

突出“证”，又强调“病”，还重视“症”，从而很好地把“病”、“证”、“症”三者紧密联系起来。“病”中辨“证”，依“症”识“证”，“证”始终处在认知疾病、治疗疾病的核心位置。

先就辨病中的辨证论治而言，仲景既强调辨证论治，但也不忽略辨病，其辨证论治完全是建立在辨病基础上进行的，如阳明病中的辨热证和实证、少阴病中的辨寒化证和热化证等。也就是说，在“病”、“证”的关系中，中医既要突出辨证，但也需要辨病，这一点《伤寒论》是如此，《金匱要略》是如此，今天的《中医内科学》依然也如此，可谓是一脉相承的。若从《伤寒论》具体内容来看，它始自“辨太阳病脉证并治”，终于“辨阴阳易差后劳复病脉证并治”，每卷篇题均是在说辨病，说明张仲景在诊治疾病时都是从辨病开始的，而且每病开篇之首均以“之为病”的形式提出了判定本病的标准和依据。如“太阳之为病，脉浮，头项强痛而恶寒。”意在说明凡是太阳病均可见脉浮、头项强痛和恶寒。反之，凡是见到脉浮、头项强痛和恶寒，就要考虑其病是太阳病的可能。当此之时，病已确定了，治疗的方向也就明晰了，如太阳病宜用汗法，阳明病宜用下法等，但这种治疗对于复杂而表现多样的每经病来说，虽说方向是正确的，却还不够具体，也不够准确，因为太阳病到底是用桂枝汤，还是用麻黄汤，阳明病到底是用大承气汤，还是用小承气汤或调胃承气汤，这些还都不够清楚。正是因为如此，就需要在辨病的基础上，进一步辨明其病之属于何证，唯有辨明了何证，治疗才能更加具有针对性。如此来说，辨病是确保治疗正确的基础，而辨证则是确保治疗更加精准的关键。

再就辨证论治中的随症加减而言，这是中医辨证治疗中的最大优势所在，其彰显的是原则性与灵活性的完美结合。在这一点上，《伤寒论》极其成功，堪称是临证加减用药之典范。如在桂枝汤证的基础上，兼项背强几几者加葛根，即桂枝加葛根汤证；兼喘者加厚朴杏仁，即桂枝加厚朴杏子汤证；兼胸满者减芍药，即桂枝去芍药汤证等，都是在辨证论治基础上的随症加减，至于加何药或减何药，均要因“症”而定，并非随意所为。太阳病本有头项强痛，但14条凸显“项背强几几”者，说明其症较重，故加葛根既助桂枝汤解肌发表，又能升筋舒筋，体现针对“项背强几几”的随症加减。同样，21条下之后，症见脉促胸满，此时虽然表证未解，但因见到了胸阳受困而不振的“胸满”，故要减苦寒阴柔的芍药，从而有利于受困胸阳的振作及其本病的治疗。

略论张仲景著作中的养生思想及方法

赵鲲鹏

甘肃中医学院中医医疗系，甘肃 兰州 730000

中文摘要：仲景论著中不仅存在着丰富的养生学思想，而且其中也记述了大量的养生方法。中医的各种养生原则在仲景著作里几乎无一遗漏。笔者将张仲景养生学思想总结为：饮食养生、顺天养生、避邪养生、调神养生、爱心养生、导引按摩养生、房事养生、守法养生、妇人养生、治未病养生等十个方面并分而述之，这十个方面的内容是仲景养生学思想的有力体现。这些内容不仅各成体系，而且还相互融合、互相渗透。深入发掘《伤寒杂病论》中的养生学思想，无论对于我们研究仲景学术思想还是指导现代养生都有着重要的意义。

