合，会造成阳痿不起、或伤及宗筋、排精不正常，都会发生病态。

同书对女方的性活动也提出“五至”，认为：“面上赤起，眉靦乍生，心气至也；眼光涎沥，斜觑送情，肝气至也；低头不语，鼻中涕出，肺气至也；交颈相偎，其身自动，脾气至也；玉户开张，琼液浸润，肾气至也。”也就是说，女方在交合前的各种生理现象，需要达到五脏之气俱至，才能圆满进行，如果匆促从事，那也会造成损害。例如，女方肾气未至，则阴户未完全松开，也未分泌足够的分泌物，阴道干涩。如果男方不顾五气未至，强行交合，则将造成不良后果，有损身心健康。

中医房中术的内容是十分丰富的，搞好性养生，于人体健康、心理健康，都将产生有益的作用。房中术还涉及性结合时所采取的各种姿式，以适应身

体不同状态及有某些生理缺陷时的特殊需要。古人还创造出交合过程中所谓“还精补脑法”，认为这些对身体有益，有的还结合气功导引法进行性生活。所有这些，主要都是从有益于健康出发，有利于夫妻和谐的。当然不可否认，房中术也产生了逆流，那是一些腐朽的贵族利用房中术，以发泄其兽欲，与古人原先的用意，相去十万八千里，与现代所谓“性解放”，如一丘之貉，那则是应当摒弃批判的、它与我们祖先在性养生方面所发挥的睿智是毫无共同之处的。

惜精节欲

在我国性养生学的发展过程中，古人总结出最重要的养生修身经验：惜精节欲。从儒家经典大师孟子“养心莫善如寡欲”开始，历代养生家关于“忍欲”、“欲有所忌”、“欲不可纵”、“欲不可强”之呼声不绝于耳，直至写出诸如“色欲箴”（元·朱丹溪）的专篇也不绝如缕。看来，从养生学的观点出发，古人关于节欲惜精的规劝是不能不加以注意的。

这里需要说明的是，这里所指的“精”，不能狭隘地理解为男性的精液，而是人体的精气精华的统称，它主宰着人体的精神、生命力和活力，人身每一个脏腑也都有自己的“精”。元代李鹏飞的《三元延寿参赞书》曾说过：

欲多则损精。人，可保者命，可惜者身，可重者精。肝精不固，目眩无光；肺精不交，肌肉消瘦；肾精不固，神气减少；脾精不坚，齿发浮落。若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至。

这就是说，全身各脏器都有自己的精气，各脏丧失自己的精气，都会出现相应的病态。而其中肾精直接与人的精神、神气相联系。全身总的精气则是各脏腑精气的总和。耗散了这种真精，轻者各种病症丛生，重者可致死亡。因此，这里的“惜精”当是同时指两性而言，而不要狭隘地理解为男性单方面的事。

不可否认，就性养生而言，最直接、最重要的还是肾精。因为人的性活动在古人看来都来自肾的活动，而在性活动过程中，男性每次的性活动最终总以射失一些精液而告终，因此，古人认为性活动对人体、特别是男性，都是失多于得的。古人疾呼戒欲、保精，甚至主张“绝欲”，也都是出于这种直观的认识的。

现代性医学研究表明，人体在性活动过程中，全身发生一系列的生理变化。它是一种全身性活动，由于精神作用及各种刺激，造成神经中枢处在高度兴奋状态，在性兴奋到极点时，出现射精现象，通过神经反射，全身肌肉群紧紧收缩，心跳加快、血压升高、呼吸加快。此时心脏的负担相当大，比平时的工作量加大一倍以上。我在医院工作时，就不止一次在急诊室接诊过这样的病例，即在性交过程中，男方突然发生昏迷或心绞痛。这都是患者原先的心脏血管就有一定缺陷，在极度工作量的状态下，不堪重负而衰竭，或脑血管破裂，或冠状动脉痉挛而发生心肌缺血等等。

