



中国中医科学院

CHINA ACADEMY OF CHINESE MEDICAL SCIENCES

硕士学位论文

THESIS OF MASTER DEGREE

《中外卫生要旨》养生思想和特点研究

Research On Characteristic And
Thoughts Of Health Preservation In
Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi

申请人：高明慧

专业：中医医史文献

研究方向：中医养生史

导师：廖果 研究员

2011 年 5 月 18 日

密 级: _____

单位代码: _____ 84502 _____

分类号: _____

学 号: 845022008021657

中国中医科学院

2008 级硕士研究生学位论文

**《中外卫生要旨》养生思想和特点
研究**

Research On Characteristic And
Thoughts Of Health Preservation In
Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi

申 请 人: 高明慧

专 业: 中医医史文献

研究方向: 中医养生史

导 师: 廖果 研究员

中国中医科学院中国医史文献研究所

2011 年 5 月 18 日 北京

原创性声明

本人郑重声明：所呈交的学位论文是在导师的指导下独立完成的。文中除注明引用的内容外，不包含任何其他已发表的科研成果。对本文研究做出重要贡献者，已在文中以明确方式表明。本声明的法律责任完全由自己承担。

论文作者签名 高明慧 导师签名 廖朱 日期 2011. 6. 8

关于学位论文使用授权的声明

本人完全知道中国中医科学院有关保留使用学位论文的规定，同意学校保留或向国家有关部门机构送交论文的复印件和电子版，允许被查阅和借阅。本人授权中国中医科学院可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或其它复印手段保存和汇编本学位论文。

（保密论文在解密后应遵守此规定）

论文作者签名 高明慧

日期 2011. 6. 8

目 录

中文摘要	1
Abstract	4
文献综述	6
1 前言	9
1.1 研究版本的确定	9
1.2 “养生”的概念界定	9
1.3 “卫生”一词的含义	9
2 《中外卫生要旨》概况	10
2.1 作者	10
2.1.1 生平	10
2.1.2 著作	10
2.2 成书背景	12
2.3 内容梗概	13
3 《中外卫生要旨》的养生内容与思想	13
3.1 道家和道教养生内容与思想	13
3.1.1 道家“道法自然”思想	15
3.1.2 精、气、神的修炼	15
3.1.3 气功导引养生	16
3.1.4 房事养生	17
3.2 儒家养生内容与思想	19
3.2.1 养生与道德修养	19
3.2.2 饮食养生	21
3.3 中医养生内容与思想	22
3.3.1 中医养生源流概述	22

3.3.2 治未病	24
3.3.3 养生诸法	25
3.3.4 既病防变	28
3.4 小结	29
4 《中外卫生要旨》的特点	30
4.1 中西合璧 兼收并蓄	30
4.1.1 相关历史背景简介	30
4.1.2 西医卫生保健内容举隅	32
4.2 体例特点	38
4.2.1 分卷富有特色	38
4.2.2 引征出处明确	38
4.3 小结	39
5 讨论	39
5.1 书名中“卫生”一词的涵义	39
5.2 与嘉约翰《卫生要旨》之关系	41
5.3 现存最早的版本	41
6 结论	42
参考文献	43
致谢	45
个人简历	46

中文摘要

《中外卫生要旨》是一部引进西洋保健内容的中医养生书籍，但历来未被世人所重视，亦没有对《中外卫生要旨》一书进行研究的专门著述。本次研究运用文献学研究方法，结合中医养生学，通过考察郑观应生平、郑观应的相关著作及《中外卫生要旨》的版本情况，分析《中外卫生要旨》内容，全面总结《中外卫生要旨》中丰富的中西医养生思想，并进一步总结《中外卫生要旨》的特点，汲取其中的精华，客观阐述《中外卫生要旨》对中医养生学的贡献，进而为中医养生提供一定理论依据和方法。

在明清时期，西医学逐渐传入中国，洋人通过创建医院、学校，创办报刊等手段，传播西医学知识，西医学在中国广泛为中国人所熟知。郑观应作为一位能接受新事物的人士，自然对西医学及西医卫生有所了解和认识。而郑观应因自己常年延医治病的经历，再加上 1885 年因杨桂轩事件受到牵连，郑观应因宿疾回澳门养病。在其休养期间，郑观应完成的《中外卫生要旨》的编辑。《中外卫生要旨》在清·光绪十六年（1890 年）写成，凡五卷。前四卷是郑观应在清光绪十六年完成的，末卷是郑观应在清·光绪二十一年（1895 年）为增补前四卷的内容而写。《中外卫生要旨》五卷皆有其代号，分别是仁、义、礼、智、信。中国的一般书籍中，大多以内容分卷，少有为各卷专取代号。郑观应冠五卷以代号，足见其独具匠心。

《中外卫生要旨》中的养生内容涵盖了养生的各个方面，包括了起居养生，饮食养生，运动养生等。郑观应以通俗的语言和最简便的养生理念来介绍书中的各种养生方法。这些养生方法，既有中医的养生方法，也有西医的卫生方法。卷一中，郑观应主要写静功的方法，卷二为动功之法，引用了常见的动功之术；卷三为饮食卷，着重饮食的宜忌对养生的作用，其中夹杂西医食物化学成分的分析，内容更加丰富；卷四、卷五则为西医的专卷，着重西医卫生的基本知识，及西医生理常识的介绍。

《中外卫生要旨》的养生思想

郑观应在书中的内容虽然涉及到养生的各个方面，但内容浅显易懂，且宜在日常生活中运用，可以称其为养生书籍的普及读物。虽然书中内容浅显易懂，但也能反映出郑观应养生思想中受到道家、道教和儒家养生思想及中医养生思想的影响。

《中外卫生要旨》在书中的卷一中，多处引用道教和道家的养生言论，且在卷三的动功卷中，多采用道教传统的导引方法。郑观应在他的其他著作中，也提到对道教养生修炼的见解和认识，见解颇为深厚。郑观应本人是一个虔诚的学道者。在《中外卫生要旨》中，其所举的道家和道教养生方法简单易行，养生思想浅显易懂，可以说是为道家 and 道教养生的入门学习。如道家清净无为的基本指导思想，精气神三者并重修炼的思想，导引方面的形神结合、动静结合的思想，和房中术的节欲保精等思想。书中大量的引用道教中人的养生论点，可看出郑观应受道家 and 道教养生思想影响的深厚。

《中外卫生要旨》中也有浓厚的儒家养生思想。郑观应深受儒家修身、齐家、安天下的思想熏陶，认同儒家的“穷则独善其身，达则兼济天下”的想法，在养生健体的基础上，提高自身修养与才能，这样才会对家庭和国家有益。《中外卫生要旨》中，郑观应把饮食专作一卷，详尽说明食物的食用宜忌，郑观应对饮食的重视，明显是源于儒家饮食养生思想。郑观应在书中还提出孝道可以用以养生，以孝道来警示养生的重要作用，认为孝道可以很好地指导养生修心。此外，郑观应还提出读书也是修心养性的有效办法，可以提高养生的修养素质。郑观应对饮食和道德养生的重视，可见其受到儒家养生思想深远的影响。

郑观应在《中外卫生要旨》中所表达中医养生思想，是其常年看病经验的积累。他认为养生要做到“未病先防”和“既病防变”，并认为药物的正确选择应用，及针灸的保健治疗功效，对养生是非常有用的。故而在中医养生方面，郑观应也非常强调，药物的正确运用和针灸穴位的保健方面起到了指导性的作用。

郑观应从小接受的儒学教育，少时学习道术的熏陶，及治病过程中对中医养生的认识，这些因素影响了《中外卫生要旨》的养生思想的方向，也使得《中外卫生要旨》中透射出各种养生思想的光辉。

《中外卫生要旨》的特点

郑观应对西医卫生也是很重视的，在《中外卫生要旨》中，末两卷专门介绍西医的生理知识和卫生方法。在书中，郑观应从光、热、空气、运动、水、饮食六个方面介绍西医的卫生方法，然后再以西医知识去解释方法施行的原因，有始有终，使人们更易理解西医卫生的应用。郑观应的这一做法，可见其已经对西医卫生的思想有了一定的理解，说明他对西医的卫生方法也是持接受态度的。中西医内容兼具，是《中外卫生要旨》一大特点。

《中外卫生要旨》的出版，与此书之前出版的中医养生书籍相比较而言，以前的养生著作内容全部为中医养生的内容，例如徐文弼的《寿世传真》，田绵淮的《援生四书》。而与以“卫生”为题名的中医书籍中，书中的内容也全部是中医养生的内容。《中外卫生要旨》在内容上增加了西医卫生内容，丰富了“卫生”一词的内涵。而郑观应在书中不仅对个人养生提出见解，也对周围的卫生环境和卫生制度的制定也提出了自己的观点，这也扩大了“卫生”的外延。《中外卫生要旨》的出版使“卫生”一词具有了时代特点。

《中外卫生要旨》的出版，是中医养生史的一个转折。《中外卫生要旨》内容包含养生的各个方面，郑观应在养生思想上受到道家和道教及儒家养生思想的影响，也有中医养生思想的影响。《中外卫生要旨》的特点就是在体例上，各卷均有代号，引征出处明确，且在内容上做到了中医养生和西医卫生二者的兼具。

《中外卫生要旨》是一部养生普及性著作。不仅对当时中国人的养生有指导性作用，对现代人们的养生仍有一定的启示。

关键词： 中外卫生要旨 郑观应 养生思想 特点

Research On Characteristic And Thoughts Of Health Preservation In *Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi*

Abstract

Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi is a book for TCM health preservation ,about the introduction of the western health content. It had not been paid attention to, also had not *Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi* been done the special research works.

Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi covered all aspects of health contents, including health daily life, health food, sports health. Zheng guanying, using popular words and the most simple methods , introduced various health preservation methods. And in these methods of the health preservation methods, it contained traditional Chinese medicine, also had western medicine health method. Zheng guanying listed them one by one, and distinguished the form versions. Roll one is for the static reactive method. Roll two is for Dynamic reactive, citing the common method of dynamic power of arts. Volume three is for diet, the appropriate avoid eating emphatically the role of health food, including food chemical compositions of inclusion analysis of medicine. Volume four and five are for western medicine , and emphatically the basic knowledge on western medicine health, and introduced physiological sense.

The thoughts of health preservation in *Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi*

The contents of the book while involved all aspects of living simple, but the content appropriate for use in everyday life, it can be called health population of book. It contents plain, but also it reflects that zheng guanying health thoughts was influenced by Taoism and Taoist health thoughts , confusion health thoughts and Chinese medicine thoughts.

Zheng studied confusion education, nurtured by Taoism since childhood, and he formed his view on TCM health-preserving in his treatment. he had good

knowledge of western medicine when he was an adult. These factors affected the direction of health-preserving of *Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi*, but also makes the thoughts of *Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi* transmission out brilliance on various health thought.

The characteristic of *Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi*

Zheng thought western medicine health also was very important, *Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi* dedicated to two rolls of western physiological knowledge and health method.

Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi, compared with the former published books on TCM health-preserving, the contents of former books are about TCM health-preserving, such as *Shou shi chuan zhen*, *Yuan sheng si shu*. But with the "wei sheng" for the title of TCM books, the contents of the book in the books of TCM curing all is also TCM health-preserving. *Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi*, not only increased on the western medicine health content in the content, enriched the connotation of "Wei sheng". Zheng guanying in the book not only referred to personal health, also put forward some opinions on the surrounding health environment and health policy constitution. It expanded the extension of "Wei sheng". The publication of *Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi* "made "Wei sheng" have the time characteristics.

The publication of *Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi* is a turning point, for history of traditional Chinese medicine health. The characteristics of *Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi* are many code is achieved in content and traditional Chinese medicine and modern medicine health preservation concurrently of both. *Zhong wai wei sheng yao zhi* is a regimen popular works. It not only preserve the guiding effect for chinese health, also give some enlightenment.

