



主页



English



数据库



e-mail



BBS



商贸信息

关键字查询

搜索

其他栏目

固定栏目

中国医学通史绪论

古代卷

- [原始社会时期](#)
- [夏商西周时期](#)
- [春秋战国时期](#)
- [秦汉时期](#)
- [三国两晋南北朝](#)
- [隋唐五代医学](#)
- [两宋时期](#)
- [辽夏金元时期医学](#)
- [明代医学](#)
- [清代前中期医学](#)

近代卷

- [中医篇](#)
- [西医篇](#)

现代卷

- [卫生工作方针与事业管理](#)
- [预防医学事业的发展](#)
- [医疗卫生与康复医学事业的发展](#)
- [现代医学的发展](#)
- [现代药学的的发展](#)
- [中西医结合医学的发展](#)
- [民族医学的发展](#)
- [台港澳医学发展](#)

您当前的位置: [主页](#)>>[中医历史](#)>>[春秋战国](#)>>第二节 卫生保健和疾病预防
第二节 卫生保健和疾病预防

春秋战国时期,个人饮食、饮水、环境卫生以及养生保健等方面均达到新的水平。

一、卫生保健

个人卫生,主要表现在盥漱、沐浴等方面。《礼记·内则》:“鸡初鸣,咸盥漱”。《礼记·曲礼上》:“主人未辩,客不虚口”,“虚口”,指饮宴后用浆与酒漱口,显然对保持口腔卫生是十分有益的。同书还强调饮食之前“先盥其手”,《礼记·内则》规定人们定期沐浴,清洁身体。同时还要求中上下分开使用,“浴用二巾,分别用于头身和脚的洗浴。当时王宫、旅舍等地也有这种供洗浴的设施,当时沐浴并配合熏香或涂身,被视为一种待人十分恭敬的礼节。”沐浴不仅是一种清洁皮肤、促进血液循环的卫生方法,而且还是一种简便的治病方法,“头有创则沐,身有疡则浴”。据《西京杂记》卷六载汉代广川王发掘战国魏襄王墓,发现“床上有玉唾壶一枚”,可见当时已使用唾壶,不随地吐痰。

饮食卫生,人们已经注意到饮食定时、定量、清洁,认为饮食必须按四时变化加以安排。《墨子·非攻》说:“食饮之下时,讥饱之下节,百姓蹈疾病而死者,不可胜数。”《论语·乡党》中记载孔子有“十不食”,如“鱼馁而肉败不食,色恶不食,臭恶不食,失饪不食,不时不食”,“不多食”、“食不语”等,当时人们讲究饮食卫生,由此可见一斑。

用冰或原始冷库冷藏食物。《吴越春秋》记载:“勾践之出游也,休息食宿于冰厨”。1965年韩都新郑发掘出地下建筑和冷藏井,地下室内有南北成行排列的5眼井,深约2米,用预制的口径近1米的陶井圈套叠而成。同时还在地下室和井中发掘出大量的羊、猪、牛、鸡等骨骼和大批陶器。有的陶器上刻有左厨等文。陕西凤翔春秋时期秦都遗址发现“凌阴”(冰室),可藏冰190立方米。战国时期冷藏井是宫廷中重要设施之一。这些“冰厨”、冷藏井等用来贮存食品,可防止食物发霉变质。

饮水卫生,为了确保饮水卫生,饮用井水和保持井水清洁得到严格的重视和管理。如水井,每年春天定期清除井内污泥浊物,有的水井还设井台、井栏、井亭、甚至还有公用取水桶。1977年在河南登封战国阳城遗址内发掘出贮水池、输水管道关用的“阀门坑”,其结构很象现代城市中的“自来水”设施。

环境卫生,洒扫庭院,已形成良好的社会习俗。如果不洒扫庭院,就会遭到鄙视。如晋人曾讽刺晋昭侯(公元前745~前740在位)说:“子有廷内,弗洒弗扫”。有的都市里埋设了排除污水用的地下水管,如河北易县燕下都遗址就出土虎头形下水道陶管,说明当时人们对环境卫生的重视。《孙子兵法》:“凡军好高而恶下,贵阳而贱阴,养生而处实,军无百疾,是谓必胜”强调了环境卫生时行军的重要意义。同时人们还对不同水质与健康的关系作出了富有科学道理的论述。由于社会的发展,人们开始重视养生。《庄子·养生主》总结出“吹呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸”的养生理论与方法,诸子都曾论述过养生尤其老庄的养生思想对后世医学、养生学产生很大的影响。

《行气玉佩铭》,为战国初期(约公元前380年)遗物,所刻内容为,“行气,深则蓄,畜则伸,伸则下,下则定,定则固,固则萌,萌则长,长则退,退则天。天其春在上,地其春在下。顺则生,逆则死”。该文叙述了早期气功锻炼的方法与要令。《十问》说:“深息以为寿”。呼吸锻炼在当时称为“吐纳”、“行气”、“咽气”、“食气”等,《吕氏春秋·尽数》指出,“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。郁处头则为肿为风……。”当时称肢体锻炼为“导引”,马王堆帛画《导引图》载有44种导引,其中模仿动物动作的导引,成为后世仿生导引术的滥觞。

二、疾病预防

“预防”一词最早见于《周易·下经》，“君子以思患而豫防之”，春秋时期，知识界已普遍形成防范于未然的思想，如《管子》说：“惟有道者，能避患于未形，故祸不萌”。这种避祸防患的观念影响到医学界，被引申、发展成为预防疾病的思想，《内经·四气调神大论》：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”即源于此。

“大雉”采用的形式是迷信的，但却蕴藏着早期预防传染病的思想。《山海经》所载，防蛊8种，防疫4种，还有预防其他疾病的20多种药物等均能说明此期这疾病预防已为人们所重视。

[English](#) | [联系我们](#) | [关于我们](#) | [网站导航](#) | [BBS](#)

Copyright © 1999-2000 TCM-Online Beijing All rights reserved