

中国古代人类保健的成就

傅维康

中国是世界文明古国之一。自古以来，中国人民在卫生保健上的发明与成就，对中华民族的繁衍昌盛，有着巨大的功绩，对世界医学科学宝库，也作出了一定的贡献。

原始人类在很长的一段时期里，是处于蒙昧无知的境地，生活条件极为恶劣，饥不择食，赤身露宿，虫兽侵害，加之血缘群婚，因而原始人类体弱多病，残废早夭，生命短促。《礼记》说，太古时“……冬则居营窟，夏则居楨巢，未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛”；《韩非子》说：“上古之世，人民少而禽兽众……民食果蔬蛤蚌，腥臊恶臭而伤害腹胃，民多疾病”；《吕氏春秋》说：“……其民聚生群处，知母不知父，无亲戚、兄弟、夫妻、男女之别，无上下长幼之道……”。

随着不断地实践，人类逐步地从蒙昧无知的状况不断地向前发展。

几十万年前的北京猿人已从生吃进步到熟食了。熟食不仅扩大了食物的品种，而且有助于消化和吸收，同时还使食物得到一定的灭菌杀虫作用，这对促进人体的发育，提高身体素质，预防、减少疾病，延长寿命，都是一个很有利的因素。《礼含文嘉》说：“燧人炮生为熟，令人无腹疾”，说明了熟食之一大好处。当然，发明炮生为熟者，是古代的人民群众。

为免除风雨霜雪、严寒酷热对人们的侵袭，古人从野处、穴

居逐渐地进步到筑屋造房。《墨子》说：“……为宫室之法，曰：高足以辟润湿，边足以圉风寒，上足以待雪霜雨露。”1953年，在西安半坡发掘出的长方形和圆形房屋的痕迹，表明至少在六千年前，我国已经有房屋建筑了。而且还发现，有的屋内，地上铺有一层灰，有的则有铺过地板的迹象，这对于减少由于寒冷、潮湿所引起的冻伤和关节炎之类的疾患，无疑是有相当作用的。

在半坡，还发现有饲养牲畜的栏圈遗址，人与畜类不混杂在一起，对预防某些疾病，也有一定的意义。三千年前的甲骨文里，有匱和匱这样的字，据考证，前者为牢，即牛栏；后者为圈，即猪圈。这也是人与畜类分居的一个证据。

春秋战国时期，是我国社会发生较大变革的时期，生产和科学的发展，文化和思想领域的空前活跃，在卫生保健方面也取得前所未有的较大成就。

当时，人们已懂得近亲婚姻对人类繁殖后代的严重不利。《左传》指出：“男女同姓，其生不蕃”。《国语·晋语》说：“同姓不婚，恶不殖也。”而且，我国在两千多年前，已经有不赞成早婚的主张，并提出了合理的结婚年龄。据《周礼》载：“令男三十而娶，女二十而嫁”。《礼记》说：“三十曰壮，有室”。《白虎通义》进一步说：“男三十筋骨坚强，任为人父；女二十肌肤充盛，任为人母。”上述对婚姻年龄的规定，是符合人类的卫生保健要求的。

战国时期出现了一部内容相当丰富的中医典籍《黄帝内经》，初步形成了中医学独特的理论体系，其中，预防医学的思想占了重要的地位。书中说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”并说“上工救其萌芽……下工救其已成，救其已败”，都是强调预防与早治的重要性。

人的精神状态，对于人体的健康、对疾病的发生与演变，都有极为密切的关系。精神愉快、情绪开朗，将促进身体健康；反

之，则容易诱发疾病，加重病情以至恶化后果。《内经》说：“怒则气逆，甚则呕血及飧泄，……喜则气和志达，荣卫通利”。并且写道：“喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。”还指出：“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”。《韩非子》也说“忧则疾生”。这些都是强调精神愉快对人的整体健康的意义。

《内经》还提出，生活起居应合理，性生活须节制，若“醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”书中说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则邪僻不至，长生久视。”

在人类日常生活中，饮食不卫生所引起的疾病是屡见不鲜的。我国古代人民，很早就从实践中总结出了“病从口入”这样一条重要的经验教训，所以我国有关饮食卫生的知识是相当丰富的。

中国人民至少在四千年前，已经知道挖凿水井而饮用井水。在河北邯郸涧沟四千年前的遗址处，发现有两口干涸的水井，深约七米，井的口径约二米，这是我国人民很早饮用井水的佐证。

三世纪时，刘熙的《释名》写道：“井，清也；泉之清洁者也”。我国古人通过生活实践，已知饮用井水比之江、河、湖、塘的水更为清洁卫生，因为井水是经渗透过程而形成。因此，数千年来，在村落或人们聚居之处，一般多有挖井作为供水的来源，所以长时期以来，人们往往以“乡井”二字代表聚居点或村落。

