

《千金方》养生禁忌思想与方法探析

王巧花¹, 蒋力生¹, 叶明花²

(¹江西中医药大学, 南昌 330004; ²北京中医药大学, 北京 102488)

摘要: 养生禁忌是中医养生的重要内容之一, 养生之时, 不仅要强调养生之“宜”, 更要重视养生之“忌”, 方可达到预防疾病、延年益寿的目的。孙思邈所著《千金方》记载了详细而实用的养生之道, 特别是其中的养生禁忌思想和方法, 至今仍为人们养生保健提供宝贵的借鉴。文章将孙思邈《千金方》中蕴含的养生禁忌原则概括为自慎忧畏、趋利避害、谨守宜忌3个方面, 并从精神情志、四时起居、饮食服饵、调气导引及养生禁忌等方面分析总结其中的养生禁忌方法, 以期为现代人修龄摄生提供理论与经验借鉴。

关键词: 孙思邈; 《千金方》; 养生禁忌; 养生思想; 文献研究

Analysis of health preservation taboo thought and methods in *Qian Jin Fang*

WANG Qiaohua¹, JIANG Lisheng¹, YE Minghua²

(¹Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang 330004, China; ²Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 102488, China)

Abstract: Health preservation taboo is one of the important contents of traditional Chinese medicine life-cultivation. When practicing health preservation, it is essential to emphasize not only the 'suitable' aspects but also the 'taboo' to achieve the goals of disease prevention and longevity. *Qian Jin Fang* written by SUN Simiao records detailed and practical ways of health preservation, especially the thought and methods of health preservation taboo, which still provide valuable references for people's health care today. This paper summarizes the principles of health preservation taboo contained in SUN Simiao's *Qian Jin Fang* into three aspects: self-caution and fear, pursuing benefits and avoiding harm, and cautious avoidance. It also analyzes and summarizes health-preserving taboo methods from the perspectives of mental sentiment, four-season daily life, diet and bait, qi regulation and guidance, and miscellaneous health taboos, aiming to provide theoretical and experiential references for modern people to maintain health and prolong life.

Keywords: SUN Simiao; *Qian Jin Fang*; Health preservation taboo; Health preservation thought; Literature research

中医养生作为中华文化的重要组成部分, 蕴含着丰富的健康理念和实践方法。养生禁忌是中医养生的重要内容, 在养生实践中, 遵守禁忌尤为重要, 不当的生活方式和习惯往往会成为疾病发生的温床。然而, 历代养生家大多关注养生之宜, 而对于养生之忌的理论与方法, 尚缺乏系统性、完整性的总结, 亟需进一步整理与研究以期完善, 同时用禁忌内涵促进养生学的长足发展^[1]。《备急千金要方》和《千金翼方》(现多将二者合称《千金方》^[2])是唐代医家孙思邈的传世之作, 两书蕴含丰富的养生禁忌内容, 然其理论和应用较为散乱, 未成系统, 不利

于现代研究和应用, 故笔者将书中相关内容进行梳理, 以期预防疾病、养生保健提供些许借鉴。

禁忌与养生

禁忌, 是一种否定性规范, 是人类社会活动中规范德行的手段和方法^[3]。“禁”与“忌”虽常并称, 但涵义上却有所区别。《说文解字》言:“禁, 吉凶之忌也”“忌, 憎恶也”^[4]。禁, 含“禁止”之意, 多指外力干预的制止; 忌, 为畏忌、顾忌之义, 是基于自我情感的避戒。养生禁忌, 旨在通过规避某些不利于健康的行为或习惯, 以达到防病养生、延年益寿的目的。中

基金资助: 国家中医药管理局《中华医藏》提要编纂通论项目(No.KJS-ZHYC-2020-011), 2021年中医药古籍文献和特色技术传承专项(No.GZY-KJS-2021-049)

通信作者: 蒋力生, 江西省南昌市东湖区56号江西中医药大学, 邮编: 330004, 电话: 0791-87119993, E-mail: jdy67899@126.com

