

# “養生”重在保真氣

崔勳\* · 柳熙台

又石大學校 藥學大學 韓藥學科

## "Health Preservation" Resistance Against Senile Involution

Xun Cui\*, Hee Tae You

Department of Oriental Pharmacy, Woosuk University

Senile involution is divided into two classes : physiological senile involution and pathological senile involution. Physiological senile involution is a natural process of vital action of decreasing Vital Essence and Energy in kidney that is a necessary physiological phenomenon. Pathological senile involution is an evidence of impairment of True Qi of internal human body. Human vital action is a changing process of life, senility, sickness, and death. In other words, this is a natural process of being full and decreasing of Vital Essence and Energy in kidney, and True Qi of human body decides this process. The Vital Essence and Energy in kidney vary, and they are influenced and restricted by various elements. The time of a senile involution varies individually. Human body protects and makes efforts not to leak out True Qi in effective ways. We can postpone a limit of time of physiological senile involution phenomenon. This is called "Health Preservation" - resistance against senile involution.

Key words : Health Preservation, senile involution, protect, True Qi

### 緒 論

“養生”抗衰老，從《內經》以降，被歷史上許多養生家及醫家所研究探討，時值今日，已成爲當今國際重要的醫學課題之一。衰老是人類生命活動過程中的必然結果，屬正常的生理現象。目前大多數醫者共識，推遲生理性衰老的時限即爲養生。然而對於具體養生方法手段，衆說紛紜，且各種理論均在一定程度上自圓其說，每一種都有其理論依據，臨床根據，試驗論據，都能說明某一方面意義，但大多數沒有把握其內在的根本機制。筆者就“養生”的內在機理，談談自己的粗淺認識。

### 本 論

衰老，現代醫學認爲是一種全身性的機能衰退，在人體代謝及各臟腑功能都發生了改變，對於其起因及機理的認識亦多達十幾種，從各個學科的不同角度論述了有關衰老問題。衰老學說基本上可歸納爲兩種互相對立的認識，一種認爲：衰老是機體固有的隨時間而演進的退化過程的結果；一種認爲，衰老是結構隨機體損傷導致組

織崩潰的結果。這些學說都是從某一特定的方面闡述衰老的機制。喻氏認爲<sup>1)</sup>中西醫對衰老起因和機理的共同認識是機體內環境的動態平衡遭到破壞，這種破壞可以加速衰老，衰老又可加劇平衡的破壞，如此往復，惡性循環，使人的壽命盡矣。衰老可分爲生理性與病理性兩種。有人將病理性衰老之症歸納爲五：榮華頹落，形體衰敗，九竅不利，神志失聰，天癸竭絕。

一般認爲，生理性衰老是隨體內腎中精氣的自然衰減而在生命活動過程中所出現的必然生理現象，而病理性衰老則是體內真氣已虧損的標志。鞠氏認爲<sup>2)</sup>腎虛是生理性衰老的基礎……病理性衰老是在生理性衰老基礎上形成并反過來加速生理性衰老的進程。

故若能推遲生理性衰老出現的時限亦即爲養生，這是筆者想在本篇中着重探討的問題。

人的生命活動即生長壯老已的變化過程，換言之，是體內腎中精氣自身的盈滿虧損變化的過程。其決定于體內真氣的自然盛衰變化。《素問·上古天眞論》曰：“女子七歲，腎氣盛齒更長，二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子，三七腎氣平均故真牙生而長極，四七筋骨堅，發長極，身體盛壯，五七陽明脈衰，面始焦，發始墜，六七三陽脈衰于上，面始焦，發始白，七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也；丈夫八歲，腎氣實，發長齒更，二八腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子，三八腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極，四八筋骨隆盛，肌肉滿

\* 通信著者：崔勳，全北 完州郡 參禮邑 後亭里 490，又石大學校 藥學大學  
E-mail : cuixunws@hotmail.net Tel : 063-290-1579

· 收稿：2002/03/17 · 수정：2002/04/18 · 채택：2002/05/25

壯，五八腎氣衰，發墜齒槁，六八陽氣衰竭于上，面焦，發鬢白，七八肝氣衰，筋不能動，八八天癸竭，精少，腎臟衰，則齒發去，形體皆極”。這段原文詳細而精闢地闡明了腎氣在人體生長壯老過程中的作用，把腎中精氣本身所固有的盛衰盈虧，天癸的至竭與生理性衰老的發生發展緊密聯系起來。

