

·理论探讨·

本文引用:别明珂,蔡虎志,陈青扬,邓旭,李兰心,彭艳斌,陈新宇.马王堆医书崇阳观及其在阳虚体态调理中的应用[J].湖南中医药大学学报, 2019,39(10):1205-1208.

马王堆医书崇阳观及其在阳虚体态调理中的应用

别明珂¹,蔡虎志²,陈青扬²,邓旭¹,李兰心¹,彭艳斌¹,陈新宇^{2*}

(1.湖南中医药大学,湖南长沙 410208;2.湖南中医药大学第一附属医院,湖南长沙 410007)

〔摘要〕 湖湘地区的太阳崇拜行为对湖湘医学的形成和发展产生了深远的影响。马王堆医书认为阳气是人类生命活动的原动力,具有营养、温煦的功能,与疾病的预后转归密切相关,并记载了应用药物、食疗、导引术、艾灸等多种调养阳气的方式。马王堆医书对阳气的重视及重点论述的调阳治法,对中医治未病,调整亚健康状态人群阳虚体态,至今仍具有积极意义。

〔关键词〕 阳气;马王堆医书;阳虚;治未病

〔中图分类号〕R2-0 **〔文献标志码〕**A **〔文章编号〕**doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2019.10.007

Discussion on the Thought of Advocating Yang Qi in Medical Books Unearthed from Mawangdui and Its Application in Conditioning Yang Deficiency State

BIE Mingke¹, CAI Huzhi², CHEN Qingyang², DENG Xu¹, LI Lanxin¹, PENG Yanbin¹, CHEN Xinyu^{2*}

(1. Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China; 2. The First Affiliated Hospital of Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410007, China)

〔Abstract〕 Sun worship behavior in Huxiang region has had a profound impact on the formation and development of Huxiang medical thought. Medical books unearthed from Mawangdui say that Yang Qi is the driving force of human life activities, having functions of nourishing and warming, which is closely associated with disease prognosis. They record the use of medicines, diet, daoyin, moxibustion and other methods to condition Yang Qi. The appreciation of Yang Qi and the focus on therapies of conditioning Yang in the medical books unearthed from Mawangdui still has positive significance in preventive treatment of disease in Chinese medicine and adjusting sub health population of Yang deficiency state.

〔Keywords〕 Yang Qi; medical books unearthed from Mawangdui; Yang deficiency; preventive treatment of disease

1973年底,长沙马王堆三号汉墓出土了大量历史文物,包括一大批帛书和竹木简医书十四种:《足臂十一脉灸经》《阴阳十一脉灸经》《脉法》《五十二病方》《却谷食气》《十问》与《合阴阳》等,涵盖经络学、脉象学、方剂学、药理学、养生学、性医学及妇产科学等多个学科,部分成书年代早于《黄帝内经》,可追溯到春秋乃至西周时期^[1]。马王堆出土医书虽在一

定程度上反应了墓主的收藏好恶,但究其本源,仍是湖湘地区不同医家在医学实践中逐渐形成的宝贵经验总结。本文拟从湖湘地区崇阳观源流、阳气的主导地位等方面对马王堆医书中所表现的崇阳观进行探讨,并分析出土文献中相关干预手段在阳虚体态调养方面的应用,以期为建立以评测阳气变化为主,兼顾其他变化的全新“治未病”体系提供相应的参考^[2]。

〔收稿日期〕2019-03-02

〔基金项目〕国家自然科学基金资助项目(81704061,81173213)。

〔作者简介〕别明珂,男,在读硕士研究生,主要从事中医药防治心脑血管疾病研究工作。

〔通讯作者〕*陈新宇,男,教授,主任医师,博士研究生导师,E-mail:chenxinyuchen@163.com。

马王堆医书距今已有2 200多年历史,其中文字残缺难以避免,本文引用医书相关原文,以《简帛医药文献校释》^[3]内容为准,异体字保留原文样式,括号内容为当代学者考证增补后的今字。

