

引用:王一珂,何振中.心肾相交理论在明清中医学广嗣思想中的应用[J].中医药导报,2026,32(3):272-276.

# 心肾相交理论在明清中医学广嗣思想中的应用\*

王一珂,何振中

(中国中医科学院中国医史文献研究所,北京 100700)

**[摘要]** 明清医家吸纳道家内丹学以先天一气为生命本原,通过心肾相交以补益先天一气的思想,在其广嗣著作中发展出以先天之气为生命生成之核心的思想。他们提出心肾不交是男女不孕不育的重要影响因素,并从心肾相交的角度提出可通过调息、调摄自身行为、动静功结合、服药饵、行房中术等多种措施以沟通心肾水火,促进心肾水火既济,充养先天真一之气以广嗣。在当前人口老龄化的困境前,这些思想值得医家们在临证中思考,在此思想下产生的多种广嗣应用措施,对实现人口增长的目标也具有一定的价值。

**[关键词]** 心肾相交;广嗣;种子;先天之气

**[中图分类号]** R-092 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1672-951X(2026)03-0272-05

**DOI:** 10.13862/j.cn43-1446/r.2026.03.046

心肾水火相交理论萌芽于《黄帝内经》,唐代以前医家初步探讨了心肾相交的机制。唐代后由于内丹学的兴起,内丹家在以体内寻找内丹药物宗旨的指引下,重视心肾二脏在内丹炼养中的作用,认为心肾气液沟通是顺应天地自然升降之道的生理表现,心肾相交是内炼中先天气发生的根源,同时心肾相交也层层递进地改进人体体质。宋元以来医家们将心肾相交理论用于阐释临床病理分析,至明清该理论已臻于成熟,清代医家周慎斋明确提出心肾相交理论及应用,并以此确定了补益心肾、沟通心肾的治疗原则<sup>①</sup>。

明清时期,医家们以心肾不交为不孕的主要病因之一,如清代医家萧垞《女科经纶·嗣育门》云:“心主神,有所思则心驰于外,致君火伤而不能降;肾主智,有所劳则智乱于中,俾肾亏而不能升……能生育者无有也。”<sup>②</sup>他们认为心火亢于上,肾水寒于下,二者失于交济,会导致机体阴阳失衡,进而导致男女不孕不育。现代中医学者探讨心肾相交的内涵既包括狭义上的心火下降,肾水上升,也涵盖了心肾本身的阴阳水火、气血精液、升降表里、经络属及神志失调等多个方面<sup>③</sup>,强调主要通过服药的方式使心肾水火既济<sup>④</sup>,实现机体阴阳平衡协调以广嗣<sup>⑤</sup>。但深究明清时期广嗣著作,笔者发现除了上述内涵与措施外,明清医家在其广嗣思想中引入了道教内丹学关于以先天一气为生命之本原,强调通过心肾坎离水火沟通培护先天真一之气的思想,并在此思想的影响下产生了颇富特色的以先天一气为生命生成核心的广嗣种子思想,和调息行静功、调摄自身行为、服用药物、行房中术以沟通心肾,培护先天一气以种子的多种新运用,现将其思想与运用措施简要论述如下。

## 1 明清医家以先天一气为生命生成的核心

先天一气即元气、元始祖气,被认为是生命的本源,是生命产生和存在的原动力<sup>⑥</sup>。如元代内丹家陈致虚《金丹大要》云:“人禀先天真一之气,以生以毓,以长以大。”<sup>⑦</sup>内丹家还认为人自出生后即落入后天,先天一气与后天之气相须为用,如明代丹道医家一壑居士彭好古云:“人之未生,混沌沌。惟脐中一点真炁,与母命蒂相通。母呼亦呼,母吸亦吸。及囟的一声,而炁落丹田矣。呼接天根,吸接地轴。而先天元始祖炁,未尝不充溢于其中。非后天之气,无以见先天一炁之流行;非先天之炁,无以为后天一气之主宰。此炁在人身天地之中,生门密户。藏则为炁,形则为气。”<sup>⑧</sup>彭好古认为人出生前先天之气与母亲命蒂相通,出生后以先天之气为体,后天之气为用,二者相须以成事。