关键词：张仲景； 养生

张仲景不仅是一位杰出的医家，他同时也是一位杰出的养生家。关于这一点，我们从张仲景的《伤寒论》和《金匱要略》即可看出：张仲景对养生给予了十分的重视，并且应当也是身体力行的。他批评那些不重视养生的人说：“怪当今居世之士，……中以保身长全，以养其生。”这段序文明确提到“养生”一词，充分强调了养生的重要。在《金匱要略》中，仲景提出了“养慎”的观点。所谓养慎，即内养正气，外慎风邪。这正是养生的最为基本原则。张仲景还特别强调了饮食对养生的意义：“凡饮食滋味，以养于身。食之有妨，反能为害。……若得宜则益体，害则成疾，以此致危。”

在仲景论著中，直接陈述养生学理论和养生方法的文字较少。但是，这并不是说仲景论著中没有养生学理论和养生方法方面的内容，更不等于说张仲景不重视养生学。仲景论著中不仅存在着丰富的养生学思想，而且其中也记述了大量的养生方法。从重视情志调理到饮食宜忌，从注意劳逸结合到注意避免邪气，中医的各种养生原则在仲景著作里几乎无一遗漏。

从仲景著作问世至于今天，人们对张仲景医学表现出浓厚的兴趣。不过，相对于对仲景辨证论治原则和方法的研究来讲，人们对其养生思想及养生方法的研究便很少。这就决定了对仲景养生思想和养生方法进行全面和深入研究的必要，这是一个不仅具有较强学术意义，也具有很大应用价值的课题。此外，仲景医学是后世医学的一大渊源，他的思想和方法对后世有很大影响。研究张仲景养生思想及方法，对于研究中医养生学就具有高屋建瓴、从源到流的效果。

2 张仲景的养生方法

仲景的养生方法散在于《伤寒杂病论》各篇，时隐时现，既有少许明白晓畅的文字论述养生方法，如“若人能养慎，不令风邪干忤经络。适中经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”也有需要读者悟解乃得的内容，如“五劳虚极，羸瘦腹满，不能饮食。食伤，忧伤，饮伤，房室伤，饥伤，劳伤，经络荣卫气伤。”既曰食伤、忧伤，那么就避免食伤、忧伤就应该成为养生的原则和方法。仲景养生方法是全方位的，虽然不很具体，但是从纲要上讲，却是全面的。其内容包括饮食养生、运动养生、调神养生、房事养生、顺时养生、避邪养生等。本文分而论述如下。

2.1 饮食养生

作为重视养生并对养生学有较多较深刻研究的医家，张仲景亦十分重视饮食养生。他指出，饮食的一个重要原则是“服食节其冷热苦酸辛甘。”（《金匱要略·脏腑经络先后病脉证并治第一》）一个“节”字，就将饮食应该注意质和量二个方面的合理性表达明白。“节”就是无太过不及。过食任何一种性味的食物都有可能导致脏腑功能的偏盛偏衰，脏腑功能失调，疾病从而生焉。仲景又曰：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害。自非服药炼液，焉能不饮食乎？切见时人，不闲调摄，疾疹竟起，若不因食而生？苟全其生，须知切忌者矣。所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾，以此致危，例皆难疗。”（《禽兽虫鱼禁忌并治第二十四》）这段话简明扼要：人们的食物及饮食方法，适宜则对身体有益，否则便身体有害。珍惜生命者，应该善于通过饮食养生，对身体进行调摄。否则就可能引起疾病，影响生命的质量和数量。

张仲景饮食养生方法的主要内容见于《禽兽虫鱼禁忌并治第二十四》及《果实菜谷禁忌并治第二十五》二篇。本节“饮食养生”主要以次二篇为依据，并采散在诸篇相关内容作为补充，以丰富之。此二篇到底是否属于仲景原文，历史上有不同看法。丹波元简《金匱要略辑义》曰：“《金匱》云：《金匱要略》廿二、廿五两门，原列在卷末。其文似后人补入。注家或注或删。但传世已久，难以削去。”笔者认为，第廿四篇和第廿五篇虽然可能夹杂着一些后世医家和后世养生家的文字，但其主要部分应该是仲景所作。其依据如下：

