

浅谈万全“育婴四法”对小儿生长发育的影响

冯忠发, 杨见辉, 粟艳艳, 魏家璇, 陶琼, 杜丽

基金项目: 贵州中医药、民族医药科学技术研究专项(QZYY-2020-024); 贵州省卫生健康委员会科学技术基金项目(黔卫健函[2023]1-416)

作者单位: 550001 贵阳, 贵州中医药大学 2022 级中医儿科学专业研究生(冯忠发, 魏家璇), 2023 级中西医结合儿科学专业研究生(粟艳艳); 550003 贵阳, 贵州中医药大学第二附属医院儿科(杨见辉, 陶琼, 杜丽)

作者简介: 冯忠发(1996—), 男, 贵州中医药大学 2022 级硕士研究生在读。研究方向: 中医药防治小儿肺脾系疾病方向

通信作者: 杨见辉, E-mail: 543668514@qq.com

【摘要】 万全提出“预养以培其元, 胎养以保其真, 蓐养以防其变, 鞠养以慎其疾”的“育婴四法”。其中, 预养以培其元包括做好备孕, 避免伤害、确保健康生育; 胎养以保其真则需小儿父母注意精神调摄、品德修养、饮食起居, 运动、胎教等以确保胎儿健康发育; 蓐养以防其变包括小儿从新生儿期到婴儿期的调护、防治疾病, 调护蓐母身体等; 鞠养以慎其疾包括小儿从幼儿期到学龄前期的日常调护、饮食营养、疾病防治及早期教育等方面。充分挖掘万全“育婴四法”学说的内涵, 将“育婴四法”学说与小儿的生长发育联系起来, 对当今小儿的生长发育具有一定的借鉴意义。

【关键词】 万全; 育婴四法; 生长发育; 儿童

doi:10.3969/j.issn.1674-3865.2024.05.008

【中图分类号】 R339.3+5 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1674-3865(2024)05-0395-04

Discussion on the influence of Wan Quan's "Four methods of infant rearing" on the growth and development of children

FENG Zhongfa¹, YANG Jianhui², SU Yanyan¹, WEI Jiaxuan¹, TAO Qiong², DU Li²

¹Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang 550001, China; ²The Second Affiliated Hospital of Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang 550003, China

Corresponding author: YANG Jianhui, E-mail: 543668514@qq.com

【Abstract】 Wan Quan has proposed the "Four methods of infant rearing": pre-raising to cultivate origin, fetal raising to ensure health, peripartum raising to prevent changes, and postpartum raising to be alert to diseases. The method of pre-raising to cultivate origin involves preparing for pregnancy, avoiding harm, and ensuring a healthy birth. The method of fetal raising to ensure health means that parents should focus on mental adjustment, moral cultivation, diet and daily habits, exercise, and fetal education to ensure the healthy development of the fetus. The method of peripartum raising to prevent changes includes care for the child, disease prevention and control, and care for the mother's body from the neonatal period to the infant period. The method of postpartum raising to be alert to diseases includes daily care, diet and nutrition, disease prevention, and early education from early childhood to the early school age. Fully exploring the implications of Wan Quan's "Four methods of infant rearing" theory and connecting it with the growth and development of children has certain referential significance for the upbringing of children today.

【Keywords】 Wan Quan; Four methods of infant rearing; Growth and development; Child

随着社会及经济的发展, 人们物质生活水平得以提升, 公众保健意识增强, 尤其是中国在 2015 年全面实行“二孩政策”以来, 小儿生长发育问题受到了广大医学同仁及社会各界的关注。小儿生长发育影响因素复杂多样, 如小儿父母是否做好备孕、母亲

怀孕期间的身体是否健康, 小儿出生后的营养状况、心理、遗传及早期教育等均会影响正常发育, 若发现不及时或治疗方式不当, 将会对小儿正常生长发育造成终身性影响^[1]。然而, 中医在小儿生长发育方面已进行了深入的研究, 在钱乙、陈自明、李杲、陈文

