

李可“春夏养阳,秋冬固阳”养生思想探讨

林熾钊^{1*} 杨志敏¹ 雒晓东¹ 指导:李 可²

(1. 广东省中医院, 广东省广州市大德路 111 号, 510120; 2. 山西省灵石县中医院)

* 通讯作者: zwbzx001@126.com, (020)81887233 转 32503

[摘要] 李可致力于中医临床与研究, 崇尚张仲景学说, 尤其重视阳气, 擅长以重剂救治重危急症, 对各科疑难杂症有独到的经验, 在养生理念方面, 提出了“春夏养阳, 秋冬固阳”的养生原则。这种“一年四时、春夏秋冬, 养生终不离固护阳气”的重阳理念, 是李可养生的核心观点, 也是对《黄帝内经》养生精髓深刻理解后的凝炼。

[关键词] 名医经验; 养生; 阳气; 李可

李可是“十一五”国家科技支撑计划“名老中医临床经验、学术思想传承研究”项目的确定的名老中医。对各科疑难杂症有独到的经验, 在养生理念方面, 提出了“春夏养阳, 秋冬固阳”的养生原则。现将李可的养生观点及其内涵做一阐述。

《黄帝内经》提出:“春夏养阳, 秋冬养阴”, 被历代医家奉为养生重要原则。而对这一重要原则的理解, 却出现了不少歧义。王冰认为, “春食凉, 夏食寒, 以养于阳; 秋食温, 冬食热, 以养于阴”, 提出“养即制也”, 因春夏阳盛, 故宜食寒凉以制其亢阳; 秋冬阴盛, 故宜食温热以抑其盛阴。但只是这种理解并没有文辞释义上的依据。而不少人认为“春夏养阳, 秋冬养阴”即是“春夏用辛热药食养阳, 秋冬用寒凉药食养阴”, 如张志聪即提出“春夏之时, 阳盛于外而虚于内, 所以养阳; 秋冬之时, 阴盛于外而虚于内, 所以养阴”。因此, 有“冬吃萝卜夏吃姜”之说。张介宾则从阴阳互根、阳中求阴、阴中求阳的原理, 提出“夫阴根于阳, 阳根于阴, 阴以阳生, 阳以阴长。所以圣人春夏则养阳, 以为秋冬之地, 秋冬则养阴, 以为春夏之地。皆所以从其根也。”春夏养阳是为了养秋冬之阴, 秋冬养阴是为了养春夏之阳。这几种解释皆似是而非。

实际上在《素问·四气调神大论》中已对此做了详尽解释:“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。夫四时阴阳者, 万物之根本也。所以圣人春夏养阳, 秋冬养阴, 以从其根, 故与万物沉浮于生长之门。”提示四时阴阳是万物的根本, 疾病的发生是由于违背了春生夏长秋收冬藏之自然规律, 也即是春夏不生长, 秋冬不收藏; 而圣人养生则注意“春夏生长, 秋冬收藏”, 此即

“春夏养阳, 秋冬养阴”的原意。最重要的是, “以从其根, 故与万物沉浮于生长之门”, 揭示了“春夏养阳, 秋冬养阴”的实质是与自然界万物共同遵循四时的降沉升浮之气。

而春夏如何养阳, 关键并不在于进食温补药物, 实则是顺应春生夏长之气而让人体阳气有序生发; 秋冬应如何养阴? 关键亦不在于进食滋阴补品, 而是要顺应秋冬自然之气的降沉规律, 让人体阳气敛降深藏, 而这恰恰就是“固阳”理念。

“古中医学派”对这一观点的阐述尤其透彻。《圆运动的古中医学》反复强调了自然界之气随四时而降沉升浮, 是地球上的万物共同规律。并以植物为例, 指出经秋而叶落, 是阳气下降的表现; 经冬而添根, 是阳气内沉的结果; 经春而生发, 阳气上升也; 经夏而茂长, 阳气外浮也^{[1]213}。因此, 植物个体的阳气的降、沉、升、浮, 即体现宇宙大气的降沉升浮, 而人身的阳气也同样遵循这种降沉升浮的规律。春夏随着万物生长而阳气升发、外浮, 此时人体阳气消耗最多, 故应“春夏养阳”, 注意补充和养护; 秋冬万物阳气降沉, 此时人体阳气亦应顺时而敛藏, 此即“秋冬固阳”。

因此, 李可提出的“春夏养阳, 秋冬固阳”养生原则, 与《黄帝内经》所提出的“春夏养阳, 秋冬养阴”实则一致。两个观点并不相违背, 只是着眼点不同, 李老的观点立足于“阳气”, 更是对“秋冬养阴”有着更深层次的理解, 揭示“养阴”的实质在于“固阳”。养生原则如此, 对于“阳虚者十之八九”的现代人, 尤应以“扶阳、秘阳”作为重要养生法则。现代不良生活方式是导致阳气耗散的最重要原因, 因此, 从情志、起居、饮食、房室等多方面的健康生活方式的建立即是保阳、固阳的途径。

