

· 理论探讨 ·

宋代陈直老年颐养观及其理论基础

内经教研室 杨毓隽

陈直系宋代医家，生平无详考。神宗元丰时（公元1708年~1785年）任泰州兴化县令。曾著有《养老奉亲书》。元代邹铉又在此书基础上续增三卷，更名为《寿亲养老新书》。该书是我国现存较早的实用性很强的老年医学著作。观陈氏所作，对高年颐养之法所提出的主张、原则和措施，不仅详备，且渊源于《内经》养生思想，并有所发挥。体现在以下几方面。

1 发扬《内经》理脾食疗之法

陈直在其著述中，对于《内经》重视后天之本和饮食疗法的重要性，给予充分的肯定和广泛的发挥。

1.1 重视中焦脾胃：《内经》在其基本理论中，特别强调胃气的作用及水谷之本对维持生命的重大意义。陈氏正是本着《内经》所说的“胃者，五藏之本也”，“水谷皆入于胃，五脏六腑皆禀气于胃”等观点，指出：“故脾胃者，五脏之宗也，四脏之气，皆禀于脾，故四时皆以胃气为本”，他在老年养生论述中，贯彻了这一基本观点。精气神称为人身三宝，陈氏认为：“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食，食者，生民之天，活人之本也”，说明饮食是维护精气神的物质基础，这与《内经》“人以水谷为本，故人绝水谷则死”的说法，毫无二致。而陈氏之所以侧重饮食调治，主要在于维护脾胃，培补后天，以使五脏得滋，精神充沛，尽享寿考。

1.2 适合老人特点：《内经》指出，人逾壮年，随着肾气渐衰，阳气不足，五脏之气

每况愈下，至“八八”之年，齿发去；至七十岁，脾气虚甚。陈氏据此指出：“其高年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血”，因为老年人气血衰，脾胃功能亦差，所以处处以慎养中焦，减少脾胃负担和刺激为首务。惟令老人饮食易化，则气血方得资生。他说：“缘衰老人肠胃虚薄，不能消纳，故成疾患，为人子者，深宜体悉，此养老人之大要也”，可见陈氏基于老人的衰老性生理特点和脾运失健的状况，明确了养胃气、调饮食是防老延生格外应注意的问题，其实这正是《内经》反复强调的饮食卫生。这里包括诸多方面：如饮食有节；力戒生冷；不可偏食等，《内经》谓：“饮食自倍，肠胃乃伤”，饥饱无度均可导致肠胃受损，影响气血津液化生，还指出：“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧，寒温中适”，“无食一切生物，宜甘宜淡”，否则有伤脾胃运化，日久气衰。《内经》尤其要求饮食五味和调，按照五脏生理需求而摄入适当的品味，多样合理地调剂，只有“谨和五味”，才能“骨正筋柔，气血以流”，以上这些饮食方式在陈氏论述中都有充足体现。他认为饮食卫生和调养对于老年人尤为必要，他说：“若生冷不节，饥饱失宜，调停无度，动成疾患”，“老人之食，大抵宜其温热熟软，忌其粘硬生冷”，“秽恶臭败，不可令食”并强调“尊年之人，不可屯饱，但频频与食，使脾胃易化，谷气长存”。

1.3 力倡食疗方法：陈氏非常重视饮食疗法，认为“饮食进则谷气充，谷气充则气血

盛，气血盛则筋力强”。食疗在《内经》早有记载，有所谓：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”等说法，明确了食疗的重要作用，并根据“五味各归所喜”和“病随五味所宜”的道理，分辨病变属性和所在脏腑，调以相应的饮食，五味对脏腑的补泻作用，决定于脏腑、饮食五味的各自特性及疾病的性质，凡此，《内经》均有所论。而陈氏不仅遵古经遗教，且主张老年人尤宜推行饮食疗法，并阐明其理：“若有疾患，且先详食医之法，审其疾状，以食疗之，食疗未愈，然后命药”，原因是老年人脏腑虚衰，食疗“贵不伤其脏腑也”，相反的，还能促进脏腑功能，补偏救弊，达到协调阴阳的目的。陈氏说：“善治病者，不如善慎疾，善治药者，不如善治食”，强调对于年老体弱之人，食疗胜于药治，因食物性多平和，药物性多峻烈，食疗虽不象药物那样，直接祛除病邪，但可培养正气，平衡阴阳，有利治本，安内即所以攘外。因此他指出：“人若能知其食性，调而用之，则倍胜于药也”，进而倡导其“养老人之大法”，“凡老人有患，宜其以食治之，食治未愈，然后命药”的先食后药之说，为此，他辑录了大量的食疗方剂，约160余首有关处方。其中将适当的食物和药物混合后加入佐料调味之品，采取精当的烹调方法，做成鲜美可口的食品供老人服用，用以防病治病，并认为“依食医之法，随食性变饌治之，此最为良也”。

2 运用《内经》的心理调摄之法

人的精神状态和情志活动对人体脏腑、气血的影响有直接关系。《内经》指出：“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣”，并要求人们“以恬愉为务”，“美其食，任其服，乐其俗”，以此陶冶性情，有利于身心健康。