Key words: *Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi*; Zheng Guanying ; thoughts of health preservation ; characteristic in *Zhong Wai Wei Sheng Yao Zhi*

文献综述

本论文所研究的是《中外卫生要旨》的养生思想和特点。根据现有文献推测：本书的成书时间在清光绪十六年庚寅（1890年），人民卫生出版社1998年出版的张灿垚编的《中医古籍文献学》提到“该书成于光绪十六年”^[1]，而干祖望的《百年前的西洋保健养生书》一文中也是此种说法。

本研究论题的开展需检索大量与《中外卫生要旨》、作者郑观应的相关文献，其中以郑观应的养生思想、医事活动和医学思想为重点，利用网络通过学术搜索引擎 googlescholar 以及包括 cnki、万方、维普等医学资源数据库中搜集有关研究论文，收获如下。

1 关于《中外卫生要旨》方面

干祖望的《干祖望医话（7）：百年前的西洋保健养生书》^[2]是笔者目前所见的唯一论述《中外卫生要旨》的文献，作者干祖望从书的内容、版本及第四卷中的西医养生进行了简要介绍，并肯定了《中外卫生要旨》在中医养生史中的价值。

2 关于郑观应的评价及医学思想、活动方面

关于作者郑观应本人资料情况的著述很多。可分为著作和论文两部分内容。

2.1 著作

因关于郑观应的著作很多，故此次只针对有郑观应本人生平的著作和评介类著作进行介绍。

南京大学出版社出版的易惠莉的《郑观应评传》^[3]，及广东人民出版社出版的刘圣宜的《近代强国之路的探索者——郑观应》^[4]和《郑观应》^[5]是结合郑观应的经历活动、著作、思想等，尽力揭示郑观应的丰富复杂的人生经历。

上海古籍出版社出版的夏东元编辑的《郑观应档案名人手札》^[6]则是作为历史资料，把郑观应一生中 with 亲友往返形成的函札、公文、电稿、便条进行整理，汇编成册。

华东师范大学历史学系教授、博士生导师夏东元先生对洋务运动史研究颇有建树，对于郑观应的研究部分也是著述颇丰，如1981年的《郑观应传》对郑观

应的商务活动及重大事件进行叙述,并对《盛世危言》的版本进行了梳理^[7];1982的《郑观应集》则把郑生平的著作汇编成册,内容囊括了郑所论及的方面^[8];2009的《郑观应年谱长编》将郑有生之年的重大事件以年谱的形式进行记录,使我们对郑的一生一目了然^[9];2009《郑观应志》则是对郑观应的人生经历更详尽的展现^[10]。

2.2 论文

关于著者郑观应的相关论文文献有很多,涉及经济、政治、教育、图书馆学等等各个方面,下面仅就其医学活动和养生也是进行介绍。

广州中医药大学医史教研室郑洪老师的《郑观应的医事活动和医学思想》,文中介绍郑观应的一系列的医事活动,如禁烟,编辑医书,推行慈善医事等,进一步总结了郑的医学思想及他对中西医合璧养生的态度^[11];

东南大学人文学院的李天莉老师的《郑观应医学思想简析》,文中分析了郑观应的医学目的论、医学道德观、医学治疗观、医学预防思想及医学交流观,全面展示了郑的医学思想,从医学文化角度阐释其在近代化里程中承前启后的作用^[12]。

3 结论

综上所述,学界对郑观应的研究多是从经济学、社会学角度的关注,探究郑观应的思想。虽有对郑观应医学思想和医学活动的关注,但对《中外卫生要旨》的养生思想的关注较缺乏,可以说目前对《中外卫生要旨》进行研究的论文和专著少之又少,故而对《中外卫生要旨》养生思想和特点的研究有着在中医养生史上有着转折性作用,可填补其养生研究的空白。

参考文献

- [1] 张灿理. 中医古籍文献学. 北京:人民卫生出版社, 1998. 183.
- [2] 干祖望. 干祖望医话(7): 百年前的西洋保健养生书. 辽宁中医杂志, 1997, 24(10): 464.
- [3] 易惠莉. 《郑观应评传》. 南京:南京大学出版社, 1998.
- [4] 刘圣宜. 近代强国之路的探索者——郑观应. 广州:广东人民出版社, 2006.

- [5] 刘圣宜. 郑观应. 广州:广东人民出版社, 2009.
- [6] 夏东元. 郑观应档案名人手札. 上海:上海古籍出版社, 2007.
- [7] 夏东元. 郑观应传. 上海:华东师范大学出版社, 1981.
- [8] 夏东元. 郑观应集. 上海:上海人民出版社, 1982.
- [9] 夏东元. 郑观应年谱长编. 上海:上海交通大学出版社, 2009.
- [10] 夏东元. 郑观应志. 广州:广东省出版集团-广东人民出版社, 2009.
- [11] 郑洪. 郑观应的医事活动和医学思想. 中华医史杂志, 2003, 33(4):231-236.
- [12] 李天莉. 郑观应医学思想简析. 南京中医药大学学报, 2006, 7(3):38-41.

1 前言

《中外卫生要旨》作为较早引进西洋卫生内容的一部中医养生书籍，未被世人所重视，亦没有人对其进行专门的研究。本次研究是通过“辨章考据、考镜源流”的传统文献学原则，综合运用校勘、训诂、考据等文献学研究方法，结合养生学、历史学、社会学等，通过考察郑观应生平、著作及《中外卫生要旨》的内容研读，总结其丰富的中西医养生思想和特点，客观阐述郑观应《中外卫生要旨》对中医养生学的贡献，从而为中西医养生提供一种理论依据和方法。研究《中外卫生要旨》对于现代的中医结合养生学具有重要的理论传承和现实指导意义。本论文相关概念界定如下：

1.1 研究版本的确定

故本次对《中外卫生要旨》养生思想和特点的研究，选择以清光绪十九年癸巳(1893)刻本为研究版本。(见下专门章节论述)

1.2 “养生”的概念界定

“养生”一词最早见于《庄子》内篇。“养”，即保养、调养、培养、补养、护养之意。“生”，即生长、生命之意。养生即是养护身体之意。上海科技出版社2001年版的《中医养生学》对“养生”的解释，是“通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等方法去实现，是一种综合性的强身益寿活动”。

1.3 “卫生”一词的含义

“卫生”一词也早在《庄子》杂篇中有出现，“卫生之经”，其意与“养生”等同。《汉语大辞典》含义有四：1、养生、保护生命；2、谓谋生存；3、保护生灵；4、能防止疾病，有益于健康。通览全文，“卫生”一词与“养生”意义相同，但在涵义范围有所扩大，不仅涵盖中医养生，也包括了西医的卫生、生理知识及医事制度的介绍。

2 《中外卫生要旨》概况

2.1 作者

2.1.1 生平

郑观应，本名官应，字正翔，号陶斋，别号侍鹤山人或罗浮侍鹤山人。生于1842年7月24日。广东省香山县雍陌乡人，中年迁居澳门。郑氏自幼受父亲郑文瑞科举的影响，饱读诗书，1858年秀才考试名落孙山，郑观应奉父命到上海学贾。先后在新德洋行、宝顺洋行担当买办一职，后又自己经营商务，参与商务管理，是名副其实的商业家。在1873年郑参与太古洋行轮船公司的创办，并于第二年被聘为太古洋行轮船公司总理之职。1878年后，郑协助上海机器织布局的筹办，1880年，郑升任上海机器织布局商办所，1882年辞太古职务，在李鸿章正式邀请下，接受了轮船招商局帮办的委任。随后郑参与了一系列的军务管理。虽然在此期间不乏搁置之时，郑依然怀着一颗“富国强民”的心。郑观应于1922年在上海提篮桥招商公学宿舍病逝，次年移葬于澳门前山。

2.1.2 著作

郑观应的一生中，著作颇为丰富。除著有《中外卫生要旨》五卷外，还有《盛世危言》、《西行日记》、《南游日记》、《备急验方》、《罗浮侍鹤山人诗草》、《罗浮侍鹤山人谈玄诗草》等，另外郑观应还对道家、道教著作进行了一系列的编修工作。

《盛世危言》是在郑观应在他以前著作《易言》的基础上增写而成的，书中反映了郑观应在当时的民族危机感和民族资产阶级改良救国的迫切愿望，也强烈表达出郑观应“富强救国”的思想。书中的“御外侮”，“商战重于兵战”，“培养新式人才，学习西学”，“相应地改革内政”等思想影响了当时的很多人，光绪皇帝曾要求刻印此书1000本，发与各级官员阅读，而我们国家的领袖毛泽东先生在年少时仔细翻看此书，对其亦是推崇备至，可见《盛世危言》在当时的影响范

围是很广泛的。

《西行日记》、《南游日记》是郑观应在两次南游之时所记载的出游日记，多是郑观应的所做所观所想，如其在《西行日记》写到：“（九月）初九日，重阳，登五福宫老君洞，签示甚吉”^[1]，书中展现郑观应对国家、民族和个人的思想的体现。

《罗浮侍鹤山人诗草》是郑观应刊行于光绪二十四年的诗集，共一卷，宣统元年增订为两册，收诗 279 首。多是郑观应对时局和自己当时处境和心情的描述，如《戊申冬天病未痊情怀》表达自己病后抱怨，“久病都缘医药误，何如家学祝由科”^[2]，心里一直存着“学钟离炼形”^[3]的想法。也有对社会现象的认识，如《书中国医士讼师与泰西不同》、《庸医》，也有宣传个人卫生的《卫生歌》等。

《罗浮侍鹤山人谈玄诗草》则是郑观应刊行于光绪二十四年的诗集，共一卷，诗 50 首。内容包括郑观应读道教典籍的感想，修道的感悟及和与道友之间相和、相赠的书信，互相交流修道思想。

《侍鹤山人晚年纪念诗》是郑观应在民国 9 年刊行，收录 36 首诗。内容多为对自己的一生的思考，是郑观应晚年思想的体现。

《备急验方》又是郑观应的一部医学辑录。该书是郑观应于 1893 年刻印的，他继承了葛洪《肘后备急方》的“备急”宗旨，从危症门中选择简单良方，并搜集各家所藏的经验者汇编成书。该书分为上下两册，请广东名医陈亮恒、林梓祥、黄显臣等鉴定。郑还在每方下标注寒热虚实，使应用起来更加方便简单。在这也提一下《霍乱验方》一书，《霍乱验方》是 1887 年林梓祥、黄显臣编写的，而始作俑者则是郑观应。当时患病修养的郑观应感到，当时的中国霍乱流行，伤亡众多，故郑怀着仁慈普度的心，延请林梓祥、黄显臣编辑此书，故才得以出版。正是因为郑观应怀揣一颗仁爱的心，才促使了《中外卫生要旨》、《病急验方》、《霍乱验方》的问世。

《陶斋志果》、《富贵源头》和《剑侠传》是郑观应写的小说，多是关于因果报应和行善积德的故事。

^[1] 夏东元. 郑观应集（上）. 上海：上海人民出版社，1982.P1029.

^[2] 夏东元. 郑观应集（下）. 上海：上海人民出版社，1988.P1425.

^[3] 夏东元. 郑观应集（下）. 上海：上海人民出版社，1988.P1273.

2.2 成书背景

在 1842 年,清政府与英国签订了丧权辱国的《江宁条约》,中国逐步向帝国主义列强打开了大门。随着清政府与多国不平等条约的签订,帝国主义国家在中国不断开设教会,并通过教会教士开办医院,在治疗病人的同时,医院招收中国学徒,并兴办医学院,翻译出版西医书籍和刊物。在这一系列的行为之后,西医学知识逐渐被民间和政府接受,西医在中国流传,西医学在中国土地上有了较大发展,也逐渐被中国人认识。

郑少时起就体弱多病,患有喘病,少年时又学习道术,用以养生健体。郑观应自幼在父亲的私塾学习,“幼年读《大学》、《中庸》、《性理大全》、《五子近思录》,白沙子、王文成、罗文恭全集;继续道家《唱道真言》、《金华宗旨》、《青华秘文》、《清静经》、《定关经》、《日用经》、《心印经》、《胎息经》、《道窍谈》,释家《多心经》、《慧命金仙政论》,《童蒙止观》著书”^[4],故郑观应在私塾及治病修道的经历,使郑观应有深厚的中国传统文化的基础,特别是受儒家和道教思想的影响,对中医及中医养生也有着自己的理解。

郑观应编撰《中外卫生要旨》是在一次重大挫折之后。郑观应在 1885 年因保举的太古总办杨桂轩亏欠公款一事受到牵连,被太古洋行拘在香港,后虽经过 4 个多月的斡旋方可解脱,但郑观应已心力交瘁,宿疾复发,于是前往澳门的郑家大屋养病,过起了三年休息隐居生活。在休养期间,郑观应不断寻大夫为自己治疗,也意识到保养身体的重要性。他认为保养身体也是有法可循的,曾言“尝闻中西医云:人能自保其身,较易于医者之治病。而保身之法大要,慎起居,节饮食,寡欲清心,存神养气而已。故西医格致之士,培养精神,以绝病源,有六要理:曰光,曰热,曰空气,曰水,曰饮食,曰运动。细绎其理,颇得养生之法”^[5],故辑录《中外卫生要旨》,选择中医、西医养生言论及方法,汇总成书,“即付手民,以期天下人不必要延医服药,咸登寿域!”^[5]

^[4] 夏东元.郑观应集(下).上海:上海人民出版社,1988.P46.

^[5] 郑观应.中外卫生要旨•卷一.清光绪十九年癸巳(1893)刻本.P1.

2.3 内容梗概

《中外卫生要旨》共5卷，代号分别为仁、义、礼、智、信。前四卷是郑观应在光绪十六年庚寅（1890年）写成，第五卷是在光绪二十一年乙未（1895年）年增补。

《中外卫生要旨》是一部内容详尽的养生书籍，内容涉及到了精神调摄、饮食调养、起居运动和简单的灸疗、穴位养生几个方面，可以说是养生常识及常用养生方法的汇编。

卷一汇集历代名医、养生家养生言论；卷二专论气功导引，文图并茂，如陈希夷却病延年功、易筋图说、八段锦、六字延寿诀、陆地仙经，以及正面穴道图、背面穴道图等；卷三选录王士雄《随息居饮食谱》，介绍常用食物之性味、功用及配合宜忌，并且增补西方医学的食物化学成分，选录了嘉约翰的《卫生要旨》部分内容，两部分相合而成饮食卷三；卷四专论西医卫生学概要及作者的西方见闻；卷五，则论述人体生化原理，以及空气、水、饮食与卫生的关系。

《中外卫生要旨》汇编大量中外养生及西医卫生知识，书中提倡以预防为主，认为养生是“治未病之方”^[6]，“绝致病之源”^[6]，做到慎起居，节饮食，寡欲清心，存神养气可自保其身，达到养生的目的。

3 《中外卫生要旨》的养生内容与思想

3.1 道家和道教养生内容与思想

道家是属于中国传统哲学的范畴，道教则属于宗教信仰，二者虽属两个不同的概念，但道家和道教是有相关性的。道教在理论上是紧紧依托于道家的，道教把道家学说加以扩充延伸，使之成为道教教义。把老子奉为道教教主，同时把道家的著作也奉为道教经典，如把《老子》改名奉为《道德经》，《庄子》为《南华经》，与此同时，道教也全盘接受了道家的养生思想。

郑观应是一个对道术非常痴迷的学道者。他在16岁时因体弱多病，学习道

^[6] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P1.