即便是一个正常的人，在每次性活动后，也都在体力物质上有较大的消耗。民间流行一种说法，叫做“一滴精，十滴血”，认为精液比血液更宝贵，宁流十滴血，也不愿失一滴精。这种观点是与我国古代强调精的重要性有关的。一滴精是否就抵上十滴血，虽然不一定符合事实，但精液耗失过多，也即房事过频，确实于身体不利。从现代研究的观点看，精液的构成有几部分：

精子，即精细胞。这是由睾丸制造出来的一些含单细胞核的生殖细胞，一次射精中，可有上亿精细胞射出体外。其次是性激素，也是由睾丸产生的。精液中还有前列腺素，由膀胱尿道周围的一种前列腺分泌，其中除水分外，还含有前列腺素。还有精囊等生殖腺分泌，其作用一是润滑作用，它对中枢神经系统、各种组织细胞、平滑肌肉等都有调节作用。另外，精液中还含有较多的微量元素锌，它与人体中蛋白质的合成也有关系。由此可见，一次性活动，等于一次相当紧张的体力活动，精神也极为紧张，在物质上也有一定的消耗。人们可以从在每次性活动之后，感到极度疲倦而呼呼入睡，即能体会到这是一场相当重的负担。

由此看来，古人视过频的性生活为畏途，并非没有道理。明代高濂在《遵生八笺》中总结戒欲与养生的关系时说：

阴阳好合，接御有度，可以延年。

妖艳莫贪，市妆莫近，可以延年。

惜精如金，惜身如宝，可以延年。

少不贪欢，老能知戒，可以延年。

避色如仇，对欲知禁，可以延年。

不厌其烦地告诫莫沉迷于女色房事，爱惜体精，都是长寿的必由之路（市妆指妓女，接御指房事）。的确，历史上由于不知惜精节制，纵欲无度而丧生者确是不乏其例，这里仅举一二则以说明之。读过历史及古文的人都知道，西汉时有一个极富文采、才华横溢的文人叫司马相如，其诗赋闻名于时，多为描述帝王狩猎铁事及宫廷苑囿盛事。汉代的刘散写有《西京杂记》，其中载有司马相如的一些故事：

文君姣好，眉色如望远山，脸际常若芙蓉，肌肤柔滑如脂。十七而寡，为人放诞风流，故悦长卿之才而越礼焉。长卿素有消渴疾。及还成都，悦文君之色，遂以发痼疾。

乃作《美人赋》，欲以自制，而终不能改，卒以此疾至死。

这段故事是说当时有个叫卓文君的女人，也有一些才华，善于弹唱，姿色甚美。她的眉毛很美，就像远方的秋山那样；脸庞有如出水芙蓉，丰润可爱；其皮肤细腻如油脂。不幸的是十七岁就守寡。但她为人风流不羁，又仰慕司马相如（字长卿）的才气，竟不顾社会的礼教教规，而与司马相如同居。司马相如原来就有消渴病（类似现时之糖尿病，多吃、多尿、消瘦，中医本来就认为肾气虚亏是其病机），在他们同去成都后，耽迷于卓文君的姿色，终于诱发了老病（痼疾），消渴大发作。此时，他虽然也知道要有所节制，并写成赋一首，即《美人赋》以自制，无奈无法控制自己，终因肾虚加重，病上加病，年62岁辞世。

这是一个多么现实而沉痛的教训，尽管深知女色对自己的身体不利，但最终因不能自制，最终由此而丧生，这个教训值得人们记取。

古代帝王沉湎于女室，嫔妃成群，侍婢满宫。统治者荒淫无度，由此而丧生者，比比皆是，最为典型者，仍然是汉代的事情：

帝尝早腊触雪得疾，阴缓弱不能壮发……大医万方不能救。求奇药，尝得慎胶，遗昭仪。昭仪辄进帝，一丸一幸。一夕，昭仪醉，进七丸。帝昏拥昭仪居九成帐，笑吃不绝。抵明，帝起御衣，阴精流溢不禁，有顷绝倒。衰衣视，帝余精出涌，沾污被内。须臾，帝崩……（汉·伶玄《赵后外传》）

