

基于《格致余论》浅析朱丹溪老年养生思想*

陈梦娜¹ 陈鑫宇¹ 江宇航¹ 王鹏² 董昌武^{2**}

(1. 安徽中医药大学, 安徽 合肥 230038; 2. 解放军医学院研究生院, 北京 100039)

摘要:通过对朱丹溪所著《格致余论》的研究,总结其有关老年养生的内容:一是描述老年人的生理病理特点:精血损耗、阴气亏虚,虚火妄动、多见热证;二是批判时行养老流弊:临证勿滥用温燥,平素勿厚味滋补;三是重视饮食及情志养生:养身当顾护脾胃,养心宜调情养性。通过探析朱丹溪的养老观念,将其融入到现代老年病防治中,进而彰显出中国传统养生学指导老年养生实践的现代价值。

关键词:朱丹溪;格致余论;老年养生;学术思想;医案

中图分类号:R212 **文献标识码:**A **文章编号:**2096-1340(2021)04-0079-04

DOI:10.13424/j.cnki.jsctcm.2021.04.018

朱丹溪(1281—1358年),名震亨,字彦修,婺州义乌人,系金元四大家之一。丹溪先生集成金元诸家之长,又结合自己几十年的临床经验,善于创新,理论上以“阳有余阴不足论”和“相火论”闻名,临床上尤以开创滋阴降火之治法而见长,自成一家,被后人奉为滋阴派的宗师。先生由儒转医,又精于理学,是首位将理学引入到中医学理论的医家^[1],他视医学为“格物”层面,将养德作为儒士的追求(致知),力将所学的“仁义道心”推及于世,并将其代表作名为《格致余论》。丹溪书中老年保健养生方面的论述,内容丰富且独具特色,是其学术思想不可分离的一部分,他本人一生繁忙,但70余岁犹精神矍铄,78岁高龄端坐而逝,与其行之有效的养生方法密切相关。

关于“老年”的范畴,在古代文献中并无统一的标准。《说文解字》^[2]言:“七十曰老”“八十曰耆”“九十曰耄”即至七十岁为老年。我国目前以60岁作为老年的界限,《中华人民共和国老年人权益保障法》中规定,老年人是指六十周岁以上的公民。老年是人生中的重要阶段,起居是老年人日常生活的基本内容^[3]。我国人口基数大、老龄化增速快的形势日益严峻,老年群体的养生问题无

法忽视^[4]。本文就朱氏养老理论及诊治经验作一初步探讨,以期先生之养老观对于老年预防疾病、养生保健方面提供相关的指导,从而提高现代老年人的生活质量。

1 述老年自然之象

《格致余论·养老论》^[5]中开篇即是对老年人的自然生理变化的描述,即“老境”的具体表现:“人生至六十、七十以后,精血俱耗,平居无事,已有热证。何者?头昏目眩,肌痒溺数,鼻涕牙落,涎多寐少,足弱耳聩,健忘眩运,肠燥面垢,发脱眼花,久坐兀睡,未风先寒,食则易饥,笑则有泪,但是老境,无不有此。”

五脏六腑相生相养,人至六十后,脾胃化源不足,精血不断损耗,阴气难成易亏,阴不足以配阳,则相火妄动,阴阳失于调和,各脏腑功能衰退,导致人体不断衰老。肝血不足,失于濡养,故见寐少,头昏,健忘眩运;肾虚精亏,髓液不充,故见牙落,发脱眼花,足弱耳聩;气虚不固,阴液难摄,故见鼻涕,涎多,笑则有泪,溺数;肺阴亏虚,营卫失常,故见久坐兀睡,未风先寒;阴精匮乏,虚热自

* 基金项目:2019年安徽中医药大学国家级大学生创新训练项目(2019054);新安医学教育部重点实验室开放基金资助项目(2018xayx22)