术以祛病养身健体。后虽多年忙于商务，但也不忘修炼道术。郑观应还与道友互通信件，探讨道教修真之术。他对道教修真一说很有自己的见解，在《盛世危言》中云：“道术，即正身修身，穷理尽性，至命之学也”^[7]，在郑观应看来，道术可以延命修身的，“道业术也，其实不过性、命双修而已”^[8]。他在遭遇失意的时候，更多地以修真养性转移注意力，晚年在道教十大名山之一的罗浮山遇罗浮真人，并拜其为师，自号罗浮侍鹤山人，潜心修炼道术。

郑观应在其诗文中不乏对道家养生术的感触与体会，如《郑观应集》中有《登吕祖阁有感》：“访道寻真数十秋，东南西北独遨游。苦心毕竟天开眼，得绝归来雪满头。悟彻色空登彼岸，难忘花月下扬州。驹光如驶囊如洗，叩罢仙师怅倚楼。”^[9]《静坐》：“如醉如痴物我空，姚明恍惚气冲融。憧憧来往魔千状，低首无言败下风。中宵复制天开子，五鼓平明人在寅。要退睡魔盘膝坐，垂帘塞兑静凝神。”^[10]《行住坐卧四箴》：“行将趋蹶戒，步履自安详。大道从容中，歧途着意防。周规兼折矩，入室与登堂。心目随双脚，优游在帝乡。住立无偏倚，如斋学习勤。足跟安地稳，耳底绝风闻。自在观如此，逍遥志不分。心存腔子里，性体绝纷纭。静坐忘言守，修真孔孟同，万缘空象外，一念定规中。养气存神侯，明心见性功。程张师范在，铭戒列西东。流俗醒犹睡，真人睡却醒。神魂收紫府，精气满黄庭。枕石忘年岁，焚香孟日星。曲肱寻孔乐，大蛰五龙形。”^[11]《训子》：“养生古法功无间，觉岸同登理莫忘。须有精神求福泽，事凡过度必身伤。”^[12]《七十书怀录寄峨眉匡庐罗浮各名山道长》：“小谪尘寰七十春，备尝世累爱修真。固穷慕义承先德，忘病求元访至人。未炼还丹须炼性，欲调外药静调神。何时得遇三丰祖，立鼎安炉不患贫。”^[12]等。

郑氏还重刊了多部道书，如《阴符经》、《道德经》、《通元真经》、《冲虚至德真经》、《周易参同契》、《唱道真言》、《心经》、《指玄篇》、《吕祖诗文集》、《吕祖师文集》、《吕祖灵应迹》、《悟真篇三注》、《神功广济先师教化宝忏》、《金丹真传》、

^[7] 夏东元. 郑观应集（下）. 上海：上海人民出版社，1988.P13.

^[8] 夏东元. 郑观应集（下）. 上海：上海人民出版社，1988.P90.

^[9] 夏东元. 郑观应集（下）. 上海：上海人民出版社，1988.P1416.

^[10] 夏东元. 郑观应集（下）. 上海：上海人民出版社，1988.P1420.

^[11] 夏东元. 郑观应集（下）. 上海：上海人民出版社，1988.P1429.

^[12] 夏东元. 郑观应集（下）. 上海：上海人民出版社，1988.P1475.

《金仙证论》、《慧命经》、《群真玄奥集》、《玄要篇》等。

从上可知,郑观应对道家 and 道教养生是十分重视的,以下结合《中外卫生要旨》有关内容加以具体讨论。

3.1.1 道家“道法自然”思想

道家是以老子和庄子为代表的哲学流派,在庄老的养生思想里,养生要顺应自然,即“人法地,地法天,天法道,道法自然”^[13](《老子·第二十五章》),天地以自然为道,日常的养生也应顺应自然而又相应变化。这一思想被中医典籍《内经》所接受,如《四气调神大论篇》中即根据四季的不同,强调起居、情志等亦需有所改变。

郑观应受到道家“道法自然”养生思想影响,全面引用了《四气调神大论篇》的相关内容,认为养生尤其在日常起居中,需顺应四时变化,随时而调整,方为养生之道;若不顺应四时,对养生有害而不利。

3.1.2 精、气、神的修炼

精气神三者是有密切关系的,三者既相互区别,又相互联系,正如《中外卫生要旨》引葛洪《抱朴子》中云:“精者滋于身者也,气者运于身者也,神者主宰一身者也。”^[14]书中还引用了《玉皇心印经》中的“上药三品,神与气精,神属阳,阳中含阴为妇;气属阴,阴中发阳为夫。以神依气,如妇之嫁夫,随夫贵贱”^[15]来强调精气神三者的密切联系。

道教内丹的修炼,是以精气神为中心,强调炼丹以神、精、气为药,将内丹归结为心性,修炼心性要过炼形、炼气、炼神三关。《中外卫生要旨》引用了几位道教真人的话对此作了阐述:“陈上阳真人云:人死因气绝,人存因气存,一点阳气不灭不为鬼,一点阴气不尽不为仙。石杏林真人云:气是形中命,心为性内神。薛道光真人云:昔日逢师传口诀,只教凝神入气穴,以精化气气化神,炼作黄芽并白雪。萧紫虚真人云:大药三般精气神,天然子母互相亲。合诸仙之言,

^[13] 张震点校.老子.老子·庄子·列子.长沙:岳麓出版社,2006.P8.

^[14] 郑观应.中外卫生要旨·卷一.清光绪十九年癸巳(1893)刻本.P3.

^[15] 郑观应.中外卫生要旨·卷一.清光绪十九年癸巳(1893)刻本.P5.

修炼只在精气神。”^[15]

3.1.3 气功导引养生

3.1.3.1 调息

调息是道家养生的基本功夫，调息的枢机在于气。在道家看来，气是非常重要的，《老子·十章》云：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？”^[16]人的气若保持了体内气的和谐，可使人们保持本真，也使体内血气达到柔和状态，使人停留在无欲、婴儿的状态。道家特有的服气导引术中的服气，就是以锻炼呼吸为主的养生方法，其特征为“吐故纳新”，调息亦包括其内。

郑观应对道教服气导引了解透彻，对道教著作多有涉猎，故而引用起相关资料来可谓得心应手。《中外卫生要旨》中多次提到“调息”，并引诸家之言对“调息”进行描述。郑观应首先认可《勿药元诠》中关于调息的看法：“调息一法，贯澈三教，大之可以入道，小用亦可养生。”^[17]强调调息是养生的基本功夫。

调息即调节气的呼吸，为气功学呼吸的方法，也是服气导引养生的基本要素之一。《中外卫生要旨》中引《大易·随卦》言：“君子以响晦入宴息。宴息之法，当向晦时，耳无闻，目不见，四体无动，心无思虑，如种火相，似先天元气元神停育相抱，真意绵绵，开阖自然，与虚空同体，故能与虚空同寿也。”^[18]郑观应为把调息详尽说明，又引了陆潜虚真人的调息之说：一、调息要顺其自然：“调息法云：如何是勿忘？曰守自然；如何是勿助？曰顺其自然；如何守？曰依息；如何顺？曰平息。依息则息能通息矣，平息则息能匀息矣。问守与顺是二乎？是一乎？曰知所以守，则知顺之矣；知所以顺，则知守之矣。”^[19]二、调息要凝神：“凡调息以引息者，只要凝神入气穴，神在气穴中，默注阴跷，不交而自交，不接而自接，所谓隔体神交理最详，古仙已言之确矣。”^[19]又引张三丰真人对调息之论述云：“凝神调息，调息凝神，八个字就是下手工夫，须一片做去，分层次而不断乃可。”^[19]

^[16] 张震点校. 老子. 第二十五章. 老子·庄子·列子. 长沙：岳麓出版社，2006.P8.

^[17] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P6.

^[18] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P7.

^[19] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P8.

《中外卫生要旨》在引用上述相关资料时，还注意到尽量选择浅显易懂者，以使读者便于应用：“自古三教圣人论调息凝神之语颇多，不能备录，惟择其浅而易明者，随笔录付手民，不及编次，愿与天下人同受其福，由浅入深，不独卫生却病而已也。”^[20]

3.1.3.2 六字诀

六字诀又名六字延寿诀等，在陶弘景的《养性延命录》中就有描述，后世将其理论和练功法作了进一步完善，《中外卫生要旨》引有“六字诀”云：“春虚明目本扶肝，夏至呵心火自闲，秋咽定知金肺润，冬吹惟要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化食，切忌出声闻口耳，其功尤甚保神丹。”^[21]还引用了另一种结合肢体动作的“六字诀”：“肝若嘘时目睁睛，肺知咽气手双擎，心呵顶上运叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻嘻。”^[21]六字诀既可用于治病，又可用于养生，故为历代养生家所推崇。

3.1.3.3 八段锦

八段锦在北宋末年已开始流传，是我国民间广泛流传的一种动功，于道教养生著作中记载颇广。在八百多年的历史中，八段锦形成了很多流派，主要分为分为文八段锦和武八段锦，而《中外卫生要旨》中的八段锦为青菜真人的八段锦坐功图和八段锦，包括了文八段锦和武八段锦，这是运用较为普遍的八段锦，书中引《太素丹景经》和《寿世真传》云：“手热，摩面，熨目，摩发，如理栉之状。耳朵要常弹，鸣天鼓。齿要常叩，背要常暖，腰要常护，足要常搓，脚底涌泉穴，能去风湿。睡要常曲，觉宜伸，仰面伸足，惟恐失精。”^[22]如此可保容颜焕发，精神矍铄，益寿延年。郑氏认为，此功应在日常起居中坚持不断地锻炼。

3.1.4 房事养生

房中术源于先秦时期的方士，秦汉以来就有不少这方面的著述成书，如马王堆汉墓出土的简帛医书《合阴阳方》、《天下至道谈》《十问》、《养生方》及传世的《容成阴道》、《务成子阴道》、《素女经》等。《素问·阴阳应象大论》文中的“七

^[20] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P9.

^[21] 郑观应. 中外卫生要旨·卷二. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P59.

损八益”^[22]讨论的也是房事养生方面的内容。房中术后来受到道教中人的认可与重视,至晋唐时期,道教中的精于医术或从医行业的道士,成为了房中术养生的普及者,在他们的著作中多可见到推广普及房中术的内容,如葛洪《抱朴子·内篇·遐览》等,书中甚至强调说:“凡服药千种,三牲之养,而不知房中之术,亦无所益也。”^[23]。南朝梁的道医陶弘景在养生著作《养性延命录》中有《御女损益篇》,专门阐述了房中术的损益,并引《彭祖养生经》《仙经》《道林》《子都经》等,论述甚为深入。

3.1.4.1 节欲保精

道教养生学说认为,房中术要有节制慎重,方可养身,其要在于节欲保精,所谓“妄施而废弃,损不觉多,故疲劳而命堕。天地有阴阳,阴阳人所贵,贵之合于道,但当慎无费”^[24]。

郑观应认同这一观点,认为纵欲于健康有大害。他的一位吴姓朋友英年早逝,他在给自己弟弟的信中评论此事道:“闻吴君貌似潘安,娶妻又美,两美结合,仅及一年,夫妇相继而亡,何其夭札!适相值耶?岂非由于恣情纵欲耶?”^[25]并进一步明确提出自己的看法道:“人之生也,由淫欲而来;而其死也,亦多由淫欲而去,此自然之道也。”^[26]不仅如此,郑观应甚至还在信中力劝后代子孙:“劝我子孙非至四十岁无子不可娶妾,既娶一妾则不可再娶”^[26],足见郑氏对“节欲”一事之重视。

在保精方面,古人认为男性应贵精、保精,随年龄增长房事频率应逐步降低,郑观应在《中外卫生要旨》中引用了孙思邈《千金要方》的相关内容:“常人身体壮者,二十岁四日一泄,三十岁八日一泄,四十岁十六日一泄,五十岁二十日一泄,六十岁者闭精勿泄,体力犹壮者一月一泄。凡人气力自有盛过人者,亦不可抑忍,久而不泄,致生痼疽。若年过六十,有数旬不得交合,意中平平者,自可闭固也。”^[27]显然郑氏是明显赞同这一说法的。

3.1.4.2 优生优育

[22] 傅景华.陈心智点校.黄帝内经素问.北京:中医古籍出版社.2003.P9.

[23] 葛洪.抱朴子.道藏-28.文物出版社,上海书店,天津古籍出版社联合出版,1987.P195.

[24] 陶弘景.养性延命录.包头:内蒙古科学技术出版社,2002.P64.

[25] 夏东元.郑观应集(下).上海:上海人民出版社,1988.P1230.

[26] 夏东元.郑观应集(下).上海:上海人民出版社.1988.P1231.

[27] 郑观应.中外卫生要旨·卷一.清光绪十九年癸巳(1893)刻本.P5.