中、万全、陈复正等医家不断地推动和完善下取得了长足发展,在此着重强调明代医家万全。万全在《育婴家秘·十三科》中提出的“育婴四法”,即:“一曰预养以培其元,二曰胎养以保其真,三曰蓐养以防其变,四曰鞠养以慎其疾。”充分挖掘万全“育婴四法”学说的内涵,将“育婴四法”学说与小儿的生长发育联系起来,对小儿的生长发育具有重大的现实意义。现将万全“育婴四法”学说对小儿生长发育的影响分述如下。

1 “预养以培其元”对小儿先天之本的影响

1.1 父母体质对先天之本的影响

小儿父母通过调整好心态,保养好身体,避免身体受到伤害、保养真元之气,以达到最佳状态,符合《灵枢·天年》曰:“以母为基,以父为楛。”以期做好备孕,确保健康生育,以保小儿先天之本强健;反之,若小儿父母身体差,未做好备孕,先天之本较弱,则小儿出生后容易患病,将不利于小儿的生长发育。万全在《育婴家秘·十三科》云:“女人自少多病,服燥药无节,使天癸耗动,且早夭,终身无子。”若其母素体虚,服用燥烈之药不加节制,天癸受到影响,为小儿之生长发育埋下祸根,在生长发育过程中容易患病,甚至危及生命。小儿父母在备孕时任何一方存在年老体虚者,其子女在生后易有羸瘦体质,不利于小儿生长发育;反之,若小儿父母双方在备孕时均身体强健,则利于小儿生长发育,当小儿父母在备孕时素体虚者,可参《褚氏遗书·受形》云:“父少母老,产女必羸;母壮父衰,生男必弱……补羸女先养血壮脾,补弱男则壮脾节色。”

1.2 父母适龄备孕对先天之本的影响

女子在 23~30 岁时,是女子气血、精气神、激素水平达到最旺盛的时期,是女子最佳的生育年龄;男子在 24~32 岁时,是男子体内肾气最鼎盛的时期,即是男子最佳的生育年龄。《素问·上古天真论篇》云:“女子三七,肾气平均,故真牙生而长极。四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮……丈夫三八,肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极;四八,筋骨隆盛,肌肉满壮。”此外,潘宁等^[2]研究证明父亲生育年龄推迟其子代患 ASD 风险升高,且父亲生育年龄 ≥ 40 岁的风险最高。故小儿父母选择在最佳生育年龄进行求子,将对小儿生后的生长发育具有重大影响。小儿父母应选择最佳年龄备孕、身体强健,做好思想准备,体质虚者需调理和增强自身体质,男子慎养其精,女子静养其血,切不可乱服壮阳、暖宫之药,并做到戒烟戒酒、生活规律,饮食有节等,重视先天之本,有利于小儿出生后健康的生长发育。

2 “胎养以保其真”对胎儿期生长发育的影响

2.1 形体发育影响

“胎养以保其真”对胎儿期小儿生长发育的影响,体现在小儿父母注意孕期饮食起居、用药禁忌、运动等,以确保胎儿形体正常发育;反之,若小儿父母不注重药食禁忌及五脏不足,使小儿在胎中及生后易患相关疾病,如“胎儿畸形、唇缺、颠疾,解凶、羸瘦、无声”等疾病,从而影响小儿正常的形体发育;如万全在《育婴家秘·十三科》云:“如食兔唇缺,食犬无声,食杂鱼而疥癬之疔,皆以食物不戒之故也。心气被惊而颠疾,肾气不足而解凶,脾胃不和而羸瘦,心气虚乏而神不足之类,皆以气血不调之故也。”孕妇需注意药食禁忌,合理膳食,营养充足,食宜清淡,用药需谨慎,保胎为主,中病即止;故万全在《育婴家秘·十三科》云:“妊妇有疾,不可妄投药饵……视其病势已衰,药宜便止,则病去于母,而子亦无殒矣。”万全认为母子一体,母亲需养五脏、避六淫、节五味、调七情等,若犯之将对胎儿的生长发育造成一定的影响。《育婴家秘·十三科》云:“儿在母腹中,借母五脏之气以为养也。苟一脏受伤,则一脏之气失养而不足矣。如风则伤肝,热则伤心与肺,湿则伤脾,寒则伤肾,此天之四气所伤也。酸多则伤肝,苦多则伤心,甘多则伤脾,辛多则伤肺,咸多则伤肾,此地之五味所伤也。怒则伤肝,喜则伤心,思则伤脾,忧则伤肺,恐则伤肾,此人之七情所伤也。是以风寒暑湿则避之,五味之食则节之,七情之感则绝之,皆胎养之道也。”万全认为在怀孕时需适当运动,切不可怠惰,注意自身安全,居住环境舒适,确保胎儿的正常发育。庞颖等^[3]研究证实,现代物质生活水平得到提高,许多孕妇出现营养过剩,妊娠糖尿病、妊娠高血压等疾病高发,不仅导致其身心健康受到危害,同时会影响小儿的体质与此后的健康。《育婴家秘·十三科》云:“若夫勿登高,勿临险,勿独处暗室,勿入庙社……虽邻家有所兴修,亦犯其胎气,令儿破形殒命。”