明清医家吸纳了道教内丹学以先天一气为生命本原,先天一气与后天之气相须为用的观点,在其广嗣著作中以“先天祖气”为生命生成的核心,如袁黄于《祈嗣真诠·养气第四》中云:“徒精不能育也,必有一段元气亭毒于精物之先而后成胎。人不得是气不生,物不得是气不育,道家所谓先天祖气是也。”<sup>⑨</sup>袁黄强调了先天一气对精充、成胎的重要性,并强调此观念原出于道家。他进一步认为,先天之气与后天之气同为一物,故可通过养气之学,以后天之气充养先天之气:“又有后天之气,乃呼吸往来,运行充满于身者。此气不厚,则精不浓;此气不充,则精不射;此气不聚,则精不暖,皆不能成胎。后天之气与先天之气,同出而异名。先天纲缊缊,生于无形,而后天则有形而可见。先天恍惚惚惚,藏于无象,而后天则有象而可求。其实一物而已。故养气之学不可不讲。”<sup>⑩</sup>袁

\*基金项目:国家社会科学基金重大项目(23&ZD209)

通信作者:何振中,男,研究员,研究方向为道家医学文化

黄认为,后天生命活动均依赖后天之气,后天之气与先天之气同为一物,可以后天之气充养先天一炁,进一步强调了先天一气在生命生成中的核心地位。

无独有偶,明代医家王肯堂也强调先天真一之灵气对广嗣种子的作用,提出种子需参以补气行气之说。《女科证治准绳》曰:“胡氏孝曰:男女交媾,其所以凝结而成胎者,虽不离乎精血,犹为后天滓质之物,而一点先天真一之灵气,萌于情欲之感者,妙合于其间,朱子所谓稟于有生之初,《悟真篇》所谓生身受气初者是也。医之上工,因人无子,语男则主于精,语女则主于血。著论立方,男以补肾为要,女以调经为先,而又参之以补气行气之说。”<sup>[10]</sup>他强调先天真一灵气为生命生成的基础,并点明此观念与道家《悟真篇》“生身受气初”同义。同时他指出,除了针对男女精血采取补肾调经的措施外,更要参之补气行气之说,他和袁黄都认为先天之气可以通过后天养气行气之学以充养。此观点得到明清医家广泛认可,明代医家胡文焕的《广嗣须知》、岳甫嘉的《妙一斋医学正印种子编》、武之望的《济阴纲目》等多位医家的多本广嗣著作都记载此观点。

如何通过后天养气行气之学滋先天一气呢?内丹家认为,必须通过“取坎填离”,将坎卦中的阳爻移入离卦,充养先天纯阳之气,使离卦恢复为乾卦的纯阳之体,如北宋张伯端《悟真篇》云:“取将坎位中心实,点化离宫腹内阴。从此变成乾健体,潜藏飞跃尽由心。”<sup>[11]</sup>而“取坎填离”在修炼中表现为心火下降而肾水上潮(即心肾相交、坎离交媾),通过此方式可以补益先天之气,实现后天返归先天,并养生长寿的目的<sup>[12]</sup>。

明清医家借鉴了此观点,如明代龚廷贤于《鲁府禁方》中指出,人生以气息为本原,调息之法以心肾为根蒂,其云:“人生以气为本,以息为元。以心为根,以肾为蒂……息总百脉,一呼则百脉皆开,一吸则百脉皆闭,天地化工流行,亦不出呼吸二字。人呼吸常在于心肾之间,则生气自顺,元气自固,七情不织,百病不治自消矣。”<sup>[13]</sup>他提到的呼吸之气属后天之气,强调通过调畅呼吸可促进心肾气液沟通,则养护并充实生气与元气(即先天之气),此先天之气可通百脉,疗百病,广嗣种子自然不在话下。

## 2 明清医家以沟通心肾充养先天一气为广嗣之要

明清医家以心肾水火既济为成胎的必要条件,如明初医家徐彦纯于《玉机微义·小儿门》中云:“原夫胎者,得水火既济,阴阳造化,五行相治而成形。”<sup>[14]</sup>