节欲保精不仅对自身健康有益,对优生优育也有重要意义。明代医家万全曾说:“种子者,男子则清心寡欲,以养其精;女子则平心定志,以养其血。”^[28]张景岳则明确提出:“凡寡欲而得之男女,贵而寿;多欲而得之男女,浊而夭。”^[29]

郑观应亦有类似看法,如说:“至有既孕而小产者,有产而不育者,有育而不寿者,有寿而黄耄无疆者,皆由男子心之动静,欲之多寡分为修短耳。”^[30]又说:“其少年生子,多有羸弱,欲勤而精薄也;老年生子,反多强壮者,欲少而精全也;好饮者,子多不育,盖酒性慁悍,火毒乱精,而湿热胜也。”^[31]

3.1.4.3 房事禁忌

道书中有不少关于房事禁忌之类的记载,《中外卫生要旨》中不但有详细引述,郑氏还有所阐述,如说行房“先夜即须谨戒,盖半夜交子昼长夜短者,二更后即将交子时,不可不慎谨”^[32],又说“若犯所忌,天夺其算,神降其殃,生子丑貌怪相,性行不良,残疾夭折,实有明验”^[33]等,这些说法尚有待进一步研究。

3.2 儒家养生内容与思想

3.2.1 养生与道德修养

郑观应把《中外卫生要旨》五卷分别以仁、义、礼、智、信五字代之,并在书中力倡孝道,足见郑观应受儒家思想影响的深远。郑氏希望通过读书修炼性理,逐步提升自身修为,力争做到仁、义、礼、智、信,最终达到修心理性的精神修养境界。

3.2.1.1 养生与尽孝

“孝”是中华民族的传统美德,在儒家道德体系中有着不可动摇的地位,孔子言“孝弟也者,其为仁之本与!”^[34]孟子亦言“事,孰为大?事亲为大。”^[35]

[28] 万全. 万密斋医学全书. 北京: 中国中医药出版社, 1999.P366.

[29] 张景岳. 类经. 北京: 中国中医药出版社, 1997.P29.

[30] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P44.

[31] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P44-45.

[32] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P48.

[33] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P46.

[34] 金良年评注. 论语. 南京: 凤凰出版社, 2010.P1.

[35] 金良年评注. 孟子. 南京: 凤凰出版社, 2010.P98.

其后，陆续有儒家对“孝”进行评述，如《礼记》和《荀子》中就有对“孝”的认识，后来还出现了一本专门阐述孝道和孝治观的著作——《孝经》，对中国的各朝历代都起到了蒙化教育的作用，为统治阶级所推崇与重视。孝的范围极其广泛，如对父母的尊敬、奉养、顺从等。

郑观应从小受父亲私塾的教育，熟读《大学》、《中庸》、《性礼大全》等儒家书籍，从小受到儒家思想的熏陶。父亲又是位严厉的老师，家教非常严格，出过家庭版的读物《训俗良规》和《劝戒录》，用以郑观应兄弟学习，教他们读书、立志及养生。郑观应从小立志科举，但在16岁科举失败后投身商界，否则郑观应或许已经是一名儒士了。

正是由于从小父亲的熏陶教育，郑观应把养生与尽孝联系起来。他认为养生和孝道二者是可以相互影响的，养生是尽孝的前提与基础，所谓“孝者本乎真心，大节者原乎真气，欲得真心真气，又当以静为主，乃能存得起真心，养得起真气。”^[36]；另一方面，尽孝也成为养生的意义与旨归。因为孝道不仅是对父母有赡养、奉养的义务，还应该让父母少为子女操心，故子女的健康平安也很重要，所谓尽孝“务宜各尽天良”^[36]，“欲免门闾之望，就宜归家奉养；欲求显扬之义，就宜矢志皇路；欲要保身为孝，就宜寡欲清心”^[36]。但若无所得而“形神憔悴，父母之颜状未衰，人子已有老惫之态，是欲言孝而孝亦不久，反令父母惟其疾之忧，多远游之虑。不幸而人子一死，反添父母悲伤，反使父母埋葬。”^[36]，这就是不孝的表现。故郑观应认为尽孝即要认真养生，“以清心寡欲为本，实属保身之方，再加以色和颜顺，身敬意诚，则于孝为有得矣”^[36]，由此父母不为子女担心或者做到少为子女担忧，即为大孝。

3.2.1.2 养生与养德

儒家的诗、书、礼、乐是用来修身养性立德的，《论语·泰伯》云：“兴于诗，立于礼，成于乐。”^[37]即是说学习可以使人进步，诗可以使人精神兴奋，激发人的进取心；礼可以使人立足于社会；音乐则可以陶冶情操，使人精神修养进步。郑观应非常重视立德，他曾在招商局公学训词中表示，学生不仅是来学习知识的，“有八个字亦请诸生勿忘，何八字？即孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻是也”

^[36] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P20.

^[37] 金良年评注. 论语. 南京：凤凰出版社. 2010.P76.

[38], 且进一步解释了他对这八个字的理解, 如“孝”: “先圣垂训, 入则尽孝。以之治国, 上行下效。古求忠臣, 出孝子门。”[39] “信”: “敬事而信, 必坚其约。勿轻于言, 千金一诺。大车无輹, 其何以行, 久要不忘, 斯人可成。”[39] “礼”: “中华文明, 开辟最先。曲礼仪礼, 诸位定编。辞令必顺, 荣礼必正。一言蔽之, 曰无不敬。”[39] “义”: “庄生有言, 义无所逃。古之义士, 任侠风高。见危授命, 身不受辱。亦有豪情, 脱骖赠粟”。[39]

郑观应还进一步从“读书”的视角阐述了养生与养德的关系, 他说: “读书立品, 儒者急务, 而保身之道, 足包立品于其中。”[40] “保身者必去骄奢淫佚, 扫荡邪行, 故保身可包立品也。”[41]而保身之道“自曾子传之至孟子, 而充大其说, 养心寡欲, 持志守气, 此保身之圭臬也”。[41]故“善保身者, 谈笑宜少, 读书宜和。”[42]

郑氏认为, 读书与养气是一件事, 读书亦是修心养性之法。“夫读书所以研理, 养气所以炼性, 性理功夫, 就在读书养气并行不悖之中”。[43]学习即是修性之法, 是因为“涵养中有大学问, 和平处有真性情。诸子须要容人之所不能容, 忍人之所不能忍, 则心修愈静, 性火愈纯。”[43]

3.2.2 饮食养生

儒家圣人孔子历来被认为是对饮食颇为重视的人, 《论语·乡党》有“食不厌精, 脍不厌细”[44]的说法, 即食物应该讲求优质精细。孔子还有所谓“八不食”, 即“失饪, 不食”; “不时, 不食”; “割不正, 不食”; “不得其酱, 不食”; “沽酒市脯, 不食”及“食饐而餲, 色败而肉败, 不食”。[44]这是指发霉食物与烂鱼臭肉, 不吃; 颜色变了, 不吃; 颜色未变, 但发臭的, 不吃; 烹调不得当, 不吃; 不合时令的食物, 不吃; 切割不恰当的肉食, 不吃; 没有相应地调味品, 不吃; 集市买来的酒和熟肉, 不吃。孔子还认为, 一餐之中“肉虽多, 不使胜食气”[44],

[38] 夏东元. 郑观应集(下). 上海: 上海人民出版社, 1988. P262.

[39] 夏东元. 郑观应集(下). 上海: 上海人民出版社, 1988. P263.

[40] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P21.

[41] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P21.

[42] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P20.

[43] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P18.

[44] 金良年评注. 论语. 南京: 凤凰出版社, 2010. P97.

即肉食的量不能超过主食，饮食应以清淡为主。对饮酒亦说“唯酒无量，不及乱”^[44]，喝酒要根据自己的酒量量力而行，不能到酒醉的状态。足见孔子对饮食是很讲究和注意的。后世儒家亦十分重视饮食养生，如东坡先生就有“已饥方食，未饱先止”^[45]之言，即有饿的感觉时方可进食，稍有饱感时则止，以免脾胃受累。

《中外卫生要旨》立卷三为饮食专卷，可见郑观应对饮食养生的重视。他首先很注重食材的选择，在《中外卫生要旨》中曾说：“《食物本草》一书，乃羊城青萝山人何其言编辑，雍正时至今百余年矣。吾粤奉为准绳，案头各置一本，尊为养生要录。每市物，察形辨色而后敢食。”^[46]《食物本草》即是何克谏（字其言）的《食物本草备考》一书，在广东地区被当地人们追捧，据郑观应的说法，可谓食物选择的教科书。郑观应在日常生活起居中很注意饮食卫生，如他在《致许君奏云述戚君有之卫生论》一文中介绍自己这方面的经验时说：“餐有定时，食勿过饱……谓常食八分以留余味，庶使胸腹通灵，胃气不败，应酬宴会，俱守此意。”^[47]

3.3 中医养生内容与思想

3.3.1 中医养生源流概述

自远古时期开始，人们已逐渐意识到饮食、导引、药物等对养生的重要性，而中医养生理论的出现也标志着中医养生学开始萌芽。

春秋战国时期，学术思想“百家争鸣”，有“九流十家”，各家的养生思想也有其各自的特点。《周易》的“一阴一阳之谓道”^[48]，提出阴阳理论学说，进一步强调了养生思想是要“时止则止，时行则行，动静不失其时”^[49]。道家老子、庄子则崇尚自然，养生要做到返朴归真，清静无为、动中有静，静中有动，形神兼养，推崇呼吸导引养生，尤其是气功养生。儒家孔子、孟子则更重视精神调摄和饮食卫生，且多讲求“中庸”之法。管子提出了“道即精气”的观点。中医学

^[45] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P9.

^[46] 郑观应. 中外卫生要旨·卷三. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P94.

^[47] 夏东元. 郑观应集(下). 上海: 上海人民出版社, 1988. P1232.

^[48] 郭彥译著. 周易. 北京: 中华书局, 2006. P360.

^[49] 郭彥译著. 周易. 北京: 中华书局, 2006. P274.

对各家养生思想进行糅合，结合医药实践之大成，认为养生应“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”^[50]，既要求对内的自我调摄，也要求对外顺应自然的行为。

汉唐时期，政治局面相对稳定，社会生产力有较快发展，国力富强，经济繁荣，人民安居乐业。在稳定的环境下，养生学有了较快发展。秦始皇、汉武帝追求长生不老，炼长生不老丹，并服食金石之物，炼丹术、服石法、神仙术、房中术等风行于世，一定程度上催生了炼丹学，出现了我国现存最早的第一部炼丹学著作《周易参同契》。张仲景的《伤寒杂病论》也对养生阐述了自己的认识，认为养生应该谨慎，饮食宜调和五味、勿使偏失。随着道教的产生及其盛行，道教中人中懂医术之人颇多，他们不乏养生方面的著述，如晋代葛洪的《抱朴子养生论》、梁代陶弘景的《养性延命录》、唐代孙思邈的《孙真人养生铭》等。《养性延命录》全面记载了古代与养生有关的饮食调理。孙思邈的《千金方》中的养生认识则更全面，内容涉及养性、服气、调气、居处养生、房中养生，孙思邈还关注妇女幼儿的养生保健。在这一时期，中医养生学有了长足发展，其集儒、释、道、医于一体，学说更为全面。

宋元时期，出现了倡导融道、儒、佛三教于一炉的所谓“理学”，理学强调了伦理观念，且认为谈论房中之事是不道德，又因为理学处在较核心位置，故对房事养生产生了很大的抑制作用。理学的伦理观念也促使中医养生更为重视老年养生，出现了第一部老年医学专书——宋朝陈直的《奉老养亲书》，老年人养生理念更为突出。元朝忽思慧的《饮膳正要》阐发饮食卫生、营养疗法以及食物中毒的防治，并附录版画 20 余幅，为我国现存的第一部完整的饮食卫生和食疗专书，也是一部颇有价值的古代食谱。“金元四家”亦对养生各有见解，如刘完素主张养生重在养气，张子和提倡养生宜去邪扶正，李东垣则认为养生应该注重调理脾胃，朱丹溪强调养生应保养阴气。宋元时期，养生著录和思想可谓遍地开花，丰富多彩。

明、清时期，医家们勇于实践，敢于创新，编撰了一批较有影响的养生学著作，中医养生书籍更加多样，中医养生更加丰富多彩。如明初有冷谦的《修龄要

^[50] 傅景华，陈心智点校. 黄帝内经素问. 北京：中医古籍出版社，2003.P1.