2.2 智力发育的影响

小儿父母注意精神调摄、品德修养、进行早期胎教等,以促进胎儿智力正常发育。万全非常注重小儿父母在妊娠期间的德行修养、行为举止及所见所闻,对胎儿进行早期的胎教也是对胎儿生长发育起着重要作用。《妇人大全良方·娠子论》云:“子在腹中,随母听闻。自妊娠之后,则须行坐端严,性情和悦,常处静室,多听美言,令人讲读诗书、陈礼说乐,耳不闻非言,目不观恶事,如此则生男女福寿敦厚,忠孝贤明。不然则男女既生,必多鄙贱不寿而愚,此所谓因外象而内感也。昔太任娠文王,目不视恶色,耳不听恶声,口不谈恶言,

世传胎教之道,是谓此也。”

现代研究表明,健康美妙的音乐、优美的语言是建立胎儿与孕妇间的情感方式,同时可以使孕妇分泌酶和乙酰胆碱等物质,调节血量和活跃神经细胞,进而改善胎盘供血,促进胎儿发育正常^[4]。现代研究证实,孕期饮酒会损害胎儿神经系统,酒精会损害卵子和精子,酒后备孕会让胎儿宫内生长发育迟缓、畸形、死亡,智力低下,严重者发生痴呆^[5]。

3 “蓐养以防其变”对新生儿期、婴儿期生长发育的影响

3.1 防治相关疾病

“蓐养以防其变”阶段多指在指新生儿期、婴儿期阶段,即小儿初生之时,胎儿离开母体,接触新环境,因较难适应新环境,故该期是小儿死亡率最高的时期,蓐养以防其变中的“变”是指小儿患病,如新生儿感染、破伤风、疮疹,惊风、黄疸、鹅口疮等疾病,向不好的方向发展,严重者危及生命,故母子均需调护,防母婴患病,故从“蓐养”的角度运用好断脐、拭口、洗浴、哺乳、解胎毒等方法^[6],并调护蓐母身体对小儿今后的生长发育具有重要意义。

3.2 调护乳母身体

蓐养,也含调护其母亲身体,出生前,胎儿全赖乳母滋养,母亲健康与否关乎着小儿正常的生长发育。万全认为,乳母初产,身体素虚,气血单薄,需调饮食,淡滋味,避六淫,调情志,畅心智,勿过劳。因母子一体,母病及子,乳母通过母乳向婴儿输送营养,乳母患病多殃及婴儿,或致新生儿难以得到正常的母乳滋养,故调乳母显得很重要。《保婴撮要》言:“小儿初生,须令乳母慎七情六淫,厚味炙煇,则乳汁清宁,儿不致疾。否则阴阳偏胜,血气沸腾,乳汁败坏,必生诸证。”万全以“调乳母、节饮食、慎医药”作为调治脾胃的三大原则,始终不离脾胃以平为期,以和为贵的纲领^[7],表明调护乳母身体对小儿生长发育同样重要。