翰林王洙发现的《金匱玉函要略方论》本有此二篇内容。

二篇内容的一部分在晋·葛洪《肘后备急方》、唐·孙思邈《千金要方》和唐·王焘《外台秘要》等书中早已存在。如《千金要方·食治》中有“食甜粥，食盐即使吐。”“鱼无肠胆食之，三年丈夫阴痿不起。”“生枣味甘辛，多食令人热渴气胀。”说明这些内容并不晚于唐代，很可能是从仲景著作录入。

仲景本来很重视饮食卫生，《伤寒论》和《金匱要略》方后注常有饮食宜忌。在《伤寒杂病论》全书之末列食物宜忌，分别关于动物类食品和植物类食品，自是情理中事。

还有一点需要在此加以说明。一般认为仲景著作的主要渊源为商代伊尹的《汤液经》。晋·皇甫谧《针灸甲乙经·序》说：“伊尹以亚圣之才，采用神农本草以为《汤液》……仲景论广伊尹《汤液》，为数十卷。”相传伊尹为商汤的宰相。按照《史记·殷本纪》，“伊尹名阿衡，是有莘氏之媵臣，负鼎俎，以滋味说汤，致于王道。”伊尹是个厨师，善烹调，他根据烹调经验创造了汤剂。由此看来，仲景饮食养生方法更有其深远的渊源。

简要地说，张仲景的饮食养生法有如下几个基本原则和内容：

其一，摄取对生命有益的食物。如仲景说：“凡饮食滋味，以养于生。”意思是说，饮食是养

生之物。

其二，避免进食对身体有害的食物。这类食物包括一些本来并不是食物，但被错误地当成了食物的物质。仲景明确说这样的物质“不可食之”，如果误食，可能“害人”、“杀人”。

其三，注意食物的合理搭配。在《金匱要略》第廿四、廿五二篇论述中，仲景列举了一些于身体有害的食物搭配。如“羊肉不可共生鱼、酪食之，害人。”“马肉、豚肉共食，饱醉卧，大忌。”

其四，注意进食时间。按照仲景的观点，食物之宜忌受到进食时间的影响。有些食物在特定的时间内服用于身体有益。若不在适宜的时间内进食，则对身体有害。如《金匱要略》说：“春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾。”又如“凡蟹未遇霜，多毒”。不可食。

其五，注意食量。不可太过，亦不可不及。过犹不及。即使对生命有益的饮食，多食亦为害。如《金匱要略》说：“桃子多食，人热；仍不得入水浴，令人病淋漓寒热病。”“梅多食坏人齿。”“李不可多食，令人肿胀。”

其六，食物与身体状态相宜，如因身体之虚实而用补泻饮食，“补不足，损有余”。

其七，若不慎摄入了有毒食物，要迅速采取有效的解毒措施消除其毒性，以免伤害人体，或减轻毒性物质对身体的伤害。

笔者体会到，仲景饮食养生法有二个基本原则，其一曰“趣利”，其二曰“远害”。趣利即上面所说的“饮食得宜”，远害饮食“勿犯禁忌”。趣利便要远害，远害即是趣利，二者是一种辨证的关系。如果知道哪些食物、哪些饮食方法对身体有害，从而避之，如此便能保护身体。笔者认为，食物其味爽于口，香沁于鼻，色美于目，人们往往随心所欲，恣于口腹，少有顾忌。所以，在谈论饮食养生问题时，既要强调得宜饮食的益处，更要强调不适宜饮食的害处，规定禁忌。为什么《金匱要略》用了整整二篇的篇幅论饮食禁忌，而没有一篇论得宜之饮食？其道理即在于此。

仲景在《金匱要略》第廿四、廿五二篇中，提到一些食物不可多食，如桃、李、梅、杏、橘、柚、樱桃、石榴、胡桃、枣、荞麦等。是否可以这样理解，按照仲景的意思，这些食物若不过量，它们对身体是无害的或者是有益的。张仲景《伤寒杂病论》方大多用大枣、生姜，是否可以理解为仲景认为姜、枣为适合大多数人的得宜食物？

