

· 新安医学研究 ·

# 新安医学养生观研究

尉万春,张其成

(北京中医药大学,北京 100029)

**[摘要]**新安医学作为重要的中医学学术流派,著述数量巨大,养生专著颇多,养生思想独特,其中固本培元之元气论、外邪致虚之内同治论、食调先于药物论、融汇儒道重神气论是新安医学特征性的养生观念,在延续中医学养生理念的基础上有所发挥和创新,形成了新安医学养生观,对当今养生具有重要指导意义。

**[关键词]**新安医学;养生观;固本培元;外邪致虚;饮食为先;神气

**[中图分类号]**R212 **[DOI]**10.3969/j.issn.2095-7246.2019.05.003

新安医学是在中医学中独树一帜的流派,其以临床疗效突出为特征,地域集中,思想独特,学术鲜明,自宋代张扩开端至今,经家族式传承,在不同历史时期大家迭出,涌现出一批地域性名医。新安医家在中医养生领域亦有突出贡献,除却综合医书中的养生类记述外,按王乐蜀《新安医籍考》辑录的文献资料,养生类专著达15种之多,其中包括《资生经》《房术奇书》《养生类要》《芝谱》《菌谱》《老老余编》《养生余录》《勿药元论》《卫生杂录》《却病延年法》《酒谱》《遵生内编》《遵生外编》《修养须知》《啖芋斋杂录》,目前虽仅存《房术奇书》《老老余编》《养生余录》《勿药元论》《卫生杂录》《却病延年法》《修养须知》《啖芋斋杂录》,亦足见新安医家对养生的重视<sup>[1]</sup>。新安各医家从不同视角阐发了促进人体健康的指导原则和方法,具有鲜明特征。

## 1 固本培元,先后天相顾,惜精保气

固本培元思想是新安医家所特有的学术思想之一,首倡者乃汪机。其在《石山医案·营卫论》中提出阴不足则血不足、阳不足则气不足,将气血和阴阳联系起来,并且开创采用人参、黄芪治病保健的先河,其认为人参、黄芪味甘生血,气温补阳,是调补中焦脾胃之圣药,脾胃健则营卫和,元气自能健旺有资,邪可尽除,病可自愈,以人参、黄芪为主药的调补脾胃元气之说,占据主导地位<sup>[2]78</sup>。汪机的却病养生思想在于扶助中焦脾胃以补益元气,其将调摄人体生机之阴阳、培护生命之元气的“固本培元”思想提到了较高的地位。

其后孙一奎首创“命门动气”之说,认为命门为

肾间动气,有名而无形,命门动气为生生不息的生命之根,《孙文垣医案》中载有“壮元散”“壮元汤”等固本培元之方剂<sup>[3]</sup>。孙一奎主张通过培补肾和命门的元气以达到“固本培元”的目的,较汪机以单用人参、黄芪之法,加入温补肾命之品,将补气药和温阳药整合应用,丰富和发展了以单一从脾胃入手的治法,兼顾脾肾,提出了较为完善的“固本培元”思想,也为李中梓提出“先天之本”“后天之本”的学术思想提供借鉴。徐春甫正式提出“保元气”以养生的思想,这是“固本培元”思想在中医养生领域的具体体现。徐春甫在《老老余编·保养论》指出:“人由气生……凡在万形之中,所保者莫先于元气,摄养之道,莫若守中实内以陶和”<sup>[4]11</sup>,强调了元气的重要性;《养生余录·总论养生篇》:“人所以得全其生命者,以元气属阳,阳为卫;以血脉属阴,阴位荣,荣卫常流,所以长生矣”<sup>[4]109</sup>,阐释了元气在人体的阴阳属性和作用;《老老余编·天元之寿精气不耗者得之》:“下焦在脐下,即肾间动气,分布人身……精气散于下焦,荣华百脉,及欲想一起,欲火炽然,翕撮三焦,精气流溢,并从命门输泻而去,可畏哉!嗟夫!元气有限,人欲无涯”<sup>[4]133</sup>,剖析了惜精节欲以保养元气的养生思想。徐春甫秉承新安医学“固本培元”思想提出惜精节欲以养元气的具体措施,开“固本培元”思想在中医养生领域应用之先河。

