

· 古籍研究 ·

基于古籍文献挖掘的中医养生类技术梳理[※]

陈泽慧^{1*} 佟琳^{1▲} 魏玥² 安静² 邢恩龙³

摘要 目的:通过部分代表性养生类古籍的整理,对中医养生类技术进行提取、归纳总结,探索各种养生技术的分布规律。**方法:**对《中医养生大成·第一部》收录的成书于1911年之前的涉及明确中医养生类技术具体操作方法的古籍进行中医养生类技术提取、归纳,对其成书年代、养生技术分布情况进行数据统计。**结果:**共纳入养生古籍66部,其中唐代及唐以前5部,宋代7部,元代6部,明代27部,清代21部。在养生技术分类上设定一级分类2个,二级分类5个,初步囊括四级分类近50种。养生方法上,药物养生类以内服药物养生居多;非药物养生类出现频次高于药物养生类,以行为活动养生法居多,其次为精神情志养生、外部环境养生;在不同时期中,宋元时期所记载的各类养生技术出现频率较其他时期高。**结论:**中医养生类技术丰富多样,特别在宋元时期得到较好的记录与传播,基于养生类古籍的整理、挖掘有助于中医养生类技术的进一步探索。

关键词 中医养生;技术;古籍;文献整理

中医养生多指在中医理论的指导下运用多种方法技术来养护生命、防病祛疾,在古籍文献中有大量记载。然而,古籍中存在的多种养生保健技术尚未得到系统梳理,仅有部分内容受现代学者的关注与研究,并存在养生技术概念及涵盖范围尚未规范与明确的问题,致使研究者在养生技术分类研究上未达成统一共识,增加了相关养生类古籍文献整理、归纳的难度。因此,本研究通过部分代表性养生古籍的整理挖掘,对其记载的养生技术进行提取、归类并进行相关数据统计,以期揭示中医养生类技术的初步归类及具体内容,并阐释其在不同时期、不同方法间的分布规律,为进一步形成中医养生类技术的规范化分类及养生技术的古籍文献整理研究提供理论依据。

1 资料与方法

1.1 研究对象 对《中医养生大成·第一部》^[1]中收录的70部养生通论类古籍进行整理,选择成书于1911

年之前的涉及明确中医养生类技术具体操作方法的古籍进行研究。同一时期及相同作者前后撰写的书目,根据原书版式明确分为完整2部的续、附篇,则按2部进行统计,如《类修要诀》《类修要诀续附》。最终共纳入66部养生古籍。

1.2 研究方法

1.2.1 中医养生类技术项目确立 (1)目前对于中医养生类技术这一概念尚无明确定义,根据现有的规范教材、相关文献^[2-6],并通过专家咨询调研(共咨询7名相关领域专家,均为副高及以上职称),在本研究中将中医养生类技术定义为:在中医理论指导下,以增进健康、推迟衰老、延年益寿为目的,依靠或不依靠器具可实现的、具体的、可操作性方法,每种方法具有一定独立性而不被任何其他方法所完全取代。(2)根据上述中医养生类技术定义,结合现有文献资料^[2-4,7-12]及有关专家建议,设定中医养生技术分类原则如下,并将纳入的古籍中所包含的中医养生技术进行分类。

①一级分类项目:按照是否具备中草药治疗作用的养生技术分为药物养生类与非药物养生类,中草药判定标准参考《本草纲目》^[13]、《中华人民共和国药典》^[14],药食同源药物归药物养生方法类;②二级分类项目:药物养生类根据使用方法分为外用与内服两类,非药物养生类根据意识行为状态分为精神情志与行为活动类;③三级及四级分类项目:四级分类项目能较具体

※基金项目 中央级公益性科研院所基本科研业务费专项资金项目(No.ZZ13-YQ-131;No.ZZ140310)

* 作者简介 陈泽慧,女,医学博士,助理研究员。研究方向:中医药防治脾胃病及中医药信息学。

▲ 通信作者 佟琳,女,医学博士,副研究员。研究方向:中医古籍整理挖掘。E-mail: 13521339700@163.com

• 作者单位 1. 中国中医科学院中医药信息研究所(北京 100700); 2. 北京中医药大学第三附属医院(北京 100029); 3. 首都医科大学附属北京康复医院(北京 100144)