这一段写的是汉成帝的轶事。这个荒淫无度的君王，早年即迷恋女色，其皇后赵飞燕以身轻如燕，能歌善舞闻名。这里记述的是，汉成帝曾因腊月

寒冬触雪，得了阴缓病，即现时所说的阳痿，诸多名医曾开过无数药方，也不能治愈。后来他到处求药。有人给他的嫔妃昭仪送来一种壮阳药，叫慎卹胶。昭仪是赵飞燕之妹，她把这种药丸给汉成帝吃，每晚吃一丸，果然就治了阳痿病，每晚能与昭仪同床了。有一次，昭仪因酒醉后，竟给汉成帝七丸之多。汉成帝服下七丸，昏昏沉沉，彻夜作乐。到了天亮时，他起身要换衣服，发现精液到处流溢，遂竟昏倒，精液流满一床。不一会，竟一命呜呼了。

这是一则纵欲丧命的最典型事例，足以引之为戒。历代一些好色之徒，采用种种办法，服用壮阳药，把古代性养生学的房中术引向逆流，残害多少人的生命。须知，中医的理论，性活动端赖肾之功能正常，那些阳痿之疾，已经显示肾阳亏虚，如果再用治标方法，强壮其阳，虽暂时满足一时之欲望，但每次都损耗肾之真阴物质，犹如强行点燃残油之灯，油尽灯灭，岂非送命之举？！养生长寿者定当记取此教训。

当然，做为人的本能的性生活，在强调不要纵欲时，对正常的性生活，似也不必视如猛兽而加以禁绝。我国古代也确有一种禁欲的主张，即主张独身主义。这却又是因噎废食，走向了另一个极端。

古代养生家对禁欲主义也是不赞同的。如清代养生家曹庭栋在《老老恒言》中就说过：“男女之欲，乃阴阳自然之道，《易·大传》曰‘天地氤氲’、‘男女媾精’是也。”男女之媾合，乃自然现象与本能，无需禁绝，尤其对青年人来说，和谐的正常性生活，是达到“阴平阳秘”的重要手段之一。完全禁绝，也非正常，正如清代王之春《椒生随笔》所言，“使独睡而胡思乱想，耗精费神，仍为无益”，也确是高见。

总之，惜精节欲，做到恰到好处，是性养生学中的重要关键。纵欲、禁欲，都不符合古代养生学的观点。

防止性病

在古代养生学的范畴里，性养生学占有相当重要的地位。“房中”类的著作，在古代中医文献占有一定比例。然而，在这类著作中，关于如何防止性病的内容却不多，估计“房中家”的主要精力集中在研究正常的性医学问题，有些则研究性技巧。一旦出现性方面的病态，则只有委诸医生。因而，性养生学方面的预防问题，倒主要见于医学著作中了。

在性疾病中，大致有两大类，一是功能性的疾病，基本上发生在男性；另一类是传染性的性疾病，男女双方均可罹患，甚至传给后代，遗患无穷。

功能性的疾病甚多，常见者有下面几种。

遗精。明代名医张景岳在《景岳全书》中，专设一篇“遗精”，论述此症。认为遗精有两类，一是作梦后遗精，称为“梦遗”。另有一种无梦而遗，称为“滑精”。一般说，青年人处在发育及性成熟时期，遗精应属正常生理现象。张氏认为：“有壮年气盛，久节房欲而遗者，此满而溢者也。”也就是，由于性成熟了，体内自然开始制造精子，产生精液，如果没有正常的性生活，这些制造出来的精液精子自然会排出体外，就如一杯水满了要溢出，是属正常现象。但有一类遗精，频繁过多，甚或一夜数次，天天如此；或者白天无故滑精，或者听到有关女色之声，见到性刺激之物或材料，即产生滑精，这些就非正常。其原因多为思虑过度，耗伤心神，或者过早结婚，房事频繁，纵欲无度。也有的年轻人误入歧途，受黄色书刊之误诱，想入非非，

