

要素与证候要素之间关系往往难以精确地分割,所以可能会出现一些关联度系数值较低且单一诊断价值相对不高的中医四诊指标,此时需要多个四诊指标组合进行综合判别。而关联度系数值最低或较低的四诊指标则可作为证素的鉴别诊断依据。总的来说,证候要素-中医四诊信息的对应关系基本符合中医学理论,与理论有出入的特殊的中医四诊信息与本病特征相关。提取的中医四诊信息集合可作为证候要素诊断判别的依据。

经文献统计治疗 SLE 所用的中药药方 413 个,中药多达 300 余味,每一味中药普遍具有多种功效,能用于治疗多种病证。其各种中药功效之间的关系错综复杂,内容极其丰富,单用线性分析数据难以把握中药应证组合规律。因此,本研究通过运用关联度分析技术提取出 SLE 主要证候要素与中药的优选集合。证-药对应的组合提取研究结果可知,药物对证结果基本符合该药的功效特点及部分相关的现代药理学研究。关联度系数值大小提示不同中药对该证候要素的疗效强弱。以黄芪为例,其关联度系数值(0.157)最高,即补气效果胜于其他中药;再以血瘀为例,赤芍系数值(0.022)较低,而分值较高的川芎(0.062)、红花(0.058)等中药活血化瘀功效更佳。

本研究通过 Shannon 熵复杂系统划分法获得证候要素与中医四诊信息、证候要素与中药间的优选集合。其中证候要素-中医四诊信息的对应关系基本符合中医临床理论,提取的中

医四诊信息集合可作为证候要素判别诊断的依据;证候要素-中药的对应关系基本符合中药传统的药物功效特性,提取的中药集合可作为证候要素临床用药选择之参考。本研究有别于既往单纯对 SLE 证候分布规律的探索分析,而更多地侧重于探索以中医四诊信息-证候要素-中药为主线的诊治规律研究,其为明确 SLE 中医证候要素属性的判定、组方中药拟定方法以及应用证候要素进行 SLE 证候规范化研究提供了框架结构和理论依据。

#### [参考文献]

- [1] 袁敬柏,王阶,赵宜军.辨证方法及证候要素应证组合研究[J].北京中医药大学学报,2006,29(4):221-224.
- [2] 李宇航.谈“证候要素”与“方剂要素”[J].中华中医药杂志,2009,24(2):117-121.
- [3] 邓铁涛,陈群,郭振球.中医诊断学[M].上海:上海科学技术出版社,2006:80-141.
- [4] 朱文锋.证素辨证学[M].北京:人民卫生出版社,2008:53.
- [5] 黄兆胜.中药学[M].北京:人民卫生出版社,2006:1-16.

(责任编辑:骆欢欢)

## ◆ 养生研究论著 ◆

# 《遵生八笺》的养生思想及其现实意义

林基伟<sup>1</sup>,王凯<sup>1</sup>,孙晓生<sup>2</sup>

1. 广州中医药大学基础医学院,广东 广州 510006; 2. 广州中医药大学,广东 广州 510006

[摘要] 《遵生八笺》是明代高濂所著的一部养生学专著,内容丰富,贴近生活,在养生界享有较高声誉。归纳解析《遵生八笺》的养生思想,包含“四时养生”“起居养生”“运动养生”“食药养生”“雅趣养生”五方面,结合当代社会的需求,对其思想进行科学阐述,在理论和实践方面,至今仍具有现实指导意义。