** 通讯作者:董昌武,教授。E-mail:dcw1018@aliyun.com

生,故见易饥,目眇,肠燥面垢。由上可知,先生认为老年体质生理特点为精血损耗、阴气亏虚,临床病理特点为虚火妄动、多见热证^[6]。

2 纠老年养生之误

2.1 勿盲崇《局方》,滥用温燥 朱丹溪身处的金元时期,医家临床上多用香燥药,其原因可能与香药贸易发达、气候寒冷、饮食文化有关^[7]。而《局方》以官方药典的形式加强和固化了这一现象,因其为政府推广发行,书中药物炮制与剂型修制叙述详备便于参考掌握,百姓方便购买使用,无论医者还是病家,均参考《局方》循病施方^[8]。由于《局方》中较多香燥、温热之品,临床用药墨守成规,拘于《局方》,不究病理,不事辨证,造成温补香窜流弊成风的现象。

丹溪反对滥用辛香燥热,提倡泻火养阴,力纠《局方》之偏,在《局方发挥》中云“例用辛香燥热为方,不知权变,宁不误人。”他在《格致余论·养老论》指出“夫血少之人,若防风、半夏、苍术、香附,但是燥剂且不敢多,况乌附丹剂乎!”人至老年,肾中所藏之阴精匮乏,肾水不涵肝木,肝肾阴虚,阳有余阴常不足,若妄用乌附类燥药施补以取速效,既易助热,又伤阴精,对老年人阴虚血少之体,不惟无益,反而有害,治疗当以滋养为主,慎用辛温香燥之品。当代有些老年人过分依赖保健品,尤其一些补益之物,与《局方》乌附丹剂有何不同?

2.2 勿盲遵经训,厚味滋补 丹溪生活于南方,地土卑湿,气候偏热,湿热之气盛行,湿热相火为病者居多^[9]。且元代饮食文化在民族融合、中外文化交流等因素的影响下,结构上发生了改变,饮食多为肉食、乳食,烹饪时佐入辛燥的香料^[10],更易导致相火旺盛,阴液被劫。随着社会的动态变化和具体实践的丰富,“孝”的内涵不断被补充和修正^[11]。时世人遵循经籍义理,认为“为子为妇,甘旨不及,孝道便亏”,要孝敬老人,就必须以好酒好肉、辛辣油腻之品奉养老人,殊不知膏粱厚味虽甘美,但易助火伤阴,对老人危害极大。

先生通过古今对比指出“古者……肉食不及幼壮,五十才方食肉。今强壮恣饕,比及五十,疾

已蜂起”,批判了经训“甘旨养老”的老旧理念。他认为对老人之奉养,多不如少,少不如绝,在《格致余论·养老论》中强调“至于好酒腻肉、湿面油汁、烧炙煨炒、辛辣甜滑,皆在所忌”“人之所为者,皆烹饪调和偏厚之味,有致疾伐命之毒”。老人“内虚脾弱,阴亏性急”,过食厚腻之物,易生痰、化火,损及脾胃,酿生病变,《素问·生气通天论》所谓“高粱之变,足生大丁”是也。这与当今子女让老人吃的“高营养餐”,造成老年人体重超标,导致的“三高病”,何其相似?

3 保养脾胃,养老人之身

丹溪承李东垣之法,认为顾护脾胃是防治疾病的根本。早在《黄帝内经》^[12]中就有记载:“饮入于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱。水精四布,五经并行。”脾胃是人体生理活动的枢纽,将营养输送给五脏六腑,脾胃得健运,能使阴升阳降,气血充盈调畅,而为天地交泰健康之人。《格致余论·养老论》言:“补肾不如补脾,脾得温则易化而食味进,下虽暂虚,亦可少回。”强调老人健脾重于补肾,因肾为先天之本,人之始也,脾为后天之本,气血之源,后天较先天易于补益,但先生并非提倡妄补脾胃,而是主张“清养”脾胃以顾护阴气。宋亚南^[13]等通过数据挖掘分析丹溪的用药规律,发现先生临证善用补益脾胃之品,常以调理脾胃药物为核心。