其心肾相交之内涵除了医家们经常提到的心肾水火沟通,气血阴阳平衡而广嗣的思想外,更包含了心肾相交充养先天真一之气以种子广嗣的思想。如上述袁黄、王肯堂提到的后天养气行气之学的核心就在于促进心肾沟通。他们借鉴了内丹家以先天一气与后天一气为一物,强调通过心肾沟通、取坎填离充养先天一气,以养生长寿的观点,指出在广嗣过程中,通过调息、服药、调摄自身行为等多种方式以促进心肾沟通,养后天之气以充盈先天之气,可达到广嗣之目的。笔者据其特征将其广嗣措施概括为如下几类,并论述如下。

2.1 从心肾相交角度阐释调息以广嗣 袁黄于《祈嗣真詮》中提出可通过调息以养气,其云:“养气者须从调息起手……

绵绵密密,幽幽微微,呼则百骸万窍气随以出,吸则百骸万窍气随以入。调之不废,真气从生。药物之老嫩浮沉,火候之文武进退,皆于真气中求之……初学调息,须想其气出从脐出,入从脐灭,调得极细,然后不用口鼻,但以脐呼吸,如在胞胎中,故曰胎息。”<sup>[15]</sup>调息为内丹炼养的入手功夫,他指出调息需似绵密幽微之意,此即为“真气”“真息”“胎息”,此过程暗合心肾交媾的过程。《胎息经》阐释了胎息的内涵,指出胎息实为“神”“气”相合,其云:“修道者,常伏其气于脐下,守其神于身内,神气相合而生玄胎。玄胎既结,乃自生身,即为内丹,不死之道也。”<sup>[15]</sup>而此“神”“气”即为心肾,如唐代崔希范的《入药镜》中以心肾神气为炼丹药物,其云:“心者,神也;肾者,气也。神定气和则真人降焉。”<sup>[16]</sup>崔希范认为通过心肾交媾而调和神气,神气相合而丹成,此即心肾气液沟通以补养人体之元阳真气以广嗣种子。

明代内丹家卢丹亭提倡行静功以广嗣,静功即“却病以气”,是与动功相对而言的概念,指通过气法疗疾的方法。明代内丹家卢丹亭在《丹亭卢真人广胎息经·却病部第一静功·总论第一》中阐释静功治病的原理:“知生此身者不过气,则病此身者亦不过气而已。欲知其病,先治其气。”<sup>[17]</sup>他认为万物由先天气化生,是静功却疾的理论基础,并记载了静功种子之法:“养浩生曰:时俗之人,艰于子嗣,其治云何?真人曰:首宜培根。培根者,培气也。气为人之根本,宜令其人择日入室,选定滋味,绝欲除棼,安神脐内一寸三分,调文火三百六十息,每三十六息,咽气六口,日行四遍,得气二十四口。如此三日,共得气七十二口。三日之后,方调息起,亦三百六十息。每三十六息,咽气三口。调毕,舌抵上腭,内气不出,外气不入,虽无呼吸,亦约定一呼一吸为一息。量气长短,得息多寡,必须默记,俟气稍急,神运其气,自尾闾、夹脊上升泥丸,兼用鼻以气提之,入口化为甘津,分三口咽,如咽硬物,送入脐间。自用念珠暗记,每行五十周,或三十周,日行数次,百日后,方用调经如法之鼎,一交即生男,聪慧寿康,永得快乐。”<sup>[17]</sup>卢氏以先天气为人体之根本,通过存神调息之术,以广嗣种子,他以自身精气神为药物,自尾闾、夹脊至泥丸,而又以气送入脐间为小周天功法,其核心即为心肾气液沟通,此法可充养先天真一之气,补足亏虚,此静功与前述调息异名而同实。

2.2 从心肾相交角度阐释调摄自身行为以广嗣 明清医家认为,通过调摄自身行为,可促进心肾沟通,养护先天之气,达到精全气充神旺的境界,益于广嗣种子。如明代医家俞桥于《广嗣要语·直指真源论》中指出寡欲存神,沟通心肾,可精一道心,存养静一清宁之气(即先天之气)以种子,其云:“心有所动即是欲。心主血而藏神,属手少阴;肾主精而藏志,属足少阴。心神外驰,则肾志内乱。其于交会之际,殊无静一清宁之气,所泄之物,同归腐浊而已。安能发育长养于其间哉?”<sup>[18]</sup>他认为若不调控自身行为,妄施妄泄,静一清宁之气失养,则无子,故需调控心肾,宁心静气,其本质仍是养护先天一气。明代医家万全于《广嗣纪要》中也强调需通过加强自身修养,积精寡欲,养精神以种子,而养精神的核心为心肾,其云:“古云毋耗我气,无劳我神,毋伤我血,毋摇我精,可以为守精神者矣。今人但知养其外,不知养其内。养其外者,养其口体者