叶明花, 北京市房山区北京中医药大学良乡校区, 邮编: 102488, 电话: 010-53912391, E-mail: 442947852@qq.com

医关于养生禁忌的记载最早见于《黄帝内经》(以下简称《内经》),《素问·五常政大论》言:“化不可代,时不可违”,该书对天地、岁时之忌,日常生活行为之忌均有论述,奠定了中医养生禁忌的理论基础^[5]。孙思邈继承和发扬了《内经》的学术思想,所著《千金方》详细论述了诸多关于养生禁忌的内容。通过整理挖掘其中的养生禁忌思想和方法,我们可以更好地认识到不良生活习惯对健康的潜在威胁,从而在日常生活中有所防范。

《千金方》养生禁忌原则

1. 自慎忧畏 孙思邈将“自慎”作为摄生的首要之务,其在《摄养枕中方》中指出:“养性之士不知自慎之方,未足以论养生之道也”^[6],该思想亦贯穿和体现于《千金方》养生实践之中。所谓“自慎”,即小心谨慎地保养生命、维护自身健康。而“自慎”当恒以“忧畏”为本,在思想上树立敬畏、忧患之心,安不忘危,才能及时避免潜在的健康风险,减少疾病的发生。

2. 趋利避害 人应“天地之气生,四时之法成”,天地自然自身本无利害,但对于人体来说,风有阴阳正邪之分,物有寒热利害之异。因此,人唯有“察阴阳之宜,辨万物之利”,在养生过程中主动选择对身体有利的行为和习惯,避免甚至严令禁止可能给健康带来损害的不利因素,趋利而避害,如此方能“年寿得长”。

3. 谨守宜忌 “宜”和“忌”是事物的两面,正反相成,守宜而行,戒忌不为,谨守宜忌,不仅是为人处世的基本策略,亦是保养生命不可忽视的重要原则。孙思邈在《千金方》中明确指出了许多养生过程中应遵循的适宜行为和应避免的禁忌,旨在帮助人们通过合理的生活方式达到祛病延年的目的。

《千金方》养生禁忌内容与方法

1. 精神情志禁忌 孙思邈将养性视为“养生大旨”,其在《备急千金要方·道林养性》开篇即指出:“虽常服饵而不知养性之术,亦难长生也”^{[7]410}。所谓养性,主要指精神情志的调养和道德修养。孙思邈强调养性首先要保持内心清净寡欲,他指出,当世之士“孜孜汲汲追名逐利,千诈万巧以求虚誉”^{[7]408},必然引起苦恼纷争,造成身心损伤,以至百病悉生。其次,孙思邈还强调道德修养对健康长寿的重要性,指出:“德行不充,纵服玉液金丹,未能延寿”^{[7]408},同时把积德行善与因果报应结合起来,告诫人们作恶有损阴德,而“道德日全”可使人“不求寿而自延”。此外,孙思邈还指出养性要注重节情蓄神,其谆谆告诫:“勿汲汲于所欲,勿惛惛怀忿恨”^{[7]410},保持情志及欲望的适度,对于益寿延年至关重要。孙思邈的养性内涵融汇了儒释道三家的思想精华,提倡恬淡虚静,旷达超俗,追求为人处事上的厚德仁义和真实无假的理想人格,有利于预防身心疾病的发生^[8]。

2. 四时起居禁忌

2.1 顺应天时,谨防虚邪 人应天地四时而生,故日常起居应顺应天时,无犯禁忌。为此,孙思邈专门在《孙真人摄养论》一文中,依一年十二个月气候变化和人体脏腑旺衰状况,提出了相应的饮食起居宜忌,如以十二月为例,“勿冒霜露,勿泄津液及汗。勿食葵……勿食薤……勿食鼈鳖”^[9],此书开创了后世逐月养生的先河。同时,《备急千金要方·养性》篇亦列举了诸多四时养生禁忌的方法,如衣着居处要适四时寒温,但要注意“冬不欲极温,夏不欲穷凉”^{[7]409};食养方面也应顺时择食,食有宜忌,如在气温较高之春夏季,应少食“鱼脍诸腥冷之物”,若春夏一味取冷贪凉,损伤阳气,则易招致虚邪侵害;形体锻炼亦要因时制宜,如冬时人体血气闭藏,“不可作劳出汗”以损伤阳气等。