水井经过一段时间之后，往往会淤积一些污泥，影响到水质的清洁，这就需要经常挖除污泥，使水质清新。《管子》：“杼井易水，所以去兹毒也。”自汉代以后，每年在规定日期进行淘井换水，这对于保持井水的清洁具有一定的意义。

我国古代的人通过长期实践，认识到水质的成份是依所在地点的不同而不尽相同，对人体的健康也会产生不同的影响。《吕

《氏春秋》载：“轻水所，多秃与癥人；重水所，多僵与躄人。”即是说饮用某些地方的水者，患脱发与甲状腺肿大的较多；而饮用另一些地方的水者，患脚肿与不能行走的比较多。据现代科学实验证明，在饮水和食物中长期缺少碘质的情况下，往往会引起“单纯性甲状腺肿”的疾病。另外，在长期饮用含有某种过量的化学物质或不正常的水之后，易引起身体发生某种畸形或病变，这在现代科学中也得到证明。十六世纪，李时珍在《本草纲目》中更明确地指出：“凡井水有远从地脉来者为上，有从近处江湖渗来者次之，其城市近沟渠污水杂入者成砾，用须煎滚，停一时，候砾澄乃用之。有则气味俱恶，不堪入药、食、茶、酒也。”这是对水源、水质及其对卫生的影响更详细的论述。

众所周知，把水煮沸是一种很有效的消毒方法。我国人民很早就有喝开水的良好习惯，十二世纪庄绰的《鸡肋编》说：“纵细民在道路，亦必饮煎水。”而且，中国人民几千年以来已有饮茶的习惯，而泡茶必须用开水，这样也就对饮水进行了一次有效的煮沸消毒。

中国人民很早认识到，饮食的适时、适量对健康有着重要关系。《内经》说：“饮食自倍，肠胃乃伤。”《吕氏春秋》写道：“食能以时，身必无灾。凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆。”四世纪时，《抱朴子》说：“不欲极饥而食，食不过饱；不欲极渴而饮，饮不过多”。七世纪时，孙思邈说：“夜勿过醉饱”。而且，我国人民很早就主张食物应多样化与合理调配。《内经》记载“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。十二世纪时，张子和再次强调“五味贵和，不可偏胜”。

食物和饮料的新鲜与清洁，都是维护人体健康的重要条件。《吕氏春秋》说“临饮食，必蠲洁”。《论衡》记载：“虫墮一器，酒弃不饮；鼠涉一筐，饭捐不食。”三世纪时，张仲景指出：“六畜自死，皆疫死，则有毒，不可食之”。并说“果子落地经宿，虫蚁食之者，人大忌食之”。四世纪时，《肘后备急方》记载：“凡

所以得霍乱者，多起饮食。”

我国人民的个人卫生，早在甲骨文中已有反映，如鬯字，即浴字。《礼记》记载：“鸡初鸣，咸盥漱”。并说“五日则燁汤清浴，三日具沐。”为预防牙齿与口腔疾病，孙思邈提出：“食毕当漱口数过，令人牙齿不败，口香。”并且，我国人民很早就主张应有合理的生活作息。《抱朴子》说：“不欲起晚”、“不欲多睡”、“不欲甚劳甚逸”。孙思邈说：“寝息失时伤也”。

生活环境与人类的健康，关系同样至为密切。《左传》指出：“土厚水深，居之不疾”、“土薄水浅……其恶易构”。

我国古代人民经过长期生活经历，发现气候反常或季节变换之际，往往会引起某些疾病的发生与流行，所以主张每逢季节变换之际，须采取某些措施，其中包含了不少合乎卫生保健的内容。

《荆楚岁时纪》载：“正旦，门前作烟火，逐疫”。这是古代用烧燎烟熏进行除病防疫的风俗习惯。

千百年以来，中国民间有端午节饮艾叶酒，或把雄黄酒洒于四周墙脚，以及门户上悬挂菖蒲之类中药的习俗，有的还焚烧苍术等。雄黄能治疥疮皮肤病，并有杀虫消毒作用。而艾叶、菖蒲、苍术等都含有挥发油成分，它们对金黄色葡萄球菌、绿脓杆菌、大肠杆菌、伤寒杆菌等有杀灭或抑制作用。端午节时，气温渐升，是害虫、病菌更易孳生繁殖之时，这时用上述药物进行消毒灭虫，其意义更大。

若遇疾病流行时，为预防传染，我国古代人民也有采用服药的办法预防的。《肘后备急方》记载说：“若岁中多病，可月月朔、望服之”。并说“一家合药，则一里无病”。公元610年《诸病源候论》则更明确地指出：“人感乖戾之气而生病，则病气转相染易，乃至灭门，延及外人，故须预服药及为法术以预防之。”

