

# 基于《格致余论》浅析朱丹溪老年养生思想<sup>\*</sup>

陈梦娜<sup>1</sup> 陈鑫宇<sup>1</sup> 江宇航<sup>1</sup> 王鹏<sup>2</sup> 董昌武<sup>2\*\*</sup>

(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<sup>[1]</sup>,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》<sup>[2]</sup>言:“七十曰老”“八十曰耄”“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<sup>[3]</sup>。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<sup>[4]</sup>。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》<sup>[5]</sup>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

<sup>\*</sup> 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)

<sup>\*\*</sup> 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<sup>[6]</sup>。

## 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<sup>[7]</sup>。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<sup>[8]</sup>。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<sup>[9]</sup>。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<sup>[10]</sup>,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<sup>[11]</sup>。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,足生大疔”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》<sup>[12]</sup>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<sup>[13]</sup>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<sup>[14]</sup>。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<sup>[15]</sup>。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<sup>[16]</sup>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”<sup>[17]</sup>,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”<sup>[18]</sup>。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<sup>[19]</sup>,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<sup>[20]</sup>。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<sup>[21]</sup>。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)