

浅谈《养生三要》的养生思想^{*}

陈双进¹ 张彦维¹ 杨彩丽¹ 叶明花^{2**} 蒋力生¹

(1. 江西中医药大学, 江西 南昌 330004; 2. 北京中医药大学, 北京 100048)

摘要:《养生三要》是清代医家袁开昌所著, 书中分为“卫生精义”“病家须知”“医师箴言”三部分, 其中“卫生精义”部分包含了丰富的养生思想, 是袁氏养生思想的主要体现, 文章从宝精、调神、食寝三方面对袁开昌的养生思想进行探讨。

关键词: 养生三要; 袁开昌; 养生思想

中图分类号: R212

文献标识码: A

文章编号: 2096-1340(2022)04-0059-04

DOI: 10.13424/j.cnki.jscetm.2022.04.013

《养生三要》由清末医家袁开昌所著, 是集清代以前的养生学说之大成。袁开昌, 字昌龄, 广陵人(今江苏扬州), 生卒年不详, 他生平好学, 深谙经术, 旁通诸子学说, 不贪慕名利, 潜心研究医学, 以医济世, 颇为精通医术, 于晚年著《养生三要》一书^[1]。全书内容分为“卫生精义”“病家须知”“医师箴言”三部分, 其中“卫生精义”部分是袁氏养生思想的主要体现, 开篇就提出“善养延年”的养生正见, 指出:“人之年寿长短, 元气所禀, 本有厚薄, 然人能善养, 亦可延年”^[1], 强调后天调养的重要性, 养生的道理和方法不可不知。书中提出了“寡欲食淡, 清心省事”为无价之药的观点^[2], 故本文将从宝精延寿、调神延年、食寝延生三方面对袁氏的养生思想进行探讨, 以期当代养生提供参考。

1 宝精延寿

《养生三要》^[1]云:“养生之士, 先宝其精, 精满则气壮, 气壮则神旺, 神旺则身健, 身健而少病。”袁开昌认为“精者, 极好之称”, 通过“宝精”可以“内则五脏敷华, 外则肌肤润泽, 容颜光彩, 耳目聪明”, 实现延年益寿。中医认为, 人体之精可分为先天之精和后天之精, 故袁氏从节欲藏精、谷食补精两方面来宝精以期延寿。

1.1 节欲藏精 《三元参赞延寿书》^[3]曰:“阴阳之道, 精液为宝。谨而守之, 后天不老。”中医讲肾

主藏精, 推动人的生长发育, 为先天之本, 肾精对人体的重要性不言而喻。袁开昌指出:“人之精最贵而甚少, 在身中通有一升六合。”精在人体中是极其宝贵的一种物质, 为“人身之至宝”。他强调能懂得守护爱惜先天之精的人则可以积满至三升, 不知持满而肆意损耗之人则不及一升, 故其提出了“欲事伤精”“寡嗜欲以养精”的观点, 强调要通过节欲以养精藏精。袁氏提醒人们勿恃其强壮而不知节欲, 恣意做伤生之事, 否则就会损害健康。他认为人身气血贯通于四肢百骸, 及欲行房事时全身气血将汇聚于命门, 化精以泄, 若不知节啬, 则会“百脉枯槁”或“交接无度, 必损肾元。”显然, 欲不节则会导致肾精损耗, 精耗则致气衰, 疾病随之而来, 损害先天之本, 最终将会影响身体的安危。书中举了魏将军、庐陵人周和尚及太仓画士张翬三个事例来说明通过节欲以延衰益寿, 如魏将军七十来岁还能够披甲上殿, 其气势不减少; 庐陵人周和尚九十多岁仍能行远路, 须发不白; 太仓画士张翬九十多岁, 耳聪目明, 尚能作画。询其缘由, 三者皆表示平生惟欲心淡, 节制欲事, 并无他术。正如书中所说:“惟心清欲寡, 则气平体胖, 乐可知矣。”^[1]袁氏还认为独宿是节欲的一大妙招, 强调并不只老人要独宿, 青壮年也需要独宿。因人们日间会受到纷扰以致心神散乱, 全靠

^{*} 基金项目: 江西省研究生优质课程项目[赣教研字(2018)1号]

^{**} 通讯作者: 叶明花, 博士, 教授。E-mail: 442947852@qq.com

夜间的酣睡来恢复身体元气,如若恣情纵欲,不自爱惜,则会如“泥水一碗”。此外,袁开昌还提出“冬夏二至宜禁嗜欲”“恁忿室欲”“女戎有可畏”“寡欲多男”等观点,如此则可通过节欲藏精以延寿,亦有益于下一代。