甚或经常手淫，都能引发此症。也有的是外生殖器有病，如包皮过长、尿道炎发炎等等，刺激局部所致，这些都是原因。针对这些原因，对症下药。古人特别重视要用正确的教育，使青年男性不想入非非，戒绝看淫晦书刊。如有局部生殖器病症，也需及时治疗。一般说，多数遗精均可治愈，无需造成精神负担。

阳痿及早泄。这也是男性常见的性机能疾病。这两种病大多起于精神紧张。这是因为阴茎之勃起和射精的反射，均由神经中枢控制，当行房事时各种刺激兴奋传入中枢，反射性引起阴茎勃起而坚硬，直到最后出现射精，都是有关神经中枢兴奋的结果。如果夫妻双方由于配合不好，而不能过和谐协调的性生活，每次精神过于紧张，就有可能影响勃起及射精过程，造成精神负担，反过来又加重病情，形成恶性循环。最终导致早泄、阳痿的病症。

从养生学的角度看，古人重视性心理，要求夫妻双方要善于观察对方的情况，互相配合好，才能过好性生活，不至形成因配合不好而致的病症。前面讲的《广嗣纪要》说女有“五至”，男有“三至”，就是对这个问题的一个说明。用现代观点说，男女双方性兴奋的过程并不同步，男方是兴奋快、性高潮也来得快、消退期也很短。而女方则几个阶段均慢。如果男方不顾女方的这种特点，不加仔细观察，在女方“五至”不全之时，强行交合，必然造成性生活的不协调。有时女方会因此而拒绝性生活，甚或造成性冷淡的状态。在这种情况下，男方更容易产生阳痿早泄的病态。因此，双方的性和谐是十分重要的。

对于早泄，还应该多说两句。由于夫妻双方的性兴奋及性高潮并不同步，因此，早泄在男方甚为常见。但早泄没有一定的诊断标准。应该说每对夫妻达到性高潮时间都不会是一样的。如果男方的高潮来得早，而女方尚未到达，则常被认为是早泄。应当在双方性协调上自己摸索根治的办法，男方一定要有耐心，不能急躁，往往双方协调起来后，早泄就不治而愈了。

在这里，还需要提一提青少年中手淫的问题。上面提到手淫可以造成阳痿和早泄的后果。清代名医王孟英在《潜斋医话·寡欲说》中说：“独可异者，既无彼美，终鲜狂且，形不必相接，忽然而心动，忽然而火炽。独居无偶，宛如有女同衾，握手为欢，不啻伊人在御，直身顿足，筋脉都摇。而且火则屏而上炎，精则罄而就下，其为伤损，较之实有其事，确有其人者，为尤甚焉矣，则其精气神有不归于竭者哉？”说的就是这种手淫。他力陈手淫之害，有甚于真正房事，这是在民间对人体精液充分重视、认为其实际价值比血液还珍贵的思想指导下提出的见解。事实上，偶犯一二次手淫，并不像想象中的遗害那么大，也大可不必大惊小怪。问题是有些耽迷于此道的青少年，迷途而不知返，则其遗害确实不小，早泄、阳痿等，皆其后果。古人之忠告，未尝没有道理。

阳强。这种情况不如上面两种常见。中医又称为“强中”，指阴茎无故长时间勃起，强而不倒。清代医家李用粹在《证治汇补》中说：“阴茎挺纵不收……为强中之证。”他认为强中之原因有二：一种是虚证，是因为平时房事过频，肾阴损失过多而亏损，造成肾阳独亢，阴虚不能制阳，阴阳失调而成。另一种是实证，由于摄食过多膏粱厚味，油腻过多，造成体内湿热，下注到阴部而成。一般以虚证居多，故古人规劝青年人要节制房事，也是很有道理的。