体现一定操作方法及详细步骤,三级分类介于二级与四级之间,为四级项目再概括内容,在分类项目中属非必须存在。

1.2.2 数据提取 参照上述定义对纳入的66部养生古籍仔细阅读后提取其书名、成书年代以及中医养生类技术信息,包括中医类养生技术的主要名称(如导引)、进行记载的古籍名称(如《寿世传真》)及对应的成书年代(如清代)、频次(n)计数(凡是出现≥1次以上同种类养生技术计数为1,否则为0,如:《老老恒言》多次提及饮食粥饮以养生,则在养生类技术“饮食”中计为1;未提及针刺,则养生类技术“针刺”中计为0)。由2名研究者独立完成后再将结果进行交叉核对,如有分歧通过讨论或请第三方协助解决。

1.2.3 统计方法 运用SPSS 22.0建立数据库,对上述古籍成书年代、中医养生类技术分布情况进行频次统计与分析。凡在同一部古籍中出现过≥1次以上的养生技术按1次进行计数,每种养生技术出现频次不得超过66次(总书目66部),例如《养生君主论·上卷》载有巢元方养生导引法、青溪子导引法、礼西居士睡功法等多种导引方法,在“各类导引”分类计数中计为1次。各类养生技术出现频率(除特别标注外)均为该养生技术出现频次与最大出现频次66次之比值。

2 结果

2.1 书目名称 经阅读后发现,《延寿新法》成书于1914年民国时期,由于纳入民国文献较少,且属近现代文献类,故剔除;《养生辨疑诀》《延寿第一绅言》《保全生命录》三本书主要阐述对养生的认知以及养生基本原则,未涉及明确中医养生类技术具体方法操作,故未进行下一步养生技术信息统计。最终纳入及进一步数据提取及分析的书目共66部,见表1。

2.2 成书年代 纳入的66部养生古籍的成书年代中,唐代及唐代以前5部,宋代7部,元代6部,明代27部,清代21部。见图1。

2.3 中医养生技术分类统计 养生技术分类中,设定一级分类2个,二级分类5个,初步囊括四级分类近50种。见图2。

2.4 不同中医养生类技术分布概况

2.4.1 药物养生类分布情况 66部古籍中,有42部书目提及药物养生。其中,内服药物法出现频次37次;外用药物法出现30次,出现频次≥10次的外用药物法为灸法、熏香,分别为16次、12次。见图3。

表1 66部养生古籍的书目名称

编号	书目名称	编号	书目名称	编号	书目名称
1	黄帝内经素问	23	四气摄生图	45	石成金医书六种
2	养性延命录	24	安老怀幼书	46	颐养论要
3	备急千金要方(节选)	25	医先	47	修真秘旨
4	千金翼方(节选)	26	养生类要	48	寿世传真
5	天隐子养生书	27	推篷寤语	49	老老恒言
6	养生类纂	28	养生四要	50	洗心篇
7	养生月览	29	遵生八笺	51	养生至论
8	摄生消息论	30	摄生三要	52	卫生要诀
9	保生要录	31	尊生要旨	53	一览延龄
10	调羹类编	32	类修要诀	54	橘旁杂论
11	摄生月令	33	类修要诀续附	55	怡情小录
12	混俗颐生录	34	厚生训纂	56	颐身集
13	三元参赞延寿书	35	摄生要义	57	延命金丹
14	寿亲养老新书	36	摄生集览	58	护身宝镜
15	泰定养生主论	37	香奁润色	59	养病庸言
16	山居四要	38	养生肤语	60	中外卫生要旨
17	四时宜忌	39	明医选要济世奇方·癸集后	61	养生保命录
18	臞仙神隐·上卷	40	清斋省心赏编	62	养生秘旨
19	太上保真养生论	41	东坡养生集(节选)	63	养生三要
20	彭祖摄生养性论	42	养生君主论·上卷	64	聋叟却老编
21	抱朴子养生论	43	寿世青编	65	养生秘录
22	孙真人摄养论	44	长生秘诀	66	摄生要语