旨》，述练精易形、呼吸吐纳导引之术，制定了十二时辰养生法；石室道人的《二六功课》，录十二个时辰调摄诸事。入清后，尤乘的《寿世青编》，形成了独具特色的老年养生学体系，使食养理论和方法更为完善；马齐的《陆地仙经》（1726），为传播中医养生内容的通俗读本；徐文弼的《寿世传真》（1771），内容丰富全面，切合实用，具有很大的实用价值；曹庭栋的《老老恒言》（1773），为养老粥谱；田绵淮的《援生四书》（1853），为一本养生常识汇编的养生类书，包括《延命金丹》、《护身宝镜》、《本草省常》、《医方拾锦》4卷；等等。

3.3.2 治未病

医家养生首先强调的是“治未病”，即预防于患病之先方为上策。如郑氏所引“孙真人百字歌”云：“怒甚偏伤气，思多太损神，神疲心易役，气弱病相系。勿使悲欢极，当令饮食匀，再三防夜醉，第一戒晨嗔。亥寝鸣天鼓，寅兴漱玉津，妖邪难犯己，精气自全身。若要无诸病，须当节五辛，安神须悦乐，惜气保和纯。寿夭休论命，修行本在人，若能依此戒，平地可朝真。”^[51]即从情志、饮食、锻炼等方面强调了预防健身以却病长寿的重要性。

郑观应本人虽非医界中人，但他与当时的医家多有交往，《中外卫生要旨》书中提到的就有王履素、王损庵、魏庄渠等人，这些医家好友给予郑氏在养生方面诸多教益，如王履素曾以与两友人相比较的方式提到自己因重视养生而获长寿的经历：“少年气血不足，十日九病，自虑不能老，幸延残喘以迄于今。中丞、给谏两兄，生平精神大旺，竟年不满六旬。盖予以病万分加意保摄，所以得全其生。两兄役役世法中，药饵调摄，不知为何，以有所恃而促其算也。究其原因，因为病源因于色，后来极其节欲；腠理虚不禁风，坐卧必于屏风处，不敢偶肆；觉饥即食，觉寒即衣，觉暖即减，觉劳即息，不敢强力以作。生平药饵，无一日辍，初未知医，药颇有误；后识岐黄妙理，大得其益。居官甚有碍于调摄，上鉴两兄，皆以劳心政务，得疾而殒，故未老即挂冠。予之重养生也盖如此。”^[52]并明确提出平素身体强壮亦不可恃，平素身体多病亦不可惧，要在谨慎操持于养生

^[51] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P32.

^[52] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P25-26.

的观点：“病时俗人相慰曰：常病大仙。予时笑以为迂。后见强壮者忽登鬼录，而多病者或得绵延，始信恒言却有至理。盖无病者以有所恃而放其形骸，常病者以有所惧而慎其操持，故得失相反如此。”^[53]

郑氏从这些医家好友的教益中吸取了宝贵的养生理论与经验，。他自己曾从“养气增寿”的角度总结了前贤的经验：“省思虑以养心气，息恼怒以养肝气，节饮食以养脾气，除忧郁以养肺气，寡嗜欲以养肾气，简言语以养中气，戒急躁以养和气，慎寒暑以养真气，培花木以养生气，习定静以养神气，行导引以养血气，积阴鹭以养善气，如此则身心交养，德性日粹，未有不增寿考者也。人能依而行之，胜于药饵多多矣。”^[54]可见郑观应对于中医理论是有自己认识的，他“并非医生……但也体现了郑氏对中医理论的正确认识”^[55]

3.3.3 养生诸法

3.3.3.1 日常起居养生

日常起居养生与健康息息相关。如体弱之人，应避开凉风寒露、雾障湿气，避免迎风取凉，郑氏为此引述道：暑月“居于宽广稍凉之处，使不至中喝即已。切不可因热贪凉，处于阴寒之地以为快。”^[56]不可贪凉招风，四时偶遇快风，切须谨避。此外还忌频浴，这都是因为气血本虚之人易招外邪之故。

房事方面应该节制，“女色不能绝，必须节之，淫则致疾。……凡人独宿书斋，自有一种清明之气；日与妇人作缘，便觉志气昏愤，故谓之惑。”^[57]并引丹溪之言道：“古人于夏月必独宿而淡味，保养金水二脏。”^[58]

3.3.3.2 饮食卫生

在中医饮食养生方面，不能不提到较郑观应所处时代稍早出现的一部食物食用和药用的食疗专著——《随息居饮食谱》。此书系王士雄（字孟英）撰于清咸丰十一年（1861），共一卷，收载饮食食物 331 种，分为水饮、谷食、调和、蔬食、果食、毛羽、鳞介等 7 类。其体例每物多先阐释名字，后叙述

^[53] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P23.

^[54] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P31.

^[55] 郑洪. 郑观应的医事活动和医学思想. 中华医史杂志, 2003, 33(4): 232.

^[56] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P25.

^[57] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P26.

^[58] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P30.

其性味、功效、宜忌、单方效方，或其详细制法，还比较产地的优劣。郑氏非常欣赏与推崇此书，其《中外卫生要旨》卷三的内容就是以《随息居饮食谱》为蓝本，并在此基础上，增加了部分西方卫生知识的介绍而成的。

在饮食卫生方面，《中外卫生要旨》载明一天三餐之中，早饭要早，中饭要饱，晚饭要少。“空腹莫多言，最为伤气；中午必须饭饱，必满量而止，则神气自旺；晚餐微酣，不可过醉，亦不可过饱。”^[59]另外，饮食物要避免膏粱厚味，如好饮火酒、喜炙烤之类，否则酿湿生热，气血不和，可致生疔疖。

3.3.3.3 精神情志养生

养生要保持情志的平和。郑氏强调，知足常乐方能身心安泰：“智者不与命斗，不与法斗，不与势斗，以患难而心居安乐，以贫贱心居富贵，则无往而不泰矣。以渊谷视康庄，以疾病视强健，则无往而不安矣。人生无病即是福，无事即是乐。福不自知其福，有病乃知无病之真福也；乐不自知其乐，有事乃慕无事之真乐也。”^[60]

郑氏友人王履素的侄子王申锡忧惶多愁竟致卒亡，郑氏特地引用了王氏所述警醒世人：“凡人形体壮伟，虽不酒色，而亦多有卒中之症，每由得之于劳怒。盖劳则元气顿虚，而虚火暴炽；怒属肝木，怒则肝火炽而风即随之。又忧惧亦能致此病。予侄申锡在燕，适值戒严，忧惶兼以多愁，竟卒中而亡，年止四十七耳。予患指麻时，彼亦患指麻，皆以此病为忧。予以慎疾得延，彼以不慎不免耳。”^[61]由此可见情志平和对健康的重要性。

3.3.3.4 药补

服用某些具有补益作用的中医方药以增进健康，也是人们较为常用的养生方法之一。郑观应就偏好补养脾胃方药的服用，他根据自己的体验，认为补脾药丸非常之有效，“历宦途几二十载，而脾胃不受病者，赖此药之功也。”^[62]但服用养生方药须谨慎选择，郑氏自己就曾因脾肾亏虚误服甘寒之品而生痰败胃，误服辛热之品而便血遗精：“知母黄柏之属，大寒伤气；桂附之属，

^[59] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P25.

^[60] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P33.

^[61] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P29.

^[62] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P24.

大热伤精。如果有阴虚劳瘵，也应用清和之剂，若折以苦寒，火未必退，脾家元气先伤。即有阳虚怯弱，亦宜佐以温养之方，若助以辛热，少火未生，壮火先灼，养生者慎之。”^[63]

另外，郑氏好友王损庵提出素体气血虚弱者可服补中益气汤，及防治痼疽可服“人参养荣汤，若人终身服之，可永免痼疽之患，盖以能调和气血也。忍冬藤酿酒，常时服之，亦可以解此。”^[64]对此类建议，郑氏也是十分认同的。

3.3.3.5 女性养生

女子除日常的一般养生外，还因为女性生理结构与男性不同，有需要特别注意之处。如女性经期尤须注意情志平适与保暖，“一切起居便当加意调摄，劳碌气恼，悲郁忧惊，俱不宜犯。最不可饮食冷物，坐卧冷处。”^[65]加意保暖，是因为寒冷乃肃杀之气，最害生发之象，而经期“四肢百骸毛孔皆开，然后旧血入于冲脉而下。彼时若一受寒气，不论何处，其欲下之血即停留不行。初则止须毫毛之聚，逐日血行周身，至于所凝之处，则滞而不行，日积日多，此瘀血癆伤、癰疽痞块、癆癰膈噎、行经疼痛、短缩诸病所由来也；至于净后一二日内，百骸四肢皆生新血，此时一受冷气则生意郁遏，无论何处受冷，则此处便不生发，此血枯癆症、黄瘦无力、心脾胀闷、月经过期、带下诸病所由生也。”^[66]

又如女子妊娠期间，饮食有所禁忌，历来沿袭，有一定之成规，《达生篇》及《妇人良方》、《妇科大成》、《济阴纲目》等书载述甚详，郑观应引用了普明子的饮食禁忌作为标准：“有孕之后，凡忌食之物，切宜戒食。一食鸡子糯米，令子生寸白虫；羊肝令子多疾，鲤鱼令子成疳，犬肉令子无声，兔肉令子缺唇，鳖肉令子项短，鸭子令子心塞，螃蟹多致横生，雀肉令子多淫，豆酱令子发哮喘，野兽令子多怪疾，生姜令子多指，水鸡、蟾鱼令子生癰，骡马肉延月难生。如此之类，无不验者，所当深戒。”^[67]虽然这些饮食禁忌多有不经之谈，如吃兔肉孩子缺唇、吃螃蟹孩子多横生之类，但于此也可看

^[63] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P23.

^[64] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P25.

^[65] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P45.

^[66] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P45.

^[67] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P46.

出郑氏对妇女妊娠健康的重视。

此外值得一提的是，郑观应虽身处封建时代，却在生嗣方面提出了一个颇具挑战性的观点：子嗣有无，全在男子，世俗专主妇人是错误的。这与传统社会把生儿育女的重担全压在女子身上的观点是截然不同的。他举例对此进行了论证：“若以妇人为主，试观富贵之家，侍妾甚多，其中岂无月水当期而无病者乎？有已经前夫，频频生育，而娶以图易者，顾亦不能得胎，更遣与他人，转盼生男矣。岂不能受孕于此，而能受孕于彼乎？”^[68]所以他进一步对不孕不育中的男性一方提出了要求：“谓子嗣主于男子，不拘老少强弱，不拘康宁病患，不拘精之易泄难泄，只须清心寡欲。”^[68]并以自己掌握的中医理论进行了阐释：“君火在心，心其君主；相火在肾，肾其根本也。心不清净则火山欲动，而自心挑肾，先心而后肾者，以阳烁阴，是气从乎降，而丹田失守，已失元气之本。色欲能寡则肾足，而阳从地起，由肾及心，先肾而后心者，以水济火，是气主乎升，而百脉齐到，期成化育之真机。”^[68]

3.3.3.6 针灸保健养生

针灸也是常用而有效的中医养生保健方法之一。郑观应在《中外卫生要旨》卷二中介绍了不少这方面的内容。在人身 300 多个穴位中，郑观应认为经常可用于养生保健的有百会、上星、神庭、临泣、客主人、天突、肩髃、期门、上脘、中脘、下脘、天枢、气海、关元、中极、曲池、手三里、风市、内庭、行间、大敦、翳风、大椎、身柱、肺俞、膏肓、脾俞、命门、肾俞、环跳、会阳、足三里等穴位，这些穴位的应用常可起到预防保健的作用。郑氏还介绍了一种名为“太一神针”的“药针”保健灸法，对药针药物组成、制法、用法、注意事项及禁忌等均作了详细介绍与说明。

3.3.4 既病防变

如若患病后，积极采取防治措施，扶正祛邪，防止病情加剧以至恶化，争取早日康复，可称之为“既病防变”，也是中医“治未病”的题中应有之

^[68] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P44.

义。由此可以说,病患康复者的调养问题也可包含在广义的养生范围之内。

患病后,首先要注意的是情志的平和,所谓既来之则安之。《中外卫生要旨》“与余一清尺牍”讲述了一个很好的例子:“前岁余病殆,纯甫入问曰:病中觉有进否?余曰:前此病中一不如意辄怒,此番觉得心气和平,不怒矣。前此病中急欲病好,其实无益,只增病耳;今只一味调理,不责效于药石,病亦自易好。”^[69]

作为病患康复者的综合调养要求,郑观应还引用了孙思邈《千金要方》中的“病有十可却”:“静坐观空,觉四大原从假合,一也;烦恼见前,以死譬之,二也;常将不如我者,巧自宽解,三也;造物劳我以生,遇病稍闲,反生庆幸,四也;宿业现逢,不可逃避,欢喜领受,五也;室家和睦,无交谪之言,六也;众生各有病根,常自观察克治,七也;风露谨防,嗜欲淡泊,八也;饮食宁节毋多,起居务适毋强,九也;觅高明亲友,讲开怀出世之谈,十也。”^[70]及“病有十不治”:“纵欲恣淫,不自珍重,一也;穷苦拘囚,无潇洒之趣,二也;怨天尤人,广生烦恼,三也;今日预愁明日,一年常计百年,四也;室人噪聒,耳目尽成荆棘,五也;听信师巫祷赛,广行杀戮,以重孽缘,六也;寝兴不适,饮食无度,七也;讳病忌医,使虚实寒热妄投,八也;多服汤药,荡涤脾胃,元气渐耗,九也;以死为苦,与六亲眷属常生难割舍之态,十也。”^[71]足见郑氏对此问题的关注与重视。

3.4 小结

《中外卫生要旨》中的养生内容与思想涵盖了道、儒、医三家,此外还有西医卫生保健知识(见下专门章节论述),可谓丰富多彩。

郑观应从小因身体原因,笃信道术并修炼多年,曾自言“侍鹤虽不敏,廉正自矢,志在先积阴功,后学神仙”^[72],并自述道:“欲见性须调真息,凝神入定。又为痰喘所阻,且哮喘甚苦,几三十年,访求神丹以除宿病,至今未得。”^[73]这

^[69] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P34.

^[70] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P33.