[关键词] 《遵生八笺》; 养生; 现实意义

[中图分类号] R212 [文献标志码] A [文章编号] 0256-7415 (2015) 09-0220-03

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2015.09.101

[收稿日期] 2015-04-10

[作者简介] 林基伟 (1989-), 男, 博士研究生, 研究方向: 中医养生学。

[通讯作者] 孙晓生, E-mail: sunxiaosheng@gzucm.edu.cn。

高濂，明朝万历年间戏曲作家，字深甫(父)，号瑞南居士、瑞南道人，又有号名湖上桃花渔。浙江钱塘(今浙江杭州)人。其传世的戏剧有《玉簪记》，尤为出名；能诗文，有诗集《雅尚斋诗草》《芳芷楼诗》等，更擅长对生命的摄护，其著作《遵生八笺》在养生界享有较高声誉，在民间广受效仿，并被翻译传播海外。全书共19卷，约50万字，分八个不同篇章，分别为《清修妙论笺》《四时调摄笺》《起居安乐笺》《延年却病笺》《饮馔服食笺》等，阐述养生的理论与实践。

“少婴羸疾，有忧生之嗟，交游湖海，咨访道术，多综霞编云笈，秘典禁方；……悟摄生之有道，知人命之可长，剖析玄机，提拈花要诀，著为《遵生八笺》”。由于年少疾苦和仕途未济，“达则兼济天下，穷则独善其身”的文人理念使得高濂全身心投入对生命的养护；医儒同源，使得高濂结合儒、释、道三家的文化积淀及中医养生智慧，以养生为主线贯穿全书，并表达透露出对生命的敬畏态度和对隐士不争的生活向往<sup>[1]</sup>。全书在养生实践方面，提出了“四时养生”“起居养生”“运动养生”“药食养生”“雅趣养生”等养生思想，以下结合原文对其养生方法进行阐述。

## 1 养生思想

1.1 四时养生 《黄帝内经》在《四气调神大论》篇提出时令节气养生，指出“夫四时阴阳者，万物之根本也”“阴阳四时者，万物之终始也，生死之本也”，即使是圣人也只有“从其根”，才能“与万物沉浮于生长之门”，不按时令养生，则“灾害生”“苛疾起”。所以按时令节气养生可谓得道。高濂在《遵生八笺》文中专列《四时调摄笺》一篇，篇幅下又分列春夏秋冬四卷。并从调养脏腑、时节服药、节令饮食等方面来论述。调养脏腑方面，高濂提出依据不同季节，坐卧不同方向行功法锻炼，从而达到调养脏腑功能，如“冬季应调养肾脏，当以冬三月，面向北，平坐，鸣金梁七，饮玉泉三，更北吸玄宫之黑气入口，五吞之，以补吹之损”。时节服药方面，高濂根据四时节令来指导服用某类功效的药物，从而达到摄生调养的目的。在《冬季摄生消息论》里列举冬天因天气寒冷，应进药酒、补药等物来助导阳气御寒。

1.2 起居养生 《起居安乐笺》中，分为“恬适自足条”“居室安处条”“晨昏怡养条”“溪山逸游条”等方面。高濂尤为注重日常的起居生活用品，如卧床所需品，床榻、被褥、枕头等；以及座椅类的折叠椅、滚脚凳；保健类用具的美人拳；还有熏香类用具的袖炉、各种熏香配料方；并对这些生活用品进行重点发挥，将养生真正融入日常生活中。“知恬逸自足者，为得安乐本；审居室安处者，为得安乐窝；保晨昏怡养者，为得安乐法；闲溪山逸游者，为得安乐欢；识三才避忌者，为得安乐戒；严宾朋交接者，为得安乐助。加之内养得术，丹药效灵，耄耋期颐，坐跻上寿，又何难哉”。讲究居住环境的舒适，促发人们有安乐状态，进而使得身心处于健康