2.2 顺天养生

张仲景很重视天地阴阳变化、寒暑消长对人的影响，主张人应该顺应四时阴阳以养生，而不可逆之，否则便会产生疾病。如《伤寒论·伤寒例》说：“君子春夏养阳，秋冬养阴，顺天地之刚柔也。”如果不顺天养生，必定致生疾病：“小人触冒（即逆天地阴阳而动），必婴暴疹”。

仲景在其著作常常提到，人体的生理病理变化受到天地阴阳变化的影响，这方面的内容甚为丰富。如《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》说：“夫人禀五常，因风气而生长。”但是，仲景又说：

“风气虽能生万物，亦能害万物，如水能浮舟，亦能覆舟。”天地之气，顺之则万物生，逆之则灾害生。仲景又说：人之脉象“春弦秋浮，冬沉夏洪。”（《伤寒论·平脉法第二》）脉象反映着脏腑功能的变化，是阴阳气血升降浮沉盛衰消长的体现，而究其根本源头，实际上是天地阴阳变化对人体影响的体现。不唯脉象与天地阴阳相应，在疾病情况下，症状也与然阴阳相应：《金匮要略·血痹虚劳病脉证并治》：“劳之为病，其脉浮大，手足烦，春夏剧，秋冬瘥。”显然，张仲景承袭了《内经》天人相应的观点，从中医整体观念及天人相应的观点出发，提出顺天养生的原则，具有其合理性和指导意义。

2.3 避邪养生

张仲景在《金匮要略》中说：“客气邪风，中人多死。”善养生者，要谨慎小心，避免伤于邪风。“若人能养慎，不令邪风干忤经络”，便能防病于未萌，此是养生的最基本的措施。仲景所说的“邪风”泛指一切有损健康、影响脏腑正常功能活动、导致疾病产生的不正之气和不利因素。《素问·风论》说：“风为百病之长。”风为其它外邪的先导，故中医和古代养生家常以风概指各种邪气。古谚云“避风如避箭。”其中的“风”也是泛指一切不正之气。这句话显示出仲景提倡的一个基本养生方法——避邪养生。

2.4 调神养生

精神情志是人体生理活动的表现之一，它是在脏腑气血的基础上产生的。正常的精神情志活动对人体健康有正面的意义和帮助，所以古人非常重视精神活动的调摄，这就是调神。

张仲景在《伤寒杂病论·序》强烈批评当时的一些人，“竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，惟名利是务。”笔者认为，这段话清楚地反映出仲景重视调神养生的思想。张仲景对“唯名利是务”是极不赞同的，也就是说张仲景期勉世人不唯名利是图，无私、寡欲才能到达清静的境界，而保持思想清静，便能获得调养精神、却病延年的目的。

2.5 爱心养生

张仲景在《伤寒杂病论》中批评当时的一部分居世之士“进不能爱人知人，退不能爱身知己。”仲景提出了“爱”的观念。他认为，人生活在这个世界上，时刻都要有一颗爱心，既爱自己，亦爱他人，上爱君亲，下爱贫贱。仲景是从医学的角度讲“爱”，他将“爱”与“知”相提并论。“知”字在这里是尊重、保养、护理的意思。所以，仲景所讲的“爱”就是养生学意义上的爱。笔者称之为“爱心养生”。

“仁”是儒家精神的最高表征。《论语·雍也》及《孔记·中庸》中均记载孔子关于“仁者寿”的观点，认为仁慈的人，有爱心、心地善良的人，能享长寿。“大德并得其寿。”有仁爱之心不仅自己健康长寿，也能使他人健康长寿。为君者仁，则其民亦寿。

爱人知人，爱身知己，一颗爱心是卫生长寿的保证，是养生保健的途径。

2.6 导引按摩养生

《金匱要略》说：“四肢才觉得重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。”四肢才感觉到沉重呆滞，便用导引等方法进行调理，这充分体现了仲景预防为主，重视养生的思想。仲景列举的四种方法，不仅可以作为防病治病的措施，无论是古代还是现代也常作为养生保健的手段。