1.2 谷食补精 人体之精,除了节欲以守藏外,还有赖于后天水谷之精的充养,《食物本草》^[4]指出:“上五谷,乃天生养人之物。”故袁开昌提出“谷能补精”的观点,通过日常食用食物的精华从而达到补益后天之精。如书中^[1]载:“日啖饮食之华美者为精,故从米从青。”“阳精阴血,皆饮食五味之实秀。”《尚书·洪范》载:“稼穡作甘。”指出农作物五味归甘,因而谷物是具有补益的作用,像大米、糯米、粳米、小麦、玉米、红薯等粮谷类的性味多甘平,具有补中益气、健脾和胃的功效。《黄帝内经》^[5]亦曰:“精生于谷”“精不足者,补之以味”。袁氏认为醴酒膏粱厚味并不能生精,恬淡的食物才能起到补精的作用,而世间万物只有五谷得味最正,清淡饮食谷类最能补养人身之精。孔子也认为肥甘厚味对身体的益处比不过谷类,曾说:“肉虽多,不使胜食气。”^[6]因此,袁开昌提倡多食谷类,他认为在煮粥饭的时候,锅里滚作一团的浓稠厚汁乃是五谷的精华所凝聚而成的精液,是最能补精且试之有效。正如《老老恒言》^[7]所云:“盖物之精液,全在气味。”当前,中医养生也提倡人们多食用山药粳米粥、莲子芡实粥、枸杞子粥、海参粥等药膳粥食,因其不仅具有补精益气的作用,还根据采用不同食材的特性而兼有养心安神、健脾祛湿等功效,对保持和增强人的“精气神”功能正常大有益处。

2 调神延年

《养生三要》中载有“陆清献公不药之益寿丸”,尤其重视精神养生以延年,其指出:“无忧无虑……不惊不辱……自可益寿延年”。袁开昌则提出了“慈、俭、和、静”四字可以延年和治心除妄的调神养生方法。

2.1 慈俭和静

2.1.1 慈以养神 中医学认为道德高尚之人五脏敦厚,气血通畅,阴阳平衡,能延年益寿^[8],故袁开昌重视修德养性,提倡养心养德,而首务就是

“慈”,认为培养仁慈、善良等高尚的道德品质,提升精神修养,是实现延年益寿的重要法则。他在书中说:“人能慈心于物,不为一切害人之事……而可以长龄也。”^[1]指出人要以仁慈、怜悯对待一切事物,保持一颗慈爱之心,不做伤害他人之事,学会推己及人,即使是一句会伤害他人的言语也不要轻易说出口。长此以往,便会感觉到心胸有股可以抵御外邪侵犯的“慈祥恺悌之气”,这样的人自然可以长寿。古往今来,德高望重之人往往都是比较长寿的,正如《中庸》曰:“大德……必得其寿。”袁开昌还将“慈心”推广到人与自然的关系上,告诫人们要对自然心存慈悲、敬畏之心,“慎剪伐以养天和”,懂得珍惜世间万物的生命而不是肆意去杀害生命,强调人与自然的和谐共处,这与《黄帝内经》的“天人观”、中医学的“整体观”不谋而合。

2.1.2 俭以摄神 袁开昌倡导平时生活等诸多事宜都要做到“俭”,而不仅仅是钱财的节俭,这样才能留有余地。如他认为节制饮食,能调养脾胃;减少久坐、避免熬夜,可以安养心神,舒展身体;节制饮酒,则能清心养德等。在精神方面,袁氏则认为摄神要俭,如“俭于嗜欲,可以聚精神……俭于思虑,可以蠲烦去扰。”^[1]《寿世传真》^[9]云:“烦恼乃伐命之斧斤,人当于难制处用功。”因此,他还提出“凡事省得一分,即受一分之益”的观点,老子说过的“众人多烦,而我少记”也正是此意。他认为天下万不得已而去做的事只占少数,刚开始以为是必须要做的事到后面再细思则会觉得也不是非要去。随着当代生活节奏的加快,人们的烦恼苦恼事亦逐渐增多,今人若能如此省事,则可获得“但日见事之少”的乐趣,使得心平气和,身体健康。

2.1.3 和以调神 “和”即和悦、高兴,袁开昌认为人常保持愉悦开心的精神面貌,使情绪不出现异常变化,那么心气就会平和,五脏安稳、功能协调正常。如《儒门事亲》^[10]曰:“喜者少病,百脉舒和故也。”书中用河北真定人梁公的例子说明了和悦怡神的重要性,梁公在处理完日间的公事后,每晚回到家中“必寻可喜笑之事,与客纵谈,掀髯大笑”,以愉悦高兴的心情来抒发白天工作时的劳累

郁结之气,袁氏认为这是养生的要诀。他还指出有乡人能长寿百岁的原因竟是“一生只是喜欢,从不知忧愁”。书中说:“昔人所谓养欢喜神。”^[1]清代养生家石成金也表示:“人要笑,笑笑疾病渐消除,笑笑衰老成年少……从今快活似神仙”^[11]。在现代忙碌的社会生活及工作中,如人能长期保持积极乐观开心的心情,则有益于身心健康及工作生活顺利。