故東方傳統醫學強調，人體的衰老，是以真氣的盛衰為主導，以腎中精氣的盛衰變化為基礎的五臟功能活動逐漸衰竭的生理過程。

真氣，“所受于天，與谷氣并而充身也”。對於真氣的概念，有人認為：是生命活動的原動力。人體的生長發育，內在臟腑組織器官及其功能活動，氣血津液的循環輸布等這些都需要真氣的激發推動溫煦濡養滋潤。有人認為，真氣是人體對疾病的抵抗力，對外界環境的適應力和機體內的修復能力，是決定生長衰老的重要因素。概括之，真氣其實質是一個以腎中精氣為主的綜合性概念名稱。是由先天元氣和后天所吸入的清氣，飲食所化生的水谷精微之氣有機結合而成的具有生命力的精微物質。真氣的衰變主要有腎中精氣(簡稱腎氣)所決定。作為真氣主要成分的腎氣產生于腎的氣化過程，而腎中精氣具有盈盛衰減變化的特點，這樣導致了真氣的盛衰變化。

腎中精氣的這種充盛和衰減的生理活動過程，同時亦說明其必然會影響人體生理性衰老的出現及壽命的短長，故有“人之壽命短長，全賴腎氣之有餘不足”之說。另《素問·上古天眞論》云：“天壽過度，氣脈長通，而腎氣有餘也”。

腎中精氣這種自身變化規律，由于可受多種因素影響和制約，因而生命個體的衰老出現的時限各不相同。正因為如此，人們才可以通過有效的綜合的養生手段，影響腎氣漸衰過程，延緩生理性衰老出現的時限，從而達到養生抗衰老的目的。

## 考 察

歸納古今文獻中記載的養生方法，具體如下幾種

### 一、補腎說

有人以腎虛是導致衰老的主要原因，故按虛者補之的治療原則，想當然地認為補腎填精是延緩衰老的根本大法，或直接服用各種填精補腎之品。魏氏<sup>3)</sup>統計，由漢至清代28部代表性方書中149首抗衰老方，補腎填精方75首，占50%；從歷代13部代表性方書中檢得抗衰老方124首，其中溫補腎陽方87首，占70.2%。

孰不知，

1. 真氣的主要成分腎氣，其主要源于先天，并易失而難補也。張介賓在《景岳全書》中曰：“養生家所重者……惟曰純陽，純陽之陽，以精言也……陰陽要見其全體……難得而易失者，惟此陽氣，即失而難復者，亦惟此陽氣……精氣之陰陽，可分而不可離”。
2. 至于病理性衰老，對其治療，也應以陰陽互根互用理論為依據，以陰陽雙補為原則，以期達到陰陽平衡之狀態，而非單純片面強調溫補腎陽之說。

### 二、補脾胃說

亦有不少養生家及醫家持脾胃衰老說。據考證，其源于金元時期，李東垣將其重視脾胃的學術思想貫入到抗衰老的觀點中，如

《脾胃論》云：“凡有此（脾胃）病者，雖不易變生它疾，已損天年，……調理脾胃，老年當先”。其發展于明代，李中梓言：“先天之本在腎，后天之本在脾”；“張介賓在其著《景岳全書》中謂：“脾胃皆為五臟六腑之本，……土為萬物之源，氣為養生之本，……是以養生家必以脾胃為先，善養脾胃之道，所以便能致壽”；吳昆在其《醫方考》中言：“諸臟腑百骸皆受氣于脾胃，而后能強，若脾胃一虧，則眾體皆無以受氣，日見羸弱矣”。近代如清代的徐文弼在其著《壽世傳真》中：“人以水谷為本，故脾胃為養生之本”。

據瞿氏<sup>4)</sup>統計，補脾胃為主要抗衰老原則的處方，自金元至明代：補腎占63.5%，健脾益氣加脾胃雙補占36.4%，以補脾胃為原則的方劑高達98.1%。清代：補脾胃為大法方劑占76.4%。目前中國國內實驗研究統計67首，以補脾胃為主要抗衰老原則方89.5%。