在传染性性病方面，目前我国存在的有梅毒、淋病，近年来又新增了“爱

滋病”。性传染病在 1949 年以后，经多年的宣传教育、防治措施，尤其是对娼妓制度的取缔，已消灭多年。但自我国实行改革开放政策以来，与外国交往频繁，良莠并至，性病重新卷土而来，不仅如此，新的性传染病爱滋病又随之而来。

梅毒，古时称为霉疮，也是一种“舶来品”。据记载，此病于 16 世纪始传入我国，当时称杨梅疮，据说是从广东传入，故又称为“广疮”。由于流毒甚广，为害更烈，医家认真研究，于明代终于总结出一些经验。有浙江人陈司成把其心得写成《霉疮秘录》一书。书中说：“霉疮一症，古未言及，究其根源，始于午会之末，起自岭南之地，至使蔓延通国，流祸甚广。”当时对梅毒的原因已有所认识。他认为，此病系因“人禀浸薄，天厉时行，交媾斗争，气相传染，一感其毒，入髓沦肌，流经走络，心肝脾肺肾均能中其毒。”此疮又称“奸疮”，当时就指出是由于不洁之交媾所致，由此而感染，其预防办法当然是杜绝不洁之性生活。

在古代，我国对性的教育是很不够的。我前些年在国外曾看到国外传媒对性传染病的预防，做了很多工作。国外把性传染病叫 STD (Sexual Transmitted Diseases 的简称)，他们对儿童就已开始性教育，让他们了解性器官结构，了解性病的传染途径。这是十分必要的。我国古代养生学在这方面做得还不够。

性传染病，按照国外传媒的说法，不能有二个以上的性伙伴。不论男方或女方，一旦与配偶以外的其他异性发生性关系，就有被传染的潜在可能和危险。当然，像梅毒一类病，还有先天性的。因此，青年人在结婚前，都要进行一些必要的检查，以排除性病的可能性。

梅毒为害之烈，例如《霉疮秘录》所说，心肝脾肺肾五脏都会波及；淋病不仅自身受害，如怀孕生育，胎儿娩出过程中，可能受感染，导致淋病性眼炎，终至失明。至于爱滋病，则纯属 80 年代才开始发现的 STD，它不仅从不洁性生活传播，更可因共用注射器或接受染有此病毒之血液、血清注射传染。吸毒者以此“过瘾”，多有染上此不治之症者，不可不慎！

梅毒一症，在《霉疮秘录》中已开始用含砷或汞的制剂如生乳、金顶砒等治疗。此举比外国用含砒的 606 制剂要早二三百年。这固然值得我们就此引以自豪，但如就性养生学而言，则预防当胜于治疗，戒绝各种染病的机会，讲究性卫生，方是正道，古人早有明训，这是毫无疑义的。

青年朋友们，上面我们提纲挈领，简单扼要地把古代养生学方面的精华要点做了介绍。由这些叙述中，我们不难看到，具有5000年文明史的中华民族，从一开始就对如何搞好身体健康、争取长寿给予了足够的注意。在漫长的历史过程中，我们的祖先通过不断总结、继承，把前人的智慧经过提炼、升华，从而形成了一个系统的、具有中华文化特点的养生学知识。我们今天之所以能成为世界上人口最为茂盛的国家，因素固然是多方面的，但是，中国医学、尤其是其中的养生学，对于提高我国人民总的体质、健康水平、抗病能力等等，是有它不可磨灭的贡献的。

中国古代人民为了提高自己的民族素质，从多方面总结养生学的宝贵经验，我们上面仅仅从情志调理、积极锻炼、因人制宜、因时制宜、因地制宜、生活规律、饮食卫生、药饵滋补、两性生活等几方面做了介绍。仅仅从这些介绍中，我们也不能不叹服我们祖先的聪明才智。的确，他们从错综复杂、千头万绪的生活事物中，以高度的睿智，把这些经验条理化、系统化，总结成句句箴言、条条真理，使我们今天在争取长寿的努力中，得以有章可循，有规可依。这些宝贵的经验，也是在不断摸索中总结出来的，我们应当十分珍惜。

