

《寿世青编》五脏调养防病研究

倪敏钰¹ 蒋力生^{2*}

(1. 江西中医药大学, 江西 南昌 330006; 2. 江西中医药大学健康养生研究所, 江西 南昌 330006)

摘要:《寿世青编》是清代尤乘编纂的一部养生学著作, 尤其重视五脏调养。在上卷开篇专列各脏腑调养说。笔者对其进行归纳总结, 发现尤乘首倡养心, 其次固养五脏的养生理念, 以及清静养心, 戒怒养肝, 节食养脾, 补气养肺, 寡欲养肾的五脏调养指导原则。对于指导现代人的养生防病有一定的借鉴意义。

关键词: 寿世青编; 五脏调养; 防病; 养心

中图分类号: R25. 01 **文献标识码:** A **文章编号:** 2096-1340(2018)03-0103-02

DOI: 10. 13424/j. cnki. jsctcm. 2018. 03. 030

《寿世青编》是清代尤乘编纂的一部养生学著作。尤乘, 字生洲, 号无求学者, 清代著名医学家。尤乘重视养生预防, 认为疾病产生的主要原因为起居、饮食调摄不慎及七情内伤等, 因此, 尤乘提出治有病不若治于无病, 疗身不若疗心, 使人疗不若先自疗, 即《内经》“不治已病治未病”思想。现仅对《寿世青编》中的五脏调养防病观进行系统分析及总结。

1 养心贵在清静

尤氏认为疾病产生的本源就在于心。尤氏将疾病分为天刑之疾及自戕之疾。即因人的过失而受到上天惩罚的天刑之疾, 以及风雨寒湿侵袭、酒色性气伤害、六欲七情内伤、阴阳二气外攻而产生的自戕之疾。究其本源, 这些疾病都是从心源里产生。《寿世青编·服药须知》曰:“夫病之所由来, 因放逸其心, 逆于生乐, 以精神殉智巧, 以忧患殉得失, 以劳苦殉礼节, 以身世殉财利。四殉不置, 心为之病也。”^[1]过分放纵心思, 任性妄为, 违背了养生的准则, 心脏就会受伤。因此, 尤氏五脏调养观, 首倡养心, 强调“疗心”“养心”。认为疾病的治疗, 药物只能发挥一半的作用, 另外一半关键就在于用心药治疗, 即疗心。疗心之法关键就是修炼精、气、神、形, 总归结为“清”“静”二字。清, 谓清其心源; 静, 谓静其气海, 心源清外事不能扰, 性定而神明; 气海静邪欲不能作, 精全而体实^[2]。

养心之法首要寡欲, 其次澄心、正心。目无妄视, 耳无妄听, 口无妄言, 心无妄动, 以淡然的心态面对世间纷扰。

2 养肝宜戒忿怒

《寿世青编·服药须知》曰:“极力劳形, 躁暴气逆, 当风饮酒, 食嗜辛咸, 肝为之病矣。”尤氏认为引发肝病的原因有: 过度劳累形体、脾气暴躁导致的肝气上逆、当风饮酒、过食辛辣及味咸食物。尤氏引《黄帝内经》诸多条文将肝病概括为风症、煎厥及薄厥, 并对其进行详细论述。引“诸风掉眩, 皆属于肝”(《素问·至真要大论》), 提出肝在五行应木, 然而木能生风, 肝木过亢就会产生风症; 引“阳气者, 烦劳则张, 精绝, 辟积于夏, 使人煎厥”(《素问·生气通天论》), 提出肝通于春气, 宜保持其升发条达的生理特性, 若肝气刚刚升起, 就因劳力、劳神、房劳等过度体劳, 导致阳气过用、阳气浮张、阴虚阳亢, 最终将会导致阴阳两虚而发为煎厥^[3]; 引“大怒则形气绝, 而血菀于上, 使人薄厥”(《素问·生气通天论》), 提出怒可伤肝, 肝为血海, 怒气上逆, 气血郁结于上焦, 出现昏倒甚则吐血等“薄厥”症候。治病于未乱, 保病于未央, 肝脏调养首宜戒嗔怒, 调节精神情志。《寿世青编·养肝说》:“养肝之要, 在乎戒忿, 是摄生之第一法也。”次而避烦劳, 滋阴养阳, 阴阳和调, 刚柔相济, 则肝的功能正常。

* 通信作者: 蒋力生(1952-), 男, 教授, 博士生导师, 研究方向: 中医养生理论研究。E-mail: jdy67899@126.com