持補脾胃以養生抗衰老學說諸家一般認為其機理是：脾為后天之本，氣血生化之源，“是精藏于腎，非精生于腎也。腎諸錢糧，雖儲庫于中，然非庫中自出，須補脾胃化源”，通過后天資充先天；脾胃氣機升降之樞，調暢諸臟腑及其之間的功能活動。孰不知，脾胃運化如何，當責之于腎。腎中精氣虛損與否，決定人體氣機升降活動是否正常，故與先天腎氣相比較，仍處于次要，從屬地位。如清·姚止庵《素問經注節解》中說：“男女之壯也，亦始于腎氣盛實；其后也，亦由腎氣之衰微，人之盛衰，皆本于腎”。腎中精氣既是包括脾胃在內的臟腑功能活動盛衰的生源(命門火，少火)，又是人體生長衰老的本原，所以保持或盡可能維護腎氣的充沛，延緩腎氣自然衰減的時限，就成為延緩衰老，延年益壽的關鍵，也就是養生的根本目的所在。

### 三、持精神調養說

衆多東西方養生家一向重視精神調養，視調攝精神意志活動為養生第一要務。其方式手段，名目繁多，歸其類主要有如下兩方面

1. 氣功(或曰放鬆)療法：氣功鍛煉，近年來風靡全球，它是在《內經》所載的“術數”，即吐納、導引術基礎上，由后世養生家所創造發明的，以期通過機體的自我鍛煉來維護和充實自身的正氣，達到防病和長壽的目的。對於氣功的機理，有人解釋為：通過肺臟的吐故納新，疏導真氣，使之流布周身，以激發臟腑功能及經絡活動，為臟腑的功能提供動力。通過氣滯丹田，循行三焦，加強上中下三焦臟器，尤其是對腎的滋養，而達到氣血調和，陰陽平衡。氣功所指的“氣”的鍛煉，就是氣的鍛煉，它使生化元氣的功能更加旺盛，同時又使吸入之清氣，食入之水谷精微之氣和先天元氣相互結合，融為一體，共同達到健運真氣，人盡天年的目的。

氣功鍛煉在一定程度上確可使人體達到修身養性的目的，然而其機理絕非僅僅疏導真氣以激發臟腑功能活動這般簡單。如此豈不是更加消耗真氣不成？其所強調的自然清氣，作為體內真氣的組成部分，當然有一定的補充含義包括其中。但真正能夠代表真氣的且在人體生命活動中所強調的是其主要成分腎中精氣也，并且其特點為“易失而難補”。

2. 宗教：應當肯定信仰在現實生活中能夠起到積極的作用，不僅能在精神上使人得到充實，同時使人在生活起居諸方面有規律。有無數生靈，借助于教會(堂)得到新生，包括身患絕症者，精神處于崩潰邊緣的窮途末落人；亦有事業風順，生活美滿之人，由于有規律的去教堂，結果延年益壽，此列舉不勝舉。

宗教界將其原理解釋為上帝的神奇力量。

在我們的周圍環境，所熟知的教會里，時常可以看到這樣一種情形，信徒們有規律的作祈禱，結果身心健康，體力得到一定程度上的恢復。然而熱心作禱告，淨化信徒們心靈的神教士，確由于全身心的投入到教會事業當中，日積月累，結果勞積生病。

人體的精神意志活動化生于內在臟腑之精氣，即平素頭腦中各種錯綜複雜的思維活動，是以內在臟腑之精氣作為其物質基礎，其內在臟腑及其功能活動又是受體內真氣的濡養、滋潤、溫煦、推動，那么機體的外在神志活動與內在精氣的關係即為：神是精之外候，精是神志之物質基礎。神志活動在一定條件下的反作用，又能控制內在臟腑的功能活動。將平素頭腦中錯綜複雜的思維活動借助于意念氣功鍛煉，宗教信仰，使之在某種程度上得到片刻“代償”，進一步言之，減緩體內真氣的消耗，達到修身養性的目的。此外，正如東方傳統醫學與養生家所強調的歸屬於孔孟儒家思想的中庸之道，凡“事”皆有限度，必須嚴格遵循“允執其中”，反對太過與不及，否則犯虛虛之戒。當人體處於相對安靜狀態下，排除各種雜念，頭腦中思念冥想集中到一點或一件事情上時，無疑可使體內真氣的消耗相對減低。然而一旦過於集中思念于一件事情上，且順着所想的思路無盡的發揮、伸展，則無疑會暗耗其物質基礎，即體內的真氣。同樣，當一個人精神及體力極度疲乏時，最需要的並不是再集中精力以冥想一件事上或作祈禱，更非吃一頓營養豐盛的佳肴，而是休息、睡眠。只有這樣才會盡可能減緩體內真氣的不必要的消耗，使真氣相對的得到片刻“代償”，待一覺醒來，體內各種功能活動及外在精神狀態則可得到恢復，疲勞解除。