4 “鞠养以慎其疾”对幼儿期到学龄前期生长发育的影响

该期小儿进行日常调护、合理饮食、防治疾病及早期教育,对其正常生长发育产生积极影响;侯江红^[8]认为“鞠养以慎其疾”思想涉及养护小儿饮食、起居,及防治疾病;其认为要使小儿长好,必赖于小儿吃好,睡好,玩好。若不能及时进行早期教育,则会出现智力发育迟缓,将在认知能力、社会情绪、个人行为等方面落后于同龄儿。因小儿脏腑尚未发育成熟,机体抗邪能力差,需“鞠养以慎其疾”,预防疾病,防止发生意外事故。

4.1 注意日常调护

小儿在该期饮食不知自节,不懂调适寒温之要,故该期小儿注意饮食营养,进食加以节制,防寒保暖。小儿需参加户外活动以增强体质,顺应四时,正气存内,邪不可干;如万全在《育婴家秘·十三科》云:“天气和暖之时,宜抱向日中嬉戏,数见风日,则血凝易刚,肌肤坚实,可耐风寒,不致疾病……若要小儿安,常受三分饥与寒。饥,谓节其饮食也;寒,谓适其寒温也。勿令太饱太暖之意,非不食不衣之谬说也。”有研究证实,维生素 D 缺乏的重要原因是光照时间不足,若小儿很少参加户外活动,其骨骼生长发育将会受到影响,免疫力下降^[9]。

4.2 防治五脏虚损所致疾病

万全继承发展钱乙的“脏腑虚实辨证”理论,并结合朱丹溪“阳常有余,阴常不足”的学术思想,在前贤理论的基础上,系统提出小儿“肝常有余,脾常不足,心常有余,肺常不足,肾常虚”^[10]的论点。故小儿出生后,脏腑功能发育未臻完善,肺常不足,若调护失宜或外邪入侵机体,致肺失宣降,易患感冒、哮喘、咳嗽、肺炎喘嗽等疾病,该类疾病失治误治,长此以往气道受损,导致气道高反应性及气道重塑等病理改变,易患上气道咳嗽综合征、腺样体肥大、过敏性鼻炎伴哮喘及支气管哮喘等疾病,将不利于小儿呼吸系统的正常发育;小儿脾常不足,饮食不知自节,脾主运化功能失司,脾胃难以满足机体的需要,且调护不当,则内伤饮食,易患泄泻、积滞、厌食、疳证等脾胃系疾病,失治误治日久,则脾脏更虚,则小儿易出现生长发育迟缓、消化吸收障碍、营养不良、免疫力低下以及反复感染等疾病,将不利于小儿消化系统的正常发育;小儿肝常有余,肝阳易旺、肝风内动、肝热易搐,心常有余,心热易惊、心火亢盛,致津液受损,易患急惊风、慢惊风、惊悸,抽搐、癫狂、痫病等疾病,如未获得及时且正确的治疗,易致小儿的神志发育失常,让小儿处于抑郁、焦虑、精神失常等状态,严重者危及生命,将不利于小儿神经系统的正常发育。小儿肾常虚,元精不足,肾脏素虚,肾气未盛,易患解颅、五迟、五软、先天性痴呆等疾病,长此以往,则小儿的身高、体质量等受到限制,智力发育障碍。

4.3 加强早期教育

万全主张“鞠养者,即育婴之教也。”该期是小儿大脑皮质发育迅速,较前更为完善,智力发育快,理解能力逐渐增强,是进行早期教育的最佳时期,能定时、有组织、有计划对小儿出色的语言感知、思维方式、行为习惯、德行礼仪、技巧技能等进行培训,将对

今后小儿正常的智力发育显得尤为重要。万全在《育婴家秘·十三科》云：“小儿能言，必教之以正言，如鄙俚之言勿语也。能食则教以恭敬，若褻慢之习勿作也……宗族乡党之人，则教以亲疏尊卑长幼之分，勿使谗媢。言语问答，教以诚实，勿使欺妄也。宾客往来，教以拜揖迎送，勿使退避也。衣服器用，五谷六畜之类，遇物则教之，使其知之也。或教以数目，或教以方隅，或教以岁月时日之类。如此则不但无疾，而知识亦早矣。”可见万全“鞠养以慎其疾”思想中涉及的小儿早期教育理论，对小儿幼儿期到学龄前期具有一定的指导意义。现代研究也证明，早期教育与护理培训有助于提高家长相关知识知晓率，促进婴儿生长发育，提高身体抵抗力，有利于提高儿童整体健康水平^[11]。