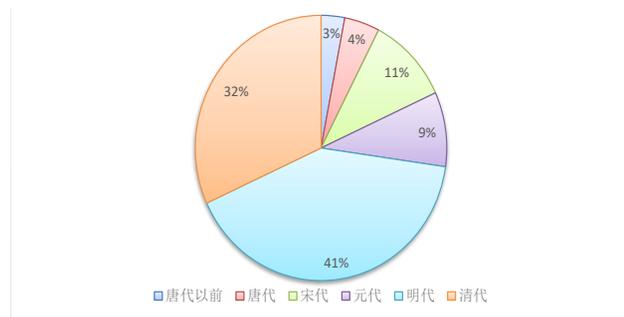


图1 66部养生古籍的成书年代分布情况

2.4.2 非药物养生类分布情况 66部古籍中,除《橘旁杂论》只包括药物养生外,其余65部均涉及非药物养生方法。其中,51部书目提及精神情志养生,且《摄生集览》与《洗心篇》为精神情志类养生专著。在行为活动方面,生活起居法出现频次为59次,排名前5位的养生方法依次为饮食(50次)>睡眠(36次)>衣着服饰(32次)>房事(23次)>沐浴清洁(21次);运动锻炼法为44次,各类导引术(包括呼吸吐纳及内丹法)出

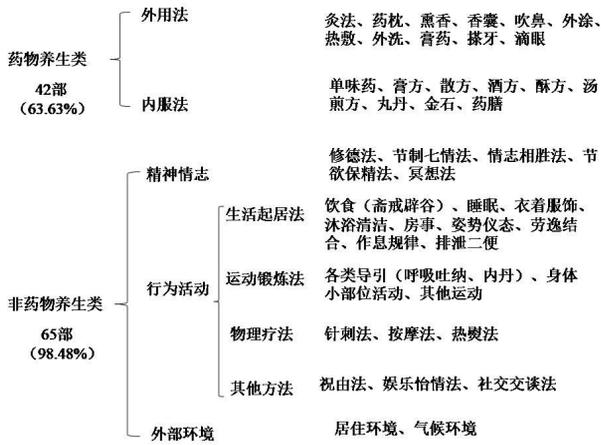


图2 中医养生类技术分类及名称示意图

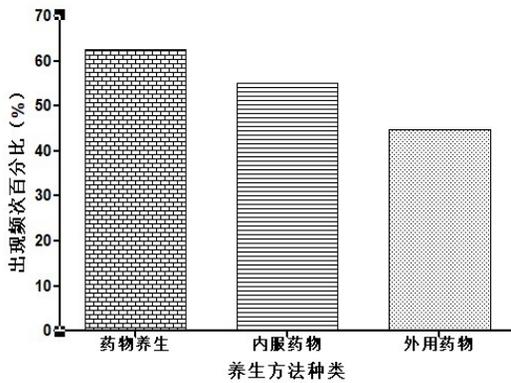


图3 66部养生古籍所含的药物养生方法分布情况

现频次为38次;物理疗法包括针刺、按摩与热熨,其中按摩(42次)与针刺法(11次)出现频次 ≥ 10 次。外部环境养生法出现39次,其中38部书目提及居住环境布置;此外,其他方法中出现频次 ≥ 10 次的方法依次为娱乐怡情(27次)、祝由法(22次)。见图4、图5。

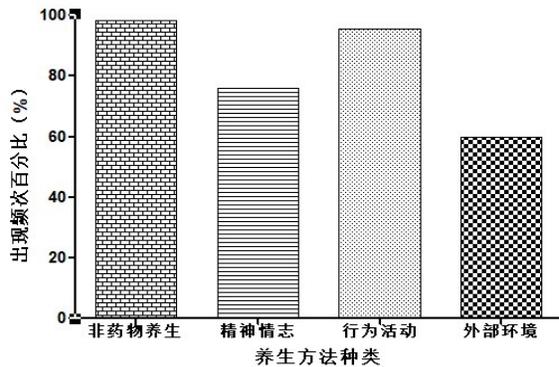


图4 66部古籍所含的非药物养生类方法分布情况

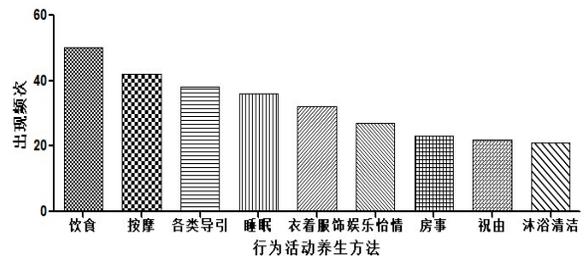


图5 66部古籍所含的行为活动养生方法分布情况(n ≥ 20 次)