罗周彦将元气之内涵进一步丰富,其在《医宗粹言·元气论》论及“元气论乃根本要语,言人之元气尤太极也,动而生阳,静而生阴。故置先后天之辨,而立元阴元阳之门”“人之元气一太极也,太极动而生阳,静而生阴,阳动则为火,阴静则为水。水者精也,精者,元气之体所以立也。火者神也,神者,元气之用所以行也”<sup>[5]675</sup>,将水火、阴阳、精神等元素一起并入元气之概念。

并且罗周彦将“元气空虚则百病丛生”作为专篇

**基金项目:**国家社会科学基金重大项目(16ZDA234)

**作者简介:**尉万春(1988-),男,博士

**通信作者:**张其成(1958-),男,教授,博士研究生导师,

13810833802@126.com

在其著作中进行论述,可谓是将保养元气以养生的学术思想推向了新的高潮。其在《医宗粹言·元气空虚致生百病论》中指出,人在母体中损伤人体的元阳之气,七情劳苦损伤人体的元阳之气,或者人体七情过度、饮食劳倦损伤元阴之气是人体发生疾病的重要环节。《医宗粹言·元气论·元气与气血所伤不同论》:“夫元气者,天真之气也,苟有所伤……唯宜温存以养而药用甘温、甘寒之剂治之。”<sup>[5]677</sup> 元气虚损百病皆生的思想最早是李东垣提出的,其所倡导的升提脾胃以壮元气的方法是中医学说重要的一支,其元气的概念属于后天元气,涉及核心脏腑是脾。而新安医家罗周彦也倡导元气虚损百病生,不同的是罗周彦所指的元气蕴含了元阴和元阳的概念,属于先天元气的范畴,涉及的核心脏腑是肾。

再如《养生余录》中认为人有乾元之气、坤元之气、庶气、众气四气。“一曰乾元之气,化为精,精反为气”,并且认为天元之寿精气不得耗泄,“肾间动气,分布人身,方其湛寂,欲念不兴,精气散于三焦,荣华百脉”“及欲想一起,欲火炽然,翕撮三焦,精气流溢,并从命门输泻而去”“元气有限,人欲无涯”,系统阐释了节制人欲、惜精保气的保养思想内涵<sup>[4]108-133</sup>。

## 2 外损致虚,提炼正气,御邪复正

吴澄是倡导“外损致虚”学说的主要医家,其认为内虚为先,外因损耗为基,最终导致外损,因此应注重摄养正气、保养精神、提炼正气,以免受外邪耗伤。《不居集·外损》:“凡吾之所谓虚损者,合内外真假而言之也,胶柱鼓瑟也。”<sup>[6]7</sup> 吴澄认为虚损不仅是由内伤或者是久病虚损而引起,外感六淫、痰湿、食积、酒损、虫侵、失血等原因亦可引起虚损,并且提出“外损症,即六淫之类虚损也”。吴澄指出,体质也是外损的重要因素,如《不居集·辨因》:“六淫为病,实因于天;外损而言,实因于人。”<sup>[6]77</sup> 若平素养生不慎,造成内伤虚损的体质,加之外因耗损,外损随之而成。

外损的特征便是外感和内虚并存,治疗应补益和散邪两种思路并存,采用解托和补托两种治法,其中解托法用于邪气偏盛者,补托法用于正气偏虚者。因外损有别于内损,故治法上切忌见虚滥补,并且应注意饮食起居调摄,否则功效全无,如《不居集·虚损禁忌》:“凡酒色、财气、饮食起居、多言、厚味,实病人生死关头,遵之则不药自愈,违之则终日服药无益”<sup>[6]415</sup>,这是对疾病发生预后的一种思维,也对平素保健调理有重要意义。

