

论我国古代的优生优育

□ 李今庸* (湖北中医学院 湖北 武汉 430061)

关键词 优生优育 古籍研究

在中华民族长期发展史上,我们的祖先早已认识到优化人口对于千家万户的家庭幸福和整个国家盛衰有着密切的关系,产生了优化人口的思想观念。古人认为,优化人口,必须引起全社会注意、重视和实行,必须贯串于人们的婚姻、求子、胎孕、产乳以及婴幼儿甚至少年的哺育和教养,是一项系统工程。

1 婚姻与优生关系

古人通过长期的生活实践发现,亲缘关系太近的男女成婚,是不会正常繁衍的,所结胎孕多不能正常发育,其即或十月胎满而出生,亦多奇病或早夭,是以提出了同一姓氏的男女不得婚娶的主张。《春秋·左僖二十三年传》:“男女同姓,其生不蕃。”《春秋·左昭元

年传》说:“内官(嫔御)不及同姓”者,因“其生不殖”也。《国语·晋语四》也说:“同姓不婚,恶不殖也。”因而,特别指出了“异姓为婚”的重要性,《国语·郑语》载:“先王聘后于异姓”,就是以“先王”为榜样,强调“同姓不婚”的原则必当遵守。《白虎通·嫁娶》说:“娶三国女何?广异类也,恐一国血脉相似俱无子也。”从人类的生理和遗传上说明了亲缘关系太近的男女为婚,因其“血脉相似”于生育是极为不利的。《国语·晋语四》并对男女“同姓婚娶”和“异姓婚娶”的后果及其道理作了如下阐述:“异姓则异德,异德则异类,异类虽近,男女相及,以生民也。同姓则同德,同德则同心,同心则同志,同志虽远,

男女不相及,畏黷敬也,黷则生怨,怨乱毓灾,灾毓灭姓。是故娶妻避其同姓,畏乱灾也。故异德合姓,同德合义,义以导利,利以阜姓,姓利相更,成而不迁,乃能摄固,保其土房”。《白虎通·五行》说:“不娶同姓何法?法五行异类乃相生也。”这就从古代哲学的角度论述了人口发展的自然规律是,同姓男女婚娶必不能正常蕃育,只有异类才能相生。故我国古代男女婚姻的择配,十分注意亲缘关系的远近,《礼记·坊记》说:“娶妻不取同姓,以厚别也。”

2 求子与优生关系

《周易·系辞下》说:“男女媾精,万物化生”,《灵枢经·本神》说:“故生之来谓之精,两精相搏谓之神”,《尔雅·释诂上》说:“神,重也”,《诗·大雅·大明》郑玄笺:“重,谓怀孕也。”是男女阴阳两精交媾化合始结而为胎孕,

* 作者简介 李今庸,男,教授,研究生导师,全国首批 500 名老中医药专家学术经验继承工作导师,中国中医研究院研究生院部客籍教授,中华中医药学会顾问,湖北省中医药学会理事长,《新中医》顾问。

故在阴阳适时和合、男施女受之际，须思想专一，神情恬愉，气血和调，则精气充盈、结胎纯真而为优；如遇惊受恐，神魂失守，气血逆乱，则精气受伤，所结之胎多邪杂而失真。《吕氏春秋·仲春纪·仲春》说：“先雷三日，奋铎以令于兆民曰：‘雷且发声，有不戒其容止者，生子不备，必有凶灾’。”高诱注：“有不戒慎容止者，以雷电合房室者（此“者”字衍），生子必有瘡癰通狂癡之疾”。男女若淫欲过度，频频交合，以致断丧太过，精气大损，或久病劳伤，则自身已先亏，生子必不壮，甚至结成畸形之胎，或断绝孕育。

3 胎孕与优生关系

《素问·宝命全形论篇二十五》说：“人以天地之气生，四时之法成”；《灵枢经·岁露论第七十九》说：“人与天地相参也，与日月相应也。”古人根据“人与天地相参应”即通常所谓“天人合一”的观点，对人类所以“怀胎十月而生”的道理作了论述，《淮南子·地形训》说：“天一，地二，人三，三三而九，九九八十一，一主日，日数十，日主人，人故十月而生。”胞胎在母腹，藉母气以养，不断地生长变化，经历者量变到质变的过程。古人以月为率，概述着胞胎的逐月发展过程，《淮南子·精神训》说：“一月而膏，二月而肤，三月而胎，四月而肌，五月而筋，六月而骨，七月而成，八月而动，九月而躁，十月而生。”《广雅·释亲》、《文子·十守》亦载此文，说虽有小异，而大体则同。在这十月胞胎期中，对