2.4.3 不同时期养生方法分布 将66部古籍成书年代按照唐代及唐代以前、宋代、元代、明代以及清代五个时间段进行归类,根据上述中医养生类技术归纳原则统计各种方法在不同时期出现的频率(例如唐代及唐代以前出现内服药物计数2次,占唐代及唐代以前5部古籍总数的40.0%,则出现频率为40.0%)。结果显示,在药物养生方面,元代出现频率较高,并且内服药物相对于外用药物使用较多。在非药物养生方面,精神情志与外部环境出现频率均 $\geq 50.0\%$,除元代外,精神情志养生出现频率均较高于外部环境养生。在纳入的9种行为活动养生法中,饮食养生法较其他养生法在不同时期出现频率均较高,且频率均 $\geq 50.0\%$;按摩、娱乐怡情、祝由、衣着服饰、沐浴清洁与外部环境养生法在元代出现频率最高;房事与各类导引在不同时期内出现频率较为平均。见表2、图6。

表2 不同时期各类养生方法分布频率(%)

养生方法分类		唐代及以前(n=5)	宋代(n=7)	元代(n=6)	明代(n=27)	清代(n=21)
药物养生	外用药物	0.0	28.5	66.6	40.7	45.5
	内服药物	40.0	57.1	100.0	55.5	45.5
非药物养生 (n ≥ 20 次)	按摩	80.0	71.4	100.0	51.8	59.0
	娱乐怡情	20.0	28.6	66.6	33.3	28.0
	祝由	60.0	57.1	66.6	22.2	22.7
	饮食	80.0	100	83.3	74.1	72.7
	睡眠	80.0	71.4	50.0	48.1	54.5
	衣着服饰	40.0	71.4	83.3	37.0	50.0
	房事	40.0	28.6	33.3	33.3	36.3
	各类导引	60.0	42.8	66.6	55.5	59.0
	沐浴清洁	60.0	57.1	66.6	18.5	22.7
精神情志	80.0	57.1	50.0	85.1	77.2	
外部环境	60.0	57.1	83.3	55.5	59.1	

3 讨论

3.1 养生类古籍整理研究现状 养生古籍主要指记载或论述延年益寿、防御疾病、护卫生命、维持健康的

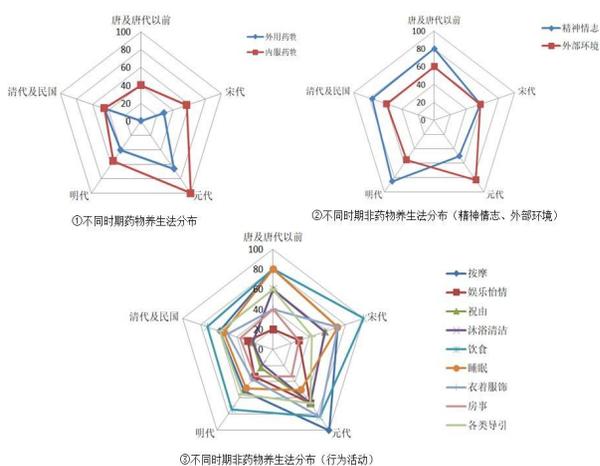


图6 不同时期养生方法分布情况

篇论、载籍,包括通论性养生古籍与专题类养生著作^[15]。现代学者对养生类古籍的整理、挖掘、归纳取得了一定进展,主要体现在以下几方面:(1)对现存的某阶段的养生类古籍文献进行整理;(2)针对某一代表性养生类古籍或养生家的养生理论、经验与方法进行阐释;(3)针对某种或一类疾病梳理养生保健相关知识;(4)针对某一种或一类养生方法进行深入细致探讨。然而,围绕中医养生类技术梳理的相关研究仍较为匮乏。本研究从部分代表性通论性养生古籍入手,通过对通论性古籍内容相关知识的提取来阐释不同时期中医养生类技术分布情况,整体把握中医养生类技术的主要内容及其发展规律。

3.2 养生技术分类依据 在中医养生技术概念及分类方面,古籍与现代文献均尚无明确记载其内涵及分类标准,现有分类方法依据受用对象(老年、幼儿、妇女)、受用时间及部位(节气/时辰、五脏)、方法功能(饮食、运动、情志、房事、丹药)进行分类。笔者认为,养生技术分类应体现全面性,并且其内容本身有较好的实践具体性,即在分类过程中应尽可能保证每种养生技术均能被归于一类,并且每种技术具备较为详细的可操作过程与不可替代性。参考现有相关养生规范类教材及结合专家意见,本研究根据是否具备药物作用参与划分一级分类项目,在药物养生方法中根据使用途径分为外用与内服,并列具有可操作性的养生技术。在此需说明的是,本研究中灸法被纳入药物外用养生法类,与目前较多文献中的分类方法有一定差异。《神灸经纶》言:“夫灸……火性热而至速,体柔而用刚……走而不守,善入脏腑,取艾之辛香做炷,能通十二经、走三阴、理气血,治百病……”,提示艾草及