状态，从而达到“耄耋期颐，坐跻上寿”。

1.3 运动养生 《遵生八笺》在《四时调摄笺》和《延年却病笺》两篇章中列举了大量导引、按摩的方法。有：“胎息服气功法”“灵剑子导引法”“太上混元按摩法”“天竺按摩法”等，并记录多种导引运动歌诀，进行治疗疾病、调护生命，如“却病延年六字诀”“导引却病歌诀”“四季却病歌诀”“左洞真经按摩导引诀”等，而且还附上导引运动图，如“陈希夷导引坐功图势”“八段锦导引图”等。在导引练功的指导方面，高濂依照中医学基本理论，与五行脏腑相对应。如六字功夫秘要诀，将六气对应每一个脏腑，通过不同的气进而补养对应的脏腑。“六气者，嘘、呵、咽、吹、呼、嘻是也。五气各属一脏，余一气属三焦也”。其功法多为简单易行的修炼法门，如“左洞真经按摩导引诀”的招式，“捏目四眦”“摩手熨目”等，都非常简单，通过简单的手法即可对身体进行保护调养。而且修炼的功法多为简便招式，不限制于空间和时间<sup>[2]</sup>。

1.4 食药养生 “天食人以五气，地食人以五味”，高濂遵《黄帝内经》“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”的理论。在《遵生八笺》里《饮馔服食笺》中提到“饮食，活人之本也”，强调饮食的重要性，认为饮食能养人也能害人，养人者是因为饮食能够使人五脏调和，气血旺盛，筋力强壮，饮食不当则危害身体，因此，主张饮食淡薄，并指出人们需要按时令进行饮食调理防护，行文中引用《千金方》的四时食养法，再如列举了“春不宜食肝，夏不宜食心，秋不宜食肺，冬不宜食肾，四季不食脾。如能不食此五脏，尤顺天理”，同时高濂指出饮食需要节制，强调“一日之忌，暮无饱食；一月之忌，暮无大醉；终身之忌，暮常护气”，“大饱伤肺，大饥伤气”。另外，在《灵秘丹药笺》提到“食药者可以长年”，并罗列展示自己收集的各种丹药，特设“法制药品类”“服食方类”，希望能够“籍轩岐之梯航，以度无量之众生”。其大概可分为疗疾方药和调养方药两个方面。此外，高濂还注重时令药食，在《四时调摄笺》里，专门针对当令节气的服用药方，如春三月合用药方、夏三月合用药方等，里面载录各种药散、药丸供身体调护。

1.5 雅趣养生 《遵生八笺》的《燕闲清赏笺》篇中，记载着高濂对诗词鼓琴、文房四宝、古铜器、窑玉、字画碑帖、熏香以及各种花卉盆景的鉴赏和玩味。如“遍考钟鼎卤彝，书画法帖，窑玉古玩，文房器具，纤细究心。更校古今鉴藻，是非辨正，悉为取裁。若耳目所及，真知确见，每事参订补遗”“或昼眠起，或行吟古诗，以宣畅胸次幽情，能琴者抚琴一二操”。除了安乐于日常器物，高濂还喜爱户外游赏。“但幽赏真境，遍寰宇间不可穷尽，奈好之者不真，……未尽种种，当以类见”。无论是户外采风幽赏还是古玩鉴赏，都是为了让精神有所寄托，暂时寄情于物，最终还是要达到超脱于外在器物所累赘，达到“心朗太虚，物我无碍”的理想境界<sup>[3]</sup>。

## 2 现实意义

随着国家人口的老龄化,人们对生命的护养越来越关注,科学养生已经显得非常重要。富庶的经济和快节奏的生活诱导人们追求着便捷、奏效的养生方法,反而忽视了养生其实也是一种生活方式,一种生活态度,体现在人们的衣食住行各个方面。《遵生八笺》在四时养生、起居生活、运动导引、医疗保健以及雅趣文艺等方面进行论述,融汇了儒、释、道、医等各个领域的内容,是集明代以前的养生学大成。其尊重敬畏生命以及践行简单生活的态度,在我们现代人的生活当中有借鉴意义。

