

# 海昏侯养生思想渊源及方法探析<sup>\*</sup>

李积镁 周祖亮<sup>▲</sup>

**摘要** 南昌海昏侯墓出土文物数量众多、种类丰富,蕴含着丰富的养生思想。通过梳理海昏侯所处时代养生文化概况,结合其生平体质与生活方式,以及从海昏侯墓出土的多种与养生相关的文物,推测出刘贺在养生方面具有极高的文化修养与丰富的实践经验。其养生思想全面,养生方法多样,主要体现在药食养生、音乐养生、房事养生等方面。

**关键词** 海昏侯;思想渊源;养生方法

养生,又称摄生,是对人们在社会生产实践中采取各种方法以达到强身健体、美容养颜、延年益寿等效果的一系列养护活动的统称。养生产生于人类对天地自然的观察和生活实践,并在生活实践中不断发展,逐渐形成一套独特的理论体系与活动。我国养生历史悠久,源远流长。殷墟甲骨文就有记载促进身体健康、减少疾病侵害、提高体质和延长寿命的卫生保健习俗<sup>[1]</sup>;甲骨文字形“𠄎”(耄)生动地刻画了年老驼背长者的形象。

2015年,江西南昌挖掘出一汉墓,墓中出土了大量文物,其中包括一些养生器具与养生简牍文献。经考证,墓葬主人为西汉海昏侯刘贺,是一位仅当了27天的皇帝,也是一位在世仅33年却拥有传奇人生的王侯。在历史背景与自身因素的双重影响下,刘贺致力于养生实践,追求长生之道,希冀益寿延年。本文拟在简述秦汉时期养生概况的基础上探析刘贺的养生思想,并结合刘贺身体状况,以及墓葬出土的文物,综合分析其养生方法。

## 1 秦汉时期养生概况

先民通过对天地自然、动物及人体的观察,结合自身生活实践,逐渐摸索出一套适合人类与自然和谐相处且行之有效的养生方式,并在生产、生活中不断

地丰富和发展。春秋战国时期,养生思想得到了充分发展并体现在诸子百家的论述中,如儒家提倡仁义之道,重视精神涵养以修身养性;道家则主张少私寡欲,强调清静自然,重视养气聚精以保命全神。西汉时期的养生文化充分吸收了诸子百家的思想精华,并在此基础上不断创新与发展,形成更加广博的养生理论。

《汉书·艺文志》将方技略分为医经、经方、房中、神仙四类,其中房中、神仙透露出秦汉时期浓厚的养生氛围。房中是指修炼房事之道的方术,产生于原始社会的生殖崇拜,与人们追求健康与繁衍后代的生命态度有关。人们修持房中术,一方面希望能促进身心健康、延年益寿,另一方面希望繁衍后代,实现子孙后世生生不息的目的。马王堆汉墓医书《房内记》《十问》《合阴阳》《天下至道谈》等房中文献主要论述房中技巧、动作要领、房中服食、房中导引以及房中禁忌等房中要事,充分反映了秦汉时期房中文化的兴盛态势,体现了当时人们对房中养生的高度重视。由此可见,房中术素来受古人重视,并在秦汉时期得到了迅速发展。神仙术是指长生不老、超脱尘世的养生技艺。神仙家希望通过炼制丹药、内服外用、炼精化气等手段达到长生不老的生命状态或羽化飞仙的最终目标。秦汉时期神仙方术文化盛行,社会上弥漫着追求长寿、寻求延年不死的氛围。方士们以长生不老作为目标,进行吐纳、导引、服食等方式的修炼,后来发展到比较极端的程度,帝王甚至派方士到海上“神山”寻求羽化成仙之道与长生不死之药。

西汉时期,国家实现了政治上的大一统,社会比较安定。统治者实行休养生息政策,加大对外经济文化交流。各地商贸往来频繁,形成了著名的“丝绸之

<sup>\*</sup>基金项目 国家社科基金重大项目“出土先秦两汉医药文献与文物综合研究”(No.19ZDA195);广西一流学科建设项目“近20年新出土秦汉简牍医药文献整理与研究”(No.2019XK015)

<sup>▲</sup>通讯作者 周祖亮,男,博士,教授。研究方向:医史文献、医药词汇。E-mail:zhou3273302@163.com

• 作者单位 广西中医药大学基础医学院(广西南宁530200)