1 马王堆医书中的崇阳观

1.1 湖湘地区崇阳观源流

在农耕文明不断发展的过程中,古代先民逐渐认识到了太阳的运行是影响农业生产的重要因素,进而产生了对太阳的祭祀崇拜活动。从新石器时代的城背溪文化遗址出土的太阳神石刻^[4],到战国时期长沙出土的祭日礼器连弧纹铜镜^[5],可以看出湖湘地区太阳崇拜行为历史悠久,太阳崇拜行为对湖湘文化的形成和发展留下了不可磨灭的印记。《史记·楚世家》云:“楚之祖先出自帝颛顼高阳……重黎为帝誉高辛居火正,甚有功,能光融天下,帝誉命曰祝融。”马王堆汉墓地处古长沙国,境内楚人多以火神祝融后裔自居,以赤色为尊,崇阳崇火。先民通过观察日光的向背,逐渐认识到阴阳的概念,经过不断完善,形成了以《周易》为代表的阴阳学说^[6]。战国时期阴阳学说中的相关理论已经被逐渐运用于指导临床,古代医家认为人体阳气与自然界的太阳相对应,在内可激发和推动脏腑功能,温煦四肢筋脉百骸,调控人体正常的生理机能,又可使精神清明爽朗;在外可时刻护卫周身,防止外邪入侵^[7]。由此可见,对“阳”的尊崇渗透在湖湘地区古代医家的早期医学实践活动中。

1.2 阳气的主导地位

1.2.1 阳主阴从,阴阳协调 马王堆出土帛书《称》对阴阳关系进行了详细论述,《称》认为天地万物都是由阴阳两种属性构成,取法于天者属阳,取法于地者属阴:“凡论必以阴阳大义,天阳地阴,春阳秋阴,夏阳冬阴……长阳少(阴),贵(阳)贱阴,达阳穷阴,取(娶)妇姓(生)子阳,有丧阴,制人者阳,制与人者阴,客阳主人阴。师阳役阴,言阳黑(默)阴,予阳受阴,诸阳者法天,天贵正,过正曰诡。”《称》对阴阳的论述和对事物发展规律的探讨与《黄帝内经》中的认识基本一致,均认为阳在阴阳关系中处于主导性地位,阴阳的协调运动是在阴阳和谐的基础上,由阳气进行推动而达成,与《周易》乾卦之“大哉乾元,万物资始,乃统天”、坤卦之“至哉坤元,万物资生,乃顺承天”的

认识相一致。

1.2.2 “经”向阳经,奉心为尊 在经络循行的描述上,马王堆医书认为经向阳位,奉心为尊。《足臂十一脉灸经》所记载的十一经脉均为向心性分布,由四肢走向头部或心胸部;《阴阳十一脉灸经》中除肩脉、巨阳脉之外,其余九条经脉亦均为向心性。这种认识是古代医家“上阳下阴、主阳臣阴”的崇阳观体现。马王堆医书中已经认识到人体阳气是维持生命活动的原动力,心在人体诸多脏腑中具有特殊地位,是人体阳气分布最为集中的器官,心阳是维持血脉正常运行的重要物质基础,正如《素问·六节藏象论》所云:“心者,生之本……为阳中之太阳”。

1.2.3 从阳论治,阳存则生 《脉法》云:“气也者,利下而害上,从暖而去清焉。”阳气具有趋向温暖,摒除寒冷的特性。通常情况下,头面部是阳气汇聚集中所在,而下半身本属于阴,阳气相对不足。《脉法》所言,旨在保持上焦阳气清净,并温暖下元,若阳气不足,运行无力,则无以温煦机体、推动脏腑功能,诸病由生。而下肢阳气不足,更易受到寒邪侵害,局部机体失于营养温煦,气血凝滞搏结则成痼病。《五十二病方》最早提出记载了使用辛温补益药物进行治疗,以恢复局部阳气功能:“治白菰、黄耆、芍药、桂、姜、椒、茱萸凡七物,骨疽倍白菰,肉疽(倍)黄耆,肾疽倍芍药,其余备一,并以三指大撮一入杯中,日五六饮之。”此方茱萸桂合用,益气通阳,桂芍相伍,和调营卫,蜀椒、干姜温运中阳,吴茱萸辛温燥烈,散寒止痛,佐以白菰直接发挥散结止痛之效,并稍稍佐制大队辛热药物,与酒同服,助药力直达病所,配伍精严,堪称治疗虚寒痼病之良方。