四时养生思想,可溯源到《黄帝内经·六节藏象》“心者……通于夏气;肺者……通于秋气;肾者……通于冬气;肝者……通于春气”。人身这个复杂有机系统具有时间效应性和时间节律性,体现于生物钟的调节、激素分泌的节律改变、药理作用的规律等<sup>[4]</sup>。遵循身体的时间效应进行调护,能起到未病先防和既病防变等作用,如在哮喘多发的冬春季节,通过增强机体免疫力、规避过敏原等方法可以减少疾病的诱发。

起居方面,讲究日常起居的用品,给人营造舒适的生活环境,有学者<sup>[5]</sup>认为,居处是人们生存的主要场所,良好的居处环境对人们的健康长寿有不可忽视的影响;起居生活的各种佩戴和装饰,如香囊等薰香类的芳香疗法,现代研究提示,芳香疗法对神经系统、消化系统、呼吸系统等具有双向调节作用,在抗菌、抑菌方面具有一定的优势<sup>[6]</sup>。

运动方面,现代科学认为,传统运动养生具有防病强身,治病祛疾,愉悦身心等作用。翟凤鸣等<sup>[7]</sup>研究八段锦运动对老年人生理功能的影响,结果提示八段锦传统运动功法对老年人心血管系统、呼吸系统、肌肉力量、下肢平衡能力均具有调节作用。传统养生功法可以使人体的各种器官互相协调,机能趋于正常,恢复机能的目的<sup>[8]</sup>。

药食方面,现代药理研究发现,人参、鹿茸、刺五加、蜂蜜、蛤蚧、红景天、枸杞子、紫河车等中药<sup>[9]</sup>,具有抗衰老作用,其抗衰老的有效成分主要是多糖类、多酚类、鞣质类、木脂类、皂苷类、甾体皂苷类等<sup>[10]</sup>。其他如塑造个人雅趣,可以调节心志,疏通经络,调和气血等。从现代医学的角度分析,情志兴趣等陶冶方法,如书法的养生能够激活内啡肽的分泌,具有镇静止痛作用<sup>[11]</sup>。

《遵生八笺》是一部明代以来享有较高声誉的养生学专著,内容丰富,贴近生活,流传甚广。高濂的养生保健都是在日常生活中展开,养生不单纯只是服用某些补品或者药物达到延长寿命,养生需要实践于自己的日常生活当中。高濂用自己一天的生活调护情况作为例子,体现养生即在当下,无需转而向外寻求他助,只需在自己的言行举止、作息生活中践行,把养生融入生活的各个环节,其理论和实践值得现代人养生借鉴。

## [参考文献]

- [1] 李媛.《遵生八笺》养生思想探析[D].太原:山西大学,2013.
- [2] 杨树英,陈炜,谢波.《遵生八笺》按摩导引养生思想探讨[J].中国中医药现代远程教育,2011,9(2):7-8.
- [3] 刘理想,金香兰,王左原,等.《遵生八笺》中怡情养生实践方式初探[J].江西中医学院学报,2010,22(1):48-50.
- [4] 孙晓生,江启煜.十二时辰养生与时间保健学[J].新中医,2013,45(10):127-129.
- [5] 郭海英.中医养生学[M].北京:中国中医药出版社,2013:64.
- [6] 魏宇梅,洪岩,费夷敏,等.芳香疗法概述[J].中医学报,2015,30(1):140-142.
- [7] 翟凤鸣,陈玉娟,黄志芳,等.八段锦运动对老年人生理功能的影响[J].中国老年学杂志,2013,33(6):1402-1404.
- [8] 田桂菊.中国传统养生法对预防“运动早衰”的作用[J].湖北体育科技,2004,23(4):463-464,469.
- [9] 侯乐,张智琳,唐咏,等.中医抗衰老源流及现代研究概况[J].中医杂志,2004,45(1):870.
- [10] 孙晓生,杨柳.抗衰老机制与药物的研究进展[J].广州中医药大学学报,2009,26(6):593-597.
- [11] 沈钦荣.书法与养生[J].中医药临床杂志,2005,17(6):633-634.

(责任编辑:刘淑婷)