^[71] 郑观应. 中外卫生要旨·卷一. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P33.

^[72] 夏东元. 郑观应集(下). 上海: 上海人民出版社, 1988. P37.

^[73] 夏东元. 郑观应集(下). 上海: 上海人民出版社, 1988. P71.

种经历使他对道家道教养生有着广泛涉猎，并深受其影响。其诗集《侍鹤山人谈玄诗草》内容即多为自己对道术修炼的个人感悟及与诸多道友就此进行的信件切磋。

从《中外卫生要旨》书中可以看出，郑观应是把道家道教养生放在首要位置的。道家清静无为的基本指导思想，精气神三者并重修炼的思想，导引方面的形神结合、动静结合的思想，和房中术的节欲保精思想等，均为郑观应所熟悉、接受和重视。

郑观应从小在父亲的私塾受到传统的儒家教育，深受儒家修身、齐家、安天下的思想熏陶，认同儒家的“穷则独善其身，达则兼济天下”的想法，在养生健体的基础上，提高自身修养与才能，这样才会对家庭和国家有益。他重视修心养性立德，以仁、义、礼、智、信为《中外卫生要旨》各卷的代号，力倡孝道。对儒家关注的饮食养生，郑氏则专列一卷予以论述。

郑观应认真向医家讨教学习，《中外卫生要旨》书中还载述了中医养生思想与养生领域，介绍了多种中医养生方法。

4 《中外卫生要旨》的特点

4.1 中西合璧 兼收并蓄

与之前的中国养生古籍相比，《中外卫生要旨》最为重要与鲜明的特点是书中载述了不少西方卫生保健知识。可以看出，郑观应在对中国传统养生思想认同与推崇的同时，也接受了部分西方卫生保健的内容与思想。

4.1.1 相关历史背景简介

明末清初，西方国家的人们较多的进入中国，开始他们的中国之旅。与他们同时来到中国的，也有西方的知识和技术（西医学也被包括在内）。而随着教会医院和学校的开办，西医在中国大地传播，西医学著作也陆续被翻译成中文，被中国人所认识。自德国传教士邓玉函翻译的《人身概说》开始，就陆续有相关的

西医翻译著作出现,其中较为突出的译介者有合信、傅兰雅、德贞、嘉约翰等人,他们亦大多以传教士身份来到中国。

合信的译著主要为《全体新论》1卷(1851)、《西医略论》3卷(1857)、《内科新说》2卷(1858)、《妇婴新说》1卷(1858)及《博物新编》等,被后人合编在一起,称《合信氏医书五种》。德贞翻译的医学著作有《全体功用》2卷(1857)、《西医举隅》2卷(1857)、《身体骨骼部位脏腑血脉全图》1卷(1875)、《全体通考》18卷(1886)、《脉说》1卷及《体骨考略》、《人身理论》、《续西医举隅》《英国官药方》等。傅兰雅虽为传教士,但在1868年被聘到江南制造总局任专职翻译,翻译著作多种,其翻译的西医著作有《儒门医学》4卷(1876)、《西药大成》10卷(1879)、《西药大成药品中西名目表》1卷(1879)、《孩童卫生论》1卷(1890)、《幼童卫生论》1卷(1894)等。而傅兰雅在江南制造总局期间编印的报纸《格致汇编》,几乎每一期均有医学文章,如傅兰雅翻译的《居宅卫生说》及介绍西方植物及蔬菜的连载等,还有当时医界名人如嘉约翰、薛福成、王韬、汪振声等的论述。

嘉约翰曾担任博济医院的院长,可说是19世纪中后叶翻译西医书籍比较多的传教医师,主要有《化学初阶》(1871)、《西医略释》4卷(1871)、《割症全书》7卷(1871)、《裹扎新编》1卷(1872)、《皮肤新编》1卷(1874)、《增订花柳指迷》1卷(1875)、《眼科撮要》1卷(1880)、《热症》1卷(1881)、《卫生要旨》1卷(1883)、《内科全书》16卷(1883)、《体用十章》4卷(1884)、《妇科精蕴图说》5册(1889)及《体质穷源》(1884年)等。

值得特别提到的是嘉约翰于光绪九年(1883)翻译的《卫生要旨》一书,因为此书与郑观应的《中外卫生要旨》有较为密切的关系。嘉约翰《卫生要旨》成书于其所著《内科全书》之后,其意“不仅欲预救形病之先,亟思拯脱心病之本,且官骸雍累有形之病”^[74],是一本西医卫生保健常识读本。全书一卷,分为9小节,分论寿考康宁、论内外集益、论各病之由、论病赖良医、论养身之益、辨正食物本草、论整饬全家(附祛除病毒)、论推爱乡邑和论为国培元。书中除了介绍一般日常卫生知识外,还特别突出了国家和社会在卫生问题中的责任。郑观

^[74] 嘉约翰. 卫生要旨. 博济书局, 1890 广东刊本. P1.

应《中外卫生要旨》不仅书名与《卫生要旨》相似，其卷三饮食论述中的牛乳、茶茗、咖啡、初高辣、茶的介绍均抄录了嘉约翰《卫生要旨》的内容，且书中的食物成分的说明也来自《卫生要旨》（详细讨论见下文）。

西方卫生保健知识的传入，打破了中国传统养生学一统天下的原有格局，至清代后期，中国人所著的养生著作中也渐有引述这方面的新知识者，其代表作如郑观应《中外卫生要旨》、丁福保《卫生学问答》等。

《中外卫生要旨》有“泰西卫生要旨”的专卷。“泰西”一词，在清代多出现，如清·黄遵宪《八月十五夜太平洋舟中望月作歌》：“大千世界共此月，世人不共中秋节。泰西纪历二千年，祇作寻常数圆缺。”^[75]其意即西方国家，一般指欧美各国。郑观应感慨于西方的新知识，认为西医“论光、论热、论空气、论水、论饮食五种，发前人之所未发。”^[76]还具体举例说，在这五者当中，自己只对水和饮食有所讲究，却“不知房屋中宜通日光，更不知养气空气与人生之关系。”^[76]因此，有必要“采录泰西各国名医卫生要语，补吾国卫生之理所未逮。”^[76]这就是郑观应在《中外卫生要旨》中引入西医卫生保健内容的用意。他并进一步倡导中西两种医学的互容和互补，希望中西医“弃短取长，中西合璧，必能打破中西医界限，彼此发明，实于医学大有裨益。”^[77]故郑氏可谓清代明确提出“中西汇通”思想的较早一人。

4.1.2 西医卫生保健内容举隅

《中外卫生要旨》卷四专论西医卫生学概要及作者的西方见闻，卷五则论述人体生化原理，以及空气、水、饮食与卫生的关系。郑氏所增加的西医卫生保健部分内容，涉及光、热、空气、水、饮食和运动六个方面，其描述时实际与日常起居、饮食等中医养生范畴相对应。

郑观应不仅在其著作中提倡中医、西医养生的联合应用，在实际生活中他也身体力行，《罗浮侍鹤山人诗草·卫生歌》即他在这方面的自我描述：“屋宇东南向，门窗透日光。绒衣能护热，寝室贵通凉。蒸水除胶质，酸磷益脑浆。柠檬宣

^[75] 黄遵宪. 人庐境诗草. 北京: 中国青年出版社. 2000.P298.

^[76] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P47.

^[77] 夏东元. 郑观应集(下). 上海: 上海人民出版社, 1988.P198.

胃汁，果实润肝肠。欲节精神壮，体操筋骨强。晚实宜少进，晨酒勿多尝。散步依昏晓，遵行寿且康。”^[78]

以下举例分述《中外卫生要旨》中所载述的西医卫生保健内容。

4.1.2.1 环境卫生

要保证居住周围环境卫生，如说：“凡人或六畜所居之处，不通气则气不清，令人多病。凡居于城中者，每数日到乡一次，更换地气为妙。”^[79]“房屋之外，或相近处，不可有粪草堆。堆内有动物植物质，粪质虽不觉发臭，但可令人生病。阴沟若发臭更甚。”^[80]等。

居住室内要保持空气流通，光照充足，如说：“房屋长、宽、高亦各十尺者，所容之空气一人足用。贫家卧房，总不能每人配准一千立方尺，务必以多通风气为要。缘人身呼出之气内有毒，故必速换新者。”^[81]“凡室之东西，应开户牖，令上午与下午均有日光射入为妙。”^[82]使用煤火者，要注意煤气中毒：“有人封密门窗，夏日塞住烟通，则令家人吸受毒气，其罪与用毒药者相等。”^[83]

家庭日常用具若无传染或病毒，洗刷干净即可。但若家中有人生病，尤其是传染性疾病是，则要消毒。书中所举西医消毒药物有“石绿”、“靛绿”、“铁磺养”、“加播匿酸”、“碘质”、“碘酒”、“卤绿水”、“磺养酸”等，消毒方法亦为西法，书中亦有介绍。

4.1.2.2 个人卫生保健

饮食

俗话说“民以食为天”，此理无疑中外皆同，如书中亦强调说：“人欲保养全身，须察识全身内外功用，不可稍有偏缺。须精调饮食，期与脏腑相宜，易于消化，则血脉流行，血体健旺，非徒八珍五鼎，饰外观而夸侈靡也。假如饮食不察精粗损益，或只图可口而不顾伤身，则气血日亏，精神怯弱，诸病生矣。”^[84]

“精调饮食”，就是要注重营养与口味，如“各种乳最合于养人之用”^[85]，

^[78] 夏东元.郑观应集(下).上海:上海人民出版社,1988.P1389.

^[79] 郑观应.中外卫生要旨·卷四.清光绪十九年癸巳(1893)刻本.P4.

^[80] 郑观应.中外卫生要旨·卷四.清光绪十九年癸巳(1893)刻本.P25.

^[81] 郑观应.中外卫生要旨·卷四.清光绪十九年癸巳(1893)刻本.P24.

^[82] 郑观应.中外卫生要旨·卷四.清光绪十九年癸巳(1893)刻本.P3.

^[83] 郑观应.中外卫生要旨·卷四.清光绪十九年癸巳(1893)刻本.P24-25.

^[84] 郑观应.中外卫生要旨·卷四.清光绪十九年癸巳(1893)刻本.P41.

^[85] 郑观应.中外卫生要旨·卷四.清光绪十九年癸巳(1893)刻本.P26.

“各种蔬菜，俱须加盐食之，方能有益”^[85]。书中还摘录了嘉约翰《卫生要旨》一书关于乳品的化学营养成分分析：“人乳函有糖，有水，有油”^[86]，“鲜牛乳，每百分函水八十七分半，油三分半，乳饼质四分，糖及盐各五分。提去乳皮之乳饼，每百分函油六分。不提乳皮之乳饼，函水三十七分，乳饼质三十九分，油二十六分，盐四分半。”^[86]“察精粗损益”，即不宜忽略粗粮，如“不分出麸皮之馒头，较之白馒头更能养身。”^[87]还要注意东西冷热各地差异，饮食物要拾遗补缺，如“地气愈冷，则需补之热尤多。……凡补其热者，多食含炭之物，而冷处动物甚少，得含小粉料之植物甚难。”^[88]

饮食卫生方面，“食饭之候，应有一定，须每日如此。”^[89]早餐不可缺，晚餐后宜散步：“清早起身，未食早饭，腹中空虚，最易受病。所以起身以后，宜随即食饭。”^[89]“酉初多食晚饭。食毕之后，散步一小时，以后不食他物，饮茶一杯，至临睡时食物消化已尽，则以干饼等便物作点心，可以酣睡，因腹中空虚不得安卧也。”^[90]进食则宜慢嚼细咽：“煮肉取汤，先将肉切片，浸于冷水中数小时，然后渐煮令沸，以熟为度，尤宜咀嚼极细，缓缓咽下，否则不能养身。”^[91]

书中所述对用水卫生甚为重视：“凡日用之水，必谨择之，因与食物、清洁等俱有关于养身之事也。”^[92]水可按其由来分为雨水、河水、井水等，其成分亦有所不同，如“雨水入地中，或遇石，或遇不通水之坭则聚会，可开井，用起水桶得之。但因此水遇土中各质，即将能消化之质消化之，故井水与泉水为水之最涩者。每三万五千分，含盐类等定质二十五分至三十分，另含炭、养二气，其杂物之原质略同于河水内杂物之原质。若含盐类质多者，则不合于寻常之用。寻常涩水内，用肥皂洗衣，凝结而不消化。但此水令其沸数时，则热能逐去其炭、养二气，而其钙养炭养能凝结，所以水壶与锅内常生皮一层。”^[93]所用亦有差异：“河水可饮，又可为洗衣之用，因肥皂大半能消化于河水。凡大城内沟渠污水颇多，则不可饮，因内含数种生物物质与轻硫气等。有数处大城所用之水，近于阴沟

[86] 郑观应. 中外卫生要旨·卷三. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P6.

[87] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P25.

[88] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P9.

[89] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P27.

[90] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P28.

[91] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P25-26.

[92] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P15.

[93] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P16.