其他新安医家如王仲奇提出“物必先腐而后虫

生,人必先伤而后邪入”,对人体虚损和邪气侵袭的关系做了相应探讨,并且倡导治疗虚损必须兼顾肾气,遵循孙一奎“命门动气说”,认为肾气旺盛则虚损可治,其思路类似于吴澄的托补方法<sup>[7]</sup>。

## 3 重视脾胃,调节饮食,气血可保

新安医家对脾胃的重视程度极高,这在疾病防护和保健养生方面体现得尤为明显。徐春甫《古今医统大全·虚损门》关于“虚为劳伤中气”“此阳气之虚也,从东垣补法”的论述传承了李东垣重视脾胃的思想<sup>[8]</sup>。吴澄在继承脾胃的基础上,提出“理脾阴”的思想,对东垣学说进行有效的补充和完善,如“理脾健胃,多偏补胃中之阳,而不及脾中之阴,然虚损之人,多为阴火所烁,津液不足,筋脉皮骨,皆无所养,而精神亦渐羸弱,百症丛生矣。今以芳香甘平之品,培补中宫,而不燥其津液,虽曰理脾,其实健胃,虽曰补阴,其实扶阳”<sup>[6]45</sup>。吴澄在传承古人学说的基础上依据实际进行大胆革新,使中医脾胃理论更加完备。《医宗粹言·元气论》阐释了脾胃后天之气和先天之气的关系,指出脾胃之气对先天之气具有充养的作用,后天之气盛,则先天之气足<sup>[5]113</sup>。汪机《石山医案·病用参芪论》:“脾胃无伤,则水谷可入,而营卫有所资,元气有所助,病亦不生,邪亦可除矣”<sup>[2]80</sup>,认为脾胃健旺是资助元气的重要途径,脾胃健则营卫之气旺盛,元气得到滋填和补充,病邪不易侵袭。罗周彦《医宗粹言·直指病机赋》:“胃气弱则百病生,脾阴足则万邪息,调和脾胃为医中之王道。”<sup>[5]576</sup> 强调了脾胃之气充足则百病不生的理念,认为调理脾胃为医中王道。新安医家多注重固护脾胃阴津,补充了先贤只注重气与阳的不足,是在新安医家重视培补元气基础上的又一特色<sup>[9-10]</sup>。

新安医家认为饮食是调节脾胃最佳的途径。首先,脾胃之伤一般始自饮食,如《养生余录·养生篇》:“百病横夭,多由饮食。饮食之患,过于声色。声色可绝而逾,饮食不可废一日。为益亦多,为患亦多。”<sup>[4]108</sup>《老老余编·论衰老》:“爽口物多终作疾。”<sup>[4]28</sup> 其次,相较于服用药物,饮食调治更适宜于老人。《老老余编·饮食编》:“凡老人有患,宜先以食治,食治未愈,然后命药,此养老人之大要之法也”“饮食当令节俭,若贪味伤多”“人年五十始衰,脾胃虚薄,食饮不多,易饥易饱,不得日限三餐,察其情而渐加之”“人年七十后,血气虚惫,全赖饮食扶持”<sup>[4]39</sup>。《老老余编·保养论》指出药物损伤人体真气,老人应慎用,并且应知药之来源性味,以温和性平为主<sup>[4]12</sup>。

清代方开《却病延年法》记述了9种按揉腹部的

方法,具有调理脾胃的功能,以达到促进健康的目的。将非药物疗法巧妙运用于脾胃调养之中,可谓是创举。

#### 4 医融儒道,重视调养,神气同求

新安医学发端于古徽州,新安医家具有良好的儒释道文化背景,并且将儒道养生方法融入了中医养生方法中。《老老余编·形证脉候》之“上寿之人,若衣食丰备,子孙勤养,承顺慈亲,恭行孝道,能调其饮食,适其寒温,上合神灵,下契人理,此顺天之道也”,体现了儒家养亲孝道思想。孙一奎《赤水玄珠》中以身国同治思想比喻人体祛邪务尽是体固本的先决条件:“设务姑息,而一味调补是务,此犹南宋议和之说,岂知邪正不两立,王业不偏安,然不伐贼,王业亦亡,坐而待亡,孰若伐之,古人以医譬国,岂徒语哉。”<sup>[11]</sup>汪昂《勿药元论》提出儒道的调息之法,包括道教的小周天修行法门、苏轼的养生颂等,通过导引和吐纳等方法,使人体达到健康的目的<sup>[12]</sup>。其中道家六字诀养生法在《勿药元论》《老老余编》《养生余录》等著作中均有体现。将道家调气调神之法引入中医养生专著,以达到调畅“五脏元真”之目的。