《阴阳脉死候》中记载了三阴脉与三阳脉疾病中的危重症候,称为“死候”,三阳脉中,死候仅有1种,三阴脉则有5种之多。“凡三阳,天气也,其病唯折骨,裂肤,一死”,阳气是人体活动的原动力,三阳脉象征天阳,脉象表现为三阳脉,说明阳气尚旺,精气尚存,若非严重外伤骨折肌裂,则危及生命之症候较为少见。阳气不足而表现为三阴脉象者,其病情更为深重凶险。“凡三阴,地气也,死脉也”,随着疾病的进一步进展,可以出现“五死”之危重症候,如“气先死”条文所言:“面黑,目瞶,视斜,则气先死。”阳气趋于上焦,上部多而下部少,面色灰黑黯淡,目光呆滞斜视,是上阳虚衰的表现,上焦阳气尚亏虚如此,可见

全身阳气几无,难以维系生命活动,故为危候。《足臂十一脉灸经》云:“三阴病杂以阳病,可治。”即便患有三阴之疾,若间杂有阳病症候,提示阳气尚存,预后较佳。此处亦可以看出阳气的充沛与否,与疾病的预后转归密切相关。

2 对阳虚体态人群的调理方法

有研究表明^[8],战国中期至西汉年间,长江流域气温下降,极端寒冷气候不断出现。百姓又苦于战乱,流离失所,劳役伤形,生活水平低下,更易受到寒邪侵犯,导致机体阳气匮乏的虚弱状态。马王堆医书对阳气的重视与所处的时代特征相一致,主要通过方药调理、食疗养生、导引强身、艾灸疗法等方面进行干预。现代医学中对亚健康状态尚无系统干预手段,中医治未病思想在改善亚健康状态,调整亚健康状态人群阳虚体态倾向上具有诸多优势^[9]。

2.1 方药调理

《养生方》共收录处方 88 首,多为补益正气、温暖阳气、保生全形、增强性能力等所设。其中补益方剂组方多以辛温药物为主,如所载益气美容方“取细辛、干栝(薑)、菌桂、乌喙凡四物,各治之。细辛四、干栝(薑)、菌桂、乌喙各二,并之,三指最(撮)以为后饭,益气,有(又)令人免(面)泽。”经考证^[10],马王堆医书中的菌桂为樟科植物浙桂的树皮,作用与肉桂相类似。本方以细辛、干姜、野桂皮、乌头四药构成,通过培补阳气,使身体强壮、面貌红润。方中细辛辛温,具有温经散寒、祛风止痛之效,辛香走窜,擅长发散风寒;附子辛甘大热,有回阳救逆、补火助阳、散寒止痛之功,与干姜、肉桂相配伍,更能增强其补益命火、固摄元阳的作用。在服用方法上,将四药碾碎为末,每次餐后服一撮,峻药少投,缓收其效,使药力和缓从容,温阳不至过亢。马王堆医书中温补方剂占大多数,并已经形成一套切实可行的药物炮制手段及服药方法,这种温补阳气的药物配伍方法广为后世医家使用,在调治阳虚体态所引起的虚寒症候上效果确切,仲景之“麻黄附子细辛汤”“大黄附子细辛汤”“四逆汤”“肾气丸”等诸多方剂均体现了马王堆医书中的温阳组方思想。