李可认为,保养阳气、固密阳气,首先要从养神做起,最重要的养神方法是“恬淡虚无”,慎忌五志过激,因五志过激最耗人体阳气。应谨记《黄帝内经》教诲:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”因此,恬淡是最重要的修心方法,是防病的第一要旨。

起居方面,李可尤其强调“避风寒”。现代人过用空调,影响了人体与自然界的和谐统一,导致阳气的升浮降沉紊乱,造成无端的耗散,同时将寒气压入体内深层,长此以往则易形成多种疾病。因此,少用空调是疾病预防的重要途径之一。而熬夜与晚起的生活规律则违反了自然界的节奏,也即是违反一日里阳气升浮降沉的规律,这也是造成阳气耗损、寒湿内生的重要原因。因此,避免熬夜、规律合理的作息也是养护阳气的有效方法。此外,居处宜尽量选用向阳、冬暖夏凉的房子,衣物注重保暖。平时多晒太阳(炎夏除外),多接纳自然界之阳气亦是较好的保阳方法。

饮食方面,应注意避免寒凉冷冻饮食,忌辛辣肥甘厚味饮食。养生食物李可首推核桃与木耳。核桃仁为食疗妙品,味甘性温,入肾、肺、大肠经,补肾固精,温肺定喘,养血润燥。黑木耳是著名的山珍,可食、可药、可补;白木耳又名银耳,既是营养滋补佳品,又是扶正强壮之补药。木耳味甘、性平,归胃、大肠经;具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、涩肠、活血、强志、养容等功效。核桃与木耳这两种食物性味温和、温固肺肾、补益气血、又营养丰富。而根据“圆运动”理论,木耳属胃、大肠经,即为“阳明燥金”;

核桃入肾、肺、大肠经,属金属水,皆具有“右降”之力^{[1]27},也即具有敛藏之性。因此李可认为常食令人容光焕发,是养生固阳佳品。

此外,在房事养生方面,主张应注意节欲。《素问·上古天真论》曰“不知持满,不时御神”。纵欲过度,就会过度消耗精力,进而真元耗竭,导致脏腑经络虚损,影响寿命。孙思邈在《备急千金要方》中也提到“六十者闭精勿泄”。所以李可认为房事应该适度限制,节欲是保存阳气阴精的养生措施之一。

在药养方面,对于阳虚体质之人的养生保健方法,尤其中老年人多阳虚寒湿瘀血体质,李可赞成药物养生,建议常服扶阳、固阳中药丸散,如培元固本散、附桂理中丸等。培元固本散符合“脾胃为后天之本,万物生化之母;补中土以灌溉四旁,健后天以助先天”之理。从健脾养胃、补气生血、补肺定喘、养心安神、添精益髓、强筋壮骨,而使先天肾气旺盛,从而有改善体质、重建人体免疫力、促进生长发育、健脑益智、延缓衰老、却病延年之效。建议体虚者选用。

阳气是人生立命的根本,是生存的根本,更是健康的根本。根据李可老中医“春夏养阳,秋冬固阳”的原则,一年四季,春夏秋冬,养生终不离固护阳气,因此,“养生之要,固阳为先”是李可养生的核心观点,也是他对《黄帝内经》养生精髓深刻理解后的凝炼。

参考文献

[1] 彭子益. 圆运动的古中医学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2007.

(收稿日期: 2010-11-03; 修回日期: 2011-02-18)

[编辑: 李 巍]

浅析中药药引在方剂配伍中的作用

张 雷

昆山市中医医院药剂科, 江苏省昆山市朝阳路 189 号, 215300)

* 通讯作者: zh10320@163.com, 13912658972

[摘 要] 中药药引是中医遣方用药的特色, 使用得当可以扬长避短, 使药物更好地发挥作用。药引的应用广泛而悠久, 但面临逐渐下降的趋势, 还有待中医药人员不断继承和发扬, 根据临床实际需要巧妙使用。

[关键词] 中药药引; 配伍; 临床作用

“药引”又称“引药”, 是中医学中独特的配伍形式, 能引导诸药直达病所, 适应病情的需要, 以更好发挥临床疗效。人体经络是气血运行的通道, 内连脏腑, 外络肢节而成统一整体, 合适的药引可“引经

报使”, 具有引导药物发挥疗效, 扩大方药应用范围, 兼有减毒增效、调和脾胃及矫味等功效^[1]。

1 药引的使用传统

中医辨证立法精准, 但是能否收到预期效果, 还