不可否认，古人的智慧，必然有其社会的局限性、时代的局限性，不可能十全十美，其中不免有一些封建性糟粕一并流传。在今天的社会里，我们有先进的科学方法，有先进的哲学思想，对这些宝贵的经验进行再认识，认真总结，去粗取精，对于我们进一步提高养生学的科学水平，提高我国人民的健康水平，必定会发挥更大的积极作用。对此，我们是有充分信心的。

最后，我们还要再补充一点意见，作为我国古代养生智慧的注脚。我们从前面的叙述中不难看出，古代养生学的重点，有相当多一部分是针对老年人或中老年的。养生学的宝库中，不少是专为老年人而设的。如单从书名看，如宋代陈直的《寿亲养老新书》、清代曹慈山（庭栋）的《老老恒言》、元代朱丹溪的《养老论》以及后世伪托的《彭祖摄生养性论》等等，似乎古人把养生的对象主要都集中在老年人了。事实又如何呢？

不错，我国人民素有尊老敬老的优良传统，老年人如日薄西山，去日无多，为了让他们安度晚年，亟需养生指导。但是，古人并不因此而忽略了对青年人的养生指导。从历史材料中，我们的确看到我们的先辈从爱护后代、从长远的战略观点看问题，在这方面提出了许多十分宝贵的箴言。

比如，从怡养情志、培养优良的道德修养意识方面，古人早有明训。元代王珪《泰定养生主论》指出，道德修养要从幼年开始，“盖幼稚无知，而善恶系乎有识之初”；汉代王充《论衡》则说：“譬犹练丝，染之蓝则青，染之丹则赤。”真所谓近朱者赤，近墨者黑，如不及早修养，待染成色彩，再褪色，就难上加难矣。

古人有言，“少壮不努力，老大徒伤悲”，这虽然是在规劝人们要爱惜光阴，勿令光阴白白流失，要及早学习本领。但如就养生而言，又何尝不是同一道理。宋代张君房所辑《云笈七笈·延陵君修养大法》曾说过：“上年者（指二三十岁），早悟大道，识达玄微，体壮骨坚，筋全肉满，从容履道，无不成功”；而中年（四五十岁）人修养则“悟道已晚，筋肉骨髓各有其半，处在进退，如日中功”；而下午（60以上）则是“如日暮功矣”！80以上是“罪位已定，无可救之法。”说得多么清楚深刻、有力。要修道养身，只有在上年二三十岁开始，才能得到真功，才能奏效，愈是年高，则修好功、养好生的希望愈来愈渺茫了。

现代的资料曾证明，老年人的种种病症、多发病，并非都是在年老时所突发，而是有其历史的。研究证明，老年人多患的动脉硬化，在不少青少年的体内，已开始出现（通过解剖病理检查得知）。对这类疾病，如等老来再着手处理，岂不晚矣？！非从情志、饮食、起居、房事等方面在少年时期即着手养生，才能真正奏效不可。

未雨绸缪，是一种积极的预防思想。古代中医有“治未病”的思想，《黄帝内经·素问·四气调神大论》有“不治已病治未病，不治已乱治未乱”的说法，就是说在没有病之前，就要着手养生，能做到这一点的，才算得“上工”，也就是上等的医生。那种“临渴掘井，临斗铸锥”是最蹩脚的医生。在这种思想指导下，古代养生学者语重心长地劝导青少年，养生要从早开始。梁代养生学家陶弘景的《养性延命录》就这样写道：“人少年时不知道，知道亦不能信行之。至老乃知道，便以（已）晚矣，病难养也。晚而自保，犹得延年益寿，若年少壮而能行道者，得仙速矣！”是的，青少年朋友们，愿你们从我们古代文化精粹中这些养生的智慧中，汲取营养，及早注意养生，未雨绸缪，造就一副健壮的体魄，更好地为我们的精神建设和物质建设贡献自己的力量吧。