2.2 择室而居,寤寐常安 孙思邈对居住地的选择非常谨慎,认为山林幽邃之地,虽静谧闲适,却难免孤寂且不便出行;嘈杂市井虽繁华满目,然喧嚣易扰心神,均非宜居之地。同时,孙思邈还指出某些特殊地域亦不宜长期居住,如“凡遇山水坞中出泉者,不可久居,常食作瘕病”^{[7]412},若久居缺碘的山涧之地,易得瘕病,在当时条件下能有此认识,实属难能可贵。另外,孙思邈指出住所“必须周密,勿令有细隙,致有风气得入”^{[7]412}。古云:“避风如避箭”,虚邪贼风,伤人无形,须常避之。孙思邈对睡眠禁忌亦十分重视,指出睡前勿畅言过度以致神气不收,睡时勿赤露、勿留灯烛、当耳勿有孔、足冷勿顺墙卧等^{[7]412},否则容易影响睡眠,甚至损害健康。此外,《素问·四气调神大论》已提出卧起之早晚应顺应四时,孙思邈在此基础上进一步言:“虽云早起,莫在鸡鸣前;虽言晏起,莫在日出后”^{[7]412},告诫人们应保持规律的作息时间,避免睡眠不足或贪睡不起。

2.3 讲究卫生,御邪防病 孙思邈在《备急千金要方》中列举了诸多卫生方面的避忌,如饮食完毕宜漱口,使人牙齿不败,口中无秽气;勿穿湿衣及汗衣,否则容易“令人发疮及风瘙”^{[7]412};“常习不唾地”,随地吐痰既容易滋生疾病也不雅观,须当戒之。孙思邈还指出,居家沐浴亦要有所避忌,如沐浴当择密室、次数不宜过频、冬日沐浴不宜大汗淋漓、浴后不得触冒风寒、饥饿或饱食后均不宜沐浴、汗出后勿骤用冷水淋洗等^{[7]412-413}。在二便调摄禁忌方面,孙思邈指出:“又忍尿不便,膝冷成痹……大便不用呼气及强努,令人腰疼目涩”^{[7]412},长期忍二便或排便过度用力,对于健康的损害不容小觑,现代医学也证实了孙思邈这些卫生观念的科学性。

2.4 房事有节,避诸禁忌 房事本是正常的生理需求,若运用得当,可起到调和阴阳、摄生保健的效果^[10]。首先,孙思邈强调“房事应有度”,既不可纵,亦不可绝。若人们在少壮之时

便“贪心未止,兼饵补药”来肆意房事,则易致精髓枯竭,百病由生。然而,对于体力强壮,性欲旺盛者,欲不可强忍,过度忍而不泄反而不利于身心健康。其次,“房事应有禁”,如环境之忌,当自然气候发生急剧变化,或处于不良的环境中,亦或在某些庄严的场所,均当禁戒性生活;时机之忌,当身体处于特殊状况,或远行疲劳,饱食醉酒,情绪不佳,疾病未瘥或病后体虚,女子月事或新产后,皆不可合阴阳^{[11][21]}。违反这些禁忌不仅会给夫妻带来疾病与不和谐,若此时受孕还可能会影响后代健康。同时,孙思邈多次强调酒醉后禁行房事。醉酒入房,历来被诸多医家视为养生之大忌,《内经》将其列为“半百而衰”的重要原因,清代叶天士在《秘本种子金丹》中指出:“醉后入房,精荡而随薄矣”,故“求嗣者必严戒之”^[12]。这与现代医学认为长期酗酒行房,不仅损伤身体,且不利于优生优育的观点一致。

3. 饮食服饵禁忌

3.1 食知所忌,慎而勿犯 《备急千金要方·食治》开篇即言:“人体平和,惟须好将养,勿妄服药”^{[7]395},告诫人们勿滥用药物,无病之时应注意饮食调养,发病之后,首重食疗,不愈再以药治之。在具体的饮食养生实践中,孙思邈指出,一是五味不可偏嗜。五味入五脏,若五味偏嗜,则会改变机体的生理效能,导致疾病的发生。二是要因食、因人而辨证施食,勿犯禁忌。如青羊骨“宿有热者,不可食”^{[7]404},又“妊娠食羊肝,令子多厄”^{[7]18},羊性热,对于体质偏热者均应谨慎食用。三者,孙思邈认为饮食应“不欲杂”,其引王熙(王叔和)之语:“食不欲杂,杂则或有所犯”^{[7]395}。若盲目杂食,则容易出现某些食物相互排斥、制约等不良反应,这与《内经》“气味合而服之”的饮食理念相符,均是主张不可盲目杂食,而应讲究合理搭配^[13]。四者,孙思邈还强调要注意避免饥饱无度、过食肥腻厚味、嗜食生冷腐败等各种不良饮食习惯,同时还指出进食之时应去烦恼,食勿大言,勿急食急饮,勿饱食即卧,暮勿饱食等^{[7]411,[11][21]}。

