

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。