朱氏提出“至于饮食,尤当谨节”,强调若逞口腹之欲久必伤身,喜温热之味久必伤阴^[14]。十分重视食物在老年养生中的调摄作用,认为“人之阴气依胃为养”,饮食得当,是身体健康长寿之道。食养是指用食物“保养身体”,这一概念最早由《黄帝内经》提出:“谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也。”

丹溪提倡的食养观点主要有两方面:一是因胃气“清纯”,饮食应茹淡,丹溪曰:“天之所赋者,若谷、菽、菜、果,自然冲和之味,食人补阴之功。”即常食天赋自然冲和之味,有调补脾胃以养阴气之益处,从而达到阴升阳降的目的^[15]。同时强调烹饪过程中加入的“调和偏厚之味,有致疾伐命之毒”,饮食应保持五味平衡,以免耗伤阴精,《素

问·生气通天论》也云：“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。”二是因胃气“冲和”，饮食应节制，他在《格致余论·饮食色欲箴序》开篇就指出：“饮食之欲，于身尤切，世之论胥陷溺于其中者，盖不少矣。”“纵口固快一时，积久必为灾害”。老人阴虚胃热，表现为易饥而思食，但脾弱难化，易气郁成痰，故尤当避免暴饮暴食，葛洪^[16]也指出：“善养生者，食不过饱，饮不过多。”

4 调情养性，养老人之心

基于金元诸家论火的观点，朱丹溪创立“相火论”^[17]，其内涵主要有两点：生理性君火、相火“恒动而有常”，病理性相火“分藏于五脏，妄动而致病”^[18]。丹溪认为，相火主动，是延续生命所必需的，但相火之动须保持“动皆中节”。《格致余论·阳有余阴不足论》曰：“主闭藏者肾也，司疏泄者肝也。二脏皆有相火，而其系上属心。心君火也，为物所感则易动，心动则相火易动，动则精自走，相火然而起……所以圣贤只教人收心养心，其旨深矣。”人产生神识后，身体对外界便会有感受，有感觉便会心为之动而生喜怒悲忧恐，心动则相火易起，五性厥阳之火相扇则相火妄动^[19]，但相火过度亢盛，则易耗伤阴精，导致疾病丛生。所以朱氏强调寡欲恬情的保健思想，唯有不事妄贪妄为，修心养性，情志调和，使心不乱，才能杜绝或减少疾病而延寿。

养生最重要在于养心，心是人的主宰，也是精气神的主宰，精神心理调养有极多的价值取向，如淡泊、宁静、知足、遗忘、克戒、随性等^[20]。老年人阴虚火亏，情绪易波动，如“百不如意，怒火易炽”“虽有孝子顺孙，亦是动辄扼腕”，且衰老的过程，犹如夕阳近黄昏，老人常触景生情，感慨人生将尽，疾病缠身，沉浸于悲观、消极情绪中^[21]。朱氏强调身为儿女应常伴身旁开导劝谕，使老人得子孙孝养合意而延寿。一是应与老人解释有关养生、饮食的知识，陈明危害，使之知晓其中的道理，如书中言：“为子为孙，必先开之以义理，晓之以物性，旁譬曲喻，陈说利害，意诚辞确，一切以敬慎行之。”二是平时应多关心陪伴，形成家庭融洽的气氛，即“以身先之，必将有所感悟，而无扞格之逆

矣。吾子所谓绝而不与，施于有病之时，尤其是孝道”。

5 记药饵养老之案

丹溪举其老母为例，《格致余论·养老论》中载：“因此苦思而得节养之说，时进参、术等补胃补血之药，随天令加减，遂得大腑不燥，面色莹洁，虽觉瘦弱，终是无病，老境得安，职此之由也。因成一方，用参、术为君，牛膝、芍药为臣，陈皮、茯苓为佐，春加川芎，夏加五味、黄芩、麦门冬，冬加当归身，倍生姜。一日或一帖，或二帖，听其小水才觉短少，便进此药。小水之长如旧，即是却病捷法。”