2.7 房事养生

性行为是人类的一种本能，是人类生活的重要内容之一。故有人把性生活、物质生活和精神生活一起列为人类的三大生活。重视房事养生保健，这也是我国古代养生学的一大特色。

张仲景在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证并治》中说：“房室勿令竭之。”这是很好的一个养生观念。房事，即性生活，也有称“房室”、“入房”、“阴阳”、“合阴阳”、“交媾”等。在房室与健康的问题上，中国古代存在多种观念，其中有一种极端的观念主张禁欲。但最主要的观点是，房事不可无亦不可过，既不可禁欲，也不可纵欲。中和为宝。这是中国古代养生学最一般原则：无太过不及，过犹不及，不及犹过。张仲景所说的“房室勿令其竭”，这短短一句话正是这种观点的体现。

2.8 守法养生

张仲景在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证并治》论述各种养生保健、预防疾病的方法时，提出“更能无犯王法。”对于“王法”，注家有不同的解释。有的注家认为是指自然规律，包括春生、夏长、秋收、冬藏，阴阳消长、五行运布等。有的注家认为是指国家的刑法等法律。笔者同意后一种观点。

张仲景将遵守国法也作为养生的一个重要内容加以强调，这是十分必要的。这是一种朴素的社会养生学观点。在科技水平相当发达的今日，仲景的这种养生观点仍然具有积极的现实指导意义。居世之士，每一个人都应该遵守国家法令。这不仅是社会的要求，是社会安定和社会秩序的需要，也是人体健康的需要，具有养生保健的意义。为什么遵守国法有养生作用呢？对这个问题要从如果不遵守国法的结果来看，如果不遵守国法，违反了国法，那将对人的健康产生消极影响，损害健康。

2.9 妇人养生

据《史记·扁鹊仓公列传》，扁鹊过邯鄲，闻贵妇人，即为带下医。张仲景也“贵妇人”，他在《金匱要略》设妇人病三篇，分别论述妊娠病、产后病和妇人杂病的辨证论治，包括妇人经带、胎、产时期各种保养调摄方法，内容非常丰富。仲景不仅论述了妇女病的辨治，也多处提到妇女养生方法，有些是直接陈述，如《金匱要略·禽兽鱼虫禁忌并治》中说：“麋脂及梅李子，若妊娠食之，令子青盲，男子伤精。”有些是间接的反映，如《金匱要略·妇人杂病脉证并治》指出：“妇人之病，

因虚、积冷、结气，为经水断绝，至有历年，血寒积结，胞门寒伤，经络凝坚”。本条指出了妇人病发生的三大主因：因虚、积冷、结气。从中可以悟到，若从养生的角度看，仲景这段话也提出了妇女养生的三条措施：其一，避免导致身体虚弱的各种因素。妇女有经、胎、产的特殊生理过程，故女性身体容精血易亏，气血两虚。其二，避免身体受寒；若已经受寒，便应及时温散之，不使积久。其三，勿为气伤，主要是勿为忧思、郁闷等情绪所伤，以致情怀不释，气失条畅，郁结于中，进而导致血脉郁滞，则生诸病。妇女之病，由气结所致者甚多，故仲景谆谆言之于此。

2.10 治未病养生

古代医家把预防疾病称做“治未病”。张仲景继承《难经》“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”的“治未病”思想。《金匱要略·脏腑经络先后病脉证并治》有言：“问曰：‘上工治未病，何也？’师曰：‘夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾，四季脾旺不受邪，即勿补之；中工不晓，见肝之病，不解实脾，惟治肝也。’”张仲景也发展和丰富了《内经》和《难经》“治未病”的学说。如《伤寒论》处处体现着“保胃气，存津液”的原则，便也是治未病思想的体现。这种“未雨绸缪”，防重于治的思想，不仅仅体现在人体未病之前就应采取各种措施积极预防（即未病先防），同时还体现在一旦患病之后仍应运用各种方法防止疾病发展、传变或复发（即既病防变）。例如，平素加强体育锻炼、调摄精神情志就可提高机体抗病能力，或疾病流行期间，一方面“避其毒气”，一方面服药治疗。如此均可有效地防止疾病发生，而人体适应自然环境和抵御外界有害因素侵袭的本能却是有一定限度的，某些疾病平时无论怎样预防有时仍然难以避免产生。对于这些已经发生了的疾病，一是要防止其发展与传变（即防止恶化），如“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”，其中“实脾”的目的即是；二是要防止旧病复发，如慢性咳喘、冻疮等病易在秋冬季节发作，于是可在夏季就开始采取预防性治疗。这种既病防变与既病防发的预防思想及其方法，乃是中医预防学区别于其它预防医学的关键所在，是中医预防学的优势和特长。