之口，取而用之，大不合宜。近时伦敦之半有新开河，通水入城，又一半借达迷斯河水，有水公司管理，用水管通至城内各处，其发源之方位离城甚远也。”^[94]解决水中杂质问题，则有“核水”二法与“滤水”三法：核水即核查水中是否有杂质，可用“苏打粉一钱，入水一斤和匀，再加入铁绿水验之”^[95]；滤水即过滤水质，“其法有三：一滤隔，一煮沸，一用药。”^[96]

书中介绍了东西方常用饮料茶和咖啡在人体中的作用，并揣度了其机理：“茶与咖啡能令脉行略迟，脑受血之压力更小，故人觉爽健也。设茶与加非（咖啡）饮甚浓者，则心跳不匀，令人眩晕不能眠，难于消化食物，且令人胆怯生病。若茶之性较咖啡更佳，但不可太浓，亦不可太多。多食之后，饮加非一杯最妙，能令人有精神也。”^[96]“余意度之，能令血不多聚于脑中，精神振作，身肯出力，脑肯运思此两物感动脑之功甚大。”^[97]

衣着

中国古代汉地衣着用料多为棉布、丝绸，别的材质较为少见。有清一代，随着与西方交流的增多，西方衣服材质也渐次流入，人们也有了更多的选择：“四季之衣服应足以御寒，又必令身不出汗乃可。羊毛布能令身热不散，胜于麻布与棉布。里衣应用法兰绒为之。羊毛毯较之粗布更有益于穷人，因能令热不散也。”^[98]衣服不光要讲究材料，还要讲究颜色：“黑色之收热放热，较甚于白色；夏时穿黑衣较之白衣更热，冬时穿黑衣较之白衣更冷。”^[99]衣被宜保持整洁：“所睡床帐毡被，俱宜洗晾干洁，以免积垢生虱，或成癣疥之患。衣服亦然。”^[100]

睡眠

每日睡眠以 8 小时为宜：“睡之一事，……每日以四个时辰为度。”^[101]睡眠时要注意保暖，也不宜过热：“人睡时，呼吸之气较迟于醒时，因血行略迟而

^[94] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P16.

^[95] 郑观应. 中外卫生要旨·卷三. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P5.

^[96] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P28.

^[97] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P27-28.

^[98] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P24.

^[99] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P11.

^[100] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P38.

^[101] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P7.

内热减少，更宜保护其身内之热，被褥必不可薄。然太多亦不宜，令人多汗。”

[102]

运动

由于东西方文化的差异，在运动的具体方式上也有不同，如中国传统的易筋经、八段锦、六字延寿诀等，西方运动方式诸如抛球、踢球，及冰面搬运大石，或快行冰面、射猎、钓鱼等，郑观应对西方运动方式有较为详细的介绍，认为西方人运动偏好“用力之事”，身形可得健强。但运动应因人而异，例如走路，年轻健壮的人，不少于五英里；妇女则以行路疲倦为度，读书的人每天宜拿出一二个小时运动走路。

旅游休闲也是调心健身好方式。书中主张的旅游方式颇类现代的“背包客”：“布衣幅巾，不遇贵客，则心易散而身易健。如往欧洲他国浏览一次最妙，因人类不同，风俗不同，言语不同，所阅各事耳目一新，虽因各事不惯而费心，然与平昔所作之事大不相同，颇有益处。”^[103]另外，“挂帆把舵，或泅水钓鱼，最有益于人身”^[103]，这类休闲活动也是良好的运动方式。

如旅游胜地辟有温泉，熏洗沐浴，不仅可以放松心身，还可以防病治病，书中举例对此大加赞誉：“西国一大郡，其山间所出温泉数十道，每道各有专治。昔有国主征集名医，辨其性理，又多用罪囚患诸对证者，累试累验，然后定为方术。是何泉水？本何性味？主何疾病？作何熏蒸？或是沐浴？或是汤饮？用何药物以为佐助？设立熏蒸器具、沐浴盆池，刊刻石碑，详著方法，树之本所。凡染病者，依方疗治，多得差焉。今温泉所在有之，亦有沐浴而行愈疾者。若更讲求试验，如前所云，拯救疲癯，当复不少也。”^[104]并分析了温泉长于防病治病的原因：“温泉可以疗病者何也？温泉出于硫黄，硫黄为药，多所主治，而过于酷烈，医方谓其效虽紧，其患更速，难可服饵。温泉本水而得硫之精气，故为胜之。又温泉疗病，用之熏沐者什九，用之汤饮者什一。熏沐者，其热毒不致入于肠胃，而性理却能达于腠理，则利多而害少焉。第同一温泉，性味各异，其所治病，亦

^[102] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P11.

^[103] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P5.

^[104] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P22.

悉不同。”^[105]

传染病防治

书中重视传染病的防治,如说:“各样工夫,起止俱有时候,不可夜间操作过度,耗损元神。倘有天行痘疮瘟疫,容易传染之病,亦宜早为之所,令病者迁往医局或宽僻之处,免致合家传。”^[106]这是说平时要注意劳逸结合,尤其要避免熬夜,以保持良好的抗病能力;如已染病,则应及早治疗或隔离,以防传染。另外,传染病流行过后,要切实采取消毒等善后工作:“时疫等症病后,宜将其人之衣服与所用之器具,应付火焙者,如出痘、出红痧、热证、喉咙发炎、生假皮等,盖以免其毒气传染他人也。夫病人之毒,莫甚于呕之涎滯,与大小便之秽浊,以其由病人脏腑所出,闻其臭气,最易发病。故其痰盂及大小便之器具,宜放解毒之药也。”^[107]

4.1.2.3 国家卫生职责与行政管理

在当时西方人的译著中,“卫生”一词的含义不只是个人的私事,而是涉及到社会乃至民族国家的公共事务,这就需要借助社会和国家的力量来加以处理,《中外卫生要旨》对此也作了介绍。如对当局的卫生职责与行政管理措施,例举了环境卫生清理、开导公共饮水设施、设立医局等诸事:“清积秽以肃观瞻,免发毒染,一也;禁病猪坏牛,认真严罚,以免生病,二也;引导山泉,以饮以濯,免井水苦咸杂质之弊,三也;设医局以重民命,四也;挑清粪溺,祛除病毒,以免传染,五也;所司责成乡正保正,六也。”^[108]其中并特别提到了当时香港的公共饮水设施情况:“饮水以清泉为上,江河次之。兹者香港不惜工费,凿石渠以引山泉,分流各街铺户,民皆赖之。盖民生一日之内用水最多,城市井水内函(含)不洁之杂质,日日用之,无有不被其害者。”^[109]

公共卫生管理,历来难度较大,但又不容稍有懈怠。书中强调了加强管理的必要性,并主张对在食品卫生上弄虚作假的一类违法行为予以严惩与重罚:“但管理一乡之事,较难于一家;管理一城,更难于一乡。……即痘疮之患,传染甚

[105] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P22.

[106] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P38.

[107] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P38-39.

[108] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P39-40.

[109] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P40.

危，若不创设痘局以调理，此证不知伊于胡底。古者市厘有司，一以查禁非时之物，一以警斥诈伪之私。至市上所卖牛羊豚肉，若系病坏者，必然有毒伤人，须立法稽查屠户。其倒毙及有病之牛羊猪口，不准摆卖。非时未熟之生果，一切死鱼烂虾热毒油炸之食物，均一律查禁，著为法令，倘敢故违，严惩不贷。以上各种致病之由，相沿已久，非一时骤能改革。况禁阻之权，非一家可能操，所谓有善法，尤贵有善人。要在亲民之官，吩示街正墟正乡正人等，认真巡察，一有此等弊端，置之重罚，庶使贪财之心，反为失利，因畏罚而不敢害人。则一乡一邑之民，日用饮食不至因价贱之物而犯病伤生。”^{〔110〕}

4.2 体例特点

《中外卫生要旨》除了中西合璧、兼收并蓄的主要特点外，在体例上也有一些特点。

4.2.1 分卷富有特色

《中外卫生要旨》辑录养生的相关资料，按照其内容，即各家养生之言、动静功导引、饮食、西医保健知识等分类，分别编排成五卷，而冠以仁、义、礼、智、信五字来代指各卷者，以此也可看出郑观应认为人的道德品行是非常必要的修养。书中分别以代号的分卷方法，在中国古代养生类古籍中尚属少见，足见郑观应独具匠心，也成为本书体例上的一个特点。

4.2.2 引征出处明确

《中外卫生要旨》中文献引用均标记出处，示明来自何书或何人之口，如此可方便读者研读与查证。

上文中，郑观应论“调息”一事，明确标明引用了《大易·随卦》的调息内容，及陆潜虚真人、张三丰真人、朱熹苏东坡等人对于对调息的言论。在书中的其他部分，郑观应引用时，亦注明出处。如卷二的动功一节，引《易筋图说》、

^{〔110〕} 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P40.

《八段锦坐功图》《陆地仙经》等著作，郑观应均标明为何人所著，所引书籍来自何处。卷三的饮食卷，郑观应引用王士雄的《随息居饮食谱》的同时，还对把王氏的《随息居饮食谱序》放在文中，在序后其自己语言，以表示其书“有益于卫生者不浅”^[111]。在西医卫生的部分，郑观应虽没有像在中医养生内容部分，标明引用出处，但在书中，亦有痕迹可看其出其引用何处，如上文提到水的分类，及“核水”、“滤水”之法，郑观应先“泰西熊三拔撰说”^[112]，然后叙其具体内容。

所以郑观应对于书中引用他人的书籍和言论，是注重他人语言权的，且不以他人言语为自己言语。这在一定程度上，也是读者在阅读过程中，便于查证。

4.3 小结

郑观应是非常注重和提倡养生的学道者，也是一个实用主义者。他认为，不论是中国的传统养生知识，或是传入的西医卫生保健知识，只要对自身有益，都可以为自己所用，以更好地达到祛病益寿延年的目的。因此，《中外卫生要旨》一书在记载传统养生方法和思想的同时，也参考选载了当时传入的一些西医的卫生保健知识，范围包括环境卫生、室内卫生、个人卫生保健及国家卫生职责与行政管理等，内容可谓丰富多彩。此外，该书体例也有一定特点。

5 讨论

下文拟就笔者在研读《中外卫生要旨》中感到有必要进一步厘清的几个问题，作一简要讨论。

5.1 书名中“卫生”一词的涵义

“卫生”一词早在先秦时代的典籍《庄子》中就已出现：“南荣趺曰：愿闻卫生之经而已矣。”^[113]此处的“卫生”之意应是“养生”，其后历代中医与养生

^[111] 郑观应. 中外卫生要旨·卷三. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P2.

^[112] 郑观应. 中外卫生要旨·卷四. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本. P20.

^[113] 张震点校. 庄子·老子·庄子·列子. 长沙: 岳麓出版社, 2006. P106.

古籍亦多取此义。

晚清时期，西医书籍陆续有翻译传入中国，出现了以“卫生”为名介绍西方近代卫生知识的译著，如傅兰雅和他的合作者于光绪七年（1881）翻译出版了《化学卫生论》。该书讲述的是日常生活中的化学现象和有关化学知识，论及空气、饮水和土壤、粮食五谷、肉、酒、茶、香烟、鸦片等，以及工业发展引起的环境污染等内容，不仅有个人卫生保健知识，还包括环境卫生等内容。从全书观察，书中卫生的含义开始发生了转变，较“养生”的意义更为宽泛。

1890年，嘉约翰《卫生要旨》出版，书中除个人卫生保健知识、环境卫生等内容外，还特别突出了国家和社会在卫生问题中的责任。如在该书“凡例”中，嘉约翰介绍了西洋国家的医生考评制度，并涉及到国家卫生行政的部分范畴。该书的出现，进一步丰富了“卫生”的内涵，扩大了“卫生”的范围。

由此可见，在中国，“卫生”一词的含义所涉及的范围是逐渐扩大并清晰的。首先，卫生不仅只是在与身体健康相关的语境中加以使用，关注点在健康而非疾病，“卫生”包括了管理医疗活动的行为。“卫生”已不像传统界限上“养生”含义的模糊，而是有了明确的分别。其次，卫生已不只是通过静心、节欲等方法来养护身体的个人调养行为，而成为了追求合理健康的生活方式和环境的专门学问。再次，卫生不再只是个人的私事，而是涉及到社会乃至民族国家的公共事务，这就需要借助社会和国家的力量来加以处理。

郑观应是一个接受新事物的新派人物，在当时的环境下，郑氏较早接受了“卫生”一词含义的变化。《中外卫生要旨》中的内容跟随了这一步调，反映了时代特点，在客观上丰富了传统的“卫生”一词的内涵。在这方面，《中外卫生要旨》在当时同类著述中是较为领先的。我们可用稍晚时期丁福保的同类养生著作《卫生学问答》（1899）加以比较，就可以看得较为清楚。《卫生学问答》也是依据《保全生命论》、《初学卫生编》等西方卫生学译著及中国传统的养生和医学著作编写而成，全书分上下两编，凡九章。上编七章，除总论外，主要从全体、饮食、起居、微生物、体操、治心等六个方面介绍个人的卫生知识；下编两章主要介绍日常生活中所需的一些浅近的西医学知识。从广度与深度看，该书在吸收与介绍近代西方卫生保健知识方面均不及郑观应的《中外卫生要旨》。