3.2 服食有道,谨守诸忌 孙思邈对服食养生十分重视,指出:“善摄生者常须慎于忌讳,勤于服食”^{[11]122}。关于服食禁忌,孙思邈特别强调服食养生是个复杂而缓慢的过程,应缓图其功,不可急求于成,且服食之物须量其所宜,切勿“见彼得力,我便服之”。同时,孙思邈对不同食物的具体服食方式和服食时间均提出了严格要求,如服黄精方时,要求“空腹服之。服讫,不得漱口”,且要“忌食酒、肉、五辛、酥油……服法时,卧食勿坐食”^{[11]123},否则会影响服食效果,或者给人造成一定的痛苦。此外,值得注意的是,孙思邈强调平人不可盲目服食辟谷,其将《千金翼方》卷十三“辟谷”篇与卷十二“养性”篇分列别论,说明修仙辟谷不可与平人养性同论^[14]。孙思邈认为平人以五谷为养,若求速效而盲目绝粒,气血失其化源,脏腑不充则易致弊病丛生。

4. 调气导引禁忌 孙思邈认为常练调气导引,可以强身健体,增进健康。所谓“调气导引”,是指运用吐纳、调气或者形体运动来调养的方法。在气法炼养方面,孙思邈对调气的环境、时间和饮食等均提出了要求,如指出调气“当得密室”;勿在“天阴雾恶风猛寒”等气候下调气;调气勿取“日中后夜半前”以避免气不生;调气时亦要注意食忌等,否则会适得其反^[15]。在形体导引方面,孙思邈主张积极参加形体锻炼,但强调:“常欲小劳,但莫大疲及强所不能堪耳”^{[7]410}。此外,孙思邈还主张形体运动须与意念、调气协调统一,不仅介绍了“天竺国按摩法”“老子按摩法”等形体导引功法以活动筋骨,通调气血,还主张配合“彭祖导气法”“呼气六字法”等调息法以凝神聚气,从而达到形神共养的目的。

5. 养生杂忌 除上所述外,还有许多养生禁忌内容散见于《千金方》各篇中。笔者将其归之为“养生杂忌”,主要包括特殊群体的养生禁忌以及其他在个人行为、日常起居等各个方面的避忌。如对于老年养生保健,孙思邈十分重视,提出养老之要在“耳无妄听、口无妄言、身无妄动、心无妄念”,调养心性、和谐七情对于老年养生至关重要^[16]。另外,《备急千金要方·黄帝杂忌法》还指出了诸多在日常行为中需要注意的地方,可谓内容细致,面面俱到,如常言善事,勿言恶;勿对灶骂詈;勿杀龟蛇;凡路过神庙,慎勿辄入,入必恭敬等。当然,其中也有一些忌讳之处尚缺乏科学的论断,如“勿面北坐久思,不详起”^{[7]419},但其教导人们调整日常行为,心存畏戒、谨慎保养的思想仍然值得推崇。

小结

孙思邈所著《千金方》中蕴含的养生之道不仅强调养生之宜,亦重视养生之忌,特别是对于精神情志、四时起居、饮食服饵、调气导引等方面的养生禁忌均作了通俗、详尽的论述。在孙思邈的禁忌养生观中,守“禁”侧重于严格遵守外在某些不可违反的规定或限制;避“忌”则是指对于某些可能对身心产生不利影响的事物或行为有所避戒。两者虽不可分割,但与守“禁”相比,避“忌”具有更大的灵活性和个体差异性,允许个体根据自身条件及外在环境变化对养生策略做出适当调整。因此,在养生实践过程中,应主动把握“忌”的内涵,及时约束自身行为,趋利而避害,方能裨益于健康。《千金方》养生禁忌思想与方法独具特色,不仅有利于完善中医养生理论体系,同时也对促进个体健康,推动现代养生保健事业的发展具有重要的借鉴和指导价值,值得进一步深入研究和弘扬。