2.1.4 静以安神 袁开昌从“仁者静”“智者动”中出发对“静”进行解释:即“静”表示心神要清静、安静、冷静,做到心无杂念、清心寡欲、致虚守静,也就是中医养生所说的“恬淡虚无”。再者,身体要保持相对安静的状态,注意劳逸结合,避免过度的“动”而致神气耗散。袁氏指出:“每见气躁之人,举动轻佻,多不得寿。”^[1]他认为性格脾气急躁、行为举止轻佻的人大多数都不能长寿。因此,他以“砚以世计,墨以時計,笔以日计”为喻,从笔、墨、砚的寿命长短而形成鲜明的动静对比来阐释人的精神宜静勿躁。袁氏指出学会顺应一切外在的劳顿、忧慌、喜乐、恐惧之事,像那澄静的潭水和井水一样保持心神宁静而不躁动,就能够凝住浮动之气,不会受到世间纷杂事务的困扰。正所谓:“抱神以静,形将自正,必清必静……乃可以长生。”^[12]

袁开昌以“慈、俭、和、静”四字之理为精神养生之根本,告诫人们这是最为切实的养生方法,不可舍本逐末,与服药或导引吐纳相比,其对身体的益处不止万倍。

2.2 治心除妄 袁开昌指出:“人心本自定静,本自泰然,何病有之。”^[1]然而社会上很多人容易患得患失,遇到货财就想要去争夺,遇到权势就想要去攀附,遇到仇恨就想要去报复,遇到患难就想要推避,或者经常幻想过去、现在和未来之事,使心神受累于各种欲望和妄想之中而躁动不安,心神躁动则易致病,若长此以往将会“病入膏肓”。《养性延命录》也说:“多思则神殆,多念则志散,多欲则损志。”^[13]袁氏认为“虽有外之所养,终不胜其内之所扰。”^[1]故提出“却吾心之病”的观点,即要“治心”“除妄”,强调人们要摒除杂念,无忧无虑,不惊不辱,看淡一切荣辱得失,超然立于物表,不

要累及于心,“使清明之气常在吾躬”,这样才能宽阔心胸,使身体逐渐强壮,“不期寿而寿益增”。金元四大家的朱丹溪也强调要寡欲恬情,懂得修心养性,使心不乱,切勿事事妄贪妄为,才能以期延寿^[14]。

3 食寝延生

《养生三要》^[1]曰:“古人以眠食二者为养生之要务。”饮食安寝是人的生活不可缺少的一部分,袁开昌亦认为做好日常的饮食安寝调养有利于延生。

3.1 饮食养身 《千金翼方》^[15]载:“安身之本,必须于食。”“不知食宜者,不足以全生。”袁开昌在书中详细阐述了饮食养身,他强调“食忌过饱”“食只八分”,认为应常使脏腑肠胃宽舒有余地,这样体内真气才得以畅通流行,发生疾病的概率就会小。袁氏指出燔炙熬煎、香甘肥腻的食物,最为悦口但不适于肠胃。书中援引放翁诗云:“肥甘藏毒鸩犹轻。”说明肥甘厚味的危害性,他认为肥甘厚腻的食物易黏滞,在肠胃积久易致腹痛气塞,若偶遇寒暑之气侵袭,则会发生疾病。因此,袁氏提倡饱后可饮六安苦茗一杯以解肥甘油腻之味,曹庭栋也表示:“惟饭后饮之,可解肥浓。”^[7]书中说:“若劳顿饥饿归,先饮醇醪一二杯,以开胸胃。”^[1],袁氏认为在劳顿饥饿归来后先饮浓酒一两杯再进食,则有利开畅胸胃,更好地促进食物的消化吸收。陶渊明亦说:“浊醪解劬饥。”袁开昌还提醒人们切勿酒食生冷,如多食凉水瓜果,则会病泄泻腹痛;夏天贪凉食冷,则会病疟痢。《养生秘旨》^[16]亦曰:“瓜桃生冷宜少餐,免至秋来成疟痢。”在食物的烹煮上,袁氏觉得饭要做得十分熟软,鸡肉之类只需淡煮,菜羹之类要鲜嫩清洁,煮得浓厚有味,这样既能促进食物的充分消化,又可以更好地保护食材的营养成分而不易流失。此外,袁氏还强调食忌多品,如书中载:“一席之间,遍食水陆,浓淡杂进,自然损脾。”^[1]《老老恒言》^[7]亦说:“每食忌杂,杂则五味相挠,定为胃患。”可见,每餐遍食水陆,浓淡杂进,则会五味相挠,进而损伤脾胃,不利于身体健康。袁开昌则自己揣摩每顿饭中所需的鸡、鸭、鱼和猪肉之类的食物,认为只要一两种就能益于身体,不宜过多。孙思邈也认为“食啖