对于传染病人穿过的衣服，李时珍最早记载了蒸汽消毒的办法，他说：“取初病人衣服于甑上蒸过，则一家不染。”显然，这

是一种十分有效的消毒法。

当传染病发生流行时，往往在一时之间迅速地出现众多的患者，为便于对他们进行治疗，《汉书·平帝纪》载：“元始二年……郡国大旱、蝗，……民疾疫者，舍空邸第，为置医药。”这可以说是中国古代由国家设立传染病院的开始，它在一定程度上具有隔离预防的意义。唐代所出现的“病人坊”，是专门收容麻风患者的场所，它是我国最早的隔离病院。

在人类与传染病斗争的历史中，人工疫苗免疫法的发明是一项伟大的成果。我国首创的人痘接种术，则是人工免疫法的先驱。

人痘接种术的出现，相传在宋真宗时（公元十一世纪初），有峨嵋山人为丞相王旦的儿子种人痘预防天花。但是，据医史工作者的考据，多认为我国应用人痘接种术预防天花，是始于十六世纪。这在1695年张路玉的《张氏医通》和1727年俞茂鲲的《痘科金镜赋集解》中，都有较明确而具体的记载。

1742年，《医宗金鉴》对接种人痘的方法作了较详细的介绍，其中以“旱苗法”较好，该法是取天花患者趋于好转期的痘痂，研细后用银管吹入种痘者的鼻腔中，使其发生轻型的反应，从而产生对天花的免疫作用。另外有一种所谓“水苗法”，则是把痘痂研细后加水调湿，再用棉花沾上一些调湿的痘痂塞于种痘者鼻孔内，这种方法有时也能取得预防天花的效果。

十七世纪后，我国发明的人痘接种术，逐渐地引起了其它一些国家的注意与仿效。据1847年俞正燮的《癸巳存稿》记载：“康熙时，俄罗斯遣人至中国学痘医”，这是文献记载最先派留学生来中国学习接种“人痘”的国家。

十八世纪初，中国的人痘接种术还经土耳其传到了英国，据说当时英国驻土耳其公使莫·勒·穆特吉的夫人，她在自己的小孩接种“人痘”之后，把这种方法带回到英国。此外，中国的“人痘接种术”也曾传到朝鲜和日本等国。

我国古代的保健成就，还反映在其它许多方面。

我国人民对于运动、阳光在人类保健上的作用，很早已有所认识。传说唐尧时代已经发明了舞蹈运动防治疾病的办法。《吕氏春秋》说：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”《内经》指出，有些地区比较潮湿，而居民又缺少劳动与运动，所以常罹患手足软弱萎缩与活动障碍的毛病，因此宜采用按摩穴位、运动肢体和活动关节的办法，并配合“吐故纳新”的深呼吸运动来防治。《内经》所说的“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”、“精神内守，病安从来”，正是说明气功对人体保健的作用。近年来，气功的功效已在国内外引起人们越来越多的兴趣了。

公元二、三世纪之际，卓越的医学家华佗，继承前人有关肢体、关节运动以及呼吸活动的理论与经验，创造了一套名为“五禽之戏”的医疗体育运动，这就是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟这五种动物活动的姿态进行锻炼，以增强体质。他主张“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得销（消），血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不得朽也。”华佗的徒弟吴普，坚持用“五禽之戏”的办法锻炼，据说活到九十多岁时，仍然耳聪目明，牙齿完好。

古代的五禽戏，以及经过长期演变发展的“太极拳”这类锻炼身体的方法，无论是对身体健康者，或是患有慢性病者，年老的、年青的来说，诚然堪称为男女老少均宜，却病延年有效的好方法。

欲增强体质，必须从年幼时就开始注意，因人制宜的实行。《诸病源候论》提出：“天和暖无风之时，令母将（儿）抱日中嬉戏，数见风日，则血凝气刚，肌肉致密，堪耐风寒，不致疾病。”显然，这是很科学的见解。

从事某种职业，有时可能发生某种中毒现象，但若能及早采取合理的相应措施，则可以避免。十七世纪，著名的科学家宋应

星在《天工开物》中写到：“初见煤端时，毒气灼人，有将巨竹凿去中节。尖锐其末，插入炭中，其毒烟从竹中透上。”这可以说是我国古代开采煤矿时一种简单的劳动保护措施。

如上所述，可见我国医学史上有关卫生保健的内容，确实是很丰富的，它包括卫生学、营养学、生理学、心理学、体育学、药物学以及环境气象学等许多方面。为了更好地继承和发扬祖国这份宝贵的医学遗产，还有待我们今后广泛深入地继续发掘，为人类造福。