

具有温助脾胃阳气、散寒之效,主治中阳不足,腐熟无权,不能受气取汁,精华不能输化,水谷合污而下迫肠腑而作之泄泻,兼见腹部隐痛,进食生冷则泄泻加重,舌淡、苔白,脉细弱。代表方:《伤寒论》理中丸,《重订严氏济生方》实脾散等。

淡渗厚肠:代表药:茯苓、猪苓、泽泻、薏苡仁、车前子、滑石等。“淡能渗泄”,这类药物性平或微寒,味甘淡,具有通利水道,渗泄水湿之功,主治三焦水道失司,水津不归正化,留于肠腑所致之泄泻,可见肠鸣漉漉,胃中振水声,头眩,口不渴或渴不欲饮,苔白滑或黄腻,脉弦滑。代表方:《明医指掌》四苓散,《伤寒直格》六一散等。

综上所述可以看出,药物的四气五味及归经决定了药物的功效是非单一性的,如辛温之品,可具有温燥、祛湿、散寒、温阳的功效,多用于泄泻中偏于寒湿者;苦寒之药,可具有苦燥、坚阴、清热的功效,多用于泄泻之有湿热者;而寒热错杂则苦寒与辛温并

投。及其归经所决定的对多脏腑作用而有多重功效,在不同证型上使用同一药物。在临床上腹泻几乎不存在单一证型,往往寒热、虚实并存,选药时则不拘一格,如淡渗与燥湿同用、淡渗与补肾同施;燥湿与健脾并举、燥湿与温中并投;温中与补肾相配、温中与健脾相伍;固涩与补肾共施、固涩与温中并用等等,不一而足。临床辨证时,应四诊详参,详查证候的寒热虚实、常变微著,脏腑的虚实主次,即“必先五胜”。遣方用药时,应结合以上两点,详加斟酌,灵活运用,方能达到“厚肠”的目的。

参考文献

[1]陶弘景.名医别录[M].北京:人民卫生出版社,1986:116.

[2]秦伯未.秦伯未医学名著全书[M].北京:中医古籍出版社,2003:246.

(收稿日期:2011-07-04;修回日期:2011-08-30)

[编辑:李巍]

试论元气与养生长寿

王平 郭岚*

湖北中医药大学老年医学研究所,武汉市洪山区黄家湖西路1号,430065)

基金项目:教育部博士点基金资助项目(20094230110001);湖北省卫生厅项目(NX2011-7)

*通讯作者:g1-1978@126.com,(027)68890088

[摘要] 元气是人体生长发育的原动力,人的健康与长寿、疾病与死亡都与元气关系密切。从元气的功能与养生长寿的关系进行系统地阐述并提出培元固本是养生长寿的重要途径。

[关键词] 元气;养生长寿;培元固本

中医药历来十分重视衰老及老年病的防治,尤其重视元气的功能与长寿的关系。培元固本和养生长寿对老年医学研究和中医药延缓衰老理论的实践均具有现实指导意义。

1 元气的概念、内涵

中医概念的元气又名原气、真气,是人体最基本最重要的气,是维持生命活动的基本物质和原动力,由肾中精气所化生,又赖于后天水谷精气的培育。元气为诸气之首,全身各脏腑的生理活动都是在元气的推动作用下完成的。其功能有促进人体生长发育与生殖,温煦和激发脏腑、经络等组织器官的生理功能,为人体防御、向愈之基等^[1]。

元气是较为普及的中医概念,“脉有根本,人有元气”(《难经》),老百姓大病久病之后往往有“元气

大伤”的感慨。元气与人体健康和疾病的关系毋庸置疑。

2 元气与长寿

“元气流行者寿,元气滞者夭”(《医学入门·诸气门》)。历代医家十分重视元气与寿命的密切关系,对元气的功能进行了总结和发挥,认为元气的盛衰变化与机体生、长、壮、老、已的生命规律息息相关,并在养生保健、延缓衰老的研究与实践中强调保养元气的重要性。

2.1 惜元益寿——元气充沛则寿强

元气充沛,各脏腑组织的功能活动就旺盛;元气不足,其鼓动作用减弱,各脏腑功能就衰退。欲得健康长寿,不可不谨养其气。

《黄帝内经》认为,人之始生“以母为基,以父为

楯”,因此,人的寿命和衰老进程在一定程度上取决于父母遗传基础,这也就是张景岳所说的“肥瘦在母,寿夭在父”。若先天不足,肾气虚衰,抗病、抗老能力减弱,则易衰老。《素问·金匱真言论》云:“夫精者,生之本也。”即是说禀受于父母的生殖之精与生俱来,是构成胚胎发育的原始物质,所以称“肾为先天之本”^[2],故古人极为重视惜元存精。又如《素问·阴阳应象大论》云:“年四十,而阴气自半也,起居衰矣,……是以圣人为无为之事,乐恬淡之能,从欲快志于虚无之守,故寿命无穷,与天地终。此圣人之治身也”。

