

书 刊 选 介

医学百科全书中医基础理论分卷试写条目

养 生 学^{*}

任 应 秋 张 珍 玉

编者按：本文为正在编写的《医学百科全书·中医基础理论分卷》中的内容之一。现选取其中部分试写样稿(一节内容)，先予刊登，以饗读者。

由于中医一直存在着“未病而治”的预防医学思想，故对于养生学的研究亦甚为重视。早在《灵枢·本神篇》便已提出：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是，则僻邪不至，长生久视。”这说明了三个问题。首先是明确养生的目的，在于使人们能够获得“僻邪不至，长生久视”。其次是指出养生的几个方法：顺四时，适寒暑，和喜怒，安居处。通过养生，为什么便能“长生久视”呢？主要是使人这个有机体的阴阳刚柔两个方面，经常得到合理的调节，维持其相对的平衡，而达到健康。这种适应自然的养生观点，宋朝欧阳修在《删正黄庭经序》里曾解释说：“以自然之道，养自然之生，不自戕贼天阏，而尽其天年。”所以，中医的养生学，是有其积极意义的，并不同于道家思想的修仙慕道，它是一种消极的和迷信的产物。

养生学的内容：

一、调七情：七情，指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种情志变化的表现，是人体对客观事物现象的反映。中医学认为，人类的各种精神情志活动与机体的生理、病理变化，有密切的关系，特别与五脏功能之间，有相应的连属关系，如《素问·阴阳应象大论》说：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”还说：肝“在志为怒”，心“在志为喜”，脾“在志为思(忧)”，肺“在志为(悲)忧”，肾“在志为恐(惊)”等等。七情本属正常的精神活动，并不致病，只有突然强烈或长期持续的情志刺激，才能影响人体的生理机能，使脏腑气血功能活动紊乱，导致疾病发生。可见调七情，就是人类随时调节自己的情志，即所谓“养性”，以利于保证身体健康，从而延长生命过程的方法。这些内容，《内经》中颇多论述，如《素问·上古天真论》就已指出：

“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”说明思想纯净，无多杂念的人，精神愉快，形体健康，往往能够实现其理想。在生活方面表现为“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕”，即简朴纯正，无所妄求，能做到“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”，这种人的生命过程都符合正常的客观规律，所以能“春秋皆度百岁，而动作不衰”。所谓“德全不危”，也就是说懂得从各方面爱护身体的人，不易受疾病的威胁，终于获得较长的寿命。所以它还强调“精神内守，病安从来。”但怎样才能达到“精神内守”呢？《上古天真论》则谓：“适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，……，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散”，《四气调神大论》还提示人们调节精神的方法，应当随着四时气候的改变而有所不同。“春三月，以使志生”，春季充满着欣欣向荣的生意，精神意志应当是活泼而富有生机；“夏三月，使志无怒”，但使精神愉快，不要过于激动，以适应自然界隆盛的阳气，有助于体内的阳气向外宣通开泄；“秋三月，使志安宁”，当着秋季的一片肃杀景象，人的意志应当保持安逸宁静，使神气收敛；“冬三月，使志若伏若匿，若有私意，若已有得”，说明冬天的情绪，应该含蓄一些而不要过分外露。因为冬天应该是使阳气潜藏于内，而不能外泄的。能够做到以上这些，人们就可以保养着天真元气，使五脏安和；另一方面可以收到“清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害”的效果，就是说，正气充沛，抗病力强，虽然有病邪存在，亦未必能致人于病。总之，《内经》教

