

# 不用药物养五脏 摄养得法保健康



清代医学家尤乘,字生洲,别号无求子,早年习儒,后弃而习医,从师于名医李中梓。他学医刻苦,勤于钻研,重视防与治,不仅善于治病,亦善于养生。著有《寿世青编》上、下两卷。  
尤乘对脏腑甚有研究,他在《养生说》中,提出了五脏养生要言,其论述概不用药,主要讲述摄养之法。他说“疗身不如养心”,认为人的生命以五脏为主体,协调脏腑的功能是一条重要的养生法则。

## 1 寡欲——养心之道

尤乘在《养生说》指出:“养心莫善于寡欲,目无妄视,耳无妄听,口无妄言,心无妄动,贪嗔痴爱,是非人我,一切放下,未事不可先迎,遇事不可过忧,既事不可留住,听其自然,应以自然,信其自去,忿怒恐惧,好乐忧患,皆得其正,以养心之法也。”尤乘这一番话,对于人们日常养

心很有帮助。

中医学认为,心为“君主之官”。《素问·灵兰秘典论》中说:“心者,君主之官也,神明出焉。”指出了“神明”在思维、调节行为和统帅全身生理活动等中的特殊机能,而这些都是由心所主。“心者,五脏六腑之大主也。”“主明则下安,主不明则

十二官危,使道闭塞而不通,形乃大伤。”人有七情六欲,欲望过大,好高骛远,心神必然过于躁动,神不外守,乱而不动,必然耗伤气血,轻则招来疾病,重则催人衰老,减短寿命。尤乘告诫人们,欲使养心,要“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。

## 2 戒怒——养肝第一要务

尤乘认为,肝喜条达,有疏泄功能,能调畅人体气机。他告诫人们“怒易伤肝”,因为怒可阻塞气机而不舒,使其疏泄条达功能失调。肝病易出现“薄厥”(相

当于中风)等病,多与爱生气、易激怒有关。

“大怒伤肝,血不荣于筋而气激矣。气激上逆,呕血、衄泄、目暗,使人

薄厥。”《名医叙论》曰:“世人不终善寿,皆由不自爱惜,忿争尽意,聚毒攻神,内伤骨髓,外乏肌肉,正气日衰,邪气日盛,摧残身心非浅也。”

## 3 节食——保养脾胃良方

平时如何保养脾胃?尤氏主张节食。他说:“欲不可过,过则湿而不健;食不可过,过则塞滞而难化。因谷气胜元气,其人肥而不寿,故宜常令欲少,少吃禽兽肉,茹素则心清而肠胃厚。”

从现代养生来说,尤氏的节食保养脾胃观符合科学饮食原则。专家们研究,长期饱食有四大危害:

一是营养过剩导致肥胖,可诱发许多严重疾病,如高血脂、高血压、动脉硬化、冠心病、脑卒中、糖尿病、脂肪肝、胆结石、痛风等。所以,“肥而不寿,是百病

之源”。

二是血液酸化。由于长期过食,体内代谢增加,产生的酸性代谢产物过多而使血液酸化,而酸化的血液可诱发许多疾病,所以,医学家们说“万病皆始于酸中毒”。

三是产生过多自由基。长期过食,尤其是高脂肪、高胆固醇、高糖食物摄入过多,可促使身体产生过多的自由基。研究证实,自由基是引起衰老的元凶,它不仅促进病理性衰老,还可以加速生理性衰老。

四是引发老年性痴呆。研究发现,一种叫“纤维芽胞生长因子”的物质可加速动脉硬化,引发老年性痴呆。长期饱食,这种“纤维芽胞生长因子”在大脑中积聚,使脑动脉硬化,引发老年性痴呆。《本草纲目》云:“饱食不节,杀人顷刻。”《退庵随笔》中说:“所食欲多,心愈塞,年愈损。”美国抗衰老专家希尔严肃地指出:“长期饱食是用牙为自己‘掘墓’。如果你为美食所诱惑,一味追求吃喝,那么它的危害会进入你身体的每一个细胞,最终会将你毁掉。”

## 4 养气——养肺要旨

尤乘在《养肺论》中指出:肺主统帅一身之气,而“七情之客,皆气主之”,所谓调节七情以养气就可直接养肺。此外,慎言语,节饮食,也可以防止肺气耗伤。

肺主一身之气,是指人体一身之气皆归属于肺,受肺之统领,凡元气、宗气、卫气、营气等,皆需要通过肺的呼吸得以敷布。人体中各脏腑功能活动之气及经络、营卫之气,皆赖肺的调节而实现其升降出入,发挥其特有的功能作用。可见,肺为气之主宰。正如《素问·五脏生成》中说:“诸气者,皆属于肺。”

七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,是

人的精神活动。《素问·阴阳应象大论》说:“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐。”《素问·举痛论》说:“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下……惊则气乱……思则气结。”尤乘说:“调节七情以养气”就可直接对肺脏保养,因为情志的种类与五行、五脏相配。

《素问·阴阳应象大论》所说的肝“在志为怒”,心“在志为喜”,脾“在志为思”,肺“在志为忧”,肾“在志为恐”。心病及肺,心气不足,则血运无力,从而导致肺之气血不畅。脾病及肺,脾为气血生化之源,肺的津气依靠脾运化生成水谷精微

提供。如果脾气亏虚,气血生化不足,常引起肺气不足。肝病及肺,肝的疏泄失常,可影响肺气的肃降,使肺气痹阻。肝病累及于肺,导致肺功能失常。肾病及肺,肾阳不足时,气化不行,水液泛滥,亦可影响肺的宣发肃降功能。由此可见,情志所对脏腑的影响,都可波及到肺,使其功能受到不同的影响。调节七情对于五脏功能都有良好作用,也是直接对肺脏的保养。

慎言语,可以防止肺气耗伤。节饮食,尤其是少食肥甘厚味,可防止胃肠积热,不使痰火胶结于肺,使其肺络免于阻闭,都利于养气利肺。

## 5 惜精——养肾之要

尤乘据“肾藏精”之理,主张“寡情欲,节房事”。中医学认为,肾为先天之本、生命之根,肾精的盈亏决定人的生长、衰老、死亡的全过程。人们常说“未老先衰”,就是因为肾虚之故。明代著名医家张景岳说:“五脏为人身之本,肾为五脏之本。故欲长寿,须补肾。”

现代医学认为,肾与“下丘脑-垂体-性腺系统”密切相关,肾虚可表现

为神经内分泌功能失调、生殖功能减弱和早衰,证实了“肾藏精”有利于抗衰延年。研究证实,中医学中的肾功能还与免疫系统密切相关。肾虚者T细胞减少,功能也减弱,经补肾治疗后,T细胞数量及功能有不同程度回升(T细胞是淋巴细胞的一种,在免疫过程中有重要作用)。

引起肾虚的原因是多方面的,有生

理的,也有病理的,其中房事过度、情欲意念太过、七情过激是常见的原因。

《黄帝内经》曰:“夫精也,身之本也。”中医历来认为,房事不节,纵欲耗精,是养生防衰的祸根。情欲太过,势必耗损肾精,损害人体正气,致使内分泌失调,免疫功能减退,抗病力低下,代谢紊乱,从而引起多种疾病。寡情欲是养肾的要旨,在日常生活中务必注意。(新新)