2.1 老人情志的变化：尽管《内经》对于老年人的精神调摄未做专论，但陈氏以《内经》有关情志调养的论述为指南，运用于老年心理保健领域中。他在医疗实践中观察到老人特有的老年心理和性情的改变。他说：“眉寿之人，形气虽衰，心亦自壮。但不能随时人事，遂其所欲。居虽温给，亦常不足。故多咨煎背执，等闲喜怒，性气不定”。“缘老人孤僻，易出伤感，才觉孤寂，便生郁闷”，这说明人到老年出现的心理异常和性情的变化，如孤独、烦躁焦虑、固执郁闷、情绪易波动，以及因心有余力不足或所愿不遂引起的伤感、急躁等等。随着年龄的增加，老年在生理上发生一系列退行性衰老，再加上心理上的变化，适应能力的减退，精神上的不良刺激等，都会使机体抵抗力下降，容易生病，所以陈氏结合举例说，如老人“愤怒一作，血气虚弱，中气不顺，因而饮食，便成疾患”。

2.2 调摄情志的方法：鉴于心理老化对人体健康的影响，陈氏提出了如何防止、控制、克服和解脱不良心理状态和七情过激的途径和具体方法，这也是奉亲养老的重要措施之一。首先老人应避免强烈的精神刺激，他说：“凡丧葬凶祸，不可令吊，疾、病、危、困，不可令惊，悲逾忧愁，不可予报”，“若遇水火兵寇，非横惊怖之事，必先扶持老人于安稳处避之，不可喧忙惊动”，其次他指出，晚辈人的敬老在于充分理解老人心态，体谅老人的喜怒忧思和疾苦，生活上尽心照顾，“全在承奉颜色，随其所欲”，“不可令孤坐独寝”，并以《内经》的“语之与其善，导之以其所便，开之以其所苦”的精神，想方设法满足老人的文化需求，丰富其精神生活，“凡人平生为性，各有好嗜之事，见即喜之，有好书画者，有好琴棋者，有好睹朴者，有好古物者，有好丹灶者，人之僻好，不能备举。但以其平生偏嗜

之物，时为寻求，择其精绝者，布于左右，使其喜爱玩悦不已”，使其“自以为乐”。如此，“虽有劳倦咨煎，性气自然减可”。以老人所好，提供条件，增加老人热爱生活的情趣。心情宽松舒畅、精神有所寄托，有利改善心境，调节情志，促进健康长寿。

3 遵循《内经》的四时养生之法

顺应自然界阴阳消长规律，是养生的重要原则之一。《内经》强调“化不可代，时不可违”，顺应四时以“养之和之，静以待时，谨守其气，无使倾移，其形乃彰”。陈氏对此坚信不移。

3.1 四时养生的重要性：陈氏在其论著中，对于老年人的四时调养有不少灼见，他说：“春温以生之，夏热以长之，秋凉以收之，冬寒以藏之。若气反于时，则皆为疾病，此天之常道也。顺之则生，逆之则病”。他在援引《内经》有关四季调神养生的要则后指出：“人能执天道生杀之理，法四时运用而行，自然疾病不生，长年可保。其黄发之人，五脏气虚，精神耗竭，若稍失节宜，即动成危察……为人子者，深宜察其寒温，审其饘药，依四时摄食之方，顺五行休王之气，恭恪奉亲，慎无懈怠”。他还集四时通用备疾药法陈列于后。总之，陈氏非常重视《内经》关于保持人与自然环境统一协调的理论和“春夏养阳，秋冬养阴”的摄生观。

3.2 四时摄养的方法：陈氏以阴阳五行的基本理论，结合《内经》四气调神，起居作息等基本原则，制定了适宜于老年特点的四季摄养措施，今以其“春时摄养”为例。陈氏指出，春为阳气初生，万物萌发之季，

“春属木，主发生，宜戒杀，藏于恩惠，以顺生气”。在饮食方面，他认为春主肝，木能胜土，所以春应减酸益肝，以养脾气，老年人注意酒不可多饮，不宜食“粘冷肥僻之物”，否则“多伤脾胃，难得消化”。在情志方面，老年人应“常择和暖日，引侍尊亲于园亭楼阁虚敞之处，使放意登眺，用摠滯怀，以畅生气。时寻花木游赏，以快其意”。这完全符合《内经》所谓“广步于庭，被髮缓形，以使志生”的摄养精神。在健身方面，他建议采用呼吸吐纳法，因肝气盛，故调“嘘气以利之”，“顺之则安，逆之则少阳不生，肝气内变”。在衣着方面，“遇天气煖暖，不可顿减绵衣……但多穿夹衣，遇暖之时一重渐减一重，即不致暴伤也”。此外，在药治方面，因“正二月乍寒乍热，高年之人，多有宿疾”，又经冬季蕴积了内热，在春阳之时“多所发泄，致体热头昏，膈壅涎嗽，四肢劳倦，腰脚不任”等症，主张宜调和的“凉膈化疾之药消解”，或“选食治方中性稍凉，利饮食，调停与进，自然通畅”。陈氏还提供了老年人“春时用诸药方”，如春时多昏倦的细辛散；热毒风攻头面的菊花散；偏正头痛的神效方；胸膈不利的坠痰饮子等等。

综上所述，宋代医家陈直关于老年摄生领域的论述，是理论联系实际的产品，他提倡饮食调治，强调精神护养，力主四时之序的养生办法及对老人生活起居的将息等，都是以《内经》思想为指导，结合老年人生理、心理变化的特点加以探讨和研究，不仅丰富了《内经》养生学说的内容，而且对中医老年医学的发展起到强有力的推动作用。