也,但知以酒肉为滋补,以佚欲为舒情,绝不知守精神育子之法……古人养其内者,养其心肾也……且人身精神有限,安得用度无穷?须当修省积精,以养天真;寡欲情而益眉寿。如此则惜精爱身,有子有寿,其妙何如耶?”<sup>[10]</sup>此处“天真”与《素问·上古天真论篇》中“天真”含义互通,张志聪《黄帝内经素问集注》释“上古天真”云:“上古,谓所生之来,天真,天乙始生之真元也。”<sup>[11]</sup>任应秋释“天乙”为先天之阳气<sup>[12]</sup>,故可知万全仍以养先天真一之阳气为养心肾广嗣之核心。

明代医家武之望在《济阳纲目》中认为,不仅需要节饮食、养精神、慎起居、息思虑、少嗔怒、远女色等调控自身行为,方可养气以种子,其云:“又曰:调摄之道,在心肾上。盖人之受胎也,先生肾,天一生水也。次生心,地二生火也。肾主藏精,心主藏神,仙家配以坎离二卦。善摄生者,行止坐卧,念念不放,固守丹田,养其精神,远女色,节饮食、慎起居,息思虑,少嗔怒,去烦恼,戒燥暴,则肾水上升,心火下降,坎离自然交媾,吾身之男女既合,在内之男女自成矣。又曰:气盛则生子。子者,滋也。即吾气之有余而滋息耳。”<sup>[13]</sup>武之望重视日常调摄的要点实为道教内丹学调神养心之功夫,其核心在于通过日常调摄自身行为,养护自身精气神,并沟通心肾,以滋养自身先天真一之气,而能有子。

明代医家胡文煥于《广嗣须知·豫调摄》中赞同此观点,他直接点出,日常调摄功夫的核心为心肾沟通,其云:“平日不忍此身为多欲戕害,善自调摄以养之。身既充盈,血气强壮,精神完固,何患乎不生子?调摄之要功在心肾上。”同时又以丹诗二首点明此内涵,云:“何用烧丹学驻颜,闹非城市静非山。时人若觅长生药,对景无心是大还。又云:却老扶衰别有方,不须身外觅阴阳。玉关谨守常渊默,气足神全身更康。诚于二诗得其旨焉,固元气,豫调摄,一以贯之矣。”<sup>[14]</sup>他以内炼养生之道阐释广嗣种子之道,指出内炼之道以自身精气神为药物的观念与广嗣种子保养自身精气神的观念相通,其核心在于通过心肾坎离交媾,补足自身精气神,以充养元气(即先天真一之气),气足精充神全,自然可广嗣种子。

2.3 从心肾相交角度阐释动静功结合以广嗣 明清医家认为,通过调息静功,配合肢体动作,并存思身体神,动静结合,可促进心肾沟通,益于广嗣种子。如袁黄《祈嗣真途》中载炼精之法:“炼之之诀,须半夜子时即披衣起坐,两手搓极热,以一手将外肾兜住,以一手掩脐,而凝神于内肾。久久久之,而精旺矣。”<sup>[15]</sup>半夜子时肾中阳气发生,两手擦热,一手兜住外肾并存神,一手温脐,并凝心神于外肾,以促进心肾沟通,养护体内精气。袁黄另载有目观阳事,存神于外肾之功法,袁黄自释云:“存外肾一窍,以目观阳事者,谓心肾相交,其机在目,存之可以取坎填离。”<sup>[16]</sup>目为心之使,故目观阳事为心肾相交,存心神于外肾也为心肾相交,故袁黄指出此心肾沟通可取坎中一阳,点化离中之真阴,使之成纯阳之乾卦,即养成先天之气,补足亏虚以种子。此法后世医家多有继承,明代医家岳甫嘉《妙一斋医学正印种子编》“炼精有诀”一章记载:“炼之之诀,须半夜子时,即披衣起坐,两手搓极热,以右手将外肾兜住,以左手掩脐而凝神于内肾约半个时,久久久之,而精自旺矣。此诀虽非医旨,亦录以俟知者。”<sup>[17]</sup>