参 考 文 献

- [1] 王永炎,胡瑞学,廖星.重塑中医禁忌学学科的重要性.中医杂志,2020,61(9):749-752
- [2] 李经纬,余瀛鳌,蔡景峰,等.中医大辞典.2版.北京:人民卫生出版社,2005:127

- [3] 王辉武.中医禁忌学.北京:科学出版社,2018:3
- [4] 清·段玉裁.说文解字注.北京:中华书局,2013:9,515
- [5] 夏婧,李洋,王志红.从《黄帝内经》禁忌看中医养生之道.河南中医,2018,38(6):821–824
- [6] 唐·孙思邈.历代中医珍本集成(十八)·摄养枕中方.上海:上海三联书店,1990:2
- [7] 唐·孙思邈.备急千金要方.鲁兆麟,校注.沈阳:辽宁科学技术出版社,1997
- [8] 杨丽,王德辰,刘国华,等.孙思邈“养性”内涵发微.中华中医药杂志,2023,38(11):5411–5414
- [9] 唐·孙思邈.中医养生大成·孙真人摄养论.福州:福建科学技术出版社,2012:850
- [10] 蒋力生.孙思邈《千金方》房中养生研究.江西中医学院学报,2004,16(2):19–24
- [11] 唐·孙思邈.千金翼方.鲁兆麟,校注.沈阳:辽宁科学技术出版社,1997
- [12] 王浩浩,王继升,王彬,等.《秘本种子金丹》“求嗣”思想研究.中华中医药杂志,2023,38(7):3424–3426
- [13] 张征.从《素问》岐伯之论探传统饮食之道.中华中医药杂志,2018,33(1):270–271
- [14] 马芳芳,廖艳,林殷,等.辟谷非平人养生法考辨.北京中医药大学学报,2018,41(2):97–101
- [15] 黄文琴.孙思邈养病理论和方法研究.重庆:西南大学,2021
- [16] 彭正玉,韩燕,王永炎.中医视角下的老年养生策略.北京中医药大学学报,2024,47(8):1139–1144
- (收稿日期:2024年12月18日)

论著·求真

基于《黄帝内经》构建“五行气化”模型及
五行组方思路探讨

田栋,樊经洋,翟双庆

(北京中医药大学中医学院,北京 100029)

摘要:人身以天真一元之气为本源,气分阴阳。《黄帝内经》三阴三阳具有本根论的意义和价值,而五行常被视为认识事物类属与变化的重要工具。阴阳五行可化生风寒暑湿燥火六气,此六气为六元之本,是构建天-地-人和谐体系的核心。后世中《伤寒论》亦以三阴三阳六经立论,而六经又含六元之气。故文章试从非线性系统控制理论和非平衡热力学理论入手,以温度与负熵为变量构建《黄帝内经》“五行气化”模型方程,将太阳寒水、阳明燥金、少阳相火、太阴湿土、少阴君火、厥阴风木进行五行与阴阳六气的统一,并进一步探讨“五行气化”模型预测及治疗疾病的可行性,深化中医“五行气化”组方思路认识。

关键词:《黄帝内经》;五行;六元;气化;组方思路;模型;非线性系统控制理论;非平衡热力学理论

Construction of model of ‘five elements gasification’ and discussion on the idea of the
five elements formula approach based on *Huangdi Neijing*

TIAN Dong, FAN Jingyang, ZHAI Shuangqing

(School of Traditional Chinese Medicine, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

Abstract: The person takes the essence of innocence, and qi is divided into yin and yang. The three yin and three yang in *Huangdi Neijing* have the significance and value of the root theory, and the five elements are often regarded as an important tool to understand the genus and change of things. Yin and yang and five elements can transform to six qi which were concluded wind, cold, heat, dry fire, which is the foundation of six yuan, and is the core of building a harmonious system of nature, earth and human. In later time, *Shanghan Lun* also established the six channels theory of three yin and three yang, and six channels

基金资助:科技部科技基础资源调查专项(No.2022FY102002),北京市社会科学基金规划项目(No.23LSC019)

通信作者:翟双庆,北京市朝阳区北三环东路11号北京中医药大学中医学院,邮编:100029, E-mail: zsq2098@163.com

樊经洋,北京市朝阳区北三环东路11号北京中医药大学中医学院,邮编:100029, E-mail: 188204802@qq.com