综上所述，仲景是极其强调养生的。其养生学思想虽未系统论述，但却在各篇章中处处可见。饮食养生、顺天养生、避邪养生、调神养生、爱心养生、导引按摩养生、房事养生、守法养生、妇人养生、治未病养生这十个方面的内容是仲景养生学思想的有力体现。这些内容不仅各成体系，而且还相互融合、互相渗透。深入发掘《伤寒杂病论》中的养生学思想，无论对于我们研究仲景学术思想还是指导现代养生都有着重要的意义。

参考文献：

- 1 刘占文，《金匱》养生康复思想初探. 北京中医学院学报. 1989, 12(3):17
- 2 曹贵珠，张仲景对康复医学的贡献. 江苏中医杂志, 1994, 15(6): 34
- 3 胡必莲，《金匱要略》中的预防思想. 陕西中医学院学报, 1995, 18(3):4

- 4 陈国信, 从《金匱要略》看张仲景对正气的重视. 贵阳中医学院学报. 1984, (3):12
- 5 吉福平, 《金匱》食忌初探. 成都中医学院学报 1988, 12(2):12
- 6 贾春华, 《金匱要略》营养学思想探析. 安徽中医学院学报 1988, 7(3):11
- 7 任爱华, 论《金匱要略》的食疗思想. 山东中医杂志 1988, (6):13
- 8 范景田, 《金匱要略》饮食禁忌思想及防治方法举隅》中医药学报 1989, (5):15

仲景煎药用水漫谈

张 弢

甘肃中医学院, 甘肃 兰州 730000 ;

摘 要: 张仲景《伤寒杂病论》所载诸方用药精当, 用意精巧, 是仲景辨证论治思想和处方用药规律的重要组成部分, 其中所列药物煎煮的不同溶剂, 有普通凉水、沸水、潦水、甘澜水、清浆水、酒、苦酒等, 本文集合了前人对各种溶剂的理解, 阐述了各自的功效, 并提出了作者自己的看法。

关键词: 张仲景; 煎药; 伤寒杂病论

《纬书集成·春秋元命包》曰:“水者, 天地之包幕, 五行之始焉, 万物之所由生, 元气之津液也。”人体由 25%的溶质和 75%的水构成, 大脑组织 85%是水; 没有任何一种物质能像水一样参与人体的能量代谢、物质代谢、信息代谢, 全方位参与人体生命活动。人可三天不吃, 但不可一日无水, 各种各样的水与人的健康息息相关, 在我国中医中药的发展中占有非常重要的地位。尤其是祖国医学讲究辨水煎药由来已久。早在《灵枢·邪客篇》中就有以“流水”煮药疗疾的记载。古代医家历来十分重视煎药用水的选择, 正如《医学源流论》中所说“煎药之法, 最宜深讲, 药之效不效, 全在乎此”。《伤寒杂病论》中使用最多的煎药溶剂就是水类溶媒, 对于煎药用水之法仲景多有独到之处, 某些内容对今天的临床应用还具有一定的启发指导意义。笔者尝试结合前人理解和现代研究对仲景煎药用水之法综述如下。

一. 仲景用水之别

张仲景在《伤寒杂病论》中使用的水类溶媒, 除了一般的常用水之外, 还有一些特殊的水溶剂, 如甘澜水、潦水、麻沸汤、清浆水等, 现分述如下。

1. 自然水

1.1 普通水

水质纯净的普通凉水是常见易得, 廉价高效的溶媒。现代研究证明大多数药物在煎煮过程中其