其他药物(《遵生八笺》中的麻叶灸,《中外卫生要旨》中的太乙神针)用于灸法治疗时体现其辛香行气的药物作用,且与热刺激结合具有疏经通络、温通气血的疗效。因此本研究将灸法列入药物外用养生法中。在非药物养生分类中,本研究的情志养生法主要关注人情绪、心境、思想品德等自我感官为主的意识形态,凡具有依靠行为产生以求畅情志的养生方法均被归于行为活动养生法中。另外,针刺、按摩与热熨作为中医传统物理外治法,多作用于体表肌肤、肌肉筋膜,具有疏通气血运行,刺激经络、穴位的作用,在现代有关古籍养生文献归类研究中常被单独划分,故在本研究中统一归为物理疗法类。

3.3 药物养生方法 药物养生作为常见的养生技术,在养生类古籍记载上略低于非药物养生类,可能与历代医家对药物的认知有关。人们对药物治疗作用最早可追溯到有文献记载的秦汉时期,药物的治疗属性及特点已较为完善地总结于《神农本草经》《黄帝内经》及《五十二病方》等著作中,但在宋金元时期,有关药物养生的理论才有了重要的发展^[16],说明药物养生作用是在其治疗功能的基础上逐渐被关注与认知的。另外,历代的内服药物养生法出现频率均较外用药物养生法高,提示内服药物养生法较外用药物养生法发展更为成熟。内服药物养生法有药物数量差异(单味药与组方),其呈现形式也丰富多样,包括药物(丸丹、散方、金石、汤煎)或药物与食物结合(药膳、酒方、酥方、膏方等)。研究发现,单纯唐代的养生药方就可能达300余种^[17],由此推测唐代以后内服药物养生法的应用可得到更好完善。灸法、熏香以及药枕、香囊的应用亦反映出外用药物养生的同异性:均利用芳香药物易挥发性质,并在使用部位及是否借助燃烧而发挥药性上体现出不同功效^[18-19]。笔者认为,灸法对于改善身体局部气血、经络流通的作用更为直接,应用范围广泛;熏香、药枕与香囊则利用呼吸时鼻黏膜对挥发出来的药气吸收入血而达到防治作用,对头目、呼吸系统疾病作用则较显著。

3.4 非药物养生方法 非药物养生方法由于其种类繁多,大部分可涉及日常行为活动,方法操作简便易行而备受青睐。本次研究主要分为精神情志、行为活动及外部环境进行阐述。受儒、道、佛家思想影响,历代养生者(包括医家、文人、僧道等)将修养德行、淡利处世、静心安神视作精神情志养生法组成的基本要素,均认识到心境、情绪、人格等因素与人体患病密切

相关,上述因素可导致气血失调、脏腑功能紊乱并致病,这与现代心理学、心身医学等相关概念极为相似,强调良好的心态与平和的情绪有益于保持健康,预防疾病发生。饮食养生(各类食物、酒、水、醋)是历代行为养生中平均出现频率最高、最为普及的一种养生方法,证实了中医饮食养生文化不管是对健康人,还是对亚健康及患病之人,均具有重要指导意义^[20]。其中辟谷与斋戒是饮食养生法中较为特殊的饮食方式,其共同特点均为限制常规饮食(主食与肉类)的摄入,但由于其操作方式具有一定技术要求,因此并未在饮食养生中得到广泛的应用。除此之外,睡眠(包括睡眠姿势、睡眠时间)、衣着服饰(根据年龄、季节变化等进行衣饰鞋袜调整)、沐浴清洁(全身及部分清水洗浴、漱口等)养生也体现了起居养生的较高关注度与其重要影响作用。在运动养生方面,各类导引术及呼吸吐纳、内丹法几乎占绝大部分,本次整理的 66 部古籍中有明确记载名称的导引、功法共 25 个,其中身体小部位活动主要见于叩齿吞津、提肛、转睛、按髀扭肩等较为分散的肢体运动,其他运动则包括秋千、蹴鞠、散步、骑射。另外,按摩法作为中医常见的物理疗法之一,常见于导引术中,由于其未形成系统套路且无需配合呼吸、凝神等要求就可以单独操作,因此按摩法较各类导引而言出现频率略高,常见按摩有梳发、摩面、熨眼、鸣天鼓、摩腹、摩擦穴位、干浴、揉耳、揩鼻等。在其他方法中,娱乐怡情与祝由法出现频率较高,两者均与情志调摄有一定相关性。其中运用培养兴趣爱好(琴棋书画、养动物或植物)、游玩观赏等娱乐怡情方式可促进调畅情志、改善情绪;祝由法(祈祷、画符念咒等)则使用积极的心理暗示、言语引导、心理宣泄、心理安慰、催眠等手段加强患者精神活动的防御能力来抵御疾病^[21],虽然历代医家对祝由的理解持有不同的观点,但其存在价值仍不可否认,本研究结果亦提示,祝由法在元代以前记录的频率较高,在其他养生方法未完善的情况下其作用可能较为突出,对于防治疾病具有重要意义。