## 討 論

以上種種“養生”抗衰老方法手段，無疑在現實生活當中能起到一定程度的修身養性的作用。因為這些方法手段與機體真氣有着內在聯系，其結果都能不同程度地減緩真氣的消耗。然而這些具體的“養生”方法及理論探討，皆沒有從整體觀念出發，以體現應通過綜合手段，減緩體內腎中精氣消耗的特點，而是遵循“虛則補之”的治療原則，強調如何從外部獲得補充。

腎中精氣由盛漸虧，是導致機體組織結構、生理功能逐漸衰退，且與外界環境之間失去相適應能力的生理性衰老的內在機制。腎中精氣雖然由后天精微之氣不斷充養之，由于其主要源于先天之故，正如明代醫家張介賓在其著《景岳全書》中所說：“難得而易失者，惟此陽氣，即易失而難復者，亦惟此陽氣”。此陽氣實指腎中精氣而言。

真氣之所以稱其“保”而非謂之“補”，一則真氣“易失而難補”；二則“保”具有保護、維護、防止無謂丟失之意，即盡可能使真氣不洩、不丟失之意。五臟功能活動的特點是藏而不洩。但因其體陰而用陽，供給本臟系統功能活動以營養，同時又要充資先天之精氣，故其另一特點即是滿而不實。解釋為五臟在以藏為主的同時，不

斷消耗其所藏之精微物質以供給臟腑功能活動必需之用。只是不要浪費，盡可能使之消耗限制在生理調節範圍的最低限度內。此即所謂藏而不洩之意。“洩”者，過耗之意也。一位以消費為主的普通家庭出身在校生，其在經濟上能夠幫助父母的最好辦法是什麼？答案是不浪費掉父母所供給的每一分錢。

保真氣：即在整體調攝觀念指導下，于人體生命活動的生長壯老矣的每一階段，使人體的起居、飲食、勞逸及外在神志活動盡可能遵循四時、晝夜周期節律的陰陽變化。“人有五臟，以應四時”。不同的季節及隨晝夜變化時，體內真氣較多地分布于相應的不同臟器，故順應之，則能進行正常生理活動。此即使內在臟系統的功能活動與外在環境變化之間盡可能保持同步，亦即減緩體內真氣的自然消耗至生理範圍內的最低閾值。

“上古之人其知道者，法于陰陽，和于術數，食欲有節，起居有常，不妄作勞，度天之年”（《素問·上古天真論》）。這是一完整句，基本上體現了整體攝養思想，倒出了人體本身是一個獨立的有機整體及與外界環境之間又形成一個較大有機整體。故先天稟賦，自身功能活動，自然環境，社會因素等等均是影響人類壽命的重要因素。

## 結 論

1. 衰老分為生理性與病理性兩種，“養生”抗衰老，僅就生理性衰老範疇而言，即推遲生理性衰老出現的時限謂之“養生”。
2. 真氣不洩、不丟失即謂“養生”。
3. “養生”抗衰老其內在機理是：運用綜合方法、手段，盡可能維護腎中精氣由弱到強，至盛而衰的自然變化過程每一階段相對充盛，自然消耗限制在生理範圍內的最低閾值，至少維護其自身變化規律。
4. “養生”抗衰老，貫穿于生命活動的始終。

## 感 謝

本論文之所以能完成，多承蒙又石大學校 2002 年度教內學術研究費的後援，在此表示感謝

## 參 考 文 獻

1. 喻國雄，陳漢平. 中西醫抗衰老學說的回顧與展望. 遼寧中醫雜誌. 15(4), 44-47, 1990.
2. 鞠興榮. 論腎虛衰老學說及其與其他衰老學說的關係. 江蘇中醫. 18(5), 38, 1997.
3. 魏紅. 腎虛衰老與自由基. 遼寧中醫雜誌. 23(8), 23, 1996.
4. 霍延飛. 補脾抗衰老理論的形成與發展. 江蘇中醫. 15(10), 38, 1994.