在药物使用方面,马王堆医书中涉及到药物共 394 种,可分为矿物、植物、动物、器物药等。统计马王堆医书药物的出现频率,超过 15 次的包括酒 51

次、醋 29 次、菥膏(猪脂)22 次、乌喙 19 次、桂 16 次、姜 15 次^[11],远超其他药物的出现次数。酒、醋、菥膏多作为药物调和剂使用,除菥膏外,其余 5 种药物均为辛温之品。可见当时医家不仅在治疗疾病时多着眼于虚寒不足的病机,广泛使用辛温药物,且已经懂得使用酒、醋等同服以增进药性。

2.2 食疗养生

饮食五味乃资生之本,人体阴精阳气的充沛,有赖于脾胃化生的水谷精微充养。通过饮食调节人体状态的偏颇,自古以来就是养生家保生全形的重要手段。现代人夏日贪图空调凉爽,更喜食生冷寒凉,进一步损耗人体阳气,寒邪凝滞,导致气血津液运行不畅,继发出现气滞、血瘀、痰饮等多种病理产物。对于阳虚态的调理,马王堆医书中食疗法涉及到使用药酒、禽卵、毒韭、动物脏器食物培补阳气^[12]。《十问》有云:“酒者,五谷之精气也,其入中散流,其入理也彻而周,不胥卧而究理,故以为百药由。”马王堆医书中不仅发现酒具通行周身经脉的温煦作用,且创制了一系列药酒食疗方,如《养生方》所载加入乌头、干姜的药酒,古代医家认为长期服用可以聪耳明目,强壮四肢。《十问》认为鸡为阳禽,韭菜秉承春生之气而生发,“受天气也早,其受地气也葆”,以鸡卵与韭菜同食,是补养阳气的有效方法。《十问》言:“必朝日月而翕其精光,食松柏,饮走兽泉英,可以却老复壮,曼泽有光。”“牡,畜父也”^[13],古代医家在“以形补形”的观念指导下,认为通过食用雄兽的生殖器官,可以补益精气,精充则神旺,精神充沛,阳气方得健旺。现代医学研究发现,鞭类药材中的磷脂化合物能抑制机体内单胺氧化酶及丙二醛的活性,减少机体内形成氧自由基以延缓衰老,并具有性激素样作用及明显的刺激代谢和强壮作用^[14]。

2.3 导引强身

我国导引术的发展可以追溯到先秦时期。古代医家认为,通过模仿自然界动物的形态,配合呼吸调节及意念存想,牵引经脉筋骨,使阳气周行四肢百骸,达到“导气令和,引体令柔”的效果。《阴阳脉死候》有云:“夫流水不腐,户枢不蠹,以其动,动则实四肢,而虚五脏,五脏虚则玉体利矣。”认为通过不断运动,可以充实四肢,消除脏腑积滞,达到保健强身的效果。马王堆出土帛书《导引图》共收录 44 个动作,包括徒手导引与器械导引两种,后经国家体育总局

气功管理中心组织整理为现行的健身气功“马王堆导引术”,具有动作柔和、简便易学、针对性强等特点。随着社会与科学技术的发展,人们的工作方式出现了较大改变,工作环境以室内为主体,越来越多的人存在脑力劳动过度而体力锻炼不足的情况。“动则生阳”,长期缺乏锻炼,阳气生发不畅,无以温养周身关窍。李海霞等^[1]认为马王堆导引术可以辅助阳气运行,保证阳气在体内运动升降出入的圆转自如,适合3期心脏康复患者进行康复锻炼。陈盼碧等^[16]认为对于湿邪阻滞,伤及阳气,导致营卫不运,出现痿厥寒热症候者,宜行导引按摩之法,调合气血,通阳化湿。