路”。西汉文化在对外贸易与交流中不断发展,如张骞从西域带回了胡桃(核桃)、石榴、苜蓿、大蒜、胡荽(芫荽)等药用植物,并在中原地区栽培推广,使药材种类更加丰富;同时各国不同文化与思想相互碰撞,人们追求养生之道更具有现实性与可行性,亦使养生得到快速发展。

## 2 海昏侯养生思想渊源

海昏侯刘贺作为西汉王侯,曾高居帝位,拥有较大的人生抱负,但其个人生活经历较曲折,同时又处在重视健康养生的社会环境中,因此相当重视身体养护,追求长生之道。通过综合分析刘贺所处时代环境及养生典籍,可窥探其养生思想渊源。

**2.1 药食同源思想** 我国药食文化历史悠久。早在汉代以前,就已有“药食同源”的相关文献记载。周代设置食医一职,专门掌管宫廷饮食调配,类似于现今的营养师之谓。至秦汉时期,药食文化得以快速发展。《黄帝内经》将药用食物的四气五味与五脏六腑相对应,将五脏对应五味,提出五味太过与不及对脏腑的影响,并用于指导养生,将药食文化提升至新高度。在已出土的秦汉医药文献中,就包含了大量药食保健医方,如马王堆汉墓医书《养生方》记载了约60多个药食养生的医方<sup>[2]</sup>。海昏侯刘贺位高权重,生活富足,具备药食养生的经济条件与生活环境。

**2.2 音乐养生思想** 我国音乐文化形成时间较早,春秋时期就已产生了由民歌汇合而成的第一部诗歌总集《诗经》。到了秦汉时期,官方正式设置音乐管理机构——乐府,使音乐文化得以繁荣发展。马王堆汉墓出土大量乐器与舞姿优美的伎乐俑<sup>[3]</sup>,亦从侧面反映出汉代时期人们热爱音乐的生活态度。

《史记·乐书》记载:“故音乐者,所以动荡血脉,通流精神而和正心也。”<sup>[4]</sup>音乐具有陶冶性情、愉悦身心的保健作用。《黄帝内经》将音声分为角、徵、宫、商、羽,并对应所属脏腑,发挥各自疗效,从而调和五脏功能。《史记·乐书》亦将音声与脏腑相对应,认为音乐能够涤荡五脏,引导人们学习仁、义、礼、智、信,言:“故宫动脾而和正圣,离动肺而和正义,角动肝而和正仁,征动心而和正礼,羽动肾而和正智。”<sup>[4]</sup>该书认为,“宫”与脾相通,助脾健运;“商”与肺相通,百脉畅达;“角”与肝相通,舒畅气机;“徵”与心相通,血脉通调;“羽”与肾相通,养神宁志。

**2.3 房事养生思想** 房事养生素来受古人重视,并

在秦汉时期得到迅速发展。秦汉时期产生的众多房中典籍都阐明了房事养生的动作要领与原则,探讨阴阳和合的理念,指导人们形成正确的性观念及进行合理的性活动,蕴含着丰富的养生思想。马王堆汉墓医书《房内记》《十问》《合阴阳》《天下至道谈》等房中文献论述了仿生观、阴阳观、精气观、津液观、动静观、中和观等养生思想,并用于指导房中实践活动,如“五欲、五音、七损、八益、八动、八道、八观、十动、十节、十脩、十势、十已之徵”等房事活动与动作术式<sup>[5]</sup>。

海昏侯的养生思想渊源与药食、音乐、房事文化有极大的关系,秦汉以前人们对这三者极其重视,并进行深入的研究,这为海昏侯养生思想的产生奠定了基础。

## 3 海昏侯身体状况

海昏侯刘贺的养生思想既离不开当时所处的社会环境、人文氛围,同时也与自身的体质状况息息相关。在此影响下,海昏侯刘贺逐渐形成了自己独特的养生观念并付诸实践。

刘贺自小身患宿疾,体质欠佳,使他不得不重视养生之道。据《汉书·武五子传》记载,刘贺“为人青黑色,小目,鼻末锐卑,少须眉,身体长大,疾痿,步行不便”<sup>[6]</sup>。从史书可知,刘贺的体形从小与众不同,面色青黑,眼睛小,鼻子锐利,毛发稀少;又因小时候身患痿疾,成年后行走不便,行动受限,无法像正常人一样活动自如。其面色青黑,是先天虚衰的身体特征;毛发稀少,表明其肾气不足,会影响到后天的身体发育。从《汉书》的描述来看,海昏侯刘贺身体禀赋先天存在严重不足,因此必须重视后天养护。

