

MASTER'S THESIS

朱丹溪養生思想研究

翁耀傑

Date of Award:
2011

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and intellectual property rights for the publications made accessible in HKBU Scholars are retained by the authors and/or other copyright owners. In addition to the restrictions prescribed by the Copyright Ordinance of Hong Kong, all users and readers must also observe the following terms of use:

- Users may download and print one copy of any publication from HKBU Scholars for the purpose of private study or research
- Users cannot further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- To share publications in HKBU Scholars with others, users are welcome to freely distribute the permanent URL assigned to the publication

朱丹溪養生思想研究

翁耀傑
09426671

中醫學碩士學位課程

指導老師：張清苓 博士

香港浸會大學

二零一一年 六月

摘要

朱丹溪，生活于公元 1281~1358 年，是金元四大名家中最晚出的一家，是祖国医学史上一位卓越的医学家，也是重要的理学学者。丹溪的医学思想和哲学思想，两者紧密结合，浑然一体。他以“格物致知”的思想方法，继承《内经》的医学传统，汲取刘、张、李诸家学说，“复参以太极之理……贯穿内经之言以寻其指归”（《丹溪翁传》），而形成其独特的医学学术思想。

丹溪继承刘河间火热论学术思想，在治疗上倡用寒凉药物治疗热病。丹溪著重相火为病。认为“气有余便是火”，“湿热相火，为病甚多”，“故人诸病，多生于郁”，提出了“相火论”及“阳有余阴不足论”的著名医学论点。

朱丹溪不仅是元代著名医学家，也是名符其实的养生家。他的养生方法，除了主张食养、配合治疗药养、顺时养生，保护阴精，还提倡茹淡，节欲，养心收心，去欲主静。丹溪开风气之先，把“存天理，灭人欲”的理学思想，引进了中医学，为养生学开辟了更全面、更有效的途径。

本论文运用文献研究的方法，从署名为朱丹溪的所有著作着手，参考与朱丹溪的养生思想和方法相关文献，进行系统研究。通过对朱丹溪的养生思想和方法的研究、探讨，汲取经验，启迪智慧，以期达到延缓衰老，健康长寿、人生幸福的目的。

关键词 朱丹溪: 养生思想、方法; 中医文献

目 錄

前 言.....	8
一. 丹溪学术思想概要.....	9
(一) 宋元理學之哲學思想對朱丹溪醫學思想的影響.....	10
1.1. “格物致知”的思维方法.....	10
1.2. 提倡辨疑、发挥的治学方法.....	11
(二) 汲取金元諸名家之医学思想.....	11
(三) 倡陽常有餘陰常不足論.....	12
(四) 相火論.....	13
二. 丹溪的養生思想、方法.....	14
(一) 养阴抑阳 保护阴精.....	15
1.1. 提倡遲婚，節制房事.....	17
1.1.1. 節欲保精.....	17
1.1.2. 四時養生.....	18
1.2. 配合疾病治疗之养生调护法.....	19
1.3. 依不同的年齡階段，設立相應的養生方法.....	20
1.3.1. 胎兒養生.....	20
1.3.2. 成年之前.....	21
1.3.3. 青壯年時期.....	22
1.3.4. 老年養生.....	22
(二) 養心收心 去欲主静.....	24
2.1. 茹淡 食養.....	25
2.2. “主之以静” “人心听命乎道心”.....	28
(三) 獨創養生之方法“倒倉法”.....	28
三. 小結.....	30
四. 參考文獻.....	32