2.4 艾灸疗法

帛书《足臂十一脉灸经》系统论述了人体十一经脉循行分布、病理变化及艾灸方法,主要治疗包括经脉循行处的寒冷、疼痛、麻木、痲肿等症状。以少阳经为例:病足小指(趾)次【指(趾)】廢,脰外兼(廉)痛,脰寒,(膝)外兼(廉)痛,股外兼(廉)痛……諸【病】此物者,皆久(灸)少陽(脈)。对于寒邪所伤导致的疼痛,《足臂十一脉灸经》认为可根据疼痛部位在人体经络走行的分布,有针对性地进行艾灸治疗。《孟子·离娄》曰:“今人欲王者,犹七年之病,求三年之艾也。”可见通过艾灸的温热效应减轻病痛的功效已经受到广泛接受。阳虚体态人群周身阳气不足,无以温养经脉,更易受到寒邪侵袭,寒邪客于经脉、流注筋骨、肌肉,导致四肢屈伸不利、周身冷痛者,通过艾灸相关经脉腧穴,温经散寒,通络止痛,能够有效改善相关症状。武吕辉等^[17]认为通过温灸任脉、督脉穴位能够激发经络系统功能,发挥良性双向调节作用,增强人体免疫力,从而改善亚健康人群的阳虚状态。

3 结语

综上所述,马王堆医书中所体现的崇阳观,不仅强调了阳气在生命活动中的主导地位,而且系统论述了阳虚体态预防、调理、干预的具体措施,对当代“治未病”领域的临床实践具有重要意义,其中所蕴含的丰富医学智慧和学术内涵,值得进一步探索挖

掘。随着经济发展和社会进步,亚健康状态逐渐受到人们重视,对阳气的调摄就显得尤为关键。在中医辨证论治思想的指导下,通过结合马王堆崇阳理念与当代先进医学思想,制定有湖湘特色的“治未病”调理方案,以期能够更好地服务于广大人民群众。

参考文献

- [1] 周一谋.从马王堆医书看医学源流问题[J].医学与哲学,1986,7(5):44-46.
- [2] 邓旭,蔡虎志,陈青扬,等.基于“四时调阳”理念构建“治未病”新体系[J].中医杂志,2019,60(10):895-897.
- [3] 周祖亮,方懿林.简帛医药文献校释[M].北京:学苑出版社,2014.
- [4] 李振豪.长江中下游新石器时代太阳崇拜研究[D].重庆师范大学,2018.
- [5] 邓秋玲.长沙出土战国连弧纹铜镜研究[J].湖南省博物馆馆刊,2010,7(1):227-238.
- [6] 梁永林.阴阳源于太阳崇拜[J].河南中医,2010,30(12):1150-1151.
- [7] 孙广仁,郑洪新.中医基础理论[M].北京:中国中医药出版社,2012:37-42.
- [8] 陈业新.战国秦汉时期长江中游地区气候状况研究[J].中国历史地理理论丛,2007,21(1):5-16.
- [9] 田明,张国霞.中医“治未病”与当代“亚健康”[J].吉林中医药,2011,31(10):925-926.
- [10] 赵艺涵,屈会化,赵琰.宋以前《伤寒论》中“桂枝”名实考[J].环球中医药,2016,9(8):957-960.
- [11] 马继兴.马王堆古医书考释[M].长沙:湖南科学技术出版社,1992:123-124.
- [12] 黄巍,何清湖,姚勤.论马王堆医书中的饮食养生理念与方法[J].湖南中医杂志,2013,29(7):6-8.
- [13] 许慎.说文解字注[M].段玉裁注.郑州:中州古籍出版社,2006:52-53.
- [14] 代婷婷,高晓晨,吴海燕,等.鞭类药材的化学成分和生物活性研究进展[J].中国现代中药,2014,16(12):1039-1042.
- [15] 李海霞,李军,李瑞杰.扶阳导引在心脏康复的临床应用[J].中国医药导报,2018,15(1):80-85.
- [16] 陈盼碧,王莱,杨孝芳,等.中医五大疗法出自五方刍议[J].中医杂志,2017,58(20):1720-1723.
- [17] 武吕辉,陈菁,冯国湘.艾灸改善阳虚体质的临床观察[J].中医药导报,2016,22(14):94-97.

(本文编辑 李路丹)