于优生优育至关重要，其妊妇目之视、耳之听、鼻之嗅、口之言语饮食、心之思念、形之起居，无不给胎儿以影响，以外有感则内有应也。故古人特立有“胎教”之论，《古烈女传·周室三母》说：“君子谓大任为能胎教。古者妇人妊子，寝不侧，坐不边，立不跣，不食邪味，割不正不食，席不正不坐，目不视于邪色，耳不听于淫声，夜则令诵诗道正事”；《新书·胎教》说：“周后妃妊成王于身，立而不跛，坐而不差，笑而不喧，独处不倨，虽怒不骂，胎教之谓也”；《博物志·杂说下》说“妇人妊身，不欲令见丑恶物、异类鸟兽，食当避其异常味，不欲食见熊羆豹及射鸟射雉。食牛肉、白犬肉、鲤鱼头。席不正不坐，割不正不食。听诵诗书讽咏之音，不听淫声，不视邪色。以此产子，必贤明端正寿考，所谓父母胎教之法。故古者妇人妊娠，必慎所感，感于善则善，感于恶则恶矣。”从而表明妊娠妇人的言语视听和饮食居处，皆当遵守胎教之法，以调心神，和情性，节嗜欲，庶事清静，达到神全气和，胎气安宁。因而，妊娠切忌悲哀惊怒、饮酒嗜辛以及房事性交等，以免贻胎儿出生后以胎毒。这就从一个方面为优生优育创造了有利条件。

在我国南北朝时代，北齐徐之才发展了张仲景、王叔和的妊娠经脉逐月养胎理论，并创造了妊娠各个伤胎的方治。这就对妊娠和胞胎的保健增添了认识和新的药方。这种妊娠经脉逐月养胎的理论，《诸病源候论·妇人妊娠病诸候上·妊

娠候》、《备急千金要方》、《外台秘要·妊娠随月数服药及将息法》等均有记载。兹录《备急千金要方》之文于此：“妊娠一月，足厥阴脉养，不可针灸其经。足厥阴内属于肝，肝主筋及血，一月之时，血行否涩，不为力事，寝必安静，无令恐畏”。“妊娠二月，足少阳脉养，不可针灸其经。足少阳内属于胆，主精，二月之时，儿精成于胞裹，当慎护惊动也”。“妊娠三月，手心主脉养，不可针灸其经。手心主内属于心，无悲哀思虑惊动”。“妊娠四月，手少阳脉养，不可针灸其经。手少阳内输三焦，四月之时，儿六腑顺成，当静形体，和心志，节饮食”。“妊娠五月，足太阴脉养，不可针灸其经。足太阴内输于脾，五月之时，儿四肢皆成，无大饥，无甚饱，无食干燥，无自炙热，无劳倦”。“妊娠六月，足阳明脉养，不可针灸其经。足阳明内属于胃，主其口目，六月之时，儿口目皆成，调五味，食甘味，无大饱”。“妊娠七月，手太阴脉养，不可针灸其经。手太阴内属于肺，主皮毛，七月之时，儿皮毛已成，无大言，无号哭，无薄衣，无洗浴，无寒饮”。“妊娠八月，手阳明脉养，不可针灸其经。手阳明内属于大肠，主九窍。八月之时，儿九窍皆成，无食燥物，无辄失食，无忍大起”。“妊娠九月，足少阴脉养，不可针灸其经。足少阴内属于肾，肾主续缕。九月之时，儿脉续缕皆成，无处湿冷，无著炙衣”。“妊娠十月，五脏皆备，六腑齐通，纳天地气于丹田，故使关节人神皆备，便俟时而

生。”在妊娠十月的整个过程中，又都有赖于手少阴心、手太阳小肠二者之主血脉以养胞胎，俱不可针灸其经可知。

徐之才逐月养胎方，是为妊娠各月伤胎之证而设，文繁不录。有未伤胎而养胎以利于优生优育者，《金匱要略·妇人妊娠病脉证并治第二十》有其方：①“妇人妊娠，宜常服当归散主之。当归散方：当归、黄芩、芍药、芎藭各一斤，白术半斤。右五味，杵为散，酒饮服方寸匕，日再服。妊娠常服即易产，胎无疾苦。”此方用于妊娠体质不肥者。②“妊娠养胎，白术散主之。白术散方：白术、芎藭、蜀椒去汗各三分，牡蛎一分。右四味，杵为散，酒服一钱匕，日三服，夜一服。”此方用于妊娠体质较肥者。