5.2 与嘉约翰《卫生要旨》之关系

郑观应《中外卫生要旨》不仅书名与嘉约翰《卫生要旨》相似，其卷三饮食论述中的牛乳、茶茗、咖啡等的有关内容均抄录了《卫生要旨》一书，且书中的食物成分的说明也来自《卫生要旨》。如有关茶的部分：“西人云：茶叶内函有香油及茶精，兼炭匿酸盐类等质，但所函之油必使化去。若收贮陈久，或煎滚其油飞去，所函之炭匿酸，每百分多则十八分，少则不及十八分。所以茶叶浸久，或浓煎，则味涩苦。用青矾少许，加入浓茶内，立变黑色，即炭匿酸之据也。所函之茶精，可补脑，开胃提神。若多饮浓茶，则入脑，令人不寐，身弱者心跳有之。中国富户，每于墟市之旁，船只行过峡路，暑月施茶，解行人之烦渴，大属有益。因暑天走路热渴之时，饮水必多，而茶乃沸水冲之，虽有杂质，饮亦无碍。若饮凉水，不知水中所函如何，容易致误也。”^[114]文中“西人云”后的内容，均抄录自《卫生要旨》，一字不差。而传自西方的牛乳、咖啡等，自然更是抄录。

在书名方面，《中外卫生要旨》与《卫生要旨》仅有“中外”两字之差，且郑观应有时干脆简称《中外卫生要旨》为《卫生要旨》，如《盛世危言·道术》中有一篇题名为《〈卫生要旨〉补刊〈西医格致饮食语录〉》，后成为《中外卫生要旨》的卷四序，题目中的《卫生要旨》即是《中外卫生要旨》。从内容上看，郑氏将自己的书命名为《中外卫生要旨》，是更为贴切的。

综上所述，不管是从书名还是从内容来看，郑氏《中外卫生要旨》与嘉约翰《卫生要旨》的关系都甚为密切，加之《卫生要旨》出版时间要早于《中外卫生要旨》，可以推断，郑观应在《中外卫生要旨》成书过程中是直接接触过嘉约翰《卫生要旨》一书的，并认同书中内容，故将相关内容辑入《中外卫生要旨》中，以期为国人认识。

5.3 现存最早的版本

一般认为《中外卫生要旨》成书于光绪十六年庚寅（1890），现存最早版本是光绪十九年癸巳（1893）刻本。而据薛清录主编之《中国中医古籍总目》（上

^[114] 郑观应. 中外卫生要旨·卷三. 清光绪十九年癸巳（1893）刻本. P7.

海辞书出版社 2007 年 12 月版) 载,《中外卫生要旨》现存最早的版本是清光绪九年癸未(1883 年)的益智书会校刻本,收藏在辽宁省沈阳市的中国医科大学图书馆。笔者曾因此专程赴中国医科大学图书馆实地查证,但该馆内现在并无此版古籍。据此笔者目前仍同意《中外卫生要旨》现存最早版本是光绪十九年癸巳(1893)本。

6 结论

《中外卫生要旨》是中医养生和西医养生内容兼有的养生普及性著作。在书中的内容,展现出郑观应养生思想,受到道家 and 道教养生思想、儒家养生思想及中医养生思想的影响。这与郑观应从小接受的儒家私塾教育,少时的道术养生及求医治病的经历有着直接的关系。不仅如此,郑观应在内容的编排和体例上,也体现出其人生的经历和个性。

郑观应在日常生活中,对养生也是注意的。他不仅对个人养生甚是谨慎,也叮嘱后代子女对养生要留意:“男女必须熟读所刊先哲家训修身立命要旨……卫生无论男女均宜讲究,我所著《危言后编》、《卫生要旨》,言之砌详。而伍君秩庸《延寿新法》、因是子《静功说》,均须参阅”。^[115]

郑观应写成《中外卫生要旨》一书,也是希望书中的养生内容能为大众提供简便可行的养生方法,为大众养生收益。正如《罗浮侍鹤山人诗草·刊中外卫生要旨、备急验方书成题二十字》云:“久病怜人苦,搜罗简验方,卫生中外旨,编刻当慈航。”^[116]又曾云:“惟愿其格致日精,终知神仙之道,修行者立功立德,同登阆苑;不修行者,无灾无病,亦享遐龄,岂非五大洲一大快事哉!”^[117]救己救人,健康长寿,且眼光放及五大洲,这就是郑观应的美好愿望与宽广胸怀,《中外卫生要旨》一书充分反映了这一点,不愧是“具有实用价值和历史价值的一部佳作好书”^[118],值得我们进一步关注与研究。

^[115] 夏东元.郑观应集(下).上海:上海人民出版社,1988.P1496-1497.

^[116] 夏东元.郑观应集(下).上海:上海人民出版社,1988.P1378-1378.

^[117] 郑观应.中外卫生要旨·卷五.清光绪十九年癸巳(1893)刻本.P1.

^[118] 干祖望.干祖望医话(7):百年前的西洋保健养生书.辽宁中医杂志,1997,24(10):464.

参考文献

古籍

- [1]郑观应. 中外卫生要旨. 清光绪十九年癸巳(1893)刻本.
- [2]嘉约翰. 卫生要旨. 博济书局, 1890 广东刊本.

期刊论文

- [1]干祖望. 干祖望医话 (7): 百年前的西洋保健养生书. 辽宁中医杂志, 1997, 24(10): 464.
- [2]郑洪. 郑观应的医事活动和医学思想. 中华医史杂志, 2003, 33(4): 231-236.
- [3]李天莉. 郑观应医学思想简析. 南京中医药大学学报, 2006, 7 (3): 38-41.
- [4]王风雷, 王明辉. 道教文化对房事养生延龄的若干认识. 湖南中医杂志, 1997, 13 (5) : 49-50.
- [5]罗移山. 道教与中华养生学. 鄱阳师范高等专科学校学报, 2004, 24 (1) : 11-15.
- [6]张仲民. 晚清出版的生理卫生书籍及其读者. 史林, 2008, 04: 20-36.
- [7]陈永生, 张苏萌. 晚清西医学文献翻译的特点及出版机构. 中华医学杂志, 1997, 27 (2): 76-81.
- [8]包来发. 八段锦简史. 中医文献杂志, 2001, 02: 37-39.
- [9]沈寿. 宋代《保生要录》中“八段锦”的考释与研究. 成都体育学院学报, 1996, 01: 18-21.
- [10]段莉敏, 范雁存, 张友和, 乔婷婷. 传统医学道德和儒家孝道文化. 内蒙古医学院学报, 2006, 28 (3): 256-258.
- [11]杜志章. 论晚清民国时期“卫生”涵义的演变. 史学月刊, 2008, 10: 105-110.
- [12]余瀛鳌. 祖国医学饮食卫生述略. 辽宁中医杂志, 1983, 10: 46-47.
- [13]黄渭铭. 道教养生思想的特点和方法. 厦门大学学报, 1993 (1) : 71-76.
- [14]丁贻庄. “服气”养生论. 四川中医, 1985, 05: 8-10.
- [15]王卫荣. 儒道两家养生思想的比较研究. 搏击·武术科学, 2006, 3(10): 67-68.
- [16]朱家新. 儒家伦理道德与养生观管窥. 吉林体育学院学报, 2008, 24(1): 3-4.
- [17]谭颖颖, 刘昭纯. 儒家思想对中医养生理论建构的影响探讨. 陕西中医, 2006, 27(10): 1253-1255.
- [18]任路. 儒家思想对中医养生学的影响. 辽宁中医杂志, 2004, 31(1): 80.
- [19]陈全林. 儒家养生-身心“止于至善”. 中国气功科学, 1999, 07: 26-27.
- [20]谢惠蓉. 儒家养生思想辨析. 山东体育学院学报, 2004, 20(61): 29-33.
- [21]曹莉. 儒家养生思想的演进及其特征. 体育文化导刊, 2008, 05: 126-128.
- [22]周桂钿. 儒家养生之道: 养心重于养身. 甘肃社会科学, 2006, 01: 106-109.
- [23]何敏, 曹瑛. 儒家饮食观与中医. 辽宁中医学院学报, 2000, 2(4): 255-256.
- [24]陈沛沛, 项平. 儒家饮食观与中医养生. 南京中医药大学学报, 2005, 6(1): 32-34.
- [25]钟少华. 略论中国近代卫生观念与卫生事业的起源. 自然辩证法通讯, 2007, 29(168): 68-75.

- [26]武曦. 郑观应与道教关系及其“道器”观. 江西社会科学, 1991, 06: 55-59.
- [27]郝先中. 西医东渐与中国近代医疗卫生事业的肇始. 华东师范大学学报, 2005, 37(1): 27-33.
- [28]罗曼. 西医东渐及其与中医的碰撞. 医学史研究, 2009, 30(7): 60-63.
- [29]李明, 高颖, 李敏. 西医一中医挥之不去的他者. 医学与哲学, 2006, 27(4): 18-19.
- [30]李群, 李禾. 清代广东中医医家研究. 江西中医学院学报, 2008, 20(1): 32-34.

学术著作

- [1]夏东元. 《郑观应集》(上). 上海: 上海人民出版社, 1982.
- [2]夏东元. 《郑观应集》(下). 上海: 上海人民出版社, 1988.
- [3]夏东元. 郑观应传. 上海: 华东师范大学出版社, 1981.
- [4]刘圣宜. 郑观应. 广州: 广东省出版集团-广东人民出版社, 2009.
- [5]张震点校. 老子·庄子·列子. 长沙: 岳麓出版社, 2006.
- [6]陶弘景. 养性延命录. 包头: 内蒙古科学技术出版社, 2002.
- [7]傅景华, 陈心智点校. 黄帝内经素问. 北京: 中医古籍出版社, 2003.
- [8]万全. 万氏女科. 万密斋医学全书. 北京: 中国中医药出版社, 1999.
- [9]葛洪. 抱朴子(道藏-28). 文物出版社, 上海书店, 天津古籍出版社联合出版, 1987.
- [10]张景岳. 类经. 北京: 中国中医药出版社, 1997.
- [11]金良年评注. 论语. 南京: 凤凰出版社, 2010.
- [12]金良年评注. 孟子. 南京: 凤凰出版社, 2010.
- [13]张灿理. 中医古籍文献学. 北京: 人民卫生出版社, 1998.
- [14]马伯英, 高晞, 洪中立. 中外医学文化交流史. 上海: 文汇出版社, 1993.
- [15]邓铁涛, 程之范. 中国医学通史·近代卷. 北京: 人民卫生出版社, 2000.
- [16]郭彥译著. 周易. 北京: 中华书局, 2006.
- [17]廖果. 自养之道: 中国古代个体差异养生学说. 北京: 华艺出版社, 1993.
- [18]薛公忱. 论医中儒道佛. 北京: 中医古籍出版社, 1999.
- [19]杨国安. 道教与健康. 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 1995.
- [20]陈撷宁. 道教与养生. 北京: 华文出版社, 1989.
- [21]谭电波. 道教养生. 长沙: 岳麓书社, 1993.
- [22]杨玉辉. 道教养生学. 北京: 宗教文化出版社, 2006.
- [23]许地山. 道教史. 上海: 上海古籍出版社, 1999.
- [24]漆浩. 儒、道、佛三家论养生保健. 北京: 北京体育学院出版社, 1991.
- [25]陈立典. 中医养生. 北京: 北京科学技术出版社, 2006.
- [26]马伯英. 中国医学文化史. 上海: 上海人民出版社, 1997.
- [27]任修瑾. 道教养生之道. 兰州: 甘肃文化出版社, 2006.
- [28]洪丕谟. 道教养生之道. 西安: 陕西人民出版社, 2008.

致 谢

三年的时光转瞬即逝，硕士学业将成之际，衷心感谢曾帮助过、鼓励过我的各位老师和同学。

在此向导师廖果研究员表达我最真诚的谢意，在您的悉心指导和关怀下，我将课题顺利完成，并且在生活和学习上给予我很大的鼓励和支持。学生在三年的研究生生活中，老师广博的学识、严谨的作风，将成激励我以后的学习工作中不断进取，我将受益终身！

感谢万芳研究员，黄齐霞老师和侯如燕师姐，三位在我的学习和生活方面都给的无微不至的关心和鼓励。在此还要感谢胡晓峰研究员，感谢师姐、师弟、师妹们在我的学习和生活中所给予的无私帮助和热心关怀，在此谨向他们表示我最诚挚的谢意！

感谢学校图书馆、国家图书馆、所里诸位老师在课题中给予我的帮助。

向所有支持、关心帮助过我的同窗及好友表达我衷心的感谢和深深的祝福。

向一直关心、理解和支持我的家人送上我的祝福！

个人简历

姓 名：高明慧

性 别：女

民 族：汉

出生年月：1982年1月28日

政治面貌：共青团员

籍 贯：山东烟台

英语水平：四级

教育背景：

1998年9月~2002年7月 山东省莱阳市第九中学 高中

2002年9月~2007年7月 山东中医药大学针推学院 学士

2008年9月~2011年7月 中国中医科学院中国医史文献研究生 硕士

参与研究：

1. 中国中医科学院中国医史文献研究所张志斌研究员主持的《中医养生大成》

点校书籍：《颐养诠要》《援生四书》《怡情小录》等。

2. 中医古籍出版社出版，曹洪欣名誉主编，鄢良主编《中华养生经籍集成》

点校书籍：《食疗本草》、《养性延命录》、《寿世青编》、《二十四气坐功导引治病图》《悟真篇》等。

3. 中医古籍出版社出版，钱超尘、文昌路主编的《黄帝内经研究集成》的编辑工作，已于2010年7月出版。

发表文章：

从《中外卫生要旨》看郑观应的养生方法，中华医史杂志，2011，41(2)：126-127，第一作者。