徐春甫《养生余录》借鉴道家三元丹法的修养之法,将人体寿命分为天元、地元、人元之寿三类,分别对应精气不耗、起居有常、饮食有度者得之。程钟龄在道家养生吞咽金精玉液方法的基础上创立饮华池水法用于滋阴,《医学心悟·治阴虚无上妙方》之“二六时中,常以舌抵上腭,令华池之水,充满口中,乃正体舒气,以意目力送至丹田,口复一口,数十乃止”<sup>[13]</sup>,正合于《道枢·鸿蒙篇》中“灵龟共饮华池水,玄豹同藏碧谷烟”的记载<sup>[14]</sup>。孙文胤《丹台玉案·却妄》之“彼妄想者,名为客尘。而我真神,原不妄行。悠忽八极,神飞杳冥。真元几何,堪此淫骋”,脱化于庄子逍遥游的虚旷清定之境,也是调神的重要方法<sup>[15]</sup>。项天瑞《同寿录》亦强调通过应用“调息”“小周天”“道经六字诀”等方法达到“神凝气固”,从而实现健康长寿<sup>[16]</sup>。

#### 5 小结

新安医学的养生观念独具特色,可归纳为具有

代表性的4种观念,即固本培元之元气论、外邪致虚之内外同治论、食调先于药物论、融汇儒道重神气论。新安医家强调元气论,提出突出邪气可以致虚,并且积极融合儒道内养功夫,注重调神和食养,为丰富和完善中医药养生方法提供了重要参考,为中医理论创新和中医养生思想发展提供了重要范式。

#### 参考文献:

- [1] 王乐甸.新安医籍考[M].合肥:安徽科学技术出版社,1999:597-602.
- [2] 高尔鑫.汪石山医学全书[M].北京:中国中医药出版社,1999.
- [3] 孙一奎.新安医学孙文垣医案[M].许霞,张玉才,校注.北京:中国中医药出版社,2009:56.
- [4] 徐春甫.新安医学老老余编、养生余录[M].汪沪双,校注.北京:中国中医药出版社,2009.
- [5] 罗周彦.医宗粹言[M].台北:新文丰出版公司,1982.
- [6] 吴澄.不居集[M].达美君,王荣根,孙炜华,等校注.北京:中国中医药出版社,2002:56,415.
- [7] 王金杰.王仲奇医案[M].孙劲松,点校.上海:上海科学技术出版社,2004:66-73.
- [8] 徐春甫.古今医统大全[M].合肥:安徽科学技术出版社,1995:855.
- [9] 徐雯洁,徐世杰.基于护阴理论的汪机、吴澄、叶天士三家脾胃思想研究[J].中华中医药杂志,2017,32(3):1206-1208.
- [10] 陈庆伟,刘兰林,张永跟,等.新安医案研究概述[J].安徽中医药大学学报,2015,34(2):94-96.
- [11] 孙一奎.赤水玄珠[M].北京:中国中医药出版社,1996:177.
- [12] 周仲瑛.中医古籍珍本集成:气功养生卷[M].长沙:湖南科学技术出版社,2014:819.
- [13] 程国彭.医学心悟[M].田代华,整理.北京:人民卫生出版社,2006:8.
- [14] 曾慥.道枢[M].北京:中央编译出版社,2016:126.
- [15] 孙文胤.丹台玉案[M].北京:中国中医药出版社,2016:24.
- [16] 王新智.新安医籍《同寿录》养生法浅析[J].中国中医基础医学杂志,2004,10(6):71.

(收稿日期:2019-05-13;编辑:张倩)