妊娠进入临产之月，古人则主张预服一些滑胎药，以利于月足分娩时胎儿顺利生出。《备急千金要方》卷二第三载：“养胎，临月服，令滑易产，丹参膏方：丹参半斤，芎藭、当归各三两，蜀椒五合有热者以大麻人五合代。右四味，咬咀，以清酒湿，停一宿，以成煎猪膏四升，微火煎，膏色赤如血，膏成，新布绞去渣，每日取如枣许，内酒中服之，不可逆服，至临月乃可服。旧用常验。”（按：《金匱要略》、《备急千金要方》各方药量，为汉唐时斤两，今则折为十分之一的斤两用之）

古人为了优生优育和母体康健，还产生了“疏胎”、“绝孕”和“堕胎”观念，并积累了一定的经验。

4 分娩与优生关系

《汉书·外戚传》说：“妇人免乳大故。”颜师古注：“免乳，谓产子也。大故，大事也。”妇人分娩的难易，关系着产妇和胎儿的生命安全以及出生后婴儿的生长，故古人十分重视而称其“分娩”为“大事”。我国早在文明时代以前，先民由于知识低下，没有“养胎”意识，遇难产又无转胎催生之法，据古文献记载，遂发生了“剖腹生子”的现象。《史记·楚世家》说：“陆终生子六人，坼剖而产焉。”（注：显然其六子非一母所生）限于当时各方面的条件，剖腹生子，失败者多而成功者少，常给产妇带来灾害，故姜嫄顺利生出首子后稷，而诗人为之庆幸，《诗·大雅·生民之什·生民》说：“诞弥厥月，先生如达，不拆不副，无灾无害”，毛萑传：“凡人在母，母则病，生则拆副，灾害其母，横逆人道”，郑玄笺：“达，羊子也，大矣，后稷之在其母，终人道十月而生，生如达之生，言易也”，孔颖达疏：“姜嫄之孕后稷，终其孕之月而生之，妇人之生首子，其产多难。此后来虽是最先生者，其生之易，如达之生。然羊子以生之易，故比之也。其生之时，不拆割、不副裂其母，其母无灾殃，无患害，以此故可美大也。”然此诗“达”字当作“牵”，《说文·羊部》说：“牵，小羊也，从羊，大声，读若达同。”表明古代妊妇产难，则剖腹生子常灾害其母，而姜嫄始生其子，却如牵之易，“不拆不副，无灾无害”，未剖其腹，母无灾害，故诗人美而大之，以示庆幸。

迨至春秋时代，我国就有了专业的产科医生。《国语·越语上》说：“将免者以告，公医守之”，韦昭注：“免，免乳也。医，乳医也。”是当时越国规定，国人凡有将要分娩者，必先预告之，国家即派产科医生去守护。西汉女医淳于衍，即宣帝宫中的产科医生。当时已有药物催生的记载，《史记·仓公传》说：“菑川王美人怀子而不乳，来召臣意。臣意往，饮以蓂蕪药一撮，以酒饮之，旋乳”，司马贞索隐：“乳，生也”。酒服蓂蕪药，是一个有效的催生药方，然久已不用，未知是被人遗忘，抑或是另有他故？不得而知。在数千年的产科实践中，我国传统医学发现和积累了不知凡几的催生药方，如槐子蒲黄酒方，酒服蛇蜕皮烧灰方，知母丸方，蟹爪汤方，半夏白薇散，以及盐涂儿手足法，等等，不胜其录。兹将近世常用的“保生无忧散”摘抄于此，以示其例。据《女科要旨》卷二载：“神验保生无忧散：妇人临产服一、二剂，自然易生，或遇横生、倒生、甚至连日不生，连服一、二剂，应手取效，可救孕妇产难之灾，常保母子安全之吉。当归酒洗一钱五分，川贝母一钱，黄芪、荆芥穗各八分，厚朴姜汁炒、艾叶各七分，菟丝子一钱四分，川芎一钱五分，羌活五分，枳壳麸炒六分，甘草六分，白芍酒洗炒一钱二分（冬月用一钱）。水二盅，姜三片，煎至八分，空腹温服。”在针灸学里，艾灸足小趾外至阴穴，催生甚效。此一方一灸二法，已为现代临床实践所证实，确有“矫正胎位”的功用。

《备急千金要方》卷二第五说：“凡产妇第一不得忽忽忙怕，傍人极须稳审，皆不得预缓预急及忧悒，忧悒则难产。”《达生篇》根据这一观点，早于前苏联费拉托夫发明“无痛分娩法”提出了产妇“睡、忍痛、慢临盆”的“六字真言”，以“瓜熟蒂落”为喻，说明分娩乃自然现象，要静以待之，以消除产妇的紧张情绪和恐惧心理，做到精神安定，气血和平，利于正常分娩，母子安全。