又有明代医家李中梓于《删补颐生微论·三奇论第一》中指出,先天祖气为生命化生的核心,通过“积气开关”(即内炼)功夫达到心息相依,心肾水火交媾的目的,如其言:“神自返,息自定,心息相依,水火相媾,息息归根,金丹之母。”<sup>[18]</sup>从而养护先天之气,既治疗从前之病症,又滋养先天真一之气:“斩刈从前受病之根,嗣后真之气蒸嘘不已。”其文后附“修摄法二十五条”,均为积气功夫配合肢体动作,并存神之法以沟通心肾之功法,养护先天真一之气,以治病并广嗣。

2.4 从心肾相交角度阐释服药以广嗣 在明清时期广嗣著作中,除了服药以心肾相交,调和机体阴阳平衡以广嗣种子的传统认知外,明清医家更从以用药沟通心肾,养护先天一气入手以广嗣。如明代医家岳甫嘉以先天禀赋薄弱、后天失养导致心肾不交为不孕的主要病因,其《妙一斋医学正印种子编》云:“凡少子者,皆因元禀虚弱,或因色欲过度,以致气血两亏,心肾不交,百病内蚀,不能成育。”<sup>[19]</sup>

岳氏创制“心肾种子丸”“中和种子丸”等多方以沟通心肾,充养先天之气,如“心肾种子丸”方论云:“如今定心肾一方,固本保元,生精养血,培复天真,大补虚损,益五脏而除骨蒸,壮元阳而多子嗣。充血脉,强健筋骸,美颜色,增延龄等,聪明耳目,玄润发须。真王道之奇方,难尽述其功效之妙也。”<sup>[20]</sup>岳氏并以固本元、培天真为其功效,本元、天真即为先天之气,生命之本,可见其核心仍为补益先天真一之气。该方以归心肾经的制何首乌为君,和熟地黄、枸杞子、龟板补肾填精,另有天冬、麦冬、山药滋肺肾之阴,鹿角胶、锁阳、菟丝子养肾之元阳,赤白茯苓、酸枣仁、泽泻养心安神,以沟通心肾,牡丹皮、白芍柔肝养阴,当归、牛膝、砂仁补血行气活血,使补而不滞,黄连黄柏清心肾之火。本方以沟通心肾为核心,与其所述之固本元、培天真相呼应,如其所言:“心藏血,肾藏精,精血充实,乃能育子……予具此方,寒热不偏,君臣不紊,中和滋补之剂。欲广嗣者,宜修合常服之可也。”<sup>[21]</sup>心肾水火既济,先天真一之气得养,而能广嗣。

明代医家龚廷贤于《济世全书·离集》“广嗣”一节中载方“定胎丸”以广嗣种子,并以丹诗一首点名本方之主旨,其云:“黄景仙传,种子如神,诗曰:抽将坎内中心火,逆与离宫去补阴,十月圆蒲生贵子,此方端的若黄金。”<sup>[22]</sup>此丹诗以内丹学心肾交通,取坎填离为喻,暗指本方具有补益肾中精气、取坎填离、培复天真之气的功效,故可广嗣种子。本方以鱼鳔为君,鱼鳔为血肉有情之品,合入心肾经之何首乌补肾填精,另有白蒺藜补肾强阳固精,三药合用,可补肾中精气,如内炼中取坎中之一阳,可促进心肾沟通,培复天真之气,气旺则有子。

清代医家汪启贤于《广嗣秘诀验方》中载方“螽斯坎离大补丸”,此坎离即为内丹学坎离水火交媾之意,代指心肾相交。他在方论中指出,日常视听言动会导致人先天真一之气的耗散,此为乏嗣之根因,其云:“但人年三十以往精气渐减,不惟饮食男女之欲足以损败,亦与物接则视听言动皆足以耗散神气,而况役志劳心者,复攻之以众欲乎,是以或伤精,或劳神,有一于此而不知节,非所以保天和而广嗣胤也。”<sup>[23]</sup>同时他又指出,通过促进心肾相须交养,可养精摄生以种子,其云:“论曰种子诸方主于补心肾者何也……肾主相火,心主君火,