按语：其母痰饮平日素多，又脾虚运化失司，血虚不足濡养，肠腑干燥，大便燥结。丹溪以补脾胃为主方：人参、白术为君药，补脾益气，以牛膝、芍药为臣药，柔肝润下，佐以陈皮、茯苓，理气化痰。药物又随四时加减：春加川芎以顺春天升发之气，夏加五味子、麦冬益气养阴清心，黄芩清时令湿热，冬加当归身、倍生姜，说明冬季应适当温补脾胃。并提出可从小便的多少测知阴液的盈亏，提示及时服药。

6 结语

朱丹溪在总结前人思想的基础上，结合自身所处时代背景和地域特点，创立“阳常有余、阴常不足”之说。在老年人养生方面，先生结合老年人的生理、病理特点，在《格致余论》中将老年人养生思想、方法具体化，反对滥用温燥之药和过食厚味，提出要顾护脾胃之阴气，谨节饮食之滋味，畅老人之情志，顺自然之法，如此可延年益寿。其养生方法适用于老年人的身心要求，这对于仍有诸多养老弊端泛滥的今日，亦有良多指导价值，我们应将其养老观念广为传播以济芸芸老人。同时其提出的一些饮食调养和情志摄生之法，也为健全现代老年健康管理服务和社会养老服务体系提供了参考。

参考文献

- [1] 王鹏,洪靖,王伟. 宋元理学对孙一奎命门动气说的影响[J]. 陕西中医药大学学报, 2017, 40(5): 16-18.
- [2] 张章. 说文解字·下[M]. 北京: 中国华侨出版社, 2012: 619-620.
- [3] 黎美娟. 老年起居养生禁忌的古代文献与理论研究

- [D]. 南昌:江西中医药大学,2019.
- [4]张帆.我国人口老龄化背景下养老问题思考[J].合作经济与科技,2018,14(7):176-177.
- [5]朱震亨.格致余论[M].刘更生,点校.天津:天津科学技术出版社,2000.
- [6]廉方,孙丰雷.《格致余论·养老论》探析[J].亚太传统医药,2016,12(21):88-89.
- [7]付璐,林燕,马燕冬.《太平惠民和剂局方》香药考[J].中华中医药杂志,2016,31(10):3917-3921.
- [8]范磊.试析《太平惠民和剂局方》盛行的原因及其影响[J].甘肃中医,2009,22(1):8-9.
- [9]冯丹丹,朱杭溢,傅晓骏.地域因素对丹溪学派学术思想形成影响探析[J].中医药管理杂志,2018,26(3):14-15.
- [10]姜雪.宋元食文献考述[D].吉林:东北师范大学,2019.
- [11]马跃天.我国孝道德观念的历史演进研究[D].济南:山东师范大学,2019.
- [12]王洪图,贺娟.黄帝内经·素问[M].北京:人民卫生出版社,2014.
- [13]宋亚南,邓艳芳,屈乐,等.《丹溪心法》用药规律数据挖掘分析[J].中医杂志,2015,56(9):796-799.
- [14]焦振廉.朱丹溪滋阴学说内涵及相关因素探讨[J].陕西中医药大学学报,2016,39(3):1-4.
- [15]方杨,林子龙.探析河间学派三大医家饮食与情志养生特点[J].陕西中医药大学学报,2019,42(1):50-52.
- [16]葛洪.肘后备急方[M].北京:人民卫生出版社,1963.
- [17]赵鹏,赵志付.朱丹溪学术思想对中医心身医学刚柔辨证的启迪[J].北京中医药,2017,36(8):724-726.
- [18]柯尊华,闫昱江,魏小栋.朱丹溪“相火论”非独为“滋阴降火”而创[J].陕西中医药大学学报,2019,42(2):12-14.
- [19]刘琼,杨云松,李成年,等.朱丹溪养生三法则[J].中国中医基础医学杂志,2017,23(5):604-606.
- [20]李董男.中国传统情志养生道法[J].中医杂志,2013,54(4):357-360.
- [21]张玉辉,杜松.朱丹溪养生学术思想研究[J].四川中医,2011,29(12):26-28.

(收稿日期:2020-05-06 编辑:方亚利)