5 婴幼儿期与优生关系

我国古代对于优生优育，不仅重视其先天的精气纯厚，也重视其后天的哺养和抚育。《备急千金要方》卷五上第一说：“夫生民之道，莫不以养小为大。若无于小，卒不成大”。非常注意出生后婴幼儿的卫生保健。婴儿一出生，即开始了清除其从母腹带来的可能导致疾病的因素。《备急千金要方》卷五上第二说：“小儿初生，先以绵裹指，拭儿口中及舌上青泥恶血，此为之玉衡（一作御）。若不急拭，啼声一发，即入腹成百病矣。”古人对断脐则谆谆告诫要处理好，以防止脐肿、脐烂和脐风的发生，并论述了婴儿的衣着、居处、洗浴和乳哺的一般要求。

5.1 衣着和居处 《诸病源候论·小儿杂病诸候一·养小儿候》说：“小儿始生，肌肤未成，不可暖衣，暖衣则令筋骨缓弱。宜时见风日，若都不见风日，则令肌肤脆软，便易伤损。皆当以故絮著衣，莫用新棉也。天和暖无风之时，令母将抱日中嬉戏，数见风日，则血凝气刚，肌肉硬密，能耐风寒，不

致疾病。若常藏在帟帐之内，重衣温暖，譬如阴地之草木，不见风日，软脆不任风寒。又当薄衣，薄衣之法，当从秋习之，不可以春夏卒减其衣，则令中风寒。从秋习之，以渐稍寒，如此则必耐寒。冬月但当著两薄襦一複裳耳，非不忍见其寒，适当佳耳。爱而暖之，适所以害也。又当消息，无令汗出，汗出则致虚损，便受风寒。昼夜寤寐，皆当慎之。”

5.2 洗浴 《备急千金要方》卷五上第二说：“浴儿法，凡浴小儿汤，极须令冷热调和，冷热失所令儿惊，亦致五藏疾也。凡儿冬不可久浴，浴久则伤寒，夏不可久浴，浴久则伤热。数浴背冷则发病，若不浴，又令儿毛落。新生浴儿者，以猪胆一枚，取汁投汤中，以浴儿，终身不患疮疥。勿以杂水浴之。儿生三日，宜用桃根汤浴：桃根、李根、梅根各二两，枝亦得，咬咀之，以水三斗，煮二十沸，去滓，浴儿，良。”

5.3 乳哺 人赖饮食以生。婴儿出生后，其母乳为天然的最佳饮食食物。然有分娩后少乳或无乳以养其儿者，当以药食催其乳汁，如催之不出，则又当以他人乳汁代之，古人为保婴儿成长之优，对选择母乳提出了明确而合理的标准。《备急千金要方》卷五上第一说：“凡乳母者，其血气为乳汁也。五情善恶，悉是血气所生也。其乳儿者，皆宜慎于喜怒。夫乳母形色所宜，其候甚多，不可求备，但取不胡臭、痿痠、气敕、痼疥、癰、癰、白秃、疔疡、渾屑、耳聋、鼯鼻、癰痼，无此等疾，便可饮儿也”。

《备急千金要方》卷五上第二还论述乳哺婴儿的节度和姿势。并指出：“儿新生三日后，应开肠，助谷神，可研米作厚饮，如乳酪厚薄，以豆大与儿咽之，频咽三豆许止，日三与之，满七日可与哺也。儿生十日始哺如枣核，二十日倍之，五十日如弹丸，百日如枣。若乳汁少，不得从此法，当用意小增之。若三十日而哺者，令儿无疾。儿哺早者，儿不胜谷气，令生病，头面身体喜生疮，愈而复发，令儿羸弱难养。三十日后，虽哺勿多。若不嗜食，勿强与之，强与之不消，复生疾病。”是故婴儿乳哺必当有节度，有规律，勿饥勿饱，按时乳哺。

5.4 怡情启智 《备急千金要方》卷五上第一说：“凡生后六十日瞳子成，能咳笑应和人；百日任脉成，能自反覆；百八十日尻尻骨成，能独坐；二百一十日掌骨成，能匍匐；三百日腓骨成，能独立；三百六十日膝骨成，能行。”婴儿在其能“应和人”以后，逐渐具有了对周围感知的能力，然其精气未充，脏腑尚弱，神魂未旺，易受惊骇，故除应注意其饮食起居等外，要优化周围环境，使其常接触有益于身心健康的東西，勿看粗恶凶猛之象，勿听粗恶凶猛之声。多嬉戏说笑，保持和悦，勿打骂相加，防止惊吓。在整个婴幼儿期间，要随时随地注意以适当方式，自然而然地开导其思想，说之以正理，启发其智慧，为培养其良好的道德情操和聪明才智打下基础。故《新书·胎教》有“成王生，仁者养之，孝者襁之，四贤傍之”的记述。