一君一相本于天成,君宁相服,精血乃生。盖心之所藏者神,神之所附者血,血之所患者火也。心欲萌而火动则血沸腾而神元虚耗不能下交于肾,肾水虚寒,精因之而妄泄。所以然者,由心火一动则相火翕然从之。相火既动则天君亦昏扰而不宁矣。是以心肾有相须之意,善摄生者有交养之方。”<sup>[26]14-15</sup>

汪启贤从沟通心肾的角度自释其方,其云:“此方以熟地黄入手足少阴经,补肾中元气,生心血为君;山药补中益气强阴,山茱萸、枸杞子补督血秘精;人参补五脏之阳,佐地黄能固养血;枣仁大补心脾,安和五脏;柏子仁润肺肾,佐人参补虚益气,兼获神远志安神;鹿角胶霜乃鹿之元阳,同苁蓉则助阳固精而坚强骨髓,同虎骨壮健腰膝;菟丝子治寒精余溺,而养精强阴;天门冬麦冬清心润肺,与五味子同敛肺金而滋化肾水,益精生脉为佐;败龟板、黄柏滋阴降火与牛膝引诸药下行入肾而填补真精;辰砂镇定心火而随诸药下行。”<sup>[26]15</sup>汪启贤另入一味紫河车入方中,其云:“紫河车,一具首胎者更佳,先结胎衣而后成男女,得先天之气,补药中有此自能生精血,行脏腑经络。”<sup>[26]15</sup>他认为紫河车得先天之气,可补精血,行经络,并助前方固本培元之功,有画龙点睛之妙。

2.5 从心肾相交角度阐释行房中术以广嗣 养生与求子自古以来就为房中术重要主题。如马王堆出土医书中《胎产书》《和阴阳》《天下至道谈》等都属于房中著作,其中内容包括求子、房中养生等多个方面。

唐末五代以后,内丹家将房中术发展成为男女双修的阴阳栽结丹法<sup>[27]</sup>,指出房中术兼具求子与长生的双重功效,如唐代《王屋真人授阴丹秘诀灵篇》云:“夫长生之术,如接树焉,以命续命者也。然则接树之法,虽以枝接之,至于妙用之要,假元气阳和之力。续命之法,有同于此。夫阴门初开,必有血候,初正媾理始通,阴阳相感,此时也者,将有孕也。夫将成后人之命,而续我前命,事既相类,理亦昭然。唯于此时,要在勿泄。然自古道者相传,皆言施之于人则生子,存之于己则生身,此之谓也。”<sup>[28]</sup>文中指出,房中术固然有生子的功效,相较而言,更重要的是房中术可假先天元阳之气,存之于己,达到续命长生的功效。

明代医家徐春甫在其《螽斯广育》中载有房中术“多男三链法”,此房中术包括两部分。其一,行房前需行双手手掌与掌心摩擦,配合存神调息,以培养先天祖气。徐春甫言其为“运火归脐之术”,其云:“此乃运火与脐之术,心火归脐,与肾相接,合和而不走,则坎离交媾,真元自固,而谷神可灵矣。夫谷神者,虚而能应,感而遂通者也。谷神灵则剑气劲;谷神弱则剑气锋痿。此男女相感,气机发动,自然之妙。”<sup>[29]</sup>他认为此术引心火归脐,促进心肾沟通,真一之元气得补则谷神灵,有利于男女气机发动以种子。其二,行房中术时通过种种术式,实现取坎填离、还精补脑、补益先天真一之气的目的。他认为男女行房时“坎水常胜离,离火易焚灭”,故需采取种种措施以促进坎离和合,同时也需要达到“精即上升而不走”的目的,即还精补脑。虽然还精补脑表面上看起来与种子背道而驰,然徐春甫认为其确是广嗣种子不可缺少的一环,还精补脑可补足先天真一之气,待祖气足,则可广嗣,可长生。