^{*} 读者对试写稿如有意见，请迳寄作者单位（北京市和平街北口北京中医学院）。

汪赤崖《新安医案》选介

安徽省歙县卫生局 项长生

安徽省徽州地区卫生学校 汪幼一

汪廷元，字璚禾，号赤崖，新安天都县城（安徽歙县）人。约生于清·康熙末年，歿于嘉庆初年或稍后。汪氏所处的年代，正是所谓“康乾盛世”，朝野相对稳定，经济文化趋于上升的时期。当时新安（皖南徽州）一地，继宋之张扩、张杲，明之吴崑、江瓘、方有执、程松崖、余午享、汪石山、孙一奎等之后，到了清代，又有程敬通、程应旆、郑重光、汪切庵、程鍾龄、吴谦、许宣治、郑梅涧等相继而出。世人谓此为“新安医学”。诸先辈在学术上上溯三坟典与仲景经义，下及诸子百家，对“金元四大家”之说服膺尤深，其中对东垣、丹溪之论更为推崇。其中有不少医家能结合当地具体情况，和个人的学术经验著书立说。岁月既深，卷帙浩繁，故新安医家传世之作颇多。

汪赤崖先生为“新安医学”流派中较为重要的一员，上承家学，而更出入于百家之说，驰名皖赣江浙。

《歙县志》载：“汪廷元，字璚，又名禾，邑城人，以儒医著名，传三世，著《广陵医案》、《新安医案》。”赤崖先生在许宣治之《痘疹金镜录》序文中自称：“少壮时，曾历迹三吴，今老矣，先以《医案》问世。”程瑶田说：“先生（指赤崖）治病多奇验，……今摘其中百条，分为两编，曰《新安医案》、《广陵医案》”（见《新安医案·序》）。汪氏医案经程瑶田、金云槐、吴珏作序，刊于乾隆四十七年（1782）。因年移代革，水火兵灾，传世者极少。今偶得乾隆刊本《新安医案》（《广陵医案》至今未见），再三阅读，获益非浅。汪氏医案长于辨证，析疑选药精严。卷中伤寒、温病、内、妇、儿科之案均备，是赤崖先生长期医疗实践的经验总结，对指导临床至今仍有较大的价值。今特选录案例数则，少加评述，以公同好。

一、咽喉痛症

导人们，不要患得患失，要愉快宁静地生活，才能使精神饱满，增强对疾病的抵抗能力。即使在不正常的气候变化时，或在传染病流行的环境中也不容易患病，而保持着健康的身体。

孙思邈对调摄精神的具体措施，在《千金要方》中总结出摄生要“十二少”，即少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。并说：“行此十二少者，养性之都契也。”少，是与多相对而言，也就是不要太过之意。维持常态，还是必要的。七情既得到调摄，则形体充实，精神安谧，斯可以跻于长寿之域。正如刘河间所说：“全生之术，形气贵乎安，安则有伦而不乱。精神贵乎保，保则有要而不耗。故保养之道，初不离乎形气精神。”（《寿世青编·疗心法言》引）

反之，如果不注意调摄精神，对身体健康和生命过程的危害是很大的。如《素问·上古天真论》说：“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。”告诉人们，由于不知道保养精神的重要性，经常过度地消耗它，只贪一时的欢乐，不惜违背正常的生活规律，损害了身心健康。所以虽当壮年，

却会出现过早衰老的现象。甚至《灵枢·百病始生篇》中把七情失调作为致病因素而提出：“喜怒不节则伤脏”，还指出不同的情志致病因素，将有选择性地损伤相应的脏器。如《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝，…喜伤心…、思伤脾、…忧伤肺、…恐伤肾。”又《玉机真脏论》说：“忧恐悲喜怒。令不得以其次，故令人有大病矣。”说明精神情志的异常变化，作用于机体后，可以引起脏腑气血功能异常，气机紊乱而发生疾病。故以七情作为发病的“内因”是有其现实意义的。

正因为精神失调能致人于病，甚至是致病的重要因素之一，所以尤生洲的《寿世青编》竟提出治病不全靠药，所谓“药之所治只有一半，其一半则全不系药方，唯要在心药也。”何谓心药？他说：“自家心病自家知，起念还当把念送，只是心生心作病，心安哪有病来时。此之谓心药。以心药治七情内起之病，此之谓疗心。”对由于精神失调所致之病的治疗，他还进一步说：“疗身不若疗心，吾以谓使人疗，尤不若先自疗。”心，就是精神情志总的概括，由精神情志失调而引起的疾病，着重调其精神情志，这是“治病必求于本”的大法。