4 小结

本次纳入的 66 部养生古籍中,明、清代成书的通论性养生古籍虽占比 70% 以上,但各类养生技术出现频率较高的古籍记载则多出自宋、元时期,说明各类养生方法在宋、元时期通论性养生古籍中的记载较为全面,反映出中医养生方法及相关养生学说在该段时

期内得到了很好的发展与继承。本研究通过整理得知,中医养生类技术大致可分为药物养生与非药物养生部分,粗略统计囊括四级分类养生技术近 50 种,非药物养生方法较药物养生而言更为普及,特别是宋元时期的养生古籍。本研究由于条件限制仅纳入《中医养生大成·第一部》收录的代表性养生通论类古籍 60 余部,因此可能造成部分统计结论存在一定偏倚,并且有关养生技术分类规范性探究仍需更多学者关注以求完善。

参考文献

- [1] 张志斌. 中医养生大成·第一部(养生通论)[M]. 福建:福建科学技术出版社,2012:1-12.
- [2] 许慧艳. 中医养生技术[M]. 北京:人民军医出版社,2014:4-9.
- [3] 郭海英. 中医养生学[M]. 北京:中国中医药出版社,2009:5-8.
- [4] 陈岩. 中医养生与保健概论[M]. 北京:人民军医出版社,2012:3-6.
- [5] 叶明花. 养生相关概念辨析[J]. 江西中医药,2013,44(12):4-5.
- [6] 王洪然,张秋霞. 浅谈中医养生方法[J]. 中国民族民间医药,2009,18(18):110-111.
- [7] 马列光,蒋力生. 中医养生学[M]. 北京:中国中医药出版社,2016:4-6.
- [8] 朱文慧,银曼. 中医养生[M]. 北京:高等教育出版社,2016:5-7.
- [9] 吕明. 中医养生学[M]. 北京:中国医药科技出版社,2015:3-6.
- [10] 邓沂. 徐传庚中医养生学[M]. 西安:西安交通大学出版社,2014:3-4.
- [11] 牛建伟. 中医养生学:中文版[M]. 北京:中国纺织出版社,2015:4-6.
- [12] 刘占文. 中医养生学[M]. 北京:中国中医药出版社,2012:5-9.
- [13] 李时珍. 本草纲目[M]. 上海:上海科学技术出版社,2008:1-9.
- [14] 国家药典委员会. 中华人民共和国药典(2020版)·一部[S]. 北京:中国医药科技出版社,2020:1-10.
- [15] 贾思琦,张华敏,张伟娜,等. 从文献学与目录学探讨养生古籍分类的嬗变与规范[J]. 中国中医基础医学杂志,2021,27(3):442-445,450.
- [16] 郭岚,王平. 中华传统养生九大学术流派探析[J]. 中国中医基础医学杂志,2013,19(6):699-701.
- [17] 张娅萍. 唐代健康养生方药整理研究[D]. 南京:南京中医药大学,2015.
- [18] 贾维刚,徐庆,张志恒,等. 中药熏吸疗法治疗呼吸系统疾病的历史沿革与应用进展[J]. 中国中医基础医学杂志,2020,26(7):1025-1029.
- [19] 陈明骏,全战旗. 中药药枕治疗失眠的诊疗思路探讨[J]. 中华保健医学杂志,2021,23(2):202-203.
- [20] 徐嫣然,薛莎. 中医饮食养生[J]. 中医药临床杂志,2017,29(11):1823-1826.
- [21] 李雄. 简论“祝由”[J]. 中华中医药杂志,2020,35(3):1065-1071.

(收稿日期:2022-04-14)

(本文编辑:蒋艺芬)