清代新安道教医家汪启贤于《添油接命金丹大道·彭祖

添油接命金丹大道》中假借彭祖之口,形象地论述了房中术以沟通心肾、取坎填离、种子长生的功效,其云:“吾年八百余岁、娶妻四十九、生子五十四,面若童颜,举步如飞,岂有他术?不过一房中之诀耳!因而将诸传于后世,听人自趋而图进,或有夙根仙缘遇此,先以行气操炼为主,后明炼己功夫,取坎中一阳,补离中之一阴,久则精盛生气,气盛生神,神旺而体自健矣!外邪何入?病何由作?至于延年住世,亦可小补云尔。”<sup>[30]</sup>汪启贤认为此房中术需先行气,为经脉运行扫除积滞,后需施以炼己功夫,入对景忘情,安神定意之境,方可施之“取坎中一阳,补离中之一阴”的房中术,并指出此法补精、益气、旺神,可广嗣种子,延年住世。

### 3 小 结

综上所述,受到道教内丹学以先天一气为生命生成核心思想的影响,诸多医家在其广嗣种子著作中采取调息静功、调摄自身行为、动功静功结合、服药、行房中术等诸多方法以促进心肾沟通,以养护先天真一之元气,广嗣种子。在当前人口老龄化的社会现实前,受此思想的启发,不孕不育人群可通过冥想、正念、调节呼吸等调息静功,缓解普遍存在的精神压力,以提高生育能力;可通过调摄行为,如按时作息、避免熬夜,以保持良好的心态,维持正常的生物节律;同时,现代人久坐不动易致气血运行不畅,可通过推广传统养生运动,如太极拳、八段锦、五禽戏等,配合调息,动静结合,以疏通经络,促进生育;在用药调治时辨证论治,把握沟通心肾的核心,以达到事半功倍的效果;另外,明清医家“房中术”之核心是强调性生活的节制、和谐与养生,反对纵欲伤身,这与现代性健康教育的理念中倡导健康、负责任的性生活,避免因纵欲或性功能障碍影响生育的观念相通。凡此种种广嗣种子措施值得医家在临证中取其精华、去其糟粕,其助力人口增长的价值应该是不言而喻的。

### 参考文献

- [1] 何振中,王体,柳长华.心肾相交生化机制的发生学探讨[J].山东中医药大学学报,2014,38(6):517-520.
- [2] 萧燮.女科经纶[M].姜典华,校注.北京:中国中医药出版社,1997:40.
- [3] 姚涛,胡志希,李琳,等.“心肾不交”理论探讨[J].中国中医药信息杂志,2021,28(2):107-109.
- [4] 刘晓倩,毛瑞敏.《竹林寺女科秘传》胎前病诊疗特色[J].中医导报,2024,30(8):117-119,156.
- [5] 邓金鹏,钟佳颖,杜彩凤.傅山交通心肾治法探析[J].中国医药导报,2023,20(11):145-148,153.
- [6] 詹石窗.道医养生[M].成都:巴蜀书社,2014:56.
- [7] 陈致虚.金丹大要:藏外道书第九册[M].成都:巴蜀书社,1994:77.
- [8] 崔希范.入药镜:道藏辑要虚集五[M].成都:巴蜀书社,1995:1-2.
- [9] 袁黄.祈嗣真诠[M].北京:中国中医药出版社,2015.
- [10] 王肯堂.王肯堂医学全书[M].北京:中国中医药出版社,1999:2138.