南昌海昏侯墓葬结构与所藏文物也反映了刘贺身体处于一种非健康状态。海昏侯墓葬主椁室呈现东寝西堂居室化布局,说明刘贺需在西堂的办公处放置床榻用来休息,以恢复精力,由此可以推测刘贺不能进行长时间的办公活动,身体处于欠佳的状态。该墓出土文物包括刻有“医工五药汤”文字的漆木器具,进一步验证了刘贺因体质欠佳,需要长期服用医工开具的汤药调养身体。史书资料、墓葬结构与所藏文物均清晰地说明了刘贺体质状况存在先天不足、后天难成的缺陷,迫使他不得不重视养生,以求得相对健康的身体,维持正常的生活状态。

总的来说,海昏侯刘贺养生思想的形成是多重因素结合的产物。海昏侯刘贺养生思想及其价值观是

在秦汉时期良好的养生文化氛围与自身身体状况等多方面因素影响下形成与发展的。

#### 4 海昏侯主要养生方式

虽然史书记载海昏侯刘贺生活荒淫,轻视礼节制度,但从其墓葬出土的孔子衣镜、砚台、围棋盘、乐器文物以及简牍文献来看,刘贺应当是一个拥有深厚家族文化背景、受过良好教育、具有较高文化涵养的西汉王侯,而并非世人眼中的荒淫之君。加之其王、帝、侯的尊贵地位,刘贺具备充足的条件进行养生实践。

中尉王吉曾对刘贺谏议:“休则俯仰屈伸以利形,进退步趋以实下,吸新吐故以练臧,专意积精以适神,于以养生,岂不长哉!”<sup>[7]</sup>忠谏刘贺修身养性,锻炼形体,积精养神,方能保养性命。而刘贺也确实听从了王吉的建议,并把养生融进其日常的生活方式中。刘贺本患痿病,《史记·货殖列传》对于南方有“江南卑湿,丈夫早夭”<sup>[4][247]</sup>的记载,湿热的气候更加剧了其“疾痿,步行不便”症候,而从海昏侯墓出土的板栗、荸荠等植物果实可见海昏侯平时饮食极其讲究,常服用多种药食同源的食物以健脾补肾、生津止渴,从而改善身体状况。此外,从墓中出土的音乐器具、伎乐俑、乐车数量之多、种类之广来看,海昏侯的日常生活与音乐息息相关,音乐已然成为刘贺生命中不可或缺的一部分。而从墓中出土的大量房事文献来看,海昏侯日常对房事生活极为热衷,并能上升到房事养生的高度。

因此,从海昏侯日常生活方式及其墓葬出土的众多文物考察,可窥见刘贺的养生方式主要包括药食养生、音乐养生、房事养生等。

**4.1 药食养生** 药食养生是指食物与药物配合使用的养生方式。在南昌海昏侯墓主墓娱乐用器库中,一个精美的漆木盒存放着类似虫草的物品。经专家考证,这种被称作“海昏草”的物品是地黄的炮制品。地黄有生地黄、干地黄、熟地黄等之分。《神农本草经·上品》谓干地黄具有“填骨髓,长肌肉。作汤,除寒热,积聚,除痹”的功效<sup>[8]</sup>。经过炮制后的干地黄称作“熟地黄”,其功效更偏补益,能填精生髓、延年益寿。汉代哲学著作《淮南子·览冥》曰:“地黄主属骨。”<sup>[9]</sup>《中华药膳》称其能“滋阴补血,补精益髓”<sup>[10]</sup>。近期,国内科研团队对海昏侯墓出土的地黄炮制品进行工艺复原研究发现,墓中出土的地黄属于米蒸地黄<sup>[11]</sup>。米蒸地黄是指经过米蒸炮制的熟地黄,其制作工艺见于《备急