医家们将养老祛病的经验归纳成延年良箴,指导人们要顺应季节气候而调护元气。人到中年其气已衰,随着年龄的增长气衰的程度越来越重,人的衰老现象就越来越显著。孙思邈善于保养真元之气,认为“善摄生者,常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶行。此十二少者,养性之都契也”(《备急千金要方·养性》)。刘完素注重气、精的保养,尤其重视元气,在养生方法上推崇养气和调气。龚廷贤则提出“惜元气”的三字箴言,指出元气与衰老的关系,他在《寿世保元·衰老论》一节中指出:“夫二五之精,妙合而凝。两肾之间,白膜之内,一点动气大如箸头,鼓舞变化,开合遍身,熏蒸三焦,腐化水谷,外御六淫,内当万应,所虑昼夜无停,八面受攻,由是神随物化,气逐神消,营卫告衰,七窍反常……。”认为“肾间动气”为先天之本,性命之根,对维持人体正常生长、发育,抵御外邪发挥着至关重要的作用,一旦过度消耗或感受各种病邪,就会导致肾中元气虚衰,气血亏损,进而出现衰老。

因此,元气充沛才能使营卫周流,神力不竭,与天地同寿。同时顺应四时、以保天和,起居有常、不妄作劳,虚邪贼风、避之有时,方能保护人的精、气、神。这些丰富的养生经验,对于避免早衰、防治老年疾病都具有不可忽视的现实意义。

2.2 损元折寿——元气亏虚则寿夭

元气亏损是由于先天禀赋不足或后天滋养不利而致元气的生化充养不足^[1]。“百病皆生于气,正以气之为用,无所不至,一有不调,则无所不病”(《景岳全书·诸气》)。元气亏虚是百病之源,耗损元气必将折寿。元气的盛衰虽与先天禀赋有直接关系,但后天的饮食、劳作、疾病等也可以改变元气的强弱。

《素问·上古天真论》云“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。”人们年到半百而衰,究其原因,理当责之后天失养,元气受损。张景岳亦持此见,认为中年应修理根基,提出元气为生命之大宝,强调元阴元阳并养,认为除天灾人祸等客观原因外,乃是“唯人自憎”(《中兴论》)。既然是“所伤由人”,则“挽回之道,有不仍由人者乎”(《中兴论》^[3])。元气乃人身根本,且在体内不能永存。人至中年,元气则由鼎盛而渐衰,因而对之更当惜之再惜,而非整日仍沉溺于酒、色、财、气、功名之中,令元气早衰。

万全《养生四要》,开卷即“八益”、“七损”、“补肾利窍”为先。《素问·阴阳应象大论》也指出“能知七损八益,则二者可调,不知用此,则早衰之节也。”人们如果能够懂得七损八益的养生之道,则人体的阴阳就可以调摄,反之则会发生早衰现象而缩短寿命。又如《素问·灵兰秘典论》云:“心者,君主之官,神明出焉。凡怒忿悲思恐惧,皆损元气。”倘若七情紊乱,则会引起脏腑阴阳气血失调,从而导致疾病的发生乃至影响寿命。李杲以此理论为基础强调“不暴喜怒以颐神志”,“凡怒、忿、悲、思、恐惧皆损元气。夫阴火之炽盛,由心生凝滞,七情不安故也”。再如东晋著名医家葛洪养生的原则是不伤不损,他在《抱朴子内篇》中列举出10余项伤损元气之事,包括用脑过度、体力消耗过度、情绪调节失常、过喜过悲、生活无规律、饮食不节、性生活不和谐等等。

2.3 保元增寿——培元固本则长寿

元气作为人体正气的根本,尤须保养和巩固,即《素问·刺法论》所说“正气存内,邪不可干”。培补元气是延缓衰老的基础,养生长寿应以保精护肾与调养脾胃相结合,以后天促先天,培元固本,颐养天年。

人体的健康和长寿既与先天因素有关,也受后天因素的影响,且后天因素的影响更为重要。正如张景岳所强调“然求复之道,其道何居?盖在天在人,总在元气,但使元气无伤,何虑衰败”;“元气既损,贵在复之而已”(《中兴论》)。“以人之禀赋言,则先天强者多寿,后天薄弱者多夭,后天培养者寿者更寿,后天削者夭者更夭”(《景岳全书·传忠录·先天后天论》)。也就是说先天条件优越的人,如在后天不善于保养,也难免早衰或夭亡。反之先天条件差的只要善于在后天保养依然可以健康长寿。