- [11] 张伯端.悟真篇浅解[M].王沐,校注.北京:中华书局,1990:54.
- [12] 田诚阳.中华道家修炼学[M].北京:宗教文化出版社,1999:416.
- [13] 李世华,王育学.龚廷贤医学全书:明清名医全书大成[M].北京:中国中医药出版社,1999.
- [14] 徐彦纯.玉机微义[M].刘洋,校注.北京:中国医药科技出版社,2011:340.
- [15] 高濂.遵生八笺[M].叶明花,蒋力生,点评.北京:中国医药科技出版社,2021:276.
- [16] 曾慥.道枢[M].影印本.上海:上海古籍出版社,1990:392.
- [17] 卢丹亭.丹亭卢真人广胎息经[M].白照杰,整理.北京:华龄出版社,2024.
- [18] 俞桥.广嗣要语[M].肖林榕,校注.北京:中国中医药出版社,2015:3-4.
- [19] 万全.万氏家传广嗣纪要[M].罗田县万密斋医院,校注.武汉:湖北科学技术出版社,1986:9.
- [20] 张志聪.黄帝内经素问集注[M].王宏利,吕凌,校注.北京:中国医药科技出版社,2014:1.
- [21] 王永炎,鲁兆麟,任廷革.任应秋医学全集[M].北京:中国中医药出版社,2015:8.
- [22] 武之望.武之望医学全书[M].北京:中国中医药出版社,1999:958.
- [23] 胡文煥.广嗣须知[M].傅建忠,校注.北京:中国中医药出版社,2015:8.
- [24] 岳甫嘉.妙一斋医学正印种子编[M].北京:中医古籍出版社,1985:22.
- [25] 李中梓.李中梓医学全书[M].北京:中国中医药出版社,1999:654.
- [26] 汪启贤.广嗣秘诀验方[M].刻本.[出版地不详]:[出版者不详],1696(清康熙三十五年).
- [27] 贾来生.道教生育思想研究[M].成都:巴蜀书社,2014:103.
- [28] 张君房.云笈七籤[M].李永晟,点校.北京:中华书局,2003:393.
- [29] 徐春甫.古今医统大全:下册[M].崔仲平,王耀廷,主校.北京:人民卫生出版社,1991:748-750.
- [30] 汪启贤.济世全书:上册[M].影印本.北京:中医古籍出版社,1996:1797-1798.

(收稿日期:2025-05-14 编辑:刘国华)

(上接第240页)

- [25] QIU L H, LIANG S H, WU LL, et al. Longitudinal assessment of quality of life indicators and prognosis in esophageal cancer patients with curative resection [J]. J Thorac Dis, 2024, 16(9): 6064-6080.
- [26] 中华医学会外科学分会,中华医学会麻醉学分会.中国加速康复外科临床实践指南(2021)(一)[J].协和医学杂志, 2021, 12(5): 624-631.
- [27] 张锡纯.医学衷中参西录[M].保定:河北人民出版社, 1957:121-125.
- [28] 田雲,杜晓泉,肖尧.基于化疗药物的药效特性论治恶性肿瘤[J].四川中医, 2020, 38(2): 42-45.
- [29] 容志航,花宝金,郁仁存.郁仁存教授防治骨髓抑制经验[J].吉林中医药, 2013, 33(7): 658-661.
- [30] 吴静远,朱潇雨,王新苗,等.从气火并治探讨恶性肿瘤免疫相关不良反应的防治[J].中医杂志, 2024, 65(16): 1667-1672.
- [31] 吴佳禾,崔慕瑶,李卫东.基于“火与元气不两立”探讨运用甘药治疗肿瘤免疫相关不良反应[J].北京中医药大学学报, 2025, 48(4): 566-572.
- [32] 林朗华,许雪仪,何桂花,等.黄穗平从脾胃论治噎膈经验[J].中医导报, 2023, 29(11): 176-179.
- [33] 李释心.芪术郁灵汤对食管癌术后放化疗后患者的干预及预后生存关系的研究[D].北京:北京中医药大学, 2022.
- [34] 许博文,李娟,李杰,等.基于网络药理学探讨芪术郁灵汤治疗食管癌的分子生物学机制研究[J].海南医学院学报, 2021, 27(18): 1390-1399.
- [35] 王新苗,李杰,朱广辉,等.基于“诸气贖郁,皆属于肺”探讨肿瘤相关抑郁从肺辨治[J].中医杂志, 2021, 62(15): 1316-1319.
- [36] 赖莉敏,瞿礼萍,刘思莉,等.蚕沙提取物对缺铁性贫血小鼠铁代谢的影响及抗氧化作用研究[J].中药新药与临床药理, 2021, 32(5): 627-631.
- [37] KELLY R J, AJANI J A, KUZDZAL J, et al. Adjuvant nivolumab in resected esophageal or gastroesophageal junction cancer[J]. N Engl J Med, 2021, 384(13): 1191-1203.

(收稿日期:2025-05-13 编辑:时格格)