千金要方·养性》:“作熟干地黄法:采地黄……着甑中,蒸之一时,出,曝燥,更纳汁中又蒸,至汁尽止,曝干之。”<sup>[12]</sup>

海昏侯墓的地黄炮制品装在精致的漆木盒中,其数量与在北藏阁粮库中成堆的黍、稻、麻、粟等五谷杂粮相比,显得十分稀少。基于“物以稀为贵”的传统观念,可推测这些地黄应是格外珍贵的物品。海昏侯墓内许多文物与谷物在经过长达两千多年历史的封藏之后依然保存完好,可见当时的物品保存技术非常先进。因此,地黄炮制品储存数量少,并非保存技术所限,而是这种药用物品稀有难得。刘贺对地黄炮制品的珍藏,更说明其对药食养生的重视。

海昏侯墓内设置了专门的厨具库和酒具库,内放许多食器,如青铜火锅、青铜染炉、陶胎煮酒器、青铜蒸煮器等,做工精美,种类繁多。出土时,青铜火锅内装着板栗,青铜蒸煮器中装有芋头,刘贺腹内还遗留未完全消化的香瓜子。可见,刘贺注重饮食养生,通过使用火锅、蒸煮等多种方式调煮食物,或增加味道,或改变食物性味等,从而改善饮食结构,提高饮食质量,促进身体健康。

**4.2 音乐养生** 音乐养生是指通过聆听或演奏音乐来调节人体情志与机能的养生方法。海昏侯刘贺的家庭具有良好的音乐氛围,其祖母李夫人能歌善舞,其舅爷是宫廷音乐家李延年,他们都出身民间,因表演和创作的民间音乐甚至是少数民族风格的音乐而享誉宫廷<sup>[13]</sup>。刘贺从小接受良好的音乐教育,具备较高的音乐素养,能够将音乐应用于养生实践。

海昏侯墓出土了规模宏大的乐器库,收藏了许多音乐文物,包括编甬钟、琴、瑟等乐器,其中甬钟上刻有宫、商、角、徵、羽五音<sup>[14]</sup>。海昏侯墓还有乐车库,珍藏了大量木制和陶制的伎乐俑,这些乐俑舞姿各异,或呈跪姿,或呈站立姿势,双手高举或平抬着,反映出音乐演奏时的精彩场面。偶乐车旁配有的乐器鐃于、铙和建鼓也表明海昏侯刘贺的车舆制度及出行制度与音乐相关。这些音乐文物的出土,反映了音乐是刘贺日常生活的重要内容。

据《汉书·武五子传》记载,刘贺仅当了 27 天皇帝,就被西汉大将军霍光与群臣以及孝昭皇后以淫乱之名废除帝位。刘贺远离繁华的国都,来到封地,又被刚即位的汉宣帝派人监视:“即位,心内忌贺……制诏山阳太守:其谨备盗贼,察往来过客。”<sup>[6]</sup>从出土的简牍文献及各种文物来看,刘贺具备了较高水平的文化

涵养,淫乱之名可能是莫须有的罪名,背后其实是复杂的政治利益关系。因此刘贺难免心怀苦闷之情,生活郁闷不乐。从海昏侯墓出土的规模庞大的乐器可推测,刘贺生前极喜爱音乐,在其生命最黑暗的阶段常用音乐来宣泄心中苦闷,因此乐器成了他生命中不可或缺的器物。音乐能够调和五脏,舒畅五志,刘贺精通乐律,酷爱音乐,又对养生有所涉略,因此希望通过音律来使五脏安和,五志舒畅,从而达到养生延年的目的。

**4.3 房事养生** 房事养生是指通过正确的性观念、性行为以提高性生活质量,达到健康长寿的养生目标。南昌海昏侯墓所出土的简牍文献中,医简约有200枚,包括房中、养生、医方等内容,足以说明以刘贺所拥有的王、帝、侯等高贵身份和地位,势必非常重视在房事方面进行身体养护。

海昏侯医简的房中养生内容与马王堆医书的房中文献《天下至道谈》《合阴阳》存在密切联系,部分内容与马王堆汉墓的房中文献相同,并采取相同的命名方式。房中术语的命名方式简单明晰,主要以数字加动词的方式命名,例如“七损、八益、十势、十修、十道”等词语表示房中养生理论与房事动作要领。