肾为先天之本,脾胃为后天之本,延缓衰老亦当固护脾胃。李杲在养生方面尤其重视脾胃的功能,

认为脾胃是元气之本,元气是健康之本。脾胃伤,则元气衰;元气衰,则疾病生。特别强调慎起居、节饮食、少欲念、省言语,预防外邪侵袭。龚廷贤接受李杲脾胃元气论的观点,即一身元气均赖脾胃之气以养,提出:“凡年老之人,当以养元气,健脾胃为主。”认为饮食得当可以养生,但若饮食不当,则对长寿不利,“人知以饮食以养生,不知饮食失调亦以害生”,并以此为依据提出对老年人饮食习惯的要求:“饮温暖而戒寒凉,食细软而远生硬,务须减少,频频慢餐,不习贪多,慌慌大咽”^[4]。强调不能规律饮食,则损伤脾胃,伤及元气,加速衰老。此外,慎用药物也是固护元气的重要方面,张景岳提出“有是病而用是药,则病受之矣;无是病而用是药,则元气受之矣”(《景岳全书》)。总而言之,疾病防治、延缓衰老及养

生保健,都需要从固护元气出发进行辨治调养^[1]。

3 结语

综上所述,元气与长寿密切相关。只有做到顺应自然养性调神以惜元,护肾保精节欲少言以保元,劳而不倦节制饮食以养元,培元固本才能健康长寿。

参考文献

- [1]王平. 中医元气论[M]. 北京:中医古籍出版社,2010:9.
- [2]赵国求,王平. 中医基础理论现代科学基础初探[M]. 北京:科学出版社,2005:1.
- [3]张显. 张景岳“中年求复再振元气”思想[J]. 中华中医药学刊 2007,25(9):19.
- [4]龚廷贤. 寿世保元[M]. 北京:中国中医药出版社,1993:69.

(收稿日期:2011-07-04;修回日期:2011-10-05)

[编辑:李 巍]

对《金匱要略》“虚者即愈,实者三日复发”的不同解读

罗 世 伟

重庆市肺科医院中医科,重庆市江北区华新街竹林村1号,200020))

通讯方式:luoshiweiys@163. com,13883047076

[摘 要] 《金匱要略·痰饮咳嗽病脉并治》第二十四条中“虚者即愈,实者三日复发”,不应是服木防己汤后的结果,应是指条文中“心下痞坚”的两种情形。

[关键词] 心下痞坚;虚实;金匱要略

“虚者即愈,实者三日复发”出自于《金匱要略·痰饮咳嗽病脉并治》第二十四条,原文曰:“膈间支饮,其人喘满,心下痞坚,面色黧黑,其脉紧,得之数十日,木防己汤主之。虚者即愈,实者三日复发,复与不愈者,宜木防己汤去石膏加茯苓芒硝汤主之。”对本条后半段“虚者即愈,实者三日复发”中“虚者”和“实者”的解释、阐释,众多医家解释为前面“心下痞坚”服用木防己汤后的变化,如李克光《金匱要略译释》曰:“原文‘虚者……实者’是指‘心下痞坚’这一症状变虚软或结实而言。若膈间支饮‘心下痞坚’变虚软,说明患者服用木防己汤后,里无积聚,饮热互结渐散,……若心下痞坚未转虚软,结实仍在,说明饮邪凝结,里实有物……。”^[1]黄仰模所编《金匱要略讲义》亦持类似观点^[2],说明这种阐释已成为主流观点。笔者重温经典医著,联系全文,认为这种阐释不妥,既不符合张仲景原旨,又前后矛盾,不合逻辑。

从原文看,应是服木防己汤后,患者的自觉症状暂时解除,医者或患者认为已愈,才有后面的“复发”之说。但其实不然,这里存在有两种状况:对于虚痞

者,即痞满不坚者,药到病除,即“虚者即愈”;但若是饮热凝结成实坚者,服用木防己汤后,由于热清阳得以暂通,坚痞只是暂时得以缓解,所以从表面看也已愈,但饮热凝结成实的症结并未根除,继续影响阳气的运行,水湿不得运化而又停聚,故而才有“三日复发”之理。如果理解为服木防己汤后“心下痞坚”未转虚软,结实仍在,说明治疗无效,既然治疗无效,就说明病情无改变,就不应存在“三日复发”之说。所以,把“虚者”和“实者”理解为治疗后变虚软或结实,就前后矛盾,不合逻辑。这显然是不妥的。

笔者认为,条文中的“虚者”和“实者”,应是对条文前半段里的“痞坚”两种程度不同的症状相对应而言的。即指痞坚的程度不同而分“虚者”和“实者”,亦即指邪气的部位深浅而言。“虚者”是指饮热无形之邪互结的痞满证,心下无坚实的表现,即无形的虚痞,病在气分,因此,用木防己汤补虚清热,通阳利水则病愈。“实者”是指饮热互结日久成实,心下表现痞坚结实的症状,病情较重,部位较深,病在血分。木防己汤重在气分,且无化痰软坚之功,所以先服木