5 结语

“育婴四法”涵盖从小儿父母备孕、在怀孕期间的调养、从胎儿期到学龄前期有关小儿生长发育的知识，对当今小儿的生长发育仍有一定的参考价值。在“预养”阶段，小儿父母应选择最佳年龄备孕、身体强健，做好思想准备，体质虚者需调理和增强自身体质，养成良好的生活习惯等，实则使小儿的先天之本强健。在“胎养”阶段，小儿父母注意孕期的精神调摄、品德修养、饮食起居，运动、胎教等，母亲需养五脏、避六淫、节五味、调七情等，注意药食禁忌，合理膳食；适当运动，勿登高、越险、举重，勿独居暗室，使孕妇拥有安全舒适的环境，确保胎儿的正常发育。在“蓐养”阶段，母子需调护，运用好拭口、解胎毒、浴儿、断脐等方法防治疾病；并要求蓐母调护身体，孕母初产，身体素虚，气血单薄，需节饮食，慎医药，淡滋味，避六淫，调情志，畅心智，勿过劳，确保其母亲拥有正

常的母乳，对新生儿期、婴儿期小儿生长发育具有一定的借鉴意义；在“鞠养”阶段，对幼儿期到学龄前期小儿进行日常调护、合理饮食、防治疾病及早期教育，将其正常生长发育产生积极影响；“育婴四法”实则强化小儿先天及后天之本，先天充实、后天强健，胎儿发育正常，则小儿生长发育好，不易患病^[9]。

参考文献

- [1] 俞海波,程丽宪,王婷雪.上海市浦东新区学龄前儿童生长发育现状影响因素调查分析[J].中国妇幼保健,2019,34(19):4544-4546.
- [2] 潘宁,林力孜,王馨,等.父亲生育年龄与儿童孤独症谱系障碍的相关性[J].中国当代儿科杂志,2022,24(8):863-868.
- [3] 庞颖,刘雁峰.中医胎教源流及内涵探微[J].中国中医药现代远程教育,2023,21(24):81-84.
- [4] 尚莉丽,赵霞.儿童保健学[M].北京:中国中医药出版社有限公司,2021.
- [5] 汪受传.汪受传儿科学术思想与临证经验[M].北京:人民卫生出版社,2016.
- [6] 杨若俊,熊磊,代丽,等.万全“育婴四法”学说探析[J].中华中医药杂志,2021,36(2):1147-1149.
- [7] 王伟.浅议万全调理小儿脾胃三法[J].天津中医药,2014,31(4):222-223.
- [8] 侯江红.万全“育婴四法”论[J].辽宁中医杂志,2017,44(9):1850-1852.
- [9] 刘建军.谈万全“育婴四法”的治未病观[J].中医药通报,2008,7(5):40-41.
- [10] 李相珍,黄岩杰,彭超群,等.儿科五脏辨证学说源流和特点[J].中医杂志,2020,61(20):1771-1774.
- [11] 周春红,张晓蕊,杨锦菊.基于早期教育与护理干预策略下的婴儿生长发育效果评价[J].实用临床医药杂志,2015,19(4):98-101.

(收稿日期:2024-09-27)

读者·作者·编者

参考文献标引格式的要求

本刊文献著录根据 GB/T 7714—2015《信息与文献 参考文献著录规则》采用顺序编码制著录。依照其在文中出现的先后顺序用阿拉伯数字加方括号标出。正文中指明原始文献作者姓名时，角码应标注在作者姓名之右上角；正文中未指明作者或非原始文献作者时，角码应标注在句末末字的右上角；正文直接叙述其文献序号时不在右上角标注（如：操作按文献[1]所示）。参考文献表按引用先后顺序用阿拉伯数字加角码标出排列于文末，并在题名或书名后，分别加用[J]或[M]。参考文献表中的作者姓名：1~3名全部列出，3名以上只列前3名，后面加“等”或其他与之相应的文字，如 et al。外文期刊名称用缩写，以《Index Medicus》中的格式为准；中文期刊用全名。每条参考文献均需著录起止页。参考文献与其全文必须核对无误。