鲑肴,务令简少。”^[17]

3.2 安寝乐事 《养生三要》指出:“安寝乃人生最乐。”正如古人说的:“不觅仙方觅睡方”。袁氏对那些把长夜酣饮不休称之为消夜的人持批判否定的态度,他认为人要拥有充足的睡眠时间,在每日劳累后,夜晚能按时入睡是极其有趣的,并且入睡的时间应该“冬夜以二鼓为度,暑月以一更为度”。《闲情偶寄》^[18]认为:“养生之诀,当以善睡居先”“是睡,非睡也,药也。”“睡能还精,睡能养气,睡能健脾益胃,睡能坚骨壮筋。”。现代研究表明,充足的睡眠能够使身体得到充分休息,消除疲劳,恢复精力,增强身体免疫力,也就是中医所讲的“培阴养元”。此外,充足且高质量的睡眠不仅能改善皮肤的色泽和保持弹性,防止皮肤早衰并有美容养颜的作用,还能预防癌症的发生和发展^[19-20]。袁开昌认为天地间早晨的清新空气最为爽快怡神,故强调在冬夏时皆当以日出而起,尤其在夏日时更要早起。夏日昼长夜短,袁氏则鼓励午睡片刻,稍作休息,期间可以焚香垂暮,净展桃笙,待睡眠充足就起,这时整个人就会感觉到神清气爽,“不啻天际真人”。我国古代大多数养生家亦提倡“子午觉”,由于午时刚好处于阴阳交替的时候,阳气渐消,适当的休息则可以养阳,为午后的活动养精蓄锐。据临床调查发现,老年人如能养成睡“子午觉”的习惯,将大大减少心脑血管病的发病率^[21]。

4 结语

《养生三要》是袁开昌集一生心血所编,养生思想贯穿于全书,养生内容丰富,袁氏在书中阐述了“治已病”“治未病”“治医病者之病”乃为养生之三要,对于养生学说的发展有重要的价值。本文仅从宝精、调神、食寝三方面对袁氏养生思想进行简要介绍,如人们能深入挖掘并领悟袁开昌的养生思想,对保持和增强身心健康无不裨益。

参考文献

- [1]袁了凡,袁开昌.摄生三要 养生三要[M].北京:中华书局,2013:3-4.
- [2]蔚晓慧,孙晓彤,薛丹丹.浅谈《养生三要》之养生观[J].中华中医药杂志,2011,26(11):2746-2747.

- [3]李鹏飞.三元参赞延寿书[M].福州:福建科学技术出版社,2013:29.
- [4]卢和.食物本草[M].北京:中国中医药出版社,2015:11.
- [5]佚名.黄帝内经[M].姚春鹏,译注.北京:中华书局,2010.
- [6]孔子.论语[M].刘兆伟,译注.北京:人民教育出版社,2015:215.
- [7]曹庭栋.老老恒言[M].北京:中国医药科技出版社,2017:31.
- [8]杨玉芳,孙贵香,龚兆红,等.浅论国医大师孙光荣中和思想之“养生第一要养心”[J].湖南中医杂志,2019,35(10):20-22.
- [9]徐文弼.寿世传真[M].北京:中国医药科技出版社,2017:60.
- [10]张从正.儒门事亲[M].天津:天津科学技术出版社,1999:87.
- [11]周贻谋.谈袁开昌的《养生三要》(一)[J].长寿,2004(4):32-33.
- [12]庄子.庄子[M].南昌:二十一世纪出版社,2014:99.
- [13]陶弘景.养性延命录[M].北京:中国医药科技出版社,2017:16.
- [14]陈梦娜,陈鑫宇,江宇航,等.基于《格致余论》浅析朱丹溪老年养生思想[J].陕西中医药大学学报,2021,44(4):79-82.
- [15]孙思邈.千金翼方[M].北京:中国医药科技出版社,2017:49.
- [16]马齐.养生秘旨[M].北京:中国医药科技出版社,2017:5.
- [17]孙思邈.备急千金要方千金[M].北京:中国医药科技出版社,2017:3.
- [18]李渔.闲情偶寄[M].北京:中国医药科技出版社,2017:78.
- [19]李玮.美容,不觅仙方觅睡方[A].中华中医药学会.中华中医药学会养生康复分会第十二次学术年会暨服务老年产业研讨会论文集[C].中华中医药学会:中华中医药学会,2014:5.
- [20]陈姝娴.中医养生重睡眠[J].养生月刊,2016,37(8):676-679.
- [21]熊常初.浅谈中医起居调摄法[J].湖北中医药大学学报,2014,16(1):66-68.

(修回日期:2021-09-21 编辑:蒲瑞生)