“七损”“八益”也见于马王堆医书《天下至道谈》、传世文献《黄帝内经》等,是论述房事养生的重要理论观点,指出房事上要趋利避害,运用房事养生的七损八益之道,能使人气机充盈,保持身体健康。海昏侯房中文献论述“七损”“八益”等理论时,是通过“容成曰”的形式叙述出来的:“不智(知)用八益,不智(知)去七损,行年卅阴气自半,五十而衰,六十耳目不[充](聪)明,下[苦]上口。”<sup>[15]</sup>相邻的另一枚简文为“[课]泣留(流)出,今尚可,合(何)复壮,必去七损,以振其病,即用八益以实其气,耳目充(聪)明”<sup>[12]</sup>。这些论述与《天下至道谈》的内容大体相同,只是个别词句或论述顺序稍有差异。“十势”“十修”与“十道”均表示房事养生的动作要领。“十势”是指模仿动物的十种交合动作。“十修”“十道”既指男女交合中的十个步骤,也指男女交合动作的十个动作要领。

海昏侯墓中的房中养生文献表明刘贺十分重视房事养生,并应用于生活实践。其这样做既为了满足性生活的需求,并保持身体健康;也企求通过特殊的性交方式,以达到阴阳调和、延年益寿的养生效果。

总的来说,海昏侯刘贺的养生方式在继承前人的基础上有所创新,药食、音乐、房事养生思想丰富。海昏侯

墓出土的各类养生文物可以证实刘贺是一个养生家,其养生实践具有可行性,推动了汉代养生文化的发展。

## 5 结 语

通过对秦汉时期养生概况的探析以及对南昌海昏侯墓主人刘贺身体状况和墓中出土文物的考察,可知海昏侯刘贺所处时代养生氛围浓厚,其自身亦非常重视养生,对养生之道有比较全面的认识,并在生活中努力践行。海昏侯的养生思想丰富与发展了中华传统养生文化,至今仍意义非凡。随着海昏侯墓出土文物文献的不断整理公布,一定会有更多的养生文化载体呈现出来。

注:①本文所引简牍文献材料,按惯例使用了以下符号:( )表示前一字是通假字、异体字或古字,括号内写出相应的本字、通行字和正字;[]表示简文原有脱字,整理者根据上下文意补出的字;□表示无法释出和辨识的残缺字。②为行文方便,本文引用简牍文献时一律使用简体字。

## 参考文献

- [1]宋镇豪.商代的疾患医疗与卫生保健[J].历史研究,2004,44(2):1-25.
- [2]方成慧,周祖亮.简帛医药词典[M].上海:上海科学技术出版社,2018:76-82.
- [3]熊露霞.对马王堆一号汉墓形象类音乐文物资料的几点看法[J].中国音乐学,2000,16(2):129-133.
- [4]司马迁.史记[M].北京:中华书局,2014:111.
- [5]周祖亮,方懿林.简帛医药文献校释[M].北京:学苑出版社,2015:199-245.
- [6]班固.汉书[M].上海:中华书局,1962:2767.
- [7]司马光.资治通鉴[M].北京:中华书局,1956:492.
- [8]顾观光重编.神农本草经[M].北京:人民卫生出版社,1956:28-29.
- [9]刘安.淮南子[M].上海:中华书局,1936:3.
- [10]汪少云.中华药膳(上)[M].天津:天津古籍出版社,2007:19.
- [11]钟珂.蒸法及米辅料加工法应用史提前至公元前59年[N].中国中医药报,2020-12-4(2).
- [12]孙思邈.备急千金要方[M].北京:人民卫生出版社,1982:485.
- [13]张维,柯黎.从海昏侯墓出土音乐资料探讨海昏侯国的用乐制度[J].星海音乐学院学报,2019,19(3):19-32,49.
- [14]王清雷,徐长青.海昏侯墓音乐文物首次考察述要[J].人民音乐,2017,58(8):65-69.
- [15]杨博.西汉海昏侯刘贺墓出土“房中”简初识[J].文物,2020,66(6):80-82,96.

(收稿日期:2021-06-26)

(本文编辑:蒋艺芬)